KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Avannepotilaan nestepäiväkirja

Merkitse päiväkirjaan juomasi nesteen laatu ja määrä. Nesteeksi lasketaan myös ruokailun yhteydessä saatu neste kuten keitot, kiisseli ja jogurtti. Suositeltavia juomia ovat mehu, mehujuoma, vähähiilihappoinen kivennäisvesi, urheilujuomat (Dexal light) tai kotitekoinen kuntojuoma. **Pelkkä vesi ei riitä yksinään.**

Nestetavoitteesi on **2,5–3 litraa/vrk.**

Avanne-erityksen määrää voit seurata joko ml tai tukkimiehen päiväkirjalla, esim. tyhjennetty avannepussin määrä arvio 350 ml. Tyhjennyskertoja 5, jolloin kokonaismäärä on 1750 ml/vrk.

Normaalisti avanne tuottaa 500–1500 ml/vrk, tyhjennyskerrat 3–5. Jos avannepussin tyhjennyskertoja on vähemmän kuin 3 tai erityksen määrä on alle 500 ml tulee lisätä juomien määrää. Jos avannepussin tyhjennyskertoja on enemmän kuin 5 tai erityksen määrä on yli 1500 ml, voi ottaa ohjeen mukaan Lopexia tai Vi-Sibliniä.

Neste- ja suolavajauksen oireita:

- janon tunne
- vähentynyt virtsamäärä
- päänsärky
- väsymys
- heikotus
- ruokahalun puute
- ärtyneisyys
- keskittymiskyvyn puute
- lihaskrampit

PVM			
KLO	**JUOTU NESTE**	**ML**	**TYHJENNETTY AVANNEPUSSISTA**
	YHTEENSÄ		

PVM			
KLO	JUOTU NESTE	ML	TYHJENNETTY AVANNEPUSSISTA
	YHTEENSÄ		

PVM			
KLO	JUOTU NESTE	ML	TYHJENNETTY AVANNEPUSSISTA
	YHTEENSÄ		