



Itseopiskelumateriaali univalmentaja ja uniryhmien ryhmänohjaajien koulutukseen

Tiina Haavisto

Julkaisuvuosi Laurea 2021





Sisällys

1	JOHDANTO.....	4
2	UNETTOMUUS	5
3	VIREYSTILA	6
4	UNETTOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO	7
5	UNIPÄIVÄKIRJA.....	8
6	RENTOUTUMINEN	10
7	SUOSITELTAVAA KIRJALLISUUTTA	11
8	LOPUKSI.....	12
	LIITTEET.....	13

1 JOHDANTO

Arvoisa itseopiskelumateriaalin käyttäjä.

Itseopiskelumateriaali on tarkoitettu Uniliiton uniryhmän ohjaajan koulutukseen orientoitumista varten. Itseopiskelumateriaalin tarkoituksena on antaa valmiuksia opiskella syvemmin varsinaista Uniliiton koulutuksen sisältöä.

Itseopiskelumateriaalin avulla saat tietoa unettomuudesta, ylivireystilasta, unettomuuden haitta-asteen arvioinnista, unipäiväkirjasta, suositeltavasta kirjallisuudesta ja rentoutumisesta.

Itseopiskelumateriaali sisältää tehtäviä, joita Uniliiton ryhmäohjaajakoulutukseen tulevan olisi hyvä tehdä itse ennen ohjaajakoulutuksen aloittamista. Tällaisia tehtäviä ovat esim. suppean unipäiväkirjan pitäminen, unettomuuden haitta-asteen arviointi sekä rentoutumisharjoitukset.

Ensimmäinen tehtäväsi on pysähtyä pohtimaan kahta asiaa:

- a) Mitä tiedät unettomuuden lääkkeettömästä hoidosta?
- b) Mitä tavoitteita asetat itsellesi uniryhmän ohjaamisesta?

Itseopiskelumateriaali on toteutettu Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tilaajana on Uniliitto ry.

2 UNETOMUUS

Tässä luvussa käsitellään unettomuutta. Uniongelmat ja unettomuus koskettavat melkein jokaista jossain vaiheessa elämää, mutta niiden syyt ovat vaihtelevia ja moninaisia. Usein unettomuudesta ei löydy yhtä selkeää syytä vaan syitä on useita.

Tehtävät

- a) Pohdi ja listaa, mitä asioita jo tiedät unettomuudesta.

- b) Tutustu seuraavien kysymysten avulla siihen, mitä unettomuudella tarkoitetaan. Voit käyttää lähteenä: Unettomuus. Käypä hoitosuositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#K1>
 - Mitä tarkoitetaan unihäiriöllä?
 - Mitä tarkoitetaan unettomuudella?
 - Mitä tarkoitetaan akuutilla ja kroonisella unettomuudella?
 - Miten unettomuus kehittyy?
 - Mitkä ovat unettomuuden syitä?

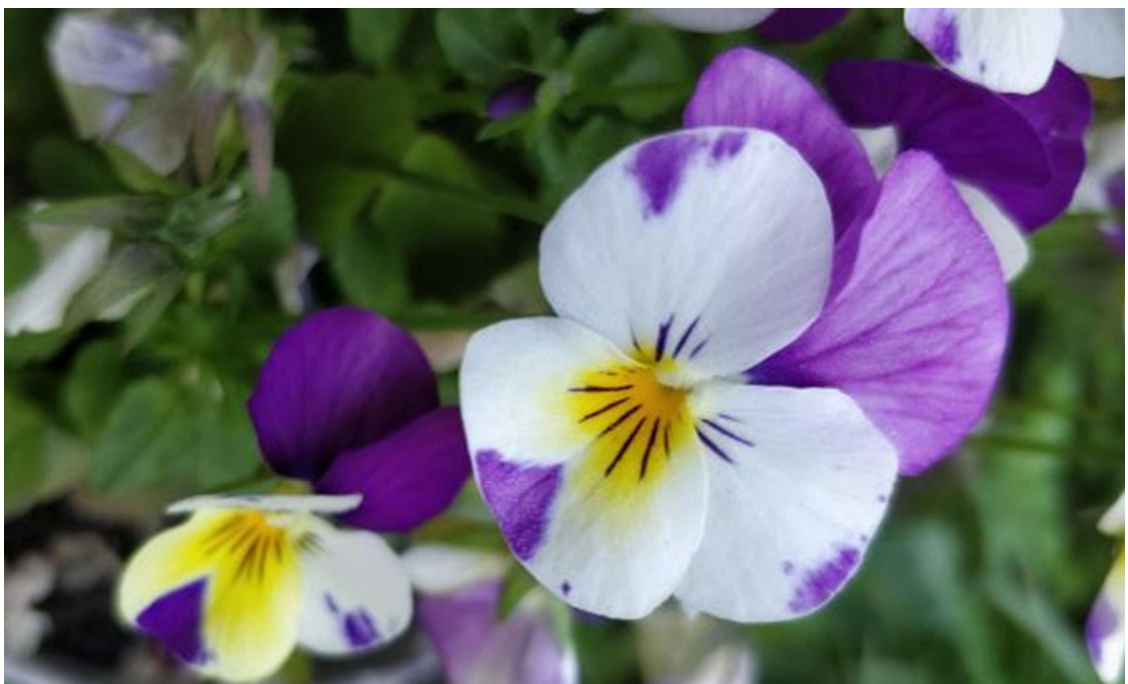


3 VIREYSTILA

Vireystila on valveen ja unen välisen tasapainon säätelijä. Ylivireystila on keskeisin unettomuutta ylläpitävä tekijä. Ylivirittyneisyys tunnetasolla on jännittyneisyyttä, huolestumista sekä ahdistuneisuuden ja ärtymyksen tiloja. Ylivirittyneisyys estää elimistön rauhoittumisen, eivätkä unta tuottavat mekanismit pääse käynnistymään. Psykkinen tai fyysinen aktiivisuus myöhään illalla lisäävät vireystilaa. Ylivireystilaa lisää myös päiväaikaisten ongelmien tunkeutuminen mieleen yöllä, huoli unesta ja uni-valverytmin rikkoutuminen. Näistä muodostuu noidankehä, jolloin nukahtamiseen yrittäminen pahentaa tilannetta. (Kajaste 2015, Järnefelt & Hublin 2018, 33, 59.)

Unettomalla on tyypillisesti huolta unettomuuden terveysvaikutuksista ja sekä pärjäämisestä töissä unettoman yön yli. Tämän seurauksena unettomuus alkaa hallitsemaan elämää. Unesta tulee suorituspaineita, joka lisää ylivirittyneisyyttä ja voi altistaa masennus- ja ahdistushäiriölle. Koska unettomuuspotilailla ei esiinny päiväaikaista väsymystä, unettomuuspotilaiden on vaikea nukahtaa päivänunille. Uneton kokee, että on väsynyt, mutta ei kykene nukahtamaan tai pysymään unessa. Ylivirittyneisyyttä on hankala muuttaa omilla keinoilla. (Kajaste 2015, Järnefelt & Hublin 2018, 3,59.)

Lisää aiheesta: Kajaste, S. 2015 Unettomuushäiriön kehittyminen
<https://www.kaypahoito.fi/nix02231>



4 UNETOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO

Unettomuuden arvioimiseksi on hyvä tehdä kysely unettomuudesta. Seuraavassa on esitelty unettomuuden haitta-asteen arvio (insomnia severity index, ISI) kysely. Tämä kysely on luotettava unettomuuden hoidon tuloksellisessa arvioinnissa. Kyselyssä on seitsemän kysymystä, joissa kysytään tämän hetken unettomuuden oireita, voimakkuuksia, päiväaikaista toimintakykyä sekä tyytyväisyyttä omaan uneen. Pisteytys on ei häiriötasoisesta vaikeasteiseen. 10 pisteellä viitataan jo mahdolliseen diagnostiseen unettomuushäiriöön. (Järnefelt & Hublin 2018, 45)

Tehtävä

- a) Tee itsellesi Unettomuuden haitta-asteen arvio. Kyselyn löydät liitteestä 1. Merkitse sen jälkeen saamasi pisteet tähän.

Sain Unettomuuden haitta-asteen arvio -kyselystä _____ pistettä.

- b) Pohdi ja listaa, mitä pisteytys kertoo sinun unestasi.



5 UNIPÄIVÄKIRJA

Unipäiväkirja kertoo unestasi enemmän. Unipäiväkirjasta ilmenee ajat, jolloin käyt nukkumaan, miten kauan nukahtaminen kesti, kuinka monta kertaa heräsit yöllä, miten pitkään olit yöllä hereillä, mihin aikaan nousit vuoteesta. Unipäiväkirja on hyödyllinen unen alkuarvioinnissa, sillä unipäiväkirjasta voidaan todeta konkreettisesti se, miten nukuit ajanjakson aikana. Unipäiväkirjaan merkitään myös oma arviosi unen laadusta. Unipäiväkirjan avulla voidaan laskea ns. unitehokkuusprosentti, mikä kuvaa henkilön vuoteessa oloajan prosenttia. Hyvän nukkujan unitehokkuusprosentti on 85 %. (Järnefelt & Hublin 2018, 42-43)

Unitehokkuusprosentin voit laskea laskukaavalla: nukuttu kokonaisaika (tunteina ja minuutteina) jaetaan vuoteessa oloaika (tunteina ja minuutteina) x 100

Tehtävät

- a) Pidä viikon ajan suppeaa unipäiväkirjaa. Täydennä lomake ja sekä kirjaa nukuttu aika ja vuoteessa oloajan keskiarvo.

	Menin vuoteeseen klo:	Nukahtamisen viive min.	Heräilyt kesken unen, montako kertaa	Heräsin klo:	Nousin vuoteesta klo:	NUKUTTU AIKA	VUOTEES- SA OLO AIKA	Päivä -unet min.	Muut yöuneen vaikuttavat tekijät, unen laatu
Ma									
Ti									
Ke									
To									
Pe									
La									
Su									
Viikon keskiarvo ->									

Merkitse viikon keskiarvo nukutusta ajasta tähän: _____

Merkitse tähän viikon keskiarvo vuoteessa oloajasta tähän: _____

HUOM! Viikon nukutun ajan keskiarvo voi olla sama kuin viikon vuoteessa oloaika.

- b) Laske seuraavaksi unitehokkuusprosentti. Unitehokkuusprosentin voit laskea laskukaavalla: nukuttu kokonaisaika (tunteina ja minuutteina) jaetaan vuoteessa oloaika (tunteina ja minuutteina) ja tulos kerrotaan 100:lla

_____ (nukuttu aika): _____ (vuoteessa oloaika) = _____ x 100

Tulokseksi saadaan unitehokkuusprosentti, joka on minulla _____ %

- c) Pohdi, mitä sinun unitehokkuusprosenttisi kertoo unestasi?

Lisää aiheesta: Työterveyslaitos, unipäiväkirja, https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/10/Lomake_2.pdf; https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/10/Lomake_3.pdf



6 RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen on elimistön kokonaisvaltaista tapahtumaa ja sekä kokemusta. Se kohdistuu mielen ja autonomiseen hermojärjestelmän kautta koko kehoon. Voimakkaasti rentoutumiseen yrittäminen voi olla vaikeaa. Parhaiten rentoutuminen onnistuu, jos pystyy luopumaan kehon hallinnan tarpeesta. Rentoutumisella on todettu runsaasti positiivisia vaikutuksia esim. fyysisen ja psyykkisen palautumisessa, lisäävän stressihallintakykyä, auttavan virkistymisessä ja sekä itseymmärryksessä. Rentoutumisessa on apua unettomuudessa. (Järnefelt & Hublin 2018, 95.)

Rentoutumista voidaan harjoitella kahdella eri tavalla. Fyysisesti jännittämällä lihasryhmiä eri tahtiin ja välittömästi nämä lihakset rentouttavat. Näin opitaan itsenäisesti eri lihasten rentoutuminen ja jännitys tunne. Toisena rentoutumisen harjoittelussa on mieleen painottuvilla eli rauhoittuminen ja suggestiomenetelmät. Monet rentoutumismenetelmät yhdistävät molempia menetelmiä. Useat ihmiset voivat oppia rentoutumaan. Harjoittelu auttaa löytämään oman rentoutumismenetelmän. (Järnefelt & Hublin 2018, 95-96.)

Rentoutumisen harjoittelu on oppimisprosessi ja harjoittelu auttaa rentoutumisen hallitsemiseen. Rentoutumisen olennainen taito on päästä keskittyneisyyden tilaan. Hengityksen rytmi auttaa keskittymään yhteen asiaan. Istuen tai makuulla tai mukava asento on edellytys rentoutumisen onnistumiseksi. Ulkopuolisten äänten ja kirkkaiden valojen minimoiminen auttaa rentoutumisen onnistumiseen. Ohjaaja antaa tukea rentoutujalle motivaatioon harjoitella ja sekä tietoa rentoutumisesta. Rentoutumisharjoitteiden avulla on mahdollista tukea ja voimistaa rentoutujan voimavaroja. (Kataja 2003, 33-34, 45.)

Tehtävä

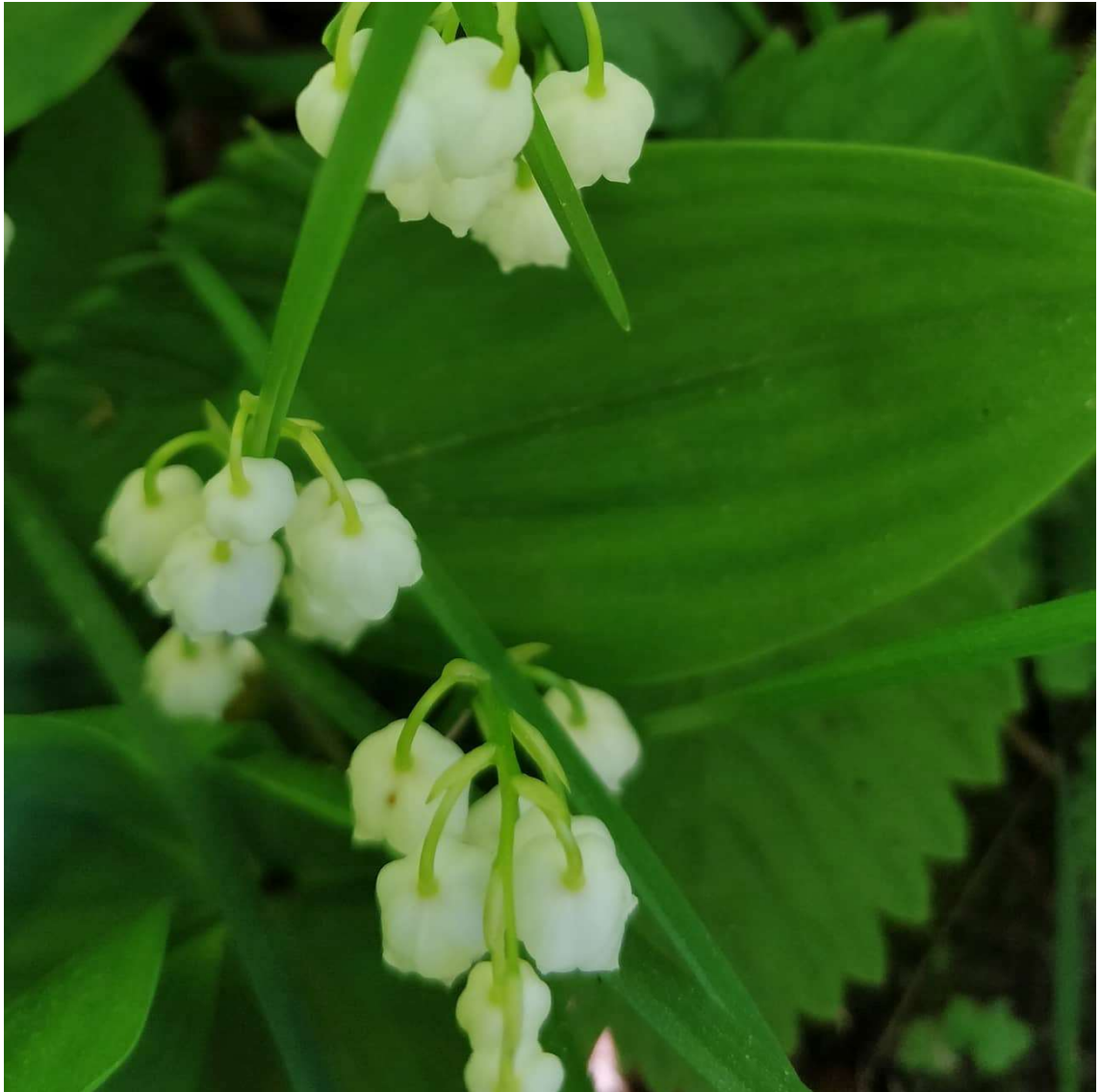
- a) Harjoittele rentoutumista liitteessä 2 olevien harjoituksen avulla.



7 SUOSITELTAVAA KIRJALLISUUTTA

Kirjallisuutta, joita voi hyödyntää uniryhmän ohjaamisessa ja unettomuus potilaiden kohtaamisessa.

- Phil, S. & Aronen, A-M. 2020. Unentaidot. 5 painos. Helsinki: Duodecim
- Järnefelt, H. & Hublin, C. 2018 Työikäisen unettomuuden hoito, Vantaa: Erweko
- Järnefelt, H. 2021 Hyvän unen avaimet, Helsinki: Duodecim
- Walker, M. 2017 Why We sleep, Englanti: Penguin books Ltd.
- Laakso, J. 2009 Mielen taito, Helsinki: Kirjapaja
- Pietikäinen, A. 2019 Kohti arvoistasi, Helsinki: Duodecim
- Pietikäinen, A. 2020 Joustava mieli, Helsinki: Duodecim
- Grandell, R. 2015 Itsemyötätunto, Helsinki: Tammi



8 LOPUKSI

Nyt olet käynyt läpi itseopiskelumateriaalin. Ensimmäiseksi keskityit pohtimaan unettomuutta, mitä unettomuus on ja mitkä syyt johtavat unettomuuteen. Kävit läpi myös itseopiskelumateriaalissa vireystilaa, unettomuuden haitta-astearviokyselyä, suppeaa unipäiväkirjaa, rentoutumista ja suositeltavaa kirjallisuutta.

Tehtävät

Pohdi lopuksi seuraavia asioita

- a) Mitä opit lisää suhteessa siihen, mitä jo tiesit?
- b) Mitä haluaisit selvittää lisää?
- c) Miten saavutit oppimiselle asettamasi tavoitteet?



LIITTEET

Liite 1: UNETTOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO (ISI; Insomnia Severity Index)	14
Liite 2: OHJE 2a rentoutumisharjoitus.....	16

Liite 1: UNETTOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO (ISI; Insomnia Severity Index)

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympäröimällä se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana*

1. Arvioi univaikeuksiesi vakavuutta

1) Nukahtamisvaikeus

0 - Ei lainkaan

1 - Lievä

2 - Kohtalainen

3 - Vakava

4 - Erittäin vakava

2) Unessa pysymisvaikeus

0 - Ei lainkaan

1 - Lievä

2 - Kohtalainen

3 - Vakava

4 - Erittäin vakava

3) Liian aikainen herääminen aamulla

0 - Ei lainkaan

1 - Lievä

2 - Kohtalainen

3 - Vakava

4 - Erittäin vakava

2. Kuinka TYYTYVÄINEN / tyytymätön olet tämänhetkiseen nukkumiseesi?

Erittäin tyytyväinen 0

Tyytyväinen 1

En osaa sanoa 2

Tyytymätön 3

Erittäin tyytymätön 4

3. Missä määrin arvioit nukkumisongelmasi HÄIRITSEVÄN päivittäistä toimintaasi (esim. aiheuttaa väsymystä päivällä, häiritsee suorituskykyäsi, aiheuttaa keskittymis- ja muistamisvaikeuksia, vaikuttaa mielialaan)?

Ei häiritse yhtään	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Häiritsee erittäin paljon	4

4. Kuinka helposti luulet muiden HUOMAAVAN nukkumisongelmasi heikentäneen elämänlaatuasi?

Eivät huomaa lainkaan	0
Juuri ja juuri	1
Melko helposti	2
Helposti	3
Huomaavat erittäin helposti	4

5. Kuinka HUOLESTUNUT / ahdistunut olet tämänhetkisen nukkumisongelmasi vuoksi?

En ollenkaan	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Erittäin paljon	4

Plsteytysohje:

0–7 ei kliinisesti merkittävää unettomuutta

8–14 lievä unettomuus

15–21 keskivaikea unettomuus

22–28 vaikea unettomuus

Kokonaispistemäärä 0–28

Viite: Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep 2011;34:601-8

** Kuukauden aikaraja perustuu Charles M. Morinilta 4.3.2014 saatuun suositukseen*

Liite 2: OHJE 2a rentoutumisharjoitus

Tavoitteet 1. Opit tunnistamaan, miltä jännittyneisyys ja rentoutuneisuus tuntuvat kehossa sekä rentouttamaan eri lihasryhmät. Harjoituksessa lihasten jännitysvaiheen kesto on noin viisi sekuntia ja rentoutumisvaiheen kesto 20-30 sekuntia.

2. Harjoittelun myötä uloshengitys, itselle annettu ohje, esimerkiksi ”rentoudu” tai ”hellitä”, ja rauhoittava mielikuva yhdistyvät (ehdollistuvat) rentouden tilaan siten, että jo pelkästään niihin keskittyminen käynnistää rentoutumisen.

Ohjeet

1. Varaa rentoutumiselle aikaa noin varttitunti. Voit tehdä harjoituksen joko mukavalla tuolilla tai makuultaan.
2. Sulje silmäsi ja rentoudu. Myöhemmin voit kokeilla harjoitusta myös silmät auki.
3. Hengitä syvään sisään, pidätä hengitystä, tunne jännitys. Päästä ilma vapaasti ulos, rentoudu. Toista tämä yhteensä 2–3 kertaa. Kun hengität ulos, sano itsellesi mielessäsi ”rentoudu”.
4. Jännitä käsiäsi ja käsivarsiasi puristamalla kädet nyrkkiin ja suoristamalla käsivarret. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
5. Nosta hartioitasi varovasti ylös kohti korvia ja jännitä hartiat. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
6. Purista silmäsi tiukasti yhteen ja pure hampaitasi yhteen. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
7. Paina reisien takaosia alaspäin ja taivuta jalkateriä ylöspäin. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
8. Huomaa vielä jäljelle jääneet jännitykset kehosi lihaksissa ja anna myös niiden lihasten rentoutua. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
9. Luo mielikuva jostain itsellesi mukavasta asiasta, joka auttaa sinua rentoutumaan, esimerkiksi väri tai todellinen tai mielikuvituksessasi oleva rentouttava paikka. Jatka hetki näin.

Lähde: Työikäisten unettomuuden hoito. Toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin. © Kirjoittajat ja Työterveyslaitos 2018.