

Sote-aseman avovastaanottotoiminnan mielenterveys- ja päihdetyön toimintaperiaatteet

Kohtaamisella hyvää mielenterveys- ja päihdehoitoa –
Materiaali perehdytyksen tueksi



Aikuisten mielenterveys- ja päihdetyökohtaamisen ja palveluohjauksen tueksi



Hoitosuunnitelma

1. Kohtaa
2. Kuuntele
3. Kerro
4. Kokoa
5. Kannusta



Sosiaalipalvelut

Elämänhallinnan ja asumisen haasteet, taloudelliset tilanteet

Ehkäisevät ja edistävät palvelut

Elämänhallinnan haasteet, huoli omasta tai läheisen tilanteesta ja arjen kuormittuminen

Mielenterveys- ja päihdetiimit

Lievät ja keskivaikeat mielenterveys- ja päihdehäiriöt, pitkittyneet elämäntilanteet

Perusterveydenhuollon avovastaanotot

Lievät mielenterveys- ja päihdeongelmat, elämäntilannekriisit, vakaassa vaiheessa olevat mielenterveys- ja päihdehäiriöt

Vaativat palvelut

Vakavat mielenterveyden häiriöt, riippuvuudet ja itsemurhavaara, työ- ja toimintakykyä merkittävästi heikentävät oireet

Toipumisorientaatio

Käypä hoito -suositukset

Avoin dialogisuus

Ohjaus- ja neuvonta

Konsultointi- ja verkostotyö

Perheiden ja omaisten huomiointi ja tuki

Positiivinen mielenterveys

Digitaaliset palvelut

Vertaistuki

Omahoito-ohjelmat



Päivystys: Kiireellistä hoitoa vaativa tilanne, kuten vakava, äkillinen psyykinen sairastuminen, vakava päihtymystila- tai vieroitusoireet tai itsemurhavaara (M1)

Sosiaalipäivystys: Kiireelliset elämäntilanteen haasteet

Avovastaanottotoiminnan mielenterveys- ja päihdetyön toimintaperiaatteet

- Tarkoitettu avovastaanotossa toteutettavan perustason mielenterveys- ja päihdetyön tueksi
- Sisältää keinoja kohtaamiseen, puheeksi ottamiseen, tilanteen kartoittamiseen, mielenterveyden tukemiseen, ohjaukseen sekä läheisten huomioimiseen
- Ohjaavina arvoina ihmislähtöisyys, [toipumisorientaatio](#) ja [avoin dialogisuus](#)
- Taustalla mielenterveys- ja päihdetyötä ohjaavat lait, kansalliset strategiat, kiireettömän hoidon porrastus, hoito-ohjelmat ja käypä hoito ja Palko -suositukset
- Toimintaperiaatteet on rakennettu yhteiskehittäen Ylöjärven Pirkanmaan tulevaisuuden sotekeskus – hankkeessa ja muokattu tämän pohjalta Pirkanmaan tasoisiksi

Kohdatuksi ja
kuulluksi tulemista

Oikea-aikaisuutta ja
tarpeenmukaisuutta

Tasa-arvoisuutta ja
yhteistyötä

Avun tarvitsijan ja
läheisten
osallisuutta

Voimavarakeskeistä

Yleistä mielenterveydestä

- Ihminen on fyysinen- psyykinen- sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus, jonka tasapainoon vaikuttavat monenlaiset tekijät.
- Ihmisellä voi olla erilaista kuormitusta elämässä, joka aiheuttaa huolta myös mielenterveydestä. Kyse ei välttämättä ole mielenterveyden häiriöstä vaan oireista joita kuormittava tilanne tuo mieleen ja kehoon.
- Mielenterveyden ja päihteettömyyden tukeminen, esimerkiksi terveystarkastusten tai muun sairauden hoidon yhteydessä tarjottava psyykkisen jaksamisen tuki on osa kokonaisvaltaista hoitoa. Tuella ehkäistään myös oireiden mahdollista pahentumista ja sairauksien syntyä.
- Kuormituksesta ja oireista huolimatta, ihmisessä on aina myös terveyttä, jonka kokonaisvaltainen edistäminen on kaikkien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen tehtävä – ota mielenterveys ja päihteet puheeksi!



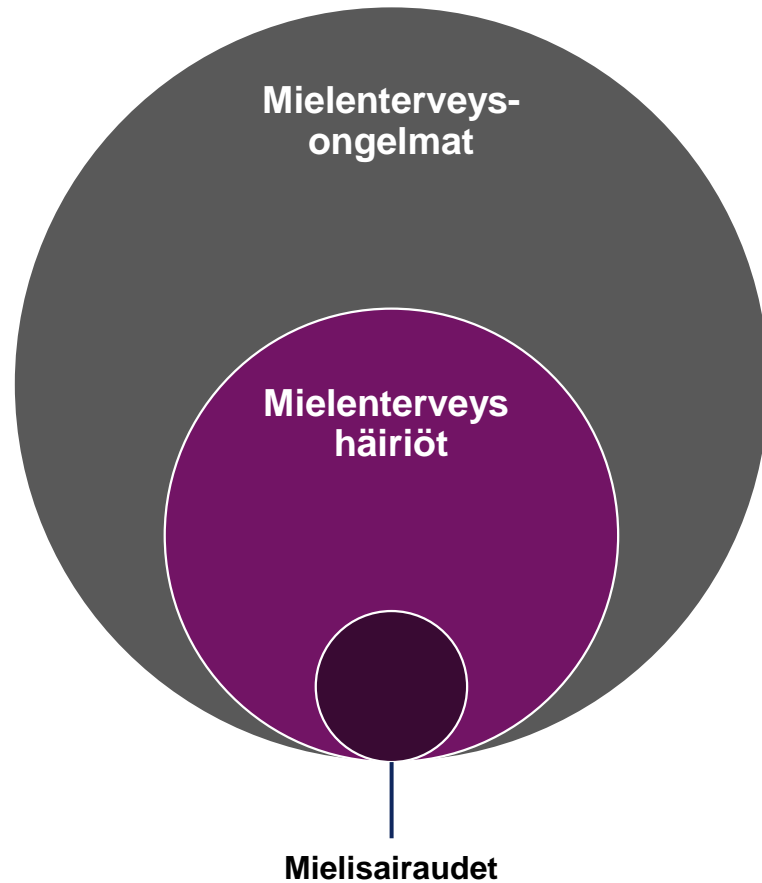
”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.”

Maailman terveysjärjestö WHO, 2013



Mielenterveys- ja päihdeongelmat

Päihdeongelmat ovat mielenterveyden ongelmia.



Mielenterveyden ongelma

- Mieli ja jaksaminen ailahtelevat, joskus vahvastikin
- Lähes jokainen kokee
- Läheisten tuki voi riittää, mutta ammattiapua kannattaa hakea tarvittaessa

Mielenterveyden häiriö

- Määräytyy tautiluokituksen mukaan
- Kaksijakoinen – se joko on tai ei
- Elämän aikana puolet ihmisistä
- Vuoden aikana yksi neljästä
- Vaikuttaa ihmisen ajatteluun ja toimintakykyyn
- Yleisimpiä masennus ja ahdistuneisuus

Mielisairaus

- Psykoottiset häiriöt
- Ei parane, sairauden taso vaihtelee
- Elämän aikana noin 3 % suomalaisista sairastuu

Päihdeongelma

- Alkoholin tai muun päihdyttävän aineen käyttöä
- Aiheuttaa jonkin haitan, tai johon liittyy huomattava haitan riski
- Monet päihteet aiheuttavat myös nopeasti riippuvuutta.
- Huumeongelmille ei ole olemassa samanlaista luokittelua kuin alkoholiongelmille.
- Päihdyttäviksi aineiksi luokiteltavien aineiden käyttö aiheuttaa jo pienissä määrissä riskejä terveydelle ja lisää riskiä riippuvuuden syntyyn.

Riippuvuusongelma

- Määräytyy tautiluokituksen mukaan
- Riippuvuus eli addiktio on pakonomaista tarvetta, jonka tyydyttäminen tuottaa välitöntä mielihyvää.
- Seuraa henkilölle itselleen etenevä haitta ja käyttöä jatketaan vaikka haitat ovat tiedossa
- Riippuvuudet voidaan jakaa aineellisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin.

Mielenterveys- ja päihdehäiriöt

Mielenterveys- ja päihdehäiriön tunnistaminen ei ole yksiselitteistä ja viive tunnistamisessa, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on usein liian pitkä. Tämä lisää riskiä häiriöiden syvenemiselle sekä yhtäaikaisuudelle.

- Hoitoon hakeudutaan usein myöhään ja ensiaskeleen ottaminen on ollut jo iso ponnistus.
- Häiriöissä on kyse useiden tekijöiden summasta. Usein jokin stressitekijä lopulta laukaisee häiriön, jonka puhkeamiselle muut tekijät ovat jo aiemmin luoneet pohjaa.
- Mielenterveys- ja päihdehäiriöihin liittyy kliinisesti merkittävät psyykkiset oireet toimintakyvyn alenemista, subjektiivista kärsimystä ja elämän laadun heikkenemistä.
- Tiedon saaminen viipymättä edistää mielenterveyttä ja auttaa toipumisessa.
- Huomioi sairastumisen olevan potilaalle ja läheisille kriisi ja että sopeutumiseen vaikuttaa myös aiemmin eletty elämä. Perheen ja läheisten kuulluksi tuleminen, arjen rutiinit, tiedon saaminen sairauksien vaikutuksista arkeen ja perheiden omien voimavarojen vahvistaminen ovat usein riittäviä tukimuotoja.

Mielenterveys- ja päihdepalveluja ohjaavat

- Mielenterveys- ja päihdehäiriöitä arvioidaan, tutkitaan ja hoidetaan alueellisesti sovitun hoidon porrastuksen mukaisesti
- Hyvinvointialueen perustason vastaanotto –ja sosiaalipalvelut ovat mielenterveys- ja päihdepalvelujen ensisijaisia tarjoajia. Palveluiden tarjoaminen ja monialaisuus osa jokaisen sote-ammattilaisen työtä.
- Uudistunut Mielenterveys- ja päihdelainsäädäntö tuli voimaan 1.1.2023. Mielenterveyden hoidosta, päihde- ja riippuvuushoidosta sekä sosiaalihuollon mielenterveys- ja päihdetyöstä säädetään nyt ensisijaisesti terveydenhuoltolaissa ja sosiaalihuoltolaissa.
- Lisäksi toimintaa ohjaavat
 - Kansalliset suositukset (Mielenterveysstrategia ja Päihde- ja riippuvuusstrategia).
 - Yhtenäiset kiireettömän hoidon perusteet (STM 2019)
 - Keskittämisasiasetus
 - Kansalliset käypähoito-suositukset sekä Palko –suositukset.
 - Pirkanmaan hoito-ohjelmat ja –suositukset **täältä**
 - Laadukkaat päihdepalvelut ehkäisystä hoitoon - THL

Mielenterveys- ja päihdepalvelut



- Vakavat mielenterveydenhäiriöt, monipäihderiippuvuus ja itsemurhavaara, työ- ja toimintakykyä merkittävästi heikentävät oireet
- Huomioi terveydenhuollon- ja sosiaalipäivystyksen palvelut
- Päihdekuntoutus laitoksissa



- Lievät ja keskivaikeat mielenterveys- ja päihdeongelmat, pitkittyneet elämäntilannekriisit
- Lievät mielialaoireet ja elämäntilannekriisit, vakaan vaiheen mielenterveyden häiriöt, mini-interventiot
- Korvaushoito, ajokykyarviot, alkoholikatkot, selviämishoitoasema
- Elämänhallinnan ja asumisen haasteet, taloudelliset tilanteet



- Elämänhallinnan haasteet, huoli omasta tai läheisen tilanteesta.



Mielenterveys- ja päihdetyötä tehdään joka tasolla

Yhteisötason ennaltaehkäisevää ja edistävää mielenterveys- ja päihdetyötä Ennaltaehkäisevää mielenterveys- ja päihdetyötä tehdään esimerkiksi työpakoilla, nuoriso-, kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluissa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Lisäksi seurakunnilla ja 3. sektorin toimijoilla on merkittävä rooli. Ennaltaehkäisy sisältää myös häiriöiden mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja hyvä hoito

Perustason mielenterveys- ja päihdetyö

Työikäisten perustason päihde- ja mielenterveystyötä tehdään erityisesti sote-asemien vastaanotoilla, mielenterveys- ja päihdetiimeissä, sosiaalihuollossa, työterveyshuollossa sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Perustasolla keskeistä on tunnistaminen, ohjaus- ja neuvonta sekä tarpeen mukainen psykososiaalinen tuki ja riittävän varhain aloitettu hoito. Lisäksi tulee huomioida kannatteleva tuki esimerkiksi silloin, kun asiakas odottaa pääsyä vaativampaan palveluun.

Vaativan palvelun mielenterveys- ja päihdetyö sisältää erityistyöntekijöiden palveluja. Niitä voidaan tarjota esimerkiksi psykiatrian poliklinikoilla ja päihdeyksiköissä. Palveluihin hakeudutaan lähetteellä tai palvelupyynnöllä.

Aikuisten mielenterveys- ja päihdetyö

Edistävät ja ehkäisevät palvelut	Avosairaanhoidon hoitaja	Lääkäri	Perustason miepä-tiimit (+18v.)	Sosiaalityö miepä-tiimi / työikäisten sosiaalipalvelut	Vaativat palvelut
<ul style="list-style-type: none"> Huoli omasta tai läheisen voinnista Kuormittavat elämäntilanteet, arjen haasteet Keskustelutuen tarve Käytettävissä olevat vaihtoehtoiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> Terveysneuvonta Asiakas- ja palveluohjaus Päiväkeskus ja kohtaamispaikat Omahoito-ohjelmat Lähitori ja Kotitori 3. sektorin palvelut kuten vertaisryhmät ja kriisikeskus Kokemusasiantuntijatoiminta 	<p>Tiivis hoidontarpeen arviointi</p> <ul style="list-style-type: none"> Elämäntilannekriisi, kuten avioero tai sairastuminen tai muu kuormitus johon liittyy psyykkistä oireilua Lievät häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuus ja päihdeongelmat, joilla ei ole merkittävää vaikutusta toimintakykyyn Vakaassa vaiheessa olevat mielenterveyden häiriöt - tuki ja seuranta Sovitusti ajokorttiseuranta Avokatkaisuhoidon toteutus ja seuranta Opioidikorvaushoito Tarvittaessa ohjaus jatkohoitoon/tukeen esim. Sosiaalipalveluihin tai päihdepalveluihin Käytettävissä olevat vaihtoehtoiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> Puheeksiotto/mini-interventio Ohjattu omahoidon Psykoedukaatio "Työkälypakki" -mallin mukainen interventio Ryhmätoiminta esim. Arkeen voimaa Monialainen yhteistyö Ensijäsennys (TE-hanke) Ohjattu omahoito (TE- hanke) 	<ul style="list-style-type: none"> Hoitovastuu vastaanoton hoitajien sekä miepä- tiimien potilaista Lääkehoito Diagnostiikka Katkaisuhoidon tarvearvio / avokatkaisuhoidonaloitus Sairausloma-arviot Tarvittavat lähetteet ja lausunnot esim. Katko- ja vieroituslähetteet. 	<ul style="list-style-type: none"> Lievät tai keskivaikeat masennus-, ahdistus- tai paniikkioireet Pitkään jatkuneet ja hankalat stressioireet ja unioireet tai muut lievät mielenterveysongelmat (joista ei merkittävää toiminnallista haittaa) Pitkäaikaista kuormittuneisuutta tai psyykkistä oireilua elämän kriisitilanteen seurauksena Vakaan vaiheen mielensairaudet Lääkehoidon toteutus ja seuranta Riippuvuusongelmien hoito sisältäen toiminnalliset riippuvuudet ja päihdeettömyyden tuen riskikäytön ylittyessä. Avokatkaisuhoidon toteutus ja seuranta Sovitusti ajokorttiseuranta ja päihderiippuvuuden arviointi Opioidikorvaushoito Nivelvaihe/kannattelutyö (esim. vaativiin palveluihin odottaessa) Konsultaatiot muille sote ammattilaisille Ohjaus jatkohoitoon/tukeen esim. sosiaalipalveluihin Tarpeenmukainen ohjaus päihdehoitoon / -kuntoutukseen Käytettävissä olevat vaihtoehtoiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> Tavoitteellinen terapeutinen työskentely, yksilö- ja perhetasolla IPT Kongnitiivinen lyhytterapia (TE-hanke) Hoidollisten ryhmät Konsultaatiot Monialainen yhteistyö Liikkuvat palvelut 	<ul style="list-style-type: none"> Sosiaalipalveluiden tarve/sosiaalinen kriisitilanne, esim. asunnottomuus, rahattomuus, lähisuhde-väkivalta, lastensuojelliset asiat Elämänhallinnan haasteet Taloudenhaasteet Arjen tukipalvelut Asumispalvelut Kuntouttavat palvelut Päihde- ja riippuvuustyö Avo- ja laitoskuntoutus <p><u>Ostopalveluina voivat olla:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Asumispalvelut Korvaushoito Päivä- ja työtoiminta Laitoskuntoutus 	<ul style="list-style-type: none"> Vaikeat ja komplisoituneet ongelmat ja häiriöt, erityinen tuen tarve Monialainen diagnostiikka Hoito Konsultaatiot Useita arviointia ja hoitoa vaativia mielenterveyden häiriöitä samanaikaisesti Työ- tai toimintakyky on merkittävästi heikentynyt Vakava itsemurhavaara Vaatii aina lähetteen <u>Läheteeohjeet ja konsultaatiot - pirha.fi</u> <p><u>Päivystys:</u> Kiireellinen, hoitoa vaativa tilanne kuten itsemurhavaara tai vakava akuutti psyykinen</p> <p><u>Kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki</u></p> <p>Intensiivisempi avopäihdehoito lyhytpsykoterapia</p>

Edistävät- ja ehkäisevät palvelut

Sote-asema- ja erityispalvelut

Vaativat palvelut

Kuntoutus ja konsultaatiopalvelut sekä monialainen yhteistyö

Järjestöyhteistyö

Mielenterveys- ja päihdetyö on suunnitelmallista ja monialaista

- Hoidon suunnittelun lähtökohta on potilaan kokema hoidon ja palvelun tarve yhdistettynä ammattilaisen arvioon.
- Hyvä hoitosuhde ja voimavarojen tukeminen vaikuttavat hoitoon ja toipumiseen myönteisesti
- Hoitosuunnitelman tulee sisältää vähintään:
 - Yhdessä potilaan (ja läheisten) kanssa määritellyn tavoitteen käynneille
 - Käyntien määrästä ja tiheydestä sovitaan hoitosuunnitelmaa tehdessä yksilöllisen tarpeen mukaisesti
 - Perusperiaate on, että ensin tapaamiset tiiviimmin, sitten harventaen ja suunnitellusti päättäen
- Hoitosuunnitelmaa päivitetään ja tarkennetaan hoitosuhteen edetessä. Tarvittaessa tehdään laajaa-alaista terveys- ja hoitosuunnitelmaa (TeHoSu)
- Hoitosuhteen alussa on hyvä kertoa, että mielenterveys- ja päihdehoito on moniammatillista ja myös läheiset huomioidaan
→ esim. Minun tiimini -toimintamalli
- Haitalliseen päihteiden käyttöön ja päihderiippuvuuteen liittyy usein myös muita terveydentilan ja sosiaalisen tilanteen ongelmia, jolloin hoidon suunnittelussa on tehtävä yhteistyötä terveydenhuollon ja sosiaalihuollon (mm. lastensuojelu, aikuissosiaalityö, mielenterveyspalvelut, KELA) kesken.

Monipalveluasiakkaan tunnistaminen: Yhteisasiakkuuden tunnistamisen herätteet

ARJEN HALLINTA	OSAAMINEN JA TYÖLLISTYMINEN	TERVEYDENTILA	TALOUDELLINEN TILANNE
<ul style="list-style-type: none">• Asunnottomuus• Lukuisia käyntejä sosiaali- ja terveydenhuollossa• Useita peruuttamattomia aikoja• Yhteydenottosyyt ovat epämääräisiä• Läheisten huoli• Viitteitä väkivallasta• Päihteiden käyttö	<ul style="list-style-type: none">• Alhainen koulutus• Koulutus tai ammattitaito eivät vastaa työmarkkinoiden tarpeita• Pitkittänyt työttömyys• Katkonainen työura• Terveystila vaikeuttaa työllistymistä	<ul style="list-style-type: none">• Monisairas• Mielenterveyden järkkäminen• Useita tapaturmia• Useita sairaslomia• Rauhoittavien lääkkeiden käyttö• Itsetuhoisuus• Monia oireita	<ul style="list-style-type: none">• Vaikea taloustilanne• Ei varaa lääkkeisiin• Luottotiedot menneet

Pirkanmaan monialaisen yhteistyötoimintamalli rakentuu alkukevään 2023 aikana

Haukka-Wacklin & Tuominen 2018, Parempi hanke



Avovastaanottoitoiminnan mielenterveys- ja päihdetyö sote-asemilla

Käytännön työkalut

Sisältö

1. Kohtaamisella hyvää mielenterveys- ja päihdehoitoa
2. Puheeksiotto ja mini-interventio
3. Kartoittaminen/ hoidon tarpeen arviointi
4. Mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen ja omahoitoon kannustaminen
5. Mielenterveys- ja päihdepotilaan arviointi ja tukea antava hoitomalli
6. Hoidossa huomioitavaa
7. Konsultaatio ja monialainen yhteistyö
8. Tietoa ja hoito-ohjeita mielenterveys- ja päihdeongelmiin
9. Läheisten tuki

Kohtaamisella hyvää mielen terveys- ja päihdehoitoa

- Mielen terveys- ja päihdetyön ydin on kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa.
- Kohtaa avun tarvitsija kokonaisuutena ja kuule hänen tarina.
- Kohtaamisella voidaan edistää tai heikentää hoitoon sitoutumista, luottamusta ja vaikutuksia
 - Ilman kohdatuksi tulemisen kokemusta, asiakas ei voi ottaa apua vastaan.

Minua kuunnellaan, eikä tuntemuksiani mitätöidä. Kuunnellaan silti, vaikka en itse pysty näkemään todellista tilaani, vaan joko suurentelen (leuhkin) touhujani, tai vähättelen omaa osuuttani.

Hyvän kohtaamisen tukilista*

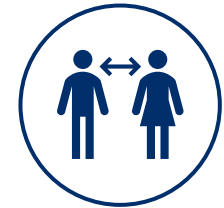
- Kohtaa minut ihmisenä
- Kunnioita ja kuuntele
- Ota todesta, sillä kyseessä on kokemukseni tilanteestani
- Ole avoin ja hyväksyvä
- Selvitä ja kysy, mitkä ovat ne ongelmat mihin koen tarvitsevani apua
- Älä tuomitse tai vähättele
- Ole selkeä puheessasi
- Anna ohje ja yhteystiedot kirjallisena, jotta voin palata niihin
- Huomioi myös läheiseni ja perheeni
- Tarpeen vaatiessa varmista, etten jää yksin

Tukilista on koottu kuntoutujien kanssa Mielen terveys puheeksi- webinaariin (Reini & Saarinen 2019) ja täydennetty Saarinen (2021) kokemusasiantuntijoiden vastauksilla

Puheeksiotto ja mini-interventio

- Puheeksiotto on jokaisen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tehtävä ja kuuluu jokaiselle vastaanottokäynnille. Muista myös kirjata/tilastoida!
- Mielenterveys, päihteiden käyttö ja jaksaminen otetaan puheeksi osana jokaista hoidon ja palvelutarpeen arviointia.
- Puheeksi ottaminen on jo itsessään hoidollinen interventio ja tärkeä tunnistamisen keino
- Haasteiden lisäksi, kiinnitä huomiota myös voimavaroihin. Ne tukevat asiakkaan kykyä auttaa itseään ja auttavat hoitoon sitoutumisessa ja siinä onnistumisessa
- Hyödyllisiä linkkejä:
[Mini-interventio](#) (Käypähoito)
[Motivoiva keskustelu](#) (Käypähoito)

- Puheeksioton ja mini-intervention peruspalikat
- Kysy asiakkaalta
- Tunnista riskit tai ongelmat
- Motivoi muutokseen
- Seuraa edistymistä



Apukysymyksiä vastaanotolle

- Miten olet jaksanut kotona, arjen askareissa, töissä, opinnoissa...?
- Millainen mielialasi on ollut viime aikoina (voit käyttää apuna asteikkoa 1-10)
- Miten olet nukkunut, levännyt ja syönyt viime aikoina?
- Onko itselläsi tai läheisilläsi huolia ja/tai kuormitusta elämässä, kuten taloudelliset huolet?
- Käytätkö nikotiinituotteita ja/tai alkoholia, entä muita päihteitä?
- Pelaatko rahapelejä esim. nettikasino?

Kartoittaminen ja hoidon tarpeen arviointi

Kartoituskäynnin tarkoituksena on tarkemmin selvittää potilaan vointia, oireita, ajankohtaista elämäntilannetta ja voimavaroja, joiden pohjalta laaditaan hoitosuunnitelma. Lähtökohtana on potilaan oma kokemus ja keskustelevalle otteella arvioida tilannetta.

Esitiedot:

- Työtilanne
- Perhetilanne, huom! Lapset
- Taloustilanne
- Sairaudet, lääkitys, päihteiden käyttö
- Aikaisemmat hoidot: ajankohta, kesto, hoidon koettu teho
- Nykyisten oireiden kesto ja mahdollinen laukaiseva tapahtuma

Nykytila:

- Henkilön oma kuvaus voinnista, oireista, toimintakyvystä ja voimavaroista.
- Henkilön oma kuvaus tukiverkostosta/vointiin vaikuttavista tekijöistä (ystävät, perhe, harrastukset)
- Hoitajan kuvaus potilaan voinnista ja mahdolliset muut huomiot

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

Hoitotoimet:

- Lyhyt kuvaus keskustelun sisällöstä

Kysely – ja arvionititulokset

- Käytetyt oirekartoitukset*
- Itsetuhoisuus: ”Oletko ajatellut, että olisi parempi olla kuollut, tai oletko toivonut kuolemaa?” ”Oletko halunnut tai vahingoittanut itseäsi?” ”Oletko ajatellut itsemurhaa?”
- Väkivallasta kysyminen

Hoitosuunnitelma – miten edetään?

- Hoitosuunnitelma ja hoitovastuun määrittely
- Omahoito ja matalan kynnyksen tukimuodot

**Konsultaatiot ja monialainen yhteistyö
Tarvittaessa erillisen ohjeiden mukaisesti**

Oirekartoitukset mm.

PHQ –9 masennusoireiden arviointi

GAD7: ahdistuneisuusoireiden arviointi

AUDIT-C: alkoholin käytön riskikartoitus

PROD –mielenterveyskysely: epäily psykoottisuudesta

Laboratoriokokeet tarpeen mukaisesti.

Kirjaus potilastietojärjestelmään:

tulosy, esitiedot, nykytila, hoitotoimet, kysely- ja arviointitulokset, suunnitelma, hoidon syy ICPC2/ICD10. Tilastointiin sopivat IHA-koodit

Hyödyllisiä linkkejä:

Mielenterveystalo –oirearvio

Hoituki

Terapiat etulinjaan -toimintamalli - pirha.fi

Terapianavigaattori - tulossa käyttöön

Sisältö

Mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen ja omahoitoon kannustaminen

- Mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen ja omahoitoon kannustaminen kuuluu jokaiseen vastaanottotilanteeseen ja on jokaisen ammattilaisen työtä tulositystä riippumatta
- Tärkein hoidollinen tekijä on avun tarvitsijan toteuttama omahoitotyöskentely, jota ammattilainen tukee erilaisin toimin esim. avustamalla sopivan omahoito-ohjelman valitsemisessa, tavoitteen asettelussa ja hoidoissa keskeisten taitojen harjoittelussa.
- Arjessa pärjäämistä ja terveyttä edistävät:
 - Perustarpeista huolehtiminen ja terveelliset elintavat
 - Yhteisölliset verkostot ja sosiaaliset suhteet
 - Asumisen turvaaminen ja parantaminen
 - Taloudellinen turvallisuus
 - Hyvän itsetunnon ja hyvinvoinnin tunteen tukeminen
 - Olemassa olevien voimavarojen hyödyntäminen ja vahvistaminen

Omahoidon tueksi:

- Mielenterveystalo
- Elintapaohjauksen palvelutarjotin (pirha)
- Järjestöt ja vapaaehtoistyö (lähellä.fi)
- Vertaistuki
- Arkeen voimaa -ryhmätoiminta
- Ohjattu omahoito
- AA ja NA- ryhmät
 - [Etusivu > Pirkanmaan AA-alue \(aapirkanmaa.fi\)](#)
 - Valtakunnalliset verkko AA-ryhmät [Verkkoryhmät 3/2023 - Suomen AA-kustannus ry](#)

Mielenterveys- ja päihdepotilaan arviointi ja tukea antava hoitomalli

1. Kartoituskäynti (1krt)

- Esitiedot
- Nykytila – potilaan tilanteen kartoitus ja psyykkisen tilan arviointi. Päihdeongelman tunnistaminen ja puheeksiotto
- Hoitotoimet
- Kysely- ja arviointitulokset
- Suunnitelma- miten edetään
- Kirjaus potilastietojärjestelmään

2. Lyhyt tukea antava hoito, lyhytterapeuttinen työtapa –aloituskäynti (1 – 2krt)

- Yhteenvedo kartoituksesta
- Yhteisen ymmärryksen löytäminen
- Potilaan motivaatio keskustelukäynteihin
- Oireet, vaikutus toimintakykyyn
- Vahvuudet ja voimavarat: Oma-apukeinoihin ohjaaminen
- Läheisten huomiointi
- Ajankäytön täsmennys, tavoitteiden laadinta
- Kirjaus potilastietojärjestelmään

3. Työskentelyvaihe (1-4krt)

- Seurataan yhdessä potilaan vointia ja toimintakykyä
- Etsitään yhdessä ratkaisuja haastaviin tilanteisiin
- Tunteiden, mielialojen hallinnan keinot
- Tuetaan voimavarojen käyttöönotossa
- Työkaluina mm. rentoutumis-harjoitukset, ongelman-ratkaisuharjoitukset, priorisointiharjoitukset
- Käyntien rakenne kuvattu työkalupakin materiaalissa
- Kirjaus potilastietojärjestelmään

4. Päätöskäynti (1krt)

- Arvioidaan vointia ja siinä tapahtuneita muutoksia
- Tarvittaessa toistetaan oireiden kysely- arvioinnit.
- Suunnitellaan tulevaa, miten toimia jos oireet palaavat, lääkehoidon seuranta, mahdollinen seurantatapaaminen.
- Käydään läpi alussa tehty hoitosuunnitelma ja arvioidaan saavutettua hyötyä yhdessä potilaan kanssa
- Kirjaus potilastietojärjestelmään

Monialainen yhteistyö ja konsultaatiot

Materiaali ladattavissa:

[Mielenterveyspotilaan arviointi ja tukea antava hoito terveysaseman vastaanotolla. Mielenterveyden työkalupakki. \(innokyla.fi\)](#)

[Sisältö](#)

Hoidossa huomioitavaa

- Positiivisessa hoitosuhteessa olennaista on keskinäinen luottamus ja vuorovaikutus
- Nopea tiedon saanti oireista ja niiden vaikutuksista edistää mielenterveyttä ja auttaa toipumisessa.
- Muista huomioida läheiset ja lapset
- Voimavarakeskeisyys – tukiverkosto ja hyvinvointia edistävät tekijät
- Suunnitelmallisuus

Työn tueksi

- Työkaluja mielen hyvinvointiin ([Mielenterveystalo](#))
- Psykoedukaatio ([FinFamin oppaita](#))
- Perheen ja läheisten tuki
- Henkilökohtainen turvasuunnitelma väkivaltilanteita varten ([THL](#))
- Itsetuhoisen henkilön turvasuunnitelma ([Mieli ry](#))

Konsultaatiot ja monialainen yhteistyö

- Mielenterveys- ja päihdehoito on usein moniammatillista, huomioiden myös läheiset
- Toimijoiden välinen yhteistyö tukee palvelupolkua- ja hoidon jatkuvuutta sekä turvaa tuen jatkumisen hoidon päätyttyä.
- Pirkanmaan hyvinvointialueen yhteinen e-konsultaatiomalli, sekä monialaisen yhteistyön toimintamalli julkaistaan keväällä 2023

Tietoa ja hoito-ohjeita mielenterveys- ja päihdeongelmiin

- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian hoito-ohjelmissa määritellään kunkin sairauden etiologia, diagnostiikka sekä hoidon keskeiset periaatteet
 - **Masennuksen alueellinen hoito-ohjelma**
 - **Persoonallisuushäiriöiden alueellinen hoito-ohjelma**
 - **Psykoosien alueellinen hoito-ohjelma**
- **Pirkanmaan** alueellinen päihdepalveluketju tarjoaa ammattilaisille työkaluja päihdetyöhön
 - **Päihdehoitoketju**
- **Mielenterveyspotilaan arviointi ja tukea antava hoito terveysaseman vastaanotolla. Mielenterveyden työkalupakki. (innokyla.fi)**
- Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia.
 - **Käypähoito –suositukset**
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (Palko) suositukset ovat tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia palvelusuosituksia, jotka kuuluvat Suomessa julkisesti rahoitettuihin palveluihin.
 - **Palko-suositukset**
- Sairaanhoitajan käsikirja on sairaanhoitajien ja muiden hoitotyön ammattilaisten jokapäiväisen työn apuväline (Duodecim)
 - **Sairaanhoitajan käsikirja**
- Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus) tehtävä on toimia näyttöön perustuvan toiminnan edistäjänä sekä tutkimusnäytön välittäjänä. Se tuottaa ja levittää tutkimusnäyttöä ja tuemme näytön käyttöönottoa sosiaali- ja terveydenhuoltoon.
 - **Hotus**
- Mielenterveystalosta löytyy laajasti tietoa ja hoito-ohjeita eri mielenterveys- ja päihdeongelmiin
 - **Mielenterveystalo**
- Itsemurhien ehkäisyn Linity malli
 - **Mikä on Linity-malli? - MIELI ry**
 - **Päihdelinkki**

Läheisten ja perheen tuki

- **Läheiset puheeksi**
 - Läheiset ja perheenjäsenet otetaan vastaanotolla systemaattisesti puheeksi ja mukaan hoitosuunnitelman laatimiseen.
 - Kartoita lasten tilanne ja tuen tarve
- **Läheisten huomiointi**
 - Läheisille tarjotaan tilaa keskustelulle kutsumalla mukaan vastaanotolle. Kutsukirjeessä maininta esimerkiksi ”otathan läheisen mukaan vastaanotolle”
 - Läheisten oman tuen tarpeen kartoittaminen
 - Kartoitetaan läheisten kokemus asiakkaan/potilaan mielialasta ja tuen tarpeista
- Läheisten omaa tuen tarvetta kartoitetaan esim. Riskikartoitustyökalun avulla
- **Läheisten tukeminen**
 - Läheisille tarjotaan ohjausta ja neuvontaa vastaanottotilanteissa ja puhelimessa
 - Jokaisella on velvollisuus vastaanottaa läheisten huoli, vaikkei hoitoon liittyvistä asioista keskustella ilman asiakasta/potilasta.
 - Kerrotaan sairauden vaikutuksista arkeen (sekä potilaan että läheisen) **Tutustu FinFami Pirkanmaan oppaat**. Materiaalin voi toimittaa potilaan mukana kotiin.

- **Tukea läheisen omaan jaksamiseen**

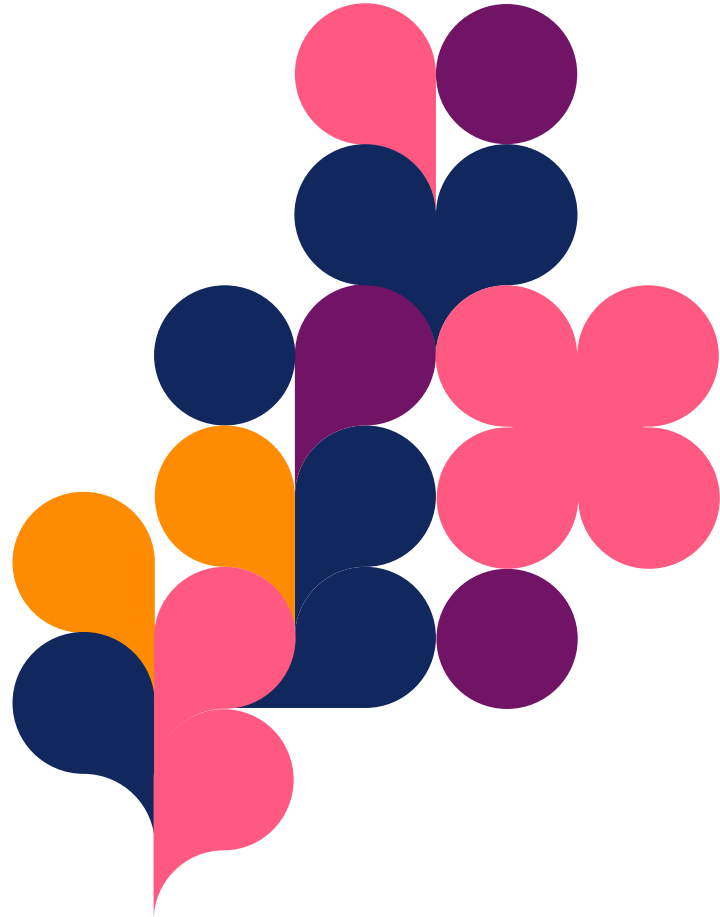
- Omaisneuvonta ja vertaistuki sekä ryhmätoiminnot p. 040 722 4292/ **FinFami Pirkanmaa**
- **Matalan kynnyksen tukimuodot ovat aina myös läheisten käytävissä**
- **Alueilla myös paljon potilasryhmäkohtaista vertais- ja tukitoimintaa. Lisäksi Tays:in alueella toimii Olka –toiminta.**

KUN YKSI SAIRASTUU,
MONEN MAAILMA MUUTTUU.



Kysy läheiseltä:

- Kuinka itse jaksat?
- Kaipaatko tukea omaan jaksamiseen?
- Oletteko keskustelleet lasten tai muiden perheenjäsenten kanssa läheisen sairastumisesta? Tarvitsetteko lisää tietoa keskustelun tueksi?
- Onko omaisjärjestö esim. FinFami tuttu?



Yhteystiedot

Materiaali pohjautuu Ylöjärven kaupungin perustason mielenterveys- ja päihdetyön toimintamalliin (2021) sekä Tampereen kaupungin Mielenterveyspotilaan arviointi ja tukea antava hoito terveysaseman vastaanotolla mielenterveyden työkalupakkiin (2020)

Materiaali on tuotettu osana Pirkanmaan tulevaisuuden sote-keskus -hanketta (PirSOTE).

