Lisa 11. Unehäirete ravi algoritm

Unehäirete võimaliku põhjuse selgitamine

- Valu
- Depressioon
- Ärevus
- Köha jt põhjused

Põhjuse ravi

Unehäire mittefarmakoloogiline ravi

Rahuliku keskkonna kindlustamine →
- Jahe ja pime ruum
- „Valge müra“ ehk rahustava helitausta lisamine
- Enne magama heitmist arvuti/televiisori/telefoni kasutamise ja valju müra piiramine

Eluviisi muutmine →
- Päevaste uinakute, hilisõhtuse söömise ja kofeiini tarvitamise vältimine
- Võimalusel ööpäevarütmi saavutamine

Psühholoogiline nõustamine ja käitumuslikud teraapiad

Lõõgastustehnikate kasutamine

Jõukohane kehaline aktiivsus

Kui unehäiretele ei saa leevendust ja võimalikud põhjused on ravitud, tuleks lisaks kasutada farmakoloogilisi meetodeid

Unehäirete farmakoloogiline ravi

Kasutada tavapäraseid uinutavate ravimite annuseid

Bensodiasepiinid ja sarnased ained →
- Zopikloon 3,75–7,5 mg ööseks po
- Zolpideem 5–10 mg ööseks po
- Diasepaam 2–5 mg ööseks po
- Lorasepaam 0,5–1 mg ööseks po

Anti-psühhootikumid →
- Kvetiapiin 12,5–25 mg ööseks po

Sedatiivse toimega antidepressandid →
- Mirtasapiin 15–30 mg ööseks po

Lühendid: po – suu kaudu