

Helsinki

Tausta

- Koronatilanteen tuoma äkillinen digiloikka
- Lisääntynyt masennus- ja ahdistusoireilu, koronatilanteeseen liittyvät opiskelun ja elämänhallinnan pulmat
- Koronatilanteessa syntynyt hoitovelka
- Osa hoidon sisällöistä toistuu samankaltaisena ja on yksinkertaista toteuttaa digitaalisessa muodossa



@DIGIMIELI

Helsinki

Sisällöt

- Kehollinen ahdistuksen hallinta - ohjatun omahoidon interventio
- Keho ja mieli -etäryhmä ahdistuksen hallintaan
- Tietoa tunne-elämän epävakaudesta -psykoedukaatio
- Muuttuneen elämäntilanteen HOT-interventio ja ohjatun omahoidon interventio
- Masennuksen jäännösoireet -ohjatun omahoidon interventio (kehitteillä)



@DIGIMIELI

Helsinki

Digitaalisuus hoitopolulla

Omahoito

Digitaaliset omahoitosisällöt oman työskentelyn tukena: tekstit, videosisällöt, äänitteet, tehtävälomakkeet.

Ohjattu omahoito

Hoidosta sovitaan työntekijän kanssa. Työntekijä ohjaa ja motivoi itsenäiseen työskentelyyn, seuraa vointia sekä keskustelee ja vastaa kysymyksiin

Etähoito

Yksilöllinen tai ryhmämuotoinen hoito toteutetaan etäyhteyksin (yleensä videopuhelu).

Tavanomaisen hoidon tuki

Hoitava henkilö käyttää digitaalista sisältöä osana tavanomaista hoitoa. Äänitteet, videot ja digitaaliset tehtävälomakkeet täydentävät hoitoa. Tapaamisten välillä tehtävät harjoitukset vahvistavat hoitosisältöjä.

Näyttöön perustuvaa tietoa, käsitys omaa oireilusta ja tilantestään sekä oman mielen hyvinvoinnin vahvistaminen



”Etävastaanotto säästi aikaa, kun ei tarvinnut lähteä kesken päivän vastaanotolle. Sisällöllisesti etävastaanotto toimi yllättävän hyvin.”

”Minulle tämä kokonaisuus (henkilökohtaiset videotapaamiset + omahoitomateriaalit) oli todella tarpeellinen ja toimiva juuri tähän hetkeen, jolloin tuntui, etten enää pärjää ahdistusoireiden kanssa. En aiemmin tiennyt aiheesta juuri mitään, enkä ollut pystynyt tunnistamaan oirekuvaani oikein. Kurssin oppien avulla olen pystynyt harjoittelemaan rentoutumista ja pysäyttämään ahdistuskohtausten etenemisen niin, ettei vaikeimpia ”tiloja” ole toistaiseksi tullut.”

”Videoitujen harjoitusten kautta tulee selväksi mitä tulee tehdä eikä jää epäselvyyttä tekeekö oikein. Ei tarvitse myöskään keskittyä niin paljon luetun ohjeen ymmärtämiseen kun saman näkee ruudusta”

Toteutuksen vaiheet

- **Vaihe 1: suunnittelu ja tuotanto.** Sisältöjen suunnittelu ja toteutus yhdessä kaupungin työntekijöiden ja kokemusasiantuntijoiden kanssa.
- **Vaihe 2: pilotointi.** Interventioiden käytettävyyden pilotointi rajatussa kohderyhmässä sekä interventioiden kehittäminen edelleen pilottien perusteella.
- **Vaihe 3: julkaisu ja jalkauttaminen.** Interventiot julkaistaan käytettäväksi digimieli.hel.fi –sivustolle sekä mielenterveystalo.fi –sivustolle. Viestitään interventioista laajasti henkilöstölle ja koulutetaan käyttöön kaupungin sote-ammattilaisille.

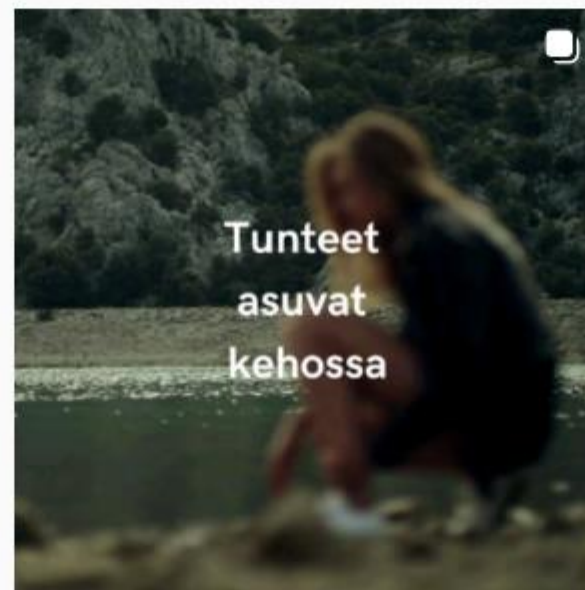


@DIGIMIELI

Helsinki

Henkilöstölle: Digitaaliset menetelmät lisäävät joustoa ja asiakaslähtöisyyttä. Etäyhteyksiä ja videoituja sisältöjä hyödyntävät interventiot monipuolistavat hoitoa. Digitaaliset menetelmät sujuvoittavat työtä.





@digimieli
digimieli.hel.fi

Työryhmä:
Kaisa Eronen
Lilli Huttula
Anni Hänninen
Riina Pölönen
Marjo Tuononen