

## Patienten-Info

Eine Austrocknung (Exsikkose) kann jederzeit entstehen, jedoch erhöht sich das Risiko in den **Sommermonaten** während andauernder **Hitzeperioden**.

Eine Exsikkose kann weitreichende Folgen haben. Sprechen Sie bei Anzeichen einer Austrocknung sowie bei Befürchtungen Ihrerseits mit den Sie betreuenden Pflegekräften und/oder Ihrem Hausarzt.

Es kann sinnvoll sein, dass wir, besonders in Zeiten hoher Temperaturen, öfter zu Ihnen kommen und Ihnen Getränke anbieten, bzw. Sie beim Trinken unterstützen. Ebenso können unsere Mitarbeiter/Innen Ihnen helfen, die notwendigen Getränke einzukaufen.

Diese Maßnahmen können im Rahmen der Leistungen der Pflegeversicherung abgerechnet werden.

Wenn Sie bisher keine Leistung aus der Pflegeversicherung erhalten, können wir direkt mit Ihnen abrechnen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, beantworten Ihre Fragen und erstellen Ihnen einen Kostenvoranschlag über die gewünschten Leistungen.

### Weiterführende Informationen zu

- Ernährung

erhalten Sie durch Ihre Pflegefachkraft vor Ort.

## Patienten-Info

## Patienten-Info

### Hilfe und Beratung

**Ausführliche Beratung und fachgerechte Anleitung erhalten Sie von Ihrer**



**Sozialstation  
und  
Ihrer Pflegefachkraft**

**Wir sind für Sie da**

**Caritas-Sozialstation  
Flörsheim/Hochheim  
Grabenstr. 21  
65439 Flörsheim  
06145-928210**

**Mail:**

**info.sst-floersheim@caritas-main-taunus.de**

## Patienten-Info



**CHRISTLICH SOZIAL ENGAGIERT**

# Sozialstation

## Patienten- Information

## Exsikkose- prophylaxe

-Vorbeugung einer Austrocknung  
des Körpers-

## Patienten-Info

### Was ist eine Exsikkose?

Unter einer Exsikkose wird eine länger andauernde Austrocknung durch Verlust von Körperwasser verstanden.

### Wie entsteht eine Exsikkose?

Eine Exsikkose entsteht, wenn über einen längeren Zeitraum mehr Wasser vom Körper ausgeschieden als aufgenommen wird, d.h. ein Ungleichgewicht zwischen Flüssigkeitsaufnahme und -abgabe besteht. Den Körperzellen wird Flüssigkeit entzogen, um den Kreislauf aufrecht zu erhalten.

### Die möglichen Auswirkungen einer Exsikkose:

- Ungleichgewicht im Mineralhaushalt des Körpers, was zu Krämpfen sowie Herzrhythmusstörungen führen kann.
- Verlangsamte Strömungsgeschwindigkeit des Blutes, was das Risiko einer Thrombose (Gefäßverschluss einer Vene) erhöht.
- Dem Stuhl wird vermehrt Flüssigkeit entzogen, so dass sich eine Obstipation (Verstopfung) einstellen kann.

Die mangelhafte Versorgung des Gehirns mit Flüssigkeit führt zu Abgeschlagenheit bis hin zur Bewusstlosigkeit.

## Patienten-Info

## Patienten-Info

### Risiken die zu einer Exsikkose führen können:

- Nachlassen des Durstgefühls in zunehmendem Alter
- Vermehrte Schweißproduktion bei hohen Temperaturen
- Erkrankungen, die mit einem erhöhten Flüssigkeitsverlust einhergehen (z.B. Durchfallerkrankungen, schlecht eingestellter / nicht diagnostizierter Diabetes mellitus)
- Einnahme mancher Arzneimittel kann eine Exsikkose begünstigen

### Mögliche Symptome/Folgen einer Exsikkose:

- Hauptsymptom der Exsikkose ist das Stehenbleiben einer am Handrücken angehobenen Hautfalte (länger als ca. 3 – 4 Sekunden)
- Verringerung der Harnmenge evtl. in Kombination mit Nierenschmerzen
- Der Harn ist konzentriert, d.h. er hat eine dunkle Farbe
- Gewichtsverlust ohne andere Erklärung
- Neu auftretende Verstopfung
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Krampfanfälle aufgrund der Mangelversorgung des Gehirns mit Flüssigkeit
- Thrombose
- Schwindel, Antriebslosigkeit, Müdigkeit bis hin zur Bewusstseinsbeeinträchtigung

## Patienten-Info

## Patienten-Info

### Maßnahmen zur Vorbeugung einer Exsikkose:

- Trinken Sie ausreichend.
- Verteilen Sie die Trinkmenge über den gesamten Tag:  
stellen Sie sich eine „Eieruhr“ alle 30 Minuten und trinken Sie auch, wenn Sie kein Durstgefühl verspüren.
- Lüften Sie an warmen Tagen morgens und abends. Dunkeln Sie nach dem morgendlichen Lüften die Räume ab.
- Vermeiden Sie Aufenthalte in der direkten Sonne sowie an warmen Tagen körperliche Anstrengung.
- Essen Sie viel wasserreiches Gemüse und Obst (z.B. Gurken, Wassermelone) sowie Suppen.
- Führen Sie ein Trinktagebuch, um ein Gefühl für Ihr persönliches Trinkverhalten zu bekommen.
- Trinken Sie bevorzugt Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees, verbieten Sie sich jedoch nicht die geliebte „Tasse Kaffee“ o.ä.
- Kühlen Sie an warmen Tagen Handgelenke, Nacken und evtl. Füße mit kühlem (nicht kaltem) Wasser.

## Patienten-Info