

Tuula Patrikainen on Vuoden Unihoitaja Levottomat jalat johdattivat unihoitajaksi

Vuoden Unihoitajaksi on valittu lietolainen Tuula Patrikainen, jonka levottomat jalat johdattivat ensin unitutkimusyksikköön tutkimuspotilaaksi ja lopulta unitutkimushoitajaksi. Nyt levottomien jalkojen hoito ja tutkimus on Patrikaiselle sydämen asia. Hyvän unen lähettilään valitsivat Suomen Unihoitajaseura ry ja Tempur Suomi Oy.

Kolmannen kerran valittu Vuoden Unihoitaja on lietolainen **Tuula Patrikainen**. Valinnan tekivät Suomen Unihoitajaseura ry ja Tempur Suomi Oy, joka myöntää valitulle 1500 euron Tempur-stipendin. Patrikainen työskentelee Turun yliopiston fysiologian osaston unitutkimusyksikössä unitutkimushoitajana. Hänen erikoisalaansa on levottomat jalat, jotka alkujaankin johdattivat perushoitajan unitutkimuksen pariin. – Olin itse tutkimuspotilaana professori **Olli Polon** levottomat jalat -lääketutkimuksessa. Kiinnostuin, kun hän lähti mukaan eurooppalaiseen geenitutkimukseen ja kysyin tarvitsisiko hän tutkimusapulaista, Patrikainen kertoo.

Ennen unihoitajaksi siirtymistä vuonna 2004 Patrikainen työskenteli Härkätien terveyskeskuksen eri toimipisteissä yli 20 vuotta. Hän on perehtynyt unihäiriöihin ja niiden hoitoihin monipuolisesti, mutta levottomat jalat -oireyhtymä on hänelle sydämen asia. Unihoitajan valintaperusteluissa kiitellään ammattitaidon lisäksi hyvän unen lähettilään esimerkillistä toimintaa unihäiriöiden laadukkaan hoidon edistämiseksi. Patrikainen toimii vertaistukena ja on aktiivisesti mukana potilasyhdistysten toiminnassa kertomassa levottomista jaloista suurelle yleisölle.

Erilaisia levottomien jalkojen oireita esiintyy keskimäärin 5–10 prosentilla aikuisista, ja iäkkäämmillä ihmisillä yli 15 prosentilla uni häiriintyy vaivan vuoksi. Levottomat jalat häiritsevät illalla rentoutumista, nukahtamista ja aiheuttavat öisin heräilyä sekä tarvetta nousta sängystä kävelemään, jolloin uni on katkonaista. Siihen liittyy epämiellyttävät tuntemukset jaloissa sekä oloa helpottava pakonomainen tarve liikuttaa jalkoja. – Kyseessä on neurologinen liikehäiriö, joka noin yhdellä prosentilla on niin häiritsevä, että lääkehoito on tarpeen. Yleensä levottomat jalat vaivaavat silloin tällöin, ja sen kanssa pystyy elämään ilman, että asia kovin paljon huonontaisi elämänlaatua, Patrikainen kuvailee.

Levottomat jalat periytyvät

Levottomat jalat liittyvät dopamiini-aineenvaihdunnan häiriöön, jota voidaan hoitaa lääkkeillä. Dopamiinin vajaus aivoissa on tämän hetkisen tiedon mukaan pääsyy vaivaan, mutta perimmäisiä syitä sen aiheuttajasta ei tiedetä. – Olennaista on, että levottomat jalat ovat perinnölliset, eikä suurimmalla osalla ole mitään muuta syytä levottomiin jalkoihin, vaan ihminen voi olla hyvin terve muuten, Patrikainen sanoo.

Tällä hetkellä Patrikainen osallistuu Olli Polon vetämään levottomat jalat geenitutkimuksen tekoon. Vuonna 2001 alkaneessa tutkimuksessa metsästetään geeniä, joka aiheuttaa perinnöllisen alttiuden oireyhtymälle. Tutkittavana on isoja potilasmääriä eri puolilta Eurooppaa, jolloin voidaan tutkia myös alueellisia eroja. – Tuulan työpanos on ollut suuri, hän on kerännyt näytteet ja haastatellut Suomessa yli 500 potilasta. Hänellä on arvokas tietopääoma aiheesta ja hän tuntee levottomat jalat hyvin, Polo kertoo.

Optimaaliset nukkumisolosuhteet

Kuten muistakin uniongelmistä, myös levottomista jaloista kärsivien olisi hyvä tehdä nukkumisolosuhteistaan mahdollisimman optimaaliset. Näin patja ja tyyny eivät ainakaan aiheuta lisähäiriötä. – Mukavuuden tunne ja miellyttävä olotila vaikuttavat psyykeen positiivisesti, jolloin oireitakin pystyy paremmin sietämään, Patrikainen toteaa.

Unta häiritsevä levotonta liikehdintä vuoteessa voi johtua myös patjan ja tyynyn aiheuttamasta kehoon kohdistuvasta painerasituksesta, joka estää normaalin pintaverenkierron ja saa nukkujan kääntyilemään. Tätä painerasitusta aiheuttaa etenkin vanhat ja kuluneet patjat, joita suomalaiset tunnetusti vaihtavat harvoin. – Monet levottomista jaloista kärsivät ovat sanoneet Tempur-patjan olleen heille hyvä ratkaisu, fysioterapeutti **Pasi Koistinen** Tempurilta kertoo.

Kehon lämmön ja painon mukaan muotoutuvat Tempur-patjat ja -tyyny vähentävät tutkitusti painerasitusta. Tällöin pintaverenkierto ei esty missään vartalon kohdassa vaan veri kiertää vapaasti, ja öinen liikehtiminen vähenee huomattavasti. – Tempur-patjat ja -tyyny ohjaavat kehon nukkumisergonomian kannalta oikeaan

asentoon, joka varmistaa paremman unen laadun. Ne antavat selkärangan ja nivelten levätä luonnollisessa asennossaan ja minimoivat näin lihaksiin sekä hermoihin kohdistuvan rasituksen, Koistinen sanoo.

Lisätietoja

Vuoden Unihoitaja, unitutkimushoitaja Tuula Patrikainen, p. 0500 846 181, tuula.patrikainen@utu.fi
puheenjohtaja Susan Pihl, Suomen Unihoitajaseura, p. 0400 593 614, susan.pihl@rinnekoti.fi
myynti- ja markkinointipäällikkö, fysioterapeutti, Pasi Koistinen, Suomen Tempur, p. 050 3241 647, pasi.koistinen@tempur.fi

SUOMEN UNIHOITAJASEURA ry edistää unitutkimuksen ja unihäiriöiden hoidon parissa työskentelevien ammattilaisten yhteistyötä. Yhdistyksen tehtäviin kuuluu myös tutkimus- ja terapiakoulutuksen lisääminen. Jäsenet ovat terveydenhoidon ammattilaisia, jotka työskentelevät uni- ja vireystilatutkimusten ja hoidon parissa. www.unihoitajat.fi

TEMPUR tunnetaan tutkitusti hyvinvointia edistävästä, kehonlämmön tunnistavasta materiaalista valmistetuista patjoista ja tyynyistä. TEMPUR -tuotteita myydään lähes 80 maassa. TEMPUR Suomi Oy on osa TEMPUR -konsernia, joka on maailman toiseksi suurin alan valmistaja. www.tempur.fi