



TULE



TIETOKESKUS

**TUKI- JA
LIIKUNTAELIMISTÖN
TERVEYDEN EDISTÄMISEKSI**

Ina Vihilehti
Fysioterapeutti (ylempi AMK), suunnittelija
unettomuusterapeutti (CBT-I)
TULE-tietokeskus

TULE-TIETOKESKUS

TULE = TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ

RAHOITUS STEA:LTA
(Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus)

KUMPPANUUSYHDISTYKSET

Turun Seudun Selkäyhdistys ry
Turun seudun Reumayhdistys ry
Turun Seudun Luustoyhdistys ry
Turun Seudun Nivelyhdistys ry



PALVELUT

YKSILÖOHJAUS

TEEMAPÄIVÄT

RYHMÄTILAISUUDET

KOULUTUSTILAISUUDET

TILAUSTAPAHTUMAT

UNIKOULU



TERVETULO!

HUMALISTONKATU 10,
20100 TURKU

044 744 7085

TOIMISTO@TULE.FI

WWW.TULE.FI



MA 10-15
TI 10-15
KE 11-18
TO 10-15





TULE



TIETOKESKUS

UNI JA LEPO – KEINOJA PAREMPAAN UNEEN

Ina Vihilehti
Fysioterapeutti (ylempi AMK), suunnittelija
unettomuusterapeutti (CBT-I)
TULE-tietokeskus

MITÄ UNI ON?

Ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. (Uniliitto)

Elimistö tarvitsee unta edistääkseen paranemista, toipuakseen valveillaolon rasituksista ja varastoidakseen energiaa seuraavaa päivää varten.

Uni on erityisen tärkeää aivojen toiminnalle.

Unen aikana aivot työskentelevät, ne käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan.



**TIESITKÖ, ETTÄ IHMINEN
NUKKUU NOIN KOLMASOSAN
ELÄMÄSTÄÄN?**

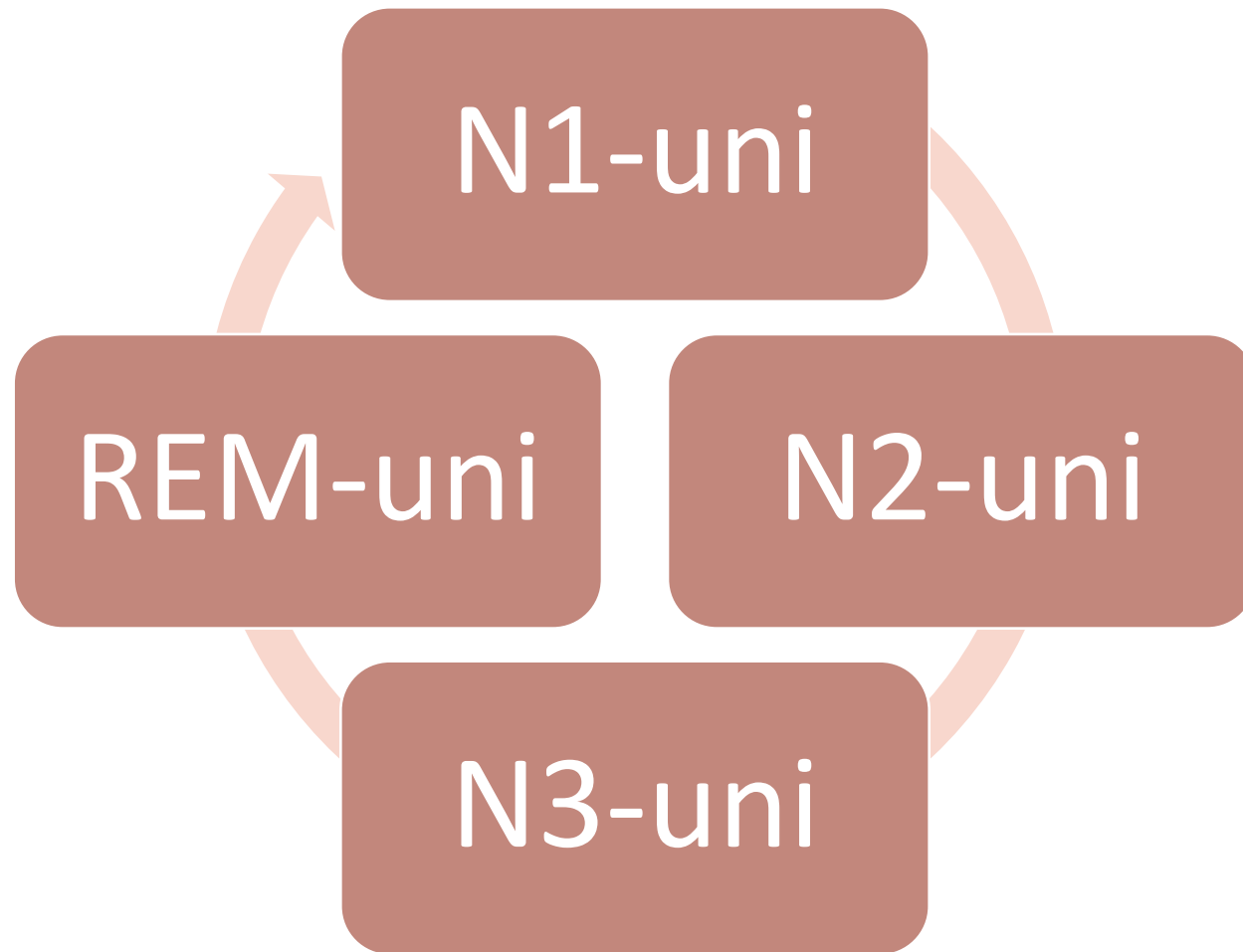


UNESSA AIVOT ”HUUHTOUTUVAT”

Unen aikana aivoissa hermosolut kutistuvat ja niiden väliin avautuu tilaa aivoselkäydinnesteelle ”huuhdella” aivokudosta. Aivosolujen toiminnasta syntyneet ylimääräiset kuona-aineet pääsevät näin huuhtoutumaan pois (glymfaattinen järjestelmä).



UNIVAIHEET



N1, N2 ja N3

N1-uni vastaa kevyttä torkeunta, aivojen sähkötoiminta hidastuu. Hyvin nukkuvalla 2–5 %. Huonosti nukkuvilla N1-unen osuus lisääntyy.

N2-uni vastaa kevyttä ja keskisyvää unta. 35–55 %.

N3-uni on syvää NREM-unta. Hengitys ja sydämen toiminta ovat säännöllisiä ja rauhallisia. N3-univaihe on elimistöä elvyttävää unta. 15–25 %.



REM-UNI

Syvä uni muuttuu noin 90 minuutin kuluttua nukahtamisesta REM-uneeksi, jonka aikana ihmisen autonominen hermosto aktivoituu, hengitys voi käydä epätasaiseksi ja sydämen toiminta kiihtyy.

REM-unen aikana aivojen aineenvaihdunta on jopa vilkkaampaa kuin valveilla.

REM-unta sanotaan myös unen näkemisen univaiheeksi.

Hyvin nukkuvalle 20–25 %.



UNIVAIHEET

Jonkin ajan jälkeen REM-uni muuttuu taas lyhyen havahtumisen tai kevyen unen kautta N2-N3-uneksi.

Eri univaiheet toistuvat terveellä ihmisellä yön aikana 4-6 kertaa jokaisen syklin ollessa noin 90 minuutin pituinen.



KEINOJA PAREMPAAN UNEEN

Huolehdi säännöllisestä rytmistä

Mene nukkumaan ja herää suhteellisen säännöllisesti. Vastusta kiusausta nukkua pitkälle päivään asti. Jos nukkuu päivällä pitkään, nukahtaminen illalla on todennäköisesti vaikeampaa.

Rauhoita ilta ja nukkumispaikka

Iltarutiinit auttavat rauhoittumisessa pari tuntia ennen unta. Tarvitsemme näitä rutiineja ollaksemme valmiita uneen. Siksi niitä on hyvä noudattaa säännöllisesti joka ilta. Kun tavanmukaiset toimet toistuvat samantlaisina, ne toimivat elimistölle merkkinä nukkumaanmenosta.

Liika valoisuus ja meluisuus haittaavat usein unia.

Älylaitteet pois makuuhuoneesta

Makuuhuoneessa olevat älylaitteet ja niistä kajastava sininen valo häiritsevät melatoniinin erittymistä ja näin viivästyttävät nukahtamista sekä häiritsevät unta. Lisäksi niiden sisällöt voivat lisätä vireyttä. Mobiililaitteet ovat myös aikasyöppöjä, jolloin nukkumaanmeno viivästyy.

KEINOJA PAREMPAAN UNEEN

4-7-8 harjoitus

Rentoutuskeino, jossa ensin hengitetään nenän kautta sisään 4 sekunnin ajan, pidätetään hengitystä 7 sekuntia ja lopuksi hengitetään ulos suun kautta 8 sekuntia. Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa mieli sekä rentouttaa kehoa.

Huolihetkiharjoitus

Keino purkaa päivän tapahtumien ja huolien aiheuttama ylivireys ennen nukkumaanmenoa. Varaa hyvissä ajoin päivällä tai varhain illalla aikaa huolihetkelle noin 15-30 minuuttia. Kirjaa paperille kaikki mieleen tulevat huolet ja murheet.

Body scan –kehonkartoitusharjoitus

Harjoituksen aikana kuvittele aina ulospäin hengittäessäsi jonkin kehosi osan tulevan kerta kerralta rennommaksi ja painavammaksi – ja esimerkiksi uppoavan syvemmälle patjaan tai alustaan, jolla makaat tai istut. Ideana on käydä yksitellen läpi jokainen kohta kehosta siten, että saatuaasi yhden kohdan tuntumaan rennolta ja lämpimältä, siirryt aina seuraavaan.

KEINOJA PAREMPAAN UNEEN

Uniärsykkeen hallintamenetelmä

Opitaan välttämään liiallista vuoteessa valveilla olemista ja vuoteen assosioimista valvomiseen. Tarkoituksena on varata vuode vain nukkumista varten. Menetelmä vahvistaa sängyn ja unen yhteyttä.

Päiväunet

Usein virkistävä vaikutus, mikäli ne ovat lyhyet, enintään 20-30 minuutin kestoiset. Tätä pidemmät päiväunet usein siirtävät illalla nukahtamisaikaa myöhäisemmäksi ja aiheuttavat näin unettomuuden kierteen pahenemista.

Opi rentoutumista

Rentoutumistaidot tukevat erinomaisesti hyvää ja syvää unta. Etenkin jos kärsit unettomuudesta tai unen tulon viivästymisestä, kannattaa tutustua hengitys- ja rentoutumisharjoituksiin. Muista käyttää oppimiasi rentoutus- ja hengitystekniikoita ennen nukkumaan menoa. Voit käyttää niitä myös yöllä, jos heräät etkä saa uudestaan unen päästä kiinni.

KITOS!

