

Ohjattu uniryhmä (unettomuus)

Tule mukaan uniryhmään!

Uniliiton ohjatut uniryhmät ovat kurssimuotoisia kokonaisuuksia, joiden tavoitteena on auttaa unettomuudesta ja huonosta unesta kärsiviä parantamaan elämänlaatuaan lääkkeettömin menetelmin.

Kurssin tarkoitus on antaa osallistujalle tietoa, vertaistukea ja keinoja oman unen ja unihäiriön hoitoon. Ohjaajina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Ryhmässä käytetyt kognitiivis-behavioraaliset menetelmät perustuvat Käypä hoito -työryhmän suositukseen unettomuuden hoitamiseksi lääkkeettömin keinoin. Tapaamiset ovat arki-iltapäivisin kahden viikon välein (sisältäen 6 x tapaamiskertaa, n. 2 h /kerta).

Tämä uniryhmä on maksuton.

Järjestetty yhteistyössä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa.

Ryhmien koko: 8–10 osallistujaa

Kokoontumispaikka ja -ajat:

Torstai **10.03.2022** klo 17.00-19.00

Torstai **24.03.2022** klo 17.00-19.00

Torstai **07.04.2022** klo 17.00-19.00

Torstai **21.04.2022** klo 17.00-19.00

Torstai **05.05.2022** klo 17.00-19.00

Torstai **19.05.2022** klo 17.00-19.00

Ohjaaja: sairaanhoitaja, unihoitaja, Anna-Maija Paunonen

Verkkoryhmäosallistumiseen tarvitaan kone- ja verkkoyhteys sekä ääni- ja web-kamerayhteys.

Ilmoittautuneille lähetetään ennen kurssin alkua osallistumislinkki ja lisäohjeita liittymisestä sähköpostiin.

Etäyhteysalustana: Teams

Osallistujien ei tarvitse hankkia Teamsia, vaan voit osallistua selaimen kautta tai vaihtoehtoisesti ladata Teamsin ilmaisversion.

Ilmoittautuminen: sähköisellä lomakkeella (suora linkki)

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari4.nsf/ilmoall?openform&s=n&id=B237D58AB91348C5C22587D50031E13F>

Kenelle? Uniryhmistä (unettomuus) parhaita tulokset on saatu ns. toiminnallisesta unettomuudesta kärsivillä, jossa unettomuuden taustalla on esim. stressi, suuremmat elämänmuutokset, kriisit tai joillakin myös elämänhallintaongelmat. (Toiminnallinen unettomuus, jossa syy ei-elimellinen, [lue lisää tästä](#))

Uniryhmä ei ehkä sovellu henkilöille, joilla on esim. vaikea-asteinen masennus, tai sellainen tilanne, joka vaatii esim. lääkkeitä tai lääkärin tai muun terveydenalan ammattilaisen huomiota.

Lisätietoja Uniliiton uniryhmistä (Uniliiton kotisivut: <https://www.uniliitto.fi/meista/uniryhmat/>

tai sähköpostilla uniryhmat@uniliitto.fi tai puh. [050 47 24139](tel:0504724139) arkisin klo 10.00 – 16.00

