

## Itsemurhariskitekijöiden arviointilomake

Kun tapaat henkilön, josta huolestut. Kysy itsetuhoisista ajatuksista. Jos epäilet jonkun suunnittelevan itsemurhaa, itsetuhoisista ajatuksista kannattaa kysyä suoraan. Itsetuhoisista ajatuksista kysyminen ei lisää itsetuhoisuutta eikä myöskään aito kohtaaminen ja jatkoarvioinnin teko. Arviointi tehdään haastatellen henkilöä. Tämä on apuväline, jonka avulla voidaan tarkentaa henkilön itsetuhoisuuden riskiä.

<i>Mielenterveyden tila ja mahdolliset häiriöt:</i>		
1. Onko sinulla masennusta, alkoholin tai muiden päihteiden väärinkäyttöä, vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa tai persoonallisuushäiriö?	<b>Kyllä</b>	Ei
2. Koetko olevasi hyvin ahdistunut tai koetko levottomuutta, mitä ei ole aikaisemmin ollut?	<b>Kyllä</b>	Ei
<i>Toivottomuuden ja itsetuhoisuuden vaikeusaste:</i>		
3. Koetko elämäsi olevan täysin toivotonta tai oletko puhunut toivottomuudesta jollekin?	<b>Kyllä</b>	Ei
4. Tunnetko itsesi etäännyneeksi toisiin ihmisiin tai vetäytytkö enemmän kuin aikaisemmin omiin oloihisi?	<b>Kyllä</b>	Ei
5. Onko sinulla toive kuolla tai onko se käynyt jollain tavalla mielessä?	<b>Kyllä</b>	Ei
6. Oletko suunnitellut tapaa, jolla toteuttaisit itsesi tappamisen?	<b>Kyllä</b>	Ei, siirry kysymykseen 8
7. Oletko tehnyt valmisteluja itsemurhan toteuttamiseen?	<b>Kyllä</b>	Ei
8. Onko sinulla käytettävissäsi itsemurhavälineitä (esimerkiksi ase tai lääkkeitä)?	<b>Kyllä</b>	Ei
9. Onko olemassa ketään tai mitään, mikä estäisi sinua haluamasta kuolla tai ryhtymästä toteuttamaan itsemurhaa?	Kyllä	<b>Ei</b>
<i>Aiemmat itsemurhayritykset:</i>		
10. Oletko koskaan aikaisemmin yrittänyt vahingoittaa itseäsi itsemurha tarkoituksessa?	<b>Kyllä</b>	Ei, siirry kysymykseen 12
11. Onko yrityksesi vaatinut somaattista sairaalahoitoa tai sisältänyt tavoitteen kuolla?	<b>Kyllä</b>	Ei
<i>Mallikäyttäytyminen:</i>		
12. Onko läheisesi tehnyt itsemurhan?	<b>Kyllä</b>	Ei
<i>Kriittiset ajankohtaiset elämäntapahtumat ja käytettävissä oleva sosiaalinen tuki:</i>		
13. Onko elämässäsi tapahtunut jotain suurta muutosta lähiaikoina, ero, läheisen kuolema, vakava loukkaantuminen, vaikeat kiputilat, sairastuminen?	<b>Kyllä</b>	Ei
14. Oletko kertonut viimeisen vuoden aikana jollekin perheenjäsenelle, läheiselle, ystävälle tai naapurille itsetuhoisista ajatuksista/suunnitelmista?	<b>Kyllä</b>	Ei
15. Oletko kirjoittanut "jäähvyäiskirjeen"?	<b>Kyllä</b>	Ei

**Vahvennettu vastaus on 1 piste.** Yhteensä \_\_\_\_\_ pistettä

Pisteet:

**0 Riski on olemassa, ei vakavaa huolta. Henkilö voi kieltää asian. Selvitä vielä psyykinen vointi ja päihteiden käyttö.**

1-3 Riski on olemassa. Henkilö voi vähätellä asiaa. Selvitä psyykinen vointi ja päihteiden käyttö sekä mahdollinen päihteiden käytön lisääntyminen. Ole herkällä kuulemaan puhuuko henkilö halustaan kuolla, muille taakkana olemisena, elämän kokemuksesta umpikujassa, toivottomuudesta.

4- 6 merkittävä itsemurhavaaran riski, henkilö tarvitsee hoitoa ja voinnin seurantaa, arvioita tiivistetyn avohoidon/ seurannan tai osastohoidon arvion. Turvasuunnitelma laadittava. Mikäli henkilöllä ei ole terveydenhuollon kontaktia, jatkohoidon järjestäminen ja varmistaminen tehtävä. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50122a.pdf>

**7 – 15 vakava itsemurhavaaran riski, henkilö on huolehdittava välittömästi päivystävän lääkärin tai osastohoidon arvion. Turvasuunnitelma laadittava.** <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50122a.pdf>

Yksittäiset riskitekijät tai niiden puuttuminen eivät anna riittävästi tietoa itsemurhariskistä, mutta riskitekijöiden kasautuminen on syytä huomioida. Itsemurhariskien arviointi on vaativaa eikä riskin arvio voi perustua vain tähän kyselyyn, vaan kokonaisvaltaiseen psyykkisen voinnin arvioon. Tämä lomake voi auttaa riskitekijöiden arvioinnissa.

Lähteenä arviointilomakkeessa käytetty: Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Suomen Psykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 7.1.2020. Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) sekä Suicide intent scale (SIS) –lomake.