

# Tulevaisuuden haasteet



- lyhyellä unella ja unettomuudella väestötasolla yhteyksiä moniin riskeihin (syy-seuraussuhde epäselvä)
  - mielenterveysongelmat
  - ylipaino, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, kokonaiskuolleisuus
- unettomuuden perinteiseen hoitoon lääkkeillä (erit. "nukahtamis-" tai unilääkkeillä) liittyy monia ongelmia
  - tehon heikentyminen, tottumus/riippuvuus, väsymys, muisti, tapaturmat
  - *ei ensisijainen pitkittyneessä unettomuudessa (erit. toiminnallisessa)*
- unettomuus yleistä ja terveydenhuollon valmiuksia arvioida ja hoitaa sitä aiheellista vahvistaa
- TSR:n tukeman tutkimushankkeen kokemusten ja tulosten pohjalta on luotu työterveyshuoltoon soveltuva ja vaikuttava unettomuuden arviointi- ja hoitomalli
  - potilaista suurempi osa varhaisemmassa vaiheessa lääkkeettömään hoitoon
  - tietoa jaettu TTL:n verkkosivuilla ja unettomuuskursseilla
  - työn alla käytännön opaskirja



# HELSINGIN SANOMAT

1889 PÄIVÄLEHTI.

**KUSTANTAJA, VASTAAVA PÄÄTOIMITTAJA MIKAEL PENTIKÄINEN**

**PÄÄTOIMITTAJA RIIKKA VENÄLÄINEN**

**TOIMITUSPÄÄLLIKÖT ANTERO MUKKA, KIMMO PIETINEN, REETTA RÄTY, PAULA SALOVAARA**

hs.paakirjoitus@hs.fi

18. 7. 2011

# Unettomuutta ei pidä hoitaa vain lääkkeillä