

Ohjaus omatoimiseen unihuoltoon

Lyhytkestoisen unettomuuden hoito

Ohjattavan tukeminen, nukkumishistorian selvittely, ohjaus omatoimiseen unihuoltoon + lääkehoito

Pitkäkestoisen unettomuuden hoito

Kesto > 3 kk, edellisten lisäksi kognitiiviset terapiamenetelmät

NUKKUMISHISTORIAN SELVITTELY

- Unettomuuden historia ja kesto: ongelmana nukahtaminen, heräily vai virkistämätön uni?
- Elämänmuutokset unettomuuden alkamisajankohtana
- Oma tulkinta unettomuuden syistä: elintavat, mieliala, stressaantuneisuus?
- Nukkumisympäristö: melu, lämpötila, valaistus, nukkumisolosuhteet?
- Päiväajan seuraukset: toimintakyky ja elämän laatu
- Jatkuvuus, poikkeukset: onko unettomuus joinain aikoina vähäisempää, mikä siihen vaikuttaa?
- Aikaisemmat hoidot ja mahdollinen itsehoito

UNENHUOLTOKEINOT/ APUKYSYMYKSIÄ OHJAAJALLE

- **Säännöllinen unirytm**
→ Miten väsyneenä menet nukkumaan: liian väsynyt / väsynyt / vielä virkeä?
- **Sopivan mittainen uni** → Montako tuntia tarvitset unta päivittäin?
- **Ravinto ja ateriarytmi** → Miten ja mihin aikaan syöt ennen nukkumaanmenoa?
- **Liikunta ja sen ajoitus** → Miten liikkuisit riittävästi ja sopivaan aikaan?
- **Stressin hallinta ja rentoutuskeinot**
→ Miten pystyt rentoutumaan ja unohtamaan arjen huolet nukkumaan mennessä?
- **Sopiva nukkumisympäristö**
→ Miten hyvin sänky ja tyyny sekä makuuhuoneen nukkumisympäristö tukevat unesi saantia?