

SOPIMUS UNIVAIKEUKSIEN HOIDOSTA JA TIETOA KUSTANNUKSISTA (päivitetty 7.6.2021)

OMALTA OSALTANI VASTAAN SEURAAVISTA ASIOISTA

- hoito perustuu tuoreimpiin unettomuuden Käypä hoito -suositukseen
- ensisijaisena unettomuuden hoidossa ovat lääkkeettömät hoitokeinot sisältäen mm. unenhuollon ja kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät
- mikäli univaikeudet vaativat lääketieteellistä hoitoa, ohjaan henkilön lääkärin vastaanotolle
- hoitajakso kostuu kolmesta viikoittaisesta 60 minuutin etävastaanottokerrasta + maksuttomasta kontrollikerrasta (7–11-vuotiaiden kohdalla jaksojen lukumäärä voi tarvittaessa olla alhaisempi)
- hoitoon sisältyy kirjallisia kotitehtäviä
- etäyhteyssovelluksista käytössä on ensisijaisesti Zoom. Info-sivulla on linkki käyttöohjeeseen
- päivitän koneeni käyttöjärjestelmän ja yhteydenpidossa tarvittavat sovellukset säännöllisesti yksityisyyden ja tietoturvan takaamiseksi
- säilytän hoidettavan henkilön nimen, sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron kontrollikäyntiin saakka, jonka jälkeen poistan ne tietoturvasta huolehtien

OSALLISTUJA(T) HYVÄKSYY / HYVÄKSYVÄT

- tarjoamani hoito on tarkoitettu seitsemästä (7) ikävuodesta ylöspäin
- kaikki tapaamiset tapahtuvat etänä, joten yhteyssovellusten käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen, ettei ongelmia synny vastaanottotilanteessa (kts. Zoom-ohje!)
- kyse ei ole psyko- eikä perheterapiasta
- hoito ei sovellu henkilölle, jolla on ajankohtainen psykoosi tai muu vaikea mielenterveyden häiriö, johon sisältyviä univaikeuksia hoidetaan jo toisaalla. Psykkisen tilanteen tasoittuessa lääkkeettömän hoidon tarve arvioidaan

ERITYISKOHTA: KOTONA ASUVA 11-18-VUOTIAS NUORI

- hoito soveltuu 11–18-vuotiaille nuorille, joilla on univaikeuksia ja joilla on motivaatio niiden korjaamiseen
- molemmat vanhemmat ovat läsnä etävastaanoilla ja tukevat ja kannustavat nuorta univaikeuksien korjaamisessa aktiivisesti heti hoidon alusta alkaen
- tavoitteena ei ole perheen mahdollisten sisäisten konfliktien ratkaisu, vaan pääpaino on nuoren univaikeuksien hoidossa

KUSTANNUKSET

- 7–11-vuotias lapsi vanhemman seurassa: 80 € / kertamaksu
- kotona asuva 11-18-vuotias nuoruusikäinen vanhempien seurassa: 90 € / kertamaksu
- aikuinen: 85 € / kertamaksu
- maksuton kontrolliaika 3 kuukauden kuluttua viimeisestä etävastaanotosta kaikille ikäryhmille
- kunkin vastaanottokerran maksu tapahtuu kahden (2) vuorokauden sisällä etävastaanotosta tilisiirtona tai mobiilimaksuna (MobilePay, Siirto, Pivo)
- hoito ei ole Kela-korvattava
- varatun ajan voi perua 24 tuntia ennen sovittua aikaa veloituksetta; veloitan perumattomasta tai myöhemmin tehdystä perumisesta 50 % hinnaston mukaisesta maksusta

Linkkejä blogiteksteihini tavoitteista ja hoitokeinoista nuoruusikäisen kohdalla:

<https://www.uniresepti.fi/vari/nuoren-unettomuus-koko-perheen-asia/>

<https://www.uniresepti.fi/vari/5-10-suositusta/>

<https://www.uniresepti.fi/uncategorized/nuoruusikaisen-unta-suojaavia/>

Käypä hoito –suositus: Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia

<https://www.kaypahoito.fi/khp00075>

PALVELUNTARJOAJA

Unipalvelut Johannes Kajava / Johannes Kajava

y-tunnus 2658314-4

Olen tavoitettavissa puhelimitse maanantaisin klo 11–19 ja ti–to klo 16–19 välisenä aikana. Mikäli olen varattuna, yhteydenottopyynnön voi jättää vastaajan, tekstiviestin tai sähköpostin välityksellä.

johannes.kajava@unipalvelut.fi

P. 044 977 1387