

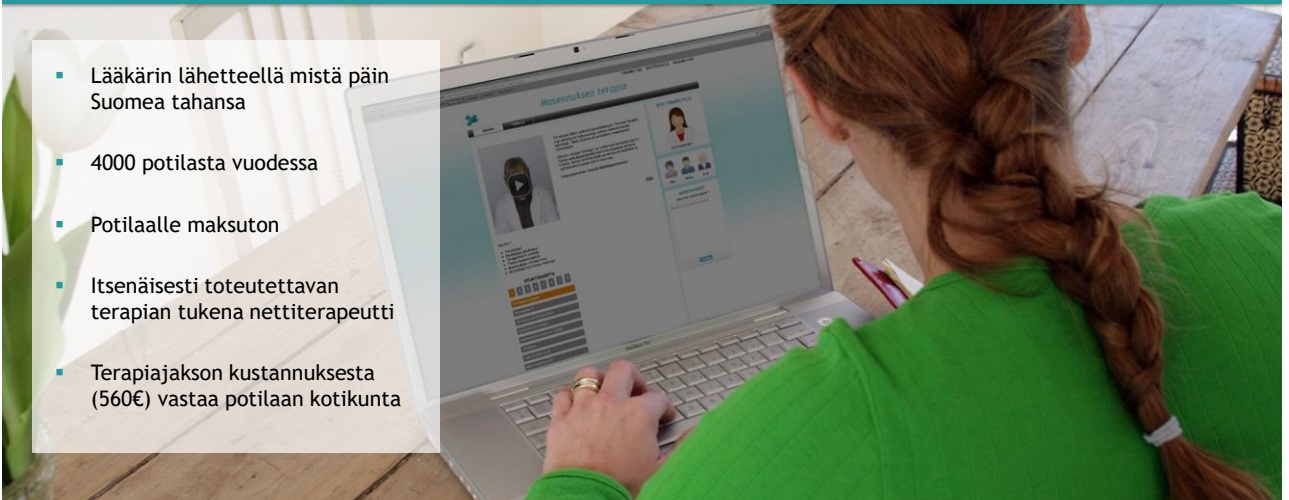
# UNETTOMUUDEN NETTITERAPIA

UNILÄÄKETIEDE 2019 - HKI 29.10.2019

Tuula Tanskanen, sairaanhoitaja YAMK/unihoitaja, Psykiatrian unihäiriöpoliklinikka/ IT-psykiatria

## NETTITERAPIAT

- Lääkärin läheteellä mistä päin Suomea tahansa
- 4000 potilasta vuodessa
- Potilaalle maksuton
- Itsenäisesti toteutettavan terapian tukena nettiterapeutti
- Terapiajakson kustannuksesta (560€) vastaa potilaan kotikunta



# HÄIRIÖKOHTAISET TERAPIAOHJELMAT

- Masennus
- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö
- Sosiaalisten tilanteiden pelko
- Paniikkihäiriö
- Pakko-oireinen häiriö
- Alkoholin liikakäyttö
- **Unettomuus**
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö



3

HUS\*

UNETTOMUUTTA KANNATTAA HOITAA

MIELENTERVEYSTALO.FI

## PITKÄKESTOINEN UNETTOMUUS ALTISTAA SOMAATTISILLE JA PSYKKISILLE SAIRAUKSILLE JA VAIKUTTAA HAITALLISESTI TOIMINTAKYKYYN

Pitkäaikaisesta diagnoositasoisesta unettomuudesta kärsii liki 10 % aikuisväestöstä<sup>1</sup>

- Unen puute ja unen heikko laatu altistavat psykiatrisille ja somaattisille sairauksille, kuten
  - masennukselle<sup>2 3</sup>
  - sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksille<sup>4</sup>
  - diabetekselle<sup>5</sup>
  - muistisairauksille<sup>6</sup>
  - lisää kognitiivisten virheiden ja tapaturmien riskiä<sup>7 8</sup>
- Unettomuus heikentää elämänlaatua, toiminta- ja työkykyä, työ- ja liikenneturvallisuutta sekä lisää yhteiskunnan kustannuksia<sup>9</sup>
- Työikäisten unettomuus-oireet ennustavat reilun 3 vuoden seurannassa 1.6-kertaista riskiä joutua työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyshäiriön vuoksi<sup>10</sup>
- Unihäiriöillä näyttäisi olevan itsenäinen, työkyvyttömyyttä ennustava vaikutus - niiden ehkäisy tai varhainen hoito voisi tuoda säästöjä sairauspoissaolokustannuksiin<sup>11</sup>



5.11.2019

4

## NÄYTTÖÖN PERUSTUVA UNETTOMUUDEN HOITO

- Unettomuuteen suunnattu kognitiivisbehavioraalinen hoito (CBT-I) on näyttöön perustuvasti ensisijainen unettomuuden hoitomuoto<sup>12 13</sup> jota voidaan toteuttaa yksilöhoitona<sup>14</sup>, ryhmäpohjaisesti<sup>15</sup> tai verkkohoitona (iCBT-I)<sup>16</sup>.

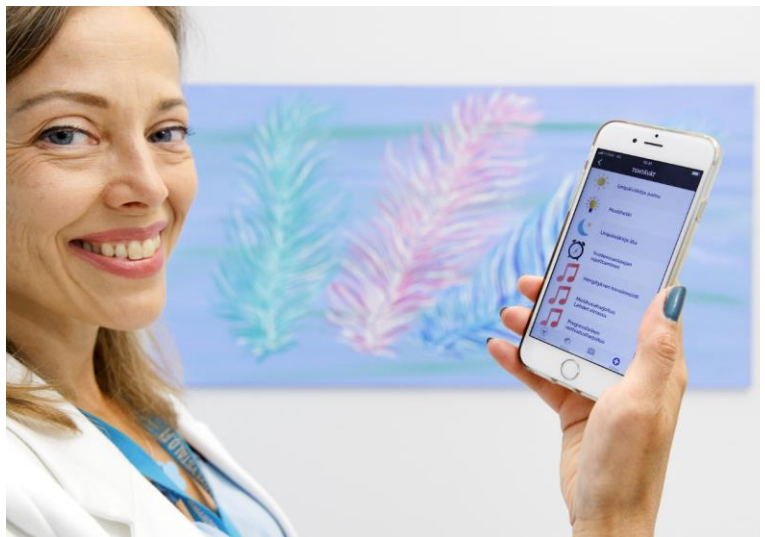
American Academy of Sleep Medicine asiantuntijaraadin (AASM) 37 tutkimusta käsittäen meta-analyysin (N=2246) mukaan CBT-I oli suositeltava unettomuuden hoitomuoto;

- 70-80 % unettomuuspotilaista hyötyi CBT-I:stä,
- 50 % saavutti kliinisesti merkittävän hoitotuloksen ja
- kolmasosasta tuli hyvin nukkuvia<sup>17</sup>.
- verkkomuotoisen CBT-I vaikuttavuus on samaa luokkaa kuin kasvokkain tapahtuvan (SOL, WASO, SE, ISI)<sup>16</sup>. Terapeuttista tukea olisi hyvä olla 40 minuutista aina kahteen tuntiin potilasta kohden koko ohjelman ajalta<sup>18</sup>.

5

## UNETTOMUUDEN NETTITERAPIA

- Unettomuuden nettiterapia on HUS-psykiatrian (IT-psykiatrian ja psykososiaalisten hoitojen linja) kehittämä CBT-I -pohjainen, strukturoitu ja systemaattinen terapeutin tukema oppimisympäristö
- Sovelluksen kehitystyössä on huomioitu aiemmat unettomuuden nettiterapiatutkimukset muun muassa Ruotsista.
- Muiden tutkimusten parhaat ominaisuudet on valjastettu suomalaiseen sovellukseen
- Työryhmä: Tuula Tanskanen, Eero-Matti Gummerus, Katinka Tuisku, Tiina Paunio/ HUS, sekä HUS:n ulkopuoliset asiantuntijat Heli Järnefelt, Soili Kajaste, Kerstin Blom



## UNETTOMUUDEN NETTITERAPIA -

### PUHELIMEEN ASENETTAVALLA APPILLA TOTEUTETTAVA NETTITERAPIA

Tehokas, näyttöön perustuva hoito niille, jotka haluavat työskennellä itsenäisesti, terapeutin tuella, paremman unen puolesta.

- Hyvä saavutettavuus
- Ei ole sidottu aikaan tai paikkaan
- Kustannustehokasta
- Sisältää samat potilaalle jaettavat tiedot, ohjeet, kysymykset, harjoitteet ja palautteet kuin kasvotusten tapahtuva unettomuuden kognitiivis-behavioraalinen terapia

5.11.2019

Psykoedukaatio ja unenhuollon ohjaus

- Tietoa unesta (mm. mitä uni on, unen vaiheet, unen tarve, ikä ja uni, unen edellytykset), ohjeistetaan tarvittaessa unilääkkeiden vähentämiseen
- Unenhuolto: miten elämäntavat ja uni-valverytmi vaikuttavat uneen

Käyttäytymis-terapeuttiset menetelmät

- Uniärsykehallinta ja vuoteessaoloajan rajoittaminen
- Hyvä unen ja sängyn välinen yhteys, unirytmii ja unipaine

Kognitiiviset menetelmät

- Uneen liittyvät ajatukset ja tulkinnat, vaihtoehtoiset, unen kannalta edullisemmat tulkinnat, huolihetki, paradoksinen intentio

Rentoutusmenetelmät

- Vähentää unta häiritsevää ylivireyttä, mm. progressiivinen-, hengitys-, mielikuvarentoutusharjoitukset

Mindfulness-menetelmät

- Hyväksyvä tietoisuus ja suhtautuminen nykyhetkeen

Unettomuutta ylläpitämässä monet tekijät ja paras hoitotulos saadaan käyttämällä useita menetelmiä - CBT-I yhdistää em. hoitomenetelmiä <sup>19</sup>

5.11.2019

Tuula Tanskanen

## MITEN PÄASEE ALKUUN?

- Sovelluksen käyttämiseen potilas tarvitsee lähetteen lääkäriltä ja kirjautumiseen verkkopankkitunnukset.
- Potilas saa sähköpostilla ja tekstiviestillä ohjeet ladata sovelluksen ja aloittaa nettiterapia. Kirjautuminen sovellukseen tehdään ensimmäisellä kerralla vahvan tunnistautumisen kautta.
- Terapeutin alkusoitto: varmistetaan, että potilas pääsee terapiassa alkuun, tiedostaa oman roolinsa ja luodaan yhteistyösuhdetta.



5.11.2019

9

## MITÄ POTILAALTA KONKREETTISESTI ODOTETAAN? MIKÄ ON TERAPEUTIN ROOLI?

- Unettomuuden nettiterapia koostuu seitsemästä vaiheesta. Vaiheet sisältävät perinteisen istunnon ja terapian kannalta keskeisiä jatkuvia tehtäviä, kuten unipäiväkirjan, huolihetken ja rentoutusharjoituksia
- Itsenäinen työskentely oman kalenterin mukaan. Potilaan tehtävänä on käydä viikoittain istunto eteenpäin.
- Ohjelman kesto enimmillään 16 viikkoa.
- Terapeutti kirjoittaa lyhyesti palautetta harjoituksista.
- Potilas voi laittaa terapeutille viestiä milloin vain. Terapeutti vastaa viiden arkipäivän sisällä.
- Avun saannin kannalta tärkeintä on pitää kiinni päivittäisestä harjoittelusta ja istuntojen viikoittaisesta suorittamisesta.

5.11.2019

10

## ENSIMMÄISET POTILASPALAUTTEET OVAT OLLEET POSITIIVISIA

Eero-Matti Gummerus, kehittämisspäällikkö:

**”Meillä ensimmäisen sadan potilaan tulokset oikein hyviä ja selvästikin tämä on nyt haluttua apua unettomuuteen.”**

### PALAUTETTA POTILAILTA:

*”Täytyy sanoa iso kiitos tiimillenne jo tässä vaiheessa, sillä tämän sovelluksen myötä olen tajunnut, mitä konkreettisesti tein väärin uneni suhteen.*

*Nykyään nukahdan paljon helpommin, enkä ole käyttänyt unilääkkeitä jo melkein viikkoon! Tuntuu ihan lottovoitolta!*

*Viime aikoina olen usein herännyt keskellä yötä, mutta en ole enää ahdistunut siitä yhtään, jos unta ei tule heti, kuuntelen äänikirjaa, ja jossain vaiheessa uni tulee kyllä. Jatkan harjoitusten tekemistä, koska ne auttavat muuhunkin kuin unen laatuun”*

5.11.2019



*”Nyt on nettiterapia päättynyt ja olen kuin olenkin unilääkkeetön!”*

*En olisi uskonut, että jonakin päivänä sanon, että olen unilääkkeistä päässyt eroon.*

*Olen saanut elämänilon takaisin!”*

11

## LÄHETEOHJEET UNETTOMUUDEN NETTITERAPIAAN - UNETTOMUUDEN NETTITERAPIA - MIELENTERVEYSTALO

### Lähteohjeet unettomuuden nettiterapiaan

Unettomuuden kognitiivinen käyttäytymisterapia on unettomuushäiriön ensisijainen hoitomuoto (1, 2). Hoitamaton unettomuus johtaa pitkittyessään erilaisiin terveysriskeihin ja uhkaa muiden sairauksien hoitotasapainoa. Unettomuuden hyvä hoito on tärkeää myös silloin, kun yksilöllä on jokin toinen psykiatrinen häiriö, kuten esimerkiksi masennus.

HUS Unettomuuden nettiterapia pohjautuu unettomuuden kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, josta on kehitetty älypuheliin asennettava, terapeutin tukema oppimisympäristö. Unettomuuden nettiterapia on näyttöön perustuva hoitomuoto.

Unettomuuden nettiterapia soveltuu unettomuuden hoitoon silloin, kun häiriön taustalla on lääkärin arvon mukaan psykologisia mekanismeja. Uniapnea, levottomat jalat -oireyhtymä tai unirytmien häiriö eivät kuulu unettomuuden nettiterapiaan, ellei potilaalla esiinny samanaikaisesti unettomuushäiriötä.

#### Sisäänottokriteerit:

- ✓ Unettomuushäiriö (F51.0)
- ✓ Potilaalla käytössä älypuhelin tai tabletti (Android tai Apple).
- ✓ Potilaalla käytössä mobiilivarmenne, verkkopankkitunnistautuminen tai varmennekortti.

#### Poissulkukriteerit:

- ✗ Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja pitkäaikaiset psykoottiset häiriöt
  - ✗ Itsemurhavaara tai akuutti itsetuhoisuus
  - ✗ Ajankohtainen hoitamaton päihdeongelma
  - ✗ Kognitiivista toimintakykyä selvästi heikentävä neurologinen sairaus tai
- 5.11.2019 psykiatrinen oireyhtymä

### Lähteeseen tarvittavat tiedot:

- Lyhyt kuvaus potilaan anamneesista, tämänhetkisestä tilanteesta.
- Maininta mikäli potilaalla on anamneesissa itsetuhoista käyttäytymistä ja tarvittaessa arvio tämänhetkisestä itsetuhoisuudesta.
- Toteamus siitä, että poissulkukriteerit ei täyty, eikä muita esteitä nettiterapiaan osallistumiseen ole.
- Asiakkaan sähköpostiosoite ja puhelinnumero.
- Paperilähteissä lisäksi loppuyhteenvetoon palautusosoite ja lähettävän tahon puhelinnumero, johon nettiterapeutti voi tarvittaessa olla yhteydessä.

Huomio: Potilaan nettiterapialahetteen perusteena oleva diagnoosi on tärkeää merkittä sekä lähteeseen että lähettävän lääkärin käytteksiin.

### Lähteiden toimitusosoite

Sähköiset läheteet:

HUS  
Lähetelaatikko:  
Psykiatria, läheteet  
Sanomatunniste:  
PSYKIATRIA

Paperiläheteet:

HUS  
Psykiatria, läheteet  
PL803 00029 HUS  
fax: (09) 471 81717

### Lisätietoja

HUS:n sisäiset läheteet viitteellisinä muistutettuna IT-Psykiatrian yksikön (1126002) muistilistalla.

Lähteisiin liittyvissä asioissa lisätietoja antaa lähetehoitaja Sonja Alanko, 050 464 6491, [sonja.alanko@hus.fi](mailto:sonja.alanko@hus.fi)

Nettiterapioiden ylläpitäjä toimii Suomessa.

## LÄHTEET

- Kronholm E, Partonen T, Härmä M ym. Prevalence of insomnia-related symptoms continues to increase in the Finnish working-age population. *J Sleep Res* 2016
- Baglioni C, Battagliese G, Feige B, Spiegelhalder K, Nissen C, Voderholzer U, Lombardo C, Riemann D. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *J Affect Disord*. 2011 Dec;135(1-3):10-9
- Paunio T, Korhonen T, Hublin C, Partinen M, Koskenvuo K, Koskenvuo M, Kaprio J. Poor sleep predicts symptoms of depression and disability retirement due to depression. *J Affect Disord*. 2015 Feb 1;172:381-9
- Sofi F, Cesari F, Casini A, Macchi C, Abbate R, Gensini GF. Insomnia and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2014 Jan;21(1):57-64
- Anothaisintawee T, Reutrakul S, Van Cauter E, Thakkinstian A. Sleep disturbances compared to traditional risk factors for diabetes development: Systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2016 Dec;30:11-24
- de Almondes KM, Costa MV, Malloy-Diniz LF, Diniz BS. Insomnia and risk of dementia in older adults: Systematic review and meta-analysis. *J Psychiatr Res*. 2016 Jun;77:109-15
- Haavisto ML, Porkka-Heiskanen T, Hublin C, Härmä M, Mutanen P, Müller K, Virkkala J, Sallinen M. Sleep restriction for the duration of a work week impairs multitasking performance. *J Sleep Res*. 2010 Sep;19(3):444-54
- Shekleton JA, Rogers NL, Rajaratnam SM. Searching for the daytime impairments of primary insomnia. *Sleep Med Rev*. 2010 Feb
- Daley 2009. The economic burden of insomnia: Direct and indirect costs for individuals with insomnia syndrome, insomnia symptoms, and good sleepers. *Sleep* 2009;32:55-64.
- Lallukka T, Kaikkonen R, Härkänen T, Kronholm E, Partonen T, Rahkonen O, Koskinen S. 2014. Sleep and Sickness Absence: A Nationally Representative Register-Based Follow-Up Study. *Sleep* 2014; 37(9): 1413-25.
- 11.Salo P, Oksanen T, Sivertsen B, Hall M, Pentti J, Virtanen M, Vahtera J, Kivimäki M. Sleep Disturbances as a Predictor of Cause-Specific Work Disability and Delayed Return to Work. *Sleep*. 2010; 33(10): 1323-133
12. Riemann D, Baglioni C, Bassetti E, Bjorvatn B, Dolenc Grosej L, Ellis JG, Espie CA, Garcia-Borreguero D, Gjerstad M, Goncalves M, Hertenstein E, Jansson-Fröjmark M, Jennum PJ, Leger D, Nissen C, Parrino L, Paunio T, Pevernagie D, Verbraecken J, Weeß HG, Wichniak A, Zavalko I, Arnardottir ES, Deleau OC, Strazisar B, Zoetmulder M, Spiegelhalder K. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res*. 2017 Dec;26(6):675-700.
13. Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017
14. Trauer Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, Rajaratnam SM, Cunnington D. Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med*. 2015 Aug 4;163(3):191-2014
15. Koffel EA, Koffel JB, Gehrman PR. A meta-analysis of group cognitive behavioral therapy for insomnia. *Sleep Med Rev*. 2015 Feb;19:6-16.
16. Zachariae R, Lyby MS, Ritterband LM, O'Toole MS. Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Med Rev*. 2016 Dec;30:1-10.
17. Morin C. 2011. Psychological and Behavioral Treatments for Insomnia. I: Approaches and Efficacy. Kirjassa: Kryger MD, Roth T, Dement WC, toim. Principles and practice of sleep medicine, 5. painos. Missouri: Elsevier 2011;866-67.
18. Lancee J., Van den Bout J., Sorbi M., van Straten A. 2013. Motivational support provided via email improves the effectiveness of internet delivered self-help treatment for insomnia: a randomized trial. *Behav Res Ther*. 2013; 51(12)
19. Järnefelt H. 2017. Psykologiset hoitomuodot tehoavat unettomuuteen. Suomen Lääkärilehti 12/2017 VSK 72



SLEEPWELL /

## RESEARCH SEMINARS 2019-2020

In addition to multidisciplinary sleep research, we aim the education of health care professionals and students, which will include a monthly research seminar focusing on sleep.

**Thu 14th November at 16.00-17.00**



**Speaker**

**Senior Professor Torbjörn Åkerstedt**

Karolinska Institutet  
Sleep and health and the influence of stress, gender and aging

Place:

Haartman Institute  
Auditorio 2,  
Haartmaninkatu 3  
00290 Helsinki

**Thu 12th December at 15.00-16.00**



**Speaker**

**Research Professor Timo Partonen**

The Finnish Institute of Health and Welfare (THL)  
Influence of light exposure on sleep, mood and circadian rhythms

Place:

Haartman Institute  
Auditorio 2,  
Haartmaninkatu 3  
00290 Helsinki

**Tervetuloa!**

Vapaa pääsy