

SKOLNINGSPAKET-KONKRETA VERKTYG

MÅLGRUPP: Målgruppen är social- och hälsovårdspersonal som möter personer med depression, ångest och sömnsvårigheter, skolningen riktas även till personal inom anhörig- och patientorganisationer samt övriga intresserade.

KOULUTUSPAKETTI – KONKREETTISET TYÖVÄLINEET

KOHDERYHMÄ: Kohderyhmänä ovat sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunta jotka kohtaavat masentuneita, ahdistuksesta sekä unihäiriöistä kärsiviä henkilöitä työssään. Koulutus on myös tarkoitettu omais – ja potilasjärjestön henkilökunnalle sekä muille kiinnostuneille.

SUOMEKSI: MASENNUSKOULU JA AHDISTUSKOULU

Luennoitsijat: Johanna Kotamäki ja Jutta Kinnunen/ Jaana Sahlström ja Pirkko Aro-Syrjälä

Aika: 21.9.2010 kl 12-13.30 ja 13.45-15.15

Paikka: Selkämeren sairaala luentosali, Lapväärtintie 8, 64100 Kristiinankaupunki.

Masennuskoulu on itsehoitoon kannustava ja auttaa tunnistamaan masennuksen ja sen oireet. Tämä koulutus ei ole lääketieteellinen eikä ota kantaa lääkehoitoon. Masennuskoulu on tarkoitettu masennuksesta kärsiville ja myös omaiset hyötyisivät koulutuksesta. Ahdistuskoulussa käydään läpi erilaisia ahdistuksia ja mikä voi aiheuttaa ahdistusta sekä kuinka voi hallita omaa ahdistustaan. Käymme läpi erilaisia lomakkeita jotka ovat apuvälineenä masennuksen ja ahdistuksen mittauksessa. Rentoutusharjoituksia ja keskustelua.

SÖMNSKOLA PÅ SVENSKA (Unikoulu) keskustelua myös suomeksi.

Luennoitsija: Emma Alaranta ja Erika Seikkula

Aika: 22.9.2010 klo 13-15

Paikka: Närpes Hvc, Kyrkvägen 2,64200 Närpes.

Sömnskolan är avsedd för personer med sömnsvårigheter. I sömnskolan behandlas sömnens fysiologi, vad som händer i hjärnan under sömnen och under vakenheten samt ges information

om olika sömnsvårigheter och dess orsaker. I sömnskolan genomgås hur den som drabbas av sömnsvårigheter kan tillfriskna och hur var och en själv kan påverka sin sömn samt sömnens stadier "sömntåget", sömn- och vakenhetscentra m.m. Sömn och psykiska störningar behandlas också.

Unikoulu on tarkoitettu univaikeuksista kärsiville. Unikoulussa käsitellään unen fysiologiaa, mitä aivoissa tapahtuu unen ja valveen aikana sekä annetaan tietoa erilaisista unihäiriöistä ja niiden syistä. Unikoulussa käydään läpi kuinka unta parannetaan ja kuinka itse pystyy vaikuttamaan uneen sekä unen vaiheet, "unijuna", uni- ja valvekeskus ym. Uni ja psyykkiset häiriöt käsitellään myös luennon aikana.

PÅ SVENSKA: DEPRESSIONSSKOLA OCH ÅNGESTSKOLA

Föreläsare: Jarkko Pirttipерä

Tid: 28.9.2010 kl 12-13.30 ja 13.45-15.15

Plats: Malax hälsovårdscentral föreläsningssalen. Stampvägen 2,66100 Malax.

Depressionskolan uppmuntrar till självhjälp. Verktyget hjälper också till att diagnostisera depression och dess hälsohinder. Denna skolning är inte medicinsk och den tar inte ställning till medicinering. Personalen ges verktyg att arbeta med den som lider av depression. I ångestskolan genomgås olika former av ångest och vad som förorsakar ångest samt hur var och en själv kan hantera sin ångest. Under föreläsningen genomgås olika blanketter som är ett hjälpmedel vid mätning av depression och ångest. Avslappningsövningar och diskussion.

Välkomna ! Tervetuloa!

Anmälan senast 6.9. 2010 till britt-marie.lindqvist@krs.fi, tfn 050-5118285. Förfrågningar riktas även till Britt-Marie. Ilmoittautumiset viimeistään 6.9.2010 britt-marie.lindqvist@krs.fi, puh. 050-5118285. Kyselyt myös Britt-Marielle.