




# VERENPAINEKOULU

## 5. TAPAAMINEN: NUKU JA RENTOUDU

ETELÄ-SUOMEN SYDÄNPIIRI



- 
- Millaisia ajatuksia edellinen verenpainekoulun tapaaminen herätti?
  - Video: Nuku ja rentoudu, terveydenedistäjä Päivi Ronkainen

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Omien tottumusten arviointi
- Verenpaineen mittaaminen

- Oman suunnitelman tekeminen
- Tavotteiden asettaminen
- Kiitos osallistumisesta!

## 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, aiheessa 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. Kaikkia liitteitä ja linkkejä ei tarvitse käyttää, valitse niistä tarkoitukseesi parhaiten sopivat.

Tämä tapaaminen on hyvä aloittaa asiantuntijaluennon tallenteella. Terveydenedistäjä Päivi Ronkainen kertoo Nuku ja rentoudu -alustuksessa tärkeimmät faktat verenpaineesta sekä stressin ja levon vaikutuksista siihen. Videon tarkoituksena on antaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa stressinhallinnasta, lepäämisen tärkeydestä ja paremmasta unesta. Tallenne tuo mukaan myös terveysalan ammattilaisen asiantuntemuksen. Asiantuntija-alustus kestää noin 14 minuuttia. Videon pohjalta on hyvä avata keskustelua verenpaineen tärkeydestä ja harjoitella yhdessä myös verenpaineen mittaamista. Jos verenpainekoulua on ollut useamman tapaamisen verran, ei tällä kerralla ole tarvetta syventyä tarkemmin ravitsemukseen, lääkitykseen tai liikuntaan.

### Alustuksessa sanottua:

Verenpainetta nostavia tekijöitä ovat ravitsemus, vähäinen liikunta, ylipaino, tupakointi, liiallinen alkoholinkäyttö sekä stressi. Kohonneen verenpaineen raja on 140/90. Ihanteellinen verenpaine on 120/80 tai vähemmän.

Unettomuus ja stressi kulkevat käsi kädessä: unettomuus voi aiheuttaa stressiä, ja stressi voi aiheuttaa unettomuutta. Riittävä määrä unta ehkäisee verenpaineen kohoamista, auttaa painonhallinnassa, vähentää elimistön tulehduserkkyyttä sekä

ehkäisee masentuneisuutta ja alavireisyyttä. Unen tarve on hyvin yksilöllinen, suositusten mukaan aikuisilla 7-9 tunnin yöunet ovat riittävät. Iän myötä unen rakenne muuttuu kevyemmäksi, jolloin saattaa tuntua siltä, ettei olisi nukkunut lainkaan. Päiväunet voivat olla osa unirytmää, jos ne nukkuu riittävän aikaisin päivällä. Unen rakenteen muutos iän myötä lisää myös yöheräilyjä, ja lyhyet valvejaksot yön aikana kuuluvat asiaan. Unettomuuteen auttavat säännöllinen elämänrytmi (liikunta-, ateria- ja unirytmä), valoisa ympäristö aamulla, rento liikunta, uni-valve-päiväkirjan tai huolikirjan pitäminen sekä erilaiset rentoutustekniikat. Raskas syöminen juuri ennen nukkumaanmenoa voi häiritä unta.

Uniapnea tarkoittaa unen aikaisia hengityskatkoksia. Sitä edeltää usein kuorsaaminen. Päiväväsymys riittävän pitkien yöunien jälkeen on syy epäillä uniapneaa. Uniapnea pitää elimistön stressitasoja korkealla, mikä altistaa infektioille, masennukselle ja ärtyneisyydelle, muistihäiriöille sekä sydän- ja verisuonisairauksille sekä diabetekselle.

Stressillä tarkoitetaan tilaa, jossa ihmiseen kohdistuu sietokyvyn ylittäviä haasteita. Haitalliseksi se muodostuu, jos stressitila jatkuu pitkään. Se muuttaa elimistön toimintaa, jolloin muun muassa vastustuskyky laskee, painonhallinta vaikeutuu ja verenpaine nousee. Stressin hallitsemiseksi on tärkeää kiinnittää huomiota niihin seikkoihin, jotka päivän aikana aiheuttavat stressiä. Kun tiedät, mikä stressiä aiheuttaa, voit pyrkiä tietoisesti ottamaan etäisyyttä siihen asiaan. Lisäksi rento liikunta auttaa myös stressinhallinnassa ja auttaa nukkumaan riittävästi. Huolten jakaminen, ystävien tapaaminen, hyvän tekeminen ja avun pyytäminen ovat myös tärkeitä taitoja stressinhallinnan kannalta. Myös alkoholinkäyttö on syytä pitää kohtuullisena. Pienikin yömyssy muuttaa unen rakennetta.

Voit lähteä liikkeelle säännöllisestä liikunnasta, rentoutuskeinojen harjoittelemisesta, kahvin- ja tupakankäytön tarkkailusta, stressaavien tilanteiden välttämisestä, säännöllisestä ateriarytmistä tai kohtuullisista vaatimuksista itseä kohtaan. Mistä olisi helpoin aloittaa? Mitä aiot tehdä, jotta jatkossa voisit paremmin?

## Omien tottumusten arviointi

Verenpaineeseen vaikuttavat ravitsemus, liikunta, lepo sekä päihteiden käyttö, kuten tupakointi ja alkoholin käyttö. Yksittäisellä elintapamuutoksella, esimerkiksi suolan käytön vähentämisellä, suositusten mukaisella liikunnalla tai riittävällä levolla voi saada aikaan yhtä suuren vaikutuksen kuin yhdellä verenpainelääkkeellä! Terveet elintavat ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hoitoa myös lääkehoidon rinnalla.

Omaa jaksamistaan tällä hetkellä voi arvioida liitteenä olevan Jaksamisjanan avulla. "Mistä tunnistan stressin oireet?" -kuva auttaa hahmottamaan, millaiset olotilat ja tuntemukset saattavatkin olla merkki stressistä. Etenkin sydänsairauden kanssa samat oireet saatetaan tulkita omasta sairaudesta johtuviksi, ja voivatkin olla niin, mutta saattavat myös johtua stressaavasta elämäntilanteesta. Mielenterveyden käsi puolestaan auttaa hahmottamaan, tekeekö arjessa riittävästi itselle tärkeitä ja mielihyvää tuottavia asioita, jotka toimivat stressin lievittäjinä ja auttavat palautumaan rasituksista. Unettomuuden taustatekijät -kuvan avulla voi puolestaan pohtia omia syitä unettomuuteen tai muihin univaikeuksiin. Unettomuuden tason arvioinnin apuna voi käyttää oheista Unettomuuden haitta-aste -pisteytystä. Jakakaa

keskustelun lomassa omia kokemuksianne unettomuuteen tai stressinhallintaan toimivaksi todetuista keinoista: erilaisista harjoitteista, mieleisestä rauhoittavasta tekemisestä, hyvistä käytännöistä.

## Verenpaineen mittaaminen

Ohjevideo verenpaineen mittaamisesta löytyy täältä:

[www.sydan.fi/etelasuomi/verenpaine](http://www.sydan.fi/etelasuomi/verenpaine). Myös sivulta [www.sydan.fi/verenpaine](http://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 seuranta kotona. Näin saadaan vakioitu ja totuudenmukainen mittaustulos. Liitteenä on omaseurantataulukko, jonka voi tulostaa ja käsin täyttää. Sydänliiton sivuilta [www.sydan.fi/verenpaine](http://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 verenpainekin. 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.

## Oman suunnitelman tekeminen ja tavoitteiden asettaminen

Tapaamisen tässä vaiheessa osallistujilla on toivottavasti herännyt jokin ajatus siitä, miten omassa elämässä voisi yrittää vähentää stressiä tai parantaa unen määrää tai laatua. Pelkkä ajatus ei kuitenkaan riitä saamaan aikaan terveysvaikutuksia, vaan tässäkin tapaamisessa saatu tieto pitäisi vielä muuttaa toiminnaksi. Voitte vielä yhdessä tutustua liitteenä oleviin kuviin ”Mitä hyötyä saan, kun nukun tarpeeksi”, ”Stressin hallintakeinot” sekä ”Unen huoltokeinot”. Mitä ajatuksia nämä materiaalit herättävät? Löytyykö niistä jotakin sopivaa kokeiltavaa?

Aikominen ei useinkaan vielä riitä tekemään uudesta tavasta tottumusta. Aikatauluta siis suunnitelmasi! Liitteenä olevat OTA-stressinhallinta ja OTA-uni -lomakkeet auttavat tekemään käytännönläheisen suunnitelman omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Muutoksen ei tarvitse tällä kertaa olla iso, sillä pieneen osatavoitteeseen on helpompi sitoutua ja sen toteuttaminen ei tunnu niin raskaalta, kun kertarysäyksellä lopputavoitteesta aloittaminen. Päätavoitteena voi siis olla suositusten mukainen määrä unta, mutta sitä kohti lähdetään useilla pienillä

välitavoitteilla. Tavoitteille asetetaan selkeä aikataulu, jotta edistymistä voi seurata ja suunnitelmaa muokata sen mukaan. Hyvä tapa aloittaa voi olla esimerkiksi liitteenä olevan uni-valve-päiväkirjan pitäminen viikon tai parin ajan.

### Kiitos osallistumisesta!

Jos olette pitäneet verenpainekoulua useamman kuin yhden tapaamisen verran, on tämä tapaaminen luultavasti viimeinen tällä erää. Onko ensimmäisellä kerralla asetetut tavoitteet saavutettu? Millä mallilla muilla kerroilla asetetut tavoitteet ovat? Onko verenpaine laskenut lähtötilanteesta? Miten elintapamuutokset ovat vaikuttaneet oloon? Ryhmämuotoisella verenpainekoululla on todennäköisesti ollut hyvä vaikutus, sillä ryhmän tuoma aikataulu- ja ryhmäpaine ovat saattaneet motivoida muutosten tekemiseen ja niissä pysymiseen. Aiotteko jatkaa samalla ryhmällä muissa merkeissä? Sovitteko vielä yhden tapaamisen myöhemmäksi, jolloin käydään läpi kuulumisia ja onnistumisia sekä puidaan matkan varrella eteen tulleita kompastuskiviä? Joka tapauksessa on hyvä kiittää osallistujia aktiivisesta osallistumisesta ja mielenkiinnosta verenpainekoulua kohtaan, se jo kertoo terveyden olevan heille tärkeää. Taas on otettu yksi askel kohti terveellisempää elämäntapaa! Koulun aikana asetetuista tavoitteista ja suunnitelmista on hyvä pitää kiinni, vaikka ette yhdessä enää tapaisikaan. On hyvä käydä viimeisellä kerralla läpi myös oman paikkakunnan terveyspalveluita, joista jatkossa voi kysyä neuvoa ja pyytää apua. Lisäksi on hyvä kertoa, mitä mahdollisuuksia oma yhdistyksenne tarjoaa osallistujille jatkossa.

### Tukimateriaalia ja kotiläksyjä

Lisää vinkkejä stressin ja kielteisten tunteiden hallintaan:

[www.sydan.fi/fakta/vinkkeja-stressin-ja-kielteisten-tunteiden-hallintaan/](http://www.sydan.fi/fakta/vinkkeja-stressin-ja-kielteisten-tunteiden-hallintaan/)

Lisävinkkejä hyvään uneen: [www.sydan.fi/artikkeli/parempaa-unta-vinkkeja-arkeen/](http://www.sydan.fi/artikkeli/parempaa-unta-vinkkeja-arkeen/)

Hyvän mielen arkitaidot: [www.sydan.fi/fakta/hyvan-mielen-arkitaidot/](http://www.sydan.fi/fakta/hyvan-mielen-arkitaidot/)

Hyvän unen ruokavinkit [www.sydan.fi/fakta/hyvan-unen-ruokavinkit/](http://www.sydan.fi/fakta/hyvan-unen-ruokavinkit/)

Vinkit parempaan uneen: [www.sydan.fi/artikkeli/uni-on-osa-sydanterveytta/](http://www.sydan.fi/artikkeli/uni-on-osa-sydanterveytta/)

Univajeesta: [www.sydan.fi/artikkeli/uni-tukee-painonhallintaa/](http://www.sydan.fi/artikkeli/uni-tukee-painonhallintaa/)

### Linkkivinkit:

Henkisten voimavarojen vahvistaminen -verkkokurssi:

[www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim\\_Omahoito\\_Henkisten\\_voimavarojen\\_vahvistaminen/index.html](http://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Henkisten_voimavarojen_vahvistaminen/index.html)

Haluatko nukkua paremmin? -verkkokurssi:

[www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim\\_Omahoito\\_Haluaisitko\\_nukkua\\_paremmi/index.html](http://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Haluaisitko_nukkua_paremmi/index.html)

Lisätietoa unettomuudesta: [www.omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk00534](http://www.omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk00534)

Unettomuuden Käypä hoito -suosituksen potilasversio: [www.kaypahoito.fi/khp00075](http://www.kaypahoito.fi/khp00075)

Uniapnea: [omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk00712](https://omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk00712)

### Verkkoluennot:

Mikä on uniapnea? [https://www.youtube.com/watch?v=oYGe2\\_T2LTQ](https://www.youtube.com/watch?v=oYGe2_T2LTQ)

Mindfulness – mielen hyvinvointia tässä hetkessä  
<https://www.youtube.com/watch?v=cZoGo9f8QIs>

Mindfulness-harjoitukset hoivaavat kehoa ja mieltä  
<https://www.youtube.com/watch?v=rkUwZnoGjyc>

Ole ystävällinen itsellesi – mindfulness harjoitus verkossa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wKaXAa77syY>