

# Vuoden Unihoitajaksi on valittu Soile Hällfors

23.3.2018

**Vuoden 2018 Unihoitajaksi on valittu Soile Hällfors. HYKS Psykiatriassa työskentelevä Hällfors on perehtynyt unihoitajana unihäiriöiden ja erityisesti unettomuuden hoitoon. Suomen Unihoitajaseura ry ja Tempur valitsivat Vuoden Unihoitajan nyt 13. kerran. Valinta julkistettiin 23.3.2018 Helsingin Messukeskuksessa Sairaanhoidajapäivillä.**

Soile Hällfors valmistui terveydenhoitajaksi vuonna 1999 ja lisäksi hänellä on sairaanhoitajan tutkinto. Työtä hän on tehnyt unihäiriöiden, erityisesti unettomuuden parissa. Koulutustaan Soile on päivittänyt ahkerasti erilaisten unikoulutusten muodossa useiden vuosien ajan ja hänelle on Suomen Unitutkimusseuran myöntämä Unihoitajan pätevyys, jonka saadakseen Soile kävi täydentämässä osaamistaan uni- ja vireystilatutkimusten osalta. Soile on myös opiskellut psykoterapeuttisia erityisvalmiuksia.

## **Aktiivinen unettomuuden hoidon edistäjä**

–Hoitaessani unihäiriöpotilaita kiinnitin huomiota heillä ilmeneviin unettomuusoireisiin. Havaitsin, että heidän vointiansa voitaisiin laadullisesti parantaa, elämänlaatuansa kohottaa sekä lievittää heidän kärsimystään hoitamalla lisäksi heillä olevia unettomuusoireita, sanoo Hällfors. –Kävin läpi omia mahdollisuuksiani vaikuttaa asiaan ja hakeuduin yhteistyöhön unettomuutta hoitavan yksikön kanssa; tämä on osoittautunut hyväksi valinnaksi, tyytyväinen Unihoitaja kertoo

Valintaperusteluissa Hällforsia kiitellään aktiivisuudesta uniasioiden edistämisessä niin työssä kuin vapaa-ajalla. Hänellä on pitkä ja monipuolinen kokemus univaikeuksista kärsivien potilaiden auttamisessa. Hällfors on ollut mukana kehittämässä Unihoitajien koulutusta sekä verkostoitumista mm. Suomen Unihoitajaseuran aktiivisena hallituksen jäsenenä ja luennoimalla Unettomuudesta sekä Uniapneasta. Ennen HYKS Psykiatrian Uni- ja traumapoliklinikalla työskentelemistä hän työskenteli mm. Jorvin sairaalan Keuhkopoliklinikalla Unihoitajan vastaanotolla.

Hyks/Psykiatrian Uni- ja Traumapoliklinikka oli viime vuonna mukana HUS Perusterveydenhuollon hankkeessa Unettomuuden hoitopolku-hankkeessa lääkkeettömien menetelmien juurruttamisessa perusterveydenhuoltoon. Hällfors koulutti työparimallilla sairaanhoitajia mm. Keravan, Järvenpään sekä Raaseporin alueella. -Käypä Hoidon- mukaista unettomuuden lääkkeetöntä hoitoa on sattumanvaraisesti saatavilla ja siihen tulisi panostaa enemmän, sanoo Hällfors.

## **Unettomuutta pitää hoitaa**

Paremmiin nukkuva ihminen on tehokkaampi päiväsaikaan, jolloin laadukkaalla unella on työelämäsektorillekin huomattava merkitys. Unettomuus aiheuttaa kärsimystä ja ahdistusta, sekä heikentää rasituksesta palautumista. Se voi johtaa haitalliseen itselääkintään tai altistaa haitallisille muutoksille vastustuskyvyssä, aineenvaihdunnassa, mielialassa, muisti- ja havaintotoiminnoissa sekä altistaa päihde- ja mielenterveyshäiriöille, sekä työkyvyn heikentymiselle. Myös uni-ergonomia on isossa roolissa, kun hoidetaan unihäiriöitä.

–Unettomuutta kohtaamme jokainen elämämme jossain vaiheessa, mutta voimme tehdä asian eteen paljon mm. arvostamalla unta ja raivaamalla unelle tilaa kiireisestä kalenteristamme, sanoo Hällfors. Unettomuudesta ei tarvitse kärsiä, vaan siihen on tarjolla tehokasta hoitoa!

## Uni on koko päivän asia

Ongelmat nukkumisessa ja unettomuudessa viittaavat usein päiväaikaiseen toimintaan. Iltarutiineita tulisi myös korostaa kun hektisen valveen tunnesisällöt aktivoivat meitä. Hälfors on huolissaan valveillaoloajan tuottamista unelle haitallisista elementeistä ja painottaa ettei elimistö rauhoitu käskemällä tai sormia napsauttamalla. –Voimme toiminnallamme vaikuttaa päivisin tekemällä unen kannalta haitallisia toimintoja toisin ja parantaa näin untamme ilman jatkuvaa suorittamisen pakkoa. Näitä käydään läpi unettomuuden hoidossa. Päivään sisällytettävien asioiden rytmitys on tärkeää ja omaa kehoaan kannattaa kuunnella. Tärkeintä on sopiva suhde aktiiviteettia, lepoa sekä asioiden käsittelyä.

## Hyvän unen jäljille

Unettomuuden hoidossa hoidon keskipisteessä on potilas ja hänen nukkumisensa. Potilaan kanssa tulee keskustella rehellisesti ja antaa hänelle palautetta sekä kannustusta jo pienistä edistysaskeleista kohti parempaa nukkumista.

Unettomuuden hoitamattomuus on yhä useammin ainakin osasy syy työkyvyttömyyseläkkeelle, mikäli ongelmaan ei saa ajoissa asianmukaista hoitoa. Unettomuuden ja nukkumishäiriöiden taustalla on kuitenkin arveltu näkyvän myös yhteiskunnalliset muutokset, kun ihmiset pyrkivät olemaan tehokkaita ja saatavilla jatkuvasti. Tästä syystä unen merkitys voi jäädä monen kohdalla vähemmälle huomiolle, mutta se, että ei ehdi tai halua nukkua tarpeeksi, ei ole unettomuutta. Lisäksi tilapäinen unettomuus reaktiona stressiin on normaalia.

–Hyvä uni ei ole kaikille itsestään selvää. Nukkumisvaikeuksiin on tarpeen puuttua silloin, kun ne alkavat hankaloittaa työkykyä tai muuta päiväaikaista toimintaa. Unettomuuden hoitoa pitäisi saada perusterveydenhuollosta sekä se on olennainen osa laadukasta työterveyshuoltoa, sanoo tuore Vuoden 2018 Unihoitaja.

Kiitän Tempur Sealy Suomi Oy:tä huomiosta unen parissa tekemääni työtä kohtaan. Samalla iso kiitos kollegoille ympäri Suomen! Verkostossamme on voimaa!

