

Ohjeellinen CBT-I manuaali

Mitä CBT-I manuaalin olisi hyvä sisältää (esim. työkirja, diat, harjoituspaperit tms. terapeutin käytössä oleva tai asiakkaalle annettava materiaali)

Hoitomallin esittely ja työskentelytapa

- näyttöön perustuva, hoidon osa-alueet, 4-6 tapaamista, väliharjoitteet

Tavoitteet ja motivaatio

- asiakkaan omat tavoitteet sekä motivaatiosta keskustelu ja tukeminen

Unipäiväkirjaohjeistus

- ohjataan unipäiväkirjan täyttämiseen ja seurantaan
- lisäksi voidaan antaa hoidon alussa ja lopussa itsearviointikyselyitä (esim. Insomnia Severity Index)

Psykoedukaatio unettomuudesta

- Unettomuushäiriön mekanismit
Esim. harjoitus, jossa asiakas pohtii omia unettomuushäiriölle altistavia, laukaisevia ja ylläpitäviä ja suojaavia tekijöitä.

Psykoedukaatio unesta

- mitä uni on, unen ja valveen säätely (sirkadiaaninen rytmi ja homeostaattinen paine, vireyden säätely), unen tarve, ikä ja uni
Esim. harjoitus, jossa asiakas pohtii omaa unta ja unettomuutta, unen edellytysten toteutumista, unen tarvetta, otollisinta aikaa nukahtaa ja nousta ylös.

Unilääkkeiden käyttö ja vähentämisen yleisperiaatteet Käypä hoito -suositusten mukaisesti

- Asiakas ja terapeutti seuraavat toteutumista ja hoitovastetta unipäiväkirjalla.

Unen huollon toteutuminen

- Ohjeistus (esim. tarkistuslista) ja asiakas tekee itselleen tavoitteet
- Asiakas ja terapeutti seuraavat toteutumista ja hoitovastetta unipäiväkirjalla.

Behavioraaliset menetelmät

- Uniärsykehallinta. Esim. harjoitus, jossa pohtii konkreettisesti, miten toteuttaa.
- Vuoteessaoloajan rajoittaminen. Sopikaa unirajoite unipäiväkirjamerkintöjen perusteella.
- Asiakas ja terapeutti seuraavat toteutumista ja hoitovastetta unipäiväkirjalla.

Kognitiiviset menetelmät

- Uneen, unettomuuteen ja päivävireyteen liittyvät haitalliset ajatukset, uskomukset ja asenteet, unen kannalta edullisemmat tulkinnat. Esim. harjoitus, jossa haitallinen ajatus tunnistetaan ja sitä haastetaan tehtävänannon mukaisesti ja etsitään unen kannalta edullisempi tapa ajatella.
- Ajatukset- tunteet –toiminta unettomuuden kehässä. Esim. harjoitus Itsehavainnointi (kuvaa tilanne, ajatus, tunne, toiminta, testaa vaihtoehtoinen ajatus)
- Huolihetki –menetelmä.
- Asiakas ja terapeutti seuraavat käytettyjen menetelmien toteutumista ja hoitovastetta unipäiväkirjalla ja harjoituspaperista.

Rentoutumistekniikat

- Rentoutustekniikat (esim. progressiivinen lihasrentoutus, hengitysharjoitus, mielikuvaharjoitus). Asiakas ja terapeutti seuraavat toteutumista ja hoitovastetta unipäiväkirjalla

Pääpaino edellisissä menetelmissä. Lisäksi voidaan sisällyttää seuraavia:

- Paradoksinen intentio
- Ajatukset pysäyttävän sanan käyttäminen
- Unettomuuden pelkoreaktio, pelon rauhoittaminen
- Tietoinen läsnäolo
- Itsemyötätunto
- Arvotyöskentely

Jokaisella seurantatapaamisella

- Unipäiväkirjamerkintöjen perusteella tarkistetaan unen tehokkuus ja vuoteessaoloaika titrataan sen mukaisesti tulevalle viikolle.
- Väliharjoitteet: toteutuminen, motivaatio, kokemukset, hoitovaste
- Potilaalle annetaan unipäiväkirja ja väliharjoitteet joko paperiversiona tai sähköisenä

Lopuksi kertaus, toimintasuunnitelma jatkoon, hoitovasteen arvio, jatkohoidon tarpeen arvio