

# Hoidon toteutus

- 5-9 hengen ryhmissä
- Säännöllistä ja epäsäännöllistä työaikaa tekevät erikseen
- Sama vetäjä kaikilla kerroilla, lääkäri mukana yhdessä tapaamisessa
- Jokaisella ryhmäkäynnillä keskustelu, luento-osuus, kotitehtävä(t) ja 3. tapaamisesta eteenpäin unipäiväkirjakoosteen tarkastelu
- Poissaolo ryhmästä korvattiin yksilöohjauksella
- Suurin haaste: Motivaation ylläpito