



# 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 rasiuksista. 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?

- Tauota päiväsi, pidä pitkin päivää pieniä rentoutumishetkiä.
- Käsittele päivän mittaan mieltä kiihdyttävät asiat
- Harrasta reipasta liikuntaa n. 3-4 tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Sauna, kylpy tai suihku saattavat auttaa rentoutumaan.
- ”Vähennä kierroksia”; vältä kiihdyttäviä tapahtumia, elokuvia, kirjoja ym. ennen nukkumaan menoa.
- Vähennä kaikkia aktiviteetteja vuoteessa. Vältä tv:n katsomista, töitä, syömistä, puhelimesta puhumista ym. vuoteessa.
- Nuku viileässä, pimeässä, rauhallisessa ja sopuisuudessa makuuhuoneessa.

## Tunnista uneliaisuutesi

- Varaa aikaa iltarutiineihin ja rauhoitu.
- Pidä tarvittaessa ajatushetki hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
- Hemmottele itseäsi ajoittain. Rentoudu! Tunnista ”uniporttisi” siis aika, jolloin sinua nukuttaa. Huomaa, että väsymys ja uneliaisuus ovat eri asioita.
- Mene sänkyyn vasta kun olet unelias.

## 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.
- Älä katso kelloa.

## 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 herkkä-  
uninen, vältä kofeiinipitoisia tuotteita klo 14:n jälkeen.
- Unen puute lisää stressihormonien eritystä, heikentää sokerin sietokykyä ja insuliinihormonin tehoa, jolloin vatsan ympäritys alkaa kasvaa.
- Väsyneenä sorrut helposti herkutteluun etkä tunne kylläisyyttä.

## 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.
- Nuku tarpeeksi, se edesauttaa painonhallintaa. Normaalipainoisena nukut paremmin ja painonhallinta parantaa unta!
- Liikunta pidentää unen kestoa ja parantaa sen laatua, syvää unta nukutaan enemmän.



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

[www.unihoitajat.fi](http://www.unihoitajat.fi)

