



# Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tu- eksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille

Ata Mattila, Noora Niittynen

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille**

Ata Mattila, Noora Niittynen  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2023

Ata Mattila, Noora Niittyinen

### Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille

Vuosi

2023

Sivumäärä

35

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Koivukylän asukastilan asiakkaille selkeää, helposti ymmärrettävää, ja helposti käyttöönotettava visuaalinen asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa verenpaineen itsemittaamisen tärkeydestä ja antaa ennakkotietoa sydän- ja verisuoni-, sekä liitännäissairauksista Koivukylän asukastilan asiakkaille ja henkilökunnalle. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan kanssa, jonka työntekijät ovat tuoneet esiin tarpeen asiakasohjeesta verenpaineen itsemittauksen tueksi asukastilan asiakkaiden käyttöön.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu verenpaineen ja sen itsemittaamisen merkityksestä kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidon kannalta, tiedosta liitännäissairauksista sekä oikean mittaustilanteen toteuttamisesta luotettavan mittaustuloksen saamiseksi. Viitekehyksessä käsiteltiin korkean verenpaineen lääkkeettömiä hoitomenetelmiä, sekä ennaltaehkäiseviä toimintatapoja. Lisäksi itsemittauksen taloudellista hyötyä tarkasteltiin perus- ja erikoissairaanhoidon näkökulmasta.

Opinnäytetyön asiakasohjetta arvioitiin arviointilomakkeen avulla, joka kerättiin opinnäytetyöryhmän läheisiltä. Arviointilomakkeella läheiset arvioivat asiakasohjeen vaikuttavuutta ja rakennetta sekä antoivat kehitysehdotuksia. Palaute kerättiin ennen opinnäytetyön valmistamista ja kehitysehdotuksia hyödynnettiin asiakasohjeen muokkaamisessa ja viimeistelyssä. Arviointilomakkeen keskeisin kehitysehdotus liittyi visuaaliseen esteettömyyteen ja asiakasohjeen tekstin rakenteeseen. Kehitysehdotuksissa mainittiin asiakasohjeen taustan kirkkauden ja visuaalisuuden olevan esteenä heikkonäköisten ja hahmotushäiriöisten asiakkaiden asiakasohjeen seuraamiselle. Asiakasohjeessa olevien kuvien mainittiin olevan liian pieniä, ja tekstiä yksittäisellä sivulla olevan liikaa.

Johtopäätöksenä todettiin verenpaineen itsemittauksen olevan tärkeä osa kokonaisvaltaisen terveyden edistämisessä ja liitännäissairauksien ehkäisemisessä. Arvioinnissa saadun palautteen perusteella asiakasohje koettiin tärkeäksi ja asiakasohjeeseen tutustuttuaan vastaajien halu seurata omaa verenpainettaan ja kokonaisvaltaista terveyttään lisääntyi.

Asiasanat: verenpaine, omahoito, asiakasohje, korkea verenpaine, verenpainetauti

Ata Mattila, Noora Niittyinen

**Written guidance material for blood pressure measurements at home for the clients of Koivukylä residential lounge in the city of Vantaa**

Year

2023

Pages

35

---

The purpose of the thesis is to produce a clear, easy to understand, and easily exploitable visual client guide for the clients of Koivukylä residential lounge to support self-measurement of blood pressure. The goal of the thesis was to raise awareness of the importance of self-measurement of blood pressure and to educate on cardiovascular and other related diseases to the clients and staff of Koivukylä residential lounge. The thesis was carried out in cooperation with Koivukylä residential lounge of the city of Vantaa, whose employees have brought forward the need for a client guide to support blood pressure self-measurement for the use of the residential lounge's clients.

The theoretical framework of the thesis consisted of the importance of blood pressure and its self-measurement for the maintenance of overall health, knowledge of associated diseases and the correct measurement situation to obtain a reliable measurement result. The framework covered non-pharmacological methods of treating high blood pressure, as well as preventive approaches. In addition, the economic benefits of self-measurement were examined from the perspective of primary and specialist healthcare.

The client guide for the thesis was evaluated using an evaluation form, which collected information from the people close to the thesis group. The evaluation form was used to assess the effectiveness and structure of the client guide and to make suggestions for improvement. The feedback was collected before the thesis was completed so that the suggestions for improvement were exploited to edit and finalize the client guide. The most important development suggestions in the evaluation form were related to visual accessibility and the structure of the client guide's text form. Suggestions for improvement mentioned the brightness and visibility of the background of the client guide as an obstacle to using the client guide for low vision and visually impaired clients. The images in the client guide were said to be too small and the text on a single page too long.

In conclusion, self-measurement of blood pressure was found to be an important part of promoting overall health and preventing associated diseases. Based on the feedback received during the evaluation, the client guide was perceived as important and, after reading the client guide, respondents' motivation to monitor their own blood pressure and overall health increased.

Keywords: blood pressure, self-care, client guide, high blood pressure, hypertension

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tarve ja tavoite .....	6
3	Opinnäytetyön lähestymistapa, menetelmät, toteutus ja aikataulu.....	7
4	Yhteistyökumppani .....	7
5	Teoreettinen viitekehys .....	7
5.1	Verenpaine .....	8
5.2	Verenpaineen mittaus .....	8
5.3	Kotiloissa mitattu verenpaine.....	9
5.4	Hoitomenetelmät .....	10
5.5	Kohonnut verenpaine riskitekijänä ja liitännäissairaudet .....	10
6	Asiakasohje.....	11
6.1	Millainen on laadukas asiakasohje? .....	11
6.2	Asiakasohjauksen taloudellinen hyöty.....	12
6.3	Opinnäytetyöryhmän laatima asiakasohje .....	13
7	Arviointikyselylomake ja tulokset.....	13
7.1	Asiakasohjeen arviointikyselylomake.....	13
7.2	Tulokset .....	13
8	Pohdinta .....	14
8.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	15
8.2	Tuotoksen tarkastelu .....	16
9	Lähteet .....	17
	Taulukot .....	20
	Liitteet .....	21

## 1 Johdanto

Suomessa noin kahdella miljoonalla aikuisella on kohonnut verenpaine, siitä noin miljoona suomalaista käyttää verenpainelääkettä. Kohonnut verenpaine onkin merkittävin elinvuosia vähentävä tekijä. Elintavat, ikä ja perinnöllinen alttius vaikuttavat verenpaineen kohoamiseen. (Komulainen, Tarnanen, 2020.) Verenpainetta suositellaan seuraamaan säännöllisesti, sillä kohonnutta verenpainetta ei tunne ja puuttamalla kohonneeseen verenpaineeseen jo varhaisessa vaiheessa voi olla merkittävä vaikutus taudinkuluun (Pelttari, 2023). Kohonnut verenpaine on viime vuoden aikana ollut paljon esillä myös eri uutispalveluissa. Yhä useampi ihminen tiedostaa kohonneen verenpaineen ja sen tuomat riskit.

Opinnäytetyön tuotos tulee Koivukylän asukastilaan asiakkaiden käyttöön, verenpaineen itsemittauspisteelle. Asiakasohje sisältää visuaalisesti helposti seurattavan ulkomuodon lisäksi tietoa verenpaineesta ja sen liitännäissairauksista. Asiakasohjeessa käytetään selkeää suomen kieltä, mahdollisimman ymmärrettäväksi tarkoitettuna.

## 2 Tarve ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa Koivukylän asukastilan asiakkaille selkeä, helposti ymmärrettävä, helposti käyttöönotettava visuaalinen asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi.

Opinnäytetyön tarve on tuotu esiin yhteyshenkilön kautta. Yhteyshenkilö on kertonut Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan henkilökunnan vähäisestä osaamisesta verenpaineen itsemittauksen ohjauksessa. Koivukylän asukastilalla ei ole asiakkaiden käyttöön tarkoitettua ja heidän tarpeisiinsa vastaavaa materiaalia verenpaineen itsemittauksen tueksi.

Opinnäytetyön tavoite on lisätä tietoa verenpaineen itsemittauksen tärkeydestä ja antaa ennakotietoa sydän- ja verisuoni-, sekä liitännäissairauksista.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista arvioidaan opinnäytetyöryhmän läheisten palautteella asiakasohjeesta. Palautteen keräämisessä hyödynnetään opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden mukaan luotua kyselylomaketta. Lisäksi opinnäytetyöryhmä arvioi omaa toimintaansa ja tavoitteiden saavuttamista refleктоimalla asiakasohjeen toteutusta ja siitä saatua palautetta.

### 3 Opinnäytetyön lähestymistapa, menetelmät, toteutus ja aikataulu

Kehittämistehtävänäimme on opinnäytetyöryhmän kesken luoda helposti hyödynnettävä selkeä asiakasohje Koivukylän asukastilan asiakkaille. Materiaalin luomisessa hyödynnämme teoreettista tietoa verenpaineen itsemittauksen merkityksestä ja tärkeydestä, sekä mittauksen toteuttamisesta. Materiaali tulisi olla ulkomuodoltaan visuaalisesti helposti seurattava ja huomiota kiinnittävä. Yhteyshenkilö on tuonut esiin asiakaskunnan monikulttuurisuuden, jolla kertoo olevan rooli kommunikaatiossa ja tiedonkulussa. Tämän vuoksi opinnäytetyön tarkoitus on olla suomenkielisenä helppolukuinen ja visuaalisesti helposti seurattava.

Opinnäytetyön toteutus voidaan jakaa kirjalliseen ja refleктоivaan toteutusvaiheeseen. Kirjallisen toteutusvaiheen aikana opinnäytetyön aihetta pohjustetaan ja teoreettista tietoa ja aiempaa tutkimustietoa hyödynnetään asiakasohjeen toteutuksen tueksi. Asiakasohje suunnitellaan ja tuotetaan fyysisenä kopiona Koivukylän asukastilalle. Tutkimuslupaa ei tarvitse hakea, sillä opinnäytetyöryhmä ei kerää palautetta Koivukylän asukastuvan henkilökunnalta tai asiakkailta. Opinnäytetyöryhmä reflektoi omaa toimintaansa, opinnäytetyön toteutusta ja aikatauluttamista, sekä asiakasohjeen toteutusta ja sovellettavuutta asiakas- ja hoitotyössä.

### 4 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan kanssa. Koivukylän asukastila on kaikille avoin iästä, kulttuuritaustasta tai koulutuksesta riippumatta. Asukastilalla voi vierailla arkisin klo 9-15. Asukastila toimii Koivukylässä Vantaan avoimena olohuoneena. Asukastilalla on useita neuvottelu- ja kokoushuoneita, jotka ovat aukioloaikojen mukaan käytössä ja joita voi varata yksityiseen käyttöön. Asukastilalla järjestetään kaikille avoimia yhteisölounaita ja tapahtumia. (Vantaa.fi, 2023.) Asukastila on pyytänyt opinnäytetyöryhmää laatimaan asukastilan järjestämään tilaisuuteen asiakasohjeen verenpaineen itsemittauksen tueksi, jota voidaan hyödyntää asiakasohjauksessa. Vierailijoita asukastilalla on päivittäin noin 70 henkilöä.

### 5 Teoreettinen viitekehys

Teoreettinen viitekehys muodostuu verenpaineen ja sen mittaamisen merkityksestä kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidon kannalta, tiedosta liitännäissairauksista sekä oikean mittaustilanteen toteuttamisesta luotettavan mittaustuloksen saamiseksi. Viitekehyksessä käsitellään korkean verenpaineen lääkkeettömiä ja lääkkeellisiä hoitomenetelmiä, sekä ennaltaehkäiseviä toimintatapoja. Lisäksi itsemittauksen taloudellista hyötyä tarkastellaan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon näkökulmasta.

## 5.1 Verenpaine

Verenpaine tarkoittaa veren liikkeen luomaa valtimoverisuonissa olevaa painetta, joka syntyy sydämen pumpatessa verta valtimoiden sisällä. Mitä kovempi verenpaine on, sitä kovemmin sydän työskentelee. (Sydan.fi, 2021.)

Optimaalinen verenpaine <120/80 mmHg. Perusterveen aikuisen verenpaine on tavallisesti <130/85 mmHg vastaanotolla mitattuna ja <125/80 mmHg kotiloissa mitattuna (Lääkärin käsikirja, 2022). Korkean verenpaineen painearvot ovat 160-179/100-109 mmHg välillä, kuitenkin jo verenpainearvojen ollessa 140-159/90-99 mmHg välillä, verenpainetta olisi hyvä seurata ja konsultoida omaa lääkäriä tai terveysasemaa tarvittaessa. Lasten verenpainetasot ovat aikuisten arvoihin verrattuna matalammat. (Paavonen, 2021.)

Verenpaineen saa selville vain mittaamalla. Kohonnutta verenpainetta ei yleensä asiakas itse tunne ja pitkäaikaisesti koholla oleva verenpaine on tavallisesti oireeton. Kuitenkin jatkuvasti koholla oleva verenpaine vaurioittaa sydämen ja verisuonten lisäksi myös aivoja ja munuaisia (Hekkala, 2021; Paavonen, 2021.) Verenpaine suomalaisilla kohoaa tavallisesti iän myötä, usein se näkyy systolisen paineen nousuna (>160mmHg) ja diastolisen paineen ollessa normaali tai madaltunut (<90mmHg). Diastolinen paine alkaa madaltua tavallisesti 60 ikävuoden jälkeen. Tämä johtuu verisuonten jäykistymisestä iän myötä. (Strandberg, 2021.)

Matala verenpaine ei itsessään ole huolestuttavaa. Yleisesti verenpaineen lasku on tilapäinen tila esimerkiksi seisomaan noustessa (systolinen yli 20mmHg lasku ja diastolinen yli 10mmHg lasku), riippumatta siitä, onko verenpaine tavallisesti normaali tai kohonnut. Kun tilaan liittyy huimausta, kaatuilua, aivoverenkiertohäiriöitä tai sekavuutta, on syytä seurata verenpainetta säännöllisesti ja tarvittaessa ottaa yhteys hoitavaan tahoon. (Tilvis, 2016.)

## 5.2 Verenpaineen mittaus

Verenpaine mitataan asiakkaan oikeasta tai vasemmasta olkavarresta, riippuen onko mitattavassa kädessä estettä mittaukselle. Myös huomioitavia asioita on oikean mittarin valinta, mansetin koko ja oikea toimintatapa. Asiakkaan mittausasento on yleisesti istuen. Jos asiakkaan yleistilan vuoksi ei mittausa voi tehdä istuen, voi verenpaineen saada myös makuuasennossa. Esimerkiksi lasten verenpaine voidaan mitata lapsen nukkuessa, mikäli lapsi on levoton tai itkuinen mittaus tilanteen aikana. (Jokinen, 2021.)

Terveydenhuollossa käytetään ainoastaan hyväksytyjä mittareita; manuaalista- tai automaattista mittaria. Ensisijaisesti valitaan automaattimittari sen helppokäyttöisyyden vuoksi. Mikäli mittari ei anna luotettavaa tulosta siirrytään käyttämään manuaalimittaria. Jos potilaalla on



tiedettävästi lisäyöntejä tai eteisvärinää, mitataan automaattimittarin lisäksi manuaalimittarilla luotettavuuden takaamiseksi.

Mansetin kuuluu olla vähintään 40% leveydeltään ja 80% pituudeltaan, katsottuna olkavarren ympärysmittaan ja pituuteen. On hyvä myös kiinnittää huomiota mansetin kuntoon, onko mansetti ehjä, kiinnittykö mansetti kunnolla, onko mansetti kalibroitu joka toinen vuosi, sekä letkuston että pumpun kunto.

Ennen mittaamista asiakkaan kuuluu välttää fyysistä rasitusta, kofeiinijuomia, tupakointia ja raskasta ruokaa 30 minuuttia ennen mittaamista. Mittauspaikan kuuluu olla rauhallinen ja jossa potilaalla on mahdollisuus istua rennosti, ja käden alle voidaan laittaa tueksi esimerkiksi tyynyn. Mittauksen ajan asiakkaan tulisi olla puhumatta ja liikkumatta. (Muhonen, 2021.)

### 5.3 Kotioloissa mitattu verenpaine

2000-luvun alussa on tehty tutkimuksia itsemittaamisen todellisen verenpainearvon tuloksen saamisesta, sillä kotona mitatut tulokset ovat lähempänä asiakkaan todellisia verenpainearvoja. Syynä tälle on ammattihenkilön vastaanotolla tapahtuvasta asiakkaan jännittämisestä eli niin sanotusta valkotakkihypertensiosta, joka aiheuttaa ohimenevää verenpaineen nousua. 1983 huomattiin verenpaineen nousevan keskimäärin 27/15 mmHg kun verenpainemittaus suoritettiin vastaanottohuoneessa. Ilmiö johtaa huonoon diagnostiseen tarkkuuteen eli yliarviointiin. Lisäksi kotona tehtävät pitkäaikaismittaukset ennustavat paremmin tulevia valtimotapahutumia, joilla voidaan ennakoida sekä ennalta ehkäistä valtimotapahtuman kuolemia. Tämä johtuu siitä, että pitkäaikaismittauksilla on vahvempi yhteys sydämen vasempaan kammioon kuin vastaanoton kertamittauksella (Jula, Niiranen, 2009; Käypähoito, Jula, 2020.)

Perusterveydenhuollon asiakkailla, jotka käyttävät itsemittausta on keskimäärin 4,2/2,4 mmHg matalampi verenpaine, kuin asiakkailla, jotka eivät itsemittaa verenpainettaan. Tutkimuksessa on selitetty ilmiön johtuvan itsemittaavan asiakkaan olevan aktiivisempi ja sitoutuneempi hoitoon. Verenpaineen itsemittaus katsotaan olevan kustannustehokkaampi menetelmä kuin vastaanotolla tapahtuvat verenpaineen mittaukset, sillä se karsisi vastaanottokäyntejä ja lääkekustannuksia.

Itsemittauksella on myös huonoja puolia. Asiakkailla on mahdollisuus valikoida mittaustuloksensa, jolloin lääkäri saattaa tietää vain pienimmät tulokset. Verenpainemittauksessa virheellisiä arvoja voi ilmetä, mikäli verenpaineen mittaukseen käytettävä mittari on epäluotettava, esimerkiksi ranne- ja sormimittarit, tai mikäli mittaustilanne suoritetaan väärin. Rytmihäiriöpotilailla käytetään eri mittaustapaa, ja verenpaine voi vaihdella sen seurauksesta suuresti. Mittaajan on myös tärkeä ottaa huomioon verenpaineen tuloksista seuraavaa: uniapnea ja alkoholin runsas käyttö voivat aiheuttaa korkeamman verenpaineen iltamittausten aikana aamumittaukseen verrattuna. Yön aikana kohonnut verenpaine ja puuttuva non-dipping

saattavat viitata uniapneaan, mutta myös diabetekseen tai munuaisten vajaatoimintaan. Itsemittaus ei välttämättä sovi kaikille. Dementoitunut asiakas ei välttämättä ymmärrä itsemittauksen tarkoitusta tai ei muista mitata verenpainettaan, kun taas herkästi ahdistunut asiakas saattaa kehittää itselleen pakkomielteisen tarpeen mitata verenpainetta jatkuvasti. (Jula, Niiranen, 2009; Jula ym. 2020.)

Itsemittaus suoritetaan ennen lääkkeen ottoa aamulla sekä illalla kahdesti. Näistä arvoista lasketaan keskiarvo. Aamu- ja iltamittausten keskiarvo merkitään ylös. Jos kyseessä on hoidon tarpeen arviointiin liittyvät mittaukset, verenpainetta seurataan noin 4-7 päivän ajan. Lääkärin ja hoitajan tehtävänä on varmistaa, että mittaukset ovat tehty yllä olevien ohjeiden mukaisesti. (Jula, 2020.)

#### 5.4 Hoitomenetelmät

Kohonneen verenpaineen lääkkeetön hoito on ennaltaehkäisy. Kohonneen verenpaineen ehkäisy tulisi aloittaa jo lapsuudessa, jolloin voidaan välttää sairauden syntyä. Kohonneen verenpaineen ehkäisyyn kuuluu suolan vähäinen käyttö tai luopumalla suolan käytöstä kokonaan, imeväikäisellä suolan määrä on enintään 0,5g suhteutettuna energiansaantiin, 2-10 vuotiaan annos on enintään 3-4g päivässä ja siitä vanhemmille enintään 5g päivässä. Toinen ehkäisykeino on lihavuuden ehkäisy, eli suositusten mukainen ravinto ja liikunta, sekä ylipäätään hyvien elämäntapojen ylläpito. (Jula ym. 2020.)

Yleisesti lääkkeellisiä hoitomenetelmiä suositellaan lääkkeettömistä hoitokeinoista huolimatta, mikäli vastaanotolla mitattu systolinen verenpaine on  $\geq 140$  mmHg tai diastolinen painetaso  $\geq 90$  mmHg ja itsemittausten keskimääräinen päivätaso on  $\geq 135/85$  mmHg.

Verenpaineen lääkkeellinen hoito ei ole kuuri, vaan asiakas sitoutuu lääkitykseen loppuelämäksi. (Lääkäriin käsikirja, 2022.)

#### 5.5 Kohonnut verenpaine riskitekijänä ja liittännäissairaudet

Kaikkiin hypertensioluokkiin kuuluu lisääntynyt riski sydän- ja verisuonisairauksille, joka kasvaa verenpaineen noustessa. Säännöllinen kohonnut verenpaine lisää sairastuvuuden ja kuolleisuuden riskiä, ilman systolista tai diastolista kynnyksiarvoa. Riski kuolemanvaaraan on kohonnut, jos potilaalla on kohonneen verenpaineen aiheuttamia elinvaurioita tai muita sydän- ja verisuonitautisairauksia riippumatta kohonneen verenpaineen luokasta. Aivohalvauskuolleisuuden ja sepelvaltimotautinkuolleisuuden riski kaksin- ja kolminkertaistuvat, kun verenpaine kohoaa 20/10 mmHg. Vaaraan sairastua verenpaineen lisäksi vaikuttaa ikä, tupakointi, diabetes, liikunnan vähäisyys, liikapaino ja rasva-aineenvaihdunta häiriöt. (Mervaala, Ruskoaho, 2023.)

## 6 Asiakasohje

Yhdenvertaisuuden vuoksi on erittäin tärkeää tarjota kaikille samantasoista sosiaali- ja terveydenhuoltoa (Maahanmuuttaneiden mielenterveys, 17.1.2023). Suurimpia palveluiden pääsyyntä estäviä tekijöitä ovat yhteisen kielen puute, asiakkaalle tuntemattomat palvelujärjestelmät, erilaiset käsitykset sairauksista, asiakasmaksut, digitaalisten palveluiden käyttövaikeudet sekä palveluiden kulttuurisensitiivisyyden puute (Maahanmuuttaneiden terveys- ja sosiaalipalvelut, 2023).

Duodecimin artikkelin (Tulevaisuuden sivistystä - terveystiedon asema lukion tuntijakouudistuksessa. 2013;129(24):2581-3) mukaan huono terveysosaamisen on todettu vaikuttavan selkeästi terveydentilan heikkouden riskitekijöihin kulttuuritaustasta ja maasta riippumatta. Terveysosaamisella on katsottu olevan yhteys terveystottumuksiin, terveyteen, elämänlatuun ja terveyseroihin.

Laadukkaana asiakasohjeen avulla opinnäytetyöryhmä pyrkii edistämään Koivukylän asukastilan asiakkaiden terveysosaamista niin, että jokaisella asiakkaalla taustastaan riippumatta olisi mahdollisuus mitata verenpainettaan oikeaoppisesti.

### 6.1 Millainen on laadukas asiakasohje?

Laadukkaana asiakasohjeen avulla voidaan kehittää kohdennetun ryhmän tietoja ja taitoja, sekä muovata näkemyksiä ja asenteita, esimerkiksi omaan terveyteen liittyen. Asiakasohjeella pyritään vähentämään sairauden, vaivan tai riskitekijän haittaa ja riskiä. Ensisijaisesti pyritään vaikuttamaan potilaan omaan näkemykseen hyvinvoinnistaan ja toiminnan muutoksen motivaatioon. Terveydelle haitallisen ongelman varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen lisäävät potilaan tietoisuutta avun tarpeesta, omahoitokeinoista ja ammattilaisten tarjoamasta tuesta ja avusta.

Tavoitteena on, että asiakas itse ottaisi enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. (Angle S., Mustajoki P, Duodecim, 2014.) Asiakasohjeen perusmenetelmänä on saada asiakas ajattelemaan mitä mieltä hän itse on terveydestään. Avoimilla kysymyksillä johdatetaan asiakkaan ajatuksia ja pohdintaa omaan terveyteen liittyen. (Järvinen, 2020.)

Hyvä asiakasohje noudattaa luontevaa ja helposti seurattavaa juonta, joka on laadittu asiakkaalle tapahtumaketjun tärkeysjärjestyksessä. Juonessa ei tulisi olla yllättäviä hyppäyksiä ja tapahtumaketjun tulisi olla yhtenäistä toisiinsa linkittyvää. Asiakasohjeen otsikoiden tulisi voida kuvata kappaleessa käsiteltyä aihetta mahdollisimman tarkasti, jotta asiakkaan on helppo seurata juonta ja löytää tarvittava tieto tehokkaasti ja nopeasti. Esimerkiksi kysymysten tai väitteiden avulla voidaan kiinnittää helposti asiakkaan huomio.

Helposti seurattava teksti tulisi olla lyhytvirkkeistä, rakenteeltaan helposti hahmottuvaa ja käytettävien sanojen tulisi olla mahdollisimman yleiskielisiä, tai hankalat kohdat tulisi olla selitetty mahdollisimman yleiskielisesti. Lisäksi asiakasohjeen tärkeyttä korostetaan tiedolla, mitä asiakas hyötyy seuraamalla ja noudattamalla asiakasohjetta. (Hyvärinen, 2005.)

Haasteena laadukkaana asiakasohjeen tekstin tuottamisessa on sopivan mittaisen tekstin laatiminen. Sopivaa tekstin pituutta on vaikea arvioida. Tekstissä tulee tulla ilmi tärkeimmät asiat aiheeseen liittyen niin, että ne ovat helposti ymmärrettävissä. Liian pitkä teksti voi kadottaa lukijan mielenkiinnon, kun taas liian lyhyt teksti ei välttämättä viesti kaikkea tarpeellista tietoa lukijalle. Opinnäytetyössämme pyrimme laatimaan asiakasohjeen mahdollisimman selkoklukuseksi ja riittävän lyhyeksi. Hyödynnämme visuaalisia elementtejä lukijan mielenkiinnon ylläpitämiseksi, sekä opinnäytetyöryhmän ottamia ohjauskuvia selkeän ohjeistuksen takaimiseksi.

## 6.2 Asiakasohjauksen taloudellinen hyöty

Kansallinen VAMP-hanke käynnistettiin vuonna 2004 alkoholin haitallisen käytön vähentämiseksi. Hanke korosti ennaltaehkäisyä, perusterveydenhuollon toimivuutta ja kansalaisten omaa vastuuta terveydestään (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, 2008). Hanke perustui suullisen ja kirjallisen ohjeistuksen tarjoamiseen kohderyhmälle, ja hankkeen aikana tunnistettiin yhden tapaamiskerran olevan usein riittävä, sillä laadukas kirjallinen ohjeistus tuki asiakkaan terveyttä tutkimuksen aikana ja sen jälkeen, sekä vähensi pitkäkestoisen alkoholin haitallisen käytön aiheuttamia terveysriskejä.

Riittävän kattavan ja laadukkaana asiakasohjeen sekä selkeän ohjeistuksen avulla yksittäisestä tapaamisesta katsotaan olevan hyötyä asiakkaan näkemyksessä omasta terveydestä ja motivaatiosta muutokseen. Asiakasohjeen tavoite on motivoida asiakasta seuraamaan omaa terveyttään ja tarjoamaan terveyden edistämiseen konkreettisia arjessa hyödynnettäviä keinoja.

Lääkärilehden artikkelissa tuodaan esiin verenpaineen itsemittauksen ja verenpaineen säännöllisen seurannan taloudellista hyötyä terveydenhuollon palveluille. Artikkelissa mainitaan lisääntyvien verenpaineen itsemittausten mahdollistavan terveystieteiden seurantakäyntien harventamista, jonka seurauksena aikaisemmin seurantakäynteihin käytettyä aikaa voidaan hyödyntää tarvittaessa esimerkiksi terveystieteiden henkilöstön lisäkoulutautumiseen tai muihin kiireellisiin hoitotoimiin. Korkean verenpaineen säännöllisen itsemittaamisen tärkeyttä painotetaan, sillä sen lääkkeellinen hoito sitoo potilaan loppuelämäkseen terveydenhuollon seuranta- ja kontrollikäynneille. Koska korkea verenpaine sairautena on usein oireeton, on kohonneen verenpaineen riskiryhmään kuuluvien erityisen tärkeää seurata omaa verenpainetta. Varhaisella sairauden tunnistamisella, voidaan vähentää terveydenhuollon kuluja huomattavasti. Suoranaista taloudellista hyötyä ei artikkelissa voitu arvioida, mutta verenpaineen mittaukseen ja seurantaan käytettävä aika terveydenhuollon vastaanotolla arvioitiin voivan

hyödyntää asiakkaiden ja potilaiden terveysvalistamiseen ja verenpainetautiin sairastumisen ennaltaehkäisyyn. (Roine R., Turjanmaa V., Sintonen H., Lääkärintelehti, 2000.)

### 6.3 Opinnäytetyöryhmän laatima asiakasohje

Opinnäytetyöryhmän laatimassa asiakasohjeessa hyödynnämme hyvän asiakasohjeen periaatteita. Asiakasohjeessa tulee esille Laurean ammattikorkeakoulun logo siten, että asiakas osaa yhdistää työn sitä laatineisiin opiskelijoihin ja oppilaitokseen. Asiakasohjeessa käytetyt kuvat ovat opinnäytetyöryhmän itse ottamia, pois lukien Laurean ammattikorkeakoulun logot, jotka ovat oppilaitoksen opiskelijoille vapaassa käytössä. Ohjauskuvat ovat laadittu opinnäytetyön ja asiakasohjeen tarkoituksen mukaisesti, mahdollisimman selkeiksi ja helppolukuisiksi.

Asiakasohje koostuu etusivusta, johdannosta, jossa selitetään verenpaine ja verenpaineen itsemittauksen hyöty ja tärkeys, asiakasohjauksesta ja lähdeluettelosta. Asiakasohjaus-osiossa opinnäytetyöryhmä hyödyntää opinnäytetyön teoreettista viitekehystä ja ohjauskuvia. Asiakasohjeen väliotsikot ovat laadittu niin, että sivulla käsiteltävä asia tulee ilmi jo väliotsikossa, ja virkkeet noudattavat hyvän asiakasohjeen periaatteita.

## 7 Arviointikyselylomake ja tulokset

Asiakasohjeen vaikuttavuutta arvioitiin kyselylomakkeella, joka on laadittu opinnäytetyöryhmän laatiman opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden mukaisesti.

### 7.1 Asiakasohjeen arviointikyselylomake

Asiakasohje annettiin opinnäytetyöryhmän läheisille arvioitavaksi. Arviointityökaluna käytettiin numeraalista asteikkoa, 1-5 (1=täysin eri mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4=osittain samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä), asiakasohjeen tarkoituksen ja tavoitteiden perusteella laadittuihin toteamiin. Toteamia kyselylomakkeella oli kuusi, vastausvaihtoehtoja jokaisella toteamalla oli yksi. Lisäksi vastaajalla oli mahdollisuus kirjoittaa vapaaseen tekstikenttään kehitysehdotuksia asiakasohjeeseen liittyen. Näitä kehitysehdotuksia hyödynnettiin asiakasohjeen kehittämisessä vielä ennen lopullisen työn valmistumista. Näin kehitystehtävää kehitettiin jo asiakasohjeen laatimisvaiheen aikana. Kyselylomakkeella ei kerätty vastanneiden tunnistetietoja, jotta vastaukset pysyivät anonyymeina. Vastaukset kerättiin ja niistä muodostettiin yhteenveto opinnäytetyöhön.

### 7.2 Tulokset

Arviointilomake lähetettiin 19 opinnäytetyöryhmän läheiselle. Vastauksia arviointilomakkeelle kerättiin yhteensä 19. Vastanneista noin 58% (n=11) vastasivat arviointilomakkeen avoimien

kehitysehdotusten vastauskenttään. Kehitysehdotuksissa esille nousi taustan kontrastin voimakkuus, tekstiruutujen väri, sekä kirjoitusasu. Vastauksia perusteltiin heikkonäköisten ja hahmotushäiriöisten, sekä lukihäiriöisten esteettömyydellä. Lisäksi vastauksissa tuotiin esille kuvien olevan selkeitä, mutta liian pieniä. Asiakasohjetta kehitettiin saadun palautteen mukaisesti, aikaisempaa esteettömämmäksi. Toteamiin vastaukset olivat pääasiassa myönteisiä. Kaikista saaduista vastauksista (n=114) täysin samaa mieltä oli noin 82 % (n=94), osittain samaa mieltä noin 13 % (n=16), en samaa enkä eri mieltä noin 3 % (n=3), sekä osittain eri mieltä noin 1 % (n=1).

Taulukko 1: Arviointilomakkeen vastaukset verenpaineen itsemittauksen tueksi tehdystä asiakasohjeesta.

Kysymys	Vastaukset
1 Asiakasohje oli visuaalinen	Täysin samaa mieltä (n=14), osittain samaa mieltä (n=5)
2 Asiakasohje noudatti loogista tarinan kulkua	Täysin samaa mieltä (n=17), osittain samaa mieltä (n=2)
3 Asiakasohje oli sopivan pituinen	Täysin samaa mieltä (n=16), osittain samaa mieltä (n=2), osittain eri mieltä (n=1)
4 Asiakasohjeen tuella osaan luotettavasti mitata verenpainetta	Täysin samaa mieltä (n=18), osittain eri mieltä (n=1)
5 Opin asiakasohjeen avulla verenpaineen itsemittauksen tärkeydestä	Täysin samaa mieltä (n=13), osittain samaa mieltä (n=3), en samaa enkä eri mieltä (n=3)
6 Suosittelisin asiakasohjetta muille	Täysin samaa mieltä (n=16), osittain samaa mieltä (n=3)

## 8 Pohdinta

Aikaisempien tutkimusten ja arviointilomakkeen tulosten perusteella opinnäytetyöryhmä loi oletuksen opinnäytetyön materiaalin vaikuttavuudesta ohjaustyössä Koivukylän asukastilalla. Opinnäytetyöryhmän oletuksena on, että kattavan asiakasohjeen ja selkeän ohjauksen avulla, voidaan vaikuttaa välittömästi asiakkaan näkemykseen omasta terveydestään, sekä motivoida asiakasta seuraamaan omaa verenpainettaan itsemittauksen avulla. Lisäksi voidaan olettaa

asiakasohjeen lisäävän asiakkaan ymmärrystä verenpaineen merkityksestä kokonaisvaltaisen terveyden kannalta, sekä verenpaineen itsemittauksen oikeaoppista tekniikkaa.

Koska asiakasohje on laadittu Koivukylän asukastuvalle asiakkaiden käyttöön, voidaan asiakasohjeen avulla tukea terveydenhuollon kustannustehokkuutta. Oletetaan että asiakasohjeen myötä asiakkaat lisäävät omaa verenpaineen säännöllistä seurantaan, ja täten mahdolliset muutokset havaittuaan, ohjautuvat hakeutumaan omiin terveyspalveluihinsa. Näin mahdollisesti vakaviksi kehittyvät terveysongelmat voidaan havaita riittävän varhaisessa vaiheessa, eivätkä sairastumiset siten kuormita esimerkiksi päivystystä tai erikoissairaanhoidon palveluita.

### 8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hoitotyön ammattilaisella on vastuu ihmisestä ja vastuu työtehtävästä, näihin vastuisiin liittyy eettiset periaatteet, jota hoitotyö ohjaa. Ammattilaisella on vastuu ja velvollisuus kunnioittaa jokaisen ihmisarvoa, eli oikeuksia, autonomiaa ja koskemattomuutta. Ihmisarvojen kunnioittamiseen kuuluu totuus, rehellisyys ja aitous hoidossa, sekä muiden ammattiryhmien kunnioittaminen. Hoitotyön ammattilainen edistää hoidettavan terveyttä ja välttää hoitovirheiden sattumista, tähän kuuluu myös hoidettavan suojeleminen, huolenpito ja oikeuksien puolustaminen. Jokaisella hoidettavalla on oikeus päästä perusteltuun hoitoon, rippumatta hoidettavan yksilön tai ryhmän ominaispiirteistä, hoidettavalla on myös oikeus kuulla perustelut hoitoon pääsystä tai pääsemättömyydestä. Viimeisenä eettisenä periaatteena on jokaisen ammattilaisen velvollisuus päivittää tai ylläpitää omaa ammattitaitoaan. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2014; s.27-30.)

Ammattilaisen etiikkaan kuuluu myös eettiset ohjeet, jotka ohjaavat ammattilaista toimimaan yhteisesti sovittujen toimintatapojen mukaan. Vaikka eettiset ohjeet suojelevat hoidettavaa, ne ohjaavat käytännössä ammattilaista esimerkiksi eettisten ristiriitojen kanssa. Eettiset ohjeet eivät ole sama asia kuin lainsäädännön tuomat säännöt, mutta kumminkin ovat toimittavia ja hyväksytyjä toimintatapoja. (ETENE, 2001.)

Ammattilainen käyttää tutkimustietoa päätöksenteossa ja toiminnassaan, ammattilaisen tulee osata arvioida, onko tutkimus luotettava ja eettisesti luotettavasti tehty. Eettisesti luotettavan tutkimuksen käytännöt ovat, kun noudatetaan oikeita toimintatapoja. Tutkinnan kuuluu olla rehellinen, huolellisesti tehty ja tarkka. Käytetään tieteellisiä ja eettisiä tiedonhakumenetelmiä, tutkimustulokset ovat avoimia ja rehellisiä. Muiden tutkijoiden työtä ei varasteta, annetaan muiden töille niiden oikea arvo. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2014; s.361-365.)

Käytämme opinnäytetyössämme ammattilasten työssään hyödynnettävää tietoa ja tietokantoja kuten, käypähoito, terveysportti ja THL. Nämä tietokannat ovat tutkimuksissaan läpinäkyviä ja tieteellisesti perusteltuja. Opinnäytetyössämme viittaamme kaikki lainatut tekstit, etsimme samasta aiheesta tietoa useammasta eri lähteestä. Näin takaamme

mahdollisimman moniulotteisin tietoperustan. Käyttämämme tutkimustieto on uusinta ajantasaista tietoa ja pyrimme pitämään tietolähteet mahdollisimman tuoreina.

## 8.2 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tuotos eli asiakasohje tehtiin hyödyntäen tutkittua tietoa laadukkaasta asiakasohjeesta. Työtä kehitettiin saadulla palautteella, jolla opinnäytetyöryhmä pyrki mahdollisimman tehokkaaseen ja kattavaan lopputulokseen.

Opinnäytetyöprosessi alkoi hyvin hitaalla edistymisellä loppuvuodesta 2022. Aktiivisesti opinnäytetyötä alettiin tehdä syyskuussa 2023, jotta opinnäytetyö valmistui aikataulun mukaisesti. Haasteena opinnäytetyön aloituksessa oli aiheen rajaaminen, mutta opinnäytetyöryhmä kehitti osaamistaan ja taitojaan aiheen rajaukseen ja aiheeseen liittyvän oleellisen tiedon hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Lisäksi opinnäytetyöryhmä kehitti osaamistaan moniammatillisen työryhmän yhteistyössä.

Opinnäytetyöryhmä oli tyytyväinen tuotokseen, opinnäytetyön yhteyshenkilö sai opinnäytetyön tuotoksesta sekä fyysisen että digitaalisen kopion työssä hyödynnettäväksi. Arviointilomakkeen perusteella saadun arvion mukaan asiakasohje oli visuaalinen ja noudatti loogista tarinan kulkua. Tekstiä oli helppo seurata ja kaikki oleellinen ja tarvittava tieto verenpaineen luotettavan itsemittaustuloksen saamiseksi oli kiteytetty tehokkaasti asiakasohjeessa. Asiakasohje arvioitiin sopivan pituiseksi ja sen koettiin edistävän arviointilomakkeen vastanneiden kesken verenpaineen itsemittauksen tärkeyden ymmärrystä sekä kokonaisvaltaisen terveyden seurantaa.



## 9 Lähteet

### Painetut

- 1 Leino-Kilpi & Välimäki, 2014; s.27-30 ja 361-365. Etiikka hoitotyössä. Sanoma Pro Oy Julkaistu 2014. Viitattu 16.10.2023.

### Sähköiset

- 1 Aalto M. Lyhytneuvonnan vaikuttavuus. Käypähoito Julkaistu 02.09.2015. Viitattu 26.08.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nak04621>
- 2 Aikakausikirja Duodecim. 2004;120(20):2473-. Kohonneen verenpaineen hoito. Viitattu 28.1.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94581>
- 3 Aikakausilehti Duodecim. 2009;125(8):891-6. Alkoholin suurkulutuksen varhainen tunnistaminen ja hoito. Viitattu 26.08.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98003>
- 4 Aikakausilehti Duodecim. 2010;126(11):1295-302. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Viitattu 27.08.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98851>
- 5 Aikakausilehti Duodecim. 2013;129(24):2581-3. Tulevaisuuden sivistystä - terveystiedon asema lukion tuntijakouudistuksessa. Viitattu 11.9.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11419>
- 6 American Journal of Public Health. Vol. 86, No. 7. A Cross-National Trial of Brief Interventions with Heavy Drinkers. WHO Brief Intervention Study Group. Julkaistu Heinäkuussa 1996. Viitattu 26.08.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1380435/pdf/amjph00518-0038.pdf>
- 7 Angle S., Mustajoki P. Motivoiva keskustelu. Julkaistu 23.5.2014. Päivitetty 27.11.2020. Duodecim Oppiportti. Viitattu 15.10.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/dvk00017>
- 8 Arola T., Töyrylä T. Dialogisuus. Peda.net. Viitattu 15.10.2023. <https://peda.net/kouvola/kk/hankeet/paattyneet-hankeet/osaavateteenpain/dialogisuus>
- 9 Hekkala, A-N. Muokattu 16.9.2021. Verenpaine. Sydan.fi. Viitattu 28.1.2023. <https://sydan.fi/fakta/verenpaine/>
- 10 Hyvärinen. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. 2005;121(16):1769-73. Duodecim aikakausilehti. Viitattu 16.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- 11 Jokinen E. Lapsen verenpaine. Lääkärin käsikirja. Duodecim Terveysportti. Tarkastettu 18.2.2021. Viitattu 26.10.2023. [Lääkärin tietokannat - Duodecim \(terveysportti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/terveysportti)

- 12 Jula, A. Kantola, I. Korhonen, P. Lehto, S. Mervaala, E. Metsärinne, K. Niiranen, T. Pörsti, I. Strandberg, T. Syväne, M. Tikkanen, I. Julkaistu 10.9.2020. Kohonnut verenpaine. Käypä hoito. Viitattu 27.1.2023.  
<https://www.kaypahoito.fi/kht00017>
- 13 Jula, A., Niiranen. T. Julkaistu 2009. Verenpaineen kotimittaus ;125(18):1959-66. Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 8.3.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo98287#s5>
- 14 Järvinen. M. 27.8.2020. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito.  
<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- 15 Komulainen, J. Tarnanen, K. Julkaistu 25.11.2020. Verenpaine koholla? Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 20.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00016>
- 16 Kuokkanen M., Seppä K. Soveltuvatko mini-interventiosuositukset käytäntöön? 2010;126(11):1322-7. Lääketieteellinen aikakausilehti Duodecim. Viitattu 27.08.2023.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo98844>
- 17 Käypä hoito. Kohonnut verenpaine. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Verenpaineyhdistys ry. Julkaistu 10.9.2020. Viitattu 11.6.2023.  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi04010>
- 18 Lääkärin käsikirja. Kohonneen verenpaineen tutkiminen, hoidon aloitus ja lääkkeetön hoito. Duodecim Terveysportti. Tarkastettu 29.10.2020. Muokattu 2.11.2022. Viitattu 26.10.2023. [Kohonneen verenpaineen tutkiminen, hoidon aloitus ja lääkkeetön hoito - Duodecim \(terveysportti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/duo98844)
- 19 Maahanmuuttaneiden mielenterveys. THL. Päivitetty 17.1.2023. Viitattu 11.9.2023.  
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys>
- 20 Maahanmuuttaneiden terveys- ja sosiaalipalvelut. THL. Päivitetty 18.4.2023. Viitattu 11.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-terveys-ja-sosiaalipalvelut>
- 21 Mervaala E., Ruskoaho H. Kohonnut verenpaine riskitekijänä ja hoitotavoitteet. Duodecim oppiportti. Julkaistu 23.2.2023. Viitattu 8.3.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/lft00553/do?p\\_haku=verenpaine#q=verenpaine](https://www.oppiportti.fi/op/lft00553/do?p_haku=verenpaine#q=verenpaine)
- 22 Monikulttuurinen.fi. Turvallisempi tila. Viitattu 11.9.2023. <https://monikulttuurinen.fi/turvallisempi-tila/>
- 23 Muhonen, R. Julkaistu 12.1.2021. Verenpaineen mittaus. Hoitotyön tietokanta. Viitattu 20.1.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/shk00420/search/verenpaine?db=24>
- 24 Mäkelä P., Mäklin S., Honkatukia J., Niskanen H., Partanen A., Aalto M. Mini-interventioiden laaja käyttöönotto vähentäisi alkoholin aiheuttamia haittoja. Lääkärinlehti. Julkaistu 14.06.2022. Viitattu 27.08.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/mini-interventioiden-laaja-kayttoonotto-vahentaisi-alkoholin-aiheuttamia-haittoja/?public=a20f3af7bc41e7c58ad949b4ea252e37>

- 25 Niemelä S. Lyhytinterventio ja nuorten alkoholiongelma. Käypähoito. Julkaistu 04.09.2015. Viitattu 27.08.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nak07270>
- 26 Paavonen, K. Julkaistu 1.10.2021. Verenpaine nousee tavallisesti epäterveellisten ruokatottumusten ja liikunnan puutteen vuoksi. Terveystalo.com. Viitattu 20.1.2023. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/verenpaine>
- 27 Painokas -projekti. Turku. Viitattu 27.08.2023 <https://www.painokas.fi/yleisesitely.php>
- 28 Peda.net. Monikulttuurisuuden kohtaaminen kansalaisopistoissa -koulutusmateriaali. Mitä on kulttuuri? Julkaistu 2018. Viitattu 11.9.2023. <https://peda.net/kol/foorumi/m/mkk/t2kk/mit%C3%A4-on-kulttuuri>
- 29 Risto R., Turjanmaa V., Sintonen H. Lääkärilehti. 33/2000 vsk 55, s. 3203 - 3206. Onko verenpaineen mittaustavalla taloudellista merkitystä? Julkaistu 1.9.2000. Viitattu 22.11.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/onko-verenpaineen-mittaustavalla-taloudellista-merkitysta/>
- 30 Ruskoaho, H. Kohonneen verenpaineen hoito käytännössä. Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. Duodecim Oppiportti. Julkaistu 3.12.2018. Viitattu 28.1.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/lft00596/do?p\\_haku=verenpaineen%20hoito#q=verenpaineen%20hoito](https://www.oppiportti.fi/op/lft00596/do?p_haku=verenpaineen%20hoito#q=verenpaineen%20hoito)
- 31 Seppä K Tampereen yliopiston professori. Lyhytinterventio (Mini-interventio). Päihdelinkki. Alkuperäinen julkaisu 31.01.2005. Päivitetty 21.03.2013. Viitattu 27.08.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyon-menetelmat-ja-koulutus/lyhytneuvonta-mini-interventio>
- 32 Strandberg T. Vanhuksen verenpaine. Lääkärin käsikirja. Duodecim Terveysportti. Tarkastettu 13.2.2021. Muokattu 29.11.2021. Viitattu 26.10.2023. [Lääkärin tietokannat - Duodecim \(terveysportti.fi\)](https://www.oppiportti.fi/op/ger00706/do?p_haku=verenpaine#q=verenpaine)
- 33 Teeriniemi A-M. Lihavuuden mini-interventio. Käypähoito. Julkaistu 03.03.2020. Viitattu 27.08.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02716>
- 34 Tilvis, R. Julkaistu 5.4.2016. Verenpaine. Oppiportti. Viitattu 27.1.2023. [https://www.oppiportti.fi/op/ger00706/do?p\\_haku=verenpaine#q=verenpaine](https://www.oppiportti.fi/op/ger00706/do?p_haku=verenpaine#q=verenpaine)
- 35 THL. Tilastoraportti 36/2023. Ulkomaalaistaustaisen aikuisväestön terveys ja hyvinvointi - MoniSuomi 2022. Julkaistu 14.6.2023. Viitattu 11.9.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146729/tilastoraportti-laakaripalvelut-ja-psykykinen-kuormittuminen-36-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 36 Vantaan kaupunki. Koivukylän asukastila. Viitattu 7.9.2023. <https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/toimipiste/koivukylan-asukastila#tab-introduction>
- 37 Valtioneuvosto. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2008: 10. Viitattu 27.08.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70403/Selv200810.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Taulukot

Taulukko 1: Arviointilomakkeen vastaukset verenpaineen itsemittauksen tueksi tehdystä asiakasohjeesta. ....	14
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## Liitteet

Liite 1: Asiakasohjeen verenpaineen itsemittauksen tueksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille arviointilomake.....	22
Liite 2: Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille .....	25

## Liite 1: Asiakasohjeen verenpaineen itsemittauksen tueksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille arviointilomake

14.11.2023 17:58

Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Koivukylän asukastilalle

### Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Koivukylän asukastilalle

Tämä arviointilomake on luotu arvioimaan Laurean ammattikorkeakoulun sairaanhoitajatutkinnon opinnäytetyöryhmän laatimaa asiakasohjetta verenpaineen itsemittauksen tueksi. Lomakkeen toteamukset ovat laadittu opinnäytetyössä asetettujen tavoitteiden mukaisesti ja lomakkeesta kerättyä tietoa hyödynnetään opinnäytetyössä tavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan kanssa.

Lomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Emme kerää vastaajista tunnistetietoja, ja vastauksien keräämisen jälkeen arviointilomake hävitetään. Arviointilomakkeesta saatua tietoa hyödynnetään opinnäytetyön arvioinnissa, sekä asiakasohjeen kehittämisessä. Vastaamalla lomakkeeseen annat suostumuksen tietojen käsittelyyn opinnäytetyössä.

Vastaa jokaiseen toteamaan valitsemalla yksi vaihtoehto. Vastaamisessa hyödynnä numeraalista asteikkoa 1-5 (1=täysin eri mieltä, 2=osittain eri mieltä, 3=en samaa enkä eri mieltä, 4=osittain samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Jokaiseen kohtaan tulee vastata. Lopuksi tekstikenttään voit jättää avointa palautetta opinnäytetyöryhmän laatimasta asiakasohjeesta tai esimerkiksi kehitysehdotuksia, joita hyödynnämme asiakasohjeen kehittämisessä.

\* Pakollinen

#### 1. Asiakasohje oli visuaalinen \*

- 1 = täysin eri mieltä
- 2
- 3 = en samaa enkä eri mieltä
- 4
- 5 =täysin samaa mieltä

#### 2. Asiakasohje noudatti loogista tarinan kulkua \*

- 1 = täysin eri mieltä
- 2
- 3 = en samaa enkä eri mieltä
- 4
- 5 = täysin samaa mieltä

14.11.2023 17.58

Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Koivukylän asukastilalle

3. Asiakasohje oli sopivan pituinen \*

- 1 = täysin eri mieltä
- 2
- 3 = en samaa enkä eri mieltä
- 4
- 5 = täysin samaa mieltä

4. Asiakasohjeen tuella osaan luotettavasti mitata verenpainetta \*

- 1 = täysin eri mieltä
- 2
- 3 = en samaa enkä eri mieltä
- 4
- 5 = täysin samaa mieltä

5. Opin asiakasohjeen avulla verenpaineen itsemittauksen tärkeydestä \*

- 1 = täysin eri mieltä
- 2
- 3 = en samaa enkä eri mieltä
- 4
- 5 = täysin samaa mieltä

6. Suositteisin asiakasohjetta muille \*

- 1 = täysin eri mieltä
- 2
- 3 = en samaa enkä eri mieltä
- 4
- 5 = täysin samaa mieltä

14.11.2023 17.58

Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Koivukylän asukastilalle

## 7. Avoin palaute (kehitysehdotukset, risut ja ruusut)

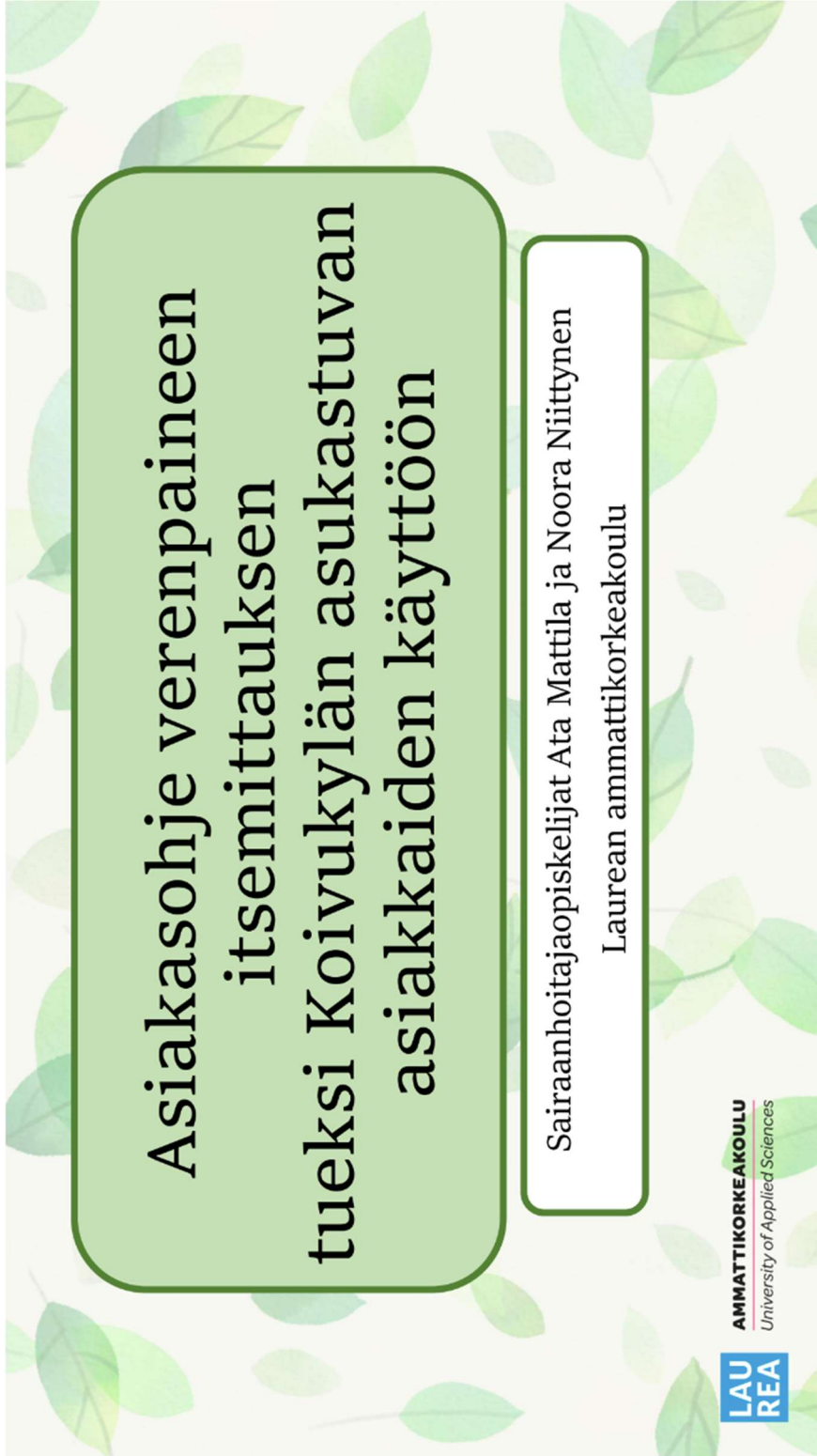
---

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.





Liite 2: Asiakasohje verenpaineen itsemittauksen tueksi Vantaan kaupungin Koivukylän asukastilan asiakkaille



**Asiakasohje verenpaineen  
itsemittauksen  
tueksi Koivukylän asukastuvan  
asiakkaiden käyttöön**

Sairaanhoidajaopiskelijat Ata Mattila ja Noora Niittynen  
Laurean ammattikorkeakoulu

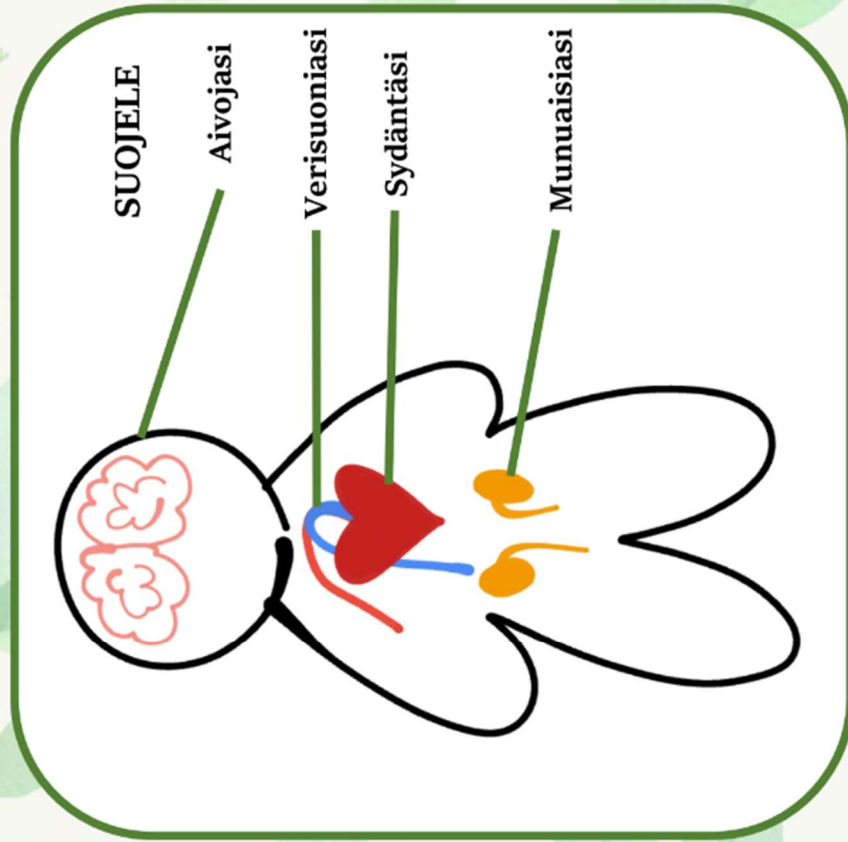
**LAU**  
**REA**  
**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

## MITÄ HYÖTYÄ ON VERENPAINEEEN SEURANNASTA?

Verenpaineen säännöllisellä seuraamisella voidaan ennaltaehkäistä liitännäissairauksiin sairastumisen riskiä:

- Verenpainetauti
- Riski sydän- ja verisuonisairauksille
- Aivoverenkiertohäiriöt ja -infarktit
- Sydäninfarktit
- Sepelvaltimotauti

Huomaa muutokset ajoissa ja ole yhteydessä omaan terveysasemaasi tarvittaessa



## MINKÄ NÄKÖINEN VERENPAINEMITTARI ON?

Mittaristoon kuulu mittarin lisäksi  
letkusto ja mansetti, joka menee  
käsivarren ympärille.

Varmista että kaikki tarvittavat  
osat ovat ehjät ja kiinnitettynä,  
ennen kuin aloitat mittauksen!

LETKUSTO

MITTARI

MANSETTI



## SOPIVAN MANSETIN VALITSEMINEN

Mansetti tulisi valita käsivarren koon mukaan. Mansetin tulisi olla 40% leveydeltään ja 80% pituudeltaan käsivarteen verrattuna.

Muista varmistaa mansetin tarrakiinnitys. Mikäli tarrapinta ei pidä, vaihda mansetti toiseen.

Tavallisesti mansetissa on ohjekuva sopivan mansettikoon valitsemiseen ja mansetin laittamiseen.



Mansetin ohjekuva

## MANSETIN ASETTAMINEN

Aseta mansetti käsivarteen kyynärpään yläpuolelle vasempaan tai oikeaan käteen.

Mansetista lähtevä letkusto tulisi olla käden sisäsyryjällä ja osoittaa alaspäin.

Mittauksen voi suorittaa ohuen pitkähihaisen päällä, mutta mikäli sinulla on paksu pitkähihainen, nosta hihaa tai riisu hiha mittauksen ajaksi.




## SOPIVA MITTAUSTILANNE

- Istualteen tai makuuasennossa
- Anna kehosi rauhoittua ennen mittausta
- Rentouta kädet syliin
- Älä puhu tai liiku mittauksen aikana
- Mittaa vähintään 2 kertaa luotettavan mittaustuloksen saamiseksi
- Vältä raskasta ruokaa, kofeiinia, tupakkaa 30min ennen mittausta



**MITÄ NÄMÄ KAIKKI MERKINNÄT TARKOITTAVAT?**



**Systolinen verenpaine, eli yläpaine**

**Diastolinen verenpaine, eli alapaine**

**Pulssi: montako kertaa sydän lyö minuutissa**

**Pylväs kertoo mansetin paineesta: Kuinka paljon mansetti kiristää käden ympärillä**

**Onko mansetti asetettu oikein? Vihreä valo: Kyllä Punainen valo: Tarkista mansetin paikka ja kiinnitys**

**Aloita ► mittaus painamalla tästä kerran Mittari sammuu painamalla tästä kerran**

**OMRON**

**intelli sense**

**SYS mmHg**

**DIA mmHg**

**PULSE /min**

**START STOP**

**LAU REA**

**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

**ESIMERKKEJÄ MITTAUSTULOKSISTA**

Punainen valo merkitsee **korkeaa** ↑ tai **matalaa** ↓ mittausrvoa

Mittaa verenpaine aina kahdesti luotettavan mittausarvon saamiseksi

Huomioitava merkkejä ruudun oikeassa sivussa Tämä merkki tarkoittaa epäsäännöllistä sydämen sykettä

Mansetti asetettu oikein

**LAU REA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences



## Mittaustuloksen keskiarvon laskeminen

Mittaa kahdesti, niin että ensimmäisen mittauksen jälkeen odotat 1-2 minuuttia ennen uutta mittausta.

Laske molempien mittausarvojen keskiarvo ja kirjaa ne päivän verenpaineen mittausarvoiksi.

Keskiarvo lasketaan **plussaamalla** mittauksien arvot yhteen ja **jakamalla** ne mittauskerroilla

### Esimerkiksi näin:

Verenpaine mitattiin kaksi kertaa

Ensimmäisellä mittauksella: 125/79

Toisella mittauksella: 134/85

Systolisen verenpaineen keskiarvo:  
 $125 + 134 = 259$

$259 : 2 = 129,5$  (Pyöristetään luku **130**)

Diastolisen verenpaineen keskiarvo:  
 $79 + 85 = 164$   
 $164 : 2 = 82$

Näin saatiin verenpaineen keskiarvo:  
**130/82**

## TAVANOMAISET MITTAUSARVOT

Optimaalinen verenpainearvo: 120/80 mmHg

Aikuisen (12-75-vuotiaan) keskimääräinen verenpainearvo: 125/85 mmHg itsemitattuna

Ikäänytynen (75-vuotiaasta ylöspäin) verenpainearvo on tavallisesti yöikäisen arvoihin verrattuna korkeampi. Iän myötä verisuonet kovettuvat:

Yläpaine on tavallisesti yli 160 mmHg ja

Alapaine 80 mmHg tai matalampi

Lasten (alle 12-vuotiaat) verenpainearvot ovat aikuisten arvoihin verrattuna matalammat:

98/52 mmHg - 120/80 mmHg

riippuen lapsen iästä

## MITEN VOIN VÄLTÄÄ KORKEAA VERENPAINETTA?

Verenpaine voi olla ajoittain korkea ja se ilmenee esimerkiksi urheillessa. Jatkuvasti koholla oleva verenpaine kuitenkin altistaa sydän- ja verisuonisairauksille ja vaurioittaa aivoja ja munuaisia.

Korkeaa verenpainetta voidaan ennaltaehkäistä terveellisillä elämäntavoilla, kuten

- Säännöllisellä liikunnalla
- Suolan ja rasvaisen ruuan vähentämisellä
- Päihteiden ja tupakoinnin vähentämisellä tai lopettamisella
- Painonhallinnalla, lihavuuden välttämisellä

Ennaltaehkäisyistä huolimatta voi ilmetä korkeaa verenpainetta. Tähän voi vaikuttaa iän ja sukupuolen lisäksi sairaudet.

**EI HÄTÄÄ!** Korkeaa verenpainetta voidaan hoitaa lääkkeellisesti. Ole yhteydessä omaan terveysasemaan mikäli verenpaineen seurannassa ilmenee toistuvasti korkeaa verenpainetta.