

# Uniuutiset

Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti • 2/2021

"Unihoitajana  
saan auttaa  
joka päivä."

Elämää  
narkolepsian kanssa

Iltavirkut  
kokevat  
työkykynsä  
heikommaksi

Kannattaako unta mitata?

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

Levikki: 3200 kpl  
Paino: KTMP 1  
Ykkös-Offset, Vaasa  
ISSN painettu  
1457- 6406  
ISSN verkkojulkaisu  
2669-9680

## Jakelu

Jäsenistö, sairaalat, terveyskeskukset, lääkäriasemat ja työterveysasemat, apteekit, Uniliiton postituslistalla olevat terveydenhuollon henkilöt sekä sidosryhmät

## 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

## Toimitus

Päätoimittaja: Leeni Peltonen  
Taitto: Milja Saresvaara  
Kansikuva: iStockphoto/Onfokus

## Ilmestymisaikataulut:

Uniuutiset 2/2021 ilmestyy 7.6.

Uniuutiset 3/2021 ilmestyy 27.9.  
mainostilavaraukset 26.8.  
valmis mainosaineisto 7.9.

Uniuutiset 4/2021 ilmestyy 8.12.  
mainostilavaraukset 4.11.  
valmis mainosaineisto 16.11.

## Ilmoitukset:

milja.saresvaara@uniliitto.fi

## Vertaisryhmät



## Toimintaa

Uniliiton jäsenyhdistykset järjestävät Unitupa -vertaisryhmiä, jotka ovat avoimia ryhmiä erilaisista unihäiriöistä kärsiville ja heidän läheisilleen. Ohjaajina toimivat asiaa tuntevat vertaisohjaajat ja kokemus-asiiantuntijat. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta. Tapaamiset järjestetään yleensä arki-iltoina alkuillasta. Vertaisryhmiä toimii myös verkossa.

Katso tarkemmat tiedot <https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>

## Uniryhmät



Uniryhmät ovat kurssimuotoisia tapaamisia, joiden tavoitteena on auttaa unihäiriöistä kärsiviä unen itsehoitoon lääkkeettömin menetelmin. Ryhmiä ohjaavat Uniliiton perehdyttämät terveydenhuollon ammattilaiset. Kuhunkin uniryhmään kuuluu kuusi kahden tunnin tapaamista, ja ryhmiin otetaan 8–10 osallistujaa. Tapaamiset toteutetaan yleensä arki-iltoina kahden viikon välein. Uniryhmät edellyttävät aina ennakoilmoittautumista ja sitoutumista kuuteen tapaamiseen. Osallistumismaksu on 30 euroa ja se kattaa kaikki kuusi tapaamista. Uniryhmiä järjestetään myös verkossa.

Katso tarkemmat tiedot <https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>

## Koulutus



### Uniryhmän ohjaajakoulutus 2021

Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiudet kurssimuotoisten uniryhmien ohjaamiseen. Edellytyksenä koulutukselle on vähintään AMK-tasoinen terveydenhuollon tutkinto. Koulutuksessa harjaannutetaan käyttämään unettomuuden lääkkeettömään hoitoon kehitettyjä kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT-I) keinoja.

**Laajuus:** 24 opetustuntia, harjoittelujaksona yhden uniryhmän ohjaaminen parin kanssa (6 x 2 tuntia) sekä 8 opetustunnin työnohjaus

**Kouluttajat:** SH, unihoitaja Anna-Mari Aronen sekä PSGT-somnologi, uniterapeutti Susan Pihl

**Aika:** la 14.8., la 28.8. ja 18.9.

Harjoittelu sovitaan yksilöllisesti ja työnohjauspäivä sovitaan myöhemmin.

**Paikka:** Verkossa, ZOOM-alusta

**Osallistumismaksu:** 370,00 euroa

**Lisätietoja:** Tuija Sivonen, 0400 957 842  
tuija.sivonen@uniliitto.fi

**Ilmoittautuminen:** 31.7.2021 mennessä  
<https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.

Uniuutiset on painettu ympäristöystävälliselle paperille Joutsemerkin saaneessa painotalossa.



# Mitattu yö



Tässä numerossa kaksi suomalaista huippututkijaa arvioi unen mittaamista erilaisilla laitteilla. Laitteiden laajaa kirjoa emme lähteneet vertailemaan – niitä tulee markkinoille sellaista vauhtia, että olisi likipitään mahdotonta pystyä vertailemaan kaikkia.

**Anu-Katriina Pesonen ja Markku Partinen** kommentoivat jutussamme

laitteiden kehitystä ja ominaisuuksia monesta eri näkökulmasta. Kuluttajan kannalta olennaisin kysymys lienee, onko unen mittaamisesta hyötyä. Entä voiko siitä olla haittaa?

Jokainen ratkaisee tämän omista lähtökohdistaan. Itse olen kokenut laitteiden käyttäjänä tunteiden ja ajatusten koko kirjon – välillä mittalaitteen lukemista ilahtuu, välillä puolestaan lannistuu.

Enkö siis olekaan pirteä,  
vaikka luulin niin?

Jos herään mielestäni hyvin nukutun yön jälkeen, saattaa laite kertoa ihan toista: syke on poukkoillut liian korkealla ja palautuminen on ollut vähäistä. ”Body battery” eli päivän energiataso on vain 50/100. Enkö siis olekaan pirteä, vaikka luulin niin?

Toisaalta yllättyä voi myös toiseen suuntaan: vaikka luulin nukkuneeni vain vähän ja nekin tunnit levottomasti, laite saattaa väittää, että syvää unta on tullut runsaasti ja palautuminen on ollut tehokasta. Enkö siis olekaan niin väsynyt kuin luulin?

Niin tai näin, on tietenkin hassua kysyä laitteelta, miltä itsestä tuntuu. Sillä tietäähän sen luissa ja ytimissään, onko väsynyt vai ei. Omien tuntemusten tarkkailua ei kannattane ulkoistaa teknologialle, joka parhaimmillaankin kertoo vain suuntaa antavaa dataa.

Unta mittaavat laitteet voivat kuitenkin antaa sekä kiinnostavaa tietoa että sysäyksiä terveellisempiin elämäntapoihin kuten liikunnan lisäämiseen ja nukkumaanmenon säännöllistämiseen. Jos pieni laite onnistuu siinä, se voi hyvinkin olla hintansa väärsti!

Leeni Peltonen

## Uniutiset 2/2021





# Kannattaako unta m

Yhä useamman ranteessa tai sormessa on muun muassa sykettä ja sykevälivaihtelua mittaava laite, joka tulkitsee myös unen ominaisuuksia. Kannattaako unta mitata kotioloissa? Mitä hyötyä siitä on, ja voiko siitä olla haittaa?

Teksti: Leeni Peltonen

On trendikästä seurata omaa nukkumista. Yhä useampi tarkistaa aamulla puhelimen näytöltä unen määrän ja laadun. Lääketieteelliseen tarkkuuteen kuluttajalaitteilla ei päästä, mutta niidenkin tekniikka kehittyy koko ajan.

Uniuutiset kysyi kahdelta uni-asiantuntijalta, miten mittauksiin tulee suhtautua. Kokeellisen aivotutkimuksen professori **Anu-Katriina Pesonen** johtaa Sleep and Mind -tutkimusryhmää Helsingin yliopistossa. Professori **Markku Partinen** on Helsingin Uniklinikan perustaja ja tutkimusjohtaja.

## 1) Miten unenaikaisia tapahtumia voi mitata kotioloissa?

**Pesonen:** Unta ei itse asiassa voi lainkaan mitata suoraan, vaan aina epäsuorasti. Uni on aivojen sähköistä toimintaa, eikä sitä yleensä päästä mittaamaan kuin kallon pinnalta. Tarkin mahdollinen mitaus tehdään unilaboratoriossa (ns. unipolygrafia), jolloin aivosähkökäyriä mitataan kallon pinnalta elektrodien avulla. Lisäksi unesta tehdään päätelmiä sykkeen, sykevälivaihtelun, hengityksen ja kehon liikkeiden perusteella. Tuloksissa on kuitenkin aina myös tulkintaa.

Kotisängyssä unta voi mitata rannelaitteilla, sormuksella tai

# mitata?

Kuva: iStockPhoto/microgen

sänkyyn sijoitettavalla laitteella. Nykyisin puettavat laitteet (wearables) ovat suositumpia. Usein samat laitteet soveltuvat päivisin yleisen aktiivisuuden ja liikuntasuoritusten mittaamiseen.

**Partinen:** Erilaiset validoidut unikyselyt kertovat yllättävän hyvin unen määrän ja laadun, ja siksi niitä on syytä käyttää edelleen osana unen tutkimusta. Teknisistä laitteista klassikko on aktigrafi, joka ranteeseen kiinnitettynä mittaa tarkasti liikkeen määrän yöllä ja päivällä. Sekin on pitkälle hiottujen algoritmien ansiosta varsin hyvä laite edelleen.

Kuluttajalaitteissa on sekä sän-

kyyn sijoitettavia (Beddit, Emfit), että ranteessa tai sormessa mukana kulkevia laitteita (Oura). Patjan alle sijoitettavat mittaavat vain unta, kun taas mukana kulkevien etu on myös päiväaikaisen aktiivisuuden mittaus.

Myös puhelimien sovellukset mittaavat joitakin asioita; esimerkiksi kuorsausta äänittävä puhelinsovellus voi tuloksillaan antaa kimmokkeen hakeutua uniapnea-tutkimuksiin!

## 2) Miten ne mittaavat unta?

**Pesonen:** Kaikki nämä perustuvat erilaisten mittaustulosten ja niistä algoritmien eli laskentakaavojen perusteella tehtyihin päätelmiin. Laitteet mittaavat unenaikaista sykettä, usein myös sykeväli vaihtelua, hengitystä, liikehdintää ja joskus myös ääntä. Näiden muuttujien perusteella algoritmit pyrkivät kertomaan, miten paljon olet nukkunut ja millaista unesi on ollut.

**Partinen:** Pulssia ja sykeväli vaihtelua (HRV) mittaavat laitteet ovat lupaavimpia. Ne mittaavat tahdosta riippumattoman hermoston toimintaa. Laitteet, joiden algoritmit on hyvin validoitu, pääsevät melko hyviin tulkitoihin yönen palauttavuudesta. On kuitenkin poikkeuksia: koska algoritmit on säädetty terveiden ihmisten arvojen mukaan, ne eivät aina anna oikeaa kuvaa esimerkiksi unettoman yönen laadusta.

## 3) Millaisella laitteella kannattaa mitata?

**Pesonen:** Uusia laitteita, etenkin älykelloja ja aktiivisuusrannekeita, tulee markkinoille jatkuvasti. Kannattaa laitetta valitessaan tutkia valmistajien verkkosivuja: jos tutkimuksia on julkaistu, niistä kyllä kerrotaan.

**Partinen:** Laite kannattaa valita omien mieltymysten mukaan:

toinen tykkää rannekellosta, toinen sormuksesta. Kannattaa tutustua laitteista julkaistuihin arviointeihin ja tutkimustuloksiin.

## 4) Kuinka hyvin laitteet onnistuvat?

**Pesonen:** Laitteiden mittaus-tarkkuudessa on suuria eroja, ja tulokset ovat usein vain suuntaa antavia. Pälle päin ei voi tietää, millaiseen tarkkuuteen laite pääsee. Parhaat laitteet osuvat hyvin lähelle kertoessaan nukkumiseen käytetyn ajan. Eroja syntyy siitä, miten hyvin laite havaitsee yölliset heräämiset, sillä toiset meistä liikkuvat nukkuessaankin enemmän kuin toiset, mikä saattaa harhauttaa algoritmeja. Ja toiset taas makaavat hereillä ollessaankin niin hiljaa paikallaan, että laite erehtyy tulkitsemaan olotilan kevyeksi uneksi.

Eri univaiheiden analysointi on haastavampaa. Jos laitteesi kertoo, että syvää unta on ollut enemmän iltayöstä ja REM-unta enemmän aamuyöstä, se kuulostaa oikealta. (Syvän unen määrän vaihteluun on monia syitä, kuten univajeen määrä, ikä ja päiväaikaiset tapahtumat.)

**Partinen:** Laitteiden tuloksia voi pitää suuntaa antavina, mutta tarkkoja ne eivät ole varsinkaan univaiheiden määrittelyssä. Ilman aivosähkökäyrää ei voi varmuudella päätellä univaiheita. Esimerkiksi uniapnea tai unenaikainen raajaliikehäiriö sotkevat tuloksia huomattavasti.

## 5) Mitä jää mittaamatta?

**Pesonen:** Varsinaisten unihäiriöiden seurantaan laitteet ovat vasta kehityksessä: esimerkiksi uniapnean havaitsemiseen kotioloissa on kyllä kehitetty teknologiaa, joka varmasti yleistyy lähivuosina. Unettomuuden havaitsemi-

Professori Anu-Katriina Pesonen toimii Helsingin yliopistossa psykologian koulutusohjelman johtajana sekä Sleep & Mind -tutkimusryhmän johtajana.

seen laitteet eivät aina sovellu: unentarve ja -laatu ovat yksilöllisiä, eikä mittauksen tulokset välttämättä kerro olennaisia asioita juuri sinun unestasi. Parhaan hyödyn laitteesta saa, kun sitä käyttää pitkään ja oppii tulkitsemaan muutoksia omassa nukkumisessaan.

**Partinen:** Kuluttajalaitteilla ei voi vielä mitata esimerkiksi veren happikyllästeisyyttä, joka olisi tärkeä tieto uniapneaa sairastaville. Myöskään aivojen sähköistä toimintaa ei voida mitata kuin elektrodeilla, jolloin se, mitä aivoissa oikeasti tapahtuu, jää mitaamatta.

## 6) Onko unen mittaamisesta hyötyä?

**Pesonen:** Tutkijana suhtaudun unen mittaamiseen myönteisesti! Yleisellä tasolla hyöty on se, että aletaan oivaltaa unen merkitys

elämässä. Tästä voitaisiin ottaa opiksi esimerkiksi työvuorojen suunnittelussa: annettaisiin ihmisille paremmat mahdollisuudet pitää hyvää huolta unestaan. Yksilötasolla hyöty voi olla siinä, että oppii tulkitsemaan omaa nukkumistaan ja näkemään siihen vaikuttavat tekijät. Koska mittalaite on suhteellisen helposti ja edullisesti hankittavissa, jokaisesta voitulla oman unensa tutkija, jos on uteliaisuutta perehtyä siihen.

Hyötyä on esimerkiksi siitä, että näkee mustaa valkoisella, miten paljon alkoholi häiritsee unta. Palautuminen häiriintyy pienestään alkoholimäärästä, ja tämän oivaltaminen voi auttaa muuttamaan elämäntapoja terveellisemmiksi.

**Partinen:** Siitä voi olla hyötyä, jos sen avulla huomaa esimerkiksi alkoholin ja ylensyömisen vaikutuksen unen laatuun. Erityisen hyödyllistä se voi olla, jos tuloksia sovelletaan esimerkiksi lääkärin tai unihoitajan ohjeistuksessa. Ongelma voi olla, että läheskään kaikki lääkärit eivät osaa tulkitella rekisteröintien tuloksia. Esimerkiksi unettomuuden hoidossa voitaisiin nykyistä enemmän käyttää rekisteröintiä ennen ja jälkeen hoitoprosessin ja verrata tuloksia subjektiiviseen kokemukseen.

## 7) Voiko siitä olla haittaa?

**Pesonen:** Viime aikoina on havaittu, että uneen keskittyminen voi mennä liiallisuksiin. Puhutaan ortosomniasta eli pakonomaisesta tarpeesta säädellä omaa unta. Unen mittaaminen ei välttämättä sovellu ahdistukseen taipuville:



jos unen lukemat ovat niin sanotusti huonot, se voi lisätä stressiä ja riskiä unettomuuteen. Esimerkiksi pienten lasten vanhemmille en suosittele unen mittaamista, sillä elämäntilanne altistaa unenpuutteelle lähes poikkeuksetta. Sen tietää ilman mittareitakin! Muutenkin on hyvä ymmärtää, että uni on aina yksilöllistä ja että siihen vaikuttavat valtavan monet tekijät, joihin ei läheskään aina voi itse vaikuttaa.

**Partinen:** Mittaaminen ei sovi henkilöille, jotka ahdistuvat helposti tällaisen tiedon vuoksi. Muutenkin on liikaa päässyt vallalle käsitys, että aina pitäisi nukkua kahdeksan tuntia yössä. Joskus on ihan ok, että heräilee yöllä tai nukkuu vaikka vain viisi tuntia.



Kuva: Ritva Gluth

Professori Markku Partinen toimii Helsingin Uniklinikan tutkimusjohtajana.

### 8) Kenelle mittaaminen sopii?

**Pesonen:** Ihmiselle, jota asia kiinnostaa ja joka ei ahdistu siitä, että jokaisen unessa on ajoittaista vaihtelua. Oma fiilis unen laadusta on tärkeä, mutta usein myös arvioimme väärin nukkumamme ajan. Erityisesti toivon, että nuoret innostuisivat mittaamaan unta ja oppimaan siitä! Teini-ikäisten perheissä syntyy usein kiistaa sekä nukkumaanmenoajoista että älylaitteiden käytöstä. Kuitenkaan vanhemmat eivät voi olla nuoren unen vahtikoiria – siinä loppuvat keinot kesken ja syntyy vain turhia konflikteja. Mutta jos nuoret itse hoksaisivat, miten omaan palautumiseen ja virkeyteen voi vaikuttaa, se voisi antaa heille uniautonomi-aa. Älylaitetta voi käyttää myös fiksumusti niin, että se auttaa rentoutumaan ja opettaa nukkumaan.

**Partinen:** Se sopii ihmiselle, jos on kiinnostunut omasta terveydestään ja ymmärtää, että hyvä uni on keskeinen osa tervettä elämää. Lisäksi mittaaminen sopii unettomille silloin, jos tukena on unihoitaja tai -lääkäri, ja tuloksia hyödynnetään osana hoitoa. Urheilijat ja kuntoilijat hyötyvät mittaamisesta, koska yöunen häiriintyminen on herkimpiä mitta-reita paljastamaan ylikunnon.

### 9) Miten mitaat omaa untasi?

**Pesonen:** Mittaan välillä jopa kahdella laitteella yhtä aikaa. Minulla on sormessani Oura ja ran-teessani Polar, koska suosin näitä suomalaisia tuotteita.

**Partinen:** Aiemmin käytin Bedditiä, mutta nyt sormessani on Oura. En katso lukemia joka aamu, mutta aika ajoitin tarkistan, vastaako laitteen mittaustulos



omaa fiilistäni. Usein se on parempi kuin oma käsitys! Käytän Ouraa myös stressimittarina ja tarkkailen leposykettä – siihen se sopii myös oikein mainiosti, koska se kulkee mukana koko ajan.

## Osallistu tutkimukseen: korona & uni

Suomalaisten aloitteesta käynnistynyt maailmanlaajuinen tutkimushanke ICOSS koronapandemian vaikutuksesta nukkumiseen on edennyt jo pitkälle. Tulokset ovat hätkähdyttäviä: koronalla on ollut selviä vaikutuksia ihmisten nukkumiseen

”Ensimmäiset tulokset osoittavat, että moninaiset uni- ja mielenterveysongelmat ja unihäiriöt ovat lisääntyneet moninkertaisesti koronapandemian aikana”, THL:n tutkija **Ilona Merikanto** sanoo. Hän vastaa tutkimuksen aloitteentekijän **Markku Partisen** ohella suomalaisten panoksesta ICOSS-hankkeeseen.

Nyt hankkeessa on käynnistynyt toinen vaihe, jonka kyselyyn etsitään vastaajia.

”Toisen ICOSS kyselyaineiston tavoite on kerätä tietoa erityisesti uni- ja vuorokausirytmiongelmiin yhteydestä COVID-19 tartuntaan. Tarkoituksena on saada tietoa erityisesti väsymyksestä ja uupumuksesta pandemian aikaan sekä pitkit-

tyneistä COVID-oireista (LongCOVID) ja toisaalta etsiä ennustavia tekijöitä oireille”, Ilona Merikanto kertoo.

Kysely kattaa kysymyksiä liittyen uneen, vuorokausirytmiiin, päivääkaiseen väsymykseen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä sosioekonomisiin taustoihin ja elintapoihin liittyen pandemian aikana ja/tai suhteessa mahdolliseen tartuntaan.

Tule mukaan osallistumaan tärkeään tutkimukseen!

Kyselyyn voivat vastata Suomessa asuvat touko-syyskuun 2021 ajan osoitteessa

[ICOSS2ndsuryeyFinland:](https://educationhelsinki.eu/qualtrics.com/jfe/form/SV_74IHRA1aE-K3Ymxw)

[https://educationhelsinki.eu/qualtrics.com/jfe/form/SV\\_74IHRA1aE-K3Ymxw](https://educationhelsinki.eu/qualtrics.com/jfe/form/SV_74IHRA1aE-K3Ymxw)



Pääset kyselyyn myös oheisen QR-koodin avulla.

”Mahtava asiakaspalvelu & palvelukonsepti.  
Ei pelkästään huonekaluja myyvä liike,  
vaan elämänlaatua parantava palvelu.”

- asiakaspalaute -

Uniliiton  
jäsenille kaikki  
SteadyBody-tuotteet

**-20%**

Tilaa verkosta tai osta myymälästä  
koodilla UNILITTO20. Tarjous on  
voimassa 31.7.2021 saakka,  
eikä sitä voi yhdistää  
muihin tarjouksiin.

### Aloita hyvän unen tärkeimmästä tekijästä!

Unikulma on oikea osoite, kun haluat sänkyysi patjan, joka seuraa sinun vartalosi ominaispiirteitä – eikä toisinpäin.

Unikulman ammattitaitoinen henkilökunta koostuu fysioterapeuteista sekä ergonomiasuunnittelijoista. Mittausten ja unianalyysin pohjalta Unikulma valmistaa Sinulle yksilöllisesti sopivan sängyn.

Yksilöllisen patjan räätälöinti alkaa aina asiakkaamme UnikLab-mittauksella. Meiltä löydät myös ohjeet ja avun muihin makuuhuoneen nukkumisergonomiaan vaikuttaviin tekijöihin. Varaa aika myymälään ja anna asiantuntijan auttaa patjavalinnassa.

[www.unikulma.fi](http://www.unikulma.fi)

Miten Teillä nukutaan?

Asiakaspalvelu puh. 040 - 585 6179  
Löydä lähin myymäläsi ja varaa aika  
[www.unikulma.fi/myymalat](http://www.unikulma.fi/myymalat)



Made in Vantaa, Finland



Kuva: iStockPhoto/Praetorianphoto

## Iltavirkut kokevat työkykynsä heikommaksi

Teksti Tuija Sivonen

**Iltavirkut keski-ikäiset kokevat työkykynsä huonoksi kaksi kertaa useammin aamuvirkkuihin ikätovereihinsa verrattuna, osoittaa Pohjois-Suomen syntymäkohorttiin 1966 pohjautuva Oulun yliopiston tutkimus.**

**Tutkimuksessa saatiin lisäksi viitteitä siitä, että iltavirkuilla miehillä riski ennenaikaiseen työkyvyttömyyseläkkeeseen voi olla kohonnut.**

Kyseessä on maailmanlaajuisesti ensimmäinen väestöpohjainen tutkimus, jossa on selvitetty yksilöllisen kronotyypin yhteyttä työkykyyn.

Ihmiset voidaan jakaa sisäisen vuorokausirytmensä perusteella aamu-, päivä- ja iltatyyppeihin. Nimensä mukaisesti vireystilan huippukohta osuu aamuun, iltaan tai näiden välimaastoon. Kronotyyppi on pitkälti geneettinen ominaisuus, mutta myös ympäristötekijät, kuten päivänvalolle altistuminen, työaikataulut ja perhe-elämä, voivat vaikuttaa siihen.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että iltatyypeillä

Iltavirkuille  
kertyy useammin  
univelkaa.

on aamu- ja päivätyypin henkilöitä useammin psyykkisiä ja fyysisiä oireita ja sairauksia. Iltavirkut eivät yleensä nukahda tarpeeksi aikaisin, jotta saisivat suositellut

7 tuntia tai enemmän unta normityöpäivinä. Seurauksena on univelkaa ja ns. sosiaalista jetlagia, jolloin vapaapäivinä nukutaan kiinni arkena kertynyttä univelkaa.

Tämä epäsuhta on yhdistetty aiemmissa tutkimuksissa terveysongelmiin. Samoin pitkän aikavälin univaje on aiemmissa tutkimuksissa ollut yhteydessä huonompaan kokonaisterveyteen ja alhaisempaan kognitiiviseen suorituskykyyn, mitkä voivat haitata suoriutumista työssä. Iltavirkuille kertyy useammin univelkaa.



## Kaikkien aikojen pehmeimmät maskimme

AirTouch™ F20 -kokosvomaskin ja AirTouch N20 -nenämaskin kevyet ja joustavat vaahtomuovimaskityynyt mukautuvat kasvojen muotoon ja asettuvat paikalleen tiiviisti koko hoidon ajaksi.

### **Onko sinulla jo AirFit™ F20 tai N20 –maski?**

Muistivaahtomuovista valmistetut AirTouch –maskityynyt sopivat F20 ja N20 –maskeihimme, joten voit ostaa vain pelkän maskityynyn.

Lue lisää ja osta osoitteesta:

[shop.resmed.com](https://shop.resmed.com)



## Tutkimuksessa vuonna 1966 syntyneet

Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 on eliniän mittainen seuranta-tutkimus, joka kattaa yli 12 000 vuonna 1966 Pohjois-Suomessa syntyneitä henkilöä. Kohortin jäsenistä on kerätty tietoa säännöllisin väliajoin jo äidin raskausajalta lähtien.

46-vuotiaana kohortin jäsenet vastasivat laajaan kyselyyn, jolla kerättiin tietoja heidän kronotyypistään sekä terveydestä, unirytmistä ja työelämästä. Tutkittavat arvioivat senhetkistä työkykyään asteikolla 0–10. Kyselyn jälkeen tutkijat seurasivat neljän vuoden ajan tutkittavien eläköitymistä koskevia tietoja Kelan ja Eläketurvakeskuksen rekistereistä.

Lopulliseen tutkimukseen otettiin mukaan 2 672 miestä ja 3 159 naista, jotka olivat vastanneet henkilökohtaista kronotyyppiä selvittävään kyselyyn. Tutkittavista miehistä aamuvirkkuja oli 46 %, päivätyyppejä 44 % ja iltavirkkuja 10 %. Naisista aamuvirkkuja oli 44 %, päivätyyppejä 44 % ja iltavirkkuja 12 %.

Valtaosa tutkittavista työskenteli päivätöissä 46-vuotiaana. Iltavirkkuja oli enemmän yövuoroja sisältävissä vuorotöissä, mutta suurin osa (72 %) myös iltavirkkuista henkilöistä työskenteli päivätöissä.

## Riski enneaikaiseen työkyvyttömyyteen?

Aamuvirkkuihin ja päivätyyppeihin verrattuna iltavirkut pärjäivät huonommin kaikilla uneen ja terveyteen liittyvillä osa-alueilla, joita tutkimuksessa selvitettiin. Aamuvirkkuihin verrattuna he

nukkuivat vähemmän sekä kärsivät useammin unettomuudesta ja sosiaalisesta jetlagista. He olivat myös todennäköisemmin naimattomia ja työttömiä. Toisaalta iltavirkkuista naisista useampi oli korkeasti koulutettu ja korkeammassa asemassa työelämässä aamu- ja päivätyypin naisiin verrattuna.

Kronotyyppi on pitkälti geneettinen ominaisuus, mutta myös ympäristötekijät voivat vaikuttaa siihen.

Iltavirkut henkilöt arvioivat työkykynsä huonoksi noin kaksi kertaa useammin kuin aamuvirkut. Iltavirkkuista miehistä 28 % ja naisista 24 % koki työkykynsä huonoksi, kun aamuvirkkuilla vastaavat luvut olivat 15 % ja 12 %. Tulos säilyi senkin jälkeen, kun analyyseissä huomioitiin uni, sosiodemografiset ja taloudelliset tekijät sekä työajat.

Neljän vuoden seurannan aikana iltavirkkuilla miehillä oli peräti kolminkertainen riski päätyä työkyvyttömyyseläkkeelle.

Jatkoanalyyseissä iltavirkkuuden ja eläköitymisen yhteys ei ollut enää tilastollisesti merkitsevä sen jälkeen, kun analyyseissä huomioitiin nukkumiseen ja työaikoihin liittyvät muuttujat, mikä oli sopusoinnussa tutkimuksen lähtöoletuksiin.

”Tutkimusaineistossamme 50 vuoden ikään mennessä eläköityneiden määrä oli niin pieni, ettei varmoja johtopäätöksiä iltavirkku-

jen korkeammasta riskistä enneaikaiseen työkyvyttömyyseläkkeeseen voida vielä tehdä. Tulos on uusi ja kiinnostava, ja sitä on syytä selvittää lisää erilaisissa tutkimusasetelmissa ja eri-ikäisillä työntekijöillä”, tutkija **Tapio Riihinen** sanoo.

## Kronotyyppi tulisi huomioida työelämässä

Henkilökohtaisen kronotyypin tunnistaminen ja huomioiminen käytännön työelämässä voisi osaltaan edistää pidempiä työuria ja työssä jaksamista, tutkijat pohtivat.

”Ehdotamme, että kronotyyppi otetaan huomioon työkyvyn tukemisessa, terveyden edistämässä ja toki mahdollisuuksien mukaan työaikataulujen suunnittelussa”, professori **Leena Ala-Mursula** sanoo.

Lisäksi tutkijoiden mukaan olisi hyvä, että iltavirkut henkilöt omaksuisivat terveelliset elämäntavat, saisivat tarpeeksi unta ja pystyisivät hakeutumaan tekemään sellaista työaika, joka sopii heidän yksilölliseen vuorokausirytmisiinsä.

Tutkimus toteutui Oulun yliopistossa Elinikäisen terveyden tutkimusyksikön ja Oulun yliopiston kauppakorkeakoulun tutkijoiden yhteistyönä. Tutkimusartikkeli julkaistiin äskettäin työterveysalan merkittävässä Occupational & Environmental Medicine -lehdessä.

Lähde: STT

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/iltavirkut-kokevat-tyokykynsa-aamuvirkkuja-beikommaksi?publisherId=57858920&releaseId=69901833>

Tutkimusartikkeli:

<https://oem.bmj.com/lookup/doi/10.1136/oemed-2020-107193>



Hän



## ”Unihoitajana saan auttaa joka päivä”

**”Unihäiriöiden hoitaminen on yksi hyödyllisimmistä asioista, joita voin työssäni tehdä”, työterveyshoitaja Marja Pousi Aavasta sanoo. Kun nukkuminen paranee, koko elämänlaadussa voi tapahtua dramaattisia muutoksia.**

Lähes 20 vuotta Aavan työterveyshoitajana työskennellyt **Marja Pousi** lähti työterveyslääkäri **Helena Aatsingin** innostamana unettomuuden lääkkeettömän hoidon täydennyskoulutukseen. Erikoispsykologi **Heli Järnefeltin** Työterveyslaitoksella pitämästä koulutuksesta on nyt kuusi vuotta, mutta sen hedelmät näkyvät Pousin työssä joka päivä.

”Alku oli tietenkin haparoivaa, mutta työvuodet ovat opettaneet valtavasti. Nykyisin hoidan paljon unihäiriöpotilaita muun työterveyshoitajan työn rinnalla. Aika usein unettomuushäiriöt liittyvät myös työhön ja työoloihin”, Marja Pousi sanoo.

Aavassa on sittemmin koulutettu useita lääkäreitä ja terveydenhoitajia unettomuushäiriöiden hoitoon. Ja potilaita riittää.

”Kun nukkuminen paranee, koko elämänlaadussa voi tapahtua dramaattisia muutoksia.”

”Jossain vaiheessa en muuta ehtinyt tehdäkään. Nyt meillä on koulutettu uniasiantuntijoita jokaiselle toimipisteelle, joten resursseja on enemmän, ja pystyn mentoroimaan muitakin unihoitajia.”

### **Kognitiivinen ergonomia on tärkeää**

Unettomuuden lääkkeetön hoito perustuu CBT-I -metodiin eli kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, joka on räätälöity nimenomaan univaikeuksien taklaamiseen.

”Erityinen lempilapseni on kognitiivinen ergonomia, sillä sen puutteet ovat monen unihäiriön taustalla. Tunnolliset suorittajat eivät pääse töistä irti ja löytävät ne edestään yöllä”, Pousi sanoo.

Erityisesti asiantuntijatyötä tekevien on joskus vaikeaa hyväksyä, että vähempi riittää kuin jatkuva kympin suoritus.

Unihoitajan työ on palkitsevaa, sillä tuloksia syntyy usein. Tyypillisesti potilas saa apua jo 3–5 käynnin sarjalla. Tulokset näkyvät jo joidenkin viikkojen aikana eli nopeammin kuin monessa muussa terveysneuvonnassa.

”Ihmiset ovat äärettömän kiitollisia, kun he saavat apua ja nukkuminen paranee.”

### **Unen suorittajat uusi ilmiö**

Marja Pousi on ohjannut myös Uniliiton ryhmiä. ”Yksilökäynneillä päästään tuloksiin ehkä nopeammin, mutta ryhmien lisäänti on vertaistuki, joka on osalle todella tärkeää.”

Hän näkee vastaanotolla unihäiriöiden koko kirjjon, joskus samalla potilaalla on useampikin häiriö yöunta pilaamassa.

”Nykypäivän ilmiö on myös liiallinen uneen keskittyminen, eräänlainen unen suorittaminen, mikä itsessään voi pitää yllä unettomuutta. Hyvän unen olosuhteisiin voi kohtuullisesti panostaa, mutta nukkumaan ei kuitenkaan voi pakottaa itseään. Jos omat konstit eivät riitä, kannattaa hakea apua. Lääkkeettömät keinot ja myös esimerkiksi psykofyysinen fysioterapia auttavat monia”, Marja Pousi sanoo.

#### **Kuka**

Marja Pousi  
työterveyshoitaja, unihoitaja  
Koti: Espoossa  
Perhe: mies ja kaksi aikuista lasta,  
jotka asuvat jo omillaan  
Harrastukset: ulkoilu, liikunta, puutarha

## Jokaisesta varsinaissuomalaisesta terveyskeskuksesta löytyy pian unihoitaja

Varsinais-Suomessa aiotaan ottaa käyttöön kaikissa terveyskeskuksissa lääkkeettömän unenhoidon malli. Tämä tarkoittaa, että jokaisessa terveyskeskuksessa työskentelee jatkossa unihoitaja.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin mukaan unihoitajien koulutukset on jo aloitettu. Koulutuksen toteuttavat yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulu ja TYKS Uni- ja hengityskeskus.

Malliin päädyttiin sen jälkeen, kun perusterveydenhuollon edustajien kanssa kartoitettiin Varsinais-Suomen kehityskohteita. Keskusteluissa nousi esiin tarve unettomuuden hoitoon.

Sairaanhoitopiirin tiedotteen mukaan erilaiset uniongelmien ovat yleisiä ja heikentävät hyvinvointia.

”Yhteinen näkemys tarpeesta ja tavoitteista on auttanut hankkeen edistämässä alueella. Kunniassa asiaa pidetään tärkeänä ja ollaan sitoutuneita uusien toimintatapojen käyttöönottoon”, sanoo hankkeen projektipäällikkönä toimiva suunnittelija **Linda Dalbom** tiedotteesta.

Hankkeen vaikutuksia seurataan tutkimuksellisenä yhteistyönä TYKS uni- ja hengityskeskuksen ja Turun yliopiston yleislääketieteen laitoksen kanssa.

Lähde: YLE

<https://yle.fi/uutiset/3-11905023>

## Vuorotyöunihäiriö tunnistetaan huonosti

Noin joka viides vuorotyöntekijä kärsii vuorotyön aiheuttamasta unihäiriöstä, selvää Helsingin yliopiston ja Työterveyslaitoksen tutkimuksesta.

Moni vuorotyötä tekevä kärsii unettomuudesta tai voimakkaasta väsymyksestä. Pitkään jatkuessaan oireet voivat kehittyä vuorotyöunihäiriöksi, jota **Päivi Vanttola** tutki väitöskirjassaan.

Vanttola havaitsi tutkimuksessaan, että vuorotyöunihäiriöstä kärsivillä rentoutuminen oli nukkumaan mennessä vähäisempää, nukahtaminen kesti pidempään ja unen laatu oli heikompaa kuin niillä, joilla häiriötä ei todettu. Häiriöstä kärsivien unet olivat lyhyempiä ja univaje suurempi ennen aamuvuoroja. He olivat myös uneliaampia sekä yöettä aamuvuoroissa.

Euroopan työolotutkimuksen mukaan vuonna 2015 säännöllistä vuorotyötä teki Suomessa naisista 27 prosenttia ja miehistä 19 prosenttia. Eniten vuorotyöläisiä on sosiaali- ja terveysalalla.

Vanttolan tutkimuksen mukaan vuorotyöunihäiriö voi lisätä esimerkiksi 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ja syöpien riskiä.

Vuorotyöunihäiriö tunnistetaan tutkimuksen

mukaan terveydenhuollossa huonosti. Myös vuorotyöntekijöillä unettomuus ja väsymys voi liittyä esimerkiksi sairauteen, elämäntilanteeseen tai vaikka työstressiin. Jos oireet liittyvät nimenomaan työaikoihin, kyseessä voi olla vuorotyöunihäiriö.

”Väitöstyöni perusteella vuorotyöunihäiriön oireiden tunnistamisen ja lievittämisen lisäksi kannattaisi kiinnittää huomiota vuorosuunnitteluun”, Päivi Vanttola sanoo.

”Yövuorojen lisäksi myös aikaisten aamuvuorojen määrän minimoiminen ja riittävän pitkät palautumisjaksot voivat helpottaa monen vuorotyöunihäiriöstä kärsivän oireita.”

Häiriö lisättiin viime vuonna unettomuuden Käypä hoito -suositukseen.

Myös Työterveyslaitos on antanut suosituksia vuorotyön vuorosuunnitteluun. Niissä todetaan, että jaksamisen kannalta tärkeitä ovat päivittäiset palauttavat jaksot sekä riittävän pitkä lepo viikoittain.

Lähde: YLE

<https://yle.fi/uutiset/3-11860559>

Työterveyslaitoksen suositus vuorosuunnitteluun  
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyö/suosituksia-työvuorojen-suunnitteluun/>

## Ilmaisella sovelluksella jäljitetään uniapneaa

Suomalainen älypuhelinsovellus Snore Tracker auttaa havaitsemaan hengityskatkoksia ja voi siten löytää piilevän uniapnean. Se myös vinkkaa nukkujalle, että olisi hyvä vaihtaa asentoa.

Suomessa kehitetty uusi älypuhelinsovellus seuraa puhelimen mikrofonia avulla nukkujan kuorsausta ja nukkumisasentoa. Näin se havaitsee hengityksen tauot, jotka voivat viitata uniapneaan. Uniapnea on yleinen sairaus, ja sitä sairastaa arviolta 1,46 miljoonaa suomalaista.

Sovelluksen kehityksessä mukana ollut kliinisen neurofysiologian erikoislääkäri ja dosentti **Tapani Salmi** pyytää myös Uniuutisten lukijoita

testaamaan Android-puhelimille saatavilla olevaa sovelusta.

”Päädymme muuttamaan SnoreTrackerin kokonaan ilmaiseksi ainakin muutamaksi kuukaudeksi, jotta saisimme kommentteja ja kokemuksia. Meillä olisi suuri halu kehittää Appia mm iPhone-ympäristöön”, Salmi kertoo.

Lataa SnoreTracker -sovellus Android-puhelimeen Google Play -kaupasta.

Lisätietoja toiminnoista ja uniapneasta:

[www.snoretracker.com](http://www.snoretracker.com)

**F&P Evora**

Kompakti nenämaski

Nyt saatavilla maailman ensimmäinen maski, joka sopii päähän kuin ”lippis” CapFit™.

Lisätietoja:



Fisher & Paykel Healthcare AB  
Puh: +358 9 251 66 123  
Sähköposti: [info@fphcare.fi](mailto:info@fphcare.fi)





## Unirytmien yhdeksäisyys

Kirjoittaja on Uniliiton puheenjohtaja  
Salla Mansikkamäki



Pikaruokaravintola McDonald's lanseerasi viime vuoden lopulla uudissanan yhdeksäisyys, jota on kritisoitu, mutta jota jäin kuitenkin miettimään ja makustelemaan. Varsinkin siksi, että sanan alkuperäisenä tarkoituksena on ollut toive kulttuurirajat ylittävistä yhteishengestä.

Nukkumiskulttuuri ja varsinkin siihen liittyvä unirythmi on ollut Suomessa pitkään hyvin jykkä. Suurin osa yhteiskunnan toiminnasta on rakennettu aamunvirkuille, vaikka heitä on alle puolet meistä. Välillä tuntuu siltä, että koko maailma haluaa sinun olevan aamunvirku. Ja jos et ole, siitä seuraa haasteita elämään sitä enemmän, mitä illantai yönvirkumpi olet. Pandemia on kuitenkin osoittanut, ettei niin välttämättä tarvitsisi olla. Se on osoittanut myös, että saadakseen tehtyä työnsä hyvin ei välttämättä tarvitse olla fyysisesti tiettyssä paikassa tiettyyn aikaan. Monissa tutkimuksissa on osoitettu että jos koulu alkaa teini-ikässä vaikka vain puoli tuntia myöhempään, oppimistulokset paranevat. Myös liukuva aloitusaika on osoittautunut hyväksi.

Luin taannoin mielenkiinnolla italialaista tutkimusta, jossa havaittiin nukahtamisaikojen ja heräämisaikojen myöhentyneen noin tunnilla covid-19 sulkujen aikana. Keväällä julkaistussa suomalaisessa kohorttitutkimuksessa kävi

ilmi, että illanvirkut keski-ikäiset kokivat työkykynsä kaksi kertaa huonommaksi kuin aamunvirkut. Illanvirkuilla miehillä oli myös kohonnut riski ennenaikaiseen työkyvyttömyyseläkkeeseen. Jokainen meistä tietää, mitä univajeesta seuraa, mutta mitä vuosikautia jatkuneesta univajeesta seuraa? Toiset kestävät sitä paremmin, toiset huonommin ja jotkut menettävät työkykynsä vain siksi, että he yrittävät elää vuosikautia itselleen ja keholleen väärässä rytmissä.

"Unemme ajoitus ei ole kiinni pelkästään tahdonvoimasta".

Meillä kaikilla on sisäinen kello. Kelloja on itse asiassa lähes kaikissa soluissamme. Aivoissamme on keskuskello, joka toimii näiden solukellojen kapellimestarina ja ajoittaa kehomme fysiologiaa ja toimintaa. Unemme ajoitus ei ole kiinni pelkästään tahdonvoimasta. Taustalla on paljon genetiikkaa, ja kellogeeneillä on ihmisen tahdosta riippumaton tahti. Silti suurin osa yhteiskunnan toimista on ajoitettu aamunvirkuuden geenit perineille. Olen pitkään ihmetellyt, miksi illanvirkuja edelleen syyllistetään illanvirk-

kuudesta. Hämmennyn myös siitä, että alan parhaat asiantuntijatkin ovat usein sitä mieltä, että erittäin illanvirkkujen pitäisi siirtää rytmiään aikaisemmaksi. Meistä jokainen tietää, miten tärkeää riittävä uni on. Kuitenkin viivästyneestä unirytmistä kärsivät ovat ainoa ihmisryhmä, jota kehoitetaan elämään itselleen väärään rytmiin vaikka tiedetään, että siitä voi seurata terveyshaittoja. Syitä terveyshaittoihin voi olla monia, mutta epätasapaino sisäisen kellon ja elimistön muiden kellojen välillä voi kiistämättä olla yksi sellainen. Toivoisin lisätutkimuksia aiheesta ihan tavallisilla illanvirkuilla.

Etätyötä tekevillä suunnitelmat ja aikataulut ovat menneet pandemian myötä uusiksi. Vaikka tutkimuksien mukaan uni on voinut huonontua, on hyviäkin asioita löytynyt. Tehokas työaika on lisääntynyt. Kun yhteydenpito on saanut uusia muotoja, voi suurempi osa työskennellä ja toivottavasti myös nukkua itselleen sopivaan aikaan. Toivon, että yhä useammassa työpaikassa päästäisiin oikeasti liukuviini työaikoihin. Äärimmäisen aamunvirkkukin saisi olla töissä jo viideltä. Ihminen voi parhaiten ja elää terveempänä, jos saa työskennellä ja elää oman sisäisen rytmensä mukaan. Yritetään edistää tässäkin asiassa unirytmien yhdeksäisyttä ja yhdenvertaisuutta.

# Elämää narkolepsian kanssa

**Narkolepsia on kuulunut Satu Syväys-Puuskan elämään jo yli 30 vuotta. Tuon seuralaisen kanssa hän on kulkenut koululaisena, opiskelijana, työelämässä ja perheen äitinä.**

**Sadun mielestä elämä on hyvää, kunhan muistaa, että päivä kerrallaan mennään ja että itseltä ei kannata vaatia liikaa.**

Lapset tietävät, että äiti tarvitsee aika ajoin torkut.

Tällä hetkellä Satu kokee pärjäävänsä narkolepsian kanssa hyvin.

”Pitkä matka on yhdessä kuljettu, yli 30 vuotta. Nyt teen puolipäiväistä työtä lähihoitajana, sillä olen ollut lokakuusta 2020 lähtien osa-aikaisella työkyvyttömyyseläkkeellä. Lapset ovat kasvaneet ja kaksi vanhinta asuvat jo omillaan. Kotona on yläasteikäinen tyttö, isäntä ja kissa.”

## Nukahtelua oppitunneilla

Sadun muistot palaavat omaan yläasteikään, vuosiin 1986–1988, jolloin hän sairastui narkolepsiaan.

”Muistan yhdeksännellä luokalla koulussa nukahtaneeni tunneilla, varsinkin jos opettaja sammutti valot ja laittoi meidät katsomaan opetusvideoita. Näin niistä alun ja lopun.”

Kun opettajakin huomasi nukahtelun, Satu joutui puhutteluun. Opettaja kyseenalaisti Sadun elintapoja, vaikka aktiivinen ja urheilullinen Satu tuohon aikaan pelasi sarjatasolla pesäpalloa.

Yläasteen jälkeen tie vei ammattioppilaitokseen pukuompelelujalle. Koulu sujui hyvin, jopa stipendien arvoisesti. Kolmannella luokalla Satu aloitti

iltalukion ja samana syksynä ajoi ajokortin. Viikonlopun riennot mentiin täysillä, ja satunnaisesti oli myös viikonlopputöitä.

”Tietenkin ajattelin tuolloin väsymykseni johtuvan kiireisestä elämäntilanteestani”, Satu sanoo.

## Työelämään

Täytettyään 18 vuotta Satu muutti omilleen asumaan.

”Olen saanut kotoa tiukan kasvatuksen. Olin ainoa lapsi, ja kotitöitä jouduin tekemään tiskauksesta polttopuuhommiin. Asuttiin silloin talossa, jossa oli puulämmitys ja kantovedet saunaan”, Satu sanoo.

Satu muistaa isänsä joskus sanoneen: ”Ensin työ, sitten hui!”

”Tämä sanonta kaikui korvisani silloinkin, kun jäin osa-aikatyöhön. Koin huonoa omatuntoa siitä, että en enää pystynyt tekemään kokopäiväistä työtä.”

Työelämä alkoi heti ammattioppilaitoksen jälkeen. Iltalukiota Satu kävi vielä jonkin aikaa töiden rinnalla. Lopulta hän ei enää jaksanut molempia, ja valinta kallistui työn puolelle.

”Olin ompelijana tehtaassa, jossa ommeltiin jääkiekkohousuja. Väliin piti käydä wc:n pöntöllä ottamassa minitorkut. Ompeli-

moon palattuani katsoin kauhuisani, että milloin olen tuonkin värisiä housuja ommellut”, Satu muistelee.

”Olin siirtynyt ompelimossa leikkaamon puolelle töihin. Onneksi jo siihen aikaan leikkauksen teki tietokoneen ohjaama robotti, kun kankaat oli siihen valmiiksi aseteltu. Leikkauksen aikana nojasin työpöytäni ja nukahdin seisalleni. Heräsin, kun polvet notkahtivat.”

Työpari ihmetteli Sadun unenlahjoja.

## Helpottava diagnoosi

Työelämässä aloitettuaan Satu perusti perheen ja alkoi odottaa ensimmäistä lastaan.

”Kolme viikkoa ennen vauvalomalle jäämistä en enää jaksanut, vaan marssin työterveyteen, otin kaikki näyttelijän lahjani käyttöön ja esitin selkäkipua. Sain sairausloman”, Satu sanoo.

Sama lääkäri ei ollut raskauden alkuvaiheessa antanut Sadulle sairauslomaa väsymyksen vuoksi. Narkolepsiadiagnoosia Sadulla ei vielä tuolloin ollut.

Ensimmäisen lapsen synnytys ja vauva-arki sujuivat hyvin, eivätkä yöllä heräämisetkään tuottaneet ongelmia.



Minulla diagnosoitiin myös uniapnea vuonna 2017. Sain siihen cpap-laitteen, jonka kanssa olen oppinut elämään.

"Olet pankissa sopimassa asioitasi, nukahdat luukulle. Noloa!"

Unimaailma on melko vilkasta.

Lapsen ollessa reilun vuoden ikäinen Satu palasi työelämään, ja väsymysoireet palasivat. Työterveyshuollosta Satu sai lähetteen neurologisiin tutkimuksiin, ja löydöksenä oli narkolepsia. Elettiin vuotta 1997.

"Itselleni narkolepsiadiagnosi oli helpotus, koska serkullani oli samoihin aikoihin todettu aivokasvain, johon hän sitten myöhemmin menehtyi. Olin jo pelännyt itselläni samaa."

Narkolepsialääkkeet ovat toimineet hyvin. Katapleksia on osaltani melko hallinnassa.

Diagnoosin saatuaan Satu on pohtinut, oliko myös omalla mummolla mahdollisesti narkolepsia. Mummo kävi sunnuntaisin kirkossa ja kertomansa mukaan nukkui ennen kuin pappi kerkesi saarnansa aloittaa. Myös kotona hän nukahdelti usein kiikkustuoliin.

## Eihän susta näy päälle päin mitään!

Vuonna 1999 Sadun perheeseen syntyi toinen lapsi. Sen jälkeen perhe rakensi talon, Satu opiskeli tutkinnon käsi- ja taideteollisessa oppilaitoksessa ja siirtyi käsityöohjaajaksi sairaalaan mielenterveysosastolle. Nelisen vuotta ohjaajan työtä tehtyään Satu jäi jälleen vauvalomalle.

Sairaalassa käsityöohjaajana työskentely herätti lapsuuden aikaisen mielenkiinnon hoitajan työhön. Kolmas lapsi oli reilun vuoden ikäinen, kun Satu aloitti iltakoulussa lähihoitajaopinnot.

"Töitä on tarjolla hyvin: vaki-paikka napsahti heti kun sitä hain", Satu sanoo.

Työ on vaihtelevaa ja sopii Sadulle. Ruokatauoilla hän suosii kevyitä aterioita, jotka eivät väsyttä. Myös säätila vaikuttaa. Aurinkoisella ilmalla olo on pirteämpi, sateiset ja harmaat säät ovat väsyttäviä.

Satu rohkaistui kertomaan esimiehelleen sairastavansa narkolepsiaa, johon esimies tokaisi: "Eihän susta näy päälle päin mitään semmoista."

Satu on sinut narkolepsia-diagnoosinsa kanssa.

Satu kiittää Suomen Narkolepsia-yhdistystä, johon hän liittyi heti diagnoosin saatuaan.

"Yhdistys on ollut koko ajan tuki ja turva. Olen saanut tustua moniin ihaniin ihmisiin ja kuulla toisten tarinoita, ja se on vertaistukea parhaimmillaan. Olette tärkeitä!"



Suomen  
Narkolepsia-  
yhdistys ry

[www.narkolepsia.fi](http://www.narkolepsia.fi)



# Suosittelen TEMPURIA ihan kaikille!

Eva Wahlström, maailmanmestari



TEMPUR-parivuoteen ostajalle  
**55" Ultra HD LED**  
-alyttelevisio

Edun arvo  
n. 700€



Edun arvo  
n. 800€

**tai 2 kpl Apple iPad  
KAUPAN PÄÄLLE**

## Nyt kaupan päälle joko **huippu TV** tai **2 kpl iPad**

Kun ostat aidon TEMPUR-parivuoteen voit valita kodin elektroniikkaa kaupan päälle. Sinkkusängyn ostaja saa myös iPadin!

Älä osta sänkyä ja tyynyä massamarketeista, itsepalveluna tai alennusmyynnistä. Niitä tuotteita ei ole suunniteltu parantamaan sinun untal. Sängyn valinta on yksilöllistä, kuten silmälasien - Anna Tempurin KNA:n (koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan) auttaa juuri sinulle sopivan TEMPUR-sängyn ja -tyynyn valinnassa. Varaa aika: [sleepcenter.fi](http://sleepcenter.fi)

Tempurilla on tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät, mikä perustuu Nasan aluperin keksimään materiaaliin ja nukkumisergonomiia parantaviin TEMPUR-patjoihin ja -tyynyihin, jotka välittävät aina yksilöllisesti asiantuntijan avulla. Aito TEMPUR-materiaali muotoutuu ja tukee paremmin kuin mikään muu ja sen painetta vähentävät ominaisuudet takaavat elämäsi parhaat unet!

AITOA TEMPURIA suosittelee Suomen Selkäliitto, Uniliitto sekä Nivelyhdistyksen asiantuntijat. TEMPUR on siis paras selälle ja unelle!

Etu koskee 160-180x200/210 cm kokoisia TEMPUR-vuoteita. Sinkkuvuoteen ostajalle (80-140x200/210 cm) Apple iPad kaupan päälle, edun arvo n. 400€. Lisätietoa kampanjasta [www.tempur.fi](http://www.tempur.fi). Kampanja koskee ainoastaan normaalihintaisia TEMPUR-vuoteita. Voimassa rajoitetun ajan. Tarjouksia ja etuja ei voi yhdistää.

### JÄSENETUTARJOUKSET MYYMÄLÖISSÄ

Ostamalla seuraavista myymälöistä tuet Uniliiton toimintaa.

TEMPUR BRAND STORE ESPOO Kauppakeskus Iso Omena 2. krs | ESPOO Kauppakeskus Sello 2. krs | HELSINKI Eerikinkatu 6 | HELSINKI Kauppakeskus Kaari 1. krs  
HELSINKI Kauppakeskus Tripla 3. krs | HYVINKÄÄ Kauppakeskus Willa 3. krs | KUOPIO Kauppakeskus Matkus 1. krs | LEMPÄÄLÄ Kauppakeskus Ideapark  
VANTAA Kauppakeskus Täkkäri 2. krs | TAMPERE Kauppakeskus Koskikeskus 1. krs | TURKU Eerikinkatu 9 | RAISIO Kauppakeskus Mylly 1. krs  
JOENSUU Kauppakatu 23a | [sleepcenter.fi](http://sleepcenter.fi) | [tempur.fi](http://tempur.fi) | [nukkumisergonomia.fi](http://nukkumisergonomia.fi)

Mainitse ostoksen yhteydessä Uniliiton jäsenyydestäsi ja saat 10 % alennuksen normaalihintaisista TEMPUR-vuoteista, -patjoista, -tyynyistä, -peittoista ja ergonomisista tuista.



Toiminnanjohtaja  
Tuija Sivonen  
[tuija.sivonen@uniliitto.fi](mailto:tuija.sivonen@uniliitto.fi)

Järjestökoordinaattori  
Milja Saresvaara  
- ryhmätoiminta, tapahtumatuotanto, viestintä  
[milja.saresvaara@uniliitto.fi](mailto:milja.saresvaara@uniliitto.fi)

Toimistokoordinaattori  
Sirku Piminäinen  
- maksuliikenne, jäsenasiat  
[sirkku.piminainen@uniliitto.fi](mailto:sirkku.piminainen@uniliitto.fi)



[uniliitto.fi](https://www.uniliitto.fi)



## Tempurin tuotteista 10 %:n alennus

Uniliiton jäsenyhdistysten henkilöjäsenet saavat 10% alennuksen normaalihintaisista Tempur-tuotteista Tempur Brand Store Vantaan, Hyvinkään, Turun, Raision, Espoon Iso Omenan ja Joensuun myymälöissä.



## Unikorva-vertaispuhelin on auttanut monia

Helsingin Uniyhdistyksen Unikorva-vertaispuhelin aloitti toimintansa elokuussa 2020 ja on päivystänyt viikoittain muutaman tunnin ajan. Kesäkuussa Unikorva jää kesätauolle mutta jatkaa taas elokuussa.

Helsingin Uniyhdistyksen puheenjohtaja **Marja Ylösmäki** on tyytyväinen kokeiluna käynnistyneen Unikorvan toimintaan.

”Olemme pystyneet tarjoamaan monelle tärkeää vertaistukea hyvin matalan kynnyksen kautta. Puhe- luita on tullut useita kymmeniä. Usein ihmiset ovat hyvin hämmentyneitä ja hädissään, kun unettomuus alkaa. Aiemmin itsestään selvänä pidetty uni ei enää olekaan itsestään selvää.”

## Liity jäseneksi – saat neljä Uniutiset-lehteä vuodessa!

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

Yhdistykseen pääset tutustumaan [www.uniliitto.fi](https://www.uniliitto.fi) sivuilla, jossa myös voit liittyä jäseneksi.

Lisätietoja:

[jasenpalvelu@uniliitto.fi](mailto:jasenpalvelu@uniliitto.fi) ja 010 292 8080

### Valtakunnallisesti toimivia yhdistyksiä ovat:

#### Epättyypillinen unirytmiry

Sitratori 3, 00420 Helsinki

#### Levottomat Jalat – Restless Legs ry

Sitratori 3, 00420 Helsinki

#### Suomen Unettomat ry

Sitratori 3, 00420 Helsinki

#### Suomen Uniapneayhdistys ry

Sitratori 3, 00420 Helsinki

#### Suomen Narkolepsia yhdistys ry

Annalantanhua 59, 85100 Kalajoki

### Alueellisesti toimivia 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

”Pyrimme auttamaan tilanteen hyväksymisessä ja luottamuksen kasvattamisessa, untahan estää usein juuri oma pelko ja ahdistus unettomuudesta. Joka kerta puheluissa jaamme myös tietoa unesta ja unettomuudesta sekä vertaisryhmistä ja unikouluista”, Marja Ylösmäki kertoo

Unikorvan toiminta alkaa jälleen elokuussa. Syksyn päivystysajat löydät Uniliiton kalenterista

<https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>



# NUKUTE<sup>®</sup>

Suomalainen Nukute tuo nyt helpon vaihtoehdon kotona toteutettavaan uniapneatutkimukseen.



Kotona toteutettava unitutkimus voidaan nyt suorittaa helppokäyttöisen ja mukavan kaulapannan avulla. Helppokäyttöisyys ja käytön mukavuus mahdollistavat miellyttävän yöunen ja onnistuneen mittaustuloksen.

Terveystieteiden henkilöstölle laite tuo käänteentekevää tehokkuutta yksinkertaisen valmistelunsa ja pilvipalvelupohjaisen, lääkärin etälausumisen mahdollistavan käyttöliittymänsä ansiosta.

Kysy lisää kotimaan toimitusten aloituksesta: [sales@nukute.com](mailto:sales@nukute.com)

NUKUTE OY MÄKELININKATU 43 90100 OULU - PUH. 050-3768277 - [WWW.NUKUTE.COM](http://WWW.NUKUTE.COM)

CE

0598