Humanika

Leben, wie ich bin



INFOBLATT
DEHYDRATION

1 DEFINITION

Der menschliche Körper besteht größtenteils aus Wasser, durchschnittlich zu 65 %. Wasser ist essenziell für den Stoffwechsel und andere lebenswichtige Prozesse. Ein Mangel an Flüssigkeitsaufnahme oder übermäßiger Verlust durch Schwitzen kann zu Dehydratation führen, was zu Austrocknung und potenziell lebensbedrohlichen Folgen wie Exsikkose führen kann. Besonders ältere und pflegebedürftige Menschen sind aufgrund ihres nachlassenden Durstgefühls gefährdet. Zusätzliche Faktoren wie Fieber können eine behandlungsbedürftige Austrocknung des Körpers verstärken.

2 URSACHEN

Wenn die Flüssigkeitszufuhr unzureichend ist:

- kann ein fehlendes Durstgefühl auftreten.
- können Erkrankungen dazu führen, dass das Trinken vergessen wird, z. B. bei Demenz.
- kann der Wunsch, nicht häufig zur Toilette zu gehen, dazu führen, dass weniger getrunken wird.

Wenn der Körper mehr Flüssigkeit verliert als er aufnimmt durch:

- Intensives Schwitzen aufgrund von Hitze, Fieber oder körperlicher Anstrengung.
- Durchfall oder Erbrechen, die zu einem übermäßigen Verlust von Flüssigkeit führen können.
- Nierenerkrankungen, die die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen können, Flüssigkeit zu halten.
- Häufiges und starkes Urinieren, wie es bei Diabetes mellitus auftreten kann.
- Die Einnahme bestimmter Medikamente wie Diuretika zur Entwässerung.
- Der Missbrauch von Abführmitteln als Medikament.
- Verletzungen wie Verbrennungen oder Wunden, die zu Flüssigkeitsverlust führen können.
- Schwerer Blutverlust, beispielsweise durch Verletzungen oder Operationen.

3 HAUTFALTENTEST

Der Hautfaltentest ist eine unkomplizierte Methode zur Erkennung von Flüssigkeitsmangel. Dabei zieht man eine Hautfalte auf der Oberseite der Hand mit zwei Fingern nach oben und lässt sie dann los. Wenn die Hautfalte stehen bleibt und sich nicht sofort zurückbildet, wie es normalerweise der Fall sein sollte, könnte dies ein Hinweis auf Dehydratation sein.

4 ANZEICHEN

- Kopfschmerzen, Müdigkeit
- zurückgehende Konzentrationsfähigkeit
- Übelkeit und Schwindel
- Verwirrtheit, Bewusstseinstrübungen
- trockene Haut und Mund
- Verminderte Hautspannung (Hautfaltentest)
- dunkel gefärbter Urin
- Verstopfung
- Blutdruckabfall und Krämpfe

5 CHECKLISTE

- ☐ Beratung zu Ursachen
- ☐ Empfohlene Trinkmenge
- ☐ Anzeichen einer Dehydratation
- ☐ Hautfaltentest
- ☐ Tipps zur Verbesserung
- ☐ Trinkprotokolle

6 TIPPS

Die empfohlene tägliche Trinkmenge liegt zwischen 1,5 und 2,0 Litern, jedoch kann diese Menge individuell mit dem Arzt abgestimmt werden. Platzieren Sie Wasserflaschen gut sichtbar und griffbereit in jedem Raum.

Erinnern Sie sich regelmäßig ans Trinken, zum Beispiel durch das Einstellen eines Weckers oder durch stündliche Erinnerungen auf Ihrem Handy.

Gestalten Sie Ihre eigene Trinkerinnerung, wie zum Beispiel das Trinken nach jedem Telefonat oder während des Lesens.

7 TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

Die Führung eines Trinkprotokolls kann besonders nützlich sein, wenn Sie die Pflege einer Person übernehmen müssen. Stellen Sie die gesamte Tagesmenge an einem zugänglichen Ort (z.B. auf einem Tisch) bereit und gießen Sie dann die entsprechenden Gläser aus.
Auf diese Weise ist es einfacher zu überprüfen, wie viel Flüssigkeit bereits konsumiert wurde.

FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!



FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika