

Vaivaako unettomuus?

Marttilan terveysasemalla toteutetaan unettomuuden hoitoa Unikoulu-mallin avulla. **Aikuisten Unikoulu** perustuu lääkkeettömiin hoitokeinoihin. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, ennen ryhmän alkua jokaiselle tehdään henkilökohtainen alkukartoitus.

Ensimmäinen ryhmä Marttilassa alkaa torstaina 8.2.24 klo 16.30-18.00.

Lisätietoja Marttilan terveysasema puh. 024 873 7525 unihoitaja Elina Perho.

Ryhmään voi osallistua Marttilan, Koski Ti, Lieto, Pöytyä/Riihikoski ja Loimaan alueella asuva kuntalainen.

Turun yliopisto tekee tutkimusta Unikoulu-mallin tehosta, tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.