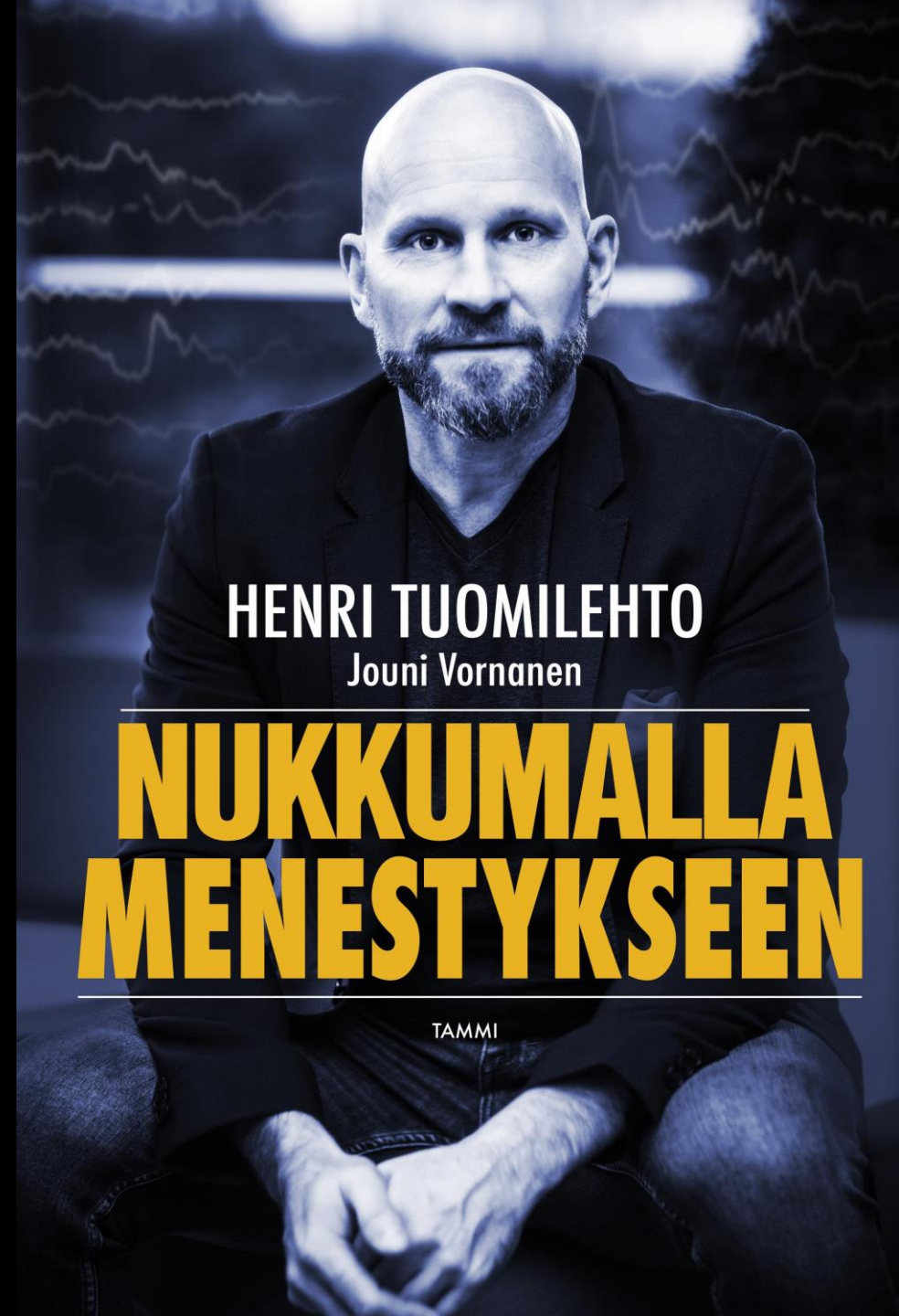


HYVÄ UNI - NUKKUMALLA MENESTYKSEEN

Henri Tuomilehto



HENRI TUOMILEHTO
Jouni Vornanen

NUKKUMALLA
MENESTYKSEEN

TAMMI

SIDONNAISUUDET

LUKUISIA LUENTOJA ERI LÄÄKEALAN YRITYSTEN KOULUTUKSISSA (GSK, BAYER, NOVO NORDISK, ORION, SANOFI) VIIMEISEN KAHDEN VUODEN AIKANA

UNI MÄÄRITTELEE SEURAAVAN PÄIVÄSI



FASILITAATTORI

- ✓ Energiavarastojen täydennys
- ✓ Muistin vahvistaminen
- ✓ Oppiminen

KAPPELLIMESTARI

- ✓ Aineenvaihdunnan säätely

PUUTTEELLISEN UNEN MERKITYS TERVEYDELLE



- ✓ stressimekanismit ↗
- ✓ sydänsairastavuus ↗
- ✓ puolustusjärjestelmät ↘
- ✓ muistisairaudet ↗
- ✓ vireystila ja suorituskyky ↘
- ✓ tapaturmat ja liikenneonnettomuudet ↗
- ✓ rasitusvammat ↗
- ✓ ruokahalu ↗
- ✓ painonhallinta ↘
- ✓ mieliala ja motivaatio ↘
- ✓ sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta ↘

NUKKUMINEN ON OMINAISUUS

**MITÄ VOIN ITSE TEHDÄ
PARANTAAXENI
NUKKUMISTANI?**

RYTMI

Kauppalehti

Etätyö räjähti käsiin - palautuminen ja yöuni kärsivät

28.9.2020 20:00

MIELIPIIDE TIEDE



Laatu ratkaisee. Jouni Vornasen (vas.) ja Henri Tuomilehdon mukaan uni ei tarkoita vain nukuttaja tunteja, vaan unen laadulla on merkitystä.

Jos aivot käyvät alkuyöstä kierroksilla, kahdeksan tunnin yönestä voi olla palauttavaa unta puolet. Uni ei siis tarkoita vain nukuttaja tunteja, vaan unen laadulla on merkitystä, kirjoittavat unitutkija Henri Tuomilehto ja tietokirjailija Jouni Vornanen.

NE OIKEAT VALINNAT

HELSINGIN SANOMAT

Urheilu

Love Islandin katselu sai jäädä, kun suomalainen unilääkäri Henri Tuomilehto laittoi Columbuksen NHL-pelaajien yöt uuteen uskoon

Vuoden verran Blue Jacketsin kanssa työskennellyt Tuomilehto on saanut pelaajat nukkumaan tunnin yössä aiempaa enemmän.

Unilääkärin haaste

Lisää arkeesi ½ tuntia unta

[#unihaaste](#) [#sleepchallenge](#)





½ aikuisista
kokee olevansa
väsynyt arkisin

20 %
kärsii pitkäaikaisesta
uniongelmosta

300.000
käyttää uni- ja
nukahtamislääkkeitä

UNI & UNIHÄIRIÖT

- ✓ UNI ON IHMISEN FYSIOLOGIAN PERUSTA – TÄRKEIN ENERGIAN LÄHTEEMME
- ✓ AIVOTOIMINNAN MAHDOLLISTAJA & METABOLIAN KAPELLIMESTARI
- ✓ NUKKUMINEN ON OMINAISUUS – JOKAINEN VOI KEHITTÄÄ
- ✓ UNIHÄIRIÖT – YLI 80 - LÄÄKETIETEELLINEN ONGELMA
- ✓ UNIHÄIRIÖT HYVIN HOIDETTAVISSA TUNNISTAMISEN JÄLKEEN

HYVÄN UNEN SALAISUUS

- ✓ **Nuku riittävästi**
 - ✓ Nukumme pääsääntöisesti liian vähän
 - ✓ Kokeile nukkumalla 0.5-1 tunti normaalia enemmän, jos olosi on virkeämpi todellinen unentarpeesi on suurempi kuin ajattelit
- ✓ **Rauhoitu iltaan**
 - ✓ Säännöllinen ruokailurytmi, useita kertoja vuorokaudessa
 - ✓ Ei sometusta tai s-postin lukemista/lähetämistä iltaruuan jälkeen → aktivoi sinua & huono viesti muille
- ✓ **Noudata pääsääntöisesti samaa rytmiä → säännönmukainen heräämisajankohta tärkeä**
- ✓ **Säädä makuuhuoneen olosuhteet nukkumista edistäviksi**
 - ✓ Riittävän pimeä → tarvittaessa pimennysverhot
 - ✓ Sopivan viileä → nukkumisen kannalta paras lämpötila 19-20° C
 - ✓ Käytä tarvittaessa korvatulppia
- ✓ **Ne valinnat → mieti alkoholin käyttöä arjessasi & väsyn tullessa malta mennä nukkumaan**
- ✓ **Älä murehdi yhdestä tai kahdesta huonosta yöstä → ei vaikuta hyvinvointiisi**