

Dehydrierung

Informationen für Bewohner, Familien und Betreuer



Dehydrierung tritt auf, wenn der Körper zu viel Flüssigkeit verliert.

Das kann passieren, wenn man nicht genug trinkt oder krank ist und schwitzt, erbricht oder Durchfall hat.

Dehydrierung kann ein sehr ernstes Problem sein – sogar lebensbedrohend.

Sie kann auch die Wirkung von Medikamenten auf den Körper verändern.

Wenn man älter wird, lässt das Durstgefühl nach, deshalb sollte man darauf achten, zu den Mahlzeiten und während des Tages zu trinken.

Anzeichen für Dehydrierung

- Sie urinieren nicht so häufig wie gewohnt.
- Der Urin ist dunkel und riecht stark.
- Sie trinken weniger als sonst.
- Ihr Mund ist trocken und klebrig.
- Ihre Haut ist trocken.
- Sie haben Krämpfe.
- Sie leiden unter Kopfschmerzen oder Schwindel.
- Sie können nicht klar denken.
- Sie sind gereizt.
- Sie fühlen sich müde und erschöpft.

Wie man einer Dehydrierung vorbeugt

- Versuchen Sie, mehr zu trinken. Das beste Getränk ist Wasser.
- Die meisten Menschen brauchen mindestens sechs bis acht Gläser pro Tag.
- Wasserreiche Nahrungsmittel wie Suppen, Joghurt, Gelee und Eis zählen als Getränk.
- Trinken Sie öfter kleine Schlucke.
- Halten Sie Ihre bevorzugten Getränke in Reichweite.
- Trinken Sie an heißen Tagen mehr.
- Bitten Sie Familienmitglieder oder das Personal, Ihnen beim Trinken zu helfen, falls nötig.
- Falls Sie an einer Krankheit leiden, die die Menge der Flüssigkeitsaufnahme einschränkt, fragen Sie Ihren Arzt oder das Pflegepersonal nach der für Sie richtigen Menge pro Tag.

Der Umgang mit Dehydrierung

Die beste Methode, mit Dehydrierung umzugehen, ist, mehr zu trinken.

Wenn Sie zu krank sind, um trinken zu können, muss die Flüssigkeit über einen Tropf (subkutan oder intravenös) zugeführt werden.

Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflegeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, wenn Sie Veränderungen bemerken oder sich unwohl fühlen. Sagen Sie es ihnen, wenn Sie weniger Urin lassen als gewöhnlich oder andere Zeichen für Dehydrierung auftreten. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund und dem Krankenhaus fern. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Es braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

Fragen an das Pflegepersonal

- Wie viel muss ich pro Tag trinken?
- Können meine Medikamente eine Dehydrierung verursachen?



Disclaimer: Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an acqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

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