

Uni ja lepo



FinTerveys

Unen pituuden keskiarvo

Ikä	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Miehet	7,1	7,1	7,1	7,3	7,6
Naiset	7,4	7,3	7,3	7,4	7,3

Uniongelmat ovat suomalaisilla yleisiä ja koskevat jopa 3 miljoonaa aikuista

Unettomuutta kuukauden aikana kokeneiden osuus (%)

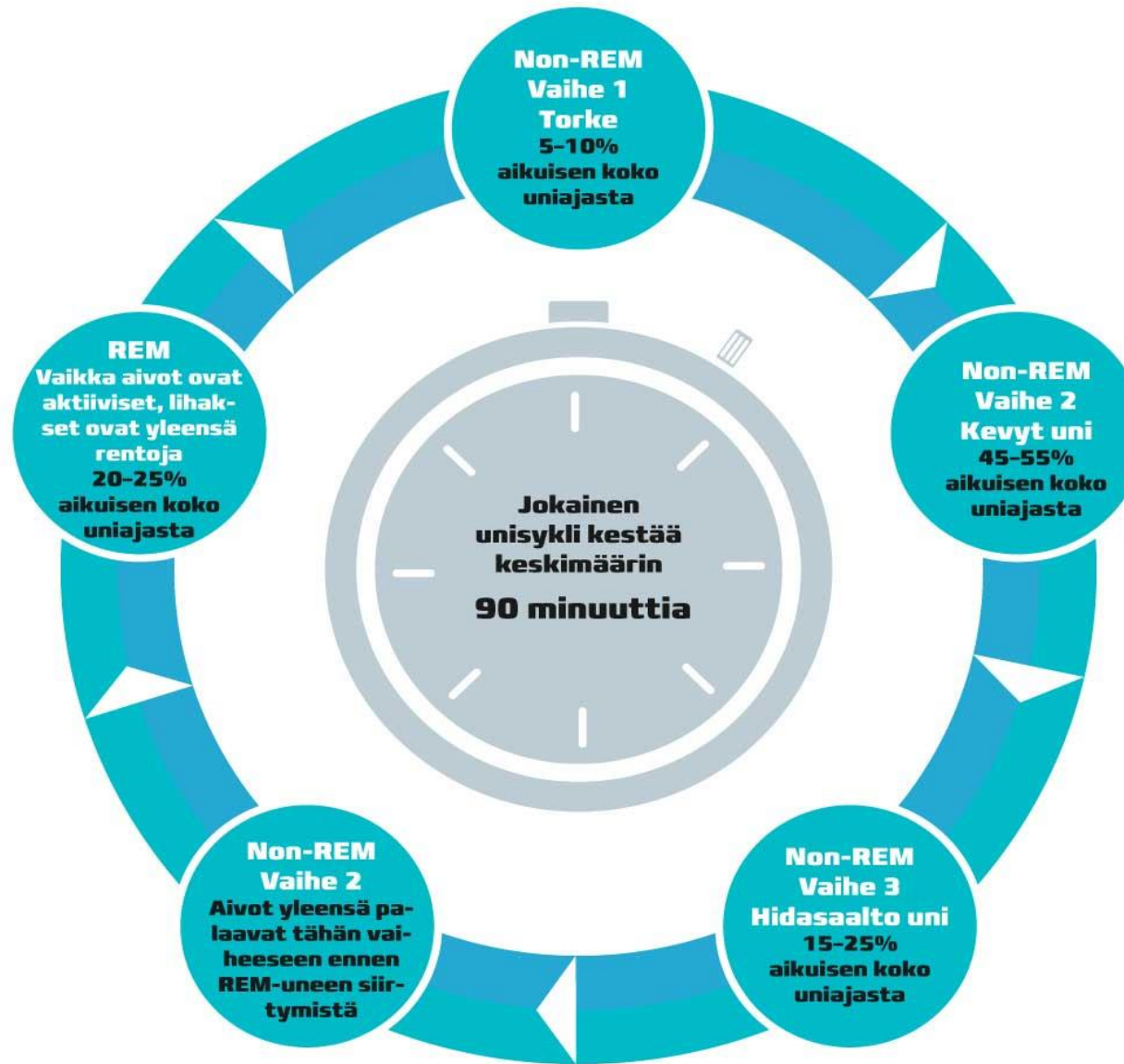
Ikä	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Miehet	44,7	51,2	56,7	53,2	54,8
Naiset	46,7	58,2	62,9	68,8	69,0

Unen merkitys on suuri:

- Puhdistaa aivot
- Vaikuttaa vireyteen, muistiin ja oppimiseen
- Edistää kehon fyysistä ja henkistä palautumista
- Ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia
- Ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa
- Auttaa käsittelemään päivän tapahtumia ja tunteita
- Ylläpitää muistia ja oppimiskykyä



Unen vaiheet



Unen vaiheet

Vaiheet 1-2: pinnallista ja kevyttä unta, alkaa elimistön toimintakyvyn palautuminen.

Vaiheet 3-4: syvintä unta, alkaa yleensä 1–3h nukahtamisen jälkeen. Tällöin tapahtuu suurin osa oppimisesta ja aivojen elpymisestä.

Vaihe 5: vilke- eli REM-uni, sekä pinnallisen että syvän unen ominaisuuksia. REM tulee sanoista rapid eye movements (nukkuja vilkuttelee ajoittain silmiään luomien alla). REM-unen aikana aivot järjestävät päivän tapahtumia ja tallentavat harjoiteltuja taitoja ja opiskeltuja tietoa. REM-unen aikana esiintyy mielikuvia ja nähdään unia, mikä on mielenterveyden kannalta tärkeää työtä. Liian vähäinen REM-uni häiritsee mielialan säätelyä ja aiheuttaa väsymystä, ärtyisyyttä, masennusta ja muistivaikeuksia.

Uni

- Unen tarve ei vähene ikääntymisen myötä
- Uni muuttuu kevyemmäksi ja syvien univaiheiden osuus vähenee
- Unesta herätään herkemmin ulkoisiin ärsykkeisiin
- Uneen voi vaikuttaa myös fyysisen rasituksen puute, päiväunet, sairaudet, kivut, huolet



Unettomuus

- vähintään kolmena yönä viikossa unen saamisen tai unessa pysymisen vaikeus
- lyhyen unettomuusjakson taustalla voi olla esim. ohimenevä rasittava elämäntilanne, suru tai sairaus
- unettomuutta hoidetaan aina ensisijaisesti **lääkkeettömin menetelmin**



Uniterveyden viisi ulottuvuutta



Unihuoltoa

- Säännöllinen vuorokausirytm
- Terveelliset elämäntavat
 - liikunta
 - ruokavalio
 - päihteet
- Hyvät nukkumisolosuhteet
 - raikas huoneilma, hyvä sänky, hyvä tyyny ja peitto
- Mene nukkumaan rauhoittuneena ja rentoutuneena
 - erilaiset rentoutumiskeino
 - huolihetki ennen nukkumaanmenoa



Vältä

- kovaa liikuntaa 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa
- mieltä innostavia tai kiihdyttäviä tapahtumia (pelaaminen yms.)
- kofeiinipitoisia nautintoaineita
- vuoteessa lukemista, television katselua, syömistä, tupakointia
- alkoholin nauttimista
- nälkäisenä tai ylensyöneenä nukkumaan menemistä
- liiallista nesteiden juomista ennen nukkumaanmenoa
- liian pitkiä päivätorkkuja

Unilääkkeet

- Bentsodiatsepiinit (midatsolaami, nitratsepaami, tematsepaami, triatsolaami)
- Tsopikloni ja tsolpideemi
- Melatoniini
- Sedatiiviset masennuslääkkeet (trisykliset masennuslääkkeet, mirtatsapiini, tratsodoni)
- Sedatiiviset antihistamiinit (hydroksitsiini)
- Sedatiiviset psykoosilääkkeet (ketiapiini)



Unilääkkeet

- unilääkkeillä ihminen saadaan tainnutettua kemialliseen uneen
 - uni ei lääkkeiden vaikutuksen alaisena toimi kuten sen pitäisi
- ongelmia esiintyy etenkin silloin, kun lääkkeitä käytetään pitkäaikaisesti
- jatkuva käyttö vaikuttaa unen laatuun esim. muuttamalla sen rakennetta
 - uni saattaa muuttua kevyemmäksi, jolloin syvän unen aikainen, elintoimintojen kannalta tärkeä palautumis- ja uudelleenlatautumisvaihe jää toteutumatta

Unilääkkeet

- lääkityn yön jälkeen olo ei ole pirteä ja palautunut, vaan päivä voi mennä tokkurassa ja muistiongelmistä kärsien
- uniongelmiin hoidossa hoitaminen pitää aloittaa ongelman syyn selvittämisestä
- lääkehoito määrätään vasta kun tiedetään, mitä hoidetaan!

Lähteet

- Kotihoidossa toimiminen kirja
- <https://sleepandwork.karelia.fi/tyokirja/retkievaita-uniterveyteen/>