



# Hyvän unen huoltotoimenpiteet

## Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat itsellesi sopivia keinoja, joilla voit tukea hyvää unta. Teet suunnitelman niiden toteuttamiseksi.

### Ohje:

Alla on lista asioista, joilla hyvää unta voi tukea. Käy lista läpi, ja pohdi, mitkä keinot sinulla on jo käytössä.

Mitä jäi jäljelle? Mitä niistä voisit kokeilla seuraavaksi? Laadi asiasta suunnitelma.

---

### Unen huolto-ohjeet:

- Säännöllinen heräämisaika
- Valoaltistus aamulla
- Riittävä päiväaikainen aktiivisuus
- Tauot ja rentoutuminen
- Unta tukeva liikunta
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Kofeiinin vähentäminen
- Päihteiden käytön vähentäminen/lopettaminen
- Tupakoinnin vähentäminen/lopettaminen
- Säännölliset iltarutiinit
- Miellyttävä ja unta tukeva nukkumisympäristö
- Illan rauhoittaminen
- Valaistuksen vähentäminen illalla
- Vuoteesta nouseminen, jos uni ei tule
- Ei päiväunia
- Ei ruutu-aikaa makuuhuoneessa

Täytettävän ruudun omalle suunnitelmallesi löydät seuraavalta sivulta.



Suunnitelmani hyväille unelle: