

## Virkeänä vuorotyössä



Miten pysyä virkeänä, kun vuorotyö tai pitkät vuorot häiritsevät unirytmää? Ota käyttöön Vireyttä vuorotyöhön -hankkeen tuottamat vinkit.



### Valmistaudu uneen päivän aikana

**R**AUHOITU ITSELLESI MIELEISELLÄ tavalla ennen vuoteeseen menoa. Vältä tällöin kalkeilista aktivoivaa tekemistä.

Päivän aikainen liikunta lisää todennäköisyyttä nukkua hyvin. Lopeta kuitenkin raskas liikunta hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, jos se heikentää unta.

Säännöllinen ruokailurytmi ja terveellinen ruokavalio yleensä parantavat unen laatua. Raskaan ruoan lisäksi rajoita myös kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.

Ota tarvittaessa käyttöön pimennysverho, silmälaput ja korvatulpat. Myös kännykän, ovikellon ja postiluokun valmennus voi olla tarpeen.

Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja yösnousun väliseksi ajaksi. Käännä herätyskello niin, ettei näe kellon aikaa.

Sovi perheesi kanssa pelisäännöistä, jotka tarvittaessa takaavat nukkumisen rauhan päivällä. Laita työpajat näkyviin esimerkiksi jääkaapin oveen, jotta muut tietävät, milloin tarvitset rauhallisen ajan nukkumiselle.

**Lisää aiheesta**  
[tti.fi/oppimateriaalit/vireyttä-vuorotyohon](http://tti.fi/oppimateriaalit/vireyttä-vuorotyohon)

## Virkeänä vuorotyössä



Miten pysyä virkeänä, kun vuorotyö tai pitkät vuorot häiritsevät unirytmää? Ota käyttöön Vireyttä vuorotyöhön -hankkeen tuottamat vinkit.



### Rauhoita huolimielinen jo päivällä

**H**UOLIMIELI TARKOITTA A SITÄ, että ihminen kantaa huolta, yrittää ratkaista ongelmia tai suunnitella asioita juuri ennen nukkumaanmenoa tai vuoteessa nukkumaan mennessä tai herätessä kesken unen.

Mielessä pyörivät ajatukset voivat olla hyvin tärkeitä. Mutta jos huolehtimisesta tulee tapa ennen nukkumaanmenoa tai vuoteessa, se vie aikaa nukkumiselta. Se myös häiritsee nukahtamista ja levollista unta.

Yöllä väsyneenä ongelmat voivat tuntua täysin ylivoimaisilta ja ongelmat palsua karpästästä härkäsiiksi. Siksi asioiden pohtimiselle olisi tärkeää antaa aikaa jo päivän aikana.

Varaa siis itsellesi päivällä 15–30 minuutin rauhallinen hetki, jolloin käyt läpi kaikki mahdolliset huolesi ja ongelmasi.

**Lisää aiheesta**  
[tti.fi/oppimateriaalit/vireyttä-vuorotyohon](http://tti.fi/oppimateriaalit/vireyttä-vuorotyohon)