

KOTO UNI JA LEPO

Riina Lindström



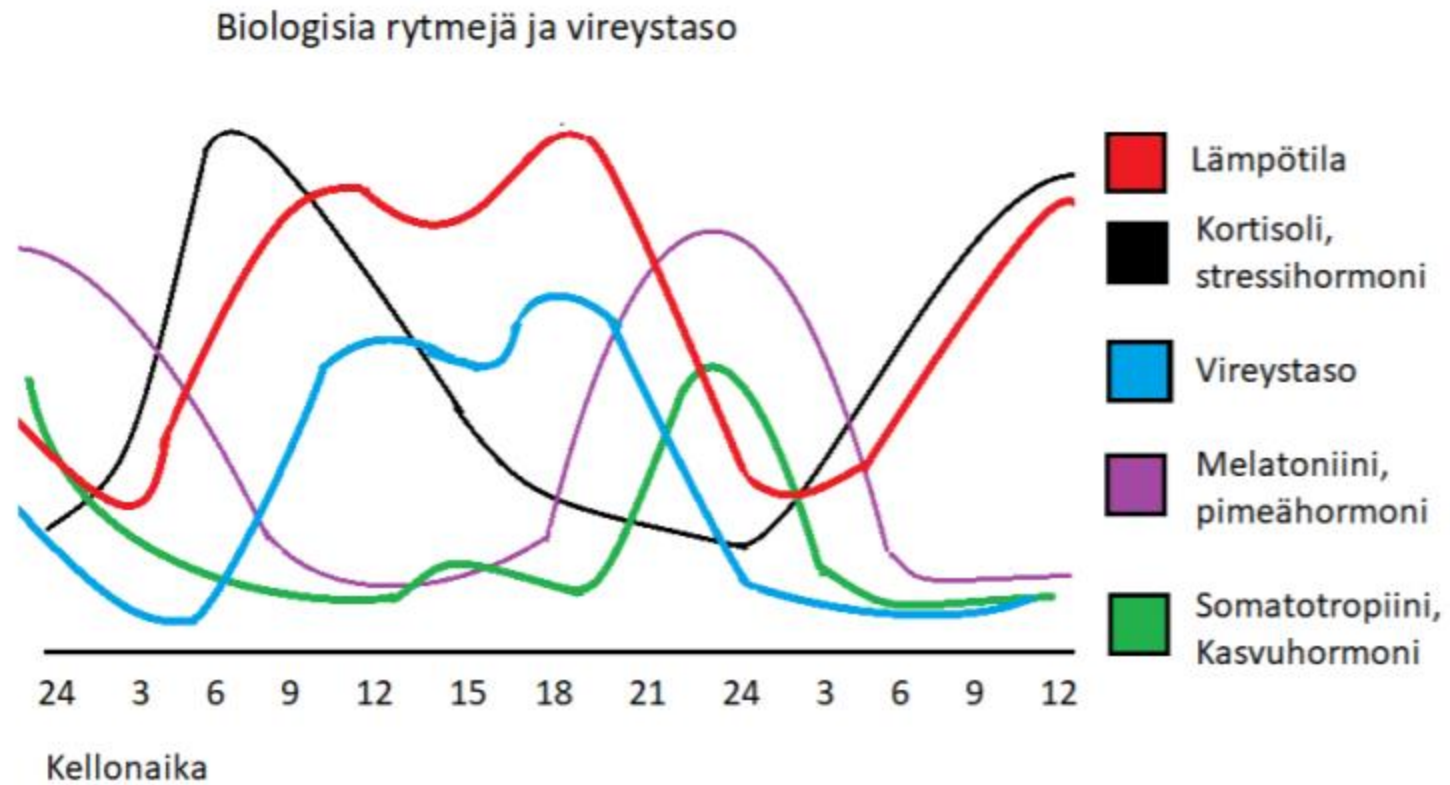
IKÄÄNTYNEEN UNI

Ikääntyessä unen rakenne muuttuu

Unen tarve sinällään ei vähene iän myötä

UNEN RAKENNE

- Unen rakennetta voidaan mitata EEG-, EMG- ja EPG-tutkimuksilla (ei urheilukellolla tai ouralla)
 - Aikuisen ihmisen unisykli on n. 90 min
 - Kevyt perusuni
 - Syvä perusuni
 - REM-uni
- Ikääntyneen uni muuttuu kevyemmäksi (ulkoiset tekijät häiritsevät unta helpommin)
 - Alkuyön uni on syvempää kuin aamuyöllä
 - Elintavat (esim. fyysinen rasitus vähäistä, päikkärit)
 - Kivut, lääkitykset
 - Huolet ja murheet



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



UNETTOMUUS

- Unettomuus on yleistä
- Voi olla vaikeutta nukahtaa tai pysyä unessa tai liian aikaista heräämistä
- Lyhyt kestoinen, ohimenevä unettomuus kuuluu elämään
Syynä voi olla esim. stressi, huolet, poikkeava elämäntilanne
- Pitkäkestoinen unettomuus vaatii aina hoitoa

PITKÄKESTOINEN UNETTOMUUS

- Unen häiriöitä vähintään 3 kertaa viikossa kuukauden ajan
- Mahdollisia syitä:
 - jatkuva stressi
 - erilaiset mielenterveyden häiriöt
 - uni-valverytmin häiriö
 - elimelliset sairaudet tai niiden hoidossa käytetyt lääkkeet
 - lääke- tai päihderiippuvuus tai alkoholin käyttö
 - Kofeiini
- Syynä voi olla myös idiopaattinen unettomuus (elimellinen, liittyy keskushermostoon)



UNETTOMUUSHÄIRIÖIDEN LUOKITTELU

- Unen häiriöitä vähintään 3 kertaa viikossa kuukauden ajan
- Mahdollisia syitä:
 - jatkuva stressi
 - erilaiset mielenterveyden häiriöt
 - uni-valverytmin häiriö
 - elimelliset sairaudet tai niiden hoidossa käytetyt lääkkeet
 - lääke- tai päihderiippuvuus tai alkoholin käyttö
 - Kofeiini
- Syynä voi olla myös idiopaattinen unettomuus

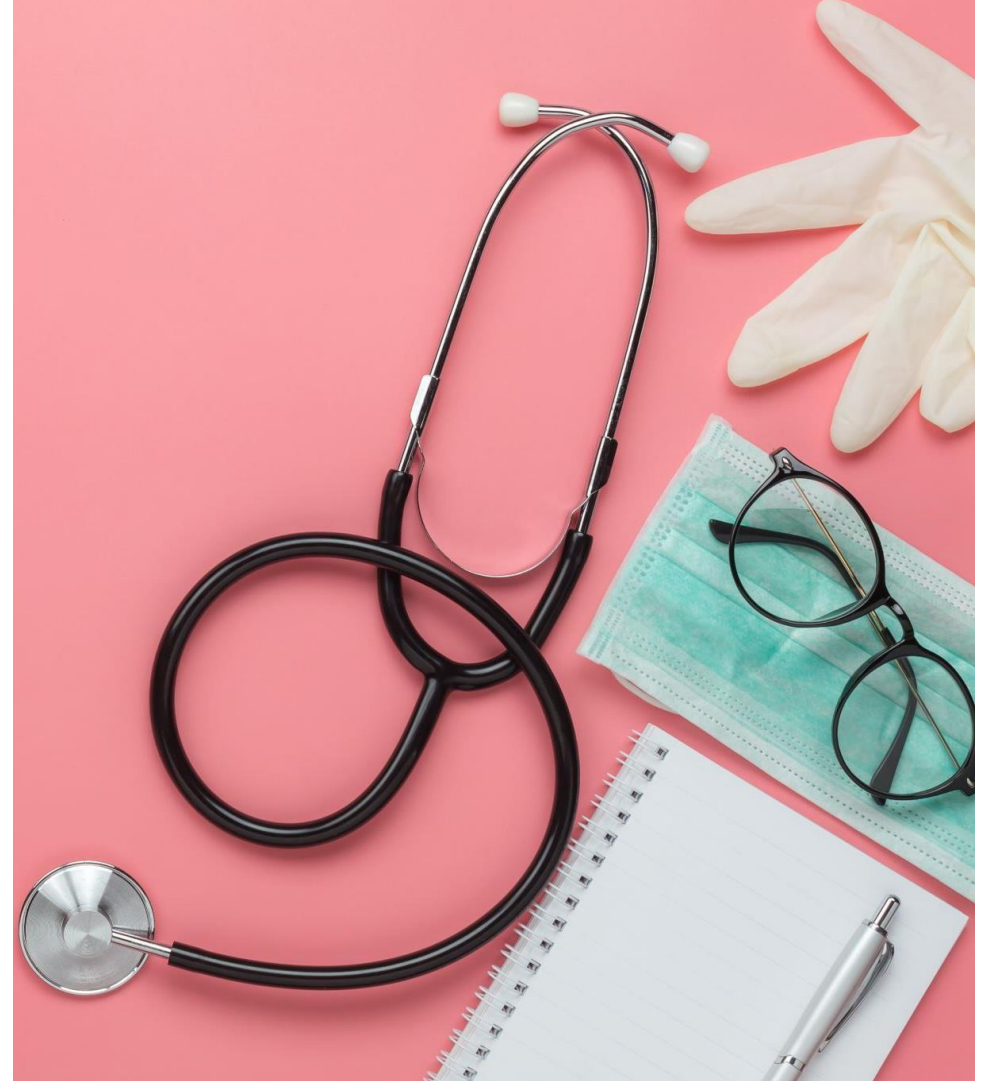
ICD 10 F51

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 hoito
 - Valveella oloajan asiat kuntoon
 - Säännöllinen vuorokausirytm
 - Elintavat kuntoon
 - Nukkumisolosuhteet kuntoon
- Lyhytkestoinen lääkehoito
 - Jos ei parane itsehoidolla parissa kuukaudessa -> tarkempi arvio (onko taustalla sairaus tms.)



NUKKUMISEN KARTOITTAMINEN

- 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.



**MITEN HOITAJA
OHJAA
UNETONTA
KOTIHOIDOSSA?**

- Perustellaan vuorokausirytmien säännöllisyyden merkitystä
- Päihteet? Alko muuttaa unen rakennetta, tupakka piristää
- Voisiko lisätä liikuntaa
- Huolien ja murheiden kuuntelu
- Korvatulpat? Silmälaput?
- Rentoutumisen harjoittelu
- Keksi yhdessä mukavat iltarutiinit

HARJOITUKSIA: HUOLIHETKI

- Huolihetki
 - https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Documents/Huolihetki.pdf

HARJOITUKSIA: RENTOUTUMINEN

- Perustuu parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen
- Mielenterveystalon sivuilta löytyy erilaisia harjoituksia, esimerkiksi:
<https://youtu.be/QDjB6dwqK-0>
- Voi olla myös vaikkapa musiikin kuuntelua tms. rentouttavaa



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

UNILÄÄKKEITÄ

- 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)





BENSTOJEN KÄYTÖSTÄ

- Bentsojen käytössä pitää seurata mahdollisen riippuvuuden kehittymistä
- teho voi heiketä ja haitat korostua pitkässä käytössä
- unilääkkeenä enintään kaksi viikkoa
- Vieroitusoireita ovat hikoilu, pulssin kohoaminen, vapina ja pahoinvointi

MELATONIININ KÄYTTÖ

- Melatoniini nostaa elimistön melatoniinipitoisuutta
- Oikea käyttö edellytys sen toimivuudella
- Laske oikea ottoaika näin:
 - Laske nukkuma-ajan puoliväli (esim. jos nukkuu klo 24-06, on klo 3)
 - Laske 6 tuntia taakse päin klo kolmesta
 - Sopiva aika ottaa melatoniin on klo 21

