

TIIVISTELMÄ PALKON SUOSITUKSESTA UNETTOMUUSHÄIRIÖN HOITO KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN MENETELMILLÄ (CBT-I)

Suositus hyväksyttiin Palkon kokouksessa 15.12.2021.

Suosituksen mukaan kognitiivis-käyttämisterapeuttiset menetelmät (CBT-I) kuuluvat kansalliseen palveluvalikoimaan nuorten ja aikuisten unettomuuden hoidossa kaikille unettomuushäiriön (ICD-10: F51 ei-elimellinen unettomuus) diagnostiset kriteerit täyttävälle potilaille.

Unettomuus on lisääntynyt viime vuosikymmeninä ja pitkäaikaisesta unettomuushäiriöstä kärsii noin 12% suomalaisesta aikuisväestöstä. Unettomuus altistaa monille somaattisille ja psyykkisille sairauksille, pahentaa ja ylläpitää niitä. Pitkittyessään unettomuushäiriö lisää riskiä tapaturmiin, sairausperusteiseen työkyvyttömyyteen ja nostaa kuolleisuusriskin noin 1,5-kertaiseksi. Suositusten mukaan unettomuuden hoidon pitäisi olla ensisijaisesti lääkkeetöntä. Tällä hetkellä Suomessa unettomuuden lääkkeettömän hoidon saatavuudessa, saavutettavuudessa ja laadussa on kuitenkin merkittäviä alueellisia eroja.

CBT-I koostuu kognitiivisista- ja käyttämisterapeuttisista menetelmistä sekä rentoutuksesta ja psykoedukaatiosta. CBT-I:tä voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähoitona kasvokkain, tai etäyhteyksin tai digitaalisten sovellusten avulla. CBT-I:hin perustuva hoito on usein lyhytkestoista sisältäen noin 4 – 6 tapaamista.

Palveluvalikoimaneuvoston mukaan kognitiivisen käyttämisterapien menetelmät (CBT-I) on todettu vaikuttavaksi unettomuushäiriön hoidossa, haittavaikutukset ovat vähäisiä ja ohimeneviä. Pidemmällä aikavälillä unettomuushäiriön hoito CBT-I:llä tuo mahdollisesti kustannussäästöjä. CBT-I soveltuu kaikille unettomuuden diagnostiset kriteerit täyttävälle potilaille. Hoidossa on huomioitava samanaikaissairastavuus ja hoidettava unettomuutta

muiden sairauksien rinnalla. Suosituksessa käsitellyt CBT-I:n menetelmät sopivat toteutettavaksi perusterveydenhuollossa. CBT-I:tä voivat antaa lisäkoulutuksen saaneet terveydenhuollonammattihenkilöt.

CBT-I on vaikuttavaa useilla eri tavoilla toteutettuna. Digitaalinen CBT-I on kustannusvaikuttavaa ja helposti saatavilla, mutta CBT-I:tä voidaan toteuttaa myös muilla tavoilla ja on tärkeää ottaa potilaan yksilölliset mahdollisuudet ja toiveet huomioon toteutustavan valinnassa. Unettomuushäiriön tunnistaminen, arviointi ja tarpeen mukaan potilaan jatkohoitoon ohjaaminen porrasmallin mukaisesti kuuluvat unettomuushäiriön hyvään hoitoon. Palveluntarjoajilla tulee olla systemaattinen unettomuuden hoito- ja palveluketju, jossa kuvataan hoidon eteneminen, mutta myös se minne potilas ohjataan tai lähetetään, jos CBT-I:stä ei ole riittävä hyötyä.

CBT-I:n käyttöönottamisen kustannukset ovat pääasiassa henkilöstön koulutuskustannuksia, jotka ovat Palkon näkemyksen mukaan kohtuullisia hyötyihin nähden eivätkä aiheuta suurta tarvetta henkilöstön lisäämiselle. Varsinkaan digitaaliset hoitomuodot ja ryhmämuotoinen CBT-I eivät aiheuta merkittäviä lisähenkilöstöresurssitarpeita. Oikea-aikaisten ja vaikuttavien unettomuushäiriön hoidon menetelmien toteuttaminen johtaa suurempaan terveyshyötyyn ja pienempiin kokonaiskustannuksiin. Unettomuushäiriön hoitaminen ajoissa vaikuttaviksi todetuilla menetelmillä parantaa potilaan terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä.

Vaikuttavien menetelmien käytön vakiintuminen edellyttää, että palvelunjärjestäjällä on käytettävissä riittävä hoidon menetelmävalikoima, palveluntuottajilla on käytettävissään riittävä moniammatillinen hoitomenetelmien osaaminen ja että lääkkeettömiä menetelmiä unettomuuden hoidossa käytetään. CBT-I on osa terveydenhuollon menetelmiä ja hoito tulee kirjata potilasasiakirjoihin.

Tämä on tiivistelmä terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvosto Palkon hyväksymästä suosituksesta. Varsinaisen suosituksen ja sen taustamateriaalin löydät Palkon kotisivuilta [valmiiden suositusten sivulta](#).

Kotisivuilta löydät myös tiivistelmän [ruotsin](#)- ja [englanninkieliset](#) versiot.

Palko toimii sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä ja sen tehtävänä on antaa suosituksia terveydenhuollon menetelmien kuulumisesta julkisesti rahoitettuun terveydenhuoltoon. Lisätietoja terveydenhuollon palveluvalikoimasta voit lukea [Palkon kotisivuilta](#).