

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIAISHUOLLOSSA



DIAK



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Vuorotyöläisen unen huolto

Hyvä uni on tärkeä perusta sekä fyysiselle että henkiselle hyvinvoinnille. Riittävä ja laadukas uni vaikuttaa suoraan aivojemme toimintaan, mielialaamme ja stressinsietokykyyn. Kun unen laatu on hyvä, jaksamme arjessa paremmin, pystymme keskittymään tehokkaammin ja palaudumme nopeammin.

Askeleet hyvään uneen

1. Varaan riittävästi aikaa nukkumiselle
2. Rauhoitun ennen nukkumaan menoa
3. Nukun tarvittaessa päiväunet
4. Rytmitän unirytmieni vuorotyön mukaisesti
5. Makuuhuoneessani ja vuoteessani on hyvä nukkua
6. Harrastan liikuntaa minulle sopivana aikana
7. Noudatan säännöllistä ruokailurytmiä ja terveellistä ruokavaliota
8. Vältän kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä
9. Pidän työvuoron aikana palauttavia taukoja
10. En murehdi sängyssä

Lisätietoa unen huollosta ja sen hyödyistä löydät aiheeseen keskittyvästä videosta, jonka voit avata kätevästi QR-koodin avulla.

