

**Terapiat
etulinjaan**

Terapiat etulinjaan -toimintamalli työterveyden tukena ja hyvinvointialueyhteistyön edistäjänä

Asiantuntijaryhmä, 3.3.2025



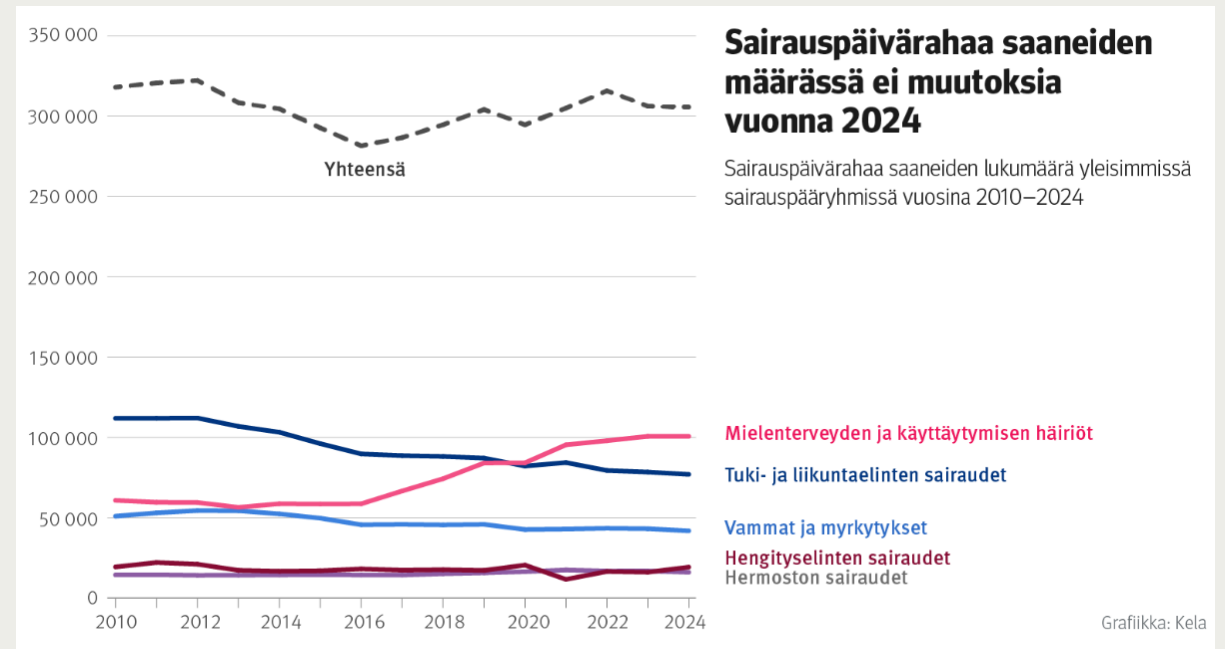
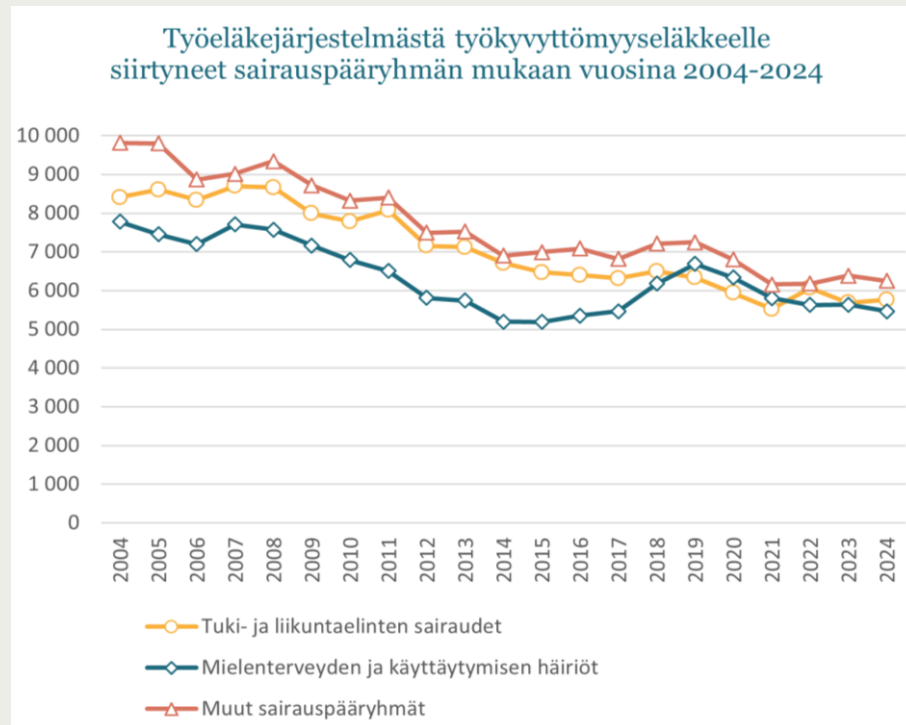
**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Sisältö

1. Hankkeen tausta ja tavoitteet
2. Tarjottavien palvelukokonaisuuksien kuvaus
3. Työterveyden ja hyvinvointialueiden perustason mielenterveyspalveluiden yhteensovittaminen

Mielenterveyden ongelmat keskeiset sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyden aiheuttajat

- Noin joka viides suomalainen sairastuu elämänsä aikana mielenterveys- tai päihdehäiriöön
- Mielenterveyden häiriöt yleisin sairauspäivärahan saannin syy - määrät vuosina 2023-2024 ennätyslukemissa



Mielenterveyden ongelmat merkittäviä yhteiskunnan kestävyysvajeen kannalta

- Mielenterveyden häiriöiden kustannukset yhteiskunnan kestävyysvajeen kannalta merkittäviä: OECD:n (2015) arvio kokonaiskustannuksista 11mrd€ / vuosi (= 5% BKT:stä)
 - Suurin osa kuluista työkyvyttömyydestä ja sosiaalieduista syntyviä.
 - Perustason mielenterveyspalvelut toistuvasti arvioitu kustannuksia säästäviksi (WHO:n mukaan noin nelinkertaisesti kustannuksiin verrattuna). **Kustannuksiin voidaan oikeilla toimenpiteillä vaikuttaa.**
- Hankkeen kannalta tärkeää:
 - Työterveyshuollon rooli keskeinen suomalaisessa palvelujärjestelmässä
 - Työkyvyn ja sen edistämisen huomiointi julkisissa mielenterveyspalveluissa
 - Asiakkaiden yhdenvertaisuuden vahvistaminen mielenterveys palvelujen laadun ja saatavuuden suhteen

Hankkeen tavoitteena mielenterveyden häiriöistä johtuvan työkyvyttömyyden vähentäminen Suomessa

Miten tähän päästään?

- 1) Vahvistetaan työterveyshuollon mielenterveysosaamista ja parannetaan käytettävien menetelmien vaikuttavuutta
→ Tarjotaan TTH-yrityksille koulutuksia ja tukea MT-hoidon menetelmissä
- 2) Parannetaan kansalaisten yhdenvertaisuutta soveltamalla samoja psykososiaalisia menetelmiä ja huomioimalla työelämätekijät osana hoitoa sekä työterveyshuollossa että julkisella sektorilla
→ Kehitetään eteenpäin Navigaattori- ja OOH-ratkaisuja niin että työelämätekijät tulevat paremmin huomioitua
- 3) Sujuvoitetaan mielenterveyden hoitoketjuja tukemalla porrastettujen hoitomallien käyttöönottoa työterveydessä ja edistetään hyvinvointialueiden ja työterveyspalveluiden yhteistyötä hoitoketjujen yhteensovittamiseksi
→ HVA-tasoinen koordinaattoriverkosto (yhdessä TTL kanssa) yhteensovittaa alueellisia perustason MTP-palveluita TTH-palveluiden kanssa

Hankkeessa mukana olevat hyvinvointialueet

Hyvinvointialueet, joissa oma kehittämiskoordinaattori:

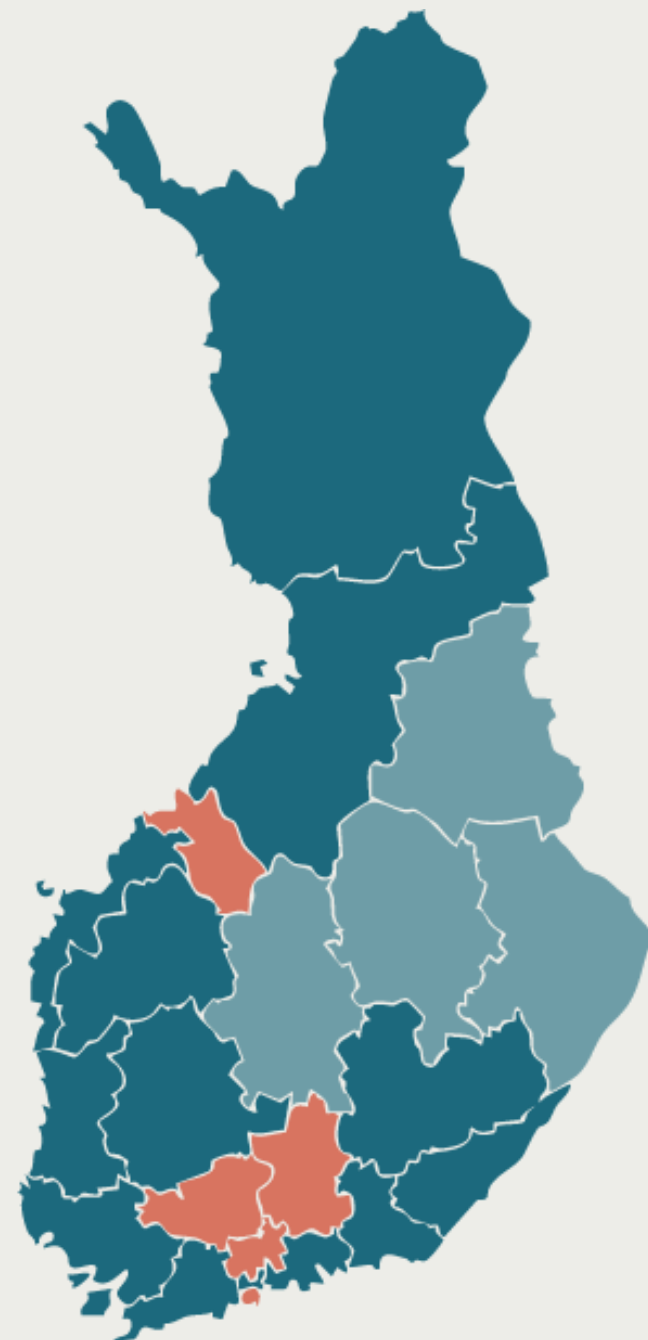
Lappi
Pohjois-Pohjanmaa
Pohjanmaa
Etelä-Pohjanmaa
Pirkanmaa
Satakunta
Varsinais-Suomi
Länsi-Uusimaa
Vantaa-Kerava
Itä-Uusimaa
Kymenlaakso
Etelä-Karjala
Etelä-Savo

Hyvinvointialueet, joissa ei omaa kehittämiskoordinaattoria:

Kainuu
Pohjois-Savo
Pohjois-Karjala
Keski-Suomi

Ei mukana kehittämissyössä:

Kanta-Häme
Päijät-Häme
Keski-Pohjanmaa
Helsinki
Keski-Uusimaa
Ahvenanmaa



Terapiat
etulinjaan

Hankkeessa tuotettavat sisällöt ja
tarjottavat palvelukokonaisuudet



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

TTH-toimijoille tarjottavat palvelukokonaisuudet

1) Digituettu hoidontarpeen arvioinnin palvelukokonaisuus: Terapianavigaattori + ensijäsennys	2) Matalan kynnyksen intervention (1.porras) palvelukokonaisuus: Ohjattu omahoito	3) 2. portaan interventioiden vahvistaminen TTH-palveluissa
• Terapianavigaattorin käyttö ja koulutukset • Käyttöönoton suunnittelu ja tuki • Arkivaikuttavuuden seurantamalli ja analytiikkapalvelut	• Koulutukset • Käyttöönoton suunnittelu ja tuki • Arkivaikuttavuuden seurantamalli ja analytiikkapalvelut	• Nettiterapian sovittaminen osaksi palvelukokonaisuutta • Yrityskohtaisten toiveiden mukaan

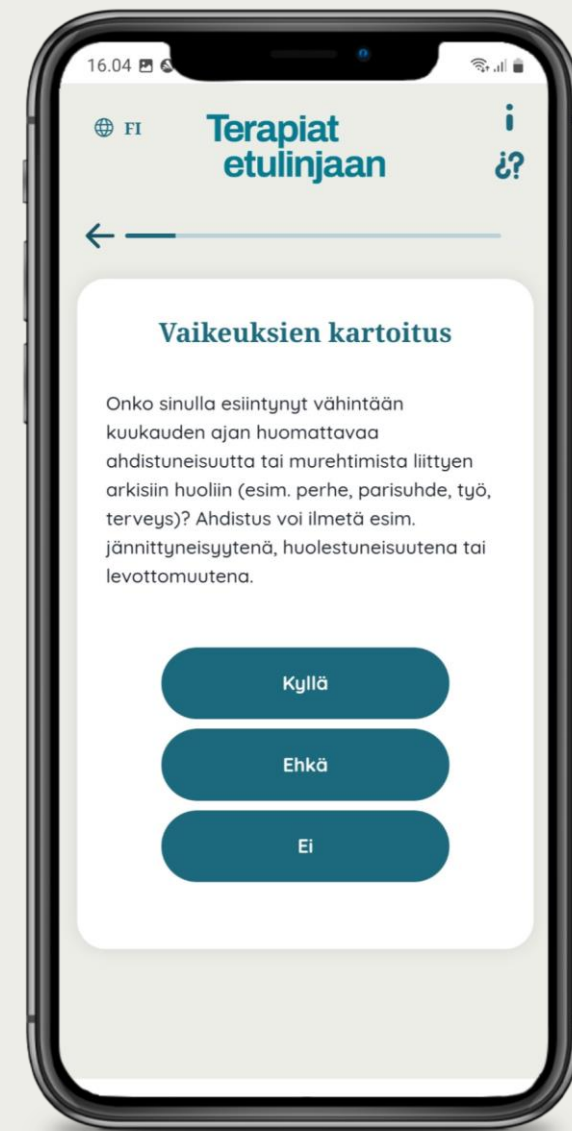
Tai edellisten yhdistelmä, sisältäen:

- Koulutukset: Terapianavigaattori, ensijäsennys, ohjatun omahoidon-kokonaisuudet, muut
- Käyttöönoton suunnittelu ja tuki
- Arkivaikuttavuuden seurantamalli ja analytiikkapalvelut

Terapianavigaattori.fi tukee oikeatasoisen hoidon tai tuen valinnassa

- Ammatilaisen apuväline, käyttötarkoitus psykososiaalisen hoidon tai tuen tarpeen arviointi ja ohjaus
 - Asiakas täyttää ennen ammatilaisen kohtaamista, jolloin ohjauksen kannalta olennaiset esitiedot heti ammatilaisen käytössä.
 - Terapianavigaattori ei sisällä automatiikkaa/ohjausta ammatilaiselle tai asiakkaalle, vaan ammatilaisen arvio (**ensijäsennys**) yhä keskiössä
 - Edut: säästää ammatilaisen aikaa, nopeuttaa hoitoon pääsyä, tasalaatuista ensivaiheen arvioita, tiedonkeruuta ja kirjaamiskäytänteitä
- Kehitystyötä tehdään yhteistyössä TTH:n toimijoiden ja erityisasiantuntijoiden sekä TTL:n kanssa.
 - Sisällöissä huomioidaan mm. työhön liittyvien tekijöiden vaikutusta voinnille sekä työkyky
 - Julkaistaan 1.5.2025

Käytössä jokaisella hyvinvointialueella, YTHS:ssä ja osassa integroituja työterveyshuoltoja. Maksuton ja vapaasti saatavilla.



Työssäkäyvien työterveys uudeksi sisällöksi Terapianavigaattoriin

- Terapianavigaattoriin tulee uutta sisältöä työssäkäyville täyttäjille *riippumatta* siitä asioivatko he hyvinvointialueella vai työterveyshuollossa.
- Tavoitteena
 - 1) huomioida työkyky ja työelämätekijät kaikissa palveluissa paremmin
 - 2) tunnistaa osuvammin yksilö- ja työyhteisötekijöiden vaikutuksia palveluohjauksissa.
- Kehitystyötä tehdään yhdessä TTL:n, työterveystoimijoiden ja hyvinvointialueiden kanssa. Kehitystyö tukee HVA:n ja TTH:jen porrasteisten mallien yhteensovittamista.
- Uusi sisältö julkaistaan Terapianavigaattorissa 1.5.2025. Asiantuntijaryhmän on mahdollista kommentoida sisältöä 17.-23.3.25 välisenä aikana.

Ohjattu omahoito

- Ohjattu omahoito on 1-3 käyntikerran interventio yleisiin mielenterveyden häiriöihin ja mielen pulmatilanteisiin, joka yhdistää itsenäisen omahoitotyöskentelyn ja ammattilaisen tuen
 - Interventio perustuu kognitiivis-behavioristisen psykoterapian viitekehykseen
- Ohjattu omahoito on porrastetussa hoitomallissa 1. portaan interventio, joka voidaan käynnistää nopeasti, kun tarve työskentelylle on tunnistettu



”Omahoidon ja ohjatun omahoidon ydinajatus on yksilöllisen itsenäisyyden ja toimijuuden vahvistaminen oman voinnin arvioinnin, seurannan ja parantamisen toteutuksessa.”



Ohjatun omahoidon -kokonaisuus ja siihen liittyvät päivitykset

- Uusitun koulutuskokonaisuuden ensimmäiset ”pilottikoulutukset” käynnistyvät maaliskuun 2025 alussa. Tarkennuksia ja päivityksiä koulutukseen voidaan tehdä ensimmäisten palautteiden jälkeen.
- Taustatyönä tehty muutoksia koulutukseen ja sen materiaaleihin:
 1. Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelua ja siellä olevia omahoito-ohjelmia päivitetään
 2. Ohjatun omahoidon koulutusrakennetta ja -sisältöä päivitetään työterveyshuollon tarpeisiin

Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelun ja omahoito-ohjelmien päivitys

- Mielenterveystalo.fi-verkkopalveluun rakennetaan oma selkeä sisältökokonaisuutensa työterveyshuoltoon. Osioon kootaan työterveyshuollon kannalta keskeiset omahoito-ohjelmat ja tietosivut (sis. työyhteisö-sivuston materiaalit).
- Osioon nostetaan seuraavat työterveyshuollon kannalta keskeiset omahoito-ohjelmat:

Ahdistuksen omahoito
Masennuksen omahoito
Unettomuuden omahoito
Paniikkihäiriön omahoito
Sosiaalisten tilanteiden pelon omahoito
Uupumuksen omahoito
Suorittajan omahoito-ohjelma
Alkoholin liikkakäytön omahoito
Keskittymisvaikeuksien omahoito*
Työhyvinvoinnin omahoito (UUSI)
Ruutu- / somen haitallisen käytön omahoito (UUSI)
Digipeliriippuvuuden omahoito (UUSI)
TULES-kipu & mielenterveys omahoito (UUSI)

* arvioitavana

Ohjatun omahoidon koulutukseen tulevat päivitykset

- Jatkossa **koulutuskokonaisuus** sisältää kaikille **pakollisina** (vrt. aiemmin vain verkkokoulutus):
 1. Ohjatun omahoidon verkkokoulutus **itsenäisenä verkko-opiskeluna** omatahtisesti (5-10h)
 2. Taitopajat pienryhmissä (2 x 1,5-2h)
 3. Koulutusinterventioiden toteutus (2 kpl)
- Koulutusmateriaalia päivitetty työterveyshuolto huomioiden. Merkittäviä muutoksia:
 - Lisätty ”yhteistyösuhde ohjatussa omahoidossa”-osio
 - Lisätty ”ohjattu omahoito osana työterveyshuollon palveluvalikoimaa”-osio
 - Lisätty työterveyshuoltoon soveltuvia esimerkkejä ja harjoituksia
 - Tarkennettu koulutusinterventioiden raportointiin liittyvää ohjeistusta (työkykyä arvioivat kysymykset)

Nettiterapiat

Nettiterapioiden ainutlaatuinen ominaisuus on, että ne ovat saatavilla koko maassa yhdenvertaisesti niin hyvinvointialueiden kuin työterveyshuollonkin potilaille. Kustannusvastuu siis kuuluu julkiselle sektorille

→ Mahdollistaa hoidollisten palveluiden liittämisen osaksi TTH palveluita ilman, että työnantajalle syntyy kustannuksia (eli TTH-sopimuksesta riippumatta)

Efficacy and effectiveness of therapist-guided internet versus face-to-face cognitive behavioural therapy for depression via counterfactual inference using naturalistic registers and machine learning in Finland: a retrospective cohort study

Tom H Rosenström, Suoma E Saarni, Samuli I Saarni, Jaakko Tammilehto, Jan-Henry Stenberg

Rosenström, T., Saarni, S. E., Saarni, S. I., Tammilehto, J. & Stenberg, J.H (2025), [Efficacy and effectiveness of therapist-guided internet versus face-to-face cognitive behavioural therapy for depression via counterfactual inference using naturalistic registers and machine learning in Finland: a retrospective cohort study - ScienceDirect](#). The Lancet Psychiatry, 12(3), 189-197.

Vaikuttavuuden seuranta: Arkivaikuttavuus

- Ohjatun omahoidon koulutusten aikana kerätään tietoa intervention arkivaikuttavuudesta, eli siitä, millaista hyötyä interventio tuottaa palveluiden arjessa.
- Ohjatun omahoidon koulutukseen sisältyy kompetensseja intervention yksilötason vaikutusten arviointiin ja vaikuttavuustiedon yksilölliseen hyödyntämiseen palautetietoisesti.
- Työterveydessä ohjatun omahoidon ohessa seurataan:
 - Muutosta työkyvyssä
 - Muutosta valmiudessa palata työhön
 - Muutosta oireissa (kohdeoireen/-ongelman mukaisesti)
 - Muutosta toimintakyvyssä
 - Jatkohoidon/ -tuen tarve ohjatun omahoidon päättyessä
 - Asiakaskokemus ohjatussa omahoidossa
- Koulutusten aikainen tiedonkeruu auttaa hahmottamaan, millaisia tuloksia ohjatulla omahoidolla voidaan saada aikaiseksi.

Vaikuttavuuden seuranta: Toimintatapojen ja prosessien muutokset

- Osana ohjatun omahoidon koulutuksia sekä Terapianavigaattorin ja ensijäsennyksen käyttöönottoja seurataan sitä, miten käyttöönotto vaikuttaa ammattilaisen toimintatapoihin ja prosesseihin.
- Tietoa kerätään projektien alkaessa ja päättyessä:
 - Ammattilaisten kompetenssien muutos
 - Miten uudet työkalut muuttavat hoitoonohjauksen ja hoidon toteutusta
 - Kokevatko ammattilaiset työkalujen määrän kasvaneen
 - Kokevatko ammattilaiset työskentelyn laadun parantuneen

Mielenterveystalo.fi- verkkopalvelun Työ-teemasivut päivittyvät uusilla sisällöillä

Työstressi ja työssä uupuminen

Työilmapiiri / konfliktit

Kiusaaminen ja häirintä

Työ edistää terveyttä

Työhönpaluu sairaslomalta

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/tyoyhteiso>

**Terapiat
etulinjaan**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Mielenterveystalo.fi



Työyhteisö

Täältä löytyy tietoa, joka on suunnattu erityisesti työntekijöille, esihenkilöille ja työterveyshuollolle.

Työyhteisö mielen hyvinvoinnin tukena

Miten voidaan rakentaa hyvinvoivaa työyhteisöä ja jopa ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmien syntymistä työyhteisön keinoin? Miten työntekijän, esihenkilön ja työterveyden roolit poikkeavat keskeisissä kysymyksissä toisistaan?

Täältä löydät aiheeseen liittyviä konkreettisia ohjeita ja työkaluja.

Materiaali on tuotettu Mielenterveystalon ja Kevan yhteistyönä.

**Terapiat
etulinjaan**

Työterveyden ja hyvinvointialueiden perustason mielenterveyspalveluiden yhteensovittaminen



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Yhteensovittaminen parantaa ensivaiheen mielenterveyden tuen saatavuutta ja yhdenvertaisuutta, koska avun saanti nopeutuu ja palvelut kohdentuvat paremmin.

→ raskaiden hoitojen, sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden tarve vähenee sekä palvelujen kustannusvaikuttavuus ja tehokkuus paranee

Yhteensovittamisen hyödyt

- **Asiakkaille:** sujuvat hoitopolut ja hoidon jatkuvuus (esim. päällekkäisten toimenpiteiden väheneminen) mahdollistavat omaan tilanteeseen soveltuvan tuen saamisen nopeammin, laadukkaammin ja monipuolisemmin
- **Työnantajille:** heikentyneen työkyvyn kustannukset vähenevät, työhyvinvointi ja tuottavuus lisääntyvät, työurat pitenevät
- **Ammattilaisille:** yhteiset toimintamallit lisäävät tietoisuutta työterveyshuollon / hyvinvointialueiden palveluista ja rooleista sekä luottamusta eri ammattiryhmien välillä; sitoutuminen työhön paranee, päällekkäinen työ vähenee, työntekoko sujuvoituu ja selkeytyy, työn arkivaikuttavuus lisääntyy
- **Työterveyshuollon organisaatioille:** ammattilaisten osaaminen vahvistuu, mahdollisuudet tarjota organisaatioasiakkaille yhdenvertaisia mielenterveyspalveluja laajenevat, palvelujen laatu paranee, hoidon porrastuksen myötä resursseja voidaan hyödyntää tehokkaammin ja kustannusvaikuttavammin
- **Hyvinvointialueille:** ammattilaisten osaaminen vahvistuu asiakkaan työhön ja työkykyyn liittyvissä asioissa, hoidon porrastuksen myötä resursseja voidaan hyödyntää tehokkaammin ja kustannusvaikuttavammin

Työ edistää terveyttä.

-> Työhön ja työyhteisöön liittyvät tukitoimet osaksi
tuen ja hoidon porrastettua mallia.

Yhteistyö työterveyshuollon palveluntuottajien kanssa

Hankkeen eteneminen (tilanne 3.3.2025):

- Kaksi onnistunutta Kick Off -tilaisuutta, joihin osallistui 18 työterveyden palveluntuottajaa.
- Kontaktoitu 51 palveluntuottajaa yhteistyökeskustelut käynnissä 20 kanssa
- Mukana valtakunnallisia suuria toimijoita, joilla on omat vakiintuneet prosessinsa.
- Integroidut ja pienemmät paikalliset toimijat kaipaavat tukea omien prosessien rakentamiseen.
- Seuraavaksi koulutusaikataulujen suunnittelu jo hankkeeseen lähtevien kanssa.

Tapaamisissa esille nousseita teemoja:

- **Hyvinvointialueiden yhteistyö:** Alueiden erilaisuuden huomioiminen.
- **Raportointi:** Mahdolliset/toivotut raportointimahdollisuudet asiakasyrityksille ja johdolle (esim. OOH-käynteihin liittyvien toimenpiteiden vaikutukset).
- **Koulutuksen jatkuvuus:** Koulutusalustan ja koulutusten saatavuus jatkuu 2025 jälkeen.
- **Yhteiskehittämisen ja vaikuttavuuden arviointi:** Mahd. hankkeen aikana toteutettavat tutkimus-/arviointiprojektit.

Kehittämiskoordinaattorit yhteensovittamisen tukena

- HUS-koordinaation hyvinvointialueet: 7 kehittämiskoordinaattoria
- Osatoteuttaja-hyvinvointialueet: 8 kehittämiskoordinaattoria

Tilanne 3.3.2025:

- Hyvinvointialueiden psykososiaalisten palveluiden hoidon porrastuksen ja hoitovastuiden nykytilan kartoitus → kokonaiskuvan luominen palveluiden yhteensovittamiseksi työterveyshuollon palvelutuottajien kanssa.
- Hyvinvointialueiden ja työterveyshuoltojen toiveet yhteensovittamiselle → miten voimme auttaa niiden saavuttamisessa

Ollaan yhteydessä!

Hyvinvointialueyhteistyö:

Inka Koskiahho

Projektipäällikkö

inka.koskiahho@hus.fi

Työterveysyhteistyö:

Kati Peitsara-Haataja

Projektipäällikkö

kati.peitsara-haataja@hus.fi

Hankejohtaja:

Samuli Saarni

professori

samuli.saarni@gmail.com

www.terapiatetulinjaan.fi

**Terapiat
etulinjaan**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU