



HUS

HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI

HUS Unettomuuden hoitopolku

12.3.2018

NUORTEN UNETTOMUUS: HOIDON KEINOT NUORISOPSYKIATRIASSA 2

Tuula Tanskanen, unihoitaja/sairaanhoitaja YAMK

HYKS Psykiatria (uni- ja trauma pkl, IT-Psykiatria)

HUS Lohjan sairaala, keuhkosairauksien pkl

Tarve unettomuuden hoitopolun rakentamiselle nousi HUS alueen terveyskeskuksista, sillä unettomuusoiretta esiintyy yhä useammalla perusterveydenhuollon potilaalla.

- 2017 päivitetty unettomuuden Käypä hoito-suositus painottaa aiempaa enemmän unettomuuden lääkkeetöntä hoitoa (CBTI, kognitiivis-behavioraaliset menetelmät unettomuuden hoidossa).
- Lääkkeetön hoito pitäisi olla tarjolla kaikille joilla on toiminnallinen unettomuus, ja jotka hakevat siihen apua
 - Hoitamaton tai väärin hoidettu unettomuus lisää työkyvyttömyysriskiä ja sairastavuutta.
 - Jo 2 päivän sairauspoissaolon kustannuksen yhteiskunnalle ovat suuremmat kuin unettomuuden näyttöön perustuvan ryhmähoidon, tai unettomuuden nettiterapian kustannukset.
 - Vanhusten unilääkkeiden käyttö on yleistä (3-kertaista työikäisiin verrattuna), ja kustannukset voivat nousta huippuunsa jos vanhus kaatuu unilääketokkurassa ja murtaa lonkkansa tai menee sekavaksi ja joutuu laitoskierteeseen.
- Edellyttää, että pth:n ammattilaisilla on valmiudet hoitaa unettomuutta lääkkeettömillä menetelmillä
- Unettomuuden hoidon tehon tutkimusten mukaan pth hoitajat voivat ohjata lääkkeettömän hoidon menetelmiä tuloksellisesti jo lyhyenkin koulutuksen jälkeen. Työnohjaus ja menetelmien opiskelu kuitenkin välttämättömiä

HUS Unettomuuden hoitopolku

- HYKS Psykiatrian Uni- ja traumapoliklinikan ja HUS Perusterveydenhuollon yksikön yhteinen kehittämishanke
- Käynnistyi 3/2017 ja päättyi 12/2017
- Unettomuuden lääkkeettömän hoidon jalkauttaminen HUS-alueen hanketerveyskeskuksiin ja psykiatrian pkl:ille (pienellä resurssilla 1pvä/vko/kunta)
- Pätevöitynyt unihoitaja kouluttaa terveyskeskuksen sairaanhoitajat **työparityöskentelyn** kautta perusterveydenhuollon unihoitajatoimintamalliin, joka koostuu
 - jäsennetystä tiedonkeruusta ja seurannasta,
 - tuesta ja ohjauksesta lääkkeettömiin hoitokeinoihin
 - KBT ryhmäinterventiosta
 - Unilääkevieroituksista sairaanhoitajan tuella Käypä hoidon mukaisesti

Tiimi:

UNI JA TRAUMAPOLIKLINIKAN LÄÄKÄRI

- Katinka Tuisku, Oyl, HYKS Psykiatria, Erityistutkimus- ja konsultaatioklinikka

HANKEJOHTAJA

- Tapani Hämäläinen, Ylilääkäri. HUS, Kuntayhtymän hallinto, Perusterveydenhuollon yksikkö

HANKKEEN UNIHOITAJAT

- Soile Hällfors, sh/unihoitaja. HYKS Psykiatria, uni- ja trauma pkl
- Tuula Tanskanen, sh/unihoitaja. HYKS Psykiatria, uni- ja trauma pkl

KOHDEKUNNAT: Järvenpää, Kerava, Lohja ja Raasepori (TK ja esh psyk. pkl)

Sairaanhoitajalla keskeinen rooli

- Unettomuusoireen alkuselvittelyssä: Haastatellen nukkuminen ja elämäntavat ym.+ seulat + unipäiväkirjaseuranta ja sen purku
- Unettomuuden lääkkeettömässä hoidossa

Lääkärille kuuluu unihäiriön diagnosointi ja erotusdiagnostinen arvio. Unettomuus yksittäisoireena, unihäiriönä, tai oireena muusta sairaudesta. KNF-tutkimusten ja lääkehoidon tarpeen arvio.

Unettomuuden hoidossa ensisijaista on kognitiivis- behavioraalinen, lääkkeetön hoito

UNETTOMUUDEN HAITTA-ASTEEN ARVIO (ISI; Insomnia Severity Index)

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympäröimällä se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana*.

1. Arvioi univaikeuksiesi VAKAVUUTTA

	Ei lainkaan	Lievä	Kohtalainen	Vakava	Erittäin vakava
1) Nukahtamisvaikeus	0	1	2	3	4
2) Unessapysymisvaikeus	0	1	2	3	4
3) Liian aikainen herääminen aamulla	0	1	2	3	4

2. Kuinka TYYTYVÄINEN / tyytymätön olet tämänhetkiseen nukkumiseesi?

Erittäin tyytyväinen	0
Tyytyväinen	1
En osaa sanoa	2
Tyytymätön	3

Pisteytysohje:

0–7 ei kliinisesti merkittävää unettomuus
 8–14 lievä unettomuus
 15–21 keskivaikea unettomuus
 22–28 vaikea unettomuus

Kokonaispistemäärä 0–28

SOVELLETTU HOIDOLLINEN UNIPÄIVÄKIRJA

* Ei tarvitse katsoa kellosta, riittää arvio aamulla herätessä

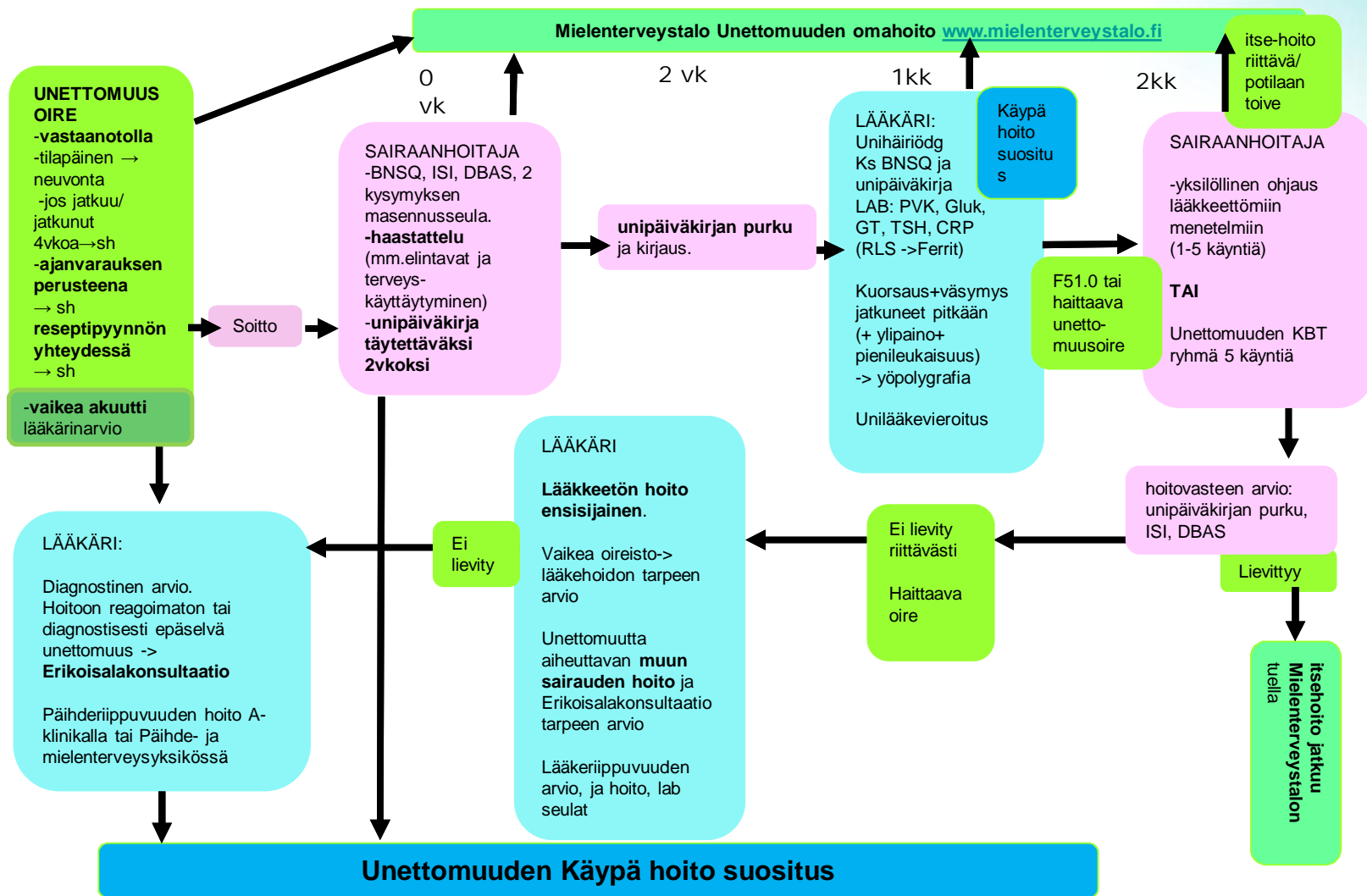
Nimi:

Hetu:

Päivä- määrä	Menin vuotee- seen klo	Nukahta- misviive *	Heräilyt kesken unen, montako kertaa?*	Valveilla- oloaika unijakson sisällä*	Nousin vuoteesta klo	Nukuttu aika	Vuoteessa -oloaika	Unen laatu 0-10	Päivä- aikainen vireys 0-10	Hoitokeinot Unenhuolto, liikunta, rentoutus, lääkkeet?	Yöunta haittaavat tekijät
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

HUS Unettomuuden hoitopolku

UNETTOMUUDEN ARVIO JA HOITO TERVEYSKESKUKSESSA



Unettomuuden lääkkeetön hoito

- HUS unettomuuden lääkkeettömän hoidon sisältö perustuu yleisesti hyväksytyihin ja käytössä oleviin aiemmin julkaistuihin manuaaleihin (Morin & Espie 2003 ja 2011, Edinger 2015) ja se on ns. multikomponenttimalli
- Hoito-ohjelmat toteutuvat hoitotutkimuksissa tyypillisesti lyhytkestoisina (4-6 tapaamista) yksilö- tai ryhmähoitona (Morin 2006).
- Hoito edellyttää hoitavalta henkilöltä unen ilmiöiden tuntemusta ja hoitoa koskevassa ohjekirjassa esiin tulevien tekniikoiden hallintaa (Kajaste 2015).

Unettomuuden lääkkeetön hoito

Sisältö teemoittain:

- Tietoa unesta ja nukkumisesta,
- unen huollosta,
- behavioraalisia menetelmiä kuten uniärsykehallinta ja vuoteessaolon rajoittaminen, rentoutumismenetelmiä
- kognitiivisia menetelmiä kuten unettomuuteen liittyvien haitallisten ajatusmallien tunnistaminen, ajattelun uudelleenarvioiminen ja vaihtoehtoisten ajatusmallien luominen ja soveltaminen käytäntöön, huolihetki ja paradoksaalinen intentio
- Unettomuuden pelko ja pelkosysteemin rauhoittaminen (Gilbert 2010)
- Tietoinen läsnäolo (HOT)
- Lisäksi mm. unilääkkeet ja vieroituksen tuki, vuorotyöläisten erityistarpeet, viivästyneen (tai aikaistuneen) unijakson siirrot tarpeen mukaan



OMAOHITO-OHJELMAAN >

Miten hanke onnistui

- Unettomuuden lääkkeettömän hoidon osaaminen jalkautui suunnitellusti hanketerveyskeskuksiin ja psykiatrian pkl:lle
- Ryhmät ja yksilökäynnit jatkuvat
- HUS-alueella kevään 2018 aikana yhteensä 7 uniryhmää.
- Tarvittaessa edelleen saatavilla unihoitajan tukea ja työnohjausta (lähetteellä)
 - Tulossa HUS Unettomuuden hoitopolku –mainos
- Tulossa Mielenterveystaloon Unettomuuden lääkkeetön hoito – ammattilaismanuaali (ja nettiterapia)

HYKS Psykiatrian Unipoliklinikan toiminta 2018

- Unihoitajan konsultaatiot HYKS Psykiatrian yksiköille.
 - Unihoitajan arvio auttaa hoitavaa psykiatria unihäiriön diagnostiikassa, KNF tutkimusten tarpeen arvioinnissa ja unihäiriön hoidon suunnittelussa. Unihoitajan konsultaatio sisältää haastattelun, strukturoidut arviointilomakkeet ja unipäiväkirjaseurannan. Konsultaatio tarjoaa tietoa potilaan nukkumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- Unihäiriökonsultaatiot (moniammatilliset: sairaanhoitaja, lääkäri ja tarvittaessa erityistyöntekijä) ulkoisen lähetteen perusteella.
 - Unihäiriökonsultaatiot kohdennetaan diagnostisesti tai hoidollisesti vaikeisiin unihäiriöihin silloin, kun unihäiriö on ensisijainen kliininen ongelma. Pääsääntöisesti siis potilaille jotka eivät muulla perusteella saa psykiatrisen erikoissairaanhoidon palveluita.