

## Info Exsikosegefahr

Sehr geehrte(r) Frau / Herr ....., sehr geehrte Angehörige,

wir haben in den letzten Tagen festgestellt, dass Sie nicht ausreichend trinken. Bei Ihnen besteht daher die Gefahr einer Exsikkose (Austrocknung), d. h., Ihrem Körper steht nicht mehr genügend Flüssigkeit für seine normalen Körperfunktionen zur Verfügung. Dieser Mangel an Flüssigkeit kann folgende unerfreuliche Erscheinungen nach sich ziehen:

- Verschlechterung des Allgemeinzustandes
- Benommenheit, Bewusstseinsbeeinträchtigung
- zunehmende Verwirrtheit
- trockene Haut und Schleimhäute
- niedriger Blutdruck
- Sturzgefahr

Damit es nicht dazu kommt, haben wir Sie bereits mündlich beraten und Maßnahmen geplant, die Sie im Alltag und wir in unseren Pflegeeinsätzen durchführen. In diesem Informationsschreiben haben wir für Sie noch einmal die wichtigsten Aspekte zusammengefasst.

### **Oft entsteht eine Exsikkose aus einem oder mehreren der folgenden Gründe:**

- fehlendes Durstgefühl
- Schluckstörungen
- motorisch oder kräftemäßig nicht in der Lage sein, allein zu trinken
- vergessen zu trinken
- hohe Temperaturen, beispielsweise im Sommer
- akute Durchfälle, Erbrechen, Fieber

**Um eine Exsikkose zu vermeiden, sollten Sie schon auf die ersten Anzeichen achten und möglichst schnell etwas dagegen unternehmen. Achten Sie daher insbesondere auf folgende Symptome:**

- trockene Haut (Hautfalten bleiben stehen)
- trockene Schleimhäute
- trockene Lippen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- zunehmende Verwirrtheit
- Gewichtsverlust ohne andere Ursachen
- weniger häufige Toilettengänge

## Info Exsikosegefahr

**Sie können aber auch schon vorbeugend Maßnahmen ergreifen und so verhindern, dass es überhaupt zu einer Austrocknung kommt:**

- Stellen Sie Getränke bereit und trinken Sie Ihre Lieblingsgetränke.
- Bitten Sie Ihre Angehörigen, Sie regelmäßig ans Trinken zu erinnern.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag. Sprechen Sie die genaue Trinkmenge jedoch vorab mit Ihrem Hausarzt ab.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit den im Haushalt vorhandenen Gläsern haben, lassen Sie sich in einem Sanitätshaus zu geeigneten Trinkgefäßen beraten.
- Schreiben Sie Ihre tägliche Trinkmenge auf. Gern stellen wir Ihnen hierzu ein geeignetes Formular zur Verfügung.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich unsicher sind, können Sie gern und jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen. Ebenso können Sie aber auch unser Pflegebüro anrufen und einen Beratungstermin mit unserer Pflegedienstleitung vereinbaren.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst Kooperation Respekt