

Uniuutiset

Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti • 4/2019

Uniapnea-
lähetteet lisääntyneet lähes
50 prosenttia

Miksi näemme unia?

Unilääketiede 2019: uusi osallistujaennätys

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, dosentti

Lehden tilaukset ja ilmoitukset

milja.saresvaara@uniliitto.fi

Toimitus

Päätoimittaja: Leeni Peltonen
Taitto: Milja Saresvaara
Kansikuva: iStockphotos/ImageSource

Ilmestyy neljä kertaa vuodessa

Ilmestymisaikataulut:

Uniuutiset 4/2019
ilmestyy 4.12.2019

Uniuutiset 1/2020 ilmestyy 16.3.2020
tilavaraukset 19.2., aineisto 26.2.2020

Uniuutiset 2/2020 ilmestyy 8.6.2020
tilavaraukset 11.5., aineisto 18.5.2020

Uniuutiset 3/2020 ilmestyy 21.9.2020
tilavaraukset 25.8., aineisto 2.9.2020

Uniuutiset 4/2020 ilmestyy 7.12.2020
tilavaraukset 8.11., aineisto 18.11.2020

Tapahumakalenteri

Vertaisryhmät



Unitupa-vertaisryhmä, Levottomat Jalat - Restless Legs ry
Uniliiton toimisto, Sitratori 3, 4. krs, 00420 Helsinki
11.12.2019 klo 17–19

Unitupa-vertaisryhmä, Helsingin Uniyhdistys ry
Uniliiton toimisto, Sitratori 3, 4. krs, 00420 Helsinki
12.12.2019 klo 17.30–19

Unitupa-vertaisryhmä, Helsingin Uniyhdistys ry
Kampin palvelukeskus, kellarikerros "Keltsu"
Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
Klo 15.30–17.30
16.12.2019, 27.1., 24.2., 30.3., 27.4. ja 25.5.2020

Unitupa-vertaisryhmä, Pirkanmaan Uniyhdistys ry
Tampereen Seudun Vertaiskeskus
Mustanlahdenkatu 19, 33210 Tampere
Klo 17–18.30
15.1., 19.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.2020

Unitupa-vertaisryhmä, Vantaan Uniyhdistys ry
Kansalaistoiminnan keskus Leinikki (Vantaan Järjestörinki)
Leinikkitie 22 A, 2.krs., 01350 Vantaa
4.12.2019 klo 17–19

Uniryhmät



Ohjattuja uniryhmiä alkaa vuoden 2020 alkupuolella useammalla paikkakunnalla. Ryhmät ovat kurssimuotoisia tapaamisia, jotka edellyttävät ennakoilmoittautumista ja sitoutumista kuuteen tapaamiskertaan. Lääkkeettömien menetelmien ryhmiä unettomille ohjaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Vuoden 2020 alusta on tulossa voimaan 30 euron osallistumismaksu.

Tutustu tarkemmin kurssisisältöön Uniliiton verkkosivuilla www.uniliitto.fi tai ota yhteyttä puhelimitse Uniliiton toimistoon 050 47 24139 tai 010 29 28080.

Koulutus



Yhdistyksen rutiinit kuntoon

Koulutus uniyhdistysten vastuuhenkilöille
Uniliiton toimisto, Sitratori 3, 4. krs, 00420 Helsinki
23.1.2020 klo 15–18.
Katso tarkemmin: <https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>



uniliitto.fi

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

Unien portti



Keskelle kerrostalomme portaikkoa, kerrosten välin, oli ilmestynyt ylimääräinen portti. Se oli koristeellisen kiemuraista takorautaa. Portin takana oli tasanne, joka oli rakennettu harvaan ja huterasti asetelluista metallilistoista. Niiden välistä näkyi pitkä pudotus alas.

Seisoin portin edessä ja olin ärtynyt.

Puhkuin itsekseni: ”Miksi portti on pitänyt rakentaa? Miten tästä kuljetaan kauppakassit molemmissa käsissä? Tämähän suorastaan houkuttelee käyttämään hissiä, kun portaissa kulkeminen on tehty näin hankalaksi.”

Arvaatte varmaan jo: kyse oli unesta. Aamulla nauratti ja ihmetytti. Mikähän este nyt tuntui vaikealta elämässä? Mikä uusi ovi pitäisi avata, ja miksi se tuntui pelottavalta? Jäin pohtimaan vastausta, ja taidan aavistaa, mistä oli kyse.

Tässä Uniutisten numerossa puhutaan unien näkemisestä. Aihe askarruttaa monia ja liittyy olennaisesti unen ja nukkumisen maailmaan.

Emme voi ihan varmasti tietää, onko unien näkemisellä jokin tarkoitus.

Unien näkeminen kuuluu normaaleihin univaiheisiin, ja todennäköisesti kaikki näkevät unia, vaikka eivät muistaisi niitä. Silti emme voi ihan varmasti tietää, onko unien näkemisellä jokin tarkoitus. Tämän lehden jutussa sivuilla 4-7 kerromme siitä muutamia ajatuksia ja tulkintoja.

Suomen kielessä uni on hankalasti kaksimerkityksinen: se merkitsee sekä nukkumista että unennäköä. Monissa kielissä tätä varten on kaksi aivan eri sanaa, kuten englannin kielessä sleep ja dream. Meillä on aina asiayhteydestä riippuen syytä varmistaa, että merkitys tulee selväksi.

Kun siis nyt toivotan hyviä unia, tarkoitan, että uneksikaa ja nauttikaa näkemästänne! Ja samaan aikaan myös: nukkukaa hyvin!

Leeni Peltonen
Päätoimittaja

Uniutiset 4/2019 Sisältö

Unien näkeminen kiehtoo ja hämmentää 4



Unilääketiede 2019 8



Mies patjojen takana 12



Vuoden verran 13



Yhdistyksiltä 15



Unien näkeminen kiehtoo ja hämmentää

Miksi näemme unia? Ovatko ne välttämättömiä psyykkisen hyvinvointimme kannalta? Ainakin uni on aktiivinen tapa käsitellä mielen päällä olevia asioita.

Teksti: Leeni Peltonen
Kuva: IStock.com/fcscfeine

Unien näkemistä on pohdittu ja ihmetelty ihmiskunnan historian alkuhämäristä saakka. Unien on tulkittu olevan muun muassa enteitä tai merkkejä jumalilta. Jo ainakin antiikin aikana esitettiin myös näkemyksiä, että unet ovat ihmisen oman mielen tuotetta, kuten nyt tiedetään.

Näemme unia paljon enemmän kuin muistamme. On arveltu, että näemme unia jopa yli kolmasosan siitä ajasta, jonka nukumme. Eniten unia nähdään REM-vaiheessa, mutta myös muut univaiheet sisältävät unennäköä. REM-vaiheen unet ovat merkitykselli-

simpiä ja pitkiä, kun taas muissa univaiheissa unet ovat lyhyempiä, päivän tapahtumiin liittyviä unia.

”Ihan varmasti emme voi sitä tietää, mutta todennäköisesti unien näkeminen on psyykellemme välttämätöntä. Esimerkiksi unettomuudesta kärsivillä REM-uni usein häiriintyy, ja näyttää siltä, että yöuni ei tuolloin korjaa päiväaikaan tapahtumiin liittyvää ahdistusta yhtä tehokkaasti kuin hyvin nukkuvilla”, sanoo psykologi ja kognitiivinen psykoterapeutti **Soili Kajaste**, joka on erikoistunut unettomuushäiriöistä kärsivien potilaiden hoitamiseen.



Juuri REM-unen aikana näemme merkityksellisiä unia, jotka käsittelevät kohtaamiemme ongelmia kertomuksen ja metaforan muodossa. Tarinalliset unet painottuvat erityisesti silloin, kun mielessä on paljon käsiteltävää: tunteita, ristiriitoja, haasteita.

On todennäköistä, että kaikki ihmiset näkevät unia joka yö, vaikka eivät muistakaan niitä.

”Jos herää näkemäänsä uneen tai heti sen jälkeen, unen muistaa paremmin hetken aikaa. Mutta jos nukkuu hyvin sikeästi ja levollisesti, ei välttämättä herää tässä univaiheessa, ja tuolloin näkemäänsä

unta ei yleensä muista. Jos taas on kiinnostunut unistaan ja muutenkin oman mielensä tapahtumista, unien muistamisessa voi myös kehittyä paremmaksi”, Soili Kajaste sanoo.

Aivot töissä

Jos ajattelu olisi jana, unen voisi sijoittaa sen toiseen päähän ja toisessa ääripäässä olisi tietoinen, keskittynyt ajattelu. Näiden välillä on unelmointia, kuvittelua eli ”päiväunia”.

Unennäön tarkoituksena pidetään nykytietämyksen mukaan kokemusten ja tunteiden sopeuttamista: uusi materiaali kuten päivän aikaiset kokemukset otetaan yöllä mielen käsittelyyn, ja ne yhdistyvät muistin sisältöön. Unta kutsutaan joskus mielen öiseksi terapiaksi, sillä unet voivat ratkaista ongelmia ja rauhoittaa mieltämme silloinkin, kun emme muista niitä.

Aivokuvantamiskokeissa pystytään seuraamaan nukkuvan ihmisen aivotoimintaa. Niissä on havaittu, että REM-unen aikana aivojen tunteita käsittelevä limbisen järjestelmä toimii hyvin aktiivisesti, jopa aktiivisemmin kuin valvetilassa. Toisaalta etuotsalohkon rationaalista ajattelua hallitseva järjestelmä on nukkumisen aikana ”pois päältä”, eli tietoinen kontrolli puuttuu. Tästä johtuvat unen usein mielivaltaisilta tuntuvat kytkennät. Etenkin stressaavien asioiden käsittely saa joskus todella oudon tuntuista muotoja.

”Unissa asiat yhdistyvät usein erikoisilla tavoilla, ja joskus aivot kytkyvät asioita ikään kuin väärin. Unien kummallisuuksiin ei kannatakaan juuttua liikaa; niistä voi ottaa irti sen, mikä tuntuu tärkeältä ja luontevalta, ja muu saa unohtua”, Soili Kajaste sanoo.

Sama uni voi toistua ja eri ver-

sioissaan kehittyä niin, että mieltä vaivaava ongelma ratkeaa. Tällainen ongelmanratkaisu tukee tunne-elämämme hyvinvointia. Joskus taas uni kehittyy painajaiseksi, eli silloin mieltä vaivaavaa pulmaa ei ole kyetty ratkaisemaan.

Kaikki näkevät joskus painajaisia, ja erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat painajaisien määrään. Esimerkiksi stressi ja runsas alkoholinkäyttö lisäävät painajaisunia. Myös jotkut lääkkeet, esimerkiksi Parkinsonin taudin hoitoon käytettävä levodopa, lisäävät unien määrää.

REM-vaiheen unet ovat merkityksellisimpiä ja pitkiä, kun taas muissa univaiheissa unet ovat lyhyempiä, päivän tapahtumiin liittyviä unia.

”Jos näet toistuvaa, hyvin ahdistavaa painajaista, kannattaa tietysti miettiä, mitä uni haluaa sinulle kertoa. Toistuva uni on eräänlainen signaali, hälytysmerkki, että johonkin asiaan pitäisi nyt kiinnittää huomiota”, Soili Kajaste sanoo.

Traumaattisia kokemuksia toistavat unet tulevat jo iltayöstä, kun taas muut unet ovat runsaimmillaan aamuyöstä. Unet voivat olla hyvin pelottavia, sillä niissä traumaa käydään läpi yhä uudelleen.

”Jos unien sisällön pystyy ottamaan vastaan, käsittelemään mielessään ja puhumaan toisten kanssa, se auttaa työstämään traumaa. Pikku hiljaa trauma lievenee ja sen merkitys alkaa kadota. Kun kauheatkin asiat pystyy jollain tavalla ottamaan vastaan, psyky alkaa parantua”, Soili Kajaste sanoo.

Mitä uni tarkoittaa?

Unien tulkinta sai vauhtia **Sigmund Freudin** 1800-luvun lopulla esittämistä teorioista. Freudin aikalaisen **Carl Gustav Jungin** unien tulkinta puolestaan pohjautui mytologiaan, jonka kuvasto tuolloin tunnettiin yleisesti paremmin kuin nykyään.

Enää unia ei tulkita kaavamaisesti nimettyjen symbolien kautta, vaan unissa nähdään tunnetiloja ja teemoja, joiden kautta elämäänsä voi pohtia. Nykyihmisen unien symboliikka tulee nykyajan kuvastosta ja elämästä.

Esimerkiksi kontaktivaikeudet voivat unessa näyttäytyä tilanteensa, jossa puhelin ei toimi. Tai jos unessaan jatkuvasti myöhästyy

lentokoneesta, se usein kertoo, ettei usko ehtivänsä tehdä jotain tärkeää annetussa ajassa.

”Unen sisältämä tunnetila on usein merkityksellisempi kuin itse tarina: painajaisen tapahtumat eivät sinänsä ole välttämättä pelottavia, vaan unen sisältö on ahdistus. Sinä itse olet unesi paras selittäjä. Koska mielesi on rakentanut sinun unesi, se löytää myös merkityksen unelle, kun vain pysähdyt pohtimaan”, Soili Kajaste sanoo.

Emme siis tarvitse erityisiä unioppaita, vaan jokainen voi itse miettiä, mitä uni voisi juuri kyseisessä elämäntilanteessa tarkoittaa. Unista kannattaa jutella läheisen

ihmisen kanssa, sillä silloin omatkin ajatukset usein selkiävät: yhtäkkiä saattaa toiselle puhuessaan oivaltaa, mitä uni ehkä merkitsi.

Unia käytetään myös psykoterapian materiaalina siinä missä muutakin mielen sisältöä, kuten ajatuksia, tunteita ja tulkintoja. Jokainen voi myös oppia muistamaan ja analysoimaan uniaan paremmin. Koska uni katoaa mielestä nopeasti, kannattaa yöpöydälle varata kynä ja paperia, jotta unen voi kirjata ylös heti herättyään. Kun unia alkaa kirjata, niitä myös alkaa muistaa paremmin.

Uniryhmä Monte Ullmanin tapaan

Teksti Tuija Sivonen

Kanadalainen psykoanalyytikko **Montague ”Monte” Ullman** (1916–2008) on kehittänyt unityöskentelyä vertaisryhmässä.

Uniryhmässä toimitaan kolmivaiheisen prosessin mukaan. Ensin yksi ryhmän jäsen kertoo unensa, ja toiset kuuntelevat tarkkaan ja tekevät tarkentavia kysymyksiä.

Toisessa vaiheessa unen kuunnellut ryhmä keskustelee keskenään unesta ja sen herättämistä tunteista, mutta ei ryhdy tulkitsemaan unta. Ryhmänvetäjän vastuulla on pitää keskustelu oikeilla raiteilla. Kolmannessa vaiheessa keskustelu siirtyy unen näkijän ja ryhmän väliseksi dialogiksi. Unenäkijä joko hylkää tai vahvistaa ryhmän esittämiä näkemyksiä, ja halutessaan hän saa lopuksi kertoa uneen liittyvän oman oivalluksensa.

Uniryhmätyöskentely perustuu turvalliseen ilmapiiriin: työskentely ei koskaan saa haavoittaa tai loukata, ja unenäkijä saa halutessaan koska tahansa lopettaa työskentelyn.

Suomessa psykoterapeutti **Monica Halinen** on

käyttänyt Monte Ullmanin menetelmää mm. työohjauksessa ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Monica Halinen korostaa, että menetelmässä ei ole kysymys psykoterapiasta, vaan se on ennen kaikkea tien avaamista itsetuntemukseen. Ryhmät sopivat hänen mielestään kaikille, jotka haluavat kehittää itseään, avata luovuuttaan tai jotka muuten vain ovat kiinnostuneita unista.

”Kokemukseni mukaan ryhmät auttavat lähestymään unia ja antavat uskallusta kohdata sitä, mitä alitajunnassa on. Ryhmässä nostetaan asiat unesta valvetilaan, tiedostamattomasta tietoiseen ja kohdataan se asia, jota uni tarjoaa”, Monica Halinen kertoo.

”Ryhmässä on todella tärkeää, että ei koskaan tulkita toisen unia vaan kerrotaan, mitä se herättää minussa. Ei saa koskaan tulla tunnetta, että tullaan toisen reviiirille. Päinvastoin, ryhmässä luodaan turvallinen ja unensa kertojaa kannatteleva ilmapiiri.”

Harjoittelemmeko unissa uhkaa varten?

Uhkasimulaatioteoria näkee painajaiset evoluution meille antamana tehtävänä.

Jos unilla on tarkoitus, niillä pitäisi evoluution näkökulmasta olla jokin tehtävä hengissä pysymisen kannalta. Tästä ajatuksesta lähtee kansainvälisesti tunnustettu uhkasimulaatioteoria, jonka on kehittänyt psykologian professori **Antti Revonsuo**. Jo pitkään hänen tutkijakolleganaan on työskennellyt psykologian dosentti **Katja Valli**.

”Unissamme painottuvat uhkaavat tilanteet, joita ei arkielämässä esiinny ollenkaan samassa mitassa. Miksi sitten unissa?” Valli pohtii.

Evoluution näkökulmasta olennaista ei ole henkinen hyvinvointi vaan hengissä pysyminen – muun muassa tässä kohtaa uhkasimulaatioteoria poikkeaa edellä esitellystä, unien terapeuttista tehtävää korostavasta näkemyksestä. Ikävät ja uhkaavat asiat tulevat uniin siksi, että niiden tunnistamista ja kohtaamista harjoitellaan toistuvasti, eikä tämä välttämättä edistä psyykkistä hyvinvointia.

”Kun unessa tunnistamme uhkia ja reagoimme niihin, samalla vahvistamme niihin liittyviä hermoverkkoja. Näin siis muovaamme aivoja ja valmistaudumme uhkien kohtaamiseen. Siinä mielessä parannamme suoritusta aivan kuin urheilija tai muusikko, joka harjoittelee myös mielikuvien avulla”, Katja Valli sanoo.

Turvallisessa elämässä vaaratilanteita ei osu kohdalle kovinkaan usein, mutta uneksiessamme meillä on tilaisuus harjoitella niitä turvallisessa ympäristössä. Painajaisten tyypillinen sisältö on eri puolilla maailmaa yllättävän samankaltaista: me kaikki joudumme toisinaan öisin takaa-ajetuiksi tai fyysisesti

uhatuiksi. Ja meidät nolataan ja häväistään, tai sitten teemme itse jotakin sellaista, joka aiheuttaa toisille mielipahaa.

Unissamme painottuvat uhkaavat tilanteet, joita ei arkielämässä esiinny ollenkaan samassa mitassa. Miksi sitten unissa?

Tuhansien ihmisten unia tutkineet Revonsuo ja Valli ovat pyytäneet heitä pitämään uni- ja valvapäiväkirjaa. Näin on voitu verrata unien sisältöä siihen, mitä päivän aikana tapahtuu. Uhkaavat muistot voivat putkahtaa unissa esiin pitkänkin ajan takaa.

”Esimerkiksi sotatraumoja kokeneiden unet sisältävät kuitenkin selvästi enemmän ja toisen tyyppisiä uhkia kuin rauhallisissa oloissa eläneiden. Jos on altistunut väkivallalle, painajaiset ovat realistisempia. Esimerkiksi sotatoimi-

alueella eläneet lapset näkivät usein unta sotilaista, jotka veivät isän tai veljet, kun taas suomalaislapset näkivät uhkaunia mielikuvitushirviöistä.”

Selkounet – tahdolla hallittuja?

Selkouniksi (lucid dream) kutsutaan unennäköä, jossa ihminen tiedostaa nukkuvansa. Joskus unennäköjä pystyy tahdollaan myös ohjailemaan unikokemustaan, vaikkapa päättämään, että lähtee lentoon. Tällaisia kokemuksia on koeolosuhteissa pystytty jäljittämään aivojen magneettikuvauksella, joissa näkyy, että tällöin aivojen etuosa, tietoisuuden ja loogisen ajattelun keskus, on aktiivinen toisin kuin tavallisesti uneksiessamme.

Jos tulee tietoiseksi siitä, että näkee unta, saattaa voida paremmin hallita myös painajaisiaan. Myös unipäiväkirjan pitäminen saattaa tukea selkounien näkemistä.



Unilääketiede 2019

Uniapnealähetteet lisääntyneet lähes 50 prosenttia

Unilääketieteen 21. koulutuspäivillä kuultiin uutta tietoa muun muassa uniapnean ja unettomuushäiriön hoidosta ja diagnostiikasta.

Teksti: Milja Saresvaara

Koulutuksen sisällöstä vastasi Suomen Unitutkimusseura ry ja käytännön järjestelyistä Uniliitto ry. Unilääketieteenpäivät ovat tasaisesti kasvattaneet suosiotaan vuosien varrella, ja tänä vuonna saavutettiin uusi osallistujaennätys: 226 osallistujaa.

Päivät avasi keuhkosairauksien dosentti **Pirkko Brander** kertomalla uniapnean hoitotilanteesta pääkaupunkiseudulla. Uniapneadiagnoosien määrä on HUSin keuhkosairauksien yksikössä kasvanut vuodessa liki 50 prosenttia. Tieto unihäiriöistä on lisääntynyt, joten oireet tunnistetaan ja apua haetaan yhä useammin.

Uniapnean hoitoa ja diagnostiikkaa

Etäseuranta on auttanut selviytymään suureksi kasvaneesta potilasmäärästä, Brander kertoi. Potilaista osa on kokenut saaneensa riittävästi ohjausta hoitoon, mutta osalle etä- ja soittoaikaseuranta on ollut riittämätöntä. Suomessa CPAP-hoito on ensisijainen hoitomuoto uniapneaan. Se parantaa monen elämänlaatua suorastaan mullistavasti, mutta kaikille se ei sovi.

Julkisuudessa ollut **Olli Lindholm**in kuolema talvella 2019 kiinnitti suuren yleisön huomion uniongelmiin. Lindholm kertoi nukkuvansa vain kolme tuntia yössä, kokevansa jopa yli kahden minuutin hengityskatkoksia ja jättäneensä CPAP-laitteen käyttämättä.

Tieto unihäiriöistä on lisääntynyt, joten oireet tunnistetaan ja apua haetaan yhä useammin.

Erikoislääkäri ja keuhkosairauksien dosentti **Adel Bachour** HUSista tarkasteli uniapnean hoidon uusia keinoja. Uniapneakiskot ovat Ruotsissa nousseet CPAP-hoidon rinnalle, ja hammaskiskoja käytetään lievässä ja keskivaikeassa uniapneassa. Myös lääkkeitä on kokeiltu uniapnean hoidossa, mutta toistaiseksi niistä ei ole löytynyt ratkaisua ongelmaan. Pienimuotoiseksi hoitokokeiluksi on toistaiseksi jäänyt myös kielen liikehermoa stimuloiva laite, joita on asennettu Suomessa 15 henkilölle ja noin tuhannelle koko maailmassa.

Jos potilaalla on uniapnean lisäksi unettomuushäiriö, hoidon kokonaistilanne ja mahdolliset vaihtoehdot on pohdittava yksilöllisesti. Uniapnea ja unettomuus voivat olla haastava yhdistelmä, koska esimerkiksi unilääkkeiden käyttöä ei yleensä suositella CPAP-hoidon kanssa. Toisaalta myös CPAP-laitteen maski voi haitata herkkäunista tai helposti stressaantuvaa potilasta.

Unilääketieteen asiantuntijoiden mukaan uniapneaa sairastavan potilaan ajokykyä ei tule arvioida pelkästään AHI:n tai ESS:n (Epworth Sleepiness Scale, uneliaisuuskyseily) perusteella, vaan ensisijaisesti on selvitettävä myös vireystaso ja kyky pysyä hereillä.

Elintapahoito kuuluu aina uniapnean hoitoon. Kaksi kolmesta uniapneapotilaasta on ylipainoisia, jolloin painoa yritetään saada laskemaan. Myös muut omahoidolliset ohjeet kuten nukkuma-asennon muutokset tai tukisukat auttavat osaa potilaista. Vertaisryhmissä omahoidollisia vinkkejä vaihdetaan paljon.

Onnettomuustutkintakeskuksen johtava tutkija **Kai Valonen** puhui väsymyksestä ja on-

nettomuuksista. Väsymyksen arvioidaan vaikuttavan noin joka kuudennen kuolonkolarin taustalla.

Valosen mukaan väsymyksellä on todennäköisesti vaikutusta onnettomuuksiin useammin kuin tulee ilmi, sillä väsymys on usein vaikea todentaa.

Unettomuushäiriön nettiterapiaa

Lääketieteen tohtori ja psykiatrian dosentti **Katinka Tuisku** kertoi tilanteesta HUSin unihäiriöpoliklinikalla. Unettomuus ja univalverytmin häiriöt ovat yleisimpiä ongelmia vastikään toimintansa aloittaneen unihäiriöpoliklinikan potilailla. Klinikalle tulee läheteellä potilaita ympäri Suomen. Unihäiriöpoliklinikka tarjoaa ei-kiireellisiä unihäiriökonsultaatioita tilanteissa, joissa diagnostiikka on vaikeaa tai kun potilaalla on vaikea unihäiriö, jonka aiempi hoito ei ole tuottanut vastetta.

Unettomuushäiriön uusi hoi-

tokeino ovat internetin tai mobiiliyhteyden kautta toimivat terapiat. CBT eli kognitiivis-behavioraalinen terapia on Käypä hoito -suositusten mukaan unettomuuden ensisijainen hoitokeino. Käytännössä sitä on Suomessa tarjolla riittämättömästi. Menetelmästä on siksi kehitelty digitaalisia terapia-muotoja, jotka ovat kaikkien saatavilla.

Sairaanhoitaja, unihoitaja **Tuula Tanskanen** kertoi, että HUSin nettiterapiaan voi kuka tahansa lääkäri kirjoittaa lähteen. Se on potilaalle maksuton, ja 560 euron kustannuksesta vastaa potilaan kunta. Mobiililaitteella käytettävään nettiterapiaan osallistuneista noin 70 prosenttia hyötyi hoidosta jonkin verran ja yksi kolmasosa hyötyi hoidosta suuresti, mikä vastaa kasvokkain toteutettavan terapian tuloksia.

Unettomuuden lääkkeettömän hoidon koulutuksista ker-
toivat erikoispsykologi **Heli**

Järnefelt Työterveyslaitokselta sekä uniterapeutti **Susan Pihl** ja sairaanhoitaja **Anna-Mari Aronen** Uniliitosta. Uniliitto jär-

Unissakävelyä ei nykyisin luokitella sairaudeksi.

jesti vuonna 2012 ensimmäisen lääkkeettömien menetelmien, omahoidollisen ohjauksen ja vertaistukea tarjoavan ryhmän. Sitten Uniliitto on järjestänyt ryhmiä useammilla paikkakunnilla. Heli Järnefelt täsmensi, että Suomen lailla koko Euroopassa on puutetta lääkkeettömien hoitojen tarjonnasta. CBT-terapialle ollaan laatimassa laatustandardeja Euroopan tasolla.

Parasomnioiden erotusdiagnostiikkaa

Parasomniat ovat erityishäiriöitä, joiden aikana nukkuja toimii, käyttäytyy tai puhuu poikkeuksellisin tavoin. Unissakävelyä ei nykyisin luokitella sairaudeksi, ja sen esiintyvyyden arvioidaan olevan lapsilla 14,7 % ja aikuisilla 1,7 %.

Parasomnioihin kuuluvat yölliset toiminnot voivat olla yksinkertaisia tai monimuotoisia. Silmät voivat olla auki ja henkilö voi puhua ja myös vastata kysymyksiin, mutta

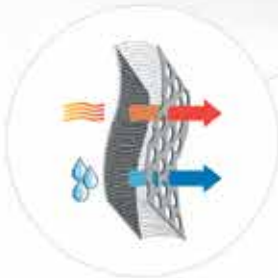


Uniapnea oli keskeinen teema tämän vuoden Unilääketiedepäivillä. LT Hanna-Riikka Kreivi käsitteli luennossaan uniapneapotilaan omahoitoa, LKT Markku Partinen unilääkkeiden ja piristävien lääkkeiden käyttöä uniapneapotilailla ja LT Adel Bachour kertoi, mitä uutta tiedetään uniapneasta. Kuva: Ritva Gluth

Salaisuus hyviin uniin.



Dynaaminen tuki



Hengittävä pääpanta, patentoitulla VentiCool teknologialla, joka haihduttaa lämpöä ja kosteutta.



RollFit XT mukautuu vuotojen minimoimiseksi ja vähentää nenään kohdistuvaa painetta.

Fisher & Paykel Healthcaren uusi kokokasvomaski.

Lisätietoja:

Fisher & Paykel Healthcare AB
Puh: +358 9 251 66 123, faksi +46 8 36 63 10
Sähköposti: info@fphcare.fi

puhe voi olla käsittämätöntä. Unissakävelijää voi olla vaikea saada hereille. Joissain tapauksissa hän voi olla altis tapaturmille.

Unenaikainen syömishäiriö on yksi unissakävelyn muoto, joka on naisilla yleisempi kuin miehillä. Unissaan syöjä voi syödä hyvin epätavallisesti esimerkiksi raakaa lihaa tai eläinten ruokia. Jos häiriöön on taipumusta, sen voi laukaista tsolpideemi-lääkitys, tupakoinnin lopetus, alkoholi tai kova stressi.

Lääketieteen professori, neurologi **Markku Partinen** Uniklinikka Vitalmedista ja KNF -erikoislääkäri **Anu Muraja-Murro** KYSistä puhuivat parasomnioiden ja yöllisen epilepsian erotusdiagnostikasta. Yölliset epileptiset oireet alkavat yleensä kymmenennen ikävuoden jälkeen ja jatkuvat aikuisikään

kun taas parasomniat alkavat jo varhemmin lapsuudessa ja loppuvat usein puberteetti-ikään mennessä. Epileptisillä kohtauksilla on usein selkeä alku ja loppu verrattuna parasomnionihin. Epileptisten kohtauksen jälkeen henkilö myös usein

Raskauden aikaiset unihäiriöt saattavat lisätä riskiä synnytyksen jälkeiseen masennukseen.

herää kohtauksen jälkeen, ja ne sijoittuvat myöhempään aamu-yöhön.

RBD (REM sleep behavior disorder) on unihäiriö, jonka aikana henkilö toimii näkemänsä unen mukaisesti. RBD:ssä lihastonus (lihaksen jänteisyys) säilyy poikkeuksellisesti REM-unen aikana. Tällöin on mahdol-

lista vahingoittaa unen aikana itseään tai kanssanukkuja.

Harvinaisessa seksomniassa henkilö voi lähestyä seksuaalisesti kanssanukkujaansa, vaikka on täydessä unessa. Miehellä ei kuitenkaan ole seksomnian aikana erektiota, joten yhdyntä ei ole silloin mahdollinen. Näihin unihäiriöihin tarvitaan erikoislääkärin apua ja arvioita erityisesti silloin, jos potilas on vahingoittanut kanssanukkuja ja vetoaa toimineensa RBD:n tai seksomnian kaltaisten unihäiriöiden alaisena.

Vauvaperheen unihäiriöt

Raskausaikana unihäiriöitä aiheuttavat useimmiten raskauteen liittyvät oireet kuten pahoinvointi, lisääntynyt virtsaamistarve, närästys, sikiön liikkumiset, supistukset tai jalkakramppit. ”Moni voi ajatella, että lieveilmiöitä kuuluu kestää, mutta apua kannattaa silti pyytää”, sanoi naistentautien ja synnytysten professori **Päivi Polo** TYKSistä. Raskauden aikaiset unihäiriöt saattavat lisätä riskiä synnytyksen jälkeiseen masennukseen.

”Äidin unen laatu yleensä paranee lapsen syntymän jälkeen, vaikka vauva saattaa vuorokauden valvottaa, koska vauvan uni on vielä järjestäytymätöntä”, totesi lastenneurologian erikoislääkäri **Outi Saarenpää-Heikkilä** TAYSistä. Yleisin ongelma on uniassosiaatiohäiriö, jossa vauva ei herättyään osaa nukahtaa uudelleen ilman apua. Uni, unirytmät ja oppiminen ovat yksilöllisiä ja vauvaiästä lähtien.



Unilääketiedepäivien yhteydessä järjestetyillä messuilla esittelivät unen ja unihäiriöiden hoitoon tarkoitettuja tuotteitaan FisherPaykel Healthcare Oy, Nukute Oy, Philips Oy, ResMed Oy, Somnomed Oy, Somnomedics Oy, Tempur Sealy Suomi Oy, Unikulma Oy ja Vitalmed Oy. Kuva: Tuija Sivonen



Hän



Mies patjojen takana

”Sänky, patja, peitto ja tyynty ovat tärkeitä nukkumisen apuvälineitä”, sanoo Tempurin Suomen johtaja Arto Melanko, joka on nukkumisergonomian koulutettu asiantuntija.

Kuva: Tempurin arkisto

Taloustutkimus tutkii vuode- ja patjamerkkejä käyttäjien näkökulmasta kahden vuoden välein.

Tuoreen tutkimuksen tuloksia ja valmistajien tuotekehitystä sekä myyntiä kommentoi Tempurin johtaja **Arto Melanko**, joka on myös koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija (KNA).

”Tutkimus osoittaa ensinnäkin sen, että patjan vaihtoväli Suomessa on aivan liian pitkä, noin 10 vuotta. Siinä ajassa 80 prosenttia kaikista patjoista on jo menettänyt ne nukkumista auttavat ominaisuudet, joita niiltä odotetaan.”

Miksi patjoja ei vaihdeta useammin?

”Ihmiset eivät tiedosta patjan ja tyyntyn merkitystä ja tehtävää. Uni katkeilee, koska tulee puutumista, pistelyä tai jopa kipua. Virheelteisesti ja yleisesti ajatellaan että minä olen sellainen huono nukkuja, heräilijä, pyörijä, huonoselkäinen kipuileva tyyppi. Huono sänky ja tyynty pääsevät pälkähästä, vaikka vika on usein juuri niissä.”

Mistä tulee arvio, että 80 % patjoista on käytetty loppuun kymmenessä vuodessa?

”Taustalla on tieto, millaisia pat-

joja ostetaan ja myydään eniten. Niiden tuotekehitys perustuu edulliseen tavoitehintaan, ja tällaisten patjojen tiedetään käyvän kaupaksi. Silloin niissä tingitään ominaisuuksista, jotka avustavat unta. Laadusta, käyttäjän painosta ja sängyssä kääntäilyyn määrästä riippuen niiden käyttöikä on vain yhdestä vuodesta seitsemään vuoteen.”

Tyyntyn merkitys koko kehon nukkumisergonomiaan on 50 prosenttia.

”Toisaalta kestävä sänkykään ei ole kaikille sopiva, jos kestävyys on saatu aikaan sillä, että patja on kova. Kova patja ei muotoudu kehon ja selkärangan muotojen mukaan vaan pakottaa nukkujan ergonomisesti haitalliseen asentoon ja aiheuttaa painepisteitä, jotka pitävät hereillä. Liian kova patja ei ole hyvä, vaikka se kestääkkin paremmin kuin aluksi mukavalta tuntuva pehmeä. Sen ongelma puolestaan on, että käytössä se pehmenee lisää ja on nopeasti liian upottava ja kuopalla. Se taas ohjaa huonoon nukkumisergonomiaan, josta aiheutuu lihasvenytystä,

puutumista ja haitallista asennon kiertymistä.”

Arto Melanko kertoo mielellään, että Tempur menestyy vuodesta toiseen tutkimuksessa yleisarvosanoiltaan parhaiten.

Tempurin tuotekehitys käynnistyi jo yli 30 vuotta sitten, kun ryhmä NASAn tiedemiehiä kehitti täysin uuden materiaalin raketin istuimiin. Uusi pehmuste antoi sekä tukea että vähensi painetta, mikä helpotti pintaverenkiertoa erityisesti nousun aikana, kun G-voimat painoivat astronautin kiinni penkkiin. Kun tutkijat ymmärsivät, että Tempur-materiaali voisi muuttaa ihmisten nukkumista, he kehittivät siitä nukkumisergonomiassa ja mukavuutta parantavia nimikkotuotteita, tyyntyjä ja patjoja.

”Tempurilla on tyytyväisimmät käyttäjät; se on paras selälle ja unelle. Se on tutkimuksessa yksiköinen nukkumisergonomiassa ja selälle sopivuudessa sekä laadussa. Tempur antaa lisätakuun sille nukkumisergonomisesti tärkeälle ominaisuudelle, että patja ei mene kuopalle yli kahta senttiä edes 15 vuodessa. Terve selkä voi siis hyvin jopa yli 15 vuotta Tempur-patjalla, mutta jos selkä on herkkä,

Tempurkin kannattaa vaihtaa hieman useammin.

Entä tyyny?

”Sen merkitys nukkumisergonomiasta koko keholle on 50 prosenttia. Tyyny linjaa koko nukkumisasennon tukieksaan päätä ja niskaa, josta ranka alkaa. Myös tyyny kuten patjakin on valittava yksilöllisesti nukkumisasennon ja vartalon mallin mukaan.”

Myös peitto on tuiki tärkeä, sillä yleinen heräilyn syy on lämpötilan vaihtelu. Nykyaikainen NASAn teknologiaa sisältävä peitto tasaa nukkujan lämpötilaa, jolloin hän ei kärsi hikoilusta eikä vilusta.

Mistä saa apua sopivan nukkumisratkaisun valintaan?

Suomessa on avattu ensimmäisenä maailmassa verkkopalvelu osoitteessa nukkumisergonomia.fi, josta löytyvät kaikki Suomen koulutetut nukkumisergonomian asiantuntijat ja valtakunnalliset liikkeet, joissa he palvelevat.

”Asiointi heidän luonaan ei edellytä ostamista, mutta hyötynä saa ymmärryksen siitä, miltä yksilöllisesti sopiva nukkumisen apuväline, tyyny, patja ja peitto tuntuvat. Ero on valtava!”

Arto Melanko toivottaa kaikki tervetulleeksi kokeilemaan.

Vuoden verran

Kirjoittaja on Uniliiton puheenjohtaja Salla Mansikkamäki



Kohta vuosi puheenjohtajuuttani on takana, ja on aika pysähtyä miettimään, mitä olemme saaneet aikaan.

Vuoden aikana on tapahtunut paljon. Vauhtia ja tekemistä on riittänyt. Maailma muuttuu, ja liiton pitää pystyä huomioimaan se omassa toiminnassaan. Ilman jatkuvaa kehitystyötä liitto ei menesty. Voin kuitenkin vakuuttaa teille, että kaikki muutostyöt jotka on tehty, on tehty harkiten, hankinnat kilpailuttaen ja parasta mahdollista lopputulosta tavoitellen. On huomioitu jäsenet, yhteistyökumppanit, ja se, miten parhaiten pääsisimme toteuttamaan Uniliiton tavoitteita.

Vuosi vierähti käyntiin ihan perusasioiden merkeissä. Uniliiton IT oli vanhentunut ja kaipasi päivitystä. Myös kotisivumme, logomme ja graafinen ilme ja ohjeistus piti päivittää. Maaliskuussa saimme uudet laitteet ja ohjelmistot, ja uusi logo ja uudet kotisivut julkaistiin unikeonpäivänä heinäkuussa. Tiedonvälitys toimii nyt paremmin ja luottavammin uusien sivujen ja uusien materiaalien avulla. Viestinnässä keskeisen jäsenlehtemme uudistus oli aloitettu jo aikaisemmin, ja tuntuu, että nyt ollaan hyvällä ja oikealla tiellä.

Edellisvuoteen asti Uniliitto toimi pääasiassa puheenjohtajamme ja kahden palkatun työntekijämme voimin. Viime vuonna päärahoittajamme STEA mahdollisti toiminnanjohtajan palkkaamisen. Tuija on tuonut meille paljon osaamista ja hyviä käytäntöjä. Talous- ja toimintäsäännöt sekä Uniliiton säännöt

on päivitetty tähän päivään sopiviksi. Strategiatyöryhmä on saanut työnsä valmiiksi, ja uusi strategia esitetään syyskokoukselle hyväksyttäväksi.

Uniliitolla on aihetta myös juhlaan. Täytimme tänä vuonna 20 vuotta, ja juhlistimme sitä Teatterimuseolla Helsingissä. Unikeonpäivän vietimme helteisellä Espan lavalla mukavan ohjelman kera. Lokakuussa

olimme ensimmäistä kertaa mukana I love me -messuilla.

Ensi vuonna luovassa on tuttuun tapaan mm. uniryhmiä, ja mi-

käli STEA on meille suojea, niin avun saaminen ja sen muodot laajenevat ja monipuolistuvat. Haimme nimittäin tasokortusta, jotta voisimme palkata neljännen työntekijän uniryhmätoiminnan laaduntamiseen, vertaistukitoiminnan kehittämiseen ja luomaan meille kauan kaivatun neuvontapalvelun. Pidetään peukut pystyssä ja toivotaan parasta! Edunvalvontatyöryhmäkin on jo toivon mukaan hyvää vauhtia kartoittamassa unihäiriöistä kärsivien tarpeita ja asettamassa toiminnalle tavoitteita ja keinoja. Uutena teemana meillä tulee olemaan myös muksuperheiden uni.

Haluan esittää suuret kiitokset kuluneesta vuodesta Uniliiton hallituksen jäsenille, vapaaehtoistoimijoille, työntekijöille ja yhteistyökumppaneille. On ollut ilo tehdä työtä kanssanne! Tästä on hyvä jatkaa.

Iloa ja valoa syksyn ja talven pimeyteen!

Vuoden aikana on tapahtunut paljon. Vauhtia ja tekemistä on riittänyt.

Nuku hyvin, jaksaa paremmin!

Uniliiton
jäsenille kaikki
SteadyBody-tuotteet

-20%

Käytä koodia:
UNILIITTO20

Huipputeknologiaa ja parhaita mahdollisia materiaaleja!

SteadyBody®-lakanamateriaali sisältää sähköä johtavaa hiilikuitua. Lakanat auttavat Sinua nukkumaan rauhallisemmin tasoittamalla kehosi sähkökentät ja lämpötilaerot. Nukkuessasi lakanat pysyvät kuivana ja tuntuvat miellyttävältä ihollasi.



159,20€
(199€)



39,20€
(49€)



alk.
79,20€
(99€)

SteadyBody®-peitto LIGHT

Kevyt, lämpöä tasaava ja tekninen.
150 x 210 cm.

SteadyBody®-tyynynsuoja

Suojaa tyynyä ja pidentää sen
käyttöikää. 50 x 60 cm

SteadyBody®-petauspatjansuoja

Suojaa petauspatjaa ja pidentää sen käyttöikää.
Alk. 80 x 200 cm, paljon eri kokoja.

www.unikulma.fi

Miten Teillä nukutaan?

Asiakaspalvelu puh. 040 - 585 6179

Löydä lähin myymäläsi

www.unikulma.fi/myymalat

Tarjous voimassa 31.3.2020 saakka.



Made in Ventaa, Finland

Narkolepsiyhdistyksellä vilkas vuosi

Suomen Narkolepsiyhdistyksellä on ollut vilkas vuosi, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja **Hanna Nikupaavo**.

Vertaistukitapaamisia on ollut useita ja niissä on ollut yhteensä 250 osallistujaa, mikä on puheenjohtajan mielestä yhdistyksen kokoon nähden hieno määrä. Kaikkiin tapaamisiin kuuluvat tärkeinä osana luennot ajankohtaisista aiheista sekä yhtä tärkeänä osana myös toiminnallinen puoli: kädentaitot, liikkuminen, pelit ja muu yhdessä tekeminen.

”Nämä ovat tärkeitä pysähtymisiä ja siinä samassa voidaan jutella ja jakaa asioita. Aktiivisen tekemisen avulla pysytään hereillä ja virkeämpinä paremmin kuin vain paikallaan istuen ja kuunnellen”, kertoo Hanna Nikupaavo.

Vertaistapaamisten sekä toiminnallisten kevä- ja syyskokousviikonloppujen lisäksi yhdis-

tys on järjestänyt vertaiskurssin ensikertalaisille ja viikonlopputapahtuman aikuisille narkoleptikoille. Perinteinen kuntoviikonloppu järjestettiin yhteistyössä TATU ry:n kanssa Kalajoen hiekoilla. TATU ry on tapaturmaisesti tai potilasvahingon kautta vammautuneiden ja sairastuneiden lasten ja nuorten sekä heidän läheistensä valtakunnallinen tukiyhdistys. Tapahtuma sai suuren suosion, osallistujia oli lähes 100 vauvasta vääriin.

Narkolepsiyhdistys on hakenut avustusta STEAlta ja puheenjohtaja odottaakin jännityksellä päätöstä.

”Olisi tärkeää saada erilaista vertaistukitoimintaa ja muuta ryhmätoimintaa eri alueille aikuisille narkoleptikoille. Tämä vaatisi sitoutuvia vetäjiä ja ryhmien kokoajia, ja STEAn avustuksella niitä voitaisiin käynnistää”, kertoo puheenjohtaja.



Suomen Narkolepsiyhdistyksen ja TATU ry:n järjestämä kuntoviikonloppu Kalajoen hiekoilla sai suuren suosion

Puheenjohtaja Hanna Nikupaavo kiittää kaikkia tänä vuonna mukana olleita aktiivisesta toiminnasta ja toivottaa kaikille hyvää loppuvuotta, joulun odotusta ja menestystä uuteen vuoteen 2020.

Narkolepsiyhdistyksen toimintaan voi tutustua tarkemmin yhdistyksen kotisivuilla <https://www.narkolepsia.fi/>

Uniliitto näkyvästi mukana I Love Me -messuilla



Kuva: Ritva Gluth

Kirsi Alm-Siira haastattelee Susan Pihliä uniterapialuennon jälkeen.

Uniliitto oli mukana omalla osastollaan I Love Me -hyvinvointimessuilla Messukeskuksessa 18.-20.10.2019.

Uniliitolla oli myös lava-aikaa. Lauanain **Susan Pihl** puhui uniterapiasta ja sunnuntaina **Markku Partinen** unihäiriöistä ja niiden hoidosta. Molemmat luennot tavoittivat noin 200 kuulijaa.

Uniliiton messuosastolla jaettiin noin 1000 Uniliiton lehteä ja keskustelukontakteja kolmen päivän aikana oli noin 2000. Monet ihmiset saivat kaipaamaansa tietoa unen ja unihäiriön hoitoon.

Uniliitto juhli 20 vuottaan iloisissa tunnelmissa

Uniliiton perustamiskokous pidettiin 30. lokakuuta 1998 ja liitto merkittiin yhdistysrekisteriin 23. elokuuta 1999. Uniliitto juhli 20-vuotista taivaltaan iloisissa tunnelmissa Teatterimuseolla 14. marraskuuta.



Kuva: Ritva Gluth



Kuva: Alejandro Lorenzo

Uniliiton toiminnanjohtaja Tuija Sivonen, puheenjohtaja Salla Mansikkamäki sekä illan seremoniamestari, Suomen Unettomat ry:n puheenjohtaja Päivi Saarijärvi pukeutuivat juhlan kunniaksi Teatterimuseon pukuihin.

Kansanedustaja, sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Anu Vehviläinen korosti juhlapuheessaan kansalaisjärjestöjen merkitystä suomalaisen hyvinvoinnin rakentamisessa.

20 vuoden taivalta ja hauskojakin sattumuksia muistelivat Päivi Saarijärven johdolla uniterapeutti Susann Pihl, Helsingin Uniyhdistys ry:n puheenjohtaja ja vertaisohjaaja Rose-Marie Kjellberg sekä liiton perustajajäsen ja kunniapuheenjohtaja Pentti Fri.



Kuva: Alejandro Lorenzo



Uniapnealuento veti salin täyteen Tampereella

Pirkanmaan Uniyhdistyksen järjestämä yleisöluentotilaisuus Kirjastotalo Metsossa Tampereella oli valtava menestys ja ylitti suosiollaan kaikki järjestäjän odotukset. Lääketieteen tohtori **Mari-sanna Schwenson** Coronaria Uniklinikalta luennoi Univiikolla® aiheesta Uniapnea – uusi kansansairaus.

”Luento herätti kiinnostusta niin paljon, että sadan hengen tilat loppuivat heti kättelyssä kesken. Onneksi saimme siirrettyä seinää, niin että saatiin toinenkin huone käyttöön. Aamulehti saapui kuvaamaan luennon ja tarjosi lukijoilleen mahdollisuuden kuunnella luentoja liveinä kotisohviltä, mikä nosti yleisömäärän moninkertaiseksi”, kertoo yhdistyksen varapuheenjohtaja **Ritva Gluth**.

Luento ja luennoitsija saivat yleisöltä vuolaat kiitokset, ja Ritva toivookin, ettäluentotilaisuus houkuttelisi myös lisää jäseniä Pirkanmaan Uniyhdistykseen.

Pirkanmaan Uniyhdistyksen perusti vuonna 2005 nyt jo edesmennyt **Matti Mustajärvi**. Yhdistyksen vakiintuneita toimintamuotoja ovat vertaistoiminta ja luento- ja muut infotilaisuudet. Vertaisryhmä unihäiriöistä kärsiville kokoontuu joka kuukauden kolmas keskiviikko Tampereen seudun vertaiskeskuksessa Mustanlahdenkadulla. Univiikolla®, kun kelloja siirretään talviaikaan, järjestetään aina yleisöluentotilaisuus ja keväisin Vireysviikolla®, kun kelloja siirretään kesäaikaan, järjestetään erilaisia tapahtumia ja infotilaisuuksia.

Ritva uskoo vahvasti yhteistyön voimaan ja haluaa laajentaa Pirkanmaan Uniyhdistyksen yhteistyöverkostoja mm. UKK-instituuttiin, jonka päivitetyssä liikkumisen suosituksessa huomioidaan myös palauttava uni. Liikunnan mer-

kitys hyvälaatuiseen nukkumiseen ja unettomuuden hoitoon on osoitettu kiistattomasti.

”UKK-instituutin kautta saamme lisää tutkittua tietoa, joka liittyy turvalliseen liikkumiseen ja myös laadukkaaseen uneen. Tiedolla voi olla myös merkittävä vaikutus esimerkiksi kaatumisten ennaltaehkäisyssä. Erityisesti iäkkäillä kaatumisen pelko voi olla este liikelle lähtöön”, Ritva pohtii.

Pirkanmaan Uniyhdistyksen tavoitteena on edistää unihäiriöistä kärsivien elämänlaatua ja lisätä tietoisuutta unen ja vireyden merkityksestä hyvinvointiimme. ”Uni, ravinto ja liikunta ovat keskeiset vireyden ja hyvinvoinnin peruspilarit”, Ritva sanoo.

Pirkanmaan Uniyhdistys ry:n varapuheenjohtaja Ritva Gluth haluaa laajentaa yhdistyksen yhteistyöverkostoja.



AirMini™ – pienikokoinen, älykäs sekä todistetusti tehokas

ResMedin AirMini™ on tällä hetkellä markkinoiden pienin CPAP-laite. Miksi et tekisi siitä uutta matkakumppaniasi?

Lue lisää ja osta
osoitteessa mysleep.fi



Kaikkien aikojen pehmein maskimme

AirTouch™ F20 -kokokasvomaskin kevyt ja joustava vaahtomuovimaskityyny mukautuu kasvojen muotoon ja asettuu paikalleen tiiviisti koko hoidon ajaksi.

Lue lisää ja osta
osoitteessa mysleep.fi



info@resmed.fi tai 09 8676 820



ResMed

Verkkokauppa

Uniliitto ry
Sitratori 3
00420 Helsinki



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

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 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 Narkolepsiyhdistys 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,
c/o Trinitas Lääkäritalo
Yliopistonkatu 26 B, 4.krs, 20100 Turku

Vantaan Uniyhdistys ry,
Sitratori 3, 00420 Helsinki



Ajankohtaista tietoa tapahtumista, Unitupa-vertaisryhmistä ja uniryhmistä saa Uniliiton verkkosivuilta ja Facebook-sivulta.

Uniliitto on nyt myös Instagramissa!

Unitupa-vertaisryhmät

Vertaisryhmät ovat matalan kynnyksen keskusteluryhmiä, joihin ei ole ennakkoilmoittautumista. Uniliiton Unitupa-vertaisryhmä on tarkoitettu unihäiriöisille sekä heidän läheisilleen, jotka ovat kiinnostuneet uneen liittyvistä asioista. Ryhmien ohjaajina toimivat kokemusasiantuntijat ja ryhmien tavoitteena on ensisijaisesti avun saaminen kokemusten jakamisen kautta.

Uniryhmät

Uniryhmät ovat kurssimuotoisia tapaamisia, joiden tavoitteena on auttaa unihäiriöistä kärsiviä parantamaan elämänlaatuaan. Ryhmiä ohjaavat Uniliiton kouluttamat terveydenhuollon ammattilaiset. Uniryhmissä käytetään kognitiivis-behavioraalisiin menetelmiin perustuvia lääkkeitömiä keinoja sekä annetaan neuvontaa pienryhmissä.



TEMPUR

Elämäsi parhaat unet

TEMPUR North Box -vuodekokonaisuus **nyt 4473€** (5592€)
sis. rungot (2 kpl 80x200 cm), jalkasarjan parivuoteelle ja 7 cm
paksun TEMPUR-sijauspatjan. Päädyt hinnoiteltu erikseen.

TYNYNTARJOUS!
TEMPUR Breeze-tyyny (189€)

149€



TEMPUR Traditional Breeze™ -tyyny on valmistettu TEMPUR Climate™ -materiaalista, joka haihduttaa ylimääräistä kosteutta tarjoten raikkaamman nukkumiselämyksen. Perinteisen tyynyn mallinen Breeze sopii useimpiin nukkuma-asentoihin. Tyynyn koko 60x50 cm. Saatavissa kolme eri korkeutta: Soft, Medium ja Firm. **Tutustu muihin TEMPUR-tyynyihin www.tempur.fi** ja löydä sinulle sopivat tyynymallit tyynyvalintakoneella!

TEMPUR 7 cm
-sijauspatja -20 %
alk. 80x200 cm (835€)
nyt alk. 668€



Paras unelle ja paras selälle!
Uniliitto ja Selkäliitto suosittelevat
vain aitoa TEMPURIA



 Selkäliitto

**VARAA AIKA maksuttomaan
nukkumisergonomian kartoitukseen
TEMPUR BRAND STORE -myymälään**

Tempur Brand Store

ESPOO Iso-Omena 2. krs, 040 215 7560 **HYVINKÄÄ** Willa, Torikatu 7, 040 124 0764
VANTAA Tikuri 2. krs, 09 5868 360 **TURKU** Eerinkatu 9, 045 8639 788
JOENSUU Torikatu 25, 050 560 8350 sleepcenter.fi tempur.fi