



# Harjoitus: Vuoteessaolon rajoittaminen

## Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Unipaineen kasvattaminen, nukahtamisen helpottaminen ja yöllisten heräämisten vähentäminen

### Ohje:

Unen tehokkuuden laskeminen

Hyvin nukkuvilla unen tehokkuus on keskimäärin 85%. Kun osaat laskea oman unesi tehokkuuden, tiedät, kuinka lähellä tätä tavoitetta olet. Unen tehokkuus lasketaan jakamalla nukuttu aika vuoteessa vietetyllä ajalla.

Vietä vuoteessa vain se aika, jonka olet keskimäärin viimeisimmän viikon aikana nukkunut

Jos esimerkiksi nuket keskimäärin seitsemän tuntia ja haluat nousta aamulla kello 08, on sopiva nukkumaanmeno-aika klo 01. Aikataulu suunnitellaan siten, että herääminen tapahtuu aina samaan aikaan viikonpäivästä riippumatta

Todennäköisesti vuoteeseen meneminen muuttuu myöhäisemmäksi kuin mihin olet tottunut. Kokeile harjoitusta kuitenkin rohkeasti, sillä se auttaa sinua saavuttamaan riittävän unipaineen, mikä on nukahtamisen edellytys.

Älä kuitenkaan koskaan vähennä vuoteessaoloaika siten, että se jäisi alle kuuden tunnin.

Muista, että myös tämän harjoituksen aikana on hyvä toteuttaa aiemmin esiteltyä ylösnoususääntöä. Sängystä on siis hyvä nousta lepopaikkaan, mikäli uni ei tule noin 15 minuutissa. Käytä alla olevaa taulukkoa ja esimerkkejä apunasi.

---

### Esimerkki vuoteessaoloajan rajoittamisesta:

Tutustu ensin esimerkkeihin. Täytä sen jälkeen omat tietosi käyttäen apunasi unipäiväkirjaasi.

Unen tehokkuusprosentti, 1 vk	6/9=67 %
Keskimääräinen unen kesto, 1 vk	6 tuntia



Suositteltu vuoteessaoloaika on:

6 tuntia

Aikataulu suunnitellaan aamun heräämisajan pohjalta. Sen on hyvä olla viikonpäivästä riippumatta sama ainakin kahden viikon ajan.

Nousen vuoteesta:

Klo 07

Menen vuoteeseen:  
(Tämä saadaan huomioimalla vuoteesta nousun aika ja suositeltu vuoteessaoloaika. Klo 07 miinustetaan vuoteessaoloaika 6 tuntia = klo 01)

Klo 01

## Oma aikatauluni:

Unen tehokkuusprosentti, 1 vk

Keskimääräinen unen kesto, 1 vk

Suositteltu vuoteessaoloaika on:

Nousen vuoteesta:

Menen vuoteeseen: