

Psykiatrian sähköiset potilaspalvelut

**Matti Holi, Dos.
Klinikkaryhmän johtaja / HYKS
Psykiatria**

Kelnet - hankkeet

- Hyvinkään sairaanhoitoalueelta vuonna 2006 käynnistyneet projektit.
- Pääosin virkatyönä rakennetut, laajaan alueelliseen yhteistyöhön perustuvat projektit.
- Lähtökohta psykiatrisessa osaamisessa siksi on kehitelty uudenlaisia oire- ja diagnoosilähtöisiä avunhakumenetelmiä
- Ei well-being business

Kelnet – 1,2, ja 3 hankkeet

- Tuotetaan lähes kokonaan automatisoitu, valtakunnalliseksi soveltuvat sähköiset mielenterveyspalvelut.
- Kelnet-1 : Psykiatrinen palveluportaali HUS – Mielenterveystalo – valmis, laajenemassa valtakunnassa.
- Kelnet-2 nettiterapioita keskeisiin psykiatriisiin häiriöihin.
- Kelnet-3 ammatilaisen työkalut: psykiatrisia mittareita, konsultaatiota, koulutusvideoita

Mielenterveystalon etusivu, eli landing page



nuoriso.mielenterveystalo.fi



[Esittely](#) [Oirehaku](#) [Diagnoosi-tietohaku](#) [Paikka- ja palveluhaku](#) [Aakkoshaku](#) [Yleistietoa](#) [Vertaistuki](#) [Muut](#)



Tervetuloa HUS-mielenterveysklooni! Tämän palvelun tarjoaa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri.

Näille sivuille on pyritty keräämään tiedot alueen palveluista mahdollisimman kattavasti. Mielenterveyden häiriötä koskeva tieto on luotettavaa ja tarkistettua. Sivut on suunnattu lähinnä täysi-ikäisille, ja lähinnä hoitoon hakeutuneissa oleville ihmisille, mutta niissä on myös osittain lapsia koskevia tietoja ja hoitoa saaville, diagnoosidulla he-

aikuiset.mielenterveystalo.fi



Aikuiset



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis urna mauris, facilisis vitae venenatis facilis-
 sie, porta sit amet magna. Vestibulum mi nulla, volutpat quis faucibus sit amet, interdum id purus. Mauris
 non lacus tortor. Pellentesque sollicitudin, sapien non faucibus mollis, ante justo cursus augue, sit amet
 mattis enim libero facilisis orci. Nullam et sapien vel quam sollicitudin vestibulum quis id urna. Etiam
 massa turpis, consequat eget congue sed, commodo sed nisi. Morbi et dolor leo.



HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPUOLUSTUS



Kiireettömät asiantuntijakonsultaatiot

1. Tarkista ensin, löytyykö hakemasi tieto vastausietokannastamme.
2. Jos tarvitset konsultaatiota katso täältä asiantuntijoiden yhteystiedot ja konsultaatioajat.

UUSIMMAT KESKUSTELUT

Onko kalliin kokemusta tästä?
Tohtori Tolvanen
12.12.2011

Re: Tämä on mainio käytäntö
Holtaja Nieminen
12.12.2011

Re: Tämä on mainio käytäntö
Holtaja Virtanen
12.12.2011

KOULUTUSKALENTERI

Neurologia-seminaari:
Neuroradiologiset tutkimukset
HUS Röntgen
12.12.2011

Aivojen hyvinvointi työssä
Helsinki
12.12.2011

Katso koulutukset



Terapiaeteinen

verkkoterapiat.mielenterveystalo.fi



Terapiaeteinen, jossa
esitellään
verkkoterapioita

verkkoterapiat.mielenterveystalo.fi

TEKNINEN TUKI KÄYTTÖOPASTUS KIRJAUDU ULOS

Masennuksen terapia

Istunto Työkirja



00:04 / 01:02

Johdanto verkkoterapiaan

Tämä hoito-ohjelma perustuu kognitiiviseen ja käyttäytymisterapeuttiseen tietoon, jonka mukaan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Se minkälaisia ajatuksia eri tilanteissa syntyy, vaikuttaa siihen mitä tilanteessa tunnetaan ja miten siinä toimitaan. Ajatukset, tunteet ja niiden herättämät fyysiset tuntemukset ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa. Kun ajattelee jotakin asiaa, siitä viriää tunteita, tuntemuksia ja käyttäytymistä, jotka edelleen ohjaavat ajattelua.

Yhteen näistä, esimerkiksi ajatuksiin vaikuttamalla, on mahdollista saada muutosta tunteisiin ja toimintaan. Yhtä hyvin muuttamalla toimintaamme, voimme vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme.

Kun suurenee klikkaamalla.



```
graph TD; A[Ajatukset] --> B[Tunteet]; B --> C[Toiminta]; C --> D[Tuntemukset]; D --> A;
```

ISTUNTOKARTTA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Irri masennuksesta

Tervetuloa II

Johdanto verkkoterapiaan

KYSY TERAPEUTILTA

Sirry kysymään >

Ulla Mikko Kirsi

MUISTIINPANOT

Aiemmat muistiinpanot >

Sivulla ei ole muistiinpanoja.

Tallenta

verkkoterapiat.mielenterveystalo.fi/sites/masennus

Mielenterveystalo

<http://mielenterveystalo.hus.fi>

- Alueellista palveluneuvontaa
- Luotettavaa tietoa mielen terveydenhäiriöistä ja itsehoidosta
- Luotettava vertaistuki

Tausta-ideologia:

- Psykiatrinen erikoissairaanhoito kantaa lisääntyvästi kokonaisvaltaista vastuuta alueen mielenterveyspalveluista.
- Se tukee perusterveydenhuoltoa ja koordinoi myös alueen muita toimijoita.
- Toimijoiden keskuudessa on konsensus siitä mitä kukakin tekee.
- Asukas löytää helposti itselleen sopivan palvelun.

1. Palveluneuvonta:

- Mielenterveyspalveluiden kenttä on hajanainen – mitä on tarjolla? mikä sopii mihinkin tilanteeseen?
- Palveluiden tulisi olla helposti saavutettavissa -
- Mille luukulle mennä?

1. Palveluneuvonta: Mistä apua?

- Mielensterveyspalveluiden kenttä hajanainen:
 - Listaa tarkistetut ja luotettavat mielensterveyspalvelujen tuottajat alueella
 - Selkokielineen palveluiden porrastus
 - Palveluneuvonta tapahtuu kunta-, diagnoosi- tai oirenavigaatiopohjaisesti*

* Oirenavigaatio

- Asiakas-segmentointia.
- Toimii yleispsykiatrisen haastattelun etenemislogiikalla:
- Pääasiallinen oire → liittyykö johonkin oireryhmään → millainen on toimintakyky?

1. Merkitys:

- Perustuu konsensukseen alueellisesta työnjaosta mielenterveystyössä! = Hoitoketjut näkyvillä.
- Optimoii resursseja, poistaa päällekkäisiä palveluita?
- Varhaisempaa avun hakemista – esim hankalien elämäntilanteiden aiheuttaman oireilun hoito estää masennusta - preventiota?

2. Luotettavaa tietoa:

- Googlettamalla epäluotettavaa tietoa:
- Selkokieliselostukset
 - 1) oireista ja niiden itsehoito-ohjeista, ja
 - 2) psykiatrisista diagnooseista ja hoitokäytännöistä.
- Kerätty linkit luotettavista suomenkielisistä sivustoista.

2. Merkitys:

- Asiakas / potilas itsenäisenä aktiivisena toimijana – itsehoitovinkit.
- Informaatio hoidon tukena.
- Terveysten edistäminen / Promootio

3. Virtuaalinen vertaistuki:

- Diagnosoiduille potilaille.
- Salasana hoitoyksiköstä.
- Moderoitu keskusteluryhmä.
- = Turvallinen, sivullisilta suojattu.
- Myös ”kysy psykologilta”-palsta.
- Varsinaisen hoidon tukena.

Mielenterveystalo-hankkeen eteneminen:

- Suunnitelma ja ydintiimin taustatyö 2006
- Läänin ja HUS:in projektirahoitus 2007-2009 (Kelnet-1-projekti)
- Sisältö- Psykiatrian yksikkö, tekniikka-Metropolia ja HUS tietotekniikka
- Portaali toiminut Hyvinkäällä 2009 lähtien ja Peijaksen alueella 2010 lähtien, Jorvin alueella 2011, Päijät-Häme 2012
- Helsinki 2012, Nuorten Mielenterveystalo 2012
- Faceliftejä ja parannuksia
- Valtakunnalliseksi palveluksi

[FAQ](#) [Anna palautetta](#) [Ilmoita uusi palvelu](#) [Vastauksipyyntö](#)

NUORTEN MIELEN- TERVEYS- TALO

Mistä saan apua?

Tietopankki

Uutiset

Yhteistyökumppanit

Klikkaa
apua
24/7





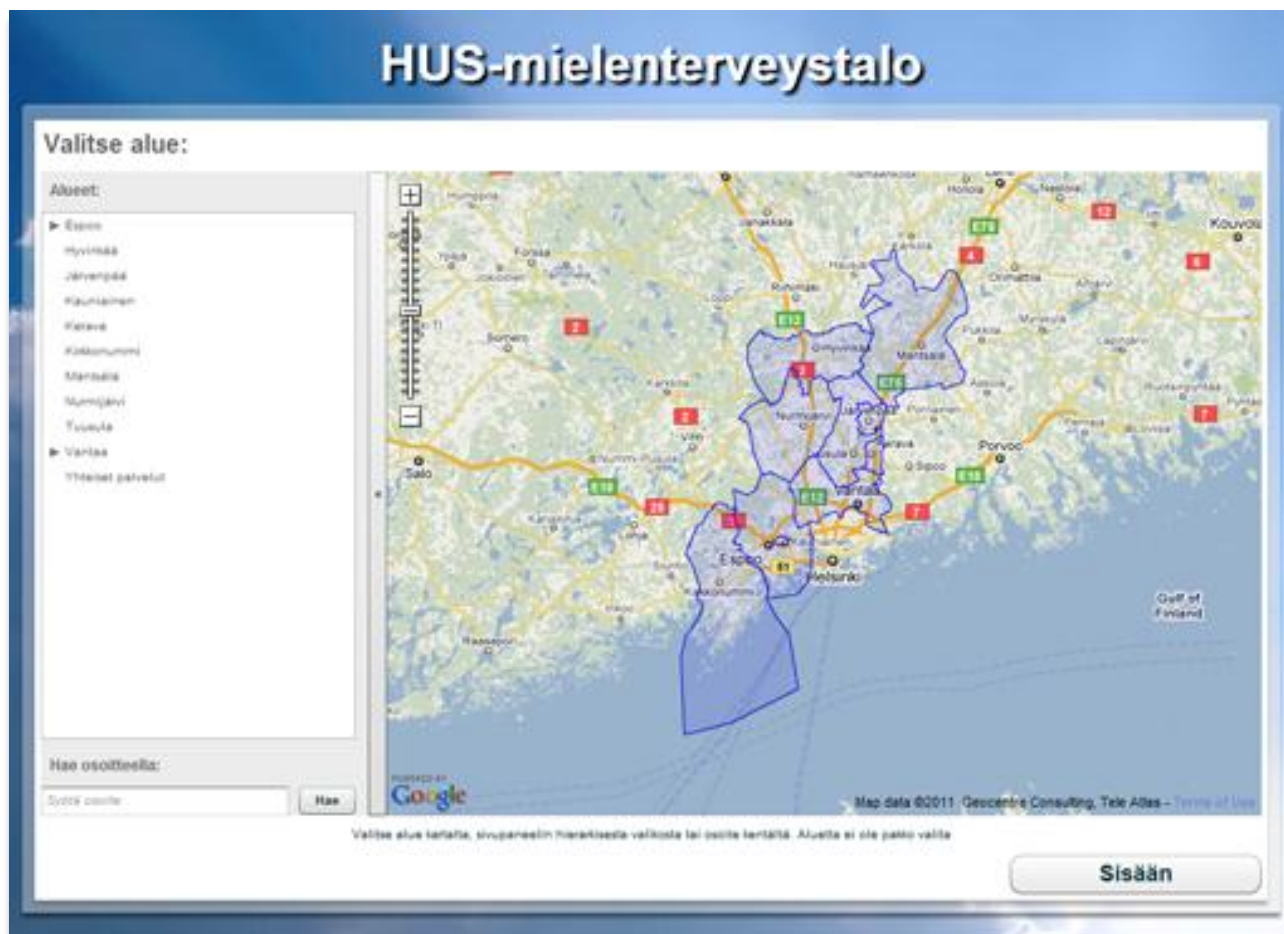
Tervetuloa Nuorten mielenterveystaloon!

Huorten mielenterveystalon tarkoituksena on auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä 13-17 vuotiaita pääkaupunkiseudulla (HYKS-alue) asuvia nuoria, sekä henkilöitä jotka hakevat apua tai tietoa nuorten mielenterveysongelmiin liittyen. Sivuilta löytyy luotettavaa, alan ammattilaisten tuottamaa ja tarkistamaa tietoa mielenterveydestä, tarjolla olevista hoidoista ja alueen palveluista.



Tämän palvelun tuottaa  HUS

<http://mielenterveystalo.hus.fi>



Nettiterapiat

Tausta

- Lyhytterapiat ovat käypää hoitoa useisiin mielenterveyden häiriöihin
- Terveystieteiden huollon palveluissa aukko: Lievät häiriöt, joita hoidetaan perusterveydenhuollossa, hyötyvät terapiasta joita siellä ei ole!
- Maailmalta hyviä tuloksia nettiterapioista– ohjelmistot vaihtelevia

Kognitiivinen nettiterapia / HUS-sovellus



- 7 istuntoa, joissa potilas oppii faktat, seuraa vertaistarinoina
- Opastus harjoitteisiin / kotitehtäviin
- Puoliautomaattinen, terapeutti saatavilla
- Sisältö ja laatu vakioitu
- Oiremittareilla seuranta

Autonomia + riippumattomuus



Tuore HALO-katsaus:

”Voisiko menetelmä olla yhtä tehokas kuin avohoidon supportiiviset kontaktit?

Masennuspotilaiden kognitiiviset verkkoterapiat.
Lääkärilehti. 2011; 40: 2941-48. Joutsenniemi,
Stenberg, Reiman-Möttönen, Räsänen,
Isojärvi, Sihvo.

Tuloksia:

- **Masennuksen nettiterapia:**

- Vähensi merkitsevästi oireita jonopotilaisiin verrattuna VAIN niissä tutkimuksissa, joissa oli saatavilla terapeutin tuki
- Ei eroa kasvokkain tapahtuvaan terapiaan (1 tutkimus)
- Seurannat ad 4kk, oireet pysyivät matalina
- 82-87% erittäin tai enimmäkseen tyytyväisiä
- Valtaosa suosittelisi muille

HUS-Nettiterapiat – Pilotit:



Tavoitteena tutkia hyväksyttävyyttä ja soveltuvuutta suomalaisille

- 1)** Sosiaalisen fobian nettiterapia
-YTHS pilottitutkimus käynnissä
- 2)** Masennuksen nettiterapia
-Vantaan TK-pilotti alkamassa

Aikataulu

- **Sosiaalinen fobia:** YTHS
korkeakouluopiskelijoiden rekrytointi
1.9.2011-31.1.2012
- Nyt tutkimuksessa 32 potilasta
- Seuranta ad 30.7.2012
- **Masennus:** Vantaan Depressiohoitajat kesä
2012, potilaat syyskuusta 2012 lähtien.

HUS-Nettiterapioiden ”pipeline”:

- Sosiaalinen fobia - valmis
- Depressio - valmis
- Paniikkihäiriön sisältö + videot valmiit
- Bipolaarihäiriön sisältö + videot valmiit
- Yleistynyt Ahdistuneisuus sisältö valmis
- 3 muuta terapiaa tuotannossa
- Psl Jan-Henry Stenberg johtaa sisällöntuotantoa

Demo:

<http://vimeo.com/36681762>
<http://vimeo.com/36681761>



Kelnet-3: "Ammattilaisen työkalut"

- Konsultaatioportaali
- Psykiatrisia mittareita ja käyttökoulutusta niihin.
- Opetusmateriaalia ammattilaiselle ja potilaalle
- Muita ammattilaisille hyödyllisiä välineitä, joilla mm. tasapainottaa alueellisia eroja

Kiitos!