

Uniryhmä on suunnattu työntekijöille, joilla on nukahtamiseen tai nukkumiseen liittyviä ongelmia. Tapaamisissa käydään läpi uneen ja unihäiriöihin liittyviä asioita alustusten, keskustelujen, rentoutumis-harjoitusten ja kotitehtävien avulla.

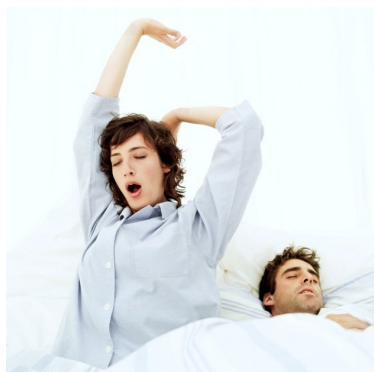
1.6.2020 rv ja sv/pa-p/ik

Hyvä uni -ryhmä

Nukutko yösi hyvin?

Oletko päivisin virkeä ja aktiivinen?

Kärsitkö unettomuudesta tai uniongelmistä?



Uniryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.

Ryhmässä käsiteltäviä teemoja ovat mm.:

- unen rakenne ja fysiologia,
- unenhuolto,
- stressin ja ylivireyden tasaaminen sekä
- kognitiiviset keinot paremman unen tueksi.

Tavoitteena on unihäiriöiden pitkittymisen ennaltaehkäisy ja unen laadun parantuminen.

Kokoontunen

Uniryhmä kokoontuu Työterveys Wellamon Saimaankadun (os. Saimaankatu 23,) ja Salpausselän (os. Keskussairaalankatu 5) toimipisteiden ryhmätiloissa.

Miten ryhmään pääsee?

Ryhmään osallistuminen vaatii työterveyslääkärin tai -hoitajan tarvearvion. Keskustele ryhmään osallistumisesta myös oman esimiehesi kanssa. Ryhmän ohjaajina toimivat vastaava työterveyspsykologi Riitta Veijalainen (Saimaankadun toimipiste) ja työterveyspsykologi Satu Veijalainen (Salpausselän toimipiste).

Ilmoittautuessasi sitoudut kaikkiin ryhmäkertoihin. Peruuttamattoman ryhmäkäynnin joudumme veloittamaan työnantajaltasi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Voit kysyä seuraavan ryhmän alkamisajankohtaa työterveyden ajanvarauksen kautta 03 881 1006, sen jälkeen kun työterveyslääkäri tai -hoitaja on todennut tarpeen osallistua ryhmään.