

Nukkumatin kutsukortit

Kortteihin on kerätty keinoja, jotka ovat joillakin ihmisillä auttaneet unen saantiin. Kortteja voi käyttää uniaiheisen keskustelun tukena.

Ne toimivat myös muistilappuina tilanteessa, jossa etsitään keinoja nopeampaan nukahtamiseen ja parempaan unen laatuun. Uni on hyvinvoinnin tärkeä osatekijä.

**Lasi
(lämmintä)
maitoa**



Unisukat



**Ei kahvia
pariin tuntiin
ennen nukkumaan
menoa**



Banaani



**Liikuntaa
alkuillasta,
välillä 17 - 20**



**Jokin rentouttava
rituaali aina ennen
sänkyyn menoa,
esim. lämmin
suihku tai kylpy**



Painopeitto



Sopiva patja



Korvatulpat



Silmälaput



**Iltautisten
väliin
jättäminen**



**Rauhallinen,
hiljainen ja
mieluin
musiikki illalla**



**Makuuhuoneen
pimentäminen
tai
hämärtäminen**



**Mieleisten asioiden
muistelu ennen
nukkumaan
menoa**



Melatoniini



Unilääke



**Säännöllinen
vuorokausirytm**



**Ei alkoholia
pariin tuntiin
ennen nukkumaan
menoa**



Kamomillatee



**Kofeiiniton
vihreä tee**



Kirsikkamehu



**Laventeli
jalkakylvyssä,
teessä tai
huonetuoksuna**



**Ei kännyän eikä
tietokoneen
tuijotusta hetkeen
ennen nukkumaan
menoa**



**Viileä ja
tuuletettu
makuuhuone**



**Nukkumaan
vasta väsyneenä**



**Päiväunien pituus
maksimissaan 30
minuuttia**



Ulkoilma



**Stressin aiheiden
selvittely
päiväsaikaan**



**Mahdollisten
kipujen ja
lihaskrampin
oikea lääkitys**



**Kirkasvalohoito
aamuisin**

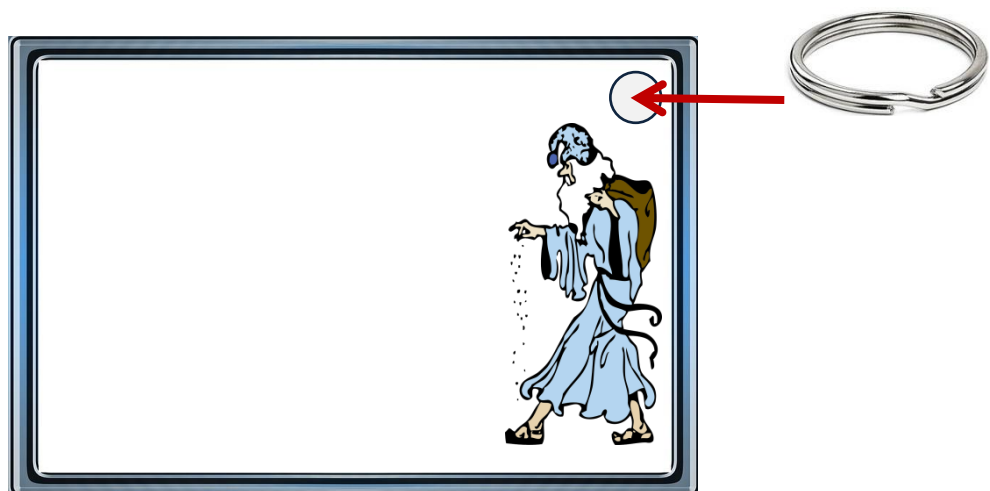


Kirjoita tyhjiin kortteihin lisää keinoja



Mattalaminointi tekee korteista kestävä ja pestävät.

Kortit voi rei'ittää nurkasta ja kiertää siihen avainrenkaan. Silloin nippu säilyy hyvin tallessa.



Lähteet: Duodecim > Terveyskirjasto, haastattelut, Käypä hoito > Unettomuus,