

# PAREMPIA UNIA!

Helsingin Uniyhdistys ry Kokemusasiantuntijaluento Maria Ylösmäki

Länsi-Helsingin Seniorit ry 11.1.2024

Pitäjänmäen seurakuntasali

## Helsingin Uniyhdistys ry

- ▶ Helsingin seudun unihäiriöisten oma uniyhdistys, perustettu 2001, jäseniä 90
- ▶ Toiminta rahoitetaan jäsenmaksuin (15 e/vuosi) ja satunnaisin kaupungin avustuksin
- ▶ Yhdistysaktiivit toimivat vapaaehtois pohjalta
- ▶ Neljä sähköistä jäsenkirjettä vuodessa
- ▶ Tärkein toimintamuoto **VERTAISTUKI**
- ▶ SOME: Helsingin Uniyhdistyksen Facebook-sivut, Helsingin Uniyhdistyksen jäsenet ja ystävät –ryhmä ja Unitupalaiset –ryhmä
- ▶ 10 % jäsenalennus Tempurin tuotteista
- ▶ Viikin suolahuoneen suolahoidoista ja hieronnasta jäsenhintaa

## Uniliitto ry

- ▶ 9 uniyhdistyksen keskusjärjestö, perustettu 1999, jäseniä eri yhdistyksissä yli 1300, joista suurimmat Suomen Narkolepsiayhdistys ry ja Suomen Uniapneayhdistys ry
- ▶ Toimintaa rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus)
- ▶ 3 palkattua työntekijää
- ▶ **Toiminnan tarkoitus: lisätä yleistä tietoisuutta nukkumisen ja vireystason vaikutuksista elämänlaatuun ja henkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn**
- ▶ **Uniuutiset** –lehti 4 krt vuodessa
- ▶ Erikoisnumero **Hyvä uni** joka 3 vuosi
- ▶ **Unineuvo** –auttava puhelin keskiviikkoisin
- ▶ **Uniryhmät** ("unikoulut") 6 kerran kurssimuotoinen kokonaisuus verkkoalustalla

Uniliitto ja uniyhdistykset ovat potilasjärjestöjä

- ▶ Lähiryhmä: **Kampin Unitupa** Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21 B. Kuukauden toisena tiistaina, ei ilmoittautumista eikä ikärajaa
- ▶ Etäryhmä: **Senioreiden Unitupa** (osallistujat 60+) Zoom-alustalla kuukauden viimeisenä maanantaina. Osallistumislinkin saa Uniliiton kalenterista ([uniliitto.fi/kalenteri](http://uniliitto.fi/kalenteri)) Voit osallistua läppärillä, tabletilla tai älypuhelimessa mistä päin Suomea tahansa.
- ▶ Unitupiin voit osallistua kerran tai säännöllisesti, miten vain haluaa. Niissä voi kertoa unettomuudestaan sen verran kuin haluaa tai vain kuunnella muita.
- ▶ **Unikorva-vertaispuhelin**: Kun haluat yksilöllistä vertaistukea unettomuuteesi. Puhelinaika sovitaan tekstiviestillä nrosta 040-5039 762.
- ▶ Työikäisille on Unitupa Suomen Unettomat ry:llä. Kts Suomen Unettomat verkkosivut ja/tai [uniliitto.fi/kalenteri](http://uniliitto.fi/kalenteri)
- ▶ **[Uniliitto.fi/kalenterista](http://uniliitto.fi/kalenteri) löytyvät kaikki ryhmät ja tapahtumat + linkit nettiryhmiin**

UNITUPA-VERTAISRYHMÄT JA UNIKORVA-  
VERTAISPUHELIN

- ▶ Uni jaetaan kahteen päätyyppiin perus- (NREM) ja vilkeuneen (REM). Perusuni luokitellaan kevyeen (torke), keskisyvään ja syvään uneen.
- ▶ Syvä uni on fyysisen palautumisen aikaa, jolloin elimistön energiavarastot täyttyvät, ja solujen päiväaikaiset vauriot korjaantuvat. Hengitys, sydämen toiminta ja verenpaine ovat rauhallisia ja tasaisia, myös aivot lepäävät. Syvän unen aikana tapahtuu asioiden oppimista ja mieleen painamista. Lapsilla ja nuorilla erittyy kasvuhormonia. Syvä uni puhdistaa aivoja. Noin 20 % nukutusta ajasta
- ▶ REM-unen aikana nähdään suurin osa unista. REMin aikana hengitys, verenpaine ja sydämen rytmi saattavat vaihdella ja aivojen toiminta on aika aktiivista. REM-unen tehtävät liittyvät lepoon, muistiin ja tunteiden prosessointiin. REM-unta on noin 20-25 % nukutusta ajasta.
- ▶ Torketta unesta on noin 10 % ja keskisyvää unta noin 40-50 %
- ▶ On normaalia herätä pari kolme kertaa yössä, mutta jos nukahtaa helposti uudelleen, ei ole kysymys unettomuudesta

MITÄ UNI ON?

- ▶ Ihmisen luontaista uni-valverytmiä säätelevät sirkadiaaninen vuorokausirytm, homeostaattinen rytmi, hormonit sekä välittäjäaineet.
- ▶ Noin vuorokauden mittaista **uni-valverytmiämme** säätelee hypotalamuksen etuosassa sijaitseva suprakiasmaattinen tumake, jossa on elimistön keskuskello, joka tahdistaa kaikkien solujen kellot samaan tahtiin. Suprakiasmaattista tumaketta tahdistaa silmien kautta tuleva **valo, liikunta**, tieto kellonajasta, rytmiset **ruoka-ajat** ja **säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat**.
- ▶ Unen **homeostaattisen säätelyn** tärkein tekijä on **unipaine** joka lisääntyy valvoessamme ja poistuu nukkuessamme. Vähiten unipainetta on aamulla nukutun yön jälkeen ja vähiten illalla.
- ▶ **Uni-valverytmiämme säätelevät hormonit:** kortisoli >< melatoniini
- ▶ **Adenosiini ><kofeiini** Hereillä ollessa adenosiinia alkaa kertyä valvetta ylläpitäviin soluihin, joiden toiminta alkaa heikentyä ja ihminen tulee uneliaaksi. Kofeiini tukkii adenosiinin vaikutusmekanismien.
- ▶ **Uni-valverytmiin vaikuttavat välittäjäaineet:** *vireyttä lisäävät* serotoniini, noradrenaliini, histamiini ja oreksiini, *unta tuottavat* GABA (gamma-aminovoihappo) ja galaniini. *Vireyttä lisäävät ja unta lisäävät välittäjäaineet muodostavat ikään kuin keinulaudan.*

UNEN JA VALVEEN BIOLOGIAA (UNETTOMUUDEN KÄYVÄN HOIDON PERUSTA!)

- ▶ Fyysinen lepo ja elimistön voimien palautuminen
- ▶ Psyykinen lepo, henkinen palautuminen ja psyykkisen vireyden ylläpitäminen
- ▶ Tunteiden käsittely
- ▶ Muistin, mieleen painamisen ja oppisen tukeminen
- ▶ Tulehdussairauksien torjunta ja vastustuskyvyn ylläpitäminen
- ▶ Stressisairauksien ennaltaehkäisy
- ▶ Normaalipainon ylläpitäminen ja lihomisen välttäminen
- ▶ Metaboliatuotteiden ja myrkkyjen poistuminen aivoista ja hermostosta
- ▶ Liiallisen informaation poistaminen aivoista ja keskushermostosta

UNEN TEHTÄVIÄ

- ▶ Unen tarve on yksilöllinen ja vaihtelee iän, perimän ja aktiivisuuden mukaan
- ▶ Suurin osa ihmisistä tarvitsee 7-8 tuntia unta vuorokaudessa
- ▶ 10-15 % ihmisistä 5-6 t ja saman verran yli 9 t
- ▶ **Uni on riittävä, jos olo tuntuu herättäessä virkeältä ja kokee elämänlaatunsa ja toimintakykynsä hyväksi**
- ▶ Lapsilla syvän unen ja REM-unen määrä on suuri, mikä liittyy fyysiseen ja henkiseen kehitykseen
- ▶ lökkään unessa on vähemmän syvää unta, hidas muutos alkaa 50-60-vuotiaana. 70-vuotiaalla kevyen unen määrä on lisääntynyt, ja heräämiset tekevät yön rikkonaisemmaksi, jolloin ajatellaan että on nukkunut huonosti. Unirytmii muuttuu – mennään aikaisemmin nukkumaan ja herätään aikaisemmin. Illalla nukahtaminen voi olla hankalampaa, koska melatoniinin erityis ei toimi samalla tavalla kuin ennen.

## UNEN TARVE

## Vuorokausirytm – olemme yksilöitä

Sisäinen kello säätelee henkilökohtaista vuorokausirytmämme ja elintoimintojamme sekä määrittää, olemmeko ilta- vai aamuvirkkuja. Sisäiseen kelloon vaikuttaa valoisuus ja pimeys.

Aamuvirkut noin 20 %, iltavirkut noin 10-15 %, loput välimuotoisia tai päivätyyppejä.

Elimistön luontaisen vuorokausirytmn toteutuminen on voimia palauttavan nukkumisen ja virkeän valvetilan edellytys.

Vertaistyössä korostuu usein se, että ihmiset ovat yksilöitä, eivätkä Käyvän hoidon CBT-I –terapiaan perustuvat lääkkeettömät unettomuuden hoitokeinot sovi kaikille sellaisinaan.

Neuvoja ja ohjeita esim. Uniliiton sivuilla ([uniliitto.fi](http://uniliitto.fi)) voi soveltaa. Silti kannattaa alussa sinnikkäästi kokeilla niitä vähän pitemmän aikaa. Esim. vuorokausirytmn siirtäminen voi viedä yllättävän paljon aikaa.



## Uni, liikunta, ravinto – hyvinvoinnin peruspilarit

- näiden kolmen on hyvä olla tasapainossa keskenään
- päivittäin jotain liikuntaa ja ulkona oloa, ja kannattaa hoitaa lihaskuntoaan
- ravinto: vältä sokeria, tärkkelystä ja vähäkuituisia leipiä/jauhoja/pastaa. Ne eivät pidä nälkää, ja lisäävät makeanhimoa. Leivässä vähintään 10 g kuitua/100 g
- syö vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä, manteleita, pähkinöitä, sillä tällaisesta ruokavaliosta hyötyvät sekä aivot että suolisto
- proteiinimäärä päivässä 1-1,5 g/painokilo

## Kahvi ja muut juomat

- unihoitajien neuvo: älä juo kahvia enää klo 14:n jälkeen
- jos unettomuus on kroonista, kokeile kofeiinitonta kahvia ja teetä
- tuoremehuissa on paljon sokeria, korvaa välillä vaikka smoothiella
- muista juoda tarpeeksi vettä

## Mitä syödä illalla että uni tulisi helpommin?

Proteiinipitoiset ruoat ja hyvät hiilihydraatit: kauraleipä tai-puuro, viili, jogurtti, piimä, munat, kana, soijatuotteet, (pähkinät, kurpitsansiemenet)

Hedelmät: esim. kiivi, kirsikka, omena, luumu, myös marjat esim. mustikka

Kaura stimuloi melatoniinin tuotantoa, kirsikassa on valmiiksi melatoniinia, kurpitsansiemenissä on tryptofaania, jonka elimistö muuttaa melatoniiniksi

Syö 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa, mutta jos on nälkä voi kokeilla syödä 1 t ennen

Liikunta on hyvä sijoittaa alkuiltaan tai aiemmaksi

Jos käytät melatoniinia, ota se 6 tuntia ennen unen keskikohtaa Esim. jos menet nukkumaan klo 12, ota melatoniini klo 9 (professori Markku Partisen ohje)

## Kirjallisuutta:

Susan Pihl - Anna-Mari Aronen Unentaidot, Kustannus Oy Duodecim, 2020. Klassikko. CBT-I – terapia unettomuuden hoidossa, mutta myös muita hoitoja käsitellään.

Minna Huotilainen, Leeni Peltonen, Helmi Uusitalo, Silja Vahtokari: Uni ja unettomuus, Näe Nukkuminen uusin silmin, Otava 2022. Uni eri elämänvaiheissa, unettomuus ja sen hoito.

Taina Laane. Unenlahjoja, Kirjeitä hänelle joka valvoo, Kirjapaja 2018. Lempeämpi asenne.

Leeni Peltonen: Valvomo, Otava 2016. Vetävästi kirjoitettu unettoman tarina.

Helena Hallenberg: Levollinen yö, kiinalaisia keinoja unettomuuden hoitoon, Bazar 2022.

**Some:** Facebook-ryhmät: Nuku paremmin, Unettomat, Helsingin Uniyhdistyksen jäsenet ja ystävät,  
Uniapneetikot (G47.3 Uniapnea), G47.2 Uni-valverytmihäiriöiset

**Verkkosivut:** [uniliitto.fi](http://uniliitto.fi) Uniliiton kalenterissa on kaikkien uniyhdistysten tapahtumat