



# VITALGO

Vireys > Turvallisuus > Tulokset

FRM: väsymys = riski  
jota kannattaa hallita

# Vireys > Turvallisuus > Tulokset

**Päivi Saarijärvi**, yrittäjä, kirjoittaja, luennoija, FRM-vireysvalmentaja ja turvallisuuskouluttaja (FRM= Fatigue Risk Management)

Työn ytimessä **väsymyksen hallinta, uni ja turvallisuus**

Työturvallisuuskorttikoulutuksia yhdistettynä väsymyksen hallintaan työssä

Unen ja vireyden esimies- ja yksilövalmennusta, verkkovalmennusta sekä työyhteisökoulutuksia moniammatillisesti

**Uniliitto 2.vpj, Suomen Unettomat ry pj**



**Kirjat:** Väsymys työelämässä -riskit ja hallinta sekä vireyden perusasioita käsittelevä Virvote sarja





**Uniliitto ry**

on ainoa unihäiriöiden kattojärjestö Suomessa



# Monipuolinen potilasjärjestö

Uniliitto ja sen 9 jäsenyhdistystä kokoavat toimintaan ja edunvalvontaan erilaisista unihäiriöistä kärsivät ja heidän läheisensä. Toiminta kattaa seuraavat unihäiriöt:

- Unettomuus
- Uniapnea
- Levottomat jalat -oireyhtymä
- Narkolepsia
- Uni-valverytmin häiriöt



# Toiminnan mahdollistaa

- Jäsenmaksut (15 €/vuosi 2022)
- Jäsenten vapaaehtoistyö
- Alueellinen tuki yhdistyksille
- Kattava asiantuntijoiden sidosryhmäverkosto
- STEA:n vuotuinen tuki liitolle



Auta unta – uni auttaa sinua



## Tapahtumat

Järjestämme avoimia luentoja ja tapahtumia erityisesti *Vireysviikolla* maaliskuu-huhtikuussa, Unikeonpäivänä 27.7. ja Univiikolla lokamarraskuussa

***Ajankohtaista!***  
***Vireysviikko 28.3-3.4.2022***



## Viestintää

Uniuutiset -lehti (levikki 3600 kpl)

[www.uniliitto.fi](http://www.uniliitto.fi) (n. 300 000 kävijää vuosittain)

Facebook

Instagram

Twitter

YouTube (webinaaritallenteet, podcastit)





# Tietoa, tapahtumia ja apua kohti parempaa unta löytyy

[Uniliiton nettisivuilta,  
uniliitto.fi](http://uniliitto.fi)

[Jäsenyhdistysten  
nettisivuilta, esim.  
suomenunettomat.fi](http://suomenunettomat.fi)

---



# Unen elintärkeys

- kehon ja solutason “toimintatarkistus”, *eniten alkuyöstä Non-Rem unen aikana ja*

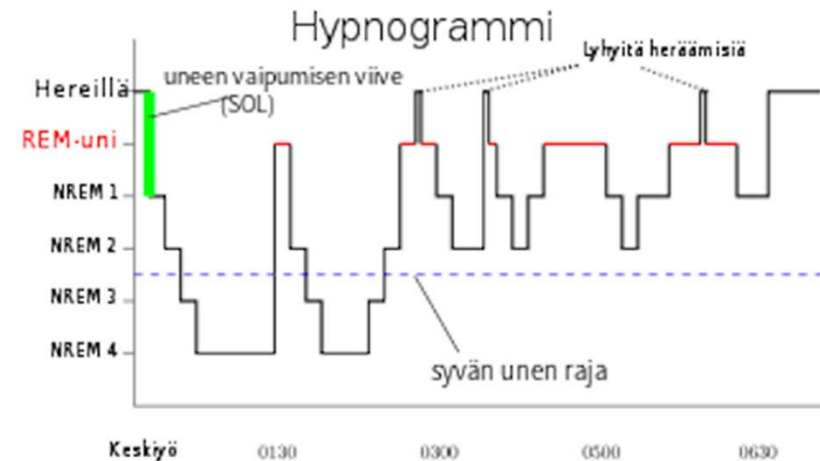
*syvässä unessa*

- vaurioiden korjaaminen
- biologinen uusiutuminen
- energiavarastojen täydennys

- mielen ja aivojen toimintojen järjestely , *eniten REM*

*aamuyöllä*

- puhdistus ja elvytys
- muisti ja oppiminen
- tunteiden käsittely



# Jo yhden yön unenpuute aiheuttaa:

- unohtelua
  - ärtyneisyyttä
  - immuunivajetta
  - reaktioajan pitenemistä
  - huomiokyvyn heikentymistä
  - tasapainon huonontumista
- *aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan häiriöitä*
  - *ajautumista automaatti-ohjaukselle:*
    - *motivaation puutetta*
    - *makean nälkää ja huonoja valintoja kaupasta, jääkaapista, ravintolasta - n.s. "lohturuokaa"..*

# Väsymys vaikuttaa kehoon...

## Nopeat vaikutukset:

Univaje ja nälkä... tekee mieli hiilihydraattia (sokereita, tärkkelystä) ja rasvaa...

→ paino nousee



Sisäisen kellon noudattamatta jättäminen - ylensyömistä enemmän klo 19 jälkeen, insuliinin erityis häiriintyy ja elimistön tulehdustila tuplaantuu

→ sairastuu herkemmin

Väsymys näkyy ihossa koska kortisoli heikentää kollageenin tuotantoa (väri, turvotus, kimmoisuus)

# Väsymys lisää vaara-tilanteita monella tapaa



- *Oma tiedonkäsittelysi on*
  - *hitaampi*
  - *huonompi*
  - *epävarmempi*
- *Elämä on sinusta huolimatta*
  - *nopeasykkeistä*
  - *arvaamatonta*
  - *vaativaa*

# Tapaturman taustalla useimmiten kiire ja väsymys

26.3.2018

**Kotitapaturmat ovat yleisimmin kaatumisia, putoamisia tai terävien esineiden aiheuttamia**

*Lähde: THL, Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017, Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia*



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



# Uni on herkkä hyvinvoinnin mittari

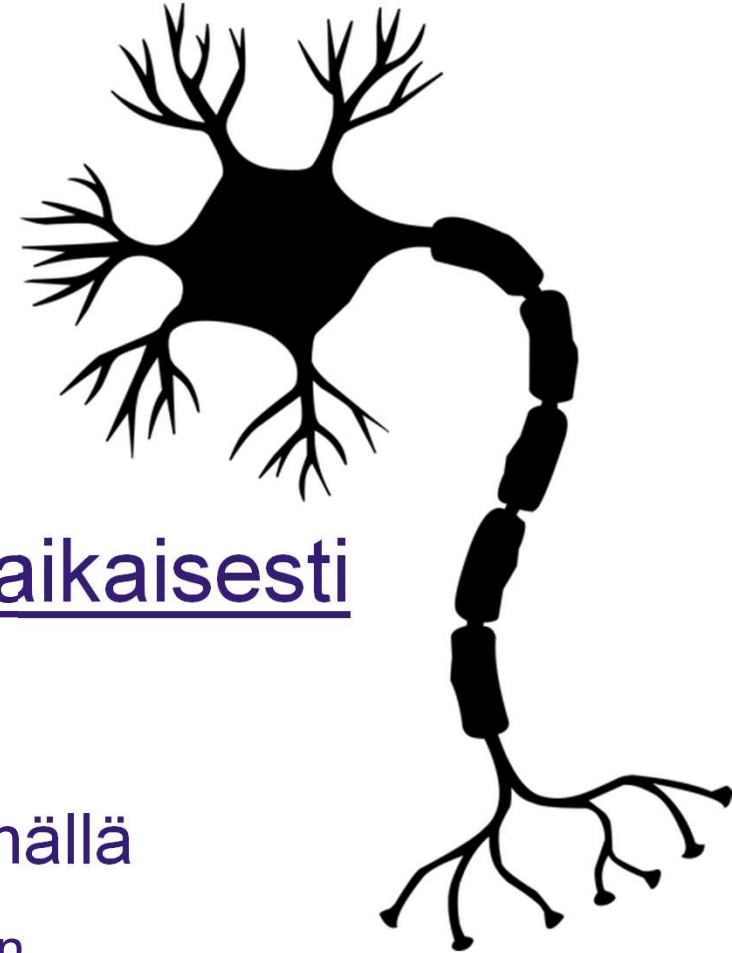
*Hyvän ja palauttavan unen avulla löydät  
tasapainoa ja voimaa elämääsi*

*Kun elämässä on työttömyyttä, voi*

- *unipaine vähentyä*
- *rytmi sekoittua*
- *stressi aiheuttaa ongelmia*

# Unipaine ja vuorokausirytm

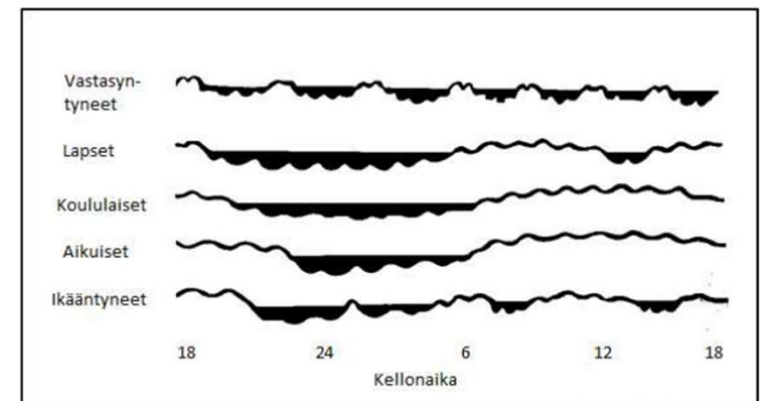
- Uni ohjautuu yksilöllisesti ja eriaikaisesti
  - hermostostamme käsin
  - kahdella erilaisella säätelyjärjestelmällä
    - homeostaasi - kehon pyrkimys tasapainoon
    - vuorokausirytm - yksilöllinen valve-unirytm





# Yksilöllinen uni

- ikä ja elämäntilanne
- kronotyyppi
  - aamuvirkut
  - päivävirkut
  - iltavirkut
- toiminnot valveen aikana
- ravintovalinnat
- sukupuoli
- jne



Unen rakenne eri ikäkausina (Partinen & Huutoniemi 2018, 75).

# Uni numeroina eri ikäkausina

IKÄ	Keskiarvoinen UNITARVE /VRK
0 - 3 kk	14 -17 h
4 - 11 kk	12-15 h
1 - 2 vuotta	11-14 h
3 - 5 vuotta	10-13 h
6 - 13 vuotta	9-11 h
14 - 17 vuotta	8-10 h
18 - 25 vuotta	7-9 h
26 - 64 vuotta	7-9 h
65 vuotta →	7-8 h

- syvän unen ja REM unen määrä on terveessä unessa noin kolme tuntia yhteensä
- REM unta vauvana ja pikkulapsena eniten - aivojen yhteydet kehittyvät
- syvän unen kesto lyhenee iän myötä ja korvautuu pinnallisemmalla unella, myös REM uni vähenee hieman
- alkuyön syvä uni on iäkkäälle tärkeää ja muutenkin unen vaiheista tärkein - aivojen energia ja kuonan poisto

## Erilaisia ongelmia unen kanssa:

- nukahtamisen vaikeus (*vireystila korkealla, ympäristö...*)
- yölliset heräämiset (*heräämisen luonne? , yön 1,5 h rytmi...*)
- herää liian aikaisin (*riittävä unen tarve / unipaine, stressi...*)
- unella ei ole virkistävää vaikutusta (*unen pituus / laatu...*)

**Unettomuuden hoitopolku alkaa useimmiten lääkkeettömästi kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT-I) keinoin.** Siinä vaikutetaan unettomuuden jatkuessa kehittyneisiin unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin

# Uniongelmia aiheutuu myös eri sairauksista

Hoitoa vaativat mm

- uniapnea
- levottomat jalat oireyhtymä
- viivästynyt vuorokausirytmä
- narkolepsia
- masennus
- kipu

Tärkeintä on, ettet jää niitä vaan pohtimaan, vaan tilaat ajan lääkäriin ja kerrot uniongelmistasi - niihin on hoitokeinoja!

Vieraile Uniliiton sivuilla <https://www.uniliitto.fi/> ja löydät paljon tutkittua, ajankohtaista asiaa näistäkin!

# Vireyttävien aineiden hermostollisesta vaikutuksesta



- kaikki hermostoon vaikuttavat aineet vaikuttavat myös unen rakenteeseen.



Normal  
(no chemical)

Marijuana

Benzedrine



Caffeine



Chloral Hydrate

Miten eri aineet vaikuttivat hämähäkin verkon kutomiseen (1995 - Nasan tutkimusryhmä=

# Unen mittauksista erilaisilla välineillä

- Aktiivisuuskelot, sormukset ja muut mittarit lisäävät ymmärrystä omasta hyvinvoinnista ja voivat ohjata tekemään hyviä, terveyttä parantavia valintoja, **MUTTA**
- Tunnollinen ja suorittava persoona jää herkästi seuraamaan untaan liikaakin: “pysynkö tavoitteissa, sainko nyt tarpeeksi REM unta tai syvää unta... jne. **JA**
- Ainut mittaus, joka kertoo **oikeasti** unen eri vaiheet on aivosähkökäyrämittaus EEG, joka tehdään unilaboratoriossa, omista terveyttä seuraavista mittareista suositelluimmat ovat verenpainemittari, askelmittari ...ja ehkä myös vaaka.



# Hyvää unta tukee

- Osallistuminen, liikunta ja toiminta omien voimavarojen ja toimintakyvyn puitteissa
- Oman unen arvostus ja ymmärtäminen
- Oman vuorokausirytmien tukeminen mm. erilaisilla aamu-, päivä- ja iltarutiineilla
- Kehon ja mielen stressin purku ennen unta
- Ympäristötekijöiden hoitaminen unen puolelle
- Unihäiriöiden tutkiminen ja hoito

*Välillä voi olla vaikeaa nukahtaa...esimerkkinä elämänmuutos, stressi, kriisi, trauma, sairaus...*

## On normaalia olla välillä uneton

- Silloin väsymys kannattaa tunnistaa ja huomioida toimissaan
- Unipaineen kasvaminen lisää todennäköisyyttä, että nukkuu seuraavana yönä paremmin

# Unta ei voi eikä tarvitse suorittaa

**Ongelma ei parane siihen keskittymällä, vaan johtamalla mieltä ja/tai kehonsa muuhun sinulle sopivaan ja hyväntekevään asiaan:**

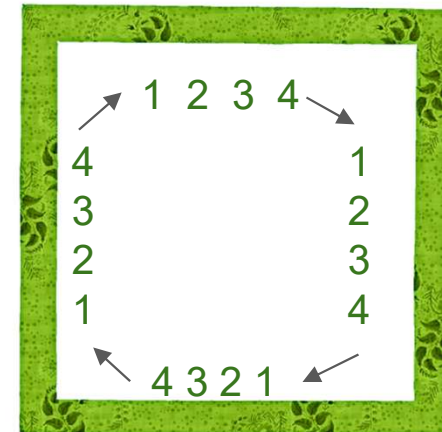
**Rentoutumisharjoitukset** -etsi itsellesi sopiva (youtube; esim rentoutus, rentoutumisharjoitus, [progressiivinen rentoutus](#) tai relax -hakusanoilla) **tai** kuuntele rauhoittavaa kirjaa, musiikkia tms. **tai** harjoita joogaa, pilatesta, meditoi, vedä kasvot hymyyn - rentouta leukapielet...

**Hyviin asioihin keskittyminen, kiitollisuus** ennen nukkumaanmenoa on hyväksi - Jos huolet painavat liikaa, kirjoita ne ylös ajoissa ennen iltaa!

Itselle sopivan **mantran tai unilaulun** hokeminen mielessään (esim lapsuudesta tuttu: väsy, väsy västäräkki, nuku, nuku nurmilintu) tai mitään tarkoittamattoman sanan hokeminen yhä uudelleen...

# Pieni hengitysharjoite

1. hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään niin, että vatsasi kohoaa (voit tunnustella kädellä) ja ulos niin että vatsa laskeutuu ja pallealihas palaa vähän ylöspäin
1. kuvittele sitten eteesi neliö ja ala hengittää nyt niin että aloitat itsellesi sopivalta neliön sivulta ja hengität neljään laskien sisään. Siirry seuraavaan sivuun ja pidätä hengitystä jälleen neljään laskien. Siirry seuraavaan sivuun ja hengitä rauhallisesti ulos taas neljään laskien. Lopuksi siirry neliön viimeiseen sivuun ja pidätä taas hengitystäsi neljään laskien. Toista muutaman kerran ja huomaa, miten rauhoitut.



# Rauhoittuminen/ UNI / Vireytyminen

HUOLET PAPERILLE, PUHELIN  
YÖTILAAN

ILTAPALA + VESI

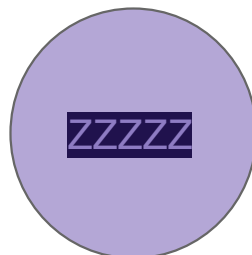
HILJAISUUS

HÄMÄRÄ

VIILEYS (+esim villasukat, viltti...)

RUTIINIT

RENTOUTUS (itselle sopiva!) JA  
SISÄINEN PUHE...



EI TORKUTUSTA

KIRKASVALO (40 cm  
etäisyys vähintään 15 min)

VESI + AAMUPALA

MUSIIKKI, LIIKE, KÄVELY

ULKONAOLO

OSALLISTUMINEN

SISÄINEN PUHE..



# Ennen kaikkea:

**Ole armollinen itsellesi - SINÄ OLET HYVÄ JA RIITTÄVÄ!**

**UNETTOMUUS on myös luonnollista aina välillä, se kertoo myös inhimillisyydestä, myötäelämisestä, tunteista...**

**Usko, että oma biologinen systeemisi toimii ja jos unettomuus jatkuu, hae siihen apua terveydenhuollon ammattilaisilta - keinoja löytyy!**





*"Lepää kun olet väsynyt. Virkistä ja uudista itsesi, kehosi, mielesi ja henkesi. Sen jälkeen pääset taas etenemään." -Ralph Marston*

Kiitos yhteisestä hetkestämme unen ja palautumisen äärellä.

Nauttikaa unestanne ja kun välillä väsyttää, huomioikaa se ajatuksissanne ja toiminnassanne.

Vireää, turvallista ja tervettä loppuvuotta teille!



## ***Yhteystietoja:***

Luennoija/Slidet: Päivi Saarijärvi, [paivi@vitalgo.fi](mailto:paivi@vitalgo.fi) , 050-4119663

VITALGO [vitalgo.fi](http://vitalgo.fi) & [shop.vitalgo.fi](http://shop.vitalgo.fi)

Insta: [vireysvalmentaja](#)

FB: <https://www.facebook.com/SuomalainenFRM>

Suomen Unettomat ry: [suomenunettomat.fi](http://suomenunettomat.fi) (*jäsenmaksu 15 € / vuosi*)

[suomenunettomat@gmail.com](mailto:suomenunettomat@gmail.com)

FB, insta, linkedIn [suomenunettomat](#)

Uniliitto ry: [uniliitto.fi](http://uniliitto.fi) - jos haluat vertaistukea, ilmoitaudu Uniliiton kalenterista!

FB, Insta: [uniliitto](#)