



## **Kärsitkö unettomuudesta?**

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

UniNeuvo auttaa unettomuuteen liittyvissä kysymyksissä parillisina viikkoina 22.9. alkaen keskiviikkoisin klo 17–19.

## **Epäiletkö uniapneaa tai onko sinulla jo todettu uniapnea?**

Tuntuuko pää herätessäsi sumuiselta ja olo on väsynyt, vaikka olisit nukkunut pitkät unet? Onko sinulla muisti- tai keskittymisvaikeuksia? Kuorsaatko? Voisiko syynä olla uniapnea? Jos epäily uniapneasta herää, mitä teen? Miten uniapneaa voi hoitaa? Onko sinulla jo todettu uniapnea? Jos käytät CPAP-laitetta, askarruttaako sen käytössä jokin asia? Voimme antaa neuvoja uniapnean omahoitoon sekä yleisesti CPAP-laitteen käyttöön.

UniNeuvo auttaa uniapneaan liittyvissä kysymyksissä parittomina viikkoina 15.9. alkaen keskiviikkoisin klo 17–19

**Soita 050 550 2288!**



Suomen Unihoitajaseura ry

U N I L I I T T O