

## Potilasohje: Asentohoito uniapnean hoitona

Vastualue: Vastaanottopalvelut

Palvelualue: Terveysasemat

Hyväksytty/Tarkistettu: 9.10.24

Teillä on todettu lievä asentoriippuvainen uniapnea, eli hengityskatkoja esiintyy pääasiassa teidän nukkuessanne selällänne. Asentoriippuvaisen uniapnean hoidoksi yleensä riittää selällään nukkumisen välttäminen, jolloin hengityskatkojen määrä unen aikana selvästi vähenee.

Asentohoidon tarkoitus on estää selällään nukkuminen. Kotikonstina asentohoitoa voi toteuttaa esimerkiksi ompelemalla yöpuvun selkämukseen taskun, ja laittamalla taskuun tennispallon, joka estää selällään nukkumisen. Myös pieni, pehmeällä materiaalilla täytetty reppu tai vyölaukku selässä voi yrittää nukkua. Asentohoitoa voidaan myös toteuttaa erilaisilla uniapneavöillä, esimerkiksi ZZoma tai Hypnax. Mikäli yön haluaa käyttöön, on tämä ostettava itse. Lisätietoa vöistä ja muista asentohoitotarvikkeista löytyy internetistä, esim. <https://sornishop.fi/tuotekategoria/asentohoito> , [www.unesta.fi](http://www.unesta.fi) ja [www.uneksi.com](http://www.uneksi.com).

Painonhallinta on myös merkittävä osa uniapnean hoitoa. Mikäli teillä on ylipainoa, voi jo muutaman kilon painon pudotus merkittävästi helpottaa uniapnean oireita ja riittää lievän uniapnean hoidoksi. Mikäli tarvitsette tukea painon pudotukseen, voitte käännyä oman terveysaseman ravitsemusterapeutin tai digisotekeskuksen elintapaohjaajan puoleen; [www.siunsote.fi/digi](http://www.siunsote.fi/digi) tai Siunsote- mobiilisovellus - digiasointi-elintapaohjaus.

Lisätietoa painonhallinnasta ja itsehoidosta voi lukea lisäksi esimerkiksi sivustolta <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>.

**Siilaisen terveysasema, uniapneahoitajat**

**p. 013- 330 2348 (Puhelintunti arkisin klo 12-14, jolloin voi jättää myös takaisinsoittopyynnön)**

**SiunSote- sovellus -> digiasointi -> uniapneakeskus**