

Vinkkejä uniapneaa sairastavan liikuntaneuvontaan

Olen tarkastanut asiakkaalta asiat, jotka voivat vaikuttaa liikkumiseen



Terveydentila

Unenaikaiset oireet, kuten toistuva herääminen ja hengityskatkokset, vaikuttavat erityisesti unen laatuun. Tällöin esiintyy usein päiväväsymystä ja huonoa palautumista, jotka heijastuvat jaksamiseen.

- ▶ Nukkuminen: miten nukut?
- ▶ Onko sinulla käytössä CPAP-laite?
- ▶ Miten uniapneahoito (CPAP-laite tai joku muu hoitomuoto) vaikuttaa jaksamiseesi?

Jos laitteen käytössä on ongelmia, niin ohjaa asiakas olemaan yhteydessä paikkaan, mistä hän on saanut laitteen.

- ▶ Energisyys
- ▶ Päiväväsymys: haittaako liikuntaa tai sen aloittamista/lisäämistä?
- ▶ Muut päiväaikaiset oireet (aamupäänsärky, nukahtelutaipumus, muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet, mielialamuutokset)
- ▶ Stressi, arjen kuormitus

Lue lisää uniapneasta:
www.hengitysliitto.fi/uniapnea



Liikkumiseen vaikuttavat liitännäissairaudet ja muut sairaudet sekä elintapariskit

Uniapneaan liittyy merkittävä riski saada muita liitännäissairauksia. Myös elintavat voivat lisätä sairastumisen riskiä ja pahentaa oireita.

- ▶ tyypin 2 diabetes
- ▶ sydän- ja verisuonisairaudet
- ▶ tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- ▶ masennus ja mielenterveyden häiriöt
- ▶ kognitiivisen toiminnan ja muistin häiriöt
- ▶ ylipaino
- ▶ tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö (tupakointi ärsyttää hengitysteiden limakalvoja ja voi pahentaa uniapnean oireita sekä haitata liikkumista)
- ▶ alkoholin käyttö (alkoholin käyttö ennen nukkumaan menoa voi lisätä hengityskatkoksia ja pahentaa uniapnean oireita)

Uniapnean taustalla voi olla erilaisia syitä, kuten ylipaino tai hengitysteiden rakenteelliset tekijät. Ylipaino on merkittävin yksittäinen riskitekijä uniapnealle. Noin 50–70 % uniapneaa sairastavista ovat ylipainoisia. Jos uniapnean pääaiheuttaja on ylipaino, jo 5–10 kg:n painonpudotus voi lieventää uniapnean oireita.

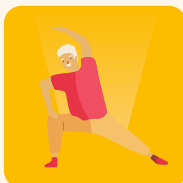
Lievän uniapnean hoidoksi voi riittää elintapojen muutos: painonhallinta, liikunnan lisääminen, tupakoinnin lopettaminen ja nenän tukkoisuuden hoito. Ohjaa asiakas tarvittaessa muiden terveysalan ammattilaisten luo.

Lue lisää uniapnean omahoidosta:
www.hengitysliitto.fi/uniapnea/uniapnean-omahoito



Tämän materiaalin tuotti hanke:

UNILUKKARIT
VIRKISTYNEENÄ RATTIIN





Olen kertonut liikunnan hyödyistä

Liikunnan hyödyt

- ▶ Uniapnea ei aiheuta oireita liikunnan aikana eikä ole este liikunnan harrastamiselle.
- ▶ Liikkuminen on tärkeä osa uniapnean omahoitoa. Painonpudotus voi vähentää hengityskatkosten määrää ja CPAP-laitehoidon tarvetta. Myös kehon koostumuksen muutoksilla on positiivista vaikutusta (rasvan määrä vähenee ja tilalle tulee lihasmassaa).
- ▶ Säännöllisen liikkumisen on osoitettu vähentävän uniapnean vaikeusastetta ja oireita, vaikka paino ei putoaisikaan. Liikunta estää päiväsaikaan liiallisen nesteen kerääntymisen jalkoihin. Tällöin nestettä ei makuuasennossa siirry kohti kaulan aluetta ja ylähengitysteitä.
- ▶ Liikunta parantaa tehokkaasti uniapneaa sairastavien elämänlaatua. Elämänlaadun paraneminen on verrattavissa CPAP-laitehoidon vaikutuksiin. Liikkuminen parantaa myös unen kestoa ja laatua.



Katso:

Millainen liikunta uniapneaa sairastavalle sopii?
(luento n. 30 min).



Olen ohjannut asiakkaan hengitysyhdistyksen toimintaan (vertaistuki ja liikuntaryhmät)

Katso Hengitysliiton verkkosivuilta
www.hengitysliitto.fi/paikallisyhdistykset
itseäsi lähellä toimivan
hengitysyhdistyksen yhteystiedot



Olen kertonut Hengitysliiton vertaistuesta ja toiminnasta

Tapahtumakalenterista löydät kaikille avoimet ja maksuttomat luennot sekä vertaisillat:
www.hengitysliitto.fi/tapahtumat



Uniapneaa sairastavan vertaistukipuhelin: 044 4077011
Tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 18–20

Katso ajantasaiset aukioloajat verkkosivuilta:
www.hengitysliitto.fi/vertaistukipuhelimet

