

## Vuorokausirytmien hoito Helsingin ensikodissa

Helsingin ensikodin Balanssi-yksikön vuorokausirytmien hoito on tarkoitettu perheille, joissa on vaikeuksia vuorokausirytmisissä; päivä- ja yöunissa ja/tai ruokailuissa vauvan kanssa. Vanhemmat voivat olla hyvin uupuneita sekä kokea masennusta. Vanhemmilla voi olla vahvasti tunne siitä, että eivät selviä vuorokausirytmien tarvittavista muutoksista omin voimin.

Syömiseen ja nukkumiseen liittyvät ongelmat esiintyvät perheissä usein samanaikaisesti, ja tilanteen korjaaminen edellyttää molempien osa-alueiden kokonaisvaltaista huomioon ottamista. Vuorokausirytmien hoidossa työskennellään koko perheen kanssa, sillä tavoiteltava muutos edellyttää yleensä aina muutosta koko perheen vuorovaikutuksessa ja toiminnassa.

Vuorokausirytmien hoitajakso kestää 14 vuorokautta. Hoitajaksole tulee perheestä yleensä toinen vanhempi vauvan kanssa. Perhe on hoidossa Balanssi yksikössä ympärivuorokautisesti. Hoito rakentuu tilanteen kartoittamisesta, hoidon suunnittelusta, yöhoidosta, suunnitellusta lastenhoidosta, perhekeskusteluista ja jatkohoidon suunnittelusta.

Hoitoon sisältyvä 14 vuorokautta on hyvin strukturoitu kokonaisuus. Hoitajakson alussa laaditaan yhteistyössä perheen kanssa suunnitelma jakson tavoitteista, joiden saavuttamista arvioidaan yhdessä vanhempien ja lähettävän tahon kanssa. Ensimmäisen viikon aikana hoitoon sisältyy kaksi yötä, jolloin yöhoitaja on vastuussa vauvan nukkumisesta. Yöhoitojen tavoitteena on rauhoittaa vauvan yöni ja katkaista vanhempien uupumista aiheuttava katkonaisten yöunien kierre. Myös muina öinä jakson aikana perheellä on mahdollisuus ensikodin yötyöntekijän tukeen. Jakson aikana työskennellään tiiviisti ikätaisoisen päivärytmien saavuttamiseksi, johon keskeisesti sisältyy unen lisäksi perheen ruokailut, päivittäiset ikätaisoiset virikkeet ja ulkoilut ym. Vauvan ruokailutilanteet toteutuvat ensikodilla tarvittaessa työntekijöiden tukemana. Hoidon toisella viikolla perhe harjoittelee yöpymistä kotona yhden yön ajan. Kotiyön jälkeen arvioidaan yhdessä mitä muutoksia vuorokausirytmien muutosten säilyminen edellyttää kotiympäristössä.

Vuorokausirytmien hoitajaksole tarvitaan kunnan maksusitoumus. Ensikodin sosiaalityöntekijä voi auttaa asiakasta maksusitoumukseen liittyvien asioiden selvittämisessä.

[www.helsinginensikoti.fi](http://www.helsinginensikoti.fi)



Vauvan univaikeudet ovat  
koko perheen ongelma

