

Uniuutiset

Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti • 3/2019

Kansanedustaja Anu Vehviläinen:
”Yhdenvertaisuutta
unihäiriöiden hoitoon”



Uniliitto
20 vuotta

**Kolmen yön
unikoulu lapsiperheille**

Unilääketiede 2019 -päivien ohjelma

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

2669-9680

Jakelu

Jäsenistö, sairaalat,
terveyskeskukset, lääkäriasemat ja
työterveysasemat, apteekit ja Uniliiton
postituslistalla olevat neurologit,
tutkijat, terveydenhoitohenkilöt ja
muut kiinnostuneet

Uniuutiset-lehden

Toimitusneuvosto

Markku Partinen, LKT, prof.
toimitusneuvoston puheenjohtaja
Soili Kajaste
psykologi, psykoterapeutti
Salla Mansikkamäki
Uniliitto ry, puheenjohtaja
Leeni Peltonen
toimittaja, tietokirjailija
Susan Pihl
PSGT-somnologi, uniterapeutti
Tuija Sivonen
Uniliitto ry, toiminnanjohtaja
Tarja Stenberg
LKT, dos.

Lehden tilaukset ja ilmoitukset

milja.saresvaara@uniliitto.fi

Toimitus

Päätoimittaja: Leeni Peltonen
Taitto: Milja Saresvaara
Kansikuva: iStockphotos

Ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmestymisaikataulut:

Uniuutiset 4/2019 ilmestyy 04.12.2019

Tilavaraukset 9.11., aineisto 18.11.

Tapahumakalenteri

Tuoreinta tietoa tapahtumien ajankohdista saa
Uniliiton verkkosivuilta tai toimistosta, puh. 010 292 8080

Vertais- ryhmät



Unitupa-vertaisryhmä, Levottomat Jalat - Restless Legs ry
Helsinki, Sitratori 3, 4. krs, Uniliitto ry toimisto
keskiviikkoisin klo 17.00 - 19.00, 16.10., 13.11. ja 11.12.

Unitupa-vertaisryhmä, Helsingin Uniyhdistys ry
Helsinki, Sitratori 3, 4. krs, Uniliitto ry toimisto
Joka kuun viimeinen torstai klo 17.30,
26.9., 31.10., 28.11. ja to 12.12. klo 17.30.

Unitupa-vertaisryhmä, Helsingin Uniyhdistys ry
Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, (kellarikerros Keltsu)
maanantaisin klo 15.30, 23.9., 28.10., 25.11. ja 16.12.

Unitupa-vertaisryhmä, Pirkanmaan Uniyhdistys ry
Tampereen Seudun Vertaiskeskus
Mustanlahdenkatu 19, 33210 Tampere
Kuukauden 3. keskiviikko klo 17.00 - 18.30, 16.10. ja 20.11.

Unitupa-vertaisryhmä, Suomen Unettomat ry
Kiljavantie 3, 05200 Nurmijärvi. (T:mi Uusi Askel ja
J-A Hieronnan tiloissa). Maanantaisin klo 18.00,
23.9. (tapaamisessa luento "Jalkojen hoito ja vaikutus uneen",
jalkaterapeutti Mari Hernesniemi.) 21.10. ja 25.11.

Unitupa-vertaisryhmä, Vantaan Uniyhdistys ry
Kansalaistoiminnan keskus Leinikki (Vantaan Järjestörinki)
Leinikkitie 22 A, 2.krs., 01350 Vantaa
Joka kuun 1. keskiviikko klo 17.00 - 19.00, 2.10., 6.11. ja 4.12.

Uniryhmät



Ohjattuja uniryhmiä toimii syyskauden aikana useammalla
paikkakunnalla. Ryhmät ovat kurssimuotoisia tapaamisia,
jotka edellyttävät ennakoilmoittautumista ja sitoutumista
kuuteen tapaamiskertaan. Katso tarkemmin Uniliiton
verkkosivuilta: <https://www.uniliitto.fi/meista/uniryhmat/>

Syys- kokoukset



Helsingin Uniyhdistys ry, sääntömääräinen syyskokous
10.10. klo 17.00, Uniliiton toimisto,
Sitratori 3, 4.krs., 00420 Helsinki.

Levottomat Jalat - Restless Legs ry, sääntömääräinen
syyskokous 18.11. klo 17.00, Uniliiton toimisto,
Sitratori 3, 4.krs., 00420 Helsinki.

Suomen Narkolepsiayhdistys ry, sääntömääräinen
syyskokous 27.10.2019, klo 10.00, Tampereen Varalan
Urheilupuiston kokoustila. Varalankatu 36, 33240 Tampere.

Pirkanmaan Uniyhdistys ry, sääntömääräinen syyskokous
20.11.2019 klo 16.30, Tampereen Seudun Vertaiskeskus
Mustanlahdenkatu 19, 33210 Tampere

Suomen Unettomat ry, sääntömääräinen syyskokous
17.10. klo 17.00, Uniliiton toimisto, Sitratori 3, 4.krs.,
00420 Helsinki. Luento kokouksen jälkeen:
"Päivittäisten toiminnan vaikutus uneen ja unettomuuteen"
Anna-Mari Aronen, SH, unihoitaja

Suomen Uniapneayhdistys ry, sääntömääräinen syyskokous
3.10. klo 17.30, Uniliiton toimisto, Sitratori 3, 4.krs.,
00420 Helsinki.

Turun Uniyhdistys ry, sääntömääräinen syyskokous
21.11. klo 16.00, Lääkäritalo Trinitas Oy:n kokoustila,
Yliopistonkatu 26 B 4.krs., 20100 Turku

Vantaan Uniyhdistys ry, sääntömääräinen syyskokous
16.10. klo 17.00, Kansalaistoiminnan keskus Leinikki
(Vantaan Järjestörinki) Leinikkitie 22 A, 2.krs., 01350 Vantaa

Uniliittoa tarvitaan yhä enemmän



Tässä numerossa juhlistetaan Uniliiton 20-vuotista taivalta. Kuten professori **Markku Partinen** toisaalla tässä lehdessä tiivistää: liitto on nyt kasvanut aikuiseksi! Toiminnan vakiinnuttaminen ja laajentaminen ovat vaatineet paljon työtä ja kärsivällisyyttä. Siksi tänä syksynä on todella aihetta juhlaan!

Liiton perustamisvaiheista lukiessaan ei voi kuin ihmetellä kahden väsymättömän (!) dynamon toimeliaisuutta. Liiton perustajat, pitkäaikainen puheenjohtaja **Pentti Fri** sekä kunniapuheenjohtaja Markku Partinen, osasivat ennalta nähdä potilasjärjestön tarpeellisuuden. Joukko aktiivisia ihmisiä – joista moni on edelleen liiton toiminnassa mukana – on luonut vankan pohjan toiminnalle.

Uniliitto perustettiin jo olemassa olevien uniyhdistysten kattojärjestöksi. Jäsenjärjestöt kattavat unihäiriöiden koko kirjon, ja paikallisyhdistykset ovat vieneet toimintaa laajalle ympäri Suomen.

Liiton perustajat, pitkäaikainen puheenjohtaja Pentti Fri sekä kunniapuheenjohtaja Markku Partinen, osasivat ennalta nähdä potilasjärjestön tarpeellisuuden.

Kuten monissa muissakin vapaaehtoisuuteen pohjautuvissa yhdistyksissä, aktiivisista tekijöistä on ajoittain ollut pulaa. Samoilta hartioille on välillä kasaantunut paljon vastuuta. Tekemisen meininki ja lojaali yhteenkuuluvuuden tunne ovat kuitenkin pitäneet porukan yhtenäisenä.

Uniliiton tulevaisuus näyttää nyt valoisalta. STEAn avustus mahdollisti viime vuonna ensimmäistä kertaa täyspäiväisen toiminnanjohtajan palkkaamisen. Näin toimintaan on saatu ammattimaisuutta ja pitkäjänteisyyttä, jotka varmasti kantavat hedelmää.

Liiton tarpeellisuudesta ei ole epäilystäkään. Unen merkitys ymmärretään yhä paremmin, mutta myös unihäiriöt näyttävät jatkuvasti lisääntyvän, ja niihin kaivataan neuvoja. Kuten Uniliiton tunnuslause sanoo: Auta unta, uni auttaa sinua!

Leeni Peltonen
Päätoimittaja

Uniutiset 3/2019 Sisältö



”Yhdenvertaisuutta unihäiriöiden hoitoon”

Kansalaisten yhdenvertaisuus on tärkein päämäärä sote-uudistuksessa, jota jälleen keran yritetään saada maaliin. ”Unihäiriöiden hoito on hyvä esimerkki terveydenhuollon eriarvoisesta nykytilanteesta. Jos ei kuulu työterveyshuollon piiriin, on paljon huonommassa asemassa”, sanoo kansanedustaja, eduskunnan sosiaali- ja terveystieteiden puheenjohtaja Anu Vehviläinen.

Savolais-karjalaiset juuret kuuluvat Anu Vehviläisen puheesta. Ja mikseivät kuuluisi: Leppävirralla syntyneen Vehviläisen koti on Joensuussa, jonne hän matkustaa joka perjantai eduskuntatyön päätyttyä. Mökkikin on Pohjois-Karjalassa Kontiolahdella, Höytiäinen-nimisen järven rannalla.

Moninkertainen ministeri ja keskustan kansanedustaja johtaa nyt uuden eduskunnan sosiaali- ja terveystieteiden valiokuntaa, joka juuri aloitti työnsä. Valiokunnissa valmistellaan eduskunnan päätökset. Vehviläisen johtaman valiokunnan pöydällä riittää varmasti isoja paperipinoja, kun vääntö sote-uudistuksesta jatkuu.

Usko soteen ei horju

”Sote-uudistus on välttämättä saatava valmiiksi, jotta kansalaisille voidaan turvata perusterveydenhuollossa parempi yhdenvertaisuus. Nyt meillä on työterveyshuollosta nauttiva työikäinen väestö, ja sitten muut: lapset, nuoret, ikääntyneet ja työvoiman ulkopuolella olevat. Heille tarjolla oleva peruspalvelu on rapautunut, ja se on saatava kuntoon”, Anu Vehviläinen sanoo.

Hän tuntee hyvin ongelmat,

jotka sosiaali- ja terveydenhuoltoa piinaavat.

Kiireettömään hoitoon ei pääse, vaikka laki siihen velvoittaa. Erikoissairaanhoidon tulee potilaita, jotka eivät sinne kuulu. Henkilökunnasta on monin paikoin pulaa. Lastensuojelussa on valtavia puutteita jopa isoissa kaupungeissa. Johtamisessa on ongelmia, ja esimerkiksi lähihoitajan ammatin vetovoima laskee. Ja niin edelleen.

”Sairauksien hoitaminen on välttämätöntä, mutta yhä enemmän pitää nähdä myös terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen merkitys”

”Hallitusohjelmaan on kirjattu yhdeksi tavoitteeksi terveyskeskusten kunnianpalautus. Se on kunnianhimoinen tavoite. Sen urakan me nyt otamme pöydälle”, Anu Vehviläinen sanoo.

Vehviläisen usko soten syntyyn ei ole loppunut, vaikka kestävyttä on koeteltu: tämä on jo seitsemäs hallitus, joka uudistuksen kanssa puurtaa. Anu Vehviläinen myöntää, että pettymys oli kova, kun edellinen, Sipilän hallituksen yritys kaatui.

”Viime keväänä piti jotenkin

irrottaa itsensä koko sotesta, katsoa vähän etäämpää ja puhallella. Kesäloma tuli tarpeeseen”, Vehviläinen kertoo.

Järjestöjen rooli: tukea ja yhdistää

Terveydenhuollossa on Anu Vehviläisen mukaan käynnissä iso ajattelun muutos: järjestelmäkeskeisestä näkökulmasta siirrytään kohti ihmislähtöistä ajattelua. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

”Se tarkoittaa monenlaisia asioita. Esimerkiksi sitä, että vastuu ihmisen terveydestä on paitsi palveluiden tuottajalla myös ihmisellä itsellään. Sairauksien hoitaminen on välttämätöntä, mutta yhä enemmän pitää nähdä myös terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen merkitys”, Vehviläinen sanoo.

Kolmannella sektorilla on tärkeä rooli muun muassa elämäntapoihin ja asenteisiin vaikuttamisessa.

Vehviläinen muistuttaa yhdestä suomalaisesta menestystarinasta eli Pohjois-Karjala-projektista. Terveellisempiä elämäntapoja juurrutettiin itäsuomalaiseen väestöön, ja tuloksia syntyi.

”Nyt elämme aikaa, jolloin tietoisuus elintapojen vaikutuksesta lisääntyy koko ajan. Se



mä ei onnistu ilman hyviä palautumistaitoja. Vaaliväsymys, raskaat hallitusneuvottelut tai ministerintehtävät vaativat versonsa, ja silloin auttaa se, että osaa pitää huolta omasta rytmistään.

”Kun tuntee itsensä, osaa elää sen mukaisesti.”

Ja jos ei mikään muu auta, niin ainakin päiväunet. ”Viime kesänä nukuin mökillä yhtenä päivänä kolmet torkut, ja silti nukahdin illalla kello 23. Näin voin tehdä vain Höytiäisen-mökillä, omassa rauhassa.”

Kansanedustaja Anu Vehviläinen ymmärtää unihäiriöistä kärsivien vaikeaa tilannetta.

merkitsee, että myös ihmisen oma vastuu lisääntyy.”

Anu Vehviläinen näkee potilasjärjestöillä hyvin tärkeän tehtävän tiedonvälittäjinä ja vertaistuen tarjoajina. Kun esimerkiksi unihäiriö värittää arkea päivin ja öin, se yhdistää. Saman kokeneet ymmärtävät toisiaan. Potilasjärjestön on myös tärkeää ajaa omiensa etuja.

Unihäiriöiden hoidossa on puutteita

Anu Vehviläinen on perillä eriarvoisuudesta, jota unihäiriöistä kärsivät joutuvat kokemaan. Eri paikkakunnilla on hyvin erilaiset valmiudet hoitaa esimerkiksi unettomuushäiriötä. Lääkäreiden ja hoitajien tietämys unihäiriöistä vaihtelee, ja liian paljon on heidän oman aktiivisuutensa ja kiinnostuksensa varassa.

”Edellisen hallituksen aikana sosiaali- ja terveysministeriön käynnistämä VESOTE-kärkihanke pyrki juurruttamaan hy-

viä elämäntapoja kymmeneen sairaanhoitopiiriin. Nämä elämäntavat liittyivät liikuntaan, ravintoon ja unettomuuden lääkkeettömään hoitoon. Nyt on huolehdittava, että hyvät paikallisesti kehitetyt toimintatavat juurtuvat pysyviksi ja laajenevat valtakunnallisiksi.”

Anu Vehviläinen nukkuu yleensä hyvin. ”Olen iltauninen: menen nukkumaan noin kello 22 ja herään yleensä kello 5:30 tai viimeistään kuudelta. Talviaikaan tarvitsen puolesta tunnista tuntiin enemmän unta.”

Hänellä on omakohtaista kokemusta myös siitä, miten ankara stressitilanne voi keikauttaa hyvänkin unirytmien raiteiltaan. Liikenneministerinä toimiessaan hän oli välillä iltaisin ylikierroksilla ja kokeili nukahtamislääkkeitä.

”En yhtään pitänyt siitä olostani, joka niistä seurasi. Onneksi olen normaalisti nopea nukahdaja ihan ilman kemialla.”

Poliitikon kiivasrytmisen elä-

Anu Vehviläinen

- Keskustan kansanedustaja, eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan puheenjohtaja

- s. 1965 Leppävirralla

- asuu Joensuussa, vuokratämppä Helsingin Kruununhaassa

- perhe: varusmiespalvelustaan suorittava Tatu-poika

- harrastukset: lukeminen, mökki Höytiäisellä

Unilääketieteen 21. koulutuspäivät

28.10. – 29.10.2019, Business College, Rautatieäisenkatu 5, 00520 Helsinki



Univiikko®

Tuorein tutkimustieto unesta

Kohderyhmänä terveydenhuollon ammattilaiset, mm. erikoistuvat lääkärit, sairaanhoitajat, hammaslääkärit, psykologit

Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet: www.uniliitto.fi

Järjestäjät: Uniliitto ry ja Suomen Unitutkimusseura ry

Ohjelma

Maanantai 28.10.2019

- 08.30 – 09.00 Ilmoittautuminen ja kahvi
09.00 – 09.05 Koulutuspäivien avaus
Suomen Unitutkimusseura ry:n puheenjohtaja,
Anu Muraja-Murro, LT erl, KYS
- Sessio 1.** Uniapnea. Puheenjohtaja Adel Bachour
09.05 – 09.20 Uniapnean hoito, tilanne HUS
Pirkko Brander, LT, keuhkosairauksien dos. HYKS
09.20 – 09.35 Uniapnean hoito, tilanne VSSHP
Ulla Anttalainen, LT, keuhkosairauksien dos. TYKS
09.35 – 09.50 Yöpolygrafia rekisteröinnin sudenkuopat ja lausunto
Anniina Alakuijala, LT, erl KNF, HUS
09.50 – 10.05 Mitä uutta uniapneasta?
Adel Bachour, LT, keuhkosairauksien dos., HYKS
10.05 – 10.20 Keskustelua
10.20 – 10.40 Tauko
10.40 – 11.10 Unilääkkeiden ja piristävien lääkkeiden käyttö uniapnea-potilailla
Markku Partinen, LKT, prof., erl neurologia, Helsingin uniklinikka Vitalmed
11.10 – 11.40 Uniapneapotilaan oma- ja elintapahoito
Hanna-Riikka Kreivi, LT, erl keuhkosairaudet, kliininen opettaja, HUS
11.40 – 12.00 Keskustelua
12.00 – 13.00 Lounas
- Sessio 2.** Unihäiriöt ja ajokyky. Puheenjohtaja Riikka Huhta
13.00 – 14.00 Ammattiautoilijat ja uniapnea
(Trafin ja Onnettomuustutkintakeskuksen raportin suositukset terveydenhuollolle)
Kai Valonen, Onnettomuuslautakunnan puheenjohtaja, johtava tutkija
14.00 – 14.20 Kahvitauko
14.20 – 14.50 Unihäiriöpotilaan ajoterveysohjeet työterveyslääkärin näkökulmasta
Rea Lagerstedt, LL, erl, TTL
14.50 – 15.20 Väsymys ja liikenne –miten arvioida
Markku Partinen, LKT, prof.
15.20 – 15.55 Keskustelua ja päivän päätös

Tiistai 29.10.2019

08.30 – 09.00 Ilmoittautuminen ja kahvi

Sessio 3. Unettomuus – Nykytiedot unettomuuden lääkkeettömien menetelmien käytöstä ja niiden koulutuksesta. Puheenjohtaja Markku Partinen

09.00 – 09.05 Unettomuus ja kansanterveys

Markku Partinen, LKT, professori, Helsingin uniklinikka, Vitalmed

09.05 – 09.20 Unihäiriöpotilaiden erotusdiagnostiset tutkimukset ja hoitointerventiot HUS

Katinka Tuisku, LT psykiatrian dosentti, HYKS

09.20 – 09.35 HUS:n Unettomuuden nettiterapia

Tuula Tanskanen, sairaanhoitaja YAMK/unihoitaja, HYKS

09.35 – 10.50 VSSHP:n unikoulu – ohjaajakoulutukset

Juha Markkula, LT, psykiatrian ayl, TYKS

10.50 – 10.10 Tauko

10.10 – 10.25 Uneton Suomessa projekti – VESOTE

Anne Huutoniemi, sh, Kuurne-Koivisto (hankekoordinaattori)

VESOTE-hanke / Uneton Suomessa -projekti

10.25 – 10.40 Uniliitto ry:n uniryhmäohjaajakoulutus

Susan Pihl, uniterapeutti ja Anna-Mari Aronen, SH, unihoitaja

10.40 – 10.55 Unettomuuden hoidon koulutukset Euroopassa

Heli Järnefelt, PsT, Työterveyslaitos

10.55 – 11.10 Keskustelu

Heli Järnefelt, erikoispsykologi, PsT, TTL

Sessio 4. Neurologiset unihäiriöt – Puheenjohtaja Tomi Sarkanen

11.10 – 11.40 Unenaikainen väkivaltaisuus - sexsomnia ja RBD

Markku Partinen, LKT, professori,

Uni- ja liikennelääket erit.pät. Tutkimusjohtaja, Helsingin uniklinikka, Vitalmed

Unenaikainen väkivaltaisuus – sexsomnia ja RBD

Markku Partinen, LKT, prof.

11.40 – 12.10 NREM-parasomnia; erotusdiag RBD ja yöllinen epilepsia

Anu Muraja-Murro, LT, erl kl.neurofysiologia KYS

12.10 – 13.00 Lounas

Sessio 5. Unen ongelmat eri elämänvaiheissa

– Puheenjohtaja Outi Saarenpää-Heikkilä

13.00 – 13.30 Äidin uni raskausaikana ja sen jälkeen (uniapnea ja raskaus)

Päivi Polo, naistentautien ja synnytysten prof., TYKS

13.30 – 14.00 Imeväisen uni

Outi Saarenpää-Heikkilä, LT, lastenneurologian erl, TAYS

14.00 – 14.20 Kehitysvammaisen uni

Maria Arvio, LKT, kehitysvammalääket prof, Oyl, PHKS

14.20 – 14.40 Kahvitauko

14.40 – 15.10 Vaihdevuodet ja unihäiriöt

Laura Lampio, LT, HUS

15.10 – 15.30 Uniapnea ja ikääntyminen

Jukka Lojander, LT., keuhkosairauksien oyl, HYKS

15.30 – 15.50 Yleiskeskustelu

16.00 Tilaisuuden päätös ja todistusten jako

Kolmen yön koulu

Tammisaaren sairaalan unikoulussa on jo useamman vuosikymmenen ajan annettu apua pikkulapsiperheiden unihaasteisiin.



Teksti: Sari Tammikari

Puolikuun muotoisen pöydän äärellä syödään lounasta. Lusikalliset uppoavat pieniin suihin, lapsilla on nälkä. Osalle äideistä se on ihan uusi asia.

"Stella ei ole ikinä kotona syönyt näin reippaasti", sanoo Stellan äiti, ihmeissään mutta tyytyväisenä.

Stella, 1,3 vuotta, on tullut äitinsä kanssa unikouluun. Pöydän ääressä istuu myös muita unikoululaisia: **Matteo** 8,5 kuukautta ja **Jaakko** 7 kuukautta. **Miro** 10,5 kuukautta, nukkuu vaunuissa siikeästi päiväuniaan ja hänen äitinsä odottaa pojan heräämistä. Tunnelma on levollinen, ja ulkona paistaa aurinko.

Äidit ovat saaneet nukkua yönsä osaston yhteishuoneessa sillä välin,

kun kaksi yöhoitajaa on huolehtinut heidän lastensa yöllisistä tarpeista. Äidit vaikuttavat tyytyväisiltä. Tätä on odotettu. Tänne on päästy.

Tarpeellinen interventio

Tammisaaren sairaalan unikouluun tullaan aina lastenlääkärin läheteellä. Lähetteen voi saada omasta neuvolasta. Toisinaan epätoivoiset vanhemmat ovat yhteydessä suoraan osastolle, ja mikäli tilanne kotona on akuutti ja lähetteen saaminen viivästyy, on Tammisaaresta toisinaan ohjattu asiakkaita hakemaan lähete yksityiseltä lastenlääkäriltä.

Lähettävä lääkäri arvioi ja kirjoittaa, onko lapsen uniongelman



Kuva Istockphotos

taustalla jokin terveydellinen syy. Sellaisia voivat olla esimerkiksi uniapnea, refluksitauti, allergia tai jokin neurologinen ongelma. Terveydellisiä syitä hoidetaan muilla menetelmillä.

Unikoulutuksen aikana lasta ei ole mahdollista imettää öisin, joten lapsen tulee pärjätä yönsä ilman ruokaa. Unikouluun otetaan yli 6 kuukauden ikäisiä, normaalisti kasvavia ja kehittyviä vauvoja tai sellaisia vauvoja, joiden todettu sairaus on hoitotasapainossa. Sitä nuoremmilla vauvoilla on virallisten ravitsemussuositusten mukaan vielä selkeä tarve yösyömiselle.

Uniongelmiin taustat ovat monimutkaisia ja usein seurausta

siitä, että perhe on vain ajautunut toistamaan jotain työlästä tapaa lapsen rauhoittelussa ja nukkuttamisessa. Kun lapsi kehittää tähän toistuvaan tapaan vahvan assosiaation, hän tarvitsee samanlaiset olosuhteet aina, kun koettaa nukahtaa. Vanhemmat ovat saattaneet ajautua työläisiin menetelmiin esimerkiksi vaikean koliikin vuoksi. Kun tällainen, vaivalloinen nukkuttamistapa jää päälle, perheissä uuvutaan ja mietitään, miksi lapsi ei suostu vielä vuoden ikäisenäkään nukahtamaan muilla tavoilla. Onneksi useimpia pikkulasten uniongelmiä voidaan hoitaa auttamalla vanhempia omaksumaan uusia ajattelu- ja toimintatapoja.

Monen uniongelman taustalla on vanhemman hankaluus sietää vauvan itkua. Eikä siitä pitäisi syyllistää vanhempia. Pienen alle 3 kuukauden ikäisen vauvan itkuun on vastattava välittömästi. Vanhempia tulee kuitenkin tukea ymmärtämään itkun syitä ja itkun erilaisia sävyjä. Usein isompien vauvojen kitinät tulkitaan turhankin helposti hädänilmaisiksi, vaikka siitä ei olisikaan kyse. Jos vauva ei itke suoraan huutoa, voi tilannetta seurata jonkin aikaa ja puuttua asiaan vasta sitten, mikäli itku muuttuu hysteriseksi.

Varhainen ja ennakoiva puuttuminen helpottaa

Uniongelmiin tulisi neuvoloissa tarttua rivakammin. Tietoa hyvistä unitavoista olisi hyvä saada jo raskausaikana, jolloin vanhemmat voivat pureskella rauhassa saamaansa tietoa. Kun lapsi sitten syntyy ja väsymys iskee reilun puolen vuoden päästä kuin moukari, voi asenteiden ja tapojen muuttaminen olla vaikeaa.

Perheeltä pitäisikin aktiivisesti kysellä, kuinka he nukkuvat, ja pohtia yhdessä vanhemman kanssa nukkumattomuuden syitä. Ei

riitä, että terveydenhoitaja ohjaa tylysti lopettamaan yli puolivuotiaan yöimetykset, koska siitä äidit vain loukkaantuvat. Huonosti nukkuminen voi olla myös perheen aktiivinen valinta, jota on vain päätetty kestää se aika, kun lapset ovat pieniä. Kokemuksen mukaan myös kynnyks avun pyytämiseen on korkealla. Perheet tuntevat helposti häpeää, jos eivät saakaan lapsiaan nukkumaan.

Uniasioissa kyse on aina kokonaisuudesta ja usein mitä suurimmassa määrin myös arvoista, joita perheet ja etenkin äidit haluavat toteuttaa. Pitkään imettäminen ja lapsen tahdin mukaan eläminen ovat asioita, joilla saa monissa someryhmissä runsaasti peukutuksia. Tällainen sosiaalinen arvostus tuo lohtua arjen kaaoksen keskelle.

Usein puoliso tai joku muu läheinen on se, joka alkaa huolestua äidin kasvavasta uupumuksesta ja väsymyksenä kitisevästä lapsesta. Mikäli vanhemmilla on kovin erilainen käsitys lapsen kasvattamisesta, voivat uniongelmiin puuttuminen ja eri arvomaailmoja edustavat neuvot johtaa jopa riitoihin. Voi käydä myös niin, että toinen vanhemmista pesee kätensä koko ongelmasta ja jättää kumppaninsa selviämään yksin lapsen kanssa. Kotiin jääneet äidit voivat myös tietoisesti uhrata omat unensa, jotta muu perhe saisi nukkua.

Lapsen uniongelman hoitaminen vaatii kuitenkin molempien vanhempien johdonmukaisen yhteistyön ja sitoutumisen siihen.

"Äidit ovat tosi huonoja tunnistamaan omaa väsymystään, ja siksi neuvoloissa tulisi ottaa myös puoliset mukaan tehokkaammin ja keskustella yhdessä uniasioista", pohtii seitsemänvuotiaan Jaakon äiti. Hän kertoo useammankin ystäväpariskunnan eron lähteneen liikkeelle syvästä uupumisesta arjen kaaokseen.

**HUIKEA
ERIKOISTARJOUS!**

Osta **2**
Unikulman tuotetta,
saat edullisemman
-50%

Tarjous ei koske jo tehtyjä kauppoja, eikä tarjousta voi yhdistää muihin etuihin.
Voimassa 8.10.2019 saakka.

TESTAA UNESI

Jos vastaat edes yhteen kysymykseen kyllä, anna asiantuntijan
auttaa ja varaa aika osoitteessa unikulma.fi/varaa-aika.

KYLLÄ EI

- Väsyttääkö aamulla?
- Kuorsaatko tai kuorsaako puoliso?
- Kipeytyykö selkäsi yöllä?
- Pyöritkö sängyssä?
- Onko niskasi aamulla kipeä?
- Onko silmäsi rähmäiset herätessäsi?
- Meneekö nenäsi tukkoon nukkuessasi?
- Hikoiletko paljon nukkuessasi?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

www.unikulma.fi
Miten Teillä nukutaan?

Asiakaspalvelu puh. 040 - 585 6179
Löydä lähin myymäläsi
www.unikulma.fi/myymalat



Made in Vantaa, Finland

Vaikka kolmen yön koulussa ei voidakaan korjata pitkään kehittynyttä ongelmaa, on se tärkeä interventio, jotta kierre saadaan katkaistua. Jo se, että joku kuuntelee ja ohjaa lempeästi kohti toimivampia tapoja, antaa vanhemmille voimia jatkaa kotona uudella tavalla. Lapsen unen laadun nopea parantuminen ja käytöksen muutoksen näkeminen vahvistaa vanhempien uskoa onnistumiselle. Puhumattakaan siitä, että on itse saanut nukkua pois osan uni-velastaan.

Yksilöllistä ohjausta perheille

Tammisaaren sairaalan unikoulun kaikki hoitajat ovat kokeneita lastenhoitajia tai lastensairaanhoidajia, jotka ovat aiemmin työskennelleet sairaalan lastenosastolla tai synnytysosastolla. Unikoulutoimintaa on tehty Tammisaaressa jo toistakymmentä vuotta, ja vuonna 2006 siitä tuli järjestelmällisempää.

"Perheiden unihaasteet ovat lisääntyneet selvästi viime vuosikymmenen aikana, ja toisinaan jonot ovat pitkiäkin", kertoo sairaanhoitaja **Elisabeth Sandell**. Hän on työskennellyt Tammisaaressa jo 30 vuotta ja toiminut unikouluhoitajana 1990-luvulta lähtien.

Tammisaaren sairaalan uni-

kouluun voidaan ottaa kerrallaan neljä 6–18 kuukauden ikäistä lasta. Osastolla työskentelee kuusi hoitajaa ja vuorossa on aina kaksi hoitajaa, joilla molemmilla on kaksi lasta vastuullaan. Vanhemmat viettävät päivät osastolla lastensa kanssa ulkoillen, syöden ja leikkien. Hoitajat seuraavat heitä ja juttelevat vanhempien kanssa arjen haasteista. Ohjausta annetaan lempeästi ja yksilöllisesti, mutta tarkalla silmällä. Asioita otetaan rohkeasti puheeksi.

"Tämä on ensimmäinen paikka, jossa minua on kuunneltu ja jossa koen tullessi kuulluksi", toteaa Stellan äiti.

Hän on iloinen siitä, että hoitajan avulla löytyi syy Stellan huonoon ruokahaluun. Äiti kun oli tottunut nukkuttamaan tiheästi öisin heräilevää tyttärtään syöttämällä, jolloin ruoka ei enää maistunut päivisin. Jo ensimmäisen unikoulu yön jälkeen Stellalle alkoi maistua kiinteä ruoka, jota aktiivisesti liikkuva ja vauhdikkaasti kasvava lapsi tarvitsee pysyäkseen kylläisenä.

Yöksi osastolle voi jäädä vain toinen vanhemmista. Lapset nukkuvat omissa huoneissaan ja vanhemmat osaston yhteishuoneessa. Vanhemmat voivat myös nukkua kaupungilla olevassa hotellissa tai lähteä kotiin ja palata aamulla osastolle. Osastolla vanhemmille tarjotaan korvatulpat, jotta he saisivat nukkua. Unikoulu alkaa aina perjantaisin, jolloin osaston lääkäri tarkistaa lapsen ja perhe saa asettua rauhasa osastolle.

Unikoulumenetelmänä käytetään pistäytymismenetelmää, ja lapsia tarkkaillaan monitoreiden avulla. Lapsen luokse ei kiirehdiä lohduttamaan heti ensimmäisestä äännähdyksestä, vaan tilannetta seurataan hetken aikaa. Kun



Kuva Sari Tammikari

näyttää siltä, että lapsi ei rauhoitu itsekseen, hoitaja menee hänen luokseen ja rauhoittaa lasta. Koska hoitajat ovat tulleet tutuiksi lapsille, he rauhoittuvat usein melko helposti ja alkavat nukkua täysinä öitä jopa toisen unikoulu yön aikana. Hoitaja kirjaa tarkasti yölliset tapahtumat ja huomiot, ja niistä keskustellaan seuraavana päivänä vanhempien kanssa.

Saavutetut tulokset voivat kuitenkin kadota, jos kotona ei noudateta osastolta saatuja ohjeita. Tämän vuoksi unikoulujakson jälkeen sovitaan seurantasoitto, jolloin perheen kuulumisia kysellään ja voidaan antaa lisätukea jatkoa varten.

Monilla perheillä on ongelmia myös leikki-ikäisten lasten unen



Kuva Sari Tammikari

Tammisaaren unikoulussa lapsiperheitä auttavat Catarina Grönroos, Elisabeth Sandell, Lenita Sarin, Lena Nilsson

kanssa. Sairaalan unikoulu on kuitenkin tarkoitettu korkeintaan puolitoistavuotiaalle lapsille. Vanhempien lasten unikouluttaminen on haastavampaa, ja silloin neuvolan perhetyö on oikea paikka hakea apua.

Rytmit ja rutiinit kuntoon

Niin lapsilla kuin aikuisillakin laadukasta unta tukee säännöllinen rytmi ja hyvät rutiinit. Niiden avulla ihan pientäkin vauvaa voidaan ohjata lempeästi kohti hyviä unitaitoja. Ihannetilanteessa perhe on ennakoanut asioita ja ohjannut vauvaa jo ensi kuukausista kohti hyviä unitapoja. säännölliseen rytmiin ja rutiinien avulla lapsi oppii ennakoimaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tällöin varsinaista unikoulua ei yleensä edes tarvita. Vanhemman luomat järkevät ja positiiviset rutiinit auttavat lasta rauhoittumaan ja nukahtamaan lopulta itsenäisesti.

Usein hankalan nukuttamisongelman taustalla on vanhemman vilpitön halua auttaa.

"Yhtenä isoimpana ongelmana nykyvanhemmuudessa näemme sen, että vanhemmat tarjoavat lapselleen liian hyvää palvelua 24/7",

pohtii Elisabeth Sandell. Lapselle ei anneta edes mahdollisuutta itsenäisen rauhoittumisen tai nukahtamisen taitojen oppimiseen, koska ajatellaan, että jatkuva vieressä pitäminen ja itkun ehkäiseminen on ainoa oikea tapa toimia.

Niin lapsi kuin aikuinenkin tarvitsee turvallisuuden tunteen ja rauhaa nukahtaakseen. Pienen vauvan vanhemman tulisikin aluksi pysyä lähellä, mutta kannustaa lasta vähitellen kohti itsenäisen nukahtamisen taitoa. Vanhempien vauvojen kohdalla päiväaikana saatu runsas läheisyys, aktiivinen vuorovaikutus ja vanhemman huomio kantavat kyllä yönkin yli. Ja lapsi voi keskittyä yöllä nukkumiseen. Tutkimusten mukaan lapset, jotka oppivat jo pieninä nukahtamaan itsenäisesti, nukkuvat myös isompina levollisempia ja laadukkaampia unia. Edes perhepeti ei ole este oppia itsenäisen nukahtamisen taito.

Uniongelman taustalla voi myös olla se, että lasta hoidetaan hänen ikäkauteensa nähden epäsovivilla tavoilla. Usein jäädytään jumiin niihin tapoihin, jotka toimivat nuoremmille vauvoille. Todellinen lapsentahtisuus on kuitenkin sitä,

että syöminen, rauhoittelumenetelmät ja vuorovaikutustavat muuntuvat aina lapsen kehitystasoa peilaten.

Tammisaarella on havaittu, että uni voi häiriintyä myös silloin, jos lapsi ei malta syödä päivällä, vaan keskittyy tankkaamaan. Rytmisyyden noudattaminen syömisessä ei tarkoita lapsen huudattamista nälkäisenä, mutta sillä kannustetaan lasta syömään nälkäänsä sen sijaan että hän napostelisi pitkin päivää ja yötä.

Monien äitien ykköstoiveena on pitkään jatkuva imetys. Imetys sinänsä ei huononna lapsen tai äidin unia, mutta jos vanhempaa lasta imetetään päivin ja öin kovin tiheästi, se kyllä pitää yllä katko-naista unta. Moni äiti on tottunut tarjoamaan lapselleen myös lohtutissia. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan yli puolivuotiaiden lasten lohtusyöttäminen altistaa lasta myöhempään lohtusyömiseen. Imetys olisikin vauvan kasvaessa hyvä sitoa selkeästi toistuviin aikoihin ja lopettaa yöllinen imetys, jos se tuntuu häiritsevän unia. Näin toimien jaksaa imettää niin pitkään, kunnes lapsi on itse valmis vieroittumaan.



Hoitajien vinkit lasten parempiin öihin

1. Tue lapsen itsenäisen nukahtamisen taitoa jo ensi kuukausien aikana.
2. Opettele tunnistamaan lapsen itkun sävyjä ja malta hetki, ennen kuin puutut.
3. Tarkkaile lapsen väsymysmerkkejä ja koeta löytää optimaalinen nukkumaanmeno-aika.
4. Luo lapselle säännöllinen rytmi ja rutiinit. Tämä auttaa myös vanhempia tulkitsemaan lapsensa tarpeita.
5. Anna lapselle runsaasti huomiota päivisin.
6. Tarjoa liikkumaan opettelevalle vauvalle paljon lattia-aikaa.
7. Vältä lapsen rauhoittelua syöttämällä.
Tutti ei sotke ruokahalua, toisin kuin tissi tai pullo.
8. Vältä yli 6 kuukauden ikäisen vauvan päiväunia kello 17 jälkeen, ja pidä päiväunimäärä kohtuudessa.
9. Pidä taukoa syömisestä ja nukahtamisesta välillä ja pidä kiinni ruoka-ajoista.
10. Muista, että vanhempi laatii säännöt, joiden sisällä lapsen on turvallista elää.



Kuka auttaa unihäiriöstä kärsivää?

Kirjoittaja on Uniliiton puheenjohtaja Salla Mansikkamäki



Unihäiriöstä kärsivälle avun löytäminen ei ole aina helppoa. Paljon riippuu siitä, käyttääkö julkisia vai yksityisiä terveydenhuoltopalveluja. Erityyppisistä unihäiriöistä kärsivät eivät valitettavasti ole aina samalla viivalla. Julkisen terveydenhuollon puolella on satsattu paljon uniapnean tutkimiseen ja hoitoon. Hoitoon pääsyä voi silti joutua jonottamaan pitkään, ja unihoitajien tapaamiset ja laite- ja muu neuvonta jäävät hyvin usein liian vähälle.

Harvinaisemmissa unihäiriöissä hoito toteutuu usein parhaiten erikoissairaanhoidossa tai yksityisen terveydenhoidon puolella. Sinne pääsy ei aina ole helppoa eikä nopeaa, tai se voi olla kiinni rahasta. Hitaus hoidon saannissa voi johtaa tilanteen pahenemiseen. Pahimmillaan ihminen voi palaa loppuun ennen kuin hän saa hoitoa. Se on liian iso menetys ihmiselle itselleen

ja yhteiskunnalle. Unettomuuden hoidon kohdalla käytännöt ja hoitopolut vaihtelevat, ja unihoitajia on edelleen tarpeeseen nähden liian vähän. Unettomuuden lääkkeettömän hoidon toteutuminen on haasteellista, koska tarvittavia resursseja, ohjaajia ja kouluttajia ei ole riittävästi saatavilla. Uniliitto pyrkii omalta osaltaan auttamaan tässä järjestämällä uniryhmiä ja kouluttamalla niiden ohjaajia, mutta pystymme vastaamaan tarpeeseen vain osittain. Tähän huu-tavaan pulaan pitää löytyä ratkaisu.

Yksi haaste voi myös olla pätevä unilääkärin löytäminen. Kilpailu asiakkaista voi johtaa ylilyönteihin. Olen itse nähnyt esimerkiksi vasta valmistunutta lääkäriä kutsuttavan unilääkäriksi. Suomessa ei valitettavasti ole erikoislääkärikoulutusta unihäiriöiden hoitoon. Erityispätevyyskoulutus meillä onneksi on, ja sen suorittaneet ja läpäisseet

saavat käyttää nimekettä Unilääketieteen erityispätevyys. Uniliitto pitää yllä listaa unihäiriöitä hoitavista lääkäreistä, jotka ovat antaneet siihen luvan. Se on ollut monelle hyvä tietolähde.

Uniliitto on aina pyrkinyt toimimaan eri unihäiriöistä kärsivien tukijana. Tämän vuoden aikana tutkimme ja pohdimme, miten voisimme tehostaa edunvalvontaamme. Työtä riittää, mutta paljon hyvääkin on tapahtunut. Unesta ja unihäiriöistä puhutaan enemmän kuin koskaan ennen. Ihmiset ovat alkaneet kyseenalaistaa liian kuormittavia työmääriä ja alkaneet arvostaa lepoa ja palautumista ja antaa aikaa sille. Viestiä unen tärkeydestä pitää silti edelleen viedä eteenpäin ja pitää yllä. Jatkossa pyrimme tukemaan myös lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa unta. Olemme uuden äärellä ja todella innostuneita siitä!



Univiikko®

Tietoinen unen näkeminen edistää hyvinvointia

ti 29.10. klo 18.00-19.00 Keskustakirjasto Oodi, Majjansali, Helsinki

Monica Halinen, psykoterapeutti, uniasiantuntija ja MBB-terapeutti

Vapaa pääsy – tervetuloa!

Lue lisää: uniliitto.fi

Uniliiton ja sen jäsenyhdistysten varhaisvaiheista

Kirjoittaja Pentti Fri on Uniliiton kunniapuheenjohtaja, perustajajäsen ja pitkäaikainen puheenjohtaja. Teksti on julkaistu Suomen Unitutkimusseuran 30-vuotishistoriikissa 2019.

Kuvat: Pentti Frin arkisto.

Suomen Uniapneayhdistys perustettiin 25.8.1997, ja se merkittiin yhdistysrekisteriin 24.4.1998 numerolla 173426, viralliselta nimeltään Suomen Uniapneayhdistys ry. Perustajajäsenet olivat **Pentti Fri, Jorma Heinonen, Heino Leinonen, Martti Liukko, Markku Partinen, Susan Pihl ja Taisto Wilkman.**

Suomen Uniapneayhdistyksen historia juontaa juurensa Miina Sillanpää Säätiön rahoittamaan tutkimukseen laihduttamisesta uniapnean hoidossa. Tutkimuksen teki **Soili Kajaste**, ja vastaavana lääketieteellisenä asiantuntijana toimi Markku Partinen. Tutkimukseen kuului kolme eri potilasryhmää, joille järjestettiin tutkimuksen päätteeksi yhteistapaaminen Siuntion Kylpylässä vuonna 1987.

Kun mietimme tuolloin tulevaisuutta, Markku Partinen kertoi potilasjärjestön perustamisen mahdollisuudesta. Sellainen päätettiin perustaa. Olimme kuitenkin kaikki työelämässä, eikä meillä ollut hajuakaan yhdistystoiminnasta. Siksi päädyimme etsimään sopivaa liittoa yhdistyksen taustatueksi. Sopivaa liittoa ei kuitenkaan silloin ollut. Soili Kajaste ja Keuhkovammaliiton **Riitta Muotka** keskustelivat eräässä koulutustilaisuudessa asiastamme. Aloimme

puuhata Suomen Uniapneayhdistyksen perustamista Keuhkovammaliiton jäsenyhdistykseksi. Loppusuoralla Riitta Muotka kuitenkin ilmoitti, että Keuhkovammaliiton sääntöjen mukaan uniapneetikkojen oma yhdistys ei voi liittyä siihen. Päädyimme liittymään henki-

Järjestimme uniapneaseminaarin, ja päädyimme Markku Partisen kanssa käymiemme keskustelujen jälkeen perustamaan Suomen Uniapneayhdistyksen omaksi itsenäiseksi yhdistykseksi.

löjäseninä paikallisiin Hengitysliiton paikallisyhdistyksiin. Toimimme aktiivisesti uniap-

neetikkojen asialla ja perustimme Etelä-Suomen Uniapneetikot vertaistukiryhmäksi.

Yhteiselo ei kuitenkaan tyydyttänyt uniapneetikkoja, sillä toiminannassa ei tapahtunut toivomaamme kehitystä. Järjestimme uniapneaseminaarin, ja päädyimme Markku Partisen kanssa käymiemme keskustelujen jälkeen perustamaan Suomen Uniapneayhdistyksen omaksi itsenäiseksi yhdistykseksi.

Joukossa on voimaa

Uniapneayhdistyksen jäsenmäärä oli alussa hyvin pieni. Jotta yhdistyksessä olisi voitu hoitaa edunvalvontaa ja muita potilasjärjestön tehtäviä, tarvittiin siihen lisää jäseniä. Päätimme liittoutua muiden eri unihäiriöisten kanssa. Markku Partinen toimi tässäkin meille primus moottorina: hänellä oli



Suomen Uniapneayhdistyksen hallitus: C-A Palmgren, Jorma "Jose" Heinonen, Markku Partinen ja Pentti Fri.

Uniliitto 20 vuotta



yhteys Potilasjärjestö Unettomiin, jonka kanssa järjestettiin tapaaminen Haagan neurologisessa tutkimuskeskuksessa Etelä-Haagassa. Paikalla olivat 15.12.1998 Markku Partinen, Pentti Fri, Jorma Heinonen, **Kari Karvanen** ja **Ruth Koskinen**.

Markku Partinen kertoi erilaisten yhdistysten aktiviteeteistä unihäiriöihin liittyvissä potilas- ja yhdistysasioissa.

Kun mukana olivat Unettomat ry, Suomen Narkolepsiyhdistys ry ja Suomen Uniapneayhdistys ry, alkoi liitolla olla jo hyvä pohja.

Keskustelu johti Uniliiton pikaiseen perustamiseen ja Univiikon rekisteröimiseen. Käytyjen keskustelujen perustella päätettiin yksimieliseen tulokseen, että Uniliitto on tulevaisuudessa unihäiriöistä kärsivien potilaiden yhteistyöjärjestö ja että sen nimissä tullaan tulevaisuudessa pitämään Univiikko. Markku Partinen kertoi suunnitelmista aloittaa tutkimusprojekti WHO:n ja Leiraksen kanssa yhteistyössä, ja tutkimuksen toteuttajaksi kaavailtiin Uniliittoa.

Ruth Koskinen ja Kari Karvanen kertoivat ehdottavansa Unettomien hallitukselle Uniliittoon liittymistä. Univiikko toteutettaisiin jatkossa Uniliiton nimissä, ja siihen voisivat osallistua muutkin, mutta järjestäjänä toimisi yksinomaan Uniliitto.

Uniliiton pohja alkaa muodostua

Unettomat ry:n vahvistettua liit-

tymisensä Uniliittoon perustettiin Levottomat Jalat – Restless Legs ry. Näin saatiin perustajayhdistykset Uniliitolle.

Levottomat Jalat yhdistys – Restless Legs ry perustettiin 11.1.1999, ja se merkittiin yhdistysrekisteriin 14.6.1999 numerolla 176797. Yhdistyksen perustavina voimina olivat **Eila Leutola** ja **Marjatta Roos**.

Yhdistyksen nimeksi olisi haluttu pelkästään Levottomat Jalat, mutta Patentti- ja rekisterihallitus ei sallinut sitä, koska **Ismo Alanko** oli levyttänyt samannimisen kappaleen. Näin nimeksi päätettiin Levottomat Jalat – Restless Legs.

Uniliitto ry:n perustamiskokous pidettiin 30.10.1998, ja osallistujina olivat Markku Partinen, Pentti Fri, Jorma Heinonen, **Christer Hublin** ja Marjatta Roos.

Suomen Narkolepsiyhdistys ry tuli mukaan myös heti

Uniliiton alkuvaiheissa. Suomen Narkolepsiyhdistys ry perustettiin vuonna 1987, ja se on merkitty 13.12.1988 yhdistysrekisteriin numerolla 150090.

Kun mukana olivat Unettomat ry, Suomen Narkolepsiyhdistys ry ja Suomen Uniapneayhdistys ry, alkoi liitolla olla jo hyvä pohja. Henkilöjäseniä eri yhdistyksissä oli silloin jo pitkälti yli 500. Mahdollisuuksien mukaan päätettiin perustaa paikallisyhdistyksiä, jolloin saisimme mukaan tuhansia potilaita, jotka kokevat järjestön omakseen. Pitemmän päälle tarkoituksena oli tietysti saada myös rahoitusta unihäiriöistä kärsivien etua ajaville järjestöille.

Uniliiton tarkoituksena on ollut toiminnan alusta alkaen kerätä yhteen eri unihäiriöistä kärsiviä potilasjärjestöjä ja heidän kauttaan unihäiriöistä kärsiviä potilaita. Tämä on kansainvälisen mallin mukaista.

Uniliitto ry pitämässä Unikeonpäivää Rautatieasemalla Helsingissä 2001.

Unikeonpäivinä on mukana toisinaan ollut nukkuja päivän teeman mukaisesti.



KOE HYVÄ UNI

SOMNOMED:N AVULLA

Paranna untasi ja elämänlaatuasi hoitamalla uniongelmat yksinkertaisella tavalla



SomnoMed Fusion uniapneakisko on turvallinen, tehokas ja mukava hoitomuoto uniapnean- ja kuorsaukseen.

SOMNOMED HOIDON HYÖDYT:

Lisätietoja verkkosivuiltamme www.somnomed.com/fi tai Marko Järvinen 0400-380187 email: mjarvinen@somnomed.com

- 1 Erittäin miellyttävä käyttää.
- 2 Potilaskohtaisesti valmistettu korkealaatuisista materiaaleista.
- 3 Valmistetaan ISO 13485 sertifiikaatin mukaan.
- 4 Useat puolueettomat tutkimustulokset puoltavat laitteen kliinisiä- ja terveydellisiä hyötyjä.
- 5 Kestävä. 2- vuoden takuu.
- 6 91% potilaista raportoi unenlaatusa parantuneen käyttettyään SomnoDent-uniapneakiskoja.



www.somnomed.com

SomnoDent-uniapneakisko tuo alaleukaa hieman eteenpäin, pitäen näin ylähengitystiet avoimena unen aikana.



Uniliiton tarkoitus

Uniliitto ry on uneen liittyvien rekisteröityjen potilasyhdistyksien tai unihäiriöitä tutkivien tai hoitavien henkilöiden yhdistyksen katto-organisaatio. Jäsenyhdistykset muodostavat Uniliitto ry:n, ja yhdistysten toiminta on itsenäistä.

Liiton tarkoituksena on toimia uneen, nukkumiseen, unihäiriöihin, valvetilan häiriöihin ja unitutkimukseen liittyvien

rekisteröityjen yhdistysten yhteen liittäväksi keskusjärjestöksi. Liitto ajaa kaikkien uneen, nukahtamiseen, vireyteen, unettomuuteen, päiväaikaiseen väsymykseen ja nukkumiseen liittyvistä häiriöistä kärsivien henkilöiden etua sekä edistää jäsentensä ja heidän läheistensä elämänlaatua ja yhdenvertaisuutta kansalaisina. Edelleen liiton tarkoituksena on edistää kansalaisten tietoisuutta nuk-

kumisen ja päiväaikaisen vireystason vaikutuksesta yleisen elämänlaadun sekä henkisen ja fyysisen toimintakyvyn kannalta.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi liitto toimii aloitteellisesti ja aktiivisesti unihäiriöistä kärsivien potilaiden hoidon, kuntoutuksen ja muiden palveluiden turvaamiseksi ja kehittämiseksi, kannustaa unihäiriöistä kärsiviä sekä heidän läheisiään järjestäytymään ja omaehtoiseen kansalaistoimintaan, järjestää koulutus-, tiedotus-, neuvonta-, liikunta- ja muita samanlaisia tilaisuuksia, edistää jäsenten yhteenkuuluvuutta, sosiaalista kanssakäymistä sekä virkistys- ja kulttuuriharrastusta, tekee aloitteita, esityksiä ja antaa lausuntoja. Uniliitto julkaisee jä-



Uniliiton väkeä vierailulla Kuussaassa

- Ensimmäiset Unilääketiedepäivät järjestettiin nimellä Valtakunnallinen Unihäiriöpäivä 1.11.1999 Valkoisessa salissa, Helsingissä. Kuluvana vuonna järjestetään jo 21. unilääketiedepäivät yhteistyössä Suomen Unitutkimusseuran kanssa.
- Uniliitto on myös perustajajäsen European Alliance for Restless Syndrome (EARLS) liittoumassa ja European Sleep Apnea Federation (EUSAF) liittoumassa. Osallistumme myös European Patients Forumin (EPF) toimintaan.
- Uniliitto ry oli mukana auttamassa Maailman Uniapneakongressin 30.6. – 3.7. 2003 järjestelyissä.
- Uniliitto ry kävi taistelun Ruth Koskisen ideoiman Univiikon omistusoikeudesta. Kilpailijana oli Elämäntapaliitto. PRH päätyi selvityksien jälkeen Uniliiton kannalle, ja rekisteröi Univiikon® Uniliiton tavaramerkiksi 30.6.2000 ja sittemmin Vireysviikon® 31.1.2001.
- Pohjoismainen uniapneakongressi 7.–8.5.1999 pidettiin Kansainvälisen unitutkijoiden kongressin yhteydessä Helsingissä, Biolääketieteen laitoksessa.

senlehteä ja muita julkaisuja. Uniliitto ry toimii kattojärjestönä rekisteröidyille järjestöille, jotka hyväksyvät liiton tarkoituksen ja toimintaperiaatteet.

Yhteistyömme rakentui myös alkuun yli rajojemme. Olimme auttamassa Viron ensimmäistä unikongressia Kubijan Unenhoitokeskuksessa, Võrusä. Osallistuiimme Tallinnassa Järvin kuntoutuslaitoksen avajaisiin, jonka yhteydessä dosentti Markku Partinen piti koulutustilaisuuden lääkäreille ja muulle henkilöstölle. Yhteistyömme loi suhteita, jotka auttoivat järjestämään jäsenmatkoja esimerkiksi Mae Pintmaan unenhoitokeskuksiin Kubijassa ja Tallinnassa.

F&P Brevida™

Suunniteltu luotettavaksi
Rakennettu mukavaksi



Pentti Fri
perustajajäsen,
kunniapuheenjohtaja



1. Uniliiton tulisi toimia jäsenyhdistysten yhteistyöelimenä ja tarjota niille sekä taloudellista että toiminnallista tukea. Yleisen tietoisuuden lisääminen ja toiminta unilääketieteen nostamiseksi yhdeksi lääketieteen alaksi.
2. Unihäiriötä sairastava ei ole yksin. Unilääketieteen koulutuspäivät ovat osaltaan parantamassa unihäiriötä sairastavien parempaa hoitoa.
3. Tasavallan presidentti myönsi LKT, neurologian dosentti Markku Partiselle professorin arvonimen Uniliiton hakemuksesta. European Alliance for Restless Legs Syndrome (EARLS) potilasjärjestön perustaminen.
4. Uniliitolla olisi tarjota kaikille jäsenyhdistyksille tilat, joissa toimii yhdistysten palkkaamaa henkilöstöä. Tarjolla on erilaista toimintaa jäsenten omahoidon tueksi.

Susan Pihl
unihoitaja,
perustajajäsen



1. Uniliiton tekemä valistus- ja neuvontatyö sekä vertaistuki ovat äärettömän tärkeitä. Olen tehnyt tätä työtä 30 vuotta ja nähnyt, miten univaikeudet vain lisääntyvät. Nykyään unta osataan arvostaa enemmän, ja univaikeuksista puhutaan entistä avoimemmin.
2. Ohjattujen uniryhmien perustaminen oli käännteentekevä asia Uniliiton toiminnassa. Olemme pystyneet auttamaan isoa joukkoa unihäiriöistä kärsiviä ja kouluttaneet laajasti terveydenhuollon ammattilaisia.
3. Avustuksen saaminen STEAlta eli entiseltä Raha-automaattiyhdistykseltä oli tärkeää, ja koin sen julkisena tunnustuksena työlle, jota olemme tehneet. Vihdoinkin meidät otetaan vakavasti!
4. Uskon ja toivon, että Uniliitto toimii entistäkin aktiivisemmin ja vaikuttavammin. Helposti lähestyttävänä yhdistyksenä pystymme antamaan neuvontaa kaiken ikäisille ja kaikenlaisista unihäiriöistä kärsiville. Omalta osaltamme ehkäisemme syrjäytymistä, ja sen työn tarve tuskin vähenee.

Miksi Uniliittoa tarvitaan?

Kysyimme keskeisiltä Uniliiton aktiivitoimijoilta, mitä he ajattelevat Uniliitosta ja sen tulevaisuudesta.

1. Miksi Uniliittoa tarvitaan?
2. Mikä on ollut sinun tärkein saavutuksesi?
3. Mikä on ollut toiminnassa palkitsevin tai mieleenpainuvin hetki?
4. Missä ja millainen toivoisit Uniliiton olevan viiden vuoden kuluttua?

Markku Partinen
professori,
kunniapuheenjohtaja



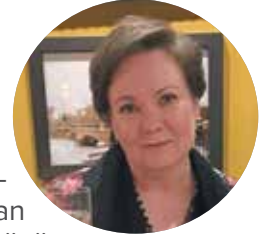
1. Oma potilasjärjestö on hyvin tärkeä, sillä eriasteisista ja erilaisista unihäiriöistä kärsii jopa miljoona suomalaista, ja sadoilla tuhansilla se vaikuttaa suuresti toimintakykyyn. Liiton tekemä valistus- ja neuvontatyö on erittäin tärkeää.
2. Tärkein saavutus oli varmasti itse liiton perustaminen! Tuolloin 20 vuotta sitten oli jo olemassa muutamia potilasyhdistyksiä, mutta tuntui tarpeelliselta perustaa myös kattojärjestö, joka olisi vahvempi toimija yhteisen asian puolesta.
3. On ollut hienoa saada olla mukana Uniliiton toiminnassa. Olen päässyt potilasjärjestön kautta näkemään uudella tavalla unihäiriöiden merkityksen potilaiden elämässä, ja se on auttanut ymmärtämään heitä paremmin.
4. Näen Uniliiton toimivan tulevaisuudessa entistäkin pontevammin ja määrätietoisemmin ammattimaisen toiminnanjohtajamme johdolla. Uskon jäsenmäärän kasvavan merkittävästi tulevaisuudessa. Nyt kun Uniliitto on kasvanut aikuiseksi, sitä myös kuullaan yhteiskunnallisessa keskustelussa ja päätöksenteossa.



Salla Mansikkamäki
puheenjohtaja

1. Uniliittoa ja sen yhdistyksiä tarvitaan unihäiriöistä kärsivien tukijana, asioista tiedottajana, uniryhmäohjaajien kouluttajana ja uniryhmien ja vertaistuen tarjoajana.
2. Kuluneen vuoden aikana Uniliiton toimintoja on uudistettu paljon. Näistä jäsenille näkyvin lienee kotisivu-uudistus. Uusi edunvalvontatyöryhmä on aloittamassa työtään, ja sen käynnistymistä odotan innolla.
3. Mieleenpainuvuin tapahtuma on ollut Uniliiton yhdessä SUSin kanssa vuosittain järjestämät Unilääketieteen päivät. Yhteistyö asiantuntijoiden kanssa on ollut palkitsevaa.
4. Toivon, että Uniliitolla olisi viiden vuoden kuluttua tarjota apua uniongelmaisille vauvasta vaariin. Toivon, että olisimme tunnettu ja arvostettu liitto, jonka mielipiteitä kysytään ja kuunnellaan.

Tuija Sivonen
toiminnanjohtaja



1. Uniliittoa ja sen jäsenyhdistyksiä tarvitaan välittämään tietoa ja antamaan apua sitä tarvitseville. Tehtävänä on myös edistää julkisten palveluiden tasa-vertaista saavutettavuutta.
2. Olen uudistanut toiminnan ja viestinnän rakenteita, uskon uudistusten innostavan usiakin toimijoita mukaan.
3. Unilääketiedepäivät ovat aina kohottavia kokemuksia, mutta yhtä lailla jäi mieleen aurinkoinen Unikeonpäivä Helsingin Esplanadilla, jossa Uniliitto oli sananmukaisesti kansan keskellä jakaen tietoiskuja ja materiaalia unen hoidosta.
4. Uniliitto on tunnettu ja tunnustettu järjestö, joka jäsenyhdistyksineen tarjoaa entistä useammalle apua tarvitsevalle tukea ja päättäjille tietoa, jota kuunnellaan ja arvostetaan.



Jorma Heinonen
perustajajäsen,
pitkäaikainen Päijät-Hämeen Uniyhdistyksen puheenjohtaja

1. Uniliittoa tarvitaan jäsenjärjestöjen tueksi, jäsenjärjestöt yksin eivät pysty olemaan vahvoja, Uniliiton kautta ne ovat vahvoja.
2. Olen ollut mukana ensin perustamassa Uniapneayhdistystä ja sitten myöhemmin Uniliittoa. Olen myös ollut käynnistämässä Turun Uniyhdistyksen toimintaa.
3. Useitakin on. Valtakunnalliset unilääketiedepäivät ovat jääneet erityisesti mieleen.
4. Toivoisin, että se olisi varteenotettava liitto ja sen toiminta menisi vauhdilla eteenpäin. Kun ajatellaan mitä kaikkea Uniliitto voi tehdä, vahvana se voisi saavuttaa paljon sen tavoitteita.

Minttu Lehtovaara
hallituksen jäsen,
Epätyypillinen uniryhmien varapuheenjohtaja



1. Asiallisen tiedon puute aiheuttaa ennakkoluuloja, stigmatisointia ja epätasa-arvoa. Uniliittoa tarvitaan luotettavan tiedon lähteeksi ja ajamaan unihäiriöisille tasavertaisia mahdollisuuksia saada hoitoa ja suoritua yhteiskunnassa.
2. Tärkein saavutuksemme lienee vertaistukitoiminnan käynnistäminen perinnöllisesti poikkeavasta uniryhmistä kärsiville. Ehkä olemme saaneet hieman väärinymmärrystäkin vähennettyä. Työtä on vielä paljon jäljellä. Usein tämä sekoitetaan masennukseen tai huonoon elämänhallintaan.
3. Mieleen jää jokainen palaute, jossa joku kertoo saaneensa apua tai ymmärrystä ja sitä kautta helpotusta ongelmaansa.
4. Laajemmassa tietoisuudessa. Auttamassa yhä useampia.

Taideterapia rauhoittaa mieltä

Kevään aikana Uniliiton toimistolla koontui kaksi taideterapiaryhmää. Ryhmissä haettiin mielen rauhoittamista ja itsensä tunnistamista ja sitä kautta askelia eteenpäin oman unihäiriön hoidossa.

Miten taideterapia voi auttaa unihäiriön hoidossa?

”Se auttaa tekemään muutosta elämässä”, ryhmien vetäjä, taideterapeutti Mirja Kuutio sanoo. ”Maalauksessa ihminen toteuttaa itseään ja toistaa yleensä tietyn alueen ongelman. Toisessa saattaa näkyä hajanaisuutta, mikä kuvastaa irtonaisia tekijöitä omassa elämässä. Hillittyjen pintojen tekeminen tuo rauhaa elämään. Ja muotopiirustukset auttavat keskittymään ja tunnistamaan itseään.”

Ryhmät kokoontuivat 10 kertaa. Ensimmäiset kolme työtä olivat vapaita töitä, jolloin opeteltiin värien käyttöä.

Sitten annettiin teemoja: mielipaikka, mieli-vuodenaika, perhe, puu,



miten keltainen ja punainen kohtaavat, miten sininen ja keltainen kohtaavat, lopuksi hyvä uni ja huono uni.

Jokaiseen työhön liittyi rauhoittumista edistävää muotopiirustusta, jota monet halusivat tehdä kotonakin”, kertoo Mirja Kuutio.

Mitä maalaukset kertovat tekijöistään?

”Temperamentti näkyy selvimmin. Onko työssä jyrkkiä rajoja? Voidaanko pehmentää ja lisätä vuorovaikutusta?”

Toisaalta jos rajat puuttuvat, pitäisi löytää niitä, jotta voi hallita paremmin elämäänsä.”

Taideterapiaa käytetään myös posttraumaattisissa tilanteissa ja kriisitilanteissa. ”Eryteisesti muotopiirustus auttaa pysähtymään ja rauhoittamaan mieltä,

mikä on edellytys sille, että voi käsitellä asioita”, Kuutio sanoo.



Taideterapiassa kokeiltiin sekä muotopiirustusta että vapaata työskentelyä. Oikealla teos ”Pääsiäinen tulossa”.

Unikeonpäivä Espan lavalla

Tänä vuonna Uniliitto vietti Unikeonpäivää Espan lavalla helteisessä säässä ja muutoinkin lämpimissä tunnelmissa.

Tietoiskuissa tarjottiin asiaa unesta sekä unen ja unihäiriöiden hoidosta. Yleisökin sai vastauksia kysymyksiinsä. Paneelissa pohdittiin, miksi unikeko ei herää. Ja toki yleisölle esiteltiin myös Uniliiton toimintaa.

Asiantuntijoina tietoiskuissa ja paneelissa olivat professori Markku Partinen, Uniliiton puheenjohtaja Salla Mansikkamäki ja uniterapeutti Susan Pihl. Juontajana toimi Uniliiton varapuheenjohtaja ja FRM-valmentaja Päivi Saarijärvi.

Uniliiton deskillä ja Esplanadin puistossa jäsenyhdistysten vapaaehtoiset jakoivat Uniliiton lehtiä ja esitteitä. Halukkailla oli myös mahdollisuus tehdä nettipohjainen testi omasta vireystilastaan.

Anna Rantakivi ja Marja Ylösmäki jakoivat yleisölle Uniliiton lehtiä, esitteitä, ilmapalloja ja uniteitä.



Suomalaiset tunnistavat levottomat jalat -oireet

Suomen Levottomat Jalat – Restless Legs ry on eurooppalaisen EARLSin (European Alliance for Restless Legs Syndrome) jäsen. Tämän vuoden yleiskokous pidettiin Brysselissä 7. – 8. huhtikuuta. Kokouksen erityisteenä oli eurooppalainen potilaskysely, johon suomalaisillakin on ollut mahdollista osallistua Uniliiton verkkosivujen kautta.

EARLS Patient Survey toteutetaan nettikyselynä Itävallassa, Ruotsissa, Suomessa, Ranskassa, Saksassa, Irlannissa, Alankomaissa, Norjassa ja Englannissa. Kaikkiaan vastauksia oli huhtikuun tapaamiseen mennessä tullut 3341, joista Suomesta 74. Kysely jatkuu elokuulle, ja lopulliset tulokset saadaan syksyn aikana.

Huhtikuisten tulosten perusteella kansallisia eroja löytyy joissakin kysymyksissä. Suomalaiset tunnistavat ensimmäiset oireet selvästi nuorempina kuin vastaajat keskimäärin: suomalaisista vastaajista 47 % oli tunnistanut ensimmäiset oireet alle 19-vuotiaana, kun keskimääräinen prosenttiluku oli 25. Yleinen tulkinta tästä oli, että suomalais-

set ovat keskimääräistä tietoisempia levottomat jalat -oireyhtymän oireista. Suomalaisista vastaajista 76 % koki oireyhtymän vaikuttavan elämäänsä erittäin paljon, kun muista vastaajista 64 % koki samoin.

Kysyttäessä muista terveysongelmista suomalaiset vastaajat kärsivät selvästi muita useammin korkeasta kolesterolista (23 % vs. 13 %), hieman useammin allergiasta (28 % vs. 21 %), sen sijaan vähemmän ahdistuneudesta (12 % vs. 25 %) ja masennuksesta (14 % vs. 27 %).

Oireyhtymän vakavuutta kuvaa, että kyselyyn vastanneista 15 % oli harkinnut itsemurhaa, Suomessakin 11 % kyselyyn vastanneista. Vastanneista 44 henkilöä oli jopa yrittänyt itsemurhaa, Suomen luku oli tältä osin onneksemme nolla.

Suomalaiset vastaajat uskovat vahvemmin (70 %) kuin muut vastaajat keskimäärin (53 %), että tietoisuus levottomat jalat -oireyhtymästä on kasvanut. Tätä voidaan pitää suomalaisille positiivisena tuloksena, koska tietoisuuden lisäämisen myötä myös hoitoon hakeutuminen ja avun saaminen on helpompaa.

Teksti: Tuija Sivonen



EARLSin vuosikokoukseen osallistui edustajia yhdeksästä maasta. Kuvassa vasemmalta alkaen puheenjohtaja Daragh Bogan (UK), Gillian McKenna (Irlanti), Waltrud Duven (Itävalta), Joke Jaarsma (Alankomaat), Katharine Glanz (Saksa), Tuija Sivonen (Suomi), Mirose Gard (Ranska), Sagrario Casino (Espanja), Erling (Espanja), Erling Guldbrendsen (Norja) ja tulkkinä toiminut Anna (Espanja).

In Memoriam **Christian Guilleminault**

Maailman unitutkijayhteisö on menettänyt yhden suurimmista uranuurtajistaan Stanfordin yliopiston professori Christian Guilleminaultin kuoltua 80-vuotiaana. Guilleminault kuoli metastoituneen prostatakarsinoman seurauksena kotonaan vaimonsa ja kahden lapsensa läsnä ollessa 9.7.2019.

Guilleminault lienee eniten siteerattu kliinisen unilääketieteen alan unitutkija maailmassa. Web of Science listaa 935 julkaisua, joihin häntä on siteerattu yhteensä yli 42500 kertaa. Hänen keskeisimmät havaintonsa liittyivät uniapneaan ja narkolepsiaan. Hän oli perustamassa myös kansainvälistä lasten unitutkimusyhdistystä, IPSAa.

Guilleminault oli erinomainen klinikko, ja varmaan pitkälti toista sataa klinikkooa on saanut nauttia hänen kanssaan työskentelemisestä.

Markku Partinen, MD, PhD, FAAN
Past Student of Christian Guilleminault



Tutkimus: Aamuvirkkuus on luultua yleisempää

Aamuisin hyvin virkeiden herääjien määrä on uuden tutkimuksen mukaan väestössä noin yksi kolmestasadasta. Heillä vapautuu melatoniinia aiemmin ja kehon ns. sisäisen kellon rytmi on aikaisempi kuin muilla. Luontaisesti aikaistunut herääminen on eri asia kuin masennuksen aiheuttama tai ikääntymisen myötä yleistyvä unen keveneminen.

Kalifornian, Utahin ja Wisconsinin yliopistojen tutkimukseen osallistui 2422 potilasta yhdeksän vuoden ajan. Varhaisiksi herääjiksi luokiteltiin 12 henkilöä, jotka nukahtivat ennen puolta yhdeksää illalla ja heräsivät ennen puolta kuutta. Tutkituista kahdeksalla aamuvirkulla oli lähisukulainen, joka myös heräsi hyvin varhain. Osalta sukulaisista löydettiin samoja geenimutaatioita kuin varhaisiksi herääjiksi luokitelluilta tutkimushenkilöiltä.

Lue lisää:

<https://academic.oup.com/sleep/advance-article-abstract/doi/10.1093/sleep/zsz148/5542813?redirectedFrom=fulltext>

<https://www.ucsf.edu/news/2019/08/415091/1-300-thrives-very-early-bed-very-early-rise-routine>



Uniliitto ry
Sitratori 3
00420 Helsinki
www.uniliitto.fi

Toiminnanjohtaja
Tuija Sivonen
tuija.sivonen@uniliitto.fi

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

Toimistokoordinaattori
Jaana Halonen
- maksuliikenne, jäsenasiat
jaana.halonen@uniliitto.fi



Muistathan ilmoittaa osoitteenmuutoksesta:
jasenpalvelut@uniliitto.fi

Uniliiton verkkosivut ja
fb-sivut ovat uusiutuneet!
Käy tutustumassa!

www.uniliitto.fi

Liity jäseneksi – saat neljä Uni-uutiset-lehteä vuodessa!

Liittymällä jäseneksi Uniliiton jäsenyhdistykseen saat neljästi vuodessa ilmestyvän jäsen- ja tiedotuslehden Uni-uutiset ja voit olla vaikuttamassa yhdistyksen toimintaan.

Yhdistyksiin pääset tutustumaan www.uniliitto.fi sivuilla, jossa myös voit liittyä jäseneksi.

Lisätietoja:
jasenpalvelut@uniliitto.fi ja puh.010 292 8080

Valtakunnallisia yhdistyksiä ovat:

Epätyypillinen unirytmi ry,
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 Narkolepsia-yhdistys ry,
Annalantanhua 59, 85100 Kalajoki

Paikallisia yhdistyksiä ovat:

Helsingin Uniyhdistys ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki

Pirkanmaan Uniyhdistys ry,
Mustanlahdenkatu 19, 33210 Tampere

Turun Uniyhdistys ry,
Heikkilänkatu 12 20, 20100 Turku

Vantaan Uniyhdistys ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki



Tempurilta etuja Uniliiton jäsenille

Uniliiton henkilöjäsenet saavat 10 %:n alennuksen kaikista Tempur-tuotteista Tempur Brand Store Vantaan, Hyvinkään, Turun, Espoon Iso Omenan sekä Joensuuun liikkeissä.

Alennuksen saamiseksi on esitettävä dokumentti maksetusta jäsenmaksusta Uniliiton jäsenyhdistykseen (Epätyypillinen unirytmi ry, Helsingin Uniyhdistys ry,

Levottomat Jalat – Restless Legs ry, Pirkanmaan Uniyhdistys ry, Suomen Narkolepsia-yhdistys ry, Suomen Unettomat ry, Suomen Uniapneayhdistys ry, Turun Uniyhdistys ry tai Vantaan Uniyhdistys ry)

Mikäli harkitset suurempaa hankintaa Tempurilta, esim. sänkyä, se kannattaa tehdä Uniliiton kautta. Ole yhteydessä Uniliiton toimistoon.



”Suosittelen TEMPURia aivan kaikille. En lähdä matkoille ilman omaa TEMPUR-tyynyäni”


TEMPUR®



Eva valitsi TEMPURin, koska muista patjoista ei ollut apua

Nyrkkeilyn hallitseva maailmanmestari Eva Wahlström tutustui TEMPURiin ensi kerran yli kahdeksan vuotta sitten, kun hän loukasi selkensä. Selkä vaivasi niin paljon, ettei Wahlström pystynyt nukkumaan lainkaan tavallisessa pehmeässä sängyssä ilman kipuja, eikä harjoittelusta tullut oikein mitään. Wahlström yritti parantaa patjansa tukiominaisuuksia laittamalla vanerilevyn petauspatjan alle ja nukkui jopa paljaalla lattialla helpottaakseen selkäkipua, mutta mikään ei tuntunut auttavan.

TEMPURista oli paranemisessa suurin hyöty

Erialaisten kokeilujen jälkeen Wahlström löysi TEMPURin. TEMPUR oli ainoa sänky, jossa ammattinyrkkeilijä pystyi nukkumaan ylipäättään ja jopa ilman kipuja. ”Suosittelen TEMPURia kaikille, joilla on niska-, selkä- tai muita univaikeuksia, mutta myös ihan jokaiselle, joka vain haluaa nukkua hyvin ja herätä virkeämpänä”.

Katso Evan jännittävä tarina kokonaisuudessaan videohaastattelusta www.tempur.fi

Kaapo Kakko ja koko TPS:n Liiga-joukkue nukkuvat yönsä paremmin kuin muut.

”Tempur tulee osaksi TPS:n valmennusta. Meillä on unen laatua parantavat patjat, tyynyt ja peitot, joten luontaisesti otamme valmennuksesta yön osuuden. Lähdemme parantamaan pelaajien unta, vaikuttamaan nukkumisasetoon ja keskustelemaan esimerkiksi siitä, mihin aikaan on hyvä mennä nukkumaan” Pasi Koistinen Tempurilta selventää.

Joukkueen kapteenistoon kuuluva Ilari Filppula on innoissaan TEMPURista: ”Mun mielestä yhteistyö Tempurin ja TPS:n välillä on ihan huippujuttu. Kokoajan pyritään olemaan kokonaisvaltaisempia urheilijoita ja kiinnitetään paitsi harjoitteluun paljon huomiota niin myös palautumiseen. Meidän palautuminen on nyt ihan eri tasolla kuin monella muulla joukkueella.”

Tilaa tempur.fi UUSI MAKSUTON KUVASTO, jossa tuote- ja nukkumisergonomiatietoutta sekä käyttäjäkokemuksia

Tempur Brand Store

ESPOO Iso-Omena 2. krs | ESPOO Sello, Leppävaara | HELSINKI Eerikinkatu 6

HYVINKÄÄ Willa, Torikatu 7 | VANTAA Tikkuri 2. krs | TAMPERE Näsilinnankatu 31 | TURKU Eerikinkatu 9 | JOENSUU Torikatu 25

www.sleepcenter.fi | www.tempur.fi | **OUTLET ja poistomallit myös huuto.net ja tori.fi**

