



Tyypitkaksi

UNI JA LEPO

Kuulumiset

- Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi ryhmäkertojen välillä?
- Mistä kiität itseäsi?
- Mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen?
- Tuliko oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluat nostaa yhteiseen keskusteluun?



Tapaamisen aikataulu - teemana uni ja lepo

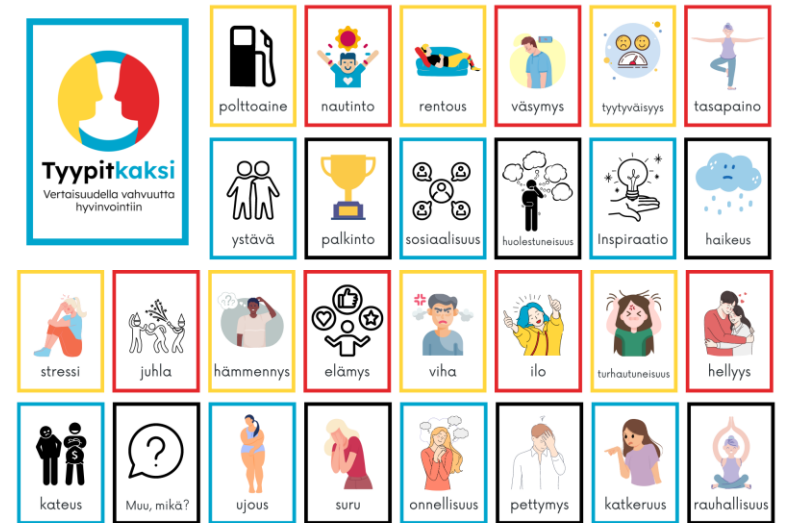
17.30	Kahvi ja kuulumiset
18.00	Välitehtävä ja teemaan virittäytyminen - Tyypitkaksi- keskustelukortit
18.30	VIDEO: Uni ja lepo
19.00	TAUKO
19.10	Valinnainen teema: <ol style="list-style-type: none">1. Rytmin merkitys (Video: Uni on puhdasta rytmiä)2. Usein kysytyt kysymykset unesta (Kortit kysymyksistä ja vastauksista)3. Uniapnea: yleinen häiriö tyypin 2 diabetesta sairastavien keskuudessa (Video: Uniapnean monet kasvot)
19.40	Välitehtävä ja palaute
19.50	Lempeän unen meditaatio (11 min)

Uni ja lepo vaikuttaa paljon omaan hyvinvointiin ja terveyteen

Millaisia ajatuksia ja tunteita uni ja lepo sinussa herättää?
Valitse tähän liittyen kortti.

Keskustelussa käydään läpi myös välitehtävänä olleet kysymykset:

- Mihin olen unessa ja levossa tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?



VIDEO: Uni ja lepo

[Uni ja lepo - Tyypitkaksi-video](#)

Keskustelua videon herättämistä ajatuksista:

- Unirytmien merkitys diabeteksen hoidon kokonaisuudessa? Tukeeko unirytmisi diabeteksen hoitoa?
- Unen määrä ja laatu?
- Tilapäinen unihäiriö, millaisia unenhuoltovinkkejä teillä on?
- Milloin tulisi lähteä hakemaan apua unihäiriöön?



Tauko

Valinnainen
teema 1, 2 tai 3



1 Uni on puhdasta rytmiä - video

- [Uni on puhdasta rytmiä \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- Keskustelua videon herättämistä ajatuksista
- Oman unirytmien tarkastelua kellotehtävän avulla

Oman unirytmien tarkastelua

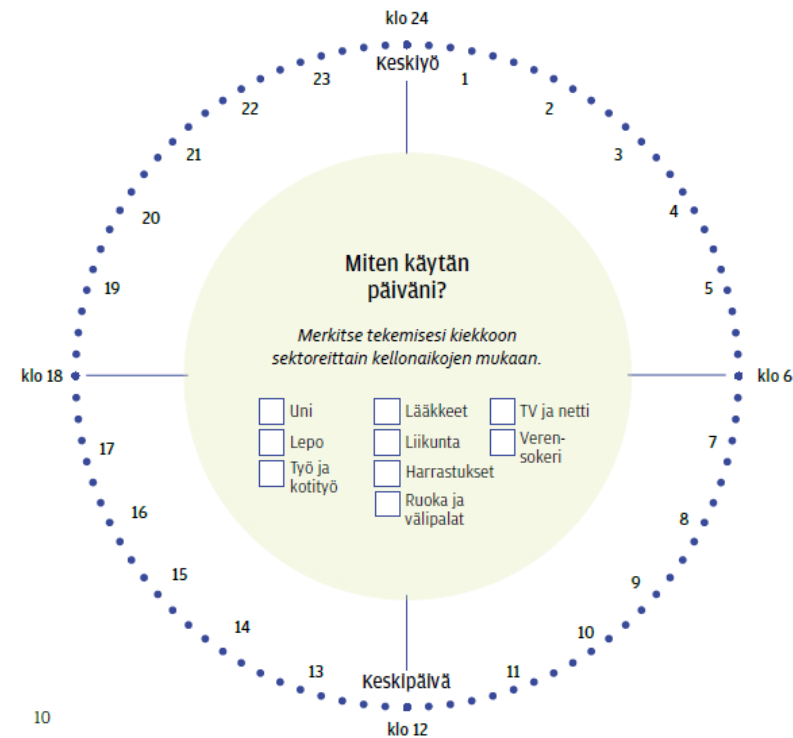
Merkitse vuorokausikelloon oma nukkumisaikasi ja mieti:

- Herääkö virkeänä, nukunko riittävästi? Onko unen laatu hyvää?
- Unen tarve on hyvin yksilöllinen ja se yleensä vähenee iän myötä. Mikä on oma unen tarpeeni?
- Onko päivärytmissäni jotakin, jolla voin edesauttaa hyvää unta?
- Onko tarvetta etsiä apua uniongelmiin?

Omahoito
arjessa

Vuorokausirytmii

Merkitse tekemisiesi omilla väreillä
tai erilaisilla kuvioilla.



2 Usein kysytyt kysymykset unesta - pienryhmät

Jakautukaa pienryhmiin. Saatte ryhmään muutaman kortin keskustelun virittäjäksi. Toisella puolella on aiheeseen liittyvä kysymys ja toisella puolella ammattilaisen vastaus.



Etsikää vastausta kysymykseen ensin keskustellen. Lopuksi keskustelkaa ammattilaisen vastauksesta; mitä ajatuksia se herättää.

3 Uniapnean monet kasvot - video

- [Uniapnean monet kasvot \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Keskustelua:

1. Mitä ajatuksia video herättää?
2. Haluaako joku kertoa, millaista on uniapnean/muun unihäiriön tutkiminen ja hoito?
3. Haluaako joku kertoa muusta unihäiriöstä?
4. Häiritseekö jokin untasi?

Mistä löydän tietoa unesta ja uniapneasta?

- [Unen itsehoito – Uniliitto](#)
- [Uniryhmät – Uniliitto](#)
- [UniNeuvo – auttava puhelin – Uniliitto](#)
- [Unihoitajan vinkit pdf \(unihoitajat.fi\)](#)
- [Tervetuloa unettomuuden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- <https://www.hengitysliitto.fi/hengitys-sairaudet/uniapnea/uniapnean-oireet-ja-diagnoosi/https://www.hengitysliitto.fi/hengitys-sairaudet/uniapnea/uniapnean-oireet-ja-diagnoosi/>

Välitehtävä seuraavalle kerralle

- Kirjoita tähän seuraavan kerran välitehtävä

Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!



Lempeän unen mielikuvaharjoitus (11 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=0qFZXzWKtY&t=24s>





Kiitos tästä kerrasta!

Seuraava tapaaminen pvm
Teemana ???

