



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 2011-tutkimuksessa verenpaineen tavanomaista mittausta terveystarkastuksessa täydennetään kotona tehtävillä mittauksilla, jotta tutkittavien oikeasta verenpainetasosta saadaan parempi kuva.

Verenpaineen kotimittaukset tehdään OMRON M6-nimisellä helppokäyttöisellä verenpainemittarilla, jonka tutkimushoitaja antaa tutkittavan käyttöön tutkimuksen lopuksi ja opastaa samalla miten mittaria käytetään.

Mittausohje

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

Mittaukset tehdään viikon ajan seitsemänä peräkkäisenä päivänä. Mittaustulokset kirjataan mittarin mukana annettavalle lomakkeelle. Jokaisena mittauspäivänä mittaus tehdään aamulla ja illalla. Aamumittaukset olisi hyvä suorittaa osapuulleen 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 mustan nuolen on oltava olkavarren etu-sisäpinnalla kyynärtaipeen yläpuolella. 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 selkänöjällinen 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 selkänöjaan. Jalat eivät saa olla toistensa päällä. Mittauksen aikana on syytä välttää keskustelua ja muuta ylimääräistä häirintää.

Aloita mittaus painamalla sinistä O/I käynnistin (Start)–painiketta. Hetken kuluttua kone hurisee hiljaa ja samalla käsivarressa oleva mansetti alkaa kiristyä. Mittaus on valmis, kun verenpainelukemat ja syke (pulssi) ilmaantuvat mittarin näyttöruudulle. Ylin lukema on ns. systolinen (korkeampi) verenpaine (SYS mmHg), keskimäinen lukema ns. diastolinen (matalampi) verenpaine (DIA mmHg) ja alin lukema sydämen syketiheyttä (pulssia) kuvaava lukema (PULSE/min). Kirjaa näytöltä verenpainelukemat, SYS mmHg (systolinen paine) ja DIA mmHg (diastolinen paine) sekä PULSE/min (syketiheys) verenpaineen kotimittauslomakkeelle. Sammuta laite painamalla O/I käynnistin –painiketta. Mittaus toistetaan kahden minuutin tauon jälkeen painamalla uudestaan O/I käynnistin-painiketta 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

Kun olette mitanneet verenpainetta seitsemänä peräkkäisenä päivänä, Teidän tulee viipymättä palauttaa verenpainemittari ja täyttämänne tuloslomake Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselle. Palautusta varten Teille on annettu palautusosoitteella varustettu, vahvistettu kirjekuori, jonka postimaksu on maksettu puolestanne.

Mikäli huomaatte, että kotiverenpainemittari saattaisi olla käyttökelpoinen omiin tarpeisiinne ja harkitsette sen hankkimista, on Teillä mahdollisuus lunastaa mittari itsellenne hintaan 50 €. Jos haluatte lunastaa mittarin itsellenne, irrottakaa liitteenä oleva lomake, täyttäkää se ja lähettäkää se mittaustulosten kanssa THL:lle. Tilauksen käsittelyn jälkeen Teille lähetetään lasku ja voitte pitää mittarin itsellänne.

Lisätietoja verenpaineen kotimittauksesta, verenpainemittarin toiminnasta ja laitteen lunastuksesta antaa tutkimushoitaja Ulla Leskinen: puh. 020 610 8611, sähköposti: ulla.leskinen@thl.fi.

Kiitos osallistumisestanne Terveys 2011-tutkimukseen!

OMRON M6 VERENPAINEMITTARIN LUNASTUS

Teillä on mahdollisuus lunastaa itsellenne käytössänne ollut M6 verenpainemittari. Mittarin hinta on 50 €, normaalihinta tuotteelle on 119 €.

Takuu 6 vuotta.

Täyttäkää allaolevat tiedot selkeällä käsialalla. Lomake palautetaan muun materiaalin mukana THL:een.

Kyllä, haluan lunastaa käyttämäni Omron M6 verenpainemittarin hintaan 50 €

Etunimi: _____

Sukunimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja
toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Tilauksen käsittelyn jälkeen verenpainemittarista lähetetään lasku.

