

Uniuutiset

Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti • 4/2018

Vaihdevuosina uni häiriintyy, mutta miksi?

sivu 4

Sänky omien mittojen mukaan

sivu 7

Virkeyden
asialla: Päivi
Saarijärvi

sivu 13

Uniuutiset

Julkaisija

Uniliitto ry
Y-tunnus 1559876-2
Sitratori 3, 00420 Helsinki
Puh: 010 292 8080

Levikki

5000 kpl

Paino

KTMP 1 Ykkös-Offset,
Vaasa

ISSN

1457-6406

Jakelu

Jäsenistö, sairaalat,
terveyskeskukset, lääkäriasemat
ja työterveysasemat, apteekit ja
Uniliiton postituslistalla olevat
neurologit, tutkijat, terveydenhoi-
tohenkilöt ja muut kiinnostuneet

Lehden tilaukset

milja.saresvaara@uniliitto.fi

Toimitus

Päätoimittaja: Leeni Peltonen
Taitto: Milja Saresvaara
Kansikuva: iStockphotos

Ilmesty

4 kertaa vuodessa

Ilmestymisaikataulut:

Uniuutiset 1/2019 ilmestyy 11.3.2018
Uniuutiset 2/2019 ilmestyy 17.5.2019
Uniuutiset 3/2019 ilmestyy 23.9.2019
Uniuutiset 4/2019 ilmestyy 4.12.2019

Tapahtumakalenteri

Vertais- ryhmät



Tuoreinta tietoa ajankohdista saa
Uniliiton verkkosivuilta tai toimistosta,
puh. 010-2928080
Huom.: toimisto kiinni 22.12.2018 - 6.1.2019

Vertaisryhmä - Levottomat Jalat - RLS/WED

Helsinki, Sitratori 3, 4. krs, Uniliitto ry toimisto
Keskiviikkona 12.12. klo 17.00-19.00

Unitupa -vertaisryhmä, Helsingin Uniyhdistys

Helsinki, Sitratori 3, 4. krs, Uniliitto ry toimisto
Torstaina 13.12 klo 16.30

Vertaisryhmä unettomille, Helsingin Uniyhdistys

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, (kellarikerros Keltsu)
Maanantaina 17.12. klo 15.30-17.30

Uniryhmät



Ohjatut, kurssimuotoiset uniryhmät unettomille ja uniapneetikoille

alkavat vuoden alusta.
Tiedustelut ja alustavat ennakoilmoittautumiset:
uniryhmat@uniliitto.fi tai puh. 010-2928080

Yleisö- luennot



Uni ja ravitsemus - Vireyttä elämään!

11.12. klo 17:00 - 19:00

Anu Kosonen, ETM

Inkilänhovin Terveystietotupa

Kalevankatu 19, 20, 11100 Riihimäki

Vapaa pääsy - Tervetuloa!

Koulutus



YHDISTYKSEN RUTIINIT HELPOMMIKSI

- koulutuksellinen iltapäivä yhdistysten
puheenjohtajille ja hallitusten jäsenille

17.1.2019 klo 15-18 Uniliiton toimistolla, Sitratori 3,
Helsinki. Kouluttajana toiminnanjohtaja Tuija Sivonen.

Lue lisää: sivu 15.

VERTAISRYHMÄN OHJAAJAN KOULUTUS

järjestetään kevätkaudella 2019.

Jos olet kiinnostunut unihäiriöihin liittyvien ver-
taisryhmien ohjaamisesta, ota yhteyttä:
koulutus@uniliitto.fi



uniliitto.fi

Päivitämme tietoja tapahtumista
verkkosivuilla ja Uniliiton Facebook-sivulla.

Tutkimaton naisten yö



Naisten vaihdevuosiin liittyvät univaikeudet ovat vähän kuin ikääntyvien miesten pallomainen maha: kiusallisen tuttuja, iän myötä yleistäviä ilmiöitä.

Molempien tiedetään olevan terveydelle haitallisia. Unihäiriöt heikentävät elämänlaatua ja kasvattavat riskiä moniin sairauksiin. Niin tekee myös keskivartalolihavuus. Mutta paljon enemmän apukeinoja on saatavilla mahakummun

pienentämiseen kuin vaihdevuosi-ikäisten naisten unen parantamiseen.

Naistentauteihin erikoistuva lääkäri Laura Lampio havaitsi omaa väitöskirjaansa tehdessään mielenkiintoisen faktan: univaikeudet ovat vaihdevuosiin hyvin yleinen ja kiusalliseksi koettu oire, mutta niiden taustaa on tutkittu erittäin vähän.

Lampion seurantalutkimus unirekisteröintineen on omassa lajissaan tiettävästi ensimmäinen maailmassa. Ongelmas- ta, joka periaatteessa voi kohdata neljäsosaa maailman väestöstä tietyssä ikävaiheessa! Vaihdevuosi-ikäisistä naisista näet noin puolet kärsii unen huonontumisesta.

Mahan pienentämiseen saa enemmän apua kuin unihäiriöön.

Tähän asti unihäiriöihin on suhtauduttu kuin itsestään selvänä ja välttämättömänä pahana. Silti monet naiset kokevat unen huonontumisen jopa suurempana ongelmana kuin paljon puhutut kuumat aallot.

Havainnosta voi tehdä ainakin kaksi johtopäätöstä: unessa riittää tutkittavaa vielä lukuisille tutkimusaloille ja tutkijoiden sukupolville. Toisaalta myös naisten vaihdevuosien oireissa ja hoidoissa riittää työsarkaa.

Onneksi sekä vaihdevuosia että unihäiriöitä tutkitaan yhä tarkemmin, sillä molempien oireisiin kaivataan edelleen lisää tarkempia diagnooseja ja monenlaisia hoitovaihtoehtoja. Niitä odotellessaan valtava joukko naisia vaihtaa lakanoita ja yöpaitaa, tuijottelee kelloa ja laskee tunteja aamuun.

Leeni Peltonen

Uniutiset 4/2018 Sisältö

Vaihdevuosina uni
häiriintyy 4



Sänkytehtaan
räätälöidyt jouset 7



Unilääketiede
2018 10



Hän - Päivi Saarijärvi 13



Tervetuloa jouluglögille!

Uniliiton toimisto
Sitratori 3
Helsinki

torstaina 20.12. klo 12.00-14.00



Vaihdevuosina uni häiriintyy

Herätys hikilammikossa

Vaihdevuosien unihäiriöt ovat tuttuja monille viisikymppisille naisille. Ilmiötä on tutkittu yllättävän vähän. Laura Lampion tuoreessa väitöskirjassa pohditaan, mistä tällaiset unihäiriöt johtuvat.



Teksti: Leeni Peltonen
Kuvat: IStockphotos

Vaihdevuosiin liittyy usein monia kiusallisia oireita, tavallisimmin hikoilupuuskia eli niin sanottuja kuumia aaltoja. Toinen yleinen oire ovat unihäiriöt, joista kärsii 40–60 prosenttia vaihdevuosi-iässä olevista naisista.

Usein vaihdevuosista puhuttaessa mainitaan unihäiriöt kuin itsestään selvänä asiana. Harvemmin on kysytty, mistä unen häiriintyminen itse asiassa johtuu.

Naistentauteihin erikoistuva **Laura Lampio** selvitti tuoreessa väitöskirjassaan (2017), mikä keski-ikäisten naisten unta oikeastaan häiritsee. Tutkimuk-

sen tulos oli, että hormonit eivät olekaan ainoita syyllisiä. Unettomuutta esiintyy vaihdevuosi-ikäisillä naisilla myös itsenäisenä oireena. Erään tutkimuksen mukaan naiset kokevat unihäiriöt jopa kiusallisempina vaihdevuosisoireena kuin paljon puhutut kuumat aallot.

Uraa uurtava tutkimus

”Vaihdevuosi-ikäisten naisten unihäiriöt on yleensä kuitattu toteamalla, että estrogeenitason heilahteluista ja lopulta laskusta johtuvat öiset hikoilupuuskat häiritsevät unta. Mutta sitä on tutkittu hyvin vähän, mitä naisten unessa oikeastaan tuol-



loin tapahtuu”, LL Laura Lampio sanoo. Hän työskentelee parhaillaan HUS:n Naistenklinikalla ja viimeistelee synnytys- ja naistentautien erikoislääkärin opintojaan.

Unihäiriöt ovat merkittävä ongelma niin yksilöille kuin yhteiskunnalle. Ne heikentävät elämänlaatua ja työkykyä. Unihäiriöt myös lisäävät alttiutta sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja masennukseen.

Yli puolet vaihdevuosi-ikäisistä naisista kärsii unihäiriöistä ainakin jonkin verran, ja selvästi ne häiritsevät joka viidennen naisen elämää tuossa elämän-

vaiheessa, joka voi kestää jopa kymmenen vuotta.

Lampio tarttui väitöstyössään kysymykseen, mitä naisten unessa tuolloin tapahtuu. Hän selvitti vaihdevuosi-ikäisten naisten koettua unenlaatua sekä unen rakenteen muutoksia. Tavoitteena oli ymmärtää hormonaalisten muutosten, ikääntymisen, muiden vaihdevuosioireiden sekä työn vaikutusta uneen. Tutkimuksessa etsittiin myös unihäiriötä ennustavia tekijöitä, jotka olisi mahdollista havaita jo ennen vaihdevuosioireita.

Menetelminä käytettiin uni-päiväkirjaa, kyselylomakkeita

sekä unilaboratoriossa tehtyjä unirekisteröintejä. Seuranta kesti kuusi vuotta.

Tutkimukseen osallistui 177 suomalaista keski-ikäistä naista. Tutkimus oli tiettävästi maailmassa ensimmäinen seurantalutkimus, jossa tutkittiin unirekisteröintien avulla naisten unta vaihdevuosien siirtymävaiheessa.

Ei pelkästään hormonaalista

Heikentyneeseen unenlaatuun löytyi monta syytä. Naisilla havaittiin sekä nukahtamisen vaikeutta että heräilyä, mutta myös unenaikaisiin hengityshäiriöihin viittaavia oireita.

Kokemus unen laadun huonontumisesta liittyi erityisesti vaihdevuosien hormonaalisiin oireisiin, kuten kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluihin. Toisaalta uneen vaikutti myös työpäivä: vaihdevuosina naisten unenlaatu oli heikompi työpäivien jälkeen kuin vapaapäivinä. Samaa ilmiötä ei havaittu ennen vaihdevuosia.

”Unen laatu näyttää olevan herkkä ulkoisille häiriöille. Tutkituilla naisilla esiintyi jo ennen vaihdevuosia oireita, jotka ennustivat unihäiriötä; tällaisia olivat masennusoireet, henkilökohtaisen elämän kuormittavat tekijät ja yleisesti huonoksi koettu terveydentila”, Lampio sanoo.

Objektiivisissa mittauksissa eli unirekisteröinneissä unen rakenne heikkeni lähinnä ikääntymisen vuoksi. Naisten ikääntyessä uni lyheni ja muuttui rikkonaisemmaksi. Unitehokkuus laski, eli nukkumisen osuus sängyssä vietetystä ajasta lyheni. Vaihdevuosien

hormonaaliset muutokset eivät olleet yhteydessä heikentyneeseen unen rakenteeseen.

Laura Lampio tulkitseekin tutkimustuloksia niin, että hormonaaliset tekijät ovat myös vaihdevuosien aikana vain yksi tekijä muiden univaikeuksia aiheuttavien tekijöiden rinnalla.

Elämän muutosvaihe vie unet

Vaihdevuosiin liittyy monenlaisia muutoksia. Hormonaaliset muutokset kertovat, että hedelmällinen ikä on ohi. Ikääntyessä sairaudet ja niihin liittyvät lääkitykset lisääntyvät. Työelämän paineet voivat kulminoitua työelämän viimeisiin vuosiin. Perhe-elämän myllerrykset kuten esimerkiksi lasten kotoa lähtö ja omien vanhempien vanhuus osuvat samoihin vuosiin.

”Elämänmuutoksiin liittyvät stressitekijät heikentävät selvästi naisten kokemaa unenlaa-

tua. Kaiken kaikkiaan naisten unihäiriöiden syyt ovat moninaiset, ja niitä pitäisi tutkia tarkemmin. Useimmat laajat pitkittäistutkimukset on tehty pelkästään mies- tai sekapopulaatiosta”, Lampio sanoo.

Uniapnean riski lisääntyy myös naisilla

Vaihdevuosi-ikässä lisääntyy myös riski hengityspärsäisiin unihäiriöihin kuten uniapneaan. Lihomisen ja erityisesti keskivartalolihavuuden riski kasvaa vaihdevuosi-ikässä hormonaalisten muutosten vuoksi.

Naisten uniapnean arvioidaan olevan alidiagnosoitu sairaus. Naisilla tauti voi oireilla osittain eri tavoin kuin miehillä. Esimerkiksi unettomuus vaivaa naispuolisia uniapneapotilaita enemmän kuin miehiä. Naiset myös kokevat uniapnean haitallisempaan kuin samoilla AHI-arvoilla diagnostisoidut miehet.

Hormonikorvaushoitoa ja unenhuoltoa

Vaihdevuosisoireita – kuumia aaltoja, unettomuutta ja mielialaoireita – hoidetaan yleensä estrogeenikorvaushoidolla. Se yleensä auttaa vaihdevuosien unettomuushäiriöihin, jos naisella esiintyy myös kuumia aaltoja ja yöhikoiluja. Tutkimusnäyttö hormonihoidon hyödystä naisilla, joilla ei unettomuuden lisäksi ole kuumia aaltoja, ei ole niin vahva.

”Kaikille estrogeenikorvaushoito ei sovi esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien tai hormoniriippuvaisen syövän vuoksi. Kaikki naiset eivät myöskään halua käyttää hormonivalmisteita. Silloin voidaan etsiä muita lääkkeitä tai käyttää lääkkeitömiä hoitokeinoja unen laadun parantamiseen. Normaali unenhuolto-opit sopivat kaikille, oli vaihdevuosi-ikässä tai ei”, Laura Lampio muistuttaa.

Helsinki ajaa kouluaamujen myöhäistämistä

YLE kertoi 16.11. Helsingissä suunniteltavasta yläkoulujen ja toisen asteen eli ammattikoulujen sekä lukioiden kello 8 alkavien aamujen myöhäistämisestä.

Useiden tutkimuksien mukaan kahdeksalta alkavat aamut ovat teini-ikäisille liian aikaisia vaiheessa, jossa uni-valverytmi muuttuu, perustelee Helsingin kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja **Liisa Pohjolainen**. Muualla maassa osa kouluista on käyttänyt asiassa niille kuuluvaa päätäntävaltaa ja lisännyt joustoja koulun-alkamisaikoihin.

Vihreiden **Emma Kari** teki asiasta aloitteen, ja opetuslautakunnasta esitys etenee Helsingin kaupunginvaltuustoon. Mahdollinen uudistus voisi näkyä kouluissa jo ensi syksynä. Opetusministeriö suosittaa, etteivät koulupäivät alkaisi ennen aamuyhdeksää yläkouluissa, lukioissa tai ammattikouluissa.



Sänkytehtaan räätälöidyt jouset

Yksilöllisen patjan tekemiseen suomalaisella tehtaalla tarvitaan satoja jousia ja paljon käsityötä

Valmista patjaa kuljettavat Petteri Pennanen (vas.) ja Marko Riipinen.

Teksti: Leeni Peltonen
Kuvat Joonas Syrjälä

Kaikki alkaa jousen taivutuksesta. Galvanoidun teräslangan pakottaminen oikeaan muotoon on yksityiskohtien taidetta: kun valitaan eri vahvuinen teräslanka ja kierteisiin erilainen nousukulma, saadaan sängyn jokaiselle jouselle loputtomasti vaihtoehtoa.

”Tällaisia täysin ohjelmoitavia jousikoneita on vain kaksi maailmassa, ja tämä on suunniteltu juuri meidän tarpeitamme varten. Sen kehittämiseen meni yli kolme vuotta”, Unikulman toimitusjohtaja **Vesa Tuominen** kertoo. Hän aloitti sängyjen valmistuksen jo 1980-luvulla vanhempiensa autotallissa; omat selkäkivut ja nukkumishaasteet innostivat kehittämään ja kokeilemaan.

Yhden hengen 90-senttisessä joustinpatjassa voi olla esimerkiksi 760 joustia, jotka pussitetaan 16 jousen riveiksi. Niistä rakentuu patja, joka on suunniteltu asiak-

kaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Se tarkoittaa, että patjan antama tuki on erilainen vaikkapa olkapään ja vyötärön kohdalla.

Pussituksen jälkeen patja päällystetään vanulla. Jos tekeillä on runkopatja, seuraava vaihe on patjan kiinnitys puiseen runkoon. Sen jälkeen sänkyyn kiinnitetään pintaverhoilu ja jalat asiakkaan tekemien valintojen mukaan. Valmis sänky lähtee saman tien omien kuljettajien mukana asiakkaan toivomaan osoitteeseen.

Unikulman tehtaalla Vantaan Petikossa valmistuu noin sata sänkyä päivässä. Suurin osa on tehty yksilöllisten mittojen mukaan. Runkopatjojen lisäksi valmistetaan esimerkiksi moottorisänkyjä ja myös lasten patjoja.

Fysioterapeutti mittaa

Asiakkaan kannalta prosessi on alkanut jo paljon aikaisemmin.

Unikulman myymälöihin tullaan yleensä ajanvarauksen kautta, sillä patjan tilaaminen aloitetaan fysioterapeutin tekemillä mittauksilla. Unikulmassa työskentelee 18 fysioterapeuttia, 1–2 jokaisessa myymälässä.

Apua selkäkivuihin

”Asiakkaamme tulevat yleensä hakemaan ratkaisua nukkumishaasteisiin, jotka voivat joutua esimerkiksi selkävivuihin tai kuorsauksesta. Pelkästään se, että vartalo on hyvin harteikas tai kurvikas voi aiheuttaa ongelmia, sillä tavallinen tasainen patja ei anna vartalolle sen tarvitsemaa tukea”, nukkumisergonomiaan erikoistunut Tuominen sanoo.

Selkärangan olisi hyvä pysyä nukkuessakin luonnollisen suorana. Harteikas tai leveälanteinen nukkuja tarvitsee siksi lisäjoustoa kehon ulottuvuuksilleen. Toisaal-

ta myöskään hyvin kevyelle tai painavalle nukkujalle tavallinen patja ei anna sopivaa tukea.

”Jos patja ei tue nukkumista kylkiasennossa, ihminen kääntyy selälleen. Se taas lisää taipumusta kuorsaamiseen”, Vesa Tuominen sanoo.

Unikulmassa käytetään omaa UnikLab-mittaussysteemiä, joka mittaa kehon tuottamaa painetta. Mittauksen perusteella luodaan nukkujan kolmiulotteinen paineja muotokartta. Mittausten lisäksi asiakkaalta kysellään tarkoin hänen nukkumiseen vaikuttavat terveystietonsa ja tottumuksensa. Mittausten ja taustatietojen perusteella suunnitellaan yksilöllinen patjajousisto, jonka tilaus syötetään valmistusprosessia ohjaavaan tietokoneohjelmaan. Sitten patja valmistetaan tuotannossa, ja sen ympärille ommellaan kankaat ja mahdolliset päädyt asiakkaan tilauksen mukaan.

Yksilöllinen työ maksaa, sillä työtuntejakin kertyy. Esimerkiksi 160-senttinen runkopatja Klassikon hinta alkaa 3030 eurosta. Samankokoisen moottorisänky Legendan hinnat alkavat noin 7000 eurosta.



Sängynjalkojen materiaalin ja korkeuden voi valita useista vaihtoehtoista.

Kasvaako yöllä pituutta?

Yksilöllisesti suunniteltu patja on erityisen tärkeä silloin, jos kehon vammat, ryhtivirheet tai muista syistä johtuvat kivut vaikeuttavat nukkumista. Oikein suunniteltu patja voi vähentää kehon jännityksiä, lievittää kipuja ja venyttää rankaa oikeasta kohdasta.

”Olemme suunnitelleet patjoja vaikeasti vammautuneille ihmisille. Patjan avulla on pystytty lievittämään kipuja ja vähentämään esimerkiksi spastisuutta eli lihasjäykkyyttä. On ollut ilo huomata, miten vaikeistakin kiputiloista kärsiviä potilaita olemme kyenneet auttamaan”, Vesa Tuominen kertoo.

Oikeista kohdista rankaa venyttä-

vä patja voi jopa kasvattaa pituutta. Mittauksissa on havaittu, että hyvin nukutun yön jälkeen ihminen voi olla jopa kaksi senttiä pitempi kuin illalla.

”Uuteen patjaan tottuminen vie aikansa, usein pari viikkoa. Kun esimerkiksi vinoon ryhtiin tottunut skolioosipotilas saa uuden patjan, se voi tuntua aluksi oudolta, koska se korjaa kehon virheasentoa”, Tuominen sanoo.

Unikulman tehtaalla valmistetaan sänkyjä hotelleihin ja myös hoiva-sänkyjä erilaisiin tarpeisiin. Materiaalit ja runkomekanismit räätälöidään myös niissä esimerkiksi turvallisuusnäkökohdat huomioon ottaen.



Galvanoitu teraslanka taivutetaan sängynjousiksi. Vesa Tuominen on intohimoinen hyvän unen puolestapuhuja.



Sängynpohjaa voidaan säätää vielä valmiinakin. Jouset pakataan 16 jousen riveihin.



Puhtaus on puoli sänkyä

Jokainen voi parantaa uniolosuhteitaan huolehtimalla siitä, että sänky ja petivaatteet ovat puhtaita.

Ajattele, että käyttäisit samoja vaatteita pesemättä viikosta toiseen, jopa kuukausia tai vuosia. Ikävä ajatus, eikö vain?

Näinhän me kuitenkin saamme käyttäytyä petivaatteiden – lakanoiden, tyynyn, peitteen ja patjan – kanssa.

”Yleisesti suositellaan lakanoiden vaihtoa kahden viikon välein. Minusta viikkokin on pitkä aika, kun ajattelee sitä hien ja hilseen määrää, joka petivaatteisiin irtoaa”, toimitusjohtaja Vesa Tuominen sanoo.

Unikulman vällä on tapana kysyä, miten vanha tyyny tai patja asiakkaalla on. ”Yleisin vastaus on: en muista. Se tarkoittaa, että tyyny on aivan liian vanha!”

Tyyny suositellaan vaihdettavaksi parin vuoden välein, pe-tauspatja 5–7 vuoden ja jous-tinpatja 10 vuoden välein.

Patjan ikää voi pidentää käyttämällä pestäviä patjansuojia. Tyynyjen ja peittojen hygieenisuus ja miellyttävyys on helposti hoidettavissa: pesukoneella – ja kenties uusilla lakanoilla.

Paljon uutta unilääketieteestä

Teksti ja kuvat: Milja Saesvaara

Unilääketiede 2018 -tapahtuma järjestettiin Helsingissä 29.10.-30.10. Suomen Unitutkimusseuran ja Uniliiton järjestämä tapahtuma on tärkeä jokavuotinen tilaisuus kouluttautua ja tavata oman alan väkeä. Tällä kertaa aiheina olivat muun muassa uniapnean diagnostiikka ja hoito, ajoturvallisuus ja REM-uni.

Uniapnean hoidon vaihtoehdoista keskustellaan laajasti, ja teemaa käsiteltiin myös unilääketiedepäivillä. Uniapnea-aiheisen ohjelma-kokonaisuuden puheenjohtajana toimi dosentti **Adel Bachour** HYKS:stä.

Uudessa uniapnean hoitokeinossa hengitystä stimuloidaan laitteella, joka asennetaan implanttina potilaan kehoon. Suomessa vielä harvinaista hoitoa esitteli LT **Petra Pietarinen** HYKS:stä. Sydämen tahdistinta muistuttava osa asennetaan potilaan rintalihakseen ihon alle antamaan signaalin sisäänhengityksestä. Toinen elektrodi kanavoidaan ihon alle kaulalle ja hypoglossushermon (kielen liikehermo) ympärille. Kun potilas hengittää sisään, stimulaattori saa kielen värähtelevään liikkeeseen, jolloin kieli avaa hengitystietä.

Tällaisia stimulaattoreita on ollut tarjolla hyvin rajoitetusti esimerkiksi Helsingissä. Hoidon edellytys on, että potilas on työikäinen ja että CPAP-laitetta tai hammaskiskoja on jo kokeiltu ilman hyvää hoitotulosta. Tutkimuksia on kuitenkin tehty jo noin 20 vuotta, joten pitkäaikaisseurannastakin on jo tuloksia. Maailmanlaajuisesti stimulaattoreita on asennettu yhteensä noin 5000, joista kaksi kolmesta USA:ssa.

Uniapneakiskot yleistyessä

Uniapneakiskot sen sijaan kirivät jo paikoin CPAP-hoitojen rinnal-

le, kertoi dosentti **Tuula Palotie** HYKS:stä. Esimerkiksi Ruotsin Uppsalassa kiskoja käytetään primäärihoitona CPAP-hoidon sijaan. Suomessa kiskohoidon kriteereinä pidetään diagnosoidun uniapnean hoidossa, että CPAP-hoito ei ole onnistunut, että potilaan hampaat ovat kohtuullisessa kunnossa ja että BMI on maksimissaan 30.

Kiskoja ei kokemusten mukaan kannata hankkia potilaalle, jonka asenne on ”ehkä voisi kokeilla”, koska yksilöllisesti suunniteltujen kiskojen hinta voi lähestyä tuhatta euroa. Jonot hoitoon saattavat olla myös pitkiä.

Uniapneadiagnoosit ovat yleistyneet viime vuosina, myös lisääntyneen tietoisuuden myötä, todettiin Unilääketieteen päivillä. Osalla lievistä ja keskivaikeista tapauksis-

ta saattaisivat auttaa myös perinteiset keinot kuten nukkumiasennon korjaaminen ja painonpudotus.

Apteekkeista saatavat purentakiskot ovat halpoja ja nopeita keinoja testailta menetelmää, mutta usein hiemankin pidempiaikaisessa käytössä ne voivat kipeyttää ja vääristää purentaa.

Potilaan motivaatio on tärkeä tekijä hoidon onnistumisen kannalta, kun aloitetaan apulaitteen kuten CPAP:n tai hammaskiskojen käyttäminen. Motivaatio ei pysy yllä, jos esimerkiksi hoitoon ohjautuminen on enemmän puolison kuin itse potilaan ansiota. Monella kuitenkin esimerkiksi päiväväsymys ja muut uniapnean oireet kannustavat kokeilemaan ja jatkamaan apuvälineen käyttöä.





Näyttelyssä mukana tänä vuonna olivat Uniliiton lisäksi Fisher&Paykel, Inspire Medical Systems, Medent, Philips, Resmed, Somnomed, Somnomedics Nordic, Tempur, Unikulma sekä Uniklinikka Vitalmed. Kaikenkaikkiaan 2018 unilääketieteen päiville osallistui lähes 200 alan asiantuntijaa ja toimijaa.

Ajoterveyden arviointia

Suomeen on viime vuosina perustettu erityisesti ajoterveyteen keskittyviä yksiköitä: Turun yliopistollisen keskussairaalan Ajopoli on toiminut lähes neljä vuotta, ja myös HYKS on saanut ajoterveyden osaamisyksikön, todettiin Unilääketieteen ajoterveyttä koskevassa ohjelmakokonaisuudessa, jota johti neurologiaan erikoistuva LL **Riikka Huhta**.

Unihäiriöt ovat hyvin usein osasyynä liikenneonnettomuuksissa, mutta eivät yleensä ainoa syy. Unihäiriöiden syiden selvitys liikenneonnettomuuksien taustalla on toisinaan haastavaa. Tämä kävi ilmi Ajopolin vastuualuejohtaja **Marja Huuskosen** esityksestä.

Ajokyvyn heikentymisen taustalla voi unihäiriön lisäksi olla esimerkiksi hoitamaton epilepsia, diabetes, mielenterveyden ongelmat, ADHD ja mahdollisia päihdeongelmia.

Ajoarviointitestejä pidettiin koulutuspäivien keskustelussa yleensä ottaen luotettavina ja toimivina, vaikka koelosuhteet eivät täysin vastaa käytännön tilanteita. Tut-

kimusyksikössä tehdään arviointia, joka sisältää peruskyselyitä, oma-arviointia ja unitestejä ESS:stä (Epworth Sleepiness Scale) aina hereilläpysymistesteihin (MWT). Arviointiin voi kuulua myös valvottuja koeajoja.

Unettomuuden lääkehoidosta

Koulutuspäivien toisen päivän pääaiheita oli unettomuus, ja puhetta johti professori **Markku Partinen**. LKT **Erkki Mäkinen** Joensuusta totesi, että unilääkkeiden määräämisessä näkyy viime vuosien tilastoissa loivaa laskua. Perinteisiä unilääkkeitä kuten bentsodiatsepiineja on alettu korvata mielialalääkkeillä, mistä syystä on vaikea arvioida, ovatko uniongelmat aidosti vähentyneet.

Sairaanhoidtaja **Anne Huutonemi** veti paneelikeskustelun unettomuuden lääkkeettömästä hoidosta. Kokemusasiantuntijoiden keskustelussa todettiin, että uniongelmita puhutaan paljon, mutta käytännössä niihin on vaikeaa, monilla paikkakunnilla jopa mahdotonta päästä.

Lääkkeettömällä menetelmällä on saatu hyviä tuloksia etenkin sellaisissa uniongelmissa, jotka liittyvät esimerkiksi stressiin tai lievempiin mielialan häiriöihin ja kriiseihin.

Psykologian tohtori **Nils Sandman** johti puhetta ohjelmakokonaisuudessa, joka käsitteli REM-unta. Normaalisti yöni koostuu 4-6:sta noin 90 minuutin mittaisesta unisyklistä. REM-vaihetta pidetään yleensä unennäkövaiheena, mutta tosiasiaa ihminen näkee hetimitäin unia myös NREM-vaiheessa.

REM-uni on monimutkaiseen tiedonkäsittelyyn kykenevien nisäkkäiden taipumus. Sillä on todennäköisesti merkittävä funktio ihmiselle, mutta tästä ei ole vielä onnistuttu hankkimaan perinpohjaisia todisteita.

REM-uni on monimutkaiseen tiedonkäsittelyyn kykenevien nisäkkäiden taipumus.

REM-uneen liittyy myös lihasatonia eli täysin rentoutuminen, kuten tilapäinen ”halvaantuminen”, jonka vuoksi esimerkiksi unissakävelyä ei tapahdu tässä univaiheessa. Poikkeuksena tästä on RBD (behavioraalinen unioireyhtymä), josta lääketieteenpäivien yleisölle kertoi PST, dosentti **Katja Valli**. Oireyhtymää poteva henkilö ei pääse lihasatoniaan, vaan liikkuu, puhuu, huutaa ja riehuu unissaan. RBD:ssä myös unien sisällöt ovat usein tavalista uhkaavampia.

Suurin osa REM-unesta ja unennäöstä painottuu aamuyöhön. Unilla lienee tärkeä tehtävä aivojen prosessien kannalta. REM-unesta luennoi psykiatrian näkökulmasta LT, psykiatrian professori **Tiina Paunio**.

NREM-vaiheen unia kuvataan usein esimerkiksi väläyksenomai-

seksi ja ymmärrettävämmiksi kuin mielikuvitusrikkaammat, tarinalliset REM-vaiheen unet. Aikaisemman yön ja NREM-vaiheen unissa unenäköjä on enemmän tapahtumien sivustaseuraaja, kun taas REM-vaiheessa ihminen on useammin itse aktiivinen toimija.

Valve-elämän tiedetään vaikuttavan uniin, ja esimerkiksi traumaattinen kokemus voi toistua painajaisina. Myös lapsuuden peloilla ja turvattomuuden tunteilla on havaittu korrelaatio aikuisiän unettomuuteen. Pitkäaikainen terapia saattaa olla tarpeen tällaisten potilaiden hoidossa.

Lääkkeilläkin on paikkansa

Neurodegeneraatio ja uni -kokonaisuudessa puhetta johti neurologian erikoislääkäri **Tomi Sarkanen**. Alustuksissa todettiin, että normaaliin ikääntymiseen liittyy usein unirytmien aikaistumista, syvän unen

määrän ja melatoniinin tuotannon vähentymistä sekä yöheräilyä.

Vanhenevan väestön unta haittaavat myös psykososiaaliset pulmat kuten yksinäisyys, muut sairaudet sekä liikunnan puute. Perinteisten unilääkkeiden kuten bentsodiatsepiinien käyttö iäkkäillä on herättänyt paljon keskustelua, koska niillä on raportoitu muistia ja motoriikkaa heikentäviä haittavaikutuksia.

Muistisairaana unihäiriöiden hoidosta luennoi professori **Markku Partinen**. Myös huono uni on muistia heikentävä riskitekijä. Jos henkilö kärsii jo vaikeasta muistisairaudesta, bentsodiatsepiinien rajoituksella ei välttämättä pystytä vaikuttamaan muistin parantumiseen. Jokainen tilanne täytyisi tietysti katsoa yksilöllisesti asiantuntevan lääkärin kanssa. Potilasta täytyisi kuunnella, eikä lääkkeiden

käytöstä pitäisi syyllistää potilasta.

Koulutuspäivien loppupaneelissa professori **Matti Huttunen** huomautti, että bentsodiatsepiinejä pyytäviin tai tarvitseviin on alettu suhtautua paikoin jopa liian tiukasti: heidän epäillään herkästi olevan mahdollisia väärinkäyttäjiä.

”Lääkärillä itsellään olisi hyvä olla käsitys, mitä pitkittynyt unettomuus on ja mitä se merkitsee”, Matti Huttunen totesi. Esimerkiksi jos unettomuuteen liittyy ahdistuneisuutta, sitä ei aina lääkkeettömin menetelmin pysty ratkaisemaan. Huttunen nosti esiin kysymyksen: entä jos lääkkeettömät menetelmät eivät toimi ja kaikki unihygienian keinot on jo kokeiltu moneen kertaan?

Unilääketieteen päivien 2018 ohjelma löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta: [www.uniliitto.fi/Univiikko2018 - Unilääketieteen koulutuspäivät/ ohjelma](http://www.uniliitto.fi/Univiikko2018-Unilääketieteen_koulutuspäivät/ohjelma)



Unilääketieteenpäivät ovat osa kellojen siirtämisen aikaan ajoittuvaa Univiikkoa 28.10 - 3.11.2018



Uniasiat kiinnostivat Vantaan Hyvinvointimessuilla

Vantaan Uniyhdistys yhdessä Uniliiton ja Helsingin Uniyhdistyksen kanssa osallistuivat jo perinteeksi muodostuneille Vantaan Hyvinvointimessuille 13.10. Vantaan Energia Areenalla. Vantaan Uniyhdistys kuuluu suosituksi muodostuneen lauantaipäivän tapahtuman alkupeleihin järjestäjiin.

Mukana on pääosin järjestö- ja yrityspuolelta eri hyvinvointialan toimijoita. Vantaan Uniyhdistyksen lavaesiintymisessä oli tänä vuonna professori **Markku Partinen**, joka kertoi yleisölle unen merkityksestä ja eri unihäiriöistä mukansatempaavaan tyylinsä.

Rose-Marie Kjellberg (Helsingin Uniyhdistyksen puheenjohtaja, Pentti Fri (Uniliiton ja Vantaan Uniyhdistyksen puheenjohtaja) ja professori Markku Partinen.

Hän



Asiantuntijuutta ja järjestötoimintaa

Päivi Saarijärveä voisi kutsua varsinaiseksi unen ja vireyden asiantuntijaksi, sillä hän toimii työkseen väsymysriskien hallinnan ja vireysvalmennuksen parissa oman yrityksensä Vitalgo Oy:n kautta. Vapaa-aikanaan hän toimii aktiivisesti Uniliitossa.

Päivi on Uniliiton hallituksen varapuheenjohtaja, mutta myös tuttu luennoitsijana ja tapahtumien järjestäjänä. Päivillä on kaupallinen pohjakoulutus, ja sen päälle hän on koonnut opintoja unilääketieteestä, psykologiasta ja ravitsemustieteestä.

”Luennoin vireydestä ja FRM-perusteista (Fatigue Risk Management) sekä koulutan FRM-valmentajia. Yrityksissä jalkautamme menetelmää turvallisuusherille aloille kuten esimerkiksi liikenteeseen. Aiemmin FRM:ää ei juuri Suomessa tunnettu, joten se sai minut kirjoittamaan vuonna 2015 julkaistun Väsymys työelämässä – riskit ja hallinta -tietokirjan.”

Miten sitten uniasiantuntija itse nukkuu? Päivi nukkuu yleensä hyvin, mutta työn ja järjestötoiminnan kautta hän näkee unihäiriöiden vaikutuksen

Väsyneenä ihminen ei jaksakaan edes hakeutua avun piiriin

niin yksilön kuin yhteiskunnankin hyvinvointiin.

”Väsymys on valtava ja yhä aliarvostettu oire, jota osin pidetään jopa normaalina olotilana. Väsymyksen aiheuttamat tunne-elämän ja tiedonkäsittelyn ongelmat nakertavat aina hyvää oloa, turvallisuutta ja lopulta myös terveyttä.”

Päivin mielestä tietoa unesta ja unihäiriöistä on nykyään jo melko paljon, mutta silti yhteiskunnassamme on yhä liikaa yksin pärjäämisen eetosta. Liian helposti ihminen jätetään yksin, eikä väsyneen ihmisen käytöstä aina ymmärretä univajeen aiheuttamaksi. ”Väsyneenä ihminen ei myöskään jaksakaan edes hakeutua avun piiriin, joten syrjäytymisen polullekin on helppo luisua”, Päivi pohtii.

”Unen häiriöt aiheuttavat aivan liikaa henkistä, fyysistä ja taloudellista kärsimystä ja kustannuksia. Olen jopa hieman hämilläni, miten väsymystä ei edelleenkään käsitellä yleisemmin riskinhallinnan keinoin yrityksissä tai yhteiskunnassa. Ilmailun parissa väsymysriskit tunnustetaan ja käsitellään – meidän kaikkien matkustajien onneksi!”

Uniliiton ja sen jäsenyhdistysten tehtävänä on tar-

jota tietoa ja tukea sekä vaikuttaa edunvalvonnan avulla yhteiskunnallisiin päätöksiin. Päiville ominta aluetta ovat luennointi unen ja vireyden merkityksestä sekä yleisen tietoisuuden lisääminen niiden tärkeydestä. Tiedon myötä voidaan pienentää univajetta ja siitä aiheutuvia riskejä, Päivi uskoo.

”Ilman yhteistä vapaaehtoista toimintaa jäisi todella moni asia hoitamatta. Yhteiskunnan kolmanteen sektoriin kuuluvat kansalaisjärjestöt tiedottavat, kouluttavat ja vaikuttavat yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.

Uniliitto ja sen yhdistykset ovat matalan kynnyksen paikkoja, joissa jäsenyyteen ei vaadita diagnoosia. Toisaalta jos diagnoosin kanssa on vaikeaa opetella elämään, löytyy yhdistyksistä ja liitosta vertaistukea sekä tietoa ja apua.”

Uniliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta nojaa vahvasti lääketieteelliseen tutkimukseen ja kumppanuuteen alan toimijoiden kanssa.

Tärkeä yhteistyökumppani on Suomen Unitutkimus seura ry (SUS), jonka kanssa Uniliitto järjestää vuosittain valtakunnalliset Unilääketiedepäivät. Kaksipäiväinen seminaari on suunnattu hoitajien, lääkäreiden ja opiskelijoiden uni- ja unihäiriötietouden päivittämiseen, uusimpien tutkimusten esilletuontiin sekä ajankohtaisaiheiden avaamiseen ja dialogiin.

Suomen Unihoitajaseuran (SUHS) kanssa Uniliitto tekee yhteistyötä niin koulutuksen, tiedotuksen, ohjauksen kuin vertaistukityön ja luennoinnin parissa. Päiville vapaaehtoistoiminta Uniliiton kaltaisessa kansalaisjärjestössä antaa paljon. ”Minulle asioiden kehittäminen ja ilon kautta toimiminen on tärkeää. On tärkeää nähdä epäkohdat, mutta niihin ei ole hyvä jäädä pyörimään, vaan koettaa mieluummin löytää tie ulos ongelmasta.”

”Yhdistystoiminnassa pidän siitä, että pääsen vaikuttamaan itselleni tärkeisiin asioihin, vailla poliittisia kantoja.”



Teksti: Tuija Sivonen
Kuva: Päivi Saarijärven arkisto



Narkolepsiyhdistys kehittää vertaisryhmätoimintaa

Teksti: Hanna Nikupaavo, puheenjohtaja, Suomen Narkolepsiyhdistys ry

Narkolepsiyhdistyksen syksy on ollut tapaamisten aikaa ja osallistujia on ollut hyvin liikkeellä.

Rauhalahden kuntoviikonloppu syyskuussa yhteistyössä Aluve-hankkeen ja Tatu ry:n kanssa kokosi 60 osallistujaa, mukana oli uusia ja ensikertalaisia sekä pitkän linjan osallistujia. Leikin, liikunnan, kädentaitojen ja yhdessäolon merkeissä oli hyvä vaihtaa kuulumisia, jakaa tietoa ja kokemuksia.

Lokakuun syyskokouksessa Tampereella oli alustajana mukana neurologi **Tomi Sarkanen** aiheenaan Ravitseminen ja narkolepsia. Virallista tutkimukseen perustuvaa tietoa ei ole tästä aiheesta, mutta erilaisia kokeiluja ja dieettejä on käytössä.

Syyskokousviikonloppuna pidettiin Tampereella myös Aluve -hankkeen loppuseminaari, sillä kolmevuotinen hanke on päättymässä tämän vuo-

Uniliiton uusi puheenjohtaja on Salla Mansikkamäki

Uniliiton sääntömääräisessä vuosikokouksessa 14.11.2018 valittiin liitolle uusi puheenjohtaja pitkäaikaisen puheenjohtajan **Pentti Frin** luopuessa tehtävästä. Uusi puheenjohtaja on **Salla Mansikkamäki**, jonka kotiyhdistys on Epätyypillinen uniryhmä ry.

Aivan uutta hallitustyöskentelyä ei Sallalle ole, sillä hän on toiminut liiton hallituksessa jo useita vuosia, ja kuluvana vuonna hän on toiminut 3. varapuheenjohtajana. Ensi vuonna Salla saa puheenjohtajistoon mukaan 1. varapuheenjohtajaksi **Päivi Saarijärven**, 2. varapuheenjohtajaksi **Hanna Nikupaavon** ja 3. varapuheenjohtajaksi **Rose-Marie Kjellbergin**. Muut hallituksen jäsenet vuonna 2019 ovat **Anna-Mari Aronen**, **Ritva Gluth**, **Mika Huhtakangas**, **Minttu Lehtovaara**, **Kari Malinen**, **Sirkka-Liisa Ronni**, **Sari Tammikari**, **Marja Ylösmäki**.

Väistyvä puheenjohtaja Pentti Fri toivotti menestystä uudelle puheenjohtajalle ja antoi hienon evästystakin. Hän korosti jäsenyhdistysten toiminnallisen tuen merkitystä sekä hallituksen jäsenten perehdyttämistä tehtäviinsä.

den lopussa. Hankkeessa on toteutettu alueellisia vertaistukitapaamisia sekä koulutettu vertaisohjaajia, Toiminnan turvaamiseksi tarvitaan jatkosakin yhteyshenkilöitä ja toimijoita, jotka koordinoivat ja kehittävät toimintaa. Näillä ajatuksilla Narkolepsiyhdistys on yhdessä Tatu ry:n kanssa sopinut yhteistyön jatkamisesta ja hakenut avustusta STEA:lta tuleville vuosille.

Narkolepsiyhdistyksen syyskokouksessa jäsenmaksu päätettiin pitää edelleen samana, 30 euroa/henkilö vuodessa ja ainajäsenmaksu on 300 euroa. Toimintaa eri kohderyhmille järjestetään saatavien avustusten mukaisesti, ja toiminoista päätetään tarkemmin heti vuoden vaihteen jälkeen, kun STEA:n päätökset saadaan.

Vuodelle 2019 hallituksen puheenjohtajaksi valittiin edelleen **Hanna Nikupaavo**. Hallituksessa jatkavat erovuorossa olleet **Nina Kytö**, **Paula Ojala** ja **Mervi Leskinen** sekä **Niina Palomäki** ja **Santeri Rahkola**. Asiantuntijajäsenenä hallituksessa on neurologi, professori **Markku Partinen** ja taloudenhoitajana **Tarja Kytö**.

Uniliiton Facebook-kyselyssä

74% äänestäneistä kannatti pysyvään talviaikaan siirtymistä ja 26% pysyvään kesäaikaan siirtymistä, mikä myötäilee useimpien asiantuntijoiden näkökantoja.



Pentti Frin seuraajaksi valittiin Salla Mansikkamäki.

UNILIITTO

Uniliitto ry
Sitratori 3
00420 Helsinki
www.uniliitto.fi

Toiminnanjohtaja
Tuija Sivonen
tuija.sivonen@uniliitto.fi

Järjestökoordinaattori
Milja Saresvaara
- ryhmätoiminta, tapahtuma-
tuotanto, viestintä
milja.saresvaara@uniliitto.fi

Toimistokoordinaattori
Jesper Pakalén
- maksuliikenne, jäsenasiat
jesper.pakalen@uniliitto.fi



Liity jäseneksi – saat 4 Uniuutiset –lehteä vuodessa!

Liittymällä jäseneksi Uniliiton jäsenyhdistykseen saat 4 kertaa vuodessa ilmestyvän jäsen- ja tiedotuslehden Uniuutiset ja voit olla vaikuttamassa yhdistyksen toimintaan. Yhdistykseen pääset tutustumaan www.uniliitto.fi sivuilla, jossa myös voit täyttää jäseneksi liittymislomakkeen.

Lisätietoja:
jasenpalvelut@uniliitto.fi ja puh.010 2928080

Valtakunnallisia yhdistyksiä ovat:

Epätyypillinen unirytmiry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki
Levottomat Jalat – Restless Legs ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki
Suomen Unettomat ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki
Suomen Uniapneayhdistys ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki
Suomen Narkolepsiyhdistys,
Annalantanhua 59, 85100 Kalajoki

Paikallisia yhdistyksiä ovat:

Helsingin Uniyhdistys ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki
Pirkanmaan Uniyhdistys ry,
Mustanlahdenkatu 19, 33210 Tampere
Päijät-Hämeen Uniyhdistys ry,
Elokatu 2 16, 15140 Lahti
Satakunnan Uniyhdistys ry,
Isolinnankatu 16, 28100 PORI
Turun Uniyhdistys ry,
Heikkilänkatu 12 20, 20100 Turku
Vantaan Uniyhdistys ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki

*Uniliitto ja sen yhteistyökumppanit
toivottavat kaikille lukijoille*

*Hyvää ja Levollista Joulua sekä
Onnellista Uutta Vuotta 2019!*

YHDISTYKSEN RUTIINIT HELPOMMIKSI

- koulutuksellinen iltapäivä **17.1.2019 klo 15-18**, Uniliiton toimistolla, Sitratori 3, Helsinki

Tuntuvatko yhdistyksen sääntömääräiset rutiinit joskus työläiltä? Miten tehdään hyvä toimintasuunnitelma ja talousarvio, entä toimintakertomus ja tilinpäätös? Ja missä vaiheessa vuotta pitää tehdä mitään?

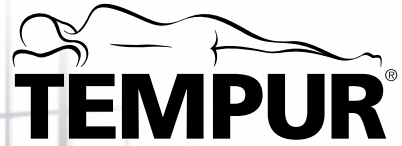
Tervetuloa koulutukselliseen iltapäivään Uniliiton toimistolle!

Tilaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti hallitusten puheenjohtajille ja jäsenille. Käsittelemme yhdistystoiminnan perusasioita, kuten yhdistyksen sääntömääräiset asiat, toiminnan ja talouden suunnittelu sekä raportointi, jäsenasiat ja viestintä. Jokaisesta Uniliiton jäsenyhdistyksestä toivotaan paikalle vähintään 2 henkilöä.

Kouluttajana on toiminnanjohtaja Tuija Sivonen, joka myös vastaa tiedusteluihin puhelimitse 0400 957 842 tai sähköpostilla: tuija.sivonen@uniliitto.fi
Ilmoittautumiset osoitteeseen: koulutus@uniliitto.fi perjantaihin 11.1.2019 mennessä.



TEMPUR -sijauspatjat -20%



Tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät,
best in test, paras selälle ja unelle, yli
75 000 terveydenhoitoalan ammattilaista
suosittelee aitoa Tempuria, mm.



Selkäliitto

UNILIITTO



Kulunut sijauspatja aiheuttaa tuen menetyksen lisäksi nukkujan vartaloon pistekohtaista painerasitusta. Hyvä sijauspatja jakaa kehoon kohdistuvan paineen laajalle alueelle antaen samalla vartalolle optimaalisen tuen. Sijauspatjalla on suora yhteys unen laatuun ja tukirangasta johtuviin kipuihin.

TYNYNTARJOUS
TEMPUR Breece-tyyny
Koot: Soft, Medium ja Firm
(norm. 187€)

149€



UNIUUTISET -tarjous

Tarjous on voimassa 31.1.2019 asti.

Tilaa seuraavat TEMPUR-tuotteet ilman muita kuluja
(TEMPUR maksaa toimituskulut)

- Olen jäsen
 Liityn jäseneksi

TEMPUR-sijauspatjat

- | | |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> TEMPUR-sijauspatja 7x80x200 cm (835€) | HINTA NYT 668€ |
| <input type="checkbox"/> TEMPUR-sijauspatja 7x90x200 cm (895€) | HINTA NYT 716€ |
| <input type="checkbox"/> TEMPUR-sijauspatja 7x160x200 cm (1670€) | HINTA NYT 1336€ |
| <input type="checkbox"/> TEMPUR-sijauspatja 7x180x200 cm (1790€) | HINTA NYT 1432€ |

Tilaa seuraavat TEMPUR Breece -tyynyt:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| ___ kpl TEMPUR Breece Soft (187€) | HINTA NYT 149 € |
| ___ kpl TEMPUR Breece Medium (187€) | HINTA NYT 149 € |
| ___ kpl TEMPUR Breece Firm (187€) | HINTA NYT 149 € |

Kysy myös muita TEMPUR-sijauspatjan kokoja!
Lisätiedot ja tilaukset myös puhelimitse: TEMPUR asiakaspalvelu puh. (09) 5868 360

Uniliitto ry
Sitratori 3
00420 Helsinki

NIMI: _____

OSOITE: _____

PUHELINNUMERO: _____

