

Potilasohje: Asentohoito uniapnean hoitona

Vastuualue: Vastaanottopalvelut

Palvelualue: Terveysasemat

Hyväksytty/Tarkistettu: 4.11.2021

Teillä on todettu lievä asentoriippuvainen uniapnea, eli hengityskatkoja esiintyy pääasiassa teidän nukkuessanne selällänne. Asentoriippuvaisen uniapnean hoidoksi yleensä riittää selällään nukkumisen välttäminen, jolloin hengityskatkojen määrä unen aikana selvästi vähenee.

Asentohoidon tarkoitus on estää selällään nukkuminen. Kotikonstina asentohoitoa voi toteuttaa esimerkiksi ompelemalla yöpuvun selkämykseen taskun, ja laittamalla taskuun tennispallon joka estää selällään nukkumisen. Myös pieni, pehmeällä materiaalilla täytetty reppu tai vyölaukku selässä voi yrittää nukkua. Asentohoitoa voidaan myös toteuttaa erilaisilla uniapneavöillä, esimerkiksi ZZoma tai Hypnax. Mikäli yön haluaa käyttöönsä, on tämä ostettava itse. Lisätietoa vöistä ja muista asentohoitotarvikkeista löytyy internetistä, esim. <https://somnia.fi/tuotekategoria/asentohoito> , www.unesta.fi ja www.uneksi.com.

Painonhallinta on myös merkittävä osa uniapnean hoitoa. Mikäli teillä on ylipainoa, voi jo muutaman kilon painon pudotus merkittävästi helpottaa uniapnean oireita ja riittää lievän uniapnean hoidoksi. Mikäli tarvitsette tukea painon pudotukseen, voitte käännyä oman terveysaseman ravitsemusterapeutin puoleen. Lisätietoa painonhallinnasta ja itsehoidosta voi lukea lisäksi esimerkiksi sivustolta www.terveyskylä.fi/painonhallinta.

Siilaisen terveysasema, uniapneahoitajat

p. 013- 330 7687 (Puhelintunti arkisin klo 12-14.)

unihoitaja.siilainen@siunsote.fi (sähköpostiin koko nimi ja syntymävuosi ja/tai asiointitunnus)