

Wir sind für Sie da!

www.bundesforum-ambulante-pflege.de

2
Informationsreihe



Pflegedienst Neumann
Stuttgart-Weilimdorf
Tel.: 0711 / 887 41 34
www.pflegeteam-neumann.de

Pflegedienst Hellrung
Neumünster
Tel.: 04321 / 92 110
www.pflegedienst-hellrung.de



Amb. Pflegeteam Jänisch
Verden
Tel.: 04231 / 8 48 00
www.ambulantes-pflegeteam-verden.de

Pflegedienst Strobel
Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 / 754 05 90
www.pflegedienst-strobel.de



die Pflege daheim
Rödinghausen
Tel.: 05746 / 890 440
www.die-pflege-daheim.de

Pflegestation Jahnke
Berlin
Tel.: 030 / 394 99 99
www.jahnkepflege.de



AHK Stangl
Lauterhofen
Tel.: 09186 / 12 58
www.ahk-stangl.de

Pflegedienst Hunger
Gifhorn
Tel.: 05371 / 33 63
www.pflegedienst-hunger.de



PFLEGE optimal
Krefeld
Tel.: 02151 / 711025
www.pflege-optimal.de

PFLEGE SERVICE MERKEL
Wiesbaden / Rheingau
Tel.: 0611 / 360 66 - 0
www.merkelpflege.de



Exsikkoseprophylaxe

Hinweise zur Vermeidung von Flüssigkeitsmangel

Bundesforum Ambulante Pflege

Das **Bundesforum Ambulante Pflege** ist eine bundesweite **Arbeitsgemeinschaft privater ambulanter Pflegedienste** mit dem Ziel, die Weiterentwicklung der ambulanten Pflege zu fördern.

Mit dieser Informationsbroschüre bieten wir eine erste Orientierungshilfe zur Vermeidung von Pflegeproblemen. Wenn Sie weitere Fragen haben bzw. Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an einen der o.g. Pflegedienste.

Was Sie wissen sollten



Was ist Exsikkose?

Exsikkose ist eine durch starken **Flüssigkeitsmangel** entstandene **Austrocknung des Körpers**.

Gründe und Auslöser:

zu **geringe Flüssigkeitszufuhr**, u.a. möglich durch

- vermindertes Durstgefühl
- zunehmende Vergesslichkeit
- eingeschränkte Beweglichkeit
- Schluckstörungen
- bewusstes Vermeiden von häufigen Toilettengängen

zu **hoher Flüssigkeitsverlust**, u.a. möglich durch

- Inkontinenz
- Erbrechen
- starkes Schwitzen
- Durchfall

Folgen:

- Hautschäden
- Stürze
- Infektionen
- Kreislaufschwäche / -versagen
- Schlaganfälle
- Thrombosen
- Embolien

Was Sie tun sollten



Nehmen Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich (soweit nicht anders vom Arzt verordnet).

Dabei helfen Ihnen:

- feste Trinkgewohnheiten
- ein **Trinkplan**
- **Tagestrinkmenge** bereitstellen
- Getränke **gut erreichbar** hinstellen
- Trinkmenge sinnvoll **über den Tag verteilen**
- abwechslungsreiche Getränke nach Wunsch
- geeignete Trinkgefäße
- Anlieferung durch Getränkehändler
- das Auffordern oder Anreichen der Getränke durch die Pflegeperson

Holen Sie sich pflegfachliche Beratung und Unterstützung.

Was Sie beachten sollten

Anzeichen:

- Durst und Schluckbeschwerden
- trockene, rissige Haut und Schleimhäute
- Kopfschmerzen
- Verstopfung
- konzentrierter Urin
- Schmerzen im Bereich der Nieren oder bei der Urinausscheidung
- Schwächegefühl, Benommenheit, Schwindel
- Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit, Vergesslichkeit
- Bewusstseinsveränderungen
- Muskelkrämpfe



Zu den optischen Anzeichen zählt eine **Hautfalte am Handrücken, die „stehenbleibt“**, wenn man sie mit Daumen und Zeigefinger formt.