

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

5.5.2022 RV/PA-P

Hyvä uni -ryhmä

**Nukutko yösi hyvin?
Oletko päivisin virkeä ja aktiivinen?
Kärsitkö unettomuudesta tai uniongelmista?**



Uniryhmässä käsiteltäviä teemoja ovat mm.

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

Tavoitteena on unihäiriöiden pitkittymisen ennaltaehkäisy ja unen laadun parantuminen. Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.

Kokoontumiskerrat

Uniryhmä kokoontuu Työterveys Wellamon tiloissa.

Miten ryhmään pääsee?

Ryhmään osallistuminen vaatii työterveyslääkärin tai -hoitajan tarvearvion. Keskustele ryhmään osallistumisesta myös oman esimiehesi kanssa. Ryhmän ohjaajina toimivat työterveyspsykologit. **Ilmoittautuessasi sitoudut kaikkiin ryhmäkertoihin.** Peruuttamattoman ryhmäkäynnin joudumme veloittamaan työnantajaltasi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Ilmoittaudu työterveyden ajanvarauksen kautta 03 881 1006 sen jälkeen, kun työterveyslääkäri tai -hoitaja on todennut tarpeen osallistua ryhmään.