**Väsyttää – mikä syynä kun uni ei virkistä?**

Tiedote 2.10.2017

(Kirjan julkistaminen tänään Turussa. Ks. alla)



*Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä* (Kirjapaja)on Tuula Vainikaisen kokemuksellinen tietokirja väsymyksestä, unesta ja unen häiriöistä, erityisesti uniapneasta.

**Takana mitenkuten nukuttu yö, olo on nuutunut ja väsymys jäytää. Tuntuuko tutulta? Monet nukkuvat liian vähän, mutta aina väsymyksen taustalla ei ole liian vähäinen uni vaan syynä voi olla unen huono laatu. Mitä tehdä, kun unikaan ei virkistä?**

Unen laatua voivat heikentää stressi, vaikea elämäntilanne ja elintavat. Myös monet elimelliset sairaudet aiheuttavat huonounisuutta. Väsymyksen syyksi voivat paljastua uniapnea eli unenaikaiset hengityskatkokset, levottomien jalkojen oireyhtymä tai muu fyysinen vaiva, joka vaatii hoitoa.

Kirja tarjoaa asiantuntijatietoa väsymyksen moni-ilmeisyydestä ja huonounisuuden syistä. Mukana on väsymyksestä kärsineiden kokemuksia ja kertomuksia omasta selviytymisestään sekä runsaasti konkreettisia neuvoja väsymyksen selättämiseksi. Stressiä ja elämänhallintaa käsitellään unen ongelmien välttämiseksi.

**Uniapnea on kansantauti. Liian moni siitä kärsivä on ilman hoitoa.**

Yleinen käsitys, että uniapneasta kärsivät ovat kaikki lihavia keski-iän ylittäneitä miehiä, on väärä. Uniapneetikoista kolmannes on normaalipainoisia ja uniapneaa esiintyy kaikenikäisillä. Asianmukaista hoitoa joutuvat odottamaan kauan erityisesti nuoret normaalipainoiset ja usein hyväkuntoisetkin ihmiset. Uniapneasta kirjassa kertovat eri-ikäiset ja oireyhtymän kanssa selvinneet ihmiset.

Naisen uni häiriintyy usein vaihdevuosien aikaan. Uniapnean oireet sekoittuvat helposti vaihdevuosioireisiin ja jäävät siksi ilman asianmukaista hoitoa.

**Tuula Vainikainen: *Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä*. Kirjapaja 2017. 181 s. Kl 14.451/59.33. ISBN 9789522887672. Ovh. 32,90.**

**Tuula Vainikainen** on turkulainen tietokirjailija, tiedottaja sekä terveys- ja perheasioihin erikoistunut toimittaja. Hänellä on omakohtaisia kokemuksia uniapneasta, joka todettiin vuonna 2015.

Tuula Vainikainen on valittu Vuoden tiedetoimittajaksi 2010 ja hän on kirjoittanut yhteensä kymmenen tietokirjaa, esim. Kumppanina muistisairaus (2016) ja Rakastan, rikastan (2015, yhdessä Liisa ja Juha Välilän kanssa).

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt**: Tuula Vainikainen, puh. 045 6719558, [tuula.vainikainen@saunalahti.fi](mailto:tuula.vainikainen@saunalahti.fi) tai Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) 09 6877 4568

**Arvostelukappaletilaukset ja kuvapyynnöt**: minna.vatja@kirjapaja.fi

JULKISTAMISTILAISUUS: 2.10. klo 18. Pienessä Kirjapuodissa, Yliopistonkatu 28, Turku.