


VERENPAINEKOULU

1.TAPAAMINEN: TUNNE VERENPAINEEESI

ETELÄ-SUOMEN SYDÄNPIIRI

- 
- Tervetuloa verenpainekouluun
 - Video: Tunne verenpaineesi, terveydenedistäjä Päivi Ronkainen

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Verenpaineen mittaamisen harjoittelemine

- Omien elämäntapojen tarkastelu
- Liikunta, ravitsemus, lääkitys, lepo ja päihteet

- Tavoitteet
- Mikä olisi sopivan pienen tavoite, muutos parempaan?

Tervetuloa Verenpainekouluun!

Tapaamisen tavoitteena on innostaa ihmisiä säännölliseen verenpaineen seurantaan, herättää huomaamaan omien elintapojen vaikutus verenpaineeseen sekä kannustaa verenpaineen hallintaan omilla päivittäisillä valinnoilla. Tapaamisessa on hyvä olla vastuhenkilö tai ohjaaja, joka huolehtii keskustelun sujuvuudesta, aiheesta pysymisestä ja ajankäytöstä. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse olla terveysalan ammattilainen, vaan tapaaminen toimii hyvin vertaistuellisena. Tähän ohjeeseen on koottu ohjeellinen tapaamisrunko, tukimateriaalia sekä linkkejä, joiden kautta voi etsiä vastauksia tapaamisessa herääviin kysymyksiin.

Tapaaminen on hyvä aloittaa asiantuntijaluennon tallenteella. Terveydenedistäjä Päivi Ronkainen Etelä-Suomen Sydänpiiristä kertoo Tunne verenpaineesi -alustuksessa tärkeimmät faktat verenpaineesta ja sen vaikutuksesta terveyteen. Videon loppuun on lisätty Etelä-Suomen Sydänpiirin ja Helsingin kaupungin yhteistyönä tehty animaatio verenpaineen mittaamisesta. Videon tarkoituksena on antaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa verenpaineesta. Tallenne tuo mukaan myös terveysalan ammattilaisen asiantuntemuksen. Asiantuntija-alustus ja verenpaineanimaatio kestävät yhteensä noin 20 minuuttia. Videon pohjalta on hyvä avata keskustelua verenpaineen tärkeydestä ja harjoitella yhdessä myös verenpaineen mittaamista. Jos verenpainekoulua on tarkoitus jatkaa useamman tapaamisen verran, ei tällä ensimmäisellä kerralla ole tarpeen syventyä liikuntaan, ravitsemukseen, lääkitykseen tai stressinhallintaan.

Alustuksessa sanottua:

Kohonnut verenpaine tarkoittaa sitä, että verenpainelukema on toistuvasti yli 140/90 mmHg. Yksittäinen kohonnut verenpainelukema ei vielä tarkoita kohonnutta verenpainetta, vaan diagnoosi perustuu vähintään neljänä eri päivinä, huolellisesti tehtyjen kaksoismittausten keskiarvoon. Kaksoismittaus tarkoittaa, että tehdään kaksi perättäistä mittausta aamulla ja kaksi perättäistä mittausta illalla. Näistä lukemista lasketaan keskiarvo sekä ylä- että alapaineelle. Jos keskiarvolukema on yli 140/90, niin silloin voidaan puhua kohonneesta verenpaineesta.

Kohonnutta verenpainetta sairastetaan tietämättä, sillä se on usein täysin oireeton. Joskus, tai oikein kovilla paineilla, oireina voi olla päänsärkyä tai huimausta. Kohonnut verenpaine on haitallista siksi, että se väsyttää sydäntä. Pitkän ajan kuluessa rasitus paksuntaa sydämen kammioiden seinämiä, altistaa sydämen yleisimmälle rytmihäiriölle eli eteisvärinälle sekä luo pohjaa sydämen vajaatoiminnalle. Kova paine myös kovettaa verisuonia, mikä aiheuttaa valtimotautia. Sillä on siis vaikutusta muun muassa sepelvaltimotaudin, aivoverenkierron häiriöiden, munuaisten vajaatoiminnan ja silmänpohjien rappeuman kehittymiselle. Näiden syiden vuoksi verenpaineen hoitaminen on tärkeää.

Videolla esiteltiin kolme askelta verenpaineen hallintaan: mittaaminen, omien elämäntapojen tarkastelu ja elämäntapamuutos. Myös tapaamisen voi muodostaa näiden askeleiden pohjalta. Voit valita käyttöön näistäkin vain osan tai hyödyntää seuraavia kappaleita ryhmän tarpeiden mukaan.

Verenpaineen mittaaminen

Asiantuntija-alustukseen liitetty ohjevideo verenpaineen mittaamisesta löytyy uudelleen katsottavaksi täältä: www.sydan.fi/etelasuomi/verenpaine. Myös sivulta www.sydan.fi/verenpaine löytyy ohjevideoita verenpaineen mittaamisesta, mutta myös paljon muuta tietoa tapaamisen tueksi.

Kysy osallistujilta, milloin he ovat viimeksi mitanneet verenpaineensa? Millaisia lukemia silloin tuli? Mikä mittauksessa jäi mietityttämään? Mitatkaa verenpaine nyt yhdessä. Millaisia lukemia tuli? Mitä ajatuksia se herätti? Kotona mitattuna saadaan usein parhaat tulokset. On täysin luonnollista, että vieraassa ympäristössä ja muiden ihmisten ympäröimänä kehossa on pieni jännitystila, joka nostaa verenpainetta. Lääkärin vastaanotolla ilmiötä kutsuttaisiin valkotakkiverenpaineeksi! Tämän ilmiön vuoksi terveydenhuollon ammattilaisetkin ohjeistavat jokaista tekemään 4-7 vuorokauden ajan verenpaineen seurantaa kotona. Näin saadaan vakioitu ja totuudenmukainen mittaustulos. Liitteenä on omaseurantataulukko, jonka voi tulostaa ja käsin täyttää. Sydänliiton sivuilta www.sydan.fi/verenpaine löytyy myös digitaalinen taulukko, joka myös automaattisesti laskee verenpaineiden keskiarvon.

Verenpaineen mittaamisen yhteydessä on hyvä harjoitella myös pulssin tunnustelua. Pulssin tunnustelu saisi olla yhtä vakiintunut arkirutiini kuin hampaiden pesu. Se on nimittäin monesti nopein tapa huomata sydämen rytmihäiriö, joka voi muuten olla yhtä oireeton kuin kohonnut verenpaineekin. Näin tunnustelet pulssin: Ota rento ote ranteestasi ja tunnustele, mistä kohtaa pulssi tuntuu helpoiten. Paina valittua kohtaa

kevyesti kahdella sormella. Laske pulssin säännöllisyys. Laske sekuntikelloa apuna käyttäen seuraavaksi pulssin tiheys. Jos havaitset epäsäännöllisen sykkeen, ota yhteys terveydenhuoltoon. Tee säännöllisestä pulssin mittaamisesta tapa mittaamalla pulssia aamuin illoin.

Omien elämäntapojen tarkastelu

Verenpaineeseen vaikuttavat ravitsemus, liikunta, lepo sekä päihteiden käyttö, kuten tupakointi ja alkoholin käyttö. Elintavat vaikuttavat myös painoon, ja ylipaino altistaa verenpaineen kohoamiselle. Verenpaineen alentamisessa ovat avuksi: painonhallinta, tupakoinnin lopettaminen, liikunnan lisääminen, suolan käytön vähentäminen, täysjyvätuotteiden suosiminen, runsas hedelmien ja vihannesten käyttö, lakritsituotteiden käytön rajoittaminen, alkoholin käytön vähentäminen sekä lääkärin määräämien lääkitysten noudattaminen. Jos omat keinot eivät riitä alentamaan verenpainetta, on lääkitys suositeltavaa.

Omien elintapojen tarkastelun apuna voi käyttää liitteenä olevaa Oman Terveyden Avaintekijät, eli OTA-mittaria sekä kuvaa. Kuvan avulla voi herättää keskustelua siitä, mistä kaikesta oma terveys koostuu ja mittarin avulla arvioida näiden osa-alueiden toteutumista omassa elämässä. Neuvokas perheen Oman elämän tähti ei tarkastele aihetta yhtä yksityiskohtaisesti, mutta antaa laajemman ja havainnollistavan kuvan siitä, kuinka omien arvojen mukainen elämäntapa toteutuu.

Jos ryhmässä on tarve käsitellä päihteiden käyttöä, on nyt hyvä hetki sille. Liitetiedostoista keskustelun ja arvioinnin avuksi on havainnollistava kuva alkoholiannosten energiamääristä, mikä on erityisesti painonhallinnan kannalta oleellista. Liitetiedosto alkoholin haitallisuuden arvioinnista antaa apukysymyksiä, joita voidaan pohtia yhdessä tai yksin. Kysymysten tarkoitus on herättää huomaamaan alkoholin käytön tuomat hyödyt ja haitat omassa elämässä. Alkoholin käytön määrää voi arvioida liitteenä olevan Kuinka paljon juot alkoholia? -kuvan avulla tai tehdä alkoholin riskikäytön testin osoitteessa paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit. Fagerströmin testin avulla voi arvioida omaa nikotiiniriippuvuuttaan, se löytyy liitteenä tai osoitteesta paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/nikotiini/tupakkariippuvuustesti. OTA-tupakka -lomake auttaa luomaan konkreettisen suunnitelman tupakoinnin vähentämiseksi tai lopettamiseksi. Liitteistä löytyy myös apua mahdollisten vieroitusoireiden hallintaan.

Elämäntapamuutos ja tavoitteet

Elämäntapamuutos on pitkälinen, koko elämän jatkuva prosessi. Se ei käy hetkessä ja jättää aina parantamisen varaa, joten se vaatii sekä päättäväisyyttä että armollisuutta. Elämäntapamuutoksesta ei kannata ottaa stressiä, sillä se vain nostaa verenpainetta! Jos muutos ei onnistu, se ei tarkoita sitä, että sinä olisit epäonnistunut tai saamaton. Ehkä yritit vääränlaista tai liian isoa muutosta epäsovivaan aikaan. Harkitse ja suunnittele muutosta rauhassa ja ryhdy toteuttamaan sitä vasta, kun koet olevasi valmis. Muutoksen ei tarvitse olla uuvuttavan suuri, vaan lopputavoitteen voi saavuttaa usealla pienellä muutoksella kerrallaan. Muutosprosessiin kuuluu

myös repsahtaminen. Se ei tarkoita epäonnistumista, vaan on luonnollinen osa muutosprosessia. Päivittäiset, arkiset toimmemme ovat niin vakiintuneita, automaattisia ja juurtuneita, että niihin palaaminen tuntuu usein helpolta, kun niitä ei tarvitse kummemmin ajatella. Sen vuoksi jonkin arkisen tavan opetteleminen uudella tavalla on vaikeaa, ja vaatii paljon toistoja. Ole armollinen itsellesi! Pystyt siihen kyllä.

Verenpaineen hoitotavoite kotimittauksissa on alle 135/85 mmHg. Yli 80-vuotiaille hoitotavoite on 145/85 mmHg, sillä korkealla iällä kohonneen verenpaineen aiheuttamat pitkän aikavälin haitat jäävät vähäisiksi, kun taas liian alhainen verenpaine voi aiheuttaa huimausta, pyörtyilyä ja kaatumisia. Millaiset tavoitteet asetatte itsellenne tällä kertaa? Elämäntapamuutoksen voi katsoa juurtuneeksi, kun uutta arkista tapaa on saanut pidettyä yllä noin kolmen kuukauden ajan. Muutoksen hyödyt näkyvät kuitenkin jo viikoissa. Jos olette sopineet jo seuraavan verenpaineenkoulun tapaamisajankohdan, on suositeltavaa asettaa jokin pieni tavoite sille, mikä on muuttunut seuraavaan tapaamiseen mennessä. Olisiko se esimerkiksi verenpaineen säännöllinen mittaaminen, mittaussarjan toteuttaminen tai verenpainemittarin hankkiminen? Jo tässä vaiheessa voi asettaa tavoitteita esimerkiksi tupakoinnin lopettamiselle, suolan käytön vähentämiseksi tai liikunnan lisäämiselle, mutta ne voi säästää myös tuleviin tapaamiskertoihin. Hyvälle tavoitteelle on ominaista, että se on konkreettinen teko ("Ostan verenpainemittarin) ja sille on asetettu aikaraja (ensi viikon perjantaihin mennessä). Tavoitteen saavuttamista pitää myös seurata, ja tarvittaessa arvioida uudelleen. Pitkän aikavälin tavoite voi olla normaalin verenpaineen saavuttaminen, mutta se koostuu monesta eri välitavoitteesta elämän eri osa-alueilla. Välitavoitteitakin kohti kuljetaan askel kerrallaan: esimerkiksi suolan käytön vähentämisen välitavoitteen voi saavuttaa niin, että ensin vähentää puuroon laitettavan suolan määrää, sitten jättää puurosta suolan kokonaan pois arkisin, sen jälkeen jättää sulan pois kananmunan päältä arkisin jne.

Tukimateriaalia ja kotiläksyjä

Näitä materiaaleja voi hyödyntää tapaamisten ennakotehtävinä, tapaamisen aikana tai "kotiläksynä"

Osoitteessa www.omaolo.fi voi tehdä terveystarkastuksen, joka antaa kattavan raportin kokonaisterveydentilasta. Osoitteesta löytyy myös paljon oirearvioita ja hoitopolkuja, joita voi halutessaan hyödyntää. Terveystarkastus on useamman tapaamisen verenpaineenkoululle hyvä alkutilanteen kartoitus, ja halutessaan terveystarkastuksen voi tehdä uudelleen myöhemmin, ja todeta, saiko verenpaineenkoulun avulla aikaan hyviä muutoksia oman terveyden ja hyvinvoinnin eteen.

Testaa tietosi verenpaineesta: <https://sydan.fi/testi/verenpaine/>, sopii esimerkiksi ennakotehtäväksi tai kevennykseksi.

Lisäapua sopivan tavoitteen asettamiseen: <https://sydan.fi/fakta/hyva-tavoite-auttaa-elamantapamuutoksen-alkuun/>

Painonhallinnasta: <https://sydan.fi/apua-ja-tukea/painonhallinta/>

Painoindeksi (BMI) ja vyötärön ympäryys: <https://sydan.fi/fakta/painoindeksi/>

Testaa tietosi suun ja sydämen terveydestä: <https://sydan.fi/testi/testaa-tietosi-suun-ja-sydamen-terveydesta/>

Linkkivinkit:

Kuka vain voi tilata itselleen Verenpaine kohdalleen -oppaan Sydänkaupasta: https://www.sydanikauppa.fi/epages/sydankauppa.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/2015052803/Products/2201

Duodecimin sivusto verenpaineen omahoidosta: <https://omahoito.duodecim.fi/artikkeli/ohi00006?aiheNimi=sairaudet>

Tuuppaa itsesi parempiin valintoihin <https://sydan.fi/fakta/helpoin-valinta-ratkaisee/>

Suunnitellut repsahdukset <https://sydan.fi/fakta/repsahdus-morosta-muutoksen-valineeksi/>

Tavoitteena terve elämä -verkkokurssi: https://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Tavoitteena_terve_elama/index.html?id=0b44e79f-7ae3-47de-89f1-5be4975a998c#7db36889-91d1-41c4-927d-dd7f278d77b9

FINRSIKI-laskuri: <https://omahoito.duodecim.fi/artikkeli/pgt00013> (FINRISKI-laskurilla voit laskea riskisi sairastua sydäninfarktiin tai vakavaan aivoverenkiertohäiriöön seuraavan kymmenen vuoden aikana. Laskuri kertoo sairastumisriskisi prosentteina.)

Tupakoinnin lopettamiseen: stumpi.fi

Tupakointiin, nikotiiniin, alkoholiin ja päihteisiin liittyen ohjausmateriaalia <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/materiaalia-paihteiden-hallinnan-ohjaukseen/>

Verkkoluennot:

Verenpaine pähkinänkuoressa <https://www.youtube.com/watch?v=tdGiZMKrPPo>

Verenpaine hallussa https://www.youtube.com/watch?v=R_x2xkflo5U

Paineet kohdalleen – asiaa verenpaineesta ja omaseurannasta <https://www.youtube.com/watch?v=2ZJ2u41n5a8>

Tupakoinnin lopettaminen – tukea ja apua <https://www.youtube.com/watch?v=m9HJ1NGOwII>