

# 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-  
pfllegeteam-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



## Exsikkose- prophylaxe

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.