

## 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 pestävä.

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



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