

Tervetuloa hyvinvointi-iltaan!

Aiheena uni ja palautuminen



Alustus teemaan: uni ja palautuminen





Toimintatapojamme tänään





Reilun käytöksen kymppi

Reumaliitto on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä syrjinnästä vapaa järjestö

1. Yhteinen asiamme on edistää reuma- ja tule-sairaiden asioita. Poliittinen kanta ja uskonnollinen vakaumus ovat kunkin henkilökohtaisia asioita.

2. Voimme vitsailla ja tehdä pilaa omista ominaisuuksistamme, toisista emme.

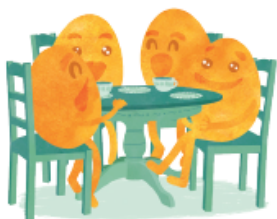


3. Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnoosiryhmiä ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

4. Hyväksymme toistemme poikkeavat mielipiteet silloin kun ne eivät loukkaa yksittäisen ihmisen ihmisarvoa. Erimielisyydet sovimme saman tien keskustelemalla.



5. Seksuaalinen häirintä ja epäasiallinen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää. Puutumme siihen heti ja annamme sen kohteeksi joutuneelle halutessaan mahdollisuuden puhua kokemuksistaan esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa.



6. Huomioimme kaikki mukana olevat, toivotamme uudet ihmiset tervetulleiksi ja huomioimme, että he pääsevät toimintaan mukaan.



7. Ilmoitamme ajoissa, jos emme pysty hoitamaan tehtävää, jonka olemme ottaneet hoitaaksemme.

8. Ylläpidämme luottamusta, emme kerro eteenpäin asioita, joista olemme luottamuksellisesti puhuneet.



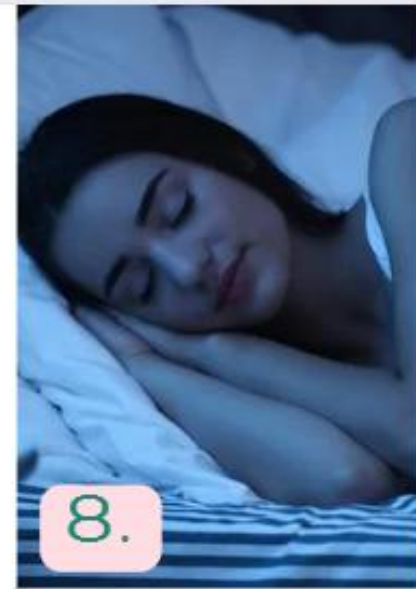
9. Huomioimme sen, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

10. Toimimme avoimesti ja jaamme tietoa kaikille tietoa tarvitseville.



Alkuverryttely ja tutustuminen





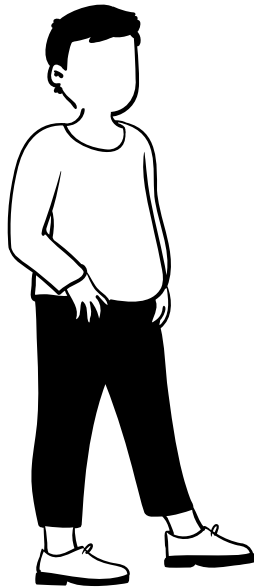
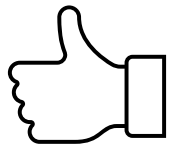
Tunnesanoja



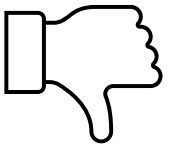
Ahdistunut	Epätoivoinen	Inspiroitunut	Lamaantunut	Merkityksetön	Pirteä	Toiveikas
Aikaansaamaton	Harmistunut	Jännittynyt	Laiska	Onnellinen	Pitkästynyt	Tasapainoinen
Alakuloinen	Häkeltynyt	Kiinnostunut	Lempeä	Onneton	Surullinen	Turhautunut
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiitollinen	Levollinen	Osallinen	Syvällinen	Turvallinen
Energinen	Ikävystynyt	Kiusallinen	Levoton	Peloissaan	Tarmokas	Yksinäinen
Epäröivä	Innostunut	Kyllästynyt	Luottavainen	Pettynyt	Toivoton	Yhteenkuuluva



Tutustutaan aiheeseen



Totta vai tarua?





Omatoiminen tauko





Asiantuntijan luento:
Miten edistää unta?



[Katsotaan video YouTubessa](#)



Keskustelua pienryhmissä

Vaihtoehto 1: Keskustelua videoluennon pohjalta.

- Oliko videolla jotakin, mikä yllätti sinut tai mitä et tiennyt aiemmin?
- Oletko itse tehnyt jotakin toimenpiteitä edistääksesi omaa untasi?
- Oliko videolla joitakin uusia ideoita siihen, miten voisit edistämään untasi?





Keskustelua pienryhmissä

Vaihtoehto 2: Keskustelua unesta ja palautumisesta

- Mikä auttaa sinua nukkumaan hyvin? Oletko itse tehnyt jotakin edistääksesi hyvää unta?
- Millaiset asiat häiritsevät sinun untasi?
- Miten rentoudut mieluiten?
- Kerro yksi asia, teko tai vinkki, jonka avulla voit tauottaa päivääsi.
- Hyvä uni rakennetaan päivän aikana. Mainitse jokin asia, jonka voit tehdä päivän aikana tukeaksesi hyvää unta.
- Mistä tiedät, että olet nukkunut riittävästi tai liian vähän?



Yhteinen harjoitus:

Hengityksen havainnointi ja rauhoittaminen



[Kuunnellaan äänite YouTubessa](#)



**Mitä hyvää otat mukaasi
tästä tapaamisesta?**



Vapaaehtoinen kotitehtävä, valitse sopivin

- **Tiedätkö todellisen unenmääräsi?**

Pidä unipäiväkirjaa muutaman päivän aikana. Kirjaa ylös nukahtamis- ja heräämisaika, sekä arviosi unen laadusta ja päivän vireystilasta.

- **Torkuttajan painajainen**

Jos jäät herkästi aamulla makoilemaan sänkyyn, tämä tehtävä sopii sinulle. Omaan vireystilaan voi vaikuttaa ja jo aamutoimilla on vaikutusta seuraavan yön uneen. Kokeile viikon ajan nousta heti herättyäsi pystyasentoon ja altistamaan itsesi valolle.

- **Mikrotauvoja päivään**

Pyri seuraavan viikon aikana kiinnittämään tietoisesti huomiota siihen, että pidät vähintään yhden tauon päivässä. Otat hetken aikaa itsellesi. Jos istut paljon, taukosi voi sisältää kevyttä taukoliikuntaa joka saa veren kiertämään. Jos taas olet ollut pitkään tietokoneen ääressä tai tehnyt ajatustyötä, voi taukosi olla rentoutumista ja hengittelyä silmät suljettuna. Sopiva tauko arjen kiireistä voi olla myös hetki kahvi- tai teekupin äärellä, jolloin et tee mitään muuta.

Kirjoita valitsemasi tehtävä itsellesi muistiin tai nappaa kuva diasta!





**Muutama vinkki
jatkoon!**





Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivusto

Tietoa, vinkkejä ja vertaiskokemuksia omahoidon tueksi: videoluentoja, harjoitteita, podcast-jaksoja, asiantuntijoiden vastauksia ja paljon muuta!

Sisällöt on suunniteltu ja toteutettu yhdessä reumasairauksia sairastavien ihmisten, heidän läheistensä ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi





Oman hyvinvoinnin polku -opas

- Verkkosivuston sisällöt tiivistettynä tekstimuotoon.
- Oppaan pdf-versio on ladattavissa ja tulostettavissa [Reumaliiton verkkosivuilla](#) – myös ruotsinkielisenä!





Hyvinvoinnin polulla –podcast

Vertaiskokemuksia ja asiantuntijoiden vinkkejä hyvinvointiteemoista.

Kuunneltavissa maksutta mm. [Reumaliiton verkkosivuilla](#) ja [Spotifyssa](#).

Suosituin jakso:

Kivakin tekeminen voi kuormittaa – miten huolehtia omasta palautumisesta?



Kiitos osallistumisesta!

Otamme mielellämme vastaan
palautetta tilaisuudesta.



Omahoitopolku