

UNIHÄIRIÖIDEN LÄÄKKEETÖN HOITO

Lea Vuorenala

Työterveyshoitaja, Pirte
(unettomuusterapeutti/SUS)

1.10.2026



LÄÄKKEETÖN HOITO

Voidaan toteuttaa lääkehoidon rinnalla tai itsenäisesti.

- Lyhyt interventio 1-3 tapaamista (mielenterveystalo.fi, unettomuuden omahoito-ohjelma (HUS))
- CBT-I (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia): n. 5-6 ohjaustapaamista. Käypähoito-suosituksen mukainen hoito tilapäisessä ja pitkäkestoisessa unettomuudessa.

Hoidon tavoitteena on auttaa potilasta tunnistamaan ja korjaamaan unettomuudelle altistavia ja sitä ylläpitäviä tekijöitä, jotka ovat usein pitkäkestoisen unettomuuden taustalla



MENETELMÄT

- Tiedon antaminen unesta >motivointi, uneen haitallisesti vaikuttavien odotusten /ajatusten korjaaminen
- Uneen haitallisesti vaikuttavien elämäntapojen, nukkumistottumusten ja ympäristötekijöiden korjaaminen (unen huolto)
- Unen ja sängyssä olon rajoittaminen, unirytmien säätely (käyttäytymisterapeuttiset menetelmät)
- Ajatusten rauhoittaminen (kognitiiviset menetelmät)
- Rentoutumisen taitojen opettelu





UNIANAMNEESI

- Uniongelma laatu, nukkumishistoria, oma käsitys tilanteesta. Omat ajatukset ja odotukset uneen liittyen
- Terveystila
- Unen laatua mahdollisesti heikentävät elämäntapatekijät
- Unen laatua mahdollisesti heikentävät nukkumistottumukset
- Kuormitus- ja voimavaratekijät (työ-, vapaa-aika, ahdistuneisuus- ja murehtimistaipumus)
- Stressi/Rentoutumisen taidot/ajankäyttö

UNIPÄIVÄKIRJA?



Euroopan unionin
osarahoittama



Tampereen
ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen

YLEISIÄ UNEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ VAIHDEVUOSI-IKÄISILLÄ

- Hormonaaliset muutoksien aiheuttamat vasomotoriset oireet tai unettomuus itsenäisenä oireena
- Muut terveydentilan muutokset
- Työ: Uuden oppimisen haasteet, muutoksiin sopeutuminen, stressi.
- Elämäntilanteiden aiheuttama kuormitus ja muutoksiin sopeutuminen
- Mielialaoireet
 - > Epäsäännöllinen unirytm
 - > Uneen haitallisesti vaikuttavat elämäntavat
 - > Huoli unettomuudesta ja jaksamisesta > kierre



PSYKOEDUKAATIO

Annetaan tietoa:

- Mitä on normaali uni
- Vaihdevuodet ja uni
- Nukahtamisen ja unessa pysymisen edellytykset
- Nukahtamiseen ja unessa pysymiseen vaikuttavista tekijöistä (rytmi, elämäntavat, stressi)
- Unettomuuden kierteen syntyminen



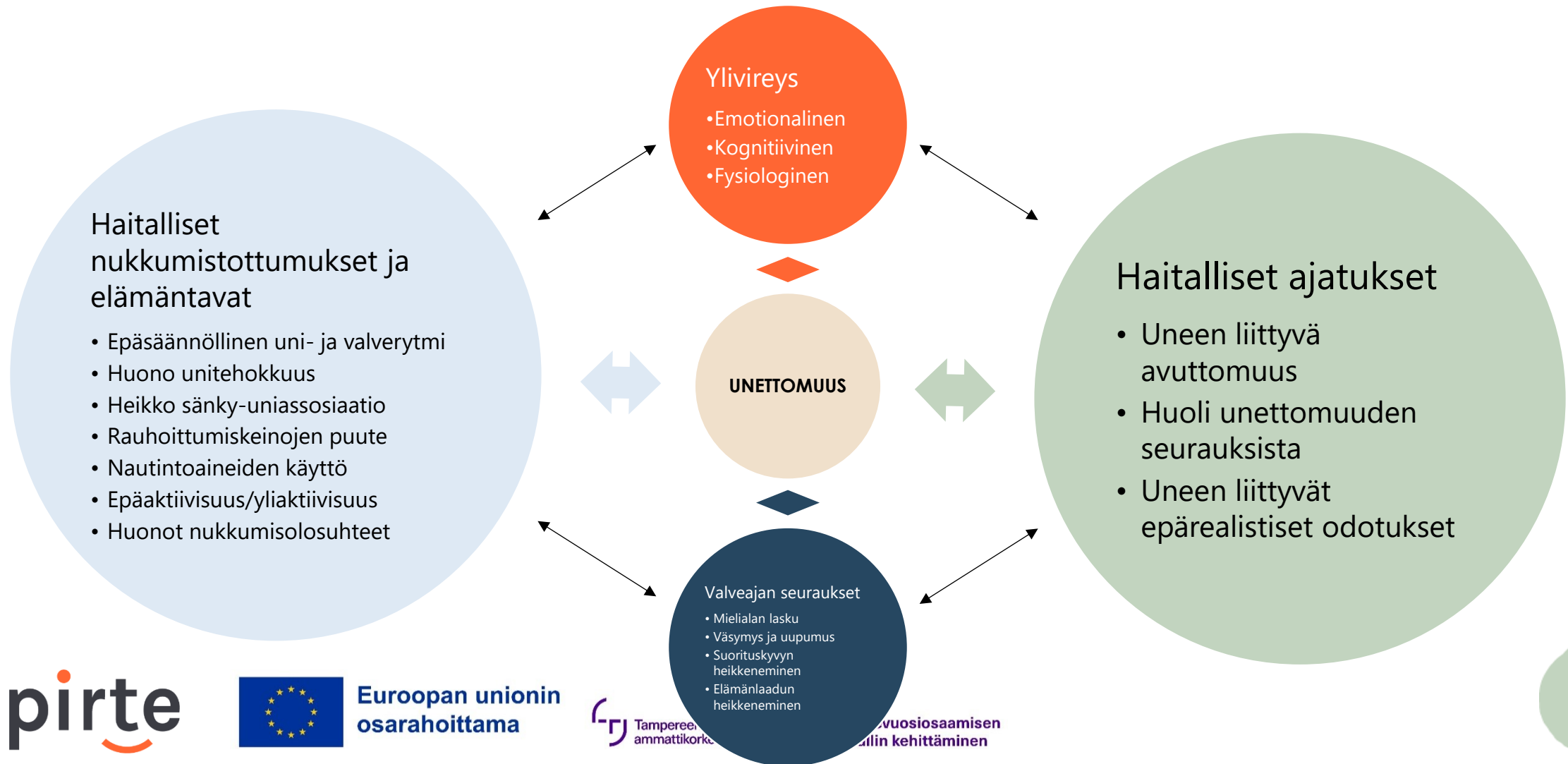
Euroopan unionin
osarahoittama



Tampereen
ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen

PITKÄAIKAISEN UNETTOMUUDEN KOGNITIIVIS-BEHAVIORAALINEN MALLI





ELÄMÄNTAVAT

- päivärytmi
- ruutuaika, nautintoaineet, päihteet
- ruokailu
- liikunta, harrastukset
- iltarutiinit ja nukkumistottumukset
- rauhoittumisen keinot
- nukkumisympäristö
- ajankäyttö ja palautuminen, huokoinen aika



KÄYTTÄYTYMISTERAPEUTTISET MENETELMÄT

Tavoite:

Unen säännöllistäminen. Unipaineen ja vireystilan optimointi unta tukeviksi.

Rytmisyyden noudattaminen sekä nukkumisen ja valvomisen välisen kontrastin kasvattaminen ovat tärkeimpiä pidettäessä huolta unesta.

Menetelmiä:

- uniärsykkeiden hallintamenetelmä:
- sängyssä olon rajoittaminen
- unen tiivistäminen: unikompressio

KOGNITIIVISET MENETELMÄT

- Unettomuuteen liittyvien haitallisten ajatusten tunnistaminen, tarkastelu, uudelleenmuotoilu, harjoittelu / hyväksyvä havainnointi
- Huolten käsittely esim huolihetki, työajatuksista irrottautumisen keinot
- Ajatuksenjuoksun rauhoittaminen/estäminen esim. iltarutiinit rentoutusharjoitukset, ajatusesteet, mielikuvaharjoitukset , ajatusten hyväksyvä havainnointi T
- Turvan kokemusta vahvistavat tekijät



RENTOUTUMISEN TAIDOT

Kireät lihakset ja ylivireä mieli vaikeuttavat nukahtamista. Tärkeä löytää omat toimivat tavat rentoutua:

- Asiakkaan omat hyviksi havaitut keinot
- Erilaiset rentoutusmenetelmät (esim. mielikuvarentoutus ja progressiivinen tai erilaiset hengitysharjoitukset)
- Mieluisa, rauhallinen toiminta: Musiikki, äänikirjat. Lukeminen, ristikot
- Lämpö
-



LOPUKSI

- Yhteenvedo asiakkaan kanssa, "työkalupakin kokoaminen"
- Mitä tehdä, jos unettomuus toistuu
- Isl-lomakkeen täyttö
- Seuranta-aika tarvittaessa esim. 3-6 kk:n kuluttua

**Oman asenteen vaikutus unihäiriöissä on merkittävä:
"hyväksyminen/ taistelu".**

Jos ei nuku, kannattaa pyrkiä enemmänkin tekemään olo mahdollisimman mukavaksi kuin nukahtamaan.

Kiitos!

Lea Vuorenala

lea.vuorenala@pirte.fi

www.pirte.fi

