Työpaja 2 yhteenveto

Kiitos kaikille osallistuneille.

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

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