



VERENPAINEN KOTIMITTAUS

Verenpaine vaihtelee normaalisti melko paljon. Tavanomaisista poikkeavissa tilanteissa kuten vastaanottotilanteissa verenpaine saattaa olla selvästi normaalia korkeampi. Kotona mitattu verenpaine kuvastaa paremmin keskimääräistä verenpainetasoa. Terveys 2000-tutkimuksessa verenpaineen tavanomaista mittausta terveystarkastuksessa täydennetään kotona tehtävillä mittauksilla, jotta tutkittavien oikeasta verenpainetasosta saadaan parempi kuva.

Verenpaineen kotimittaukset tehdään OMRON M4 –nimisellä helppokäyttöisellä verenpainemittarilla, jonka haastattelija antaa tutkittavan käyttöön haastattelun lopuksi ja opastaa samalla miten mittaria käytetään.

Mittausohje

Kotiverenpainemittarin käyttövoimana on neljä putkiparistoa, jotka haastattelija on asettanut mittariin ennen sen luovuttamista ja varmistanut niiden toiminnan. Mittarin yksityiskohtainen käyttöohje on mittarin säilytyslaatikossa.

Mittaukset tehdään viikon ajan seitsemänä perättäisenä päivänä. Mittaustulokset kirjataan mittarin mukana annettavalle lomakkeelle. Jokaisena mittauspäivänä mittaus tehdään aamulla ja illalla. Aamumittaukset olisi hyvä suorittaa osapuilleen klo 6 ja 9 välillä aamutoimien jälkeen ennen aamupalan syömistä. Iltamittaukset olisi hyvä toteuttaa klo 18 ja 21 välillä samana ajankohtana päivittäin.

Ennen jokaista mittauskertaa tulisi olla 1 tunnin ajan tupakoimatta, syömättä ja juomatta (paitsi vettä) ja välttää rasittavaa liikuntaa. Mikäli otatte säännöllisesti lääkkeitä, ottakaa lääkkeenne aivan normaalisti riippumatta verenpaineen mittauksesta.

Mittaus tehdään istuma-asennossa ”huonommasta” eli ei-dominantista kädestä. Oikeakätisillä huonompi käsi on vasen ja vasenkätisillä oikea. Mittausta varten olkavarren tulee olla paljas ja on huolehdittava ettei mittausta haittaavaa kiristävää vaatetta ole ylempänäkään. Mittarin mansetti pujotetaan olkavarteen (sileä puoli ihonpintaa vasten) ja kiristetään paikoilleen tarra-kiinnityksen avulla siten, että mansetin alareuna on 2-3 cm kyynärtaipeen yläpuolella. Mansetin alareunassa olevan vihreän merkkinauhan on oltava olkavarren etu-sisäpinnalla kainalon puolella. Tarkemmat kiinnitysohjeet ovat mittarin mukana seuraavassa käyttöohjeessa.

Ennen mittausta tulisi rauhoittua istumaan noin 10 minuutiksi, joista viiden viimeisen minuutin ajan voi istua jo mittausasennossa mittarin mansetti olkavarteen kiinnitettynä. Istumiseen on hyvä valita tukeva selkänojallinen tuoli. Mittausta varten on syytä istua pöydän ääressä ja asettaa mitattavan käden kyynärvarsi lepäämään pöydän pinnalle siten, että kämmen on ylöspäin. Selkä on syytä tukea tuolin selkänojaan. Tässä asennossa mittarin mittauskohta on suurinpiirtein sydämen korkeudella.

Jalat eivät saa olla toistensa päällä. Mittauksen aikana on syytä välttää keskustelua ja muuta ylimääräistä häirintää.

Mittarin virta kytketään toimintaan (painike 0/I). Paineen korkeuden esivalintakytkin siirretään asentoon 200 mmHg. Mikäli tiedetään tai arvellaan, että systolinen (korkeampi) verenpainelukema on selvästi korkea eli yli 179 mmHg, siirretään esivalintakytkin 240 mmHg:n kohdalle. Painetaan käynnistin (Start)-painiketta. Mittari nostaa tämän jälkeen automaattisesti mansetin paineen esivalinnan osoittamalle tasolle, mittarin näyttöruudulle ilmestyy vilkkuva sydänsymboli ja tämän jälkeen paine alkaa välittömästi tasaisesti laskea. Paineen pudottua lähtötasolle ilmestyy mittarin näyttöruutuun verenpainelukemat, joista vasemmanpuoleinen on ns systolinen (korkeampi) verenpaine (SYS mmHg) ja oikeanpuoleinen ns diastolinen (matalampi) verenpaine (DIA mmHg). Näiden lukujen jälkeen näyttöruutuun ilmestyy sydämen syketiheyttä (pulsseja) kuvaava P-symbolialkuinen lukema (PULSE/min). Mittarin antamat paine- ja sykelukemat kirjataan verenpaineen kotimittauslomakkeelle. Mittaus toistetaan kahden minuutin tauon jälkeen ja tämänkin mittauksen tulokset kirjataan lomakkeelle.

Mittaukset suoritetaan samalla tavalla aamuin illoin seitsemänä peräkkäisinä päivinä ja tulokset kirjataan kotimittauslomakkeelle.

Mikäli mittarin käytössä tulee häiriöitä tai pulmia on ensisijassa syytä etsiä apua mukana seuraavasta käyttöohjeesta.

Toimenpiteet mittausten jälkeen

Verenpaineenkotimittari pakkauksineen ja kotimittausten kirjauslomake otetaan mukaan terveystarkastukseen ja annetaan siellä ilmoittautumispisteen hoitajalle. Hänelle voi myös kertoa, jos mittauksessa ilmeni ongelmia tai mittaus syystä tai toisesta keskeytyi tai ei onnistunut lainkaan.

Mikäli huomaatte, että kotiverenpainemittari saattaisi olla käyttökelpoinen omiin tarpeisiinne ja harkitsette sen hankkimista, on mittareiden maahantuoja ilmoittanut tarjoavansa sen myyntiin ohjehintaa edullisemmin. Terveystarkastuksen ilmoittautumispisteen hoitaja antaa tarkemmat tiedot ja toimenpideohjeet mikäli haluatte lunastaa mittarin.