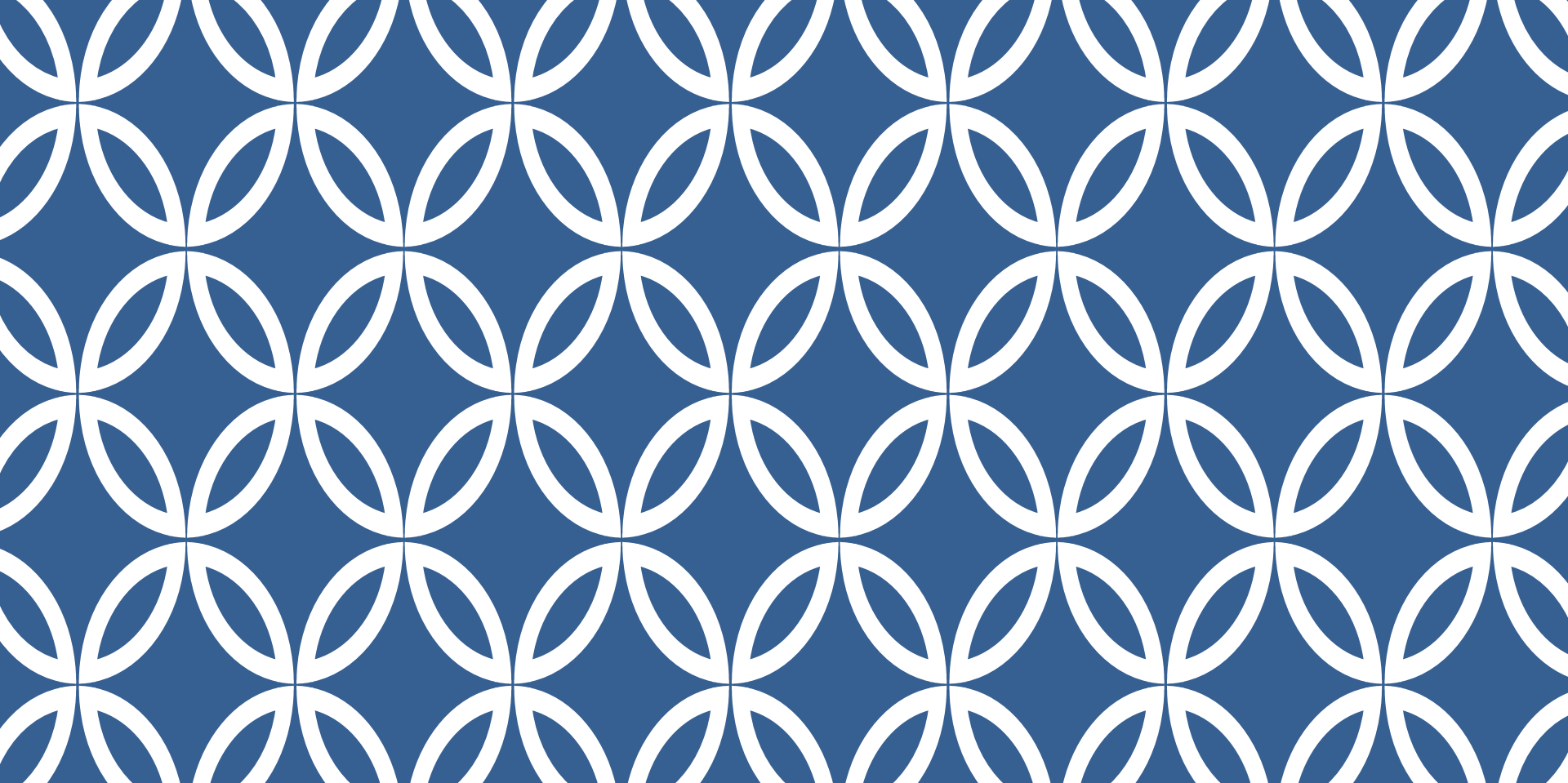




Sleep Well
Work Well

Voimaa
uniterveydestä!





UNI – perusasiat

pillereitä, terapiaa vai elintapamuutos

Eija Partanen-Kivinen,
Sari Aalto ja Aki
Happonen-
unikirjat lähteenä



Voimaa uniterveydestä!

sleepandwork.karelia.fi



Sleep Well
Work Well

Esityksen tiedot pohjaavat seuraaviin lähteisiin:

Merja Asikainen ja Henri Tuomilehto: Ravinto Uni Liikunta

Mathew Walker: Miksi nukumme - Unen voima

Henri Tuomilehto & Jouni Vornanen: Nukkumalla menestykseen

Työterveyslaitos, toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin:

Työikäisten unettomuuden hoito

www.palaudutehokkaasti.fi

Kahvi ja terveys: <http://www.kahvijaterveys.fi/selaa-aiheen-mukaan/henkinen-suorituskyky/kofeiini-ja-uni.html>



Sleep Well
Work Well

24h rytmi = sirkadiaani

(circa=noin, dies=päivä)

Keskeisessä asemassa uneen liittyen on henkilökohtaisen 24 tunnin rytmin vahvasti ohjaava vaikutus.

Maapallon jokainen elävä olento (joka elää vähintään pari päivää) kehittää itselleen tämän luontaisen rytmin.

Oman vuorokausirytmisi mukaan määrität itsellesi million haluat olla valveilla ja million haluat nukkua.



Sleep Well
Work Well

24h rytmi - jatkuu

Ihmisen vuorokausirytmien luontainen huippukohta on varhainen iltapäivällä (mm. olympiaennätyksiä on eniten tehty varhain iltapäivällä).

Minun rytmieni ei ole sinun rytmisi! -> aamuvirkut (40% ihmisistä) ja iltavirkut (30% ihmisistä) ja loput 30% ihmisistä ovat rytmiltään näiden välimailla, yleensä lähempänä iltavirkkuja.



Sleep Well
Work Well

Unen eri vaiheet

Unen eri vaiheita tutkitaan seuraamalla -> 1) aivoaaltojen aktiivisuutta, 2) silmänliikkeiden aktiivisuutta, 3) lihastoiminnan aktiivisuutta.

Uni voidaan jakaa NREM-uneen = syväuni ja REM-uneen=vilkeuni.

NREM-unessa uni syvenee kolmessa eri vaiheessa: uni alkaa NREM-vaiheella ja etenee syvempiin NREM-vaiheisiin ennen kuin ensimmäinen REM-unen vaihe alkaa noin 80-100 minuuttia myöhemmin.



Sleep Well
Work **Well**

Unen eri vaiheet, jatkuu

Sen jälkeen non-REM-uni ja REM-uni vuorottelevat noin 90 minuutin sykleissä.

Aikuisella hyvästä unesta noin 20% on syvää unta ja 20-25% on REM-unta.

Unen tarve on yksilöllinen – 7h-9h tai 6h – 9,5h – myös perimä vaikuttaa.



Sleep Well
Work Well

Unen eri vaiheet - jatkuu

NREM (nonREM) = syvässä unessa tapahtuu tärkeää hormonaalista palautumista ja latautumista.

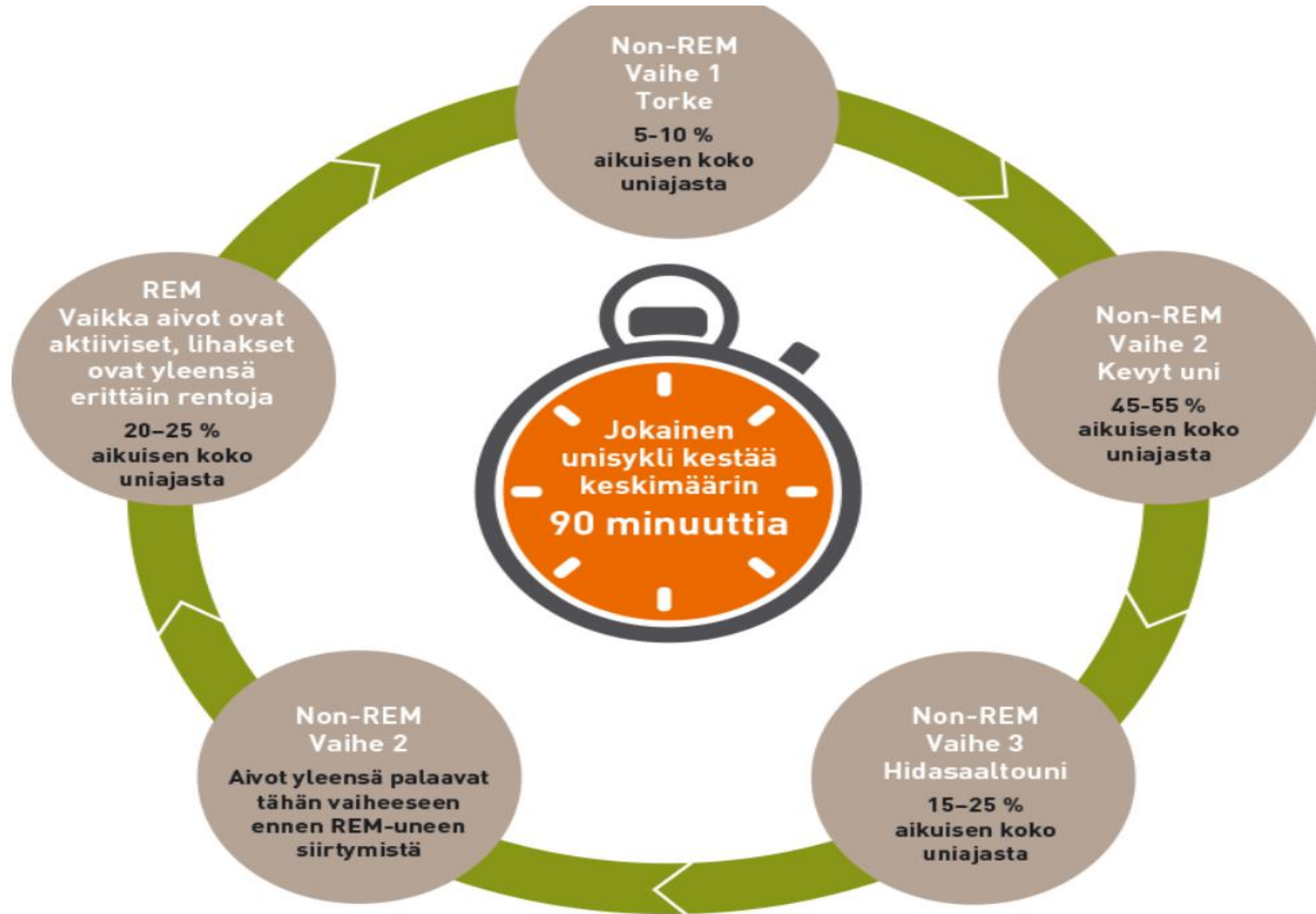
Syvä uni muuttuu noin 90 minuutin kuluttua nukahtamisesta REM-uneeksi.

Silmien nopeiden liikkeiden vaihe (REM rapid eye movement) -> tässä vaiheessa nähdään unia.

REM -unessa kerrataan ja vahvistetaan kognitiivisia eli mielen taitoja.



Sleep Well Work Well





Sleep Well
Work **Well**

Uni ja meltoniini

Melatoniniin erityis kasvaa pian hämärän laskeutumisen jälkeen, kun käpyrauhanen vapauttaa sitä verenkiertoon.

Melatonin vaikuttaa nukkumisen ajoitukseen viestimällä koko elimistölle, että on pimeää.

Tästä johtua melatonia kutsutaan lempinimillä “pimeyshormooni”.

Melatonini ei kuitenkaan juuri vaikuta unen aikaansaamiseen eli melatonin itsessään ei ole tehokas apu nukahtamiseen – ei ainakaan, kun kyseessä on terve ihminen.



Sleep Well
Work **Well**

Unen huolto – käytetään myös sanaa unihygieania

Puhuttaessa unen huollosta tarkoitetaan ohjeita, joilla voidaan vähentää unta heikentävää käyttäytymistä ja lisätä unta edistävää käyttäytymistä.

Unen huollolla pyritään tukemaan nukahtamista ja unessa pysymistä.

Kiinnitä huomiota seuraaviin tekijöihin: sänky, valon määrä, elektroniikan käytön välttäminen ennen nukkumaan menoa, makuuhuoneen lämpötila (viileässä nukkuu paremmin).

Mitä lämpimmät kädet ja jalat, sitä parempi uni!



Sleep Well
Work **Well**

Uni ja palautuminen

Kehon kuormitus ja palautuminen koostuvat työstä, vapaa-ajasta ja elintavoista.

Kun palautuminen ei ole riittävää suhteessa kuormitukseen, ihminen uupuu ja hänen työkuntonsa heikkenee.

Hyvä palautuminen -> työkunto ja hyvinvointi paranee

Unenaikainen palautumisessa voidaan karkeasti nähdä kaksi osa-aluetta:

- a) metabolinen eli hormonaalinen palautuminen ja
- b) kognitiivinen eli mielen palautuminen



Sleep Well
Work Well

a) Metabolinen eli hormonaalinen palautuminen

Levon aikana kehossa tapahtuu rakentavia aineevaihdunnallisia (metabolinen) toimintoja, tänä aikana elimistö korjaa soluvaurioita ja täydentää energiavarastoja.

Kasvuhormoni erittyy syvän unen aikana, kasvuhormoni kasvattaa lihasta.



Sleep Well
Work **Well**

b) Kognitiivinen eli mielen palautuminen

Syvän unen aikana aivotoimintamme on rauhallisimmillaan, vaikka aivot eivät täysin nuku missään vaiheessa.

Syvän unen aikana aivot elpyvät ja energiavarastomme täyttyvät.

REM-unen aikana aivot vuorostaan toimivat tehokkaasti poistaen turhia ja vahvistaen olleellista tietoa -> tärkeää muistin ja oppimisen näkökulmasta



Sleep Well
Work Well

Hyvän unen abc illalla

12 kohdan suositus (Walkerin kirjasta)

1. Noudata säännöllistä nukkumisaikaa.
2. Kuntoliikunta on hyväksi, mutta ei liian myöhään illalla.
3. Vältä kofeiinia ja nikotiinia.
4. Vältä alkoholijuomia ennen nukkumaanmenoa.



Sleep Well
Work Well

Hyvän unen abc illalla

12 kohdan suositus (Walkerin kirjasta)

5. Vältä raskaista aterioita ja runsasta juomista myöhään illalla.
6. Vältä lääkkeitä, jotka viivyttävät nukahtamista ja häiritsevät unta – jos vain mahdollista.
7. Älä nuku nokkaunia iltapäivällä enää klo 15 tai sen jälkeen.
8. Rentoudu ennen nukkumaanmenoa.



Sleep Well
Work Well

12 kohdan suositus - jatkuu

9. Käy lämpimässä kyvyssä ennen nukkumaanmenoa.
10. Makuuhuoneesta pimeää, vielä ja makuuhuoneesta pois tekniset laitteet.
11. Ole sopivasti auringonvalossa.
12. Älä makaa vuoteessa valveilla.



Sleep Well
Work Well

12 suositusta - Jos

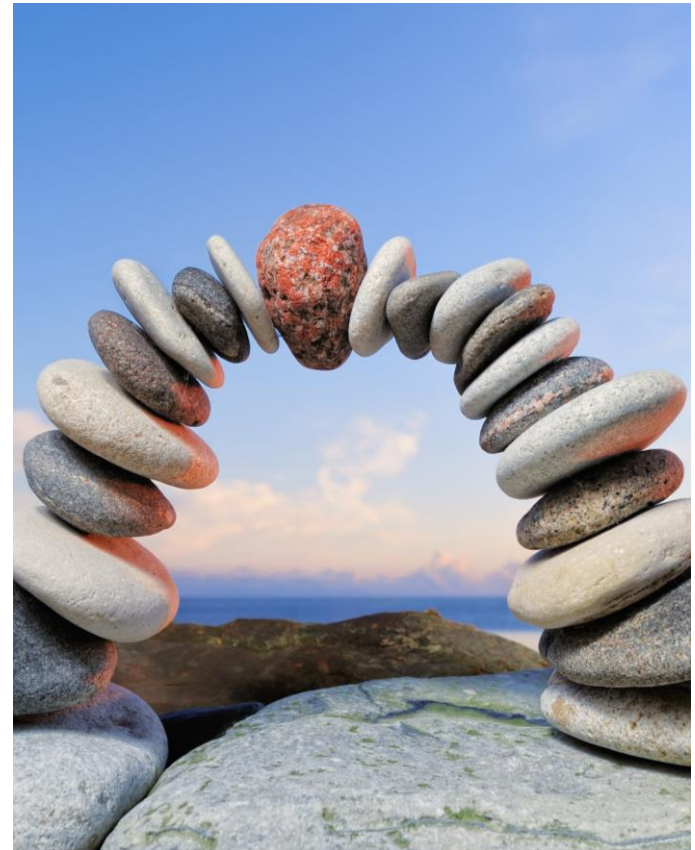
- Jos et pysty noudattamaan suosituksista kuin yhtä, valitse tämä: mene nukkumaan ja herää aina samaan aikaan joka päivä; tämä on ehkä paras yksittäinen keino unen parantamiseen.



Sleep Well
Work Well

Uni - perusasiat

- Mitä ajatuksia sinulle heräsi?





Sleep Well
Work Well

Mielenkiintoinen, uusi tutkimus

- Heart attack risk higher in those who sleep too little or too much - osoitteessa
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326236.php>



Sleep Well
Work **Well**





Sleep Well
Work Well

Voimaa uniterveydestä!



sleepandwork.karelia.fi