



VERENPAINEKOULU

4.TAPAAMINEN: VAIN OTETTU LÄÄKE AUTTAA

ETELÄ-SUOMEN SYDÄNPIIRI

- 
- Millaisia ajatuksia edellinen verenpaineenkoulun tapaaminen herätti?
 - Video: Vain otettu lääke auttaa, kardiologi Jyrki Lilleberg

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Oman lääkehoidon toteutumisen arviointi
- Verenpaineen mittaaminen

- Oman suunnitelman tekeminen
- Tavotteiden asettaminen

Tervetuloa Verenpaineenkouluun!

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 vastuuhenkilö 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 linkkejä ja materiaaleja ei tarvitse käyttää, voit valita niistä sopivimmat.

Tapaaminen on hyvä aloittaa asiantuntijaluennon tallenteella. Kardiologi Jyrki Lilleberg kertoo Vain otettu lääke auttaa -alustuksessa tärkeimmät faktat verenpaineesta ja sen vaikutuksesta terveyteen, yleisimmät verenpaineen hoidossa käytetyt lääkeryhmät sekä muut oleelliset asiat onnistuneesta lääkehoidosta. Tallenne tuo mukaan myös terveysalan ammattilaisen asiantuntemuksen. Asiantuntija-alustus kestää noin 13 minuuttia. Videon pohjalta on hyvä avata keskustelua verenpaineen tärkeydestä ja harjoitella yhdessä myös verenpaineen mittaamista. Jos verenpaineenkoulua on tarkoitus jatkaa useamman tapaamisen verran, ei tällä kerralla ole tarpeen syventyä liikuntaan, ravitsemukseen tai uneen ja stressinhallintaan.

Alustuksessa sanottua:

Verenpaine on valtimoiden sisällä olevan veren paine, jota sydän pitää yllä pumppaamalla. Verenpainetta tarvitaan, jotta solut saavat riittävästi ravintoaineita ja happea, virtsaa muodostuu munuaisissa ja verenkierto aivoihin on riittävä myös pystyasennossa. Yläpaine, eli systolinen paine on sydämen työvaiheen paine, ja

alapaine eli diastolinen paine on sydämen lepovaiheen aikainen paine. Verenpaine ei sydämen lepovaiheessa laske nollaan, sillä sydämen läpät estävät veren takaisinvirtauksen. Riittävä verenpaine on 120/70. Liian alhaisen verenpaineen raja on yksilöllinen, sillä oireet ratkaisevat liian alhaisen verenpaineen tason: huimaus, silmissä musteneminen jatkuvasti.

Korkea verenpaine väsyttää sydäntä, ja sydänlihaksu paksunee ja jäykistyy jatkuvan liiallisen kuormituksen takia. Tämä voi ajan oloon johtaa sydämen vajaatoimintaan. Korkea verenpaine kovettaa myös verisuonia, mistä seuraa sydäninfarkteja, aivohalvauksia, katkokävelyä ja munuaisten vajaatoimintaa. Nämä voivat olla ensimmäisiä merkkejä korkeasta verenpaineesta, jos verenpainetta ei koskaan mitata. Liian korkea verenpaine ei välttämättä tunnu, vaikka se pitkällä aikavälillä aiheuttaa suurta haittaa. Pysyvästi yli 140/90 verenpaine tarkoittaa verenpainetauti, sillä tällä tasolla liitännäissairauksien riski on jo selvästi koholla. Jos on jo diabetesta tai munuaisten vajaatoimintaa, lääkitys aloitetaan jo pienemmillä paineilla (135/85).

Elintapahoito: ruoka, liikunta ja painonhallinta ovat hoidon perusta. Lääkehoito ei korvaa niiden merkitystä.

Lääkkeet vaikuttavat monilla eri mekanismeilla, minkä takia yleensä suositetaan useampaa eri lääkettä samanaikaisesti pienillä annoksilla. Kaikki käytössä olevat lääkkeet ovat huolellisesti tutkittuja ja turvallisia käyttää. Yleisimpiä verenpainelääkkeitä ovat ACE-estäjät, ATR-salpaajat, kalkkisalpaajat sekä diureetit ja joskus myös beetasalpaajat. ACE-estäjät ja ATR-salpaajat ovat yleisimpiä, näillä yleensä aloitetaan. Sivuvaikutuksena voi olla yskä. Kalkkisalpaajien haittavaikutuksena voi olla turvotus. Diureetit eli nesteenpoistolääkkeet ovat yleensä tehostamassa verenpainelääkityksen tehoa. Beetasalpaajilla hallitaan sykettä, jos siinä on pulmaa.

Dosetti eli lääkeannostelija on hyvä lisä lääkehoidon kokonaisuudessa. Sen avulla on helppo seurata, onko lääkkeet tullut otettua. Lääkkeitä ei saa jättää ottamatta omin luvun, vaan lääkitystä on aina säädettävä yhteistyössä lääkärin kanssa.

Suolan saannin vähentäminen, kasvis- ja kuitupitoinen ravinto, riittävä liikunta, muutaman prosentin painonpudotus sekä alkoholin ja tupakoinnin välttäminen ovat jokainen yksittäinen yhtä tehokas keino kuin yksi verenpainelääke. Tärkeää on siis pitää lääkelista aina ajan tasalla, ottaa lääkkeet säännöllisesti ja huolehtia myös elintavat kuntoon.

Oman lääkehoidon toteutumisen arviointi

Usein emme ole aivan varmoja, mihin tarkoitukseen mikäkin lääke on meille määrätty. Lääkehoitoon voi olla myös vaikea sitoutua, kun ei täysin ymmärrä, mihin milläkin lääkkeellä pyritään. Lääkkeitä määrätään nykyisin herkästi, mutta harvoin turhaan. Yleensä varhaisella lääkehoidon aloituksella pyritään ehkäisemään vakavia terveyshaittoja. Esimerkiksi verenpaine- ja kolesterolilääkityksillä pyritään ehkäisemään muun muassa sydänkohtauksia, aivohalvauksia ja katkokävelyoireita. Siksi on tärkeää käyttää määrättyjä lääkkeitä ohjeen mukaan. Jos lääkehoidon suhteen on epäilyksiä tai epäselvyyksiä, on syytä kääntyä hoitavan lääkärin puoleen. Myös apteekeissa työskentelevät farmaseutit ja proviisorit ovat lääkealan ammattilaisia, ja osaavat vastata moniin mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Oman lääkehoidon arvioinnin avuksi on liitetiedostoissa muutama tukimateriaali. Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA kysyy kahdeksan oleellista kysymystä, joihin vastaamalla voi arvioida oman tarpeensa lisäohjaukselle. Tunnenko lääkehoitoni -kortin avulla voi hieman eri kysymyksin arvioida omaa ymmärrystään lääkehoidosta.

Verenpaineen mittaaminen

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. Lääkäriin 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 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 verenpaineikin. 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.

Oma suunnitelma ja tavoitteet

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? Muutoksen hyödyt näkyvät usein jo viikoissa. Jos olette sopineet jo seuraavan verenpainekoulun tapaamisajankohdan, on suositeltavaa asettaa jokin pieni tavoite sille, mikä on muuttunut seuraavaan tapaamiseen mennessä. Olisiko se esimerkiksi verenpaineen säännöllinen mittaaminen, ajan varaaminen terveysasemalle tai liikunnan lisääminen? 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 verenpainetason 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. Tämän tapaamisen jälkeen tavoitteena voi olla esimerkiksi täyttää liitteenä oleva Sopiva lääke tepsii -lääkityslista.

Tukimateriaalia ja linkkivinkit:

Ylläpidä lääkitystietojasi: www.laakekortti.fi/

Kansalaisen lääketieto -sivusto: [www.fimea.fi/kansalaisen laaketieto/](http://www.fimea.fi/kansalaisen_laaketieto/)

Terveyskylän Lääketalosta löytyy paljon tietoa monista eri lääkityksistä: www.terveyskyla.fi/laaketalo/

Potilaan lääkeopas: www.omahoito.duodecim.fi/potilaan-laakeopas

Verenpainelääkkeet: omahoito.duodecim.fi/artikkeli/dlk00915

Kaikki verenpaineesta: www.sydan.fi/verenpaine

Tietoa kaikista verenpaineen hoitoon käytettävistä lääkkeistä: www.sydan.fi/fakta/kohonneen-verenpaineen-laakehoito/

Kuka vain voi tilata itselleen Sydänpotilaan lääkehoito -oppaan Sydänkaupasta: www.sydankauppa.fi/epages/sydankauppa.sf/fi_FI?ObjectPath=/Shops/2015052803/Products/2223

Verkkoluennot:

Lääkityslista ja Näin valmistaudut etävastaanotolle -videot: www.asiakasjapotilasturvallisuuskeskus.fi/asiakkaille-ja-potilaille/ohjepankki/