

## UNETTOMUUDEN LÄÄKKEETTÖMÄN HOIDON KOULUTUKSET JOHDANTOKOULUTUS, CBT-I PERUSTASO JA CBT- I EDISTYNYT TASO SYKSY 2022

*Koulutus on portaittainen ja se on suunnattu psykiatrian, mielenterveyspalveluiden, perusterveyden- ja opiskeluhuollon moniammatilliselle henkilökunnalle.*

**Johdantokoulutus** soveltuu moniammatilliselle henkilöstölle, jotka työssään kohtaavat unettomuudesta kärsiviä asiakkaita.

**CBT-I perustason koulutus** sisältää johdantokoulutuksen lisäksi 3 koulutusiltapäivää, jossa perehdytään kognitiivis-behavioraalisen hoidon perusmenetelmiin. Perustason CBT-I koulutus (uniohjaaja, SUS) antaa riittävät valmiudet toteuttaa perustason CBT-I lyhytinterventioita (1-3 tapaamista).

**CBT-I edistyneen tason koulutus** sisältää johdantokoulutuksen, 3 + 1 koulutusiltapäivää, jossa perehdytään kognitiivis-behavioraalisen hoidon menetelmiin sekä neljä menetelmätyönohjauskertaa. Jokainen tuo työnohjaukseen oman potilastapauksen ja kuvaa hoitoprosessin kirjallisena. Edistyneen tason CBT-I koulutus (CBT-I unettomuusterapeutti, SUS) antaa valmiudet toteuttaa edistyneen tason CBT-I interventioita (4-6 tapaamista).

Koulutukset ovat HUSin työntekijöille maksuttomia.

Hinta muille:

Johdantokoulutus 50€ (+alv 24%)

CBT- I perustaso (sisältää johdantokoulutuksen) 200€ (+alv 24%)

CBT-I edistynyt taso (sisältää johdantokoulutuksen, perustasokoulutuksen ja menetelmätyönohjauksen) 370€ (+alv 24%)

Ohjelma ja lukusuositukset seuraavilla sivuilla.

## UNETTOMUUDEN LÄÄKKEETÖN HOITO 6.9.2022 KLO 12.00 – 16.00 TEAMSISSA

Johdantokoulutus on suunnattu psykiatrian, mielenterveyspalveluiden, perusterveyden- ja opiskeluhuollon moniammatilliselle henkilökunnalle. Koulutus sisältyy CBT-I Perustason ja CBT-I edistyneen tason kokonaisuuksiin, mutta siihen voi osallistua myös muut, jotka työssään kohtaavat unettomuudesta kärsiviä potilaita.

**Ilmoittautuminen:**  
**29.8.2022**  
**mennessä.**  
**HUS Psykiatrian**  
**työntekijät:**

[Harppi](#)  
[Oppiminen](#)

**Muut: Lyyti hinta**  
**Johdantokoulutus**  
**50€ (+alv 24%)**

**Järjestäjä:**  
**HUS Psykiatria**  
**Unihäiriöpoliklinikka**

**Lisätietoja:**

**Tuula Tanskanen**  
**unihoitaja, sh YAMK**  
[tuula.tanskanen@hus.fi](mailto:tuula.tanskanen@hus.fi)  
**040 6428835**

**Virve Edlund**  
**koulutussuunnittelija,**  
[virve.edlund@hus.fi](mailto:virve.edlund@hus.fi)  
**050 4285520**

### Ohjelma

**6.9.2021 12.00-16.00**

12.00 – 13.30

Unen merkitys, unen fysiologia sekä tavallisempien unihäiriöiden diagnostiikka, mekanismit ja hoito.

oyl Katinka Tuisku

13.30-14.15

Yhteistä keskustelua ja tauko

14.15- 15.45

Unettomuuden arviointimenetelmät ja CBT-I-hoidon perusteet, rakenne ja toteutus.

sh (YAMK), unihoitaja Tuula Tanskanen

15.45 – 16.00

Yhteistä keskustelua

## UNETTOMUUDEN LÄÄKKEETÖN HOITO CBT-I, COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR INSOMNIA PERUSTASO

Koulutuskokonaisuus on suunnattu psykiatrian, mielenterveyspalveluiden ja opiskelu- sekä perusterveydenhuollon terveydenhuollon ammattihenkilöille, joilla on mahdollisuus toteuttaa perustason CBT-I interventioita (esim. 1-3 tapaamista).

### Ohjelma

HUS Psykiatrian  
työntekijät:  
Ilmoittautuminen  
esihenkilöille, jotka  
toimittavat nimilistat  
1.6.2022 mennessä  
koulutussuunnittelija  
Virve Edlundille  
[virve.edlund@hus.fi](mailto:virve.edlund@hus.fi)

Muut  
Lyyti  
Hinta 200€ (+alv  
24%)

Koulutus tapahtuu Teamsissa  
Osallistumislinkki toimitetaan  
ilmoittautuneille myöhemmin.

Järjestäjä:  
HUS Psykiatria  
Unihäiriöpoliklinikka

Lisätietoja:  
Tuula Tanskanen  
unihoitaja, sh YAMK  
[tuula.tanskanen@hus.fi](mailto:tuula.tanskanen@hus.fi)  
040 6428835

#### 6.9.2022 12.00-16.00

Johdantoiltapäivä:

Unen merkitys, unen fysiologia sekä tavallisempien unihäiriöiden  
diagnostiikka, mekanismit ja hoito, oyl Katinka Tuisku  
Unettomuuden arviointimenetelmät, ja CBT-I-hoidon perusteet,  
rakenne ja toteutus, sh (YAMK), unihoitaja Tuula Tanskanen

#### 13.9.2022 8.00-12.00

Arviointimenetelmät

Unen ja unettomuuden psykoedukaatio  
Unen huolto

#### 20.9.2021 8.00-12.00

Uniärsykehallinta  
Unirajoite

#### 4.10 8.00-12.00

Unirajoite (seuranta)  
Huolihetki –menetelmä  
Rentoutustekniikat  
Hoitovasteen arviointi

## UNETTOMUUDEN LÄÄKKEETÖN HOITO CBT-I, COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR INSOMNIA EDISTYNYT (ADVANCED) TASO

Koulutuskokonaisuus on suunnattu psykiatrian, mielenterveyspalveluiden ja opiskelu- sekä perusterveydenhuollon sairaanhoitajille, joilla on mahdollisuus toteuttaa vastaanotollaan edistyneen tason CBT-I interventio (4-6 tapaamista).

**HUS Psykiatrian  
työntekijät:  
Ilmoittautuminen  
esihenkilöille, jotka  
toimittavat nimilistat  
1.6.2022 mennessä  
koulutussuunnittelija  
Virve Edlundille  
[virve.edlund@hus.fi](mailto:virve.edlund@hus.fi)**

**Muut 1.6.2022  
mennessä  
Lyyti  
Hinta 370€ (+alv  
24%)**

**Koulutus tapahtuu Teamsissa  
Osallistumislinkki toimitetaan  
ilmoittautuneille myöhemmin.**

**Järjestäjä:  
HUS Psykiatria  
Unihäiriöpoliklinikka**

**Lisätietoja:  
Tuula Tanskanen  
unihoitaja, sh YAMK  
[tuula.tanskanen@hus.fi](mailto:tuula.tanskanen@hus.fi)  
040 6428835**

### Ohjelma

**6.9.2022 12.00-16.00**

Johdanto

Unen merkitys, unen fysiologia sekä tavallisempien unihäiriöiden diagnostiikka, mekanismit ja hoito, oyl Katinka Tuisku

Unettomuuden arviointimenetelmät, ja CBT-I-hoidon perusteet, rakenne ja toteutus, sh (YAMK), unihoitaja Tuula Tanskanen

**13.9.2022 8.00-12.00**

Arviointimenetelmät

Unen ja unettomuuden psykoedukaatio

Unen huolto

**20.9.2021 8.00-12.00**

Uniärsykehallinta

Unirajoite

**4.10 8.00-12.00**

Unirajoite (seuranta)

Huolihetki –menetelmä

Rentoutustekniikat

**11.10 8.00-12.00**

Kognitiiviset menetelmät

Toimintasuunnitelma, hoitovasteen arviointi

CBT-I soveltaminen erityisryhmiin

Huom. Koulutuspäiviin sisältyy lisäksi pienryhmätyöskentelyä, rooliharjoituksia ja rentoutustekniikoita.

Edistyneen tason koulutukseen sisältyvät menetelmätyönohjaajat ja suositeltava kirjallisuus seuraavalla sivulla!

## UNETTOMUUDEN LÄÄKKEETÖN HOITO CBT-I, COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR INSOMNIA

### Työnohjausaikataulut, Edistynyt (Advanced)

25.10 8-10	Jokainen tuo työnohjaukseen oman potilastapauksen ja kuvaa hoitoprosessin kirjallisena
1.11 8-10	
15.11 8-10	
29.11 8-10	

### Itseopiskeluun lukusuosituksia (n. 4t)

Tanskanen Tuula, Gummerus Eero-Matti, Ritola Ville, Tuisku Katinka ja Stenberg Jan-Henry 2021. Irti unettomuudesta. Kustannus Oy Duodecim.

Järnefelt Heli ja Hublin Christer 2012: Työikäisen unettomuuden hoito. Työterveyslaitos.

Järnefelt Heli 2021. Hyvän unen avaimet. Opas unettomuuden itsehoitoon. Kustannus Oy Duodecim.

Kajaste Soili ja Markkula Juha 2020. Hyvää yötä – Apua univaikeuksiin. Kirjapaja.

Pihl Susan ja Aronen Anna-Mari 2015. Unentaidot – Löydä uni ilman lääkkeitä. Kustannus Oy Duodecim.

Lisäksi tutustu nettisivustoon: [Suomen Unitutkimusseura ry – CBT-I – koulutukset ja hoidon porrastus Suomessa](#)

### Muu unihäiriöitä ja lääkkeitöntä hoitoa käsittelevä kirjallisuus:

Järnefelt Heli 2017. Psykologiset hoitomuodot tehoavat unettomuuteen. Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):776-781  
Käypä hoito –suositukset (unettomuus ja uniapnea)

Markkula Juha ja Lamusuo Salla 2017. Unen erityishäiriöt - miten tutkin, miten hoidan?

Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):794-798

Norrkniivilä Anniina ym 2021. Lääkkeiden vaikutus unen rakenteeseen ja sykevälivaihteluun. Duodecim 2021;  
137(12):1289-96

Sarkanen Tomi, Alakuijala Anniina ja Partinen Markku 2017. Liikaunisuuden kelpo hoito. Suomen lääkärilehti  
2017;72(12):788-793

Suomen Lääkärilehti, Teemaliite 46/2014. Unen elämänkaari. Suomen Lääkärilehti 2014;69(46):3

Partinen Markku, Tuisku Katinka, Raaska Kari, Puustinen Juha ja Partonen Timo. Unettomuushäiriön nykyhoito –  
unilääkkeitä vai lääkettä? Duodecim 2020;136:2361–70

Partonen Timo, Tuisku Katinka, Nikolakaros Georgios ja Markku Partinen 2020. Mistä unettomuushäiriössä on  
kyse? Duodecim 2021;136:2470–7.

Pesonen Anu-Katriina, Kuula Liisa ja Urrila Anna Sofia 2017. Viivästyneen unijakson lääkkeettömät hoidot.  
Suomen Lääkärilehti 2017;72(12):782-787

tai muu vastaava riittävällä laajuudella unihäiriöitä ja lääkkeitöntä hoitoa käsittelevä kirjallisuus