

Täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitojen potentiaaliset käyttäjät? (5/7)

Pitkäaikainen unettomuus

- **Unettomuus**

- ”Väestötutkimusten mukaan aikuisväestöstä noin kolmannes kärsii ajoittain unettomuusoireista ja 10–15 %:lla on unettomuuteen liittyviä toimintakyvyn häiriöitä. – – Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii Suomessa liki 12 % aikuisväestöstä.” [8, Luku: Unettomuuden yleisyys]
- ”Unilääkkeet pidentävät mutta myös keventävät yöunta. Muun muassa kaikki bentsodiatsepiinit ja niiden kaltaiset lääkkeet vähentävät elimistölle tärkeiden syvän unen ja REM-unen määrää, ja niistä on raportoitu muitakin merkittäviä haittavaikutuksia. – – Tavanmukaisten unilääkkeiden (bentsodiatsepiinit ja niiden kaltaiset lääkkeet) käyttämisestä ikääntyneillä saattaa olla enemmän haittaa kuin hyötyä ja niiden määräämisessä tulee käyttää harkintaa. Potilaan hoidon seuranta on välttämätöntä.” [8, Luku: Keskeinen sanoma]

- **Vuoden 2024 tilasto:**

- 31.12.2024: 0-9 vuotiaita 502 575 ja 10-19 vuotiaita 638 400 eli 0-19 vuotiaita oli 1 140 975 henkilöä [6]
- 31.12.2024: Suomen väkiluku oli 5 635 971 [4], joten aikuisia (eli 20 – 75+ vuotiaita) oli: $5\,635\,971 - 1\,140\,975 = 4\,494\,996$.

- **== > Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsiviä aikuisia oli $0,12 * 4\,494\,996 = 530\,000$ v. 2024:**

- **Lähteet:**

- [4] Väkiluku [verkkojulkaisu]. Viimeisin päivitys: 22.1.2026. Katso kuvioista väkiluku 2024M12. Helsinki: Tilastokeskus (Viitattu: 27.1.2026). Saantitapa: <https://stat.fi/indikaattori/vakiluku>
- [6] Tilastokeskus: Väestö 31.12.2024. Valitse ikäluokitus: 10-vuotisia 0-9, 10-19,,90- ja paina ”Valitse kaikki” ja paina ”Näytä taulukko” (Viitattu: 27.1.2026) https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11rd.px/table/tableViewLayout1/
- [8] Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 27.1.2026). Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>