



Hei Suomen Unihoitajaseuran jäsen,

Lämpimästi tervetuloa mukaan Suomen Unihoitajaseura ry:n syyskoulutukseen! Päivän aikana pureudumme ajankohtaisiin teemoihin, kuten unettomuuden päivitettyihin Käypä hoito -suosituksiin, mielen ja unen yhteyteen sekä RLS-potilaan hoitopolkuun.

- **Aika:** Perjantai 2.10.2026 klo 8.30–16.00
- **Paikka:** Sokos Hotelli Presidentti, Helsinki ([Eteläinen Rautatiekatu 4, 00100 Helsinki](#))
- **Hinta:** SUHS-jäsenille **maksuton** (edellyttää vuoden 2026 jäsenmaksun suorittamista ennen ilmoittautumista).

👉 Ilmoittautumislinkki : [SUHS unihoitajaseuran syyskoulutus 2.10.2026 – ilmoittautuminen – Täytä lomake](#)

Viimeinen ilmoittautumispäivä on **27.9.2026**. Muistathan ilmoittaa samalla mahdolliset erityisruokavalit

Päivän ohjelma

- **08.30** Ilmoittautuminen ja aamukahvi / tee
- **09.00** Koulutuksen avaus – *Soile Hällfors, SUHS ry pj*
- **09.10** Miten auttaa, kun mieli ja uni oireilevat? – *Lassi Kallio, psykologi, Pirha*
- **09.55** Kannatusjäsenyritysten puheenvuorot
- **10.40** Unettomuuden Käypä Hoito 2026: päivitetyt suositukset lääkkeettömästä hoidosta – *Tuula Tanskanen, unihoitaja, väitöskirjatutkija, Helsingin yliopisto*
- **11.40** Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
- **13.00** Kannatusjäsenten tietoiskut ja verkostoituminen
- **13.15** Unen määrästä unen rytmiin, mitä tutkimus kertoo? – *Laura Nauha, tutkijatohtori*
- **14.00** Iltapäiväkahvi / tee & Kannatusjäsenyritysten puheenvuorot
- **14.45** Rautainfuusio osana RLS-potilaan hoitopolkua – *Vera Virtanen, psykiatrian erikoislääkäri, HUS Unihäiriöpoliklinikka*
- **15.30** Keskustelua päivän aiheista ja koulutuspäivän päätös (klo 16.00)

Tärkeää tietoa jäsenmaksusta:

Vuoden 2026 jäsenmaksun tulee olla maksettuna ennen koulutukseen ilmoittautumista. Huomaathan, että jäsenmaksun laskutusvuosi on vaihtunut 5/2026 vuosikokouksessa.

*(Mikäli työyhteisöstäsi osallistuu kollegoita, jotka eivät ole jäseniä, heille osallistumismaksu on **150 €**. Ei-jäsenen sitova ilmoittautuminen tulee tehdä samalla lomakkeella, ja maksu suorittaa viimeistään 1.10.2026 tilille FI59 8000 1071 0883 49 viitteenä osallistujan nimi).*