Id-Deidratazzjoni

Tagħrif għar-residenti, għall-familja u għall-kerers.

Id-deidratazzjoni isseħħ meta l-ġisem jitlef wisq fluwidu.

Dan jista' jiġri jekk ma tixrobx biżżejjed, jew tkun marid u tagħraq, tirrametti jew ikollok id-dijarea.

Id-deidratazzjoni tista' tkun serja ħafna – anki ta' periklu għall-ħajja.

Id-deidratazzjoni tista' wkoll tibdel kif il-mediċini jaħdmu fuq ġismek.

Hekk kif tikber fl-età int għandek mnejn ma tħossokx bil-għatx kif kont tħoss, għalhekk hu importanti tixrob mal-ikliet tiegħek u f'ħinijiet oħra matul il-ġurnata.

Sinjali li tista' tkun deidratazzat

- Ma tgħaddix awrina ta' spiss bħas-soltu.
- L-awrina tiegħek hi skura u jkollha riħa qawwija.
- Tixrob inqas mis-soltu.
- Ħalqek hu niexef u jwaħħal.
- Il-ġilda tiegħek hi niexfa.
- Jabduk bugħawwiġijiet.
- Tħoss uġigħ ta' ras u tħossok sturdut.
- Ma tistax taħseb ċar.
- Tħoss li jitilgħulek malajr.
- Tħossok għajjien u pallidu u għajjien.

Kif tipprevjeni d-deidratazzjoni

- Ipprova ixrob aktar. L-aħjar l-ilma.
- Il-biċċa l-kbira tan-nies għandhom bżonn jixorbu tal-anqas minn sitt sa tmien tazzi kuljum.
- Ikliet li fihom l-ilma bħas-soppa, yoghurt, jelly u ġelat jitqiesu bħala xarbiet.
- Ixrob boqqi żgħar tax-xarbiet tiegħek aktar ta' spiss.
- Żomm ix-xarbiet li tħobb fejn tista' tilħaqhom.
- Ixrob iżjed matul il-ġranet sħan.
- Ġiegħel lill-istaff jew lill-membri tal-familja tiegħek jgħinuk tixrob jekk jeħtieġlek tagħmel dan.
- Jekk tbati b'xi marda li tillimita l-ammont li tista' tixrob, staqsi lill-istaff jew lit-tabib tiegħek kemm tista' tixrob xarbiet kuljum.

VICTORIA State Government
Health and Human Services

Metodi kif tista' timmaniġġja d-deidratazzjoni

L-aħjar metodu kif tikkura d-deidratazzjoni hu li tixrob aktar.

Jekk int tant marid li ma tistax tixrob, int għandek mnejn teħtieġ il-fluwidu permezz ta' dripp (taħt il-ġilda jew minn ġo vina).

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Avża lill-istaff jekk tinnota xi bidliet jew tħossok ma tiflaħx. Avżahom jekk tgħaddi inqas awrina minn normal jew ikollok sinjali oħra ta' deidratazzjoni. Toqgħodx tistenna biex tara jekk taqlibx għall-aħjar – l-aħjar ħaġa hi tingħata l-għajnuna kmieni.

Il-ħidma flimkien mal-istaff ser jgħin biex iżommok b'saħħtek u 'l bogħod mill-isptar. Kellem lill-istaff u staqsi l-mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Kemm għandi nixrob kuljum?
- Il-mediċini tiegħi jistgħu jagħmluni drop the j to read deidratazzat?

Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Jinstab f'https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers