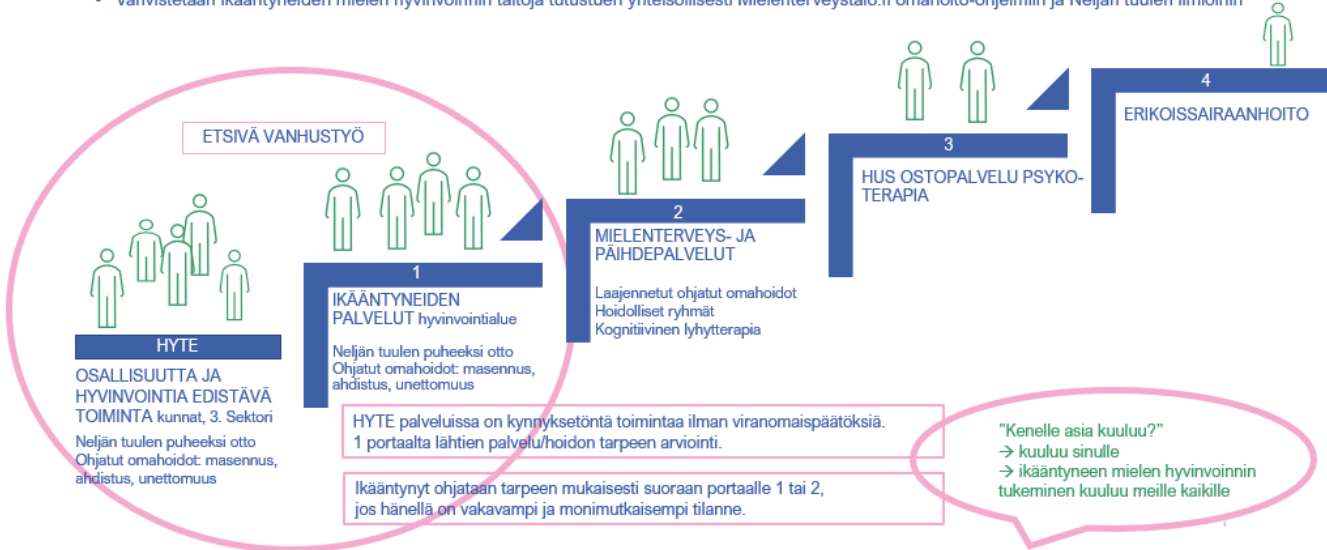


IKÄÄNTYNEIDEN PSYKOSOSIAALISEN TUEN TOIMINTAMALLI

- Menetelmiä tukea ikääntyneen mielenterveyttä heitä kohtaaville toimijoille
- Ikääntynyt saa apua nopeasti siinä tilanteessa, jossa hän tuo huoltaan esiin, riippumatta mistä sitä hakee
- Pyritään estämään tilanteen vakavoituminen

Ikääntyneiden psykososiaalisen tuen toimintamallissa hyödynnetään Terapiat etulinjaan ja Neljän tuulen -toimintamalleja. Keskeistä ovat porrasteisen palvelujärjestelmän HYTE palveluiden ja 1. portaalan palveluiden vahvistaminen:

- Tieto ikääntyneiden kotona asumista tukevista palveluista yhteen paikkaan
- Koulutukset hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin ikääntyneitä kohtaaville toimijoille Terapiat etulinjaan toimintamallin mukaiseen ohjattuun omahoitoon (masennus, ahdistus, unettomuus)
- Koulutukset hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin ikääntyneitä kohtaaville toimijoille Neljän tuulen toimintamalliin (varhainen tunnistaminen, puheeksi otto, lyhytneuvonta)
- Vahvistetaan etsivän vanhustyön toimintatapaa yhdessä hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa perustamalla ikäverkosto
- Vahvistetaan ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin taitoja tutustuen yhteisöllisesti Mielenterveystalo.fi omahoito-ohjelmiin ja Neljän tuulen ilmiöihin



TIETO IKÄÄNTYNEIDEN KOTONA ASUMISTA TUKEVISTA PALVELUISTA YHTEEN PAIKKAAN, jonka avulla voidaan kertoa ikääntyneelle olemassa olevista mahdollisuuksista ja auttaa ikääntynyttä tekemään valintoja. Tulevaisuudessa käytössä tulee olemaan digitaalinen alusta, josta hyvinvointialueen asukkaat ja ammattilaiset voivat hakea monialaisia hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta edistäviä palveluja.

KOULUTUKSET OHJATTUUN OMAHOITOON JA NELJÄN TUULEN TOIMINTAMALLIIN

Ohjattu omahoito vahvistaa matalan kynnyksen hoitovalikoimaa

Terapiat etulinjaan

Kenelle?
Ohjattu omahoito on yleisissä mielenterveyden häiriöissä ja kuormittavissa elämäntilanteissa sopiva ja usein riittävä hoito.
Vaikemmissä oireissa ohjattu omahoito on hyvä aloitus hoidolla silloin kun muuta ei ole vielä saatavilla.

Koulutus
Ohjatun omahoidon koulutus toteutetaan verkkokoulutuksena. Koulutuksen läpäiseminen ja ensimmäiseen hoitoon valmistautuminen vie kokonaisuuksaan n. 4-5 tuntia. Koulutuksen läpäisystä saa yliopistosairaalan myöntämän sertifikaatin.

Ohjattu omahoito on 1-3 käyttökerran hoito, joka rakentuu asiakkaan toteuttamasta itsenäisestä omahoitotyöskentelystä ja ammattilaisen tuesta.

Ammattilainen auttaa asiakasta valitsemaan omahoito-ohjelman, asettamaan osuvat tavoitteet, harjoittelemaan ohjelmassa esitellyjä taitoja ja seuraamaan hoidon vaikuttavuutta.

Ohjattu omahoito on sopivaa hoitoa moneen tilanteisiin. Hoidon vaikuttavuutta seurataan PHQ-9 ja GAD-7 mittareilla.

Ohjattu omahoitokoulutus ikääntyneitä kohtaaville toimijoille, esimerkiksi

- Hyvinvointialueella ikääntyneiden palveluiden asiakasohjaus, muistipoliklinikka, päivätoiminta, kotihoito
 - Kunnissa seniorityöntekijät, toiminnanohjaajat, liikunnanohjaajat
 - Kolmannella sektorilla diakonit, säätiöiden ja järjestöjen ammattilaiset
- Taitopaja koulutuksen jälkeen.

Koulutuksen jälkeen ikääntyneitä kohtaava toimija osaa soveltaa masennuksen, ahdistuksen ja unettomuuden ohjattua omahoitoa käytännössä.

EHKÄISEVÄ TYÖ KUULUU MEILLE KAIKILLE

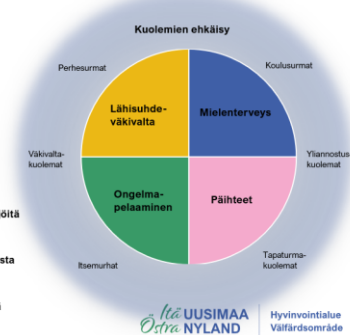
Neljän tuulen toimintamallissa ehkäistään

- Mielenterveyden heikkenemistä
- Päihteitä
- Ongelmajälkeistä
- Lähisuhde- ja muuta väkivaltaa

Näitä neljää ilmiötä ehkäisemällä pyrimme ehkäisemään myös ilmiöihin liittyviä kuolemia.

Näin ehkäistään neljän tuulen ilmiötä

- Vahvistetaan ilmiöiltä suojaavia tekijöitä ja ehkäistään riskitekijöitä
- Huomioidaan ilmiöiden yhteys toisiinsa
- Vahvistetaan puheeksi ottoa sekä annetaan neuvontaa ja ohjausta
- Tuotetaan tietoa, viestitään ja koulutetaan
- Edistetään terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta yhteistyössä kuntien, hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin kanssa



Neljän tuulen koulutus hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin ikääntyneitä kohtaaville toimijoille korostaa varhaisen tunnistamisen ja puheeksi otton sekä lyhytneuvonnan osaamisen vahvistamista.

Koulutuksen jälkeen ikääntyneitä kohtaava toimija osaa ottaa puheeksi neljän tuulen ilmiötä, hänellä on keinoja tukea ja hän osaa tarvittaessa ohjata ikääntyneet sopivan palvelun äärelle.

VAHVISTETAAN ETSIVÄN VANHUSTYÖN TOIMINTATAPAA yhdessä hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa perustamalla ikäverkosto. Tehdään toisen työ tutuksi ja sovitaan yhteisen työn toimintatavoista. Kumppanuusverkostoa tiivistämällä pyritään ehkäisemään palvelukatveita, joissa ikääntyneen on vaikea löytää sopivaa palvelua.

VAHVISTETAAN IKÄÄNTYNEIDEN MIELEN TERVEYDEN TAITOJA tutustuen yhteisöllisesti Mielenterveystalo.fi omahoito-ohjelmiin sekä neljän tuulen ilmiöihin. Tilaisuuksien avulla kannustetaan pohtimaan miten voi itse vahvistaa mielen taitoja, harjoitellaan taitoja yhdessä ja annetaan tietoa mistä saa apua tarvittaessa.