

Sium
SOTE

Suomen kestävän kasvun ohjelma 2022-2025

Itse- ja omahoidon hyödyntäminen palveluissa tiivistelmä



Johdanto

- Tämän selvityksen tavoitteena on:
 - Selkeyttää ja jakaa tietoa itse- ja omahoidon kokonaisuudesta
 - Selvittää itse- ja omahoidon nykytilaa Siun sotessa
 - Antaa ehdotuksia tulevaa kehittämistä varten
- Selvitys nojaa vahvasti Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2020 Itse- ja omahoidon sekä sähköisen asioinnin kokonaisarkkitehtuuriin, jonka tavoitteena oli tuottaa alueen visiota kirkastava ja kehittämistavoitteita selkiyttävä kokonaisarkkitehtuurikuvaus. Arkkitehtuurin pohjalta on tehty esimerkiksi palveluiden luokittelu ja termien määrittely. Selvitys on tehty 9/2023 ja se voi sisältää puutteellista tai virheellistä tietoa, sillä Siun soten kokoisessa organisaatiossa asiat voivat muuttua nopeasti eikä selvityksen tekijällä ole välttämättä kaikkea tietoa käytössä.
- Selvitys voidaan uusia RRP-hankkeen loppupuolella muutoksen todentamiseksi. Esimerkiksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen uusi digipalvelualusta tulee mahdollistamaan uusien itse- ja omahoidon palvelujen tarjoamisen.

Itse- ja omahoito

- **Itsehoidolla** tarkoitetaan henkilön oma-aloitteista toimintaa terveydentilansa ja hyvinvointinsa arvioimiseksi, edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Itsehoitoon ei liity asiakas- tai hoitosuhdetta sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilöön.
- **Omahoito** taas on asiakkaan tai potilaan itsensä toteuttamaa, mutta sosiaali- ja/tai terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa yhdessä suunnittelemaa, asiakkaan kulloiseenkin hoitotarpeeseen ja muutosmotivaatioon tai yksilöllisiin resursseihin parhaiten sopivaa näyttöön perustuvaa hoitoa.

Miksi?

- Itse- ja omahoidon kehittäminen vastaa hyvinvointialueen strategiaan ja palvelulupaukseen. Itse- ja omahoito tukee esimerkiksi ennaltaehkäisyä ja antaa asukkaille mahdollisuuden ja tapoja osallistua omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Se voi myös vähentää ”raskaampien” sote-palveluiden käyttöä sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä.
- Tarvetta itse- ja omahoidolle voisi tiivistää esimerkiksi seuraavasti asukkaiden, henkilöstön ja hyvinvointialueen näkökulmasta:
 - Asukkaat tarvitsevat itse- ja omahoidon palveluja, koska se lisää omaa, aktiivista vastuunottoa oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja ennalta ehkäisevään toimintaan sekä mahdollistaa osallistumisen omaan elämänhallintaan.
 - Henkilöstö tarvitsee itse- ja omahoidon palveluja, koska ne mahdollistavat henkilön aktiivisen osallistamisen hoitoon tai palveluun ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukemisen pienemmällä resurssilla.
 - Hyvinvointialue tarvitsee itse- ja omahoidon palveluja, koska ne mahdollistavat paremman palvelujen laadun ja saavutettavuuden sekä kestävämmän kustannuskehityksen.

Visio

- Sosiaali- ja terveydenhuollon itse- ja omahoidon kokonaisarkkitehtuurilla vastataan keskeisiin itse- ja omahoidon tiedonhallinnan haasteisiin nykytietämyksen valossa. Kokonaisarkkitehtuurin visio soveltuu hyvin myös tavoiteltavaksi lopputulokseksi:
- *“Henkilöllä on käytössä itse- ja omahoidon toteuttamiseen luotettavaa hyvinvointi- ja terveystietoa sekä erilaisia hyvinvointi- ja terveyssovelluksia ja -palveluita. Näiden avulla henkilö voi huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja saa tarvitsemaansa tietoa liittyen elämäntilanteeseensa, tarpeeseensa tai saatavilla oleviin palveluihin. Henkilölle tarjotaan mahdollisuuksia asioida joustavasti ja yhdenvertaisesti erilaisten asiointipalvelujen avulla. Samalla henkilö tuottaa tietoa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Henkilö voi tallentaa omia hyvinvointitietojaan yhteisiin tietovarantoihin esim. omaan käyttöönsä tai ammattihenkilö käytettäväksi. Hän voi luovuttaa omia potilas- ja asiakastietojaan käyttämiinsä hyvinvointi- ja terveyssovelluksiin ja -palveluihin. Henkilö voi hallita omia tietojensa käyttöä tahdonilmausten avulla.”*

Itse- ja omahoidon palvelujen nykytilaa 2022



Nykytila - Itsehoito

- Itsehoidon palvelujen osalta nojataan vahvasti Omaoloon.
- Terveys- ja hyvinvointitiedon hakupalveluita on käytössä useita, mutta ne eivät ole asiakkaille selkeästi löydettävissä yhdestä paikasta vaan toimivat enemmän toimialueiden omien suositusten kautta.
- Olemassa olevat vertaistukipalvelut kuuluvat tällä hetkellä enemmän omahoidon palveluihin, sillä niitä toteutetaan ryhmissä ammattilaisjohtoisesti.

Palvelu	Järjestelmä/sovellus/teknologia
Oirearviot ja palveluarviot	Omaolo
Terveys- ja hyvinvointitiedon hakupalvelut	Useita
Hyvinvointi- ja terveysvalmennukset	Omaolo
Vertaistukipalvelut	

Nykytila - Omahoito

- Myös omahoidon palveluissa on Omaolo on vahvasti käytössä.
- Vertaistukipalveluista esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluissa järjestetään neuropsykologisten hoitajien pitämiä etävalmennuksia ja digidepressioryhmiä.
- Etämittauspalveluita on käytössä useita, esimerkiksi alkomittarit ja glukoosin seurantaan liittyvät sensorit.

Palvelu	Järjestelmä/sovellus/teknologia
Hyvinvointi- ja terveystarkastukset	Omaolo
Hyvinvointi- ja terveysvalmennukset	Omaolo
Vertaistukipalvelut	Teams
Omahoitopolut	Buddycare (sydänkeskus)
Etämittaukset	Useita

Nykytila - Asiointi

- Digitaalisessa kanavassa tapahtuvasta palveluohjauksesta paras esimerkki on Omaolo, joka ohjaa oire- ja palveluarvioiden avulla asiakkaita oikeaan palveluun.
- Neuvontaa ja ohjausta tehdään puhelimitse, mutta laajemmassa käytössä olevaa digitaalista työkalua ei ole käytössä. Esimerkiksi Chat-palveluja on vain kaksi: ”Kysy ikäihmisten palveluista” ja ”Kysy sosiaalityön palveluista”.

Palvelu	Järjestelmä/sovellus/teknologia
Palveluohjaus	Omaolo
Anonyymit ja tunnistteelliset neuvonta- ja ohjauspalvelut	-
Chat-palvelut	Elisa OC
Ajanvarauspalvelut	Mediatri Web Ajanvaraus ESH & PTH, Islab, Nearis ajanvaraus
Etävastaanotot	Teams (Videovisit)

Nykytila - Tukipalvelut

- Viestejä asiakas voi lähettää vain kolmeen taulukossa mainittuun kohteeseen ilman asiakkuutta.
- Palvelut on kuvattu Palvelutietovarantoon ja ne löytyvät myös kotisivuilta, joskin molempien kanavoiden asiakasystävällisyyttä voidaan kyseenalaistaa.

Palvelu	Järjestelmä/sovellus/teknologia
Tunnistautuminen	Suomi.fi
Valtuudet	Suomi.fi
Puolesta-asiointi	Suomi.fi
Viestit	Suomi.fi (Kirjaamo, sosiaali- ja potilasasiamiehet, tietosuojavastaavat)
Palveluhakemistot	Palvelutietovaranto (PTV), Kotisivut
Asiakaspalaute	Laatuportti, Webropol, Roidu

Tietojärjestelmät

- Käytössä olevien järjestelmien tietoja. Päätietyryhmittely Itse- ja omahoidon kokonaisarkkitehtuurista.

	Medinet	OmaKanta	Omaolo
Asiakkuuteen liittyvät asiakaskohtaisen viestinnän tiedot	X Tekstiviestilupa ja -nro, Yhteystiedot		
Käytönhallinnon tiedot		X	X
Tahdonilmaisut		X	
Terveystietojen potilastiedot		X	
Lääkitystiedot	X	X (Kattavammat kuin Medinetissä)	X Voi tulla esim. muu yhteydenottolomakkeen kautta, ohjautuu Kantaan.
Ajanvaraukset	X		
Esitiedot	X		X
Oire- ja palveluarvot			X
Riskitestien ja virtuaalitarjottimien tulokset			X Hyvinvointitarjottimien tulokset
Mittaukset	X Omat mittaukset (Verenpaine, verensokeri, paino, pituus ja vyötärön ympärys, liikunta minuutteina, PEF)	X Omat mittaukset (Paino, verenpaine, verensokeri, syke) tulossa	X Verenpaine
Hyvinvointiraportit ja analyysitulokset			X
Testitulokset	X Tutkimuspyyntö, tutkimukset	X Laboratorio, kuvantaminen	X

Jatkokehittämisen suunnitelma

- Tärkeintä on huomioida itse- ja omahoidon kehittäminen osana muuta kehittämistä ja hyödyntää uusia työkaluja myös itse- ja omahoidon saralla.
 - Esimerkiksi uusi digipalvelualusta mahdollistaa myös uusia itse- ja omahoidon palveluja.
- Asiakkaille (ja ammattilaisille) tulee antaa selkeää tietoa mitä hyötyä itsehoidosta on ja ohjeita siihen kuinka sitä voi toteuttaa.

Itse- ja omahoidon palvelujen tilannepäivitys 2025

Päivitys syksyllä 2025

- Pohjois-Karjalan Hyvinvointialue on luopunut Omaolosta (käyttäjät saavat vain kansalliset ohjaukset) joka oli iso osa itse- ja omahoitoa vuonna 2022.
- PKHVA on ottanut käyttöön digitaalisen palvelualustan, joka mahdollistaa esimerkiksi digipolkujen ja –valmennusten tarjoamisen osana muita digitaalisia palveluja. Digitaalinen palvelualusta mahdollistaa myös esimerkiksi chatin ja viestinnän asiakkaiden kanssa sekä yksilö- että ryhmävastaanottojen toteuttamisen.
- Digitaalinen palvelualusta on mahdollistanut itse- ja omahoidon palveluiden järjestämisen matalammalla kynnyksellä ja aiempaa laajemmin.
 - Esimerkiksi hyvinvointi- ja terveystalennusten ja omahoitopolkujen hallinnoiminen ja tuottaminen on helpompaa, kun alusta on organisaation itsensä hallussa.
 - Se on myös keskittänyt useampia palveluita saman järjestelmän alle, jolloin asiakkaiden voi olla helpompi käyttää ja löytää ja toisaalta ammattilaisten helpompi hahmottaa tarjottavia palveluita.
- Terveys- ja hyvinvointitiedon hakupalveluita on käytössä useita, mutta ne eivät ole asiakkaille selkeästi löydettävissä yhdestä paikasta vaan toimivat enemmän toimialueiden omien suositusten kautta.
 - Miunhyvinvointi.fi kokoaa hyte-palvelut yhteen paikkaan, joka voi helpottaa niiden löytämistä ja toisaalta helpottaa asiakkaiden ohjaamista hyte-palvelujen pariin.
- Olemassa olevat vertaistukipalvelut kuuluvat tällä hetkellä enemmän omahoidon palveluihin, sillä niitä toteutetaan ryhmissä ammattilaisjohtoisesti.

Päivitys – Itsehoito

- Itsehoidon palvelujen osalta painopiste on siirtynyt Omaolosta digitaaliselle palvelualustalle. Suurin muutos on hyvinvointi- ja terveysvalmennuksissa, joita organisaatio pystyy nyt hallinnoimaan itse. Kaikille kansalaisille avoimia valmennuksia on avattu esimerkiksi liikuntaan, ravintoon ja uneen liittyen ja niitä suunnitellaan lisää.
- Terveys- ja hyvinvointitiedon hakupalveluita on käytössä useita, mutta ne eivät ole asiakkaille selkeästi löydettävissä yhdestä paikasta vaan toimivat enemmän toimialueiden omien suositusten kautta.
- Olemassa olevat vertaistukipalvelut kuuluvat tällä hetkellä enemmän omahoidon palveluihin, sillä niitä toteutetaan erilaisissa ryhmissä ammattilaisjohtoisesti.

Palvelu	Järjestelmä/sovellus/teknologia
Oirearviot ja palveluarviot	(Digitaalisen palvelualustan esitietokyselyt)
Terveys- ja hyvinvointitiedon hakupalvelut	Useita
Hyvinvointi- ja terveysvalmennukset	Digitaalinen palvelualusta
Vertaistukipalvelut	

Päivitys - Omahoito

- Myös omahoidon osalta Omaolo on vaihtunut digitaaliseen palvelualustaan. Suurimpana muutoksena on omahoitopolkujen toteuttaminen myös muissa palveluissa ja organisaation itse hallinnoimien hyvinvointi- ja terveysvalmennusten toteuttaminen digitaalisen palvelualustan kautta.
- Vertaistukipalveluista esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluissa järjestetään neuropsykologisten hoitajien pitämiä etävalmennuksia ja digidepressioryhmiä. Miunhyvinvointi.fi:n kautta kansalaiset voivat löytää esimerkiksi kolmannen sektorin vertaistukipalveluita.
- Etämittauspalveluita on käytössä useita, esimerkiksi alkomittarit ja glukoosin seurantaan liittyvät sensorit.

Palvelu	Järjestelmä/sovellus/teknologia
Hyvinvointi- ja terveystarkastukset	Digitaalinen palvelualusta
Hyvinvointi- ja terveysvalmennukset	Digitaalinen palvelualusta
Vertaistukipalvelut	Teams, Digitaalinen palvelualusta
Omahoitopolut	Digitaalinen palvelualusta, Buddycare (sydänkeskus)
Etämittaukset	Useita

Työpaja itse- ja omahoidon sisällöistä ja terveys- ja hyvinvointitiedosta 2022



Työpaja itse- ja omahoidon sisällöistä ja terveys- ja hyvinvointitiedosta

- Tavoitteena tuottaa eri näkökulmista ja teemoista aiheita, joista luotettavaa terveys- ja hyvinvointitietoa tarvitaan
- Voidaan hyödyntää esimerkiksi terveys- ja hyvinvointitiedon palveluita kehittäessä sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvässä työssä
- Osallistujina noin 10 sote-ammattilaista erilaisilla työ- ja koulutushistorioilla

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 1/8

1. IKÄÄNTYMINEN

- Muistiterveteen, muistisairauksiin ja aivoterveysteen liittyvät asiat ja ennaltaehkäisy
- Ikääntymisen haasteissa tukeminen, esim. sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen ja liikkuminen kodin ulkopuolella, mahd. muuttaminen esim. palvelutaloon
- Tietoa eri mahdollisuuksista tukea kotona pärjäämistä, esim. henk.koht.apu, apuvälineet ja kodin muutostyöt
- Mistä apua ja tukea läheisille
- Läheisen puolesta-asiointi helppoa
- Yhteydenpito omaisten ja läheisten kanssa, mukanaolon mahdollistaminen
- Omaisten osallistaminen: mukaan hoitoon ja hoidon suunnitteluun, mahdollisuus omaisten kirjauksiin esim. kotihoidossa
- Omaisen hoito kotona
- Yksinäisyys

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 2/8

2. PÄIHTEET, PELAAMINEN

- Päihteiden käytön vähentäminen, tupakasta eroon
- (Raha)pelaamisen vähentäminen
- Apu riippuvuuden hoitoon
- Tukea läheisille, kun perheessä kohdataan päihdeongelma

3. MIELENHYVINVOINTI, SOSIAALISET SUHTEET

- Yksinäisyyden vähentäminen
- Ahdistuneisuuden lieveneminen
- Kiusaaminen
- Ahdistuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon vähentäminen ja hallinta

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 3/8

4. ELINTAVAT

- Elämäntapamuutos
- Ennaltaehkäisy, esim. tyypin 2 diabetes, selkäkiput, sydän- ja verisuoni, neurodegeneratiiviset, syöpä
- Painonhallinta ja painonseuranta, painonhallinnan valmennukset
- Terveelliset elintavat

5. LIIKUNTA

- Konkreettisia jumppaohjeita liikuntapaikoille (esim. kuntoportaat, ulkoliikuntasalit jne.)
- Oman toimintakyvyn ylläpito/parantaminen esim. liikuntaohjeita liikuntarajoitteisille ja ikääntyneille
- Liikuntateeman mukaisia ohjeita/testejä
- Luonto-/liikuntakohteiden löytäminen

6. RAVINTO

- Terveellinen ravitsemus
- Edullinen, terveellinen ruokavalio
- Terveellinen kasvispainotteinen ruokavalio
- Terveellisen ruokavalioteeman ohjeita/testejä

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 4/8

7. TALOUS, RAHA-ASIAT

- Taloudellisen tilanteen parantaminen ja talouden hallinta
- Tietoa toimeentulosta pahassa tilanteessa
- Taloudellinen pärjääminen ja tarvittaessa apu talousasioiden hoitoon

8. HARRASTAMINEN

- Edullinen, mielekäs harrastaminen
- Uuden mieleisen tekemisen/harrastusten löytäminen
- Luonto-/liikuntakohteiden löytäminen
- Tietoa vammaisten harrastuksista

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 5/8

9. LAPSET, PERHE

- Neuvoa ja tukea eri elämäntilanteisiin
- Tukea ja turvaa raskauden seurantaan, vanhemmuuteen
- Tietoa eri ikä- ja kehitysvaiheista
- Apua, vinkkejä lasten kasvatukseen, esim. sosiaalisten taitojen kehitykseen
- Tukea ja vinkkejä koulun/terveyden/sairauden kanssa arjen tukemiseen
- Lapsen haasteellisen tilanteen apu
- Erotilanteet sekä vanhemmille että lapsille
- Lähisuhdeväkivaltatilanteet

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 6/8

10.SAIRAUDET

- Tietoisuus omasta sairaudesta ja sen hoidosta
- Tieto lääkeshoidosta
- Kivunhoito
- Sairausten tilan paraneminen
- Turvallisuus ja luottamus sairaushoidosta
- Pitkän ajan seurantatiedot, mahdollisuus tuottaa tietoa omaan hoitoon
- Ohje kotiseurantaan ja sen palauttamiseen sähköisesti esim. PEF, verenpaine seuranta, verensokeri seuranta, Spo2 seuranta

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 7/8

11.HENKILÖKOHTAINEN TILANNE

- Tilannekohtainen tieto (oire, elämänvaihe, muutos, kriisi tmv.)
- Oman terveyden ylläpito
- Elämäntilanteen kartoitus ja seuranta
- (Riski)testit - tuloksen mukaan tutkittua tietoa
- Testejä oman hyvinvoinnin tilan kartoittamiseksi
- Oman jaksamisen ja hyvinvoinnin lisääminen
- Omatoimisuuden lisääntyminen asioiden hoidossa

Työpajoissa esille nousseita aiheita itse- ja omahoito-tiedoille 8/8

12.MUUTA

- Seksuaaliterveysneuvonta
- Onks tää normaalia? Mm. murrosikä
- Vertaistuki
- Tukipalvelut, esim. maksusitoumukset
- Asioiden hoitaminen, esim. kantelun teko, Kela tai muut virastot
- Tietoa rokotuksista, esim. matkailijat, lapsiperheet
- Työllistyminen, opintoihin pääsy

Olemassa olevan terveystietojen ja hyvinvointitiedon kartoittaminen 2022



Olemassa olevan terveys- ja hyvinvointitiedon kartoittaminen

- Etsittiin verkkolähteistä eri teemoihin liittyviä materiaaleja, joita ammattilaiset käyttävät
- Noin 80 verkkosivua eri teemoihin (mielenterveys, liikunta, painonhallinta, uni jne.) liittyen
- Voidaan hyödyntää luotettavan terveys- ja hyvinvointitiedon palvelujen kehittämisessä, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä ja itsehoidon materiaaleina

Terveys- ja hyvinvointitieto-esimerkki

Lähde / URL	Miten löytyy / miten ohjaudutaan?	Nettisivu	Aiheet / Kategoriat	Alueet jossa käytössä	Lähteet/näyttöön perustuvuus löytyy K/E?	Tekijät löytyy K/E?	Lapset ja/tai nuoret huomioitu?	Omahoito (rajattu pääsy tms.)
Tervetuloa ahdistuksen omahoito-ohjelmaan	Google/Siun sote Intra psykiat	Mielenterveystalo	Ahdistuneisuus	Kansallinen	K	K		
Tervetuloa lasten ahdistuksen omahoito-ohjelmalle	Google, Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Lasten ahdistus	Kansallinen	K	K	X	
Tervetuloa nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelmalle	Google, mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Nuorten ahdistus	Kansallinen	K	K	X	
Kehollinen ahdistuksen hallinta - Digitaaliset ohjeet	Google	Digimieli	Ahdistus	Helsingin kaupunki	K	K		
https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapia	Google/Intra-->Terveysportti	Terveysportti	Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö		K	K		K
ABC-harjoituskirja.docx (sharepoint.com)	Siun sote Intra/psykiatrian työ	Fin Fami	Mielenterveysomaisen jaksamisen tu	Siun sote, Pirkanmaa/??		K		
Masennusherakkyys ja tietoinen läsnäolo - Digimieli	Google	Digimieli	Masennusherakkyys	Helsingin kaupunki	K	K		
Tervetuloa nuorten masennuksen omahoito-ohjelmalle	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Nuorten masennus	Kansallinen	K	K	X	
Tervetuloa masennuksen omahoito-ohjelmalle	Google/Terveystalo/Siun sote	Mielenterveystalo	Masennus ja tietoinen läsnäolo	Kansallinen				
Tervetuloa aggression omahoito-ohjelmaan	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Aggressio	Kansallinen	k	k		
Tervetuloa paniikin omahoito-ohjelmaan	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Paniikki	Kansallinen	k	k		
Tervetuloa psykoosin omahoito-ohjelmaan	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Psykoosi	Kansallinen	k	k		
ReDirection - Laittoman kuvamateriaalin käyttö	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Laittoman kuvamateriaalin käyttäjä	Kansallinen	k	k		
Tervetuloa viittelyn omahoito-ohjelmaan	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Nuorten viittely	Kansallinen	k	k	x	
1. MISTÄ ON KYSE Mielenterveystalo.fi	Google, Mielenterveystalo, Ke	Mielenterveystalo	Mielen hyvinvointi	Kansallinen/Keski-Suome	k	k		
Tervetuloa itsetunto- ja identiteettipulmien ohjelmalle	Google, Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Itsetunto ja identiteettipulmat	kansallinen	k	k	x	
Tervetuloa tunnelukojen omahoito-ohjelmalle	Google, Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Tunnelukot	kansallinen	k	k		
Tervetuloa sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelmalle	Google/Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Sosiaalinen jännittäminen	Kansallinen	k	k		
Tervetuloa kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelmalle	Google, Mielenterveystalo	Mielenterveystalo	Kaverisuhteet	kansallinen	k	k	x	

Kiitos!

