

# UNI

## EPÄSÄÄNNÖLLINEN TYÖ

### Nuku vähintään 7 tuntia yössä

- Unen aikana aivot palautuvat hereilläolon rasituksista.
- Hyvä uni edistää hyvinvointia ja parantaa vireyttä.

### Väsymyksen merkkejä

- keskittymisvaikeudet
- ärtymys, mielialat vaihtelevat
- uneliaisuus, vetämättömyys
- turhien riskien ottaminen
- tapaturma-alttius
- ruokahalu ja mieliteot lisääntyvät
- työstä palautuminen hidastuu



# Unipäiväkirja

Päiväkirjan avulla voit havainnoida, miten nuket.

Täytä päiväkirjaa aamuisin herättyäsi.  
Kirjaa tekijät, jotka vaikuttivat uneesi.  
Pidä unipäiväkirjaa vähintään viikon ajan.



Pvm ja viikonpäivä	Työ-/vapaa-päivä (TP/VP)	Nukahtamisaika (klo)*	Heräämisaika (klo)*	Unen kesto*	Rastita miten nukuit?	Rastita heräsitkö virkeänä?	Mikä tekijät vaikuttivat uneesi/nukahtamiseen?	Nukuitko päivän aikana? Kuinka kauan?
1.6. ma	TP	23.45	6.00	6 t 15 min	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	Katsoin illalla tv:tä. Pyörin sängyssä tunnin.	-
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		
					☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹		

\* Merkitse aika 15 minuutin tarkkuudella.

## Hyvän unen avaimia

- Pidä kiinni säännöllisistä nukkumaanmenoajasta.
- Ulkoile ja liiku.
- Rauhoitu pari tuntia ennen nukkumaanmenoa. Vältä muun muassa rasittavaa liikuntaa tai jännityselokuvia, jotka voivat nostaa kierroksia.
- Syö kevyesti ennen nukkumaanmenoa. Raskas ateria voi aiheuttaa ruoansulatusvaivoja ja häiritä unta.
- Vältä kahvin, teen sekä kola- ja energiajuomien nauttimista ennen nukkumaanmenoa. Myös alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö voi heikentää unta.
- Tee nukkumisympäristö mukavaksi. Sopiva lämpötila, riittävä pimeys ja hiljaisuus auttavat. Muista myös hyvä patja ja tyynty.
- Rauhoita sänky nukkumiseen - vältä siellä syömistä, television katselua ja älylaitteiden käyttöä.
- Yötyön jälkeen nukkumisen voi jakaa kahteen jaksoon, heti vuoron jälkeen ja ennen seuraavaa vuoroa.
- Nuku päiväunet, jos et ole saanut nukutuksi riittävästi yöllä. Pidä päiväunet lyhyinä - 10-20 minuuttia riittää virkistämään.

## Jos uni ei tule

- Vältä ajan liiallista seuraamista. Aseta herätyskello paikkaan, josta et näe sitä.
- Jos olet huolehtijatyyppiä, varaa jo päivällä aikaa itselle tärkeiden asioiden pohtimiseen, jotta ne eivät pyöri mielessäsi nukkumaan mennessä.

Miten voisit helpottaa nukahtamistasi tai parantaa unesi laatua? Kirjaa ylös 1-2 tavoitetta, jotka haluat saavuttaa.

---

---

---

---

---



## Virkeänä työssä

Väsymys voi iskeä pitkissä työvuoroissa. Se tuntuu yötyössä etenkin aamuyön tunteina ja varhain iltapäivällä.

## Keinoja vireyden parantamiseen

- Nuku riittävästi, vähintään 7 tuntia vuorokaudessa.
- Tauota työtasi kahden tunnin välein. Nouse ylös, jos teet istumatyötä. Kävele, venyttele ja hakeudu muiden seuraan, jos mahdollista.
- Syö säännöllisesti, suosi kevyitä aterioita.
- Juo riittävästi vettä.
- Ota 10–20 minuutin nokoset, jos mahdollista.

## Työstä palautuminen ja rentoutuminen

- Henkinen palautuminen on yhtä tärkeää kuin fyysinen lepo.
- Suunnittele päiväsi niin, että sinulle jää aikaa levätä ja rentoutua. Tee asioita, joista nautit – pysyt virkeämpänä ja jaksat paremmin.

## Rentoutumiskeinoja

- yhdessäolo läheisten kanssa
- liikkuminen, ulkoilu, retkeily
- nikkarointi, käsityöt
- puutarhanhoito, mökkeily
- kotityöt
- lukeminen, ristisanatehtävät
- musiikki, teatteri
- marjastus, kalastus, metsästys

