

# Dehidracija

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Dehidracija se dešava kada organizam izgubi previše tekućine.

To se može dogoditi ako ne unosite dovoljno tekućine, ako ste bolesni i znojite se, povraćate i imate proljev.

Dehidracija može biti vrlo ozbiljna – čak i opasna po život.

Dahidracija može promijeniti djelovanje lijekova.

Kako postajete stariji, možda se nećete osjećati žednima kao ranije, pa je zato važno da pijete za vrijeme obroka i tijekom dana.

## Znakovi koji ukazuju da ste možda dehidrirali

- Ne mokrite kao i obično.
- Mokraća vam je tamna i ima snažan miris.
- Pijete manje nego obično.
- Usta su vam suha i ljepljiva.
- Koža vam je suha.
- Imate grčeve.
- Imate glavobolju i osjećate vrtoglavicu.
- Ne možete jasno razmišljati.
- Nervozni ste.
- Osjećate se umorni i iscrpljeni.

## Načini na koje je moguće spriječiti dehidraciju

- Pokušajte piti više tekućine. Voda je najbolji izbor.
- Većini osoba potrebno je barem šest do osam čaša tekućine dnevno.
- Vodena hrana poput juhe, jogurta, želea i sladoleda računa se kao tekućina.
- Češće uzimajte male gutljaje tekućine.
- Napitke koje volite imajte pri ruci.
- Tijekom toplijih dana pijte više tekućine.
- Zamolite osoblje i obitelj da vas podsjetu da uzimate više tekućine.
- Ako imate oboljenje koje ograničava količinu tekućine koju smijete uzimati, zamolite osoblje ili liječnika da vam kaže koliko tekućine možete svakodnevno piti.

# Načini na koje je moguće kontrolirati dehidraciju

Najbolji način je piti više tekućine.

Ako ste toliko bolesni da ne možete piti, možda ćete tekućinu morati primiti putem infuzije.

## Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Obavijestite osoblje ako napravite bilo kakve promjene ili se ne osjećate dobro. Recite im ako mokrite manje nego obično i ako pokazujete druge znakove dehidracije. Nemojte čekati da se stvari poprave - pomoć je uvijek najbolje zatražiti na vrijeme.

Suradnja sa osobljem će vam pomoći da održite zdravlje i da ne morate ići u bolnicu. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć kako bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

## Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Koliko tekućine trebam svakodnevno piti?
- Mogu li moji lijekovi uzrokovati dehidraciju?



**Napomena:** ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili ako su one prikladne za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Odobrila i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>