Uni ja lepo

Uni ja lepo pitävät huolta hyvinvoinnista:

- virkistää mieltä ja kehoa
- tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä
- parantaa vastustuskykyä
- parantaa päivänaikaista vireystilaa, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- pienentää tapaturma- ja onnettomuusriskiä
- edistää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä
- pienentää riskiä ylipainon kertymiseen sekä sairastumista mm. etenevään muistisairauteen, sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja masennukseen.
- aivot huoltaa itseään, solujen energiavarastot täydentyvät, hermosto ja solut puhdistuvat ja uusiutuvat, hermoverkkojen tärkeät yhteydet vahvistuvat
- rauhoittaa kehon, mutta samalla antaa aivoille aikaa jäsentää ja tallentaa päivällä opittuja asioita.
- on oppimisen ja muistamisen kannalta välttämätöntä

VINKKINÄ!

- Tee **nukkumisympäristöstäsi** unta houkutteleva ja nukkumista tukeva: pimeä, hiljainen, siisti, viileähkö ja miellyttävä unipesä.
- Tee päivän aikana **riittävästi aktiviteetteja** ja rauhoita kohti iltapuuhia. **Säännöllisyys sekä rytmit ja rutiinit** ovat avainsanoja parempiin uniin. Esim. toista iltaisin nukkumaan menoon liittämiäsi rutiineja ja pyri heräämään aamulla samaan aikaan.
- Asennoidu nukkumiseen mahdollisimman **rennosti ja nautiskelevasti**. Stressaaminen voi johtaa ylivireyteen, joka edelleen lisää huolta nukkumisesta, mikä taas lisää ylivireyttä ja kehä on valmis. Tämä voi olla jopa unettomuutta haitallisempaa terveydelle.

UNI JA LEPO

Voit halutessasi pitää tätä yksinkertaista UNIPÄIVÄKIRJAA. Tämän avulla voit tarkastella toteutuneita nukkumaanmenoaikoja, unen määrää ja laatua sekä päiväunien tarvetta.

	NUKKUMAAN-MENOAIKA	YÖUNI	PÄIVÄUNI	ARVOSANA UNEN LAADULLE 1-10 1=erittäin huonosti, jatkuva väsymys 10=erittäin hyvin, olen täynnä energiaa
1. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____
2. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____
3. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____
4. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____
5. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____
6. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____
7. vrk:	_____	_____ tuntia + _____ minuuttia		_____

VIIKON KOONTI:

Keskimäärin _____ tuntia unta yössä
(laske tuntimäärät yhteen ja jaa seitsemällä)

_____ päivänä päiväunia

Unen laadun arvosana _____
(laske arvosanat yhteen ja jaa seitsemällä)

Kaipaako unirytmisi, unen määrä tai unen laatu parannusta?

Haluaisitko esimerkiksi mennä aikaisemmin nukkumaan, nukkua pidemmän yön, nukkua keskeytyksettä, jättää päiväunet vähemmälle jne.

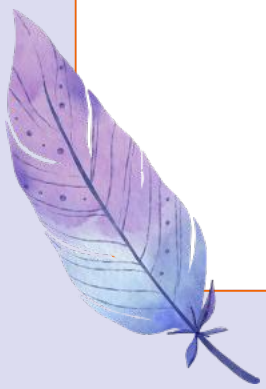
Millä tavoin voin paremmin kun nukun hyvin?

Tunnista itsellesi sopivia keinoja, joiden avulla voit tukea hyvää unta.

Rastita ne, mitkä ovat jo käytössä. Ympyröi ne, joita haluat kokeilla.
Voit lisätä myös uusia kohtia.

- **Säännöllinen heräämisaika**
- **Valoaltistus aamulla**
- **Riittävä päiväaikainen aktiivisuus**
- **Tauot ja rentoutuminen**
- **Unta tukeva liikunta**
- **Säännöllinen ruokailurytmi**
- **Kofeiinin vähentäminen**
- **Päihteiden käytön vähentäminen/lopettaminen**
- **Tupakoinnin vähentäminen/lopettaminen**
- **Säännölliset iltarutiinit**
- **Miellyttävä ja unta tukeva nukkumisympäristö**
- **Illan rauhoittaminen**
- **Valaistuksen vähentäminen illalla**
- **Vuoteesta nouseminen, jos uni ei tule**
- **Ei päiväunia**
- **Ei ruutuaikaa makuuhuoneessa**
-
-
-

Toiveesi omalle nukkumiselle ja levolle:
Pohdi esimerkiksi mitä haluat vahvistaa tai lisätä.
Huomioi erityisesti ne asiat joihin voit itse vaikuttaa.



Muotoile ensimmäinen pieni ja konkreettinen omaan arkeesi helposti sujahtava askel, minkä teet kohti tätä toivetta:
Voit halutessasi kokeilla pilkkoa tavoitteen vielä pienempiin yksittäisiin toimenpiteisiin, joita ensimmäisen askelen ottamiseen voi liittyä (esim. hankin pimennysverhon, vaihdan tyynyn sopivampaan, käsittelen huoliajatukset jo päivällä, hankin vuorohoitopaikan hoidettavalle, aloitan kevyen liikunnan yöunen tueksi.)