

Odwodnienie

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Odwodnienie powstaje, gdy twoje ciało traci za dużo płynu.

Może ono nastąpić, kiedy nie pijesz wystarczająco, lub kiedy jesteś chory i pocisz się, wymiotujesz, lub kiedy masz rozwolnienie.

Odwodnienie może być bardzo poważne – nawet zagrażające życiu.

Odwodnienie może również zmienić oddziaływanie lekarstw na twój organizm.

Z wiekiem możesz nie odczuwać takiego pragnienia, jak kiedyś, więc ważne jest, aby pić z posiłkami i w innym czasie.

Oznaki odwodnienia

- Nie oddajesz moczu tak często, jak zawsze.
- Twój mocz jest ciemny i ma mocny, przykry zapach.
- Pijesz mniej niż zwykle.
- Twoja jama ustna jest sucha i jest lepka.
- Twoja skóra jest sucha.
- Masz skurcze.
- Masz bóle głowy lub zawroty głowy.
- Nie myślisz jasno.
- Czujesz się rozdrażniony.
- Czujesz się zmęczony i wyczerpany.

Sposoby zapobiegania odwodnieniu

- Spróbuj pić więcej. Woda jest najlepsza.
- Większość ludzi potrzebuje przynajmniej sześciu do ośmiu szklanek każdego dnia.
- Wodniste pokarmy jak zupy, jogurt, galaretka i lody są wliczane, jako napoje.
- Popijaj małymi łykami i często.
- Pij napoje, które lubisz i kiedy możesz je osiągnąć.
- Pij więcej w gorące dni.

- Poproś personel lub rodzinę, aby pomogli ci pić, jeśli potrzebujesz.
- Jeśli masz chorobę, która limituje ilość napoju, który możesz pić, zapytaj personel lub lekarza, ile powinieneś pić.

Sposoby radzenia sobie z odwodnieniem

Najlepszym sposobem zapobiegania odwodnieniu jest picie większej ilości.

Jeśli jesteś zbyt chory, aby pić, możesz uzyskać płyny przez kroplówkę (podskórną lub dożylną).

Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest dla ciebie stanem normalnym.

Powiedz personelowi natychmiast, jeśli zauważysz u siebie jakiegokolwiek zmiany, lub źle się poczujesz. Powiedz im, jeśli oddajesz mniej moczu niż zazwyczaj, lub jeśli masz jakieś inne oznaki odwodnienia. Nie czekaj, aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci być zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

Pytania do personelu

- Ile powinienem pić dziennie?
- Czy moje lekarstwa powodują odwodnienie?



Wyłączenie odpowiedzialności: Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do aqiu@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6808-5

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