

# Hyvinvointia työstä



Työterveyslaitos

# Unettomuuden lääkkeetön hoito työterveyshuollossa



## Työsuojelurahaston Tutkimus tutuksi-tapaaminen





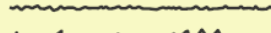


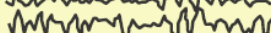


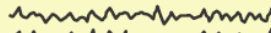

- 9.00-9.10 Uni ja unettomuus - johdantoa aihepiiriin  
*Apulaisylilääkäri Christer Hublin (TTL)*
- 9.10-9.35 Unettomuuden lääkkeettömän hoidon periaatteet ja tutkimushankkeen lähtökohdat  
*Psykologi Heli Järnefelt (TTL)*
- 9.35-10.00 Unettomuuden arviointi ja ryhmähoito -kokemuksia YLEn työterveyshuollosta  
*Työterveyslääkäri Rea Lagerstedt ja työterveyshoitaja Ullamaija Keskinen (YLE)*
- 10.00-10.20 Tutkimushankkeen "Unettomuuden arviointi ja hoito työterveyshuollossa" (TSR 108332) tuloksia  
*Psykologi Heli Järnefelt*
- 10.20-10.30 Tulevaisuuden haasteet

# Uni ja unettomuus

Christer Hublin

Neurologian dosentti ja erikoislääkäri  
Unilääketieteen erityispätevyys (SLL)  
Sleep Medicine Specialist (ESRS/NOSMAC)

# Mitä uni on

	Valve	Perusuni	REM-uni
Käyttäytyminen			
EMG			
EEG			
EOG			
Ajattelu	Loogista, etenevää	Loogista, toistelevaa	Epäloogista, omalaatuista
Liike	Jatkuvaa, tahdonalaista	Jaksoittaista, tahdotonta	Ohjattua, mutta estynyttä

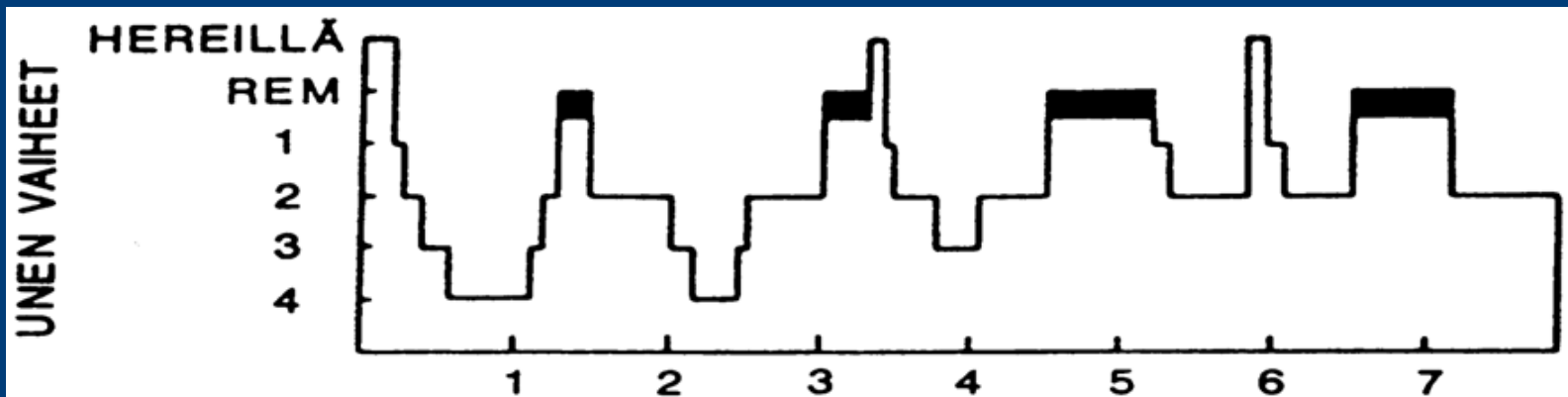
KUVA 1. Valveen, perusunen ja vilkeunen avainpiirteet aikuisella. EOG = elektro-okulografia.

Duodecim 2007;123:1065-70

1065

Elämämme sisältää valvetta ja kahta erilaista unitilaa ...

... ja unijakso koostuu 4-5:sta noin 90 min unisyklistä.



Hublin 2010 /

# Miksi nukumme



- ei yleisesti hyväksyttyä teoriaa
- tärkeimmät unen tehtävät
  - *soluvaurioiden korjaus*
  - *tiedonkäsittely, muisti ja aivosolujen väliset yhteydet*
  - *aivosolujen energiavarastojen täydennys*
- unenpuutteen vaikutuksia elimistössä
  - *stressimekanismit* ↑↑
  - *tulehdusarvot* ↑↑
  - *sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta* ↓↓
  - *puolustusjärjestelmät* ↓↓
  - *ruokahalu* ↑↑
  - *mieliala ja motivaatio* ↓↓

# Hyvän unen edellytykset



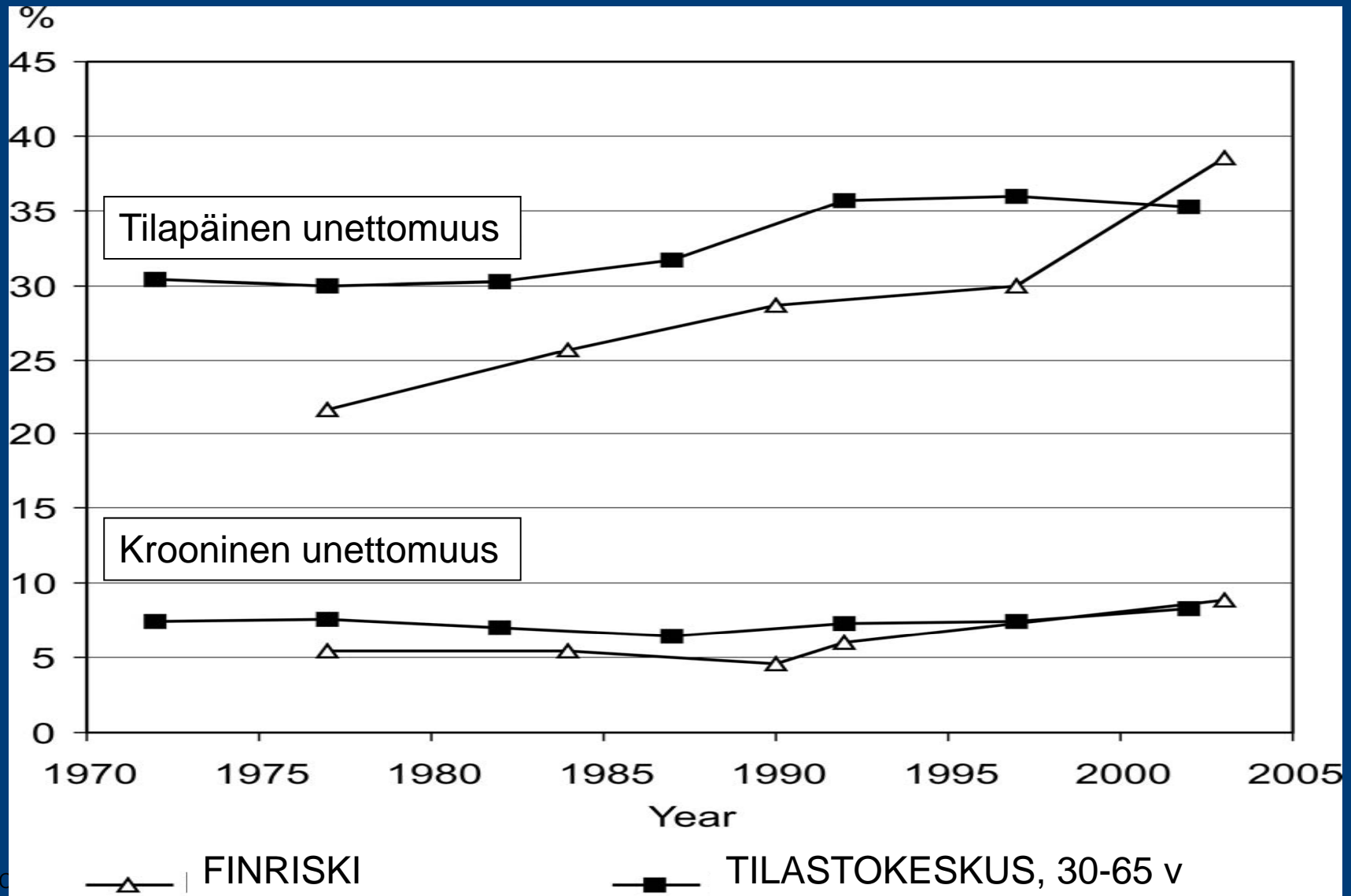
- todellinen unen tarve
- oikea ajankohta
  - *vuorokaudenaika*
  - *elimistön sisäiset rytmit*
- elimistön aktivaatiotason lasku

# Mitä unettomuus on



- oire!
- ilmenemismuodot
  - *nukahtamisvaikeus*
  - *yöllinen heräily*
  - *liian aikaisin herääminen*
  - *virkistämätön uni*
- unettomuusoireet ovat väestössä yleisiä
- näistä diagnoositasoinen unettomuus 1/5-1/3:lla  
= *vähintään kolmena yönä viikossa kuukauden ajan*

# Unettomuusoireet suomalaisilla 1972–2005 (Kronholm ym. 2008)





# Unettomuuden syyt



- puutteellinen unen huolto (huono unihygienia)
- psykologiset syyt (toiminnallinen unettomuus)
- psykiatriset häiriöt
- elimelliset sairaudet
  
- yleensä ei vain yksi "syy"
  - *altistavat tekijät*
  - *laukaisevat tekijät*
  - *ylläpitävät tekijät*

# Toiminnallinen unettomuus



- alkaa yleensä jostain elämäntilanteen muutoksesta, johon on luonnollista reagoida unettomuudella
- tilapäinen unettomuus kroonistuu helposti, jos unettomuus alkaa aiheuttaa **huolta**
- ***vireystila** on unen ja valveen välisen tasapainon keskeinen säätelijä, ja liiallinen vireys on unen este*
- unettomuutta ylläpitävistä tekijöistä keskeisin on ylivireystila ja sen jatkuminen itseään ruokkivana kehänä

Käypä hoito-suositus 2008

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

# Käypä hoito:

## unettomuuden hoidon lähtökohdat



- Unettomuuden hoito vaatii hyvän hoito-suhteen ja seurannan.
- Suurin osa potilaista hyötyy jo muutamasta hoito- ja seurantakäynnistä [11, 40].
- Unettomuuden hoidon monipuolinen suunnittelu: omahoito, ympäristötekijät, lääkkeetön ja lääkehoito.
- Mielen terveyden häiriön asianmukainen hoito on osa unettomuuden hoitoa.
- Lääkityksessä tulee huomioida sen vaikutukset päiväaikaiseen suorituskykyyn ja ajoneuvon kuljettamiseen [25].

# Käypä hoito:

## pitkäaikaisen unettomuuden hoito



Kognitiivisia menetelmiä pidetään ensisijaisina hoitoina, koska ne vaikuttavat unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin ja koska niiden teho säilyy hoidon lopettamisen jälkeen. Kognitiivisilla menetelmillä pyritään vaikuttamaan erityisesti unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin ja katkaisemaan niiden kehä.

# Unettomuuden lääkkeetön hoito työterveyshuollossa



## Työsuojelurahaston Tutkimus tutuksi-tapaaminen

9.00-9.10 Uni ja unettomuus - johdantoa aihepiiriin  
*Apulaisylilääkäri Christer Hublin (TTL)*

9.10-9.35 Unettomuuden lääkkeettömän hoidon periaatteet  
*Psykologi Heli Järnefelt (TTL)*

9.35-10.00 Unettomuuden arviointi ja ryhmähoito -  
kokemuksia YLEn työterveyshuollosta  
*Työterveyslääkäri Rea Lagerstedt ja työterveyshoitaja  
Ullamaija Keskinen (YLE)*

10.00-10.20 Tutkimushankkeen (TSR 108332) tuloksia  
*Psykologi Heli Järnefelt*

10.20 10.30 Tulevaisuuden haasteet