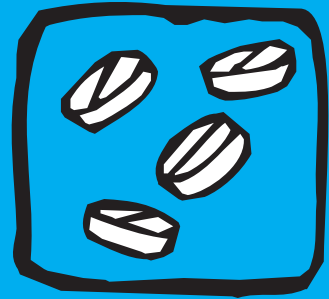


Omainen hoitajana

Tarpeellinen uni, riittävä lepo





Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Oppaassa perehdytään terveyttä ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon sekä keinoihin, joilla ruokailua saa sujuvammaksi. Käsitellään ruokailussa avustamista ja ruokailun apuvälineiden käyttöä.



Liikkumalla parempaa vointia

Oppaassa käydään läpi liikunnan merkitystä hyvinvoinnille, erilaisia liikunnan mahdollisuuksia arjen keskellä sekä siirtymisissä avustamiseen liittyviä tekniikoita ja apuvälineitä.



Turvallinen lääkehoito kotona

Oppaassa perehdytään kotona toteutettavaan lääkehoitoon, lääkkeiden säilytykseen, antotapoihin sekä lääkehoidon apuvälineisiin ja palveluihin.



Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Oppaassa käydään läpi rakon ja suolen toimintaa, pidätyskykyyn liittyviä ongelmia sekä niihin liittyviä avustamisen keinoja ja hoitotarvikkeita.



Puhdas olo, mukavat vaatteet

Oppaassa perehdytään peseytymiseen, suun ja ihon hoitoon sekä näissä avustamiseen. Lisäksi käsitellään pukeutumisessa avustamista ja siihen liittyvien apuvälineiden käyttöä.



Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Oppaassa käsitellään unen ja levon sekä vuorokausirytmien merkitystä sekä unettomuutta, sen taustalla olevia tekijöitä ja unettomuuden hoitoa.



Kun hoidettavan käyttäytyminen hämmentää

Oppaassa käsitellään käyttäytymisen muutoksia ja käytösoireita, niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä käyttäytymiseen ja käytösoireisiin varautumista, ennaltaehkäisyä ja vaikuttamista.

Omainen hoitajana

JULKAISIJA

Omaishoitajaliitto ry

OMAINEN HOITAJANA -OPASSARJA on

päivitetty Omainen hoitajana -kirjan pohjalta.

Kirja julkaistiin Omaishoitajaliiton ja

Kirjapajan yhteistyönä vuonna 2009.

Omainen hoitajana -kirjan kirjoittivat

Pia Järnstedt, Merja Kaivolainen, Taina Laakso

ja Merja Salanko-Vuorela, Omaishoitajaliitto ry.

Lukijalle

Yli miljoona suomalaista auttaa läheistään arjessa. Heistä noin 350 000 on päivittäin läheisensä apuna niin ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa kuin lääkeshoidossakin.

Omainen hoitajana -opassarja on tehty kotona hoitamisen ja auttamisen tueksi tilanteisiin, joissa hoidettava läheinen on aikuinen. Oppaiden tavoitteena on myös rohkaista omaishoitoperheitä hakemaan apua, koska kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Omaishoitajan huolenpitoa läheisestään kuvataan oppaissa sanoilla hoito- ja hoivatyö. Sanoilla ei viitata ammatilliseen hoitoon, vaan omaishoitajan arkeen, joka on usein fyysisesti raskasta ja henkisesti vaativaa, mutta jossa korostuu välittäminen ja lämpö, toisen ihmisen arvostaminen. Apua tarvitsevasta läheisestä käytetään selkeyden vuoksi käsitettä hoidettava, vaikka hän saattaa selviytyä monista arjen toimista itsenäisesti. Samoin oppaissa puhutaan vain omaishoitajasta, vaikka omaishoito ja auttaminen koskettavat jokaista perheenjäsentä.

Oppaat soveltuvat sekä pitkään omaishoitajina toimineille että ensi askeliaan omaishoitajuuden polulla ottaville. Toivomme, että tämä opas toimii tukenasi omaishoitotehtävässä.

Tekijät

Tarpeellinen uni, riittävä lepo



Tarpeellinen uni, riittävä lepo -oppaan asiantuntijoina ovat toimineet

Merja Kaivolainen, esh, Omaishoitajaliitto ry
Kaisa Parviainen, sh (amk), TtM, Omaishoitajaliitto ry
Sirpa-Sari Borg, sh (amk), Omaishoitajaliitto ry
Sari Havela, kuntahoitaja, LYKO-terapeutti, Omaishoitajaliitto ry

KANNEN KUVA JA ULKOASU

TJM-Systems Oy

PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2022

3. uudistettu painos
ISBN 978-952-5659-47-4

Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Sisällys

| | |
|------------------------------------------------------|-----------|
| Kaikki tarvitsevat unta | 6 |
| Unen vaiheet ja vuorokausirytmii | 7 |
| Unettomuus..... | 8 |
| Keinoja parempaan uneen..... | 13 |
| Päivisin luodaan edellytykset unelle | 14 |
| Nukkumisympäristö | 18 |
| Unettomuuden lääkehoito | 23 |
| Omaishoitaja tarvitsee myös lepotaukoja | 24 |
| Omaishoitajan vapaat | 26 |
| Lomaa ja kuntoutusta | 27 |
| Rentoutusharjoituksia | 28 |



Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Riittävä ja laadultaan hyvä yöuni on toimintakyvyn perusta ja välttämätöntä terveydelle ja hyvinvoinnille. Vaikka unenlaatu ja unentarve vaihtelevat elämän eri vaiheissa, ihminen ei missään vaiheessa elämäänsä tule toimeen ilman unta ja sen virkistävää vaikutusta. Oppaan ensimmäisessä osassa tarkastellaan unta, sen merkitystä ja unen ongelmia. Toisessa osassa tuodaan esiin keinoja hyvän unen saavuttamiseksi.

Unen lisäksi tarvitaan myös lepotaukoja. Fysiologinen palautuminen tapahtuu pääasiassa öisin unen aikana, mutta sen lisäksi tarvitaan myös pieniä, palauttavia lepohetkiä. Oppaan jälkimmäisessä osassa, Riittävä lepo, tarkastellaan pienten lepohekien ja taukojen merkitystä omaishoitajan jaksamiselle ja tuodaan esille mahdollisuuksia niiden toteutumiseen.

Hyvin nukutun yön jälkeen olo on virkeä.



Kaikki tarvitsevat unta

Uni on luonnollinen seuraus päivän mukanaan tuomaan väsymykseen. Unen aikana elimistö varastoi energiaa ja voimavaroja valveillaolon tehtäviä varten. Nukkuessaan ja levätessään ihminen rentoutuu myös psyykkisesti ja fyysisesti, joten uni suojaa kehoa ja mieltä.

Uni on tärkeää aivojen toimintakyvyn kannalta. Aivot toimivat aktiivisesti unen aikana, vaikka toiminta eroakin olennaisesti valveillaolon aikaisesta aivotoiminnasta. Uni huolehtii aivojen energiantarpeesta, edistää uusien asioiden oppimista ja auttaa painamaan asioita mieleen. Vastaavasti univajeen seurauksena tarkkaavaisuus laskee, muistitoiminnot heikkenevät ja oppiminen vaikeutuu.

Uni on keskeinen osa terveyttä. Uni antaa suojaa myös erilaisia sairauksia kuten dementiaa, aikuistyyppin diabetesta ja masennusta vastaan. Unen merkitys näkyy myös immuunijärjestelmän ja aineenvaihdunnan toiminnassa. Univaje aikaansaa sairastavuutta ja voi näkyä myös lihomisena.

Unentarve on hyvin yksilöllinen. Riittävän yöunen tarve vaihtelee aikuisilla kuudesta yhdeksään tuntiin. Yöunen tarpeeseen vaikuttaa myös perinnöllisyys, ikä ja aktiivisuus. Normaaliin uneen ei kuulu pitkittynyttä hereillä oloa. Puhutaankin unitehokkuudesta, joka tarkoittaa uniajan osuutta vuoteessa oloajasta. Normaalisti ihminen nukahtaa alle puolessa tunnissa ja nukahtaa nopeasti uudestaan herätessään kesken unen.

Hoidettavan unettomuus ja yölliset heräilyt saattavat rasittaa ja väsyttää omaishoitajaa. Väsyneenä tavanomainen arkikin voi tuntua raskaalta. Siihen, että molemmat nukkuvat hyvin, kannattaa kiinnittää huomiota. Jokaisen perheen on hyvä pohtia yksilöllisiä ratkaisuja, kuinka tilannetta voisi helpottaa ja miten parantaa unen laatua.

Uni on tehnyt tehtävänsä, jos tunnet olevasi riittävän virkeä selvitäksesi päivän haasteista.

Uni on välttämätöntä.





Erlaiset vaivat ja sairaudet sekä ikä voivat heikentää unen laatua.

Unen vaiheet ja vuorokausirytmii

Uni koostuu useista vaiheista, joilla on omat tehtävänsä. Peräkkäiset, noin 1,5 tunnin mittaiset kevyen ja syvän unen vaiheet toistuvat yön aikana 4–6 kertaa. Aamuyöstä syvän unen vaiheet lyhenevät ja vastaavasti kevyen unen vaiheet pidentyvät ja muuttuvat epäsäännöllisiksi. Myös lyhyet havahtumiset ovat luonnollinen osa hyvää yöunta.

Ikääntyessä syvän unen vaiheet vähenevät ja kevyen unen sekä lyhytkestoisten valvehetkien määrä lisääntyvät muuttaen yön katkonaiseksi ja rikkonaiseksi. Ikääntyvillä henkilöillä suurimman osan unen laadun heikkenemisestä selittävät kuitenkin erilaiset psyykkiset ja fyysiset sairaudet ja vaivat.

Unen vaiheita:

Torke on portti syvempään uneen. Se on rentouden tila, jolloin aivojen suorituskyky on alentunut, vaikka tietoisuus ympäristöstä säilyy.

Kevyttä unta on noin puolet unen määrästä. Sen aikana lihakset rentoutuvat, verenkierto ja aineenvaihdunta tasaantuvat sekä toimintakykyä elvyttävät toiminnot aloittavat työnsä.

Syvä uni on elpymisen kannalta tärkein univaihe ja se nukutaan ensimmäisen neljänviiden tunnin aikana. Syvän unen aikana rentoutuminen on täydellistä, hengitys on syvää ja syke matalalla. Aivojen energiavarastot täydentyvät, kasvuhormonia erittyy ja opittu tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin.

REM-uni eli vilkeuni on unta, jolle on ominaista nopeat silmänliikkeet ja unien näkeminen. Aivotoiminta on vilkasta, pulssi ja verenpaine vilkastuvat ja lihakset saattavat nytkähdellä. Aivot käsittelevät päivän kokemuksia ja tallentavat niitä niin sanottuun taito- ja tunnemuistiin. Mitä pidemmälle yö kuluu, sitä pitempiä aikoja olemme REM-unessa.

Vuorokausirytmi rytmittää unta eri univaiheiden lisäksi. Sisäinen kello säätelee henkilökohtaista vuorokausirytmiamme sekä elintointojamme ja määrittää, olemmeko enemmän aamu- vai iltavirkkuja. Sisäiseen kelloon vaikuttaa vuoden- ja vuorokaudenajan valoisuus tai pimeys. Ihminen herää luontevammin auringon noustessa ja nukahtaminen on helpompaa illan pimetessä. Elimistön luontaisen vuorokausirytmien toteutuminen on voimia palauttavan nukkumisen ja virkeän valvetilan edellytys.



Kuva Shutterstock

Sisäinen kello määrittää olemmeko aamu- vai iltavirkkuja.

Millainen on sinun vuorokausirytmisi, oletko aamun virkku vai illan torkku? Entä hoidettavasi?



Unettomuus

Unettomuudella tarkoitetaan yleensä nukahtamisvaikeuksia, levotonta ja katkonaista unta tai liian aikaista heräämistä. Unettomuus luokitellaan tilapäiseen (alle 1 kk), lyhytkestoiseen (1–2 kk) ja pitkäkestoiseen unettomuuteen (yli 3 kk). On tärkeää erottaa tilapäinen unettomuusoire sekä sairaudeksi kehittynyt ja hoitoa vaativa unettomuushäiriö toisistaan.

Jokainen nukkuu joskus huonosti.



Kuva Shutterstock



Stressi häiritsee rentoutumista ja unta.

Olennaisinta unettomuuden määrittelyssä on ihmisen kokemus siitä, miten unettomuus vaikuttaa toimintakykyyn ja yleiseen vireystilaan. Unettomuus kehittyy usein monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Merkittävän unettomuuden rajana voidaan pitää vähintään kolmena yönä viikossa esiintyvää univaikeutta.

Tilapäinen unettomuus on yleistä. Jokaisen elämässä on aikoja, jolloin uni häiriintyy. Elämässä meneillään olevat tapahtumat ja muutokset voivat vaikuttaa myös uneen. Yleensä tilapäinen unettomuus korjaantuu lyhyessä ajassa ja on osa normaalia elämää.

Toiminnallinen unettomuus on ihmisen tapa reagoida erilaisiin elämän tuomiin paineisiin ja stressitilanteisiin. Uni toimii ikään kuin mittarina, joka reagoi elämässä tapahtuviin asioihin. Toiminnallista unettomuutta aiheuttavia tilanteita voivat olla esimerkiksi eläkkeelle jääminen, omaisen sairastuminen, ulkomaanmatka tai tulevaisuuteen liittyvä huoli ja murhe. Ikääntyneillä yöuni saattaa häiriintyä vielä herkemmin kuin nuorilla, joten vaikkapa seuraavan päivän tavanomaisesta poikkeava tapahtuma voi aiheuttaa huonosti nukutun yön. Toiminnallinen unettomuus on lyhytkestoista ja parantuu yleensä elämäntilanteen tasaannuttua.

Aamuyön unettomuuden taustalla on usein stressi, ylirasittuneisuus tai uupuminen. Ylirasittuneessaan ihmisen stressihormonipitoisuudet veressä ovat korkealla, mikä häiritsee rentoutumista ja tasapainoista unta. Huonosti nukkuminen vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin. Stressi saattaa ilmetä myös jännittyneinä ja kipeinä lihaksina tai vatsaoireina. Kehossa tilanne alkaa näkyä elimistön pyrkimyksenä tasapainottaa tilannetta nostamalla sydämen sykettä, verenpainetta, kehon lämpötilaa ja hengitysnopeutta.

Unettomuuden pelko voi aiheuttaa unettomuutta. Pelko huonosta nukkumisesta pitää yllä unettomuutta, ja tilanteesta muodostuu itseään ruokkiva kierre. Mitä enemmän pelkää unettomuutta, sen vaikeampaa on saada unta tai nukahtaa uudelleen yöllisen heräämisen jälkeen. Jos yrittää pakottaa itseään uneen, vaikeutuu unen saaminen entisestään. Mikäli kärsii ajoittaisesta unettomuudesta, tämän ominaisuuden hyväksyminen voi helpottaa tilannetta ja vähentää unettomuuden pelkoa.

Univaikeuksia liittyy moniin sairauksiin. Esimerkiksi lihas- ja nivelkivut voivat valvottaa kivusta johtuen, virtsaamisvaivat ja verenkiertohäiriöt saattavat herättää kesken unen ja ihotauteihin liittyvä kutina voi häiritä unta. Perussairauden hoito onkin olennainen osa unettomuuden hoitoa. Helpottamalla fyysisen sairauden aiheuttamia oireita, paranee myös unen laatu.

Masennus voi ilmetä pitkäaikaisena ja jatkuvana heräilynä aamuöisin. Masennuksen merkinä voi olla myös liikaunisuus tai vuorokausirytmien häiriintyminen. Masentunut ihminen tuo usein esille väsymysoireita, kipuja, särkyjä ja ärtyneisyyttä, mutta ei aina mielialan laskua. Näin perussairaus eli masennus voi jäädä tunnistamatta ja hoitamatta. Valtaosa masentuneista kärsii erilaisista unihäiriöistä. Myös ahdistuneisuuteen voi liittyä unettomuutta, joka näkyy etenkin nukahtamisvaikeutena.

Levottomat jalat -oireyhtymää esiintyy aikuisista noin 5–10 %:lla. Oireyhtymä ilmenee alaraajojen epämiellyttävinä tuntemuksina ja pakonomaisena tarpeena liikutella alaraajoja. Vaiava saattaa haitata nukahtamista huomattavasti, koska oireet ilmenevät levossa ja useimmiten nukkumaan mentäessä. Kotikonstein helpotusta voi saada säännöllisestä liikunnasta ja uniolosuhteiden parantamisesta. Ennen nukkumaan menoa on kuitenkin syytä välttää runsasta liikuntaa sekä kofeiinipitoisia tuotteita, alkoholia ja tupakointia. Jotkut ovat saaneet hetkelistä apua alaraajojen suihkuttelusta ja jalkakylvyistä. Lämpimät, löysät yösukat ja säärysimet voivat myös joillakin auttaa unensaantiin. Jos edellä mainitut toimenpiteet eivät auta ja unettomuus sekä väsymys heikentävät elämänlaatua, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle, jossa voidaan tutkia alaraajojen verenkierto ja hermojen toiminta sekä keskustella mahdollisen lääkehoidon aloittamisesta.

Sairauksien hoitoon käytetyt lääkkeet voivat joskus olla unettomuuden syynä. Esimerkiksi jotkin masennuksen tai dementian hoitoon käytettävät lääkkeet voivat vaikuttaa uneen ja päiväaikaiseen vireyteen. Verenpaine- ja verenkiertoa hoitavat lääkkeet saattavat aiheuttaa painajaisia. Neste- ja virtsainhoitoon käytettävät lääkkeet lisäävät virtsaamisen tarvetta, joka voi johtaa katkonaiseen uneen yöllisten wc-käyntien



*Miten hoidettava on viime aikoina nukkunut?
Miten itse olet nukkunut?
Haittaako jommankumman unettomuus arjen sujumista?*



Kuva Shutterstock

Perussairauden hoito on tärkeä osa unettomuuden hoitoa.



takia. Jos epäilet käytettyjen lääkkeiden vaikuttavat uneen ja päiväaikaiseen vireyteen kannattaa keskustella aiheesta lääkärin kanssa. Usein annostuksen muutos, lääkkeen ottaminen eri aikaan tai valmisteen vaihtaminen helpottavat uniongelmia. Vaikka osa ihmisistä saa apua unettomuuteen luontaistuotteista, voi niiden käyttö aiheuttaa myös unettomuutta tai muita haittavaikutuksia yhdessä joidenkin lääkkeiden kanssa.

Jos epäilet, että lääkitys vaikuttaa uneen, ota yhteyttä lääkäriin.
Muista kertoa lääkärille myös käyttämästäsi luontaistuotteista.

Alkoholi aiheuttaa unettomuutta. Alkoholi saattaa auttaa nukahtamaan, mutta se rikkoo unen rakennetta ja heikentää unen laatua. Se vähentää luonnollista REM-unta, joka on unen aivoja stimuloiva ja muistia vahvistava vaihe. Se vähentää myös luonnollisia syvän unen vaiheita, jotka ovat tärkeitä valveen rasituksista elpymiselle. Alkoholin käyttö myös lisää masennusta, johon usein liittyy unettomuus.

Unilääkkeiden pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa unettomuutta. Elimistö tottuu niiden käyttöön, jolloin luontainen unirytmirikoutuu. Lääkkeet myös menettävät tehoaan ajan myötä, kun elimistö tottuu niihin. Elimistön totuttua lääkkeisiin niiden käyttämättä jättäminen voi aiheuttaa vieroitusoireina levottomuutta ja unettomuutta. Unilääkkeiden pitkäaikaista käyttöä ei siksi saa lopettaa äkillisesti, vaan aina lääkärin ohjeiden mukaan.

Kuorsaaminen on varsin yleistä ja voi heikentää yön unen laatua. Kuorsaamisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. Tupakointi, alkoholi

Kuorsaaminen voi häiritä sekä hoidettavan että omaishoitajan unta.



ja ylipaino lisäävät kuorsaamista huomattavasti. Kuorsaaminen on terveysriski, jos se on säännöllistä ja siihen liittyy hengityskatkoksia, se on äänekästä ja katkeilevaa, päättyy korahduksiin ja kun kuorsaamiseen liittyy voimakasta päiväaikaista väsymystä sekä nukahtelua. Tällöin on syytä hakeutua lääkäriin, sillä kyseessä saattaa olla uniapnea-oireyhtymä. Uniapnean hoitoon on monenlaisia keinoja. Hoitoon liittyy usein myös elämäntapamuutoksia kuten liikakilojen ja alkoholin käytön vähentäminen, tupakoinnin lopettaminen sekä unilääkkeiden välttäminen.



Kuva Shutterstock

Unettomuus lisää onnettomuusriskiä.

Elämäntavat voivat olla unettomuuden syytä. Unettomuutta voidaan hoitaa elintapoja muuttamalla ja silloin muuta hoitoa ei välttämättä tarvita.

Pitkittyneeseen unettomuuteen ja sen taustalla oleviin syihin on tärkeä kiinnittää huomioita ja hakea tilanteeseen apua terveydenhuollon ammattilaisilta. Omaishoitotilanteessa hoidettavan unettomuus sekä tilanteen fyysinen ja psyykinen rasittavuus saattavat pitkittyessään aiheuttaa myös omaishoitajalle pitkäkestoista unettomuutta.

Jatkuva ja pitkäkestoinen unihäiriö aiheuttaa väsymyksen ja ärtyneisyyden lisäksi huonovointisuutta, muistin ja keskittymiskyvyn heikkenemistä sekä heikentää kykyä suoriutua päivittäisistä tehtävistä. Unihäiriöillä on todettu olevan yhteys myös tulehdusalttiuteen sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Pitkäaikaisen unettomuuden on havaittu lisäävään onnettomuusriskiä huomattavasti.

Univaikeuksien taustalla voi olla monia asioita, kuten:

- stressi, huolet ja murheet, elämäntilanteen muutokset
- elämäntavat, uni-valvetrytmin epäsäännöllisyys
- psykiatriset häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuus
- fyysiset sairaudet, esim. tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, aivoverenkiertosairaudet ja aivohalvaus, verenkiertohäiriöt, neurologiset sairaudet kuten Parkinsonin tauti, muistisairaudet, keuhkosairaudet, kasvaimet
- lääkkeiden sivuvaikutus
- pitkäaikaiset kipu- tai särkytilat
- unilääkkeiden käyttö
- ihon kutina
- vaihdevuodet
- liialliset päiväunet
- uniapnea
- levottomien jalkojen oireyhtymä
- muut unihäiriöt.



Unettomuuteen löytyy apua.

Keinoja parempaan uneen

Hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen on keskeistä unettomuuden ehkäisyssä ja hoitamisessa. Mikäli hoidettavalla esiintyy unettomuutta voi tilannetta yrittää helpottaa monilla arkisilla keinoilla sekä elämäntapojen tarkistamisella ja niiden mahdollisella muuttamisella.

Unettomuutta pyritäänkin hoitamaan ensisijaisesti lääkkeettömästi. Uusien unelle suotuisien tapojen oppiminen vaatii usein aikaa ja kärsivällisyyttä. Toiminnallinen unettomuus korjaantuu yleensä nukkumistottumuksia parantamalla. Tässä oppaassa kuvattuja keinoja on hyvä pohtia sekä hoidettavan että omaishoitajan kannalta.

Mikäli unettomuutta on jatkunut pitkään ja kotikonstit eivät auta, unettomuuden syyt on selvitetävä ja yritettävä hoitaa. Unettomuus on aina oire jostakin, ja esimerkiksi perussairausten hoidon tarkistaminen saattaa parantaa unen laatua.



Unettomuus on aina oire jostakin.

Nukkumispäiväkirja auttaa muodostamaan kokonaiskuvan nukkumistavoista. Se antaa myös terveydenhuollon ammattilaisille tietoa hoidettavan nukkumisesta. Nukkumispäiväkirjaa olisi hyvä pitää ainakin kahden viikon ajan, jotta unen häiriöistä saataisiin paras mahdollinen tieto. Nukkumispäiväkirjan pitämisestä ei kuitenkaan saa tulla itse tarkoitus, vaan se on unen seurantamenetelmä. Liiallinen jännittäminen unipäiväkirjan pitämisestä voi myös haitata unta.

Nukkumispäiväkirjaan olisi hyvä kirjoittaa jokaisen päivän osalta seuraavia asioita:

- nukkumaanmeno-aika
- arvio nukahtamiseen kuluneesta ajasta
- arvio öisten heräämisten määrästä
- arvio yönunen laadusta ja riittävydestä
- kuvailla, oliko herääminen aamulla helppoa vai vaikeaa
- arvio siitä, miten nopeasti liikkeellelähtö tapahtui heräämisen jälkeen
- nukutut päiväunet
- arvio päiväaikaisesta väsymyksestä
- käytetyt lääkkeet
- käytetty alkoholi
- juodun kahvin, teen ja energiajuomien määrä
- tupakointi.

Päivisin luodaan edellytykset unelle

Hyvän unen edellytykset luodaan päivällä. Kun elämän perusasiat, säännöllinen liikunta, rentoutuminen, terveellinen ravinto, tyydytystä tuovat harrastukset sekä ihmissuhteet ja ajan käytön rytmitys ovat hyvällä mallilla, tulee unikin helpommin. Tyytyväinen ihminen nukkuu yleensä hyvin. On myös hyvä noudattaa joitakin säännöllisiä nukkumaan menoon liittyviä ja unen tuloa helpottavia tapoja.

Hyvä uni tehdään päivällä.





Säännöllinen päivä- ja unirytmi tukee myös unettomuuden hoitoa. Säännöllinen ateriarytmi, päivävaatteiden pukeminen aamulla ja vuoteessa olon välttäminen päivisin erottavat valveillaoloajan ja levon toisistaan. Päivärytmin säilymiseen ja vahvistamiseen voi vaikuttaa muun muassa oleskelemalla päiväaikaan valossa, liikkumalla ja olemalla aktiivinen. Elimistön korkea vireystila heikentää unen saamista, joten vireystason laskeminen illalla on tärkeää unen tulon helpottamiseksi.

Sängystä nouseminen säännöllisesti samaan aikaan aamuisin on tärkeää riippumatta siitä, kuinka yöllä on nukkunut. Huonosti nukutun yön jälkeen pitkään nukkuminen aamulla siirtää nukahtamista illalla myöhäisempään. Tämä aiheuttaa herkästi noidankehän, joka vaikeuttaa jokailtaista nukahtamista. Pitkät, yli puolen tunnin päiväunet vähentävät yöunen määrää. Vuorokausirytmistä on hyvä pitää kiinni myös viikonloppuisin.

Vuorokausirytmissä on iltapäivällä, yleensä lounaan jälkeen hetki, jolloin vireystila laskee. Lyhyt 10–15 minuutin lepääminen voi silloin virkistää mieltä. Kevyt torkkuminen nostaa vireyttä ja parantaa aivojen kykyä ottaa vastaan tietoa ja käsitellä sitä. Tällaiset lyhyet päiväunet eivät yleensä vaikuta yöunen pituuteen ja laatuun.

Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion noudattaminen parantaa unen laatua. Liian raskas, myöhään illalla nautittu ateria voi huonontaa yöunen laatua. Täysjyvätuotteet ja valkuaisaineita eli proteiineja sisältävät aterioiden lisäävät aivojen välittäjäaineiden tuotantoa, millä on osuutta psyykkisiin toimintoihimme. Elimistö saa proteiinista myös tryptofaani-nimistä aminohappoa, josta aivot tuottavat unen laatua parantavaa melatoniinihormonia. Onkin suositeltavaa syödä proteiineja ja hiilihydraatteja sisältävä ateria noin 2–4 tuntia ennen nukkumaan menoa. Nälkäisenä uni ei usein tule, joten kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala vielä noin tuntia ennen nukkumaanmenoa saattaa auttaa nukahtamista.

Nukahtamista ei pysty säätelemään, mutta säännöllistä heräämisaikaa ja ylösnousemista pystyy.



Kuva Shutterstock

Pienet päivätorkut piristävät.

Unen puute on myös ylipainon riskitekijä. Univaje lisää nälän tunnetta ja väsynyt ihminen pyrkii syömään enemmän kuin virkeä ja levännyt. Univajeen seurauksena lisääntyy myös rasvaisen ja makean ruuan himo, joten väsyneenä ihminen usein syö myös tavallista epäterveellisemmin. Univaje altistaa siis lihomiselle, jonka seurauksena lisääntyy riski sairastua esimerkiksi diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään.

Erilaisten piristävien aineiden nauttimista kannattaa välttää, jos on unen kanssa ongelmia.

Kofeiinia sisältävät tuotteet, kuten kahvi, tee, kola- ja energiajuomat, antavat väliaikaisen energiapiikin, kiihdyttävät hermostoa ja lisäävät adrenaliinin eritystä, joka saattaa valvottaa ja tehdä olon levottomaksi. Kofeiini voi myös vähentää syvän unen määrää. Kofeiinia sisältävien tuotteiden nauttiminen kannattaa keskittää aamu- tai keskipäivään, sillä joillakin niiden piristävä vaikutus voi kestää useita tunteja. Ittateeksi sopivat esimerkiksi kofeiinittomat yrttiteet.

Alkoholia kannattaa välttää, koska jo pienikin määrä alkoholia huonontaa unen laatua ja aiheuttaa unihäiriöitä, kuten heräilyä, painajaisia ja hikoilua.

Tupakoinnilla on piristävä vaikutus, nikotiini virittää hermostoa, kohottaa verenpainetta ja kiihdyttää pulssia. Tupakoitsijoiden uni on yleensä katkonaisempaa kuin tupakoimattomilla.

Päiväaikainen liikunta vaikuttaa unen laatuun, nukahtamiskykyyn ja päiväaikaiseen vireyteen. Liikunnan on todettu lisäävän unen pituutta ja syvän unen vaiheita. Pienikin määrä liikuntaa ja raitista ilmaa voi vaikuttaa parantavasti unen laatuun. Liikunnan ajoitus vaikuttaa myös unen laatuun, mutta siinäkin on tärkeää huomioida yksilölliset erot. Toisilla raskas liikunta lähellä nukkumaanmenoa hankaloittaa unen saamista, mutta toisille siitä voi olla apua. Venyttely ja esimerkiksi rauhallinen kävely sopivat myös myöhäisempään ajankohtaan.

Virikkeiden puute päivällä voi vaikeuttaa unen saantia illalla. Jos päivästä puuttuu mielekästä toimintaa ja virikkeitä, voi se lisätä esimerkiksi päivätorkkujen määrää, jolloin yöllä ei enää saa unta. Aktiivisuus ja toimeliaisuus päivällä väsyttää illalla ja vähentää uniongelmia.

Samankaltaisina toistuvat iltarutiinit rauhoittavat elimistöä tulevaa lepoa varten ja helpottavat nukahtamista. Säännöllisesti toistuvat toiminnot kuten iltapala, yöpuvun vaihtaminen, hampaidenpesu ja muut iltaan kuuluvat toimet auttavat myös hoidettavaa ennakoimaan tulevaa nukkumaan menoa.

Huolien ja murheiden läpikäyminen päiväsaikaan voi helpottaa unen saamista illalla. Päivän aikana tapahtuneet ja tekemättä jääneet asiat saattavat jäädä vaivaamaan mieltä. Huolet saattavat myös väsyneenä saada todellista suuremman mittasuhteet ja estävät unen saamista. Toisilla unen saantia auttaa esimerkiksi huolihetki, jonka aikana murheita käydään läpi. Huolihetki on hyvä pitää reilusti ennen nukkumaan menoa.

Huolihetki voi helpottaa nukahtamista

- Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn.
- Päätä, mihin kellonaikaan tämän päivittäisen huolihetken pidät.
- Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan jonkin huolen, kirjoita se ylös.
- Älä jää pohtimaan huolta, vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen. Tämä saattaa tuntua haastavalta, mutta koeta pitää mielessä, että pääset kyllä myöhemmin käsittelemään huoltasi.
- Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana.
- Pidettyäsi huolipäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraavia kysymyksiä: Mitä hyviä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut? Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa tai vaikeampaa kuin olit kuvitellut? Missä määrin huolien siirtäminen onnistui?



Rentoutuminen auttaa saamaan unen päästä kiinni. Rauhoittavaa ja ajatukset päivän tapahtumista irrottavaa voi olla television katselu, lukeminen, käsityöt, rauhallinen musiikki ja joillakin myös sauna tai lämmin suihku. Saunoessa tai lämpimässä suihkussa kehon lämpötila nousee ja alkaa sitten hiljalleen laskea. Kehon lämpötilan laskuvaihe on nukahtamisen kannalta otollisin, koska kehon lämpötilan laskiessa vireystila laskee ja väsymys valtaa mielen.

Rentoutusta voi myös harjoitella ja oppia. Eri-laiset rentoutusmenetelmät, kuten lihasrentoutus, mielikuvaharjoittelu ja hengitysharjoitukset auttavat kehoa rentoutumaan. Rentoutusharjoitusten tukena voi käyttää musiikkia. Muutama rentoutusharjoitus löytyy tämän oppaan sivulta 30.



*Millaisia ovat iltarutiininne?
Voisiko niitä muuttaa, jotta
nukahtaminen olisi helpompaa?*



Kuva Shutterstock

Rentoudu ja rauhoitu ennen nukkumaan menoa.

Vuoteeseen kannattaa mennä vasta siinä vaiheessa, kun väsyttää. Jos uni ei tule noin puoleen tuntiin vuoteeseen menon jälkeen, kannattaa nousta ylös ja tehdä jotain kevyttä, kunnes alkaa väsyttää. Tietokoneella, tabletilla tai puhelimella olo ennen nukkumaanmenoa lisää usein elimistön vireystilaa ja laitteiden taustavalo vähentää elimistön melatoniinin tuotantoa, jolloin nukahtaminen on vaikeampaa. Unettomuuden vaivatessa kannattaa siis keksiä jotain muunlaista tekemistä, jolla helpottaa unensaantia. Lukeminen, rauhallinen musiikki ja rentouttavien mielikuvien hakeminen voivat auttaa saamaan unen päästä kiinni.

Unen tuloa helpottavat

- säännölliset heräämisajat
- päivittäinen liikunta ja ulkoilu
- päiväunien rajoittaminen
- päiväsaikaan vuoteessa olon rajoittaminen
- kahvin, teen ja kolajuomien sekä alkoholin ja tupakoinnin välttäminen myöhään iltapäivisin ja iltaisin
- runsaan juomisen välttäminen iltaisin, jotta ei tarvitse käydä vessassa useita kertoja yössä
- päivän erimielisyyksien sopiminen ennen nukkumaanmenoa
- puhelimen, tietokoneen ja muiden tietoteknisten laitteiden käytön välttäminen juuri ennen nukkumaanmenoa
- iltarutiinit ja säännölliset nukkumaanmenoajat
- rentouttava ja rauhallinen ilmapiiri, valmistautuminen uneen
- periaate, että menee vuoteeseen vasta, kun väsyttää.

Nukkumisympäristö

Nukkumisympäristöllä on suuri merkitys tasapainoiseen uneen. Hyvä ilmanvaihto, raikas ja viileä huoneilma ovat tärkeitä asioita unen laadun varmistamiseksi. Imuroiminen, lattioiden pesu, pölyjen pyyhkiminen ja petivaatteiden tuulettaminen takaavat raikkaan ja puhtaan huoneilman. Jotkin viherkasvit, esimerkiksi viirivehka, kultaköynnös ja limoviikuna, parantavat huoneilman laatua. **Makuuhuone kannattaa tuulettaa** ennen nukkumaanmenoa, jotta saa yön aikana riittävästi happipitoista ilmaa.

Huoneen lämpötilalla on merkitystä. Viileä huoneilma helpottaa unen saantia. Sopivana makuuhuoneen lämpötilana pidetään 18–20 astetta. Tätä viileämpi huoneilma voi aiheuttaa katkonaista unta. Ikääntyessä ihmiskehon lämmöntuotanto hidastuu ja lämmönsäätelykyky heikkenee, jolloin 18 astetta saattaa tuntua kovin viileältä ja aiheuttaa vedon- ja kylmäntunteen. Liian korkea huonelämpötila taas kuivattaa ilmaa ja aiheuttaa hengitysteiden kuivumista ja ärtymistä. Läkkeälle hoidettavalle voi hankkia lämmöneristyskykyisen peiton ja huonelämpötilaa pitää 22–24 asteessa. Jo pelkät villasukat lämmittävät ja estävät raajojen pintalämpötilan muutoksen, jolloin unensaanti voi helpottua.

Rauhallinen ilmapiiri makuuhuoneessa edesauttaa unensaantia. Nukkumisympäristö on hyvä pitää irrallaan päivän muista askareista. Olisi hyvä, jos päivittäiset toiminnot, kuten peseytyminen ja ruokailu, tapahtuisivat muualla kuin makuuhuoneessa. Sänky on vain nukkumista ja rakastelemista varten.

On kuitenkin omaishoitotilanteita, joissa hoidettava on toimintakykynsä vuoksi paljon vuoteessa ja hänen elinympäristönsä keskittyy makuuhuoneeseen. Tällaisissa tilanteissa voi päivää ja yötä rytmittää valaistuksen ja päivään kuuluvien toimintojen kautta. Esimerkiksi päivällä huoneessa pidetään hyvää valaistusta, ikkunaverhot auki, vuode pedattuna päiväkuuntoon ja ilma raikkaana. Jos makuuhuoneessa on esimerkiksi televisio tai tietokone, voidaan nämä peittää yön ajaksi vaikkapa sermillä.

Rauhallinen ilmapiiri ja raikas huoneilma parantavat unta.





Hämärässä on helpompi nukahtaa, himmeä yövalo tuo turvaa.

Valaistuksella on merkitystä nukahtamiseen ja unen jälkeiseen vireystilaan. Makuuhuone on hyvä pitää öisin hämäränä ja mahdollisimman äänettömänä. Pimennysverhoilla huoneen saa tarvittaessa täysin pimeäksi. Yövalon käyttö öisin lisää turvallisuutta ja estää tapaturmia, varsinkin jos hoidettavalla on tapana nousta öisin jalkeille.

Nukkumisasennolla voi olla vaikutusta uneen. Yhtä ainoaa oikeaa nukkumisasentoa ei kuitenkaan ole olemassa: se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

Kyljellään nukkuminen on monelle luontevin nukkumisasento. Kylkiasento helpottaa kuorsausongelmaa ja parantaa verenkiertoa. Myös sydänpotilaat suosivat usein kylkiasentoa: monen mielestä erityisesti oikealla kyljellä nukkuminen helpottaa vaivaa. Kylkiasento voi kuitenkin aiheuttaa hartiakipuja ja niskavaivoja. Kylkiasennossakin selkärangan pitäisi olla suorassa. Kylkiasennossa nukkuvan kannattaakin kiinnittää huomiota oikeanlaiseen, niskaa tukevaan tyyppiin.

Selällään nukkuminen voi auttaa esimerkiksi närästyksestä kärsiviä, joiden suositellaan vielä nostavan sängynpäätä ylös. Selällään nukkuminen voi myös vähentää selkä- ja niskakipuja, sillä keho on koko yön ajan neutraalissa asennossa. Selällään nukkumista ei suositella kuorsaaajalle tai henkilöille, joilla on hengityskatkoksia tai uniapneaa, sillä se pahentaa oireita. Selällään ja sängyn pääty kohoasentoon nostettuna voi helpottaa nukkumista esimerkiksi silloin, jos on flunssa tai muuten yskittää paljon. Sängyn pääty ei kohoteta tavallisilla tyyneillä, jolloin niska joutuu huonoon asentoon, vaan esimerkiksi laittamalla sängyn pääpuolen jalkojen alle 10–15 cm:n korokkeet, käyttämällä vuoteenpäädyn kohottajaa tai patjan alle laitettavia kiilan muotoisia erikoistyynyjä.



Vuoteenpäädyn kohottajalla saa mukavan kohoasennon.

Kuva Respecta Oy

Vatsallaan nukkuminen voi sopia kuorsaajille, sillä asento avaa hengitysteitä. Vatsallaan nukkuminen voi myös parantaa ruoansulatusta. Selkävaivat ja niskakivut voivat pahentua vatsallaan nukuttaessa, koska niska on pahimmillaan monta tuntia täsmälleen samassa, epäluonnollisessa asennossa. Paksu tyyny asettaa mahallaan nukkuvan niskan vielä ikävämpään asentoon. Mahallaan nukkujan kannattaakin käyttää mahdollisimman ohutta tyynyä pään alla tai luopua tyynyn käytöstä kokonaan. Mahallaan nukkuvan kannattaa myös laittaa pieni tyyny yöksi lanteidensa alle. Tyyny asettaa nivelet mukavampaan asentoon ja ehkäisee nukkumiasennosta johtuvia selkäsärkyjä.

Omaa ja hoidettavan nukkumisasentoa voi ohjata oikeaan suuntaan erilaisilla apuvälineillä. Ensimmäiseksi ei kuitenkaan tarvitse hankkia uutta patjaa, vaan käyttää kotoa löytyviä keinoja. Jos esimerkiksi patja tuntuu liian pehmeältä, petauspatjan alle voi laittaa vaikka vanhan maton. Myös pyyheliinarulla on asennon tukemisessa hyvä apukeino.

Nukkuipa sitten kyljellään, mahallaan tai selällään, tärkeintä on kuunnella omaa ja hoidettavan oloa ja välttää sellaisia asentoja, joissa nivelet joutuvat olemaan pitkäkestoisesti ääriasennoissa. Asennon pitäisi olla sellainen, ettei se tuota kipua.

Vuode ja tyynyt unta tukemassa

Vuoteella on suuri merkitys hyvälle unelle. Ihmiset nukkuvat lähes kolmasosan elämästään. Erityisesti unettomuuden ehkäisyssä ja hoidossa hyvä vuode on ensiarvoisen tärkeä. Vuoteen kunto kannattaakin tarkistaa säännöllisin väliajoin, sillä huono sänky tai patja voi olla jopa unettomuuden syy.

Tavallisen sängyn on hyvä olla tarpeeksi korkea, jotta sieltä on hyvä nousta ja avustaa hoidettavaa ylös. Sänky ei kuitenkaan saa olla niin korkea, että hoidettavan jalat eivät ylety lattialle. Sängyn korkeutta voi korottaa sängyn jalkoihin asennettavilla korokkeilla. Näitä helposti asennettavia korokkeita voi tiedustella esimerkiksi terveyskeskuksen apuväline-lainaamosta.

Säädettävä sänky helpottaa kotihoitoa. Hydraulisten sängyjen korkeutta säädetään jalkapolkimella, sähkösäätöisissä sängyissä vuoteen korkeutta säädetään ja sängynpäättyä kohotetaan ja lasketaan nappia painamalla. Useimpiin sänkyihin voi kiinnittää esimerkiksi sängynlaidat, nousutuen, tippatelineen ja ruokailutason. Jotkin huonekaluvalmistajat myyvät ja vuokraavat myös niin sanottuja seniorisänkyjä, jotka ovat korkeussäädettäviä ja joihin saa lisävarusteina muun muassa nousutuen ja turvalaidat. Kotihoitoon so-



Kuva Shutterstock

Sopivan korkuisesta vuoteesta on helpompi nousta.

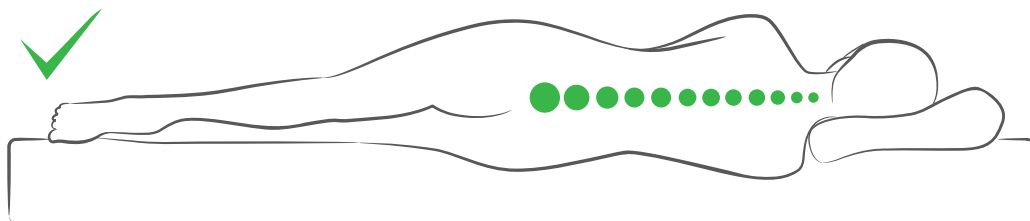


Säädettävä sänky helpottaa arkea.

pivia sänkyjä saa myös vuokrattua joiltakin apuvälineyrityksiltä. Sähköisten sänkyjen lainaamisesta kannattaa kysyä terveydenhuollon ammattilaisilta.

Patjan on hyvä olla käyttäjän yksilöllisten tarpeiden mukaan valittu, jotta se tukee nukkumista. Epämukavalla patjalla nukkuminen voi aiheuttaa yönaikaista kääntyilyä ja jopa heikentää unta. Liian pehmeällä patjalla selkäranka ei saa tarvitsemaansa tukea ja selkä voi kipeytyä. Liian kova patja taas ei tue vyötäröä tai ristiselkää lainkaan, kun lantio ja hartiat eivät pääse painumaan patjan sisään.

Hyvä patja myötäilee nukkujan vartalon kaaria ja pitää selän hyvässä asennossa sekä selin- että kyljellään nukkuessa. Hyvän patjan tunnistaa siitä, että selkäranka on kylkiasennossa maatesa suora. Sopivan patjan löytää vain kokeilemalla. Hyväkään patja ei kestä ikuisesti, joten patja kannattaa vaihtaa uuteen, jos patjan ominaisuudet heikkenevät ja patja tuntuu epämukavalta. Joskus kumppanin liikehdintä tai painoero vuoteessa voivat häiritä nukkumista, tällöin eriliset patjat voivat olla hyvä ratkaisu.



Hyvällä patjalla selkäranka on suorassa.

Ihminen hikoilee yön aikana. Patjaa valittaessa on hyvä kiinnittää huomiota myös päällysmateriaaliin. Materiaalin tulee olla sellainen, että kosteus haihtuu siitä helposti. Patjassa on hyvä olla myös pestävä irtopäällinen. Puhtaat petivaatteet raikastavat sängyn.



Kuva Shutterstock

Hyvä tyyny tukee niskaa.

Tyynyn tulisi olla oikean korkuinen, jotta niska olisi myös nukkuessa oikeassa asennossa. Tyynyn tehtävä on täyttää patjan ja niskan välinen tila. Kylkimakuulla kaula- ja rintarangan tulisi asettua samalle tasolle. Selällään nukkujalle riittää matalampi tyyny, mutta silloinkin on hyvä huomioida kaularangan riittävä tuki. Niska-hartiaseutu saa oikeankorkuisella tyynyllä tarvitsemansa levon kaularangan ollessa luonnollisessa asennossa. Kuorsaajille paras nukkumisasento on kylkiasento ja sen mukaan valittu tyyny. Huomaa, että uusi tyyny vaatii aina totutteleamista.

Hoidettavan ollessa pitkiä aikoja vuoteessa, on patjaan ja sänkyyn kiinnitettävä erityistä huomiota. Hoidettaville, jotka joutuvat makaamaan pitkiä aikoja, eivätkä pysty itse vaihtamaan asentoaan, syntyy herkästi painehaavoja. Oikeanlaisen patjan valinnalla voidaan ennaltaehkäistä painehaavaumien kehittymistä. Vaahtomuovisella petauspatjalla ja sen päälle asetetulla lampaantaljalla tai vastaavalla huokoisella materiaalilla voi vaikuttaa painehaavojen syntyyn. Paineistettavia ilmapatjoja, joiden pehmeyttä ja kovuutta voi säädellä pumpulla, voi tiedustella apuvälinelainamosta.

Vuodepotilaan hyvää nukkumista ja painehaavojen ennaltaehkäisyä voidaan edistää asentohoidon avulla. Riittävän usein asentoa vaihtamalla vältytään myös jäsenten jäykistymiseltä ja kivuilta. Yleisenä ohjeena on, että asentoa tulee vaihtaa parin tunnin välein esimerkiksi kyljeltä toiselle ja selinmakuulle. Asennon tulisi olla sellainen, että hoidettavalla on mahdollisimman mukava ja rento olo: selkäranka ei ole kiertynyt ja hartiat ja lantio ovat samassa linjassa. Kylkiasennon on hyvä olla loiva, ettei kylkeen tule liiallista painetta. Asennon ylläpitämiseksi hoidettava tuetaan hyvin käyttäen tavallisia tyynyjä ja asentohoitotyynyjä sekä peittoja. Terveystieteiden ammattilaiset ohjeistavat oikeanlaisen ja yksilöllisen asentohoidon toteuttamisessa.



Kuva Shutterstock

Vuodepotilaalla patja ja sänky ovat erityisen tärkeitä.

Erikoispatjoja, sänkyjä ja asentohoitotyynyjä sekä muita apuvälineitä kannattaa tiedustella apuvälinelainamosta, huonekaluliikkeistä ja fysioterapiakeskuksista. Ohjeita asentohoidon toteuttamiseen saa terveydenhuollon ammattilaisilta.



Omaishoitajan nukkumisen tueksi

Omaishoitajan nukkumista voi helpottaa vuoteiden siirtäminen eripuolille huonetta tai nukkuminen eri huoneissa. Erilliset sängyt voivat helpottaa, jos toinen on esimerkiksi kova kääntyilemään unissaan. Jos hoidettavan uni on kovin levotonta tai hän vaikka kuorsaa, ei tarvitse tuntea huonoa omaatuntoa siitä, että siirtyy nukkumaan toiseen huoneeseen. Korvatulpat ovat myös hyvä apu vähentää kuorsauksesta aiheutuvaa häiriötä.

Jos omaishoitajan ja hoidettavan uni-valverytmit ovat kovin erilaiset, voi omaishoitajan oma unen saanti jäädä riittämättömäksi. Omaishoitajan omat yöunet ja unirytmii voivat myös menä sekaisin, jos hoidettavan vuorokausirytmii vaihtelee esimerkiksi sairauden ja avun tarpeen muutosten takia. Uni-valverytmejä voi yrittää tuoda lähemmäksi toisiaan säätelemällä nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja. Uni-valverytmiin vaikuttaminen voi kuitenkin olla vaikeaa ja hidasta. Jos rytmin muuttaminen ei onnistu kannattaa kokeilla eri huoneissa nukkumista. Omaishoitaja voi myös hyödyntää hoidettavan lepoaikoja päivällä ja ottaa myös itse pienet päivätorjut.

Teknologisista apuvälineistä saattaa olla apua hoidettavan unen tarkkailuun ja siten myös omaishoitajan yöuneen. Hälyttimien avulla voi esimerkiksi saada tiedon hoidettavan liikkeelle lähdöstä. Olemassa on esimerkiksi hälytintattoja, joissa hälytys aktivoituu, kun hoidettava astuu vuoteen vierelle asetetulle matolle. Vuodehälytin puolestaan seuraa henkilön vuoteessa oloa ja ilmoittaa, jos henkilö on poistunut vuoteesta.



*Pohtikaa yhdessä,
millaisilla ympäristöön liittyvillä ratkaisuilla
voisitte parantaa unen laatuanne.*

Unettomuuden lääkehoito

Unettomuuden lääkehoidon tarve arvioidaan aina yksilöllisesti. Unilääkkeet on tarkoitettu pääsääntöisesti lyhytaikaiseen käyttöön. On hyvä muistaa, että unilääkkeisiin voi kehittyä riippuvuus ja sietokyvyn kasvu.

Erityisesti iäkkäillä henkilöillä unilääkkeiden haittavaikutukset ovat joskus hyötyjä suuremmat. Ikääntyneiden yöllinen sekavuus ja levottomuus saattavat olla unilääkkeistä johtuvaa. Unilääkkeillä voi olla mahdollisia yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. On tärkeää muistaa kertoa hoitavalle lääkärille kaikki käytössä olevat lääkkeet, niin reseptilääkkeet kuin ilman reseptiä hankitut sekä luontaistuotteet. Käytössä olevien unilääkkeiden tarpeellisuutta on tärkeä arvioida säännöllisesti.

Vähänkin itsepäisemmän tai kiusallisemman unettomuuden ilmetessä kannattaa kääntyä lääkärin tai psykoterapeutin puoleen ja keskustella unettomuuden hoidosta ja hoitovaihtoehdoista.

Omaishoitaja tarvitsee myös lepotaukoja

Omaishoito on usein sitovaa ja vaativaa. Huoli hoidettavasta, vastuu arjesta, uudet roolit ja vaatimukset kuormittavat omaishoitajaa. Väsymyksensä keskellä omaishoitaja ei aina kykene näkemään omaa avun tarvettaan, vaan omien jaksamisen rajojen tuleminen vastaan voi lisätä syyllisyyden ja huonouden tunteita.

Hoidettava ei omine huolineen, sairautensa tai ikänsä takia välttämättä kykene huomioimaan omaishoitajan väsymystä ja tuen tarvetta. Elämänpiirin rajautuminen kodin seinien sisäpuolelle saattaa aiheuttaa sen, että kukaan muukaan ei huomaa tilannetta, jossa omaishoitaja ja hoidettava ovat.

Omaishoitajuuden näkeminen tärkeänä, mutta ei kaikkein määräävimpänä osana elämää, voi auttaa omaishoitajaa tunnistamaan omat oikeutensa irrottautua hoitamisesta ja pitää huolta myös itsestään.



Kuva Shutterstock

Omaishoitajan oma lepo saattaa jäädä vähäiseksi.

Omaishoitaja tarvitsee aikaa ja mahdollisuuksia palautua omaishoitajuuden tuomista rasituksista. Päivittäinen mahdollisuus palautumiseen on hyvinvoinnin kannalta ratkaisevaa. Riittävän unen, liikunnan, ulkoilun, luonnon ja terveellisen ruokavalion lisäksi omaishoitaja tarvitsee taukoja.

Arvioi itseksesi, kuinka pitkän ajan käytät tavallisena arkipäivänä seuraaviin toimintoihin:

| | |
|---------------------------------------------|----------------|
| Ruokailu | _____ |
| Nukkuminen | _____ |
| Toisesta huolehtiminen / hoitaminen | _____ |
| Kodinhoitoon liittyvät työt | _____ |
| Vapaa-aika, harrastukset | _____ |
| Lukeminen, musiikin kuuntelu, käsityöt tms. | _____ |
| Ulkoilu | _____ |
| Ansiotyö | _____ |
| Ystävien ja tuttavien tapaaminen | _____ |
| Yksin olo | _____ |
| Hengelliset asiat | _____ |
| Muuta | _____ |
| Yhteensä | _____ h |

Kuinka paljon aikaa Sinulla jäi itsellesi, omille harrastuksillesi ja ystävien tapaamiselle?



Kuva Shutterstock

Pienet tauot virkistävät.

Päivän mittaan pidettävät tauot tukevat jaksamista. Tehokas tauko on sellainen, joka irrottaa ajatukset omaishoidosta, arjen töistä ja tehtävistä. Lyhyt venyttely, taukojumppa, sanaristikon tekeminen, rentoutusharjoitus tai pieni kävely voivat riittää virkistämään oloa. Tauko voi olla hyvinkin lyhyt: pieni hetki omisa ajatuksissa, hetkeksi istahtaminen tai mai-seman katselu ikkunasta. Lyhyiden taukojen lisäksi olisi tärkeää, että omaishoitaja pystyisi pitämään rauhallisen lounastauon.



Onko päivän aikana hetkiä, jolloin pystyt irrottamaan ajatuksesi omaishoidosta?

Kun olo on väsynyt, kannattaa tekemisen tahtia hidastaa. Kaikkea ei ole aina tarpeen tehdä heti ja on ehkä asioita, joita voi jättää tekemättäkin tai joihin voisi pyytää apua. Tehtävien tekemisjärjestyksellä voi myös vaikuttaa omaan jaksamiseen. Joskus epämieluisan tehtävän tekeminen voi tuntua helpommalta, kun sen jälkeen voi tehdä jotain itselleen mieluista.

Tehtävälisterit voivat auttaa joitakin jäsentämään päivän ja viikon tehtäviä, jolloin ne eivät ehkä tunnu ylittäväämättömältä kaaokselta. Tehtävien listaus voi auttaa keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, hahmottamaan tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita sekä helpottaa asioiden muistamista ja eri tehtävien rytmittämistä niin, että välillä tekee kevyempiä asioita ja virkeämpänä voi paneutua vaativimpiin juttuihin.

Omaishoitajan ei tulisi vaatia liikaa itseltään, eikä myöskään antaa muiden sitä tehdä. Riittää, että on kyllin hyvä. Omien tekemisten arviointi on hyvä keino madaltaa vaatimustasoa. Se voi tuntua aluksi väärältä, huijaamiselta tai laiskottelulta. Tarkoitus on kuitenkin löytää elämästä asioita, jotka voi jättää hieman vähemmälle. Tämä sallii paneutumisen itselle tärkeisiin asioihin. Riittävän hyvin tekeminen on myös sitä, että näkee asioiden eri puolet. Asiat eivät ole joko-tai vaan sekä-että: "Olen sekä omaishoitaja, että ihminen omine tarpeineni. Pidän huolta sekä hoidettavastani että itsestäni". On myös hyvä muistaa, että ihmisinä olemme kaikki epätäydellisiä ja teemme virheitä.

Opi tunnistamaan asiat, joille et voi mitään. Älä käytä niiden murehtimiseen aikaasi. Yritämme usein muuttaa sellaista, mitä emme voi muuttaa, tehdä jotain, mihin emme kykene, hallita sellaista, mitä ei voi hallita. Seurauksena on ainainen riittämättömyyden tunne.



Vaadinko itseltäni omaishoitajana liikaa? Miten voisin vaikuttaa tähän?



Kerro tilanteestasi ja pyydä apua sukulaisilta, ystäviltä ja ammattilaisilta.

Vaikka omaishoitaja tiedostaisikin oman väsymyksensä, avun vastaanottamisen kynnyks saattaa olla korkea.

Avun pyytämisen viisi porrasta

1. Omaishoito koostuu monista eri tehtävistä. Mieti, mitä tehtäviä sinun päivästäsi löytyy.
2. Tee lista päivän aikana tekemistäsi töistä.
Listan pituus auttaa sinua hahmottamaan avun tarpeesi.
3. Mieti, mikä tehtävistä on sellainen, johon kipeimmin kaipaisit apua.
4. Esittele lista ensin jollekin ystävällesi tai toiselle omaishoitajalle.
Tämä helpottaa asian esittämistä ammattihenkilölle.
5. Hae itsellesi apua ja tukea, ota yhteys ammattihenkilöön (palveluita tarjoavaan tahoon) tai kerro tilanteestasi sukulaiselle tai ystävälle.

Muista, että avun pyytäminen on vahvuuden merkki, ei heikkouden. Se tarkoittaa, että todella ymmärrät tilanteesi ja olet aktiivinen oman elämäsi suhteen.

Omaishoitajan vapaat

Omaishoitajille vapaapäivän järjestäminen saattaa olla kovan työn takana. Hoidettavan läheisen motivointi ja suostuttelu on usein vaikeaa. Oman vapaa-ajan välttämättömyyden tunnistaminen sekä tilapäishoidon käytännön järjestelyt ovat omaishoitajalle usein pitkän prosessin tulosta. Irrottautuminen hoivatyöstä, oma aika ja omasta jaksamisesta huolehtiminen ovat kuitenkin välttämättömiä omaishoitajan jaksamiselle.

Omaishoidon tukea saavalla omaishoitajalla on oikeus niin sanottuihin lakisääteisiin vapaapäiviin (Laki omaishoidon tuesta). Jokaisella omaishoitosopimuksen tehneellä omaishoitajalla on oikeus pitää vapaata vähintään kaksi vuorokautta kalenterikuukautta kohti. Omaishoitajalla on kuitenkin oikeus vähintään kolmeen vapaavuorokauteen kuukaudessa, jos hän on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin.



Omaishoidon tuen ulkopuolella olevat omaishoitajat voivat sitovassa ja vaativassa hoitotilanteessa saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain perusteella.

Vapaan aikainen hoito voi tapahtua esimerkiksi hoivaosastoilla, terveyskeskuksissa vuodeosastoilla, laitoshoidossa ja palvelukodeissa. Sukulaiset toimivat usein omaishoitajan sijaisena ja silloin omaishoitajat yleensä itse hoitavat asian järjestelyn. Omaishoitajien vapaa voidaan järjestää myös tilapäisen perhehoidon tai toimeksiantosopimukseen perustuvan sijaishoidon avulla.

Lisätietoa omaishoitajien vapaapäivistä ja niiden järjestämisestä saa omasta kunnasta sekä Omaishoitajaliitosta.

Lomaa ja kuntoutusta

Omaishoitajat kaipaavat usein myös pidempää yhtenäistä lomajaksoa, irtiottoa arjesta. Hetki itselle tukee omaishoitajaa jaksamaan kotona, jossa arki täyttyy toisen ihmisen tarpeisiin vastaamisesta.

Lomalla lepo voi joillekin tarkoittaa univelan pois nukkumista, joillekin sitä, että saa keskittyä ihan vain itseensä, nauttia liikunnasta, ulkoilusta tai erilaisista hoidoista. Lepoa voi olla myös se, että on aikaa keskustella muiden kanssa, voi rauhassa kysellä ja kuunnella, kertoa myös omista kokemuksistaan.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhdessä Omaishoitajaliiton kanssa **omaishoitajille tuettuja lomiamia**. Omaishoitajalomiamia on erilaisia, jotta omaishoitajalla olisi mahdollisuus löytää omaan tilanteeseensa sopiva loma. Joillekin liiton omaishoitajalomiamille voi lähteä yhdessä hoidettavan läheisen kanssa. Yhteinen loma tuo kaivattua vastapainoa arjelle ja sitä on mukava kotona muistella.

Omaishoitajalomalla tai kuntoutuksessa tapaa vertaisia ja virkistyy.



Omaishoitajien kuntoutuskurssien (Kela) tavoitteena on ohjata omaishoitajaa löytämään keinoja oman kuntonsa ylläpitämiseen sekä välineitä oman jaksamisensa tueksi. Omaishoitajien kuntoutuskurssit on tarkoitettu omaistaan päivittäin hoitaville henkilöille. Omaishoidon tuen saaminen ei ole edellytys kuntoutuskurssille pääsyyn.

Omaishoitaja saa kurssilta tietoa ja konkreettisia keinoja oman terveydentilansa ja elämänlaadunsa ylläpitämiseksi. Kurssi tukee omaishoitajaa tunnistamaan elämässään olevia raskaita tilanteita ja stressiä sekä löytämään keinoja niiden käsittelemiseksi. Kurssilta saa myös sairauksia koskevaa tietoa ja hoitamiseen tarvittavia valmiuksia.

Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava läheinen yhdessä. Kuntoutuskurssit järjestetään avoimissa tiloissa kuntoutujien yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Lisätietoja tuetuista lomista www.mtlh.fi

Lisätietoja Kelan kuntoutuksesta www.kela.fi/omaishoitajat-sopeutumismenestyskurssit

Rentoutusharjoituksia

Jännitys – rentoutus -harjoitus

1. Sulje silmäsi ja hengitä syvään muutama kerta.
2. Rauhoita mielesi.
3. Keskity pelkkiin jalkateriisi.
Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi.
Aisti äskeisten tuntemuksien ero.
4. Jatka samalla jännitys/rentoutus -periaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti: pohkeet, reidet, pakarot, vatsa, kädet, kasvat.
5. Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.
6. Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.
Nauti tunteesta.
7. Herättele lopuksi itsesi liikuttamalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi.
Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi.
Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.



Rentoutusharjoitus – Lehdet virrassa

1. Laita silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkittelee puiden välissä, laskee alas laaksoon. Silloin tällöin iso lehti leijaillee virtaan ja virta vie sen mennessään.
2. Kuvittele, että istut virran äärellä lämpimänä, aurinkoisena päivänä katsellen, kuinka virtaan leijailleet lehdet lipuvat virran mukana ohi.
3. Pane nyt merkille omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele, että se on kirjoitettuna yhteen noista ohi lipuvista lehdistä.
4. Jos mieleesi tulee sanoja, asettele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan.
5. Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se, mitä niissä näkyy.
6. Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, pane ainoastaan merkille, että näin tapahtuu.
7. Jos huomaat, että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkille. Palaa uudelleen virran äärelle, huomioi mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Jatka tätä harjoitusta vähintään muutaman minuutin ajan.

Rentoutuminen rauhoittaa.



Tarpeellinen uni, riittävä lepo

- Uni on ihmisen toimintakyvyn perusta, välttämätön hyvinvoinnille ja terveydelle.
 - Unettomuudella tarkoitetaan nukahtamisvaikeuksia, levotonta ja katkonaista unta tai liian aikaista heräämistä.
 - Unettomuuden syitä ovat muun muassa asioiden jännittäminen ja murehtiminen, yllirasittuneisuus, liiallinen kahvin tai alkoholin juonti, tupakointi, unettomuuden pelko sekä fyysinen tai psyykkinen sairaus.
 - Hyvää unta voi edistää noudattamalla säännöllisiä nukkumaanmenoon liittyviä unen tuloa helpottavia ja nukkumisen laatua parantavia tapoja.
 - Unta edistävät nukkumiselle rauhoitettu makuuhuone, hyvä vuode, itselle sopiva patja ja oikean korkuinen tyyny.
 - Unilääkkeet on tarkoitettu vain tilapäiskäyttöön.



Lähteet

Arjen älykkäät välineet. Opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi.
Forsberg L. 2017. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Ikäteknologiakeskus.

AVH-kuntoutujan lepo- ja ruokailuasennot.
Polenov H. 2015. Fysioterapian koulutusohjelma.
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Haluatko nukkua paremmin? Vältä ruudun tuijottelua ennen nukkumaanmenoa
www.terve.fi/uni-ja-lepo/63430-haluatko-nukkua-paremmen-valta-ruudun-tuijottelua-ennen-nukkumaanmenoa

Huolihetki-harjoitus. www.mielenterveystalo.fi

Hyvä tyyny tukee päätä ja niskaa. Selkakanava.fi. Selkäliitto ry.
www.selkakanava.fi/hyva-tyyny-tukee-paata-ja-niskaa

Jännitys – rentoutus -harjoitus:
www.nyyti.fi

Koettu työstä irtautuminen työpäivän aikana.
Korhonen P. 2012. Pro gradu -tutkielma. Hallintotiede / Johtamisen psykologia. Lapin yliopisto.

Kuorsaus. Saarelma O. 2017. Lääkärikirja Duodecim.

Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme?
Wigren H-K & Stenberg T. 2015. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim.

Levottomat jalat -oireyhtymä. Saarelma O. 2017.

Levottomat jalat. Saarikoski R, Stolt M ja Liukkonen I. 2012. Terveyskirjasto. Duodecim.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00148

Mahallaan, selällään vai kyljellään – osaatko nukkua oikein?
www.yle.fi/uutiset/3-7532654

Millainen on hyvä patja selälle. Selkakanava.fi. Selkäliitto ry.
www.selkakanava.fi/millainen-on-hyva-patja-selalle

Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista. 2016. Nyyti ry.

Painehaavan ehkäisy ja tunnistaminen aikuispotilaan hoitotyössä – Hoitosuositus. Kinnunen U-M, Ahtiala M, Hynninen N, Iivanainen A, Seppänen S & Tervo-Heikkinen T. 2015. Hoitotyön tutkimussäätiö.

Painehaavat eli makuuhaavat. Lumio J. 2016. Lääkärikirja Duodecim.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00313

Rentoutusharjoitus – Lehdet virrassa: www.oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Tampereen yliopiston tutkimus: nämä neljä ohjetta auttavat työstä palautumista
www.tamperelainen.fi/paikalliset/1651063

Terveyspyramidiin kuuluu myös uni. Partonen T. 2017.
www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/terveyspyramidiin-kuuluu-myos-uni/

Unesta terveyttä. Partinen M. 2007. Teoksessa: Huttunen J & Mustajoki P. (toim.)
Elämä pelissä. Duodecim, Kansanterveyslaitos ja Yleisradio.

Unen taidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. Pihl S & Aronen A-M. 2015. Duodecim.

Unettomuuden omahoito. Mielenterveystalo.
www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/

Unettomuuden syyt.
tietoaunettomuudesta.fi/uni-ja-unettomuus/unettomuuden-syyt/

Unettomuus. Huttunen M. 2016. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534&p_hakusana=unettomuus

Unettomuus. Käypä hoito -suositus 24.08.2017.
www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi50067

Unettomuus lihottaa ja lihavuus aiheuttaa unettomuutta. Potilaan lääkärilehti 19.1.2015.

Uni ja ikääntyminen. Kronholm E. 2009. Työterveyslääkäri 27(4):53–56.

Uni ja terveys. Härmä M. Työterveyslääkäri 2007;25(3):66–68.

Uni ja unihäiriöiden vaikutus muistiin. Lamusuo S. Raisio 5/2015.

Vaikuttaako uni immuniteettiin? Stenberg T & Aho V. 2014.
www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/4/duo11497

Väsyttääkö töissä? Tutkijat selvittivät, minkälaiset tauot lisäävät parhaiten energiaa.
www.yle.fi/uutiset/3-9114595

Omainen hoitajana

-opassarja on tehty kotona hoitamisen

ja auttamisen tueksi tilanteisiin,

joissa hoidettava läheinen

on aikuinen.

Oppaiden tavoitteena on myös

rohkaista omaishoitoperheitä

hakemaan apua, koska kaikesta

ei tarvitse selviytyä yksin.



Omaishoitajaliitto

omaishoitajat.fi