VORLAGE ZUM AUSDRUCKEN · DEUTSCHER PFLEGEBEISTAND

Trinkprotokoll zum Ausfüllen

Mit dieser Vorlage dokumentieren Sie Uhrzeit, Getränk und Menge — und behalten die tägliche Trinkmenge im Blick, um eine Austrocknung bei älteren Menschen frühzeitig zu erkennen.

Gerade ältere Menschen spüren Durst oft weniger deutlich und trinken über den Tag zu wenig. Ein einfaches Protokoll macht sichtbar, wie viel wirklich getrunken wurde, und hilft, rechtzeitig gegenzusteuern. Notieren Sie zu jedem Getränk **Uhrzeit**, **Art des Getränks** und **Menge in Millilitern (ml)**.

Orientierung: etwa wie viel am Tag?
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennt als Richtwert für Erwachsene rund **1,5 Liter aus Getränken** pro Tag, für Menschen ab 65 Jahren etwa **1,3 Liter** (rund 1300 ml). Das ist eine **neutrale Orientierung**, kein starres Soll. Bei Erkrankungen wie Herzschwäche oder Nierenproblemen kann ärztlich eine höhere oder bewusst begrenzte Trinkmenge sinnvoll sein. Maßgeblich ist immer die ärztliche Empfehlung im Einzelfall.

So nutzen Sie das Protokoll

- Füllen Sie möglichst direkt nach dem Trinken aus, nicht erst abends aus dem Gedächtnis.
- Rechnen Sie alle Getränke mit: Wasser, Tee, Saftschorle, Kaffee, Suppe, Milch.
- Ein normales Trinkglas fasst etwa 200 ml, eine Tasse rund 150 ml, eine kleine Flasche 500 ml.
- Zählen Sie am Ende des Tages die Spalte zusammen und vergleichen Sie mit der Orientierung oben.
- Stellen Sie Getränke sichtbar in Reichweite und bieten Sie zu festen Zeiten aktiv etwas an.

Tagesprotokoll zum Ausfüllen

Uhrzeit	Getränk	Menge (ml)	Erledigt
Summe			

- [ ] Trockener Mund, trockene Lippen oder trockene Haut
- [ ] Dunkler, stark riechender Urin oder deutlich weniger Toilettengänge
- [ ] Müdigkeit, Verwirrtheit oder plötzliche Unruhe
- [ ] Schwindel, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme
- [ ] Bei mehreren Anzeichen oder anhaltend geringer Trinkmenge: ärztlichen Rat einholen

Hinweis
Dieses Protokoll ist eine Dokumentations- und Ausfüllhilfe zur Orientierung, keine Rechtsberatung und keine medizinische Beratung im Einzelfall. Trinkmengen bei Herz-, Nieren- oder anderen Erkrankungen bitte immer mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abstimmen.

Allgemeine Information, keine Rechtsberatung im Einzelfall. Deutscher Pflegebeistand GmbH.

© Deutscher Pflegebeistand · Sorgfältig recherchiert, keine Rechtsberatung im Einzelfall.