

HENRI TUOMILEHTO

NUKKU-
MISEN
TAITO 

PAREMPAA UNTA
UNILÄÄKÄRIN NEUVOILLA

TAMMI

HENRI TUOMILEHTO

NUKKU-
MISEN
TAITO

PAREMPAA UNTA
UNILÄÄKÄRIN NEUVOILLA

TOIMITTANUT JAANA AHLBLAD



TAMMI
HELSINKI



© Jaana Ahlblad, Henri Tuomilehto ja Tammi, 2024

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-6060-0

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ONKO MEIDÄN KAIKKIEN PAKKO UUPUA?	9
JOHDANTO: UNILÄÄKÄRIN 5T-UNIVALMENNUS	13
1. TIEDOSTA	21
Miksi uni on meille ihmisille niin tärkeää ja miksi emme nuku tarpeeksi.	
Miksi nukumme liian vähän	25
<i>Vapaa-aikakin kuormittaa</i>	29
<i>Tarvitsemme tasapainotusta</i>	30
Uni on puhdasta fysiologiaa	34
<i>Rantarolex ja muita sisäisiä kelloja</i>	37
<i>Kaipaamme laadukasta unta</i>	39
Mieli tarvitsee unta joustaaakseen.....	42
<i>Kun aivot sumenevat ja muisti pätkii</i>	44
Univaje rasittaa elimistöämme	48
<i>Uni ja painonhallinta</i>	51
Hamstrausta ja koottuja selityksiä	55
<i>Elämäntapamuutosten tahti ja järjestys</i>	60
<i>Univaje voi johtua myös unihäiriöstä</i>	64

2. TUNNISTA..... 67

Opettele tunnistamaan, mitkä asiat sinua kuormittavat ja millainen nukkuja olet.

Älylaitteet unen mittarina70

Tunnista kuormituksesi 74

Rajaton, rytmitön etätyö..... 77

Itsetuntemusta ja itsensä johtamista..... 81

Unen arvostus mukaan yrityskulttuuriin..... 84

Tue vuorokausirytmisiä matkustaessasi..... 91

Urheilijakin on ihminen 93

NHL-pelaajan 24 tuntia..... 98

Nukkumisen taitoa lapsille ja nuorille103

Muita nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä108

Tunnista, millainen nukkuja olet..... 114

Tunnista hyvän yön palkintosi..... 122

3. TUNNUSTA..... 127

Ole rehellinen. Vain siten voit tehdä muutoksia.

Ole rehellinen itsellesi..... 129

Entä jos elämä tapahtuukin toisaalla?135

4. TAVOITTELE..... 139

Aseta itsellesi tavoite, jonka haluat saavuttaa nukkumalla paremmin.

5. TEE..... 149

Valitsemalla oikein nuket paremmin ja jaksat enemmän.

Herää aina samaan aikaan151

Näin hallitset vireystilaasi – eikä vireystila sinua155

Pyri syömään säännöllisesti 159

<i>Liiku niin kuin mieli tekee</i>	162
<i>Tarkkana päivänokosilla!</i>	163
<i>Testaa erilaisia rentoutusmenetelmiä</i>	165
<i>Piristeet ja päihteen</i>	168
Ilta on palkinto päivästä	175
<i>Lajittele ja ratko päiväsaikaan</i>	177
<i>Melatiini sekä uni- ja nukahtamislääkkeet</i>	179
<i>Digilaitteita saa käyttää</i>	182
<i>Suunnitelma B yöheräämisen varalle</i>	183
UNIHÄIRIÖT JA NIIDEN HOITO	189
Huono uni on väliaikaista	192
Viisi yleisintä unihäiriötä	195
<i>Unettomuus</i>	197
<i>Uniapnea</i>	206
<i>Levottomat jalat -oireyhtymä</i>	212
<i>Parasomniat</i>	215
<i>Uni-valverytmin häiriöt</i>	218
Unihäiriöt näkyvät unitutkimuksessa.....	218
<i>Unettomuuden tutkiminen</i>	221
<i>Uniapnean tutkiminen</i>	223
<i>Levottomat jalat -oireyhtymän ja jaksoittaisen</i> <i>raajaliikehäiriön tutkiminen</i>	226
<i>Parasomnioiden tutkiminen</i>	227
<i>Suppea ja laaja unitutkimus</i>	229
LOPUKSI	233
KIITOKSET	235
LÄHTEET	239

ONKO MEIDÄN KAIKKIEN PAKKO UUPUA?

Kun herätyskello soi aamuisin suomalaisissa makuuhuoneissa, yli puolet aikuisista herää väsyneenä. Joka aamu. Harmillisinta näin unilääkäriin näkökulmasta on se, että olemme jollain tavalla hyväksyneet tilanteen. Mielletämme on ihan ok olla väsynyt. Ajatellaan, että väsymys kuuluu keski-ikään tai että tietyissä iässä hormonit hallitsevat elämää. Haastan kuitenkin miettimään, onko meidän kaikkien todella pakko uupua, ennen kuin ymmärrämme, miten meidän tulisi elää voidaksemme hyvin.

Uupumistilanne useimmiten yllättää ihmisen itsensä, ja lääkärinä minulle herääkin kysymys, miksi näin käy. Onko vaikeinta tilanteen tunnistaminen vai tunnustaminen? Me ihmisethän olemme mitä taitavimpia selittelijöitä. Yleensä löydämme aina jonkun ulkopuolisen syyn tai tekijän, joka selittää tekemisiämme tai olotilaamme.

Olen tavannut vastaanotollani yli 15 000 unihäiriöistä kärsivää potilasta. Tavallisin ensikohtaamisemme menee suunnilleen niin, että potilas tulee sisään ja kertoo, että

kyllä tässä kaikki keinot on jo kokeiltu. Tyynyt ja sängyt on vaihdettu, akupunktiossa ja noitatohtorilla käyty ja tuoksykynttilöitä polteltu. Olen kuulemma hänen viimeinen toivonsa. Potilas on voinut kärsiä kymmenen tai viisitoista vuotta huonosta nukkumisesta, ja hänen elämässään on sen takia ollut aika tiukkoja tilanteita. Tällaisesta lähtökohdasta lähdemme rakentamaan suunnitelmaa, jolla tämä ihminen pääsisi takaisin elävien kirjoihin.

Kohtaan työssäni aika haastavia tilanteita ja toivon, että näistä kohtaamisista olisi hyötyä myös muille. Siksi haluan jakaa tietoa ja lisätä tietoisuutta unesta ja nukkumisesta. Koen olevani etuoikeutettu, sillä minulla on maailman paras työ. Työssäni saan nähdä, miten ihminen kirjaimellisesti herää uudelleen henkiin. En voisi kuvitella mitään palkitsevampaa. Se kruunaa kaiken uurastuksen, jota työni on vaatinut.

Haluan viestiä positiivisuutta ja valaa uskoa etenkin niihin, jotka kamppailevat huonon nukkumisen ja jaksamisen kanssa. Hankalatkin tilanteet muuttuvat parempaan jollain aikavälillä.

Me ihmiset nukumme kolmasosan elämästämme. Nukkuminen vaikuttaa siihen, millaisia me olemme, miten käyttäydymme ja mitä elimistössämme tapahtuu. Ihminen ei nuku nukkumisen vuoksi. Uni on puhdasta fysiologiaa, ja sillä on elintärkeitä tehtäviä. Uni määrittelee meissä kaiken. Ja mikä hienointa, nukkuminen on taito, jota jokainen meistä pystyy parantamaan, kehittämään ja vahvistamaan.

Annan tässä kirjassa välineen, jolla nukkumisen taitoa pystyy kehittämään. Kutsun sitä 5T-univalmennukseksi. Nimi tulee sanoista Tiedosta, Tunnista, Tunnusta, Tavoittele ja Tee. Ensimmäinen T auttaa tiedostamaan, miksi uni ja nukkuminen ovat meille ihmisille niin tärkeitä. Toinen T antaa työvälineitä nukkumiseen ja elämään liittyvän kuorituksen tunnistamiseen. Kolmas T auttaa rehellisesti tunnustamaan itselleen muutokseen liittyvät haasteet. Neljäs T ohjaa asettamaan tavoitteet muutosta varten. Viides T opastaa käytännönläheisesti, miten nukkumisen taitoa voi kehittää pienillä päivittäisillä valinnoilla. Tämän kirjan tavoite on opettaa nukkumaan paremmin, parantaa elämänlaatua ja ennaltaehkäistä uupumusta. Toivon, että 5T-univalmennus auttaa teitä, hyvät lukijat, kehittymään paremmiksi nukkujiksi.

Rohkenen väittää, että kehittämällä nukkumisen taitoa voi moni muukin asia elämässä kohentua. Juuri ne asiat, jotka koet elämässäsi tärkeiksi.

Uni on supervoimasi.

Henri Tuomilehto

JOHDANTO: UNILÄÄKÄRIN 5T-UNIVALMENNUS

Suomi on sankaritarinoiden maa. Mediasta saamme lukea ja kuulla ihmisistä, jotka ovat väsyneet uupumukseen asti. Tarinan kaari toistuu lähes samana, kärsimyksestä valaistumiseen. Kun uupunut ihminen on aikansa pyörinyt mudassa ja savessa, hän nousee ylös ja sanoo sormi pystyssä: ”Nyt tiedän, miten pitää elää.” Täytyy siis käydä pohjalla ymmärtääkseen.

Toivon, että ette ymmärrä minua väärin. Arvostan erittäin suuresti ihmisiä, jotka jakavat uupumistarinansa julkisuudessa. Mikään ei ole yhtä voimaannuttavaa kuin vertaistuki. Se, että ihminen voi samaistua toisen ihmisen tarinaan ja kokemuksiin. Haluan kuitenkin antaa toisen lähestymistavan jaksamiseen. Se perustuu nukkumisen arvostukseen ja nukkumisen taitoon.

Olemme hyvin erilaisia nukkujia. Jos meidät nukkujina aseteltaisiin muodostelmaan, muodostaisimme suppilon. Suppilon yläpäässä on ihmisiä, jotka voivat hyvin, ovat energisiä ja elinvoimaisia ja nukkuvat hyvin. Suppilon

alaosassa on ihmisiä, joilla on nukkumisessa selvästi enemmän haasteita. He ovat valuneet sinne jollain aikavälillä ja jostain syystä. Hankalat uniongelmat eivät ilmesty ykskaks, vaan matkan varrella on tapahtunut jotain. Unilääkärinä olen kiinnostunut siitä, miten voimme tarttua tähän ja ehkäistä ihmisiä valumasta tuon suppilon pohjalle. Ongelmien ennaltaehkäisy onkin tämän kirjan tavoitteista.

Uni on iso, epämääräinen asia, johon ei voi tarrata samalla tavoin kuin esimerkiksi syömiseen tai liikkumiseen. Kun uneen tulee haasteita, siitä tulee vielä isompi ja epämääräisempi möhkäle. Uniongelmastaan puhuva ihminen ei toki jää vaille vinkkejä, sillä niitä jokainen tuttu ja kylänmies on valmis antamaan. Myös media tarjoaa paljon univinkkejä, mutta useimmiten ne jäävät varsin yleiselle tasolle. Kaikenlaisia vinkkejä turhaan kokeiltuaan ihminen saattaa ahdistua ja turhautua. Tämän kirjan avulla tuon möhkäleén pystyy palastelemaan ja epämääräisyys unen ympärillä hälvenee. Pikkuhiljaa muodostuu selkeä kuva omasta nukkumisesta ja siitä, mitä pitäisi tehdä parantaakseen untaan.

Olen tehnyt töitä unen parissa reilut 20 vuotta. Olin juuri väitellyt tohtoriksi ja saanut erikoislääkärin paperit käteeni, kun sain puhelun silloiselta esimieheltäni Kuopion yliopistollisesta sairaalasta. Hän kysyi, kiinnostaisiko minua lähteä unihäiriöitä käsittelevään maailmankokoukseen, firma maksaa matkat. Olin aivan tohkeissani. En ollut juurikaan käynyt kongresseissa, eikä kukaan ollut koskaan maksanut minun matkojani minnekään. Puhelun lopuksi muistin kysyä, että mihinkäs olen menossa. Esihenkilö vastasi: ”Helsinkiin.”

Matka ja kokous olivat hyvin antoisia. Havahduin siihen tosiasiaan, että en tiennyt unesta juuri mitään, vaikka olin korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri ja olin hoitanut paljon kuorsaus- ja uniapneapotilaita. Sain kipinän alkaa tutkia uniapneaa ja uppouduin tieteelliseen kirjallisuuteen – siitäkin huolimatta, että parikymmentä vuotta sitten uni ei kiinnostanut juuri ketään. Ajateltiin, että eihän uni mitään tutkimista kaipaa, pää tyynyyn vaan ja silmät kiinni, siitä se lähtee. Yrityksmaailman kovimmat jätkät ja mimmit valistivat noihin aikoihin: ”Minä tarvitsen unta vain viisi tuntia, muun ajan teen töitä.” Koko universumin kovimmista kovin jätkä, Arnold Schwarzenegger, kertoi mediassa, että ”ei tällä työmäärällä ehdi nukkumaan”. *Sleep faster*, nuku nopeammin, oli hänen ajatuksensa.

Uniapneaa tutkiessani tein vastaanotollani havainnon, että valtaosa uniapneapotilaistani oli ylipainoisia. Ylipainon tiedettiin olevan uniapnean suurin yksittäinen riskitekijä, joten mietin, voisiko ylipainoisen ihmisen uniapneaa korjata laihduttamalla. Sitä tietoa en tutkimuskirjallisuudesta löytänyt. Kipinä, joka oli laittanut tutkimukseni vireille, roihahti nyt liekiksi. Halusin selvittää, voisiko sairauteen vaikuttaa elintapoja muuttamalla. Nuorena, rahattomana tutkijana otin hatun kouraani ja kiersin Kuopion yliopiston kampuksella professorilta toiselle esittelemässä ideaani. Kiitos heille huippukannustavasta kohtelusta. Tämä vaikuttava kokemus loi mallin myös omalle käyttäytymiselleni kollegoitani kohtaan. Kun joku on innostunut ja kiinnostunut, haluan tsempata ja jakaa osaamistani ilman rajoja.

Tutkimukseni kesti kymmenen vuotta, ja ensimmäiset tulokset siitä saatiin kuuden vuoden jälkeen. Se oli maailman ensimmäinen kunnan tutkimus, joka osoitti, että uniapneaa sairastava ylipainoinen henkilö voi jopa parantua sairaudesta pudottamalla painoaan. Uni alkoi kiinnostaa minua yhä enemmän. Vietin kaksi vuotta Montrealissa Kanadassa hakemassa lisäoppia, ja sieltä palattuani tiesin, että tätä haluan tehdä työkseni. Missioni oli syntynyt: parempaa elämää paremman nukkumisen kautta.

Matkani unen parissa on ollut vähintäänkin mielenkiintoinen. Olen saanut seurata aitiopaikalta, miten suhtautuminen uneen on muuttunut. Työtä aloitellessani en olisi ikinä uskonut, että uni nousisi näin suureksi kiinnostuksen kohteeksi ihmisten elämässä ja koko yhteiskunnassa. Jopa Arnold Schwarzeneggerin näkemys on muuttunut. Uusimmassa kirjassaan hän korostaakin hyvän nukkumisen ja riittävän unen merkitystä matkalla menestykseen.

Haluan jakaa tässä kirjassa myös henkilökohtaisia kokemuksiani. Tiedän, miltä tuntuu, kun elämässä on vauhtia ja kuormitusta. Olen helposti innostuva, kunniahimoinen iltavirkku, jolle tutkimuksen tekeminen on intohimo. On ollut myös öisin. Tutkin unta ja sen terveysvaikutuksia, ja kuitenkin aikoinani kukuin yömyöhään. Ajattelin tuolloin, että olen todella tehokas painaessani kirjoitushommia öisin. Jälkeenpäin olen oivaltanut, että loin itsestäni ja elämästäni illuusion. En todellakaan ollut tehokas, vaan totuus oli, etten saanut päivällä mitään aikaan, ja ainoa hetki, kun koin olevani virkeä, oli ilta tai yö. Nukkumalla yöt hyvin

teen nykyisin samat asiat ja vähän enemmänkin jo päivällä, eikä minulla ole mitään tarvetta venyttää työpäivää iltaan. Yö on tarkoitettu unelle.

Yömyöhään kukuttuani en myöskään ollut aamuisin työpaikalla helposti lähestyttävä ihminen. Ehkä on parempi, että en kysy asiasta tarkemmin entisiltä kollegoiltani. En tykännyt siitä äreästä aamutyypistä itsekään. Se oli joku muu kuin se positiivinen optimisti, jollaisena itseäni pidän. Heräsin muutokseen, ja unesta tuli elämäntapani. Tiedän nyt, mitä minun pitää tehdä, ja etenkin, mitä minun ei missään nimessä pidä tehdä.

Elämäntapamuutokseen pitää sitoutua, jotta siinä voi onnistua. Tarvitaan uskoa siihen, että muutoksesta seuraa jotain hyvää. Tätä uskoa tarvitsin itsekkin, kun aloin kiinnostua unesta. Minulla oli vakituinen, vakaana ja turvallisenä pidetty virka sairaalassa, mutta koin, että uniteemassa on minulle jotain isompaa ja että voisin tarjota siitä jotain merkityksellistä myös muille. Irtisanouduin ja perustin ensimmäisen yritykseni. Yritys oli niin pieni, että se mahtui likimain siivouskoppiin. Hyppäsin tyhjän päälle ihan vain siinä uskossa, että loikasta seuraa jotain hyvää. En odottanut hyvien asioiden tapahtuvan heti, mutta usko unen tärkeyteen ja omaan tekemiseen sai jaksamaan tuhansia kilometrejä ja satoja hotelliöitä. Kaikesta tekemisestä ei tullut palkintoa saman tien, moni juttu tuntui pitkään suorastaan ajanhukalta. Pidemmässä kaaressa olen kuitenkin huomannut, että ilman kaikkea kokemaani en olisi juuri tässä. Tietotaito ja osaaminen ovat kasvaneet turhiltakin

tuntuneissa käännteissä. Nyt olen elänyt ja hengittänyt unta yli 20 vuoden ajan. Itsensä haastaminen ja likoon laittaminen on tuonut valtavasti positiivista sekä henkilökohtaiseen elämäni että suhteessa potilastyöhön ja muiden ihmisten auttamiseen.

Olen ratkaisukeskeinen ihminen. Aina kun on ongelma, siihen on myös ratkaisu. Tiedän, että nukkuminen on taito kuten pyörällä ajaminen. Sitä voi harjoitella ja siinä voi kehittyä. Minulla on myös vahva usko terveellisten elintapojen hyödyllisestä vaikutuksesta uneen ilman, että kaikessa tarvitsee olla ehdoton. Hyvä uni ja jaksaminen eivät synny tuurilla vaan taidolla. Tutkimukset osoittavat, että onnistumisen mahdollisuudet kasvavat systemaattisella toiminnalla. Tältä pohjalta olen suunnitellut 5T-univalmennuksen.

Minua on koko urani ajan mietityttänyt, miten ja miksi ihmisten haasteet unessa ja jaksamisessa syvenevät. Vaikka kysymys on kiehtonut minua pitkään, minulla ei aiemmin ollut aikaa sen selvittämiseen. Unilääkäriurani alussa vietin hurjaa lääkäriyrittäjän elämää. En uskalla laskea kaikkia niitä tunteja, joita silloin työhöni käytin. Vaimoni kanssa perustamani siivouskopin kokoinen vastaanotto laajeni käsissämme kahdeksan klinikan verkostoksi, joka oli ainoa laatuaan Pohjoismaissa, ehkä koko Euroopassa. Tein vastaanottotyötä, hoidin yrityksen asioita, kävin luennoimassa sekä koulutin lääkäreitä ja hoitajia puhumaan samaa unen kieltä. Ensimmäiset mietinnät ja merkinnät tämän kirjan teemoista tein jo kahdeksan vuotta sitten, mutta vasta hiukan myöhemmin minulle tarjoutui mahdollisuus

rauhottaa työelämäni, antaa ajatusten virrata, haastaa itseäni ja oivaltaa. Sain positiivisen tilaisuuden miettiä, mitä haluaisin tehdä isona. Sen miettiminen ei vienyt kauaa. Tiesin, että haluan edelleen jatkaa unihäiriöpotilaiden hoitamista, mutta halusin tarjota osaamistani laajemmin myös muille. Selvittää, miksi ihmiset valuvat uniongelmiensa kanssa suppilon pohjalle, ja tuottaa lähes 20 vuotta vanhan missioni mukaisesti parempaa elämää kaikille riippumatta siitä, millainen lähtötilanne ihmisellä on nukkujana.

5T on systemaattinen univalmennusmetodi, jonka tavoitteena on kehittää ja vahvistaa nukkumista sekä edistää energisyyttä ja jaksamista sekä torjua uupumista. Valmennusohjelma opastaa hallitsemaan paremmin kuormituksen ja palautumisen tasapainoa ja tarjoaa muutokseen tarvittavia arvokkaita työvälineitä, joiden avulla voi kehittää itse-tuntemustaan.

5T-univalmennus nimensä mukaisesti perustuu viiden T:n periaatteeseen: se ohjaa tiedostamaan, tunnistamaan, tunnustamaan, tavoittelemaan ja tekemään asioita, jotka tukevat nukkumista ja jaksamista. Jokaisesta T:stä on kirjassa oma lukunsa. Ensimmäinen luku antaa tietoa ja *auttaa tiedostamaan*, miksi uni on meille ihmisille tärkeää, mitä univaje elimistössämme aiheuttaa sekä millaisia yhteiskunnallisia ilmiöitä on nukkumisen taustalla. Toinen luku *auttaa tunnistamaan*, millaisia haasteita ja vahvuuksia omaan nukkumiseen liittyy sekä kuormituksen ja palautumisen välistä tasapainoa. Kolmas luku ohjaa *tunnustamaan rehellisesti* liiallista kuormitusta aiheuttavat tekijät sekä haasteet, joita

voi olla matkalla kohti parempaa nukkumista ja jaksamista. Neljäs luku perustelee, miksi elämäntapamuutosta varten kannattaa asettaa selkeä *tavoite*, ja viides luku tukee *tekemään* unen ja nukkumisen kannalta hyviä valintoja joka päivä.

Hyvä lukija, haluan puhutella kirjassa sinua suoraan ja toimia sinun valmentajanasi. Näin teen vastaanotollanikin: haastan kokeilemaan ja autan oivaltamaan, mutta en määrrää. 5T-univalmennuksessa rakennamme selkeän kokonaiskuvan nukkumisestasi ja jaksamisestasi sekä niihin liittyvistä haasteista ja vahvuuksista. Lähtötilanteen kirkastaminen auttaa sinua valitsemaan juuri sinulle sopivat muutoksen välineet ja luomaan oman valmennuspolkusi kohti parempaa nukkumista. Univalmennuksen aikana tulet saamaan oivalluksia ja näet monia asioita uudesta näkökulmasta. Löydät itsestäsi voimavaroja, joita voit hyödyntää ja kehittää entistäkin vahvemmiksi.

5T-metodi perustuu vahvaan tieteelliseen tutkimukseen ja yli 20 vuoden kokemukseen unesta ja unilääketieteestä – hankalien unihäiriöiden hoidosta huippu-urheilijoiden valmennukseen sekä työssäkäyvien ihmisten opastukseen. 5T-valmennusta voikin hyvällä syyllä kutsua sekä monipuoliseksi että ainutlaatuiseksi. Olen haastanut itseäni sen miettimisessä, miten voin auttaa ihmisiä saavuttamaan elämässään jotain uutta ja parempaa.

Lupaam, että tulet oppimaan tällä matkalla paljon. Saat muutosta varten paljon tietoa, ymmärrystä ja työvälineitä, mutta niiden lisäksi tarvitset halun muutokseen. Valmentajana autan sinua onnistumaan. Teemme tämän yhdessä.

HYVÄSSÄ JAKSAMISESSA
EI OLE KYSE TUURISTA
VAAN TAIDOSTA.

Jokainen meistä voi kehittää kuormituksen tunnistamista, jaksamisen hallintaa ja nukkumisen taitoa. Tässä kat-
tavassa oppaassa maailman johtaviin unilääkäreihin
kuuluva Henri Tuomilehto valmentaa parempaan uneen,
palautumiseen ja jaksamiseen. Tuomilehdon opeilla saat
päiviisi lisää energiaa, läsnäoloa ja hyvää sykettä ja jaksat
keskittyä sinulle tärkeisiin asioihin. Unilääkäriin kehittämä
5T-valmennus perustuu tutkitun tiedon lisäksi 15 000
unihäiriöpotilaan kohtaamiseen ja hoitoon.

Hyvä uni tehdään jo päivällä.



Unilääkäri, dosentti **Henri Tuomilehto** on yksi maailman harvoista unihäiriöihin erikoistuneista lääkäreistä. Hänen osaamiseensa luottavat unihäiriöpotilaiden lisäksi sadat yritykset sekä muun muassa Puolustusvoimat ja NHL-joukkue Columbus Blue Jackets. Tuomilehdon ensimmäinen teos *Nukkumalla menestykseen* on jo klassikko.

KIRJAILIJAKUVA © TOMI REHELL
KANNEN SUUNNITTELU: EMMI KYTTÖNEN



www.tammi.fi

14.451

ISBN 978-952-04-6060-0