



Terapiat etulinjaan

Terapiat etulinjaan toimintamalli tuo tukea sinne, missä kipu on.

Jos loukkaamme kätemme, tiedämme mistä apua kipuun on saatavilla.
Jos mielenterveytemme järkkyy, ei ole yhtä selvää mistä apua saa
– tai minkälaista apua edes tarvitsemme.

Hajallaan olevat mielenterveyspalvelut ja pitkät jonot ovat terveydenhuoltomme kipupiste, joka on korjattava.

Tavoitteena on, että jatkossa jokainen sote-ammattilainen on mielenterveyden osaaja, ja jokaisella ammattilaisella on työkalut mielenterveyden tukemiseen.

Mielenterveyshäiriöiden aiheuttamat kustannukset

11,1

miljardia euroa vuodessa

Mielenterveyssyiden takia suomalainen työelämä menettää

5,26

miljoonaa työpäivää vuodessa

Työttömyyseläkkeistä

52%

johtuu mielenterveyden häiriöistä

Mielenterveyden häiriöistä kärsii

20%

aikuisista joka vuosi

Lähteet: OECD, KELA, Mielenterveysbarometri

Terapiat etulinjaan -toimintamalli edistää vaikuttavien mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja yhdenvertaisuutta sekä säästää samalla kustannuksia.

Vaikuttavuuden tuloksia:

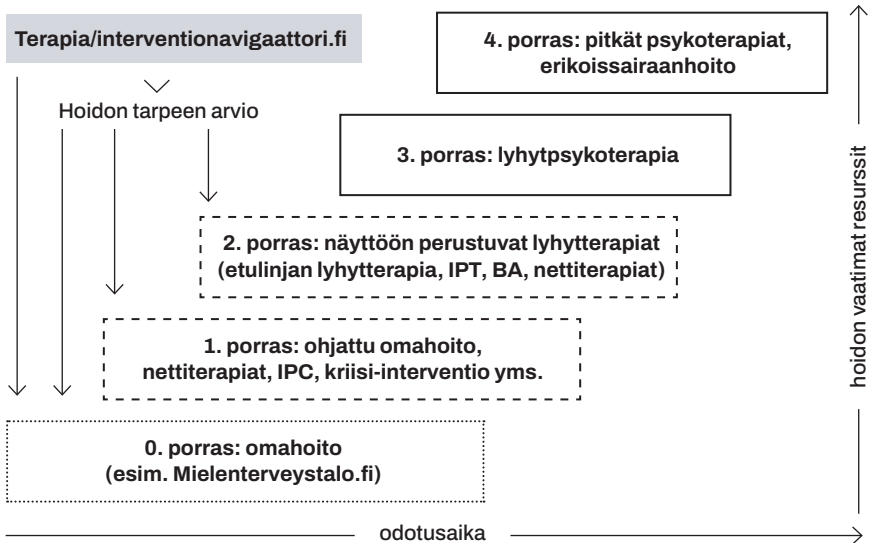
Avoimessa Mielenterveystalo.fi-palvelussa on yli 30 omahoito-ohjelmaa, ja niitä kehitetään jatkuvasti lisää. Omahoito-ohjelmista saa apua useissa lievissä ja keskivaikeissa tilanteissa.

Terapianavigaattorin ja porrastetun hoitomallin avulla on useissa yksiköissä kyetty poistamaan mielenterveys- ja päihdepalvelujen jonot kokonaan ilman lisäresursseja. Vain murto-osa perustasolla vaikuttavasti hoidetuista tarvitsee jatkoa erikoissairaanhoidossa.

Digitaalisen koulutusalan avulla voidaan kouluttaa vuosittain yli 2000 sote-alan ammattilaista lyhytterapeuttisiin menetelmiin. Kattava ammattilaisten tuki löytyy MielenterveystaloPRO palvelusta.

Kansallinen kehittämisverkosto sekä yli 50 terapia- ja interventiokoordinaattoria hyvinvointialueilla tukevat uusien palveluiden käyttöönottoa.

Toimintamalli pähkinänkuoressa:



Terapiat etulinjaan -työkalut ja palvelut

- Kaikille avoin Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelu.
- Digitaaliset terapia- ja interventionavigaattorit hoidon tarpeen arvioinnin tueksi.
- Menetelmäkoulutukset ja MielenterveystaloPRO ammattilaisille.
- Malli vaikuttavuuden seurantaan.
- Kansalliset psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskuksat yliopistosairaaloissa alueiden tukena.

50% perusterveydenhuollon asiakkaista voidaan ohjata Terapia-navigaattorin täytön jälkeen 1. portaan ohjattuihin omahoitoihin.

Porrastettu hoitomalli ja sen vaikutukset järjestelmätasolla

Selkeä hoidon porrastus jäsentää perustason psykososiaalisten palveluiden tarjontaa. Mielen terveyden häiriöt alkavat pääsääntöisesti lievinä tai keskivaikeina. Hoidon vaikuttavuus on tällöin parhainta ja usein lyhytkin hoito riittää. Perusterveydenhuollon tasolle lisätään vaikuttavia, lyhytkestoisia ja digituettuja psykososiaalisia hoitoja.

Aloittamalla hoidot riittävän nopeasti nykyiset resurssit saadaan riittävästi useammalle asiakkaalle palvelutarjonnan kasvaessa. Tällöin myös vaikeimmin oireileville voidaan turvata riittävän intensiivinen hoito.

Kansallinen psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskus sekä osaamiskeskus jokaiselle yhteistyöalueelle

Palveluita kehitetään tiiviissä alueellisessa yhteistyössä. Alueita tuetaan viidellä yhteistyöalueella toimivien psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskusten ja alueellisten terapia- ja interventiokoordinaattoreiden avulla:

- Kehitetään psykososiaalisia hoitoja ja koulutetaan osajia.
- Ylläpidetään kansallisia tukipalveluita ja Terapiat etulinjaan -toimintamallia.
- Kehitetään ja ylläpidetään kansallista, avointa digitaalisten mielen terveyspalveluiden kokonaisuutta hyvinvointialueiden tueksi.
- Tuetaan alueita vaikuttavien ja kustannustehokkaiden terapiapalveluiden järjestämisessä.
- Koostuu lasten, nuorten ja aikuisten psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskuksista.

Kansallisen tason päätöksenteko

Terapian saatavuus ja yhdenvertainen kehittäminen voidaan turvata kansallisen psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskusten avulla.

Hyvä mielenterveys on jokaisen ihmisoikeus.

Vaikuttavaan terapiaan pääsyn takaaminen käytettävissä olevilla resursseilla ei ole helppoa. Kansallisen yhteistyön puute johtaa hajanaisiin palveluihin. Resursseja kulutetaan päällekkäiseen työhön. Samojen digitaalisten mielenterveyspalveluiden kehittäminen jokaisella hyvinvointialueella erikseen ei ole järkevää.

2 toimenpidettä kansallisella tasolla, jotka tarvitaan Terapiat etulinjaan -toimintamallin käyttöönottamiseksi:

1. Perustetaan hallitusohjelmassa kansallinen psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskus sekä yhteistyöaluekohtaiset osaamiskeskukset.
2. Varataan vuosittain 1 euro per suomalainen (6 miljoonaa euroa / vuodessa) osaamiskeskuksille terapiaan pääsyn ja digitaalisten mielenterveyspalveluiden kehittämiseksi tulevalle hallituskaudella.

Terapiat etulinjaan -toimintamalli voi vähentää yli miljoonaa sairauspäivää vuodessa, ja tuoda yhteiskunnalle **yli 390 miljoonan euron säästöt**.

- Mallin arvioidaan laskevan mielenterveysperusteisia sairauspoissaoloja 20 %. Tämä 1,1 miljoonan sairauspäivän vähenemä säästäisi yhteiskunnan kustannuksia 330 miljoonaa euroa vuodessa.
- Mallin arvioidaan vähentävän pitkien Kelan kuntoutusterapioiden tarvetta 50 %. Tämä säästäisi yhteiskunnallisia kustannuksia 50 miljoonaa euroa ja potilaiden omavastuita noin 15 miljoonaa euroa.
- Pelkästään koulutus- ja palvelusalan käytöllä hyvinvointialueet säästävät koulutuskustannuksista lähes miljoona euroa vuodessa.
- Nettiterapia ja ohjatut digituettut omahoidot ovat yhtä vaikuttavia mutta kustannuksiltaan ja henkilöstötarpeeltaan murto-osa perinteisten terapiamallien tarpeista.
- Henkilöstöä erikoissairaanhoidon tai terapian lisäämiseen ei ole saatavilla, joten terapiaan pääsyä ei voi turvata ilman digituettuja ja etulinjaan viettäviä hoitoja.

Hyvinvointialueiden päätöksenteko

Terapiat etulinjaan -toimintamalli ja palvelut kannattaa integroida osaksi alueellista palvelustrategiaa.

Mielenterveyskriisin ratkaisut ovat alueellisia.

Terapiat etulinjaan -toimintamalli on hyvinvointialueille kustannusvaikuttava, tutkittuun tietoon perustuva tapa kehittää perustason mielenterveyspalveluita. Malli räätälöidään aina alueittain.

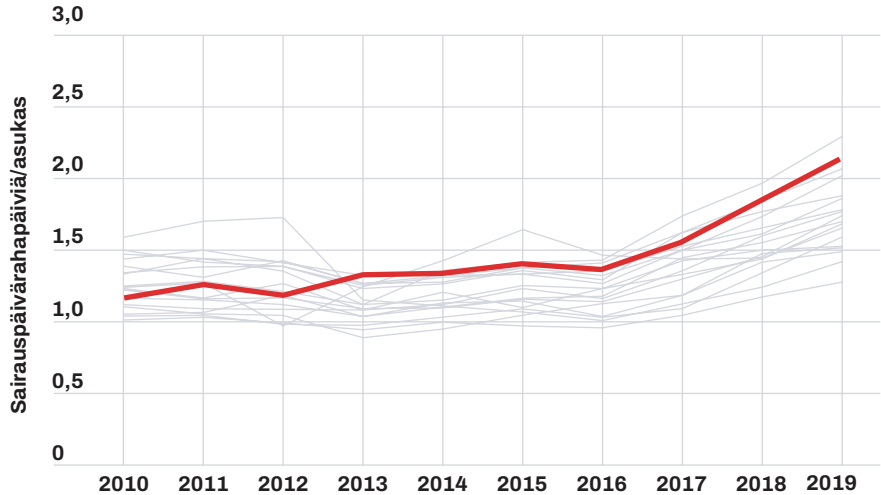
Laittamalla varhaisen vaiheen mielenterveyspalvelut kuntoon vähennetään tarvetta kalliisiin ja raskaisiin palveluihin. Resursseja ei tarvita lisää, kun prosessit ja digipalvelut saadaan kuntoon.

3 toimenpidettä Terapiat etulinjaan -toimintamallin käyttöönottoon hyvinvointialueilla:

1. Kirjataan Terapiat etulinjaan -toimintamalli perustason mielenterveyspalveluiden lähtökohdaksi hyvinvointialueen palvelustrategiaa.
2. Osallistutaan kansalliseen yhteistyöhön palveluiden kehittämisessä. Otetaan käyttöön yhteiset digiratkaisut eikä tehdä turhaa päällekkäistä työtä.
3. Turvataan riittävä resursointi psykososiaalisten hoitopalvelujen uudistamiseksi koko hyvinvointialueella.

Mielenterveysperusteiset sairaspäivät ovat kasvussa kaikilla Suomen alueilla. Siksi myös toimia tarvitaan kaikilla alueilla.

Kuvio: Sairauspäivärahat per työkäinen maakunnittain 2010–2019



Lähde: Yhteiskuntapolitiikka-lehti 1/2022

Oikeatasaista tukea ja hoitoa

Oikeaan aikaan

Kaikilla hyvinvointialueilla

Vaikuttavien digipalveluiden tuella

Sote-palveluiden johtaminen

Terapiat etulinjaan -toimintamallin avulla voidaan helpottaa ammattilaisten työtä ja lisätä sekä osaamista että jaksamista.

Yhdenvertainen toimintamalli ja työkalut ovat kustannustehokkain tapa tuoda mielenterveysosaamista perusterveydenhuollon etulinjaan.

Terapianavigaattori on selkeä tapa porrastaa hyvinvointialueen perustason mielenterveyspalvelut tehokkaasti ja yhdenmukaisesti.

Kansallinen koulutusjärjestelmä mahdollistaa laajamittaiset koulutukset hyvin pienin kustannuksin. Terapiat etulinjaan -toimintamallin avulla jokaisella sote-ammattilaisella on työkaluja tukea asiakkaan mielenterveyttä.

Digitaaliset työkalut, strukturoidut menetelmät ja tukipalvelut helpottavat ammattilaisten työtä.

4 tarvittavaa toimenpidettä sote-johtajille:

1. Pehdy Terapiat etulinjaan -toimintamalliin ja sen palveluihin osoitteessa **www.terapiatetulinjaan.fi**.
2. Tehkää tiivistä yhteistyötä yhteistyöalueenne Terapiat etulinjaan -kehittäjien kanssa.
3. Mahdollistakaa Terapiat etulinjaan -toimintamallin työkalujen ja koulutusten käyttöönotto henkilöstölle.
4. Vältäkkää tarpeettoman päällekkäisen työn tekemistä esim. digipalveluissa.

Lyhytterapeuttiset hoidot toimivat:

- 1–3 käynnin ohjatun omahoidon jälkeen **53 %** ei tarvitse enää jatkohoitoa. (n=291)
- Ahdistuneisuus parani:
 - **61 %** ja masennus **53 %** etulinjan lyhytterapian käyneistä (enintään 7 käyntiä).
 - **73 %** Cool Kids -intervention käyneille nuorille. (n=341)
 - **57 %** IPC-intervention käyneille nuorille. (n=619)
- **98 %** aikuisikäisistä suosittelisi etulinjan lyhytterapiaa. (n=338)
- **92 %** nuorista koki intervention hyödyllisenä. (n=291)

Terapiaan pääsy voidaan korjata:

- Terapianavigaattori on jo käytössä 2,7 miljoonan suomalaisen väestöpohjalla vuoden 2022 lopussa.
- Hoitoon pääsy nopeutunut alle viikkoon puolessa vuodessa Terapiat etulinjaan -toimintamallin käyttöönotosta.
- Yli 90 % ammattilaista haluaa terapianavigaattorista pysyvän työvälineen itselleen.
- Kaikista ammattilaisista mielenterveyden osaajia: Vuoden 2022 loppuun mennessä koulutettu jo yli 2000 ammattilaista.

Terapiat etulinjaan

Tutustu toimintamalliin
www.terapiatetulinjaan.fi

Sovi tapaaminen kanssamme ja kerromme lisää

Samuli Saarni, hankejohtaja

Etelä-Suomi ja kansallinen hanke
ext-samuli.saarni@hus.fi
040-5746119

Kari Katajisto, hankepäällikkö

Itä-Suomi
kari.katajisto@kuh.fi
044 7174576

Mia Oksa, hankejohtaja

Länsi-Suomi
mia.oksa@tyks.fi
050 5740521

Juha Ahonen, hankepäällikkö

Sisä-Suomi
juha.ahonen@pshp.fi
050 5290392

Solja Kuiri, hankepäällikkö

Pohjois-Suomi
solja.kuiri@ppshp.fi
050 5261307