

## **SOPIMUS UNIVAIKEUKSIEN HOIDOSTA JA TIETOA KUSTANNUKSISTA**

(päivitetty 20.1.2022, kts. yst. tummennus 7-18-v. kohdalla)

### **OMALTA OSALTANI VASTAAN SEURAAVISTA ASIOISTA**

- hoito perustuu tuoreimpiin unettomuuden Käypä hoito -suosituksiin
- 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 unettomuuden lääkkeettömän hoidon tarve arvioidaan

### **ERITYISKOHTA: 7-18-VUOTIAAT**

- **7-15-vuotiaiden kohdalla molemmat vanhemmat tai ainakin toinen heistä osallistuu etävastaanoille ja tukee ja kannustaa nuorta univaikeuksien korjaamisessa aktiivisesti hoidon alusta alkaen**
- **15 vuotta täyttänyt voi päättää itse hoitoon hakeutumisestaan; vanhempien tuella on merkitys myös heidän kohdallaan, mutta nuori päättää heidän osallistumisestaan itse**
- tavoitteena ei ole perheen mahdollisten sisäisten konfliktien ratkaisu, vaan pääpaino on nuoren univaikeuksien hoidossa

### **KUSTANNUKSET**

- 7–11-vuotias lapsi vanhemman seurassa: 80 € / kerta
- 11-15-vuotias nuoruusikäinen vanhempien seurassa: 90 € / kerta
- 15 vuotta täyttäneet : 85 € / kerta
- 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