



Verenpaineen kotimittaus

Ari Pekurinen 2.10.2024



Omaseurannan tärkeys

- ▶ Vain puolella verenpaineläkettä käyttävillä verenpaine on hoitotavoitteessa
- ▶ Ole aktiivinen oman verenpaineen hoitamisessa
 - ▶ Hoidon tuloksien tarkkailu – verenpaineen tavoitetaso
 - ▶ Lääkitys
 - ▶ Elintapojen tarkistus (suola, ylipaino, stressi, nikotiinituotteet, alkoholi, uniapnea, liikkumattomuus)
 - ▶ Lääkärin/hoitajan seurantakäynnit vuosittain (sähköinen/puhelu)
- ▶ Ole selvillä omasta tavoitteesta
 - ▶ Yleisesti ajatellen **135/85** mmHg kotimittauksessa – sairaudet ja yksilölliset tekijät vaikuttavat hoidon tavoitteeseen
- ▶ Pulssin seuranta – epäsäännöllinen pulssi vaatii ammattilaisen kannanottoa
- ▶ Kohonnut verenpaine ei juurikaan aiheuta oireita



Miksi kohonnut verenpaine hoitamattomana on vaarallista?

- Yksi tärkeimmistä sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöistä
- Pitkään jatkunut kohonnut verenpaine johtaa valtimoverisuonien vaurioitumiseen ja valtimoiden kovettumiseen



Kotimittauksen etuja

- ▶ Mittaus voidaan tehdä sopivana ajankohtana
 - ▶ Valkotakkiverenpaineiden tulokset poistuvat
 - ▶ Ei rasitusta juuri ennen mittausta
- ▶ Sopivan välineistön hankkiminen
 - ▶ Sopiva mansetti – olkavarren ympäryys mitataan
 - ▶ Liian pieni mansetti antaa todellista korkeamman paineen ja liian iso todellisuutta alhaisemman paineen
 - ▶ Rannemittaria voi suositella, jos omaan olkavarteeseen ei ole saatavilla sopivan kokoista mansettia
- ▶ Verenpaineen mittarin kunnan ja paineanturin tarkkuus suositellaan tarkistettavan 2 – 3 vuoden välein
 - ▶ Varmista ostohetkellä. Että laitteen tarkistus ja huolto onnistuvat
- ▶ Kotimittaus on luotettavampi kuin vastaanottomittaus



Mittauksesta

- Yksittäisellä mittauksella ei juurikaan ole merkitystä
 - Verenpaine vaihtelee hetkestä ja tilanteesta toiseen
- Neljän tai seitsemän päivän mittaussarjat
- Mittausajankohdat aamulla ennen verenpainelääkkeen ottoa ja uudestaan illalla
 - Aamulla klo 6 – 9 ja illalla klo 18 – 21
- Hoidon alussa ja sen muuttuessa tarvitset tiheämpää seurantaa
 - Hoitotaso on saavutettu – mittaukset silloin tällöin
 - Sovi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa mittauksen tiheydestä ja tavoitearvoista



Mittausrutiinit

- Verenpaine vaihtelee
 - Vuorokauden aika, tunnetilat, arkipäivän rasitukset
- Vältä puoli tuntia ennen mittausta
 - Raskasta liikuntaa, tupakointia, alkoholia, kahvin/teen/kola- ja energiajuomien juontia
- Mittaa verenpaine meluttomassa ja lämpimässä tilassa



Mittaustekniikasta

- Istu selkänojalliseen tuoliin – kumpikin jalka tukevasti maassa
- Kyynärvarsi tuetaan pöytään ja saadaan näin olkavarso rennoksi
 - Verenpaineen voi mitata kummasta olkavarresta tahansa – käytä aina saman puolen olkavartta
 - Käsivarsi noin 90 asteen kulmassa
- Mansetin tulee olla sydämen tasolla
 - Sormen mahduttava mansetin ja olkavarren väliin
- Rauhoitu viideksi minuutiksi ennen mittauksen käynnistymistä
- Älä puhu tai liiku mittauksen aikana
- Tee mittaus aina kahdesti 1 – 2 minuutin välein

Kiitos mielenkiinnosta

