



# Pulssin tunnustelu ja sen opettaminen asiakkaille

Tunne pulssisi –ammattilaisten koulutus 1.10.2013

Nanette Huovinen  
Th, sydänhoitaja  
Varsinais-Suomen Sydänpiiri





# ETEISVÄRINÄN VARHAINEN HAVAITSEMINEN

- Suuri osa eteisvärinästä on oireetonta tai oireet vähäisiä
  - Esiintyy usein ajoittaisina pyrähdyksinä
  - Aivoinfarkti voi olla eteisvärinän ensioire
  - Epäsäännöllinen pulssi on eteisvärinän tunnusmerkki
- **Säännöllinen pulssin tunnustelu**

# TUNNE PULSSISI ABC

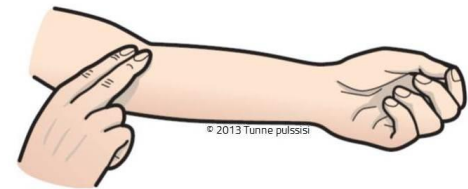
## HELPPO ITSEPUOLUSTUSTAITO KAIKKIEN KÄYTTÖÖN



# TUNNE PULSSISI

## A. Ota rento ranneote

- Selvitä ohjattavalle pulssin tunnustelun merkitys ja hyödyt
- Neuvo kokeilemaan, mistä pulssi on helpoin tunnustella. Useimmilla se on ranteen peukalon puoli, toisilla tuntuu syke parhaiten kaulalta tai kyynärtaipeesta. Painaa voi kevyesti yhdellä tai useammalla sormella niin, että pulssi tuntuu.





# TUNNE PULSSISI

## A. Ota rento ranneote

- Tarkastelkaa ensin, tulevatko sykäykset säännöllisesti vai epäsäännöllisesti.
  - ”hep” sanan käyttö tai laskeminen
  - tunnustellaan yhdessä
- Ohjaa tunnustelemaan pulssia aamuin illoin: herättyä ja nukkumaan mennessä, levossa, rauhallisesti paikallaan ollen



# TUNNE PULSSISI

## A. Ota rento ranneote

- Seuraavaksi ohjaa laskemaan pulssin tiheys eli syketaajuus:
  - Tunnustele pulssia
  - Laske pulssin sykäykset 30 sekunnin ajan
  - Kerro saatu tulos kahdella ja saat tietää, montako kertaa sydämesi lyö minuutissa
- Lasketaan puolen minuutin ajan pulssia, hoitaja ilmoittaa milloin aloitetaan ja lopetetaan, testataan asiakkaan oppimista!
- Laskeminen ääneen tai mielessä - osalle ääneen laskeminen hankalaa, ei ehdi

# TUNNE PULSSISI

## A. Ota rento ranneote

- Kerro milloin tulee ottaa yhteys terveydenhuoltoon
- Kertaa pääasiat ja vastaa kysymyksiin
- pyydä asiakasta kertomaan omin sanoin opitut asiat – kertaus on opintojen äiti
- Ohjaa hakemaan lisätietoa:
  - jaettava materiaali
  - [www.tunnepulssisi.fi](http://www.tunnepulssisi.fi)





# TUNNE PULSSISI

## B. Tee pulssin tunnustelusta tapa

Muista painottaa ohjauksessa:

On tärkeää jatkaa seurantaan vaikka pulssi olisi ollut pitkäänkin säännöllinen. Säännöllisyys kertoo sen hetkisestä tilanteesta eikä poista rytmihäiriön riskiä tulevaisuudessa



# TUNNE PULSSISI

## B. Tee pulssin tunnustelusta tapa

Ohjaa seurantataulukon käyttöön:

- merkintä aamuin illoin:
- säännöllinen, epäsäännöllinen ja lyöntiä/min
- Tulosta seurantalomake [www.tunnepulssisi.fi](http://www.tunnepulssisi.fi)
- seurannan säännöllisyyden tärkeys
- pulssi tulee tunnustella ja tiheys laskea aina myös jos epäilee sen muuttuneen tai on rytmihäiriötuntemuksia

# TUNNE PULSSISI

## B. Tee pulssin tunnustelusta tapa

### PULSSIN SEURANTATAULUKKO

Päivämäärä		Lyöntiä/min	Säännöllinen	Epäsäännöllinen
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			





# TUNNE PULSSISI

## C. Yhteys hoitajaan tai lääkäriin, jos

- aiemmin säännöllinen pulssi on myös toistetussa mittauksessa epäsäännöllinen
- syke on niin tiheä tai epäsäännöllinen, että pulssista ei saa selvää
- lepopulssi on nopeutunut selvästi aiemmasta tai hidastunut alle 50 lyöntiin minuutissa ilman selittävää syytä. Pulssin nopeutumisen syynä voivat olla esim. kuumeinen flunssa, liikunta tai lääkitys



# TUNNE PULSSISI

## Muista

jos epäsäännöllinen, hidas tai nopea pulssi aiheuttaa äkillisen huonovointisuuden, on syytä hakeutua päivystykseen tai soittaa hätänumeroon  
**112**



# TUNNE PULSSISI

## Pulssin tunnustelun ABC:n opettaminen

1. Selvitä ohjattavalle pulssin tunnustelun merkitys ja hyödyt
2. Opasta pulssin tunnustelu
3. Ohjaa seurantaan ja painota sen tärkeyttä
4. Kerro milloin tulee ottaa yhteys terveydenhuoltoon
5. Kertaa pääasiat ja vastaa kysymyksiin
6. Ohjaa hakemaan lisätietoa:
  - jaettava materiaali
  - [www.tunnepulssisi.fi](http://www.tunnepulssisi.fi)



# TUNNE PULSSISI

## Hyvä tietää

- Osassa verenpainemittareita rytmihäiriötunnistin jotkut mittarit eivät anna verenpainelukemaa. Tämä voi **mahdollisesti** olla merkki epäsäännöllisestä rytmistä. Kontrolloi tällöin aina pulssi tunnustellen.
- Verenpainemittari ei korvaa säännöllistä, manuaalista pulssin tunnustelua, mikä on mahdollista tehdä ajasta ja paikasta riippumatta
- Verenpainemittarin käyttö pulssin seurannassa on herättänyt paljon keskustelua – asia mikä kannattaa ottaa puheeksi



# TUNNE PULSSISI

## Hyvä tietää

- Ajoittainen poikkeavuus pulssissa ”lyönti jää väliin”, ”muljahtaa” johtuu yleensä vaarattomista sydämen lisälyönneistä
- Tiheän pulssin aikana epäsäännöllisyys voi olla vaikea todeta, siksi levossa mitattu, yli 110/min syke on aihe ottaa yhteyttä lääkäriin
- Poikkeava pulssi voi olla myös merkki muusta rytmihäiriöstä kuin eteisvärinästä tai muun kuin sydänsairauden merkki

**Arvio on syytä jättää lääkärin tehtäväksi**



# TUNNE PULSSISI

## Hyvä tietää

- sydämen rytmi on helppo tarkistaa sydäntästä eli EKG:sta
  - Vaikka EKG:ssa ei poikkeavuutta, havainto epäsäännöllisestä pulssista voi kuitenkin olla oikea, rytmihäiriö on vain ehtinyt mennä ohi
- On hyvä, että havainto tulee kirjatuksi!**
- kannustettava ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon havaittuaan epäsäännöllisen pulssin, vaikkei oireita olisikaan





# TUNNE PULSSISI

## Hyvä tietää

- Mikäli henkilöllä on jo eteisvärinä ja hän on lääkehoidon piirissä, on silti tärkeää seurata pulssia silloin tällöin
- Läheisten ja ammattilaisten (kotipalvelu) rooli pulssin säännöllisessä seurannassa ellei itse pysty tunnustelemaan pulssiaan
- Pulssin tunnustelun ohje on yleisohjeistus. Jokaisen on hyvä keskustella kunnostaan ja terveydentilastaan oman lääkärin tai hoitajan kanssa



# TUNNE PULSSISI

## Materiaalit

- Pulssin tunnustelun ABC, ammattilaisesite, flyer-esite, julisteet
  - esitetilaukset [kirsi.airos@sydanliitto.fi](mailto:kirsi.airos@sydanliitto.fi)
- Pulssikortti seurantaan (tulostettavissa)
- [www.tunnepulssisi.fi](http://www.tunnepulssisi.fi)
- Videot



# Tuloksia

Lieto 2012





# Kohderyhmä ja tavoitteet

- v. 2012 Liedon iäkkäät, v. 1936 v.2013 Keski-Satakunta v. 1937 ja ennen syntyneet
- luoda helppo tapa tunnistaa eteisvärinäepäily
- selvittää oppivatko ihmiset tällä ohjausmallilla
- taata nopea hoitoon pääsy
- selvittää hoitoonohjauksen ja ohjausmallin vaikutusta ikäihmiseen ja terveydenhuollon palvelujärjestelmään



# Rekrytointi

- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin eettinen toimikunta antoi tutkimusluvan 19.3.2012
- Kutsukirjeet ja suostumuslomakkeet lähetettiin 982, joista 460 vastasi, 300 suostui tutkimukseen
- 205 osallistui tieteelliseen tutkimukseen kevät-kesällä 2012 ja loput suostuneet otettiin vastaan loppuvuodesta 2012



# Proseduuri

- Osallistujille ilmoitettiin tutkimusaika Liedon terveysasemalle
- Hoitaja tutki Kol, Gluc, RR, pituus, paino, EQ5 ja EKG
- Sydänhoitaja teetti MMSE-tutkimuksen ja opetti pulssintunnustelun. Vakiona 10 min. opetus kaikille
- 1 kk käynnit sydän/hoitajalla, tarkastettiin pulssin oppiminen ja päiväkirjan täyttö
- 4 kk puhelinseuranta sydän/hoitaja, asiakas palautti päiväkirjan ja eq5-lomakkeen
- 12 kk seuranta, vain Tyks

# Tulokset

- Osallistujista miehiä 89, keski-ikä 79 vuotta
- Suurin osa oppi hyvin ja oli motivoitunut pulssintunnusteluun, vain 5 % koki tunnustelun työlääksi tai ei löytänyt pulssiaan (n=205)
- 56 % käytti pulssin tunnusteluun peukaloa, 37 % etu- ja keskisormea
- Ei lisännyt stressiä tai huonontanut elämänlaatua
- Ei ylimääräistä kuormitusta terveyskeskuksessa
- Oppimista ennustivat hyvä MMSE –tulos, tietokoneen käyttö, itsenäinen selviäminen ja matala syke
- 1 kk seurannan aikana löytyi 4 FA





# 4 kk seuranta

- 61% oli kirjannut tiedot yli 80% päiväkirjaan
- 12 tutkimushenkilöä havaitsi seurantajakson aikana epäsäännöllisen sykkeen 1-4 krt
- 5 henkilöä teki havainnon > 4 kertaa jakson aikana
- Kuusi käyntiä tk:ssa rytmihäiriön vuoksi
- 70% oli motivoitunut jatkamaan pulssin seurantaan
- Yksi uusi eteisvärinä ja samalle potilaalle kirjattu myös stroke
- Kaikkiaan aloitettu kaksi uutta Marevan-hoitoa (käynnillä 1kk todetun AF hoitoon ja uudelle potilaalle)
- Elämänlaatu keskiarvo 73 pistettä, vaihtelu 10-100





# Terveysthuollon kuormitus

- Soittoja tutkimusryhmälle 4 kpl
- 96 henkilöä oli käyttänyt terveyskeskuksen palveluja 1-6 kertaa
- Näistä 6 kpl koski rytmihäiriöitä
- Erikoissairaanhoidossa 5 käyntiä rytmihäiriöiden vuoksi



# Päätelmiä

- Auttaa eteisvärinän havaitsemisessa: 1 kk seurantajakson aikana löytyi 4 oireetonta eteisvärinää
- Ohjauksen lyhyt kesto enintään 10 min, mahdollisuus kytkeä normaaliin vastaanottoimintaan
  - Tärkeää on pulssin säännöllinen seuranta ja motivaation ylläpitäminen
  - Terveydenhuollossa pitäisi osata viestittää oikein asiakkaille, joilla on kohtauksittainen eteisvärinä ja joutuvat käymään toistuvasti terveydenhuollossa, että **havainto voi olla oikea**, vaikka nyt ei saatu eteisvärinää kiinni
  - Asennemuokkausta ja motivointia tarvitaan myös AK-hoidon aloittamiseen
- Ikä ja oppiminen eivät ole ongelma, mutta
  - alentunut MMSE tulos
  - huono motivaatio
  - fyysiset rajoitteet, vapina, huonot sormet, huono näkö yms. heikentävät sitoutumista pulssin seurantaan