



## **Valtuustoaloite: Unihoitaja tukemaan kuusamolaisille parempaa unta**

Kesäkuussa 2020 on julkaistu uusi käypähoitosuositus koskien unettomuutta. Seuraavat faktat ovat nostoja kyseisestä suosituksesta. Väestötutkimusten mukaan aikuisväestöstä noin kolmannes kärsii ajoittain unettomuusoireista ja 10–15 %:lla on unettomuuteen liittyviä toimintakyvyn häiriöitä. Tilapäisestä unettomuudesta kärsii 30–35 % aikuisista, ja lyhytkestoista unettomuutta esiintyy vuosittain 15–20 %:lla aikuisista. Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii Suomessa liki 12 % aikuisväestöstä. Unettomuus suurentaa työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen riskiä ja lähes kolminkertaistaa masentumisesta aiheutuvan eläköitymisen riskin. Ongelmat tiedostetaan, mutta hoitopolkuja parempaan uneen ei silti vielä helposti löydy.

Unettomuus on yleistä kroonisista sairauksista kärsivillä. Esimerkiksi kipupotilaista 40–80 % ja syöpäpotilaista 25–60 % kärsii unettomuudesta. Pitkäaikaisissa seurantatutkimuksissa pitkäaikainen huonounisuus ja riittämätön yöuni ovat yhteydessä muihin kansanterveysongelmiin. Vastikään alkaneen unettomuuden tunnistamisella ja hyvällä hoidolla on mahdollista ehkäistä pitkäaikaisen unettomuuden kehittyminen. Tilapäisen unettomuuden ensisijainen hoito on lääkkeetön hoito. Keskeisiä asioita ovat potilaan tukeminen, taustalla olevien syiden ja laukaisevien tekijöiden etsiminen ja käsitteleminen sekä ohjaus omatoimiseen unen huoltoon.

Uni on merkittävä jokaisen ihmisen hyvinvoinnin peruspilari ja hyvään uneen tulisi kulua elämistämme jopa kolmannes. Sen takia matalan kynnyksen uni- ja nukahtamishäiriöiden hoitoon tulee panostaa riittävästi. Tätä riittävästä panostamisesta voi osoittaa sillä, että Kuusamoon perustetaan unihoitajan vastaanotto, niin kuin meillä on jo mm. sydän-, keuhko- tai diabeteshoitajien vastaanotot. Asiaa taustoittaessa on kuultu myös psykiatrian ylilääkäri Pirkko Riipistä ja hän olisi mielellään mukana työstämässä uutta ja edistyksellistä toimea.

Kuusamon demareiden valtuustoryhmä esittää, että Kuusamon kaupunki aloittaa selvittelyn yhteistyössä terveydenhuollon kanssa unihoitajan tehtävän perustamiseksi ja määrärahojen varaamiseksi. Tehtävään valitulla tulee saada asianmukaista ja riittävä koulutus työnsä tueksi.

Kuusamossa 7.12.2020

Kuusamon demareiden valtuustoryhmä  
*Päivi Käkelä ja Inka Hokkanen*