UKK-instituutti

Unenhuolto – ohjeita parempaan uneen

Aamuisin

1. Noudata säännöllistä heräämisaikaa myös viikonloppuisin. Halutessasi voit nauttia vapaa-aamusta myöhäisemmällä ylösnousulla; voit myöhäistää heräämisaikaa enintään tunnilla. Tämä viive ei vielä haittaa rytmiä.

2. Älä loikoile vuoteessa. Hyvä ohje on, että vuoteessa vietetystä ajasta 90 % tulisi olla unessa.

3. Vaikka takana olisi huonosti nukuttu yö, nouse sängystä samaan aikaan kuin muinakin aamuina.

4. Hyödynnä aamuvaloa tahdistajana. Avaa verhot tai sälekaihtimet heti aamusta. Hämärinä aamuina voi käyttää kirkasvalolamppua.

Päivisin

1. Noudata säännöllistä rytmiä myös päivän toiminnoissa työssä, ruokailussa ja harrastuksissa.

2. Huolehdi terveydestäsi. Riittävä lepo ja liikunta sekä monipuolinen ravinto auttavat pitämään kehosi tasapainossa.
   - Harrasta liikuntaa säännöllisesti. Jos kehollasi on taipumus pysyä useampia tunteja aktiivisena liikuntasuorituksen jälkeen, ajoita se siinä tapauksessa päättymään hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoaikaa. Rauhallinen kevyt liikunta, esimerkiksi pieni iltakävely voi tehdä hyvää ja auttaa unen saannissa.
   - Vältä raskaita aterioita tai paljon nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit väsyttävät enemmän kuin hitaasti imeytyvät, runsaasti kuituja sisältävät hiilihydraatit ja proteiinit. Iltapäiväväsymyksen vähentämiseksi tulisi lounaan olla kevyt ja koostua ensisijaisesti hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista ja proteiineista. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältävät mm. salaatit, juurekset, kokojyvätuotteet, marjat ja hedelmät. Öljyt hidastavat hiilihydraattien imeytymistä ja siksi lounaalla olisi hyvä nauttia myös rypsi- tai oliiviöljyä.
   - Vältä tai rajoita nautintoaineita kuten kofeiinipitoisia tuotteita, nikotiinivalmisteita ja alkoholia.

3. Älä pidä itseäsi liian kiireisenä. Huolehdi, että päivän aikana on riittävästi taukoja. Näiden aikana voit rentoutua hetkeksi tai hakeutua muiden ihmisten seuraan.

4. Käsittele huolet tai stressiä aiheuttavat asiat päivällä tai alkuillasta. Jaa murheesi ja sinua painavat asiat ystävän tai jonkun kanssa. Hyvä apuväline huolten käsittelemiseen on huolihetki-harjoitus.

5. Lyhyet päiväunet parantavat vireyttä. Päivänokoset tulisi sijoittua alkuiltapäivään, ja niiden pituus tulisi olla korkeintaan 45 min.

6. Vireyden ylläpitämisessä auttaa hyvä valaistus myös päivällä.

Iltaisin ja öisin

1. Luo itsellesi iltarutiinit. Rutiininomaisten toimien pitäisi toistua joka ilta samanlaisina, jolloin ne toimivat merkkinä elimistölle nukkumaanmenosta. Ne voivat olla rauhallista, levollista tekemistä kuten lukeminen, iltapalan nauttiminen, tv:n katselu, musiikin kuuntelu tai rentoutumisharjoitukset. Iltarutiiniesi pitäisi alkaa noin 60–90 min. ennen vuoteeseen menoa. Silloin sinun pitäisi hellittää arjen askareista ja alkaa valmistautua uneen.

Huomioi rauhoittavan ja aktivoivan tekemisen vaikutus nukahtamiseen alla olevan taulukon mukaan:

Rauhoittava tekeminen	Aktivoiva tekeminen
• rentoutusharjoitukset	• somettaminen, sähköpostin käyttö
• lukeminen	• siivous
• hengityksen tarkkailu	• opiskelu tai työnteko
• kofeiiniton iltatee	• pelaaminen
• rauhallinen iltakävely, venyttely	• ajanviettäminen aktivoivien tunnesisältöjen parissa esim. katastrofiuutinen

2. Vähennä tai himmennä valoja illalla.

3. Tee vuoteessa vain unta edistäviä asioita. Riidat, työt, huolet ja murheet eivät kuulu vuoteeseen. Käsittele nämä asiat päivällä tai alkuillasta.

4. Mene vuoteeseen vasta, kun tunnet itsesi uneliaaksi. Oikea nukkumaanmenoaika auttaa saamaan nopeammin unta. Nukkumaan mennessä älä yritä nukahtaa. Mitä enemmän yrität nukahtamista, sitä enemmän vireystila nousee. Nouse ylös vuoteesta, jos uni karkaa. Tee jotain, joka siirtää huomion pois unen yrittämisestä. Tekeminen ei kuitenkaan saa olla mieltä aktivoivaa. Palaa takaisin sänkyyn vasta, kun tunnet uneliaisuutta.

5. Tee nukkumisympäristöstäsi unen kannalta mahdollisemman mukava. Makuuhuoneen tulisi olla rauhallinen ja hämärä, se ei saa olla liian kylmä tai kuuma. Makuuhuoneen lämpötila tulisi olla noin 18–21 asteessa. Tästä kuitenkin pieni varoituksen sana: Liian viileä huoneilma saattaa aiheuttaa myös katkeilevaa yöunta.

   Kehon kyky tuottaa lämpöä ja ylläpitää normaalia lämpötilaa hiipuu vanhetessa. Sen takia iäkkään kehon lämpötila voi viileässä makuuhuoneessa yön aikana pudota liian matalaksi, mikä aiheuttaa palelemista ja häiritsee unta. Iäkkäiden on hyvä hankkia kevyt ja lämmöneristyskykyinen peite ja pitää makuuhuoneen lämpötila 22–24 asteessa.

   Tutkittu ja joillekin sopiva keino voi olla myös villasukkien pitäminen, mikä estää raajojen pintalämpötilan muutoksen ja voi auttaa unentuloa. Huoneen tulisi olla siisti ja säännöllisesti tuuletettu.

6. Hyvä sänky, patja ja tyyny antavat edellytykset hyvälle unelle. Jos sänky tuntuu epämukavalta, ja joudut muuttamaan usein asentoa ja heräät jäsenet puutuneina, patjan, sängyn tai tyynyn vaihto on silloin paikallaan.

7. Kellon katsominen vaikeuttaa nukahtamista. Siirrä kello paikkaan, josta et näe sitä. Jos et luota siihen, että kello toimii, käytä kahta herätyskelloa.

8. Muista, että yksi huonosti nukuttu yö ei ole sinulle vaarallista. Ei tarvitse huolestua, jos joskus joudut valvomaan koko yön. Väsymyksemme voi olla myös itse aiheutettua: silloin yksinkertaisesti nukumme liian vähän. Tähän auttaa, kun illalla malttaa mennä aikaisemmin nukkumaan.

Lähde: VESOTE-hanke, Helsingin Uniklinikka