

Vuoden Unihoitajaksi on valittu Tuula Saarinen

Hyvän unen lähettilääksi vuodelle 2010 on valittu Tuula Saarinen. Lohjan sairaalassa työskentelevä Saarinen on unihoitajana perehtynyt erityisesti uniapnean hoitoon. Suomen Unihoitajaseura ry ja Tempur Suomi Oy valitsivat Vuoden Unihoitajan nyt viidennen kerran.

Vuoden Unihoitajaksi valittu sairaanhoitaja **Tuula Saarinen** on erikoistunut uniapnean hoitoon. Uniapneassa nukkujan hengitys katkeilee unen aikana erittäisiksi jaksoiksi, mikä rikkoo unta ja heikentää unen laatua. Sen oireita ovat muun muassa väsymys, keskittymisvaikeudet ja päänsärky. Saarisen sydäntä lähellä on erityisesti uniapneapotilaiden ohjaus, jossa hengityskatkoksista kärsiviä neuvotaan elämäntapavalinnoissa ja unenhuollossa. Jo kiinnittämällä huomiota näihin voidaan unen laatua parantaa ratkaisevasti.

Työssään Lohjan sairaalan keuhkosairauksien poliklinikalla Tuula Saarinen auttaa uniapneapotilaita ohjaamalla ja kontrolloimalla CPAP-ylipainehoitoa. CPAP-hoito (Continuous Positive Airway Pressure) on nenä- tai sierainmaskin avulla tehtävä tehokas uniapnean hoitomuoto, jossa kevyesti paineistettu ilma pitää ylemmät hengitystiet avoimina. Sillä voi saada jo viikossa huomattavaa apua. Lisäksi Saarisella on skooraamisen erikoistumiskoulutus eli hän on perehtynyt yönaikaisen aivosähkökäyrän, lihasliikkeiden ja hengityksen analysoimiseen.

– Uniapneapotilaan hoitotyö on sitä, mistä nautin työssäni eniten. Palkitsevinta on kuulla potilaan sanovan, että on ensimmäistä kertaa kymmeneen vuoteen nukkunut hyvin ja levollisesti, Saarinen kertoo.

Aktiivinen uniasioiden edistäjä

Valintaperusteluissa Tuula Saarista kiitellään aktiivisuudesta uniasioiden edistämisessä niin työssä kuin vapaa-ajalla. Hänellä on pitkä ja monipuolinen kokemus univaikeuksista kärsivien potilaiden auttamisessa. Lisäksi Saarinen on ollut mukana kehittämässä ja luennoimassa potilasohjauksesta. Ennen Lohjan sairaalaa hän työskenteli pitkään Meilahden sairaalan unilaboratoriossa.

Perinteiseen tapaan Vuoden Unihoitaja -valinta paljastettiin Sairaanhoitajapäivillä Helsingin Messukeskuksessa. Tänäa julkistetun valinnan tekivät Suomen Unihoitajaseura ry ja Tempur Suomi Oy. Vuoden Unihoitajalle myönnettiin 1 500 euron Tempur-stipendi.

Unihäiriöiden määrä on merkittävästi lisääntynyt viime vuosina, jonka vuoksi Tempur haluaa olla mukana nostamassa esille ihmisiä, minkä auttavat niistä kärsivien kasvavaa joukkoa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että oikeanlainen nukkumisergonomia on yksi tehokkaista lääkkeettömistä unihäiriöiden hoitomuodoista. Ergonomialla voidaan vaikuttaa myös uniapneasta kärsivien nukkumiseen ja elämänlaatuun. Tempur Suomi haluaa olla yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten ja erityisesti unihoitajien kanssa parantamassa suomalaisten nukkumisergonomiaa.

Lisätietoja:

Vuoden Unihoitaja, sairaanhoitaja Tuula Saarinen, gsm 0400 701 155, tuula.saarinen@hus.fi
Puheenjohtaja Virpi Räsänen, Suomen Unihoitajaseura ry, p. 03 3116 3347, virpi.rasanen@satalvis.fi
Fysioterapeutti, aluemyyntipäällikkö Jukka Tujunen, Tempur, gsm 050 545 6880, jukka.tujunen@tempur.fi

SUOMEN UNIHOITAJASEURA ry edistää unitutkimuksen ja unihäiriöiden hoidon parissa työskentelevien ammattilaisten yhteistyötä. Yhdistyksen tehtäviin kuuluu myös tutkimus- ja terapiakoulutuksen lisääminen. Jäsenet ovat terveydenhoidon ammattilaisia, jotka työskentelevät uni- ja vireystilatutkimusten ja hoidon parissa. www.unihoitajat.fi

TEMPUR tunnetaan kehonlämmön tunnistavasta ja painetta vähentävästä TEMPUR®-materiaalista valmistetuista patjoista ja tyynyistä. TEMPUR on maailman johtava valmistaja premium-luokassa, joka on nopeimmin kasvava segmentti arviolta 13 miljardin dollarin globaaleilla patjamarkkinoilla. Yhtiö keskittyy kehittämään ja tuottamaan ihmisten elämänlaatua parantavia nukkumisalustoja. TEMPUR Suomi Oy ja sen nukkumisergonomiaan erikoistunut Tempur Sleep Center ovat osa Tempur-Pedic International Inc. (NYSE: TPX) -konsernia, joka toimii yli 80 maassa. www.tempur.fi