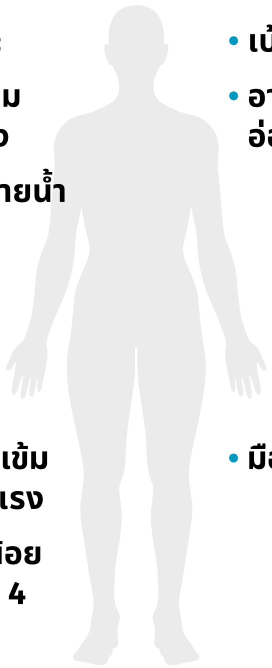
การป้องกันโรคติดเชื้ อในทางเดินปัสสาวะ
การรับรู้ภาวะขาดน้ำ

แผนภูมิสีของปัสสาวะ

- ดี
- ดี
- พอใช้
- ขาดน้ำ
- ขาดน้ำ
- ขาดน้ำมาก
- ขาดน้ำรุนแรงอย่างยิ่ง

สัญญาณของภาวะขาดน้ำ
จากหัวถึงเท้า



- **ปวดศีรษะ**
- **ปากหรือริมฝีปากแห้ง**
- **รู้สึกกระหายน้ำ**
- **เบ้าตาลึก**
- **อาการอ่อนเพลีย**
- **ปัสสาวะสีเข้ม / มีกลิ่นแรง**
- **ปัสสาวะน้อยกว่าวันละ 4 ครั้ง**
- **มือเย็น**

ป้องกันภาวะการขาดน้ำ
สนับสนุนให้ผู้ที่พักอยู่ในสถานที่นี้ดื่มของเหลว 1 – 2 ลิตรทุกวัน (นอกจากแพทย์จีพีจะแนะนำไม่ให้ทำดังกล่าว)

สนับสนุนให้ถ่ายปัสสาวะสม่ำเสมอและเคลื่อนไหวไปมาให้มากเท่าที่จะทำได้

ลงมือแก้ปัญหาท้องผูกและการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่โดยเร็ว

กรุณาพูดกับผู้จัดการสถานดูแลผู้สูงอายุ หากท่านมีคำถามใดๆ

ปรับปรุงจากโปรเจ็ค 'จุ่มหรือไม่จุ่ม (To Dip or Not to Dip)' ของระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ (NHS) ของเทศบาลมณฑลนอตติงแฮมเชอร์ (Nottinghamshire County Council) และผลงานของดร. แอนนี่ โจเซฟ (Dr Annie Joseph)

Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

การใช้ยาปฏิชีวนะที่ดีกว่า