

# 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 tasoiseksi

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 päihitteettömyyden 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 päihitteet 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)
  - Keskittämisasietus
  - Kansalliset käypähoito-suositukset sekä Palko –suositukset.
  - Pirkanmaan hoito-ohjelmat ja –suositukset **täältä**
  - Laadukkaat päihdepalvelut ehkäisystä hoitoon - THL
  - <https://www.paly.fi/korvaushoitosuositus/>

# Mielenterveys- ja päihdepalvelut



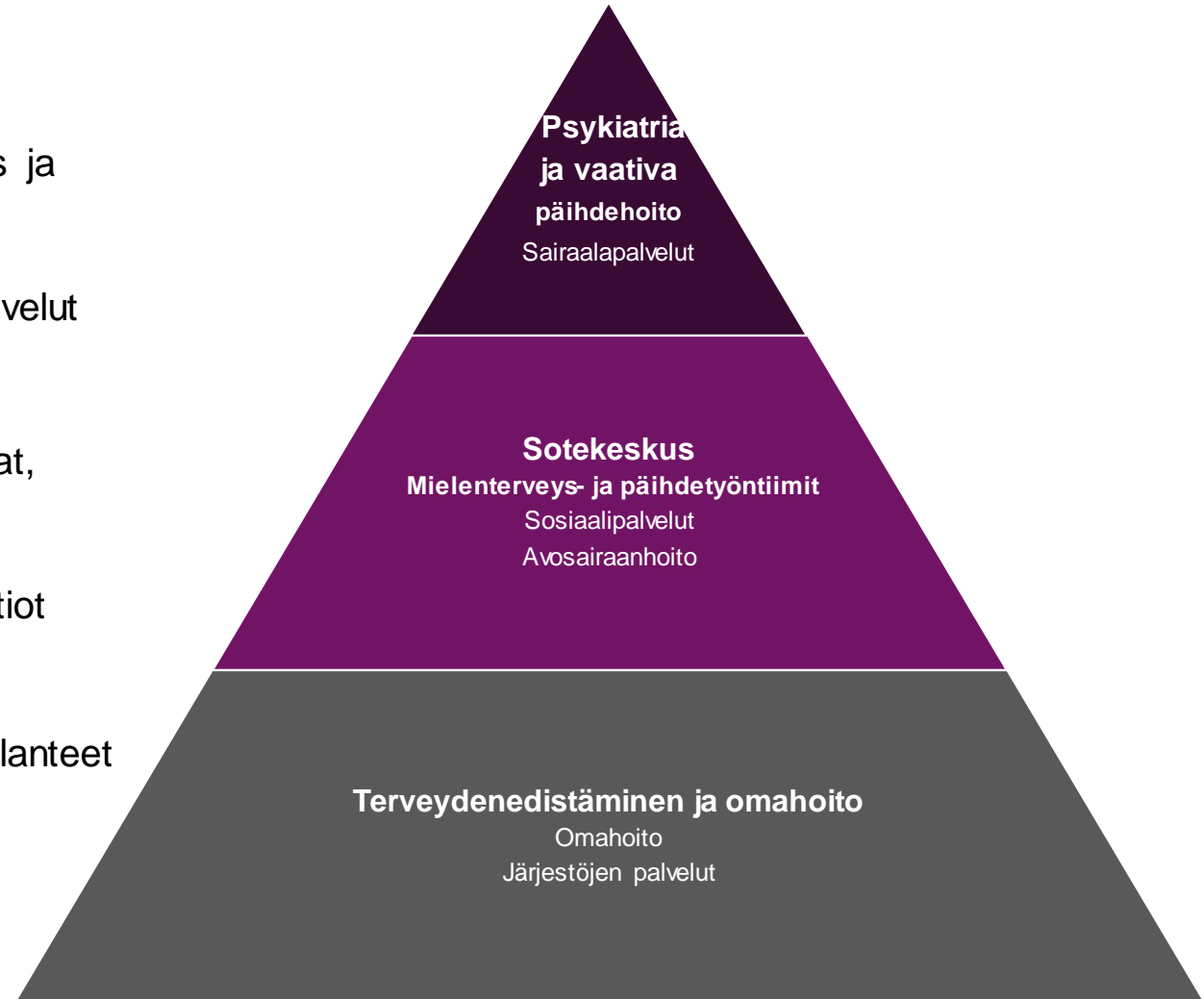
- Vakavat mielenterveydenhäiriöt, monipäihderiippuvuus ja itsemurhavaara, työ- ja toimintakykyä merkittävästi heikentävät oireet
- Huomioi terveydenhuollon- ja sosiaalipäivystyksen palvelut
- Päihdekuntoutus laitoksissa



- Lievät ja keskivaikeat mielenterveys- ja päihdeongelmat, riippuvuuksien hoito, ryhmähoidot ja liikkuva työ
- Sairaus- ja elämäntilannekriisit, päihteettömyyden tuki 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

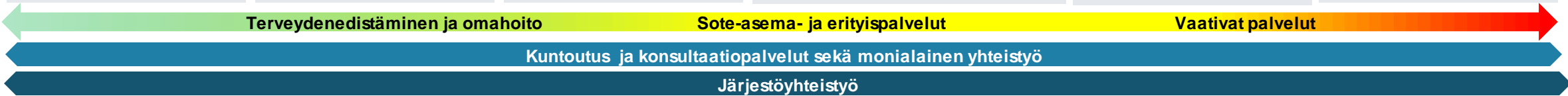
## **Perustason mielenterveys- ja päihdetyö**

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 läheteellä tai palvelupyynnöllä.

# Aikuisten mielenterveys- ja päihdetyö

Terveyden edistäminen ja omahoito	Avosairaanhoidon hoitaja	Lääkäri	Mielenterveys- ja päihdetiimit(+18v.)	Sosiaalityö miepä-tiimi / työikäisten sosiaalipalvelut	Psykiatria ja vaativa päihdehoito
<ul style="list-style-type: none"> <li>Huoli omasta tai läheisen voinnista</li> <li>Kuormittavat elämäntilanteet, arjen haasteet</li> <li>Keskustelutuen tarve</li> <li><b>Käytettävissä olevat vaihtoehtoiset menetelmät:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Terveysneuvonta</li> <li>Asiakas- ja palveluohjaus</li> <li>Päiväkeskus ja kohtaamispaikat</li> <li>Omahoito-ohjelmat</li> <li>Lähitori ja Kotitori</li> <li>3. sektorin palvelut kuten vertaisryhmät ja kriisikeskus</li> <li>Kokemusasiantuntijatoiminta</li> </ul> </li> </ul>	<p>Tiivis hoidontarpeen arviointi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elämäntilannekriisi, kuten avioero tai sairastuminen tai muu kuormitus johon liittyy psyykkistä oireilua</li> <li>Lievät häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuus ja päihdeongelmat, joilla ei ole merkittävää vaikutusta toimintakykyyn</li> <li>Vakaassa vaiheessa olevien mielenterveys- ja päihdehäiriöiden -tuki ja seuranta</li> <li>Sovitusti ajokorttiseuranta</li> <li>Avokatkaisuhoidon toteutus ja seuranta</li> <li>Opioidikorvaushoito</li> <li>Tarvittaessa ohjaus jatkohoitoon/tukeen esim. Sosiaalipalveluihin tai päihdepalveluihin</li> <li><b>Käytettävissä olevat vaihtoehtoiset menetelmät:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puheeksiotto/mini-interventio</li> <li>Ohjattu omahoidon</li> <li>Psykoedukaatio</li> <li>"Työkalupakki" -mallin mukainen interventio</li> <li>Ryhmätoiminta esim. Arkeen voimaa</li> <li>Monialainen yhteistyö</li> <li>Ensijäsennys (TE-hanke)</li> <li>Ohjattu omahoito (TE- hanke)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoitovastuu vastaanoton hoitajien sekä miepä- tiimien potilaista</li> <li>Lääkehoito</li> <li>Diagnostiikka</li> <li>Katkaisuhoidon tarvearvio / avokatkaisuhoidonaloitus</li> <li>Sairausloma-arviot</li> <li>Tarvittavat lähetteet ja lausunnot esim. Katko- ja vieroituslähetteet.</li> <li>Hoitosuunnitelman laatiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lievät tai keskivaikavat mielenterveys- ja päihdeongelmat</li> <li>Pitkään jatkuneet ja hankalat stressioireet ja uniongelmat tai muut lievät mielenterveysongelmat (joista ei merkittävää toiminnallista häirtää)</li> <li>Laajempaa selvittelyä ja monialaista tukea tarvitsevien hoidon suunnittelu ja toteutus</li> <li>Pitkäaikaista seurantaa tarvitsevat, joiden hoitotasapaino on vakaa</li> <li>Lääkehoidon toteutus ja seuranta</li> <li>Riippuvuusongelmien hoito sisältäen toiminnalliset riippuvuudet</li> <li>Avokatkaisuhoidon toteutus ja seuranta</li> <li>Sovitusti ajokorttiseuranta ja päihderiippuvuuden arviointi</li> <li>Opioidikorvaushoito</li> <li>Nivelvaihe/kannattelutyö (esim. vaativiin palveluihin odottaessa)</li> <li>Konsultaatiot muille sote ammattilaisille</li> <li>Ohjaus jatkohoitoon/tukeen esim. sosiaalipalveluihin</li> <li>Tarpeenmukainen ohjaus päihdehoitoon / -kuntoutukseen</li> <li><b>Käytettävissä olevat vaihtoehtoiset menetelmät:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tavoitteellinen terapeuttinen työskentely, yksilö- ja perhetasolla</li> <li>IPT</li> <li>Kongnitiivinen lyhytterapia (TE-hanke)</li> <li>Hoidollisten ryhmät</li> <li>Konsultaatiot</li> <li>Monialainen yhteistyö</li> <li>Liikkuvat palvelut</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosiaalipalveluiden tarve/sosiaalinen kriisitilanne, esim. asunnottomuus, rahattomuus, lähisuhde-väkivalta, lastensuojellulliset asiat</li> <li>Elämänhallinnan haasteet</li> <li>Taloudenhaasteet</li> <li>Arjen tukipalvelut</li> <li>Asumispalvelut</li> <li>Kuntouttavat palvelut</li> <li>Päihde- ja riippuvuustyö</li> <li>Avo- ja laitoskuntoutus</li> </ul> <p><u>Ostopalveluina voivat olla:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asumispalvelut</li> <li>Korvaushoito</li> <li>Päivä- ja työtoiminta</li> <li>Laitoskuntoutus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaikeat ja komplisoituneet ongelmat ja häiriöt, erityinen tuen tarve</li> <li>Monialainen diagnostiikka</li> <li>Hoito</li> <li>Konsultaatiot</li> <li>Useita arviointia ja hoitoa vaativia mielenterveys- ja päihdehäiriöitä samanaikaisesti</li> <li>Työ- tai toimintakyky on merkittävästi heikentynyt</li> <li>Vakava itsemurhavaara</li> <li><u>Vaatii aina lähetteen</u></li> <li><u>Läheteohjeet ja konsultaatiot - pirha.fi</u></li> </ul> <p><u>Päivystys:</u> Kiireellinen, hoitoa vaativa tilanne kuten itsemurhavaara tai vakava akuutti psyykinen</p> <p><u>Kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki</u></p>



# 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
  - Peruseriaate on, että ensin tapaamiset tiiviimmin, sitten harventaen ja suunnitellusti päättäen
- Hoitosuunnitelmaa päivitetään ja tarkennetaan hoitosuhteen edetessä. Tarvittaessa tehdään laajaa-alaisempi terveys- ja hoitosuunnitelma (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"><li>• Asunnottomuus</li><li>• Lukuisia käyntejä sosiaali- ja terveydenhuollossa</li><li>• Useita peruuttamattomia aikoja</li><li>• Yhteydenottosyyt ovat epämääräisiä</li><li>• Läheisten huoli</li><li>• Viitteitä väkivallasta</li><li>• Päihteiden käyttö</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alhainen koulutus</li><li>• Koulutus tai ammattitaito eivät vastaa työmarkkinoiden tarpeita</li><li>• Pitkittänyt työttömyys</li><li>• Katkonainen työura</li><li>• Terveystila vaikeuttaa työllistymistä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Monisairas</li><li>• Mielen terveyden järkkäminen</li><li>• Useita tapaturmia</li><li>• Useita sairaslomia</li><li>• Rauhoittavien lääkkeiden käyttö</li><li>• Itsetuhoisuus</li><li>• Monia oireita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vaikea taloustilanne</li><li>• Ei varaa lääkkeisiin</li><li>• Luottotiedot menneet</li></ul>

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 päihdeettömyyden 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 mielensterveys- ja päihdehoitoa

- Mielensterveys- 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\*

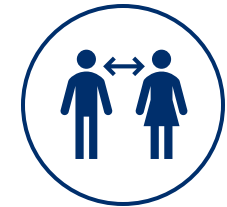
- Kohtaa minut ihmisenä
- Kunnioita ja kuuntele
- Ota todesta, sillä kyseessä on kokemukseni tilanteestani
- Ole avoin ja hyväksyvä
- Selvitä ja kysy, mitkä ovat ne ongelmat mihin koen tarvitsevani apua
- Älä tuomitse tai vähättele
- Ole selkeä puheessasi
- Anna ohje ja yhteystiedot kirjallisena, jotta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

Tukilista on koottu kuntoutujien kanssa Mielensterveys puheeksi- w ebinaariin (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 arvionitulokset

- 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

Laboratoriotestit 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)

- Yhteenveto 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 kyselyt- 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 väkivaltatilanteita 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

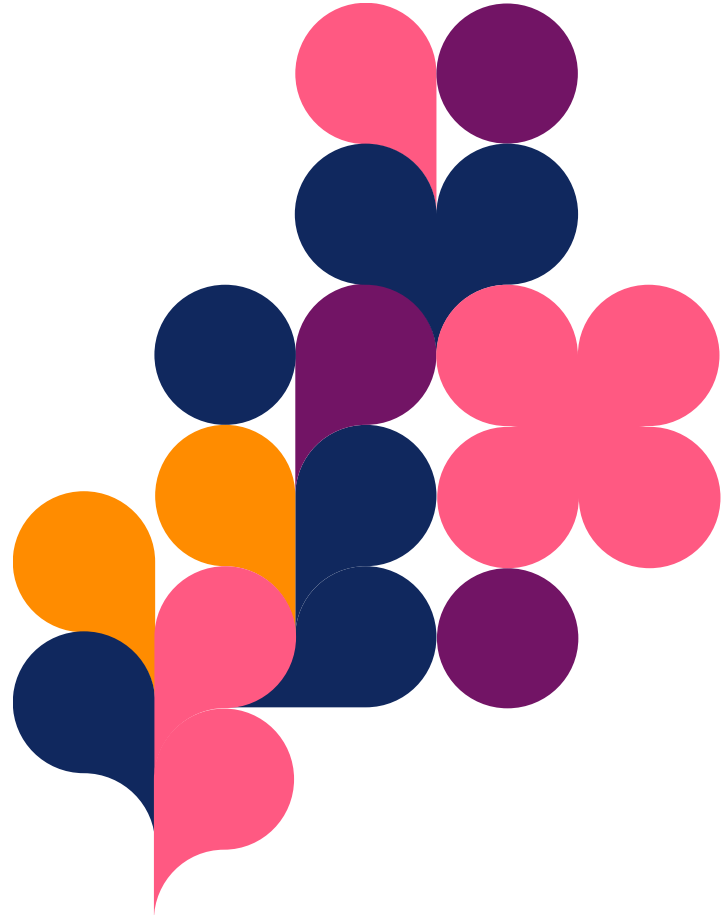
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian hoito-ohjelmissa määritellään kunkin sairauden etiologia, diagnostiikka sekä hoidon keskeiset periaatteet
  - **Masennuksen alueellinen hoito-ohjelma**
  - **Persoonallisuushäiriöiden alueellinen hoito-ohjelma**
  - **Psykoosien alueellinen hoito-ohjelma**
- **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 puhelimitse
  - 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:sin alueella toimii Olka-toiminta.**





# 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).

