

## Weitere Informationsmöglichkeiten:

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie sich über weitere Schulungs- und Beratungsmöglichkeiten informieren.

Internetadresse

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
[www.dge.de](http://www.dge.de)



**AWO Pflege- und  
Betreuungsdienste Lippe gGmbH**

Elisabethstraße 45-47  
32756 Detmold  
Internet: [www.awo-lippe.de](http://www.awo-lippe.de)  
E-Mail: [pflegedienst@awo-lippe.de](mailto:pflegedienst@awo-lippe.de)



**AWO Pflege- und  
Betreuungsdienste Lippe gGmbH**

## Informationen für Betroffene und Angehörige

### - Risiko Flüssigkeitsmangel

#### Team Detmold:

Tel.: 0 52 31 - 30 20 00 0  
Fax: 0 52 31 - 30 20 00 18

#### Team Oerlinghausen:

Tel.: 0 52 02 - 15 89 10  
Fax: 0 52 02 - 15 89 11

#### Team Extertal:

Tel.: 0 52 62 - 994 99 89  
Fax: 0 52 62 - 994 99 92

#### Team Bad Salzuflen:

Tel.: 0 52 22 - 121 63  
Fax: 0 52 22 - 601 31

#### Team Lage:

Tel.: 0 52 32 - 9 756 756  
Fax: 0 52 32 - 9 756 757

### Eine wirkungsvolle Prophylaxe kann nur dann erzielt werden,

- wenn die Angehörigen und alle an der Versorgung beteiligten Personen zusammenarbeiten
- die erforderlichen Maßnahmen regelmäßig umgesetzt werden

## Was versteht man unter Flüssigkeitsmangel?

*Wenn der Körper viel mehr Flüssigkeit verliert als ihm zugeführt wird, sprechen Mediziner von einem Flüssigkeitsmangel (Dehydration).*

## Wie entsteht Flüssigkeitsmangel?

### Geringe Flüssigkeitsaufnahme durch:

- vermindertes Durstgefühl
- Angst davor, zu oft zur Toilette zu müssen
- falsche Information zum Flüssigkeitsbedarf
- Schluckstörungen

### Erhöhter Flüssigkeitsverlust:

- Gebrauch von Diuretika oder Abführmittel
- überhitzte Wohnungen
- vermehrtes Schwitzen
- Durchfall
- Erbrechen
- Fieber
- Wunden

## Anzeichen von Flüssigkeitsmangel:

- Durst
- Kopfschmerzen
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Konzentrierter übelriechender Urin
- Trockene Zunge
- Sprachstörungen
- Herzrasen
- Muskelkrämpfe
- Bewusstlosigkeit

## Das können Sie tun:

- Trinken Sie 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit (ungesüßte, alkoholfreie Getränke)
- Planen Sie zu den Mahlzeiten Suppen und Fruchtkompott ein
- Lassen Sie sich Zeit beim Trinken
- Trinken Sie regelmäßig (verteilen Sie Gläser mit Flüssigkeit in den verschiedenen Räumen z.B. Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer)
- Führen Sie Trinkrituale ein (z.B. zu den Mahlzeiten ein Glas Wasser)

## Das leisten wir für Sie:

Wir weisen Sie auf ein mögliches Flüssigkeitsdefizit hin (Hauttest).

Wir erbringen Leistungen zur Flüssigkeitsversorgung nach Vereinbarung.

Wir erstellen Flüssigkeitszufuhrpläne.

Wir stellen Ihnen bei Bedarf Einkaufshilfen.