

# Unettomuuden etähoidon toimintamalli

Sonja Sinisalo & Fanny Salo 11/24 Keskitetty etäpalvelutuotanto  
Linda Dalbom 10/2025 Kestävän kasvun Varsinais-Suomi



# Varha-tasoiset unikoulu etäryhmät

- Unikoulu on aikuisten lääkkeettömään unettomuuden hoitoon luotu hoitomenetelmä, jonka on kehittänyt TYKS uni- ja hengityskeskuksen (TYKS UHK) apulaisylilääkäri **Juha Markkula**
- Se on työkirjapohjainen manualisoitu unettomuuden kognitiivinen käyttäytymisterapia (CBT-I), joka on STM:n palveluvalikoimaneuvoston ja Käypä hoito -suosituksen mukaan pitkäkestoisen unettomuuden lääkkeetön hoitovaihtoehto.
- Etäryhmiä järjestävät unihoitajat/CBT-I unettomuusterapeutit ovat käyneet TYKS UHK:n yhdessä Turun Ammattikorkeakoulun kanssa järjestämän sertifioidun koulutuksen.
- Unihoitajien koulutus toteutettiin Euroopan unionin rahoituksella osana Kestävän kasvun Varsinais-Suomi hanketta, yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksen ja TYKS unihäiriökeskuksen kanssa.
- Nimikkeen myöntää CBT-I-hoidon koulutusten laatua valvova toimikunta (CBT-I-koulutustoimikunta), joka on luotu unihäiriöiden hoidon ja tutkimusten kansallisten laatukriteerin ohella Suomen keskeisten unikeskusten asiantuntijoiden ja Suomen Unitutkimusseuran kansallisessa yhteistyössä.

# Unikoulun sisältö

- Etäryhmät ovat n. 5 henkilön ryhmiä.
- Unikoulu koostuu kuudesta käynnistä.
- Unikoulun viisi ensimmäistä käyntiä ovat viikon välein ja kuudes eli viimeinen käynti n. 3-5 viikon kuluttua.
- Potilaat saavat kotiharjoituksia tehtäväksi käyntien välissä.
- Potilaat voivat jatkaa harjoitteiden tekoa myös unikoulun päätyttyä.
- Mikäli hoidon tarve jatkuu unikoulun jälkeen potilaat ottamat yhteyttä omalle terveysasemalle tai hoitavaan tahoon.

# Unikoulu etäryhmät

## Kenelle?

- Kohtalaisen tai vaikean unettomuushäiriön diagnostiset kriteerit täyttyvät
- Halukkuus etäryhmään
- Äyläite internet yhteydellä
- Kamera & mikrofoni
- Vahva tunnistautuminen

## Vasta-aiheet:

- Akuutti mielenterveyden kriisi
- Dementia
- Muut **uneen** mahdollisesti **vaikuttavat sairaudet**, joita ei ole tutkittu tai hoitoa aloitettu

## Diagnostiset kriteerit:

- Ilmenee nukahtamisvaikeus, vaikeus pysyä unessa, tai nukkuminen ei virkistä.
- Univaikeus ilmenee vähintään 3 kertaa viikossa vähintään kuukauden ajan.
- Univaikeus aiheuttaa huolta tai vaikuttaa arkielämän toimiiin.
- Häiriötä ei aiheuta elimellinen, esimerkiksi neurologinen, syy tai sisätauti-ongelma, psyykkisiin toimintoihin vaikuttava lääkitys tai muu lääkitys.
- Tai ISI >14

*Unilääkitys ei ole este unikoululle!*

# Unikoulu etäryhmät

## eteneminen

[Lyhyt unikysely](#)

[Lyhyt unikysely – tulkinta](#)

[Check-list](#)

[Lähetä:](#)  
[keskitettyetapalvelutuotanto@varha.fi](mailto:keskitettyetapalvelutuotanto@varha.fi)

Unihoitaja kontakti potilaan

Unikoulu alkaa

## Unikoulun jälkeen:

Potilaat ohjataan olemaan uudelleen yhteydessä terveysasemalle, mikäli hoidon tarve jatkuu.

*Keskitetty etäpalvelu toteuttaa unikoulun, hoitovastuu säilyy lähettävässä yksikössä/terveysasemalla*

# Hoitopolku

Potilas ottaa yhteyttä terveysasemalle/ottaa uniongelman puheeksi vastaanotolla

Seulonta (kts. lähetekriteerit) [Aikuisten lääkkeettömän unettomuuden hoidon Varha-tasoiset etäryhmät \(sharepoint.com\)](#)

Lähete Keskitettyyn etäpalvelutuotantoon sähköpostilla  
([keskitettyetapalvelutuotanto@varha.fi](mailto:keskitettyetapalvelutuotanto@varha.fi))

Keskitetyn etäpalvelutuotannon unihoitajat ottavat yhteyttä potilaaseen puhelimitse ja sopivat yksityiskohdista

# Unikoulu etäryhmien nykytila

- Toiminta on käynnistynyt keväällä 2024.
- Ryhmiä on ollut tasaisesti käynnissä ja uusia aloitetaan aina ryhmän täyttyessä.
- Päivä- ja iltaryhmiä
- Lähetteitä tulee enenevissä määrin.
- Suunnitteilla läheteprosessin kehittäminen.
- Suuri osa potilaista on kokenut unikoulun hyödylliseksi.

# Kiitos

Lisätietoja:

Lääkkeetön unettomuuden hoito  
(RRP, P4, I2) | Innokylä

[linda.dalbom@varha.fi](mailto:linda.dalbom@varha.fi)

[juha.markkula@varha.fi](mailto:juha.markkula@varha.fi)

