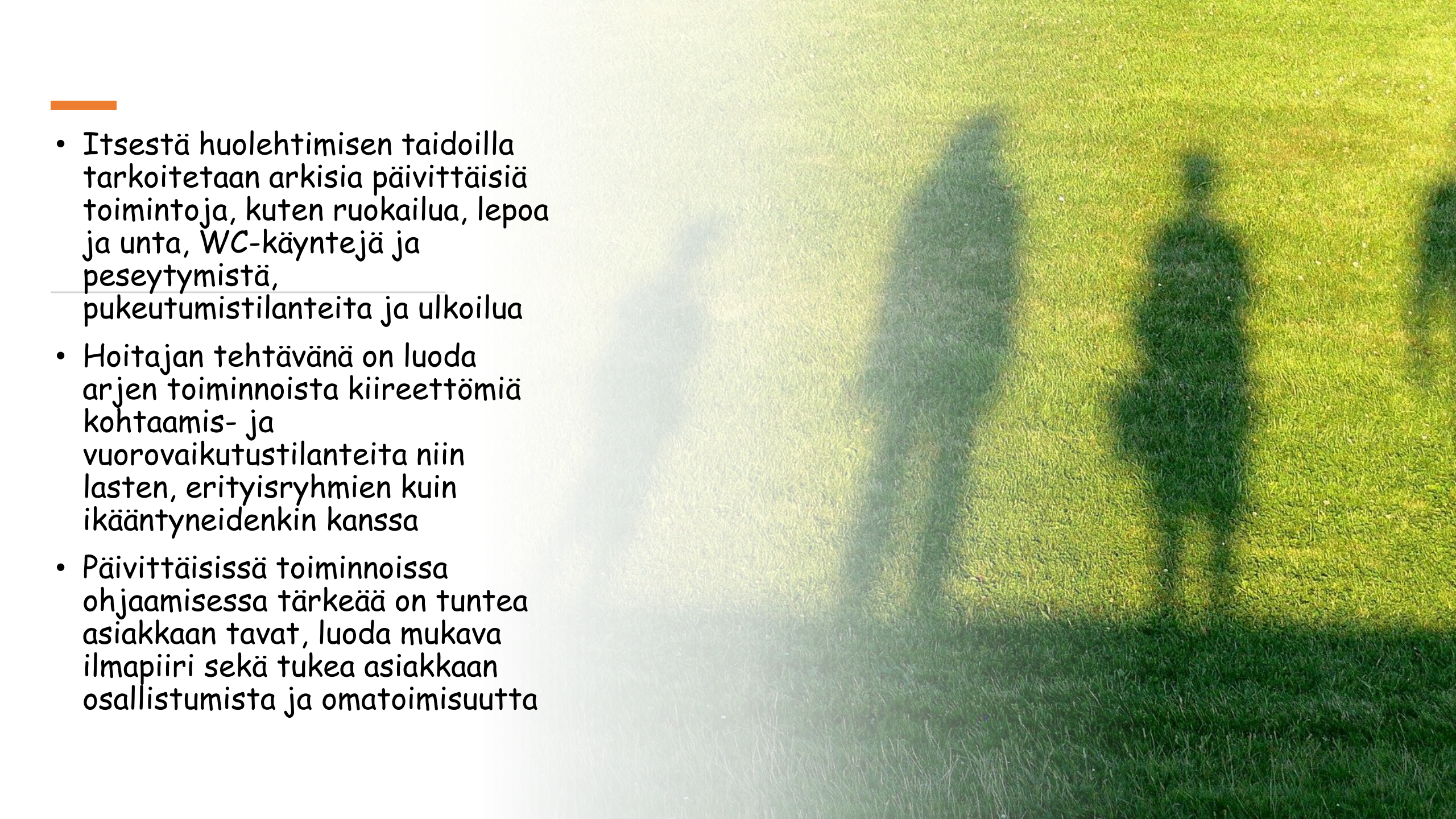


Kasvun ja osallisuuden edistäminen

A person is lying down inside a large, circular concrete structure, possibly a tunnel or a large pipe, at night. The person is wearing dark clothing and sneakers, and is looking out towards a city street with lights visible in the distance. The structure is made of concrete and has a rough, textured surface.

Itsestä huolehtiminen - Uni, lepo ja ulkoilu

Tuija Erämies

- 
- Itsestä huolehtimisen taidoilla tarkoitetaan arkisia päivittäisiä toimintoja, kuten ruokailua, lepoa ja unta, WC-käyntejä ja peseytymistä, pukeutumistilanteita ja ulkoilua
 - Hoitajan tehtävänä on luoda arjen toiminnoista kiireettömiä kohtaamis- ja vuorovaikutustilanteita niin lasten, erityisryhmien kuin ikääntyneidenkin kanssa
 - Päivittäisissä toiminnoissa ohjaamisessa tärkeää on tuntea asiakkaan tavat, luoda mukava ilmapiiri sekä tukea asiakkaan osallistumista ja omatoimisuutta



- Uni, lepo ja palautuminen ovat aivojen terveydelle tärkeää
- Unen tarve on yksilöllistä
 - Aikuinen tarvitsee unta keskimäärin 7-8 tuntia
 - Lasten ja nuorten pitäisi saada unta noin 10 tuntia

Vietämme kolmanneksen elämästä nukkuen

- Uni antaa aivoille ja keholle aikaa korjata itseään, poistaa päivän aikana kertyneitä myrkkyjä ja vahvistaa muistoja
- Univelka on raskasta keholle



Joka yö käymme läpi unen eri vaiheet:

- Vaihe 1
 - Unen ja valveen välitila
 - Lihakset voivat nykiä
- Vaihe 2 eli aito uni
 - Syke ja hengitys tasaantuvat
- Vaihe 3 ja Vaihe 4 eli syvän unen vaiheet
 - Aivoaallot hidastuvat ja muuttuvat säännöllisiksi
 - Unissakävelyä esiintyy todennäköisemmin tässä vaiheessa unta
- Vilkeuni eli REM-unijaksoja
 - Unen eri vaiheissa on nousuja ja laskuja unen eri vaiheiden välillä noin 90 minuutin jaksoissa
 - Näiden seassa on REM-unta
 - Syke kiihtyy ja aivoaallot muistuttavat valvetilaa
 - Silmät liikkuvat luomien alla unta nähdessä
 - Useimmat unet esiintyvät REM-unen aikana - jos herää muistaa unen
 - REM-unen aikana lihakset ovat "halvaantuneet"



UNIPAININE

- Mitä kauemmin hereillä, sitä suurempi on unipaine
- Paine koostuu kasvavasta määrästä kemikaaleja elimistössämme
 - Esim. adenosiini, joka aiheuttaa väsymystä estämällä aivojen hermosolujen toimintaa
 - Elimistö tuottaa adenosiinia enemmän, kun päivä on ollut aktiivinen
- Monet käyttävät kofeiinia pysyäkseen hereillä
 - Tekee valppaammaksi estämällä adenosiinin vaikutusta hetkellisesti
 - Kofeiinin vaikutuksen päätyttyä äkillinen väsymys





Jos ei nuku

- Pitkään kestävä unettomuus aiheuttaa oireita
- Aivot alkavat vähitellen lakata reagoimasta välittäjäaineisiin (kemikaaleihin), jotka säätelevät onnellisuutta
 - Äreys
 - Unohtelu
 - Järkevän ajattelun vaikeus
 - Sairastumisriski kasvaa
 - Korkeampi syke - sydämen kuormittuminen
 - Lihasvapina
 - Hallusinaatiot
- Kun nukutaan, aivot nollaavat itsensä ja tulevat taas herkiksi välittäjäaineille

Unettomuus

- Nukahtamisvaikeuksia
- Katkonainen uni
- Liian lyhyt yöuni
- Ohimenevänä kuuluu lähes jokaisen ihmisen elämään
 - Liittyy usein stressaaviin tilanteisiin tai kuormittavaan elämänvaiheeseen
- Lisääntyy yleensä ikääntyessä
- Esiintyy useissa mielenterveyden häiriöissä ja somaattisissa sairauksissa
 - Ensisijaisen vaivan hoitaminen auttaa yleensä myös unettomuuteen
- Joskus apuna käytetään lisäksi uni- ja nukahduslääkkeitä
- Unettomuuden hoitoon on myös monia itsehoitokeinoja



<https://www.thinglink.com/scene/1363415597915832325>

Uni- ja nukahduslääkkeet

- Tilapäisen ja lyhytaikaisen unettomuuden hoidossa käytetään erilaisia nukahtamislääkkeitä tai väsyttäviä masennuslääkkeitä
- Joitain unilääkkeitä voidaan käyttää myös päivällä rauhoittamaan erittäin ahdistunutta ja levotonta henkilöä
 - Unilääkkeet voivat heikentää muistia ja erityisesti mieleen painamista
 - Saattaa aiheuttaa päivisin liiallista uneliaisuutta tai väsymystä
- Tulisi käyttää vain tarvittaessa tai lyhyissä hoitajaksoissa
- Pitkittyneen unettomuuden hoidossa väsyttävät masennuslääkkeet ovat usein tavanomaisia unilääkkeitä parempi vaihtoehto
 - Säännöllinen nukahtamislääkkeiden käyttö ylläpitää unettomuutta ja saattaa aiheuttaa riippuvuutta





Melatoniini

- Yöhormoniksi kutsutun melatoniinin yksi vaikutus on vuorokausirytmien säätely
- Melatoniinin tuotanto on suurimmillaan yöllä
- Aivoissa sijaitseva suprakiasmaattinen tumake välittää tiedon valon määrästä käpyrauhaselle
 - Valon vaikutuksesta melatoniinin tuotanto estyy
 - Valon vähentyminen käynnistää melatoniinin tuotannon
- Melatoniini helpottaa nukahtamista
 - Sen lisääntynyt määrä kertoo keholle, on aika mennä nukkumaan
 - Se myös laskee ruumiinlämpöä ja alentaa vireystasoa - otolliset olosuhteet nukahtamiselle
- Iän myötä melatoniinin erityis vähenee - yksilölliset erot voivat olla suuria



Lähteet

- Huttunen M. 2018. Psyykenlääkkeet. Lääkärikirja Duodecim.
- Huttunen M. 2018. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 18.9.2020). Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#K1>
- Partonen T. 2015. Melatoniini ja uni. <https://www.kaypahoito.fi/nix01078>