

## UNIAPNEA-TEEMAILLAT:

# tietoa ja vertaistukea verkossa

**Tervetuloa kaikki aiheesta kiinnostuneet!**

### UNIAPNEA, TYÖ JA LIIKUNTA

Torstai 4.3.	🕒 18.00	Naisten uniapneailta
Tiistai 9.3.	🕒 18.00	Uniapnea ja työkyky
Torstai 11.3.	🕒 18.00	Miesten uniapneailta
Keskiviikko 14.4.	🕒 18.00	Ja töissäkin pitäisi jaksaa
Torstai 25.3.	🕒 17.00	Millainen liikunta sopii uniapneaa sairastavalle?

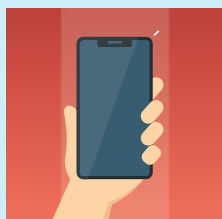
### UNIAPNEAHOIDON LAITTEET

Keskiviikko 10.3.	🕒 18.00	Uniapnealaitteiden esittely, ResMed
Maanantai 15.3.	🕒 18.00	Uniapneahoidon laitteet, Philips
Keskiviikko 17.3.	🕒 18.00	CPAP-laitehoito tutuksi. Unihoitaja Armi Luukkonen
Keskiviikko 14.4.	🕒 18.00	Hoidon aloitusvaikeudet ja ohjeistukset, ResMed
Keskiviikko 12.5.	🕒 18.00	Kostuttimet ja maskit, ResMed
Keskiviikko 2.6.	🕒 18.00	Laitteiden akkukäyttö, matkustaminen ja laitehoito lomalla, ResMed

### VERTAISTUKI

Tiistai 16.3.	🕒 18.00	Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan
Torstai 18.3.	🕒 18.00	Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan

**Osallistumislinkit  
löydät  
[www.hengitysliitto.fi/  
tapahtumat](http://www.hengitysliitto.fi/tapahtumat)**



### UNIAPNEAVERTAISPUHELIN 16.3.–13.5.

Vertaispuhelimien numero on 044 407 7011 ja päivystäjä vastaa tiistaisin kello 9–11 ja torstaisin kello 18–20 16.3.–13.5. välisenä aikana.