

UNIRYHMÄ

Aika Keskiviikkoisin 16.10., 30.10., 13.11. sekä tiistaina 26.11.2019 klo 14.30 – 16.00.

Paikka Terveystalo Oulu, Albertinkatu 16, 4. krs, neuvotteluhuone Kuvernööri.

Toteutus ja sisältö

Nukutko huonosti? Tuntuuko sinusta, että et saa unta? Heräiletkö kesken unien? Murehditko ja märehditkö öisin? Oletko virtaa täynnä vaikka heräisit keskellä yötä kesken unien? Jos vastasit johonkin kysymykseen myöntävästi, tervetuloa uniryhmään.

Uniryhmä on tarkoitettu uniongelmistä kärsiville henkilöille, joille sopii ryhmämuotoinen työskentely.

Uniryhmän tavoitteena on

- vähentää unesta/nukkumisesta johtuvia ongelmia
- jakaa oikeaa tietoa unesta
- opettaa keinoja hallita omaa nukkumista
- oppia elämään univaikeuksien kanssa
- jakaa kokemuksia ja saada tukea samassa tilanteessa olevilta
- lääkkeettömänä hoitomallina tukea unilääkkeiden vähentämistä ja lopettamista

Hinta 570,00 €/hlö alv 0 %
570,00 €/hlö + alv 24 %
706,80 €/hlö sis. alv 24 %

Mikäli ryhmään osallistumisen kustantaa työnantajasi (sopimuksesta riippuen, tarkista omalta työterveyshoitajaltasi), tarvitset työterveyslääkärin tai -hoitajan lähetteen. Voit myös osallistua ryhmään omakustanteisesti ilman lähetettä (maksuvälineinä käy käteinen, pankkikortti, yleisimmät luottokortit tai joustava [Terveystalo Lasku](#)).

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ja tiedustelut 20.9.2019 mennessä sähköpostitse osoitteeseen heini.rautio@terveystalo.com. Tiedustelut: soittopyyntö vetäjälle, puh. 030 6000.

Tervetuloa!

Merja Sipponen
työterveyspsykologi

Terveystalo

