

Unikouluryhmät

Kenelle?

- Kohtalaisen tai vaikean unettomuushäiriön diagnostiset kriteerit täyttyvät
- Halukkuus ryhmään

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!*

Unikouluryhmät

eteneminen

Terveysasemakohtaiset
seulontakriteerit

Unikoulu alkaa