

Stressi ja uni (TRVE3), 5 op.

Paikka: Helsingin yliopisto, ma 9.3.2020 Minerva-tori (K232) ja ti 10.3.2020 Athena, Sali 168

ALUSTAVA OHJELMA

Ma 9.3.

10:00-10:15 Päivien ohjelman esittely ja käytännön asiat Taina Hintsa ja Petri Karkkola

10:15-12:00 Työ ja uni. Sampsa Puttonen, Dosentti Työterveyslaitos, Helsinki

12:00-13:15 LOUNAS

13:00-14:30 Stressi ja uni. Tarja Stenberg, MD, Dosentti Helsingin yliopisto

14:30-14:45 TAUKO

14:45-15:45 Ennakkotehtävään liittyvä ryhmätyö.

15:45-16:00 Kysymyksiä ja kommentteja

Ti 10.3.

9:15-10:45 Uni-interventiot: työikäisten unettomuuden lääkkeetön hoito (CBT-menetelmät), Heli Järnefelt, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto.

10:45-11:00 Keskustelua uni-interventioista.

11:00-12:00 LOUNAS

12:00-13:30 Ikääntyvien työntekijöiden uni ja sen muutokset eläkkeelle siirryttäessä. Saana Myllyntausta, projektitutkija, Turun yliopisto ja Itä-Suomen yliopisto.

13:30-13:45 TAUKO

13:45-15:15 Stressi ja uni omassa asiakas-/potilastyössäni.

15:15-15:45 Loppukeskustelu ja yhteenveto