

Uneton

Ennaltaehkäisy ja riskien kartoitus



Asiakkaalla herää huoli unesta ja/tai unettomuudesta

Tutustuu omahoidon mahdollisuuksiin

Ottaa yhteyttä terveyskeskukseen

Kerrotaan asiakkaalle
1. Omahoidon mahdollisuuksista

2. Unihoitajamallista ja tarjotaan mahdollisuutta unihoitajan yhteydenottoon

Akuutit asiakkaat ohjataan akuuttiin

Varataan unihoitajan puhelinaika (PUHUNI 10min)

Mikäli asiakas ei halua unihoitajan vastaanottoa -> Omahoito

Unihoitaja soittaa asiakkaalle

-> edeltävät testit:

- ISI alle 15
-> omahoito

- ISI yli 15
-> unihoitajan vastaanotto ja uniprosessi

Omahoito: Elintavoilla on merkitystä sairauden ennaltaehkäisyssä ja hallinnassa

- Omahoidon lomakkeet ja testit
- Informatiiviset verkkosivut, [Sähköinen terveystarkastus](#) ja [Univalmennus](#)
- Ryhmät ja monialaiset palvelut [Liikuntapalvelut](#) ja [muu/yhdistystoiminta](#)