



SAHTO UNI JA LEPO: ERITYISRYHMIEN UNETTOMUUS

Riina Lindström

UNETTOMUUS SAIRAALAPOTSKULLA

- Usein sairaalassa nukutaan huonosti; sairastumiseen liittyvä huoli, levoton ympäristö laitteineen, piippaavine laitteineen, vauhdikkaat tai kuorsaavat huonekaverit jne.
- On melko tavallista antaa sairaalapotilaille unilääkettä, mutta siitä voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä; sen seurauksena voi kehittyä jatkuva unettomuus tai riippuvuus
- Jos on käyttänyt unilääkettä ennen sairaalaan joutumista, ei saa lopettaa yhtäkkisesti, mutta voisi miettiä, olisiko sairaalajakso hyvä paikka aloittaa lääkityksen purku

UNETTOMUUS SYÖPÄÄ SAIRASTAVALA

- Jopa 60 %:lla syöpäpotilaista on unettomuutta
- Huoli terveydestä, stressi, mielenterveyden haasteet
- Aktiivinen syöpähoito huonontaa unen laatua
- Unettomuus puolestaan huonontaa ennestään elämänlaatua ja vaikuttaa joka paranemisennusteeseen
- Yhteisvaikutukset unilääkkeillä ja syöpälääkkeillä
- Myös syöpäpotilailla voidaan käyttää kognitiivis-behavioristisia menetelmiä

UNETTOMUUS PSYKAN POTILAALLA

- Olennaista on psykiatrisen potilaan psyk.sairauden hoito
- Unettomuuden hoito parantaa hoitotuloksia, sen sijaan unettomuus voi esim. lisätä itsemurhariskiä
- Unettomuus tuplaa masennusriskin, masennus taas altistaa unettomuudelle
- Voidaan hyödyntää väsyttäviä psyykenlääkkeitä