



Elämässä kiinni pysyminen

Hyvän yön merkitys Parkinsonin tautia sairastaville

”Päiväni on paljon parempi, jos takana on hyvä yöni.”

- Unihäiriöt ja keskeytynyt yöni koskettavat useimpia Parkinsonin tautia sairastavia ihmisiä ja heidän perheitään. Vähäinen yöni voi johtaa yleiseen uupumiseen ja uneliaisuuteen päivisin. Päivällä torkahtaa heti, kun istuu alas, mutta yöllä heräilee toistuvasti.
- Tähän on monia mahdollisia syitä:
 - Parkinsonin taudista johtuvat oireet, kuten jäykkyys, vapina, suonenveto ja vaikeus kääntyä vuoteessa, voivat häiritä yönä.
 - Parkinsonin taudin lääkehoito voi aiheuttaa sivuvaikutuksina unettomuutta, painajaisia ja aistiharhoja (myös uneliaisuutta päivisin).
 - Syyt keskeytyneeseen yöneen voivat liittyä masennukseen, dementiaan, ”levottomiin jalkoihin”, uniapneaan tai virtsaamistarpeeseen .
 - Univaikeuksia voivat helpottaa ulkoilu ja mahdollisimman aktiivinen toiminta päivällä, runsaan nesteensaannin ja kahvin tai teen välttäminen iltaisin, ”unirutiinien” kokeileminen, esimerkiksi lämmin kylpy ja maito ennen nukkumaan menoa sekä sen varmistaminen, että makuuhuone on hiljainen, sopivan lämmin ja mukava.

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

Last updated : April 2004



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

▪ Parkinsonin taudin hoitoon sopivien lääkkeiden valinta ja ajoitus on tärkeää. Pitkävaikutteiset levodopavalmisteen tai yön aikana otettu ylimääräinen nopeavaikutteinen valmiste voivat auttaa. Jotkut Parkinsonin taudin lääkkeitä voivat pahentaa unettomuutta.

▪ Vuoteessa kääntyminen voi olla ongelmallista. Tukevalla patjalla on helppo kääntyä. Jos patja on pehmeä, voitte sijoittaa kovan levyn sen alle. Satiiniyöpuvussa tai -lakanoissa on helppo kääntyä. Myös villasukista voi olla apua.

▪ Jos yöllinen WC:ssä käynti on ongelmanne, oireen syy on tärkeää selvittää, jotta löydetään oikea hoitomuoto.

▪ Unilääkkeet tarjoavat vain lyhytaikaista hyötyä ja voivat huonontaa tasapainoa, aiheuttaa lisääntyvää kaatumisen riskiä sekä päiväaikaista uneliaisuutta ja sekavuutta. Jos unilääkkeitä tarvitaan, niin tulisi käyttää vain pieniä annoksia mahdollisimman lyhyen ajan. Aromaterapiassa käytetyn laventeliöljyn (tai laventelipussit tai -tyyny) on väitetty parantavan unen laatua ja edistävän rentoutumista.

▪ Hyvän yönunen (tai jopa ”iltapäivätorkkujen”) on havaittu vaikuttavan myönteisesti Parkinsonin taudin oireiluun, sillä useat ihmiset kertovat aamun olevan ”päivän parasta aikaa”.

LISÄTIETOA

Jos kärsitte univaikeuksista, Teidän tulisi keskustella asiasta oman lääkärinne, erikoislääkärin tai sairaanhoitajan kanssa. Lähetä urologin tai keuhkosairauksien erikoislääkärin vastaanotolle voi jossain tapauksissa auttaa.

