

KESKUSTELUKORTIT	OHJEET	VERTAISTERVARIT-HANKE 2020-2023
<p>Voit käyttää kortteja keskustelun virittämiseksi yhdistyksen jäseniloissa ja vertaisryhmissä.</p> <p>Tulosta tiedosto ja leikkaa kortit viivoja pitkin. Tarvittaessa voit laminoida sivun ensin.</p> <p>Mukavaa keskusteluhetkeä!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaa kortit osallistujille. 2. Vastatkaa vuorotellen kysymyksiin ja tutustukaa linkin aiheisiin keskustellen. 3. Ohjaa keskustelua tarvittaessa niin, että jokainen saa oman vuoronsa. 4. Voitte keksiä uusia kysymyksiä. 	
<p>1. Kuinka monta tuntia olisi suositusten mukaan hyvä nukkua?</p> <p>https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen</p> <p>www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/mita-on-normaali-uni</p>	<p>2. Mitä tarkoittaa normaali uni?</p> <p>www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/mita-on-normaali-uni</p>	<p>3. Luettele univajeen vaikutuksia ihmiseen? Miten univaje vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn?</p> <p>https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/univajeen-vaikutuksia</p> <p>https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivot-ja-v%C3%A4symys/vireystilan-vaikutus-toimintakykyyn</p>
<p>4. Oma unenhuoltosuunnitelmani:</p> <p>OTA-lomaketta voi hyödyntää oman unenhuoltosuunnitelman kirjaamisessa</p> <p>https://www.dropbox.com/s/omroak99aofmtz7/OTA-uni-lomake.pdf?dl=0</p>	<p>5. Kohti parempaa unta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -unirytmistä huolehtiminen, miten? -terveelliset elämäntavat, mitkä? -sopivat nukkumisolosuhteet, millaiset? <p>www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/kohti-parempaa-unta</p>	<p>6. Millaisia vinkkejä tiedät nukahtamiseen ja hyvään uneen?</p> <p>https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallinnan-pikavinkit/uni-ei-tule</p> <p>www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/unenhuoltovinkkejä</p>
<p>7. Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia. Käypähoito-suositus ohjaa hoitoa. Tutustukaa myös unettomuuden omahoito-ohjelmaan.</p> <p>https://www.kaypahoito.fi/khp00075</p> <p>https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx</p>	<p>8. Harjoituksia:</p> <p>Huolihetkiharjoitus:</p> <p>https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/4-huolihetki</p> <p>Rentoutus ja hengitysharjoitukset:</p> <p>https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/9-ylivireyden-rauhottaminen-sos</p> <p>Luovu nukahtamisen yrittämisestä:</p> <p>https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/7-luovu-yrittamisesta-sos</p> <p>Unipäiväkirja:</p> <p>https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/3-unipaivakirja</p>	<p>9. Mistä vertaistukea? Yhdistystoiminta edistää hyvinvointia</p> <p>www.lahella.fi</p> <p>www.uniliitto.fi/</p>