

Palautuminen ja unen merkitys

17.4.2018

Laura Sarkonsalo

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry

Arjessa jaksaminen

Kuormitus ja palautuminen tulee olla tasapainossa

- Pääosin tekijöihin pystyy vaikuttamaan itse

Palautuminen on seurausta riittävän virkistävästä unesta

- 90% palautumisesta tapahtuu unen aikana
- Nukkuminen on yksilöllistä, joten lähtökohdat palautumiselle ovat erilaiset

Se miten nukut määrittelee seuraavan päiväsi.

Nukummeko tarpeeksi?

Nukumme vähemmän ja huonommin kuin koskaan.

- 40% työssäkäyvistä nukkuu säännöllisesti 1-2h liian vähän
- 50-60% työssäkäyvistä kokee pääsääntöisesti olevansa väsynyt arkisin

Työn ja arjen muutokset vaikuttavat huonoon uneemme.

- Vähemmän fyysistä työtä – enemmän kognitiivisesti vaativaa
- Epäsäännölliset työajat
- Matkustaminen
- Aina tavoitettavissa
- Myös arkielämä tavoitteellista ja suorituspainotteista

Univajeen vaikutukset ovat laajat

Esimerkiksi:

- Muisti, oppiminen
- Looginen päättely, luova ajattelu
- Keskittymisvaikeudet
- Saamattomuus
- Turhautuminen, ärtyisyys
- Uupumus, masennus
- Riski tapaturmiin lisääntyy
- Vaikuttaa laajasti fyysiseen terveyteen
- Lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin

Unen tehtävät

Fyysinen lepo

- Voimien palautuminen
- Vaurioiden korjaaminen
- Aivojen puhdistaminen
- Energian varastoiminen
- Vastustuskyvyn ylläpito
- Hormonitoiminnan tasapainon ylläpito

Psyykkinen lepo

- Palauttaa vireyden ja havaintokyvyn
- Ylläpitää hyvää mielialaa
- Ehkäisee stressiä
- Auttaa käsittelemään tunteita

Tiedonkäsittely, muisti

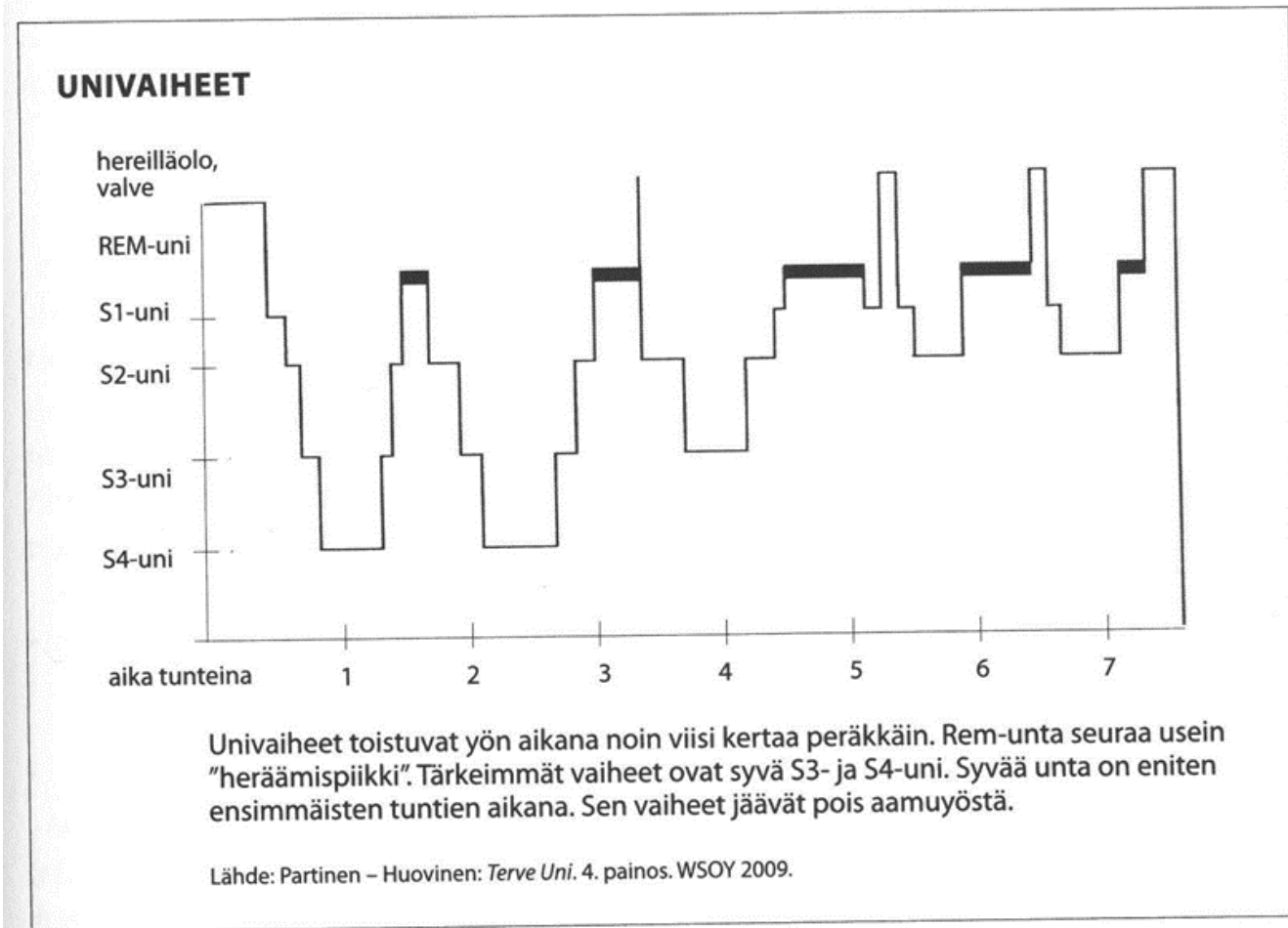
- Opitut ja omaksutut asiat tallentuvat muistiin

Unen rakenne

Uni ei ole läpi yön samanlaista vaan uni koostuu eri vaiheista:

- NREM-uni (no rapid eye movements)
 - Torke uni
 - Kevyt uni *yli puolet nukkuma-ajasta*
 - Syvä uni *noin 1,5-2h yössä*
- REM-uni (rapid eye movements) *noin 1,5h yössä*

Univaiheet



Unen muutokset iän myötä

Keski-ikäisen unen tarve on 7-8h, eikä se muutu ikääntyessä.

Unen rakenteen muutokset alkavat keski-iässä

- Syvän unen määrä vähenee
- REM-unen määrä hieman vähenee
- Kevyttä unta eniten

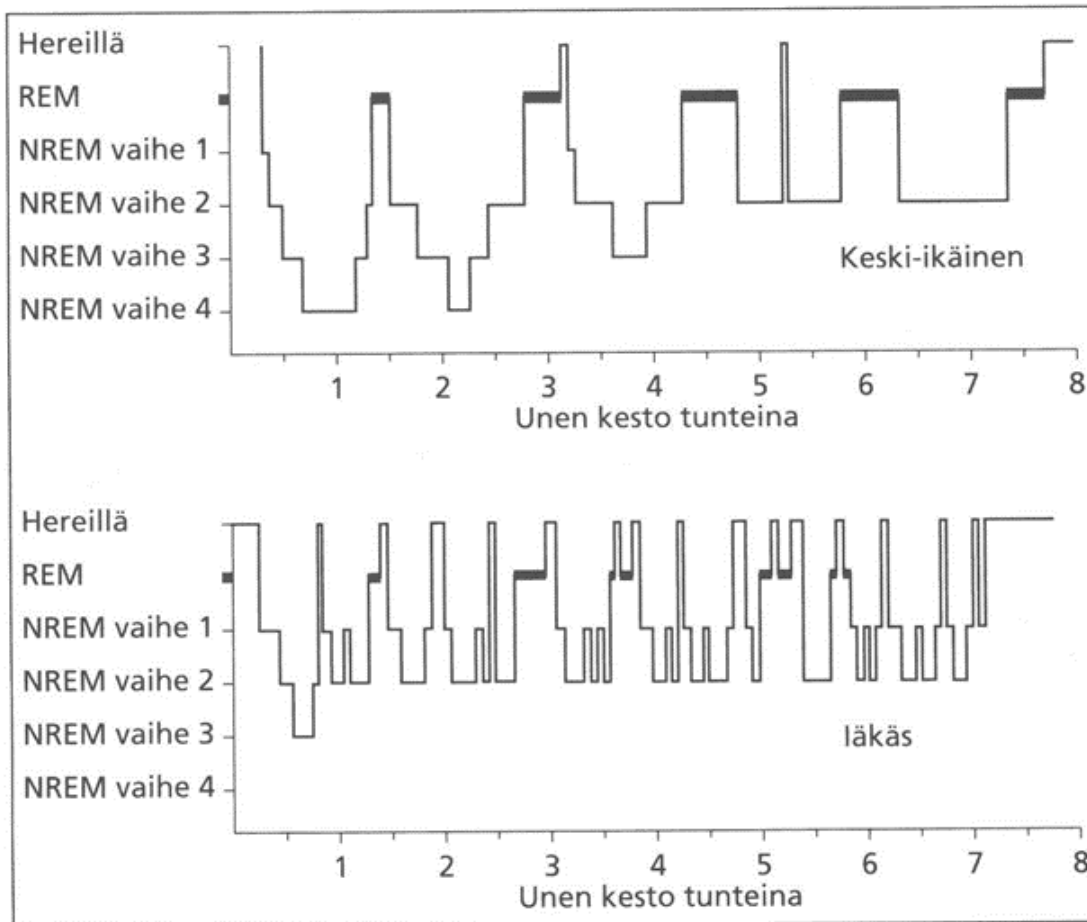
Unesta tulee

- Pinnallisempaa
- Epäsäännöllisempää ja rikkonaisempaa

Ikääntyessä myös

- Nukahtaminen vaikeampaa
- Vireyden ylläpitäminen heikkenee
- Valvominen vaikeampaa
- Nukkumistavat ja -tottumukset muuttuvat

Unen muutokset ikääntyessä



Unen huolto

Sillä mitä teemme ja miten toimimme valveilla, on merkittävä vaikutus uneen.

- Noudata säännöllistä rytmiä
- Syö oikein
- Säännöllinen liikunta
- Päiväaikainen aktiivisuus
- Pidä päivän aikana riittävästi taukoja
- Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä

Miten valmistaudun hyvään uneen?

- Varaa riittävästi aikaa nukkumiselle
- Rentoudu ja rauhoitu
- Oikeanlainen nukkumisympäristö
- Tunnista uneliaisuus
- Heittäydy uneen

Unihäiriöt

Unettomuus

- Taustalla on aina jokin syy, joka on ensisijaisesti hoidettava

Uniapnea

- lisää riskiä mm. sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen
- on yhteys mm. keskittymis- ja oppimisvaikeuksiin, muistihäiriöihin, masennukseen

Levottomat jalat

- Oireyhtymä tulee tunnistaa ja hoitaa

Lähteitä

Härmä, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ.

MacDonald, M. 2009. Aivot: käyttäjän käsikirja.

Partanen, J. ym. 2006. Kliininen neurofysiologia.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja – nuku hyvin, voi hyvin.

Partinen, M. 2007. Terve uni.

ARVOSTA UNTASI – ARVOSTA ITSEÄSI

