

NUKU HYVIN

Opaslehtinen unesta ikäihmiselle



Ikäneuvola Ruori
Ikääntyvien neuvolamallin
käynnistys ja pilotointi -hanke

Oppaan löydät myös sähköisesti
sivulta: www.jns.fi/ruori

Sisältö:

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun
terveydenhoitajaopiskelijat
Johanna Malinen ja Katja Ovaskainen

Kuvitus ja taitto:

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun
graafisen suunnittelun opiskelijat
Krista Hiltunen ja Anni Repo



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU



Joensuun kaupunki
www.joensuu.fi



Pohjois-Karjalan
MAAKUNTALIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto



Mitä uni on?

Uni on tila, jossa keho lepää ja virkistyy. Samaan aikaan aivoissamme on kuitenkin paljon aktiivista toimintaa. Ne esimerkiksi käsittelevät päivän tapahtumia ja siirtävät tietoa muistiimme.

Unen tarve on läpi elämän yksilöllistä. Ikäihminen nukkuu keskimäärin 7-8,5 tuntia vuorokaudessa. Tämä on kolmannes elämästämme. Esimerkiksi 75-vuotias Pirkko on nukkunut elämästään noin 25 vuotta. Tämän vuoksi uni on tärkeä osa elämäämme; ei ole aivan sama, miten tuon ajan käytämme.



Millaisia kokemuksia sinulla on nukkumisesta?

Unen rakenne

Uni ei ole samanlaista läpi yön, vaan siitä voidaan erottaa eri vaiheita seuraavasti:

- kevyt uni
- syvä uni
- vilkeuni.

Univaiheet toistuvat peräkkäin noin viisi kertaa yön aikana. Kevyestä unesta siirrytään syvään uneen ja sen jälkeen vilkeuneen. Tämän jälkeen kierto alkaa alusta. Aamuyötä kohti syvä uni vähenee ja kevyen unen ja vilkeunen osuus kasvaa.

Kevyen unen alku on unen ja valveen rajatilaa, johon voi liittyä putoamisen ja leijumisen tunnetta. Se syvenee kuitenkin pian, ja yhteys ympäristön ärsykkeisiin heikkenee.

Syvän unen aikana elintoiminnot hidastuvat; verenpaine, pulssi ja hengitystiheys laskevat. Tämä unenvaihe virkistää eniten.

Vilkeunen aikana aivojen toiminta on samantyyppistä kuin hereillä ollessa. Tässä unenvaiheessa nähdään yleensä myös unet.

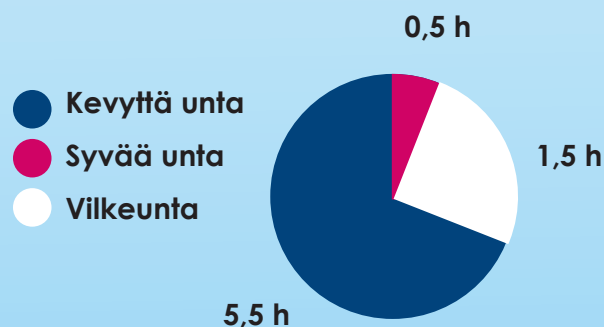
Ikääntyneen uni

Ikääntymisen myötä on normaalia, että

- useimmat meistä tulevat aamuvirkuiksi
- valvominen myöhään on vaikeampaa
- nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa
- yölliset, lyhyet heräämiset lisääntyvät
- tulee tarve nukkua päiväunet.

Ikääntyessä syvän unen määrä vähenee, ja se painottuu iltayön uneen. Kevyen unen määrä puolestaan kasvaa. Nämä muutokset voivat johtaa siihen, että etenkin aamuöinen uni tuntuu kevyeltä ja pinnalliselta.

Esimerkiksi 75-vuotias Pirkko nukkuu yössä keskimäärin 7,5 tuntia. Hänen yönensä jakautuu seuraavalla tavalla:



Unen merkitys

Riittävä ja laadukas yöuni on edellytys toimintakyvylle sekä mielen hyvinvoinnille. Terveystieteiden kannalta unen laatua pidetään tärkeämpänä kuin yönunen pituutta.

Riittävä ja laadukas uni

- palauttaa aivot valveillaolon aikaisesta rasituksesta ja täydentää aivojen energiavarastot uutta päivää varten
- edesauttaa oppimista ja asioiden mieleen painamista
- ylläpitää mielenvireyttä.

Riittämätön uni

- aiheuttaa väsymystä
- vaikeuttaa keskittymistä
- lisää kaatumisriskiä
- heikentää vastustuskykyä ja altistaa infektioitaudeille
- pitkittyessään voi altistaa verenkiertoelimistön sairauksille, tyypin 2 diabetekselle sekä keskivartalolihavuudelle.



Mistä tiedät, että olet nukkunut hyvin?

Milloin on kyse unettomuudesta?

Unettomuus on yleensä oire jostakin muusta; ikääntyminen ei yksin aiheuta unettomuutta.

Unettomuudesta on kyse silloin, kun toistuvasti

- unen pituus tai laatu ei tyydytä
- nukahtaminen iltaisin on vaikeaa
- uni ei ole virkistävää
- uni on yöllä katkonaista
- herää väsyneenä
- päivällä olo on voimaton ja ärtynyt.



Unettomuutta voivat aiheuttaa

- fyysiset sairaudet ja lääkkeiden haittavaikutukset
- unilääkkeet pitkäaikaiskäytössä
- kivut
- huolet ja murheet
- masennus
- yksinäisyys.



Unettomuuden hoidossa tulisi kiinnittää huomiota

- elämäntapoihin
- unitottumuksiin
- nukkumisolosuhteisiin.

Sinun tulisi ottaa yhteyttä lähimpään terveyskeskukseen, mikäli olet huolestunut terveydestäsi seuraavien oireiden vuoksi:

- olosi on useimmiten väsynyt
- väsymys haittaa päiväskareiden suorittamista
- omat keinot eivät auta yöunen parantamiseen.



Oletko kiinnittänyt huomiota siihen, millaiset asiat voivat häiritä yöntäsi?

Hyvän unen salaisuudet

Voit edistää unta hyvillä tavoilla ja totumuksilla sekä kiinnittämällä huomiota ympäristötekijöihin.

Huolehdi hyvistä elämäntavoista

- Säännöllinen päivärytmi, terveelliset ja säännölliset ateriat sekä liikunta luovat pohjan hyvälle elämäntavoille.
- Ulkoile päivittäin – raitis ulkoilma edistää unen tuloa. Vältä kuitenkin raskasta liikuntaa juuri ennen nukkumaan menoa.
- Väsymys tuo unen – puuhaile ja harrasta päivällä.
- Pidä huolta sosiaalisista suhteista – tuttavien tapaaminen virkistää mieltäsi.



Huolehdi hyvistä unitottumuksista

- Nouse aamuisin samaan aikaan vuoteesta.
- Rajoita sängyssä ja makuuhuoneessa oloaika.
- Lyhyet päiväunet ovat sallittuja – vältä kuitenkin nukkumista illalla.
- Toista iltatoimet samanlaisina joka päivä.
- Vältä illalla kahvia, teetä, kolajuomia sekä alkoholia. Pieni yömyssy voi tuoda unen, mutta aiheuttaa levottomuutta ja unen katkonaisuutta. Säännölliset yömyssyt altistavat alkoholiriippuvuudelle.
- Vältä runsasta juomista illalla – vessahätä voi muuten yllättää yöllä.
- Tupakointi voi aiheuttaa unihäiriöitä.
- Vältä raskasta iltapalaa juuri ennen nukkumaan menoa.
- Kuuma juoma voi auttaa unentuloon: kokeile kuumaa maitoa tai kofeiinitonta teetä.
- Jos uni ei tule vuoteessa 20 minuutin kuluessa, nouse vuoteesta, puuhaa jotakin muuta ja koeta myöhemmin uudelleen.



Järjestä nukkumiselle hyvät olosuhteet

- Kiinnitä huomiota patjan, tyynyn ja peiton laatuun. Vietämme kuitenkin kolmanneksen elämästämme vuoteessa.
- Huolehdi sopivasta lämpötilasta ja valaistuksesta makuuhuoneessa makusi mukaan. Tuulettaminen ja hieman pienempi lämpötila makuuhuoneessa voivat auttaa saamaan unta.

Rentoutuminen

- Pura mieltä painavat asiat ennen nukkumaan menoa.
- Seuraavia keinoja voit kokeilla rentoutumiseen: kylpyä, saunaa, hierontaa, musiikin kuuntelemista tai lukemista.
- Kokeile vuoteessa mielikuvaharjoittelua – mieti mukavia asioita.
- Rentoutumisharjoituksia on saatavilla kaseteilla ja cd-levyillä kirjastoissa ja kirjakaupoissa.
- Rentouta ja jännitä vuoroin lihaksia.
- Kokeile tehostaa uloshengitystä – hengitä ulos rauhallisesti, mutta melko voimakkaasti.



Millaiset keinot auttavat sinua nukahtamaan ja nukkumaan yösi hyvin?

Lisätietoa aiheesta:

Markku Partinen ja Maarit Huovinen:
Terve uni, 2007

Sirkka-Liisa Kivelä:
Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä, 2007

www.tietoaunettomuudesta.fi

www.jns.fi/ruori

