

Hyvää unetto-
muuden
hoitoa

Lääkkeettö-
mällä hoidolla
merkittäviä
tuloksia

Hoidon
suunnittelu ja
toteutus askel
askeleelta

36 euroa, 181 s., nid.
ISBN 978-952-261-188-8
Työterveyslaitos 2012



Työikäisten unettomuuden hoito

Toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin

Tämä opas edistää hyvää unettomuuden arviointitapaa ja lääkkeetöntä hoitoa. Kirjassa käydään läpi unettomuuden lääkkeettömän ryhmähoidon malli. Lyhytkestoisella hoidolla voidaan lievittää unettomuusoireita ja vähentää unettomuudesta koettua haittaa. Oppaassa painottuvat kognitiivis-behavioraaliset unettomuuden hoitomenetelmät, joita voi käyttää myös yksilöhoidossa. Kirjassa kerrotaan myös epäsäännöllistä työaikaa tekevien unettomuuden hoidon erityispiirteistä. Lisäksi kerrotaan, miten unettomuutta voi ennaltaehkäistä työtä kehittämällä.

Kirjoittajilla on pitkä kokemus unettomuuden hoitamisesta. He ovat itse tutkineet ja käyttäneet oppaassa esiteltyjä menetelmiä ja todenneet ne hyödyllisiksi.

VIISI HELPPOA TAPAA TILATA!

1. Tilaa vaivattomasti internetistä www.ttl.fi/verkkokauppa
2. Lähetä tilaus sähköpostitse osoitteeseen kirjakauppa@ttl.fi
3. Soita tilauksesi numeroon 030 474 2543.
4. Postita täytetty tilauskortti, postimaksu on jo maksettu puolestasi.
5. Faksaa täytetty tilauskortti numeroon (09) 477 5071.

Tilauskortti, täytä tietosi tekstaamalla.

Kyllä kiitos, tilaan

___ kpl Työikäisten unettomuuden hoito -kirjaa á 36 €

Y-tunnus _____

Asiakasnumero _____

Yritys _____

Tilaaajan nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Puhelinnumero ja sähköpostiosoite _____

Päiväys ja allekirjoitus _____

Osoitelähde: TTL-Kirjakaupan asiakas- ja markkinointirekisteri puh. 030 474 2543. ProFinder B2B/Fonecta Oy 020 692 999.

Oikeus hinnannuutoksiin pidätetään.

Työterveyslaitos
maksaa
postimaksun



Työterveyslaitos

TTL-Kirjakauppa

Info TV02/Kirjat

Tunnus 5003441

00003 VASTAUSLÄHETYS