

Itsemurhariskitekijöiden arviointilomake

Kun tapaavat 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 jatkoarviointin 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?	Kyllä	Ei
2. Koetko olevasi hyvin ahdistunut tai koetko levottomuutta, mitä ei ole aikaisemmin ollut?	Kyllä	Ei
<i>Toivottomuuden ja itsetuhoisuuden vaikeusaste:</i>		
3. Koetko elämäsi olevan täysin toivotonta tai oletko puhunut toivottomuudesta jollekin?	Kyllä	Ei
4. Tunnetko itsesi etäännyneeksi toisiin ihmisiin tai vetäytykö enemmän kuin aikaisemmin omiin oloihisi?	Kyllä	Ei
5. Onko sinulla toive kuolla tai onko se käynyt jollain tavalla mielessä?	Kyllä	Ei
6. Oletko suunnitellut tapaa, jolla toteuttaisit itsesi tappamisen?	Kyllä	Ei, siirry kysymykseen 8
7. Oletko tehnyt valmisteluja itsemurhan toteuttamiseen?	Kyllä	Ei
8. Onko sinulla käytettävissäsi itsemurhavälineitä (esimerkiksi ase tai lääkkeitä)?	Kyllä	Ei
9. Onko olemassa ketään tai mitään, mikä estäisi sinua haluamasta kuolla tai ryhtymästä toteuttamaan itsemurhaa?	Kyllä	Ei
<i>Aiemmat itsemurhayritykset:</i>		
10. Oletko koskaan aikaisemmin yrittänyt vahingoittaa itseäsi itsemurha tarkoituksessa?	Kyllä	Ei, siirry kysymykseen 12
11. Onko yrityksesi vaatinut somaattista sairaalahoitoa tai sisältänyt tavoitteen kuolla?	Kyllä	Ei
<i>Mallikäyttäytyminen:</i>		
12. Onko läheisesi tehnyt itsemurhan?	Kyllä	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?	Kyllä	Ei
14. Oletko kertonut viimeisen vuoden aikana jollekin perheenjäsenelle, läheiselle, ystävälle tai naapurille itsetuhoisista ajatuksista/suunnitelmista?	Kyllä	Ei
15. Oletko kirjoittanut "jäähvyäiskirjeen"?	Kyllä	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 voiminnan seuranta, arvioita tiivistetyn avohoidon/ seurannan tai osastohoidon arvioon. 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 arvioon. 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. Itsemurhariskin arviointi on vaativaa eikä riskin arvio voi perustua vain tähän kyselyyn, vaan kokonaisvaltaiseen psyykkisen voiminnan 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 sekä Suicide intent scale (SIS) –lomake.