



Kärsitkö unettomuudesta? Tule mukaan uniryhmään!

Uniliiton uniryhmä on kuuden tapaamisen kurssikokonaisuus, jonka tavoitteena on auttaa unettomuudesta ja huonosta unesta kärsiviä parantamaan elämänlaatuaan lääkkeettömin menetelmin. Ohjaajat ovat terveydenhuollon ammattilaisia.

Paikka / Toteutus	Verkkoryhmä, Teams
Kokoontumisajat:	1. to 02.09.2021 klo 17.00–19.00 2. to 16.09.2021 klo 17.00–19.00 3. to 30.09.2021 klo 17.00–19.00 4. to 14.10.2021 klo 17.00–19.00 5. to 28.10.2021 klo 17.00–19.00 6. to 11.11.2021 klo 17.00–19.00

Ohjaaja: SH, unihoitaja ja uniohjaaja Anna-Maija Paunonen

Tämä kurssi on maksuton. Sisältää 6 x 2 h ryhmätapaamista

Ilmoittautuminen: Täytä alla olevan linkin sähköinen lomake:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari4.nsf/ilmoall?openform&s=n&id=EABEC5D63961851DC22586C600595C24>

Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja ohjeet sähköpostiin.

Tiedustelut: uniryhmat@uniliitto.fi tai puh. 050 47 24139 (puh. arkisin 10.00–16.00)

Huom. kesän poikkeusaikataulut: Uniliiton toimisto on heinäkuun suljettu.

Kenelle lääkkeettömien menetelmien uniryhmä soveltuu? Uniryhmistä (unettomuus) parhaita tuloksia 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 aiheesta 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. [Lue lisää uniryhmistä ja Uniliitosta sivustolta: \[www.uniliitto.fi\]\(http://www.uniliitto.fi\)](#)

