

Kuinka auttaa, kun ahdistus, masennus tai toiminnalliset oireet vaivaavat?

**KOGNITIIVINEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIA –  
TYÖKALU VAIKUTTAVAAN TYÖSKENTELYYN**  
Tietoteknia 8.10.2019



Järjestämme työterveyshuollon, yleislääketieteen ja geriatrian kumppanuuskoulutuksena seminaaripäivän kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta Tietoteknian auditoriossa 8.10.2019.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) on tutkitusti tehokas hoitomuoto useissa yleisissä mielenterveyshäiriöissä ja toiminnallisissa häiriöissä. Perusterveydenhuollossakin lääkäri voi käyttää perehtymisen jälkeen kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä ja työtettä hoitaessaan näitä häiriöitä. Tavoitteena onkin, että koulutuksen jälkeen osallistuja tunnistaa terapiasta hyötyviä potilaita, osaa hyödyntää omassa työssään kognitiivisen käyttäytymisterapian peruselementtejä sekä osaa tarvittaessa konsultoida ja ohjata jatkohoitoon.

Koulutus on maksuton. Siitä anotaan 5 h teoreettisia tunteja työterveyshuollon, yleislääketieteen ja geriatrian erikoistuvien koulutusohjelmiin.

Tarvittaessa lisätietoja [mari.aalto\(at\)uef.fi](mailto:mari.aalto@uef.fi) ja ohjelmakysymykset [jarmo.k.heikkinen\(at\)uef.fi](mailto:jarmo.k.heikkinen@uef.fi).  
[Ilmoittautuminen](#) tämän sähköisen linkin kautta viimeistään tiistaina 1.10.2019.

**OHJELMA**

- 9.00-9.15 Seminaaripäivän avaus  
Professori Kimmo Räsänen, UEF
- 09.15-11.00 KKT:n teoria ja perusteet, kuinka käytännössä? Esimerkkinä masennus.  
PsT Aino Kohtala, Terveystalo  
Lounas (omakustanteinen)
- 12.00-13.00 Kuinka tuen oireilevan potilaan työkykyä?  
LT Aki Vuokko, Työterveyslaitos
- 13.00-13.30 Ahdistuneisuushäiriöt – käypä hoito  
Professori Kimmo Räsänen, UEF
- 13.30-14.00 Kahvi
- 14.00-14.45 Miten, minne, milloin, paljonko...? – palvelujärjestelmä  
Kliininen opettaja Jarmo Heikkinen, UEF
- 14.45-15.15 Seminaarin päättökeskustelu ja palautteet

**OLET TERVETULLUT SUOSITTUIHIN KUMPPANUUSKOULUTUKSIIMME!**

Luennoitsijoiden luvalla koulutuspäiviemme materiaalit löytyvät koulutusten jälkeen UEF Moodlen [TYG-kurssialueelta](#). Kirjaudu vierailijana, ja koulutustilaisuudessa annetulla avaimella pääset päivän materiaaleihin.