

ERITYISPÄTEVYYS -HAKEMUS

UNETTOMUUSHOITAJAN ERITYISPÄTEVYYS

Erikoistunut erityisesti unettomuuden lääkkeettömän hoidon (CBT-I) asiakas- ja ryhmämuotoiseen ohjaukseen.

ESRS (European Sleep Research Society) on määritellyt eurooppalaisen Unihoitajan pätevyysvaatimukset. Suomen Unihoitajaseura on näiden kriteerien pohjalta laatinut suomalaisen terveydenhuollon toimintaympäristöön sopivat Unihoitajan pätevyysvaatimukset. Pätevyyttä voivat hakea kokeneet terveydenhuollon ammattihenkilöt, jotka työskentelevät aktiivisesti erilaisten unirekisteröintien, unitutkimusten ja unihäiriöiden hoidon parissa.

Hakijan on oltava jäsenenä kansallisessa unitutkimusseurassa (Suomessa SUS) sekä Suomen Unihoitajaseurassa (SUHS).

Sertifiointi myönnetään, jos teoreettinen tietämys ja käytännön kokemus täyttää liitteenä olevat vaatimukset. Lisäksi uniklinikan erikoislääkärin tulee vahvistaa, että hakija täyttää kyseiset vaatimukset.

Hakijan tulee laatia vaatimusten pohjalta hakemus, jossa huolellisesti perustellen kohta kohdalta osoittaa tietämyksensä käytännön- ja teorian osaamisesta. Lisäksi liitetään todistukset tukemaan perusteluita (älä siis vastaa essee -tyyppisesti, vaan todista teoriaosaaminen viittaamalla aihealuetta käsitelleeseen koulutukseen, luento- (liitä ohjelma ja osallistumistodistus) ja/tai kirjallisuusviitteeseen).

Hakemus liitteineen lähetetään SUS:n Unihoitajapätevyysvastaavalle (tuula.tanskanen@hus.fi tai postitse Tuula Tanskanen, Rajamäenkatu 3, 08150 Lohja). Hakemus käsitellään SUS:n hallituksessa ja hakija saa tiedon pätevyyden myöntämisestä/eväämisestä (perustelut sekä täydennystarpeet) henkilökohtaisesti. Pätevyydestä saa todistuksen.

VAATIMUKSET:

Hakijalla tulee olla **laaja kokemus ja tietämys** seuraavista asioista:

1. Käytännön kokemus ja koulutus

Hakija on velvollinen esittämään oman kliinisen keskuksensa erikoislääkärin kirjallisen todistuksen, jossa osoitetaan, että hakija on pystynyt hoitamaan oikein ja itsenäisesti seuraavat tehtävät:

1.1 Kokemus

- Unihäiriöpotilaan vastaanottaminen ja hoidon arviointi.
- Unettoman potilaan tilanteeseen perehtyminen kokonaisvaltaisesti haastattelun (unianamneesi), seulonta- ja kyselylomakkeiden sekä muiden keskuksissa laadittujen työkalujen avulla.
- Toteuttanut itsenäisesti unettomuuden ja muiden uni- ja vireystilahäiriöiden lääkkeetöntä hoitoa ja hoidon seurantaa.
- Ohjannut eri tutkimusmenetelmiä potilaalle ja seurannut niiden toteutusta
 - arviointilomakkeet, unipäiväkirja,
 - tutustunut PSG ja aktigrafia -tutkimuksiin (indikaatiot, ohjeistus, asentaminen, lausunto) esim. KNF-yksikössä yhden päivän ajan.
- Hoitanut itsenäisesti vähintään 50 potilaan lääkkeettömän hoidon toteutuksen (sekä asiakas- että ryhmämuotoisessa toteutuksessa), joista saanut vähintään kahteen toteutukseen suunniteltua työnohjausta.
- Riittävä terveydenhuollon koulutus ja yhteensä vähintään kolmen vuoden työkokemus.
- Työskennellyt kokopäiväisenä hoitajana unettomuus- tai unihäiriöpotilaiden hoidon parissa vähintään vuoden, kaksi vuotta, mikäli työajasta 50 – 75 % ja kolme vuotta, jos työajasta alle 50 % liittyy unettomuuden tai muiden unihäiriöiden hoitoon.
- Tuntee oman alueensa terveydenhuollon hoitopolut (uni- ja vireystilan häiriön tutkimusmenetelmät ja hoito) eri tasoilla ja kykenee tarvittaessa opastamaan, antamaan neuvoja ja koordinoimaan tutkimuksen ja hoidon eri tasoilla.

1.2 Koulutus

- Osallistunut vähintään viiteen unettomuuteen tai unihäiriöihin liittyvään kokopäiväiseen (n.40 t) täydennyskoulutukseen (SUS, SUHS, kansainväliset, alueelliset koulutuspäivät ja yritysten/ yhteisöjen järjestämät). Näistä osoitettava todistukset, joihin liitetään koulutusten ohjelmat.
- Osallistunut unettomuuden lääkkeettömän hoidon koulutukseen (sertifioitu), joka on sisältänyt vähintään kolme seminaaripäivää välitehtävineen. Seminaarien ohjelman keskeinen sisältö on käsitellyt uni- ja vireystilan häiriöiden mekanismeja, niiden hoidon työvälineitä, asiakas- ja ryhmämuotoisen toiminnan toteuttamista sekä uni- ja vireystilan häiriöiden tutkimuksen ja hoidon keskeisimpiä menetelmiä. Koulutuksesta osoitettava todistus.
- Suositeltavaa psykoterapiakoulutuksen edellyttämät lisäopinnot (30 op) ja/tai lyhytterapeuttikoulutus (todistukset liitteenä).

2. Teoreettinen tietämys

2.1 Unen fysiologia

- Fysiologisista ja ikään liittyvistä eroista unen ja valveen aikana, fysiologisista ja biokemiallisista muutoksista unen aikana.
- Unen rakenne ja säätely.
- Aivosähkötoiminnasta valveen ja unen aikana, univaiheluokituksesta.
- Vireystilan säätely, univaje, palautuminen, uni ja stressi.

2.2 Sirkadiaanisen rytmin vaikutus uneen

- Sirkadiaaninen ja homeostaattinen säätely ja niiden vaikutukset kehon toimintoihin.
- Sirkadiaaninen vaihtelu väsymyksessä / uneliaisuudessa 24 tunnin aikana.
- Hormonien vaikutus uneen.

2.3 Unettomuuden (ja muiden unihäiriöiden) tunnistaminen ja arviointi

- Tiedot ICSD-10:ssa luetelluista unihäiriöistä ja niiden erotusdiagnoosista.
 - Unettomuus, uniapnea, uni- ja valverytmin häiriöt, parasomniat, keskushermostoperäinen liikaunisuus, levottomat jalat ja PLM-oireisto.
- Unettomuuden yleisimmät oheissairaudet ja niiden tunnistaminen.
- Uni- ja vireystilan häiriöiden polikliinisisistä diagnosointimenetelmistä (haastattelu, seulonta- ja arviointilomakkeet).
- Kliinisten uni- ja vireystilatutkimusten perusmenetelmät (Yöpolygrafia, PSG, MWT, MSLT, Osler, Aktigrafia).
- Eri diagnostisista menetelmistä, mm. neuropsykologisista testeistä.

2.4 Unettomuuden (ja muiden unihäiriöiden) hoitomenetelmät

- Unettomuuden lääkkeettömistä hoitomenetelmistä kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmin (CBT-I), sekä yksilö- että ryhmätoteutuksena.
- Asiakaslähtöisen palveluprosessin luomisesta.
- Psykoterapeuttisten hoitojen perusteista.
- Unettomuuden lääkehoidosta ja lääkkeiden vaikutuksesta uneen ja vireystilaan.
- Unilääkkeen vieroitushoidon ohjaaminen ja tuki Unettomuuden Käypä hoidon mukaisesti.
- Osaa toteuttaa perus- CBTi -hoitoa vaativampia unettomuuden tai muiden unihäiriöiden hoitokokonaisuuksia oman toimipisteen potilasmateriaalin edellyttämässä laajuudessa.
- Muiden unihäiriöiden lääkkeettömät hoitomenetelmistä.
- Unihäiriöiden lääkehoidon perusteista.

Kirjallisuuteen perehtyminen

- Käypä hoito –suositukset (unettomuus ja uniapnea).
- Järnefelt ja Hublin 2012: Työikäisen unettomuuden hoito
- Pihl, S. & Aronen, A-M 2015: Unentaidot – Löydä uni ilman lääkkeitä.
- Heli Järnefelt 2017. Psykologiset hoitomuodot tehoavat unettomuuteen. Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):776-781
- Juha Markkula ja Salla Lamusuo 2017. Unen erityishäiriöt - miten tutkin, miten hoidan? Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):794-798
- Tomi Sarkanen, Anniina Alakuijala ja Markku Partinen 2017. Liikaunisuuden kelpo hoito. Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):788-793
- Anu-Katriina Pesonen, Liisa Kuula ja Anna Sofia Urrila 2017. Viivästyneen unijakson lääkkeettömät hoidot. Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):782-787
- Suomen Lääkärilehti, Teemaliite 46/2014: Unen elämäankaari. Suomen Lääkärilehti 2014;69(46):3
- tai muu vastaava riittävällä laajuudella unihäiriöitä ja lääkkeetöntä hoitoa käsittelevä kirjallisuus ¹

¹ Lista sopivista oppikirjoista päivitetään vuosittain koulutusta koordinoivan yhteisön www-sivuille.

15.1.2020

Haen Suomen Unihoitajan ja **Unettomuushoitajan** erityispätevyyttä.

Nimi

Koulutus

Osoite

Työosoite

Allekirjoitus

Vakuutan, että edellä mainittu hakija täyttää vaatimukset kuten liitteessä yksi ja kaksi kuvataan ja puollan erityispätevyyttä.

Nimi

Kliinisen keskuksen erikoislääkäri

Puhelin

Sähköposti

Päivämäärä: _____ / _____

Allekirjoitus

Suomen Unitutkimusseuran hallituksen päätös:

Sertifiointi myönnetään

Sertifiointi ei myönnetä

Huomautukset: _____

Päivämäärä: _____ / _____

Suomen Unitutkimusseuran hallituksen puheenjohtaja