



PROBLEMER MED VÆSKEBALANCEN

Social- og sundhedsassistentuddannelsen / Bedre til fagsprog



8

PROBLEMER MED VÆSKEBALANCEN LYT

Væskebalancen betyder, at vi skal drikke lige så meget **væske**, som vi **udskiller**. For at **opretholde** en god væskebalance skal vi drikke omkring 1,5 liter væske om dagen. Det afhænger af, hvor meget vi bevæger os, og om det er varmt. Det er bedst at **slukke tørsten** i vand, saft, kaffe eller te frem for alkohol, der er **vanddrivende**.

Som SOSU-assistent skal du **observere** tegn på **dehydrering**, der betyder, at kroppen mangler væske. Det er vigtigt, fordi mange ældre ikke kan føle tørst. Du kan lægge mærke til, om borgeren har tør mund eller tør hud. Du kan fx **knibe** let om borgerens hud på armen eller **håndryggen**. Hvis borgeren er dehydreret, vil huden 'blive stående', fordi huden bliver mindre **elastisk**, når den mangler væske. Borgeren kan også opleve **svimmelhed**, have hård **afføring** eller mørkegul urin. Dehydrering vil også ofte give et lavere **blodtryk**. Når du ser en ændring i borgerens tilstand, skal du tilbyde **TOBS** og blandt andre værdier måle blodtrykket.

Et **væskeskema** er et godt redskab til at holde styr på, hvor meget borgeren drikker. Det er også din opgave at tale med borgeren om **indtagelsen** af væske og **motivere** og vejlede i, hvordan hun kan drikke nok. Hvis der er alvorlig dehydrering, fx ved lange sygdomsforløb med **diarré**, **opkast** og feber, kan det være nødvendigt at give borgeren væske **intravenøst**. Det foregår altid efter **ordination** fra en læge. I de tilfælde skal der føres væskeskema bl.a. for at undgå **væskeoverskud**, der kan give **ødemer** og **belaste kredsløbet**.



SCAN KODEN
OG LYT

Sosu-faglige og før-faglige udtryk LYT

- **Væskebalance** betyder ligevægt mellem den væske, vi drikker, og den, der kommer ud af kroppen gennem fx sved og urin
- **At observere** betyder at lægge mærke til eller kigge efter, fx ændringer i borgerens hverdagsliv
- **Dehydrering** betyder, at kroppen mangler væske
- **TOBS** står for Tidlig Opsporing af Begyndende Sygdom hos borgere. Det er et redskab til at opdage sygdom på et tidligt tidspunkt. Du gør det ved at måle temperatur, blodtryk, puls, vejrtrækning og bevidsthed.m.
- **Et væskeskema** er et skema, der viser, hvor meget borgeren drikker over et døgn
- **Intravenøst** betyder at give kroppen væske direkte i en blodåre
- **Ordination** betyder, at lægen anbefaler eller 'beordrer' en bestemt medicin eller behandling til en patient
- **Et ødem** er hævelse i (en del af) kroppen på grund af for meget væske eller dårligt kredsløb
- **Væske** er vand eller et andet stof, der er flydende
- **At udskille** betyder, at et stof eller en væske, fx urin eller sved, kommer ud af kroppen.
- **At opretholde** betyder at sørge for, at noget bliver ved med at være, som det har været indtil nu
- **At slukke tørsten** betyder at drikke, indtil du ikke er tørstig længere

- **Vanddrivende** betyder noget, som påvirker dig til at tisse mere
- **At knibe** betyder at gribe om et stykke hud med to fingre og presse dem mod hinanden, uden at det gør ondt
- **Hånddryg** er håndens overside
- **Elastisk** betyder noget, som kan bøjes og strækkes og derefter kan vende tilbage til den form, det havde før
- **Svimmelhed** er, når det snurrer rundt i hovedet, og du har svært ved at holde balancen
- **Afføring** er affaldsstoffer, som kommer ud gennem endetarmen
- **Blodtryk** er det tryk, som er i blodkarrenes vægge, når blodet pumpes rundt i kroppen
- **Indtagelse** betyder at spise eller drikke noget
- **At motivere** betyder at give nogen lyst til at gøre noget
- **Diarré** betyder tynd afføring, der kommer ofte
- **Opkast** er, når den mad, du har spist, kommer op igen
- **Væskeoverskud** betyder, at der er for meget væske i kroppen
- **At belaste** betyder, at kredsløbet bliver udsat for et alt for stort tryk
- **Kredsløb** er blodets bevægelse rundt i kroppen.

Problemer med væskebalancen - Hvad siger man? ◀) LYT

SOSU-assistent: *Hej Svend-Erik! Du siger, at du er svimmel?*

Svend-Erik: *Ja, det hele snurrer rundt.*

SOSU-assistent: *Det var ikke så godt. Hvor meget har du drukket i dag?*

Svend-Erik: *Det ved jeg ikke. Jeg er ikke tørstig.*

SOSU-assistent: *Okay, må jeg lige tjekke din hud på armen et øjeblik. Det gør ikke ondt.*

Hmm, ja det ser ud til, at du ikke har fået nok at drikke. Hvordan fungerer maven?

Svend-Erik: *Fint nok, tror jeg. Jeg har ikke været på toilettet siden i morges.*

SOSU-assistent: *Jeg kan hente noget at drikke til dig. Hvad vil du have?*

Svend-Erik: *Et glas saft, tak.*

SOSU-assistent: *Okay, det kommer straks. Jeg måler også lige dit blodtryk. Jeg sætter et ekstra glas saft i køleskabet til dig, som du skal drikke inden aftensmaden. Og så kommer jeg tilbage og kigger til dig senere.*

Sætninger til problemer med væskebalancen ◀) LYT

- Hvor meget har du drukket i dag?
- Føler du dig svimmel?
- Hvordan er afføringen? Er den hård og knoldet?
- Hvad vil du gerne have at drikke?
- Borgeren viser tegn på dehydrering. Der skal føres væskeskema.
- Jeg kigger lige på din arm for at se, om du mangler væske.
- Det er bedre, at du drikker lidt mere vand. Øl gør, at du skal på toilettet hele tiden.
- Du kan krydse af her, når du har drukket et glas vand eller en kop te. Det er ca. 150 ml.

