

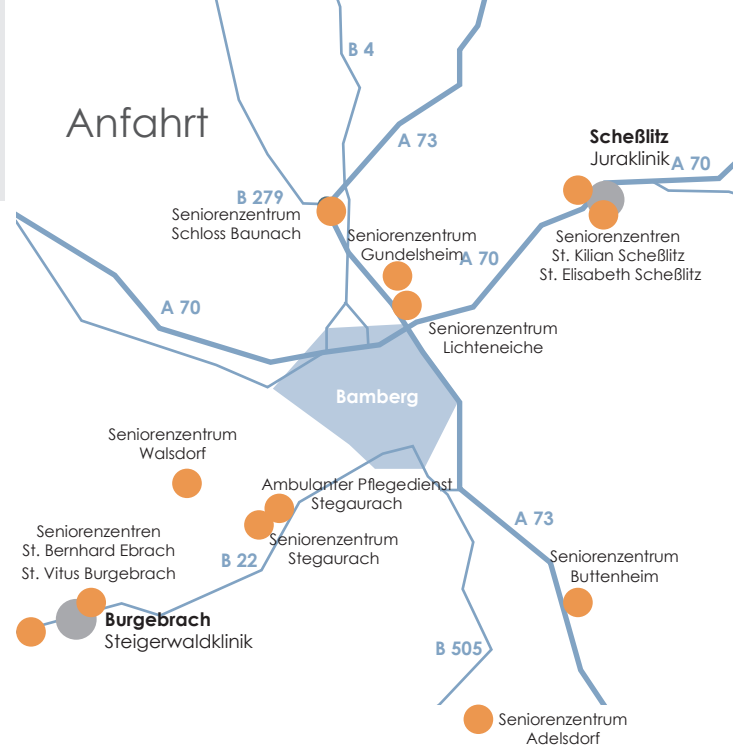
## Was kann ich tun?

### Vorbeugende Maßnahmen:

- Führen eines Trinkprotokolls zur besseren Übersicht und Kontrolle
- individueller Trinkplan
- Hilfestellung bei der Flüssigkeitsaufnahme
- individuelle und geeignete Trinkgefäße
- Andicken von Flüssigkeiten bei Schluckstörungen
- nach Anordnung des Arztes NACI subcutan verabreichen

### Einsatz von Hilfsmitteln:

- Nasenbecher
- Becher mit Griffen oder Halterungen
- Trinkhalme mit Rückflusstopp
- farbige Becher



### Ihre Ansprechpartnerinnen:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere

#### Diätassistentinnen:

**Sabine Riemer** in den Seniorenzentren  
**Petra Knoll** in der Juraklinik Scheßlitz  
oder  
**Edith Neidhart** in der Steigerwaldklinik Burgebrach

**Unsere MitarbeiterInnen informieren Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.**

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH  
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz  
Telefon: 09542-779-0  
Telefax: 09542-779-199  
E-Mail: [info@gkg-bamberg.de](mailto:info@gkg-bamberg.de)  
[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH



Stand: 04/2022

# Wir sorgen für Sie. Heute und morgen.

Flüssigkeitsmangel erkennen,  
Dehydration vermeiden



# GKG

Gesundheit & Lebensqualität  
für die Region Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH

[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

Wir sorgen für Sie.

## Dehydration und Exsikkose und deren Ursachen

Aktiv vorbeugen

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige,

mit zunehmendem Alter, mangelndem  
Durstgefühl und aufgrund von Erkrankun-  
gen, erhöht sich das Risiko eines Flüssig-  
keitsdefizites.

Unser Anliegen ist es, Flüssigkeitsmangel  
= Dehydration zu vermeiden, wofür die  
potentiellen Gefahren und Risiken zu er-  
kennen und zu minimieren sind.

Wir geben Ihnen Empfehlungen und In-  
formationen, die Ihnen helfen das Risiko  
eines Flüssigkeitsmangels zu vermeiden.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre An-  
gehörigen.

Ihr Pflorgeteam

Dehydration wird als Flüssigkeitsmangel  
und Exsikkose als Austrocknung an Kör-  
perwasser und Natrium beschrieben,  
welche sich sowohl aus einer zu gerin-  
gen Aufnahme als auch durch eine zu  
hohe unausgeglichene Ausscheidung  
ergeben können.

### Häufige Ursachen eines Flüssigkeitsmangels:

- Erkrankungen der Nieren und des  
Magen-Darm-Traktes (Durchfall, Er-  
brechen)
- Fieber, starkes Schwitzen
- starke körperliche Anstrengung  
z. B. bei motorischer Unruhe
- erhöhte Urinausscheidung  
z. B. bei Diabetes mellitus
- medikamentös bedingte Urinaus-  
scheidung bei Gabe von Abführmit-  
teln, Diuretika (Entwässerungstabet-  
ten)
- vermindertes Durstgefühl
- Schluckstörungen
- psychische Faktoren wie Depressio-  
nen und Angst vor dem nächtl. Toilet-  
tengang
- Inkontinenz
- motorische und kognitive Einschrän-  
kungen

Beugen Sie vor, Sie helfen damit sich  
Ihre Eigenständigkeit zu bewahren.

- Trinkgewohnheiten mit dem Pflege-  
personal besprechen
- richtiges Einstellen und Überprüfen  
der Notwendigkeit der Medikamen-  
te
- Rücksprache mit behandelndem  
Arzt, um ausreichende Trinkmenge  
festzulegen
- leere Gläser und Becher wieder  
auffüllen
- gefüllte Trinkgefäße in Reichweite  
stellen
- auch zwischen den Mahlzeiten ans  
Trinken erinnern oder reichen
- Einbezug von Diätassistenz bzw.  
Ernährungsberatung, Ergotherapie,  
Physiotherapie und Logopädie
- evtl. Lieblingsgetränke besorgen

Wenn Sie unsicher sind oder unsere  
Hilfe benötigen, läuten Sie oder spre-  
chen Sie uns an.

Wir unterstützen Sie gerne.

