

UNIRYHMÄ

huhtikuu 2025



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

280 € + ALV 25.5 % / osallistuja

Ryhmä alkaa ma 14.4.2025 klo 14.00 TEAMS-tapaamisella. Ilmoittautuminen viimeistään 5.4.2025

Tapaamiset TEAMSillä 1–2 viikon välein

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anne Takku, anne.takku@finla.fi



Yhteistyöterveisin

Anne Takku
Työterveyshoitaja, TtM, CBT-I unettomuusterapeutti
Finla Työterveys Oy
anne.takku@finla.fi

finla
TYÖTERVEYS