
Unihoitajan vinkit

-Opas hyvään uneen-

Tiesitkö, että hyvä ja luonnollinen
uni vaikuttaa koko olemukseen ja
elämänasenteeseen

Suomen Unihoitajaseura ry

Ihminen nukkuu n. kolmasosan elämästään, joten riittävä ja laadukas uni on yksi terveytemme kulmakivistä.

Uni on aktiivinen tapahtuma, jonka avulla ihminen palautuu valveen rasituksista. Sillä mitä teemme ja miten toimimme valveilla, on merkittävä vaikutus uneemme! Säännölliset elämäntavat, terveellinen ravinto, painonhallinta, liikunta ja haitallisten nautintoaineiden välttäminen vähentävät merkittävästi unihäiriöiden mahdollisuutta.

Omilla valinnoillamme voimme edistää hyvää ja tervettä unta!

Miten valmistaudut hyvään uneen?

- Harrasta reipasta liikuntaa n. 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa, jonka jälkeen sauna, kylpy tai suihku.
- Oikeanlainen iltapala liikunnan jälkeen 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Nuku viileässä, pimeässä, rauhallisessa ja sopusointuisessa makuuhuoneessa.
- Vähennä kaikkia aktiviteetteja vuoteessa. Vältä tv:n katsomista, töitä, syömistä, puhelimesta puhumista ym. vuoteessa.

Tunnista uneliaisuutesi

- ”Vähennä kierroksia”; vältä kiihdyttäviä tapahtumia, elokuvia, kirjoja ym. ennen nukkumaan menoa.
- Varaa aikaa iltarutiineihin ja rauhoitu.
- Pidä tarvittaessa huolihetki hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
- Hemmottele itseäsi ajoittain. Rentoudu! Tunnista ”uniporttisi” siis aika, jolloin sinua nukuttaa. Huomaa, että väsymys ja uneliaisuus ovat eri asioita.

Heittäydy uneen

- Älä yritä nukkua, vaan anna unen tulla.
- Jos uni ei tule 15-20 minuuttiin, nouse ylös vuoteesta. Tee jotakin rauhallista – lue, katso tylsää filmiä, kuuntele rauhallista musiikkia. Kun tunnet uneliaisuutta, mene uudelleen vuoteeseen. Toista sama, kunnes nukahdat.
- Älä vietä aikaa vuoteessa, jollet nuku.
- Kaikki nukkuvat jossain vaiheessa – asenne omaan päivään ja yöhön ovat ratkaisevia.

Syö oikein, nuku paremmin

- Säännölliset ateriat ja terveellinen ravinto parantavat unta, edistävät painonhallintaa ja lisäävät päiväaikaista vireyttä.
- Hyvä iltapala 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa sisältää hitaita hiilihydraatteja ja proteiineja sopivassa suhteessa (esim. maitotuotteita, kokojyväleipää, -puuroa, tummaa pastaa, marjoja ja hedelmiä).
- Nikotiini, kofeiini ja alkoholi rikkovat yöunta. Jos olet herkkäinen, vältä kofeiinipitoisia tuotteita klo 14:n jälkeen.

Liikunnan ja painonhallinnan merkitys hyvään uneen

- Säännöllinen liikunta ja päiväaikainen aktiivisuus edesauttavat hyvää unta ja painonhallintaa.
- Liiku päivittäin
 - vähintään 30 minuutin ajan tai 10 000 askelta päivässä
 - lisää arki- ja hyötyliikuntaa
 - vaihtelee liikuntalajeja, etsi mieleisesi.
- Unen puute lisää stressihormonien eritystä, heikentää sokerin sietokykyä ja insuliinihormonin tehoa, jolloin vatsan ympärys alkaa kasvaa.
- Väsyneenä sorrut helposti herkutteluun etkä tunne kylläisyyttä.
- Nuku tarpeeksi, se edesauttaa painonhallintaa. Normaalipainoisena nukut paremmin ja painonhallinta parantaa unta!

Lisää tietoa unesta, unihäiriöiden diagnostiikasta ja hoidosta sekä unihoitajan työstä löydät Suomen Unihoitajaseuran internetsivuilta.

www.unihoitajat.fi


