

Lääkkeetön unen huolto – opas Espoon kaupungin työntekijöille



Anu Tiermas ja Annukka Yrjänäinen

Opinnäytetyö 2019

Esipuhe

Unettomuudesta kärsii vuosittain jopa 3 miljoonaa suomalaista. Univaikeudet ovat yleisiä etenkin työikäisten aikuisten keskuudessa, ja ne liittyvät usein erilaisiin pitkäaikaissairauksiin, pitkittyneisiin sairaslomiin sekä ennen aikaiseen eläköitymiseen. Unettomuus heikentää kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointia, minkä vuoksi sen hoitaminen on tärkeää.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa löytämään omaa unta parantavia lääkkeettömiä keinoja. Opas tehtiin opinnäytetyönä Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden toimesta. Opas on laadittu yhteistyössä Espoon kaupungin Työterveyspalveluiden kanssa, ja se on suunnattu Espoon kaupungin työntekijöiden käyttöön.

Sisällys

1. Unen merkityksestä	4
2. Unettomuus	6
3. Unen huolto	9
4. Ärsykehallinta	13
5. Stressinhallinta ja rentoutuminen	14
6. Kognitiiviset menetelmät – eroon unettomuuden noidankehästä	16
7. Työmatkaajien ja vuorotyötä tekevien unen huolto	19
8. Miten ennaltaehkäistä unettomuutta	21
9. Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen	21
10. Hyödyllisiä sivustoja	22
11. Lähteet	23

1. Unen merkityksestä

Riittävä uni on ihmisen hyvinvoinnille yhtä tärkeää kuin monipuolinen ruokavalio ja liikunta. Useimmat terveet aikuiset tarvitsevat unta noin 7-9 tuntia yössä. Unen tarve voi kuitenkin kasvaa esimerkiksi raskauden, sairauden tai kuormittavan elämäntilanteen aikana. Unella on monia eri merkityksiä ihmisen psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle.

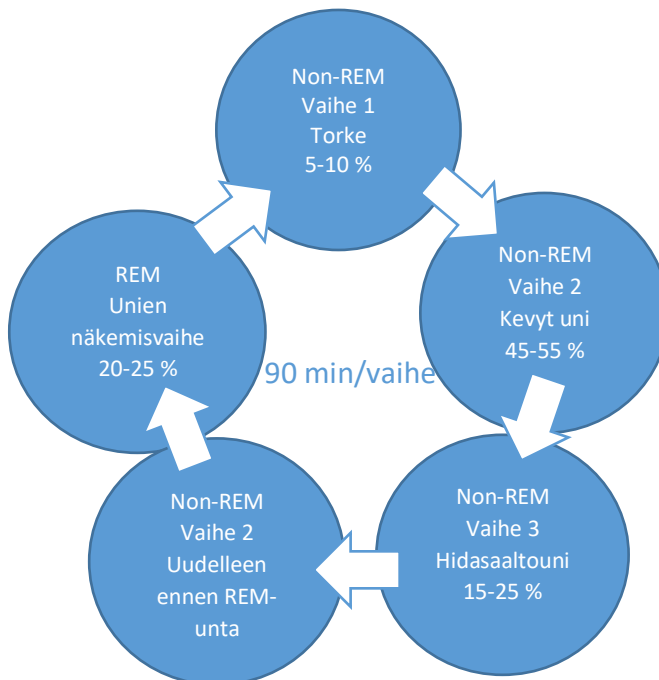
Riittävästi nukkumalla...

- **Parannat fyysistä terveyttä.** Elimistön kudokset uusiutuvat, korjaantuvat ja kasvavat. Myös vastustuskyky paranee ja sairauksista toipuminen nopeutuu.
- **Pidät mielen kirkkaana ja muistin terävänä.** Unen aikana muistitoiminnot järjestyvät, ongelmanratkaisukyky ja luovuus kehittyvät sekä kuona-aineet poistuvat aivoista. Uni edistää myös uuden oppimista.
- **Hallitset stressiä paremmin.** Tunne-elämän kuohut ja päivän aikaiset haasteet prosessoidaan unen aikana.
- **Mieliala pysyy parempana.** Selviät arjen haasteista sujuvammin ja jaksat pitää huolta sosiaalisista suhteista.
- **Painonhallinta helpottuu.** Levänneenä jaksat harrastaa liikuntaa ja aineenvaihduntasi toimii normaalisti. Myös rasvaisten ja hiilihydraattipitoisten ruokien himo vähenee.
- **Tapaturmariski pienenee.** Tarkkaavaisuus ja reaktiokyky ovat paremmat virkeänä.

Unen eri vaihteita ovat perusuni ja REM-uni. Perusuni koostuu eri syvyisistä univaiheista, jotka ihminen käy läpi useita kertoja yössä. Palautumisen kannalta merkittävin unen vaihe on syvä uni, kun taas REM-uni on tärkeä ihmisen psyykkisten toimintojen järjestymiselle.

Toistuvasti liian lyhyeksi tai huonolaatuisiksi jäävä yöuni aiheuttaa haitallisia muutoksia elimistön normaalin aineenvaihdunnan toimintaan. Nämä muutokset haittaavat päivittäistä toimintakykyä sekä suurentavat erilaisten pitkäaikaissairauksien, kuten 2 tyyppin diabeteksen, verenpainetaudin, sydänsairauksien ja psyykkisten sairauksien riskiä.

Unen eri vaiheet kaaviona:



2. Unettomuus

Unettomuus on yleistynyt niin Suomessa kuin maailmallakin: suomalaisista aikuisista noin 20-25% kärsii vuosittain lyhytaikaisesta unettomuudesta ja noin 12% pitkäaikaisesta unettomuudesta. Vielä useampi kärsii tilapäisistä uniongelmistä.

Unettomuus voi ilmetä eri tavoin: se voi olla vaikeutta nukahtaa tai pysyä unessa, liian varhain heräämistä aamulla tai huonolaatuista yöunta sellaisessa tilanteessa, jossa olisi mahdollisuus nukkua. Toistuvat uniongelmat johtavat univajeeseen eli tilaan, jossa henkilö ei nuku tarpeeksi omaan unentarpeeseensa nähden.

Tilapäinen unettomuus on tavallista ja kuuluu jokaisen elämään. Unettomuus voi olla alle kuukauden kestävä lyhytaikaista unettomuutta, jolloin laukaiseva tekijä on usein jokin stressaava elämänmuutos. Mikäli stressitekijä ei poistu tai unettomuuden pelosta syntyy noidankehä, voi unihäiriö pitkittyä. Kroonisesta unettomuudesta puhutaan silloin, kun unettomuus on kestänyt yli 3 kuukautta.

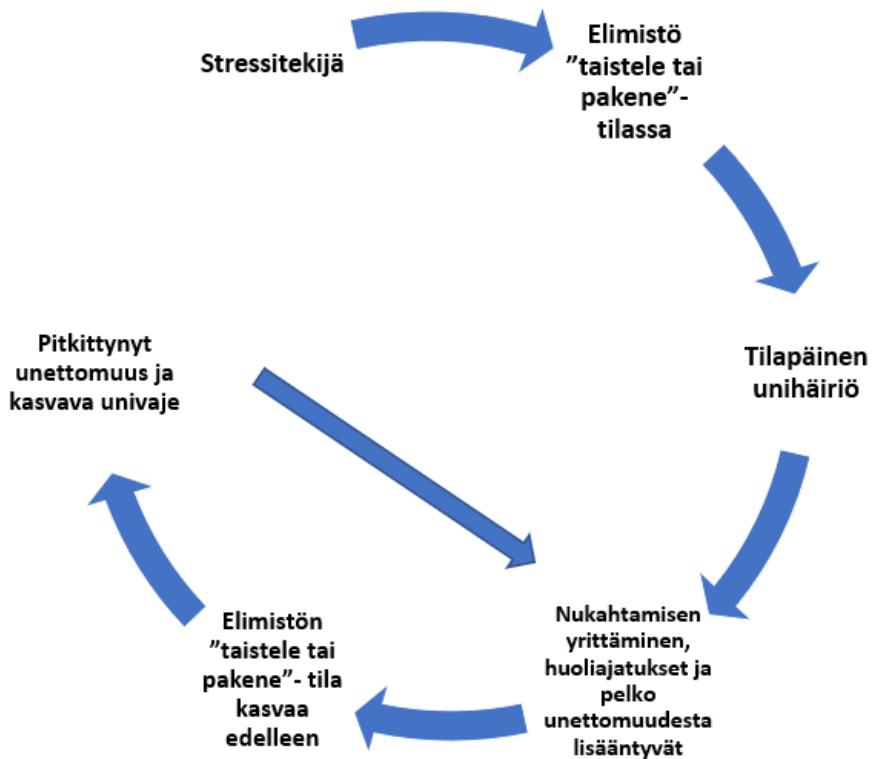
Oppaassa käsitellään **toiminnallista eli primaarista unettomuutta**, joka ei johdu elimellisestä tai psyykkisestä sairaudesta, kemiallisesta aineesta, lääkkeestä tai päihteestä. Useat sairaudet, kuten uniapnea, levottomien jalkojen oireyhtymä, masennus sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet voivat olla univaikeuksien taustalla. Mikäli epäilet, että jokin pitkäaikaissairaus tai siihen liittyvä mahdollinen lääkitys aiheuttaa unettomuutta, on syytä keskustella lääkärin kanssa.



Toiminnallinen unettomuus

- Alkaa usein jonkin stressitekijän laukaisemana
- Aiheuttaa pitkittyessään aivojen uni-valverytmin säätelyjärjestelmän häiriintymisen ja elimistön psyykkisen ja fyysisen vireystilan liiallisen kohoamisen
- Syntyy unettomuuden noidankehä: huoliajatuksset ja nukahtamisen yrittäminen estävät nukahtamisen
- Ajatuksia hallitsee pelko seuraavasta yöstä ja unettomuuden seurauksista
- Unettomuudesta kärsivän elämänlaatu usein kärsii: mieliala laskee, sosiaalisia tilanteita vältellään, harrastukset jätetään väliin

Unettomuuden noidankehä



Nukahtamis- ja nukkumisvaikeudet voivat johtua myös muista ulkoisista tekijöistä, joita käsitellään seuraavaksi unen itsehoitomenetelmissä.

3. Unen huolto

Unen huollolla tai unihygienialla tarkoitetaan toimimista omaa unta edistävien tapojen mukaan. Unen huollolla pyritään tukemaan elimistön luontaista univalvetilan rytmiä. Unen huolto kattaa niin elintapoja kuin nukkumisympäristöäkin. Kannattaa pohtia mitä unen huoltomenetelmiä olisi helpoin lisätä omaan elämään.

Makuuhuone

- **Lämpötila.** Sopivan viileä ja raikas ilma edistää unen saantia. Makuuhuoneen lämpötilaksi riittää jopa 18-19 astetta. Makuuhuone kannattaa esimerkiksi tuulettaa ennen nukkumaanmenoa.
- **Valoisuus.** Illalla valaistusta kannattaa himmentää elimistön oman nukahtamishormonin, melatoniinin, tuotannon edistämiseksi. Pimennysverho voi olla hyvä vaihtoehto makuuhuoneeseen, mikäli ikkunoista pääsee sisään liikaa valoa.
- **Viihtyisyys.** Pidä makuuhuone siistinä, rauhallisena ja kodikkaana. Miellyttävä sisustus ja puhtaat vuodevaatteet ovat osa viihtyisyyttä. Sängyn läheisyydestä kannattaa poistaa elektroniset laitteet sekä työasioihin liittyvät paperit, kalenterit ym.
- **Nukkumisergonomia.** Kiinnitä huomiota sopivaan nukkumisasentoon sekä mukavaan patjaan ja tyynyyn. Hyvä tyynty on keskeltä hieman matalampi, jolloin tyynty tukee kaularankaa selinmakuulla. Kylki- ja selinmakuu ovat

vatsamakuuta suositeltavampia, jotta selkäranka ei taipuisi liikaa.



Unta edistävät elintavat

- **Säännöllinen päivärytmi.** Säännöllisesti toistuvat rutiinit ja päiväaikainen aktiivisuus edistävät uneliaisuuden tunnetta illalla. Herääminen ja ylösnousu kannattaa ajoittaa myös vapaapäivinä samaan kellonaikaan. Päivän vireystasoa lisäävät aamulla tehtävät rutiinit. Sängystä kannattaa nousta heti heräämisen jälkeen, hakeutua valoisaan paikkaan (talvella kirkasvalolamppu), syödä ravitseva aamupala ja mahdollisesti harrastaa liikuntaa.
- **Liikunta.** Liikunnan harrastamisen on todettu pidentävän unen kestoja, parantavan unen laatua sekä nopeuttavan nukahtamista. Liikunta auttaa myös stressinhallinnassa ja kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä, mikä osaltaan helpottaa univaikeuksia. Eri liikuntalajien tehokkuudesta ei ole tutkittua tietoa. Jo pienetkin liikuntamäärien lisäykset ovat hyväksi, mutta hyvin suuntaa antavia ovat myös kansainväliset terveystieteiden suositukset. Raskas liikunta nostaa hetkellisesti elimistön ruumiinlämpöä ja vireystilaa, joten sitä kannattaa välttää lähellä nukkumaanmenoaikaa.
- **Ravitsemus.** Säännöllinen ateriaritmi auttaa myös univalvetilan rytmittämiseksi. Ennen nukkumaanmeno on hyvä syödä pieni iltapala, jotta olo ei ole liian kylläinen eikä myöskään nälkäinen. Runsasta vedenjuomista illalla kannattaa välttää.
- **Alkoholi ja tupakka.** Alkoholia ei tule käyttää unilääkkeenä, vaikka se voi edistää tietyissä määrin nukahtamista. Alkoholi nimittäin häiritsee unen rakennetta. Samoin tupakka huonontaa unen laatua, ja ennen nukkumaanmeno nautittu savuke voi viivästyttää unen tuloa.

- **Kofeiini.** Kofeiinin piristävä vaikutus on kaikille tuttu, mutta sen sietokyky vaihtelee yksilöittäin. Kofeiiniherkän ja unettomuudesta kärsivän kannattaa välttää kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia puolen päivän jälkeen.
- **Stressinhallinta ja rentoutuminen.** Moni työkäinen kokee haasteita työn, levon, omien harrastusten, sosiaalisten suhteiden ja perhe-elämän tasapainottamisessa. Lepoa ja omaa aikaa ei kannata sijoittaa tärkeyslistalla viimeiseksi, ja niiden merkitys korostuu etenkin ennen nukkumaanmenoa. Seuraavissa luvuissa käsitellään enemmän stressinhallintaan ja rentoutumiseen liittyviä keinoja.



4. Ärsykehallinta

Ärsykehallinnalla pyritään vähentämään uneen vaikuttavia häiriötekijöitä. Ärsykehallinnalla pyritään myös katkaisemaan huoliajatuksen kierre ja luomaan niin sanottu hyvä uni-assosiaatio: sänky ja makuuhuone ovat tila, jossa rauhoitutaan ja levätään.

- **Sänky ja makuuhuone** kannattaa rajata vain nukkumiseen, eli vuoteessa ei tule selata puhelinta, syödä, katsoa televisiota tai tehdä töitä. Älylaitteiden, tietokoneiden ja tv:n LED-valonäytöt häiritsevät elimistön nukkumisjärjestelmiä. Myös muut ylimääräiset äänet ja valot häiritsevät nukahtamista. Tarvittaessa korvatulpat ja unimaski voivat olla kokeilun arvoisia.
- **Yöllä ei kannata vilkuilla kelloa**, se lisää huoliajatuksia.
- **Sängyssä oloajan rajaaminen.** Jos uni ei tule 15-20 minuutissa, tulee vuoteesta nousta ja siirtyä toiseen huoneeseen, jossa voi esimerkiksi lukea kirjaa tai kuunnella rauhallista musiikkia. Sänkyyn palataan, kun olo on unelias.
- **Sängystä ylösnousu** tulisi ajoittaa joka aamu samaan aikaan riippumatta nukutusta unimäärästä. **Päiväunet eivät ole suositeltavia** unettomuudesta kärsivälle, sillä se siirtää illan nukahtamisaikaa.

5. Stressinhallinta ja rentoutuminen

Stressi on kehon luonnollinen fysiologinen reaktio haastavassa tilanteessa, ja se nostaa elimistön vireyden “taistele tai pakene”-tilaan. Niin sanottu hyvä, lyhytkestoinen stressi on hyödyllinen arjen haasteista selviytymisessä. Pitkäkestoinen stressi kuitenkin kuluttaa fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja aiheuttaen erilaisia oireita ja unettomuutta.

- **Stressin käsittely.** Kannattaa pysähtyä miettimään, mitkä ovat suurimmat stressinaiheuttajat elämässä tällä hetkellä, ja mihin niistä pystyy itse vaikuttamaan. Jos voimavarat eivät riitä, kannattaa pyytää apua ja pohtia omia rajojaan. “Ei”-sanon käyttö on joskus paikallaan.
- **Huolihetki.** Hyvä ajoin ennen nukkumaanmenoa voi kirjata itselleen ylös kaikki stressin aiheuttajat. Listan pohjalta voi tehdä suunnitelman ja aikataulun hoidettavista asioista. Viikolle tai päivälle valmiiksi laadittu suunnitelma auttaa irrottautumaan stressinaiheuttajista. Tehtäviä on hyvä priorisoida tai karsia pois listalta – kaikkea ei tarvitse tai pysty hoitamaan. Mikäli nukkumaan mennessä nousee uusia huolia, voi ne kirjata ylös ja sopia itsensä kanssa, että palaa niihin seuraavana päivänä.
- **Iltarutiinit.** Illalla mieltä rauhoittavat tietyt rituaalit, kuten kirjan lukeminen, iltatoimet, iltapala tai musiikin kuuntelu. Perheissä yhteiset ruokailuhetket voivat olla keino purkaa päivän tapahtumia ja huolia. Saunassa tai kylvyssä käyminen voivat myös rauhoittaa ja helpottaa nukahtamista, sillä ne

laskevat vastareaktion kehon lämpötilaa. Iltarutiinien tulisi alkaa vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa.



Rentoutuminen tukee fyysistä ja psyykkistä palautumista, edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä ja on sen vuoksi hyödyllistä univajeesta ja jännitystiloista kärsivälle. Elimistön parasympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin syke ja verenpaine laskee ja elimistön stressihormoneiden erityisesti vähentyy. Mielialaa kohottavien ja mielihyvää lisäävien hormoneiden ja välittäjäaineiden erityisesti kasvaa.

- **Säännöllisyys.** Rentoutusmenetelmät vaativat harjoittelua ja säännöllisyyttä hyödyn saavuttamiseksi. Itselle sopivaa rentoutukeinoa tulisi harjoitella 1-2 kertaa päivässä.
- **Rentoutumismenetelmät.** Itselle sopiva menetelmä löytyy kokeilemalla. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi mindfulness, jooga, meditointi, asteittainen lihasrentoutus, musiikin kuuntelu ja ulkoilu luonnossa.



6. Kognitiiviset menetelmät – eroon unettomuuden noidankehästä

Sana kognitio viittaa ihmisen psyykkisiin toimintoihin. **Kognitiivisilla menetelmillä** pyritään katkaisemaan ja muuttamaan haitallisia, huolta ja unettomuutta aiheuttavia ajatusmalleja, jolloin kehon ylivireystila laskee.

- **Toiminnallisesta unettomuudesta kärsivä** kokee usein pelkoa ja suorituspainetta nukahtamisesta, ja päässä voivat pyöriä huolet seuraavasta päivästä selviytymisessä.
- **Pelko on unettomuutta ylläpitävä tunne**, sillä se nostaa elimistön stressitasoa. Pelkomuistikeskus tulkitsee

unettomuuden uhkaksi ja aktivoi niin sanotun “taistele tai pakene”-tilan.

- **Hyväksyvä suhtautuminen itseen ja unettomuuteen** on avainasemassa pelkosysteemin vaimentamisessa. Tärkeää on oppia pitämään unettomuutta vain yhtenä osana elämää uhkakuvia maalailematta. Omaa itseään ei myöskään kannata tuomita unettomuudesta.
- **Hyvä rauhoituskeino** on silittely tai kosketus (myös oma). Myös pelkkä toisen ihmisen tai vaikka eläimen läsnäolo voi rauhoittaa. Mieleissään voi toistaa “väärä hälytys”, kun tuntee ahdistuksen ja pelon kasvavan.
- **Sopivia menetelmiä toiminnallisen unettomuuden hoitoon** ovat esimerkiksi mielikuvaharjoitukset sekä tietoisuustaito- eli mindfulnessharjoitteet.



Unettomuuden hoitoon sopivia harjoituksia

[Oiva mieli](#) - sivustolla on stressin ja tunteiden hallintaan sekä rentoutumiseen liittyviä harjoituksia. Harjoituksia on mahdollista tehdä myös kännykkään ladatulla mobiilisovelluksilla.

Oiva mieli- sivusto toimii yhteistyössä Suomen mielenterveysseura ry:n kanssa, ja sen ovat toteuttaneet VTT ja Jyväskylän yliopisto. Harjoitukset perustuvat tieteelliseen tutkimukseen sekä omistautumis- ja hyväksymisterapiaan.

[RAUHOITTUMISPAIKKA-
MIELIKUVAHARJOITUS](#)

[TIETOISUUSTAITO
HARJOITUS](#)

[ERILAISIA TAPOJA
SUHTAUTUA
UNETTOMUUTEEN](#)

[RENTOUTUMIS
HARJOITUS](#)

7. Työmatkaajien ja vuorotyötä tekevien unen huolto

Työmatkailu voi aiheuttaa univajetta aikaerorasituksen (jet lagin) vuoksi. Vuorotyö taas aiheuttaa unen häiriintymistä epäsäännöllisen päivärytmin vuoksi.



- **Suunnittelu.** Työmatkan suunnittelu ja etukäteen pakkaaminen vähentävät ylimääräistä stressiä. Aikavyöhykeron ollessa suuri, kannattaa kohteeseen saapua päivää ennen työtapaamista. Hotellia valitessa kannattaa miettiä huoneen sijaintia – tuleeko melua kadulta tai hotellin baarista. Pitkälle työmatkalle sviitti voi olla hyvä vaihtoehto, jolloin makuuhuoneessa ei tarvitse syödä, katsella TV:tä tai tehdä töitä. Lentokoneessa nukkumista voi edistää korvatulpilla ja unimaskilla.

Myös vuorotyöntekijöiden kannattaa suunnitella työvuorolistat neuvotellen niistä vastaavan henkilön ja työyhteisön kanssa. Kaikkien työntekijöiden oikeus on saada tasaisesti vapaita viikonloppuja ja iltoja, jotta vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet pysyvät työn kanssa tasapainossa.

- **Nukkumisstrategiat.** Jatkuvaa yötyötä tai yli neljän yövuoron putkea tekevän työntekijän kannattaa siirtää päiväuniaan mahdollisimman myöhään tai jakaa ne kahteen osaan töiden jälkeen. Ennen työvuoroa kannattaa ottaa vielä lyhyet nokoset. Unen rytmittämiseen liittyviä ohjeita löytyy lisää alempana olevasta linkistä.
- **Kirkasvalo.** Yövuorossa kirkasvalolamppu voi auttaa pitämään hereillä, mutta töiden jälkeen sitä kannattaa välttää. Yövuorojakson loputtua kirkasvaloaltistus kannattaa sijoittaa aamuun, jonka jälkeen nukutaan lyhyt unijakso. Aamuvuorosarjaa tekevä taas voi hyötyä unijakson aikaistamisesta, kirkasvaloaltistuksesta aamulla sekä päiväunien välttämisestä työvuoron jälkeen. Nopeassa vuorokierrossa unirytmiiä ei kannata siirtää.
- **Elämäntavat.** Vuorotyöläisen on tärkeää huolehtia hyvistä elämäntavoista ja unen huoltomenetelmistä, joita käsitellään oppaan alussa. Liikuntaa kannattaa harrastaa vuorojen mukaan, mutta juuri ennen yövuoroa liikuntaa kannattaa kuitenkin välttää. Alla olevasta linkistä löytyy lisää neuvoja vireyden huoltoon työvuoroa ennen, työvuoron aikana ja sen jälkeen.



8. Miten ennaltaehkäistä unettomuutta

- **Paras tapa ehkäistä unettomuutta on huolehtia omasta terveydestä ja elintavoista.** Käytännössä unettomuutta ennaltaehkäisevät keinot ovat samoja kuin unettomuuden hoitomuodot.
- Keskeisiä ovat unen huoltoon pyrkivät keinot, stressinhallinta, säännöllinen päivärhythmi ja oikea suhde levolle, työlle, omille harrastuksille, perheelle ja sosiaalisille suhteille.
- Pitkäaikaissairaudet, jotka voivat olla osasyynä unettomuuteen, on syytä hoitaa hyvään hoitotasapainoon.

9. Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen

Mikäli univaikeudet toistuvat, pitkittyvät ja alkavat haitata päivittäistä elämää omahoidon keinoista huolimatta, on syytä hakeutua mahdollisimman pian terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle. **Nopea puuttuminen ehkäisee unettomuuden pitkittymistä.** Hoitajan tai lääkärin vastaanotolla paneudutaan tarkemmin unettomuuden taustalla oleviin syihin. Unilääkkeet ovat vain lyhytaikainen ratkaisu, jolla unettomuutta aiheuttavia syitä ei hoideta.

10. Hyödyllisiä sivustoja

Lisää luotettavaa ja hyödyllistä tietoa unettomuudesta ja sen hoidosta löytyy alla olevista nettilähteistä.

- [Uniliitto](#)

Suomen Uniliitto ry tarjoaa apua unettomuudesta kärsiville. Suomen Uniliiton sivustolta on mahdollista esimerkiksi hakeutua vertaistukiryhmiin.

- [Mielenterveystalo: Unettomuus](#)

Yleistä tietoa unettomuudesta, unen huolto-ohjeita sekä unettomuuden omahoidon ohjelma.

- [Suomen Mielenterveys ry](#)

Yleistä tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista unettomuuden lisäksi.

- [Työterveyslaitos: Uni ja palautuminen](#)

Tietoa unen ja palautumisen merkityksestä sekä neuvoja unen huoltoon.

11. Lähteet

- Heo, JY., Kim, K., Fava, M., Mischoulon, D., Papakostas, GI., Kim, MJ., Kim, DJ., Chang, KJ., Oh, Y., Yu, BH. & Jeon HJ. 2017. Effects of smartphone use with and without blue light at night in healthy adults: A randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled comparison. *Journal of Psychiatric Research*. Vol 87. 61-70.
- Holopainen, A., Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2017. Päihdelinkki. Viitattu 30.5.2019.
- Huttunen, M. 2018. Unettomuus. Viitattu 22.8.2019.
- Järnefelt, H., Akila, R., Hirvonen, A., Hyvärinen, H-K., Kajaste, S., Keskinen, U., Lagerstedt, R., Leivategija, T., Lindholm, H., Rosenström, E., Sallinen, M., Savolainen, A., Virkkala, J., Vuori, M. ja Hublin, C. 2011. Unettomuuden arviointi ja hoito työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos. Työympäristötutkimuksen raporttisarja nro 59. Viitattu 20.8.2019.
- Järnefelt, H. & Hublin, C. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Tammerprint.
- Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset (CBT, kognitiivis-behavioraaliset) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Viitattu 2.9.2019.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017-tutkimus. Helsinki: THL.
- Kukkonen-Harjula, K. 2015. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. Viitattu 2.8.2019.

Lallukka, T. 2011. Uniongelmien yhteys sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 48. 128-143.

Nicholson, P.

2017. Supporting staff with sleep problems: the evidence base. Occupational Health & Wellbeing; Sutton. Vol 69, Iss. 11. 16-19.

Ohlmann, K., RN, MSN, COHN-S & O'Sullivan, M. 2009. The Costs of Short Sleep. AAOHN Journal. President, Work Place Solutions, Inc, Louisville, KY. 381-385.

Partinen, M. 2015. Tupakka, kolajuomat ja alkoholi unihäiriöiden riskitekijöinä. Viitattu 30.5.2019.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. Juva: Bookwell.

Partonen, T. & Lauerma, H. 2019.

Psykiatria [online]. Unettomuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Luettu 3.5.2019.

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2013. Unen taidot. 1.-2. painos. Helsinki: Duodecim.

Sand, O., Sjaastad, Ø., Haug, E., Bjålie, J. & Toverud, K. 2015. Anatomia ja fysiologia. Suom. Lääketieteellinen käännöstoimisto Oy/FT, MSc, MA Raila Hekkanen. 8.-12. Painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Suomen mielenterveys ry. 2019a. Stressi kuuluu elämään. Viitattu 21.7.2019. [h](#)

Suomen mielenterveys ry. 2019b. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 22.8.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 2.9.2019.

Tuomaala, E. 2014. Irti stressistä x9. Viitattu 21.7.2019.

Työterveyslaitos. 2019a. Vuorotyö. 2019. Vuorotyö. Viitattu 31.5.2019.

Työterveyslaitos. 2019b. Sopeutuminen vuorotyöhön. Viitattu 31.5.2019.

Työterveyslaitos, Järnefelt, H. & Christer, H. (toim.) 2018. Työikäisten unettomuuden hoito. Viitattu 2.9.2019.

Unettomuus: Käypä hoito –suositus, 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 4.-6.5.2019. 19.8.2019.

Vartiainen, V. 2017. Unettomuuden syyt, seuraukset ja hoito. Kirjasta Miten saisin nukutuksi? Tallinna: PRINTON AS.

Kuvat:

Pexels.com. Kuvat haettu 5-7.10.2019.

Pixabay.com. Kuvat haettu 5-7.10.2019.

Unsplash.com Kuvat haettu 5-7.10.2019.

Kuviot:

Anu Tiermas

Annukka Yrjänäinen

Tekijät:

Anu Tiermas & Annukka Yrjänäinen

Opinnäytetyö 2019

Laurea-ammattikorkeakoulu