



Työkirja
**PAREMPAA
UNTA JA
PALAUTUMISTA**

Työkirja on toteutettu Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön sr. ODL Liikuntaklinikan ja Diakonia-ammattikorkeakoulun JOPE - Jaksava, osaava ja pystyvä ope -hankkeessa. Oulun kaupunki on toiminut hankkeen pääyhteistyökumppanina ja hanketta ovat rahoittaneet Euroopan sosiaalirahasto, Oulun kaupunki sekä hankkeen toteuttajat.

Tämä työkirja on tarkoitettu hyvinvoinnin tukemiseen ja omaan reflektointiin. Se ei korvaa terveydenhuollon ammattilaisen antamaa hoitoa, arviota tai ohjausta.

Tekijät:

Riikka Berg, KTM, fysioterapeutti (AMK), unettomuusterapeutti, projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

Ulla-Maija Luoma, YTM, fysioterapeutti (AMK), tanssinopettaja (AMK), projektipäällikkö, ODL Liikuntaklinikka

Roosa Luusuaniemi, fysioterapeutti (AMK), projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

Heli Männistö, liikunnanohjaaja (AMK), projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

© Tekijät 2026

Lisenssi: Creative Commons Nimeä-Ei kaupallinen-Jaa samoin 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)

Kuvat: Canva

Julkaisuvuosi: 2026

Työkirjan sisältö

| | |
|---|-----------|
| Työkirjan käyttöohje | 4 |
| Pohdintatehtävä: Alkukysely..... | 5 |
| Pohdintatehtävä: Unipäiväkirja..... | 6 |
| Unen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille..... | 7 |
| Unen rakenne ja unen tarve..... | 8 |
| Pohdintatehtävä: Univajeen ja väsymyksen syitä..... | 9 |
| Liikkumisen ja ravitsemuksen vaikutus uneen..... | 10 |
| Stressin ja huolien vaikutus uneen..... | 12 |
| Harjoitus: Hengitysharjoitus..... | 13 |
| Harjoitus: Lihasten jännitys-rentousharjoitus..... | 14 |
| Mielen joustavuus univaikeuksien tukena..... | 15 |
| Pohdintatehtävä: Miten valvoa mukavasti?..... | 16 |
| Harjoitus: Pysäytyssana..... | 17 |
| Lopuksi: Hyvän unen tarkistuslista..... | 18 |
| Kiitokset..... | 19 |



TYÖKIRJAN KÄYTTÖOHJE


Tämän työkirjan avulla voit edistää omaa untasi ja palautumistasi. Työkirja sisältää tiiviit tieto-osiot sekä harjoitteita unen parantamisen tueksi. Voit edetä harjoitteiden parissa omaan tahtiisi.

Teemat ovat

1. Unen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille
2. Unen rakenne ja unen tarve
3. Liikkumisen ja ravitsemuksen vaikutus uneen
4. Stressin ja huolien vaikutus uneen
5. Mielen joustavuus univaikeuksien tukena

Työkirjan sisältö on jaettu tieto-osioihin, pohdintatehtäviin ja harjoituksiin.

 Tieto-osio

 Pohdintatehtävä

 Harjoitus



Alkukysely

Pohdi nukkumistasi edeltäneen kuukauden ajalta ja vastaa seuraaviin kysymyksiin mietiskellen tai kirjoittamalla:

Milloin nukun hyvin? Mikä silloin on auttanut nukkumaan?

Mikä yleisimmin häiritsee untani?

Mitä teen tai ajattelen, kun en saa unta?

Mihin suuntaan toivoisin unen ja jaksamisen kehittyvän?

Mitä tekisin arjessani toisin, jos heräisin aamulla täysin levänneenä?

Tämä kysely auttaa sinua tunnistamaan haitallisia toimintamalleja ja suuntaamaan kohti merkityksellisiä muutoksia. Muistathan, että unta ei voi suorittaa!



Unipäiväkirja

Täytä unipäiväkirjaa heti aamulla herättyäsi. Illalla täytä tietoja kuluneesta päivästä. Unipäiväkirja auttaa tunnistamaan toistuvat uniongelmat.

| VKO: | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Aika, jolloin menit nukkumaan? | | | | | | | |
| Kauanko sinulla kesti nukahtaa? | | | | | | | |
| Montako kertaa heräsit? | | | | | | | |
| Aika, jolloin heräsit viimeisen kerran? | | | | | | | |
| Kauanko olit hereillä nukahtamisen ja viimeisen vuoteesta nousun välillä? | | | | | | | |
| Mihin aikaan nousit ylös viimeisen kerran? | | | | | | | |
| Kuinka kauan olit yhteensä vuoteessa yön aikana? | | | | | | | |
| Kuinka pitkään nukuit? | | | | | | | |
| Yöunen laatu: 1-5 1 erittäin huono, 5 erittäin hyvä | | | | | | | |
| Täytetään iltaisin: Päiväaikainen vireys 1-5 (1 erittäin huono, 5 erittäin hyvä) | | | | | | | |

| | |
|---|--|
| Muita huomioita viikolta: (esim. ympäristö, harjoitteet, liikunta yms.) | |
|---|--|

Lähde: Mielenterveystalo, unettomuuden omahoito-ohjelma



1. UNEN MERKITYS TERVEYDELLE JA HYVINVOINNILLE



Uni ei ole vain lepoa, se on myös kehon ja mielen palautumista.

Riittävä ja laadukas uni:

- vahvistaa muistia sekä edistää oppimista ja keskittymiskykyä
- tukee mielen terveyttä ja tunteiden säätelyä
- vahvistaa immuunijärjestelmää
- auttaa painonhallinnassa
- vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä
- parantaa elämänlaatua sekä tukee toiminta- ja työkykyä
- unien näkemisellä on merkitys tosielämän vaikeiden tilanteiden käsittelyssä ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa sekä tunnesäätelyssä
- uni virkistää ja palauttaa fyysisen ja psyykkisen rasituksen jälkeen.



2. UNEN RAKENNE JA UNEN TARVE



Unen rakenne ja unen tarve

- Aikuisen unen tarve on yksilöllinen n. 7-9h vuorokaudessa.
- Aikuisen unen rakenne yleensä koostuu seuraavista:
 - kevyttä unta n. 45%-55%
 - syvää unta n. 15%-20%, nukutaan eniten alkuyöstä
 - REM-unta 20%-25%, painottuu loppuyöhön.
- Yksi unisykli on n. 90min kestoaltaan ja yön aikana on 4-6 unisykliä.
- Unentarve on riippuvainen myös siitä, kuinka aktiivista elämä on.
 - Passiivinen arki ei lisää unipainetta, joten uni voi olla vähäisempää.
 - Kiireinen arki puolestaan vie voimavaroja ja nostaa unentarvetta.



Univajeen ja väsymyksen syyt

Pohdi, mitkä tekijät ovat sinun univajeesi ja väsymyksi taustalla. Rastita.



**Kofeiini, alkoholi,
nikotiini**



**Kiireinen elämäntapa,
taukojen puute**



Huolet ja murheet



Stressi



**Liikkumisen
vähäisyys**



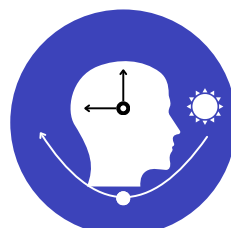
**Huonot nukkumis-
olosuhteet**



**Iltarauhoittumisen
tai iltarutiinien
puute**



**Sairaudet tai
lääkkeet**



**Epäsäännöllinen
vuorokausirytm**

Kuva: Univajeen ja väsymyksen taustasyitä



3. LIIKKUMISEN JA RAVITSEMUKSEN VAIKUTUS UNEEN

- Pienillä muutoksilla elämäntavoissa voi olla suuri vaikutus unen laatuun.
- Päivittäinen **liikkuminen** edistää unta. Aktiivisuus päivällä kasvattaa unipainetta, mikä on nukahtamisen edellytys. Unen kannalta hyviä liikkumisen muotoja ovat mm. kevyt ja kohtalainen liikkuminen, kuten kävely. Ajoita raskas ja kovatehoinen liikunta päivään tai alkuiltaan.
- Säännöllinen **ruokailu** tukee vuorokausirytmää ja unta.
- Unta heikentävät alkoholi, kofeiini ja muut piristeet.





- **Säännöllinen unirytm**i on hyvän unen pohja. Aamun ankkuroitu heräämisaika yhden tunnin aikavälille, niin arkena kuin viikonloppuna, tukee vuorokausirytmää ja lisää unipainetta.
- Kiireinen elämänrytmi vaatii riittävän pitkän rauhoittumisajan illalla. **Iltarutiinit** antavat keholle ja mielelle signaalin, että on aika laskea kierroksia.
- Tietokoneen ja mobiililaitteiden käytöllä illalla on unen tuloa heikentävä vaikutus, sillä kirkas näyttö jarruttaa melatoniinin eritystä ja aktivoiva sisältö lisää vireyttä. Laitteet kannattaa sulkea 1-2 h ennen nukkumaanmenoa.
- Unta tukeva **nukkumisympäristö** on riittävän viileä, pimeä ja hiljainen huone.
- **Päiväunet** auttavat parhaimmillaan vireystilan laskuun, mutta yli 30 min päiväunet voivat heikentää seuraavan yön unta.



Pohdittavaksi

- ✓ Syötkö säännöllisesti?
- ✓ Oletko aktiivinen päivittäin?
- ✓ Käytätkö kofeiinituotteita illalla?
- ✓ Heräätkö päivittäin suunnilleen samaan aikaan?
- ✓ Onko sinulla mielekkäät iltarutiinit?



4. STRESSIN JA HUOLIIEN VAIKUTUS UNEEN

- Stressi ja huoliajatukset herättävät tunteita, kiihdyttävät aktivaatiohermostoa ja nostavat vireystilaa, jolloin rentoutuminen ja nukahtaminen vaikeutuvat.
- Kyky rentoutua on taito, joka usein stressaantuessa kadotetaan. Kiireinen elämäntapa voi johtaa tiedostamattomaan jännitystilaan.
- Rentoutumisharjoitukset laskevat vireystilaa.
- Mielen ja kehon jännitteiden poistamisen tapoja on monia, kuten rentoutusharjoitukset, liikkuminen, venyttely, luonto ja musiikki.



Pohdittavaksi

- ✓ Mikä rentouttaisi sinua parhaiten?
- ✓ Oletko kokeillut kirjata huolia ja murheita ylös ennen nukkumaan menoa?
- ✓ Mikä sinua auttaa katkaisemaan huolien ja murheiden ajattelemisen?



Hengitysharjoitus

Tavoite: Hengitysharjoituksen tavoitteena on harjoitella pysähtymistä, keskittymistä ja rauhoittumista. Muista, että harjoittelet, joten kaikenlaiset tunteet harjoituksen aikana on sallittuja.

Toteutus: Ota mukava asento.

Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsan päälle. Hengitä hitaasti nenän kautta sisään ja ulos.

Pyri siihen, että ainoastaan vatsan päällä oleva käsi liikkuu hengityksen aikana. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi, ja jatka tällä tavalla hengittämistä hetken aikaa.

Pyri vielä rauhoittamaan hengitystä niin, että keskityt hitaaseen ja rauhalliseen uloshengitykseen.





Lihasten jännitysrentous -harjoitus

Tavoite: Lihasten jännitysrentous -harjoituksen tavoite on opetella rentouttamaan lihakset ja laskea vireystilaa.

Toteutus: Sulje silmäsi ja hengitä nenän kautta muutaman kerran syvään. Vie huomio kämmeniisi ja sormiisi. Jännitä kädet tiukasti nyrkkiin ja pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Lopuksi rentouta kädet ja anna sormien avautua niiden luonnolliseen asentoon.

Vie huomio seuraavaksi hartioihin. Jännitä hartioita nostamalla ne kohti korvia. Pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Laske uloshengityksellä hartiat alas ja rentouta ne.

Vie lopuksi huomio kasvojesi lihaksiin. Jännitä kaikki lihakset painamalla silmäsi tiukasti kiinni ja kurtistamalla kulmat. Pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Rentouta kasvosi uloshengityksen aikana.

Hengittele vielä lopuksi muutaman kerran syvään ja aisti koko kehon rentouden tunne. Avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen.





5. MIELEN JOUSTAVUUS UNIVAIKEUKSIEN TUKENA

- Unen yrittäminen vie unta kauemmas. Unta ei voi suorittaa eikä kontrolloida, sillä se nostaa vireystilaa ja lisää valvomiseen liittyvää huolta.
- Unettomuus voi herättää turhautumista, pelkoa ja jopa epätoivoa. Sen sijaan, että taistelee näitä tunteita vastaan, voi harjoitella hyväksyvää suhtautumista nukkumiseen.
- Jos uni ei tule, voi silti valvoa mukavasti esimerkiksi äänikirjaa kuunnellen tai kirjaa lukien.



Pohdittavaksi

- ✓ Mitä voisit tehdä juuri nyt väsyneenä, mikä veisi sinua kohti parempaa hyvinvointia?
- ✓ Miltä tuntuisi, jos et tänä yönä yrittäisi nukkua, vaan vain olla rauhassa?
- ✓ Millaisia lempeitä sanoja voisit itsellesi sanoa seuraavan kerran kun uni ei tule?



Miten valvoa mukavasti?

Tavoite: Harjoituksen tavoite on vähentää unen yrittämistä sekä sänkyyn ja nukkumiseen liittyvää negatiivista yhteyttä.

Toteutus: Pohdi itsellesi valmiiksi mielekkäitä asioita, mitä voisit tehdä seuraavan kerran, kun heräät yöllä, etkä saa unta.

Kun olet ollut sängyssä n. 20 minuuttia, eikä uni ole tullut, voit nousta sängystä ja tehdä jotain mielekäästä ja sinua rentouttavaa asiaa, kuten lukea kirjaa, kuunnella musiikkia tai tehdä käsitöitä. Palaa takaisin sänkyyn, kun tunnet itsesi väsyneeksi.





Pysäytyssana

Tavoite: Pysäytyssanan tarkoitus on katkaista ajatuskierre, joka estää nukahtamista. Pysäytyssanan käyttö estää ajatusjuoksun, sillä samaan aikaan on vaikeaa ajatella ja sanoa eri sanaa.

Toteutus: Valitse itsellesi pysäytyssana, joka on merkityksetön. Sana voi olla esimerkiksi "vaan", "mutta" tai "että".

Aloita pysäytyssanan toistaminen heti, kun heräät kesken unien tai jos illalla nukahtaminen on vaikeaa ajatusten pyöriessä mielessä.

Toista päässäsi pysäytyssanaa ja muodosta sana suussa äänettömästi noin kahden sekunnin välein silmät suljettuna.

Jatka pysäytyssanan toistamista 5–10 minuuttia.





LOPUKSI

Tarkastellaan toteutuvatko hyvän unen toimenpiteet.

Tavoite: Tehtävän avulla voit tarkastella tukevatko elintavat ja päiväaikainen toiminta unta.

Toteutus: Ruksi listalta kaikki kohdat, jotka jo toteutuvat kohdallasi. Jos yksi tai useampi kohta jää ruksimatta, valitse niistä itsellesi seuraava työkalu unen huoltoon.

- Herään joka aamu noin 1-2 tunnin sisällä
- Olen aamulla ja päivällä aktiivinen
- Saan aamulla ja päivällä valoaltistusta ulkona tai keinovalolla.
- Pidän päivän aikana taukoja ja rentoudun
- Liikun päivittäin unta tukevasti
- Jos untani häiritsevät huolet, annan huolille aikaa jo päivällä
- Minulla on säännöllinen ruokailurytmi
- Käytän kofeiinituotteita maltillisesti
- Illalla vähennän valaistusta
- Minulla on säännölliset iltarutiinit
- Minulla on illalla riittävästi aikaa rauhoittua esim. lukemalla kirjaa
- Minulla on öiden varalle Kuinka valvon mukavasti -suunnitelma

Milloin on syytä hakea apua unettomuuteen?

Jos unettomuus kestää yli kolme viikkoa useampana yönä viikossa tai häiritsee päivittäistä toimintakykyä, on syytä hakeutua terveydenhuoltoon. Hae myös apua, jos tunnistat jonkun sairauden tai vaihdevuosisoireiden haittaavan nukkumistasi.

KIITOKSET

Kiitos, että olet pysähtynyt tämän työkirjan äärelle ja antanut aikaa omalle hyvinvoinnillesi.

Toivomme, että työkirjan materiaalit ovat tarjonneet sinulle tietoa, käytännönläheisiä vinkkejä sekä pieniä oivalluksia, joita voit hyödyntää unesi ja palautumisesi parantamiseen.

Opettajan työ on merkityksellistä ja vaikuttaa syvästi niin oppilaisiin, työyhteisöön kuin koko kouluun. Siksi myös sinun hyvinvointisi, jaksamisesi ja palautumisesi ovat tärkeitä – ei vain työsi vuoksi, vaan myös sinun itsesi vuoksi.

Työkirjan tarkoituksena on ollut tukea sinua löytämään keinoja vahvistamaan jaksamistasi ja kehon hyvinvointia. Pienilläkin muutoksilla ja tietoisilla valinnoilla voi olla suuri vaikutus.

Toivomme, että löydät tässä työkirjassa kulkeneista teemoista jotakin, mikä seuraa mukana myös työkirjan sivujen sulkeuduttua – ehkä muistutuksen levon tärkeydestä tai pienen keinon lisätä rentoutumista.

Pidä huolta itsestäsi.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU