

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIIJAISHUOLLOSSA



Diak



Euroopan unionin
osarahoittama



Vuorotyöläisen unen huollon tsekkilista

Montako kohtaa sinulla jo toteutuu?

- VARAAN RIITTÄVÄSTI AIKAA NUKKUMISELLE
- RAUHOITUN ENNEN NUKKUMAAN MENOA
- NUKUN TARVITTAESSA PÄIVÄUNET
- RYTMITÄN UNIRYTMIÄNI VUOROTYÖN MUKAISESTI
- MAKUUHUONEESSANI JA VUOTEESSANI ON HYVÄ NUKKUA
- HARRASTAN LIIKUNTAA MINULLE SOPIVANA AIKANA
- NOUDATAN SÄÄNNÖLLISTÄ RUOKAILURYTMIÄ JA TERVEELLISTÄ RUOKAVALIOTA
- VÄLTÄN KOFEIININ, ALKOHOLIN JA NIKOTIININ KÄYTTÖÄ
- PIDÄN TYÖVUORON AIKANA PALAUTTAVIA TAUKOJA
- EN MUREHDI SÄNGYSSÄ

Tulos: 1-3 kohtaa

Mieti, mitkä asiat saattavat heikentää untasi. Voisitko tehdä muutoksia, jotka parantaisivat unesi laatua?

4-7 kohtaa

Unen huoltosi on jo kohtuullisella tasolla, hieno! Voisitko vielä parantaa unesi laatua pienillä muutoksilla?

8-10 kohtaa

Mahtavaa! Panostat selvästi unen huoltoon. Jatka samaan malliin, sillä hyvä uni on tärkeä avain hyvinvointiin.