

**UNI
HYVINVOINNIN
PERUSTA**

HENRI TUOMILEHTO

Dosentti, korva-, nenä- ja
kurkkutautien erikoislääkäri

Unilääketieteen erityispätevyys
Somnologist - Eurooppalainen
unilääketieteen pätevyys



UNI MÄÄRITTELEE SEURAAVAN PÄIVÄSI



FASILITAATTORI

Energiavarastojen täydennys
Muistin vahvistaminen
Oppiminen

KAPELLIMESTARI

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 ↘

TUNNISTA KUULUTKO RISKIRYHMÄÄN?

HERKKÄUNISUUS
ILTAIHMISSYYS

**NUKKUMINEN ON
OMINAISUUS**

**MITÄ VOIN ITSE TEHDÄ
PARANTAAKSENI
NUKKUMISTANI?**

NUKKUMINEN ON RYTMIÄ

LUO MAHDOLLISUUS HYVÄLLE UNELLE

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.

TYÖYHTEISÖN YHTEINEN ARVO

NE FIKSUT VALINNAT

TUNNISTA VÄSYMYS JA TOIMI

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



HAASTA TYÖYHTEISÖSI LISÄÄMÄÄN
ARKEEN ½ TUNTIA UNTA

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



20 %

kärsii pitkäaikaisesta
unihäiriöstä

> 300.000

käyttää uni- ja
nukahtamislääkkeitä

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/lähettämistä 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