

Πρόληψη Ουρολοιμώξεων

Αναγνωρίστε την αφυδάτωση

Χρωματολόγιο ούρων



Ενδείξεις αφυδάτωσης

Από πάνω μέχρι τα νύχια

-
- Πονοκέφαλος
 - Ξηρό στόμα ή χείλη
 - Αίσθημα δίψας
 - Βυθισμένα μάτια
 - Κόπωση
 - Σκούρα/ δύσοσμα ούρα
 - Ούρηση λιγότερο από 4 φορές την ημέρα
 - Κρύα χέρια



Αποτρέψτε την αφυδάτωση

Ενθαρρύνετε τους τροφίμους να πίνουν 1 – 2 λίτρα υγρών κάθε μέρα (εκτός εάν δεν το συμβουλευσει ο γιατρός)



Ενθαρρύνετε την τακτική κένωση της κύστης και κινητικότητα όσο γίνεται περισσότερο

Ενεργήστε γρήγορα για να επιλύσετε προβλήματα δυσκοιλιότητας και ακράτειας

Μιλήστε με τον διευθυντή του οίκου ευγηρίας εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις.

Προσαρμοσμένο από το Εθνικό Σύστημα Υγείας του Συμβουλίου της Κομητείας Nottinghamshire «To Dip or Not to Dip» και το έργο της Dr Annie Joseph.



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission



Καλύτερη
χρήση των
αντιβιοτικών