

# Helsingin kaupungin ikäntyneiden vertaistukiryhmät

projektiasiantuntija

Maarit Ajalin

Tulevaisuuden sote-keskus –hanke

Ikäntyneiden mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittäminen

Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut

Sosiaali- ja terveystoimiala

Helsinki

# Ikääntyneiden päihde- ja mielenterveysvertaistukiryhmät

- Osa Helsingin kaupungin uusia ikääntyneiden, saavutettavia, päihde- ja mielenterveyspalveluja
- Vertaistuelliset ryhmät ovat kustannustehokasta, vaikuttavaa, hoitoa päihde- ja mielenterveysongelmissa. Tutkimukset viittaavat siihen, että ryhmämuotoiset hoidot onnistuvat päihdehoidossa paremmin, jos ikääntyneet ovat omassa ryhmässään ([duodecimlehti.fi](http://duodecimlehti.fi)).
- Ikääntyneiden vertaistukiryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä eläkeläisille, joilla on päihde- tai mielenterveysproblematiikka - ei lähetteitä, vain ohjaus omalta työntekijältä tai asiakkaan oma ilmoittautuminen.
- Ryhmät kokoontuvat Seniorikeskuksissa, jotka ovat kulultaan esteettömiä. Seniorikeskukseen voi myös olla psyykkisesti helpompaa tulla kuin esimerkiksi päihdepolille.
- Kestoltaan ryhmät ovat 8-14 kertaa ja niihin otetaan korkeintaan 10 osallistujaa.
- Ryhmät alkavat aina keväällä ja syksyllä ja niitä markkinoidaan laajasti. Saavutettavuuden näkökulmasta on tärkeää, että ryhmistä on helppo löytää tietoa.
- Tärkeää on myös avoin, tuomitsematon, turvallinen ja myönteinen ilmapiiri. ”Tule juuri sellaisena kuin olet”.

# Ikääntyneiden päihde- ja mielenterveysteemaiset vertaistukiryhmät

Ikääntynyt haluaa muutosta päihteiden käyttöönsä



**Kööri**

**KOHDERYHMÄ:**  
ensisijaisesti äskettäin eläkkeelle jääneet

**TAVOITE:**  
varhainen puuttuminen, päihteiden käytön vähentäminen tai lopettaminen

**MENETELMÄ:**  
kognitiiviset menetelmät

Ikääntynyt ei halua muutosta päihteiden käyttöönsä / ei pysty siihen



**Pilke**

**KOHDERYHMÄ:**  
kroonistuneet päihderiippuvaiset

**TAVOITE:**  
turvata mahdollisimman hyvä elämänlaatu päihteiden käytöstä huolimatta

**MENETELMÄ:**  
ikäeettinen päihdetyö

Ikääntyneen läheisellä on päihdeongelma



**Peesi**

**KOHDERYHMÄ:**  
ikäntyneet, jotka ovat tiivistä tekemisissä päihdesairaana läheisensä kanssa

**TAVOITE:**  
kehittää vuorovaikutustaitoja, keskittyä omaan hyvinvointiin

**MENETELMÄ:**  
CRAFT (Community Reinforcement & Family training)

Ikääntyneellä masennusoireita



**Vire**

**KOHDERYHMÄ:**  
Masennuksen lisäksi ei muita vakavia mielenterveyden häiriöitä, muistisairautta tai päihteiden käyttöä.

**TAVOITE:**  
varhainen puuttuminen, mielialan koheneminen

**MENETELMÄ:**  
kognitiiviset menetelmät

Ikääntyneellä negatiivinen elämänmuutos



**Toivo**

**KOHDERYHMÄ:**  
Asiakas elämänvaiheessa, johon tiedetään liittyvän vakava masennusriski, esim. sydänleikkaus, leskeytyminen, vakava sairaus

**TAVOITE:**  
Ahdistuksen, toivottomuuden, merkityksettömyyden tunteista pääseminen

**MENETELMÄ:**  
merkityksellisyys-suuntautunut menetelmä

Muista myös Naapuruuspiirit, seniorikeskusten toiminta, järjestöjen ja seurakuntien palvelut!

Yksinäisyys suuri riskitekijä päihde- ja mielenterveysongelmissa.

Helsinki



# Organisointi

- Ryhmistä ohjaajan käsikirjat ja taustalukemisto, joiden avulla kuka tahansa asiasta kiinnostunut sote-alan ammattilainen pystyy ohjaamaan ryhmän. Käsikirjat tulevat kaikkien saataville loppuvuodesta. Ryhmänohjaajille järjestettiin myös koulutuspäivä päihde- ja mielenterveysryhmien ohjaamisesta.
- Ohjaajina sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia eli palvelukeskuksien ohjaajia, jotka ovat koulutukseltaan mm. sosionomeja, geronomeja ja toimintaterapeutteja.
- Ryhmiä koordinoivat palvelukeskukset. Ryhmistä tiedotetaan aina
  - Seniori-infoon
  - Asiakasohjaukseen
  - Gerontologiseen sosiaalityöhön
  - Päihdepalveluihin
  - Terveysasemille
  - Palvelukeskuksiin
  - Sairaaloihin
  - Järjestötoimijoille
  - Seurakuntiin



Helsinki

# Ryhmien sisällöt

- Ikääntyneiden vertaistukiryhmät eivät ole ryhmäterapiaa vaan avoimeen vuorovaikutukseen perustuvia vertaistuellisia ryhmiä.
- Ennen kaikkia ryhmiä asiakkaat tavataan kerran henkilökohtaisesti, tapaamisen tarkoituksena on tutustua asiakkaaseen ja varmistua hänen omasta halustaan osallistua ryhmään ja tehdä tehtäviä. Myös asiakkaalle on helpompaa tulla ryhmään, kun vastassa ovat tutut kasvot.
- Jokainen ryhmäkerta aloitetaan kuulumiskierroksella, johon myös ohjaajat osallistuvat ja lopetetaan fiilis/kommenttikierrokseen.
- Jokaisella ryhmäkerralla on oma keskusteluteemansa. Ryhmiin kuuluu myös kotitehtäviä, jotka Käärissä, Peesissä ja Vireessä perustuvat kognitiivisiin menetelmiin.
- Varsinaisten ryhmäkertojen jälkeen sovitaan vielä parin kuukauden päähän Miten menee? – tapaaminen. Ryhmälle tarjotaan myös mahdollisuutta jatkaa kokoontumista omatoimisesti.

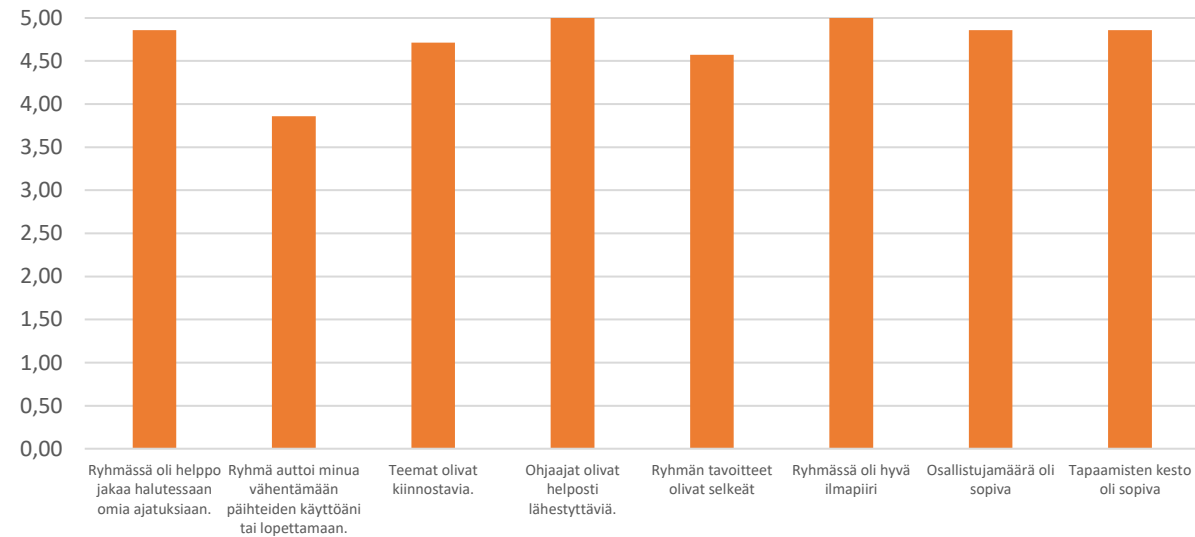
# Arviointi

1=täysin eri mieltä .... 5=täysin samaa mieltä

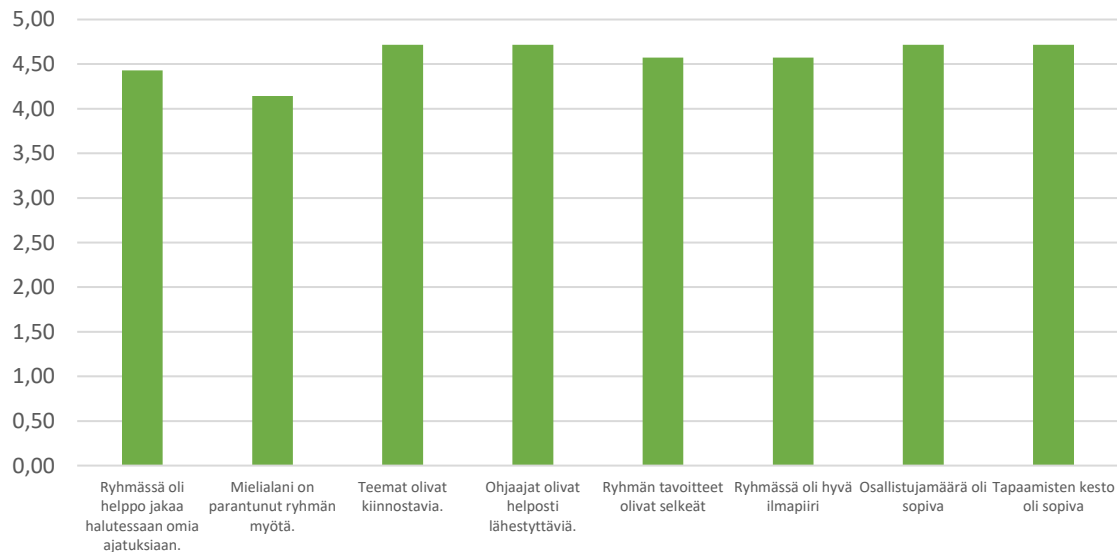
KÖÖRI	1.	2.
A	8	4
B	7	6
C	6	3
D	2	0
E	7	2
F	5	1
G	8	4

**Mittari alkoholin käytön itsearviointiin yli 65-vuotiaille**  
0-2 pistettä:  
 Alkoholin käyttö hallinnassa  
3 pistettä:  
 Kiinnitä huomiota alkoholin käyttöön  
4+ pistettä:  
 Alkoholin käyttö vaikuttaa huolestuttavalta

## KÖÖRI-KOKO RYHMÄN PALAUTE



## VIRE-KOKO RYHMÄN PALAUTE



VIRE	1.	2.
A	13	10
B	8	4
C	7	4
D	12	12
E	10	2
F	10	7
G	11	4

**GDS-15:**  
 Yli kuusi pistettä antaa aiheutta depression epäilyyn

# Työkaluja työntekijöille

- Kaksi interaktiivista PDF-ohjeistusta sekä intran tietopankki [Ikäerityiset päihde- ja mielenterveyspalvelut](#)
- Tavoitteena lisätä sote-henkilöstön etsivän vanhustyön taitoja, palveluohjauksen sekä riskien etsimisen ja tunnistamisen osaamista.
- Ohjeisiin liittyen järjestetään puolen tunnin Teams-infoja. Helmikuussa on kuusi saman sisältöistä infoa aiheella ”Kuinka ohjaan ikääntyneen asiakkaan senioripalveluihin” ja maalikuussa samoin aiheella ”Näin autan ikääntynyttä päihde- ja mielenterveysongelmissa.
- Ensimmäisissä kolmessa Teams-infossa on ollut yhteensä 311 osallistujaa sekä senioripalveluista että terveys – ja hyvinvointikeskuksista / terveysasemilta.

**Kuinka ohjaan ikääntyneen asiakkaan senioripalveluihin?** Helsinki

**Seniori-info**  
Kun on valmistunut ikääntymis-asiakkaasi Helsinkiin ja ohjeistusta on saatettu, järjestetään tai kaupungin ikääntymis-asiakkaalle palveluita. Ohjeistusta on saatettu ohjeistusta Seniori-infossa.

**Palvelukeskus**  
Kun ikääntynyt asiakas tarvitsee mielekkäitä toimintaa arkeensa (ilokunta, harrastuksia, vapaaehtoisuutta) tai vertaistukea (muistisairaan, päihdeongelman, mielenhäiriön, läheisen tai omaisen (kuten eläinlääkäri tai ikääntyneen palvelusta), viera palvelukeskuksen sosiaalitoimiston asiakkaalle tuottamiseksi. Palvelukeskuksen voi myös mennä paikalle milloin vain.

**Asiakasohjaus**  
Kun ikääntynyt asiakas tarvitsee senioripalveluita, mutta hän itse tai hänen läheisensä ei pysty ottamaan yhteyttä Seniori-infossa, voi olla lähtien työntekijän suoraan yhteydessä alueen asiakasohjauksen erikoisosaajien Apurin työryhmä kautta tai vaihtoehtoisesti palvelusta.

**Senioripalveluja ovat:**  
Kotihoidon tukipalvelut >>>  
Gerontologinen sosiaalityö >>>  
Omalahoitus >>>  
Päivähoito >>>  
Kotihoito >>>  
Arviointi- ja kuntousjakso >>>  
Lyhytkaikainen hoito >>>  
Palvelusummitus >>>

**Kuntouttava arviointiyksikkö**  
Ole Apurin lähtökohta hyvissä ajoin yhteydessä alueen kuntoutuskeskuksen arviointiyksikköön, kun ikääntynyt asiakas, jolla ei ole kotihoitoa, tarvitsee alustavat kartoituspalveluita yksilölliseen, jollain tavallaan on ajateltava tai lähtökohta, jossa asiakas ei pysty käsittelemään terveysongelmia eteis arviointina. Jotkin asiakkaat on ja kotihoito, joka yhteydessä suoraan sinne.

**Yhteinen työ**  
Asiakkaan palvelut terveys- ja hyvinvointikeskuksissa ja palveluohjauksen senioripalvelujen rinnalla, jos niillä on tarvetta. Yhteistä työtä tehdään tiiviisti sekä työryhmä- että työpaikalla.

**Senioripalveluiden myöntämisen perusteet**  
Senioripalveluiden on määrätty myöntämisen perusteet, joihin on liitetty palvelusta tehtävät palveluohjauksen, Seniori-palvelut eivät ole automaattisia. Tutustuttu tarkemmin palveluihin ennen kuin puhut niistä asiakkaalle.

**Lue myös RET-ohjeet!**

**Tunnista – selvitä – toimi** Helsinki  
– näin autan ikääntynyttä päihde- ja mielenterveysongelmissa

**IKÄÄNTYNEET, JOILLA ON PÄIHDEONGELMA**

**MUISTISAIRAAT IÄKKÄÄT, JOILLA ON NEUROPSYKIATRISIA OIREITA**

**IKÄÄNTYNEET, JOILLA ON PITKÄAIKAINEN PSYKIATRINEN SAIRAUUS**

**IKÄÄNTYNEET, JOILLA ON MASENNUSTA TAI AHDISTUSTA**

**MISTÄ LISÄTUKEA?**

# Kiitos!

## Hetki aikaa kysymyksille ja keskustelulle.

Voit myös olla yhteydessä

[maarit.ajalin@hel.fi](mailto:maarit.ajalin@hel.fi)

tai

09 310 34888

Helsinki