VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

UNI JA LEPO

TERVETULOA

Virtaa omaan eloon -ryhmään!

PÄIVÄN AIHE:UNI JA LEPO

Uni ja lepo
lataavat kehon ja mielen
voimavaroja

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

Lähde: Markku Partinen

PITKÄKESTOINEN UNETTOMUUS

- Toistuva vaikeus nukahtaa, vaikeus pysyä unessa, liian varhainen herääminen aamulla tai huonolaatuinen yöuni silloin kun mahdollisuus nukkua (samat kuin tilapäisessä)
  Lisäksi valveenaikainen 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 sisätautiongelma, psyykkisiin toimintoihin vaikuttava lääkitys tai muu lääkitys

Lähde: Markku Partinen

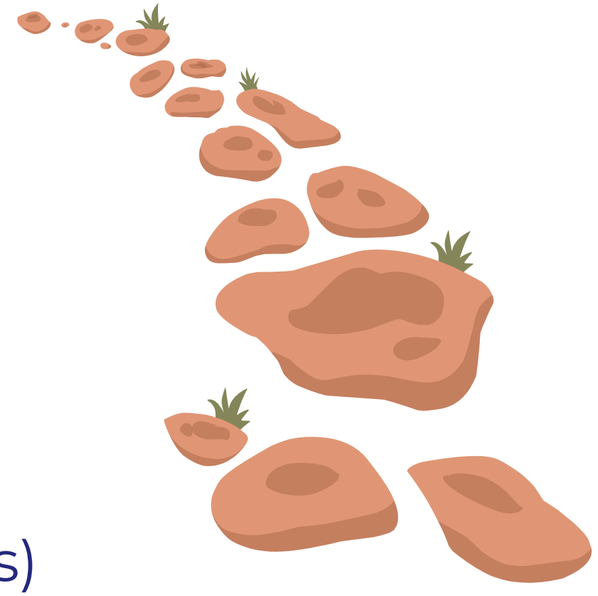
NUKKUMISHISTORIA

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**



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**

RYHMÄLÄISTEN UNIVINKIT

Mitä vinkkejä haluaisit kokeilla?

Mitkä olet kokenut toimivaksi?

KEINOJA UNENHUOLTOON

- terveydentilasta huolehtiminen ja sairauksien hoito
- elämäntavat
- ravitsemus ja liikunta
- nautintoaineiden kohtuukäyttö
- työn ja levon suhde
- työaikajärjestelyt epäsäännöllisiä työaikoja noudattavilla
- säännölliset nukkumisajat
- rentoutuminen
- tarpeettoman unilääkityksen välttäminen
- elämän vaikeuksien kohtaaminen päivällä eikä vuoteessa
- sosiaaliset suhteet
- perheen ja ystävien kanssa vietetty aika ja tuki
- harrastukset ja mieluisa tekeminen

Lähde: Käypähoito

LINKKIVINKIT

- **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**

LEPOA KEHOLLE JA MIELELLE

Rentoutus: Oravan laulu 10 min

Lepoaikaa aivoille 2 min

Rentouttava paikka 2,5 min

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

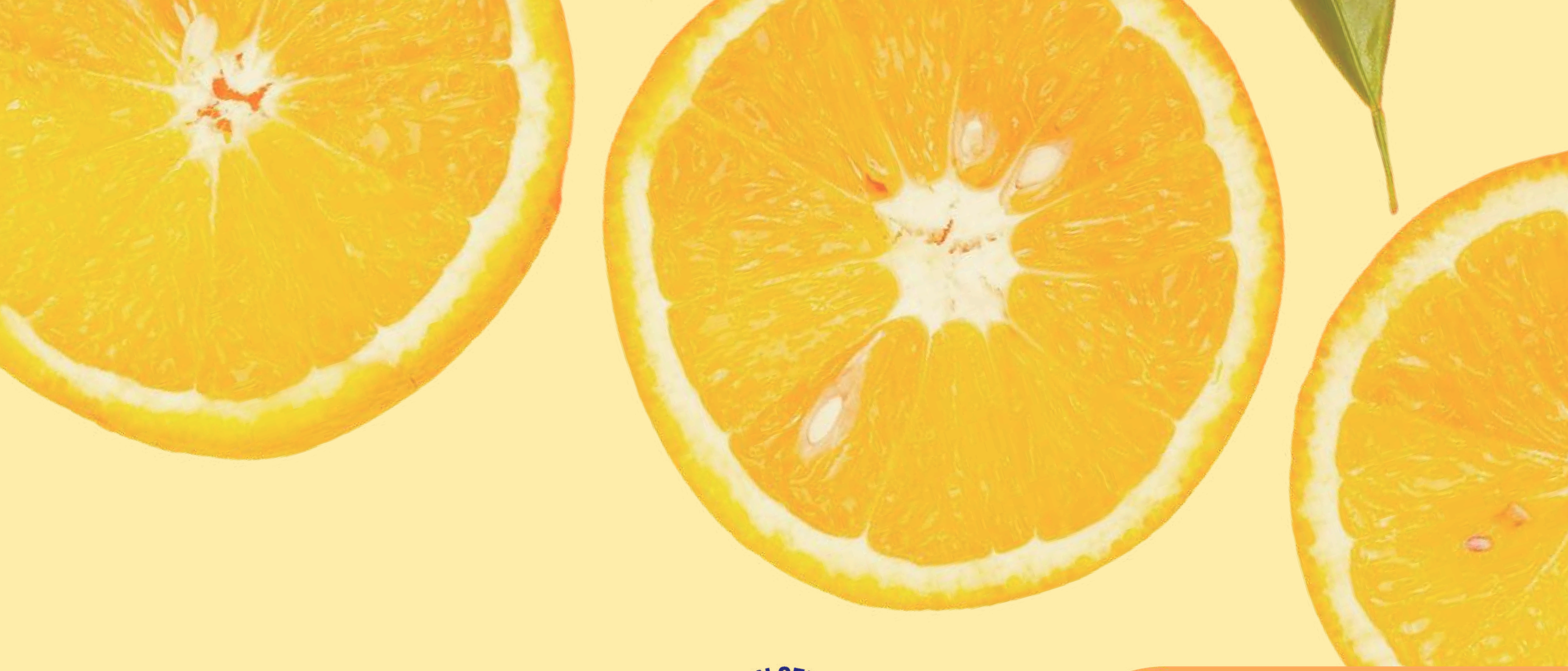
Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

Tehdään seuraavalle kerralle siihen liittyvät kotitehtävät.



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026