

Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lahtinen, K. 2019. Laadukas unettomuuden hoito on muutakin kuin lääkehoito. Talk-verkkolehti, HYVE 10.12.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/laadukas-unettomuuden-hoito-on-muutakin-kuin-laakehoito/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Lahtinen, K. 2019. Laadukas unettomuuden hoito on muutakin kuin lääkehoito. Online Magazine Talk, Health and Well-being 10.12.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/laadukas-unettomuuden-hoito-on-muutakin-kuin-laakehoito/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Kati Lahtinen

Kätilö/sairaanhoitaja (YAMK), terveydenhuollon opettaja (AmO), Turun ammattikorkeakoulu

Laadukas unettomuuden hoito on muutakin kuin lääkehoito

Avainsanat: **unettomuus, uni, unihäiriö**

Tämän hetkisen tutkimustiedon perusteella unettomuus käsitetään itsenäisenä tai muihin sairauksiin ja häiriötekijöihin liitettävänä tilana tai häiriönä, joka edellyttää tutkittuja hoitomenetelmiä. Unettomuuden hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn onkin tarjolla jokaisen ulottuvilla olevia keinoja.

Terveydenhuollon ammattilaisten täydennyskoulutuksen avulla pystytään tarjoamaan kattavampaa hoitoa yhä useammalle ja mahdollisesti siten vähentämään unettomuudesta aiheutuvia haittoja. Otsikkoon viitaten voidaan todeta, että unettomuuden hoito voi olla paljon muutakin kuin unilääkkeet. Lue itsehoitosuosituksia artikkelin lopusta.

Unettomuus on terveyden ja hyvinvoinnin haaste

Unettomuus on lisääntynyt Suomessa tällä vuosituhanella erityisesti työikäisten keskuudessa. Pitkäaikaisena esiintyvyys aikuisväestössä on lähes 10 prosenttia ja satunnaisista oireista kärsii yli 40 prosenttia aikuisväestöstä. On hyvin tavallista, että eri elämänvaiheisiin liittyy jaksoja, jolloin uni häiriintyy ja tilapäinen unettomuus kuuluu normaaliin elämään.

"Unettomuus on yleinen ongelma, joka koskettaa meitä kaikkia."

Perhe- ja työelämän yhdistämisen haasteet, huoli omasta hyvinvoinnista sekä hektinen ja stressaava elämäntapa vaativat suoriutumaan entistä tehokkaammin. Lisää tehokasta aikaa nipistetään yönestä, jolloin lepo ja palautuminen jäävät vähemmälle huomiolle. Unettomuuden taustalla on usein yliviläisyys, joka pitää yllä mielen ja kehon aktiivisuutta estäen unen mekanismien luonnollisen toiminnan.

Usein unettomuus hoituu kuin itsestään elämänvaiheen tasaantuessa, mutta toisinaan omat tunteemme, ajatuksemme tai toimintamme voivat ylläpitää yliviläisyyttä. Pitkäaikainen unettomuus kehittyy monien tekijöiden vaikutuksesta ja voi hiipiä hiljaa varsin merkittäväksi elämää hallitsevaksi haitaksi.

Koetut haittavaikutukset ovat hyvin monitahoisia. Ne ulottuvat yksilön yleisestä hyvinvoinnista ja elämänlaadusta laajempaan sosioekonomiseen asemaan asti. Unen puute aiheuttaa voimakkaita tunteita ja on riskitekijä useille sairauksille.

Unettomuus heikentää terveyteen liittyvää elämänlaatua samassa mitassa kuin esimerkiksi sydämen vajaatoiminta tai vakava masennustila. Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsivien masennuksen riski on kolminkertainen hyvään uniin verrattuna.

Unettomuus on kansanterveydellisesti merkittävä riski ja sen hallittavuuteen on kiinnitettävä tulevaisuudessa erityistä huomiota. Hoitokäytänteet vaativat kehittämistä ja uudistamista siten, että ne ovat paremmin kaikkien saavutettavissa laadukkaita ja tehokkaita. Terveydenhuoltoon tarvitaan helposti integroitavia lyhytkestoisia hoitoja, jotka voidaan toteuttaa hoitajalähtöisesti käyttäen tarvittaessa lisänä psykoterapeuttien antamia, yksilöllisemmin räätälöityjä hoitoja.

Mitkä ovat unettomuuden hoidon lähtökohdat?

Yleisesti tiedetään, että Suomessa unettomuuden lääkkeetöntä hoitoa on vähän tarjolla. Terveydenhuollon resurssien ja riittävän osaamisen puuttuessa hoito jää varsin usein pelkän lääkehoidon varaan.

Unettomuuteen, joka koetaan lievämpänä ja johon liittyy vähemmän muita oireita, voidaan vaikuttaa merkittävästi itsehoitomenetelmillä ja hoitajien antamalla unettomuuden lääkkeettömällä ryhmähoidolla. Tutkimusten mukaan varhaisen vaiheen hoidoilla on mahdollista ehkäistä pitkäaikaisen unettomuuden kehittyminen.

Hoitoon hakeutuminen, huolellinen anamneesi, kliiniset tutkimukset ja unipäiväkirjan pitäminen ovat keskeisiä asioita diagnosoinnissa ja hoidon suunnittelussa. Yhdessä asiakkaan kanssa laadittu hoitosuunnitelma yksilöi hoidon tavoitteet, tarvittavat keinot ja kohdentaa oikein mahdollisen tarvittavan lääkehoidon.

Näiden lisäksi osa tarvitsee laajempaa ja pitkäkestoisempaa hoitoa, kuten psykoterapiaa. Kokonaisvaltaisen unettomuuden hoito perustuukin lääkäriin, hoitajaan ja tarvittaessa psykoterapeutin yhteistyökentelyyn.

"Unettomuuden hoidon pitäisi olla ensisijaisesti lääkkeetöntä."

Unettomuuden Käypä hoito -suosituksissa on arvioitu, että unettomuuden kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmien käyttö olisi helposti opetettavissa perusterveydenhuollon henkilöstölle. Tämä tosin vaatii asianmukaisen opetuksen järjestämistä ja riittävää käytännön tukea. Huolimatta menetelmän suhteellisen helposta toteutuksesta unettomuuden lääkkeettömän hoidon kehittyminen ja vakiintuneen paikan lunastaminen ensisijaisena hoitona on ollut käytännössä jokseenkin hidasta.

Unettomuuden lääkkeettömän hoidon menetelmät on kehitetty psykofysiologisen unettomuuden hoitoon, jossa keskitytään ymmärtämiseen ja tietämiseen (kognitiivinen) sekä käyttäytymiseen (behavioaraalinen) liittyvään toimintaan. Nukahtamiseen, unen rakenteeseen, säätelyyn, laatuun ja häiriötekijöihin perehtyminen auttaa ymmärtämään unta tukevien toimintojen merkityksen.

Unta tuetaan käyttäytymisellä, elämäntavoilla ja ympäristötekijöillä. Nukkumiseen liittyvien toimintahäiriöiden tunnistamisella pyritään vaikuttamaan haitallisiin uskomuksiin unesta sekä unettomuuteen johtavasta käyttäytymisestä. Lisäksi erilaisten rentoutusmenetelmien opettelulla vaikutetaan stressiin, ylivireyteen ja mielen hallintaan.

”Aikuisten Unikoulu-hoitomalli on kehitetty vastaamaan unettomuuden lääkkeettömän hoidon haasteisiin.”

Unikoulu-hoitomalli on työkirjan ja ohjaajan opastukseen perustuva unettomuuden lääkkeettömän hoidon kokonaisuus, joka voidaan toteuttaa sekä asiakas- että ryhmälähtöisesti. Se on kevyt, nopeampoinen, kuutena kertana toteutettava, mahdollisimman kompakti unettomuuden hoitokokonaisuus, jonka hoidon perustana ovat vakiintuneet kognitiivis-behavioraaliset hoitomenetelmät.

Unikoulussa työskentely perustuu ohjattuun työkirjatyöskentelyyn, joka sisältää perinteistä kognitiivis-behavioraalista hoitoa laajemmin kognitiivisen psykoterapian elementtejä. Näitä ovat unettomuuden käsitteellistäminen, istuntojen välillä tapahtuva omakohtaisen työskentelyn merkityksen korostaminen ja tukeminen, kirjallinen tavoitteenasettelu sekä alku- ja loppuarviot.

Unikouluun on sisällytetty motivoivan haastattelun ja erilaisten ratkaisukeskeisten lähestymistapojen elementtejä. Työkirjatyöskentelyä on lisäksi tuettu visualisoinnilla, joka selkeyttää ja konkretisoi työskentelyn etenemistä asiakkaalle.

Unikoulun hoitokokonaisuus helpottaa ja tehostaa lääkkeettömän hoidon toteuttamista. Hoito kohdentuu yksilöllisesti juuri siihen ongelmaan, joka unettoman kohdalla on keskeisin ja jonka kanssa työskentelemiseen uneton on motivoitunein.

Unikoulun rakenteet tukevat ohjaajan työskentelyä, jolloin unikoulun vetäminen on mahdollista myös niille hoitajille, joiden kokemus psykoterapeuttisista hoitosuhteista on vähäinen.

Hoitajien unettomuuden hoidon osaamista kehitetään

Unettomuuden ensisijaiset hoito-ohjelmat soveltuvat perusterveydenhuoltoon ja ovat toteutettavissa hoitajien täydennuskoulutuksella. Unettomuushoitajakoulutus on suunnattu perusterveydenhuollon hoitajille, jotka kohtaavat työssään asiakkaita, joilla on unihäiriöitä ja unettomuutta.

Unettomuushoitajan tulee osata kartoittaa työssään unihäiriöpotilaiden hoidon tarvetta ja tietää keskeisimmät hoidon mahdollisuudet. Unettomuuden lääkkeettömän hoitomallin toteuttaminen edellyttää hoitajalta unen ja unettomuuden teoreettista tietämystä, menetelmällistä osaamista sekä kykyä ohjata ja kannustaa pitkäjänteiseen työskentelyyn unettoman oman olon parantamiseksi.

”Hoitajien osaamisen kehittämisen lähtökohdana on omakohtainen kokemus Unikoulu-hoitomallista, eräänlainen kuljettu polku, jota voidaan asiakkaan kanssa lähteä kulkemaan uudelleen.”

Kokemuksellisen oppimisen menetelmä muodostaa hoitajille oppimisympäristön, joka yhdistää teorian ja käytännön oppimisprosessiksi. Siinä näyttäytyy rakentuneen osaamisen ja omakohtaisen kokemuksen lisäksi oppimisyhteisön kannustava vaikutus.

Kokemuksellisen oppimisen menetelmän avulla käynnistetty oppimisprosessi edellyttää oman osaamisen kehittymisen kriittistä tarkastelua. Koulutuksen käytännön toimintaa tuetaan ohjauksella, jossa rohkaistaan ja suositellaan oman asiakastyöskentelyn aloittamista. Näin edellytykset ammatillisen osaamisen kasvulle ja asiantuntijuudelle syvenevät prosessin edetessä.

Unettomuuden hoito on osa terveyden ja hyvinvoinnin palvelua

Unettomuuden hoitomallilla vastataan terveydenhuollon muutoksiin ja edistetään yksilön terveyttä ja hyvinvointia sekä toteutetaan laadukasta, vaikuttavaa ja kustannustehokasta palvelua. Unettomuuden suuren esiintyvyyden vuoksi olisi hyvin tärkeää huolehtia toimivasta hoidon toteutuksesta osana perusterveydenhuollon palveluja.

Käypä hoito -suosituksiin perustuvan yhtenäisen hoitomallin tavoitteena on kehittää unettomuuden hoidon osaamista ja taata sen tasalaatuisuus. Koulutus antaa hoitajille mahdollisuuden toteuttaa unettomuuden hoidon osaamistaan ja asiantuntijuuttaan eri toimintaympäristöissä sekä kehittää toteutusta alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan unettomuuden laadullisen hoidon takaamiseksi tulisi hoidon osaamista kehittää osaksi asteittain etenevää porrashoitomallia. Mallissa ensihoitona tarjotaan itsehoitomenetelmiä, joiden saatavuudessa hyödynnetään tietoverkkoalustoja.

Enemmän tukea ja ohjausta tarvitsevat ohjautuvat koulutetuille hoitajille, jotka antavat lyhytkestoisia ryhmähoitoja. Ylimmät tasot sisältävät erikoistuneiden psykoterapeuttien tarjoamaa yksilöllisempää ja vaativampaa unettomuuden hoitoa.

Turun ammattikorkeakoulun täydennuskoulutuksessa on alkamassa keväällä 2020 unettomuushoitaja-koulutus. Tutustu alkavaan [unettomuushoitajakoulutukseen](#).

Näin tuet hyvää yöunta:

- Pyri heräämään joka päivä samaan aikaan, jotta sisäinen kellosi pysyisi tahdissa.
- Älä yritä nukahtaa väkisin.
- Pyri viettämään vuoteessa vain se aika, jonka nukut.
- Aamulla herätele itsesi kirkkaalla valolla, jotta sisäinen kellosi tahdistuisi mahdollisimman hyvin.
- Pyri päivällä olemaan riittävän aktiivinen ja liikkeellä, mutta älä unohda pitää pieniä lepopohetkiä.
- Vältä liiallista kahvin, teen, alkoholin ja tupakan käyttöä.
- Pyri rauhoittamaan illat ja luo itsellesi mukavia iltarutiineja, jotta elimistösi osaa valmistautua nukkumaan menoon ja vireystilasi ehtii laskemaan ennen vuoteeseen menoa.
- Huolehdi siitä, että makuuhuoneesi on riittävän viileä, hiljainen ja pimeä.
- Älä nuku liian paljon tai liian vähän. Parasta olisi nukkua juuri sen verran kuin tarvitset herätäksesi virkistyneenä.

Kuvat: Pixabay

Keskeiset lähteet:

Käypä hoito -suositus 2019. Unettomuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Mielenterveystalo 2019. Unettomuus. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/unettomuus.aspx

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018. Ohjeita hyvään uneen. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>

Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä – apua univaikeuksiin. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa. Helsinki: Kirjapaja.

Järnefelt, H. 2017. Psykologiset hoitomuodot. Suomen Lääkärilehti Vol.72, 12, 776-781. Helsinki: Suomen Lääkäriliitto. https://www.researchgate.net/publication/316627374_Psykologiset_hoitomuodot_tehoavat_unettomuuteen

Espie, C. 2009. "Stepped Care": A Health Technology Solution for Delivering Cognitive Behavioral Therapy as a First Line Insomnia Treatment. Sleep. Vol. 32, 12, 1549-1558. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20041590>

10.12.2019

