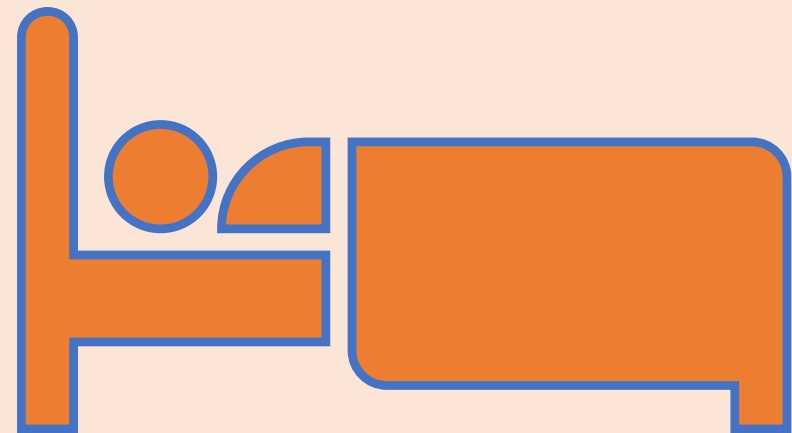


Uni ja lepo 1: unettomuushäiriöt ja diagnostiikka

Riina Lindström, sahto



Totsu ja ammattitaitovaatimukset

- käyttää alan työmenetelmiä, välineitä ja materiaaleja sairaanhoitotyössä
- toteuttaa lääkehoitoa

10. Perushoito

- Suun terveys
- Jalkojen terveys
- Kivun hoito
- Uni ja lepo
- Saattohoito

Kriteerit

- **Opiskelija käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja sairaanhoitotyössä.**
 - **Asiakkaan hyvinvoinnista huolehtiminen sairaanhoitotyössä**
 - **H3** huomioi sairauksien vaikutuksen asiakkaan unen ja levon tarpeeseen sekä ohjaa asiakasta uneen ja lepoon liittyen
 - **H5** huomioi sairauksien vaikutuksen asiakkaan unen ja levon tarpeeseen sekä ohjaa asiakasta uneen ja lepoon liittyen ja tarjoaa erilaisia hoidon vaihtoehtoja unen ja levon puutteisiin
- (+lääkehoidosta pitää osata vaikka mitä)



Unen merkitys

- Aivojen säätely
 - Aineenvaihdunta
 - Immuunipuolustus
 - Somaattiset ja psyykkiset sairaudet
 - Tapaturmavaara
 - Kuolleisuus
-
- Normaalisti aikuinen nukkuu n. 7-9 tuntia

Unettomuus

- Voi olla vaikeutta nukahtaa tai pysyä unessa tai liian aikaista heräämistä
- Unettomuus on yleistä
- 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

Unettomuushäiriöiden luokittelu

- unettomuushäiriö
- unenaikaiset hengityshäiriöt
- keskushermostoperäinen poikkeava väsymys
- uni-valverytmin häiriöt
- unenaikaiset liikehäiriöt
- unen erityishäiriöt (parasomnia)
- muut unihäiriöt ja muihin sairauksiin liittyvät unihäiriöt

ICD 10 F51

Unettomuushäiriön riskitekijöitä

- geneettiset tekijät
- aamu-iltatyypisyys
- herkkäuniisuus
- naissukupuoli
- persoonallisuuden piirteet ja persoonallisuushäiriöt
- terveydentila ja siihen liittyvät muutokset
- lääkkeiden, piristeiden (kahvi, tee, kola- ja energiajuomat) ja alkoholin käyttö
- elämäntilanne tai sen muutokset
- työhön liittyvät tekijät
- elämäntavat ja nukkumistottumukset
- huonot nukkumisolot



Unettomuuden ennaltaehkäisy

- terveydentilasta huolehtiminen ja sairauksien hoito
- elämäntavat
- ravitsemus ja liikunta
- nautintoaineiden kohtuukäyttö
- työn ja levon suhde
- säännölliset nukkumisajat
- rentoutuminen
- sosiaaliset suhteet
- harrastukset
- perheen ja ystävien kanssa vietetty aika
- elämän vaikeuksien kohtaaminen päivällä eikä vuoteessa
- työaikajärjestelyt epäsäännöllisiä työaikoja noudattavilla
- tarpeettoman unilääkityksen välttäminen



Diagnosointi 1/2

- Kysy:
 - Kesto ja unihistoria, unettomuuden alku (onko ollut jotain poikkeavaa)
 - Elintavat (myös alko, päihteet, kofeiini)
 - Potilaan oma arvio tilanteesta, potilaan käsitys riittävästä unesta
 - Nukkumisolosuhteet
 - Unen aikaiset hengityskatkokset
 - Vointi seuraavana päivänä, toimintakyky, elämänlaatu
 - Mieliala

Diagnosointi 1/2

- Lomakkeet:
 - Unikyselylomake: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50088a.pdf>
 - Nukkumispäiväkirja
 - Unettomuuden haitta-asteen arvio, ISI: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50067b.pdf>
- Muut tutkimukset:
 - Yöpolygrafia
 - Aktigrafia
 - Unipolygrafia
 - Melatoniinin mittaus, sydämen sykevariaatiomittaus, jatkuva RR-mittaus (mitataan tahdosta riippumattonta hermostoa), lääkeainepitoisuuksien mittaus

Lähteet

- Käypä Hoito –suositus; Unettomuus



Tehtävä: Ryhmätyö

- Valitse pari tai ryhmä
- Valitkaa joku näistä ja perehtykää siihen. Tehkää muulle ryhmälle lyhyt esitys aiheesta.
 - keskushermostoperäinen poikkeava väsymys
 - uni-valverytmin häiriöt
 - unenaikaiset liikehäiriöt
 - unen erityishäiriöt (parasomnia)