

UNILIITTO 2025



Auta unta – uni auttaa sinua



Uniliitto

Uniliitto ry on Suomessa toimivien uniyhdistysten kattojärjestö. Tarjoamme unihäiriöistä kärsiville apua, tukea ja tietoa sekä edistämme julkisten palvelurakenteiden kehittämistä.

Toimintamme tarkoituksena on myös lisätä yleistä tietoisuutta nukkumisen ja vireystason vaikutuksesta elämänlaatuun sekä henkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn.

Toimintamme arvopohja

Hyvä uni ja vireys. Kaikilla on oikeus hyvään uneen ja vireyteen. Me haluamme auttaa unihäiriöistä kärsiviä ja heidän läheisiään tarjoamalla palveluita ja hoitamalla edunvalvontaa.

Luotettavuus. Toimintamme ja viestintämme perustuu tutkittuun tietoon ja kokemusasiantuntijuuteen.

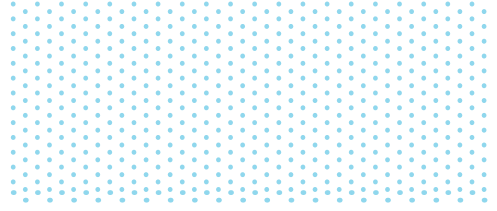
Ihmislähtöisyys. Arvostamme jokaista ihmistä yksilönä. Toimintamme perustuu tasa-arvoon ja oikeudenmukaisuuteen.

Tehtävämme on

- parantaa unihäiriöistä kärsivien elämänlaatua tarjoamalla tietoa ja vertaistukea
- edistää unen ja vireyden merkityksen tunnistamista ja tunnustamista työelämässä ja yhteiskunnassa
- edistää julkisten palveluiden saavutettavuutta unihäiriöistä kärsiville

**TUTUSTU UNILIITON JA UNIYHDISTYSTEN TOIMINTAAN
OSOITTEESSA WWW.UNILIITTO.FI JA LIITY JÄSENEKSI!**

Tarjoamme unihäiriöistä kärsiville apua, tukea ja tietoa.



Toimintamme

1. TAPAHTUMAT

Järjestämme avoimia luentoja, tapahtumia ja kampanjoita Vireysviikolla® maalis-huhtikuussa kesäaikaan siirtymisen jälkeen, Unikeonpäivänä 27.7. ja Univiikolla® loka-marraskuussa talviaikaan siirtymisen jälkeen.

2. VIESTINTÄ

Tietoa unen hoidosta sekä Uniliiton ja jäsenyhdistysten toiminnasta löydät www.uniliitto.fi -sivuilta ja FB-sivuiltamme. Jokainen uniyhdistyksen henkilöjäsen saa jäsenetuna neljä kertaa vuodessa Uniuutiset -lehden, joka sisältää asiaa unesta ja unihäiriöiden hoidosta, vertaistukea ja järjestökuulumisia.

3. NEUVONTA

Uniliitosta ja jäsenyhdistyksistä saat tietoa unen itsehoidosta sekä unihäiriöiden hoitoon erikoistuneista lääkäriasemista ja lääkäreistä.

4. RYHMÄTOIMINTA

Tarjoamme vertaisryhmätoimintaa ja kurssimuotoisia uniryhmiä unihäiriöistä kärsiville. Unitupa-vertaisryhmiä ohjaavat kokemusasiantuntijat ja uniryhmiä Uniliiton perehdyttämät terveydenhuollon ammattilaiset.

5. KOULUTUS

Järjestämme vertaisohjaajakoulutusta kokemusasiantuntijoille, uniryhmien ohjaajakoulutusta terveydenhuollon ammattilaisille sekä vuosittain valtakunnalliset Unilääketiedepäivät lääketieteen ja hoitoalan ammattilaisille yhdessä Suomen Unitutkimusseuran kanssa.

6. EDUNVALVONTA JA YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

Vaikuttamistoimintamme kärkenä on unihäiriöistä kärsivien palveluiden ja niiden saavutettavuuden parantuminen koko maan alueella erityisesti julkisessa terveydenhuollossa. Tavoitteenamme on unilääketieteen saaminen viralliseksi lääketieteen erikoistumisalaksi.

7. YHTEISTYÖ

Asiantuntijuuden ja toiminnan vaikuttavuuden turvaamiseksi teemme aktiivista yhteistyötä unilääketieteen tutkimusyksikköjen, terveydenhuollon ammattilaisten, sosiaali- ja terveysjärjestöjen sekä unen ja vireyden kaupallisten toimijoiden kanssa.

Lyhytkestoinen unettomuus on erittäin tavallista. Joskus univaikeudet voivat pitkittyä heikentäen elämänlaatua.

Noin miljoona suomalaista kärsii eri asteisista ja erilaisista unihäiriöstä. Unettomuuden ja unihäiriöiden syyt kannattaa aina selvittää.

Muutos helpompaan nukahtamiseen ja parempaan unenlaatuun on aina mahdollista. Älä siis jää yksin unettomuuden kanssa.

TUTUSTU UNILIITON JA UNIYHDISTYSTEN TOIMINTAAN

www.uniliitto.fi | uniliitto@uniliitto.fi | 010 292 8080

Tule mukaan!

