

Unen ja levon tarpeen huomioiminen





Miksi nukutaan?

- Edistää solujen uusiutumista, kasvua ja kehitystä
- Aivot
- Psyykkisten toimintojen säätely ja stressin hallinta
- Vastustuskyky, kivennäisaineiden imeytyminen, kasvuhormonin tuotanto
- Oppiminen, muisti, keskittymiskyky, tarkkaavaisuus



Vuorokausirytmi

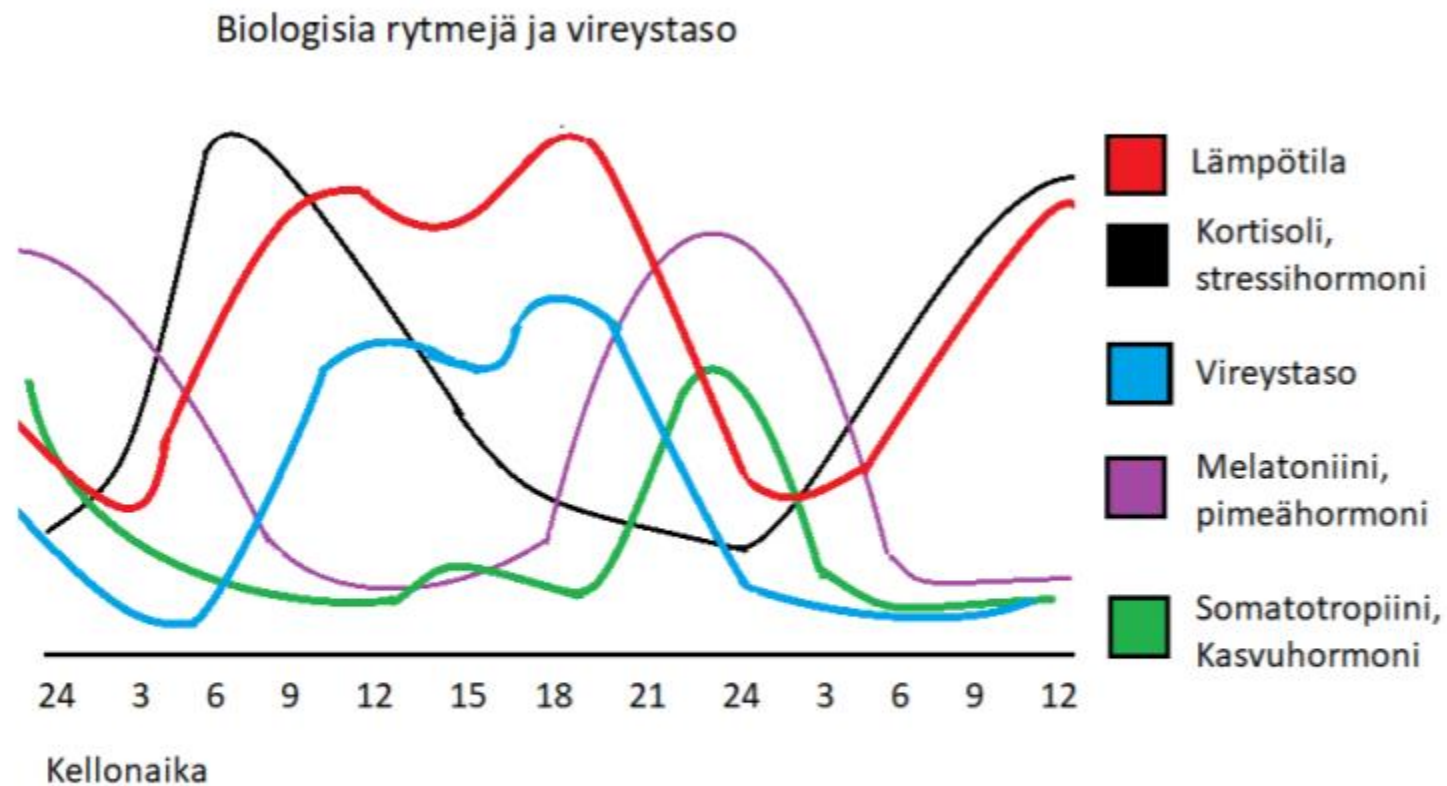
Säätää unen ja valveen vaihtelua

Keskuskello

Vaikuttaa ruumiinlämpöön, rr-vaihteluun,
hormonien tuotantoon

Aamuvirkut ja iltavirkut

Vuodenaikojen vaihtelu, valon määrä



Kuva 1. Biologisia rytmejä verrattuna vireystasoon (mukaillen Huovinen & Partinen, 2007, s. 51)

Unen vaiheet 1/2

- Unta voidaan rekisteröidä EEG-käyrällä
- Unessa vuorottelevat perusuni (NREM-uni) ja vilkeuni (REM-uni)
- NREM-uni jakautuu neljään vaiheeseen (S1-S4)
 - S1 nukahtamisvaiheen uni, S4 syvä uni
- REM-unessa aivot toimivat yhtä vilkkaasti kuin valveessa
- Unisykli kestää aikuisella n. 90 min



Unen vaiheet 2/2

- Syvä uni: aivotoiminta hidasta, herääminen vaikeaa
- REM-uni: nähdään unia, aivojen verenkierto vilkastuu, kuluttaa energiaa, päivän asioiden tallentaminen muistiin, vaikuttaa mielialaan ja tunne-elämään



Unen tarve

- Suurin osa aikuisista ihmisistä tarvitsee unta 7-9 h
- Lyhytuniset 4-6 h , paljon unta tarvitsevat tarvitsevat yli 10 h
- Vastasyntyneet nukkuvat 16-20 h
- Koululaiset ja teinit 9-10 h
- Iäkkäät nukkuvat öisin vähemmän, päiväunet
- Subjekttiivinen arvio omasta vireydestä (tosin voi mennä ihan päin honkia)



Univaje

- Vaikuttaa terveyteen negatiivisesti
 - Puolustuskyky ↓
 - Aineenvaihdunta ↓
 - Hormonitoiminta
 - Autonomisen hermoston tasapaino ↓
 - Tapaturma- ja sairastumisvaara ↑
 - Väsymys, voimattomuus, ärtyneisyys
 - Painon nousu, sokeri- ja rasva-aineenvaihdintahäiriö
 - Muisti huononee
 - Kuoleman riski ↑

Unettomuus

- Tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua riittävästi
- Vaikeus nukahtaa, vaikeus pysyä unessa, liian aikainen herääminen
 - Vähintään kolmena yönä viikossa
- Satunnainen huonosti nukkuminen ei haittaa



Ikääntyneiden unettomuus

- Unettomuus lisääntyy ikääntymisen myötä
- Fysiologiset muutokset
- Sairaudet
- Vuorokausirytmä aikaistuu, yölliset heräilyt, unen määrän vähentyminen

Miten selvitän nukkumista?

- Kuinka monta h nukkuu?
- Monelta nukkumaan, monelta herää: onko säännöllistä?
- Missä kohtaa unta vaikeuksia on?
- Unilääkkeet? Muut lääkkeet? Luontaistuotteet?
- Nukkumisen tottumukset, iltatoimet?
- Häiritseekö asia potilasta itseään? Vaikuttaako valveen toimintaan? Kuinka paljon asia häiritsee?
- Unipäiväkirjaa voi hyödyntää.

Unta haittaavat sairaudet ja lääkkeet

- Esim. kehitysvammaisuuteen liittyy suurentunut unihäiriöiden riski
- Lääkkeistä unettomuutta voivat aiheuttaa esimerkiksi
 - Parkinsonin taudin lääkkeet
 - Alzheimerin taudin lääkkeet
 - Diureetit
 - Verenpainelääkkeet
 - Mahahaava- ja närästyslääkkeistä H₂-salpaajat
 - Antihistamiinit
 - Glukokortikoidit
 - Tyroksiini
 - Antikolinergistä aktiivisuutta lisäävät lääkkeet (käytetään esim. virtsankarkailuun)

Unettomuuden hoito



Unihygienia kuntoon

Valveella oloajan asiat kuntoon
Säännöllinen vuorokausirythmi
Elintavat kuntoon
Nukkumisolosuhteet kuntoon



Lyhytkestoinen lääkehoito

Jos ei parane itsehoidolla parissa kuukaudessa ->
tarkempi arvio (onko taustalla sairaus tms.)

Hyvää yötä!

- Noudata säännöllistä päivärytmiä.
- Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Älä kahvittele tai juo teetä kovin myöhään, sillä kofeiini piristää.
- Älä tissuttele, sillä alkoholi huonontaa unen laatua.
- Älä syö liian raskaasti ennen nukkumaan menoa, mutta älä myöskään mene nukkumaan nälkäisenä.
- Vältä myös nikotiinia.
- Älä näprää puhelinta tai läppäriä juuri ennen nukkumaanmenoa, sillä niiden tuottama sininen valo aktivoi aivoja.
- Pidä taukoja myös päivän aikana, jolloin on aikaa pohtia ongelmatilanteita tai huolia. Näin ne eivät jää mietittäviksi nukkumaan mennessä tai kesken unien.
- Tuuleta makuuhuone raikkaaksi ja huolehdi, että makuuhuoneessaasi on riittävän pimeää.
- Hanki kunnollinen tyyny ja muista vaihtaa petivaatteet riittävän usein.

Rentoutumisen harjoittelu



- Tahdosta riippumaton hermosto muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesti hermostosta, jotka toimivat toistensa vastakohtina.
 - Sympaattinen hermosto kiihdyttää elimistöä ja parasympaattinen vastaavasti rauhoittaa.
 - Rentoutuminen perustuu parasympaattisen hermoston riittävään aktivoitumiseen, jolloin tärkeimpänä välittäjäaineena toimii asetyylikoliini.
 - Joskus sympaattisen hermoston aktivaatio säilyy jatkuvasti liian korkealla, jolloin rentoutuminen on hankalaa. Onneksi parasympaattisen hermoston aktivoitumista voi harjoittaa.
- Harjoittelu vaatii aikaa.

Huoli hetki -harjoitus

Oikein vai väärin? Perustele vastauksesi.

1. Ihmisen elimistö noudattaa vuorokausirytmää
2. Lämpötila vaikuttaa vireyteen
3. Melatoniini säätelee unta
4. Valoisuus vaikuttaa vireyteen
5. Sininen valo on erityisen haitallista nukahtamiselle
6. Pitää liikkua, mutta ei liian myöhään
7. Ruokailu vaikuttaa vireyteen
8. Kofeiini vaikuttaa vireyteen
9. Tupakka vaikuttaa vireyteen
10. Alkoholi heikentää unen laatua

Unettomuuden lääkehoito

-
- Unilääkkeiden pitkäaikainen käyttö ei ole tarkoituksenmukaista
 - Voivat aiheuttaa riippuvuutta ja vieroitusoireita
 - Aikabiologiset unilääkkeet (Circadin, Valdoxan)
 - Bentsodiatsepiinit (pitkävaikutteiset (Diapam), keskipitkävaikutteiset (Opamox), lyhytvaikutteiset (Tenox))
 - Bentsodiatsepiinien tavoin vaikuttavat lääkkeet (Somnor, Imovane)
 - Väsyttävät masennuslääkkeet (Doxal, Surmontil, Remeron, Azona)

Bentsodiatsepaamista



Ikääntyneiden unettomuuden lääkehoito

-
- Unilääkkeet aiheuttavat monia haittoja ikääntyneille
 - Muistihäiriöt
 - Sekavuus
 - Kaatuilu
 - Annostus tavallista pienempi
 - Sopivimpia unilääkkeitä ovat keskipitkävaikutteiset bentsot ja aikabiologiset unilääkkeet
 - Bentsojen kaltaisten unilääkkeiden käyttäjät nukkuvat huonommin kuin ne, jotka eivät käytä lääkkeitä