

Đề phòng Nhiễm trùng đường Tiết niệu

Nhận biết tình trạng mất nước

Bảng màu nước tiểu



Dấu hiệu mất nước

Đầu-đến-chân

-
- Nhức đầu
 - Khô miệng hoặc môi
 - Cảm giác khát nước
 - Mắt trũng sâu
 - Mệt mỏi
 - Nước tiểu sẫm màu/có mùi
 - Đi tiểu ít hơn 4 lần một ngày
 - Tay lạnh



Đề phòng mất nước

Khuyến khích cư dân uống 1 – 2 lít chất lỏng mỗi ngày (trừ khi bác sĩ gia đình khuyên không nên)



Khuyến khích đi tiểu thường xuyên và vận động càng nhiều càng tốt

Hành động nhanh chóng để giải quyết các vấn đề về táo bón và chủ động đại tiểu tiện

Vui lòng nói chuyện với người quản lý cư xá cao niên nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.

Được chỉnh sửa cho phù hợp từ dự án 'Nhúng hay Không nhúng' của NHS Hội đồng Thành phố Nottinghamshire và nghiên cứu của Bác sĩ Annie Joseph.



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission



Sử dụng thuốc
trụ sinh tốt hơn