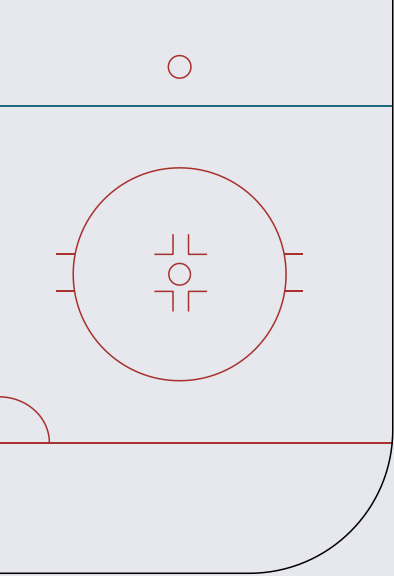
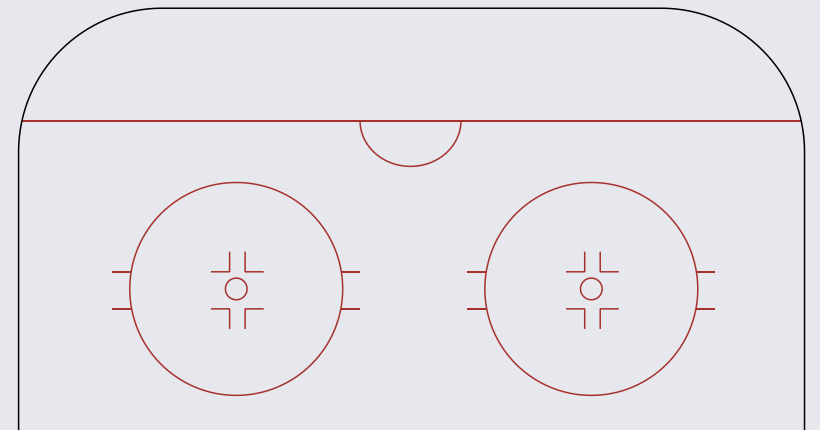


A photograph of three children with long, light brown hair, seen from behind, hugging each other in a snowy field. The child on the left wears a dark blue sweater, the middle child a grey sweater, and the child on the right a light blue sweater. The background is a soft-focus winter scene with snow-covered ground and bare trees.

Terapiat etulinjaan



○ Mielenterveys ×
pelissä →



Terapiat etulinjaan

Miten suomalaiset mielenterveyspalvelut voidaan korjata?

Päättäjäseminaari 2.11.2022

Samuli Saarni

LT, FT, VTM, EMBA, psykiatri, psykoterapeutti, sosiaalipsykiatrian dosentti

Hankejohtaja, Terapiat etulinjaan – toimintamalli

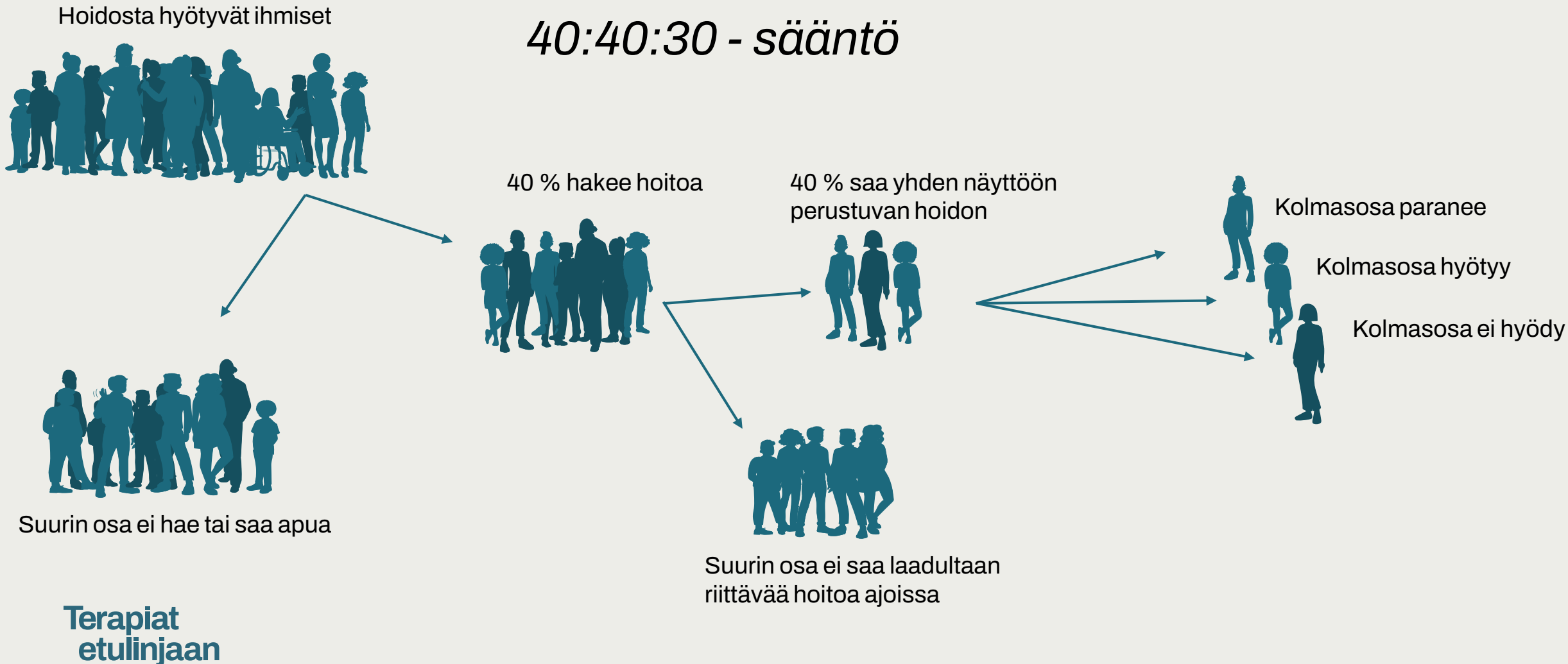
Terapiat etulinjaan

Tukea sinne missä kipu on.

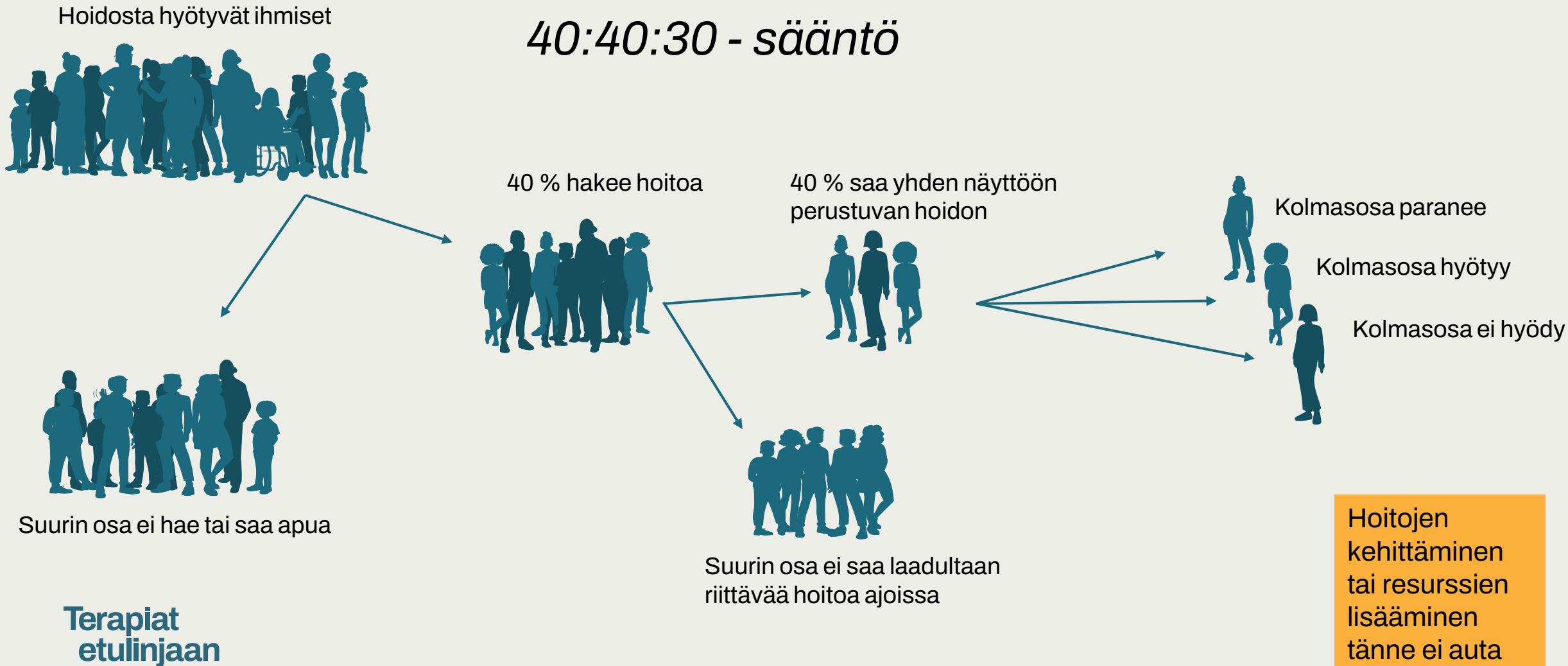
Outline

1. Miksi mielenterveyspalveluiden korjaaminen on vaikeaa?
2. Terapiat etulinjaan -toimintamallin ratkaisut
3. Miten saadaan hyvä kehitys pysyväksi?

Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

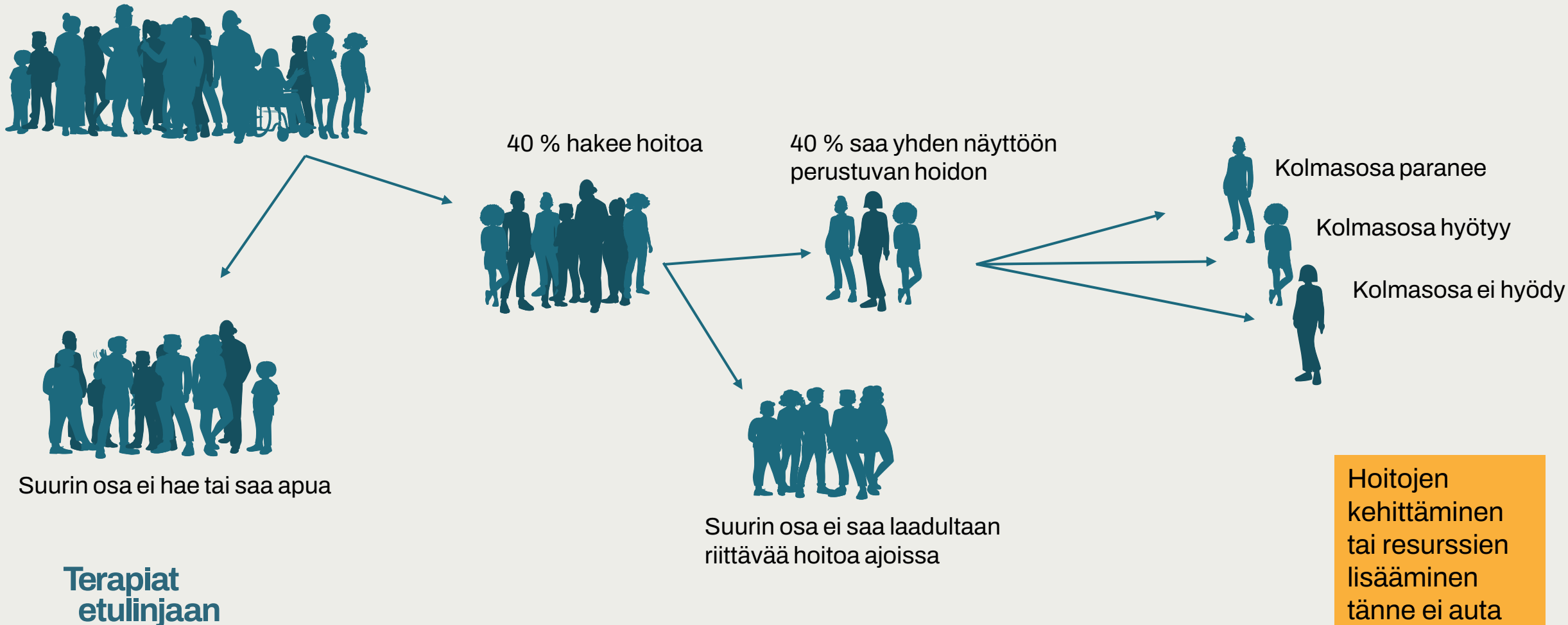


Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?



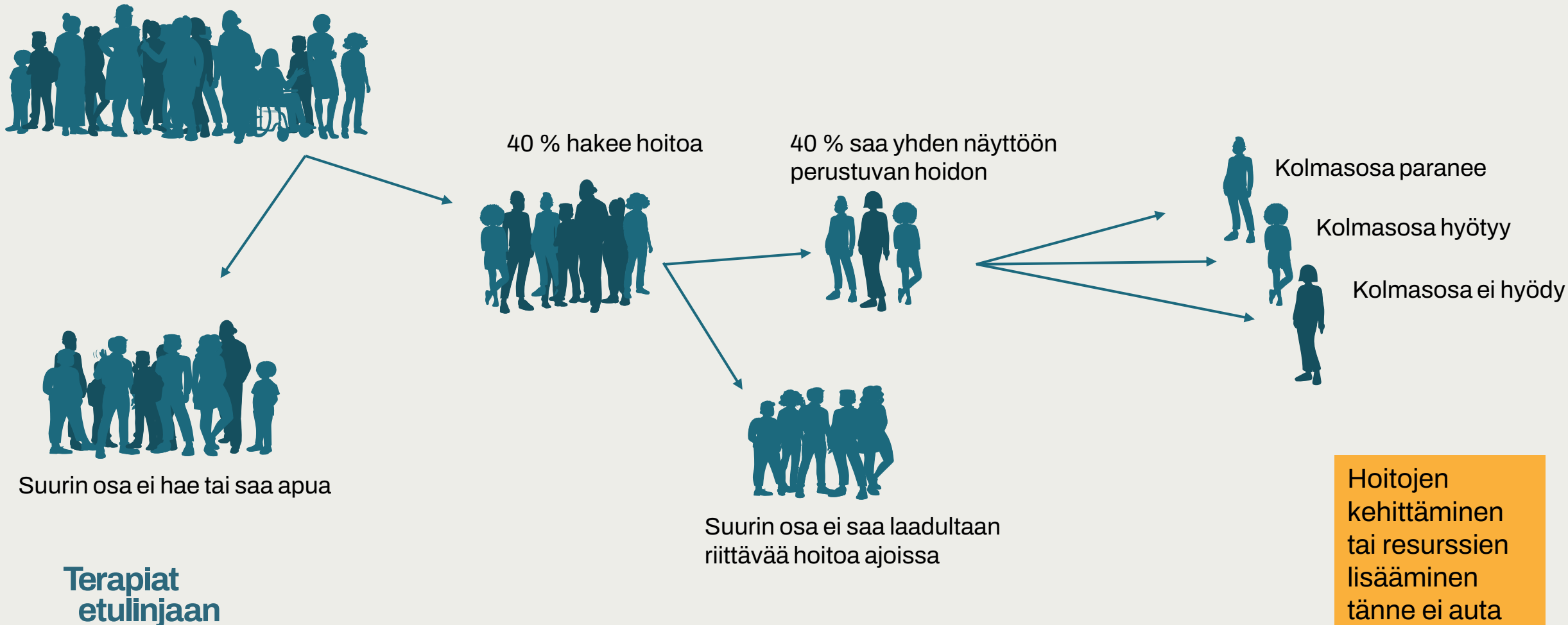
Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

Pistemäiset korjausyritykset eivät onnistu. Siksi Terapiat etulinjaan – kattaa koko hoitoprosessin kehittämisen



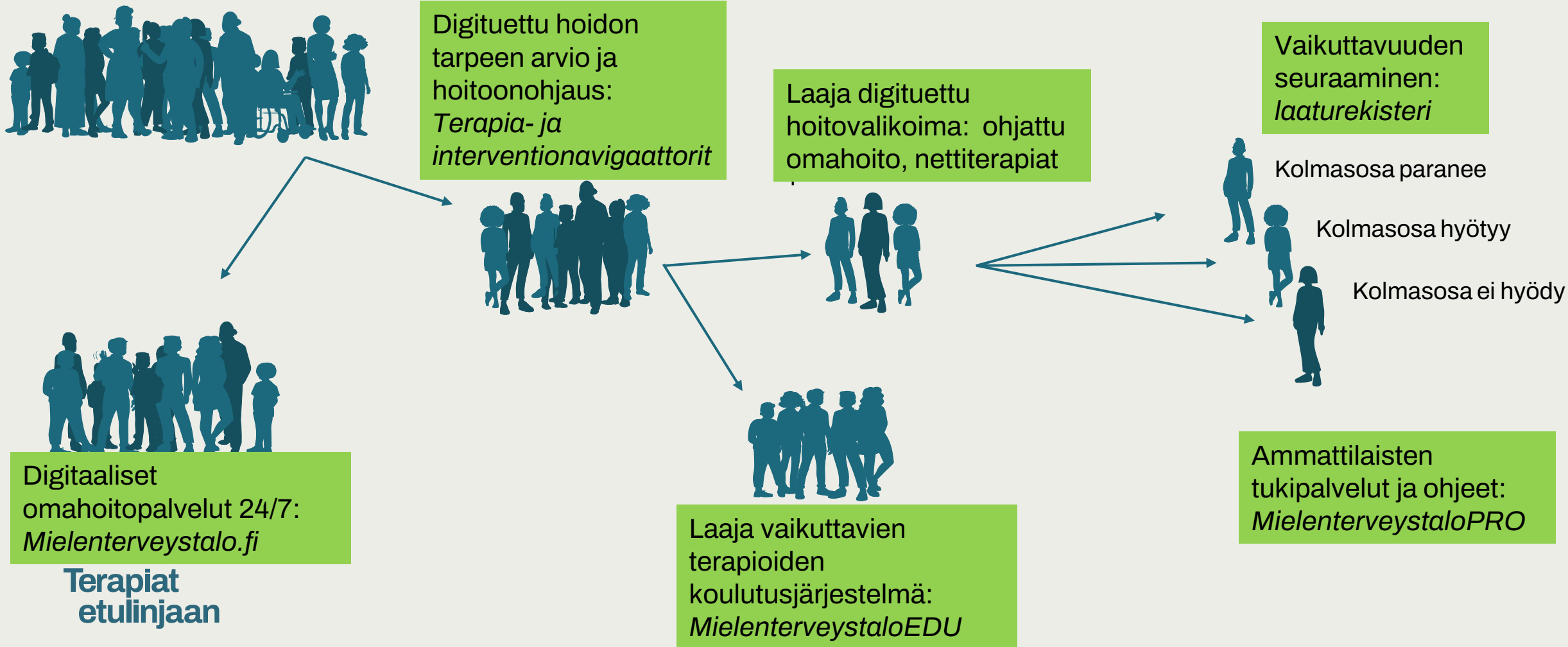
Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

Pistemäiset korjausyritykset eivät onnistu. Siksi Terapiat etulinjaan – kattaa koko hoitoprosessin kehittämisen

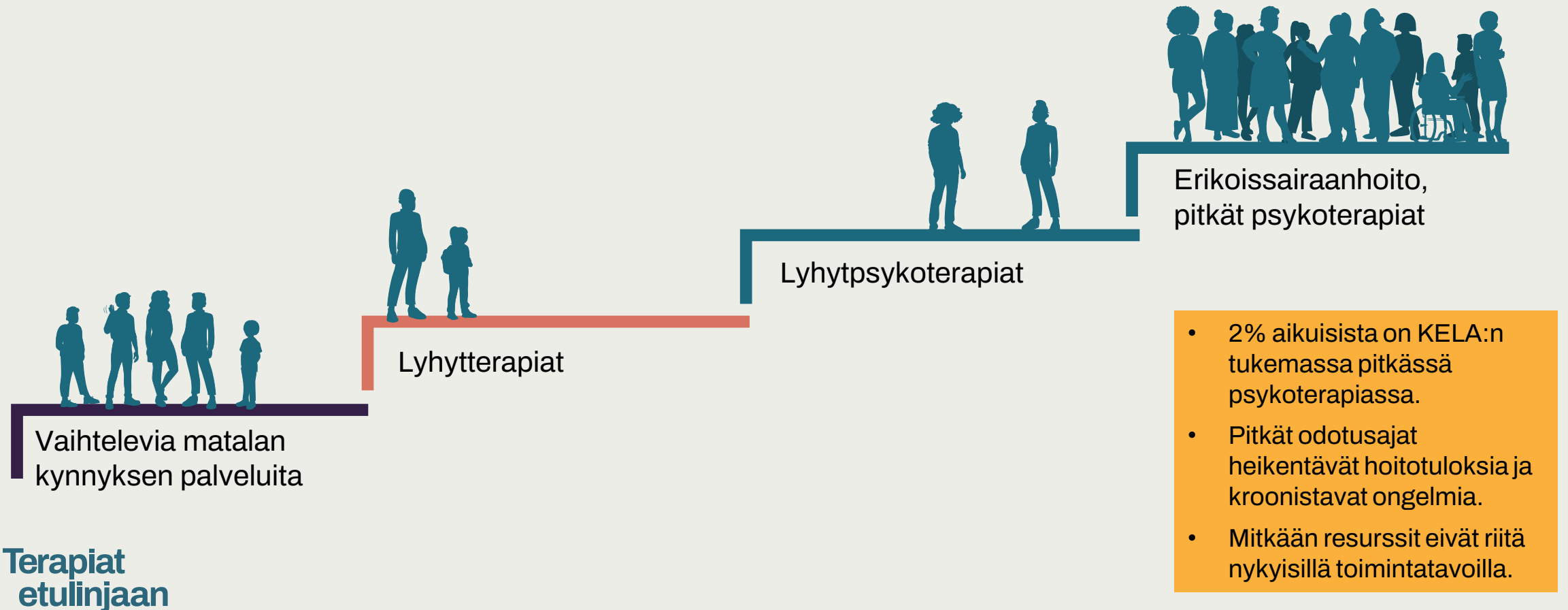


Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

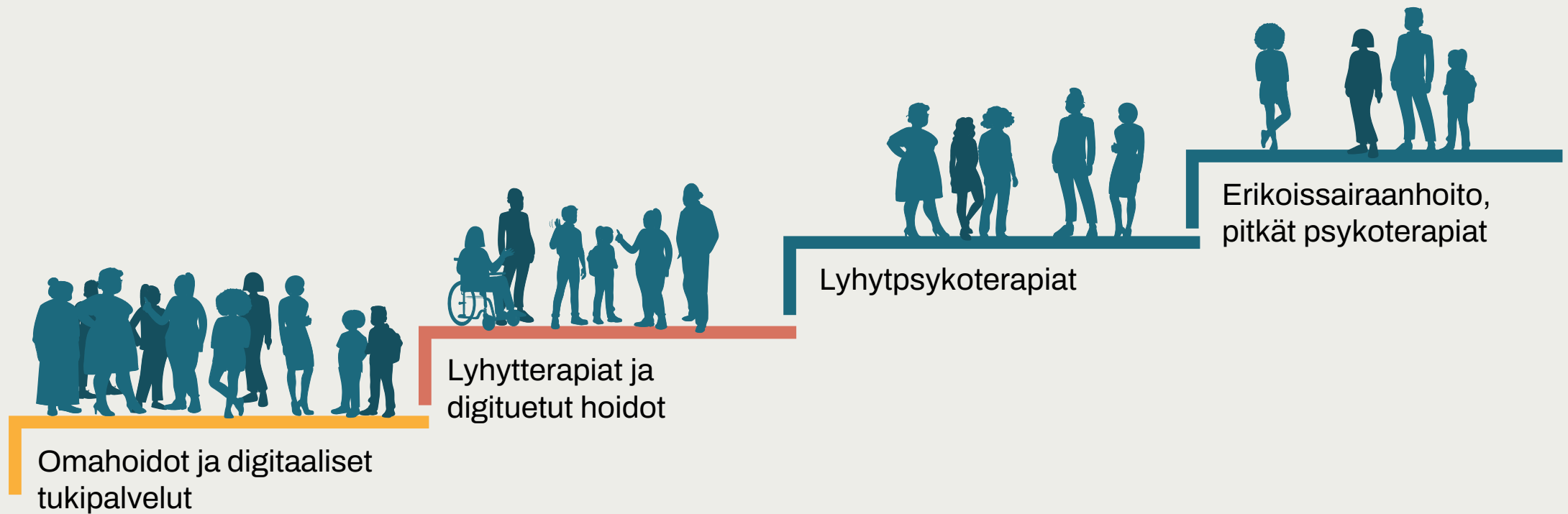
Terapiat etulinjaan – yhteiskehittäminen, kansallinen ja alueelliset osaamiskeskukset, terapia- ja interventiokoordinaattorit



Nykyinen järjestelmä korostaa raskaita viiveellä alkavia hoitomuotoja



Oikein porrastetussa järjestelmässä hoito alkaa nopeasti ja resurssit riittävät



Terapiat etulinjaan

2. Terapiat etulinjaan – ratkaisut

Mielenterveys on suurin kansanterveysongelmamme

Terapiat etulinjaan on vuonna 2020 käynnistetty, suurin kansallinen yritys korjata mielenterveyspalvelut.

Terapiat etulinjaan -malli toimii

1. Oikeaan osuva hoidon tarpeen arviointi heti.
2. Hoito alkuun viikossa.
3. Kuukauden sisällä voidaan kaikille suomalaisille tarjota monipuolinen valikoima vaikuttavia terapioida.
4. Onnistuu nykyisten resurssien puitteissa.

Terapiat etulinjaan
-toimintamalli toteuttaa sekä
terapiatakuun että
perusterveydenhuollon 7 pv
hoitotakuun

Terapiat etulinjaan - onnistumisen avaimet

1. Hoidon tehokas porrastaminen

- Alkuun nopeat kevyet hoidot. Tarjolla laaja valikoima
- Ammattilaisten kattava kouluttaminen ja menetelmäohjaus

2. Digitaaliset ratkaisut kerralla koko maan käyttöön

- Digituetut hoidot ja omahoidot 24/7 (Mielenterveystalo, nettiterapiat)
- Nopea ja oikea hoitoon ohjaus (Terapia- ja interventionavigaattorit)
- Nettiterapiat
- Digitaaliset tukipalvelut ammattilaisille

3. Yhteiskehittäminen ja osaamiskeskukset

- Palvelut ja toimintamalli räätälöidään aina alueellisesti
- Kansallinen psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskus -rakenne



Porrastettu hoitomalli joka räätälöidään hyvinvointialueittain

→Terapia- /interventionavigaattori.fi



Hoidon tarpeen arvio

2. porras: näyttöön perustuvat
lyhytterapiat, XXXX

1. porras: ohjattu omahoito,
nettiterapiat, XXXX

0. porras: omahoito
Mielenterveystalo.fi, XXXX

4. porras:
pitkät psykoterapiat,
erikoissairaanhoido

3. porras:
lyhytpsykoterapia, XXXX

Terapiat
etulinjaan

Odotusaika

Hoidon vaativat resurssit

Keskeiset digipalvelut ja työkalut



Kaikille avoimet palvelut

- Mielenterveystalo.fi:
 - oirekyselyt
 - omahoito-ohjelmat
 - tukimateriaalit



Yhtenäinen hoidon tarpeen arviointi

- Terapianavigaattori.fi aikuisille
- Interventionavigaattori nuorille (käyttöön 2023)



Koulutusta ja työkaluja ammattilaisille

- Terapiat etulinjaan - koulutuslusta
- Mielenterveystalo PRO
- Digituetut hoidot ja nettiterapiat



Vaikuttavuuden seuranta ja raportit

- Analytiikka-työpöydät
- Tiedolla johtamisen tuki



Alueellisen kehittämisen tuki

Yhteiskehittämisen, pilotointiprosessien sekä koordinaation tuki

Psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskukset

Kansallinen osaamiskeskus ja alueelliset keskuksat tukevat hyvinvointialueita vaikuttavien ja kustannustehokkaiden terapiapalveluiden järjestämisessä.



Ammattilaisten
koulutukset

Digitaaliset
palvelut

Lapset,
nuoret
ja aikuiset

Terapiat
etulinjaan -
kehitystyö

**Terapiat
etulinjaan**

Vaikuttavia tuloksia

Kansalaisten mielenterveyspalvelut: Mielenterveystalo.fi ja omahoidot

- Mielenterveystalo.fi on Suomen laajin ja käytetyin mielenterveyteen liittyvä tietopalvelu. Ainutlaatuinen tapa tavoittaa kansalaiset.

20 miljoonaa

vuosittaista sivukatselua

4 miljoonaa

sivustovierailua vuodessa

>30 kpl

Omahoido-ohjelmia

Terapiat
etulinjaan



Terapiat etulinjaan - koulutustoiminta

- Digitaalinen koulutusjärjestelmä kaikkien hyvinvointialueiden vapaassa käytössä.
- Voidaan kouluttaa yli 2000 ammattilaista vuodessa
- Etelä-Suomeen koulutettu jo:

n. 700

ohjattuun omahoitoon

163

Cool Kids -interventioon

43

IPT -terapeuttia

n. 300

etulinjan lyhytterapiaan

3/2

IPC -interventioon

Aikuiset

Kognitiivinen lyhytterapia

'Etulinjan lyhytterapeuttikoulutus' (5-10 käyntiä)

MO

Ohjattu omahoito

1-3 käyntiä

Lyhytterapioiden toteuttaminen eri kohderyhmillä

Ikääntyneiden lyhytterapeuttinen hoito
& nuorten lyhytterapeuttinen hoito

Mielenterveystaitoja päihdetyöntekijöille

motivoiva haastattelu & riippuvuuksien kognitiiviset menetelmät

IPC

interpersoonaalinen ohjaus 3-6 käyntiä

Pilotointi syksy 2022

CBASP

pitkäaikaisen masennuksen hoitomalli
n. 20 käyntiä

Pilotointi kevät 2023

Traumainterventiot

Pilotointi kevät 2023

IPT

interpersoonaalinen terapia 12-16 käyntiä

Pilotointi syksy 2022

Nuoret

IPT-N

12-16 käyntiä

MO

Cool Kids

MO

IPC

3-6 käyntiä

MO

Ahdistuksen lyhytinterventio

3-8 käyntiä

Pilotointi kevät 2023

Nuorten ohjattu omahoito

MO = menetelmän lisäksi saatavilla on menetelmäohjaajakoulutus

Lapset

Ohjattu omahoito pikkulasten palveluihin:

syömisongelmat, uniongelmat, haastava käytös

Pilotointi kevät 2023

Lasten ohjattu omahoito:

ahdistus, nepsy-piirteet, haastava käytös

Pilotointi syksy 22/kevät 23

Perustasolla tarvittavat terapiat
Te - koulutusportfolio 10/2022

Terapiat
etulinjaan

Terapia- ja Interventionavigaattorit auttavat potilaiden arvioinnissa

Aikuisten Terapianavigaattori ja nuorten Interventionavigaattori standardoivat hoidon tarpeen arviointia.

- vapauttavat resurssia arvioinnista hoitoon.
- helpottavat ammattilaisten työtä.
- ovat potilaiden näkökulmasta vointia jäsentäviä ja usein jo itsessään merkittävä apu.
- kansallinen ratkaisu, jota kehitetään Digifinlandin kanssa.

2.7 miljoonan

väestöpohjalla käytössä

**Terapiat
etulinjaan**

The screenshot shows the 'Terapiat etulinjaan' app interface. At the top, there's a header with a flag icon, the text 'FI', the app name 'Terapiat etulinjaan', and a question mark icon. Below the header is a navigation bar with a back arrow and a checkmark. The main content area is titled 'Ahdistuneisuuskysely (GAD-7)'. Below the title, there's a instruction box: 'Täytetään, koska vastat edelliseen kysymykseen "Kyllä" tai "Ehkä"'. The main text says: 'Ole hyvä ja arvioi jokaisen välttämän kohdalla, kuinka usein seuraavat ongelmat ovat valvanneet sinua kyselyn täyttöö edeltäneen kahden viikon aikana.' Below this is a table with four columns: 'Ei lainkaan (0p)', 'Useana päivinä (1p)', 'Suurimpänä osana päivistä (2p)', and 'Lähes joka päivä (3p)'. There are four rows of questions, each with four radio button options corresponding to the columns.

	Ei lainkaan (0p)	Useana päivinä (1p)	Suurimpänä osana päivistä (2p)	Lähes joka päivä (3p)
1. Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne	☐	☐	☐	☐
2. En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani	☐	☐	☐	☐
3. Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista	☐	☐	☐	☐
4. Vaikeus rentoutua	☐	☐	☐	☐

Terapianavigaattori korjaa hoitoon pääsyn

85 %

asiakkaista sai ajan alle 2 viikossa,
kun lähtötilanteessa odotusaika oli 8 viikkoa.

Terapianavigaattorin käyttöönotto 2 kk jälkeen
Porvoon mielenterveys- ja päihdepalvelut

”Musta tuntuu, että ekaa kertaa vuosiin on sellainen työkalu, joka oikeesti auttaa kaikkia.

Se ei oo pelkästään potilaslähtöinen tai pelkästään työntekijälähtöinen, vaan se on hyödyllinen meille kaikille.”

Palaute Terapianavigaattorista

Leni Kivelä, palvelupäällikkö,
mielenterveys- ja päihdepalvelut, Harjun Terveys

Ohjattu omahoito

53%

asiakkaista ei tarvinnut jatkohoitoa
ohjatun omahoidon jälkeen (1–3 tapaamista).

Ohjatun omahoidon pilotit (aikuiset), n=291
Etelä-Suomen yhteiskehittämisaalue (yta)

Etulinjan lyhytterapia

61%

53%

ahdistus parani etulinjan lyhytterapian käyneistä
(enintään 7 käyntiä).

n=180

masennus parani etulinjan lyhytterapian
käyneistä (enintään 7 käyntiä).

n=111

Nuorten interventiot

57%

IPC (Interpersonal Counselling) -intervention saaneista nuorista ei raportoitua jatkohoidon tarvetta.

n=619

65%

Cool Kids -intervention saaneista nuorista ei raportoitua jatkohoidon tarvetta.

n=361

*”Suosittelen kaikille, joilla on
lievä/kohtalainen masennus. Vaikuttaa
suuresti tällöinen nopea apu.”*

IPC-intervention käynyt nuori

Nettiterapiat ovat vaikuttava, skaalautuva ja pidetty hoitomuoto

17 000

Lähetettä vuonna 2022

54 %

yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapian käyneistä saa kliinisesti merkittävän hyödyn (n=1099, d=1.39)

46 %

unettomuuden nettiterapian käyneistä saa kliinisesti merkittävän hyödyn (n=2464, d=1.45)

84 %

kokee nettiterapian auttavan

"Kiitoksia siitä että tätä saa tehdä ympäri Suomea ja tämä ei maksa yhtään mitään. Minun ja monen muunkin olo on helpottunut kun oikean terapeutin hausta ei tule yhtään mitään kun kaikki ovat varattuja. Olette tehneet ison palveluksen tämän avulla ja se varmasti tulee näkymään ihmisten elämässä ympäri maata ja uskon että monen työkyvyttömyys voidaan estää tämän avulla. Itse olisin valmis tekemään tämän rupeaman vaikka toisenkin kerran."

-nettiterapiasta palautetta antanut potilas

Viimeaikaisia uutisointeja tuloksista



Keusotessa löydettiin keino purkaa mielenterveyspalvelujen jonot: "Sitä on pyritty lisäämään vaikuttavien tulosten vuoksi"

26.8.2022 14:30 | päivitetty 29.8.2022 15:12

PSYKIATRIA MIELENTERVEYSHÄIRIÖT PERUSTERVEYDENHUOLTO ERIKOISSAIRAANHOITO

● Paikalliset

Terapianavigaattori nopeuttaa potilaan sopivan hoidon aloitusta

MIELENTERVEYS - 06.06.2022

Pääsy matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin on nopeutunut merkittävästi Porvoossa

Porvoossa tammikuussa käyttöön otettu Terapianavigaattori on lyhentänyt huomattavasti hoitojonoa matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin. Jono on lyhentynyt kahteen viikkoon, kun aiemmin hoitoon pääsy kesti jopa kaksi kuukautta.

Lue lisää:

- [Pääsy matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin on nopeutunut merkittävästi Porvoossa – Porvoo](#)
- [Keusotessa löydettiin keino purkaa mielenterveyspalvelujen jonot: "Sitä on pyritty lisäämään vaikuttavien tulosten vuoksi" | Mediuutiset](#)
- [Terapianavigaattorista hyviä kokemuksia Keravalla – "Ahdistus tai masennus ei katso ikää ja sukupuolta" | Paikalliset | Keski-Uusimaa](#)

**Terapiat
etulinjaan**

Oikeatasoista tukea ja hoitoa
Oikeaan aikaan
Kaikilla hyvinvointialueilla

HAASTE 1:

Mielenterveyspalveluiden korjaaminen ei onnistu, jos hyvinvointialueet keksivät kaikki samaa pyörää uudestaan.

RATKAISU:

Terapiat etulinjaan -toimintamalli on käyttövalmis ja sopii kaikkien hyvinvointialueiden palvelustrategiaan.

HAASTE 2:

Miten estetään hyvän kehityksen pysähtyminen
hankekauden jälkeen?

RATKAISU:

Tarvitaan hallitusohjelmakirjaus:
perustetaan kansallinen psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskus
ja aluekeskukset viidelle YTA-alueelle.

Toimiva kansallinen yhteiskehittämisk rakenne on jo käytössä



Terapiat
etulinjaan

n. 50

terapia- ja interventiokoordinaattoria

Kaikki yhteistyöalueet ovat mukana -
ongelmat ratkotaan yhteistyössä.

Kehitetään kerran. Käyttöönottoon jää enemmän
aikaa. Skaalautuminen ei maksa.

Kansallinen yhteistyö on äärimmäisen kustannustehokasta.
Rahan lisäksi säästyy myös vähissä olevia osaajaresursseja.

Kansallinen kehittämistyö etenee koko maassa

Kansallinen hanke ja

Etelä-Suomi

Samuli Saarni, hankejohtaja
ext-samuli.saarni@hus.fi

Sisä-Suomi

Juha Ahonen, hankepäällikkö
juha.ahonen@ppshp.fi

Itä-Suomi

Kari Katajisto, hankepäällikkö
kari.katajisto@kuh.fi

Länsi-Suomi

Mia Oksa, hankejohtaja
mia.oksa@tyks.fi

Pohjois-Suomi

Solja Kuiri, hankepäällikkö
solja.kuiri@ppshp.fi

