



Suomen Unihoitajaseuran kevätkoulutus pe 12.4.2019 Tampereella  
Työväenmuseo Werstaan auditoriossa.

Osoite: Väinö Linnan aukio 8, 33210 Tampere (Plevnan vieressä, käynti sisäpihan kautta)

Koulutus on maksuton Suomen Unihoitajaseuran jäsenille. Ulkopuolisille hinta 150€. Sitovat ilmoittautumiset ja ruokarajoitteet viimeistään pe. 22.3.2019 sihteeri Vuokko Korhoselle [vuokko.korhonen1@gmail.com](mailto:vuokko.korhonen1@gmail.com) . 70 henkilöä mahtuu mukaan.

Koulutusohjelma:

## **8.30-9.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi**

9.00-9.05 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja unihoitaja Heini Aro-Ojanen

9.05-9.35 Unettomuuden lääkkeetön hoito unihoitajan vastaanotolla: unihoitaja Tuula Tanskanen

9.35-10.05 Vuorotyöläisen unenhuolto: sairaanhoitaja Riitta Velin ja sairaanhoitaja Nina Lapveteläinen

10.05-10.35 Liikunta ja uni: fysioterapeutti, psykoterapeutti Marko Kuukasjärvi

10.35-10.50 Taideterapia unettomuuden hoidossa: unihoitaja Eija Heiskanen

10.50-11.05 Hypnoosi unettomuuden hoidossa: unihoitaja Susan Pihl

11.05- 11.20 VESOTE-hanke: sairaanhoitaja Anne Huutoniemi

## **11.20- 12.20 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen**

12.20-13.20 Konseptualisaatiopohjainen unettomuuden CBTi ja sen kouluttaminen VSSHP:n alueella:  
erikoislääkäri Juha Markkula.

## **13.25-13.50 Päiväkahvi**

13.50-14.30 Rentoutus ja mindfulness unen huollossa. Käytännön kokemuksia unettomien ryhmien vetämisestä. psykoterapeutti Päivi Väkiparta, unihoitaja Nina Martikainen

14.30-14.55 Sponsoreiden kiitokset

14.55-15.00 Kiitos

## **15.00-16.00 Suomen Unihoitajaseura ry:n Sääntömääräinen vuosikokous ja hallituksen uudelleen järjestäytyminen**

18.00 Omakustanteinen illallinen Stefan`'s Steakhousessa Kehräsaarella. Ilmoita myös osallistutko tänne.