



Kärsitkö unettomuudesta?

Nukahtaminen ei onnistu tai heräilet öisin useita kertoja. Herättyäsi uni ei tule uudelleen ja ajatukset pyörivät päässä. Olo on uupunut ja väsynyt. Mitä voit itse tehdä, ja milloin on aika mennä lääkäriin?

UniNeuvo -puhelin auttaa unettomuuteen liittyvissä kysymyksissä parillisina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19.

Epäiletkö uniapneaa tai onko sinulla jo todettu uniapneaa?

Tuntuuko pää herätessäsi sumuiselta ja olo on väsynyt, vaikka olisit nukkunut pitkät unet? Kuorsaatko? Voisiko syynä olla uniapneaa? Jos epäily uniapneasta herää, mitä teen? Miten uniapneaa voi hoitaa?

Onko sinulla jo todettu uniapneaa? Jos käytät CPAP-laitetta, askarruttaako sen käytössä jokin asia? Voimme antaa neuvoja uniapnean omahoitoon sekä yleisesti CPAP-laitteen käyttöön.

UniNeuvo -puhelin auttaa uniapneaan liittyvissä kysymyksissä parittomina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19.

Soita 050 550 2288

UniNeuvo on avoin kaikille soittajille. Vastamassa ovat unihäiriöiden hoitoon perehtyneet unihoitajat. Puhelun hinta on normaali puhelumaksu ilman palvelumaksua.



Suomen Unihoitajaseura ry

U N I L I I T T O



Kärsitkö unettomuudesta?

Nukahtaminen ei onnistu tai heräilet öisin useita kertoja. Herättyäsi uni ei tule uudelleen ja ajatukset pyörivät päässä. Olo on uupunut ja väsynyt. Mitä voit itse tehdä, ja milloin on aika mennä lääkäriin?

UniNeuvo -puhelin auttaa unettomuuteen liittyvissä kysymyksissä parillisina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19.

Epäiletkö uniapneaa tai onko sinulla jo todettu uniapneaa?

Tuntuuko pää herätessäsi sumuiselta ja olo on väsynyt, vaikka olisit nukkunut pitkät unet? Kuorsaatko? Voisiko syynä olla uniapneaa? Jos epäily uniapneasta herää, mitä teen? Miten uniapneaa voi hoitaa?

Onko sinulla jo todettu uniapneaa? Jos käytät CPAP-laitetta, askarruttaako sen käytössä jokin asia? Voimme antaa neuvoja uniapnean omahoitoon sekä yleisesti CPAP-laitteen käyttöön.

UniNeuvo -puhelin auttaa uniapneaan liittyvissä kysymyksissä parittomina viikkoina keskiviikkoisin klo 17–19.

Soita 050 550 2288

UniNeuvo on avoin kaikille soittajille. Vastamassa ovat unihäiriöiden hoitoon perehtyneet unihoitajat. Puhelun hinta on normaali puhelumaksu ilman palvelumaksua.



Suomen Unihoitajaseura ry

U N I L I I T T O