

Uni ja lepo 2: Unettomuuden lääkkeetön hoito

Riina Lindström



Unettomuuden hoidon perusta

- Lääkehoito ei ole ensisijainen hoitokeino, mutta voi olla hyvä tuki muulle hoidolle
 - Käsikauppana saatava melatoniini on kohtalaisen turvallinen itsehoitolääke unettomuuteen
 - Tarvitaan hyvä suunnitelma ja SEURANTAA
 - Jos unettomuus liittyy johonkin toiseen sairauteen tai oireeseen (esim. jokin mielenterveyden häiriö tai vaikkapa kipu), pitää hoitaa tämä kuntoon
-



Potilaan edukaatio

- On tärkeää, että asiakas ymmärtää unen ja unettomuuden perusperiaatteet
 - Ihmisillä voi olla mitä kummallisimpia käsityksiä nukkumisesta ja unen tarpeesta
-



Kognitiivis-behavioristiset menetelmät

- Unen huolto
 - Rentoutuminen
 - Uniärsykkeiden hallinta
 - Vuoteessa olon rajoittaminen
 - Kognitiiviset menetelmät (esim. Tarkastellaan ihmisen tapaa käsitellä huolia)
-



Omahoido

- Asiakkaan tehtäväksi jää asioiden toteuttaminen
- Ammattilainen antaa tietoa, toteuttaa menetelmiä ja on tukena



Unihygienia

- Säännöllinen vuorokausirytm
 - Iltarutiinit
 - Ei piristeitä iltaisin
 - Sinisen valon välttäminen ennen nukkumaanmenoa
 - Rauhallinen, viileä ja pimeä makuuhuone
 - Säännöllinen liikunta
 - Ruokailutottumukset, muista iltapala
-



Muut lääkkeettömät hoidot

- Hypnoosi
- Kirkasvalohoito

