

INFOBLATT DEHYDRATATION

1. DEFINITION

Der Mensch besteht zu einem Hauptteil aus Wasser, durchschnittlich zu 65 %. Wasser wird für viele Abläufe im Körper benötigt, wie z. B. den Stoffwechsel. Bekommt der Körper weniger Wasser als er verliert – z. B. durch Schwitzen oder durch wenig Flüssigkeitsaufnahme tritt ein Flüssigkeitsmangel auf, auch Dehydratation genannt. Diese kann zu einer Austrocknung (Exsikkose) mit lebensbedrohlichen Folgen führen.

Überwiegend sind ältere und pflegebedürftige Menschen durch ihr nachgelassenes Durstgefühl bedroht einen Mangel an Flüssigkeit zu erleiden. Sollte überdies ein weiterer Grund wie z.B. Fieber dazukommen, kann so eine behandlungsbedürftige Austrocknung des Körpers entstehen.

2. URSACHEN

Wenn man zu wenig trinkt:

- besteht ein mangelndes Durstgefühl
- durch Erkrankung das Trinken vergisst, z.B. bei Demenz
- um nicht häufig zur Toilette gehen zu müssen, (dann wird weniger getrunken)

3. URSACHEN

Wenn der Körper mehr Flüssigkeit verliert als er aufnimmt durch:

- verstärktes Schwitzen, durch Hitze, Fieber oder körperlicher Belastung
- Durchfall oder Erbrechen
- Nierenerkrankungen
- starkes Urinieren bei Diabetes mellitus
- Einnahme von Medikamenten, z.B. Diuretika zur Entwässerung
- Medikamentenmissbrauch von Abführmitteln
- Verbrennungen oder Wunden
- hoher Blutverlust



3. HAUTFALTENTEST

Der Hautfaltentest ist eine einfache Möglichkeit, einen Flüssigkeitsmangel festzustellen. So geht er: Ziehen Sie eine Hautfalte an der Handoberseite mit zwei Fingern hoch und lassen Sie wieder los. Wenn die Hautfalte stehen bleibt, obwohl sie sich gleich wieder zurückbilden müsste, könnte dies ein Anzeichen einer Dehydratation sein.

4. ANZEICHEN

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

5. CHECKLISTE

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

6. TIPPS

- Empfohlene Trinkmenge pro Tag: 1,5L - 2,0L (oder nach Absprache mit dem Arzt)
- Stellen Sie in jedem Zimmer Wasser gut sichtbar und griffbereit auf
 - Sorgen Sie dafür, dass Sie ans Trinken erinnert werden, z. B. durch einen Wecker oder durch stündliches Klingeln des Mobiltelefons
 - Schaffen Sie sich Ihre eigene Trinkerinnerung: trinken Sie z. B. nach jedem Telefonat oder beim Lesen

7. TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

Ein Trinkprotokoll kann besonders hilfreich sein, wenn Sie eine pflegebedürftige Person betreuen müssen. Über dies sollten Sie die vollständige Tagesmenge an einem Platz aufstellen (z.B. auf dem Tisch) und schenken dann von der Tagesmenge immer die Gläser ein. Somit kann man leichter prüfen, wie viel getrunken wurde.'



WWW.INTEGRITAS.DE
TEL. 02104 976980