

VINKKI VITOKSET UNEN TUEKSI

Joskus pienillä jutuilla voi olla iso merkitys hyvän unen saamiseen ja unessa pysymiseen.

Kun perusasiat ovat kunnossa, voi kokeilla vinkki vitosia tai kikka kolmosia!

Pidä kiinni hyväksi havaituista ja kokeile rohkeasti uutta! Usein liika yrittäminen vie unta vain kauemmaksi, joten **rento ja joustava suhtautuminen uneen voi auttaa.**



- nukkumaan vasta väsyneenä
- jos uni ei tule, sängystä nouseminen ja siirtyminen sohvalle tms.
- seuraavan päivän suunnittelu/kalenterointi
- lisätyynyjä asennon tueksi
- peiton vähentäminen päältä tai painopeitto
- ajattelen, että onpa ihana nukkua
- tavallisen/tylsän sanan/sanonnan toistaminen mielessä esim. "jotta"
- samat nukkumisrituaalit esim. yöpaita päälle ja hampaiden pesu
- iltaisin nukkumaan suunnilleen samaan aikaan
- puuron, marjojen tai hedelmien syöminen ennen nukkumaan menoa
- riitojen/erimielisyyksien sopiminen
- puhelimen jättäminen pois makuuhuoneesta
- hengittely/hengitysharjoitukset
- kaverin kanssa kuulumisten jakaminen
- kevyt iltapala
- kello pois näköpiiristä
- huolien kirjoittaminen
- villasukat jalkaan
- venyttely ja haukottelu
- makuuhuoneen pimeys
- rauhallinen musiikki
- rentoutusharjoitteet
- rauhallinen iltakävely
- melatoniini
- korvatulpat
- oma nukkumishuone
- makuuhuoneen viileys
- lämmin suihku
- saunominen
- silittely
- ikkunasta ulos katselu
- jalkakylpy
- kainalossa kölläminen
- käsien ja jalkojen rasvaaminen
- tyynyn muokkaus
- peittoon kääriytyminen
- unimaski silmille
- uutisten välttäminen
- lempisarjan katselu
- värittäminen
- kirjan kuuntelu
- kirjan lukeminen
- päiväkirjaan kirjoittaminen
- kiitollisuusharjoitus
- käsi kädessä nukkuminen
- nukkuvan hengityksen kuuntelu
- "unilelun" hypistely
- lampaiden laskeminen
- lämmin maito
- unitee
- virkkaus
- kutominen



OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTÄPAOHJAUS 2024-2026