|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **\* = kaikki tasot**  **\*\* = edellytetään advanced-tasolta alkaen**  **\*\*\* = edellytetään expert-tasolta alkaen** | | |
| **UNETTOMUUSHÄIRIÖN LÄÄKKEETTÖMÄN HOIDON (CBT-I) KOULUTUS - SERTIFIOINTIHAKEMUS** | | |
| PERUSTIEDOT KURSSISTA | | |
| KOULUTUKSEN NIMI |  | |
| JÄRJESTÄVÄ ORGANISAATIO |  | |
| OSALLISTUJIEN KANSALLISUUS/ OPETUSKIELI |  | |
| KURSSIN VASTUUHENKILÖ(t) | NIMI:  PÄTEVYYDET: | |
| KURSSIN KUVAUS LYHYESTI | | |
| KURSSIN TAVOITTEET: |  | |
| KURSSIN KESTO: |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| KURSSIMUOTO (esim. lähi- ja/tai etäopetus): |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| KOHDERYHMÄ: |  | |
|  |  | |
| KOULUTUKSEN TASO[[1]](#footnote-1) | ❒ Perustaso  ❒ Edistynyt taso  ❒ Expert-taso | |
| KURSSIN SISÄLTÖ (moduulit) | | |
| Unettomuushäiriön diagnostiikassa ja erotusdiagnostiikassa käytettävät menetelmät \* | ❒ EI SISÄLLY  SISÄLTYY SEURAAVAT:  ❒ kyselylomakkeet  ❒ unipäiväkirja  ❒ aktigrafia,  ❒ unipolygrafia, polysomnografia  ❒ muut:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto (teoreettinen vs. interaktiivinen): | |
| Unettomuushäiriön oheissairaudet (esim. mitkä muut unihäiriöt, psykiatriset häiriöt, somaattiset sairaudet tai oireet tai lääkkeiden haittavaikutukset jne. käydään koulutuksessa läpi)\* | ❒ EI SISÄLLY  SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Edukatiiviset elementit (unen ja unettomuuden psykoedukaatio, unen huolto, jne.)\* | ❒ EI SISÄLLY  SISÄLTYY SEURAAVAT:  ❒ unen ja unettomuuden psykoedukaatio  ❒ unen huolto  ❒ muut:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Behavioraaliset elementit (unirajoite, ärsykehallinta, jne.)\* | ❒ EI SISÄLLY  SISÄLTYY SEURAAVAT:  ❒ unirajoite  ❒ ärsykehallinta  ❒ muut:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Unen mekanismit (unen fysiologia ja psykologiset tekijät)\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Unettomuushäiriön mekanismit (patofysiologia ja psykologia)\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Unettomuushäiriön hoidon porrasmallin perusteet \* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Kognitiiviset elementit \*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Rentoutumismenetelmät ja mindfulness (progressiivinen rentoutus, mielikuvarentoutus, kehomeditaatio jne.) \*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| CBT-I soveltaminen erityisryhmiin (lapset, nuoret, raskaana olevat, menopaussi-ikäiset, vanhukset, vuorotyöntekijät, psykiatriset potilaat, uniapneapotilaat jne.)\*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Manualisoidun ja/tai yksilöllisen unettomuuden lääkkeettömän hoidon toteuttaminen \*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Muut CBT-I elementit (esim. motivoiva työskentely, emotionaaliset interventiot jne.)\*\*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Unilääkityksen vähentäminen/ lopettaminen\*\*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| Muu sisältö (tarkenna) | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVAT:  Moduuliin käytetty aika:  Kouluttaja:  Opetusmuoto: | |
| KOULUTTAJAT | | |
| NIMI | PÄTEVYYS | KOULUTUSAIHEET |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| VUOROVAIKUTTEINEN KOULUTUS JA TAPAUSTEN KLIININEN OHJAUS  (seikkaperäinen selostus siitä miten tämä moduuli on toteutettu) | | |
| Vuorovaikutteinen opetus\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVASTI: | |
| Kliininen työnohjaus\*\* | ❒ EI SISÄLLY  **SISÄLTYY:**  ❒ Kliinisten ohjaajien nimet ja pätevyydet:  ❒ Ohjauksen muoto ja kesto:  \_\_\_\_\_\_\_ t yksilöohjausta  \_\_\_\_\_\_\_ t ryhmäohjausta (ryhmän koko: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)  ❒ Ohjaus tukee hoitoprosessin toteutumista  ❒ Ohjattavalta edellytetään tapausselostusta tai vastaavaa dokumentointia hoitoprosessista  ❒ Dokumentoitujen hoitokokonaisuuksien vaadittava lukumäärä määritelty (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kpl) | |
| **LOPPUKUULUSTELU\*\*\*** | | |
| Kirjallinen koe\*\*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVANLAINEN: | |
| Käytännön osaamisen osoittaminen\*\* | ❒ EI SISÄLLY  ❒ SISÄLTYY SEURAAVALLA TAVALLA: | |
| Lisää hakemuksen liitteeksi koulutuksen ohjelma. | | |

Unilääketieteen laajempi osaaminen, myös CBT-I:n kognitiivisten elementtien osaaminen, motivoivan työskentelyn ja emotionaalisten strategioiden hallitseminen, yksilöllisesti räätälöityjen unettomuuden hoitojen (erityisryhmät) osaaminen ja vähintään kolme työnohjattua tapausta 3-6 kk:n aikajänteellä eksperttitasoisella työnohjaajalla.

1. Yksittäinen koulutus ei voi yksinään antaa pätevyyttä expert-tasolle, ks. Suomalaiset vaatimukset [↑](#footnote-ref-1)