

Ammattilaisille



**TUNNE
PULSSISI**
EHKÄISE AIVOINFARKTI



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 15 lines in total, starting from the top of the page and extending downwards.

Tunne pulssisi

ESTÄ AIVOINFARKTI

Eteisvärinä on iäkkäillä yleinen, vointia heikentävä ja terveyttä uhkaava rytmihäiriö, jonka vakavin seuraus on aivoinfarkti. Epäsäännöllinen syke on eteisvärinän tunnusmerkki.

Manuaalisen pulssin tunnustelun taito on helppo ja nopea opettaa asiakkaalle vastaanottokäynnin yhteydessä. Kaikkien yli 60-vuotiaiden kannattaa tunnustella pulssiaan päivittäin.

YLEINEN JA YLEISTYVÄ ETEISVÄRINÄ

Suomessa on vähintään 100 000 eteisvärinäpotilasta. Vaiva on harvinaisen alle 60-vuotiailla, mutta sitä vanhemmilla yleistyy iän myötä. Joka kymmenennellä yli 75-vuotiaalla on eteisvärinä.

Eteisvärinän esiintyvyyden ennustetaan lisääntyvän 2-4-kertaiseksi vuoteen 2050 mennessä ilman ennaltaehkäiseviä toimia – tämä tarkoittaa jopa 400 000 suomalaista.

Manuaalisella pulssin tunnustelulla voitaisiin estää jopa tuhansia vakavia aivoinfarkteja vuosittain ja vähentää merkittävästi aivoinfarktien terveydenhuollolle aiheuttamaa taloudellista taakkaa. Aivoinfarktipotilaan ensimmäisen vuoden hoidon kustannukset ovat 21 000 euroa.

Eteisvärinän tunnistaminen pidentää ikää ja kohentaa elämänlaatua

Eteisvärinä esiintyy usein ajoittaisina pyrähdyksinä, jolloin se jää usein huomaamatta lääkäri- tai hoitajakäynneillä.

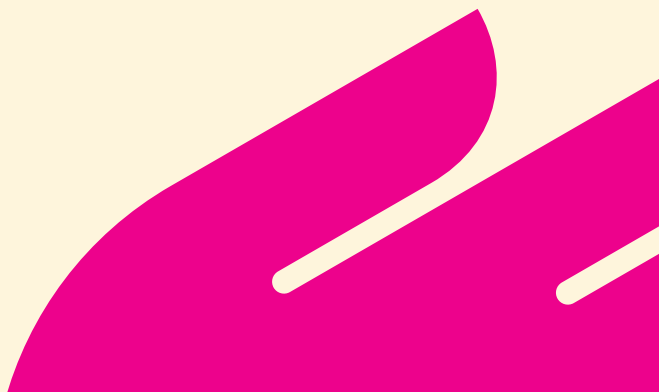
Eteisvärinän oireita ovat väsymys, sydämen tykytytys, jaksamattomuus ja huonovointisuus. Rytmihäiriön hoitaminen helpottaa oireita. Ennen kaikkea hoidolla voidaan ehkäistä tromboembolisia komplikaatioita, joista näillä potilailla tavallisin on hengenvaarallinen aivoinfarkti. Eteisvärinä voi myös olla täysin oireeton, mutta silti aivoille vaarallinen.

Lähes kaksi kolmesta eteisvärinään liittyvästä aivoinfarktista voidaan estää veren hyytyvyyttä vähentävällä eli antikoagulaatiohoidolla ("verenohennuslääke"). Myös sydämen tykytytystä ja muita eteisvärinän sydänhaittoja voidaan helpottaa. Elämänlaatu paranee, kun normaali sydämen rytmi palautetaan tai syke säädetään sopivaksi.

Eteisvärinässä sydämen eteiset eivät supistele tehokkaasti, vaan ikään kuin värisevät. Syke on epäsäännöllinen ja epätasainen. Vaarana on verihyytymien muodostuminen. Verihyytymät voivat lähteä sydäimestä liikkeelle aivoja kohti ja aiheuttaa verisuonitukkeuman ja hengenvaarallisen verenkiertohäiriön aivoissa.

PULSSIN TUNNUSTELUN OPETTAMINEN ON HELPPOA

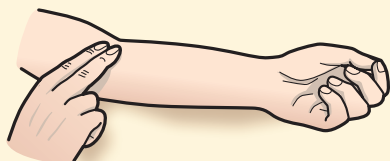
Pulssin tunnustelun opettaminen kestää noin 10 minuuttia ja on erittäin tehokasta. Manuaalinen pulssin tunnustelu on helppoa ja myös iäkkäät oppivat taidon nopeasti. Tärkeintä on tehdä pulssin tunnustelusta säännöllinen tapa.



Pulssin tunnustelun opettelu

TOIMI NÄIN

- Asettautukaa rauhalliseen paikkaan. Kerro asiakkaalle, mistä pulssin tunnustelussa on kyse.
- Neuvo asiakasta kokeilemaan, mistä pulssi tuntuu. Useimmat tunnistavat sykkeen helpoiten ranteen peukalon puolelta. Toiset tuntevat sen helpommin esimerkiksi kyynärtaiteesta tai kaulalta.



- Neuvo painamaan tunnustelukohtaa kevyesti yhdellä tai useammalla sormella. Kun asiakas löytää pulssin, kokeile itse pulssia toisesta kohdasta, esimerkiksi kaulalta.



SÄÄNNÖLLINEN VAI EPÄSÄÄNNÖLLINEN PULSSI?



Kiinnittäkää aluksi huomio siihen, tulevatko sykäykset **säännöllisesti** vai **epäsäännöllisesti**. Tarkastelua voi helpottaa laskemalla ääneen tai sanomalla "hep" aina lyönnin jälkeen, jolloin rytmin muuttumisen huomaa helpommin.

Laskekaa seuraavaksi pulssin tiheys, eli kuinka monta kertaa sydän lyö minuutissa. Kerro asiakkaalle, milloin mittaus alkaa ja päättyy. Voit ohjeistaa asiakkaan katsomaan kellosta, kuinka monta sykäystä puolen minuutin aikana tulee ja kertomaan lukeman kahdella.



JOKAPÄIVÄISEKSI TAVAKSI

Ohjeista asiakasta jatkamaan seurantaa aamuin illoin, vaikka pulssi olisi ollut säännöllinen pitkäänkin. Säännöllisyys kertoo sen hetkisestä tilanteesta eikä poista rytmihäiriön riskiä tulevaisuudessa.

Ohjeista asiakasta täyttämään pulssin seurantapäiväkirjaa. Seurantapäiväkirjaan merkitään aamuin illoin pulssin säännöllisyys tai epäsäännöllisyys ja pulssin tiheys.

Päivämäärä		Lyöntiä/min	Säännöllinen	Epäsäännöllinen
5.3.	AAMU	92	X	
	ILTA	110		X

Opetustapahtuman lopuksi pyydä asiakasta kertaamaan omin sanoin oppimansa asiat. Kertaus tehostaa oppimista.



Lisätietoa ja pulssin tunnustelun ohjeet verkossa osoitteessa: **www.tunnepulssisi.fi**

