

Αφυδάτωση

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Η αφυδάτωση συμβαίνει όταν το σώμα σας χάνει πολλά υγρά.

Αυτό μπορεί να συμβεί εάν δεν πίνετε αρκετά υγρά, ή είστε άρρωστοι και ιδρώνετε, κάνετε εμετό ή έχετε διάρροια.

Η αφυδάτωση μπορεί να είναι πολύ σοβαρή - ακόμη και απειλητική για τη ζωή.

Η αφυδάτωση μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο που λειτουργούν τα φάρμακα στο σώμα σας.

Καθώς γερνάτε μπορεί να μην αισθάνεστε ότι διψάτε όσο συνηθίζατε, γι' αυτό είναι σημαντικό να πίνετε υγρά με τα γεύματά σας και άλλες φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ενδείξεις ότι μπορεί να έχετε αφυδατωθεί

- Δεν ουρείτε τόσο συχνά όσο συνήθως.
- Τα ούρα σας είναι σκοτεινά και έχουν έντονη οσμή.
- Πίνετε λιγότερα υγρά από το συνηθισμένο.
- Το στόμα σας είναι ξηρό και κολλώδες.
- Το δέρμα σας είναι ξηρό.
- Έχετε κράμπες.
- Έχετε πονοκεφάλους ή αισθάνεστε ζάλη.
- Δεν μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά.
- Νιώθετε ευερέθιστοι.
- Αισθάνεστε κουρασμένοι και αδύναμοι.

Τρόποι πρόληψης αφυδάτωσης

- Προσπαθείτε να πίνετε περισσότερα υγρά. Το νερό είναι το καλύτερο.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται τουλάχιστον έξι έως οκτώ φλιτζάνια υγρά κάθε ημέρα.
- Νερουλά φαγητά, όπως η σούπα, το γιαούρτι, ο ζελές και το παγωτό, υπολογίζονται ως ποτά.
- Πίνετε μικρές γουλιές των ποτών σας πιο συχνά.
- Έχετε τα ποτά που σας αρέσουν εκεί που μπορείτε να τα φτάσετε.
- Πίνετε περισσότερο στις ζεστές ημέρες.
- Ζητήστε από το προσωπικό ή την οικογένειά σας να σας βοηθήσουν να πιείτε εάν το χρειάζεστε.
- Εάν πάσχετε από μια ασθένεια που περιορίζει την ποσότητα υγρών που μπορείτε να πιείτε, ρωτήστε το προσωπικό ή τον γιατρό σας πόσα ποτά θα πρέπει να πίνετε κάθε ημέρα.

Τρόποι αντιμετώπισης της αφυδάτωσης

Ο καλύτερος τρόπος για να θεραπεύσετε την αφυδάτωση είναι να πίνετε περισσότερα υγρά.

Αν είστε πολύ άρρωστοι για να πιείτε, μπορεί να χρειαστείτε υγρό μέσω ορού (υποδόρια ή ενδοφλέβια).

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό αμέσως εάν παρατηρήσετε αλλαγές ή δεν αισθάνεστε καλά. Να τους πείτε αν ουρείτε λιγότερο από το κανονικό ή έχετε άλλα συμπτώματα αφυδάτωσης. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλυτερεύσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Πόση ποσότητα υγρών πρέπει να πίνω κάθε ημέρα;
- Μπορεί να μου προκαλούν αφυδάτωση τα φάρμακά μου;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>