

# Comment gérer la déshydratation lorsque l'on est professionnel de santé ?

Un guide pour travailler plus efficacement lors des mesures d'apports hydriques



## La déshydratation, un problème de santé

La déshydratation est un enjeu mondial de taille dans le secteur des soins, en particulier chez les personnes âgées. La déshydratation entraîne souvent une détérioration de la santé physique et mentale, une diminution de la qualité de vie des résidents et un besoin de soins spécifiques et personnalisés.

Il n'est pas facile de gérer des situations où des résidents souffrent de déshydratation, ni de tenter de les réhydrater. C'est pourquoi, en collaboration avec Peter Bie, professeur

émérite à l'université du Danemark méridional, nous allons nous pencher sur le problème de la déshydratation chez les personnes âgées. Nous étudierons également comment créer un processus plus efficace pour surveiller la consommation de liquides, afin que vous puissiez obtenir des données valides et fiables à utiliser lors des soins à vos résidents.

Si vous êtes à la recherche d'inspiration pour travailler sur le problème de la déshydratation en tant que professionnel de la santé, cet article est fait pour vous !

# L'importance de l'hydratation

Dans le secteur de la santé, l'hydratation est un domaine d'intérêt public en raison de son impact direct sur la santé et le bien-être des individus. Parallèlement à cela, l'hydratation est un enjeu très délicat, car il suffit de peu pour faire pencher la balance, et il est facile de boire trop ou trop peu.

Pour comprendre pourquoi il est si important de rester hydraté, examinons d'abord l'équilibre hydrique et les raisons pour lesquelles notre corps doit être suffisamment hydraté.



# L'équilibre hydrique

Le corps humain contient environ 40 litres de liquide. Sur ces 40 litres, seuls 14 litres se situent à l'extérieur des cellules, pour assurer le transport dans le sang. L'équilibre hydrique permet à l'organisme d'assurer ce transport.

Par conséquent, plusieurs fonctions de l'organisme seront affectées si l'équilibre hydrique est perturbé. Sur ces 14 litres, environ 2 à 3 litres sont dépensés au cours d'une journée. Le corps a donc besoin naturellement de renouveler ses apports hydriques, ce que l'on fait en buvant et en mangeant. Si l'apport en liquide est supérieur ou inférieur à ces 2 à 3 litres, l'organisme tente de se réguler. Cela se traduit par des mictions fréquentes en cas de surhydratation et par une sensation de soif et une faible production d'urine en cas de déshydratation.

Mais, la sensation de soif est moins présente chez les personnes âgées que chez les jeunes, ce qui explique également pourquoi elles peuvent tenir plus longtemps avant que la déshydratation ne soit détectée. En cas de déshydratation, d'autres symptômes apparaîtront au fil du temps.

Vous trouverez ci-dessous une liste des symptômes de déshydratation courants.

## Symptômes de déshydratation

- Malaise physique (maux de tête, vertiges, etc.)
- Confusion
- Faible mobilité

# Traiter la déshydratation

Le traitement approprié de la déshydratation consiste bien sûr à se réhydrater et à atteindre un apport suffisant de liquide pour rétablir l'équilibre hydrique. Des études ont démontré que le type de liquides que nous buvons pour nous réhydrater est moins important que le fait de réinjecter une certaine quantité de liquide dans le système.

Ainsi, le mythe selon lequel il faut éviter certaines boissons comme le café n'est rien d'autre qu'un mythe, car aucune étude ne peut prouver que le café affecte négativement l'équilibre hydrique. Ainsi, si le café est la boisson préférée de votre résident, n'hésitez pas à lui en proposer afin de l'inciter à boire.

Il est essentiel, tant pour le résident que pour le personnel, d'administrer la bonne quantité de liquide, car si une trop grande

quantité de liquide est administrée pour tenter de réhydrater le résident, celui-ci ira plus fréquemment aux toilettes, voire risque d'avoir des fuites urinaires.

L'apport en liquide doit donc être surveillé afin de fournir les meilleurs soins possibles. De plus, un manque de liquide entraîne une dégradation de la santé physique et mentale. Une fois réhydraté, le résident peut constater une augmentation de sa mobilité, une diminution de la confusion mentale et une amélioration globale de sa qualité de vie. D'où l'importance d'obtenir un équilibre hydrique.

Certains cas indiquent même qu'avec une quantité suffisante de liquide, un résident âgé peut rester chez lui et recevoir des soins à domicile plus longtemps qu'un résident qui ne boit pas suffisamment.

# En tant qu'aidant, comment améliorer l'hydratation des personnes âgées ?

Vous pouvez utiliser des outils de mesure à votre disposition afin d'administrer la quantité hydrique adéquate au résident. En règle générale, vous complétez des tableaux d'apports en liquide ; certains utilisent le bon vieux tableau en papier et d'autres des solutions numériques pour mesurer l'apport en liquide.

En plus de mesurer l'équilibre hydrique, il est également important de connaître les différents signes de déshydratation et les facteurs qui affectent l'équilibre hydrique, comme les médicaments, par exemple.

Vous trouverez ci-dessous une analyse approfondie des signes de déshydratation et du rôle que peuvent jouer les médicaments, afin que vous sachiez reconnaître les différents signaux.



# Repérer les signes de déshydratation

En tant qu'infirmier(e) ou aide-soignant(e), vous connaissez déjà sûrement les signes à détecter en cas d'excès d'hydratation ou de déshydratation ? Il est important d'être conscient de tous les petits signes qui peuvent indiquer qu'un résident est surhydraté ou déshydraté.

La surhydratation se manifeste souvent par des visites fréquentes aux toilettes et une urine moins concentrée. La déshydratation, en revanche, est souvent plus difficile à détecter immédiatement, car il est difficile de savoir exactement quand un résident est déshydraté. Certains

signes de déshydratation sont très clairs : des mictions moins fréquentes et une couleur jaune foncé de l'urine. Toutefois, d'autres signes sont plus difficiles à diagnostiquer.

À titre d'exemple, la confusion est l'un des symptômes de la déshydratation. Mais il peut être difficile pour vous, en tant que soignant(e), de savoir si la confusion est due à un manque d'apport en liquide ou à une maladie comme la démence. C'est aussi la raison pour laquelle il est si important de disposer de données fiables pour s'occuper de vos résidents.



# Comment les médicaments peuvent-ils affecter l'équilibre hydrique ?

Certains facteurs influencent l'équilibre hydrique de l'individu. Par exemple, les résidents qui prennent des diurétiques, (médicaments pour le cœur ou la tension artérielle) seront plus susceptibles de se déshydrater, car le médicament affecte l'équilibre hydrique.

C'est l'une des raisons pour lesquelles il peut être difficile de travailler sur la déshydratation en tant que soignant, car tous les facteurs jouant un rôle dans l'équilibre hydrique de la personne doivent être pris en compte. Il est complexe d'atteindre la quantité hydrique optimale.

Celle-ci varie selon les individus et dépend d'un certain nombre de facteurs tels que le degré d'hydratation du

résident, ses antécédents médicaux, les médicaments qu'il prend, pour n'en citer que quelques-uns.



# Premières étapes de l'intégration des données dans votre processus de travail

L'utilisation des données ne se limite pas à les collecter, à les lire et à les inscrire dans un tableau. Il s'agit également de les appliquer à votre pratique et à vos décisions en tant que professionnel.

Pour utiliser efficacement les données en tant qu'aide-soignant(e) ou infirmier(e), vous pouvez suivre ce qui suit :

1. Evaluer la situation et les besoins, les préférences et les données du résident.
2. Comparer les données à votre disposition avec la pratique actuelle et la situation du résident.
3. Décidez du meilleur plan d'action sur la base des données, de votre jugement clinique et de l'avis du résident ou de ses proches.
4. Mettre en œuvre l'action et suivre les résultats.
5. Enfin, réfléchissez au processus et aux résultats, et procédez à des ajustements.

Pour que ce processus fonctionne, il est important de pouvoir recueillir des données fiables et valides.

Pour ce faire, vous devez vous poser les questions suivantes :

- 1: *Comment est-ce que je collecte mes données aujourd'hui ?*
- 2: *Est-ce fait de la meilleure façon possible ?*

Si la réponse actuelle est 1: **manuellement** et 2: **non** ou **je ne sais pas**, lisez ce qui suit pour améliorer votre manière de recueillir des données sur l'équilibre hydrique de vos résidents.

# Comment utiliser les données afin de prendre soin de vos résidents

Le seul outil dont disposent les soignants et les infirmières pour mesurer l'apport hydrique n'est pas aussi fiable qu'on pourrait le penser.

Des études montrent qu'un graphique de bilan hydrique est un excellent outil en théorie, mais en pratique, les données recueillies ne sont pas très fiables en raison du processus manuel. Si vous utilisez une version manuelle sur papier d'un diagramme d'équilibre hydrique, vos données sont collectées d'une manière qui ne permet pas d'obtenir des données de qualité, ce qui rend difficile leur exploitation.

Pour aller de l'avant, vous devez étudier comment optimiser la façon dont vous collectez des données hydriques de vos résidents.

L'une d'entre elles consiste à automatiser la collecte de données grâce à des solutions numériques. Un ordinateur recueillera des données beaucoup plus précises sur l'apport en liquides et augmentera ainsi la fiabilité de vos données tout en vous libérant du temps que vous pourrez alors consacrer à vos conversations avec vos résidents et à d'autres tâches liées aux soins.

Découvrez notre verre connecté  
AQUATIME pour lutter contre la  
déshydratation des personnes  
âgées :

[www.abena-frantex.fr/produits/  
sante/aquatime](http://www.abena-frantex.fr/produits/sante/aquatime)

## **ABENA Frantex**

**5 rue Thomas Edison - Z.I. Sud 60  
180 Nogent sur Oise**

**03 44 65 68 80**

**info@abena-frantex.com**

**www.abena-frantex.fr**