

## **OHJE 1. Unen huolto. Kursiivilla on poikkeuksia ja lisäohjeita vuorotyöntekijöille.**

### Aamulla

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä. *Jos teet vuorotyötä, katso erillinen ohje koskien unen rytmittämistä eri työvuoroissa (ohje 11).*
2. Herättyäsi nouse pian ylös sängystä. Älä jää aamulla viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Heräämistä ja unen rytmittymistä tukevat kirkas valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

### Päivällä

1. Noudata säännöllistä rytmiä työn, ruokailun ja harrastusten suhteen. *Vaikka tekisit vuorotyötä, niin on suositeltavaa pyrkiä noudattamaan säännöllistä ruokailurytmiä.*
2. Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa, jos huomaat sen heikentävän untasi.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
4. Pidä päivän aikana riittävästi palauttavia taukoja ja irrottaudu työpäivän jälkeen työasioista.
5. Pyri käsittelemään ongelmat ja huolet päivällä. Tässä voit käyttää apuna huolihetki-työskentelyä (ohje 4).
6. Vältä päiväunien nukkumista. Tarvittaessa lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä. *Vuorotyöstä johtuvaa univajetta voi korvata tätä pidemmällä päiväunilla.*
7. Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus. *Jos teet vuorotyötä, katso lisäohjeita vireyden huollosta (ohje 10).*

### Illalla ja yöllä

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa.
2. Syö ennen nukkumaan menoa kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen. *Erityisesti vuorotyötä tehtäessä on tarpeen käyttää mm. silmälappuja ja korvatulppia.*
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä kellot paikkaan, josta et näe niitä.
5. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky vain nukkumista varten.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessaoloaika. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuutta, ja vietä suurin piirtein sama aika vuoteessa. *Jos sinulle on kertynyt vuorotyöstä johtuen selvää univajetta useamman kuin yhden vuorokauden ajalta ja pystyt nukkumaan tavallista pidempään, niin vuoteessaoloaika voi pidentää seuraavien 1–3 unijakson aikana.*
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.