

Ensiapujuoma (Yleinen ohje)

Ensiapujuomat ovat runsaasti hiilihydraattia sisältäviä juomia, joita tulee ottaa sairauden aikana tai jos voit huonosti eli sinulla on pahoinvointia, oksentelua, ripulia, kuume yli 38 astetta tai minkä tahansa sairaustilan aiheuttaessa ruokahalun huononemisen tai estää normaalin ruoan syömisen. Ensiapujuomia tulee ottaa 2 tunnin välein sekä päivällä että yöllä.

Milloin tulee ottaa ensiapujuomia?

1. Mahdollisesti huono olo

Heti ensimmäisten oireiden aikana, jos voit huonosti tai menetät ruokahalusi, ota 200 ml = 2 dl glukoosipolymeerijuomaa.

Jos voit paremmin seuraavan 1 tunnin aikana, voit jatkaa normaalia ruokavaliota

Jos voit edelleen huonosti, seuraa kohtien 2. ja 3. ohjeita.

2. Huono olo, kuume yli 38 astetta, ripuli tai muu sairaustila, muttet ole väsähtänyt ja pystyt ottamaan nesteitä suun kautta

Ota ensiapujuomia (glukoosipolymeerijuomaa 200 ml = 2 dl) 2 tunnin välein päivällä ja yöllä.

Jos voit edelleen huonosti, älä syö normaalia ruokaa.

Jatka lääkitystäsi.

3. Huono olo tai kuume yli 38 astetta tai oksentelu/ripuli JA et pysty ottamaan tai oksennat juomat tai lääkkeesi tai olet väsähtänyt

Jollet pysty ottamaan ensiapujuomia tai lääkkeitäsi, jollei vointisi parane tai jos vointisi edelleen huononee, hakeudu sairaalan ensiapuun. Tarvitset 10% glukoosia suonensisäisesti nopeudella 2 ml/kg/tunti (esim. 140 ml/tunti, jos painat 70 kg).

Ota sairaalaan lähtiessäsi mukaan jonkin verran glukoosipolymeeria (Fantomalt® tai Resource®).

Tarvitset

1. Vettä
2. Glukoosipolymeeria
3. Ruokapuntarin ja/tai juomasekoittimen ('shakeri'), jossa on mitta-asteikko

Kuinka valmistat hätäapujuoman? (Valitse alla olevasta taulukosta joko Fantomalt tai Resource)

Glukoosipolymeeri	1 annos, riittää 2 tunniksi	24 tunnin ohje, 2400ml nestettä
Fantomalt®	50g (1 desilitra) + lisää vettä kunnes 2 desilitraa	600g (1,2 litraa) + lisää vettä kunnes 2,4 litraa
Fantomalt®	30g (0,5 desilitraa) + lisää omenatäysmehua tai appelsiinitäysmehua, kunnes juomaa on 2 desilitraa	360g (7 desilitraa) + lisää omenatäysmehua tai appelsiinitäysmehua, kunnes juomaa on 2,4 litraa
Resource® -energiajauhe	50g (1 desilitra) + lisää vettä kunnes 2 desilitraa	600g (1,2 litraa) + lisää vettä kunnes 2,4 litraa

Hanki juomasekoitin ('shakeri'), jossa mieluiten mitta-asteikko.

Lisää ensin jauhe ja sen jälkeen neste tavoiteltuun määrään - sekoita hyvin.