

**Terapiat
etulinjaan**

Ohjattu omahoito

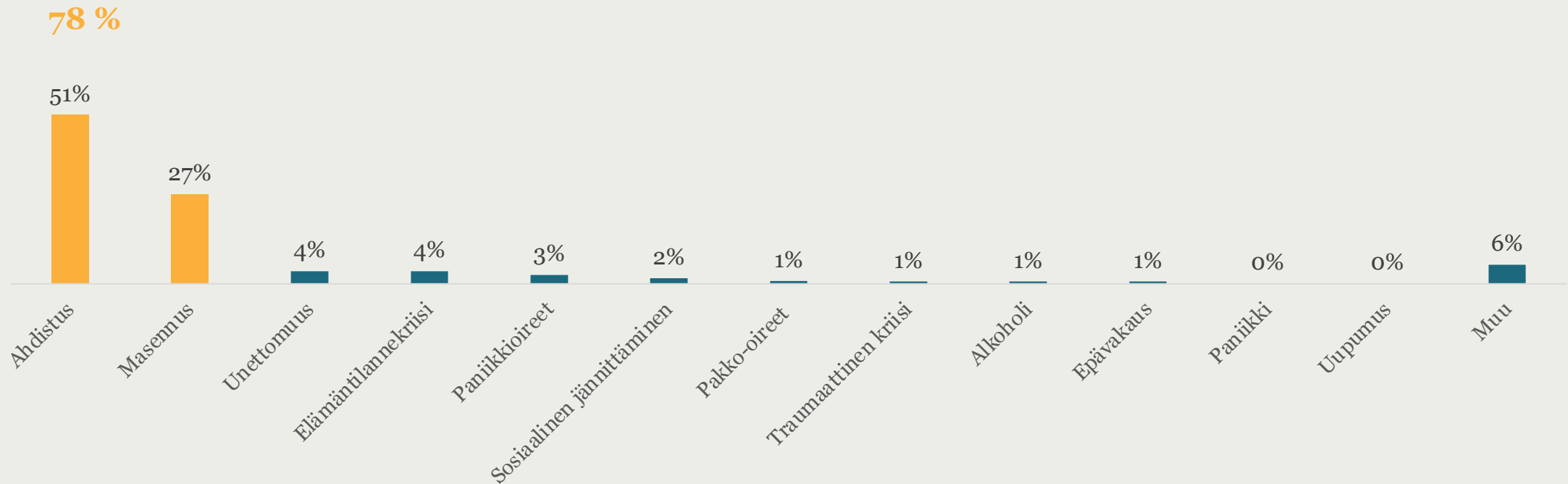
Mitä ohjattu omahoito on?

- Ohjattu omahoito on tavoitteellinen ja lyhytkestoinen, 1-3 kontaktikerran, psykososiaalinen hoito.
- Ohjattu omahoito on rakenne Mielenterveystalo.fi –omahoito-ohjelmien hyödyntämiseen kliinisessä työssä.
- Voidaan toteuttaa sekä mielenterveys- ja päihdepalveluihin erikoistuneissa yksiköissä että yleisvastaanotoilla.
- Ohjattu omahoito on sopivaa hoitoa lieviin- ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin (tietyin edellytyksin myös vakava-asteisiin oireisiin).
- Vakava-asteinen oireilu ja merkittävät toiminnanohjauksen vaikeudet ovat ohjatun omahoidon poissulkukriteeri

Mitä tietoa ohjatuista omahoidoista on kerätty?

- Ohjatun omahoidon koulutuksen aikana toteutetaan tiedonkeruuta.
- Tiedonkeruuta on toteutettu niin, että jokaisella alueella on joitakin yhteisiä osia. Osassa alueita toteutetaan laajempaa tiedonkeruuta kuin toisaalla.
- Otoskoot vaihtelevat sen mukaan, onko tietoa kerätty ylipäänsä ja kuinka paljon puuttuvaa tietoa on.
- Jos oirekyselyjä käytetään osana tiedonkeruuta, kaikissa ohjatuissa omahoidoissa käytetään seuraavia oirekyselyjä:
 - PHQ-9
 - GAD-7

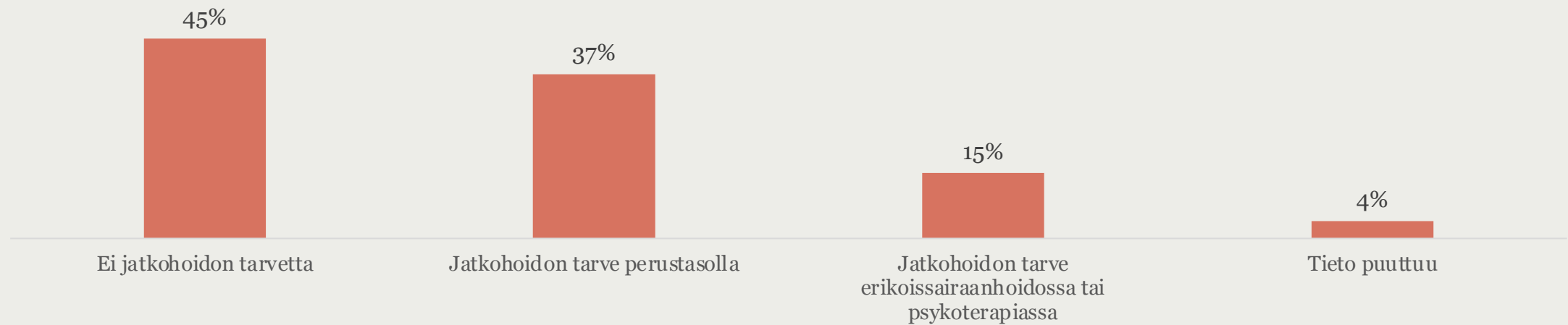
Ohjatun omahoidon kohdeoire on yleisimmin ahdistus tai masennus (n=579)



Odotusaika ohjattuun omahoitoon on varsin lyhyt (n=577)



Hieman alle puolet eivät tarvitse jatkohoittoa (n=586)



Muutos oirepisteissä ohjatun omahoidon aikana – kaikki

PHQ-9	% (n)
Häiriötasoinen oireilu	76 % (277)
Luotettava toipuminen	37 % (103)
Luotettava voinnin paraneminen	46 % (167)
Luotettava voinnin heikkeneminen	3 % (12)

GAD-7	% (n)
Häiriötasoinen oireilu	66 % (244)
Luotettava toipuminen	38 % (93)
Luotettava voinnin paraneminen	31 % (115)
Luotettava voinnin heikkeneminen	2 % (9)

Muutos oirepisteissä ohjatun omahoidon aikana – ahdistus (n=192)



GAD-7	% (n)
Häiriötasoinen oireilu	72 % (139)
Luotettava toipuminen*	40 % (55)
Luotettava voinnin paraneminen	36 % (70)
Luotettava voinnin heikkeneminen	2 % (4)

Keskimääräinen oirepistemuuutos -4,2 pistettä

*Luotettava toipuminen: kuuden pisteen muutos ja siirtyminen häiriötasoisesta (≥ 10) oireilusta ei-häiriötasoiseen oireiluun

Muutos oirepisteissä ohjatun omahoidon aikana – masennus (n=104)

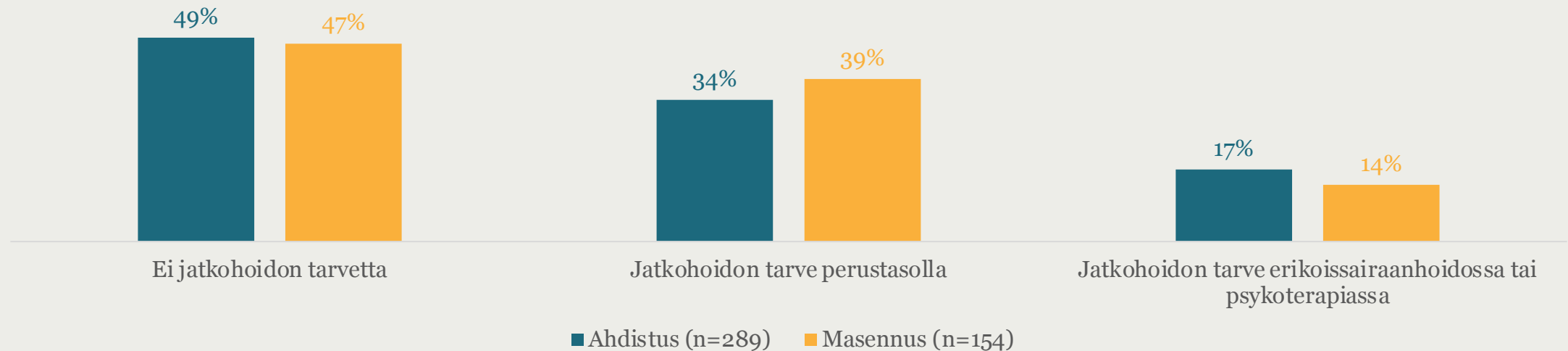


PHQ-9	% (n)
Häiriötasoinen oireilu	86 % (89)
Luotettava toipuminen*	36 % (32)
Luotettava voinnin paraneminen	51 % (53)
Luotettava voinnin heikkeneminen	4 % (4)

Keskimääräinen oirepistemuuotos **-5,4** pistettä

*Luotettava toipuminen: viiden pisteen muutos ja siirtyminen häiriötasoisesta (≥ 10) oireilusta ei-häiriötasoiseen oireiluun

Jatkohoidon tarve ahdistuksen ja masennuksen ohjatun omahoidon jälkeen



Haluatko kuulla lisää?

Ota yhteyttä:

kasper.mikkonen@hus.fi & pasi.roslund@hus.fi