



Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA: UNETTOMUUS

11.11.2015

IMPLEMENTOINNIN TAVOITTEET

Tähän kirjataan suositustyöryhmän tavoitteet toimintatapojen muutokselle. Kirjataan vähintään viisi asiaa, joissa kliinisen kokemuksen perusteella on epäsuhtaa suosituksen ja toiminnan välillä.

<p>1. Terveydenhuollon ammattilaiset erottavat unihäiriön tilapäisestä unettomuudesta ja hoitotoimet kohdistetaan unihäiriöön. Unettomuushäiriökäsite, eli että unettomuushäiriöllä tarkoitetaan sairausasteista unettomuutta erotuksena unettomuudesta tilapäisestä oireesta tai jonkun muuna sairauden oheisireena.</p>
<p>2. Lääkkeettömiä unettomuuden hoitoja tarjotaan aktiivisesti ja potilaat saavat tarvittavaa tukea niiden toteuttamiseen. Lääkkeettömät hoitomenetelmät korostuvat entisestään unettomuuden hoidossa. Niiden tehosta on saatu lisänäyttöä edellisen KH suosituksen jälkeen.</p>
<p>3. Erityisesti iäkkäiden kohdalla arvioidaan unilääkkeiden haitat ja hyödyt huolellisesti ennen lääkityksen aloitusta. Pitkäaikaisen perinteisen unilääkityksen haitoista erityisesti iäkkäillä on saatu lisänäyttöä. Unettomuuden lääkehoidossa unta parantavien lääkkeiden osuus on kasvanut suhteessa perinteisiin bentsodiatsepiinien ja niiden johdannaisiin.</p>
<p>4. Pitkäaikaisen unettomuuden syyt ja unettomuutta ylläpitävät tekijät selvitetään ennen hoitomuodon valintaa. Unilääkkeiden toistuvaan uusimiseen pelkästään oireellisena hoitona pitkäaikaisessa unettomuudessa on oltava lääketieteellisesti pitävät perusteet. Lääkärin tulee selvittää pitkäaikaisen unettomuuden syyt ja unettomuutta ylläpitävät tekijät samoin kuin missä tahansa muussakin pitkäaikaisessa sairaudessa.</p>
<p>5. Ajokorttitarkastusten yhteydessä ja unilääkkeitä määrättäessä lääkäri pohtii unilääkkeiden vaikutukset ajoterveyteen. Unilääkkeiden haitat ajoterveyden kannalta on huomioitava ja lääkärin on aina perusteltava sairauskertomukseen millä perusteella unilääkitys ei vaikuta haitallisesti ajokykyyn etenkin jos potilaan käyttämät lääkeannokset ylittävät unilääkkeiden ja muiden väsyttävien lääkkeiden viralliset suositusannokset.</p>
<p>6. Pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa harkitaan aina myös lääkkeettömiä hoitomuotoja. Pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa lääkkeettömien menetelmien (ryhmä- ja yksilömuotoiset kognitiivisbehavioraaliset menetelmät, soveltuvat myös perusterveydenhuollon käyttöön) ja myös kuntouksen merkitys kasvaa.</p>



Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

7. Muun pitkäaikaisen sairauden kuntoutuksessa selvitetään onko kuntoutujalla unettomuutta. Tarvittaessa tarjotaan myös hoitoa unettomuuteen.

Uni muodostaa kolmanneksen ihmisen elämästä ja kaikessa kuntoutuksessa on huomioitava myös huonolaatuisen yön ja unettomuuden osuus.

- Huonolaatuinen yöni, unettomuus ja myös unilääkkeiden perusteeton käyttö saattavat huonontaa kuntoutumista.
- Unettomuuden adekvaatti hoito taas todennäköisesti parantaa kuntoutumista.
- Tämä on erityisen tärkeätä neurologisten ja psykiatristen potilaiden kuntoutuksessa.
- Unihäiriöt ovat hyvin yleisiä tuki- ja liikuntaelinsairauspotilailla ja kipupotilailla.

SUOSITUKSEN SISÄLTÄMÄT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kirjataan suosituksen materiaalit, jotka esitetään nettisivuilla oikeassa palstassa kohdassa "Opi ja ota käyttöön". Linkki voidaan tehdä esimerkiksi kaavioihin, taulukoihin, kuviin ja erilaisiin lisämateriaaleihin, kuten potilasohjeet, kaavakkeet, videot.

- Lyhyt nukkumishistorian selvitys, taulukko 2.
- Unettomuuden haitta-asteen arvio (PDF-lomake)
- Uni-valvepäiväkirja
- Hoidossa käytettävät toiminnalliset ja kognitiiviset menetelmät taulukko 4.
- Unettomuuden hoidossa käytettäviä lääkkeitä, taulukko 5.
- Toiminnallisen unettomuuden kehittyminen [imk00381]
- Aikaerosta johtuvat unen ongelmat [nix01064]
- Kognitiiviset menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa [nix01074]
- Unettomuushäiriön lääkkeetön hoito [nix01075]
- Unettomuuden lääkehoidon ongelmia [nix01084]
- Unettomuushäiriön kehittyminen [Y512]

ERIKSEEN TOTEUTETTAVAT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kuvataan toteutettavat materiaalit, kuten luentomateriaali, mittarit, julisteet, videot, verkkokurssi tai perustelut, miksi materiaaleja ei toteuteta

- Video: suosituksen keskeiset sanomat.
- Luentomateriaali

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Tähän kirjataan suunnitellut tiedottamiskanavat (tiedotustilaisuus, tiedote, päivitysuutinen, KH- uutiskirje, some).



Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

- Tiedote julkaistaan Käyvän hoidon ja Duodecimin -kotisivuilla sekä Terveysportissa
- Some (Facebook, Twitter)
- KH-utiskirje

KOULUTUKSET

Tähän kirjataan tiedossa olevat suunnitellut koulutukset (Otsikko, paikka, aika).

- Unilääketieteen päivät 26–27.10.2015 (Suomen Unitutkimusseura ry ja Uniliitto ry) – vanhan suosituksen ja uuden tutkimustiedon esittelyä
- Helsingin Lääkäripäivät 14.1.2016 (Suomen Unitutkimusseura ry)
 - Jaettavaa materiaalia päiville
- Suunnitteilla Suomen Unitutkimusseura ry:n vuosikokouksen yhteydessä järjestettävä koulutustilaisuus maaliskuun lopussa 2016.