



**CHRISTOPHERUS**  
Pflegedienste

# **Merkblatt für pflegende Angehörige**

## ***Vermeidung eines Flüssigkeitsmangels***

### **Tips zur Pflege:**

- ▶ **Lieblingsgetränke ermitteln.**
- ▶ **Abmessung der benutzten Trinkgefäße.**
- ▶ **Trinkplan führen.**
- ▶ **Regelmäßige Aufforderungen zum Trinken.**
- ▶ **Zuwendung und Aufmerksamkeit sind auch der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme in hohem Maße förderlich.**
- ▶ **Hilfsmittel einsetzen, z. B. spezielle Trinkgefäße.**
- ▶ **Bohnenkaffee und schwarzer Tee fördern die Harnausscheidung und können daher nur bedingt bei der Flüssigkeitsmenge mitgezählt werden. Dies gilt auch für alkoholische Getränke.**
- ▶ **wenn möglich, regelmäßig das Gewicht kontrollieren.**

## **Vermeidung eines Flüssigkeitsmangels**

### **Erläuterungen**

Die Ursachen eines Flüssigkeitsmangels sind vielfältig und in ihrer Auswirkung gefährlich.

Im Alter zunehmendes mangelndes Durstempfinden, die Vergeßlichkeit zu trinken oder die Unfähigkeit zu trinken führen oft zu Symptomen wie akuter Verwirrtheit, Bewußtseinstrübungen, Verstopfung, konzentrierten Urin und Kreislaufproblemen. Folgeschäden können Thrombosen, Lungenentzündungen, Druckgeschwüre sowie Nieren- Herz-und Kreislaufversagen sein.

Sie als Angehörige haben vielfältige Möglichkeiten, diese Folgeerkrankungen zu verhindern.

Über die Maßnahmen gibt Ihnen dieser Informationsbogen Auskunft.

So sollten Sie zunächst die von Ihren Angehörigen regelmäßig benutzten Trinkgefäße ausmessen um zu ermitteln, wie viel Flüssigkeit in welches Trinkgefäß paßt.

Anschließend sollten Sie einen Trinkplan führen, aus dem die Trinkmenge, die Uhrzeit, eventuelle Besonderheiten beim Trinken und die Gesamtmenge in einem bestimmten Zeitraum hervorgehen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass nur die tatsächlich getrunkene Flüssigkeit im Trinkplan dokumentiert wird. Pflegeziel sollte es sein, eine festgelegte Tagestrinkmenge (z. B. 1500 ml) zu erreichen. Sollte Ihr Angehöriger an Herz- oder Nierenproblemen leiden, sind eventuelle Trinkmengenbeschränkungen einzuhalten. Fragen Sie hierzu Ihren behandelnden Arzt!

Bei Trinkproblemen können eventuell Hilfsmittel eingesetzt werden, die das Trinken erleichtern oder das selbständige Trinken ermöglichen. Unsere Pflegefachkräfte beraten Sie hier gerne.

Wichtig ist die Motivation zum Trinken. Bieten Sie Ihrem Angehörigen bei jedem Kontakt Flüssigkeit an, reichen Sie ermittelte Lieblingsgetränke. Ist ein Trinkgefäß leer getrunken, wird die getrunkenen Menge im Trinkplan notiert. Trinken Sie mit Ihren Angehörigen gemeinsam.... das steigert die Motivation und Sie tun für sich ebenfalls etwas Gutes!

Übrigens: Das richtige Trinkverhalten (mindestens 1,5 Liter am Tag) lernt man am besten schon in jungen Jahren.

**Zu folgenden weiteren Themen liegen Merkblätter vor:**

- Dekubitus / Lagerung**
- Rückenschonende Arbeitsweise**
- Atemübungen**
- Essen anreichern/ Aspirationsprophylaxe**
- Gestaltung des Krankenzimmers**
- Umgang mit Schmerz**
- Umgang mit verwirrten Patienten**
- Vermeidung von Stürzen**
- **Vermeidung v. Gelenkerkrankungen**
- **Vermeidung v. Mangelernährung**
- **Umgang mit Schwerstkranken**
- **Umgang mit Inkontinenten**

**Weitere Fragen zu allen Themen der Krankenpflege beantworten wir Ihnen gern. Rufen Sie uns an:**



Christopherus Pflegedienste Essen  
Laubenhof 9  
45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31  
Christopherus Pflegedienste Leverkusen  
Am Gesundheitspark 4  
51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20  
Christopherus Pflegedienste Bochum  
Bergwerkstr. 18  
44795 Bochum Tel.: 0234/4526535