



UNI- JA VALVETILAN SÄÄTELY

Uni ja ikääntyminen

- Unen tarve vähenee ja unen rakenne muuttuu
 - REM-unen määrä voi vähentyä , ensimmäinen REM-jakso voi aikaistua.
 - Unesta tulee rikkonaisempi ja kevyempi
 - Vessareissut, huolet
- Unettomuuden taustalla voi olla sairauksia (uniapnea, kuorsaus)
- Unilääkkeiden käyttöä tulisi välttää
- Unettomuus aiheuttaa sekavuutta sekä muistitoimintoja

UNIHÄIRIÖT

- Alzheimerin tautia sairastavilla unihäiriöt ovat yleisiä
- -> tämä voi johtaa ympärivuorokautiseen hoitoon
- Viettävät paljon aikaa vuoteessa ja nukkuvat päivällä - > yöunien määrä voi jäädä pieneksi sekä unen laatu muuttuu
- Yö heräämisiä on paljon, niihin voi liittyä pelokkuutta ja sekavuutta.
- Unihäiriöiden taustalla voi olla mm. levottomat jalat –oireyhtymä, kuorsaus, uniapnea, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, huolia

Auringonlaskuilmio

- Muistisairaiden oireet lisääntyvät tai ovat vaikeimmillaan alkuyöstä tai pimeään vuorokaudenaikaan.
- Syynä voi olla "sisäisen kellon", suprakiasmaattisen tumakkeen rappeutuminen
- -> tumakkeen avulla keskuskello ohjaa vuorokausirytmää
- Myös aistideprivaatio voi aiheuttaa turvattomuutta tai väärintukintoja – valoisa kesäyö, asiakas ei usko, että on yö
- Deprivaatio = pois ottaminen, riistäminen, vajaan tila, puute
-

Lewyn kappale-tauti/Parkinsonin tauti

- Parkinsonin taudissa ja Lewyn kappale -tautia sairastavilla on REM-unen säätelyhäiriöitä
- REM-unijakson aikana he voivat liikehtiä, huitoa, potkia tai kävellä unissaan tai nähdä painajaisia.

NUKKUMISHYGIENIA

- Ympäristötekijöihin voidaan vaikuttaa: ylimääräinen melu, valaistus
- Iltarutiinit
- Turvallinen ja rauhallinen nukkumaanmenohetki
- Asiakkaan rauhoittaminen ja peittely voivat olla tehokkaita unilääkkeitä
- Päivien rytmittäminen: päivä- ja yöajan selkeä erottaminen
- Liikkuminen ja muut harrasteet, kirkasvalohoito

Lähteet

- [Elimistön fysiologiaa unen aikana \(duodecimlehti.fi\)](http://duodecimlehti.fi)
- Muistisairaudet 2015. Toim. Erkinjuntti, T. yms.