



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystieteiden yksikkö (AMK)

# Tietoa unesta – Unen vaikutus psykykkiseen hyvinvointiin

Posterit lastensuojeluyksikkö Paikkikseen

Jari Lievonen

Kehittämistyö, joulukuu 2021

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**Kehittämistyö**  
**Joulukuu 2021**  
**Terveydenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Jari Lievonen

**Nimeke**  
Tietoa unesta: unen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin – Posterit lastensuojeluyksikkö Paikkikseen

**Toimeksiantaja**  
Lastensuojeluyksikkö Paikkis

**Tiivistelmä**

Uni on ihmiselle elinehto ja monelle sen toiminnalle välttämätöntä. Nuorelle ihmiselle riittävä unenmäärä on 8–10 tuntia vuorokaudessa. Etenkin pitkään jatkunut riittämätön uni voi olla altistava tekijä psyykkisille sairauksille. Uni vaikuttaa myös oppimiseen, ja riittämätön uni voi näkyä heikkona suoriutumisenä koulussa. Unettomuuden ja psyykkisten häiriöiden yhteyttä on erilaisissa tutkimuksissa myös pohdittu. Ymmärrys niiden välisestä yhteydestä on kuitenkin todettu jonkin verran puutteelliseksi. Erilaiset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että uniongelmat ja unettomuus lisäävät psyykkisiä oireita ja etenkin käytösongelmia.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä lastensuojeluyksikkö Paikkiksen nuorten tietoa sekä ymmärrystä unen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin. Tehtävänä oli tuottaa posterit lastensuojeluyksikkö Paikkiksen seinälle. Posterit oli toimeksiantajan toiveen mukaan tehty ja sen ulkoasun sekä tietoperustan oli tarkoitus olla selkeä ja tiivis.

Jatkokehitysideana voi olla erilaisten tuotosten tekeminen unen vaikutuksesta ihmisen terveyteen, havainnollistavan oppitunnin pitäminen raportin tietoperustan pohjalta sekä posterit esimerkiksi käytännönohjeista, joita nuori voi hyödyntää kehittääkseen nukkumistottumuksiaan.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 15  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 1

**Asiasanat**  
uni, psyykinen hyvinvointi, tunne-elämän ongelmat, oppiminen



**DEVELOPMENT ASSIGNMENT**  
**December 2021**  
**Degree Programme in Public Health Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

Author  
Jari Lievonen

Title  
Information about Sleep - The Importance of Sleep for Mental Well-Being – A Poster for  
Child Welfare Unit Paikkis  
Commissioned by  
Child Welfare Unit Paikkis

Abstract  
Sleep is prerequisite for human life, and it is essential for many human functions. Adequate sleep for an adolescent is eight to ten hours a day. Prolonged inadequate sleep can be a predisposing factor for mental illness. Sleep also affects learning, and insufficient sleep can manifest itself as poor performance at school. The link between insomnia and mental disorders has also been discussed in various studies. However, the understanding about the relationship between them has been found to be deficient. However, various studies show that sleep problems and insomnia increase mental symptoms and especially behavioral problems.

The aim of the development assignment was to increase the knowledge and understanding among the adolescents in the Child Welfare Unit Paikkis about the effect of sleep on mental well-being. The objective was to produce a poster on the wall of the Child Welfare Unit Paikkis. The layout of the poster was made explicit and concise according to the wishes of the commissioner.

An idea for further development could be to produce different outputs of the effect of sleep on human health, to give an illustrative lesson based on the knowledge base of the report, and a poster on practical guidelines that adolescents can use to develop their sleeping habits.

Language  
Finnish

Pages 15  
Appendices 1  
Pages of Appendices 1

Keywords  
sleep, mental well-being, emotional problems, learning

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Tietoa unesta .....	6
2.1	Unen eri vaiheet ja uni-valverytmi.....	6
2.2	Unen tarve .....	7
3	Unen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin .....	7
3.1	Tunne-elämän ongelmat.....	7
3.2	Vaikutus oppimiseen.....	8
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä .....	9
5	Kehittämistyön toteutus.....	9
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	9
5.2	Kohderyhmän ja toimeksiantajan kuvaus .....	10
5.3	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus .....	10
6	Pohdinta.....	11
6.1	Tuotoksen tarkastelu .....	11
6.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	11
6.3	Ammatillinen kasvu.....	12
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita .....	13
	Lähteet.....	14

### Liitteet

- Liite 1      Tietoa unesta – Unen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin posterit

## 1 Johdanto

Ammattikoululaisista ja lukiolaisista noin 50 prosenttia nukkuu arkisin alle kahdeksan tuntia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, kouluterveyskysely 2021.) Tutkimukset osoittavat, että iso osa nuorista kärsii riittämättömästä unesta erityisesti arkena. Myöhäisemmäksi siirtynyt nukkumaanmeno sekä siihen liitetty aikainen herääminen kouluun tuottavat vaikeuksia saada riittävää määrää unta. Uni on kokonaisvaltainen ja hyvä hyvinvoinninmittari ihmisen terveystottumuksissa. (Urrila & Pesonen 2012.)

Pitkään jatkunut vähäinen ja riittämätön uni voi olla altistava tekijä psyykkisille sairauksille. Etenkin unettomuus on merkittävä altistava tekijä psyykkisten sairauksien kohdalla. Unettomuus myös lisää itsemurhariskiä, alttiutta itsemurha yrityksille, sekä lisää depressiota. Sen katsotaan myös lisäävän riskiä alkoholin ja huumeiden käytölle. (Käypä hoito 2020.) Riittämätön uni vaikuttaa tunteisiin, lisää ärtyneisyyttä ja alakuloisuutta. (Härmä & Sallinen 2006.)

Unella tiedetään olevan myös merkitystä oppimiseen. Oppiminen työelämässä on tärkeää, mutta sen merkitys korostuu ja näyttäytyy erittäin vahvasti myös lasten ja nuorten opiskelussa. Merkittävää onkin pohtia, onko nukkumisella merkitystä nuorten koulumenestykseen. Tutkimukset kertovat, että ihmisen uni ja viireys olisi hyvä arvioida, jos hän kärsii muisti- ja oppimisvaikeuksista. (Sallinen, 2013.) Unen aikana opitut asiat siirtyvät työmuistista pitkäkestoiseen muistiin, joten riittävä unensaanti on edellytys muistin ja oppimisen kannalta. Amerikkalaiset tutkimukset osoittavat, että hyvä koulumenestys on yhteydessä hyvään unen laatuun, riittävän pitkiin yöuniin ja säännölliseen nukkumis- ja unirytmiiin. (Salomon, 2014.)

## 2 Tietoa unesta

### 2.1 Unen eri vaiheet ja uni-valverytmi

Uni puhdistaa ihmisen aivot. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee syvemmien soluvälitiloja ja näin kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Unen syvimmissä vaiheissa korjautuu soluvaurioita ja eritoten muistin kannalta tärkeiden aivoalueiden hermosolujen kytkennöissä tapahtuu vahvistumista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. 2021.) Kehossa ja aivoissa tapahtuu fysiologisia muutoksia unen aikana. Perusunen eli NREM unen (Non-rapid eye movement) aikana sydämen syke ja hengitystiheys hidastuu, verenpaine laskee ja myös kehon lämpötila laskee. Vilkeunen eli REM unen (Rapid eye movement) aikana autonomisen hermoston säätely katoaa samoin kuin myös lihasjänteys. (Stenberg. 2019.)

Uni on tarkoin säädelty tila aivojen toiminnassa. Fysiologisesta näkökulmasta siinä vuorottelee juuri perusuni ja vilkeuni. Vilkeuni ja perusuni eroavat toisistaan selkeästi. Kaikilla eri unen vaiheilla on erilaiset tehtävänsä ja merkityksensä. Jotta uni olisi laadultaan hyvää ja virkistävää, kaikkia vaiheita tarvitaan. (Partonen 2015.) Unisykli on ensimmäisen NREM-jakson alusta REM-unijakson loppuun. NREM univaiheita on normaalin unen aikana kolme kappaletta. Niitä kutsutaan N1, N2 ja N3 vaiheiksi. Unisykli siis alkaa nukahtamisella, alkuna voidaan myös pitää aikaisemman unisyklin päättymistä ja se loppuu REM-unijakson päättymiseen. Eri unen vaiheet uusiutuvat normaalisti unen aikana ihmisellä neljästä kuuheen kertaan yössä. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29).

Uni-valverytmi määrittyy kahdessa vaiheessa. Hermoston sisäsyntyinen sirkadiaaninen vuorokausirytm ja homeostaattinen valveilla olo ajasta kasautuva unentarve. Näistä tekijöistä koostuu toiminnan ja käyttäytymisen tasolla nähtävä henkilön oma uni-valverytmi. Sirkadiaanisen järjestelmän tehtävä on huolehtia, että pimeään aikaan ihminen menee nukkumaan. Ihmisen sisäinen keskuskello käyttää erilaisia signaaleja rytmittämään itseään. Pimeä ja valoisa ovat signaaleista voimakkaimmat tahdistamisessa. Muita olemassa olevia tahdistajia ovat muun

muassa säännöllinen ateriointi, ajan tietoisuus ja arjen rutiinimainen rytmitys he-  
räämisten ja nukkumaanmenojen kohdalla. (Partonen 2015.)

## **2.2 Unen tarve**

Ihmisen toiminnalle uni on eilinehto ja välttämätön monelle ihmisen toiminnalle. On laskettu, että ihminen nukkuu normaalissa tilanteessa noin kolmasosan koko elämästään. Tutkimukset osoittavat, että aivot tarvitsevat säännöllistä unta toimi-  
akseen normaalisti. Muistijäljen kiinnittymisen ja unen katsotaan olevan vahvasti  
liitoksissa toisiinsa. (Huutoniemi & Partinen 2015, 7; Partinen & Huovinen 2007,  
19.) Nuoren ihmisen unen tarve on 8-10 tuntia vuorokauden aikana. Yhdeksän  
tunnin yöunien katsotaan olevan normaalit ja riittävät nuorellakin ihmisellä. 18  
vuoden iässä nuoren aivot ovat kypsyneet riittävästi, jotta niitä voidaan verrata  
aikuisen ihmisen aivoihin. Aikuisen unentarve on mitattu riittäväksi, jos se on 7–  
8 tuntia. (Partonen 2020; Unen tarve vaihtelee 2021.)

Jokaisella unen tarve kuitenkin vaihtelee yksilön oman tarpeen mukaan. Unella  
on myös merkittävä rooli nuorten ihmisten kasvun, terveyden sekä tunne-elämän  
osa-alueilla. Lähtökohtaisesti unen tarve on aika, jonka jokainen ihminen tarvit-  
see palautukseen päivän kuormittavista tekijöistä. Riittävä palautuminen näkyy  
virkeänä olona seuraavan päivän toiminnoissa. (Huutoniemi & Partinen 2015,  
33.) Uni vaikuttaa merkittävästi oppimiskykyyn ja oppimishaluun. Normaali hyvä  
uni edistää myös tarkkaavaisuutta, erilaisia urheilusuorituksia sekä auttaa lähi-  
muistin toiminnassa. (Partinen & Huovinen 2007, 19.)

## **3 Unen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin**

### **3.1 Tunne-elämän ongelmat**

On melko tavallista, että univaikeudet lisäävät psyykkisiä oireita ja eritoten tunne-  
elämän ongelmia. Esimerkiksi ahdistuneisuus, masentuneisuus, levottomuus, ja

käytösongelmat tulevat esille univaikeuksien psyykkisinä oireina. Riittämättömän unen aiheuttamat keskittymisvaikeudet tuovat nuorille mukanaan haasteita etenkin koulumaailmassa (Aromaa, Luntamo & Sourander, 2015.) Joka kolmannella lasten- ja nuortenpsykiatrian poliklinikan potilailla on voitu todeta jonkinasteinen unihäiriö. Unihäiriö voi olla liitoksissa psyykkiseen tai fyysiseen sairauteen tai puolestaan elämäntapoihin ja elämäntilanteeseen. (Haapasalo-pesu & Karukivi, 2012.)

Psyykkisten häiriöiden ja unettomuuden yhteyttä on pohdittu erilaisissa tutkimuksissa. On myös arvioitu, että tällä hetkellä ymmärrys unettomuuden ja psyykkisten häiriöiden välisestä yhteydestä on puutteellista. Erilaiset piirteet persoonallisuudessa kuten esimerkiksi neuroottisuus ja ahdistuneisuus on liitetty unettomuuteen. Unettomuudesta kärsivät henkilöt kokevat vastoinkäymiset elämässä ja arjessa raskaammin. Unettomuus liittyy myös vakaviin psykiatrisiin häiriöihin. laajoissa kouluterveydentutkimuksissa on tullut esiin, että univaje ja myöhäiset nukkumaanmenot ovat vahvasti yhteydessä nuorten pahoinvointiin. Voimakkaimmin yhteys tuli esiin ärtyneisyyden, kiukunpuuskien ja univajeen välillä. Univajeesta kärsivillä oppilailla saattaa olla masentuneisuutta, muita mielialaan liittyviä oirehtimisia ja laajoja oppimisen vaikeuksia. Heidän kohdallansa terveys on huolestuttavasti vaarantunut. (Salomon 2014.)

On tutkittu, että myöhäinen nukkumaanmenoaika kouluvuosina on liitoksissa huonompiin koulutuloksiin sekä emotionaaliseen ahdistukseen. Vaikutukset voivat näkyä vasta 6–8 vuotta myöhemmin. 2014 julkaistussa tutkimuksessa katsottiin myös, että myöhäiset nukkumaanmenoajat kesäisin ovat myös yhteydessä emotionaaliseen ahdistukseen. (Asarnow, McGlinchey & Harvey 2014.)

### **3.2 Vaikutus oppimiseen**

Nuoruus on kehittymiseen kannalta kriittinen vaihe, koska aivot muovautuvat murrosiässä ja myös vielä sen jälkeenkin. Unen, muistin ja oppimisen vaikutukset toisiinsa ovat monimuotoiset. Unen aikana valveilla ollessa hankitut muistijäljet vahvistuvat. Nuorten riittämättömään uneen liittyy muistin ja oppimisen



heikentymistä. Se näkyy myös heikentyneenä suoriutumisenä koulu ja työelämässä. Vähäinen uni heikentää erityisesti työmuistin ja asiamuistin toimintaa. Yhteensä seitsemätoista tutkimusta sisällään pitävän meta-analyysin mukaan voimakas väsymys, heikko unenlaatu ja riittämätön unen määrä ovat yhteydessä alentuneeseen suoriutumiseen koulussa. Riittämättömään uneen liittyvät ongelmat käyttäytymisessä haittaavat oppimista koulussa. (Sallinen, 2013.)

Unenpuutteen ongelmat kuten ylivilkkaus ja rauhattomuus voivat hidastaa yksilön luovuutta, alentaa opiskelumotivaatiota, lisätä turhautumista sekä tuskastumista ja johtaa sosiaalisiin ongelmiin koulussa. (Paalanen, 2018.) Nuorille tehdyt tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi työmuisti ja asioiden mieleen painaminen heikkentyvät huomattavasti jo yhden yön univajeen seurauksesta. (Kopasz, Loessi, Hornyak, Riemann, Nissen, Piosczyk & Voderholzer, 2010.)

## **4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä**

Tämän kehittämistyön tavoitteena on lisätä lastensuojeluyksikkö Paikkiksen 13–17-vuotiaiden nuorten tietoa ja ymmärrystä unen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa posterit lastensuojeluyksikkö Paikkiksen käyttöön.

## **5 Kehittämistyön toteutus**

### **5.1 Toiminnallinen kehittämistyö**

Kehittämistyö toteutetaan osana terveydenhoitajaopintojen neljännen vuoden opintoja. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021.) Kehittämistyö on käytännön kokemuksen tuoman tiedon tai systemaattisen toiminnan tutkimuksen tuloksena saadun tiedon käsittelemistä ja käyttämistä uudelleen tarkoituksena kehittää tai parantaa olemassa olevaa tuotetta. (Tilastokeskus 2021.)

Toiminnallinen kehittämistyö tavoittelee käytännön toiminnan järjestämistä, opastamista ja ohjeistamista. Kyseessä on ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus, ohje tai opas. Se voi myös olla tapahtuma tai näyttely. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Kehittämistyö rakentuu yleisesti katsottuna kahdesta osasta, yksi osa on kehitettävä tuote ja toisena osana on kirjallinen raportti, joka kuvailee prosessia. (Salonen 2013.)

## **5.2 Kohderyhmän ja toimeksiantajan kuvaus**

Kehittämistyön toimeksiantajana toimii Lastensuojelu yksikkö Paikkis. Yksikkö on ollut lastensuojelun asiakkaiden käytössä toukokuusta 2021. Paikkiksessa on tarjolla lyhyt- ja pitkäaikaista sijaishuoltoa perheille, jotka ovat Pohjois-Karjalan alueelta. Paikkiksessa on 13–17-vuotiaita nuoria, tilaa on 21 lapselle. Yksikössä on kolme osastoa, kaksi pidempiaikaiseen sijoitukseen ja yksi osasto vastaanotto ja kriisiyksikkönä. (Siun sote, 2021.) Toiminnallisena tuotoksena tuleva posterit on suunnattu Paikkiksen 13–17-vuotiaille nuorille.

## **5.3 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus**

Kehittämistyön prosessi alkoi syyskuussa 2021 jolloin olin yhteydessä toimeksiantajaan. Ennen varsinaisen tuotoksen suunnittelun aloittamista keskustelimme toimeksiantajan kanssa, onko hänellä toivetta kehittämistyön aiheesta ja toteutustavasta. Aiheeksi valikoitui keskustelujen pohjalta unen vaikutus psyykkiseen terveyteen, ja toimeksiantajan toiveesta tuotokseksi valikoitui posterit yksikön käyttöön. Toimeksiantajalla ei ollut toiveita posterin ulkonäköön liittyen. Toiveena oli, että tuotos on selkeä ja aihe pysyy tiiviinä sekä yksinkertaisena ja helposti ymmärrettävänä.

Työn sisältö oli rajattu ennalta selkeästi ja se ohjasi tietoperustan keräämistä selkeäksi kokonaisuudeksi. Kun tietoperustaa oli kerätty riittävästi ja monipuolisesti, poimin aiheen ydinkohdat, jotka tiivistin posteriin. Posterin ulkoasua suunniteltaessa ja toteuttaessa käytin Powerpoint -ohjelmaa ja sen osittain valmista

mallipohjaa. Posteriluonnos toimitettiin toimeksiantajalle sekä Karelia ammattikorkeakoulun suomen kielen ja viestinnänopettajalle. Toimeksiantaja oli tyytyväinen posterin ulkonäköön ja sisältöön. Suomen kielen ja viestinnän opettaja antoi kehitysehdotuksen suuraakkosten käytön vähentämisestä työssä. Suuraakkosia voidaan pitää hankalammin luettavina työssä, joten päädyin tekemään muutoksia posteriin. Lopullisessa posterissa suuraakkosia käytettiin vain otsikossa ja muu teksti on pienin kirjaimin kirjoitettuna.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Tuotoksen tarkastelu**

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda posterin unen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin. Suunnittelin luonnoksen posterista, jonka lähetin toimeksiantajalle arvioitavaksi. Toimeksiantajan toiveena oli, että posterin ulkoasu kiinnittää nuorten huomion ja asiat ovat lyhyesti ja ytimekkäästi esitettynä. Posterilla ei ollut erillistä esitettä ryhmää, koska toimeksiantaja oli ilmaissut ennalta omat toiveensa ja oli tyytyväinen lopullisen tuotoksen aseteluun ja ulkonäköön.

Lopullinen posterin on A3 kokoinen, joka toimitettiin toimeksiantajalle sähköisenä versiona. Posterin ulkoasussa pyrin selkeään ja yksinkertaiseen ulkoasuun. Tarkoituksena oli sisällyttää posteriin tarpeellinen tieto selkeää kirjoitusasua käyttäen. Posterin taustaväriksi valikoitui valkea, johon tuli tekstile erilliset tekstilätköt. Posterin sijoitetaan Paikkiksessa nuorten nähtäville ja luettavaksi.

### **6.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Laadullisen tutkimuksen menetelmiä voidaan käyttää toiminnallisen kehittämistyön luotettavuutta arvioitaessa. (Karelia ammattikorkeakoulu 2018, liite 3.) Hyvä tieteellinen käytäntö rakentuu säännöksistä ja tieteentekijöiden tulisi itse myös niitä noudattaa. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen varmistaa eettisesti

luotettavan ja hyväksyttävän tutkimuksen. Oikeanlainen viittaaminen lähteisiin sekä muiden töiden kunnioitus ovat yksi osa edellä mainittua. Myös rehellisyys, tarkkuus ja tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen ovat osa luotettavaa tutkimusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus ovat laadullisen tutkimuksen arvioinnissa keskiössä. Tuloksien selkeys vahvistaa uskottavuutta. Tutkimuksen tuloksia voi mahdollisuuksien mukaan hyödyntää samankaltaisuuksia sisältäviin kohderyhmiin mikä kuvaa siirrettävyyttä. Tutkimuksen tulokset perustuvat käytettyyn aineistoon on vahvistettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 199–200.)

Kehittämistyön luotettavuus tukeutuu hyvin kirjattuun prosessiin, joka näkyy myös työn lukijalle. Tietoperustaan tehty lähdehaku on tehty lähdekriittisesti ja työssä on käytetty ajankohtaista käytössä olevaa tietoa. Raportissa on noudatettu Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita. Toimeksiantajan kanssa on kirjoitettu toimeksiantosopimus. Kehittämistyössä ei ole käytetty rahoitusta, koska työstä ei ole aiheutunut kuluja. Työn sisällöstä ja tuotoksen ulkonäöstä on keskusteltu toimeksiantajan kanssa.

### **6.3 Ammatillinen kasvu**

Toiminnallisen kehittämistyön tekemisestä tekijällä ei ollut aikaisempaa kokemusta. Tieteellisten tutkimusten hakeminen ja tietokantojen käyttäminen oli entuudestaan tuttua, mutta lisäkokemus oli hyvää. Posterin tekemisestä ei tekijällä ollut aikaisempaa kokemusta, mutta prosessi lisäsi itseluottamusta postereiden suunnittelussa ja luovassa ajattelussa. Tärkeän ja olennaisen tiedon tiivistäminen posteriin oli haasteellista. Tekijä sai hyvää kokemusta tiedon tiivistämisestä. Toimeksiantaja antoi tekijälle melko vapaasti toimia työn suhteen, mutta yhteistyön tekeminen oli palkitsevaa. Posterin tekeminen vaatii laajan tiedon omaksumista ja kykyä tiivistää tieto selkeäksi kokonaisuudeksi posteriin. Edellä mainitusta tekijä sai hyvää kokemusta.

#### **6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat**

Tämän kehittämistyön jatkokehittämisideana voisi olla erilaisten tuotosten tekeminen unen vaikutuksesta ihmisen terveyteen, nukahtamiseen vaikuttavista tekijöistä, havainnollistavan oppitunnin pitäminen raportin tietoperustan pohjalta sekä posterit esimerkiksi käytännönohjeista, joita nuori voi hyödyntää kehittääkseen nukkumistottumuksiaan. Kehittämistyön raportin pohjalta tehty posterit jää lastensuojeluyksikkö Paikkiksen käyttöön. Paikkis voi hyödyntää ja käyttää posteria haluamallaan tavalla toiminnassaan.

## Lähteet

- Aromaa, M., Luntamo, T. & Sourander, A. 2015. Nuorten päänsärky, vatsakipu ja univaikeudet psykososiaalinen näkökulma. <http://docplayer.fi/6110049-Nuorten-paansarky-vatsakipu-ja-univaikeudet-psykososiaalinen-nakokulma.html>. 20.10.2021.
- Asarnow, L., McGlinchey E. & Harvey, A. 2014. The effects of bedtime and sleep duration on academic and emotional outcomes in a nationally representative sample of adolescents health. <https://www.jahonline.org/action/showPdf?pii=S1054-139X%2813%2900486-2>. 3.11.2021.
- Haapasalo-Pesu, K-M. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10638>. 20.10.2021.
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95868.pdf>. 10.11.2021
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro Oy
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Opetussuunnitelma. Terveystenhoitaja. [Terveystenhoitaja.pdf](https://www.karelia.fi/xmedia/duo/duo95868.pdf). 6.10.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. [https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo\\_asiakirjakirjasto/Karelia\\_opinnaytetyon\\_ohje.pdf](https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf). 8.11.2021.
- Kopasz, 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. <https://teensneedsleep.files.wordpress.com/2011/03/sleep-and-memory-in-healthy-children-and-adolescents-a-critical-review.pdf>. 29.11.2012.
- Käypähoito - suositus. Unettomuus. 2020. Käypähoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s10>. 10.11.2021.
- Paalanen, V. 2018. Unen yhteys koulusuoriutumiseen 7.- luokkalaisilla. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60189/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201811154719.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 30.11.2021.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.
- Partonen, T. 2020. Riittävä uni. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>. 9.11.2021.
- Partonen, T. 2015. Vuorokausirytmä ja unen säätely. <https://www.kaypahoito.fi/nix01062>. 4.10.2021.
- Sallinen, M. 2013. Duodecim lehti. Uni, muisti ja oppiminen. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307#s6>. 29.11.2021.
- Salomon, M. 2014. Aika hukassa – Lastensuojelun työntekijöiden näkemyksiä asiakasnuorten arkirytmien ongelmista. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e8e3d434-e83b-43c4-b4f0-5607a794a359>. 5.11.2021.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 7.11.2021.

- Siun sote. 2021. <https://www.siunsote.fi/-/lastensuojelun-sijaishuoltoa-tarjoava-paikkis-aloittaa-toimintansa>. 1.10.2021.
- Stenberg, T. 2019. Duodecim lehti. Elimistön fysiologiaa unen aikana. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>. 4.10.2021.
- Suomen mielenterveys ry. Unen tarve vaihtelee. 2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tarve-vaihtelee/>. 3.11.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset. 2021. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact\\_ktk\\_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage\\_of\\_stady-161293.161123.161219.&column=gender-143993.&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage_of_stady-161293.161123.161219.&column=gender-143993.&fo=1#). 7.11.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Uni. 2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>. 2.10.2021.
- Tilastokeskus. 2021. Käsitteet. Tutkimus ja kehittämistoiminta. [https://www.stat.fi/meta/kas/t\\_ktoiminta.html#tab1](https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html#tab1). 6.10.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 5.11.2021.
- Urrila, A. & Pesonen, A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/nuorten-unen-erityispiirteet-ja-ongelmat/>. 10.11.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

# Näin unenpuute vaikuttaa

Riittämätön uni vaikuttaa  
psykkiseen hyvinvointiin

## Oppiminen

- Huonontaa muistia
- Heikentää koulussa suoriutumista
- Aiheuttaa laajoja oppimisen vaikeuksia

## Tunne-elämä

- Lisää ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja levottomuutta

## Vaikutus käytökseen

- Vaikeuttaa keskittymistä
- Hermot palaa nopeammin

Riittävä määrä unta on 8-10  
tuntia vuorokaudessa.  
Nukutko sinä riittävästi?