

LEVÄNNYT OLO OIVALLUKSIA HYVÄÄN UNEEN

Hyvinvointituokio



UNETTOMUUS

UNETTOMUUS=

- Toistuva vaikeus nukahtaa
- Vaikeus pysyä unessa
- Liian varhainen herääminen aamulla
- Huonolaatuinen yöuni silloin kun mahdollisuus nukkua

Joka kolmas aikuinen kärsii jonkinasteisesta unettomuudesta ja lähes jokaista vaivaa jossain vaiheessa elämää

TILAPÄINEN UNETTOMUUS

- stressitekijät (psykologinen, psykososiaalinen, fyysinen, ympäristöön liittyvät)
- kestää yleensä vain muutaman päivän tai alle kuukauden, korjaantuu



PITKÄKESTOINEN UNETTOMUUS



- Toistuva vaikeus nukahtaa, vaikeus pysyä unessa, liian varhainen herääminen aamulla tai huonolaatuinen yöuni silloin kun mahdollisuus nukkua (samat kuin tilapäisessä)
Lisäksi valvarenaikainen toimintakyvyn heikentyminen

Unettomuuden oirekuva ilmenee vähintään 3 kertaa viikossa yli 3 kuukauden ajan.

- Univaikeus aiheuttaa huolta tai vaikuttaa arkielämän toimiin
- Häiriötä ei aiheuta elimellinen, esimerkiksi neurologinen sairaus tai sisätautiongelman, psyykkisiin toimintoihin vaikuttava lääkitys tai muu lääkitys

NUKKUMISHISTORIA

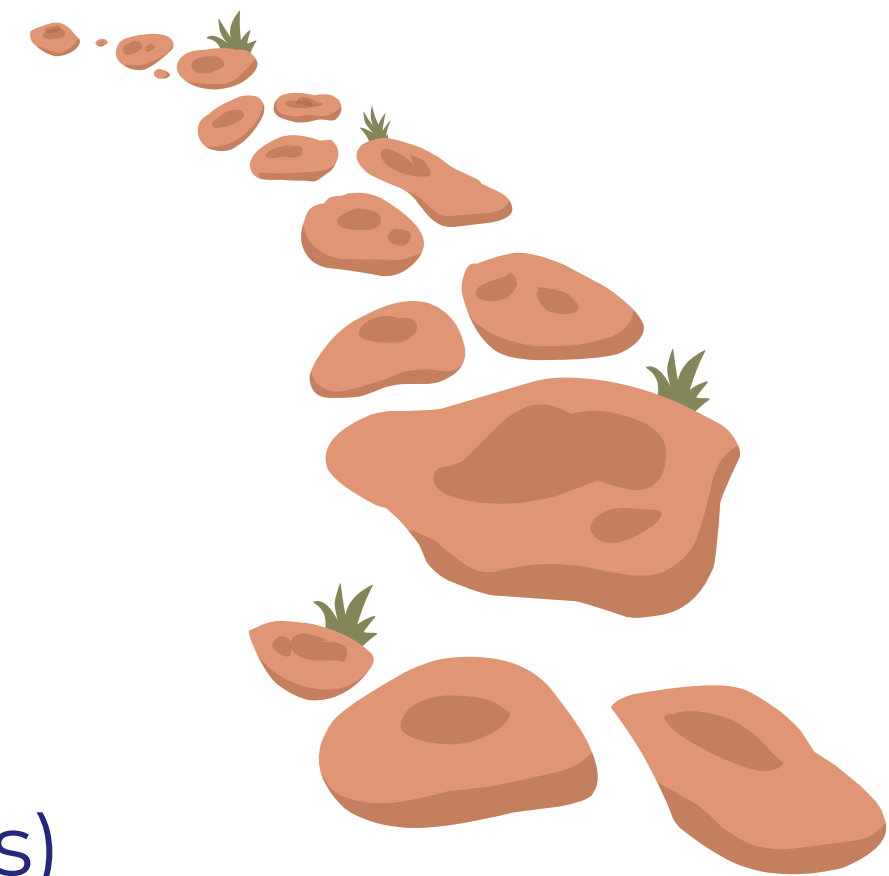


Nukkumishistorian selvittely:

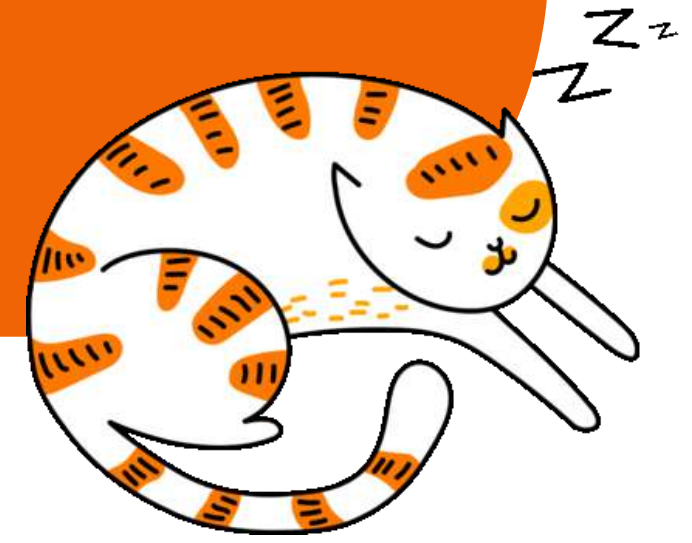
- **unettomuuden taustaa:**
 - ongelmana nukahtaminen, heräily vai virkistämätön uni?
- **elämänmuutokset unettomuuden alkamisajankohtana**
- **oma tulkinta unettomuuden syistä:**
 - elintavat, mieliala, stressaantuneisuus?
- **nukkumisympäristö:** melu, lämpötila, valaistus, nukkumisolosuhteet?
- **päiväajan seuraukset:**
 - toimintakyky ja elämän laatu
- **jatkuvuus, poikkeukset:**
 - onko unettomuus joinain aikoina vähäisempää, mikä siihen vaikuttaa?
- **aikaisemmat hoidot ja mahdollinen itsehoito**

UNENHUOLLON KOMPASTUSKIVET

- **Huono nukkumisympäristö** (lämpötila, valo, äänet, tyyny, patja...)
- **Unta keskeyttävät tekijät** (mm. hoidettavan herätykset)
- **Ateriarytmi, liian vähäinen tai raskas syöminen**
- **Vähäinen liikunta**
- **Kivut, sairaudet, vaihdevuodet, mieliala, stressi, ylivireys**
- **Hoitamattomat unihäiriöt ja sairaudet, nukkumishistoria**
- **Alkoholin, huumeiden ja kofeiinin käyttö, lääkitykset**
- **Asenteet, uskomukset, ajatusvääristymät, persoonallisuus**
- **Uni-valverytmin häiriöt** (mm. vuorotyö, elämäntavat, kaamos)
- **Rutiinien puute, huonot tottumukset** (mm. liian pitkät päiväunet)
- **Elämäntilanne tai sen muutokset**
- **Liika yrittäminen, ei odoteta oikeaa uni-ikkunaa**



UNI JA LEPO VOIMAVAROINA



- Riittävä unensaanti on elintärkeää hyvinvoinnin kannalta
- Uni vaikuttaa ajatteluun, toimintakykyyn, muistiin ja tunteisiin.
- Lähes kaikki kokevat jossain elämänvaiheessa tilapäistä unettomuutta.
- Unettomuutta voidaan useimmiten hoitaa ja elintavoilla onkin siinä iso merkitys.
- Vaikka nukkuisit huonosti tai yöuni jää lyhyeksi, saatat silti saada syvää unta, joka on tärkein unijakso.
- Univaikeuksien pitkittyessä on tärkeää selvittää niiden taustatekijät ja hakea apua.
- Anna itsellesi aikaa levolle jo päivällä. Jos uni ei tule yöllä, niin lepokin palauttaa voimavaroja.

MIKSI LEPO ON TÄRKEÄÄ?

Levon osa-alueet:

- fyysinen lepo
- sosiaalinen lepo
- luova lepo
- aistien lepo
- tunteiden lepo
- henkinen lepo
- mielen lepo



- Joskus keho tarvitsee lepoa, mutta mieli voikin palautua paremmin tekemisen lomassa tai mukavassa seurassa
- Päiväaikaisella palautumisella tuetaan seuraavan yön unta
- Rauhoittuminen ja lepo illalla ennen nukkumaan menoa laskee ylivireyttä ja mahdollistaa unensaannin
- Myös alivirittynyt tila voi kaivata säätelyä
- Vaikka et saisi nukuttua riittävästi, niin lepääminenkin elvyttää kehoa ja mieltä

LAPSUUDEN UNIMUISTELUT

**Palaa mielessäsi lapsuuden
hyvään unimuistoon.**

Mitä asioita nukkumiseen tai unen
saamiseen liittyi?

Muistatko aistimuksia, tuoksuja,
tuntoa, ääntä, tapoja, asioita...

OIVALLUKSIA HYVÄÄN UNEEN

AAMULLA JA PÄIVÄLLÄ

- Herääminen joka päivä suunnilleen samaan aikaan
- Herättyään sängystä ylös nousu
- Aamulla ja päivällä syöty ravinto vaikuttaa seuraavan yön uniin
- Päivällä taukojen pitäminen ja rentoutuminen
- Lyhyet päiväunet (15-20 min) mieluiten alkuiltapäivästä, jos tarvitsee
- Säännöllinen päivärytmi
- Huolien käsittely päivällä eikä vuoteessa nukahtamisaikaan



OIVALLUKSIA HYVÄÄN UNEEN

ILLALLA JA YÖLLÄ

- Rauhoittuminen pari tuntia ennen nukkumaanmenoa, ylivireyden säätely
- Kevyt syöminen ja runsaan juomisen välttäminen
- Valaistuksen vähentäminen jo illalla
- Pimennetty, rauhallinen, sopivan lämpöinen huone, hyvä patja, tyyny ja peitto
- Sänky on turvapaikka, jossa tehdään vain unta edistäviä asioita
- Vuoteeseen meno vasta uneliaana
- Uni ei tule väkisin, odotetaan oikeaa uni-ikkunaa
- Jos uni ei tule, siirytään vuoteesta ja tehdään muuta mukavaa
- Ennakoidaan/estetään unta häiritseviä/keskeyttäviä tekijöitä



OIVALLUKSIA HYVÄÄN UNEEN



YLEISET

- Terveystilasta huolehtiminen, sairauksien ja kivun hoito
- Vaihdevuosisoireiden hoito
- Unihäiriöiden ja -sairauksien hoito
- Tarpeettoman unilääkityksen välttäminen
- Nukkumishistorian tunteminen
- Unettomuuteen liittyvien pelkojen ja huolien lievennys
- Unta tukevat arkirutiinit
- Riittävä terveellinen ravinto ja ateriarytmi
- Kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käytön välttäminen tai rajoittaminen
- Sopivasti liikuntaa

OIVALLUKSIA HYVÄÄN UNEEN

YLEISET jatkuu

- Stressin hallinta
- Sosiaaliset suhteet
- Perheen ja ystävien kanssa vietetty aika
- Harrastukset
- Työn ja levon tasapaino
- Työaikajärjestelyt epäsäännöllisiä työaikoja noudattavilla
- Elämäntilanteen rauhoittaminen ja avun vastaanottaminen
- Asenteiden tarkastelu
- Uskomuksien ja ajatusvääristymien taklaaminen
- Armollisuus itseä kohtaan



HYVÄN UNEN EDELLYTYKSET

Riittävä unipaine

- päivääikaan riittävästi aktiivisuutta ja liikkumista

Vuorokausirytm

- nukkumaanmeno- ja heräämisajat, valo, liikunta, ruoka-ajat

Rentoutuminen

- Ylivireyden laskeminen, keho ja mieli riittävän rentoutuneita



VINKKILINKIT



- **Käypähoito-suositus: Unettomuus**
- **Uniopas-valmennus, unitesti ja unipäiväkirja**
- **Reittis: uni**
- **Uniliitto (myös uniliiton youtube-videot)**
- **Omaolo: univalmennus**
- **Coronaria: uniklinikka**
- **Mieli.fi: Palauttava uni**
- **Unettomuuden-omahoito-ohjelma**
- **Parempaa unta ja palautumista -työkirja**
- **Terveyskirjasto: unettomuus**

RENTOUTUSHARJOITUS

Lyhyt rentoutus (6:15)

<https://www.youtube.com/watch?v=nZe0IEZ3gRo>



Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026