

OHJE 3. Hyvät nukkumistottumukset ja unirytmii.

Kursiivilla on poikkeuksia ja lisäohjeita vuorotyöntekijöille.

1. Pidä kaksi viikkoa unipäiväkirjaa ja laske siitä keskimääräinen nukkumisaikasi. Rajoita seuraavan viikon aikana vuoteessaoloaikaasi siten, että se vastaa aikaa, jonka tällä hetkellä pystyt nukkumaan. Lisää tähän aikaan 15–30 minuuttia aika nukahtamiseen ja mahdollisiin normaaleihin heräilyihin. Älä rajoita vuoteessaoloaika alle 5–6 tuntiin yössä.

Jos sinulle on kertynyt vuorotyöstä johtuen merkittävää univajetta useamman kuin yhden vuorokauden ajalta ja pystyt nukkumaan tavallista pidempään, niin on suositeltavaa pidentää vuoteessaoloaika tunnilla seuraavien 1–3 unijakson aikana.

2. Päätä, mihin aikaan haluat herätä aamuisin ja nouse sängystä tähän kellonaikaan joka aamu, myös viikonloppuisin ja vapaapäivinä. Aseta itsellesi nukkumaanmeno aika siten, että vähennät keskimääräisen nukkumisaikasi haluamastasi heräämisajasta. Mene nukkumaan, kun olet unelias joko nukkumaanmeno ajallasi tai sen jälkeen. Älä mene sänkyyn ennen asettamaasi nukkumaanmeno aikaa.

Jos teet vuorotyötä, katso erillinen ohje koskien unen rytmittämistä eri työvuoroissa (ohje 11). Aina kun mahdollista, pyri nukkumaan mahdollisimman paljon samaan aikaan vuorokaudesta.

3. Kun menet nukkumaan, nouse ylössängystä, jos et nukahda noin vartissa ja mene toiseen huoneeseen. Tee jotain rentouttavaa ja pala sänkyyn, kun tunnet itsesi uneliaaksi. Toista tämä, jos et edelleenkään pysty nukkumaan tai jos heräät kesken unien.

4. Arvioi unitehokkuus* unipäiväkirjan avulla viikoittain. Jos unitehokkuus on

- yli 90 %, lisää vuoteessaoloaika varttitunnin verran
- 85–90 %, pidä vuoteessaolo aika samana
- alle 85 %, vähennä vuoteessaoloaika varttitunnin verran.

* Unitehokkuus = keskimääräinen nukkumisaika/vuoteessaoloaika x 100.