

**SAADI AKADEEMIA**

Tasuta juhend · Uni

# Kui hästi sa tegelikult magad?

10 küsimust une kestuse, kvaliteedi ja rütmi kohta.

**Dr Sergey Saadi**

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Hariduslik materjal · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

## ENESETEST

## Kui hästi sa tegelikult magad?

Une kvaliteet on sama oluline kui kestus. Test aitab leida, mis su und kõige rohkem segab.

Vali iga küsimuse juures üks vastus, mis kirjeldab sind viimase kuu jooksul kõige paremini. Märgi punktid üles ja liida lõpus kokku. Aega kulub umbes 5 minutit.

| Küsimus                                                 | 0 punkti                          | 1 punkt                           | 2 punkti                          |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Mitu tundi sa enamasti magad?                        | <input type="checkbox"/> 7-9      | <input type="checkbox"/> 6-7      | <input type="checkbox"/> Alla 6   |
| 2. Kas uinumine võtab üle 30 minuti?                    | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli   |
| 3. Kas ärkad öösel ja ei saa uuesti magama?             | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli   |
| 4. Kas ärkamis- ja magamaminekuaeg on iga päev sarnane? | <input type="checkbox"/> Jah      | <input type="checkbox"/> Enamasti | <input type="checkbox"/> Ei       |
| 5. Kas jood kofeiini pärast kella 14?                   | <input type="checkbox"/> Ei       | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli   |
| 6. Kas kasutad ekraani viimasel tunnil enne und?        | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Iga õhtu |
| 7. Kas norskad või on keegi märganud hingamispause?     | <input type="checkbox"/> Ei       | <input type="checkbox"/> Ei tea   | <input type="checkbox"/> Jah      |
| 8. Kas oled päeval unine?                               | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli   |
| 9. Kas saad hommikuti päevavalgust?                     | <input type="checkbox"/> Iga päev | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Harva    |
| 10. Kas jood õhtuti alkoholi?                           | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli   |

## TULEMUS

## Mida sinu punktid näitavad

Liida kokku kõigi vastuste punktid. Test ei ole diagnoos – see aitab märgata, millisele teemale tasub tähelepanu pöörata ja mida oma arstiga arutada.

| Punktid | Mida see üldiselt tähendab                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–6     | Uni paistab olevat heas korras.                                                          |
| 7–13    | Mitu harjumust segavad und. Alusta valgusest ja ühtlasest ärkamisajast.                  |
| 14–20   | Uni vajab tähelepanu. Kui norskad või oled päeval väga unine, aruta arstiga uneuuringut. |

Kui sul on kaebusi, mis segavad igapäevaelu, või sa võtad ravimeid, aruta tulemust oma perearstiga. Akadeemia on hariduskeskkond ega anna personaalseid meditsiinilisi soovitusi.

Loe artikkel uuesti läbi: [saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/uni](https://saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/uni)

## KUIDAS SEE TÖÖTAB

## Une arhitektuur ja ööpäevarütm

Uni koosneb tsüklitest, igas tsüklis on kerge, sügav ja REM-uni. Sügav uni toetab füüsilist taastumist ja ainevahetust, REM-uni mälu ja emotsioone. Ööpäevarütmi seab peamiselt valgus: hommikune päevavalgus käivitab kella, õhtune ere valgus lükkab seda edasi.

| Hoob             | Miks see töötab                            | Kuidas teha                                     |
|------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Hommikune valgus | Seab sisemise kella ja aitab õhtul uinuda. | 10–20 min õues 1 tunni jooksul pärast ärkamist. |
| Ühtlane ärkamine | Rütm on ühtlasem kui magamaminekuaeg.      | Sama kellaaeg ka nädalavahetusel.               |
| Kofeiin          | Poolväärtusaeg on umbes 5 tundi.           | Viimane tass enne kella 14.                     |
| Jahe tuba        | Kehatemperatuuri langus aitab uinuda.      | Jahe, pime ja vaikne magamistuba.               |
| Alkohol          | Lõhub une teist poolt ja REM-und.          | Mitte vahetult enne und.                        |

Tasuta unejuhend sisaldab 7-päevast unepäevikut: [saadiacademy.ee/tasuta-materjalid](https://saadiacademy.ee/tasuta-materjalid)

## PRAKTILINE PLAAN

## 4 nädalat parema une suunas

| Nädal | Fookus               | Mida teha                                                                |
|-------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Ärkamisaeg ja valgus | Vali ärkamisaeg ja pea sellest kinni. Hommikul kohe õue või akna juurde. |
| 2     | Kofeiin ja alkohol   | Kofeiin enne kella 14. Alkohol mitte õhtul.                              |
| 3     | Õhtune rutiin        | 1 tund enne und: hämar valgus, ekraanid kõrvale, raamat, soe dušš.       |
| 4     | Magamistuba          | Pimendavad kardinad, jahe temperatuur, telefon teise tuppa.              |

### Kui uni ei tule

- Kui oled ärkvel üle umbes 20 minuti, tõuse ja tee hämaras midagi rahulikku, tule tagasi uniselt.
- Ära vaata kella – see suurendab pinget.
- Kirjuta õhtul mõtted paberile, et need ei keerleks peas.
- Unetuse puhul on kognitiiv-käitumuslik teraapia (KKT-I) uuringutes tõhus – küsi arstilt.

## MILLAL ARSTI JUURDE

## Märgid, mida tasub arstiga arutada

| Märk                            | Mida see võib tähendada                  |
|---------------------------------|------------------------------------------|
| Vali norskamine, hingamispausid | Uneapnoe – vajab uuringut.               |
| Tugev päevane unisus            | Uni ei taasta; põhjuseid võib olla mitu. |
| Rahutud jalad öhtul             | Võib olla seotud raua puudusega.         |
| Unetus üle 3 kuu                | Krooniline unetus – vajab abi.           |
| Meeleolu langus                 | Uni ja meeleolu mõjutavad teineteist.    |

Unerohutuse ja melatoniini kasutamist aruta arstiga. Kui võtad ravimeid või sul on krooniline haigus, aruta muudatusi enne oma arstiga.

Unest ja taastumisest räägime Akadeemia veebinarides: [saadiacademy.ee/veebinarid](https://saadiacademy.ee/veebinarid)

## TÖÖLEHT

## Müüdid ja 7 päeva unepäevik

| Müüt                                  | Mida teadus ütleb                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| „Nädalavahetusel saab und tagasi.“    | Osaliselt, kuid ebaühtlane rütm segab sisemist kella. |
| „Alkohol aitab magada.“               | Uinumine kiireneb, kuid une kvaliteet halveneb.       |
| „Vanemad inimesed vajavad vähem und.“ | Vajadus muutub vähe, une ülesehitus muutub.           |
| „Telefon öörežiimil ei sega.“         | Ka sisu ja teavitused hoiavad aju ärkvel.             |

| Päev | Voodisse | Ärkamine | Uinumine (min) | Kofeiin viimati | Enesetunne (0-3) |
|------|----------|----------|----------------|-----------------|------------------|
| 1.   |          |          |                |                 |                  |
| 2.   |          |          |                |                 |                  |
| 3.   |          |          |                |                 |                  |
| 4.   |          |          |                |                 |                  |
| 5.   |          |          |                |                 |                  |
| 6.   |          |          |                |                 |                  |
| 7.   |          |          |                |                 |                  |

Dr Saadi Klubis on iga kuu üks teema koos protokolli ja otseülekandega: [saadiacademy.ee/klubi](https://saadiacademy.ee/klubi)

## MIS EDASI

## Süvene teemasse Akadeemias

Tasuta unejuhend sisaldab 7-päevast unepäevikut ja tabelit „kui on see probleem, proovi esmalt seda“.

| Samm              | Mis see on                                                                       | Kust leida                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Tasuta materjalid | Praktilised juhendid töölehtedega: veresuhkur, uni, uitnärv, põletik, analüüsid. | <a href="#">/tasuta-materjalid</a> |
| Veebinarid        | Üks teema korraga, koos küsimuste ja vastustega.                                 | <a href="#">/veebinarid</a>        |
| Dr Saadi Klubi    | Iga kuu videoloeng, protokoll ja otseülekanne. Facebooki kogukond.               | <a href="#">/klubi</a>             |
| Ainevahetuse Kood | 8-nädalane põhikursus ainevahetuse mõistmiseks ja igapäevaseks plaaniks.         | <a href="#">/kursused</a>          |
| Raamat            | „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak).                              | <a href="#">varrak.ee</a>          |

Küsimused: [kursused@synage.ee](mailto:kursused@synage.ee). Vastame esimesel võimalusel. Kõik artiklid: [saadiacademy.ee/artiklid](https://saadiacademy.ee/artiklid). © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.