

الوقاية من التهابات المسالك البولية معلومات عن الجفاف

علامات الجفاف الجسم بالكامل

- صداع
- جفاف الفم أو الشفتين
- الشعور بالعطش
- إغراق العيون
- التعب
- بول داكن اللون / كريه الرائحة
- التبول أقل من 4 مرات في اليوم
- برودة اليدين

مخطط لون البول

- جيد
- جيد
- وسط
- جفاف
- جفاف
- جفاف شديد
- جفاف حاد جداً

الحث على إفراغ المثانة بانتظام والحركة بقدر الإمكان

التصرف بسرعة لحل مشاكل الإمساك وسلس البول

الوقاية من الجفاف

حث المقيمين على شرب 1 - 2 لتر من السوائل كل يوم (ما لم ينصح الطبيب بعدم القيام بذلك)



يرجى التحدث إلى مدير دار رعاية المسنين إذا كانت لديك أية أسئلة.

مقتبس من مشروع "تغمس أم لا" التابع لمجلس مقاطعة NHS Nottinghamshire وعمل Dr Annie Joseph.