

UNI

Kevätseminaarin teemana on uni. Maaliskuun seminaarissa tutkimme Suomen johtavan uniasioiden asiantuntijan Timo Partosen johdolla uniongelmien haittoja ja merkitystä. Ja jatkamme siitä miten me voimme nadaa hyödyntää näissä tilanteissa.

Uniongelmat näyttävät lisääntyvän koko ajan, ainakin niistä puhutaan koko ajan enemmän. Nykyään tiedämme unesta, sen laadun, määrän merkityksestä paljon ja osaamme huomioida unen tärkeyden mm eri elämänvaiheissa, psyykkisessä hyvinvoinnissa, työssä jaksamisessa jne. Nopean googlauksen perusteella pelkästään Helsingin Sanomissa on syksystä 2020 talviaikaan siirtymisen (tutkitusti myös kellon siirtäminen talvi-/kesäaikaan voi aiheuttaa joillekin uniongelmia) jälkeen kirjoitettu miltei 15 uneen liittyvää juttua. Viimeinen niistä tänään, ortosomniasta. Uneen liittyviä haasteita näkyy todennäköisesti jokaisen meidän arjessa, joko omassa, läheistemme tai asiakkaittemme. Olemme siis erittäin tärkeän asian äärellä - **osallistu siis seminaariin ja päivitä tietosi unesta ja nadasta!**

UNEN TERVEYSVAIKUTUKSET JA UNIHÄIRIÖIDEN HAITAT

KLO 12.15-13

Timo Partonen, THL:n tutkimusprofessori, psykiatrian erikoislääkäri ja psykiatrian dosentti. Partonen on uniasioiden paras asiantuntija Suomessa

UNI JA NADA

KLO 13.15 - 15.15

miten nadaa voisi paremmin hyödyntää uniasioissa, **Pekka Aarninsalo**

työnohjaus

Pieni tietoisuus unesta ja unista kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta - tiedätkö mistä nukkumasetosi kertoo tai kun naurat unessa?, **Elisa Alakahri**

VUOSIKOKOUS -

KLO 15.20 -
TERVETULO!

Ilmoittautuminen:

elisa.alakahri@kolumbus.fi
22.3.2021 mennessä,
ilmoittautuminen alkaa tänään

Seminaari järjestetään etänä,

zoom yhteydellä,
ilmoittautuneille lähetään
s.postiin etäyhteyslinkki.

Seminaari on **maksuton**
jäsenmaksun -21 maksaneille
jäsenille,
muille 20 e

**Pidämme lyhyitä taukoja pitkin
iltapäivää ja hyödynämme
työnohjauksessa tarpeen
mukaan Zoomin break out-
roomeja - jos esimerkiksi
tarvetta pisteiden
tarkistukseen, otathan kaverin
tai muovisen korvan mukaan**



VUOSIKOKOUS
25.3.21 KLO 15.20 -

TERVETULOA
VUOSIKOKOUKSEEN