

Unella on keskeinen merkitys elämänlaadulle

Kylmän ja pimeän talven keskellä lepo ja palautuminen nousevat entistäkin tärkeämpään arvoon. Unella on keskeinen merkitys yleiselle hyvinvoinnille ja keskittymiskyvyille. Jokainen pystyy itse vaikuttamaan unensa laatuun ja näin myös kohentamaan terveyttään.

Unen laatu on ihmisen terveyden kannalta tärkeä tekijä. Hyvin nukutut yöt tuovat useita hyötyjä, joista keskeisimpiä ovat parempi yleiskunto ja pidempi elämä. Laadukkaat yöunet vaikuttavat positiivisesti myös suoritus- ja keskittymiskykyyn. Hästensin tavoitteena on seurata aktiivisesti uneen liittyviä tuoreita tutkimuksia, mikä on erittäin tärkeää korkealaatuisten sänkyjen valmistuksessa. Hästens tekeekin laajasti yhteistyötä monien eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

– Hyvän unen määritelmä perustuu moneen eri tekijään kuten fysiologiseen unen syvyyteen, rytmiin ja yhtenäisyyteen, olotilaan heräämisen yhteydessä, päivävireyteen sekä sairauksien ja huonon voinnin ennaltaehkäisyyn. Muiden muassa stressittömyys, säännölliset uniajat, fyysinen aktiivisuus, päivänvalo ja makuuhuonepuitteet parantavat unta, kertoo Helsingin Uniklinikan uniterapeutti Susan Pihl, jolla on lähes kolmenkymmenen vuoden kokemus unitutkimuksen alalta.

Unenlaadun tärkeimmät määrittäjät

Unenlaadun kaksi tärkeintä määrittäjää ovat nukahtamisviive sekä unen oikea rytmi ja määrä. Mitä nopeammin nukahtaminen tapahtuu, sitä tehokkaammin keho hyötyy sängyssä vietetystä ajasta. Myös vartalon viilentäminen on nukahtamisen kannalta tärkeää. Hästensin sängyissä ilmanvaihto sujuu luonnonmateriaalien ansiosta helposti, ja näin myös ruumiinlämpö optimoituu ja valmisteleo vartaloa tehokkaasti nukahtamista varten.

Unisykliä keskeytymisten minimoiminen sekä unen rytmisyys ja yhtenäisyys ovat tärkeitä seikkoja unenlaadun kannalta. Turhat liikkeet, kuten kääntyminen ja kieriminen, ovat haitaksi unen syvyydelle. Rauhalliseen uneen vaikuttavat sängyn tukevuus, rakenne ja oikea kiinteysaste. Koko kehoa ja sen ääriäviä kunnolla tukeva sänky optimoi verenkiertoa ja estää näin unien keskeytymisen.

– Oikean sängyn valitseminen ei ratkaise kaikkia ongelmia, mutta se on hyvä alku. Olemme Hästensillä erittäin tietoisia laadukkaan unen merkityksestä terveellisen ja seesteisen elämän kannalta, kertoo Hästensin myyntipäällikkö Matti Jokitalo.

Oheisilla sivuilla esitellään kymmenen parasta univinkkiä sekä käytännönopas oikean sängyn valitsemisessa.

Tietoa Hästensistä

Hästens valmistaa sänkyänsä yleisistä luonnonmateriaaleista. Hästens-sänkyjen valmistaminen aloitettiin Ruotsissa vuonna 1852, ja ne valmistetaan edelleen käsityönä. Puuvillan, jouhen, pellavan ja villan hengittävyden ansiosta Hästens-sängyssä voi nukkua levollista ja luonnollista unta.

Lisätietoa tuotteista

Matti Jokitalo, Hästens AB, p. 040 900 3469, s-posti: matti.jokitalo@hastens.se

Lehdistömateriaali ja kuvat

Fanny Pihlström, Star Public Relations, p. 09 622 4004, s-posti: fanny.pihlstrom@starpr.fi

10 univinkkiä

Hästensin 10 parasta vinkkiä unenlaadun parantamiseen:

Panosta uniympäristöön

Sängyn on oltava tarpeeksi leveä ja pitkä, ja kiinteysasteen on oltava kohdallaan jotta niveliin, lantioon, hartioidiin sekä rintakehään ei kohdistu painetta. Laadukas tyyny, joka tukee niskaa, kohentaa myös unenlaatua. Makuuhuoneen lämpötilan tulisi olla viileä, optimaalisesti 14 – 18 astetta. Huoneen tulisi myös olla kunnolla pimeä, sillä ihminen aistii valoa myös suljettujen silmien läpi. Valo käynnistää toimintoja vartalossa, jotka edesauttavat heräämistä.

Säännölliset ajat

Säännölliset nukkumaanmeno- sekä ylösnousuajat muodostavat myönteisen rutiinin, johon keho tottuu. Vaikka välillä valvoisi pitempään tai nukkuisi huonosti, on hyvä herätä totuttuun aikaan. Muutokset rutiineissa voivat heikentää seuraavan yön unenlaatua.

Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa

Ennen nukkumaanmenoa on tärkeää varata aikaa rauhoittumiselle. Fyysisesti tai henkisesti rasittavia askareita kannattaa välttää illalla ennen nukkumaanmenoa. Makuuhuone on myös hyvä pyhittää pelkästään nukkumiselle eikä esimerkiksi työskentelylle tai TV:n katselulle. Makuuhuoneen tunnelmallinen valaistukseen on hyvä panostaa.

Päivänvalosta nauttiminen

Auringonvalolle altistuminen päivän aikana laskee veren melatoniinipitoisuutta. Näin olo tuntuu pirteämmältä ja valppaammalta. Illalla pimeän aikaan melatoniinipitoisuus taas kasvaa, jolloin väsymys syvenee. Säännöllinen annos auringonvaloa päivässä helpottaa näin kehon unentarpeen säätelyä.

Säännöllistä liikuntaa

Säännöllinen kuntoilu, mieluiten kolme kertaa viikossa, saa aikaan fyysisen väsymyksen tunteen ja käynnistää samalla rauhoittavien aineiden tuotannon kehossa. Liikunta edesauttaa näin syvän sekä yhtenäisemmän unen saavuttamista. Tämä puolestaan takaa pirteämmän ja levänneemmän olo seuraavana aamuna. Kuntoilua ei kuitenkaan kannata harrastaa juuri ennen nukkumaanmenoa, sillä nukahtaminen vaikeutuu rauhoittumisajan jäädessä pois.

Ei nälkäisenä nukkumaan

Ravinnolla on keskeinen merkitys hyvinvointiin ja uneen. Nukkumaan ei kannata mennä nälkäisenä – mutta syömistä ei myöskään kannata ajoittaa juuri ennen nukkumaanmenoa, sillä ruoansulatustoiminta häiritsee unta. Illalla voi syödä kevyen aterian, joka pitää nälän poissa, ja sen sijaan panostaa tukevaan aamupalaan.

Vähemmän kofeiinia

Kofeiinipitoisten juomien, kuten kahvin ja teen, nauttimista kannattaa välttää etenkin iltaisin. Mittava kofeiinijuomien kulutus vaikeuttaa nukahtamista ja kasvattaa riskiä unen keskeytymisille yön aikana. Tämä heikentää unenlaatua.

Terveelliset elämäntavat

Alkoholin ja tupakan nauttimisella on kielteisiä vaikutuksia unenlaatuun. Tutkimukset ovat osoittaneet, että unen syvyys heikkenee veren alkoholi- ja nikotiinipitoisuuden myötä.

Huolellisuutta sängynvalintaan

Sängyllä on suuri merkitys unitottumuksille, ja näin sängyn valitseminen kannattaa tehdä harkiten. Hyvän sängyn ominaisuuksiin kuuluu tärkeimpänä mukavuus. Ohessa esitellään Hästensin parhaimmat ohjeet hyvän sängyn valinnassa.

Kokeilemalla lopulliseen valintaan

Sänkyä ostettaessa on tärkeä kokeilla mahdollisimman montaa eri mallia ja kiinteysastetta. Useat eri vaihtoehdot ovat tarjolla vaihtelevien yksilökohtaisten tarpeiden ja mieltymysten takia. Sänkyä on kokeiltava itse ja se on valittava oman kehon, painon, pituuden ja unitottumuksien perusteella.

Koolla on merkitystä

Oikeanlaisessa sängyssä keho rentoutuu ja uni on levollista. Sängyn koolla on tässä suhteessa suuri merkitys. Sängyn on oltava tarpeeksi suuri jotta se tarjoaa tarpeeksi tilaa kääntymiselle ja ojentumiselle. Hästensin sänkyjä on tarjolla kaikissa standardikokoluokissa, 90-210 cm leveydellä ja 200 tai 220 cm pituudella. Standardimittojen lisäksi sänkyä saa myös tilattua erikoismitoilla.

Pehmeä, medium vai kiinteä?

Tärkeintä sänkyä valittaessa on oikean kiinteysasteen löytäminen. Sänky ei saa tuntua liian pehmeältä eikä myöskään liian kovalta. Jos sänky upottaa liikaa tai vaihtoehtoisesti jää liian kimmoisaksi kiinteysaste on väärä. Oikean sängyn kohdalla tukea on sopivissa määrin ja sängyssä makaaminen tuntuu miellyttävältä. Sängystä kuuluu herätä levänneenä.

Neljä yksinkertaista ohjetta oikean sängyn löytämiseen:

1. Aluksi kannattaa kääntyä myymälän asiantuntijoiden puoleen. Heillä on kokemusta ja koulutusta sängynvalinnan suhteen, ja osaavat näin antaa hyviä neuvoja.
2. Sänkyjen kokeiluun kannattaa varata reilusti aikaa, puolesta tunnista tuntiin. Kokeilun aikana on hyvä yrittää rentoutua ja kiirehtimistä kannattaa välttää. Sänkyä ei kannata kokeilla ulkovaatteet päällä. Sänkyä on hyvä kokeilla totutuissa nukkumisasennoissa.
3. Ennen lopullista valintaa kannattaa kokeilla kahta eri kiinteysastetta samasta mallista.
4. Vaikean päätöksen edessä kiinteämpi vaihtoehto on parempi.