Työpaja 2 yhteenveto

Kiitos kaikille osallistuneille. Tässä vielä yhteenvetona, mitä saatiin aikaan työpajassa.

Työpajan aiheena oli siis ns. ratkaisupaja. Ensimmäisessä työpajassa mietittiin, mikä oli ongelmana ja nyt alettiin kehittämään ratkaisua asiaan.

Alussa Jukka esitteli yhden asiakkaan hoitopolkua unettomuuden hoitoon liittyen.

Tehtävänä oli sitten kahdessa ryhmässä pohtia fraasipohjan rakennetta:

1. Mitä kysymyksiä tarvitaan alkukartoitukseen?
2. Mitkä ovat tärkeimmät tiedot ensikontaktissa?

Ensimmäisen ryhmän tehtävänä oli:

* Mitä kysytään/kartoitetaan ja mitä tutkimuksia voisi heti miettiä, jos kyseessä on UUSI ONGELMA

Toisen ryhmän tehtävänä oli:

* Mitä kysytään/kartoitetaan, jos kyseessä on VANHA ONGELMA

Kävimme yhdessä läpi, mitä ajatuksia ja ideoita nousi kysymyksiin liittyen.

Kun kyseessä on **uusi** ongelma:

* Kauan oire on kestänyt/onko esiintynyt aikaisemmin
* Unen määrä tunneissa
* Valvooko, heräileekö kesken unen vai molempia?
* Elämäntilanne: mahdolliset syyt unettomuudelle, epäileekö itse jotakin tiettyä syytä/onko ajatusta, mistä voisi johtua, päihteiden käyttö
* Mieliala, elintavat, päivärytmi
* Perussairaudet, käytössä oleva lääkitys, onko mt-diagnooseja
* Mitä keinoja on jo kokeillut?
* Haitta-aste? Kuinka paljon vaikuttaa elämään
* Potilaan ohjaus: unihygienia, unettomuuden omahoito
* Sairaanhoitajan vastaanotto: ISI, unipäiväkirja (mielenterveystalo.fi), terapianavigaattori
* Työterveyshuoltoon ohjaus, jos työhön liittyvää!

Kun kyseessä on **vanha** ongelma:

* Unettomuuskysely ISI
* Reseptillä olevien lääkkeiden tarkastus, käyttö?
* Jos unilääkitys käytössä: mikä annostus, onko annostuksessa muutoksia, ottaako lääkettä tarpeeseen vai onko se vain tapa, lääkityksen teho, kauan ollut käytössä
* Onko kokeiltu lääkkeettömiä hoitokeinoja?
* Elämäntavat: unirytmi, unen määrä tunneissa, nukkuuko päiväunia, ulkoilu, virikkeet
* Tilanteen muutokset
* Sukuanamneesi
* Lääkkeiden käytön säännöllisyys