



UNEN HUOLTO

Unen huollolla tarkoitetaan nukkumistottumuksiin ja elämäntapoihin liittyviä unta ja vireyttä parantavia ohjeita. Ohjeiden tarkoituksena on mm. säännöllistää unirytmää ja vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unen ja nukkumisen lisäksi ohjeissa kiinnitetään huomiota myös siihen, miten pitää yllä riittävää vireyttä ja jaksamista valvellaoloaikana. Kaikki unen huolto-ohjeet eivät välttämättä sovi kaikille sellaisenaan ja jotkut poikkeamat saattavat olla sallittuja, jos ne helpottavat nukkumista.

Unen huolto-ohjeita on paljon, joten aluksi valitaan 2-3 ohjetta, joiden osalta potilaalla on eniten korjattavaa tai hän kokee, että juuri ne ohjeet auttaisivat häntä. Ohjeiden perusteella tehdyt tavoitteet kirjataan ylös ja seurataan, miten niissä edistytään pitkällä tähtäimellä.

Seuraavalla sivulla on esitetty unen huollon ohjeet, jotka voidaan antaa potilaalle.



UNEN HUOLTO

AAMULLA

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan (myös vapaapäivinä). Jos haluat vapaapäivinä välttämättä nukkua pidempään, niin nouse korkeintaan tuntia myöhemmin ja mene vastaavasti illalla myöhemmin nukkumaan.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä eli älä jää aamulla viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämistä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

PÄIVÄLLÄ

1. Noudata säännöllistä rytmiä niin työn, ruokailun ja harrastusten kuin heräämis- ja nukkumaanmenoaikojen suhteen.
2. Harrasta liikuntaa. Unen kannalta paras aika liikkua on myöhäinen iltapäivä. Lopeta liikuntasuoritus vähintään 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä ja/tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöäsi. Niitä olisi hyvä välttää ainakin lounasajan jälkeen.
4. Älä pidä itseäsi liian kiireisenä. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua tai pohtia ja ratkoa huoliasi.
5. Lyhyet päiväunet parantavat vireyttä. Jos sinulla on mahdollisuus ja pystyt nukkumaan päivällä, niin nuku 10-20 minuuttia alkuiltapäivällä.
6. Muita keinoja parantaa vireyttä ovat esimerkiksi raskaiden lounaiden välttäminen, välipalojen syöminen, taukojen pitäminen töistä, muiden seuraan hakeutuminen, kävelyllä käyminen ja/tai raittiista ilmasta nauttiminen. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.

ILLALLA JA YÖLLÄ

1. Rauhoitu noin 2 tuntia ennen nukkumaan menoa. Tee jotain levollista: lue, juttele, katso TV:tä, keskity harrastukseesi, rentoutumistekniikkaan tms. Tämä on tärkeää myös silloin, kun tulet illalla myöhään kotiin ja koet, että nukkumiseen on liian vähän aikaa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi, jotta et herää yöllä nälkään. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. Keskeistä on, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä etkä kuule sen tikitystä. Jos et luota siihen, että kello toimii, käytä kahta kelloa.
5. Pidä sänkyäsi paikkana, jonne eivät kuulu huolet tai murheet, työt, kotityöt, riidat yms. Tee vuoteessa vain unta edistäviä asioita.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessaoloaika. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuutta, ja vietä suurin piirtein se aika vuoteessa.
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Mitä enemmän yrität nukahtamista, sitä enemmän viireystila nousee ja sitä varmemmin unen tulo estyy. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.