

Disidratazione

Informazioni per residenti, famiglie ed accompagnatori



La disidratazione si verifica quando il tuo corpo perde troppi liquidi.

Questo può accadere se non bevi abbastanza, o sei malato e sudi, vomiti o hai diarrea.

La disidratazione può essere molto grave, anche mortale.

La disidratazione può anche cambiare in che modo i farmaci agiscono sul tuo corpo.

Invecchiando non hai più tanta sete come prima, quindi è importante che tu beva durante i pasti e altre volte durante il giorno.

Sintomi che potresti essere disidratato

- Non vai a fare pipì quanto andavi prima.
- L'urina è scura e ha un odore forte.
- Bevi meno del solito.
- Hai la bocca secca e appiccicosa.
- Hai la pelle secca.
- Hai crampi.
- Hai mal di testa o le vertigini.
- Non riesci a pensare in modo chiaro.
- Ti senti irascibile.
- Ti senti stanco e sciupato.

Come prevenire la disidratazione

- Prova a bere di più. Meglio se bevi acqua.
- La maggior parte delle persone ha bisogno di almeno sei-otto bicchieri al giorno.
- Cibi liquidi come zuppa, yogurt, gelatina e gelati sono considerati bevande.
- Fai piccoli più spesso.
- Tieni le bibite che ti piacciono a portata.
- Bevi di più nei giorni caldi.
- Fatti aiutare a bere dal personale o dalla tua famiglia se ne hai bisogno.
- Se hai una malattia che limita la quantità di liquidi che puoi bere, chiedi al personale o al medico quanto dovresti bere al giorno.

Come gestire la disidratazione

Il modo migliore per curare la disidratazione è quello di bere di più.

Se sei troppo malato per bere, potrebbe essere necessario che tu riceva i liquidi via flebo (sottocutanea o per via endovenosa).

Collaborazione

Tu e la tua famiglia siete membri importanti del team di assistenza. Tu sai cosa è normale per te.

Fai sapere al personale se noti dei cambiamenti o stai male. Avverti il personale se fai meno pipì rispetto al normale o se hai altri sintomi di disidratazione. Non aspettare di vedere se starai meglio: è sempre meglio ottenere aiuto in anticipo.

Collaborare con il personale ti aiuterà a tenerti in salute e fuori dall'ospedale. Parla con il personale e fai domande. Hanno bisogno del tuo aiuto per assisterti al meglio.

Domande da fare al personale

- Quanto devo bere ogni giorno?
- Potrebbero essere le medicine che prendo a causare disidratazione?



Clausola esonerativa: Queste informazioni sulla salute sono solo di carattere generale. Consulta il medico o un altro operatore sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte alla tua situazione.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, mandare un'email a acqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Department of Health and Human Services, febbraio 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Disponibile all'indirizzo <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>