



Hea öine uni Parkinsoni tõve puhul

“Mu päev on palju edukam, kui ma magan öösel hästi”

Parkinsoni tõbi (PT)

Eluga toimetulek

- Unehäired segavad enamiku Parkinsoni tõvega (PT) inimeste ja nende perekondade elu. Vähene öine uni võib omakorda tekitada päevast väsimust ja unisust. Võite päeva vältel tukkuma jääda niipea, kui istute, ja öösel tihti üles ärgata.

- Unehäiretel on palju võimalikke põhjuseid:

- PT sümptomid nagu lihasjäikus e. rigiidsus, värin e. treemor, lihastõmbused ja raskused voodis küljekeeramisega segavad magamisel

- Medikamentoosne PT ravi võib tekitada kõrvalmõjusid, näiteks unetust, nägemusi ja hallutsinatsioone (ka päevast unisust)

- Und võivad häirida depressioon, dementsus, rahutud jalad, uneapnoe e. perioodiline hingamispeetus magamise ajal või öine urineerimisvajadus.

- Peaksite järgima üldisi nõuandeid, mis aitavad saavutada hea öise une: püüdke olla kogu päeva jooksul võimalikult aktiivne ja viibida värskes õhus ning võimalusel ka päikese käes; vältige õhtul suurte vedelikukoguste joomist ja erguteid nagu kange kohvi ja tee; tekitage endale uinumisrituaalid nagu soe vann ja tass piima enne voodisse minekut; hoolitsege, et magamistuba oleks vaikne, soe ja mugav.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

•Tähtis on PT ravimite manustamise aeg ja valik. Abiks võivad öö jooksul olla pikatoimelised levodopa preparaadid, aga vahel ka lahustuvad preparaadid. Mõned PT ravimid võivad unetust süvendada.

•Sageli võib probleemiks olla voodis küljekeeramine. Kergem on keerata kõvema madratsi peal. Kui madrats on liiga pehme, võite selle alla asetada kõva plaadi. Keeramine on lihtsam, kui voodi- ja ööpesu on libedast satäänist. Villaste sokkide kandmine annab parema haarduvuse.

•Kui teil on probleeme öise tualetiskäimisega, oleks vajalik selle põhjus välja selgitada ja valida toimiv ravi. Kui probleem püsib, peaksite kaaluma ööpoti või uriininõu soetamist.

•Unetabletid mõjuvad ainult lühiajaliselt ja võivad halvendada, suurendada kukkumisriske ning põhjustada päevast unisust ja segasusseisundit. Kui unetabletid siiski vajalikuks osutuvad, siis tuleks neid kasutada väikestes kogustes ja lühikese perioodi vältel. Aroomiteraapia lavendliõliga on tuntud kui une kvaliteedi parandaja ja lõõgastumise soodustaja.

•Õine hea uni (ja ka pealelõunane uinak) näib hästi mõjuvat ka PT sümptomitele, enamik inimesi nimetab hästi kasutatud uneaega 'parimaks osaks päevast'.

LISAINFORMATSIOON

Kui te ei maga öösel hästi, peaksite pöörduma oma perearsti, eriarsti või õe poole. Mõnel juhul on tarvilik pöörduda uroloogi või hingamisspetsialiste poole.

Kasulik kirjandus:

'No More Sleepless Nights', by Peter Hauri and Shirley Linde, published in 1996 by John Wiley and Sons. ISBN 0 4711 49047

Kasulikud viited:

30 Simple Tips to Help You Get to Sleep

<http://www.well.com/user/mick/insomnia>

