

Terveys- ja hyvinvointi; Eteisvärinä ja Pulssin tunnustelu

Tarkoitus: Tavoitteena on oppia, mitä on eteisvärinä ja miten se oireilee. Opitaan myös pulssin tunnustelu.

Eteisvärinän vakavin seuraus on aivoinfarkti. Kurssilaisilla on jo ollut aivoverenkiertohäiriö; joko aivoinfarkti tai aivoverenvuoto, mutta tiedetään että uusiutumisen riski on olemassa. Sen vuoksi kurssilaistenkin olisi hyvä säännöllisesti seurata kotona omaa pulssiaan ja näin ehkä ehkäistä sairastumisen uusiutuminen. Joillakin on sairastumisen aikana voinut myös jäädä eteisvärinä diagnosoimatta. Se voi olla myös oireeton, mutta silti aivoille vaarallinen.

Valmistelu: Tutustu Tunne pulssisi-sivuston materiaaliin; osoitteessa www.tunnepulssisi.fi. Sieltä löytyy paljon hyvää faktatietoa sekä pieniä videoklippejä, joita voit näyttää kurssilaisille mikäli sinulla on tietokone käytössä. Opettele tunnustelemaan pulssi omasta kädestäsi.

Esim. Eteisvärinän ABC- alta löytyy mm. eteisvärinän lyhyt oppimäärä, missä on kerrottu lyhyesti eteisvärinästä ja sen oireista. Sieltä löytyy myös pulssin tunnustelun ABC, missä on kuvien avulla ohjeet pulssin tunnusteluun. Voit tulostaa täältä materiaalia itsellesi tueksi. Laitan postissa tulemaan pulssin tunnusteluun liittyvää materiaalia, jota voitte myöhemmin jakaa kurssilaisille kotiin vietäväksi.

Kirjoita paperilapuille ylös tukisanoja; LEPOPULSSI, TIHEÄ PULSSI/RYTMI, RYTMIHÄIRIÖ, MULJAHTELU, EPÄSÄÄNNÖLLINEN SYKE, VÄSYMYS, JAKSAMATTOMUUS, HUONOVOINTISUUS, SYDÄMEN ETEISET EIVÄT SUPISTU KUNNOLLA, HOITO, LÄÄKITYS, SEURANTA, PULSSIN TUNNUSTELU...jne.

Varaa mukaan kello tai muu ajanottoväline, minkä avulla kurssilaiset voivat ottaa aikaa.

Toteutus:

Kerro kurssilaisille materiaalin ja tukisanojen avulla hieman sydämen normaalista sykkeestä, eteisvärinästä ja sen oireista.

Keskustelkaa

- onko eteisvärinä- sana tuttu kurssilaisille?
- onko lääkärissä puhuttu asiasta?
- onko jollakin infarkti johtunut eteisvärinästä?
- onko jollakin diagnosoitu eteisvärinä?

Opetelkaa tunnustelemaan pulssia. Kukin kurssilainen opettelee hakemaan oman pulssin.

Vinkki! Jos kurssilaisella on halvaantuneessa kädessä spastisuutta, pulssin tunnustelu on myös hyvää kaksikäätisen toiminnan harjoittelua, niin että pyritään käyttämään halvaantunutta kättä tunnusteluun. Aluksi rentoutetaan käsi (ohjeita löytyy opettajan käsikirjan TIETOA- osiosta kohdasta neurologiset häiriöt/ spastisuus).

Pulssin tunnustelun voi ottaa tavaksi esim. jokaisen terveysteema – kerran alkuun ja välillä muulloinkin lukukauden aikana kerrata asiaa. Ohjataan näin kurssilaisia siihen, että tapa siirtyisi kotiinkin.

Kurssilaiset voi myös ohjata kertomaan asiasta muille läheisille; omaisille, ystäville, naapureille... Asia on tärkeä ja kurssilainen voi viedä näin osaltaan tietoisuutta eteenpäin. Esimerkiksi materiaalia muille jakamalla tai näyttämällä on helpompi lähestyä asiaa, jos kommunikointi on vaikeaa.