



Unettomuuden hoidon käytäntö työterveyshuollossa

Unettomuus on yleinen toimintakyvyn vaikuttava ongelma, jonka tunnistaminen ja hoitaminen työterveyshuollossa on tärkeää.

Esittely ja tavoite

Koulutus tarjoaa työterveyshuollossa ja muilla sektoreilla toimiville terveydenhuollon ammattilaisille käytännön työkaluja unettomuuden arvioimiseksi ja hoitamiseksi. Koulutuksessa perehdytään unettomuuden Käypä hoito -suosituksen mukaisiin kognitiivisen käyttäytymisterapian (kognitiivis-behavioraalisiin) menetelmiin (CBT-I).

Osallistujat saavat tietoa ja taitoa toteuttaa unettomuuden hoitoa (CBT-I) menetelmillä. Menetelmiä voidaan soveltaa sekä yksilö- että ryhmämuotoisesti.

Koulutus on ESRS:n (European Sleep Research Society) suosittelema CBT-I-koulutus. Lisäksi se on saanut Suomen unitutkimusseuran (SUS) sertifikaatin koulutuksena, jolla voi hakea uniohjaaja ja unettomuusterapeutti -pätevyyksiä: www.sus.fi

Sisältö

Koulutuksessa käydään läpi unettomuuden CBT-I-hoidon perusteet ja lähtökohdat sekä käydään läpi ja harjoitellaan unettomuuden hoitoon liittyvä unen huollon ohjaus, käyttäytymisterapeuttiset menetelmät ja kognitiivisia menetelmiä.

Koulutus sisältää myös psykoedukaation, rentoutumisharjoittelun sekä unilääkevähennyksen perusteet ja unettomuuden hoidon erityispiirteet vuorotyöntekijöillä. Lisäksi koulutuksessa kerrataan ja syvennetään 1-päiväisen Unettomuuden arviointi ja hoito -koulutuksen ydinasioita. Koulutus sisältää luentoja sekä vuorovaikutteisia ryhmä- ja pariharjoituksia.

Koulutukseen liittyy etukäteistehtävä ja hintaan kuuluu Työterveyslaitoksen julkaisema Työikäisten unettomuuden hoito -kirja.

Kenelle tarkoitettu

Koulutus soveltuu työterveyshuollossa ja muilla terveydenhuollon sektoreilla toimiville hoitajille, psykologeille, psykoterapeuteille ja lääkäreille sekä muille terveydenhuollon ammattilaisille.

FAKTAT

Aika: 6.-7.9.2023

Kesto: 2 päivää

Paikka: Työterveyslaitos,
Topeliuksenkatu 41 b,
Helsinki

Ilmoittautuminen:
www.ttl.fi/koulutus

OTA YHTEYTTÄ

Heli Järnefelt
erikoistutkija
heli.jarnefelt@ttl.fi
+358 30 474 2122

**Ilmoittaudu
mukaan!**

Ohjelma

6.9.2023	08.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvit
	08.45	Johdanto ja tutustuminen Erikoistutkija Heli Järnefelt, Työterveyslaitos
	09.15	Unettomuuden arviointi ja hoitolinjat Ylilääkäri Christer Hublin, Työterveyslaitos
	10.15	<i>Tauko</i>
	10.30	Johdanto unettomuuden lääkkeettömään (CBT-I) hoitamiseen Heli Järnefelt
	12.00	Lounas
	12.45	Unen huolto ja rentoutuminen Heli Järnefelt
	14:15	<i>Kahvitauko</i>
	14.30	Kognitiiviset menetelmät I Heli Järnefelt
	16.00	Koulutuspäivä päättyy

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIimme

Koulutuksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihte)

Ohjelma

7.9.2023	08.30	Kognitiiviset menetelmät II Heli Järnefelt
	09.30	Harjoitus kognitiivisista menetelmistä Heli Järnefelt
	10.15	Kognitiivisten menetelmien pariharjoittelua
	11.00	<i>Lounastauko</i>
	12.00	Käyttäytymisterapeuttiset menetelmät Heli Järnefelt
	13.15	Unilääkkeiden vähentäminen ja lopettaminen Heli Järnefelt
	13.45	<i>Kahvitauko</i>
	14:15	Vuorotyötä ja epäsäännöllisiä työaikoja tekevien unettomuuden hoito Heli Järnefelt
	15.15	Loppuyhteenveto ja keskustelu Heli Järnefelt
	15.30	Koulutuspäivä päättyy

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

TUTUSTU MUIHIN KOULUTUKSIimme

Koulutuksemme tarjoavat ratkaisuja toimivaan työyhteisöön, turvalliseen työympäristöön ja työkykyisen työntekijän hyvinvointiin. Tervetuloa avoimiin koulutuksiimme tai pyydä tarjous tilauskoulutuksesta työpaikallasi. Asiantuntijamme vastaavat mielellään kysymyksiisi.



www.ttl.fi/koulutus



koulutusinfo@ttl.fi



p. 030 4741 (vaihde)