



Uniklinikka neuvolaikäisten lasten unihaasteisiin

Tutustu paperin toisella puolella oleviin sivustoihin ja videoihin linkkien tai QR-koodien kautta. Tämän jälkeen voit halutessasi osallistua etäyhteyden välityksellä perheohjaajien järjestämälle uniklinikalle. Uniklinikalla voit kysyä sinua askarruttavista asioista lapsen uneen ja nukkumiseen liittyen. Tule rohkeasti mukaan!

Jokaiselle kerralle tulee ilmoittautua **edeltävään maanantaihin klo 10 mennessä**, koska yhdelle uniklinikalle otetaan rajallinen määrä vanhempia. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Uniklinikoiden **syksyn 2025** ajankohdat:

12.8. klo 10-11.30
26.8. klo 12-13.30
9.9. klo 16-17.30
23.9. klo 10-11.30
7.10. klo 12-13.30
21.10. klo 16-17.30
4.11. klo 10-11.30
18.11. klo 12-13.30
2.12. klo 16-17.30
16.12. klo 10-11.30



Ilmoittautumisohjeet uniklinikalle:

Ilmoittaudu uniklinikalle osoitteessa <https://forms.office.com/e/Pvb64MT1P2> tai ohessa olevan QR-koodin kautta. Lähetämme sinulle Oma Ekhva:n kautta osallistumislinkin sähköpostiin, joten täytähän tietosi huolellisesti lomakkeelle.

Huom! Linkistä klikattuasi **jatka tunnistautumatta**.

Tervetuloa uniklinikalle!



Lapsen univaikeuksien omahoito-ohjelma
Mielenterveystalon sivuilla osoitteessa
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma>



Omaperhe.fi sivulla on tietoa eri ikäisten vauvojen ja
lasten uniasioihin liittyen. Osoitteessa
<https://www.omaperhe.fi/vauva-0-1v>.



Voit tutustua tassu-unikouluun katsomalla Espoon
hyvinvoinnin ja terveyden tekemän videon osoitteessa
<https://www.youtube.com/watch?v=STe1N6V4ntg&t=70s>.



Voit kysyä uniohjaukseen liittyviä kysymyksiä Ensi- ja
turvakotien liiton chatista. Se on auki ma-pe klo 12-18, ja
löytyy osoitteesta
<https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/apua-verkossa/>.



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Uniklinikka
Lapsiperhesosiaalityö
Etelä-Karjalan hyvinvointialue