

Unikoulu etäryhmät

Kenelle?

- Kohtalaisen tai vaikean unettomuushäiriön diagnostiset kriteerit täyttyvät
- Halukkuus etäryhmään
- Älylaite internet yhteydellä
- Kamera & mikrofoni
- Vahva tunnistautuminen

Vasta-aiheet:

- Akuutti mielenterveyden kriisi
- Dementia
- Muut **uneen** mahdollisesti **vaikuttavat sairaudet**, joita ei ole tutkittu tai hoitoa aloitettu

Diagnostiset kriteerit:

- Ilmenee nukahtamisvaikeus, vaikeus pysyä unessa, tai nukkuminen ei virkistä.
- Univaikeus ilmenee vähintään 3 kertaa viikossa vähintään kuukauden ajan.
- Univaikeus aiheuttaa huolta tai vaikuttaa arkielämän toimiin.
- Häiriötä ei aiheuta elimellinen, esimerkiksi neurologinen, syy tai sisätauti-ongelma, psyykkisiin toimintoihin vaikuttava lääkitys tai muu lääkitys.
- ISI >14

*Unilääkitys
ei ole este
unikoululle!*

Unikoulu etäryhmät

eteneminen

[Lyhyt unikysely](#)

[Lyhyt unikysely – tulkinta](#)

[Check-list](#)

[Lähetä:](#)
keskitettyetapalvelutuotanto@varha.fi

Unihoitaja kontakti potilaan

Unikoulu alkaa

Unikoulun jälkeen:

Potilaat ohjataan olemaan uudelleen yhteydessä terveysasemalle, mikäli hoidon tarve jatkuu.

*Keskitetty
etäpalvelu
toteuttaa
unikoulun,
hoitovastuu säilyy
lähettävässä
yksikössä/
terveysasemalla*