



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?

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?

UniNeuvo auttaa unettomuuteen ja unihäiriöihin liittyvissä kysymyksissä keskiviikkoisin klo 17–19. Vastaajina ovat unihäiriöiden hoitoon perehtyneet unihoitajat.

Soita 050 550 2288!



Suomen Unihoitajaseura ry

U N I L I I T T O