

## Työohje: Unitutkimuspotilaan ohjaus uniapneahoitajien vastaanotolla

Vastuualue: Vastaanottopalvelut

Erikoisala/ Palvelualue: Terveysasemat

Hyväksyjä: Jouni Tirronen

Laatija: sh Minna Tanskanen

Hyväksytty: 11.11.2021

Voimassa: 31.12.2026

### Haastattele potilas:

Jos potilas on täyttänyt Medinetissä unitutkimuspotilaan esitietokaavakkeen, siirrä kaavake Mediatriin. Lisää tarvittaessa kirjaukseen asiat/oireet jotka kyselyssä ei käy ilmi:

**Kuorsaus, hengityskatkot, unirytmä (työrytmä, vuorotyö?), heräily, wc-käynnit, hikoilu, päänsärky, päiväunen tarve, torkahtamisen riski (ESS-pisteet), potilaan kokema vireystila yleensä. Ammatti ja ajokorttiluokat. Muistiongelmät, Allergiat, lääkitys, alkoholin käyttö, tupakointi, veren happipitoisuus, pituus, paino, BMI.** Jos BMI on yli 40, on pyydettävä vB-vekaasL (55046). Verikoe voidaan ottaa vain keskussairaalan näytteenottopisteessä. Mikäli pCO<sub>2</sub> on yli 7,3, pyydetään keuhkolääkäriltä kannanotto ja ohjeistus arteria astrupin ottamiseksi.

**Kerro uniapneasta sairautena:** Uniapnea tarkoittaa unenaikaisia hengityskatkoja ja hengityksen vaimenemista. Uniapneassa nielun alueen lihakset veltostuvat unen aikana. Siitä seuraa ylähengitysteiden osittaista ahtautumista, mikä aiheuttaa hengityskatkoksia ja kuorsausta. Tällöin elimistö kärsii hapenpuutteesta, jolloin pulssi ja RR voi nousta. Liitännäissairauksia uniapnealla on mm. sydän- ja verisuonisairaudet ja DM2. Riski sairastua sydän- ja aivoinfarktiin kasvaa, mikäli uniapnea on pitkään hoitamatta. Lisäksi unenlaatu on huono, koska hengityskatkoista johtuen uni pysyy pääosin pinnallisena.

**Uniapnean oireet:**

- äänekäs, katkeileva kuorsaus, suun kuivuminen ja unenaikaiset hengityskatkokset
- heräily tukehtumisen tunteeseen
- jatkuva päiväaikainen väsymys, joka voi johtaa nukahteluun
- aamupäänsärky
- kurkun karheus
- ärtyisyys
- keskittymiskyvyttömyys
- keskittymisvaikeudet ja muistamattomuus
- mielialahäiriöt, jopa masentuneisuus
- tihentynyt yöllinen virtsaamistarve
- yöhikoilu
- sukupuolivietin aleneminen
- unettomuus

Suurin syy uniapneaan on ylipaino, joten **painon pudotus** on erittäin tärkeää uniapnean hoidon kannalta. Mikäli paino nousee, todennäköisesti uniapnea hankaloituu. Mikäli painoa saa pudotettua esim. 5-10kg, voi hengityskatkojen määrä vähentyä huomattavasti. Painon pudotus voi joissakin tapauksissa myös parantaa lievän tai keskivaikean uniapnean.

Uniapnean syynä voi olla myös nielun rakenteelliset tekijät sekä mm. pieni alaleuka, jolloin nielussa voi olla ahtautta, joka lisää hengityskatkojen riskiä. Iän myötä kudokset löystyvät ja löyhtyvät, jolloin keuhkoputket pääsevät herkemmin tukkeutumaan.

**Kerro uniapnean hoidosta:** Painon pudotus on aina tärkein hoitokeino, mikäli potilaalle on ylipainoa. Muutoin yleisin ja tehokkain hoitomuoto on Cpap- laitehoito. Laite puhaltaa ylipaineella ilmaa potilaan hengitysteihin ja ylipaine pitää keuhkoputket avoimina. Cpap- laitehoitoa käytetään pääasiassa keskivaikean ja vaikean uniapnea hoitona.

**Asentoriippuvaisen uniapnean** hoidoksi voidaan käyttää erilaisia asentohoitovöitä, -reppuja tai -paitoja, jotka estävät potilaan kääntymistä ja nukkumista selin. Asentohoitovälineet potilaan on ostettava tai kehiteltävä itse.

**Lievässä uniapneassa** ensisijainen hoito on painon pudotus, terveelliset elämäntavat, mahdollinen asentohoito tai hammaskiskot, jotka tehdään potilaalle yksilöllisesti perusterveydenhuollon

hammashoitolassa tai yksityisellä hammaslääkäriasemalla. Hammaskiskot tuovat alaleukaa eteenpäin nukkuessa, jolloin nieluun tulee enemmän tilaa ja lievässä uniapneassa tämä voi riittää vähentämään hengityskatkoja. Tällä hetkellä kiskot tulevat maksamaan potilaalle noin 700e.

**Mikäli potilaalla todetaan keskivaikea tai vaikea uniapnea**, kutsutaan potilas suoraan hoitajan vastaanotolle Cpap laitehoidon aloitukseen. Ohjausmuotoina käytetään pääasiassa ryhmä- ja etäryhmäohjausta. Yksilöohjausta järjestetään vain poikkeustapauksissa.

### **Ohjelmoi unitutkimuslaite erillisen ohjeen mukaan**

**Ohjaa potilaalle Noxturnal laitteen käyttö.** Laitteen pukeminen ohjataan ja **potilas ohjatusti pukee laitteen päälleen kokonaisuudessaan vastaanotolla.** Viiksien paikallaan pysyminen on hyvä varmistaa teippaamalla viikset poskiin, rintakehän ja vatsan vyöt voi teipata myös paitaan kiinni niin ne pysyvät paikallaan.

**Noin 30 km säteellä Siilaisen terveysasemasta asuvien tulee palauttaa unitutkimuslaite seuraavana arki-aamuna klo 10 mennessä Siilaisen terveysasemalle aulahoitajalle.** Kauempana asuvat voivat palauttaa unitutkimuslaitteen lähimmälle terveysasemalle seuraavana arki-aamuna klo 10 mennessä joista laite lähetetään viipymättä sisäisessä postissa Siilaiselle.