Eväitä Hyvään uneen

Opas ikääntyneille

Tervetuloa lempeään uneen

Ikääntyneille uni on elämän peruspilari. Ilman unta emme palaudu, emmekä jaksa arjen askareita. Kun nukumme, aivot, keho ja mieli palautuvat päivän rasituksista.

Tämä opas on laadittu ohjaamaan sinua lempeään uneen. Jokainen yö on uusi mahdollisuus levähtää.

Oppaan sisältö on tarkoitettu edistämään yleistä hyvinvointia, eikä sitä tule pitää ammattilaisen antaman hoidon korvikkeena. Pitkittyneissä tai vakavissa unettomuuksissa on suositeltavaa kääntyä lääkärin tai muun terveydenhuollon asiantuntijan puoleen.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
URHO-hanke (2023–2026)

Teksti: Päivi Niinistö-Mäkinen

Kuvat: Pixabay
(Kuvat käytetty Pixabay-lisenssin mukaisesti)

Unen merkitys hyvinvoinnille

Uni on tärkeä ihmiselle, ilman sitä emme selviä hengissä. Riittävä ja laadukas uni pitää huolta kehosta ja mielestä.

Kun nukkuu hyvin saa:

- **Hyvän suorituskyvyn ja motoriikan.** Keho jaksaa ja toimii paremmin ja liikkeiden hallinta on sujuvampaa.
- **Nopean reaktiokyvyn.** Levänneenä, aivot reagoivat herkemmin nopeutta vaativiin tilanteisiin ja päätöksenteko on selkeämpää.
- **Hyvän mielialan ja energisen olon.** Uni tasapainottaa tunne-elämää, vähentää ärtyisyyttä ja antaa voimavaroja arkeen.
- **Vahvan sydämen ja tasapainoisen verenpaineen.** Hyvä uni tukee sydämen toimintaa ja auttaa kehoa palautumaan rasituksista.
- **Tukea painonhallintaan.** Riittävä uni tasaa ruokahalua sääteleviä hormoneja ja auttaa kehoa käyttämään energiaa tehokkaammin.
- **Vahvan vastustuskyvyn.** Uni tukee immuunijärjestelmää ja auttaa kehoa puolustautumaan infektioita vastaan.
- **Hyvän stressinsietokyvyn.** Levännyt mieli kestää paremmin paineita ja palautuu nopeammin stressistä.

Unentarve

Jokaisen ihmisen unentarve on yksilöllinen. Toiset tarvitsevat enemmän unta ja toiset vähemmän. Vaikka uni muuttuu iän myötä lyhyemmäksi, kevyemmäksi ja katkonaisemmaksi, unentarve pysyy samana. Unta ei voi “varastoida pankkiin”, keho ja aivot tarvitsevat unta joka yö.

Valo säätelee vuorokausirytmiä ja vaikuttaa aivojen sisäiseen kelloon. Aamuvalo auttaa kehoa heräämään, ja illalla valon väheneminen viestittää keholle, että pian on nukkumaanmenon aika. 30 % ihmisistä on aamuvirkkuja,10 % ihmisistä on iltavirkkuja ja loput ovat siltä väliltä.

Keskimääräinen unen pituus useimmilla aikuisilla on noin 6-9 tuntia. Joillekin riittää lyhyempi noin 6 tunnin yöuni, kun taas toiset voivat tarvita 9 tuntia unta tunteakseen olonsa levänneiksi.

Tärkein mittari hyvästä unesta on oma olo. Uni on ollut silloin riittävää, kun aamulla herää virkeänä, päivän toiminta tuntuu sujuvalta ja mieli on rauhallinen.

Uni ja ikääntyminen

Ikääntyessä nukahtamiseen voi kulua enemmän aikaa ja yöuni voi olla katkonaisempaa.

Iän myötä sisäinen kello voi siirtyä eteenpäin. Uneliaisuuden tunne tulee aikaisemmin illalla ja aamulla herätään aikaisemmin.

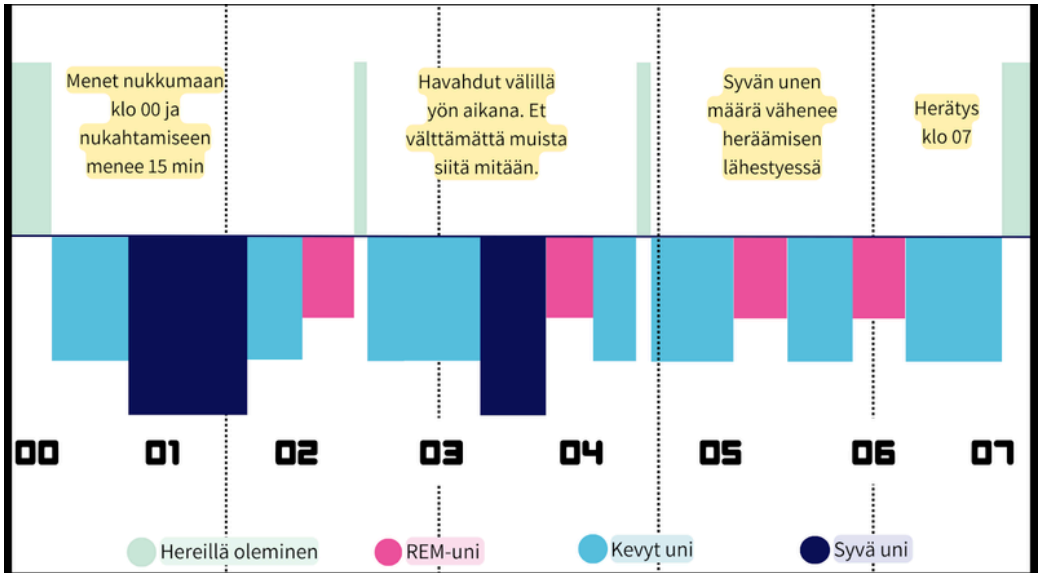
Ikääntyessä unen tarve ei vähene, mutta unen rakenne muuttuu. Syvän unen ja vilkeunen vaiheet lyhenevät.

Myös ikääntymiseen liittyvät muutokset ja sairaudet voivat lisätä unettomuutta.

Unen vaiheet

Kun ihminen käy nukkumaan, uni etenee vaiheittain, kuin aallot, jotka vuorottelevat rauhallisesti.

Nukahtaminen kestää useimmilla 5–30 minuuttia. Sen jälkeen uni etenee keskimäärin noin 90 minuutin jaksoissa. Yössä on yleensä neljästä viiteen unijaksoa. Jokaisessa jaksossa kuljemme läpi erilaisten univaiheiden. Näitä vaiheita ovat: torkeuni, kevyt uni, syvä uni ja vilkeuni.



Kuva: Opinvoimala.fi

Torkeuni

Torke on unen alkuvaihe, jossa ollaan unen ja valveen rajamailla. Torkeunessa tietoisuus ympäristöstä alkaa vähenemään ja lihakset rentoutumaan. Tämä vaihe kestää noin 5-10 minuuttia.

Kevyt uni

Torkeunen kautta ihminen siirtyy kevyeen uneen. Tässä vaiheessa keho ja mieli rauhoittuvat, sydämen syke ja hengitystiheys hidastuvat, ruumiinlämpötila laskee ja lihakset rentoutuvat. Kevyen unen vaiheessa myös kurkunpään lihakset rentoutuvat ja moni voi alkaa kuorsata. Jos herää tästä unesta, voi tulla tunne, että on jo nukkunut. Kevyt uni kestää noin 20-25 minuuttia.

Syvä uni

Kevyen unen jälkeen siirrytään syvään uneen. Elimistö ja lihakset rentoutuvat entisestään. Verenpaine, sydämen syke ja hengitystiheys laskevat. Aivojen toiminta on hidasta. Syvästä unesta on vaikea herätä, ja jos herää, olo voi olla tokkurainen. Tämä univaihe kestää noin 20-40 minuuttia.

Syvä uni on tärkein kehoa palauttava ja aivosoluja korjaava vaihe. Syvää unta nukutaan yön aikana noin 30–90 minuuttia, mutta jo 20–45 minuuttia on riittävää.

Moni miettii, että saako tarpeeksi syvää unta. Siitä ei tarvitse olla huolissaan, koska aivot huolehtivat syvän unen saamisesta.

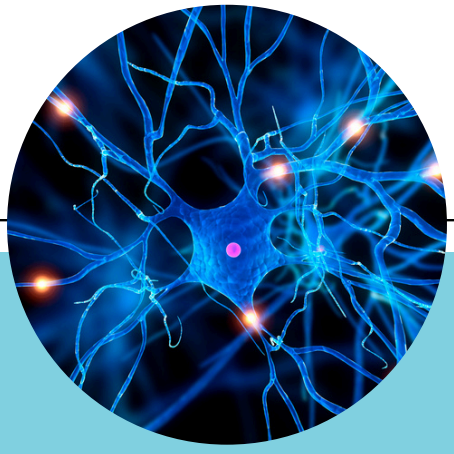
Vilkeuni

Syvän unen jälkeen tulee vilkeuni eli REM-uni (englanniksi Rapid Eye Movement). Vilkeuni nimi tulee siitä, että unen aikana silmäluomien alla tapahtuu nopeita silmänliikkeitä. Vilkeunen aikana aivotoiminta on yhtä vilkasta kuin valveilla ollessa. Aivokuori syttyy toimimaan, hengitystaajuus, verenpaine ja syke vaihtelevat. Vilkeunen aikana lihasjänteys on alhainen.

Vilkeunen aikana nähdään hyvin realistisia, joskus epätodellisia ja hurjiakin unia. Painajaisunet ajoittuvat useimmiten tähän univaiheeseen. Myös kevyen unen aikana nähdään unia, mutta kevyen unen aikaiset unet ovat arkisempia ja rauhallisempia. Vilkeuni kestää noin puoli tuntia, jonka jälkeen uni alkaa taas syventyä.

Aamu lähestyy

Alkuyöstä nukutaan enemmän syvää unta ja aamua kohti vilkeunijaksot lisääntyvät. Uni kevenee aamua kohti ja näin herääminen on helpompaa. Jos herää aamuyöstä, on se merkki siitä, että keho on saanut riittävästi syvää unta.



Aivotoiminta univaiheiden aikana

Uni on kehon “kapellimestari”
Uni johtaa koko kehon toimintaa. Se säätelee hormoneja, aineenvaihduntaa ja hermoston tasapainoa. Unen aikana aivot käsittelevät tunteita ja jos uni jää vajaaksi, olo voi olla ärtynyt, ahdistunut, sumuinen tai voimaton. Kun uni on ollut riittävää, tunnemme itsemme virkeiksi ja hyväntuulisiksi.

Syvän unen aikana
Syvän unen aikana aivoissa käynnistyy “puhtaanapitolaitos” ja aivot käyvät ”aivopesussa”. Aivot ovat kallon sisällä aivo-selkäydinnesteen ympäröimänä. Nesteen tehtävänä on huuhdella aivoista pois päivän aikana syntyneet kuona-aineet ja tuoda mukana aivoille ravintoaineita.

Aivot kuluttavat päivittäin noin viidesosan koko kehon energiasta. Yöllä syvän unen aikana, aivot “tankkaavat” energia- ja proteiinivarastojaan seuraavaa päivää varten.

Vilkeunen aikana
Aivoissa työskentelee ”kirjastonhoitaja”, joka lajittelee päivän tapahtumia, poistaa turhaa tietoa, tallentaa tärkeät ja opitut asiat muistiin. Univaihe on tärkeää oppimisen ja muistamisen kannalta.

Vilkeunivaiheessa hermosoluvauriot sekä hermosolujen väliset yhteydet korjaantuvat ja tarpeettomat kytkennöt poistuvat.

Unettomuus – hiljainen seuralainen monen elämässä

Jokaisella on ollut joskus kausia, jolloin uni ei tule yhtä helposti kuin tavallisesti. Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään ja useimmiten se menee ohi itsestään, kun elämä rauhoittuu.

Unettomuus voi näkyä eri tavalla:

- vaikeutena nukahtaa
- vaikeutena pysyä unessa
- aikaisina aamuyön heräämisinä, jolloin uni ei enää jatku.

Unettomuuden kokemus on hyvin yksilöllinen. Toiselle se tarkoittaa liian vähää unta, toiselle huonolaatuista unta tai molempia. Unettomuus on tavallisempaa naisilla ja iäkkäillä, mutta sitä voi esiintyä kaikenikäisillä.

Valppaat aivot, perintö esi-isiltä

Ikääntyessä lyhyet heräämiset yöllä lisääntyvät. Useimmat heräävät 2–3 kertaa yössä. Keho ikään kuin tarkistaa, että kaikki ympärillä on kunnossa.

Aivomme ovat kehittyneet vuosituhansien aikana valppaiksi ja herkästi reagoiviksi. Jo esi-isämme nukkuivat lyhyissä jaksoissa ja tarkkailivat ympäristön vaaroja. Valppaus oli selviytymisen kannalta etu. Tämä tarkoittaa, että herkkäunisuus ei ole vika, vaan osa ihmisyyttä.

Syitä, jotka voivat häiritä unta

Monet eri tekijät voivat vaikuttaa ikääntyneen nukkumiseen.

- **Elämänmuutokset**
  Jotkut reagoivat elämän iloisiin ja vaikeisiin muutoksiin unellaan herkemmin kuin toiset.

- **Temperamentti ja reagointiherkkyys**
  Ylitunnollisuus, ylivirittyneisyys, alivirittyneisyys ja taipumus jännittyneisyyteen tai huolestuneisuuteen voivat häiritä unta.

- **Valverytmin häiriöt**
  Vuorokausirytmin epätasapaino voi siirtää unirytmiä.

- **Mieliala ja stressi**
  Masennus, pelkotilat ja ahdistusherkkyys voivat vaikeuttaa nukkumista.

- **Elintavat**
  Alkoholi, kofeiini, raskaat ateriat tai vähäinen liikunta voivat heikentää unen laatua.

- **Sairaudet ja kivut**
  Uniapnea, levottomat jalat, refluksitauti, diabetes, verenpaine, keuhkosairaudet tai muistisairaudet voivat vaikeuttaa nukkumista.

- **Lääkkeet**
  Jotkut lääkkeet voivat häiritä unta. Esimerkiksi verenpaine-, kilpirauhas-, astma- ja mielialalääkkeet.

- **Ulkoiset tekijät**
  Kirkas tai sininen valo, melu tai epämukavat makuuhuoneen olosuhteet voivat häiritä nukkumista.

Unen huolto päivällä

Päivän valinnat rakentavat yön unen

Hyvään uneen valmistautuminen alkaa jo aamulla. Pienet, lempeät valinnat päivän aikana auttavat kehoa ja mieltä valmistautumaan yöhön. Se mitä tekee valveilla ollessa, vaikuttaa nukkumiseen.

Säännöllinen heräämisaika
Aamuisin samaan aikaan herääminen tukee kehon sisäistä kelloa. Säännöllisestä heräämisajasta kiinni pitäminen auttaa, vaikka edellisenä yönä olisi nukkunut vähän.

Aamun valolle altistuminen
Aamun valo kertoo keholle, että päivä on alkanut ja yö loppunut. Muutama minuutti luonnonvalossa tai kirkasvalolampun valossa tekee hyvää vireydelle ja vaikuttaa positiivisesti vuorokausirytmiin.

Mukavien asioiden puuhastelu
Hyvät ihmissuhteet, huumori ja mielekäs tekeminen ruokkivat hyvää mieltä ja auttavat palautumaan päivän kuormituksesta.

Rauhoittuminen
Päivän mittaan lyhyet tauot tai rauhalliset hengitysharjoitukset auttavat laskemaan vireystasoa ja estävät ylivireyttä.

Päiväunet – sopivasti ja oikeaan aikaan
Päiväaikainen torkkuminen yleistyy ikääntyessä ja siksi päiväunet voivat olla hyväksi, kunhan ne eivät ole liian pitkiä tai myöhäisiä.

Sopiva aika päiväunille on klo 12–16 välillä. Hyvä päiväunien kesto on 10–30 minuuttia jolloin ne virkistävät, mutta eivät häiritse yöunta.

Elintapojen tarkistaminen

Ruokarytmi

Säännöllinen ateriarytmi tukee säännöllistä uni–valverytmiä. Syödessämme tasaisesti pitkin päivää, keho pysyy energisenä ja vireystaso sopivana. Jos syömme illalla liian vähän tai liian raskaasti, uni voi muuttua katkonaiseksi tai levottomaksi. Terveellinen, monipuolinen ruokavalio päivän aikana auttaa kehoa rauhoittumaan iltaa kohti ja tukee unta.

Kahvi ja kofeiini

Suomalaiset rakastavat kahvia, ja se on osa monen päivärytmiä ja yhteisiä hetkiä. Kahvi sisältää kuitenkin kofeiinia, joka on keskushermoston piriste. Myös teessä, kolajuomissa, energiajuomissa ja suklaassa on kofeiinia.

Kofeiinin vaikutus kehosta ei poistu nopeasti. Kofeiinin määrä elimistössä puolittuu noin 4–6 tunnissa ja voi kestää jopa 8–14 tuntia, ennen kuin kofeiini poistuu kokonaan. Siksi iltapäivän kahvi tai suklaapala voi joskus valvottaa vielä yölläkin. Kofeiini voi vaikeuttaa nukahtamista, vähentää syvää unta ja tehdä unesta levotonta. Kofeiinille herkistyminen lisääntyy iän myötä.

Liikkuminen ja uni

Liike on yksi parhaista luonnollisista unilääkkeistä.

Säännöllinen liikkuminen:

- auttaa nukahtamaan helpommin
- tekee unesta syvempää ja palauttavampaa
- rauhoittaa kehoa ja lisää levon tarvetta.

Raskasta liikuntaa ei kannata suorittaa 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä korkea vireystaso voi viivästyttää nukahtamista. Sen sijaan lempeä iltakävely, kevyt venyttely tai rauhallinen jooga voivat auttaa kehoa rauhalliseen uneen.

Unen huolto illalla

Rauhallinen ilta vie lempeästi uneen

Säännölliset ja rauhalliset iltarutiinit kertovat keholle ja mielelle, että päivä on kääntymässä iltaan ja kohta on aika mennä nukkumaan.

Kevyt iltapala noin tuntia ennen nukkumaanmenoa on hyvä iltarutiini.

Hyviä iltapaloja ovat:
• banaani ja kiivi
• täysjyväpuuro ja marjat
• täysjyväleipä kevyellä päällisellä
• viili, jugurtti tai rahka
• juomisista esimerkiksi kirsikkamehu tai kamomillatee.

Vältä illalla:
• raskaita, rasvaisia tai mausteisia ruokia
• makeita ja sokerisia herkkuja
• alkoholia ja tupakkaa, koska ne voivat huonontaa unen laatua.

Rauhoittumisen rituaali

- Anna itsellesi noin pari tuntia aikaa rauhoittumiseen ennen nukkumaanmenoa. Samaan aikaan nukkumaan meneminen voi auttaa kehoa löytämään luonnollisen rytmin.

- Valojen himmentäminen ja älylaitteiden käytön lopetus 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa voi helpottaa unensaantia.

- Mielen rauhoittamiseen voi auttaa esimerkiksi lempeä hengittely, kevyt venyttely, rentoutusharjoitukset tai rauhallisen musiikin kuuntelu.

- Sänkyyn kannattaa mennä vasta silloin, kun tuntee väsymystä. Sänkyä voi ajatella paikkana levolle ja palautumiselle.

Uniystävällinen makuuhuone

Makuuhuone on paikka, johon on mukava vetäytyä lepäämään.

- Huoneen tulisi olla raikas, hiljainen ja pimeä.
- Sopiva lämpötila nukkumiselle on 18–20 °C , mutta iäkkäälle 22–24 °C voi tuntua miellyttävämmälle.
- Hyvä patja ja tyyny tukevat kehoa.
- Yöpöydällä olevan kellon tarkkailu voi häiritä nukahtamista. Sen siirtäminen pois näkymistä voi helpottaa unen tuloa.

Jos uni ei tule 15–20 minuutissa, voi nousta ylös sängystä ja palata sinne vasta, kun tuntee taas uneliaisuutta.

Melatoniinin rooli

Melatoniini on hormoni, joka toimii ”pimeyden hormonina” ja ilmoittaa, että on aika mennä nukkumaan. Melatoniinin eritys alkaa yleensä illalla noin 2–3 tuntia ennen omaa luonnollista nukahtamisaikaa.
Pimeys käynnistää melatoniinin erityksen ja kirkas valo, erityisesti älylaitteiden sininen valo, voi siirtää melatoniinin eritystä myöhemmäksi. Ikääntyessä kehon melatoniinin tuotanto vähenee.

Melatoniini valmisteen käyttö on yleistä. Melatoniinia käytettäessä on aina hyvä lukea ohjeet ja keskustella sen käytöstä terveydenhuoltoalan tai apteekkialan ammattilaisen kanssa.

Unen huolto yöllä

Unen katkonaisuus lisääntyy ikääntyessä ja on täysin normaalia, että ihminen herää 2-3 kertaa yössä.

Yön rauhoittumisen keinot

Kun herää yöllä tai uni ei heti palaudu, voi kokeilla:
• rauhallisia hengitysharjoituksia, rentoutusharjoituksia tai kevyttä venyttelyä
• nousta sängystä ylös ja nauttia lämmintä juomaa (esim. maitoa tai yrttiteetä)
• vaihtaa nukkumapaikaa
• kertoa itselle rauhoittavia sanoja: ” Kaikki on hyvin, voin levätä”
• olla lohduttava ja itsemyötätuntoinen - silittää itseä ja ottaa esimerkiksi tyynyn kainaloon.

Lempeys itseä kohtaan on tärkeää, kun on väsynyt tai uneton. Unettomuuden voi hyväksyä ilman itsensä soimaamista

Yön huoliajatusten käsittely

Yöllä mieleen voi nousta huoliajatuksia, jotka tuntuvat suuremmilta kuin päivällä. Silloin voi lempeästi muistuttaa itseään siitä, että yöllä ei tarvitse ratkaista huolia.

Kun huoliajatus herättää tai ei saa enää nukuttua, voi sanoa itselle: “Tämä on uneen kuuluva turvatarkastus. Täällä ei ole vaaraa, voin nukkua rauhassa. Käsittelen huolia aamulla, koska nyt ei ole oikea hetki”.

Jos ajatukset pyörivät kehää, voi kokeilla pysäytyssanaa, jonka toista hiljaa mielessään kahden sekunnin välein. Toistot rauhoittavat ja auttavat irrottautumaan huoliajatuksista.

Jos huoliajatus ei päästä otteestaan, voi ajatuksen kirjoittaa ylös paperille ja palata siihen aamulla. Kun kirjoittaa ajatuksen ylös, mieli voi rauhoittua.

Päivän huolihetki – tuki yörauhalle
Jotta mieli ei kuormitu yöllä, voi varata päivällä rauhallisen hetken huolten käsittelyyn. Huolihetki antaa päivän aikana tilan huolille, jolloin yöllä niitä ei tarvitse murehtia.

Huolihetken muistilappu

1. Kirjaa huolesi paperille -näin ne eivät pyöri mielessäsi.

2. Pohdi lempeästi: Mitä voin tehdä huolelle? Voinko hyväksyä tai päästää irti huolesta? Tarvitsenko apua?

3. Päätä huolihetki positiivisesti. Huomaa, miten selviydyit ja mieti kolme asiaa, joista olet kiitollinen.

Lempeästi askel kerrallan

Unettomuus voi olla turhauttavaa, mutta on hyvä olla myötätuntoinen itseä kohtaan.

Itseään ei voi pakottaa uneen. Jos uni ei tule, voi luottaa siihen, että keho palauttaa rytminsä, kun olosuhteet ovat suotuisat.

Tilapäisen unettomuuden hoidon tulisi ensisijaisesti olla lääkkeetön. Pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa parhaat tulokset saadaan menetelmillä, jotka auttavat muuttamaan unettomuutta ylläpitäviä ajatuksia ja tottumuksia.

Vanhat unettomuutta ylläpitävät ajattelu- ja toimintatavat ovat kehittyneet hitaasti. Siksi myös niistä luopuminen voi olla hidasta ja vaatia vaivannäköä. Ajan myötä pienistä lempeistä teoista ja muutoksista kasvaa säännöllinen ja hyvä unirytmi.

Milloin hakea apua?
Hakeudu lääkärin tai unihoitajan vastaanotolle, jos:

- univaikeudet vaikeuttavat arjen toimintoja
- uni on hyvin katkonaista ja sinulla on hengityskatkoja öisin.

Apua on saatavilla ja se voi parantaa yöuniasi.

Harjoituksia unettomuuteen

Unen seurannan päiväkirja

Unen seurannan päiväkirja on väline uni-valverytmin ja unen laadun tarkkailuun. Se auttaa huomaamaan unen määrän, laadun, nukkumaanmeno- ja heräämisajat, yöheräilyt sekä niiden vaihtelun. Päiväkirja tuo esiin myös tekijöitä, jotka vaikuttavat päivän aikaiseen vireyteen.

Päiväkirjaa täytetään aamulla ja illalla. Aamulla kirjataan yöunen kesto ja laatu sekä mahdolliset unta parantavat tai heikentävät tekijät. Illalla arvioidaan päivän vireys. Päiväkirjasta ei tarvitse stressata. Voit tehdä merkinnät vihkoon tai vaikka puhtaalle paperille.

Iltarutiini viikko-ohjelma
Voit kokeilla esimerkiksi seuraavaa iltarutiiniohjelmaa viikon ajan:

- ma: 15 min lempeää kävelyä illalla
- ti: kevyt venyttely
- ke: ulkoilu päivänvalossa
- to: rentoutusharjoitus illalla
- pe: rauhallinen musiikki
- la: mieluisaa tekemista ja lepoa
- su: lyhyet päiväunet

Helppo rentoutusharjoitus

Tee harjoitus istuen tai sängyssä.

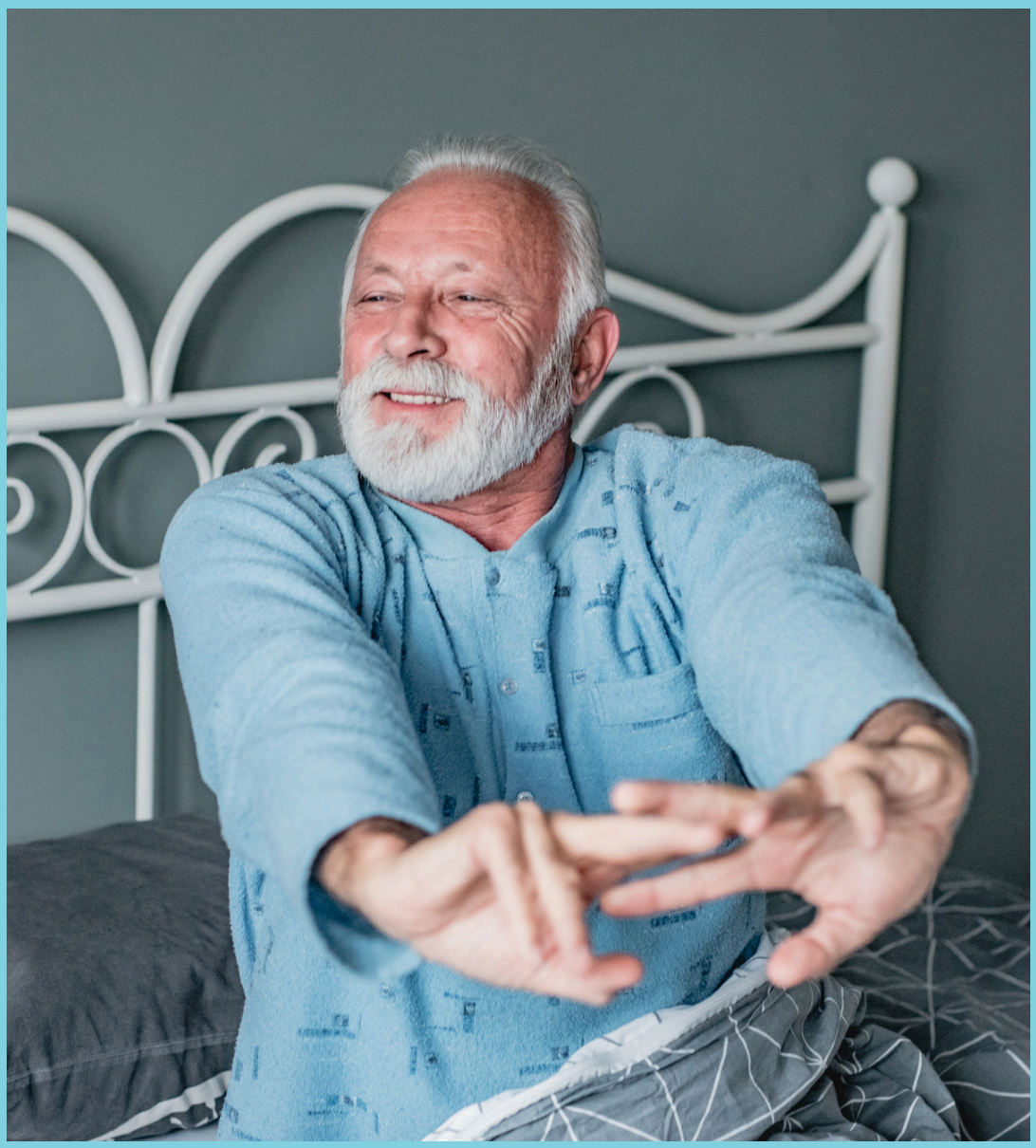
- Sulje silmät.
- Hengitä hitaasti sisään nenän kautta neljään laskien.
- Hengitä hitaasti ulos kuuteen laskien.

Toista harjoitus 4–8 kertaa.

Harjoitus laskee sykettä, rauhoittaa kehoa ja mieltä.

Lähteet:

• Aivosäätiö. Uni on aivojen välttämätön huoltotauko sekä aikuiselle että lapselle.
• Aronen, A-M. 2019. Kun uni ei tule - viisi konstia unettomuuden omahoitoon. Aivoliitto.
• Järnefelt, H. 2022. Unettomuuden hoitoa CBT-I -menetelmin. Uniliitto.
• Kajaste, S. Unettomuus, mitä jos en nuku. Aivoviikko 2022.
• Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. PS-kustannus.
• Käypä hoito -työryhmä. 2008. Unettomuus: Käypä hoito -suositus.
• Lilius, T. 2019. Glymfaattinen järjestelmä puhdistaa aivoja unen aikana. Aivoliitto.
• Lohela, T., Kiviniemi, V. & Lilius, T. 2020. Glymfaattinen järjestelmä avaa aivojen padot. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 136(12).
• Merikanto, I., Partonen, T. & Lahti, T. 2011. Evoluution säilyttämä uni. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 127(1)
• MIELI ry. Palauttava uni.
• Nieminen, H., Pulakka, E., Kolonen, M. & Toljamo, K. 2022. Aivot eivät pärjää ilman unta. Työterveyshoitaja-lehti, 47(2).
• Opinvoimala.fi. Palauttava uni.
• Partinen, M. 2022. Uni ja aivot – miksi nukumme? Miten nukkuisin paremmin. Aivoviikko 2022.
• Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. WSOY.
• Partonen, T. 2014. Unettomuuden diagnostiikka. Suomen Lääkärilehti, 6/2014.
• Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot. Duodecim.
• Ryhmärenki.2021. Kauniita unia.
• Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen Aikakauskirja, 135(9).
• Tanskanen, T., Gummerus, E-M, Ritola,V., Tuisku, K.& Stenberg, J-H. 2021. Irti unettomuudesta. Kustannus Oy Duodecim, HUS Mielenterveystalo.
• Terveysverkko. Uni. www.terveysverkko.fi/tietopankki/
• THL. 2024. Uni.
• Tuomilehto, H. & Vornanen, J. 2019. Nukkumalla menestykseen. Tammi.
• UKK-instituutti. 2024. Liikkumisen suositukset.
• Uniliitto. Auta unta.
• Ylikoski, A. & Partinen, M. 2017. Neurodegeneraatio ja uni. Suomen Lääkärilehti, 5/2017.



www.muistiyhdistys.fi

URHO
UNI
RESILIENSSI
HYVINVOINTI
OSALLISUUS

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA