



VIRTAA OMAAN ELOON -TEEMAPYSÄKKI

UNI JA LEPO



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-teemapysäköille!**

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

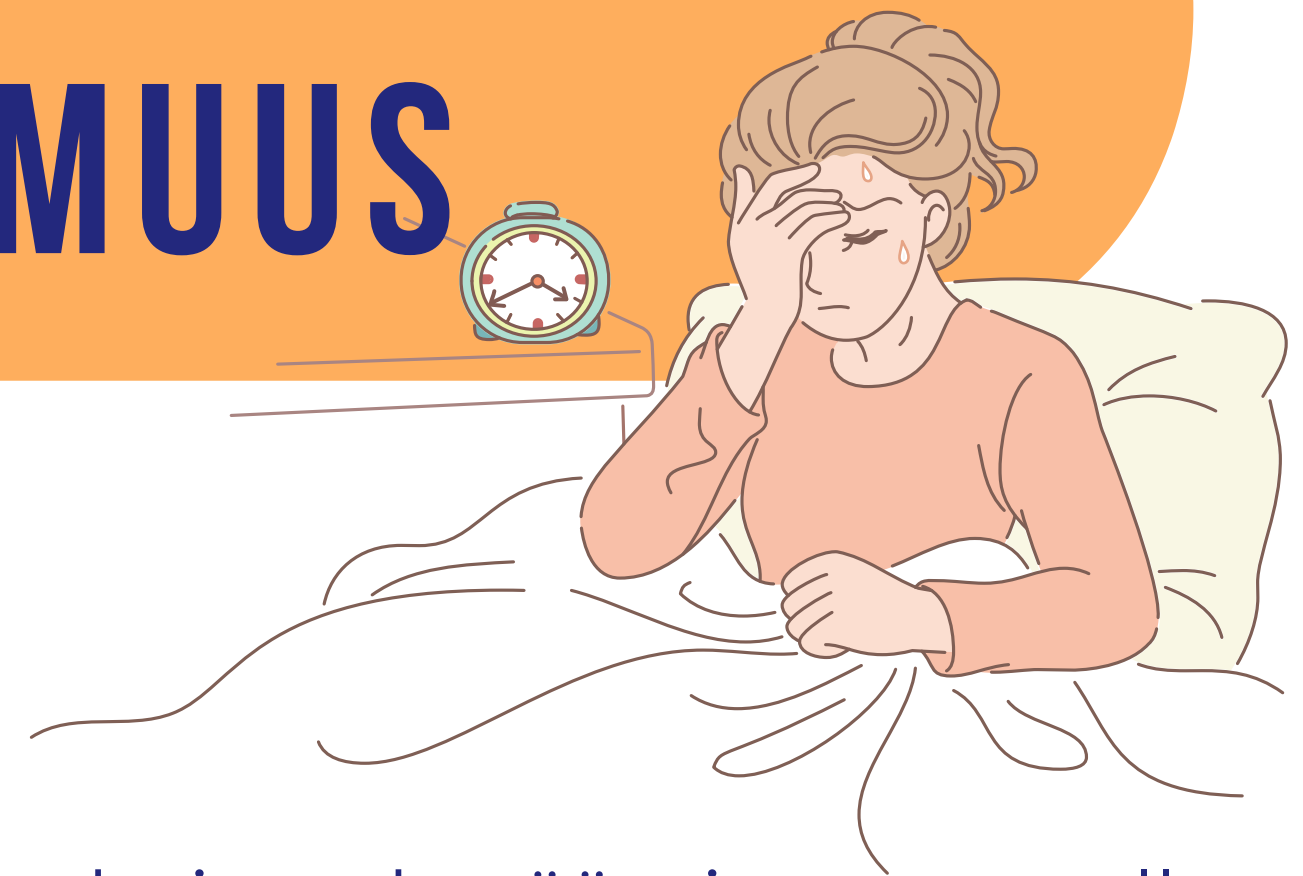


Joka kolmas aikuinen kärsii jonkinasteisesta unettomuudesta ja lähes jokaista vaivaa jossain vaiheessa elämää

TILAPÄINEN UNETTOMUUS

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

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 sisätautiongelman, psyykkisiin toimintoihin vaikuttava lääkitys tai muu lääkitys

NUKKUMISHISTORIA

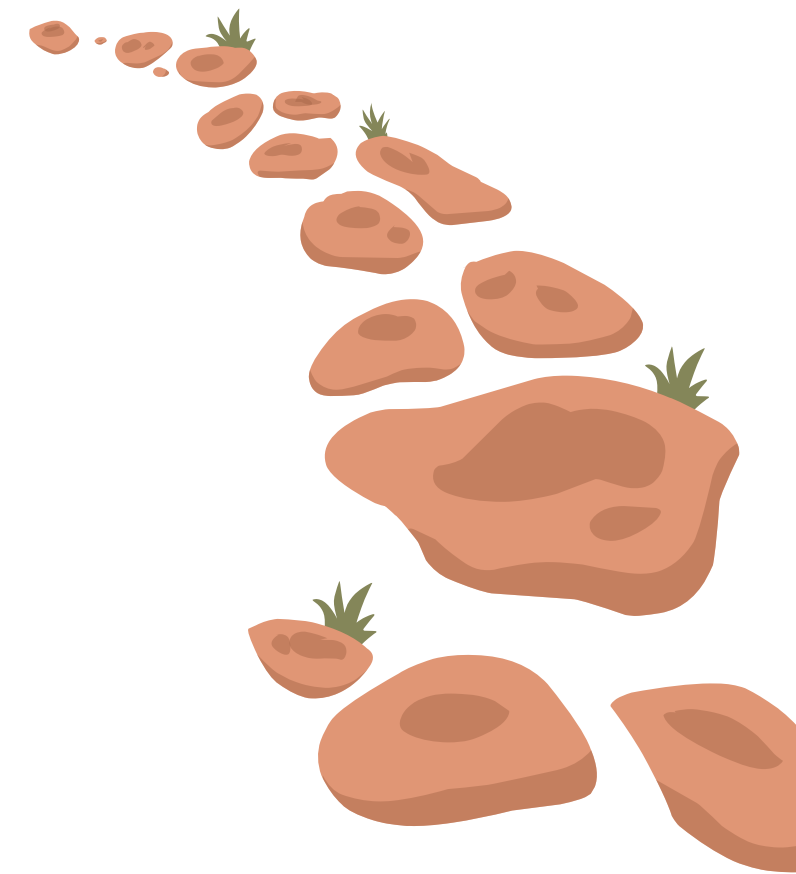


Nukkumishistorian selvittely:

- **unettomuuden historia ja kesto:**
 - 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

YHTEISTÄ KESKUSTELUA



**Omat kokemukset ja
hyvät vinkit uneen ja lepoon**

LAPSUUDEN UNIMUISTELUT

**Palaa mielessäsi lapsuuden
hyvään unimuistoon.**

Mitä asioita nukkumiseen tai unen
saamiseen liittyi?

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

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 mieluista tekeminen



HUOLIHETKI MENETELMÄNÄ



Mikä on Huolihetki?

HENGITYSHARJOITUS



Hengitysharjoitus 6:17

Kesäpäivä rannalla 4:00

Lyhyt rentoutus 6:15

KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansioista
tähän kertaan
liittyvät kotitehtävät.**



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA



**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026