

Tiedote 13.1.2020

Sokos Hotellien asiakkaat pääsevät jatkossa unikouluun

Hyvä uni on tärkein osa hotelliasiakkaan vierailukokemusta. Sokos Hotellit tarjoavat jatkossa asiakkailleen unikoulun, joka auttaa unirutiinien luomisessa ja säilyttämisessä – myös kotioloissa. Unikoulun on suunnitellut uniasiantuntija **Henri Tuomilehto** ja se on osa hotelliketjun uutta Onnellisia unia by Sokos Hotels -konseptia.

”Hyvä ja virkistävä uni on vieraillemme yhä tärkeämpää. Me halusimme tarjota muutakin kuin fyysisiltä puitteiltaan laadukkaan unikokemuksen. Niinpä lähdimme kehittämään yhteistyökumppaneidemme Coronaria Uniklinikoiden ja Kuntokeskus Liikkun kokeneiden asiantuntijoiden kanssa sisältöjä, jotka eivät paranna unia vain hotellissa, vaan voivat tuoda pysyvän muutoksen omaan unikäyttäytymiseen – ja sitä kautta koko elämänlaatuun”, kertoo Sokos Hotellien kehityspäällikkö **Jukka Kaartinen** innostuneena. ”Unikoulu on yksi osa sisältöjä.”

Coronarian unilääkäri, dosentti Henri Tuomilehto on tutkinut jo 15 vuotta sekä unen vaikutuksia terveyteen että sitä, kuinka ihminen voi tse parantaa nukkumistaan. Miten unta sitten parannetaan?

”Hyvän unen tavoittelu alkaa siitä, että ymmärtää kunnan yöunien tärkeyden. Kun ymmärrys on syntynyt, kykenee jokainen meistä luomaan itselleen sopivat hyvän unen elementit”, Tuomilehto kertoo.

”Unikoulun seuraava askel on omien rutiinien luonti. Pieni happihyppely ennen nukkumaanmenoa, tuhti iltapala sekä suihku tai kylpy kannattaa sisällyttää jokaisen iltapuuhiin. Yksi haluaa lukea hetken kirjaa, toinen kuunnella hyvää musiikkia. Läppärit, kännykät ja padit kannattaa sulkea hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, jotta aivot pääsevät siirtymään lepotilaan. Kun nukkumaanmenosta tekee rutiinien avulla päivän parhaan hetken, tulee unikin helposti.”

”Usein ajatellaan, että hotellissa on hankala nukahtaa, kun ympäristö ja sen äänet ovat ainakin ensimmäisenä yönä vieraita. Mutta tosiasia on, että hotellissa voi nukkua jopa paremmin kuin kotona, kun tietyt arkielämään kuuluvat häiriötekijät puuttuvat ja huoneessa saa olla omassa rauhassaan. Lisäksi vuode on raikas, lämpötila yleensä sopiva nukkumiseen ja huone pimennettävissä kunnolla”, Tuomilehto toteaa. ”Hotellissa kannattaakin ottaa kaikki hyöty irti hyvistä nukkumispuitteista.”

Onnellisia unia by Sokos Hotels on palvelukokonaisuus, jolla pyritään luomaan levolliset ja virkistävät yöunet jokaiselle asiakkaalle. Konseptiin kuuluu unikoulun lisäksi FAMILONIN laadukas vuode, hyvät vuodevaatteet, pimennettävä huone, rentouttava tee sekä tyyny- ja peittomenu. Huone-tv:n kautta voi tehdä myös rentoutusharjoituksia ja kuunnella rauhoittavaa musiikkia. Lisäpalveluina tarjotaan rentouttavia öljyjä, kasvonaamioita, huoneaamiainen ja mahdollisuus myöhäiseen huoneenluovutukseen.

Uusi unikonsepti lanseerataan tammikuun 13. päivä avautuvassa Original Sokos Hotel Triplassa Helsingissä.

Lisätietoja:

Jukka Kaartinen, kehityspäällikkö, SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjaus, puh. 010 768 2764, s-posti jukka.kaartinen@sok.fi
Henri Tuomilehto, unilääkäri, Coronaria Uniklinikat, puh. 040 594 5068, s-posti henri.tuomilehto@coronaria.fi

Sokos Hotels on 49 hotellista koostuva suomalainen hotelliketju. Ketjun kolme eri hotellityyppiä tarjoavat yksilöllisen hotellikokemuksen jokaiselle. Original-hotellit tunnetaan sydämellisestä palvelustaan ja keskeisistä sijainneistaan, Break-hotellit tarjoavat rentouttavaa irtiottoa arjesta ja uniikkien Solo-hotellien korkea laatu näkyy niin palvelussa kuin hotellien puitteissakin.

Sokos Hotels on valittu Suomen vastuullisimmaksi ja luotetuimmaksi hotelliketjuksi useana vuonna peräkkäin. Ketjun hotelleja on Suomessa, Virossa ja Venäjällä. Kaikilla Suomen ja Pietarin hotelleilla on Green Key -tunnus merkinä ympäristön eteen tehdystä työstä.

www.sokoshotels.fi

Henri Tuomilehto on unilääkäri ja hyvän unen lähettiläs. Hän toimii Coronaria Uniklinikoiden vastuulääkärinä sekä muun muassa NHL-joukkue Columbus Blue Jacketsin, HJK:n ja Suomen Olympiakomitean uniasiantuntijana. Henri on myös sparrannut lukuisia organisaatioita edistämään jaksamista ja työkykyä laadukkaan nukkumisen avulla.