

# HYVÄN UNEN AVAIMET

## Miksi uni on tärkeää?

- Tukee aivojen toimintaa ja muistia
- Vahvistaa immuunijärjestelmää
- Säätelee mielialaa

## Hyvän unen perustekijät

- Säännöllinen rytmi
  - Mene nukkumaan samaan aikaan
- Ruutujen välttäminen
  - Ei näyttöjä 1-2 h ennen nukkumista
- Rauhoittuminen ennen yötä
  - Lue tai venyttele
- Piristeiden välttäminen
  - Ei kofeiinia illalla

## Vinkit parempaan uneen

- Päivä
  - Liiku säännöllisesti
  - Vältä pitkiä päiväunia
- Makuuhuone
  - Pimeä ja hiljainen rauhoittaa
  - Tuuletus raikastaa huoneilmaa
  - Viileä huoneen lämpötila voi auttaa nukahtamaan
- Mieli
  - Kokeile rentoutusharjoituksia
  - Kirjoita huolet ylös

## Kuinka paljon unta?


Unen tarve on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat perintötekijät

- Aikuiset: 7-9 h yössä
- Nuoret: 8-10 h yössä
- Lapsilla suurempi tarve unelle, ikä vaikuttaa paljon

## Hyvä tietää

- Epäsäännöllinen unirytmisi heikentää unen laatua
- Sininen valo häiritsee melatoniinin tuotantoa
- Uni vaikuttaa hormonitoimintaan ja aineenvaihduntaan
- Unen puute yhdistyy mm.:
  - ylipainoon
  - sydänsairauksiin
  - heikentyneeseen vastustuskykyyn
- Säännöllinen liikunta
  - helpottaa nukahtamista
  - parantaa unen laatua ja päiväaikaista vireyttä

 @kultufinland

 Kuopion  
liikuntalääketieteen  
tutkimuslaitos

