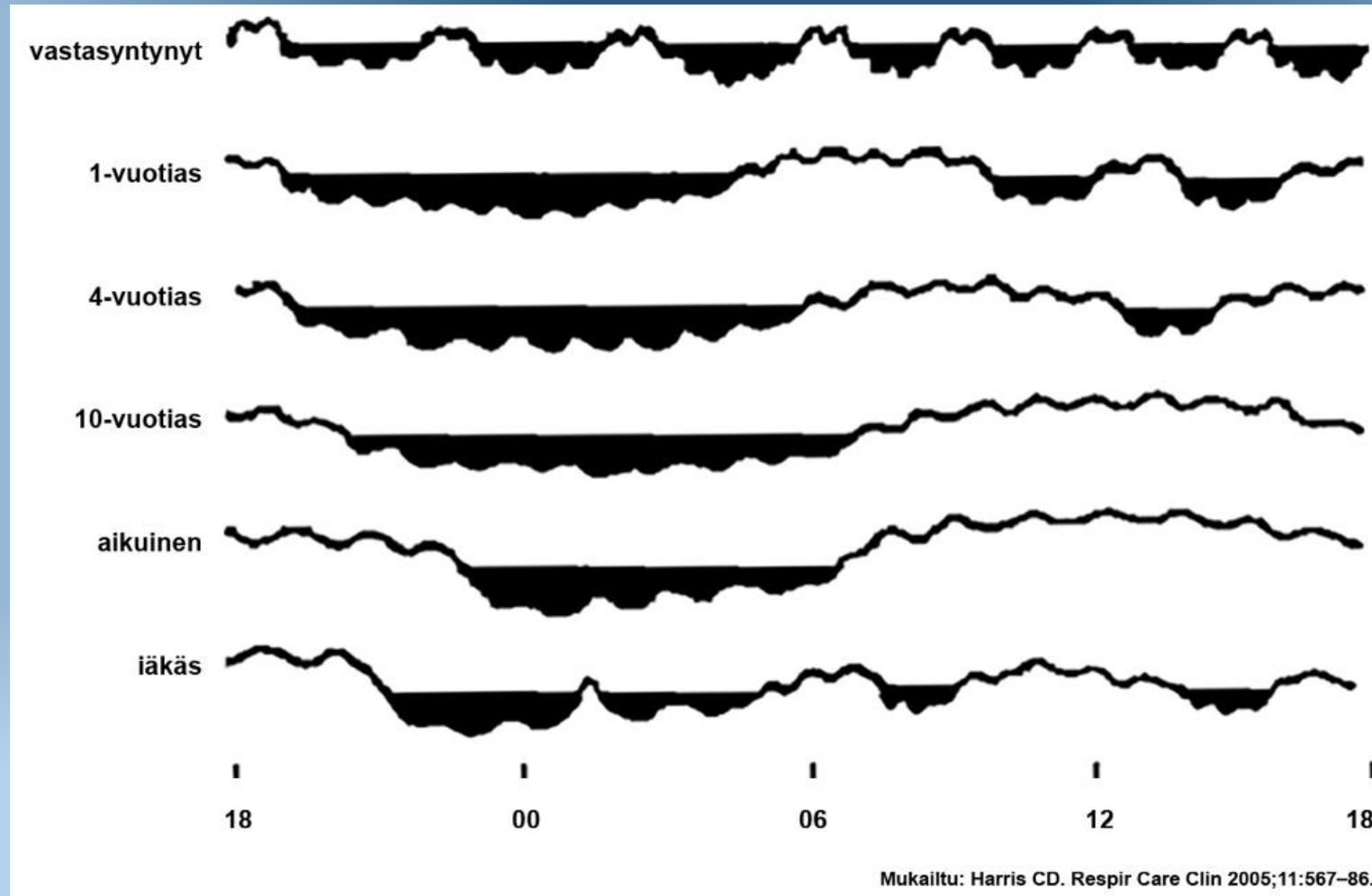


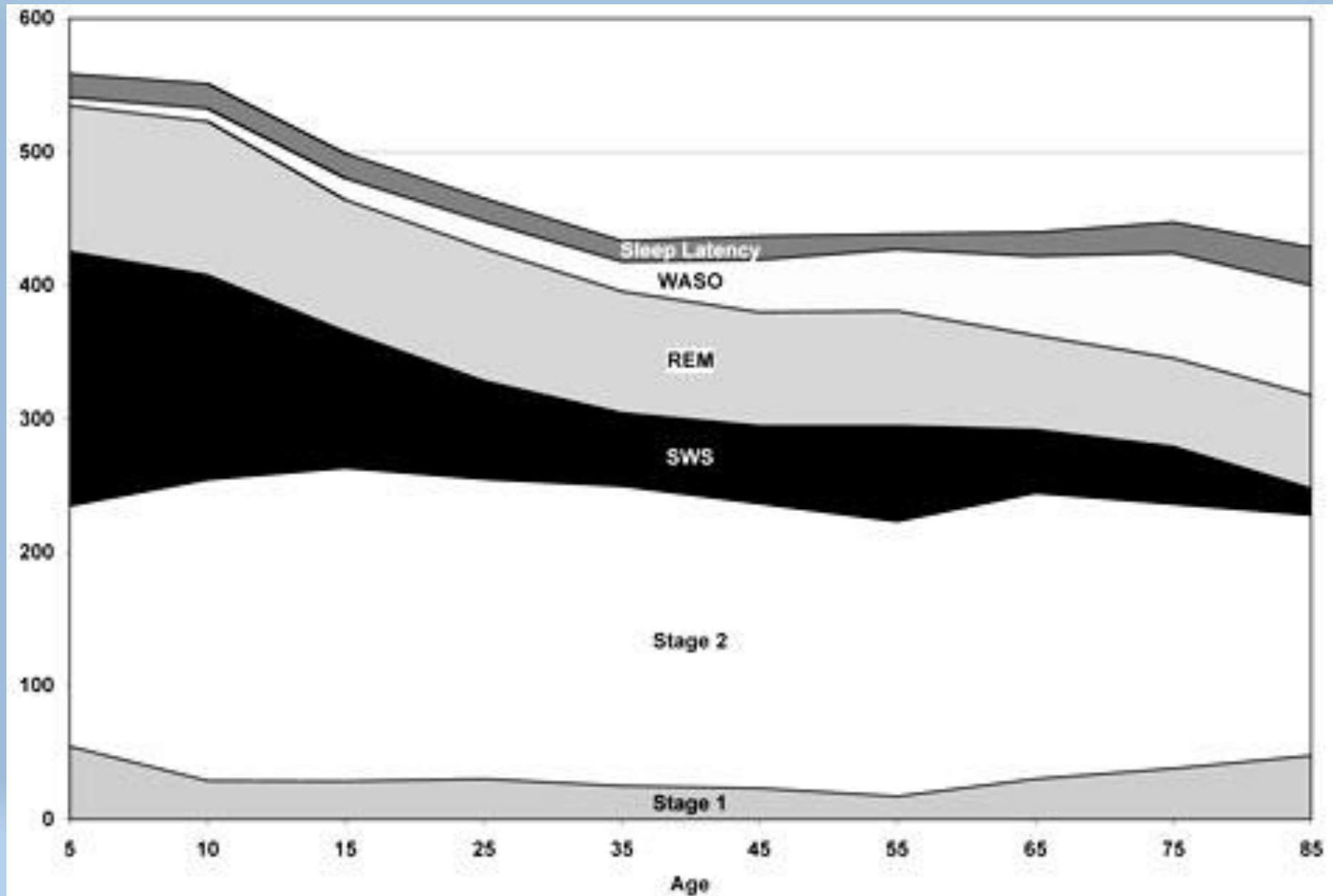
Ikääntyvä(n) uni

Susan Pihl, erik.lab.hoitaja, PSG-teknologi, CBTI-i
asiantuntijataso unettomuusterapeutti, Diplomate of
Logotherapy

Uni-valve-rytmin muutokset eri ikäryhmillä



Univaiheet ja ikä

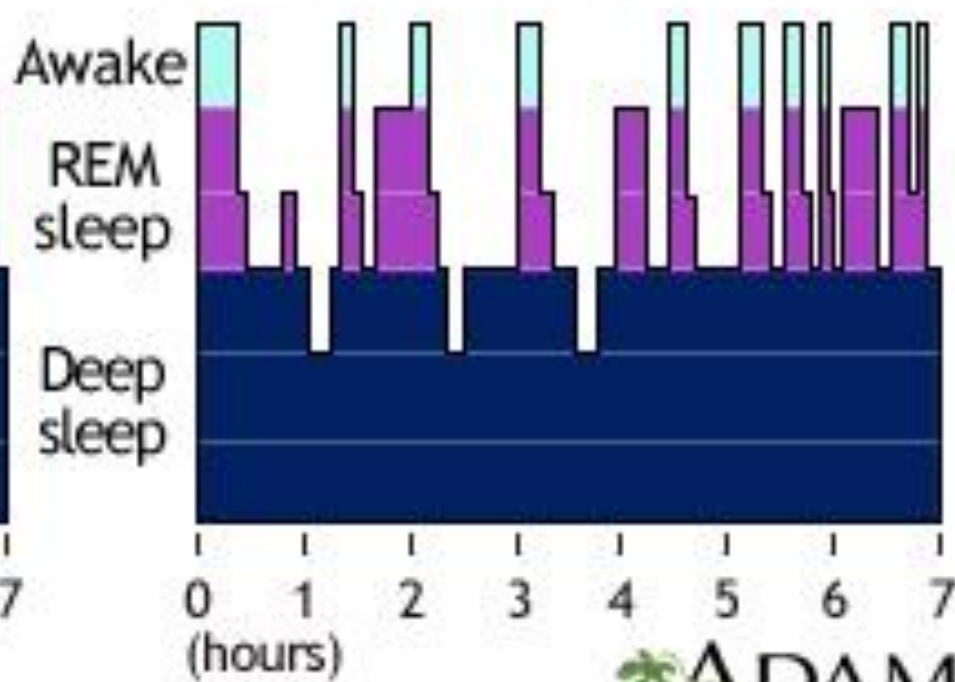
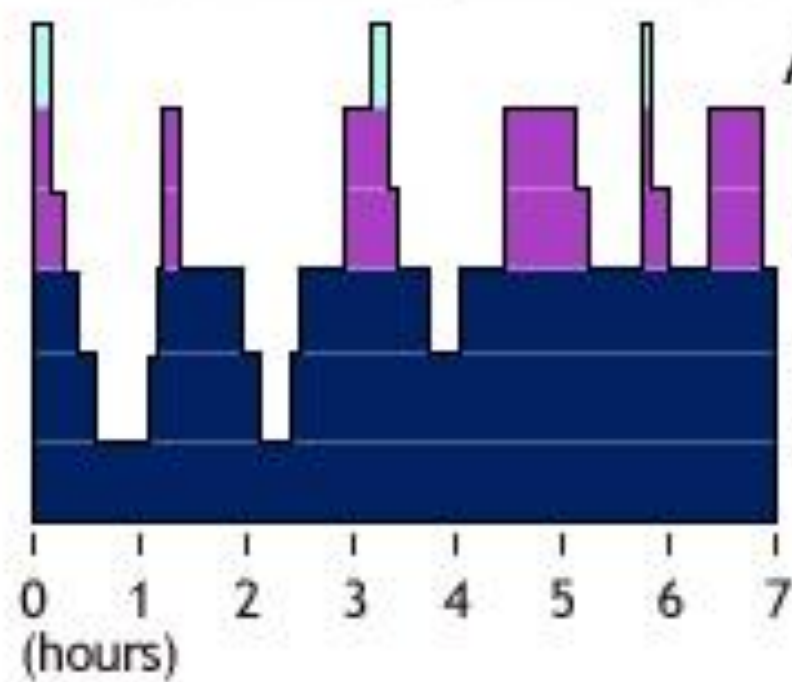




Younger



Older



Ikääntyneillä esiintyviä syitä huonoon uneen

- Kehon sisäisen kellon (suprakiasmaattinen tumake) muutokset
 - Passiivisuus
 - Liian vähäinen valo
 - Aikaistunut unirytm (Iltaunisuus)
- Alkoholi, nikotiini, kofeiini
- Huono syöminen --- palelu
- Jotkut lääkkeet/haittavaikutukset
- Masentuneisuus
 - Yksinäisyys
- Sairaudet
 - Alzheimerin tauti, sydänvaivat, krooniset hengityselinsairaudet
- Kipu
- Refluksi
- Unihäiriöt
 - Uniapnea
 - Levottomat jalat
 - Painajaiset; REM-unen käyttäytymishäiriö
- Yöllinen virtsaamistarve

Unettomuuden kolmiulotteinen hoito

Henkinen taso
Eksistentiaaliset
terapiat (logoterapia)

Arvot
Tarkoitukset
Vapaus/vastuu
Tahto, sisu, voimaantuminen
sinnikkyys, toipuminen

Psyykkinen taso
MBCT, ACT

Ajatukset
Tunteet
Asenteet, uskomukset ym.
Tietoinen läsnäolo

Fyysinen taso
Unilääketiede

Unirytmi
Liikunta, ravinto
Unen huolto, elämäntavat
Rentoutusmenetelmät

Fyysinen taso

- Uni-valverytmi
- Unihuolto
- Liikunta
- Ravinto
- Lihasrentoutus



Unen rytmittäminen

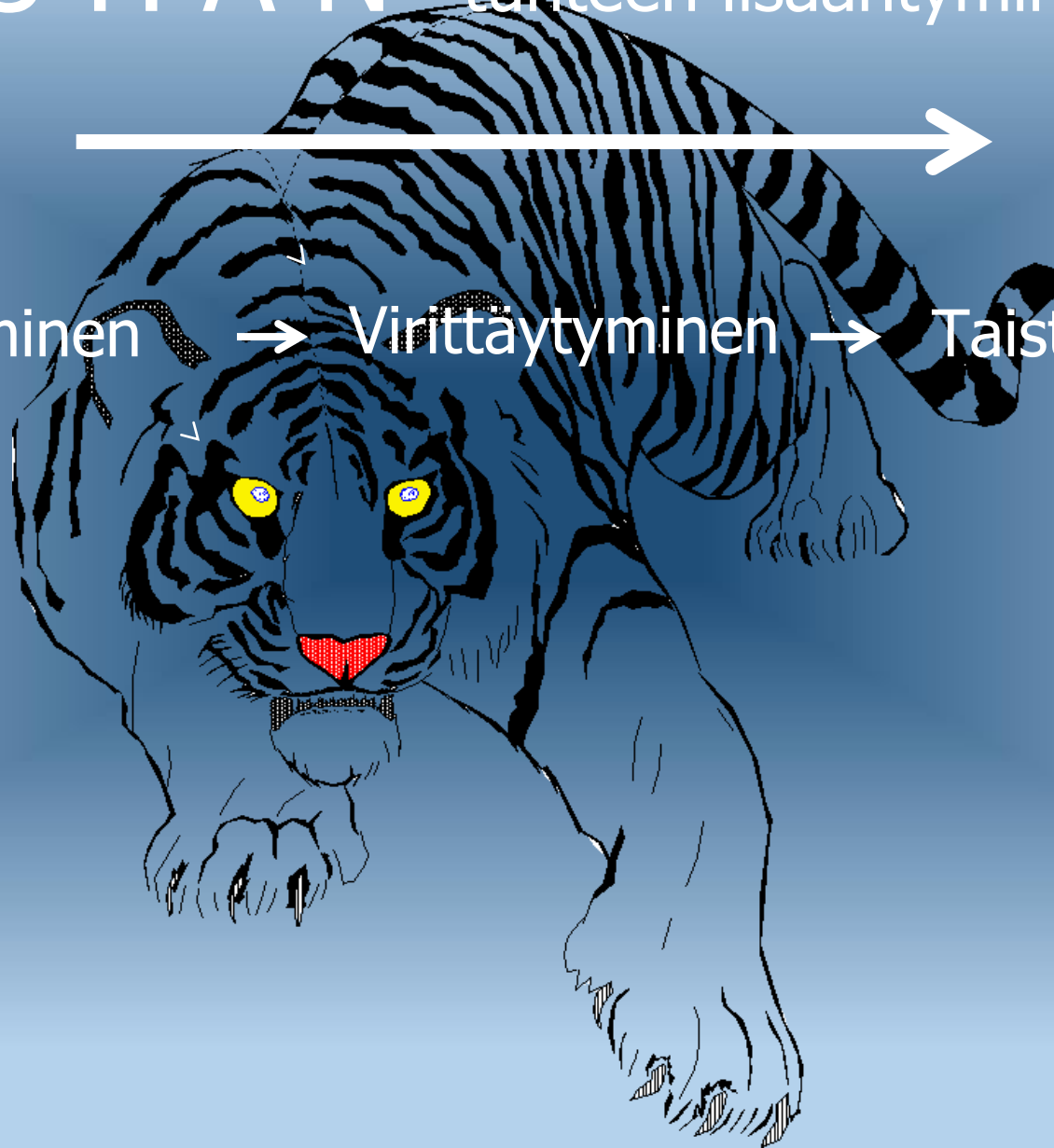
- Ongelmia:
 - Mennään nukkumaan, vaikka ei nukuta
 - Nukutaan väärin aikoihin
 - Yritetään saada unesta kiinni
 - Vietetään liikaa aikaa vuoteessa
 - Noustaán ylös epäsäännöllisiin aikoihin
 - Unirutiinit vaihtelevat
- Ratkaisuja:
 - Vuorokausirytmí: lämpötila (ravinto, liikunta)
 - Unen rajoittaminen
 - Ylösnousuaika

Ajatukset ja tunteet



U H A N tunteen lisääntyminen

Valpastuminen → Virittäytyminen → Taistelu tai pako



Sisäisten tiikerien kesyttäminen

- Parasympaattisen hermoston aktivoiminen – ”lepää ja sulattele” tyynnyttää HPA-akselia ja sympaattista hermostoa
- Kärsimyksen hyväksyminen
- Tietoisen läsnäolon harjoitukset: mielen tyynnyttäminen ja vakauttaminen, voimaannuttaminen, ystävällisyyden vastaanottaminen ja lähettäminen



Keinoja parasympaattisen hermoston aktivoimiseen

- Palleahengitys, sisään- ja uloshengitykset yhtä pitkät (esim. neljään laskien)
- Ystävällisyyden ajattelevinen
- Lämmin kylpy, hieronta, huulien sively
- Luonnossa käveleminen
- Hellyys ja halaaminen, lemmikkien silittäminen
- Tietoisen läsnäolon harjoittelu
- Epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden havainnointi ja hyväksyminen

Ajatusmalleja



Henkinen taso

Miksi meidän pitäisi kohdata ikävät kokemuksemme (tuntemukset, tunteet ja ajatukset)?

- Helpompi kellua myötävirrassa kuin uida koko ajan vastavirtaan
- **Tietoinen läsnäolo:**
 - ”kiinnittää huomiota ... tarkoituksellisesti tähän hetkeen ilman arvostelua” (Kabat-Zinn 1994)
 - ”olla tietoinen sisäisistä ja ulkoisista kokemuksistaan suhtautumalla niihin hyväksyvästi ilman kritiikkiä ja arvostelua (Cardaciotto, Herbert 2007)
- Radikaali hyväksyminen

Tietoinen eläminen alkaa tästä

- Olla tietoinen omista:
 - Arvoistaan
 - Päämääristään ja tarkoituksistaan
 - Kokemuksistaan
 - Päätöksenteostaan
 - Käyttäytymisestään

Yhteenveto huonon unen hoitokeinoista





Hengitän sisään,
kehoni on tyyni.
Hengitän ulos - hymyilen
Olen läsnä tässä ja nyt,
ja tiedän, että tämä hetki on
ihmeellinen.

(Thich Nhat Hanh)

Kiitos!