

# PAREMMAN YÖN PAREMPI PÄIVÄ - kuinka sen teet?

Webinaari 31.3.2021



# Helsingin Uniyhdistys

- V. 2003 perustettu potilasjärjestö pääkaupunkiseudun unihäiriöisille ja heidän läheisilleen. Noin 100 jäsentä. Jäsenmaksu 15 e/vuosi.  
Jäsenedut: Uniuutiset 4 numeroa vuodessa kotiin kannettuna, Hyvä uni –erikoisjulkaisu noin 2. vuosi, 10 % alennus Tempurilta
- Toiminnan painopiste vertaistuessa. Unituvat (ryhmätuki), Unikorva-vertaispuhelin (yksilöllinen tuki)
- Kuuluu Uniliittoon, joka on perustettu 2000
- Yhdistyksen toimihenkilöt tekevät vapaaehtoistyötä



# Webinaarin vetäjät



## Marja Ylösmäki

Helsingin Uniyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja  
Uniliiton hallituksen jäsen

Unitupa –vertaisryhmän ohjaaja, Unikorva –vertaispuhelimien päivystäjä



## Virpi Haapakoski

Toimintaterapeutti  
Helsingin Uniyhdistyksen hallituksen jäsen



## Päivi Karhu

Uni- ja hyvinvointivalmentaja, Tmi Levossa  
Helsingin Uniyhdistyksen hallituksen jäsen  
Unitupa –vertaisryhmän ohjaaja

# Mikä on keskeisin asia?

## SÄÄNNÖLLINEN RYTMİ

- Ateriarytmi
- Unirytmi
- Aamu-, päivä- ja iltatoimien rytmi

31.3.2021

Webinaari "Paremmän yön parempi päivä"



# Aamuisin

- Riittävästi aikaa aamutoimille
- Kun heräät, nouse heti istumaan sängyn reunalle silmät kiinni ja mieti hetki, mitä teet ensimmäiseksi.
- Juo 1-2 lasia vettä ennen aamupalaa.
- Kävele ulkona aamuisin 15-20 minuuttia.
- Talvella syö aamupala tai lue päivän lehti kirkasvalolampun valossa puolisen tuntia (ennen klo 10).
- Aamu on myös hyvä aika meditoida tai joogata.





# Aamupala

---

- Suosi täysjyväviljatuotteita ja vältä valkoista sokeria
- Jos juot kahvia, juo päivän kahviannos aamulla
- Muista D-vitamiini!

## **Esimerkiksi:**

- Smoothie, jossa reilusti proteiinia ja rasvaa ja vähän hiilihydraatteja
- Puuro marjoilla/hedelmillä, päällä ceyloninkanelia
- Marjoja ja pähkinöitä kookosmaidossa tai turkkilaisessa jugurtissa, lisänä proteiinijauhetta

# Päivisin

- Vältä tai rajoita nautintoaineita kuten kofeiinipitoisia tuotteita, nikotiinivalmisteita ja alkoholia.
- Kevyt lounas antaa energiaa ja virkistää.
- Huolehdi, että päivän aikana on **riittävästi taukoja**.
- Juo riittävästi nesteitä päivän aikana.
- Käsittele huolet tai stressiä aiheuttavat asiat päivällä tai alkuillasta.
- Lyhyet päiväunet alkuiltapäivällä parantavat vireyttä, pituus korkeintaan 30 min.





# Välipalat

---

- 1-3 krt/pvä
- Pitävät pääateriat kohtuullisen kokoisina ja verensokerin tasaisena aamu- ja iltapäivällä
- Vältä höttöhiilareita eli sokeria ja vähäkuituista viljaa (vähäkuituinen alle 10 g/kuitua/100 g)

## **Esimerkiksi:**

- Tuorepuuro marjoilla
- Raejuustolla höystetty marja-pähkinäkulho
- Runsaskuituinen välipalapatukka





# Päivällinen

---

- 3-4h ennen nukkumaanmenoa paljon hyviä hiilareita ja jonkin verran proteiinia sisältävä päivällinen

## **Esimerkiksi:**

- Uunilohta, tummaa riisiä ja kasviksia
- Paistettua kalkkunanrintaa kookosmaitokastikkeessa, keitettyä riisiä
- Pitkään uunissa haudutettua lihapataa, keitettyjä höyrytettyjä juureksia, vihanneksia, perunoita



# Iltaisin

- Klo 14 jälkeen ei enää kahvia tai muita piristeitä.
- Klo 19 jälkeen ei enää raskasta liikuntaa. Rauhallinen kävely tai venyttely ok.
- Saunassa käyminen tai kuuma suihku voivat auttaa, mutta ei juuri ennen nukkumaan menoa.
- Rauhoittumistunti ennen nukkumaanmenoa:
  - 20 min käytännön asiat
  - 20 min hygieniatoimet
  - 20 min rentoutuminen
- Juuri ennen nukkumaanmenoa ei kannata juoda paljon nesteitä.



# Iltapala

---

- Noin 1h ennen nukkumaanmenoa tarvittaessa pieni iltapala
- Magnesium ravintolisänä saattaa tehdä unestasi rauhallisempaa ja ehkäistä yöllisiä heräilyjä.
- Pitkävaikutteinen melatoniini auttaa joillakin yölliseen heräilyyn.

## **Esimerkiksi:**

- Kaurapuuro, marjoja ja lasi maitoa
- (Kasvi)maitoon keitetty kokojyväreisipuuro marjoilla
- Keitettyjä munia, banaani ja kaksi kiiviä



# Öisin

- Jos et saa unta 15-20 minuuttiin, tee jotain rauhallista, jolla saat ajatukset pois nukahtamisen yrittämisestä.
- Aivot puhdistuvat yöllä parhaiten, jos nukut oikealla kyljellä. Kylkeä kannattaa kuitenkin kääntää yön aikana. Kädet tulee pitää tyynyn vierellä eikä alla.
- Älä totuta elimistöäsi siihen, että käyt yöllä vessassa tai syömässä ”varmuuden vuoksi”.
- Jos heräät kesken unien yöllä ja ajatukset alkavat pyörimään päässä, voit kokeilla rauhoittaa kehosi ja mielesi esimerkiksi ns. neliöhengitysharjoituksella:
  1. Hengitä sisään nenän kautta neljään laskien.
  2. Pidätä hengitystä neljään laskien.
  3. Hengitä ulos suun kautta neljään laskien.
  4. Pidätä hengitystä neljään laskien.



# Mikä olikaan keskeisin asia?

## SÄÄNNÖLLINEN RYTMİ

- Ateriarytmi
- Unirytmi
- Aamu-, päivä- ja iltatoimien rytmi

**..RENNOLLA OTTEELLA!**

