

Uniklinikka neuvolaikäisten lasten unihaasteisiin

Tutustu paperin toisella puolella oleviin sivustoihin ja videoihin linkkien 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 (kesto maks. 1,5 h) otetaan rajallinen määrä vanhempia.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Uniklinikoiden kevään 2026 ajankohdat:

13.1. klo 10

27.1. klo 12

10.2. klo 16

24.2. klo 10

10.3. klo 12

24.3. klo 16

7.4. klo 10

21.4. klo 12

5.5. klo 16

19.5. klo 10

2.6. klo 12

16.6. klo 16

Ilmoittautumisohjeet uniklinikalle: Ilmoittaudu uniklinikalle Lapsiperhesosiaalityön nettisivujen kautta: <https://www.ekhva.fi/palvelut/perhe-ja-lapset/kun-perheessa-on-vaikeaa/lapsiperhesosiaalityo/>. **Löydät ilmoittautumislinkit Uniklinikka-osion alta.**

Lähetämme sinulle Oma Ekhva:n kautta osallistumislinkin sähköpostiin, joten täytähän tietosi huolellisesti lomakkeelle.

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/hae-apua/>