

Hei, sinä uneton aikuinen!



Unikoulu aikuisten lääkkeettömän unettomuuden hoitoon

- Etänä toteutettava ryhmämuotoinen unikoulu kohtalaisen tai vaikean unihäiriön hoitoon.
- Vetäjänä toimivat koulutetut Unihoitajat/CBT-I-unettomuusterapeutit.
- Jos kärsit unettomuudesta, voit täyttää Omaolo oirearvion, olla yhteydessä Varha-sovelluksen chatin kautta tai soittaa omalle terveysasemallesi.

Varha-sovellus

Sairastaminen ja
terveydenhoito –
chat

omaolo.fi

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

Hei, sinä uneton aikuinen!



Unikoulu aikuisten lääkkeettömän unettomuuden hoitoon

- Etänä toteutettava ryhmämuotoinen unikoulukohtalaisen tai vaikean unihäiriön hoitoon.
- Vetäjänä toimivat koulutetut Unihoitajat/CBT-I-unettomuusterapeutit.
- Jos kärsit unettomuudesta, voit täyttää Omaolo oirearvion, olla yhteydessä Varha-sovelluksen chatin kautta tai soittaa omalle terveysasemallesi.

Varha-sovellus

Sairastaminen ja
terveydenhoito –
chat

omaolo.fi

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

Hej, du sömnlösa vuxen!



Sömskola – hjälp för dig med sömnpöblem utan läkemedel.

- En distansbaserad gruppbehandling för måttliga till svåra sömnpöblem.
- Sömskolan leds av utbildade sömspecialister och CBT-I-terapeuter.
- Om du lider av sömnlöshet kan du fylla i en symtombedömning i Omaolo, kontakta chatten i Varha-appen eller ringa din hälsostation.

Varha-
applikationen
Sjukdom och
hälsovård –chat
omaolo.fi

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

Hei, sinä uneton aikuinen!



Unikoulu aikuisten lääkkeettömän unettomuuden hoitoon

- Etänä toteutettava ryhmämuotoinen unikoulukohtalaisen tai vaikean unihäiriön hoitoon.
- Vetäjänä toimivat koulutetut Unihoitajat/CBT-I-unettomuusterapeutit.
- Jos kärsit unettomuudesta, voit täyttää Omaolo oirearvion, olla yhteydessä Varha-sovelluksen chatin kautta tai soittaa omalle terveystasemallesi.

Varha-sovellus
Sairastaminen ja
terveydenhoito -
chat
omaolo.fi

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue