

HYVÄN UNEN RYHMÄ

HYKS NUORISOPSYKIATRIASSA

FYSIOTERAPEUTTI ANNINA LAHTI

FYSIOTERAPEUTTI, PSYKOTERAPEUTTI MARKO KUUKASJÄRVI, FYSIOTERAPEUTTI VIRPI VÄHÄKANGAS,
FYSIOTERAPEUTTI MARIA SEPPÄLÄ

SÄHKÖPOSTI: ETUNIMI.SUKUNIMI@HUS.FI

RYHMÄN TAUSTAA

- ▶ Nuoruusiässä paljon univaikeuksia. Unihäiriöt ilmenevät usein mielenterveyden häiriöiden kanssa
- ▶ Ryhmäajatus käynnistyi Elokuussa 2016
- ▶ Ryhmän tavoitteena tarjota lääkkeetöntä hoitoa univaikeuksiin ja samalla kehittää fysioterapian yhteistyötä eri yksiköiden välillä

RYHMÄMALLI

- ▶ Pienryhmä, maksimissaan kuusi nuorta → tilan koko, mahdollisuus myös yksilölliseen työhön.
- ▶ 13-18 vuotiaat. Psykiatrinen vointi tasainen. Ei muita rajoitteita.
- ▶ Kuusi ryhmätapaamista → Koulutuspäiviltä ehdotus myös vanhempien erilliseen tapaamisryhmään ja kontrollitapaamiseen
- ▶ Ryhmää ennen yksilöllinen tapaaminen → Univaikeuksien tarkempi läpikäynti ja pehmeämpi lasku ryhmätapaamisiin.
- ▶ Ryhmä 90 minuuttia → Teoriaa ja rentoutumisharjoitteet

RYHMÄTAPAAMISET

1. TAPAAMINEN

- Ryhmään asettuminen → liikkuminen tilassa, omat univaikeudet post-it lappuihin
- Tietoa unesta
- Harjoitus: helppo jännitys- rentous harjoitus
- Kotitehtävänä unipäiväkirjan pitäminen

2. TAPAAMINEN

- Fiiliskierros kuvakorteilla
- Tietoa unihuollosta → unta häiritsevät tekijät ja niiden minimoiminen
- Erilaiset unihäiriöt → nuorilla erityisesti epäsäännöllinen tai myöhästynyt unirytm
- Harjoitus: jännitys- rentous "pidemmällä kaavalla"
- Kotitehtävänä unipäiväkirjan pitäminen

3. TAPAAMINEN

- Fiiliskierros kuvakorteilla
- Tietoa elämäntapojen vaikutuksesta uneen → liikunta, ravinto, sisäinen uni- valverytmi / sosiaalinen uni- valverytmi
- Harjoitus: suggestiivinen rentoutus
- Kotitehtävänä aktiivisuuspäiväkirjan pitäminen

RYHMÄTAPAAMISET

4. TAPAAMINEN

- Fiiliskierros
- Tietoa stressin vaikutuksesta kehoon ja vireystilaan
- Harjoitus: miten jännitys ja rentous tuntuvat kehossa kehopiirros. Hengityksen kautta rentoutuminen
- Kotitehtävänä jatkaa rentoutumisharjoitteita kotona ja huomioida omat keinot rentoutua / rauhoittua

5. TAPAAMINEN

- Fiiliskierros → onko pystynyt tekemään muutoksia omaan elämään?
- Tietoa uneen liittyvistä haitallisista ajatusmalleista, murheiden vaikutus uneen ja painajaiset
- Harjoitus: rauhoittavat venyttelyt ja turvapaikkamielikuvaharjoitus
- Kotitehtävänä huolihetken pitäminen kotona (aloitettu jo ryhmässä)

6. TAPAAMINEN

- Fiiliskierros
- Tietoa miten säilyttää hyvä uni → nuorten omat ohjeet itsellensä
- Unipalautteiden antaminen
- Ryhmäpalaute
- Harjoitus: ollut vaihteleva → rentouttavat liikkeet, rentoutumisharjoitteet netistä

RYHMÄTAPAAMISET

KONTROLLITAPAAMINEN

- Vapaaehtoinen
- Noin kolme kuukautta ryhmän loppumisesta
- Vapaata keskustelua kuinka on mennyt ja kaipaako tukea uneen
- Ryhmän vaikutuksen arviointi
- Mahdollisesti sisällytetään rentoutumisharjoite?

VANHEMPIEN RYHMÄTAPAAMINEN

- Pidetään uniryhmätapaamisten alkupuolella
- Tietoa vanhemmille unesta ja unihuollosta
- Kuinka voi tukea nuoren nukkumista kotona → unihuolto, nukkumisympäristö, paljonko ottaa vastuuta nuoren nukkumisesta ja herättämisestä?

Kokemuksia ryhmästä

- ▶ Ryhmässä turvallinen ilmapiiri, tarpeeksi erilaisia rentoutumisharjoitteita, rentoutumisharjoitteet koettiin tärkeäksi osaksi ryhmää, ryhmässä tulisi käsitellä sosiaalisten suhteiden vaikutusta uneen (esim. perhetilanne), unihuolto ohjeet liian tuttuja
- ▶ Haasteita ryhmiin toi motivoituminen muutokseen. Pohdimme riittääkö kuusi tapaamiskertaa muutokseen motivoitumiseen
- ▶ Ryhmien loputtua nuoret eivät olleet motivoituneet seurantakertaan. Henna Haravuoren pohdimme mahdollisuutta boosteri käynteihin jotka olisivat avoimia kaikille ryhmään osallistujille.
- ▶ Mielestäni nuorten kehitykseen kuuluu itsensä hallinnan opettelu. Tässä tärkeässä elämänvaiheessa oman unen ja unenmäärän hallitseminen.

Kokemuksia ryhmästä

- ▶ Ahdistusta oli kaikilla ryhmään osallistujilla ja pohdimme tulisiko ryhmässä enemmän käsitellä ilta-aikaista ahdistusta?
- ▶ Ryhmään toi haasteita paljon päihteitä käyttävät nuoret. Koimme, että tällöin motivoituminen muutokseen on vaikeampaa.
- ▶ Haasteena koimme myös ne nuoret jolla on paljon päihteiden käyttöä.
- ▶ Pohdimme myös tulisiko tämä ryhmä olla enemmän perusterveydenhuollon ryhmä? Tällöin painottuisi varhainen puuttuminen

TÄSTÄ ETEENPÄIN

- ▶ Työkirjan tekeminen → tarkoitettu tukemaan nuoren sitoutumista ryhmään ja jatkamaan uniryhmän aiheita kotona → sisältää ryhmäkertojen aiheet ja kotiharjoitteet
- ▶ Unipalautteiden antaminen aikaisemmassa vaiheessa ryhmään
- ▶ Nuoren ja vanhempien yhteistyön tukeminen yhteisellä sopimuksella
- ▶ Ryhmärajoitteiden asettaminen → ikä, hoitotasapaino ennen ryhmää
- ▶ HUS:n sisäiset koulutukset, psykofyysisen fysioterapian konferenssi 2018 Islanti, uni- ja traumapoliklinikka