



# Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin

- Podcast -jakso ja opas yhdeksäsluokkalaisille

Evikoski Reeta

Kemppainen Johanna

Laakso Heidi

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiinLaakso  
Heidi

Reeta Evikoski, Johanna Kemppainen & Heidi Laakso  
Terveystyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 20192019

Reeta Evikoski, Johanna Kemppainen & Heidi Laakso

**Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin  
-Podcast-jakso ja opas yhdeksäsluokkalaisten**

Vuosi 2019

Sivumäärä 63

---

Tämän toiminnallisen oppinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yhdeksäsluokkalaisten podcast -jakso sekä opas aiheesta unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Oppinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Kuitinmäen koulu ja kohderyhmänä olivat kyseisen koulun yhdeksäsluokkalaisten. Oppinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietämystä unesta ja sen merkityksestä nuorten elämässä sekä tarjota oppilaille ajankohtaista tietoa siitä, kuinka he voivat parantaa omia nukkumistottumuksiaan. Tavoitteena oli toteuttaa mielenkiintoinen ja informatiivinen podcast -jakso, jota voi hyödyntää ajankohtaisena opetusmenetelmänä ja terveystieteiden työvälteenä. Tavoitteena oli myös laatia helppolukuinen ja selkeä kirjallinen opas oppinnäytetyön keskeisimmistä asioista.

Podcast -jakson ja oppaan sisältö ja tietoperusta on haettu ajantasaisen näytön julkaisuista kansainvälisiä lääke- ja hoitotieteiden tietokantoja sekä alan kirjallisuutta hyödyntäen. Tietoperustana toimi lisäksi uniantuntija Minna Kuosmasen haastattelu. Yhdeksäsluokkalaisten osallistettiin alusta asti kartoittamalla heidän toiveitaan podcast -jaksossa käsiteltävistä teemoista uneen liittyen. Esikartoituskysely toteutettiin lokakuun alussa 2019. Kyselyyn vastanneiden (n=68) palautteet otettiin huomioon podcast -jakson käsikirjoitusta tehdessä.

Toiminnallinen osuus eli podcast -jakson nauhoitus toteutettiin lokakuussa 2019 Laurean ammattikorkeakoulussa, Tikkurilan kampuksen tiloissa. Podcast -jakso toteutettiin yhteistyössä uniantuntija Minna Kuosmasen kanssa. Opas koottiin podcast -jakson nauhoittamisen jälkeen ja siihen poimittiin keskeisimmät asiat yläkoululaisen uneen liittyen. Materiaalit toimitettiin Kuitinmäen kouluun terveystiedon opettajalle, joka kuuntelutti podcast -jakson yhdeksäsluokkalaisten terveystiedon oppitunneilla ja kierrätti opasta oppilaiden luettavana.

Podcast -jakson kuunnelleet ja oppaan lukeneet nuoret (n=50) antoivat kirjallisen palautteen kyseisestä jaksosta ja oppaasta. Saamamme palaute oli pääosin myönteistä. Saimme palautteen myös terveystiedon opettajalta ja kouluterveydenhoitajalta, ja heidän palautteensa perusteella podcast -jaksoa ja laatimaamme opasta voisi hyödyntää myös jatkossa terveystieteiden tukena. Terveystietojen toivoi opasta myös omaan käyttöön yläkoululaisille jaettavaksi unihäiriön yhteydessä. Tuottamamme materiaali on Kuitinmäen koulun käytettävissä. Kehitysehdotuksena podcast -jakso voisi toimia myös oppilaille jaettuna ja opas voisi olla lisäksi ladattavissa puhelimeen tai muuhun mobiilisovellukseen.

Oppinnäytetyö oli kokonaisuudessaan hyvin pidetty ja tuotoksia voi tulevaisuudessa jakaa myös muiden yläkoulujen käyttöön terveystieteiden ja häiriön tueksi.

Asiasanat: uni, yläkoululaiset, terveyden edistäminen, oppiminen, koulunkäynti, hyvinvointi

Reeta Evikoski, Johanna Kemppainen & Heidi Laakso  
Reeta Evikoski, Johanna Kemppainen & Heidi Laakso

**The importance of sleep for learning, studying and well-being  
-A podcast episode and a guide for 9th graders**

Year 2019/2019 Pages 63

---

The purpose of this thesis was to produce a podcast episode for 9th graders as well as a guide about the importance of sleep for learning, studying and well-being. The thesis partner was Kuitinmäki School and the target group was 9th graders in the school. The aim of this thesis was to increase the awareness of sleep and its role in adolescents' lives and to provide the pupils current information on how to improve their own sleeping habits. The goal was to create an interesting and informative podcast episode that can be used as a current teaching method and as a tool for health education. The aim was also to produce an easy-to-read and clear written guide about the main points of the thesis.

The theoretical basis for the podcast episode and the guide was founded on international databases, the latest medical and nursing science research databases and literature. An interview with a sleep specialist Minna Kuosmanen was also used to gather information. The 9th graders were involved from the beginning by finding out about their expectations about the themes in the podcast. The pre-survey was conducted on October 2019. Feedback from the respondents (n = 68) was considered when writing the script for the podcast episode.

The functional part, the recording of the podcast episode, was performed on October 2019 at Laurea University of Applied Sciences in Tikkurila. The podcast episode was conducted in co-operation with the sleep specialist Minna Kuosmanen. The guide was compiled after recording the podcast episode by gathering the essential facts of upper comprehensive school pupils' sleep. The materials were delivered to Kuitinmäki School health education teacher who listened to the podcast episode with the 9th grades during health education lessons and gave the sleep guide for the pupils to read.

The pupils (n = 50) who listened to the podcast episode and read the guide gave us written feedback about the episode and the guide. The feedback was mainly positive. Feedback was also received from the health education teacher and the school nurse. Based on their feedback, the podcast episode and the guide could continue to be used to support health education. Suggestions for development were that the podcast episode could also be distributed to pupils and the guide could also be downloaded to a phone or other mobile device. The school nurse hoped that the sleep guides were for her own use to be distributed to the pupils. The material produced is available to Kuitinmäki School.

As a whole, the thesis was well received and highly appreciated. The output could be distributed to other upper comprehensive schools in the future to support health education and guidance.

Keywords: sleep, upper comprehensive school pupils, health promotion, learning, studying, well-being

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Yläkoululaisen uni .....	8
2.1	Unen vaiheet .....	8
2.2	Uni-valverytmi .....	9
2.3	Unen säätely.....	9
2.4	Nuorten unen tarve.....	10
2.5	Tilastoja nuorten nukkumistottumuksista .....	11
3	Nuorten uneen vaikuttavia tekijöitä .....	12
3.1	Fysiologiset tekijät .....	13
3.2	Nuorten ympäristö ja sosiaaliset suhteet.....	13
3.3	Elintapojen vaikutus nuoren uneen .....	14
3.3.1	Ravitseminen .....	14
3.3.2	Liikunta.....	15
3.3.3	Sähköinen media .....	15
3.3.4	Piristeet ja päihteet .....	16
3.3.5	Stressi.....	17
4	Nuorten uniongelmat ja niiden hoito .....	17
4.1	Unettomuus.....	18
4.2	Viivästynyt unirytmistö .....	18
4.3	Painajaiset.....	19
4.4	Hypersomnia.....	19
4.5	Uniongelmien hoito.....	20
5	Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin .....	21
5.1	Unen merkitys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin .....	21
5.2	Unen merkitys oppimiseen .....	21
5.3	Unen merkitys koulunkäyntiin .....	22
6	Terveyden edistäminen kouluympäristössä .....	23
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	24
8	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	24
8.1	Opinnäytetyön tausta .....	25
8.2	Opinnäytetyön suunnitelma ja toteutus .....	25
8.2.1	Podcast -jakso .....	28
8.2.2	Opas.....	29
8.3	Opinnäytetyön arviointi.....	30
9	Pohdinta .....	34
9.1	Tuotosten tarkastelu .....	34

9.2	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu .....	35
9.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	37
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet.....	38
	Lähteet .....	40
	Kuviot.....	48
	Liitteet .....	49
	Liite 1: Esikartoituskysely Kuitinmäen koulun yhdeksäsluokkalaisille .....	50
	Liite 2: Esikartoituskyselyn tulokset.....	51
	Liite 3: Podcast -jakson käsikirjoitus.....	52
	Liite 4: Palautekyselylomake oppilaille.....	55
	Liite 5: Palautekyselylomake terveydenhoitajalle ja terveystiedon opettajalle .....	57
	Liite 6: Yläkoululaisen uniopas.....	59

## 1 Johdanto

Uni on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Sillä on merkittävä vaikutus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä myös oppimiseen ja koulunkäyntiin. Riittävä ja laadukas uni on tärkeää nuoren normaalin kehityksen ja kasvun sekä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ihminen tarvitsee riittävästi unta, jotta aivot, muistitoiminnot ja tunne-elämä voivat kehittyä. Riittävä unen määrä edesauttaa myös psyykkistä palautumista sekä arjen haasteista ja stressaavista tilanteista selviytymistä. (THL Raportti 2010, 102; Sallinen 2013; Pesonen, Kajantie & Räikkönen 2012, 2835 - 2839.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveytustutkimuksen mukaan yhä useampi suomalainen nuori kärsii uniongelmissa ja päiväväsymyksestä. Viimeisen kuuden vuoden aikana niiden 8.- ja 9.luokkalaisten määrä, jotka nukkuvat arkisin alle 8 tuntia yössä, on pääasiassa lineaarisesti lisääntynyt. (THL 2019b; Toivonen 2015.) Unettomuudesta kärsii noin 10 prosenttia nuorista (Urrila 2016). Viivästynyt unirytmii on ongelmana jopa yli 50 prosentilla nuorista ja se onkin nuorilla hyvin yleinen syy unettomuuteen. Viivästynyt unirytmii aiheuttaa usein myös päiväväsymystä. Noin 8 prosenttia nuorten nukahtamisvaikeuksista selittyy viivästyneellä unijaksolla. (Huutoniemi & Partinen 2015, 76; Urrila 2016.) Univaikeuksista kärsivien lasten koulumenestys on tutkitusti heikompaa kuin hyvin nukkuvilla lapsilla. Unen puutteelle on löydetty yhteys myös esimerkiksi häiriökäyttäytymiseen, levottomuuteen, aggressiivisuuteen, impulsiivisuuteen ja keskittymisvaikeuksiin koulumaailmassa. (Paalanen 2018.)

THL:n kouluterveytustutkimusten mukaan eniten unihäiriöitä ilmenee peruskoulun yhdeksännellä luokalla. Silloin nuori tekee päätöksiä tulevaisuutensa suhteen, mikä aiheuttaa osalle stressiä, ja vaikutukset saattavat näkyä myös nukkumisvaikeuksina tai unihäiriöinä. Tutkimuksessa on ilmennyt myös mahdollinen koulumenestyksen ja myöhäisen nukkumaanmenon välinen yhteys. (Toivonen 2015.) Opinnäytetyön aihe valikoitui Kuitinmäen koulun tarpeen perusteella. Kuitinmäen koulun oppilashuolto sekä opettajat kokivat aiheen unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin heille ajankohtaiseksi ja ehdottivat tätä opinnäytetyön aiheeksi. Aihe on myös aina ajankohtainen yläkoululaisen elämässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa yhdeksäsluokkalaisten podcast -jakso sekä opas aiheesta unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Kuitinmäen koulun yhdeksäsluokkalaisten kartoitetaan aluksi, mitä he haluaisivat kuulla liittyen uneen ja sen merkitykseen podcast -jaksossa. Valmis jakso kuuntelutetaan myös Kuitinmäen koulun yhdeksäsluokkalaisten kanssa. Tavoitteena on toteuttaa mielenkiintoinen ja informatiivinen podcast -jakso, jota voi hyödyntää ajankohtaisena opetusmenetelmänä ja terveyskasvatuksen työvälineenä. Tavoitteena on myös laatia helppolukuinen ja selkeä kirjallinen opas opinnäytetyön keskeisimmistä asioista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietämystä unesta

ja sen merkityksestä nuorten elämässä sekä tarjota oppilaille ajankohtaista tietoa siitä, kuinka he voivat parantaa omia nukkumistottumuksia.

## 2 Yläkoululaisen uni

Uni on eräänlainen ihmisen aivotoiminnan tila. Siinä tietoinen yhteys olemassaoloon ja ympäristöön on katkennut. (Partinen 2016, 4.) Unen aikana elimistö elpyy päivän aiheuttamista rasituksista, ja valveen aikana kertyneet kuona-aineet poistuvat aivoista sekä lisäksi aivojen energiavarastot täyttyvät (Huutoniemi & Partinen 2015, 7).

Nuoruus lasketaan alkavaksi fysiologisesti normaalin puberteetin eli murrosiän alkamisesta ja päättyy kun aikuisen identiteetti ja käyttäytyminen on saavutettu. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee nuoren 10-19 -vuotiaaksi henkilöksi. (Paediatr Child Health 2003.) Nuoruusiässä tapahtuu ruumiillista sekä henkistä muutosta. Nuori alkaa itsenäistymään sekä omaa seksuaalisuutta aletaan prosessoimaan. Myös nuoren oma arvomaailma alkaa rakentumaan. Osalla nuorista tämä vaihe saattaa olla hyvin tunnerikasta aikaa. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

Riittävä uni ja lepo ovat nuorelle tärkeää. Yläkoululaiset nuoret tarvitsevat unta, sillä nopea fyysinen kasvu ja aktiivinen elämä nuoruusaikana voivat aiheuttaa nuoren uupumisen. Nuoren biologinen kello muuttuu murrosiän myötä. Tyypillisesti nuoret nukahtavat vasta myöhään illalla ja nukkuvat pitkään aamuisin. Tällainen nukkumismalli voi aiheuttaa ongelmia, koska koulun lukujärjestys usein edellyttää nuorta heräämään aikaisin oppitunnille. Jos nuori toteuttaa tätä nukkumismallia eli nukahtaa vasta myöhään illalla ja joutuu kuitenkin heräämään aikaisin aamulla kouluun, jää yöuni liian lyhyeksi. Joillekin nuorille se voi aiheuttaa jopa kroonista unettomuutta, mikä voi aiheuttaa erilaisia seurauksia esimerkiksi ongelmia aamuisin heräämisessä sekä nukahtelua päivän aikana. Myös uupuneisuus ja ärtyneisyys ovat tyypillisiä unenpuutteen seurauksia. (Health Link BC 2018.)

### 2.1 Unen vaiheet

Terve yöuni sisältää erilaisia vaiheita (Partonen 2015b). Uni voidaan jakaa tavalliseen uneen eli perusuneen sekä REM-uneen. Perusuni voidaan jakaa vielä neljään asteeseen, jotka kuvaavat unen syvyyttä. Nukahtaminen tapahtuu 1. asteessa, uni syvenee 2. ja 3. asteessa ja 4. asteessa uni on syvintä unta. Syvän unen aikana pulssi hidastuu, verenpaine laskee sekä lihakset ovat relaxoituneet. (Leppäluoto, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lauri 2019, 379.)

REM-unta, joka tulee sanoista rapid eye movements, kutsutaan myös vilkeuneksi, sillä tälle univaiheelle tyypillistä on nopeat silmänliikkeet. Vilkeunen aikana ihminen voi nähdä unia sekä lisäksi useat autonomiset toiminnot, kuten pulssi, hengitys, verenpaine sekä sukupuolielinten verenkierto aktivoituvat. Vilkeunen aikana lihakset kuitenkin veltostuvat. (Leppäluoto ym. 2019, 379-380.)



Uni jakautuu tavallisesti 5-8 sykliin, ja yhden syklin aikana vaihtelevat eri unen vaiheet. Aluksi esiintyy perusunta, joka syvenee asteittain ja päättyy vilkeuneen eli REM-uneen. Tämän jälkeen uni kevenee ja alkaa uusi sykli. Vilkeunijakson pituus lisääntyy hieman alkuyön aikana. (Leppäluoto ym. 2019, 380.) Vilkeunesta ihminen saattaa herätä hetkeksi, mutta nukahtaa heti uudelleen, joten siksi myös lyhyet valvejaksot kuuluvat terveeseen ihmisen yöuneen (Partonen 2017).

## 2.2 Uni-valverytmi

Jokaiselle muodostuu vähitellen valve- ja unitilan vuorottelusta yksilöllinen uni-valverytmi (Partonen 2015c). Ihmisen uni-valverytmi seuraa 24 tunnin aikataulua eli vuorokausirytmää (Partonen 2015c; Leppäluoto ym. 2019, 378). Ihminen nukkuu tavallisesti pimeänä vuorokauden aikana (Leppäluoto ym. 2019, 378). Yläkoululaisen nukkumaanmenoajat tavallisesti määräytyvät perheen määrittämän aikataulun mukaan. Ihmisen sisäisen keskuskellon täsmällinen toiminta edellyttää, että se saa säännöllisesti aikamerkin. Luonto antaa monia signaaleja, joita tämä sisäinen keskuskello voi tarvittaessa käyttää tahdistukseen käyntiään. Valon ja pimeän vaihtelu on voimakkain ulkoinen tahdistaja, joten päivän ja yön vaihtelu onkin ihmiselle tärkeimpiä aikamerkkejä, jonka avulla kehon keskuskello voi tahdistaa toimintaansa päivittäin. Lisäksi aikamerkkeinä sisäiselle keskuskellolle toimii esimerkiksi yksilön tietoisuus ajasta, säännöllinen ruokailu sekä säännölliset heräämis- ja nukkumaanmenoajat aamulla ja illalla. Nämä mahdollistavat ihmisen pysymisen 24 tunnin aikataulussa eli vuorokausirytmässä. Jos ihmisen kaikki ulkoiset tahdistimet poistettaisiin, alkaisi ihmisen sisäinen keskuskello noudattamaan luontaista rytmää. (Partonen 2015c.)

Yhdenkin yön valvominen heikentää ihmisen toimintakykyä seuraavana päivänä. Valverytmiin liittyy vireystila, joka tavallisesti terveellä ihmisellä vaihtelee vuorokauden ajan mukaan. Aamupäivällä ihmisen reaktioajat ovat lyhyimpiä, kun taas unitiloissa tajunnantaso laskee. Valvetilaa pitää yllä aivorungon aivoverkosto, joka on aivorungon läpi ulottuva useiden hermoyhteyksien ja synapsien tiheä muodostelma. Aivoverkoston saapuu hermoratoja kaikista aistiradoista. Sen alueella on myös verenpainetta, sydämen sykettä ja hengitystä valvovat keskukset sekä sieltä lähtee hermoratoja aivokuorelle. Kun aivoverkoston toiminta vähenee, tajunnan taso laskee. Aivoverkoston toimintaa voidaan vähentää keinotekoisesti esimerkiksi nukutuslääkkeiden avulla. (Leppäluoto ym. 2019, 378.)

## 2.3 Unen säätely

Unen ja vireyden säätelyssä on kyse laajan aivohermoverkoston yhteistoiminnasta (Mervaala ym. 2019, 220). Uni on siis tarkkaan säädely aivotoiminnan tila ja tähän säätelyyn osallistuu useita aivojen välittäjäaineita, hormoneja sekä muita biokemiallisia tekijöitä. Histamiini, noradrenaliini, asetyylikoliini ja serotoniini ovat eräiden hermosolujen välittäjäaineita. Näitä

välittäjäaineinaan käyttävät hermosolut muodostavat eräänlaisen järjestelmän, joka muun muassa ylläpitää valvetilaa. Valveen aikana ovat aktiivisimmillaan hypotalamuksen histaminergiset hermosolut ja aivosillan monoaminergiset tumakkeet. Näiden toiminta hiljenee voimakkaasti erityisesti vilkeunen aikana. Dopamiini osallistuu myös unen säätelyyn lähinnä vaikuttamalla muiden välittäjäainejärjestelmien toimintaan. (Partonen 2015c.)

Gamma-aminovoihappo on tärkein hermosolujen aktivaatiota estävä välittäjäaine (Hellsten 2015). Tämä välittäjäaine aiheuttaa siis sedaatiota sekä sen vaikutusta voidaan myös tehostaa lääkkeillä, kuten esimerkiksi bentsodiatsepiinilla. Adenosiini on yksi tärkeimmistä väsymystä aiheuttavista ja unen saantia edistävästä välittäjäaineista. (Partonen 2015c). Kofeiinin on todettu estävän adenosiinireseptoreiden toimintaa, joka aiheuttaa vireystilan nousemista. Adenosiinia kertyy aivoihin valvomisen aikana ja mitä pidempään valvoo, sitä enemmän adenosiinia kertyy, jolloin unipaine kasvaa. (Alanko 2005.) Oreksiini (hypokretiini) toimii yhtenä valvejärjestelmän välittäjäaineena ja sen toiminnan häiriintyminen aiheuttaa esimerkiksi narkolepsialle tyypillistä vireystilan epävakautta (Markkula 2019). Melatoniini osallistuu myös unen säätelyyn. Se on hormoni, jota käpyrauhassolut tuottavat aivoissa. Melatoniini erittyy verenkiertoon ja perusunen aikana sitä erittyy enemmän ja vilkeunen aikana vähemmän. Valo sekä alkoholi vaikuttavat melatoniinin eritykseen estävästi. (Partonen 2015a.)

#### 2.4 Nuorten unen tarve

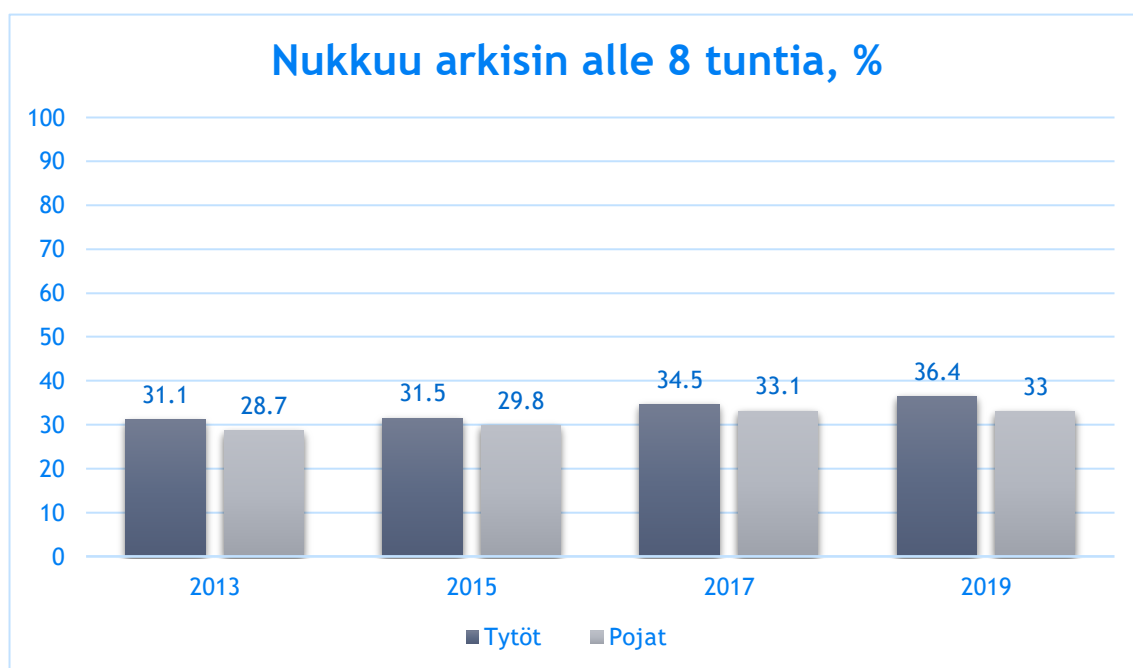
Unen tarve tarkoittaa aikaa, jonka ihminen tarvitsee tunteakseen olonsa virkeäksi ja levänneeksi sekä elpyneeksi seuraavana päivänä (Huutoniemi & Partinen 2015, 33). On yksilöllistä, kuinka paljon ihminen tarvitsee unta (Partinen 2016, 4). Unen tarve voi myös vaihdella eri aikoina, sillä esimerkiksi fyysinen ja psyykinen kuormitus lisäävät unen tarvetta (UKK-instituutti, 2019). Ikä vaikuttaa myös unen laatuun ja pituuteen. Lapsilla unen tarve on suuri ja lapsen unesta suuri osa on REM-unta. Aikuisen unen tarve on vähäisempi, jolloin myös REM-unen osuus on pienempi. (Leppäluoto ym. 2019, 380.) Suositeltu unenmäärä nuorella on 8-10 tuntia päivässä (National Sleep Foundation 2015).

Väsymykseen ja virkeyteen vaikuttavat kaksi eri tekijää, joista toinen on aika, joka on kulunut siitä, kun on viimeksi nukkunut. Toinen tekijä on vuorokausirytmä, josta voidaan käyttää myös nimeä kehon biologinen kello. Ihmisellä on luonnostaan oma ajastusjärjestelmä, joka viestii koska tulisi olla hereillä ja koska nukkua. Vuorokausirytmä aiheuttaa sen, että tuntee tarvetta mennä nukkumaan aina tiettyinä ajankohtana huolimatta siitä, kuinka kauan on nukkunut edellisenä yönä. Nuoren vuorokausirytmä voi häiriintyä, jos nuori jatkuvasti valvoo myöhään illalla ja herää epäsäännöllisinä aikoina. (Aronen 2016, 10.)

## 2.5 Tilastoja nuorten nukkumistottumuksista

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) järjestää joka toinen vuosi kouluterveyskysely, joka tuottaa monipuolista ja luotettavaa sekä maakunnallista että paikallista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta (THL 2019a).

Kouluterveyskyselyssä kartoitetaan myös nukkumista, jossa indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka nukkuvat arkisin tavallisesti alle kahdeksan tuntia. Seuraavassa pylväskaaviossa (Kuvio 1.) on havainnollistettu Suomen perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisten tytöt ja pojat, jotka nukkuvat arkisin alle 8 tuntia yössä (%) vuosilta 2013-2019. Pylväskaavion tulokset on koottu THL:n kouluterveyskyselyn tulosten mukaan vuosilta 2013-2019. (THL 2019c.)

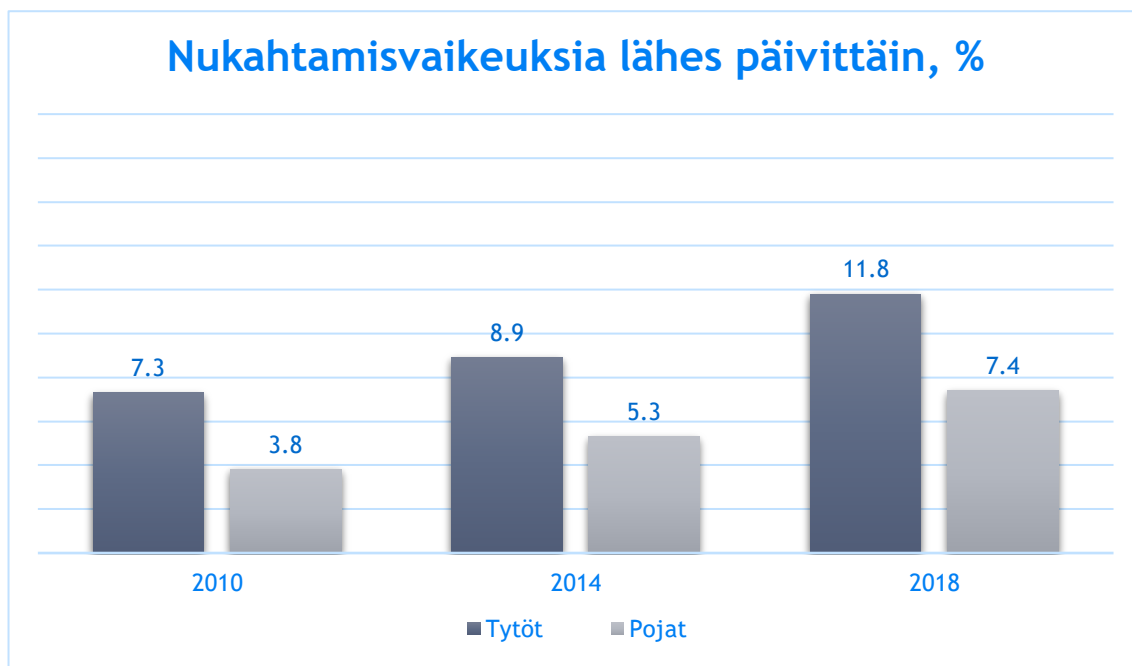


Kuvio 1: Perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisten tytöt ja pojat, jotka nukkuvat alle 8 tuntia yössä, % (THL 2019c).

Viimeisen kuuden vuoden aikana Suomen perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisten määrä, jotka nukkuvat arkisin alle 8 tuntia yössä on pääasiassa lineaarisesti lisääntynyt niin pojissa kuin tytöissä. Kuten myös pylväskaaviosta (Kuvio 1.) voimme havaita, että 8.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen, jotka nukkuvat arkisin alle 8 tuntia yössä, osuus on hieman suurempi kuin poikien. (THL 2019c.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) järjestää joka neljäs vuosi kansainvälisen Health Behaviour in Schoolaged children (HBSC) -tutkimuksen, josta käytetään Suomessa nimeä WHO-koululaistutkimus. Sen avulla tarkastellaan monipuolisesti koululaisten koettua terveyttä, hyvinvointia ja terveystottumuksia. (Jyväskylän yliopisto 2019.) WHO-koululaistutkimuksessa

tarkastellaan monipuolisesti nuorten nukkumista. Eräs kysymyksistä käsittelee nuorten nukahtamisvaikeuksia. Seuraavassa pylväskaaviossa (Kuvio 2.) on havainnollistettu vuosilta 2010-2018 Suomen perusopetuksen 15-vuotiaat tytöt ja pojat, jotka kärsivät nukahtamisvaikeuksista lähes päivittäin. Pylväskaavion tulokset ovat koottu WHO:n koululaistutkimuksen julkaisemattomien tuloksien mukaan vuosilta 2010-2018. (Tynjälä & Kannas 2019.)



Kuvio 2: Perusopetuksen 15-vuotiaat tytöt ja pojat, joilla esiintyy nukahtamisvaikeuksia lähes päivittäin, % (Tynjälä & Kannas 2019).

Viimeisen kahdeksan vuoden aikana Suomen perusopetuksen 15-vuotiailla nukahtamisvaikeudet lähes päivittäin ovat pääasiassa lineaarisesti lisääntyneet tytöillä 4,5% ja pojilla 3,6%. Kuten myös pylväskaaviosta (Kuvio 2.) voimme havaita, että nukahtamisvaikeuksia esiintyy tytöillä enemmän kuin pojilla. (Tynjälä & Kannas 2019.)

### 3 Nuorten uneen vaikuttavia tekijöitä

Nuoruusiän uneen ja nukkumistottumuksiin vaikuttavat sekä biologiset että ympäristöön liittyvät tekijät. Nuorten liian vähäiseen uneen yleisimpiä syitä ovat puberteetin aiheuttamat fysiologiset muutokset, sosiaaliset paineet, vaillainainen kyky tehdä valintoja sekä nykyinen ympärivuorokautinen yhteiskunta. Nuoren unta saattavat häiritä koulustressi, perheen sisäiset paineet tai sosiaaliset paineet. Myös elintavoilla on suuri merkitys uneen ja sen laatuun. Aikuisella tulisi olla tukeva rooli nuoren harjoittellessa elämän valintoja esimerkiksi unihygienian, yövalvomisen ja alkoholin käytön suhteen. Tietokoneella pelaaminen, television

katsominen tai sosiaalinen media voittavat nuorella helposti nukkumaan menemisen. Näillä kaikilla on merkitystä hyvän yöneden kannalta. (Aronen 2016, 10; UKK-instituutti 2019.)

Elämme ympärivuorokautisessa maailmassa, jossa tapahtuu 24 tuntia vuorokaudessa ja kiire, tehokkuusvaatimukset ja informaatiotulva ovat yhteiskunnassamme läsnä. Murrosikäisen fysiologista vuorokausirytmien vaihdosta ei oteta huomioon koulujen varhaisessa alkamisajassa, ja silloin yöunet jäävät monella nuorella pakostakin lyhyeksi. Aikaa yritetään usein saada lisää yöneden kustannuksilla huonoin seurauksin. (Aronen 2016, 10; UKK-instituutti 2019.)

### 3.1 Fysiologiset tekijät

Nuori tarvitsee unta noin 9-10 tuntia yössä, eikä sen tarve murrosiässä vähene, vaikka hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi. Puberteetissa aivojen tuottama melatoniinin erityshuippu siirtyy aiempaa myöhemmäksi ja viivästyttää väsymyksen tuloa ja näin ollen myös sopivaa nukahtamisajankohtaa. Tätä kutsutaan viivästyneeksi unijaksoksi. Nuorten yleisin unihäiriö on aamuväsymys ja syynä tähän on useimmiten juuri liian myöhäinen nukkumaanmeno. Kun nukkumaanmeno viivästyy, samaan aikaan vähenee myös syvän unen määrä, minkä ajatellaan myös vähentävän unen painetta eli iltaisin tunnettavaa väsymystä. Kun tähän päälle tulee vielä nuorilla lisääntyvä sosiaalinen paine olla hereillä myöhempään, nukahtaminen saattaa siirtyä paljonkin ja heräämisaika viivästyy. Unen tarve laskee aikuisen noin 8 tunnin tasolle aivojen kypsymisen päätyttyä, noin 20-vuotiaana. (Saarenpää-Heikkilä 2016, 6; STM 2012, 24; MLL 2019a.)

Myös geneettiset eroavaisuudet vaikuttavat unentarpeeseen ja uni-valverytmiin. Osa ihmisistä on luonnostaan aamu- ja osa iltavirkkuja. Aamuihmisillä on iltaihmissiä aikaisempi vuorokausirytmä, he menevät nukkumaan aikaisemmin illalla ja heräävät aikaisemmin. (Kuosmanen 2019, Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019.)

### 3.2 Nuorten ympäristö ja sosiaaliset suhteet

Ympärivuorokautinen yhteiskuntamme, sen aiheuttama kiire, tehokkuusvaatimukset ja informaatiotulva vaikuttavat yöuniin. Yhteiskunta luo suorituspainetta ja tämä saattaa aiheuttaa stressiä, joka voi häiritä unta. Toisaalta kiireen takia helposti myös nipistetään yöneden. Ajankäyttöä tulisi priorisoida ja unta arvostaa. Myös koulujen varhainen alkamisajaka voi häiritä nuoren unta arkisin, ja moni asiantuntija onkin myöhempien koulun alkamisajakojen puolella erityisesti nuorilla. (Kuosmanen 2019, Aronen 2016, UKK-instituutti 2019.) Esimerkiksi Tampereen kaupungin hallitus (2019) hyväksyi juuri Aila Dünder-Järvisen valtuustoaloitteen S 449 koulujen kahdeksan aamuista luopumiseksi.

Ympäristö ja maantieteellinen sijainti vaikuttavat myös unirytmien. Asumme maapallon pohjoisella puoliskolla ja Suomen kesäyöt ovat läpeensä valoisia. Syksyllä taas alkaa pitkä pimeä jakso. Tämä häiritsee helposti ihmisen sisäistä kelloa ja unirytmää, sillä ihminen on

tottunut nukkumaan tavallisesti pimeänä vuorokauden aikana. Myös kellojen siirrolla on suuri negatiivinen vaikutus osaan ihmisistä. (Kuosmanen 2019; Leppäluoto ym. 2019, 378.)

Murrosiässä nuoren sosiaaliset suhteet muuttuvat, ja kavereista alkaa tulla vanhempia tärkeämpiä. Kaverit toimivat tärkeinä peilipintoina itselle. Ystävyys-suhteissa opitaan ottamaan toisia huomioon, tuntemaan toista, viihtymään yhdessä, selviytymään pettymyksistä sekä luottamaan toiseen. Ystävyys-suhteissa opitut ihmissuhdetaidot ovat pohjana myös myöhemmille parisuhteille. (MLL 2017.) Nuoruuden sosiaaliset suhteet saattavat luoda sosiaalisen paineen pysyä hereillä myöhempään ja viivästyttää nukkumaan menoa (Aronen 2016, 10).

Nuorten harrastukset ovat nykyisin usein iltapainotteisia. Kiireen hellittäessä illalla, monet nuoret haluavat rentoutua ja esimerkiksi tietokoneella pelaaminen, television katsominen ja sosiaalinen media saattavat helposti voittaa nukkumaan menemisen. (UKK-instituutti 2019.)

### 3.3 Elintapojen vaikutus nuoren uneen

Elintavoilla on suuri vaikutus uneen ja sen laatuun. Hyvää unta voidaan edistää nuoreen itseensä ja ympäristöön kohdistuvilla toimilla. Tärkeää on omasta terveydentilasta huolehtiminen ja mahdollisten sairauksien hoito. Ravitsemus ja liikunta, säännölliset nukkumisajat, rentoutuminen, päihteettömyys, sosiaaliset suhteet, harrastukset sekä perheen ja ystävien kanssa vietetty aika ovat kaikki tärkeitä hyvän unen edistäjiä. (Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019.)

#### 3.3.1 Ravitsemus

Tärkeitä elämänlaatutekijöitä ovat hyvä vireystaso valveaikana ja riittävä väsymys nukahtamisvaiheessa. Myös ravitsemustekijöillä on näihin vaikutusta ja esimerkiksi huomioimalla ruokailuajat sekä päivittäisen ravinnon määrän ja laadun, voidaan vaikuttaa vireystilaan. Siten aamiainen voisi olla tukeva ja proteiinipitoinen, lounas kevyt ja kasvisvoittainen ja illallinen hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen. Illallinen olisi hyvä nauttia vasta myöhemmin illalla, klo 18-21 välillä. Runsaasti rasvaa sisältävä ruokavalio johtaa unirytmien myöhästymiseen ja raskas illallinen huonontaa yön unen laatua. (Terveyskylä, Painonhallintatalo 2016; Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019; Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 540-543.) Todella hiilihydraattipitoinen ruoka illalla ei ole välttämättä myöskään paras mahdollinen vaihtoehto nukahtamisen kannalta. Kasvikset sisältävät melatoniinia, joten niitä on hyvä syödä illalla. Ne auttavat nukahtamiseen ja ovat muutenkin terveellisiä. (Kuosmanen 2019.)

Univajeeseen liittyvät ruokahalumuutokset johtuvat nälkää säätelevien hormonien erityksen muutoksista. Kun terveen ihmisen uni-valverytmi häiriintyy tai yöuni lyhenee, ruokahalua

säätävän leptiinihormonin määrä pienenee ja ruokahalu kasvaa. (Terveysylä, Painonhallintatalo 2016, Kukkonen-Harjula & Härmä 2009.)

### 3.3.2 Liikunta

Liikunta on hyvä keino parantaa unta ja sen suotuisasta vaikutuksesta uneen on runsaasti näyttöä. Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua ja pidentää sen kestoja, parantaa nukahtamiskykyä ja päiväaikaista vireyttä. Täyttä selvyttä siitä, millaisilla mekanismeilla liikunta vaikuttaa uneen, ei ole. Liikunnan uneen liittyvien positiivisten vaikutusten on arveltu liittyvän lihasten väsymiseen sekä liikunnan aiheuttamiin hormoni- ja kehonlämpötilamuutoksiin. Liikkuessa ruumiin ja aivojen lämpötila nousee, mutta suorituksen jälkeen se alkaa laskea ja palautuu pian ennalleen. Tämä on nukahtamisen kannalta edullista, sillä lämpötilan laskiessa tulee väsymys ja sitten uni. (Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019; UKK-instituutti 2015; Kukkonen-Harjula & Härmä 2009; Huovinen 2016, 41.)

Liikunta lyhentää nukahtamisviivettä ja nopeuttaa nukahtamista. Se pidentää syvän univaiheen kestoja sekä vähentää REM-unta. Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta on yhteydessä häiriintymättömään uneen, kun taas vähäinen liikunta eli fyysinen aktiivisuus on yhteydessä unihäiriöihin. Liikunnalla voi ehkäistä myös unettomuutta ja uniapneaa sekä edistää unettomuuden hoitoa. Liikunta myös korjaa univajeeseen liittyviä haitallisia hormonien sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan muutoksia. Myös liikunnan psyykkisesti rentouttavan vaikutuksen ajatellaan edistävän unta. (Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019; UKK-instituutti 2015; Kukkonen-Harjula & Härmä 2009; Huovinen 2016, 41.)

On oletettu, että liian raskas liikunta juuri ennen nukkumaan menoa ei kannata, ettei elimistö käy nukkumaan mennessä ylikierroksilla. Rauhoittumiseen illan viimeisinä tunteina tulisi jäädä tarpeeksi aikaa. (UKK-instituutti 2015; Myllymäki, Kyröläinen, Savolainen ym. 2011.) Kuitenkin Brand, Kalak, Gerber ym. (2014) tutkimuksen mukaan raskaalla liikunnalla myöhään illalla saattaa olla jopa unta edistävä vaikutus. Rauhallinen kävely raittiissa ulkoilmassa ja venyttely sopivat joka tapauksessa myöhäisempäänkin ajankohtaan. Parhaiten liikunta vaikuttaa uneen, kun se kestää yli tunnin ja liikuntaa harrastetaan vähintään kolme - neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa, jolloin palautumiseen jää riittävästi aikaa. (Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019; UKK-instituutti 2015; Huovinen 2016, 41.)

### 3.3.3 Sähköinen media

Media liittyy monin tavoin nuoren elämään. Netti, sosiaalinen media, pelit, televisio ja muut median sisällöt ja alustat ovat osa nuoren kasvuympäristöä. Medialla tarkoitetaan niin perinteisiä kuin digitaalisia median muotoja ja sisältöjä. Nuorella median vaikutus identiteetin rakentamiseen korostuu. (MLL 2019b; Rahja & Helenius 2018, 4-5.)

Sosiaalisella medially ja internetillä on todella suuri merkitys nuorille etenkin ystävyysuhteiden kannalta. Internetin yhteisöpalvelujen avulla ylläpidetään ystävyysuhteita ja luodaan uusia kontakteja. Sosiaalisessa mediassa roikkuminen iltaisin saattaa kuitenkin helposti viivästyttää nuoren nukkumaan menoa. (MLL 2019b, UKK-instituutti 2019.)

Runsas ruutuaika voi haitata riittävää yöunta. Ruutuajalla tarkoitetaan tietokoneen, älypuhelimien, tablettien, television ja pelikonsoleiden ääressä vietettyä aikaa. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Jo 1-2 tunnin ruutuaika tietokoneella aiheuttaa niska-hartiaseudun kipuja. 4-5 tunnin ruutuaika tietokoneella aiheuttaa alaselkäkipuja, päänsärkyä ja silmäoireita. Tytöt kärsivät näistä oireista huomattavasti poikia enemmän. (UKK-instituutti 2019.)

Sähköisen median käyttöä olisi hyvä välttää juuri ennen nukkumaan menoa, sillä älylaitteiden sininen valo vaikuttaa virkistävästi ja aiheuttaa unihäiriöitä. Ihmisen sisäinen kello sijaitsee hypotalamuksen suprakiasmaattisessa tumakkeessa, josta voidaan käyttää lyhennettä SCN. Sininen valo pystyy moduloimaan silmän valolle herkkien gangliasolujen avulla SCN: toimintaa. Nämä gangliasolut kuljettavat tiedon verkkokalvolle saapuvasta valosta SCN:een, jolloin se aktivoituu ja viestittää käpyrauhaselle verkkokalvolla olevasta valosta. Tämän myötä käpyrauhanen lakkaa syntetisoimasta melatoniinia eli unihormonia, josta käytetään myös nimitystä pimeähormoni. Myös sympaattinen hermosto alkaa välittää koko elimistölle tietoa valoisuudesta, joka aiheuttaa vireystilan nousemista. (Mervaala ym. 2019, 220.)

#### 3.3.4 Piristeet ja päihteet

Kofeiini on keskushermostoon vaikuttava stimulantti, jonka vaikutus eri ihmisillä vaihtelee. Kofeiini estää unta aiheuttavan adenosini-välittäjäaineen pääsyä hermosoluihin, joten kofeiinia sisältävän kahvin, teen, energiajuoman tai kaakaon juominen voi vaikeuttaa unen saamista. Myös monet virvoitusjuomat (erityisesti kolajuomat), makeiset ja leivonnaiset sisältävät kofeiinia. Kofeiinin vaikutus alkaa nopeasti sen nauttimisen jälkeen, on voimakkaimmillaan 30-60 minuutin kuluttua ja loppuu 4-6 tunnin kuluttua. Hitaamman metabolian takia vaikutus voi jatkua iäkkäämmillä henkilöillä jopa 10-20 tuntia. Kofeiini lisää unettomuuden riskiä ja muutaman kahvikupillisen nauttiminen illalla muuttaa unen rauhattomaksi, lisää REM-unta ja vähentää syvää unta. Nauttimalla 100-150 mg kofeiinia ennen lyhyitä 15-30 minuutin pituisia päiväunia, voidaan vireystasoa nostaa huomattavasti 3-6 tunnin ajaksi. Kofeiini ehtii imeytyä päiväunien aikana ja mahdollinen päiväunien jälkeinen tokkurainen olo voidaan välttää. Alle 15-vuotiaille ei kuitenkaan suositella kofeiinia sisältäviä juomia lainkaan. (Leppäluoto ym. 2019, 379; Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019; Aro ym. 2005, 541; THL 2019d, 29.)

Lasten ja nuorten ei tule käyttää alkoholipitoisia juomia lainkaan ja päihteiden hallussapito alle 18-vuotiaalla on myös Suomen laissa kielletty. Alkoholikokeilut päihdyttävässä mielessä



ovat kuitenkin suomalaisnuorilla yleisiä ja suurin osa nuorista tutustuu alkoholiin jo alaikäisenä. Alkoholin vaikutus uneen on kaksitahoinen. Pienet annokset (noin 0,16 g painokiloa kohden) helpottavat nukahtamista, mutta keskisuuret annokset (noin 0,5 g painokiloa kohden) huonontavat unen laatua sekä lisäävät REM-unen määrää ja heräilyjä aamuyöstä. Alkoholi myös vähentää melatoniinin eritystä. Alkoholi voi pahentaa kuorsausta ja muita unen aikaisia hengitystiehäiriöitä sekä olla merkittävä syytekijä lisääntyneessä ylähengitystievastusoireyhtymässä ja uniapneissa. (Ahlström & Karvonen 2016; Aro ym. 2005, 542; THL 2019d, 29.) Valvetilan aikana ihmisen noradrenaliinia käyttävät radat eli noradrenergiset radat ovat aktiivisia, joten esimerkiksi amfetamiini ehkäisee voimakkaasti unta, sillä se lisää noradrenergistä aktiivisuutta. (Leppäluoto ym. 2019, 379.)

### 3.3.5 Stressi

Stressi on sekä psykologinen ilmiö että fyysinen reaktio ympäristön tai omien ajatusten tuottamiin rasituksiin tai uhkakokemuksiin. Rasitusta voivat aiheuttaa esimerkiksi kuumuus, kylmyys, tapaturmat, tulehdustaudit, poikkeuksellinen fyysinen suoritus tai henkinen jännitys. Stressi voi olla myös innostuksen ja kiinnostuksen tila, jossa fyysinen valmiustila nousee, mutta psyykinen kokemus on positiivinen. Tällainen lyhyt aikainen stressi ei ole vahingollista, vaan tuottaa jopa mielihyvää, kun keskushermostossa syntyy endorfiineja ja enkefaliinia, jotka vähentävät kipua ja aiheuttavat ihmiselle hyvänolon tunteen. Pitkäkestoinen stressi sen sijaan uhkaa elimistön sisäistä tasapainoa ja voi vaikeuttaa terveiden elintapojen ylläpitämistä. Stressin kokeminen ja alttius stressille on yksilöllistä. Jatkuvat korkeat stressihormonipitoisuudet heikentävät sympaattisen hermoston toimintaa ja aiheuttavat unen laadun heikkenemistä. Huolet, äkilliset elämänmuutokset tai ulkopuoliset häiriötekijät ja niiden aiheuttama stressi on tavallisin unen häiriöitä ja unettomuutta aiheuttava tekijä. Yhteiskunnan kiihtyvä muutostahti ja kovat suorituspainheet opiskelun, harrastuksien ja ihmissuhteiden suhteen lisäävät riskiä unettomuuteen. Kiireisen elämän arvoja ajankäyttöratkaisuissa riittävä yöuni ei usein ole kärkipäässä. (Terveyskylä, Painonhallintatalo 2016; Happonen ym. 2009, 174; Castrén 2019.)

## 4 Nuorten uniongelmat ja niiden hoito

Uniongelmana tarkoitetaan jollakin tapaa haitalliseksi koettua unta. Nuorten uniongelmat ovat hyvin yleisiä. (Urrila 2016.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskyselyn sekä Maailman terveysjärjestön (WHO) koululaiskyselyn mukaan nuorten univaikeudet ovat lisääntyneet viime vuosina (Jaakkola 2019). Joka kolmannella lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikoiden potilaista on todettu unihäiriö. Kyse voi olla elämäntapoihin tai elämäntilanteeseen liittyvä ongelma tai kyseessä voi olla myös somaattiseen tai psyykkiseen sairauteen liittyvä oire. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.) Monet tekijät voivat vaikuttaa negatiivisesti nuoren uneen. Fysiologiset muutokset, sosiaaliset paineet sekä vaillinainen kyky tehdä valintoja voivat yhdessä aiheuttaa nuorelle uniongelmaa. Nuoren

elämässä on suuria muutoksia sekä tunne-elämä heiluu jatkuvasti. Nuoren ollessa tällaisessa herkässä muutosprosessissa univaikeudet hankaloittavat elämää vielä entisestään. Uniongelma on määriteltävä, jotta voidaan aloittaa oikeanlainen hoito. (Aronen 2016, 10.)

Nuoren uniongelmien selvittelyssä hyvä anamneesi on diagnostiikan perusta sekä lisäksi unenseurantalomake ja nukkumispäiväkirja antavat hyvää lisätietoa. Tavalliseen elämään, kuten stressitilanteisiin liittyvät unihäiriöt, hoidetaan perustasolla esimerkiksi keskustelemalla. Unenhuolto-ohjeet kuuluvat myös hoitoon. Mutta, jos unihäiriön taustalla on toimintakykyä heikentävä psykiatrinen häiriö, tulisi nuorisopsykiatria konsultoida. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

#### 4.1 Unettomuus

Unettomuudesta kärsii noin 10 prosenttia nuorista. Tytöillä esiintyy unettomuutta poikia enemmän. (Urrila 2016.) Unettomuutta on aikaisemmin pidetty jonkun muun perussyyn oireena. Nykyisin tiedetään kuitenkin, että unettomuuden jatkuessa vähintään kuukauden ajan uni-valverytmin säätelyjärjestelmät aivoissa voivat häiriintyä ja johtaa jopa sairausasteiseen unettomuushäiriöön. Pitkäaikainen unettomuus lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä sekä altistaa masennukselle. Nuoren unettomuuteen tuleekin suhtautua vakavasti sekä pyrkiä hoitamaan se mahdollisimman varhain. Unettomuus voidaan jakaa pitkäaikaiseen unettomuuteen sekä tilapäiseen unettomuuteen, joista tilapäinen unettomuus on selvästi yleisempää. (Huutoniemi & Partinen 2015, 63-64.)

Unettomuushäiriössä on kyse uni-valverytmin säätelyn häiriöstä. Unettomuudesta kärsivän ihmisen on vaikea nukahtaa ja nukkua. Aivojen toiminnallisissa kuvauksissa on myös todettu, että unettomuudesta kärsivällä henkilöllä on vireyttä ylläpitävien aivojen alueiden aktiivisuus korkealla illalla sekä yöllä. Unettomuus aiheuttaa sen, että henkilö ei kykene nukkumaan laadukasta unta, jolloin aivojen energiavarastot eivät täyty ja valveen aikana kertyneet kuona-aineet eivät pääse poistumaan aivoista yön aikana. Tämä aiheuttaa unettomuudesta kärsivälle päivisin uupumusta sekä väsymystä. Unettomuushäiriössä ei myöskään, väsymyksestä huolimatta, pysty nukkumaan päiväunia. Tilapäinen unettomuus on normaalia ja hyvinkin yleistä. Siinä ei puhuta sairaudesta. Tilapäinen unettomuus kestää yleensä alle kuukauden ajan ja se tyypillisesti korjaantuu, kun laukaisevat tekijät poistuvat tai henkilö on saanut prosessoitua asian niin, ettei se aiheuta ahdistusta ja unettomuutta. (Huutoniemi & Partinen 2015, 64-65.)

#### 4.2 Viivästynyt unirytm

Viivästynyt unirytm on ongelmana jopa yli 50 prosentilla nuorista ja se onkin nuorilla hyvin yleinen syy unettomuuteen. Noin 8% nuorten nukahtamisvaikeuksista selittyy viivästyneellä unijaksolla. (Huutoniemi & Partinen 2015, 76; Urrila 2016.) Viivästynyt unirytm on kronobiologinen häiriö, joka johtuu viiveestä ihmisen biologisen kellon suprakiasmaattisissa

tumakkeissa. Sillä voi olla yhteys myös aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD). (Landtblom & Engström 2014.) Murrosiässä melatoniinin erityshuippu viivästyy ja laskee. Tämän vuoksi nukahtaminen viivästyy, mutta unentarve ei kuitenkaan vähene. Heräämisaikaa ei arkisin yleensä voi myöhentää, mikä aiheuttaa sen, että murrosikäinen voi kokea lähes jatkuvaa univajetta. (Mervaala ym. 2019, 222.) Nuori on kyvytön nukahtamaan haluttuna kellonaikana illalla, jolloin nuori voi joutua valvomaan hyvinkin pitkälle yöhön jopa aamuyöhön kello 01-04. Nukahdettuaan tuohon aikaan nuori nukkuu yleensä hyvin. Jos nuori kärsii hyvin vaikeasta viivästyneestä unijaksosta, saattaa aamulla herääminen olla lähes mahdotonta. Jos nuori herää aamulla, on hän hyvin väsynyt riittämättömän yöneden takia. (Huutoniemi & Partinen 2015, 76.)

Viivästyneen unirytmien vaikutukset nuoreen ovat merkittävät erityisesti suoriutumiseen koulussa sekä nuoren mielenterveyteen. Illalla otettu melatoniini ainoana hoitona on todettu vaikuttavan lupaavalta. Myös kognitiivinen käyttäytymisterapia (psykoterapia) yhdessä kirkasvalohoidon kanssa on yhtä lupaava hoitomuoto viivästyneeseen unirytmiiin. (Gradisar & Crowley 2013.)

#### 4.3 Painajaiset

Painajaiset ovat hyvin voimakkaita negatiivisia tunteita herättäviä unia. Painajaiset herättävät erityisesti pelon tunteita, mutta voivat herättää myös esimerkiksi surua ja syyllisyyttä. Jokainen näkee jossakin elämän vaiheessa painajaisia ja suurempaa haittaa satunnaisesti nähdyistä painajaisista ei ole. Pieni osa väestöstä kärsii jatkuvista painajaisista, mikä voi aiheuttaa vakavakin ongelmaa. (Sandman 2016.) Noin neljällä prosentilla nuorista painajaiset ovat uniongelmana (Urrila 2016).

Painajaisiin ei ole olemassa tietynlaista hoitoa tai lääkettä. Pitkäjänteisellä työllä niihin voi kuitenkin saada helpotusta. Jos painajaiset johtuvat esimerkiksi stressistä tai masennuksesta, näitä hoitamalla usein saadaan positiivista vaikutusta myös painajaisiin. On myös kehitetty terapiamuoto toistuvista painajaisista kärsivälle, jota kutsutaan nimellä Imagery rehearsal therapy. Sen tarkoituksena on muuttaa painajaisien sisältöä positiivisemmaksi mielikuvaharjoittelun avulla. Tämä terapiamuoto on tuonut lupaavia tuloksia painajaisien hoitoon. (Sandman 2016.)

#### 4.4 Hypersomnia

Hypersomniasta kärsii alle 1% nuorista (Urrila 2016). Hypersomnia tarkoittaa liiallisen unisuuden tilaa, joka voi aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä sekä haitata nuoren suorituskykyä. Liiallinen päiväunisuus on nykypäivänä yksi suurimpia terveysongelmia maailmassa. (Bollu, Manjamalai, Thakkar & Sahota 2018.) Hypersomniassa eli liikaunisuudessa henkilö siis nukkuu normaalisti keskimääräistä pidempään ja siitä huolimatta hänellä esiintyy voimakasta päiväaikaista väsymystä. Hypersomnian taustalla voi olla eri syitä tai sairauksia.

Hypersomniassa yöuni ei kuitenkaan ole rikkonaista kuten lähes kaikissa muissa neurologisissa unihäiriöissä. Yöuni voi kuitenkin olla heikkolaatuista tai unettomuutta voi myös esiintyä. (Helsingin Uniklinikka 2019.)

Hypersomnian diagnosointi on usein haastavaa ja onkin tärkeää ensin poissulkea muut mahdolliset syyt liikaunisuuden taustalta. Diagnostiikassa voidaan käyttää unipolygrafiaa tai MSLT eli nukahtamisviivetutkimusta. Muiden tutkimusten tekoa harkitaan tarpeen mukaan. Hypersomnian taustalla voi olla myös virusinfektion jälkitila tai se voi esiintyä idiopaattisena, jolloin syytä ei tiedetä. Idiopaattista hypersomniaa esiintyy erityisesti alle 25 -vuotiailla. (Helsingin Uniklinikka 2019.)

#### 4.5 Uniongelmien hoito

Nuorten uniongelmien hoito on monitahoista. Pyrkimyksenä on syynmukainen hoito. (Urrila 2016.) Arvioitaessa nuoren unettomuuden syytä ja etsiessä siihen hoitomuotoa on tärkeää ottaa huomioon murrosiässä tapahtuvan biologisen vuorokausirytmien viivästyminen ja sitä vahvistavat sosiaaliset tavat (Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019). Jos nuori on poikkeuksellisen väsynyt päivisin, on asiaa syytä selvittää. Aluksi täytyy määrittellä uniongelma. Usein ratkaisuna ongelmaan on nukkumistottumuksien muuttaminen. Jos tapojen ja valintojen muuttaminen ei auta, kannattaa olla yhteydessä alan asiantuntijaan. Hyvän anamneesin avulla voidaan diagnosoida ongelma ja näin valita oikeanlainen hoitomuoto. (Aronen 2016, 10-11.)

Yleispätevää hoitoa nuorten uniongelmiin ei ole, mutta lähes kaikille voi suositella uni-valverytmien säännöllistämistä sekä unenhuolto-ohjeita (Urrila 2016). Yleisimmin käytössä olevia nuorten uniongelmien hoitumuotoja ovat kirkasvalohoito sekä kronoterapia eli unirytmien viivästyminen (Aronen 2016, 11; Pelo 2017). Lisäksi näihin molempiin hoitumuotoihin on yhdistettynä hyvä unihygienia. Hoitona voi olla myös kirkasvalohoito ja kronoterapia yhdistettynä. (Aronen 2016, 11.) Nukahtamisvaikeuksista kärsivillä nuorilla melatoniinista voi olla apua unen saamisen aikaistamisessa. Kirkasvalohoitoa voi myös kokeilla sekä se yhdistettynä melatoniinin käyttöön. Nämä yhdistettynä ei ole kuitenkaan todettu olevan tehokkaampi hoitomuoto kuin erikseen tai kuin esimerkiksi lumehoito. Kuitenkin pitkäkestoinen melatoniinin ja kirkasvalohoidon yhdistelmähoito saattaa olla tehokkaampi kuin kokonaan hoitamatta jättäminen. Kognitiivisia menetelmiä toteuttavat interventiot voivat myös auttaa unettomuuden hoidossa. Nuorten viivästyneen unijakson hoidossa kognitiivis-behavioraaliset menetelmät kirkasvalohoidon kanssa yhdistettynä voivat olla hyvinkin tehokas hoitomuoto. Liikunnalla on todettu myös olevan nukahtamisviivettä lyhentävä sekä yöheräilyä ehkäisevä vaikutus. (Käypä hoito -suositus: Unettomuus 2019.)

## 5 Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin

Jotta aivot, muistitoiminnot ja tunne-elämä voivat kehittyä, ihminen tarvitsee riittävästi unta. Unenpuute vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja hormonoimintoihin ja niiden kautta kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, muun muassa painon- ja energia-aineenvaihdunnan säätelyyn. Myös unen merkitystä koulusuoriutumiseen ja oppimiseen on tutkittu paljon, ja unen pituudella ja laadulla on todettu olevan yhteys lasten ja nuorten koulussa menestymiseen. (THL Raportti 2010, 102.)

### 5.1 Unen merkitys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Riittävä unen määrä edesauttaa psyykkistä palautumista ja arjen haasteista ja stressaavista tilanteista selviytymistä. REM- eli vilkeunenvaihe on unennäkemisen aikaa, jolloin aivot käsittelevät päivän aikana koettuja asioita ja tunteita. Univajeen vaikutus voi näkyä lisääntyneenä alakuloisuutena tai ärtyisyytenä tai vastaavasti yliaktiivisuutena. Unen pituuden vaihtelulla ei näytä kuitenkaan olevan selvästi yhteyttä psykiatristen oireiden esiintyvyyteen. Kuitenkin lapsilla, joiden unen pituus on alle 7,7 tuntia, on noin nelinkertainen määrä kliinisesti merkittäviä ADHD-oireita kuin lapsilla, jotka nukkuvat 7,8-9,3 tuntia. Näillä lapsilla erityisesti ylivilkkausoireiden riski oli suurentunut. Tarkkaavuushäiriön oireiden riski ei niinkään. Riittävä unen pituus on yhdistetty myös psyykkistä terveyttä suojaaviin piirteisiin, kuten optimistiseen elämänasenteeseen. (Pesonen, Kajantie & Räikkönen 2012, 2835 - 2839.)

Unella on merkittäviä vaikutuksia myös fyysiseen terveyteemme. Syvä uni korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa, edistää solujen uusiutumista ja parantaa vastustuskykyä. Pitkäaikainen univaje sen sijaan lisää muun muassa verenpaine- ja sepelvaltimotaudin sekä liikalihavuuden ja aikuisiän diabeteksen riskiä. (YTHS 2013, 5-6.) Kilpirauhasen toiminta vilkastuu ja sydämen syke kasvaa, samaan aikaan ruokahalun ja rasvasolujen säätely häiriintyy. Tuloksena näistä univajeen aiheuttamista aineenvaihdunnallisista muutoksista on nälän tunne ja halu käyttää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Tämän seurauksena jatkuva univaje ja univelka ovat eräs tärkeä syy lihomiseen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 284.) Univajeesta johtuva huomio- ja reaktiokyvyn heikentyminen puolestaan lisää merkittäväällä tavalla onnettomuus- ja tapaturmariskiä. Lisäksi unettomuudesta aiheutuu monille sosiaalisia haittoja. (YTHS 2013, 5-6; Kuosmanen 2019.)

### 5.2 Unen merkitys oppimiseen

Unella on merkittävä rooli muistin ja oppimisen kannalta. Uni edesauttaa kognitiivisia toimintoja, joita tarvitaan opittavien asioiden mieleen painamisessa, muistissa säilyttämisessä sekä muistista palauttamisessa. Aivojen energiavarastot uusiutuvat syvän unen aikana, ja näin ollen levänneet aivot pystyvät toimimaan tehokkaammin. (Sallinen 2013.) Lisäksi ongelmaratkaisu, looginen ajattelu, tarkkaavaisuus ja keskittyminen paranevat, mikä vaikuttaa positiivisesti myös kykyyn tehdä päätöksiä. (YTHS 2013). Myös moniin unihäiriöihin

kuten obstruktiiviseen uniapneaan, unettomuuteen ja riittämättömään uneen liittyy muistin ja oppimiskyvyn heikkeneminen sekä heikompi suoriutuminen koulussa (Sallinen 2013).

Unen oppimista edistävää vaikutusta on tutkittu kautta aikain, ja jo 1920-luvulla tutkijat huomasivat uuden asian opetteluun jälkeisen unijakson edistävän asian muistamista (Sallinen 2013). Nykyään suurin osa tutkijoista kuitenkin ajattelee unen oppimista edistävän vaikutuksen perustuvan erityisesti valveilla syntyneiden muistijälkien aktivoitumiseen uudelleen unen aikana ja näin ollen niiden vahvistumiseen, jolloin opitut tiedot ja taidot siirtyvät työmuistista pitkäkestoiseen muistiin (Sallinen 2013, YTHS 2013). Mantelitusmakkeen, hippokampuksen sekä isojen aivojen kuorikerroksen aktivoituminen ja niiden välillä tapahtuva tiedonsiirto sekä orto- (NRME) että vilkeunen (REM) aikana luovat pohjan kyseiselle muistijälkien lujittumiselle. Kokeellisten tutkimusten kautta on huomattu, että unen aikana vahvistuvat erityisesti muistijäljet, jotka ovat tallentuneet deklarativiseen eli asiamuistiin tai proseduraaliseen eli taitomuistiin. Osassa tutkimuksista on havaittu, että vilkeuni lujittaisi taitomuistiin perustuvaa oppimista ja syvä uni (SWS) erityisesti asiamuistiin perustuvaa oppimista. (Sallinen 2013.)

Oppimisen kannalta oleellinen ja merkittävä muistiprosessi on pitkäkestoisen muistin lisäksi työmuisti, jonka olennaisena tehtävänä on ylläpitää tietoa aktiivisena mielessä lyhyitä aikoja ja palauttaa tilanteen kannalta olennaista dataa pitkäkestoisesta muistista (Sallinen 2013). Lapsilla ja nuorilla tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että mieleen painaminen ja työmuistin toiminta heikkenevät voimakkaasti joko osittaisen tai täydellisen yhden yön univajeen seurauksena (Kopasz ym. 2010). Nuoruusiän on katsottu olevan yksilön kehityksen kannalta kriittinen vaihe, sillä nuoren aivot muovautuvat vielä murrosiässä ja yhä sen jälkeenkin (Toivonen 2015).

### 5.3 Unen merkitys koulunkäyntiin

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveystutkimuksen mukaan yhä useampi suomalainen nuori kärsii uniongelmista ja päiväväsymyksestä. Väsymyksellä saattaa olla yhteys nuoren koulumenestykseen. Kyseisen tutkimuksen mukaan yöheräily ja nukahtamisvaikeudet ovat yli kaksinkertaistuneet 15 vuoden aikana. (Toivonen 2015.) Univaikeuksista kärsivien lasten koulumenestys on tutkitusti heikompaa kuin hyvin nukkuvilla lapsilla. Unen puutteelle on löydetty yhteys myös esimerkiksi häiriökäyttäytymiseen, levottomuuteen, aggressiivisuuteen, impulsiivisuuteen ja keskittymisvaikeuksiin koulumaailmassa. (Paalanen 2018.)

THL:n kouluterveystutkimusten mukaan eniten unihäiriöitä ilmenee peruskoulun yhdeksännellä luokalla. Silloin nuori tekee päätöksiä tulevaisuutensa suhteen, mikä aiheuttaa osalle stressiä, ja vaikutukset saattavat näkyä myös nukkumisvaikeuksina tai unihäiriöinä. Tutkimuksessa on ilmennyt myös mahdollinen koulumenestyksen ja myöhäisen

nukkumaanmenon välinen yhteys. Nuoret, jotka menevät nukkumaan iltaisin ennen puolta yhtätoista, näyttävät menestyvän koulussa paremmin kuin ne nuoret, jotka menevät nukkumaan vasta puoli yhdentoista jälkeen. Tutkimuksen mukaan optimaalisin nukahtamisaika on 21.30 - 22.30 välillä, jolloin myös nuoren kouluarvosanat ovat korkeita tutkimuksen mukaan. Mitä väsyneempi nuori on, sitä huonompi on myös todistuksen keskiarvo. (Toivonen 2015.)

Dewaldin (2010) seitsemääntoista tutkimukseen perustuvassa meta-analyysissä todettiin, että voimakkaalla väsymyksellä, vähäisellä unen määrällä ja heikentyneellä unen laadulla oli yhteys heikompaan koulusuoriutumiseen. Meta-analyysistä selvisi, että näistä päiväväsymyksen yhteys oli kaikkein selkein, ja että toki myös vireystilalla on vaikutusta oppimis- ja keskittymiskykyyn sekä tarkkaavaisuuteen. Vireystila vaihtelee terveellä ihmisellä vuorokaudenajan mukaan, jonka vuoksi esimerkiksi laskutehtävien suorittaminen onnistuu tavallisesti parhaiten aamupäivällä, jolloin myös reaktioajat ovat lyhyitä (Leppäluoto ym. 2019, 378).

Unen määrää voimakkaammin yhteydessä koulusuoriutumiseen oli kuitenkin unen laatu. Tätä mitattiin tutkimuksissa kouluarvosanoin, erillisin testein tai vanhempien, opettajien tai oppilaiden itsensä arvioimana. Tutkimuksissa havaittiin, että nuoremmilla oppilailta yhteydet olivat voimakkaampia. Tämän tulkittiin johtuvan aivojen etuotsalohkon kehittymisestä hyvin voimakkaasti juuri varhaisnuoruudessa. Sen vuoksi lyhyt yöuni, väsymys ja heikentynyt unen laatu vaikuttavat kognitiiviseen toimintakykyyn ja koulussa suoriutumiseen juuri tässä kehitysvaiheessa. (Dewald 2010, Sallinen 2013.)

## 6 Terveyden edistäminen kouluympäristössä

Terveydenhuoltolaissa (2010/1326, 3. §) terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, joka kohdistuu yksilöön, yhteisöihin, väestöön ja elinympäristöön. Toiminnan tavoitteena on ylläpitää ja parantaa terveyttä ja työ- ja toimintakykyä sekä vaikuttaa terveyden taustatekijöihin. Terveyden edistämällä pyritään ehkäisemään sairauksia, tapaturmia ja muita terveysongelmia, vahvistamaan mielenterveyttä, kaventamaan väestöryhmien välisiä terveyseroja sekä suunnitelmallisesti kohdentaa voimavaroja terveyttä edistävällä tavalla. (Haarala & Mellin 2015, 37.)

Kouluterveydenhuolto on peruskoululaisille ja heidän perheilleen suunnattu maksuton lakisääteinen, koulupäivien aikana koululla tai sen välittömästä läheisyydestä saatavilla oleva, perusterveydenhuollon palvelu. Kunnan velvollisuutena on järjestää kouluterveydenhuollon palvelut kaikille omalla alueellaan sijaitsevien perusopetusta järjestävien oppilaitosten oppilaille. (THL 2019b.) Kouluterveydenhuoltotoiminnalla pyritään edistämään koululaisten tervettä kasvua ja kehitystä sekä osallistumaan koko koulu yhteisön terveyden ja hyvinvoinnin

edistämiseen. Koulun terveydellisten ja turvallisten olojen valvominen kuuluu myös osana kouluterveydenhuollon tehtäviin. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 289.)

Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan työssä korostuu moniammatillinen yhteistyö kouluyhteisöjen ja alueen muiden toimijoiden kanssa sekä verkostoituminen (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 280). Kouluterveydenhoitaja vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta ja on kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 290; THL 2019b).

Peruskoulun jälkeen nuorella on edessään seuraava tärkeä siirtymäkohta. Yleisimmin nuori jatkaa lukioon tai ammatilliseen oppilaitokseen, ja sieltä edelleen jatko-opintoihin. Tässä taitekohdassa uhkana voi olla palvelujärjestelmästä tipahtaminen tai syrjäytyminen, mikäli opiskelupaikkaa tai työtä ei löydykään. Jokainen nuori tarvitsee itselleen tukiverkon, joka kannattelee kriittisten ja haastavien elämänvaiheiden yli. Kouluterveydenhoitaja on yksi keskeinen tukiverkon vastuuhenkilö ja asiantuntija, jonka tehtävänä on kuunnella, auttaa ja tukea oppilasta. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 280.)

## 7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa 9.-luokkalaisille podcast -jakso sekä opas aiheesta unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli toteuttaa mielenkiintoinen ja informatiivinen podcast -jakso, jota voi hyödyntää ajankohtaisena opetusmenetelmänä ja terveystieteen työvälineenä. Tavoitteena oli myös laatia helppolukuinen ja selkeä kirjallinen opas opinnäytetyön keskeisimmistä asioista. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietämystä unesta ja sen merkityksestä nuorten elämässä sekä tarjota oppilaille ajankohtaista tietoa siitä, kuinka he voivat parantaa omia nukkumistottumuksiaan.

## 8 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulussa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Tyypillistä sille on, että se sisältää tietoperustan, toimijat, menetelmät, materiaalit, aineiston sekä tuotoksen tai tuloksen. Useimmiten toiminnallinen opinnäytetyö etenee loogisesti aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn suunnittelun ja organisoimisen sekä tuotoksen kautta arviointiin. (Salonen 2013, 5-6.) Toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteitä ovat muun muassa käytettävyys, toimijavetoisuus, ainutkertainen, suunniteltu, konkreettinen tuotos sekä ohjausorganisaatio (Salonen 2013, 13). On tärkeää, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän menetelmin (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Tuotokseen tähtäävä opinnäytetyö edellyttää usein työn eri vaiheissa mukana olevia toimijoita ja toiminnan vaiheet kohti tuotosta etenevät toimijoiden kanssa yleensä dialogisessa tai trialogisessa



vuorovaikutuksessa. Tällä tarkoitetaan siis keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottoa opinnäytetyön laatijan ja yhteistyökumppaneiden sekä muiden toimijoiden välillä. (Salonen 2013, 6.)

### 8.1 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyön aihe valikoitui Kuitinmäen yläkoulun tarpeen perusteella. Kuitinmäen yläkoulun oppilashuolto sekä opettajat kokivat aiheen unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin heille ajankohtaiseksi, ja ehdottivat tätä opinnäytetyön aiheeksi. Aihe on erittäin monipuolinen ja mielenkiintoinen. Haasteena oli, miten saataisiin parhaiten herätettyä yläkoululaisten ja erityisesti yhdeksäsluokkalaisten mielenkiinto aihetta kohtaan. Tavoitteena oli, että yhdeksäsluokkalaisten kiinnostuisivat aiheesta nykyaikaisen opetusmenetelmän avulla ja oppisivat unen merkityksestä heidän elämässään. Pohdinnan lopputuloksena päädyttiin toteuttamaan aiheesta podcast -jakso, sillä podcastien kuuntelu on kasvattanut suosiotaan jatkuvasti, ja viime vuonna jo lähes 40 prosenttia 15-29 -vuotiaista oli kuunnellut podcasteja (Edison Research 2018, RadioMedia 2018a, RadioMedia 2018b). Lisäksi tarkoituksena oli laatia yläkoululaisille kirjallinen opas kyseisestä aiheesta. Oppaaseen oli tarkoitus tiivistää podcast -jaksossa käsitellyt asiat sekä laittaa linkki podcast -jaksoon kuuntelemista varten. Näin opas toimii samalla myös podcast -jakson mainosmateriaalina. Oppaan toivotaan tavoittavan erityisesti sellaiset yläkoululaiset, joilla ei ole mahdollisuutta podcast -jakson kuunteluun. Oppaan on tarkoitus olla yläkoululaisten luettavana esimerkiksi kouluterveydenhoitajan odotustilassa. Kuitinmäen koululle on aiemminkin tehty uneen liittyviä opinnäytetöitä, ja tämä opinnäytetyö on näille hyvää jatkoa.

### 8.2 Opinnäytetyön suunnitelma ja toteutus

Opinnäytetyölle laadittiin aikataulu (Kuvio 3), jonka mukaan pyrittiin etenemään opinnäytetyön toteutuksessa.



Kuvio 3: Opinnäytetyön aikataulu

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin tuottamalla podcast -jakso ja opas Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille aiheesta unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Työelämäedustajan toive opinnäytetyöstä yläkoululaisen uneen liittyen ei asettanut tarkempia kriteerejä toteutuksen suhteen. Opinnäytetyöntekijöiden kesken todettiin, että podcast -jakso ja uniopas on ison oppilasmäärän kanssa sopiva tapa toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö ja myös nuorille mieluisa tapa käsitellä aihetta ajankohtaista opetusmateriaalia hyödyntäen. Nuorten osallistaminen pyrittiin huomioimaan alusta alkaen.

Opinnäytetyön aihe valittiin keväällä 2019, ja aiheanalyysi tehtiin puolestaan kesäkuussa. Elokuussa 2019 pidettiin suunnittelupalaveri opinnäytetyön tekijöiden kesken suunnitellen aikataulua ja toteutusta. Suunnitelman mukaisesti elo-syyskuussa 2019 alkoi teoreettisen tietoperustan etsiminen ja kirjoittaminen sekä podcast -jakson ja oppaan konkreettinen suunnittelu. Opinnäytetyön tiedonhankinta aloitettiin, kun alustava sisällysluettelo teoriaosuudesta oli laadittu. Painetut lähteet hankittiin pääasiassa Laurea-ammattikorkeakoulun eri kampuksien kirjastoista. Lisäksi käytettiin myös Kirkes-kirjastoista

saatavia kirjoja, sillä kaikkia kirjoja ei ollut saatavilla Laurean kirjastoista. Erityisesti Timo Partonen (2017, 2015a, 2015b, 2015c) ja hänen laatimansa uneen liittyvät julkaisut voidaan mainita merkittävinä lähteinä tässä opinnäytetyössä. Partonen toimii tutkimusprofessorina Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella ja hänellä on vankka kokemus uneen ja vuorokausirytmiiin liittyvissä asioissa (THL 2018). Teoriaa täydennettiin myös ammattitaitoisen uniasiantuntija Kuosmasen haastattelun pohjalta.

Suurin osa tässä opinnäytetyössä käytetyistä lähteistä ovat sähköisiä lähteitä. Tiedonhaku tehtiin Laurea-ammattikorkeakoulun LibGuidesin kautta löytyvistä tietokannoista kuten Laurea Finna, Terveystietä ja ProQuest Central. Lisäksi käytössä oli myös Google Scholar. Hakusanoina käytettiin muun muassa nuori, uni, hyvinvointi, unettomuus, adolescent ja sleep. Yhdistelimme hakusanoja Boolean logiikan mukaisilla sanoilla AND, OR ja NOT, joiden avulla rajattiin tiedonhaku (UEF 2018). Poissulkukriteerinä käytettiin vuosilukujen määrittelyä, jonka avulla rajattiin pois 2010 ja sitä vanhemmat julkaisut. Käytössä oli kuitenkin 2010 vanhempia julkaisuja (2003, 2005, 2009), sillä niistä saatu tieto oli muuttumatonta, joten ne katsottiin hyödyllisiksi lähteiksi tähän opinnäytetyöhön. Tässä opinnäytetyössä on käytetty sekä suomalaisia että kansainvälisiä julkaisuja.

Lähteet valittiin tarkasteluun aluksi julkaisuvuoden sekä julkaistun tekstin tai teoksen otsikon perusteella. Opinnäytetyöhön valittujen teemojen tarkastelun jälkeen tehtiin päätös tietyn lähteen tarkemmasta tarkastelusta ja hyödyntämisestä opinnäytetyössä. Valitusta aiheesta löytyi paljon lähteitä, mutta monet löydetty tutkimukset, julkaisut ja artikkelit olivat yli kymmenen vuotta vanhoja. Tiedonhankinnassa haasteena oli myös se, että osa onnistuneesti löytyneistä hauista eivät olleet ilmaiseksi käytettävissä. Osan hakutuloksista pystyi lukemaan vain osittain tai löytynyttä hakua ei pystynyt ollenkaan lukemaan maksutta. Maksulliseksi osoittautuneita hakutuloksia ei ole käytetty tähän opinnäytetyöhön.

Syyskuussa 2019 otettiin suunnitelman mukaisesti yhteyttä yhteistyökumppaneihin toiveiden, tarkemman aikataulun ja toiminnallisen osuuden toteutuspäivien suhteen. Syyskuun aikana kaksi opinnäytetyöntekijää kävivät tapaamassa työelämäkumppania, jolloin laadittiin opinnäytetyösopimus ja keskusteltiin toiminnallisen osuuden toteutustavasta ja aikataulusta. Kuitinmäen koulun lisäksi yhteistyökumppanina toimi lapsiperhetyön asiantuntija ja neuropsykiatrinen valmentaja Minna Kuosmanen, johon otettiin yhteyttä syyskuun alussa sähköpostitse. Idea yhteistyöstä Kuosmasen kanssa sai alkunsa hänen edelliskeväisestä vierailustaan Laurea-ammattikorkeakoulussa, jolloin hän piti mielenkiintoisen luennon lapsen unesta.

Syys-lokakuussa 2019 projekti eteni melko nopealla aikataululla. Aluksi Kuitinmäen yhdeksäsluokkalaisilta kartoitettiin kyselyn (Liite 1) avulla, mitä he toivoivat podcast - jaksossa käsiteltävän. Kysely suunniteltiin järjestettäväksi syyskuussa, mutta

yhdeksäsluokkalaiset olivat TET-jaksolla, jonka vuoksi kyselyn järjestäminen ajoittui lokakuulle. Esikartoituskyselyssä esitettiin uneen liittyen valmiita kysymyksiä, joista nuoret saivat ympyröivät, kiinnostaako kysymys heitä vai ei. Eniten nuoria kiinnostivat vastaukset kysymyksiin ”Mitä unen aikana tapahtuu aivoissa?” sekä ”Kuinka heräämistä voisi helpottaa?”. Vähiten nuoret halusivat vastauksia kysymyksiin ”Mistä apua uniongelmiin?” sekä ”Ovatko uni- ja nukahtamislääkkeet hyödyllisiä?”. Kyselylomakkeessa oli myös avoin kohta, jossa nuoret saivat itse esittää kysymyksiä uneen ja nukkumiseen liittyen. Nuoret toivoivat podcast -jaksossa käsiteltäväksi vastauksia muun muassa kysymyksiin ”Mistä unettomuus johtuu?” ja ”Mikä on unihalvaus ja miten se toimii? Mitä siinä tapahtuu?”. Lisäksi he toivoivat tietoa siitä, mistä unet tulevat, miten niihin voi vaikuttaa sekä mitä unet tarkoittavat. Näiden vastausten (Liite 2) pohjalta suunniteltiin podcast -jakson sisältö sekä laadittiin yhdessä uniasiantuntijan kanssa podcast -jakson käsikirjoitus (Liite 3). Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin opinnäytetyöseminaarissa lokakuussa 2019.

Lokakuun lopussa materiaalit olivat suunnitelman mukaisesti valmiit työelämäkumppanin käyttöön. Materiaalit on suunniteltu koulun terveystiedon oppitunneilla sekä terveydenhoitajan vastaanotolla käytettäväksi terveystietokasvatukseen ja ohjauksen työvälineeksi. Työelämälähtöisyys pidettiin mielessä jo oppaan ja podcast -jakson suunnitteluvaiheessa.

### 8.2.1 Podcast -jakso

Podcast on tämän hetken kasvavin mediamuoto. Se sisältää tarinallisia ja informatiivisia digitaalisia sisältöjä. Podcastit ladataan äänitallenteina verkkoon, josta niitä voi ladata omalle laitteelle tai kuunnella suoraan podcast -palvelun sivulta. Podcasteja verrataan usein radio-ohjelmiin. Kuka tahansa voi luoda omia podcasteja. (RadioMedia 2018a, RadioMedia 2018b.)

RadioMedian Norstatilla (2018) teettämän tutkimuksen mukaan tärkeimmät motiivit podcastien kuunteluun ovat halu viihtyä, rentoutua, oppia uutta sekä pysyä ajan tasalla. Tutkimuksen mukaan tyypillisimmät kuuntelupaikat ovat kotona ja autossa, ja podcasteja kuuntelee kotitöiden lomassa 36 %, liikenteessä 32 %, töiden ja opiskelun lomassa 24 %, urheillessa 14 % ja keskittyneesti 31 %. Myös Nelonen Median Kantar TNS Oy:lla (2017) teettämässä tutkimuksessa oli samantyyppinen kysely Suplan käyttöpaikoista. Kyselyn tulokset ovat samansuuntaisia ja sen mukaan Suplan käyttö on yleisintä kotona (65 %), työ- tai koulumatkalla (38 %), autossa (31 %), lenkillä tai urheillessa (30 %) ja töissä (28 %).

Podcastien kiinnostavimmat aihealueet vaihtelevat iästä ja sukupuolesta riippuen. Miehiä kiinnostavat eniten musiikki, komedia, urheilu, teknologia, uutiset sekä ajankohtaiset asiat. Naisten suosituimpia aihealueita ovat uutiset ja ajankohtaiset asiat, ihmissuhde- ja perheasiat, musiikki, kauneus ja terveys. (RadioMedia 2018a, RadioMedia 2018b.)

Opinnäytetyön tuotoksena päädyttiin toteuttamaan valitusta aiheesta podcast -jakso, sillä podcastien kuuntelu kasvaa suosiotaan jatkuvasti, ja viime vuonna jo lähes 40 prosenttia 15-29 -vuotiaista oli kuunnellut podcasteja. Miehet kuuntelevat podcasteja hieman naisia enemmän (miehet 56 % ja naiset 44 %) (Edison Research 2018, RadioMedia 2018a, RadioMedia 2018b.) Ruotsalaisista 3,3 miljoonaa eli noin 40 prosenttia kuuntelee podcasteja kuukausittain ja viikoittain 1,6 miljoonaa (20 %) (Egtabites 2017). Suomalaisista podcasteja kuuntelee noin miljoona (RadioMedia 2018a, RadioMedia 2018b).

Podcastien parissa myös viihdytään pidempään kuin muiden median kulutusmuotojen. Keskimääräinen kuunteluaika on 1-3 tuntia viikossa. Podcastien kuuntelijat ovat uskollisia ja noin 88 prosenttia kuuntelijoista kuuntelee koko ohjelman, kun kerran aloittavat seuraamaan sitä. Esimerkiksi blogitekstiä luetaan keskimäärin noin 10-25 sekuntia, videoita katsellaan noin 4 minuuttia ja podcasteja kuunnellaan keskimäärin noin 27 minuuttia. (Mämmi 2017.) Tämä huomioitiin myös opinnäytetyöprosessissa podcast-jakson pituutta suunnitellessa.

Podcast -jakso nauhoitettiin uniasiantuntija Minna Kuosmasen kanssa Tikkurilan Laureassa äänitysstudioissa lokakuun alussa 2019. Apuna podcast -jakson nauhoituksessa oli Laurean media-alan harjoittelija ja dCell -assistentti. Podcast -jakso editoitiin Adobe Audition -ohjelmalla YouTubesta löytyviä opetusvideoita apuna käyttäen.

Markkinointimielessä podcastit ovat tutkitusti vaikuttavaa ja toimivaa sisältömarkkinointia ja esimerkiksi Edison Researchin (2016) toteuttaman tutkimuksen mukaan noin 65 prosenttia kuuntelijoista on valmiita ostamaan ohjelmissa esiteltäviä tuotteita. Podcasteja voi kuunnella esimerkiksi iTunesin, Spotifyn, Acastin, SoundCloudin, Suplan ja RadioPlayn kautta (RadioMedia 2018a, RadioMedia 2018b). Marraskuun alkupuolella opinnäytetyöryhmän toimesta otettiin yhteyttä Laurean markkinointiin ehdotuksena podcast -kanavan perustaminen. Asiasta vastasi verkkopalvelusuunnittelija, joka lopulta opinnäytetyöntekijöiden ehdotuksesta perusti Laurealle oman SoundCloud -tilin. SoundCloud on maailman suurin musiikki- ja äänialusta, jossa voi kuunnella musiikkia ja äänitteitä kuten podcast -jaksoja. SoundCloudissa voi perustaa oman käyttäjätilin, jonka kautta myös yksittäinen henkilö voi jakaa esimerkiksi musiikkia ja äänitteitä. (SoundCloud 2019.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt podcast -jakso on Laurean SoundCloud -tilin ensimmäinen julkaisu. Laurean SoundCloud -kanavaa markkinoitiin opinnäytetyöntekijöiden ehdotuksesta ohjaavan opettajan kautta myös muille Laurean opiskelijoille.

### 8.2.2 Opas

Hyvä opas on selkeä, looginen ja helposti ymmärrettävä. Opas tuo lukijalleen aitoa arvoa ja vastaa kysymyksiin, joita lukija ei välttämättä osannut edes kysyä. Oppaalla tulee olla tavoite. (Hyvärinen 2005, 1769; Oiva 2017.) Unioppaan tavoitteeksi asetettiin, että se olisi

helppolukuinen ja selkeä kirjallinen opas, joka sisältää keskeisimmät asiat yläkoululaisen uneen liittyen.

Hyvässä oppaassa on huomioitu myös kohderyhmä, mikä tässä yhteydessä oli Kuitinmäen koulun yhdeksäsluokkalaisten. Hyvän oppaan ohjeet ovat perusteltuja, sillä pelkkä neuvominen ei innosta muuttamaan tapoja varsinkaan, jos niiden toteutumisen eteen tarvitsee ponnistella. (Hyvärinen 2005, 1769-1772; Oiva 2017.) Tämä pyrittiin huomioimaan myös uniopasta laadittaessa. Hyvästä oppaasta löytyy tietoa tai helppoja lausahduksia, joita lukija voi halutessaan jakaa eteenpäin oivalluksenaan. Hyvä opas sisältää myös tärpejä, konkreettisia vinkkejä ja esimerkkejä, joihin lukijan on helppo samaistua. (Hyvärinen 2005, 1769-1772; Oiva 2017.) Unioppaan sisältö pyrittiin rakentamaan edellä mainitut seikat mahdollisimman hyvin huomioiden, ja siihen sisällytettiin muun muassa konkreettisia vinkkejä unen laadun parantamiseen ja heräämisen helpottamiseen.

Oppaan sisältö rakentui aiheista: ”Mitä uni on?”, ”Miksi uni on tärkeää?”, ”Nuorten unentarve”, ”Sisäinen kello”, ”Unen merkitys oppimiseen”, ”Unen merkitys koulunkäyntiin”, ”Nuoren uneen vaikuttavia tekijöitä”, ”Elintapojen vaikutus uneen”, ”Unettomuus ja univaje”, ”Univajeen haittavaikutukset”, ”Päiväunet”, ”Torkuttaminen”, ”Nukahtamisvaikeuksien hoito” sekä ”Unen laadun parantaminen ja heräämisen helpottaminen”. Oppaan sisältöä kirjoittaessa pyrittiin välttämään turhaa vaikeiden termien ja lyhenteiden käyttöä, sillä se etäännyttää lukijan asiasta ja tekee helposti tutunkin asian vieraaksi. Oikeinkirjoitukseen kiinnitettiin huomiota, koska oikeinkirjoitusnormien käyttäminen ehkäisee väärinymmärryksiä. (Hyvärinen 2005, 1769-1772; Oiva 2017.) Oppaan pituudeksi tuli 20 sivua, mikä osoittautui sopivan kompaktiksi informaatiopakettiksi.

Oppaan esitystapaan kiinnitettiin myös huomiota, sillä pelkkä sisältö ei tee oppaasta hyvää. Miellyttävä ulkoasu, tiedonjäsentely, tekstin asianmukainen asettelu ja sivujen taitto lisäävät tekstin luettavuutta ja myös nämä pyrittiin huomioimaan opasta tehdessä. (Hyvärinen 2005, 1769-1772; Oiva 2017.) Uniopas toteutettiin ilmaista Canva-suunnitteluohjelmaa hyödyntäen, mikä mahdollisti visuaalisemman ilmeen luomisen.

Marraskuun alussa materiaalit toimitettiin Kuitinmäkeen ja terveystiedon opettaja huolehti podcast -jakson kuunteluttamisesta sekä palautteen keräämisestä. Täytetyt palautteet haettiin muutaman viikon kuluttua ja vastausten analysoimisessa käytettiin sisällön erittely -menetelmää.

### 8.3 Opinnäytetyön arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi voidaan jakaa eri osa-alueisiin, joihin kuuluvat toteutuksen arviointi eli onnistuminen (ajallinen, laadullinen ja taloudellinen onnistuminen), toteutuksen ongelmat ja toimenpide-ehdotukset, yleinen toiminnan arviointi eli hankkeen

tulosten hyödynnettävyys ja levitettävyys sekä oman oppimisen arviointi. Arviointi perustuu kohderyhmältä kerättävään palautteeseen, opinnäytetyön yhteistyökumppaneilta saatavaan palautteeseen sekä omaan havainnointiin ja itsearviointiin. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2017; Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-161.)

Jotta tavoitteiden saavuttamisen arviointi ei olisi jäänyt subjektiiviseksi, kerättiin kohderyhmältä kirjallinen palaute podcast -jakson (Liite 6) ja oppaan (Liite 6) onnistumisesta. Palautekyselylomakkeen (Liite 4) kysymykset pyrittiin asettamaan niin, että opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista on mahdollista arvioida vastausten perusteella. Vastaukset saatiin kolmelta 9. luokalta ja niitä tuli yhteensä 50 kappaletta, joista palautteen oli täyttänyt 46 oppilasta. Vastausprosentti oli 92. Jotta arvioinnista saatiin vieläkin monipuolisempi ja kattavampi, palaute (Liite 5) pyydettiin myös yhteistyökoulun terveystiedon opettajalta sekä terveydenhoitajalta niin suullisesti kuin kirjallisesti. Palautteiden (Liite 4 & Liite 5) analysoimisessa käytettiin sisällön erittely -menetelmää, millä tarkoitetaan kvantitatiivista dokumenttien analyysia, jossa kuvataan määrällisesti tekstin sisältöä, esimerkiksi tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä siinä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Palautteen (Liite 4) antaneiden nuorten mukaan kiinnostavimmat ja mieleenpainuvimmat asiat podcast -jaksossa liittyivät unen merkitykseen ja riittävän unen määrään, unenpuutteen haittavaikutuksiin, unen vaiheisiin, sisäisen kellon toimintaan, aivojen toimintaan unen aikana sekä siihen, miten uni vaikuttaa oppimiseen. Myös unihalvaus ja vinkit nukahtamiseen ja heräämisen helpottamiseen olivat jääneet monien mieleen kiinnostavimpina teemoina.

”Sisäisen kellon rytmivaikeudet ja siihen vaikuttavat asiat esim. kellojen kääntäminen ja valot.”

”Syvän unen puute aiheuttaa eniten haittavaikutuksia.”

Uusia asioita, joita nuoret oppivat uneen liittyen olivat muun muassa aivojen toiminta unessa, unen tärkeys, riittävä unimäärä, unijaksojen pituus ja jaottelu, syvän unen merkitys, lyhyet päiväunet, nuorten vuorokausirytmii ja sisäisen kellon vaikutukset sekä univajeen haittavaikutukset terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös nukahtamisvinkit ja se miten vaikeaa univelkojen kuittaaminen on, oli ollut uutta tietoa monelle.

”Että se [uni] on aivojen makrotila.”

”Että nuorilla erittyy melatoniinia vähemmän illalla.”

Palautteiden mukaan nuoret saivat podcast -jaksosta paljon vinkkejä omien nukkumistottumuksiensa parantamiseen. Osassa palautteista nousi esille podcast-jaksosta saadut vinkit ravitsemuksen ja kofeiinituotteiden vaikutuksesta uneen sekä vinkit heräämisen helpottamiseen. Useimmissa palautteissa nousivat esille muun muassa 7-9 tunnin suositus

yläkoululaisen unimääräksi, vähäisen unen riskit sairastumiselle, säännöllisen unirytmien merkitys, lyhyiden päiväunien nukkuminen iltapäivällä, ruutuajan välttäminen hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, arjen järjestely sekä oman unirytmien muodostaminen.

”Puhelin pois 30 min ennen nukkumaanmenoa.”

”Unia kannattaa tarkkailla lomalla (vklp, kesäloma jne.)”

”Yritän nukkua 7-9 tuntia ja saada unirytmien kuntoon.”

Suurin osa yhdeksäsluokkalaisista vastasi, ettei olisi lisännyt muuta podcast -jakson sisältöön. ”Tietoa oli tarpeeksi ja kiinnostavaa keskustelua. Mielestäni ei puuttunut mitään.” Yksi oppilaista toivoi kuitenkin ”enemmän yleisiä vinkkejä nukkumiseen” ja ”enemmän ihmisiä” podcast -jaksoon. Toinen taas olisi toivonut jaksossa käsiteltävän, onko liiallinen nukkuminen haitallista. Osa nuorista olisi toivonut lisää rauhoittumis- ja nukahtamisvinkkejä sekä keskustelua unien syntyisestä ja niiden muokkaamisesta. Erään nuoren kommentti ”Miten nuorien pitäisi sitten saada aikaa tehdä kaikki nämä asiat ja nukkua paljon” oli hyvä ja ajatuksia herättävä huomio.

Yhdeksäsluokkalaisilta kartoitettiin palautekyselyssä myös sitä, kuinka aiheen käsittely podcast -jaksona edisti oppimista. Palautteista kävi ilmi, että osa nuorista koki aiheen käsittelyn podcast -jakson muodossa edistäneen oppimista hyvin, osa taas ei erityisemmin. Osa nuorista koki aiheen sisäistämisen helpottuneen, kun tarvitsi keskittyä vain kuuntelemiseen. Osa myös koki, että podcast -jakson muodossa kyseisestä teemasta sai kattavamman kuvauksen ja unen merkityksen syvällisempi ymmärtäminen mahdollistui.

”Sain tietää laajemmin aiheesta.”

”Kun piti keskittyä kuuntelemaan eikä katsomaan ja kuuntelemaan niin se oli paljon sisäistävämpää. ”

Valtaosa palautteista oppaan sisältöön ja ulkoasuun liittyen olivat positiivisia. Yhden oppilaan mielestä opas oli sekava ja ”hitaasti etenevä” ja kahden mielestä värimaailma liian kirkas. Muiden oppilaiden kommentteissa ulkoasua kuvailtiin muun muassa selkeäksi, siistiksi ja hienoksi. Sisältöä puolestaan kommentoitiin selkeäksi, kattavaksi, informatiiviseksi, monipuoliseksi ja hyödylliseksi.

Suurimmalla osalla nuorista ei ollut erityisemmin muutos- tai kehitysehdotuksia podcast -jaksoon ja oppaaseen. Yksi oppilaista olisi toivonut parempaa aihetta ja nopeammin etenevää podcast -jaksoa. Muutama toivoi videota podcast -jakson sijaan ja osa vaikeampaa ja syvällisempää sisältöä. Epäselväksi jäi kuitenkin, koskiko toive podcast -jakson vai oppaan sisältöä vai molempia.



Yhdeksäsluokkalaisten lisäksi palaute (Liite 5) kerättiin Kuitinmäen koulun terveystiedon opettajalta ja terveydenhoitajalta. Heidän mielestään aihe oli erittäin tärkeä ja podcast -jakson sisältö hyvin informatiivinen. Esitys oli heidän mukaansa hyvin kattava ja hyvää vaihtelua tavalliseen terveystiedon opetukseen. Kehitysehdotuksena oli podcast -jakson tiivistäminen tai sen jakaminen kahdeksi 15 minuutin mittaiseksi jaksoksi. Sisällön suhteen ei noussut kehitysehdotuksia. Opetusmenetelmänä ja terveystiedon työvälteenä heidän mielestään podcast -jakso toimisi hyvin hieman lyhyempänä versiona, mutta toimisi sellaisenaan oppilaille jaettuna esimerkiksi kotona kuunneltavaksi.

Heidän kanssaan keskustellessa esille nousi, kuinka pidetty opas oli ollut koululla. Opasta oli esitelty oppilaiden lisäksi myös muille opettajille, ja palaute heiltä oli ollut pelkästään positiivista. Opasta voisi heidän mielestään hyvin jakaa oppilaille, ja tätä myös toivottiin. Heidän palautteiden mukaan opas oli ”hyvä, kompakti ja selkeä”. ”6/5, todella upea ja selkeä ulkoasu. Sisältö selkeä, ytimekäs, helposti luettava.” Jatkokehitysehdotuksena tuli, että opas voisi olla ladattavissa puhelimeen tai muuhun mobiilisovellukseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yhdeksäsluokkalaisten podcast -jakso sekä opas aiheesta unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Tämä tarkoitus onnistuttiin täyttämään, kun opinnäytetyöprosessin myötä saatiin tuotettua työelämäkumppanille ”Yläkoululaisen uniopas” sekä vapaasti kaikkien kuunneltavissa oleva podcast -jakso Laurea-ammattikorkeakoulun SoundCloud -kanavalle. Sekä podcast -jakson että oppaan sisältö koostettiin luotettaviin lähteisiin perustuen keskeisimmät teemat yläkoululaisen uneen ja sen merkitykseen liittyen.

Tavoitteena oli toteuttaa mielenkiintoinen ja informatiivinen podcast -jakso, jota voi hyödyntää ajankohtaisena opetusmenetelmänä ja terveystiedon työvälteenä. Tavoitteena oli myös laatia helppolukuinen ja selkeä kirjallinen opas opinnäytetyön keskeisimmistä asioista. Sekä yhdeksäsluokkalaisten että koulun henkilökunnalta kerätyn palautteen perusteella nämä tavoitteet saavutettiin hyvin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietämystä unesta ja sen merkityksestä nuorten elämässä sekä tarjota oppilaille ajankohtaista tietoa siitä, kuinka he voivat parantaa omia nukkumistottumuksiaan. Palautteista nousi runsaasti erilaisia vinkkejä, joita yhdeksäsluokkalaisten olivat oppaasta ja podcast -jaksosta saaneet. Nuorilta kerätyn palautteen perusteella voidaan sanoa, että myös tämä tavoite saavutettiin.

Sekä oppilailta että henkilökunnalta saadun palautteen perusteella voidaan sanoa opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden tulleen onnistuneesti saavutetuksi. Jo suunnitteluvaiheessa palautetta saatiin ohjaavalta opettajalta sekä opponijilta, ja heidän antamiensa palautteiden perusteella podcast -jakson käsikirjoitusta (Liite 3) ja oppaan

sisältöä (Liite 6) pyrittiin muokkaamaan mahdollisimman sopiviksi valitulle kohderyhmälle. Opinnäytetyön tuotoksiin, podcast -jaksoon sekä oppaaseen, voidaan olla erittäin tyytyväisiä.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyölle asetettu ajallinen tavoite saavutettiin, koska opinnäytetyö valmistui suunnitelman mukaisesti joulukuun 2019 mennessä. Kustannukset olivat lähinnä kopiointikuluja, joten myös taloudellinen tavoite mahdollisimman edullisesti tuotetusta oppaasta saavutettiin. Opinnäytetyön tuotoksia voidaan hyödyntää sellaisenaan myös jatkossa sekä terveystiedon opetuksessa että kouluterveydenhuollossa. Sekä podcast -jakson että oppaan sisältöä voidaan palautteiden perusteella pitää mielenkiintoisena, informatiivisena ja hyödyllisenä, joten myös laadullinen tavoite voidaan katsoa saavutetuksi. Podcast -jakson toteuttaminen oli uudenlainen ja ajankohtainen lähestymistapa uniasioiden käsittelyyn, ja yhteistyökumppanin palautteen mukaan tervetullutta vaihtelua perinteiseen opetukseen ja ohjaukseen. Kuitinmäen koulun henkilökunta toivoi erityisesti opasta omaan käyttöön, joten näiden palautteiden perusteella opinnäytetyötä voidaan pitää myös innovatiivisena sekä ammatillisesti kiinnostavana ja merkittävänä.

### 9.1 Tuotosten tarkastelu

Jos opinnäytetyöprosessi käytäisiin läpi uudestaan, laadittaisiin opinnäytetyön tiedonhankinta ja teoriaosuus kokonaan valmiiksi ennen podcast -jakson käsikirjoituksen laadintaa. Tällöin podcast -jakson sisällöllisestä osuudesta tulisi entistäkin parempi. Oppilailta pyydettäisiin myös hyvissä ajoin ennen käsikirjoituksen aloittamista toiveet podcast -jakson sisällöstä, jotta ne voitaisiin huomioida entistä paremmin. Tällä kertaa 9.-luokkalaiset saivat kuitenkin olemaan parin viikon TET-jaksolla, minkä vuoksi esikartoituskyselyn toteuttamisen alkuperäistä ajankohtaa jouduttiin siirtämään myöhemmäksi, jolloin myös tulosten analysoimiseen oli vähemmän aikaa.

Yksi opinnäytetyöryhmän jäsenistä haastatteli Kuosmasta ja kahden muun ryhmän jäsenen työpanos näkyi podcast -jakson käsikirjoituksen suunnittelussa sekä myöhemmin oppaan tuottamisessa. Podcast-jakson nauhoitukseen ryhdyttiin innostunein ja luottavaisin mielin, ja Kuosmasen varmuus ja ammattitaito tekivät tilanteesta ja keskustelusta luontevaa. Podcast -jakson nauhoitus saatiin suoritettua onnistuneesti ensimmäisellä kerralla.

Keskimääräinen podcastien kuuntelu-aika on 27 minuuttia, minkä perusteella alun perin jakson pituudeksi suunniteltiin 25-30 minuuttia (Mämmi 2017). Jos jakso nauhoitettaisiin uudestaan, siitä tehtäisiin kuitenkin hieman lyhyempi, jotta se toimisi paremmin oppitunneilla kuunneltavaksi. Tässä muodossa se palvelee parhaiten oppilaille jaettuna versiossa, jolloin he voisivat kuunnella sen vapaa-ajalla esimerkiksi ulkoilun tai ruuanlaiton lomassa. Podcast -jakson editointi tuotti alkuun suuria haasteita, koska aiempaa kokemusta editoinnista tai

ylipäänsä podcast -jakson teosta ei kenelläkään työryhmästä ollut. Kokonaisuudessaan jakso täytti kuitenkin odotukset ja sille asetetut tavoitteet.

Yhdeksäsluokkalaisilta kartoitettiin palautekyselyssä sitä, kuinka aiheen käsittely podcast -jaksona edisti oppimista. Tämä palautekyselyn kohta oli selkeästi haastavin, sillä useat nuorista olivat jättäneet kyseisen kohdan tyhjäksi tai ymmärtäneet kysymyksen väärin. Tämä näkyi esimerkiksi vastauksissa, joissa puhuttiin unen merkityksen ymmärtämisestä, riittävän unimäärän oivaltamisesta ja unen vaikutuksista oppimisesta, mitkä vastaavat oikeastaan enemmän palautekyselylomakkeen (Liite 4) kysymykseen 2: ”Mitä opit uneen liittyen?”. Näin jälkikäteen ajateltuna kysymyksen asettelu olisi voinut olla parempi. Kysymys olisi voitu muotoilla esimerkiksi ”Miten aiheen käsittely podcast -jakson muodossa edisti oppimistasi?” jolloin kysymys olisi luultavasti ollut selkeämpi ja helpommin ymmärrettävissä.

Oppaan tekoon käytetty Canva -työkalu oli erinomainen. Sen avulla oppaasta saatiin luotua visuaalisesti houkutteleva ja yläkoululaisten kiinnostusta herättävä. Oppaan pituudeksi tuli 20 sivua, mikä osoittautui saadun palautteen perusteella kattavaksi mutta kompaktiksi informaatiopaketiiksi. Mikäli resursseja olisi ollut oppaan painattamiseen, olisi oppaasta ja sen ulkoasusta saanut visuaalisesti entistä hienomman.

## 9.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Opinnäytetyöprosessi on sujunut kaiken kaikkiaan hyvin ja onnistuneesti. Erityisesti joustavuutta sekä organisointikykyä on vaadittu, koska opinnäytetyön tekijöitä on ollut kolme. Opinnäytetyössä lähdettiin liikkeelle aiheen valitsemisesta. Opintojen aikana tehtiin jo jonkin verran yhteistyötä Kuitinmäen koulun kanssa, joten opinnäytetyöntekijät päättivät olla yhteydessä heihin tiedustellen tarvetta sekä mahdollisia ideoita opinnäytetyölle. Opinnäytetyöaihe tulikin suoraan yhteistyötaholta heidän tarpeisiinsa vastaten. Aihe kiinnosti myös opinnäytetyöntekijöitä, joten prosessiin ryhtyminen oli odotettua helpompaa.

Opinnäytetyönteossa suurimpana haasteena oli nopea aikataulu. Erityisesti podcast -jaksossa vierailijan uniasiantuntijan aikataulu oli tiukka, mikä aiheutti sen, että podcast -jakson nauhoitus tuli toteuttaa odotettua nopeammin. Uniasiantuntijan yhteistyö ja podcast -jaksoon tuoma sisältö täytti kaikki odotukset, ja jopa ylitti ne. Oli suuri ilo tehdä yhteistyötä Minna Kuosmasen kanssa. Häneltä suullisesti saatu positiivinen palaute yhteistyöstä ja ”erinomaisesta kokemuksesta” vahvisti opinnäytetyöntekijöiden näkemystä, että ratkaisu asiantuntijahaastattelusta podcast -jaksossa oli toimiva.

Yhteistyö Kuitinmäen yläkoulun kanssa sujui alkuhaasteiden jälkeen hyvin. Kuitinmäen koulussa yhdeksäsluokkia oli odotettua enemmän, jolloin esikartoitus- ja palautekyselyn järjestäminen sekä podcast -jakson kuunteluttaminen tuntuivat aluksi haastavalta toteuttaa. Luokanvalvojiin jouduttiin erikseen olemaan yhteydessä sähköpostitse ja kaikilta ei saatu

vastausviestiä. Yhteistyö koulun terveystiedon opettajan kanssa sujui kuitenkin erittäin hyvin. Hän vastasi sähköpostiviesteihin nopeasti ja auttoi opinnäytetyön tekijöitä podcast -jakson kuunteluttamisessa sekä oppilaspalautteiden keräämisessä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut jokaiselle opinnäytetyöntekijälle uutta. Vilkka & Airaksinen (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö -teos on ollut merkittävänä apuna opinnäytetyöprosessissa. Myös tiedonhaun taidot ovat kehittyneet huomattavasti. Tieteellisten tutkimusten niin kotimaisten kuin kansainvälisten julkaisujen hyödyntäminen, medialukutaito sekä lähdekriittisyys ovat kehittyneet opinnäytetyöprosessin aikana.

”Opinnäytetyön tekeminen on ensisijaisesti opiskelijan oppimisprosessi, ja sen tulee edistää opiskelijan asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä ja työelämäntaitoja” (Arene 2018, 5). Opinnäytetyöprosessi edisti opinnäytetyöntekijöiden ammatillista oppimista. Tietous unesta ja sen merkityksestä on lisääntynyt valtavasti. Ammatilliset vuorovaikutustaidot ja moniammatillinen yhteistyö ovat myös kehittyneet, sillä prosessin aikana oltiin yhteyksissä moniin eri henkilöihin, kuten yhteistyökoulun terveydenhoitaja, terveystiedon opettaja ja luokanvalvojat, uniasiantuntija, ohjaava opettaja, Laurean DigiTeam, media-assistentti, palvelusuunnittelija, dCell-assistentti, kehittämispäällikkö sekä verkkopalvelusuunnittelija.

Myös ryhmätyöskentelytaidot ovat myös kehittyneet, sillä opinnäytetyöntekijöitä on ollut kolme. Vastuun jako pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman tasapuolisesti huomioiden myös henkilökohtaiset toiveet. Jokainen osallistui teoreettisen tietoperustan hankkimiseen ja kirjoittamiseen, käytännön asioista, ideoinnista ja koordinoinnista huolehtimiseen sekä tarvittavien materiaalien hankkimiseen ja tuottamiseen. Kaikilla opinnäytetyöntekijöillä on hieman eroavat työskentelytavat, mutta suuri vahvuus on se, että kaikki täydentävät toisiaan. Suuri etu on ollut myös se, että opinnäytetyöntekijät ovat tehneet tiivistä yhteistyötä koko opintojen ajan, joten ryhmän jäsenten vahvuudet olivat tiedossa toisille jo ennestään, mikä helpotti työn organisoimista ja tehtävien jakoa. Ilmapiiri oli koko prosessin ajan motivoiva ja yhteistyö saumatonta. Organisointikyky ja innovointi, kirjallinen lahjakkuus ja huolellisuus sekä atk-asioiden hallitseminen ja hienosäätö kuuluivat opinnäytetyöntekijöiden vahvuuksiin, ja näitä hyödynnettiin prosessin eri vaiheissa.

Kaikilla opinnäytetyöntekijöillä oli opinnäytetyöprosessin aikana myös muita opintojaksoja sekä työharjoitteluja suoritettavana, joten tapaamisten järjestäminen tuotti omat haasteensa. Jokainen opinnäytetyöntekijä ymmärsi kuitenkin hyödyntää opinnäytetyönteolle löytyvän ajan tehokkaasti, mikä edesauttoi opinnäytetyöprosessin vauhdikasta etenemistä. Ryhmän kommunikointi oli tiivistä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Yhteyttä ryhmän välillä pidettiin muuan muassa WhatsAppin välityksellä sekä Zoom -palaverien muodossa. Opinnäytetyöntekijöiden kesken järjestettiin myös useita yhteisiä tapaamisia. Työryhmän

taidot erityisesti delegoinnin ja aikataulutuksen suhteen ovat kehittyneet ja vahvistuneet opinnäytetyöprosessin aikana.

### 9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön ohjeet, joita noudattamalla varmistetaan tutkimuksen eettinen hyväksyttävyyden sekä luotettavuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4). Etiikalla tarkoitetaan reflektoitua eli pohdittua näkemystä oikeasta ja väärästä. Ammattialan yhteistä näkemystä siitä, millainen ammatillinen toiminta on hyvää ja millainen puolestaan on väärää ja pahaa kutsutaan ammattietiikaksi. (Hopia 2019.) Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka myös opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon, vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-57). Tässä opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan toiminnallisen opinnäytetyön kannalta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia.

Aiheen valintaan opinnäytetyössä liittyy eettisiä näkökohtia ja kysymyksiä. Ennen opinnäytetyöprosessiin ryhtymistä on siis selvitettävä, mikä on opinnäytetyöstä saatava tieto tai hyöty sekä onko työ merkityksellinen ja toteuttamisen arvoinen, sillä aiheen valinta on jo itsessään tutkimuseettinen kysymys. (KAMK 2019.) Tämän opinnäytetyön aihe tuli suoraan yhteistyökumppanilta eli Kuitinmäen koululta heidän tarpeisiinsa vastaten. Aihe on siis tärkeä sekä merkityksellinen ja opinnäytetyön tuotokset ovat hyödylliset Kuitinmäen koululle. Opinnäytetyö oli toteuttamisen arvoinen.

Tämä opinnäytetyö noudattaa yksityisyyttä ja tietosuojaa. Opinnäytetyöprosessin alussa laadittiin opinnäytetyösopimus yhteistyössä työelämän edustajan eli Kuitinmäen koulun terveydenhoitajan kanssa. Kuitinmäen yläkoulussa järjestettyihin ennako- sekä palautekyselyihin vastaaminen tapahtui anonyymisti ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Näihin molempiin kysyttiin lupa työelämän edustajalta etukäteen. Kyselyt olivat sellaisia, ettei niihin tarvinnut alaikäisen vanhemman lupaa. Sekä kysely- että palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti. Palautelomakkeen saatekirjeessä oli informoitu vastaajaa tästä selkeästi ja ymmärrettävästi. Palaute saatiin nopean aikataulun vuoksi kolmelta luokalta viiden sijaan eli noin 60 %:lta yhdeksäsluokkalaisista. Jos palaute olisi saatu kaikilta 9. luokilta, olisi se lisännyt tulosten luotettavuutta.

Opinnäytetyön tuotoksissa noudatettiin tekijänoikeutta. Podcast -jakson intro ja outro eli alku- ja loppumusiikkina käytettiin tekijänoikeusvapaata ilmaista sisältöä (Podsummit 2017). Opas laadittiin ilmaisella Canva -suunnittelusivustolla ja oppaassa käytettiin Pixabay- sekä Pexels-sivustojen tekijänoikeusvapaata kuvia.

Lähteiden luotettavuutta voidaan arvioida erityisesti niiden auktoriteetin ja tunnettavuuden, iän, laadun sekä uskottavuuden perusteella. Jos tekijä toistuu useissa julkaisuissa, voidaan hänen ajatella olevan alallaan tunnettu ja luotettava. On suositeltavaa myös valita mahdollisimman tuoreita lähteitä, sillä tieto muuttuu jatkuvasti ja uusimmissa tutkimuksissa on kuitenkin mukana aiempien tutkimusten kestävä tieto. Lähteiden käytössä on syytä kiinnittää huomiota alkuperäislähteiden käyttämiseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-73.) Tässä opinnäytetyössä käytetyt lähteet valittiin harkiten sekä lähdekriittisyyttä noudattaen. Lähteiden luotettavuus oli yksi tämän opinnäytetyön kulmakivistä. Lähteet merkittiin opinnäytetyöhön oikein ja selkeästi Laurean -ohjeistuksen mukaan (Laurea 2015).

Luotettavuutta arvioitaessa on syytä tarkastella opinnäytetyön siirrettävyyttä toiseen kontekstiin eli ympäristöön, tässä tapauksessa siis toiseen oppilaitokseen (Huttunen 2013). Tämä opinnäytetyö on mahdollista siirtää toiseen kouluun erittäin hyvin, sillä uniasiat ovat aina ajankohtaisia niin peruskouluissa kuin toisen asteen oppilaitoksissa ympäri Suomen. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös se, että työ on mahdollista toistaa uudestaan kokonaisuudessaan. Tämä edellyttää sitä, että koko tutkimusprosessi on kuvattu riittävän tarkasti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198). Tässä opinnäytetyöraportissa pyrittiin koko opinnäytetyöprosessin, teoreettisen tietopohjan rakentumisen sekä podcast -jakson ja oppaan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin riittävän tarkkaan kuvaamiseen. Opinnäytetyöprosessi on siis mahdollista toistaa uudestaan, mikä lisää tämän opinnäytetyön luotettavuutta.

#### 9.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Opinnäytetyön tuotokset eli podcast -jakso ja yläkoululaisen uniopas ovat hyödynnettävissä jatkossakin yläkoululaisille, heidän vanhemmilleen, opettajille sekä terveydenhoitajille. Tuotoksia voi hyvin hyödyntää ja esitellä sellaisenaan myös 7.- ja 8.-luokkalaisille. Opas sopii erittäin hyvin vanhempien luettavaksi, ja sitä voisi hyödyntää esimerkiksi vanhempainillassa, jossa käsiteltäisiin uniasioita opasta hyödyntäen. Jatkokehitysideana voisi olla yläkoululaisen unioppaan pohjalta kehittää myös alakoululaisille ja lukiolaisille omat unioppaat. Myös podcast -jakso soveltuisi hyvin lukioikäisten kuunneltavaksi.

Jatkokehitysideana voisi myös hyödyntää tämän opinnäytetyön myötä SoundCloudiin luotua Laurea-ammattikorkeakoulun omaa podcast -kanavaa markkinoimalla sitä esimerkiksi koulun omilla sivuilla sekä julkaisemalla kanavalla tulevaisuudessa muidenkin oppilaiden opinnäytetyötuotoksia tai opintojaksojen tehtävien tuotoksia. Podcastin hyödyntäminen opetusmenetelmänä eri aiheiden käsittelyssä myös opettajien toimesta, erityisesti verkkokurssien sisällön tueksi, voisi olla mahdollista ja mielekästä Laurean oman podcast -kanavan kautta.

Tämän opinnäytetyön tuotokset ovat vapaasti käytettävissä ja hyödynnettävissä ajankohtaisena opetusmenetelmänä ja terveystieteiden työvälineenä. Uniopas on Kuitinmäen koulun käytössä myös pdf-muodossa sekä podcast -jakso vapaasti kaikkien kuunneltavissa Laurean SoundCloud-tililtä osoitteessa <https://soundcloud.com/laurea-ammattikorkeakoulu>.

## Lähteet

### Painetut

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Aronen, E. 2016. Lapsen oppivat aivot tarvitsevat paljon unta. Teoksessa Fri, P. (toim.) Uniutiset 2/2016. Hyvä Uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. KTMP: Helsinki. [https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyvät-käytänteet/HYVÄ\\_UNI\\_2016\\_Uniliitto\\_ry.n\\_jäsen\\_ ja\\_tiedotuslehti.pdf](https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyvät-käytänteet/HYVÄ_UNI_2016_Uniliitto_ry.n_jäsen_ ja_tiedotuslehti.pdf)

Haarala, P., Honkanen H., Mellin, O-P. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Happonen, P., Holopainen, M., Sariola, H., Sotkas, P., Tenhunen, A., Tihtarinen-Ulmanen, M. & Venäläinen, J. 2009. BIOS4 Ihmisen biologia. 4. painos. Helsinki: WSOYpro.

Huovinen, M. 2016. Liikunta parantaa unta. Teoksessa Fri, P. (toim.) Uniutiset 2/2016. Hyvä Uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. KTMP: Helsinki. [https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyvät-käytänteet/HYVÄ\\_UNI\\_2016\\_Uniliitto\\_ry.n\\_jäsen\\_ ja\\_tiedotuslehti.pdf](https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyvät-käytänteet/HYVÄ_UNI_2016_Uniliitto_ry.n_jäsen_ ja_tiedotuslehti.pdf)

Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2019. Anatomia ja fysiologia. 9. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mervaala, E., Haaksiluoto, E., Himanen, S., Jääskeläinen, S., Kallio, M. & Vanhatalo, M. 2019. Kliininen neurofysiologia. Helsinki: Duodecim.

Partinen, M. 2016. Mitä uni on? Teoksessa Fri, P. (toim.) Uniutiset 2/2016. Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. KTMP: Helsinki. [https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyvät-käytänteet/HYVÄ\\_UNI\\_2016\\_Uniliitto\\_ry.n\\_jäsen\\_ ja\\_tiedotuslehti.pdf](https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyvät-käytänteet/HYVÄ_UNI_2016_Uniliitto_ry.n_jäsen_ ja_tiedotuslehti.pdf)

Rahja, R. & Helenius, J. 2018. Nuori ja media. Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisu. Helsinki: Hämeen kirjapaino Oy.



[https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media\\_www.pdf](https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media_www.pdf)

Saarenpää-Heikkilä, O. 2016. Lasten ja nuorten unihäiriöt. Teoksessa Fri, P. (toim.) Uniutiset 2/2016. Hyvä Uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. KTMP: Helsinki.

[https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyv%C3%A4t-k%C3%A4yt%C3%A4nteet/HYV%C3%84\\_UNI\\_2016\\_Uniliitto\\_ry.n\\_j%C3%A4sen\\_ ja\\_tiedotuslehti.pdf](https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/VESOTE/Hyv%C3%A4t-k%C3%A4yt%C3%A4nteet/HYV%C3%84_UNI_2016_Uniliitto_ry.n_j%C3%A4sen_ ja_tiedotuslehti.pdf)

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Raportti 2/2010. Lasten terveys -LATE - tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. SYÖDÄÄN YHDESSÄ -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Helsinki: PunaMusta.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Ahlström, S. & Karvonen, S. 2016. Nuorten juomatavat Suomessa. Viitattu 20.9.2019.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/nuorten-juomatavat-suomessa>

Alanko, L. 2005. Adenosiini väsymyksen välittäjäaineena. Väitöskirja. Viitattu 22.10.2019.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi\\_uusi.lue\\_abstrakti?iid=7192&iprint=3&p\\_hakusana=](https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.lue_abstrakti?iid=7192&iprint=3&p_hakusana=)

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 24.11.2019.

<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset.pdf>

Bollu, P., Manjama, S., Thakkar, M. & Sahota, P. 2018. Hypersomnia. Article in Missouri medicine: Jan-Feb; 115(1):85-91. Viitattu 17.10.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6139790/>

Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U. & Holsboer-Trachsler, E. 2014. High self-perceived exercise exertion before bedtime is associated with greater objectively assessed sleep efficiency. Article in Sleep Medicine: Sep 15(9):1031-1036. Viitattu 10.9.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25087193>

Castrén, J. 2019. YTHS. Terveystieto ja tutkimus. Unettomuus. Viitattu 14.10.2019.  
[https://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus](https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus)

Dewald, J., Meijer, A., Oort, F., Kerkhof, G. & Bögels, S. 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*: 14. Viitattu 23.9.2019.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20093054>

Edison Research. 2016. IAB-Edison Research Podcast Advertising Study. Viitattu 14.10.2019.  
<http://www.edisonresearch.com/iab-edison-research-podcast-advertising-study-2016>

Edison Research. 2017. The podcast consumer 2017 Study. Viitattu 3.9.2019.  
<http://www.edisonresearch.com/wp-content/uploads/2017/04/Podcast-Consumer-2017.pdf>

Edison Research. 2018. The 2018 Infinite Dial Study. Viitattu 24.10.2019.  
<https://www.edisonresearch.com/infinite-dial-2018/>

Egtabites. 2017. Poddindex. Viitattu 3.9.2019.  
[http://www.egta.com/egta\\_bites/egta\\_bites\\_196\\_24112017/index.html](http://www.egta.com/egta_bites/egta_bites_196_24112017/index.html)

Gradisar, M. & Crowley, S. 2013. Delayed Sleep Phase Disorder in Youth. *Article in Current Opinion in Psychiatry*: Nov; 26(6):580-585. Viitattu 15.10.2019.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142652/>

Haapasalo-Pesu, K. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. *Duodecim*: 128(22):2319-25. Viitattu 15.10.2019.  
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2012/22/duo10638>

Health Link BC. 2018. Teenage Sleep Patterns. Viitattu 14.10.2019.  
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/te7279>

Hellsten, K. 2015. GABAA-reseptorien alayksiköt ahdistuneisuuden hoidossa. Väitöskirja. Viitattu 22.10.2019.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi\\_uusi.uutissivu?p\\_uutis\\_id=18595&p\\_p\\_alsta\\_id=23](https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.uutissivu?p_uutis_id=18595&p_p_alsta_id=23)

Helsingin Uniklinikka. 2019. Hypersomnia (Liikaunisuus). Viitattu 17.11.2019.  
<https://www.uniklinikka.fi/unihairiot/hypersomnia>

Hopia, H. 2019. Eettinen osaaminen. Viitattu 25.11.2019.  
<https://oppimateriaalit.jamk.fi/eettinenosaaminen/>

Huttunen, R. 2013. Luotettavuus. Viitattu 4.12.2019. <https://slideplayer.fi/slide/1948342/>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Viitattu 17.10.2019. <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jaakkola, P. 2019. Yhä useampi lapsi kärsii univaikeuksista - professori: "Ajankäyttö syö unta, kaikki muu menee nukkumisen edelle". Viitattu 22.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10813041>

Jyväskylän yliopisto. 2019. WHO-Koululaistutkimus. Viitattu 22.10.2019. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/who-koululaistutkimus>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2019. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 24.11.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>

Kopaz, M., Loessl, B., Hornyak, M., Riemann, D., Nissen, C., Piosczyk H. & Voderholzer U. 2010. Sleep and memory in healthy children and adolescents - a critical review. Viitattu 23.9.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20093053>

Kukkonen-Harjula, K. & Härmä, M. 2009. Kohentaako liikunta unta? Viitattu 5.9.2019. [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p\\_artikkeli=ttl00673&p\\_haku=hoito](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00673&p_haku=hoito)

Käypä hoito -suositus: Unettomuus. 2019. Viitattu 14.9.2019. [https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s17\\_1](https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s17_1)

Landtblom, A. & Engström, M. 2014. The Sleepy Teenager- Diagnostic Challenges. Article in *Frontiers in Neurology*: Aug; 5:140. Viitattu 17.10.2019. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffnur.2014.00140>

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2017. Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi. Viitattu 21.10.2019. <https://laureauas.sharepoint.com/sites/linkfi/opintojenkulku/opinnaytetyo/toteutus/Sivut/toiminnallinen-opinnaytetyo-.aspx>

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2015. Lähdeviitteiden ja lähteiden merkintätavat Laureassa. Viitattu 10.11.2019. [https://laureauas.sharepoint.com/sites/linkfi/Dokumentit/Lahteiden\\_ja\\_viitteiden\\_merkintat\\_2015.pdf](https://laureauas.sharepoint.com/sites/linkfi/Dokumentit/Lahteiden_ja_viitteiden_merkintat_2015.pdf)

Markkula, J. 2019. Unettomuuden hoidon tavoite on vireä päivä. *Suomen lääkäri* 74 (11), 693-696. Viitattu 22.10.2019. <https://www.laakarilehti.fi/tyossa/laakeinfo/unettomuuden-hoidon-tavoite-on-virea-paiva/?public=08b6fd1519d1b3e6aed30b9db860e083>

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. Lapsen kasvu ja kehitys. Nuoren nukkuminen. Viitattu 14.9.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. Lapsen kasvu ja kehitys. 12-15-vuotias ja median käyttö. Viitattu 15.9.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Yläkoululainen ja kaverit. Viitattu 14.9.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoululainen-ja-kaverit/>

Myllymäki, T., Kyröläinen, H., Savolainen, K., Hokka, L., Jakonen, R., Juuti, T., Martinmäki, K., Kaartinen, J., Kinnunen, M.L. & Rusko, H. 2011. Effects of vigorous late-night exercise on sleep quality and cardiac autonomic activity. Viitattu 14.10.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20673290>

Mämmi, S. 2017. Podcasts. PROCOMIN OMA MEDIA -BRUNSSI, Korjaamo 23.11.2017. Viitattu 24.10.2019. <http://procom.fi/wp-content/uploads/2017/11/SannaMammi23112017.pdf>

National Sleep Foundation. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Viitattu 6.9.2019. [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00160-6/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00160-6/fulltext)

Nelonen Media /KantarTNS Oy. 2017. Audio-Nyt ja tulevaisuudessa 2017. Viitattu 24.10.2019. <https://media.sanoma.fi/sites/default/files/2018-05/Audio%20Akademian%204.12.2017%20Kati%20Alijoki%20Esitys.pdf>

Oiva, M. 2017. Eri sisältölajit, osa 2: koukuttava opas. Viitattu 18.10.2019. <https://www.differo.fi/blogi/eri-sisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas>

Paalanen, V. 2018. Unen yhteys koulusuoriutumiseen 7. luokkalaisilla. Erytispedagogiikan pro-gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 14.10.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60189/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201811154719.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paediatr Child Health. 2003. Age limits and adolescents. Article in Paediatr Child Health: Nov; 8(9): 577. Viitattu 15.10.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2794325/>

Partonen, T. 2017. Mitä nukahtamisen jälkeen tapahtuu? Viitattu 4.9.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=lis00204](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=lis00204)

- Partonen, T. 2015a. Melatoniini ja uni. Käypä hoito -suositus. Viitattu 22.10.2019.  
<https://www.kaypahoito.fi/nix01078>
- Partonen, T. 2015c. Vuorokausirytmä ja unen säätely. Käypä hoito -suositus. Viitattu 3.9.2019.  
<https://www.kaypahoito.fi/nix01062>
- Pelo, M. 2017. "Uniasioissa kannattaa olla itsekäs" - tutkija Markku Partinen vastaa unikysymyksiin. Viitattu 17.11.2019. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/02/08/uniasioissa-kannattaa-olla-itsekas-tutkija-markku-partinen-vastaa>
- Pesonen, A-K., Kajantie, E. & Räikkönen, K. 2012. Kouluikäisten uni epidemiologisten tutkimusten näkökulmasta. Suomen lääkirlehti 67 (40), 2835 - 2839. Viitattu 14.10.2019.  
<https://docplayer.fi/9309150-Kouluikaisten-uni-epidemiologisten-tutkimusten-nakokulmasta.html>
- Podsummit. 2017. Free music for podcasters. Viitattu 10.11.2019.  
<http://podsummit.com/freemusic/>
- Radiomedia. 2018a. Podcast-tutkimus. Viitattu 24.10.2019.  
<https://www.radiomedia.fi/radiomainonta/tutkimustietoa-radiosta/podcast-tutkimus>
- Radiomedia. 2018b. Podcast-tutkimus. Viitattu 24.10.2019.  
[https://www.radiomedia.fi/sites/default/files/attachments/podcast-tutkimus-radiomedia\\_1.pdf](https://www.radiomedia.fi/sites/default/files/attachments/podcast-tutkimus-radiomedia_1.pdf)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Sisällönanalyysi. Viitattu 24.11.2019.  
[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)
- Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim 129 (21), 2253 - 2259. Viitattu 20.9.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/21/duo11307>
- Sandman, N. 2016. Unet: Mielämme elokuvateatteri on suuri haaste tieteele. Viitattu 21.10.2019. <https://unijatiede.net/category/yleinen/>
- SoundCloud. 2019. About SoundCloud. Viitattu 22.11.2019.  
<https://soundcloud.com/pages/contact>
- STM. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Narkolepsiaan sairastuneen lapsen ja nuoren arki sekä siinä selviytyminen - Yksin ja yhdessä - tukien ja lähellä ollen. Viitattu 20.10.2019.  
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74492/STM\\_Rap\\_ja\\_muist\\_2012\\_23\\_Narkolepsia\\_26112012.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74492/STM_Rap_ja_muist_2012_23_Narkolepsia_26112012.pdf)

Tampereen kaupungin hallitus. 2019. Valtuustoaloite koulujen kahdeksan aamuista luopumiseksi - Aila Dündar-Järvinen. Viitattu 23.10.2019. [http://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Kaupunginhallitus/Kokous\\_21102019/Valtuustoaloite\\_koulujen\\_kahdeksan\\_aamui\(110238\)](http://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Kaupunginhallitus/Kokous_21102019/Valtuustoaloite_koulujen_kahdeksan_aamui(110238))

Terve koululainen. 2019. Unen tarve ja unen puutteen vaikutukset. Viitattu 6.9.2019. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>

Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Viitattu 7.10.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L1P3>

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskysely. Viitattu 22.10.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 7.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Kouluterveyskysely 2006-2019. Viitattu 22.10.2019. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_trendi?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200516&mittarit\\_2=200496&sukupuoli\\_0=143993#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=200496&sukupuoli_0=143993#)

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Timo Partonen. Viitattu 17.11.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimusprofessorit/timo-partonen>

Terveyskylä. 2016. Painonhallinta. Uni ja stressi. Viitattu 5.9.2019. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/painonhallinnan-abc/pysyv%C3%A4-painonhallinta/Uni%20ja%20stressi>

Toivonen, S. 2015. Nuoret ovat entistä väsyneempiä. Yle Uutiset. Viitattu 14.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-6267017>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. HTK-ohje. Viitattu 10.11.2019. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tynjälä, J. & Kannas, L. 2019. WHO-Koululaistutkimus (HBSC) julkaisemattomia tuloksia. Viitattu 22.10.2019. [https://peda.net/jyu/sport/ljto2/tpja/ttsiuljtt/ooa/al/tk2whjt:file/download/e95ed37eabb2ae165f098fa5423c0b0128f762c8/Taydannetyt-tulokset-unitrendiartikkeliin\\_2018\\_24.6.2019-final.pdf](https://peda.net/jyu/sport/ljto2/tpja/ttsiuljtt/ooa/al/tk2whjt:file/download/e95ed37eabb2ae165f098fa5423c0b0128f762c8/Taydannetyt-tulokset-unitrendiartikkeliin_2018_24.6.2019-final.pdf)

UEF kirjasto. 2018. Hakusanojen yhdistäminen eli Boolean logiikka. Viitattu 17.11.2019.  
<https://blogs.uef.fi/tiedonhaku-vieraatkielet/about/hakusanojen-yhdistaminen/>

UKK-instituutti. 2015. Tietoa terveystoiminnasta. Viitattu 23.9.2019.  
[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_paran\\_taa\\_unta](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_paran_taa_unta)

UKK-instituutti. 2019. Terve koululainen. Yläkoulu. Ruutuaika. Viitattu 23.9.2019.  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutuaika/>

Urrila, A. 2016. Nuorten uni. Viitattu 17.10.2019. [http://www.sus.fi/wp-content/uploads/Nuorten-uni\\_unilääketiedepäivät\\_2016\\_Urrila-1-1.pdf](http://www.sus.fi/wp-content/uploads/Nuorten-uni_unilääketiedepäivät_2016_Urrila-1-1.pdf)

YTHS. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. 2013. Uniopas. Viitattu 17.10.2019.  
[https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas\\_2013.pdf](https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas_2013.pdf)

Julkaisemattomat

Kuosmanen, M. 2019. Lapsiperhetyön asiantuntijan ja neuropsykiatrisen valmentajan haastattelu 7.10.2019. Vantaa.

Partonen, T. 2015b. Uni terveyden tukena. Video. Viitattu 4.9.2019.  
<https://www.youtube.com/watch?v=H1e13NDZJ28>

## Kuviot

Kuvio 1: Perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaiset tytöt ja pojat, jotka nukkuvat alle 8 tuntia yössä, % (THL 2019b). .....	11
Kuvio 2: Perusopetuksen 15-vuotiaat tytöt ja pojat, joilla esiintyy nukahtamisvaikeuksia lähes päivittäin, % (Tynjälä & Kannas 2019).....	12
Kuvio 3: Opinnäytetyön aikataulu .....	25



## Liitteet

Liite 1: Esikartoituskysely Kuitinmäen koulun yhdeksäsluokkalaisille.....	50
Liite 2: Esikartoituskyselyn tulokset.....	51
Liite 3: Podcast -jakson käsikirjoitus.....	52
Liite 4: Palautekyselylomake oppilaille .....	55
Liite 5: Palautekyselylomake terveydenhoitajalle ja terveystiedon opettajalle .....	57
Liite 6: Yläkoululaisen uniopas.....	59

## Liite 1: Esikartoituskysely Kuitinmäen koulun yhdeksäsluokkalaisille



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

Podcast -jakson  
esikartoituslomake

50 (6

Evikoski R., Kempainen J. & Laakso H.

3.10.2019

Hei, olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta Otaniemestä. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin”. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena teemme oppaan sekä podcast-jakson, jossa haastattelemme uniasiantuntija Minna Kuosmasta unen merkityksestä yläkoululaisen elämässä. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Kuitinmäen yläkoulun kanssa.

Haluaisimme kartoittaa hieman etukäteen, minkälaisia asioita sinua kiinnostaisi kuulla podcast -jaksossamme. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastaukset tulevat ainoastaan meidän käyttöömme opinnäytetyötämme varten, ja ne hävitetään podcastin nauhoituksen jälkeen. Vastauksesi on meille arvokas!

1. Kiinnostavatko nämä uneen liittyvät asiat? Ympyröi.

Mitä unen aikana tapahtuu aivoissa?	KYLLÄ / EI
Mitä univaje aiheuttaa?	KYLLÄ / EI
Miten parantaa unen laatua?	KYLLÄ / EI
Mikä on riittävä unen määrä nuorelle?	KYLLÄ / EI
Voiko arjen univelat kuitata viikonloppuna?	KYLLÄ / EI
Onko herätyskellon torkuttaminen viisasta?	KYLLÄ / EI
Kuinka heräämistä voisi helpottaa?	KYLLÄ / EI
Mistä apua uniongelmiin?	KYLLÄ / EI
Voiko riittämätön uni aiheuttaa sairauksia?	KYLLÄ / EI
Ovatko uni- ja nukahtamislääkkeet hyödyllisiä?	KYLLÄ / EI
Kuinka monen promillen humalaa vastaa vuorokauden valvominen?	KYLLÄ / EI
Kannattaako päiväunia nukkua? Kuinka pitkät päiväunet?	KYLLÄ / EI
Erilaiset unirytmit?	KYLLÄ / EI
Miksi nuorten unirytmii on myöhäisempi?	KYLLÄ / EI
Voiko nukahtamista opetella?	KYLLÄ / EI
Voiko uniin vaikuttaa itse?	KYLLÄ / EI

2. Muita kysymyksiä uneen ja nukkumiseen liittyen?

## Liite 2: Esikartoituskyselyn tulokset

## 1. Kiinnostavatko nämä uneen liittyvät asiat? Ympyröi.

1. Mitä unen aikana tapahtuu aivoissa?	KYLLÄ 55/68 (80%) / EI 13/68
2. Kuinka heräämistä voisi helpottaa?	KYLLÄ 53/68 (78%) / EI 15/68
3. Voiko uniin vaikuttaa itse?	KYLLÄ 50/68 (74%) / EI 17/68
4. Miten parantaa unen laatua?	KYLLÄ 49/68 (72%) / EI 19/68
4. Voiko riittämätön uni aiheuttaa sairauksia?	KYLLÄ 49/68 (72%) / EI 17/68
5. Kannattaako päiväunia nukkua? Kuinka pitkät päiväunet?	KYLLÄ 48/68 (71%) / EI 20/68
6. Voiko nukahtamista opetella?	KYLLÄ 45/68 (66%) / EI 23/68
7. Mitä univaje aiheuttaa?	KYLLÄ 43/68 (63%) / EI 24/68
8. Kuinka monen promillen humalaa vastaa vuorokauden valvominen?	KYLLÄ 42/68 (62%) / EI 24/68
9. Mikä on riittävä unen määrä nuorelle?	KYLLÄ 37/68 (54%) / EI 31/68
10. Voiko arjen univelat kuitata viikonloppuna?	KYLLÄ 36/68 (53%) / EI 32/68
11. Miksi nuorten unirytmii on myöhäisempi?	KYLLÄ 35/68 (51%) / EI 33/68
12. Onko herätyskellon torkuttaminen viisasta?	KYLLÄ 34/68 (50%) / EI 34/68
12. Erilaiset unirytmii?	KYLLÄ 34/68 (50%) / EI 34/68
13. Ovatko uni- ja nukahtamislääkkeet hyödyllisiä?	KYLLÄ 29/68 (43%) / EI 39/68
14. Mistä apua uniongelmiin?	KYLLÄ 22/68 (32%) / EI 46/68

## 2. Muita kysymyksiä uneen ja nukkumiseen liittyen?

- Mistä unettomuus johtuu?
- Mistä unet tulee ja mikä niihin vaikuttaa?
- Miten voit vaikuttaa uniisi ja mitä ne tarkoittavat?
- Mikä on unihalvaus ja miten se toimii? Mitä siinä tapahtuu?

Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastasi 68/101 eli 67,3% kaikista Kuitinmäen koulun 9. luokkalaisista. Kysely toteutettiin lokakuun alussa 2019.

## Liite 3: Podcast -jakson käsikirjoitus



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

Podcast-jakson käsikirjoitus

52 (6)

Evikoski R., Kemppainen J. &amp; Laakso H.

6.10.2019

JOHANNA: Hei ja tervetuloa kuuntelemaan Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden podcastia. Minä olen Johanna Kemppainen ja olen tämän jakson host. Jakso on samalla osa opinnäytetyötämme, jonka toteutan yhdessä Reeta Evikosken ja Heidi Laakson kanssa. Vieraanani täällä tänään kanssani on lapsiperhetyön asiantuntija ja neuropsykiatrinen valmentaja Minna Kuosmanen, tervetuloa!

MINNA: ...

JOHANNA: No Minna. Sinulla on monta hienoa titteliä. Kertoisitko vielä vähän tarkemmin itsestäsi.

MINNA: ...

JOHANNA: Hienoa, että saimme sinut vieraaksemme! Tänään tosiaan keskustelemme unesta ja sen merkityksestä yläkoululaisen elämässä. Pääasiassa pohdimme yhdessä unen merkitystä oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Oletko sinä Minna tänään pirteänä ja nukkunut hyvin?

MINNA: ...

JOHANNA: Unihan on tutkitusti tärkeä terveydelle ja sekä välttämättömyys ihmiselle. Mutta miksi? Osaatko Minna sanoa? Miksi uni on niin tärkeää? Miksi me ei vain voida valvoa öitä?

MINNA: ...

JOHANNA: Riittävä uni kannattaakin ajatella osana omasta terveydestä huolehtimista, samanlailla kuin ruokavalio tai liikunta. Hyvillä yönillä on tutkitusti merkittävä vaikutus päivittäiseen jaksamiseen ja toisaalta taas huonosti nukuttu yö ainakin omalla kohdallani myös usein näkyy ja tuntuu seuraavana päivänä.

JOHANNA: Me halusimme valita kohderyhmäksemme tähän podcastiin sekä opinnäytetyöhömme erityisesti 9. luokkalaiset, koska heidän ovat juuri sellaisessa taitekohdassa elämässään matkalla kohti aikuisuutta. Osa jatkaa opiskelemaan lukioon ja osa taas ammattikouluun, ja opiskelu muuttuu entistä vaativammaksi. Läksyt, harrastukset, sähköinen media ja sosiaalinen elämä vievät paljon aikaa ja usein käy niin, että myös nukkumaanmeno aika siirtyy myöhemmäksi. Ja koska vuorokauteen ei saa lisää tunteja, tulee helposti kiusaus nipistää yönestä. Mutta myös biologiset muutokset vaikuttavat siihen, että nuoren nukkumaanmeno aika viivästyy, eikö niin Minna?

MINNA: (Voit kommentoida koko edeltävää vuorosanaa.)

JOHANNA: Me keräsimme etukäteen ysiluokkalaisilta palautetta siitä, mitä asioita he toivoisivat meidän käsittelevän tässä podcastissa. Kaikkein toivotuin kysymys oli; Mitä aivoissa tapahtuu unen aikana?

MINNA: ...

JOHANNA: No mikä sitten on riittävä unen määrä ysiluokkalaiselle? Terveystarkastuksia tehdessä osa kertoo nukkuvansa 10 tuntia yössä ja osa kertoo selviävänsä viiden tunnin unilla. Miten sinun näkemyksen mukaan lyhyet yöunet näkyvät esimerkiksi koulupäivän aikana? Millaisia vaikutuksia niillä on esimerkiksi oppimiseen ja muistamiseen?

MINNA: ...

JOHANNA: Uusimman kouluterveyskyselyn tulosten mukaan joka kolmas 8. ja 9. luokkalaisista nukkuu alle 8 tuntia öisin. Mitä ajatuksia tämä tulos herättää sinussa?

MINNA: ...

JOHANNA: No mitäs, jos olen nyt koko viikon ollut koulussa, illat treeneissä ja yrittänyt vielä opiskella ja tehdä näitä kaikkia koulujuttuja siihen lisäksi, enkä ole ehtinyt arkipäivinä nukkuu kuin 5 tuntia yössä ja kerryttänyt univelkaa, niin voisinko kuitata nämä univelat sitten viikonloppuna?

MINNA: ...

JOHANNA: Aivan. Mutta mitäs jos nukkuisin päiväunia viikon aikana, voisinko niillä korvata niitä viiden tunnin yöunia? Ja ylipäätään, kannattaako päiväunia nukkuu?

MINNA: ...

JOHANNA: Jatkuvalla vähäisellä yöunen määrällä tai unettomuudellahan on tutkitusti haitallisia vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Vähäiseen unimäärään tai unen heikkoon laatuun on liitetty esimerkiksi sydänsairaudet, diabetes, ylipaino sekä aivotoiminnan heikkeneminen. Tutkimusten mukaan unen väheneminen vaikuttaa myös immuunijärjestelmään ja siihen, miten keho reagoi vaurioihin ja stressiin. Mitkä ovat sinun mielestä ne merkittävimmät univajeen lyhyen ja pitkän aikavälin haittavaikutukset, erityisesti nuoren jaksamista ajatellen?

MINNA: ...

JOHANNA: On tutkittu myös, että liian vähäinen uni häiritsee ihmisen sisäistä kelloa. Mikä sellainen sisäinen kello oikein on? Mitä haittaa sen sekoittumisesta voi olla?

MINNA: ...

JOHANNA: Mikä sitten aiheuttaa tahatonta unettomuutta? Ainakin omalla kohdallani yöunet kärsivät monesti, jos on stressaava päivä aamulla tiedossa ja heräilen jo aamuyöstä kelailemaan seuraavaa päivää. Monesti myös reissussa ja reissusta tullessa aikaero saattaa vaikuttaa pidemmänkin aikaa.

(Tilapäinen unettomuus on ainakin hyvin tavallista. Sehän voi johtua esimerkiksi ohimenevästä stressistä, surusta tai aikaerorasituksesta. Pitkäaikaisempaa unettomuutta taas saattavat aiheuttaa esimerkiksi jatkuvasti stressaava elämäntilanne, masennus, päihteiden käyttö tai sairaustila.)

MINNA: ...

JOHANNA: Jos joku meidän kuuntelijoista tällä hetkellä kärsii nukahtamisvaikeuksista eikä oikein tiedä, mistä voisi saada apua uniongelmiansa, mistä mielestäsi kannattaisi aloittaa? Voiko nukahtamista opetella? Entä onko uni- ja nukahtamislääkkeistä hyötyä?

MINNA: ...

JOHANNA: Entä onko sinulla vinkkejä, miten unen laatua voisi parantaa?

MINNA: ...

JOHANNA: No nyt kun syksy tästä etenee ja päivittäinen valonmäärä vähenee, niin myös aamut alkavat olla melko pimeitä, mikä saattaa entisestään vaikeuttaa ylösousemista. Eräs ystäväni suunnitteli ostavansa poikaystävänsä lahjaksi kirkasvalolampun, ettei olisi niin kättynäinen aamuisin herätessään. Onko tällaisista kirkasvalolampuista oikeasti hyötyä?

JOHANNA: Suurin osa ihmisistä varmaan tietää myös sen, että sängystä kannattaisi nousta ensimmäisellä herätyksellä, mutta useimmiten ainakin omalla kohdallani torkuttaminen vie voiton. Onko torkuttaminen loppujen lopuksi niin paha asia?

MINNA: ...

JOHANNA: Millä muilla tavoilla heräämistä voisi helpottaa?

MINNA: ...

JOHANNA: Tähän loppuun vielä muutama ysiluokkalaisten esittämä kysymys uneen liittyen. Yksi mielenkiintoinen kysymys oli; "Mikä on unihalvaus?" Mitä siinä tapahtuu ja mistä se johtuu?

MINNA: ...

JOHANNA: Toinen kiinnostava kysymys puolestaan liittyi itse uniin. Ja kysymys kuuluu näin: "Mistä unet tulee ja mikä niihin vaikuttaa?" Samaan aiheeseen liittyen erittäin toivottu kysymys oli myös; "Voiko uniin itse vaikuttaa?"

MINNA: ...

JOHANNA: Mielenkiintoista! Haluatko tähän loppuun Minna sanoa vielä jotain yläkoululaisille tai muille kuuntelijoillemme?

MINNA: ...

JOHANNA: Suuret kiitokset Minna Kuosmanen, kun tulit vieraaksemme! (Tässä kohtaa mahdollisuus mainostaa omaa toimintaasi/työtäsi) Kiitokset myös 9. luokkalaisille hyvistä kysymyksistä sekä sinulle hyvä kuuntelija, joka kuuntelit podcast-jaksomme. Toivottavasti sait siitä jotain uutta tietoa unesta ja ajatuksia pohdittavaksi. Toivomme, että kanavamme saa jatkoa myös tulevaisuudessa muiden opiskelijoiden toimesta.

Mukavaa syksyä niin yläkoululaisille kuin muillekin kuuntelijoille ja hei muistakaa mennä ajoissa nukkumaan! Moi moi!

## Liite 4: Palautekyselylomake oppilaille



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

Palautekysely

55 (6

Evikoski, R., Kempainen, J. &amp; Laakso, H.

30.10.2019

Hei, olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta Otaniemestä. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin”. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena teimme oppaan sekä kuuntelemasi podcast-jakson, jossa haastattelimme uniasiantuntija Minna Kuosmasta unen merkityksestä yläkoululaisen elämässä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Kuitinmäen yläkoulun kanssa.

Toivoisimme sinulta palautetta sekä oppaasta että podcast-jaksosta. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastaukset tulevat ainoastaan meidän käyttöömmä opinnäytetyömme arviointia varten, ja ne hävitetään arvioinnin suorittamisen jälkeen. Palautteesi on meille arvokas!

1. Mikä podcast-jaksossa oli kiinnostavinta? Mikä jäi erityisesti mieleen?

---



---

2. Mitä uutta opit uneen liittyen?

---



---

3. Millaisia vinkkejä sait jaksosta omien nukkumistottumuksien parantamiseen?

---



---

4. Mitä muuta olisit toivonut podcast-jakson sisältävän?

---



---

5. Miten aiheen käsittely podcast-jaksona edisti oppimistasi?

---



---

6. Miten kuvailisit oppaan sisältöä ja ulkoasua?

---

---

7. Millaisia muutos-/kehitysehdotuksia antaisit meille sekä oppaan että podcast-jakson osalta?

---

---

Kiitos vastauksistasi ja mukavaa loppuvuotta! 😊



## Liite 5: Palautekyselylomake terveydenhoitajalle ja terveystiedon opettajalle



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

Palautekysely

57 (6

Evikoski, R., Kempainen J. & Laakso, H.

30.10.2019

Hei, olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta Otaniemestä. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Unen merkitys oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin”. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena teimme oppaan sekä kuuntelemasi podcast-jakson, jossa haastattelimme uniasiantuntija Minna Kuosmasta unen merkityksestä yläkoululaisen elämässä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Kuitinmäen yläkoulun kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietämystä unesta ja sen merkityksestä nuorten elämässä sekä tarjota oppilaille ajankohtaista tietoa siitä, kuinka he voivat parantaa omia nukkumistottumuksia. Tavoitteena on toteuttaa mielenkiintoinen ja informatiivinen podcast -jakso, jota voi hyödyntää ajankohtaisena opetusmenetelmänä ja terveystiedon työvälteenä. Tavoitteena on myös laatia helppolukuinen ja selkeä kirjallinen opas opinnäytetyön keskeisimmistä asioista.

Toivoisimme palautetta sekä oppaasta että podcast-jaksosta. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Vastaukset tulevat ainoastaan meidän käyttöömmä opinnäytetyömme arviointia varten, ja ne hävitetään arvioinnin suorittamisen jälkeen. Palautteesi on meille arvokas!

1. Kuinka informatiivisena ja ajankohtaisena koet podcast-jakson sisällön?

---



---

2. Mitä muuta olisit toivonut podcast-jaksossa käsiteltävän?

---



---

3. Millaisena koet podcastin opetusmenetelmänä?

---



---

4. Miten sitä voisi hyödyntää jatkossa esimerkiksi terveystiedon työvälteenä?

---



---

5. Miten kuvailisit oppaan sisältöä ja ulkoasua?

---

---

6. Millaisia muutos-/kehitysehdotuksia antaisit meille sekä podcast-jaksoa että opasta ajatellen?

---

---

Kiitos vastauksistasi! ☺

## Liite 6: Yläkoululaisen uniopas

# YLÄKOULU- LAISEN UNIOPAS



AMMATTIHOITAJAKOULU  
University of Applied Sciences

## ESIPUHE

Riittävä uni ja lepo ovat nuorelle tärkeää. Yläkoululaiset nuoret tarvitsevat unta, sillä nopea fyysinen kasvu ja aktiivinen elämä nuoruusaikana voivat aiheuttaa nuoren uupumisen.

Tämä opas on laadittu opinnäytetyönä yhteistyössä Kuitinmäen yläkoulun sekä lapsiperhetyön asiantuntijan, neuropsykiatrisen valmentajan Minna Kuosmasen kanssa. Oppaassa kerrotaan unen merkityksestä yläkoululaisen elämässä sekä erityisesti unen merkityksestä oppimiseen, koulunkäyntiin ja hyvinvointiin. Aiheesta on laadittu myös podcast -jakso, jonka voi kuunnella oppaan lopusta löytyvän linkin kautta.

Opas on suunnattu yläkoululaisten luettavaksi. Opasta voivat hyödyntää myös kouluterveydenhoitaja sekä yläkoululaisten vanhemmat ohjauksen sekä terveyskasvatuksen apuna.

**Kiitos!**

REETA EVIKOSKI, HEIDI LAAKSO &  
JOHANNA KEMPPAINEN

TERVEYDENHOITOTYÖN  
KOULUTUSOHJELMA 2019

02

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## SISÄLLYS

Esipuhe.....	02
Sisällys.....	03
Mitä uni on?.....	04
Miksi uni on tärkeää?.....	05
Nuoren unentarve.....	06
Sisäinen kello.....	07
Unen merkitys oppimiseen.....	08
Unen merkitys koulunkäyntiin.....	09
Nuoren uneen vaikuttavia tekijöitä.....	10
Elintapojen vaikutus uneen.....	11
Unettomuus ja univaje.....	12
Univajeen haittavaikutukset.....	13
Päiväunet.....	14
Torkuttaminen.....	15
Nukahtamisvaikeuksien hoito.....	16
Unen laadun parantaminen ja heräämisen helpottaminen.....	17
Lähteet.....	18
Lopuksi.....	19
Linkki Podcast -jaksoon.....	20

03

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## MITÄ UNI ON?

• Uni on eräänlainen ihmisen aivotoiminnan tila. Sinä tietoinen yhteys olemassaoloon ja ympäristöön on katkennut.

• Uni voidaan jakaa perusuneen sekä vilkeuneen.

• Uni jakautuu tavallisesti 5-8 sykliin, ja yhden syklin aikana vaihtelevat eri unen vaiheet. Aluksi esiintyy perusunta, joka syvenee asteittain ja päättyy vilkeuneen. Tämän jälkeen uni kevenee ja alkaa uusi sykli.

• Vilkeunesta ihminen saattaa herätä hetkeksi, eli myös lyhyet vallejaksot kuuluvat terveeseen ihmisen yöuneen.

Uni on tärkeää aivojen kehittymiselle, oppimiselle ja ongelmien ratkaisulle.

Uni koostuu syvyydeltään vaihtelevasta levosta, joka auttaa ajattelemaan selvemmin ja suoriutumaan päivän tehtävistä paremmin.

04

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## MIKSI UNI ON TÄRKEÄÄ?

- Uni on tärkeää terveydelle sekä välttämättömyys ihmiselle.
- Aivot tarvitsevat unta, mutta myös koko keholle ja ihmisen terveydelle riittävä uni on tärkeää.
- Riittävä uni kannattaa ajatella osana omasta terveydestä huolehtimista samalla lailla kuin esimerkiksi liikunta ja ruokavalio.



05

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## NUOREN UNENTARVE

• Unentarve = aika, jonka ihminen tarvitsee tunteakseen olonsa virkeäksi ja levänneeksi seuraavana päivänä

• Unentarve on yksilöllistä

• Unentarve voi vaihdella eri aikoina, sillä esimerkiksi fyysinen ja psyykinen kuormitus lisäävät unen tarvetta

• Väsymyksen ja virkeyteen vaikuttavat kaksi eri tekijää:

- aika, joka on kulunut siitä, kun on viimeksi nukkunut
- vuorokausirytmä, joka aiheuttaa tunteen tarpeesta mennä nukkumaan aina tietynä ajankohtana

Suosittu unen määrä nuorella on 8-10 tuntia yössä.

Nuoren vuorokausirytmä voi häiriintyä, jos nuori jatkuvasti valvoo myöhään illalla ja herää epäsäännöllisinä aikoina.

06

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## SISÄINEN KELLO

- Aivojen mekanismi, joka säätelee aktiivisuutta, nukkumista ja valvomista
- Ajastaa itseään auringon nousun ja laskun perusteella
- Voi mennä sekaisin eri olosuhteiden vuoksi, esim. jetlagin tai sähköisen valon vaikutuksesta (tv, älylaitteet, keinotekoinen valo)



07

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

- Ohjaa uni-valvetrymiä, joka kaikilla yksilöllinen
- Uni-valvetrymi määrittelee, kuinka virkeä ihminen on eri vuorokauden aikoina ("aamuihminen" vs "iltaihminen")
- Uni-valvetrymi seuraa 24 tunnin aikataulua eli vuorokausirytmä
- Kirkasvalolampulla voidaan edistää sisäisen kellon toimintaa

## UNEN MERKITYS OPPIMISEEN

Unella on merkittävä rooli muistin ja oppimisen kannalta.

Uni edesauttaa kognitiivisia toimintoja, joita tarvitaan opittavien asioiden mieleen painamisessa, muistissa säilyttämisessä sekä muistista palauttamisessa.

Ongelmaratkaisu, looginen ajattelu, tarkkaavaisuus ja keskittyminen paranevat, mikä vaikuttaa positiivisesti myös kykyyn tehdä päätöksiä.

Unen aikana aivojen energiavarastot uusiutuvat, ja näin ollen levänneet aivot pystyvät toimimaan tehokkaammin.

08

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## UNEN MERKITYS KOULUNKÄYNTIIN

- Univaikeuksista kärsivien nuorten koulumenestys on tutkitusti heikompaa kuin hyvin nukkuvilla nuorilla.

- Unenpuutteella on yhteys häiriökäyttäytymiseen, levottomuuteen, aggressiivisuuteen ja keskittymisvaikeuksiin koulumaailmassa.

- Tutkimuksissa on ilmennyt myös koulumenestyksen ja myöhäisen nukkumaanmenon välinen yhteys. Nuoret, jotka menevät nukkumaan iltaisin ennen puolta yhtätoista, näyttävät menestyvän koulussa paremmin kuin ne nuoret, jotka menevät nukkumaan vasta tämän jälkeen. Optimaalisin nukahtamisaika on 21.30 - 22.30 välillä.

- Koulutehtävien tekeminen ja kokeisiin valmistautuminen saattavat viivästyttää nukkumaanmenoa. Tehtävistä kannattaa huolehtia päivällä, sillä valvominen vaikeuttaa asioiden muistamista. Koulutyöt sujuvat parhaiten, kun nukkuu hyvin!

**TIESTIKÖ?**  
Vireystila vaihtelee terveellä ihmisellä vuorokaudenajan mukaan, jonka vuoksi esimerkiksi laskutehtävien suorittaminen onnistuu tavallisesti parhaiten aamupäivällä.

09

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## NUOREN UNEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Murrosiän muutokset
- Geneettiset eroavaisuudet
- Koulustressi
- Yhteiskunnan luomat paineet
- Sosiaaliset paineet
- Elintavat
- Piristeet ja pähteet
- Ruutu aika:

tietokonepelit, televisio, sosiaalinen media

Murrosiässä aivojen tuottaman melatoniinin eli unihormonin erityshuippu siirtyy aiempaa myöhemmäksi ja viivästyttää väsymyksen tuloa.

Alle 15-vuotiaille ei suositella kofeiinia sisältäviä juomia lainkaan.

Älylaitteiden sininen valo vaikuttaa virkistävästi ja aiheuttaa unihäiriöitä.



10

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## ELINTAPOJEN VAIKUTUS UNEEN

Elintavoilla on suuri vaikutus uneen ja sen laatuun. Tärkeitä hyvän unen edistäjiä:

- hyvä ravitsemus
- liikunta
- säännölliset nukkumisajat
- rentoutuminen
- päihteettömyys
- sosiaaliset suhteet
- harrastukset

**TIESTIKÖ?**  
Useat kasvikset sisältävät melatoniinia eli unihormonia, joten niitä on hyvä syödä myös illalla!



11

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## UNETTOMUUS JA UNIVAJE

**Tilapäinen unettomuus**

- Hyvin yleistä, lähes jokainen kärsii siitä joskus elämänsä aikana
- Aiheuttajana esimerkiksi ohimenevä stressi, suru tai aikaerorasitus
- Kestää yleensä alle kuukauden

Pitkäaikaista unettomuutta voi aiheuttaa esimerkiksi jatkuva stressaava elämäntilanne, päihteiden käyttö tai sairauslääke.

Unettomuudesta kärsii noin 10 prosenttia nuorista. Päivittäin itsensä väsyneeksi tuntee noin joka kuudes.

Jopa 29 % pääkaupunkiseudun 8- ja 9.luokkalaista menee nukkumaan vasta klo 23 jälkeen.

Unihäiriön taustalla voi olla huolia tai pelkoja, mutta myös mahdollinen elimistön toimintahäiriö. Tilanne korjaantuu ja laantuu usein itsestään, kun sitä aiheuttava asia tai syy poistuu tai on saatu käsitellyä.



12

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## UNIVAJEEN HAITTAVAIKUTUKSET

- REM- eli vilkeunenvaihe on unennäkemisen aikaa, jolloin aivot käsittelevät päivän aikana koettuja asioita ja tunteita.
- Jos yöuni jää liian lyhyeksi, aivot eivät ehdi prosessoida päivän tapahtumia.
- Riittävä unen määrä edistää psyykkistä palautumista sekä arjen haasteista ja stressaavista tilanteista selviytymistä.
- Univaje vaikuttaa kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin; niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin.



13

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## PÄIVÄUNET

- Virkistävät päiväunet ovat noin 10-20 minuuttia pitkiä! Jos nukkuu pitkät, esimerkiksi kahden tunnin päiväunet, ei usein herää virkeänä, vaan päinvastoin. Pitkillä päiväunilla voi olla haitallinen vaikutus myös yöuniin.
- Älä nuku päiväunia lähellä nukkumaanmenoaikaa, vaan päikkärit tulisi ottaa mahdollisimman aikaisin päivällä.
- Ihminen pystyy totuttamaan itsensä tällaisille lyhyille päivän aikana nukutuille unille eli päiväunille.



Jos viikonloppuisin yrittää nukkuu viikolla kertynyttä univelkaa pois, saattaa koko unirytmi mennä sekaisin. Arkena on taas vaikeaa nousta ylös aikaisin kouluaan.

14

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## TORKUTTAMINEN

- Torkuttaminen kertoo usein siitä, että yöuni ei ole ollut riittävän hyvälaatuista tai sitä ei ole ollut riittävästi.
- Torkuttaminen ei yleensä nosta vireystilaa, vaan päinvastoin hidastaa heräämistä ja virkeän olon saavuttamista.
- Herätyskello kannattaa laittaa herättämään aina samaan aikaan, jolloin keho tottuu tiettyyn heräämisrytmiin.
- Sängystä kannattaa nousta ylös heti herätyksen soidessa.
- Aktiivinen tekeminen esimerkiksi aamujumppa tai vain käsien tai jalkojen heiluttelu heti herättyä usein auttaa vireystilan nostamisessa.



15

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## NUKAHTAMIS- VAIKEUKSIEN HOITO

- Uniongelmiin ei ole olemassa yleispätevää hoitoa.
- Yleisin ratkaisu on nukkumistottumusten muuttaminen.
- Lähes kaikille suositellaan uni-valvetrymin säännöllistämistä sekä unenhuolto-ohjeita.
- Unilääkkeet eivät ole ensisijainen hoitomuoto nuorten univaikeuksien hoidossa
  - voivat aiheuttaa riippuvuutta
  - eivät hyödytä ennen kuin muut unenhuollon osa-alueet ovat kunnossa
- Liikunnalla on todettu myös olevan nukahtamisviivettä lyhentävä sekä yöheräilyä ehkäisevä vaikutus, kunhan se ei tapahdu juuri ennen nukkumaanmenoa.

Vältä ennen nukkumaanmenoa

- pitkiä ja myöhään nukkuttuja päiväunia
- kofeiinipitoisia juomia (energiajuomat, kahvi)
- raskasta hiilhydraattipitoista ruokaa
- älylaitteiden käyttöä
- raskasta liikuntaa

### Rauhoita ilta

- Rauhoitu illalla muutama tunti ennen nukkumaanmenoa
- Jos olet 15 min sängyssä eikä uni tule, nouse ylös ja tee hetki jotain muuta
- Unen odottelemisen sängyssä lisää stressiä ja ahdistusta, mikä vaikeuttaa nukahtamista

### Pidä huoli hetki

- Kirjaa ylös mieltä painavat asiat, sillä ne nousevat useimmiten pintaan erityisesti yöllä
- Selvitä riidat/erimielisyydet
- Stressi- ja huoliasioiden vähentäminen helpottaa nukahtamista

16

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## UNENLAADUN PARANTAMINEN & HERÄÄMISEN HELPOTTAMINEN

• Mene ajoissa nukkumaan! Laske heräämisajan perusteella, milloin sinun tulisi mennä nukkumaan.

• Luo säännöllinen unirythmi ja pyri säilyttämään se myös viikonloppuisin.

• Huolehdi, että makuuhuone on viihtyisä ja mukava, jotta voit rentoutua ja rauhoittua.

• Tuuleta petivaatteet säännöllisesti ja nuku puhtaissa lakanoissa. Vaihda tarvittaessa tynny tai patja uuteen.

• Tuuleta makuuhuone ennen nukkumaanmenoa, sillä raikkaassa ilmassa ihminen nukkuu paremmin. Huoneilman olisi hyvä olla viileä, noin 18 °C.

• Pieni iltapala on hyväksi, näikkäisenä on vaikea nukahtaa, toisaalta liian raskas ateria voi häiritä unta.

• Vältä iltaisin piristävää juomia, esimerkiksi kahvia, energia- ja kotajuomia.

• Rentoudu iltaisin ja harjoittele rentoutumis- ja rauhoittumiskeinoja. Tee kotitehtävät ajoissa ja vältä ruutuajaka juri ennen nukkumaanmenoa.

• Rauhalliset iltarutiinit auttavat unen saannissa.

• Kirkasvalolampusta voi olla apua heräämiseen pimeään vuodenaikaan, sillä se vaikuttaa silmien kautta melatoniniin tuottavaan käpyrauhaseen.

• Raittis ilma helpottaa heräämistä.

• Kunnollinen aamupala antaa energiaa ja saa olon tuntumaan virkeämmältä.

• Jos kotikonstit unen saamiseksi eivät auta ja jatkuva väsymys vaivaa, keskustele asiasta esimerkiksi terveydenhoitajan, koulukuraattorin tai koulupsykologin kanssa.



YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

POSITIVE  
VIBES

17

## LÄHTEET

Canva. 2019. Elementit. Viitattu 24.11.2019. <https://www.canva.com/design/DADpwwgQU/eUzYKAYjC1bWAlk-2T7g/edit#>

Canva. 2019. Kuvat. Adorable Cat Sleeping. Viitattu 24.11.2019. <https://www.canva.com/design/DADpwwgQU/eUzYKAYjC1bWAlk-2T7g/edit#>

Health Link BC. 2018. Teenage Sleep Patterns. Viitattu 14.10.2019. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/tr-7279>

Huotoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium.

Kuusmanen, M. 2019. Lapsiperheyön asiantuntijan ja neuropsykiatrisen valmentajan haastattelu 7.10.2019. Vantaa.

Käypä hoito -suositus. 2019. Unettomuus. Viitattu 14.9.2019. [https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#sit\\_1](https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#sit_1)

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2019. Laurean logot. Viitattu 24.11.2019. <https://www.laurea.fi/tietoa-meista/medialle/#logot>

Leppähuoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2019. Anatomia ja fysiologia. 9., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Partinen, M. 2016. Mitä uni on? Teoksessa Fri, P. (toim.) Uniutiset 2/2016. Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. KTMP: Helsinki 2016. [https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-tykaikko/Documents/VESOTE/Hyvat\\_kaytanteet/HYVA\\_UNI\\_2016\\_Uniliitto\\_ry\\_n\\_jasen\\_ ja\\_tiedotuslehti.pdf](https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-tykaikko/Documents/VESOTE/Hyvat_kaytanteet/HYVA_UNI_2016_Uniliitto_ry_n_jasen_ ja_tiedotuslehti.pdf)

Partonen, T. 2017. Mitä nukahtamisen jälkeen tapahtuu? Viitattu 4.9.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.kotiip\\_artikkeli-lis00204](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.kotiip_artikkeli-lis00204)

Pesonen, A.-K., Kajantie, E. & Räikkönen, K. 2012. Koulukäisten uni-epidemiologisten tutkimusten näkökulmasta. Suomen lääkirlehti 67 (40), 2835 - 2839. Viitattu 14.10.2019. <https://doi.org/10.1007/s00191-012-0001-0>

Pexels. 2019. Alarm Analog Clock at 3:06. Viitattu 24.11.2019. <https://www.canva.com/media/MAD0wH4MUmM>

Pexels. 2019. Sleeping Photos. Viitattu 24.11.2019. <https://www.pexels.com/search/sleeping/>

Pixabay. 2019. Adventure. Viitattu 24.11.2019. <https://pixabay.com/photos/adventure-blonde-hair-exploring-1868817/>

Pixabay. 2019. Dogs. Viitattu 24.11.2019. <https://pixabay.com/photos/dogs-pensive-reluctant-pet-sad-2195708/>

Pixabay. 2019. Dreamcatcher. Viitattu 24.11.2019. <https://pixabay.com/photos/dreamcatcher-artwork-pattern-object-1030769/>

Pixabay. 2019. Lion. Viitattu 24.11.2019. <https://pixabay.com/photos/lion-predator-sleep-dangerous-mane-3317566/>

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim 129 (21), 2253 - 2259. Viitattu 20.9.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/21/duo11307>

Terve koululainen. 2019. Unen tarve ja unen puutteen vaikutukset. Viitattu 6.9.2019. <https://www.tervekouluainen.fi/syakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>

Haarala, P., Honkanen H., Mellin O-P. & Tervaskanto-Mänttästä. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

YTHS. Ylioppilaiden terveydenhuoltostrategia. 2013. Uniopas. Viitattu 17.10.2019. [https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas\\_2013.pdf](https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas_2013.pdf)

18

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

## LOPUKSI

Arvosta unta! Se on parasta, mitä voit tehdä oman hyvinvointisi eteen.

Tartu myös "Nuku 8h yössä" -haasteeseen!

## LINKKI PODCAST -JAKSOON

<https://soundcloud.com/laura-ammattikorkeakoulu/nuori-arvostatko-untasi>



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences

19

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019

20

YLÄKOULULAISEN UNIOPAS | 2019