



Mikä?

Hyperemeesi on vaikea, yleensä sairaala-
hoitoa vaativa raskauspahoinvointi.
Oksentelua on jopa kymmeniä kertoja
päivässä, ja osalla se jatkuu koko raskausajan.
Hyperemeesiin eivät tehoa normaaliin raskaus-
pahoinvointiin auttavat keinot.

Akuutissa vaiheessaan hyperemeesi vie voimat
täysin ja hankaloittaa arjesta suoriutumista.

Esimerkiksi autolla ajaminen on vaarallista jatkuvan
oksentelun takia, suihkussa käyminen voi olla uuvuttava kokemus,
ja välillä pelkkä puhelinsoitto tai tekstiviestin lukeminenkin on
vaikeaa. Hypermeesipotilas ei akuutissa vaiheessa pysty
tekemään juuri muuta kuin makaamaan.

Työnantajalle

* Hyperemeesi on sairaus. Odottaja ei voi itse
vaikuttaa tilaansa.

* Neuvola voi olla työterveyshuoltoa parempi
hoitava taho. Hypermeesin harvinaisuuden
vuoksi sen hoito saattaa olla työterveyslääkärin
osaamisalueen ulkopuolella.

* Älä syyllistä odottajaa pitkästä sairauslomasta. Mitä
sujuvammin saatte sovittua sairausloma-ajan asiat, sen
mukavampi odottajan on palata töihin.

* Pahoinvointi voi kestää kuukausia. Varmista, että siirto
palkalliselta sairauslomalta Kelan sairauspäivärahalle käy sujuvasti.

* Kun varmistat, että odottaja saa kunnollista hoitoa, hänellä on
suurempi mahdollisuus päästä loppuraskaudesta takaisin töihin.

Oireet

Runsas pahoinvointi ja oksentelu
Vaikeus selviytyä arjesta
Elimistön kuivuminen, ketoaineet virtsassa
Yli viiden prosentin painonlasku

Hoito

Tärkein ja ensisijainen hypermeesin
hoitomuoto on suonensisäinen nesteytys.
Nesteytys tulisi aloittaa aikaisin, jotta
elimistö ei kuivu liikaa. Hypermeesiä
voidaan tarvittaessa hoitaa lääkkeilläkin.

Sairasloma

Hypermeesiodottaja on usein väsynyt ja
voimaton, ja moni joutuu vuodepotilaaksi tai
nesteytyshoitoon. Usein sairauslomaa
kuitenkin myönnetään vain viikko
kerrallaan, koska ajatellaan, että olo voi
parantua koska tahansa.

Pidempi sairausloma olisi odottajan kannalta
aina parempi vaihtoehto, sillä jatkuva
sairaslomien hankkiminen ja anominen on
huonossa kunnossa olevalle odottajelle jo
sinällään hyvin stressaavaa ja voi pahentaa
oloa entisestään.

Toipuminen ja paluu töihin

Hypermeesistä toipuminen ottaa
aikansa akuuttivaiheen päätyttyäkin, eikä
odottaja ole heti työkyntoinen. Viikkoja tai
kuukausia kestänyt oksentaminen,
kuivuminen ja ravinnonpuute vievät
voimat.

Fyysinen rasitus tutkitusti pahentaa
hypermeesin oireita, joten töihinpaluu
kannattaa ajoittaa niin, että oireet ovat
helpottaneet. Senkin jälkeen työtehtävien
olisi hyvä tarvittaessa olla normaalia
kevyempiä.