

# yleisökurssi

## Uniryhmä 2024

### Uniryhmän tavoitteet ja sisältö

Uniryhmän tavoitteena on vähentää osallistujien kokemia unettomuusoireita ja auttaa heitä löytämään keinoja unenlaatunsa parantamiseen.

Ryhmässä toteutetaan unettomuuden hoidon lääkkeettömän hoidon mallia, joka perustuu hoitajan ohjaukseen ja työkirjaan.

Kurssi soveltuu kaikille unettomille ja unihäiriöisille.

Ryhmäkokoontumisten välillä tehdään unipäiväkirjaa ja harjoitteita. Parhaan hyödyn saadakseen osallistujan kannattaa paneutua aiheeseen ajallisesti muutenkin kuin vain ryhmäistuntoihin osallistumalla.

### Ryhmän rakenne

- 8-12 henkilöä
- Ennen ryhmän aloittamista työterveyshoitaja haastattelee puhelimitse jokaisen ryhmäläisen
- 6 tapaamiskertaa, viisi ensimmäistä kertaa 1-2 viikon välein, viimeinen kerta noin 2 kuukautta viidennen tapaamisen jälkeen
- Yksi tapaamiskerta kestää noin 1-1½ tuntia

### Tapaamiskertojen aiheet

1. Uni-informaatio
2. Unen huolto
3. Behavioraaliset ja kognitionaaliset menetelmät/ itselle sopivan menetelmän valitseminen
4. Harjoitusten onnistuminen, tekeminen keskiössä
5. Motivaation vahvistaminen
6. Arviointia, kertausta, jatkosuunnitelmia

### Ryhmän vetäjä

Työterveyshoitaja, CBT-I unettomuusterapeutti Anne Takku

### Kustannukset

**265 € + ALV 25.5 % / osallistuja**

**Ryhmä alkaa ma 28.10.2024 klo 14.00 TEAMS-tapaamisella. Ilmoittautuminen viimeistään 18.10.2024**

**Tapaamiset TEAMSillä 28.10., 11.11., 25.11., 9.12. ja 13. 1.2025**

tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anne Takku, [anne.takku@finla.fi](mailto:anne.takku@finla.fi)



#### Yhteistyöterveisin

Anne Takku  
Työterveyshoitaja, TtM, CBT-I unettomuusterapeutti  
Finla Työterveys Oy  
[anne.takku@finla.fi](mailto:anne.takku@finla.fi)

**finla**  
TYÖTERVEYS