

# OIVAUNI

UNIKLINIKKA

## - PALAUTUMALLA MENESTYKSEEN -

Technopolis Business Breakfast  
Kuopio  
17.2.2017

Henri Tuomilehto, dosentti  
Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri  
Unilääketieteen erityispätevyys  
Somnologist – Eurooppalainen unilääketieteen pätevyys



# OIVAUNI

UNIKLINIKKA

Helsinki – Kuopio - Tampere

## Hyvä uni takaa laadukkaan päivän

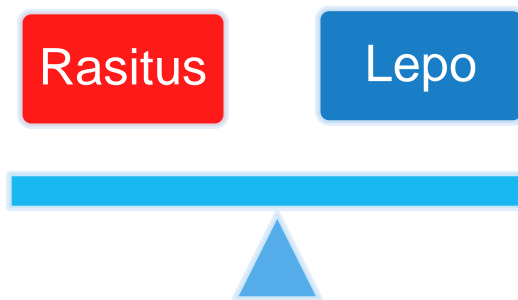


# Päivittäinen erinomaisuus

- Mielen ja kehon energisyys
- Olla se paras painos itsestänsä

# Kaikki lähtee hyvästä palautumisesta

- Onnistuneessa palautumisessa on kyse tasapainosta kuormituksen ja levon suhteen
- Mitä enemmän kuormittavia tekijöitä esiintyy, sitä paremmin tulisi huolehtia myös lepoa edistävästä tekijöistä



# Palautumisen taito

- Palautumisen taito on yksilöllistä
- Todellakin, erinomaisessa palautumisessa on kyse taidosta, ei mystiikasta
- Ja mikä hienointa, tätä taitoa voidaan parantaa ja kehittää

# Mistä syntyy hyvä palautuminen

- Se oikea palautuminen, kun nimittäin tapahtuu laadukkaalla nukkumisella
  - valtaosa palautumisesta tulee unen aikana
- Me ihmiset olemme erilaisia: toiset ovat parempia ja toiset herkempiä nukkuja
- Uni ei silti saa olla esteenä hyvinvointiin. Huonoon uneen ei tarvitse tyytyä

# Unen parantaminen on huikea voimavaran lähde

- Nukkumista parantamalla voidaan kehittää palautumista
- Nukkumisen parantaminen on iso mahdollisuus ja voimavaran lähde
- **Se kun nimittäin määrittelee seuraavan päiväsi!**

# Uni, elinvoima ja työkyky - sairastavuus



Ongelmaa nukkumisessa



Huono palautuminen



Lisääntynyt sairastavuus



Heikentynyt toiminta- ja työkyky



# Oivauni valmennus®

Toimintamalli, joka perustuu vankkaan lääketieteelliseen näyttöön systemaattisesti ohjatun valmennuksen vaikutuksesta nukkumiseen ja palautumiseen. (Tuomilehto et al. J Sports Sci. 2016 May 13:1-7). Valmennus perustuu Oivauni Uniklinikan luomaan toimintamalliin tähdäten huippu-urheilijoiden parempaan palautumiseen.

Valmennuspalvelun avulla saadaan kätevästi kartoitettu yksilön tilanne nukkumiseen ja palautumiseen liittyen. Palvelu auttaa tunnistamaan mahdollisia haasteita nukkumisessa ja palautumisessa sekä toimii samalla systemaattisena valmennusoppaana ja seurantavälineenä matkalla kohti parempaa palautumista ja jaksamista.

# Oivauni valmennus®

## Hyvän unen salaisuus

Oivaunen työkyky- ja hyvinvointivalmennus (luento tai verkkovalmennus)

1

Valmennuksen tarkoituksena on selvittää yksilön tilanne nukkumisen ja jaksamisen suhteen Oivauni Unikyselyn® avulla ja luoda sen perusteella valmennusluento parempaan palautumiseen tähdäten.

Univalmennus sisältää:

- täytettävän Oivauni Unikyselyn® ja asiantuntijalääkäriin palautteen
- yleistä tietoa unesta ja sen merkityksestä terveydellemme
- systemaattisen opastuksen tähdäten parempaan hyvinvointiin

Oivauni Unikysely® on nukkumista ja palautumista arvioiva tieteellisesti tutkittu ja hyväksytty elektroninen kysely, josta käyttäjät saavat henkilökohtaisen palautteen sähköpostiinsa. Kyselyn perusteella saadaan selkeä kuva yksilön jaksamiseen liittyvistä haasteista ja seurantaväline kohti parempaa vireyttä.

2

## Boostia Päivään

Oivaunen työkyky- ja hyvinvointiverkkovalmennus

Laadukkaan palautumisen ja jaksamisen webinaarikurssi. Valmennus auttaa tunnistamaan mahdollisia haasteita nukkumisessa ja palautumisessa sekä toimii samalla systemaattisena oppaana ja seurantavälineenä matkalla kohti parempaa hyvinvointia. Alkuseveltysten ja palautteen antamisen jälkeen aktiivinen valmennusjakso kestää yhteensä neljä viikkoa.

Valmennus sisältää:

- Ainutlaatuisen, tieteellisesti tutkitun valmennusmenetelmän materiaaleineen
- Valmennuksen alussa ja lopussa täytettävät Oivauni Unikysely® ja Firstbeat Hyvinvointianalyysi sekä näiden palautteet
- Viikoittaisia tavoitteellisia tehtäviä palautteineen.
- Koko valmennuksen ajan valmennettavilla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa asiantuntijoiden kanssa.

## Nukkumalla menestykseen

Oivaunen yksilöllinen työkyky- ja hyvinvointivalmennus

3

Yksilön jaksaminen heijastuu koko yritysorganisaatioon. Valmennus tähtää yksilön parempaan työkykyyn ja hyvinvointiin.

Yksilöllinen univalmennus sisältää:

- Oivauni Unikyselyn® ja asiantuntijalääkäriin arvion lähtötilanteesta
- Aloitusintro ryhmänä (30 min.)
- Lääketieteellinen unitutkimuksen (kotona yön yli suoritettava korkeatasoinen tutkimus, joka mahdollistaa tarkan analyysin asiakkaan nukkumisesta ja palautumisesta)

Yön aikana mitataan:

- Hengitysliikkeet rintakehältä ja vatsalta
- Ilmavirtaus paineanturilla ja termistorilla
- Kuorsaus
- Veren happikylläisyys (happisaturaatio)
- EKG
- Raajojen liikkeet
- Nukkumisasento
- Aivosähkökäyrä (EEG) – unen arkkitehtuuri
- Silmänliikkeet (EOG)
- Leuanalyslihashasten lihasjännitys (EMG)
- Verenpaine – syke sykkeeltä (beat to beat) + Verenpaineen vaihtelut (lasku/nousu) ja unenaikaisten hengityshäiriöiden yhteys.

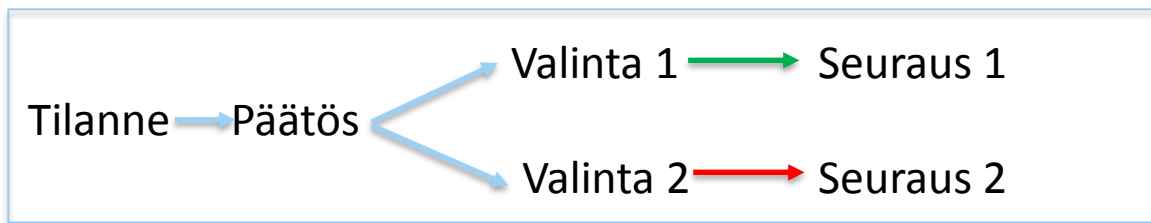
- Asiantuntijalääkäriin vastaanoton klinikalla henkilökohtaisine suunnitelmineen
- Kontrollikäynti asiantuntijalääkäriin vastaanotolla 1kk kuluttua aloituksesta

Tarjoamme niin valmiita kuin räätälöityjäkin koulutus- ja valmennuskokonaisuuksia yritysten työhyvinvoinnin kehittämiseen. Kysy lisää työhyvinvointi-paketeistamme.

OIVAUNI  
UNIKLINIKKA

# Hallitse palautumistasi – oikeat valinnat

Elämässä joutuu aina tekemään valintoja. Hyvän nukkumisen ja palautumisen kannalta päivittäinen tekemisemme on ratkaisevaa. Ne hyvät valinnat. Oikotietä onneen ei ole. Mutta kääntäen meistä jokainen voi halutessaan vaikuttaa omaan nukkumiseen ja siten palautumiseen.



# Vireystila ja aktivaatio hallitsee sinua

Sosiaalisen median ja puhelimen käyttö tai muu aktiivinen tekeminen, on se kotiaskareet, tietokoneella oleminen tai vaikkapa urheileminen iltaisin eivät edistä hyvää nukkumista. Vaikka illalla kannattaa tehdä mieluisia asioita, liian aktiivinen toiminta saattaa virkistää ja saattaa altistaa unen ongelmille.



Korostuu erityisesti muutenkin herkkäunisilla ihmisillä tai iltavirkuilla.

- herkkäunisuus; ulkoiset tai sisäiset tekijät häiritsevät helposti nukkumista
- iltaihmys; 10-15% ihmisistä → vireystila kohoaa luontaisesti iltaa kohden

# Valtaosa meistä nukkuu liian vähän

Lähtökohta hyvään palautumiseen jo haasteellinen. Tosiasia on, että ihmiset nukkuvat pääsääntöisesti aivan liian vähän omaan palautumisen tarpeeseensa nähden. Muista, että säännönmukaisesti itse unessaoloaika on 0.5-1 tunti vähemmän kuin luulet.

Lisää 15-30 minuutilla nukkumisaikaa säännönmukaisesti esimerkiksi viikon-kahden jaksoina. Samalla saat vertailukohdan. Jos olet muutoksen jälkeen paremmalla päällä, virkeämpi tai suorituksesi paranee, niin tiedät aiemmin nukkuneesi liian vähän.

# Hyvä palautuminen onnistuneen työpäivän edellytys

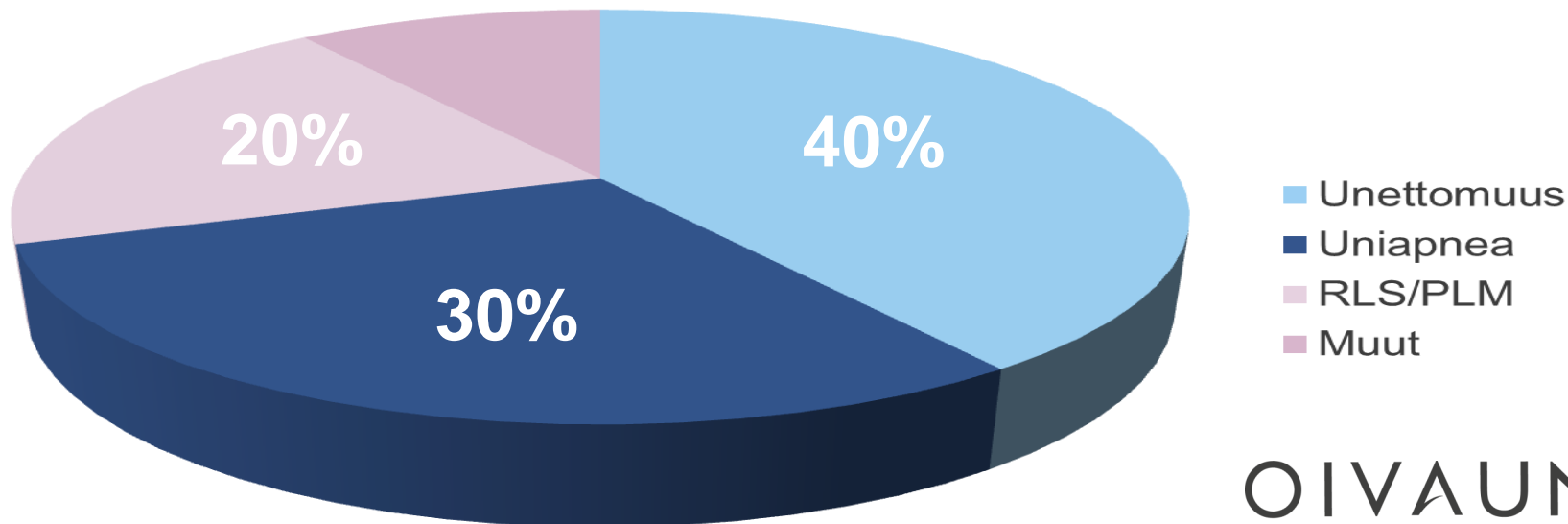
**Mitä jos kaikesta huolimatta nukkuminen ja palautuminen ei suju!**

**Mistä kyse?**

# Unihäiriöt kansansairauksina – unettomuus, uniapnea ja RLS/PLM

- Joka viides suomalainen aikuinen kärsii pitkäaikaisesta uniongelmasta (THL)
- $\geq 300.000$  suomalaista käyttää unilääkkeitä vuosittain (Kela)

Osuudet, %



# OIVAUNI

UNIKLINIKKA

**' Syyn mukainen hoito - Unihäiriöiden  
hoito perustuu aina tarkkaan  
ongelman tunnistamiseen'**





# Yhteenveto

- Arvosta lepoa ja anna erinomaisuudelle mahdollisuus
- Luo oma unenhuoltorutiini → sitoutuminen
  - osana muuta terveellistä elämäntapaa
- Tunnista unen ja palautumisen ongelma ja toimi