

**ESPOO  
ESBO**

**”Eikö uni tule?”  
AYL Sanna Mustonen  
Kivenlahden terveysasema**

Kivenlahti Stensvik ry Asukasilta

4.4.2017 Kahvi-Kaisa





ESPOO  
ESBO

## Kiitokset materiaalista ja taustatuesta!

- Duodecim Käypä hoito –suositus unettomuudesta 3.12.2015
- Susan Pihl ja Anna-Mari Aronen: Unentaidot-kirja Duodecim 2016
- Espoon kaupungin Uniongelma-koulutus 14.12.16
  - Katinka Tuisku, HUS Psykiatria
  - Riikka Huhta, Laakson sairaala
  - Susan Pihl, Uniliitto ry ja Uniklinikka
  - Kaisa Schroderus, Espoon kaupunki



ESPOO  
ESBO

# Unettomuus

- Unettomuutta 1/3 osalla väestöstä, osa normaalia elämää
- Unihäiriöitä n. 1/10 osalla (min 3x/vk, min 1-3kk ajan)
- Unettomuus aiheuttaa ahdistusta ja kärsimystä, haittaa rasituksista palautumista
- Pitkittyessään unettomuus aiheuttaa muutoksia aineenvaihdunnassa, mielialassa, muisti- ja havaintotoiminnoissa ja altistaa päihde- ja mielenterveydenhäiriöille sekä heikentää työkykyä



# Uniongelman syynä voivat olla

## Sairaudet

- Uniapnea
- Levottomat jalat
- Narkolepsia
- Eturauhasvaivat
- Vaihdevuosisongelmat
- Kivut
- Refluksitauti
- Keuhkosairaudet
- Sydämen vajaatoiminta
- Mielen terveyden ongelmat

## ”Itse aiheutetut” + ympäristötekijät

- Aikaerorasitus
- Vuorotyö
- Lääkkeiden, huumeiden, alkoholin aiheuttama häiriö
- Huonot nukkumistavat
- Ympäristön häiriötekijät
- Elämänkriisit



ESPOO  
ESBO

# Ei-elimellinen unettomuus

- Nukahtamisvaikeus
- Yöllinen heräily
- Liian varhainen herääminen aamuisin



© Alamy



ESPOO  
ESBO

## Unilääkkeen hyötyjä

n. 2000 >60v henkilöä, joilla ei vakavia perussairauksia tai muita keskushermostoon vaikuttavia lääkityksiä

unilääke >5 peräkkäisenä yönä

- Unen laatu ↑
- Unen kokonaispituus ↑ 25.2min
- Nukahtamisviive ↓
- Nukahtamisen helppous ↑
- Heräämisten lukumäärä ↓ 0.63:lla



ESPOO  
ESBO

## ... haittoja 2x enemmän kuin hyötyä

- Kognitiiviset haitat
  - Muistinmenetys
  - Sekavuus
  - Desorientaatio
- Psykomotoriset haitat
  - Väsymys
  - Tasapainon ongelmat
  - Kaatuminen
- Seuraavan aamun jäännössedaatio = väsymys





- Unilääkettä ei koskaan tule käyttää puolen yön jälkeen tai ottaa yöllisiä lisäannoksia
- Esim. Zopiclone 10mg aiheuttaa 8h kuluttua lääkkeen otosta vielä 0.7-1.0‰ vastaavan tilan → Vaikutus ajamiseen 16h ajan



" We're not sure yet, but we think he may have been asleep at the wheel."

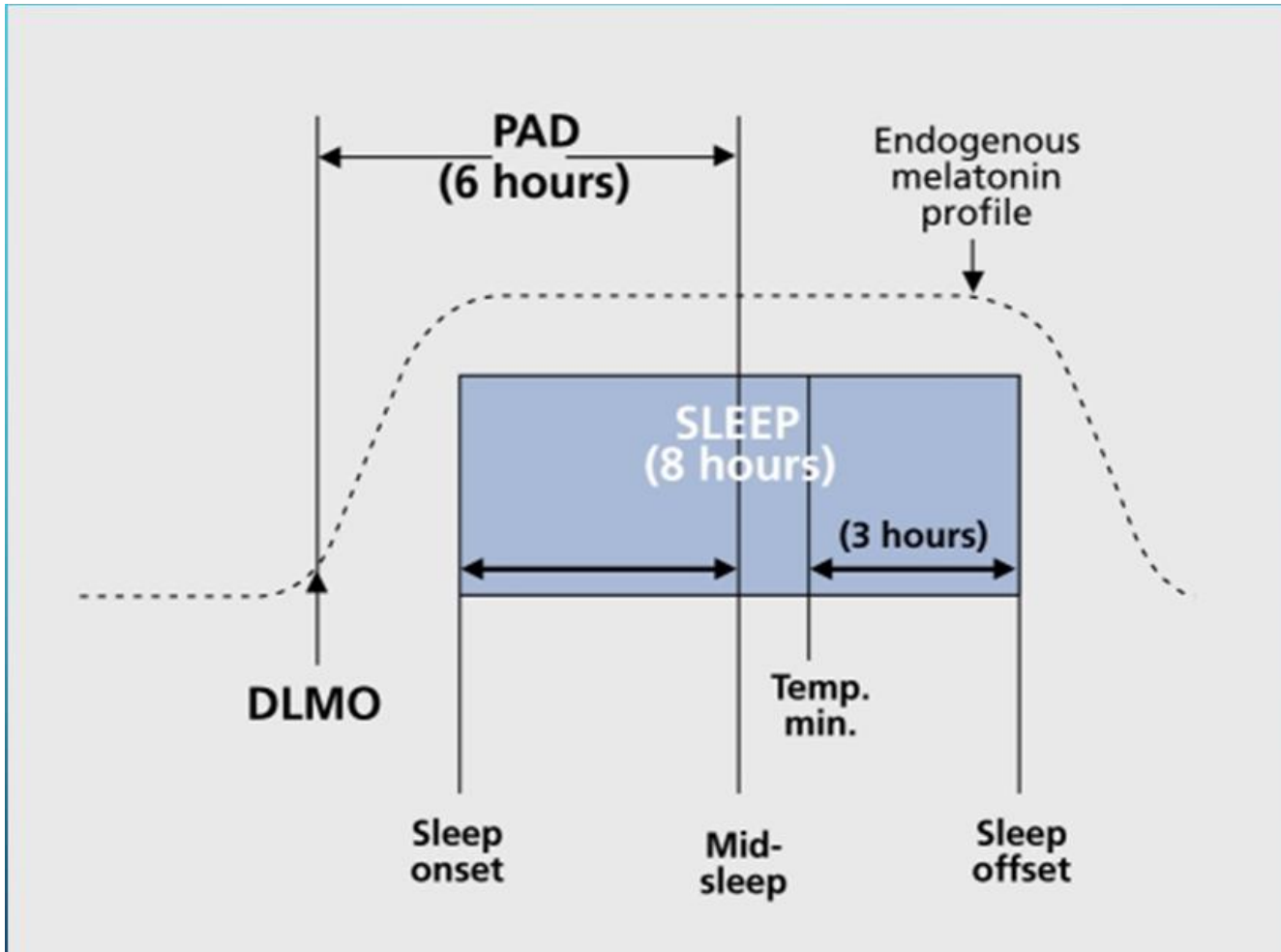




- Unilääkkeet
  - Tilapäiseen lyhytaikaiseen käyttöön
  - Vähentävät syvän REM-unen määrää
  - Huom. Äkillisen elämänmuutoksen aikainen unettomuus on luonnollinen reaktio
- Mielialalääkkeet
- Antihistamiinit
- Melatoniini
  - Säännölliseen käyttöön
  - Riittävän ajoissa



# DLMO (hämärävalon aikainen melatoniinin nousun alkamisaika)





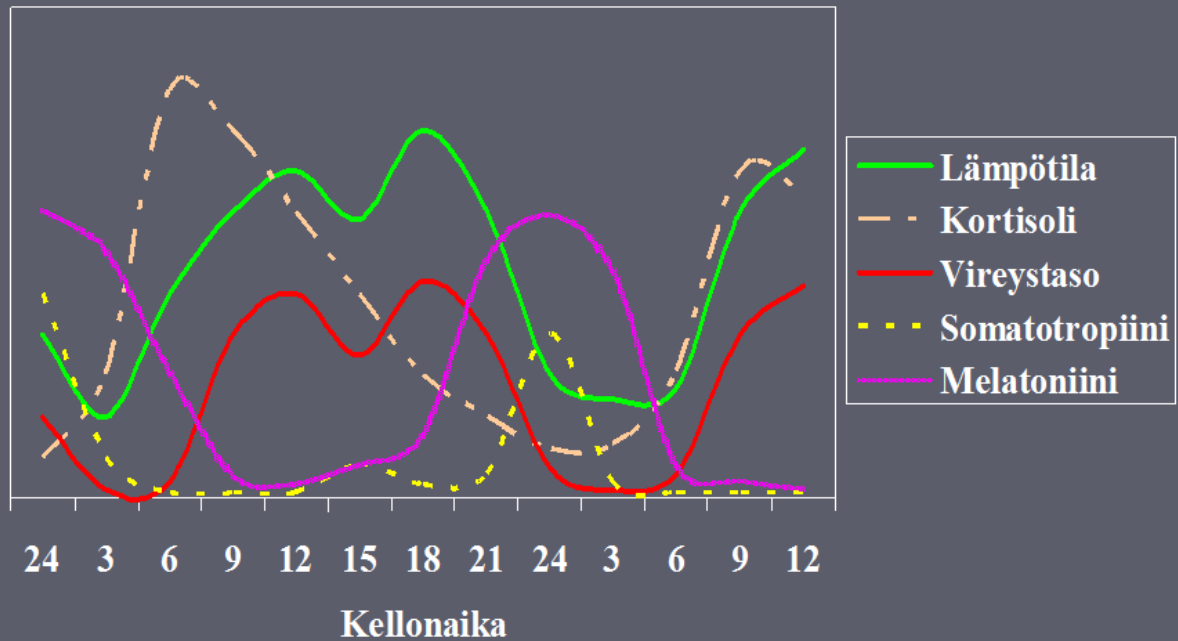
ESPOO  
ESBO

# Unilääkkeen lopettaminen

- Kognitiivinen heikentyminen ei välttämättä korjaannu edes 6kk seurannassa
- Parantaa elämänlaatua
- Uni ei huononnu lääkkeen lopetuksella
- Ei ole aina helppoa, eikä nopeaa – varaudu tähän
- Motivoidu ja tee päätös!
- Annoksen pienentäminen tai harventaminen



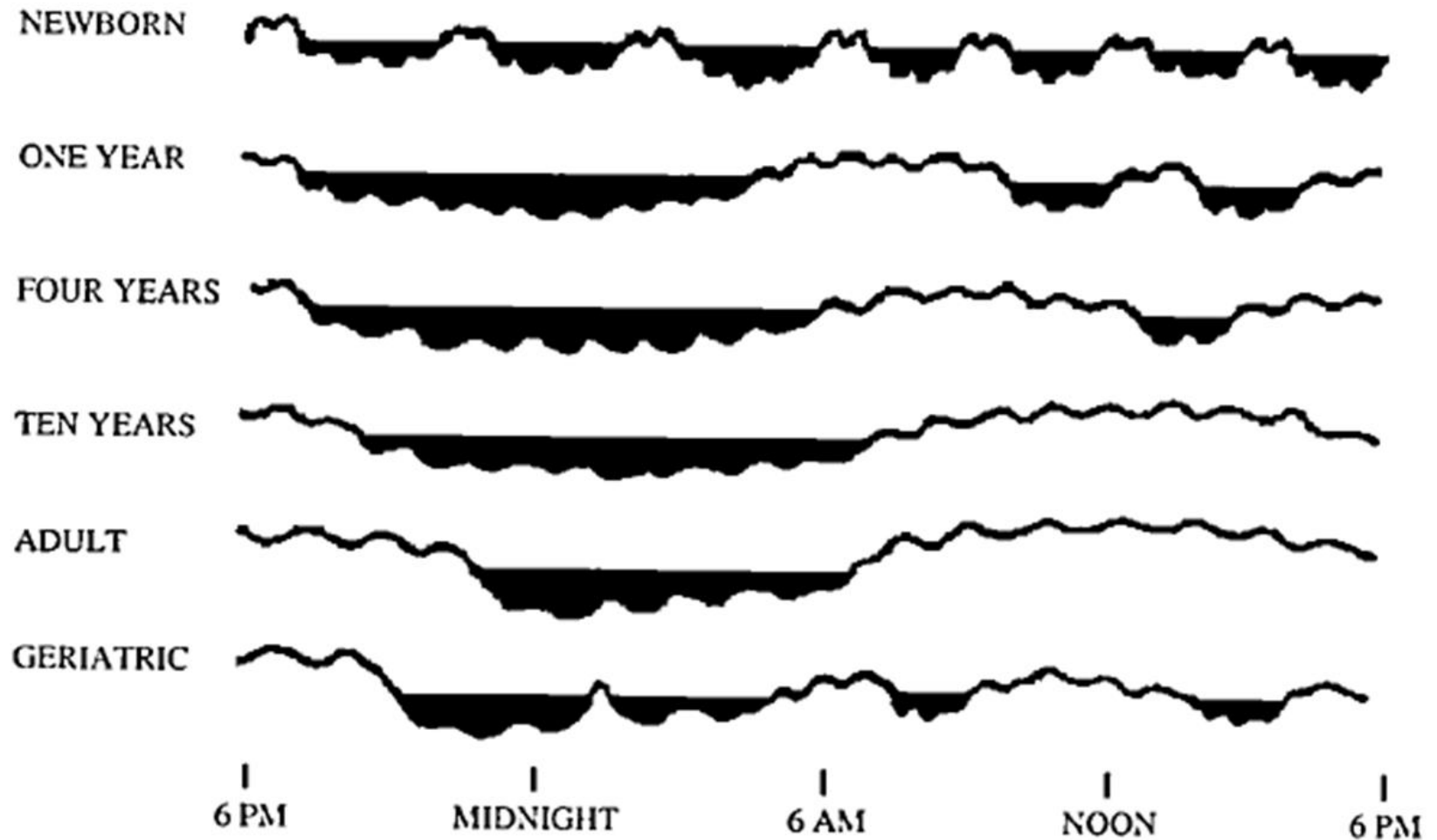
## Biologisia rytmejä ja vireystaso



[www.susanpihl.fi](http://www.susanpihl.fi)

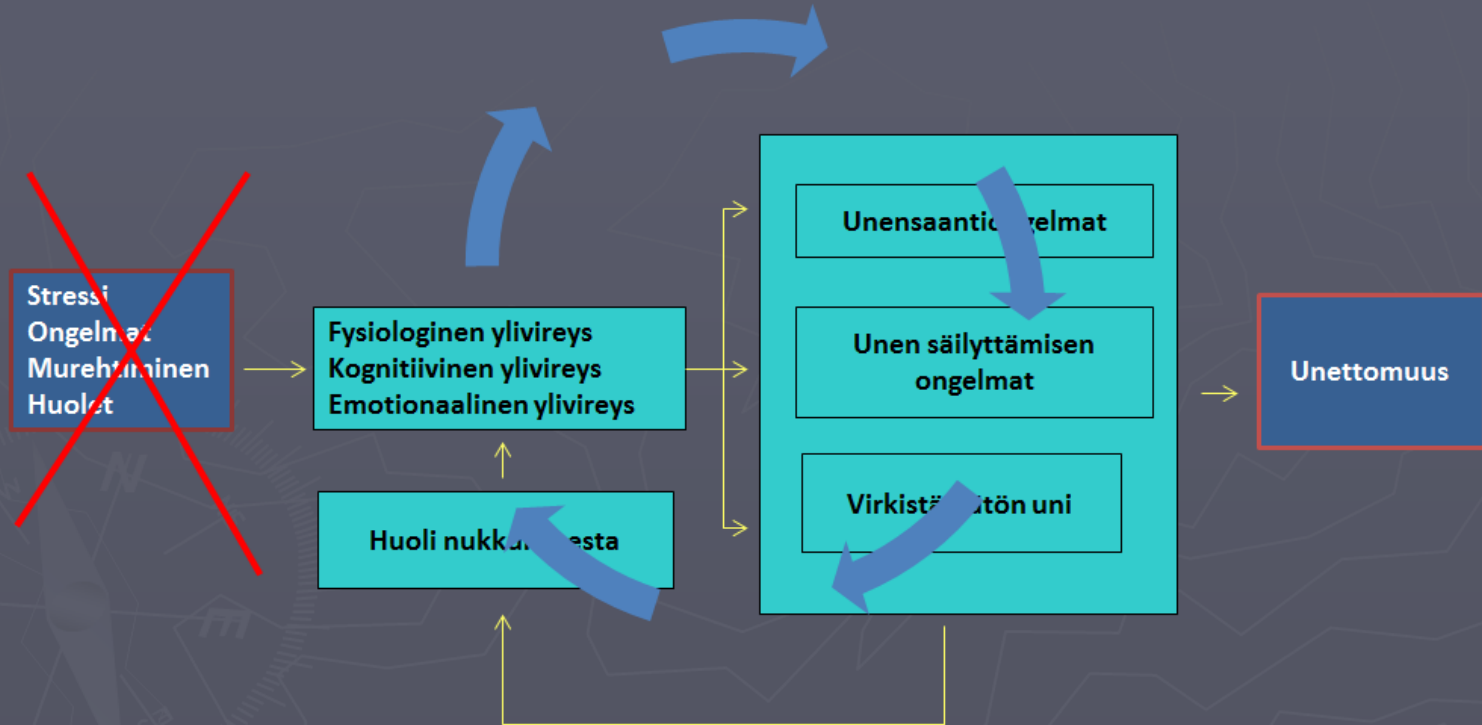


ESPOO  
ESBO





# Unettomuuden noidankehä Toiminnallisen unettomuuden synty





ESPOO  
ESBO

# Perehdy uneesi

- Oma arvio unen tarpeesta
- Unipäiväkirja
  - Milloin vuoteeseen?
  - Milloin uni tulee?
  - Montako heräämistä?
  - Uudelleen nukahtaminen?
  - Milloin herääminen aamulla?
  - Virkeys herätessä?
- Mitä unettomuuden syitä itse arvelet olevan?



## Unihuolto

### Makuuhuone

- Lämpötila (keho, huone)
- Äänet
- Ilma
- Valo
- Patja ja tyyny



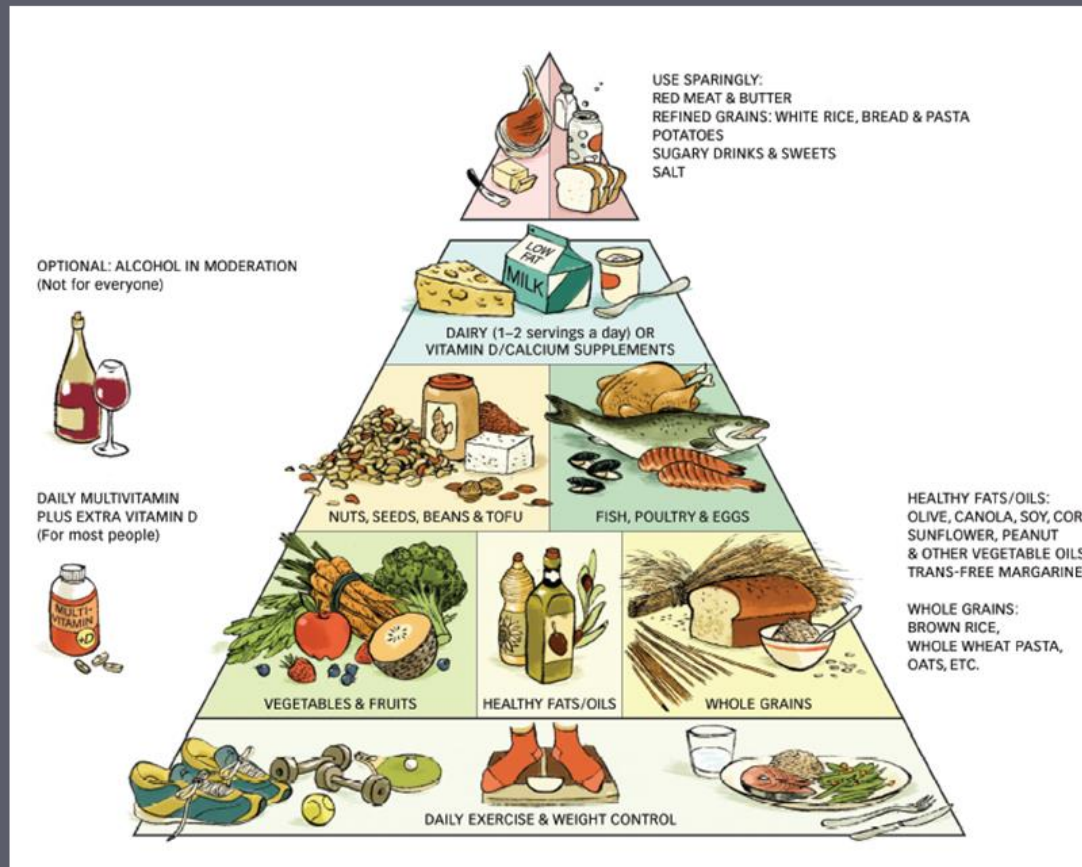
### Elämäntavat

- Kofeiini
- Nikotiini
- Alkoholi
- Fyysinen kunto
- Ruokavalio





ESPOO  
ESBO



Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



## Apua uneen

- Ole aktiivinen (työ, harrastukset, sosiaaliset suhteet...)
- Huolehdi itsestäsi (ravitseminen, liikunta, elämäntavat)
- Kohtaa vaikeudet päivällä
- Säännöllisyys
  - Pidä kiinni unirytmistä
  - Iltarutiinit 60-90min ennen nukkumaan menoa
- Päivätorkkut max 15-20min

## Apua uneen



- Rentoutumisen harjoittelu
- Joskus unen rajoittaminen  
→ väsymyksen lisääminen
- Uniärsykkeiden hallinta
- Vuoteessa olon rajoittaminen
- Liian yrittämisen lopettaminen
- Ajatusten ja tunteiden käsittely
- Pelkoreaktion rauhoittaminen
- Tietoisen läsnäolon harjoittelu



ESPOO  
ESBO

# Konkretiaa

- 1. Laske unesi määrän keskiarvo esim. 10vrk
- 2. Valitse itsellesi heräämisajankohta
- 3. Laske milloin pitää mennä nukkumaan ehtiäksesi nukkua minimiuni
- 4. Pysyttele poissa vuoteesta, kunnes menet nukkumaan päättämänäsi ajankohtana
- 5. Mene vuoteeseen, vasta kun tunnet itsesi uneliaaksi
- 6. Seuraa ohjetta joka ilta

## ”Mieli muokkaa aivoja, joka muokkaa mieltä”

- Luovu vanhasta ajattelumallista, omaksu uusi elämänsenne ja päättä säilyttää se
- Opettele myönteisiä ja rakentavia ajatuksia
- Hyväksy itsesi
- Ole itsellesi armollinen
- Ilmaise tunteitasi
- Hyväksy asiat, joita et voi muuttaa

