

Tule uniluennolle

11.11.2025 klo 18.00-19.30



Uni mietityttää ja puhututtaa.
Unen parantamiseksi voi tehdä paljon asioita.
Joskus yllättäviäkin.

Uni on elintärkeää kaikille eläville olennoille. Jokainen meistä haluaa nukkua hyvin, eikä ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa nukkua hyvin. Tule kuuntelemaan, mitä kaikkea unesta tiedetään ja kuinka oman perheen unta voisi lähteä parantamaan. Unesta teille kertoo lisää pediatriinen unihoitaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja **Sari Tammikari / HUS lastenpsykiatrian unitiimistä.**

Sari on työskennellyt lapsiperheiden unihaasteiden parissa useita vuosia ja kehittänyt Tampereen ammattikorkeakoululle pediatriksen uniohjaajan koulutuksen, jotta unitietoisuus leviäisi ympäri Suomea SOTE-alan ammattilaisten välityksellä.

Onko sinulla jokin uneen liittyvä kysymys?

Toimita se **3.11. mennessä** viestissä mainittuun sähköpostiosoitteeseen, niin kysymyksesi välitetään luennoitsijalle. Luennolla varataan aikaa kysymysten teemojen käsittelemiseen.

HUOM! Luennolla ei voida tarjota yksilöllistä uniohjausta.

