

Stressi ja uni (TRVE4), 5 op.

Paikka: Helsingin yliopisto, Metsätalo, Unioninkatu 40, sali 10, (3. krs.)

OHJELMA

Päivitetty 29.8.2018/TH, muutokset mahdollisia (seuraa Moodlea).

Ma 1.10.

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

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

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 Työskentely ennakkotehtävien kanssa. Vertaisarviointi ja palaute pareittain.

15:45-16:00 Kysymyksiä ja kommentteja Taina ja Sanna

Ti 2.10.

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

10:45-11:00 Lopputehtävöihjeistus (Taina ja Sanna)

11:00-12:00 LOUNAS

12:00-13:30 Ajankohtaista kirjallisuutta/ryhmätyö liittyen iltapäivän opetustuokioon.

13:30-13:45 TAUKO

13:45-15:15 Uni asiakas-/potilastyössäni ja siihen liittyvä opetustuokio.

15:15-15:45 Loppukeskustelu ja yhteenveto (Taina ja Sanna)