



# Tukea uniapneaa sairastavan omahoitoon ja kuntoutumiseen

8.10.2024-19.11.2024 kello 17.00–18.30

Kajaanin Seudun, Kuhmon, Sotkamon ja Ylä-Kainuun Hengitysyhdistykset järjestävät yhdessä Hengityслиiton HEHKU-hankkeen kanssa omahoitoa ja kuntoutumista tukevan ryhmän uniapneaa sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ryhmässä saat asiantuntija- ja kokemustietoa sairautesi omahoidon tueksi.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin yhteensä seitsemän kertaa. Ryhmän tapaamiset etäyhteydellä Microsoft Teamsin kautta. Linkin saat ilmoittautumisen jälkeen sähköpostilla.

Ryhmä on maksuton eikä edellytä hengitysyhdistyksen jäsenyyttä.

Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2024. Ilmoittautuminen yhdistysten verkkosivuilta löytyvän lomakkeen kautta.

[www.hengitysyhdistys.fi/kajaaninseutu/](http://www.hengitysyhdistys.fi/kajaaninseutu/)  
[www.hengitysyhdistys.fi/kuhmo/](http://www.hengitysyhdistys.fi/kuhmo/)  
[www.hengitysyhdistys.fi/sotkamo/](http://www.hengitysyhdistys.fi/sotkamo/)  
[www.hengitysyhdistys.fi/ylakainuu/](http://www.hengitysyhdistys.fi/ylakainuu/)

Lisätiedot: matleena.aitasalo@hengityслиitto.fi