



Hyvinvointi, terveys, turvallisuus - yhdessä tehden

Jokaisen tähden

🔍 Mielenterveyspalvelut



Terapianavigaattori

Digitaalinen apuväline mielenterveyden ja päihteidenkäytön perustason selvittelyyn

POPsoite, mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittämisohjelma
Sami Kainulainen, projektisuunnittelija

Miksi Terapianavigaattori on luotu?

*Käytännössä vaikuttavuuden parantaminen edellyttää **hoitoon pääsyn nopeuttamista ja perustason mielenterveyspalveluiden vahvistamista**. Tarvitaan selkeät alueelliset hoitoketjut asianmukaisine näyttöön perustuvine menetelmineen ja **kansallisia digitaalisia työkaluja**.*



- Terapiat etulinjaan on **kansallinen** sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama yliopistosairaaloiden ja hyvinvointialueiden **yhteiskehittämishanke**, jolla toteutetaan [kansallista mielenterveysstrategiaa](#) ja tuetaan [Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusohjelmaa](#).
- Pohteen alueella kehitystyötä koordinoi POPsote mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehitysohjelma yhdessä Psykososiaalisten menetelmien käyttöönoton koordinoitihanke OYS-yhteistyöalueella.

Mikä on Terapianavigaattori?

Digitaalinen apuväline kansalaiselle oman tilanteen todentamiseksi, työväline ketterään ja yhdenvertaiseen hoitoon ohjaukseen

Terapianavigaattorin avulla kerätään anonyymisti tarvittavat esitiedot, oiremittarin tulokset sekä hoitomieltymykset.

Terapianavigaattorin avulla huolestunut kansalainen voi tehdä tilanteestaan arvioin validoitujen mittareiden avulla. Tämän jälkeen hän voi apua tarvitessaan siirtyä omahoito-ohjelmiin tai toimittaa saamansa yhteenveto-koodin ammattilaisen tekemää arviota varten.

Ammattilainen toteuttaa Terapianavigaattorin keräämien tietojen pohjalta syventävän haastattelun ja neuvottelee asiakkaan/potilaan kanssa sopivimman hoitomuodon valinnasta. Tätä kutsutaan ensijäsennykseksi ja sen toteuttaminen vie keskimäärin 20 minuuttia.

Piloteista saatu tietoa osoittaa, että Terapianavigaattorin tuella on mahdollistaa nopeuttaa hoitoon pääsyä sekä tukea resurssien kestävämpää käyttöä. Lisäksi asiakkaat ovat valmiimpia ja sitoutuneempia alkaviin hoitoihin.



Kenelle?

Terapianavigaattori soveltuu yleisimmistä mielenterveyden ongelmista ja oireista kärsiville avun etsijöille.

Alueellinen soveltaminen

Terapianavigaattori sopii osaksi niin terveysasemien kuin mielenterveys- ja päihdeyksiköiden toimintaa. Sitä suurempi hyöty Terapianavigaattorista on, mitä varhaimmin se on osana hoitopolkua.

Alueellinen soveltaminen edellyttää

- Alueellisen hoitovalikoiman porrastamista
- Ohjattua omahoitoa osana hoitovalikoimaa
- Terapianavigaattorin saavutettavuuden ja tunnettavuuden vahvistamista eri keinoin
- Terveystieteiden ammattilaisten kouluttamista
- Kirjaamiskäytännöistä ja pilotin seurannasta sopimista

Koulutus

Terapianavigaattoria käyttävät ammattilaiset koulutetaan

- Alueelliseen käyttöprosessiin
- Ensijäsennyksen toteuttamiseen
- Kouluttautuminen vie 2-3 tuntia

Kuinka Teriapiainavigaattori on rakennettu?

Ongelmakuvaus ja hakeutuminen hoitoon	Vapaa tekstikenttä	Alkoholiongelma	AUDIT
Masennus	Seulakysymys: PHQ-9	Huumeongelma / Lääkkeiden väärinkäyttö	Seulakysymys: DUDIT
Yleistynyt ahdistuneisuus	Seulakysymys: GAD-7	Toiminnalliset riippuvuudet	Seulakysymys: Rahapeli riippuvuus BBGS
Akuutti kriisi	Seulakysymys ja tarkentava kysymys	Toimintakyky: Työ- ja opiskelu	Hyvin/ Melko hyvin / Kohtalaisesti / Melko huono Huono / En ole töissä enkä opiskele
Sosiaalinen ahdistuneisuus	Seulakysymys: SPIN	Toimintakyky: Sosiaaliset suhteet	Hyvin/ Melko hyvin / Kohtalaisesti / Melko huonosti / Huonosti / Ei ihmissuhteita
Paniikkikohtaukset	Seulakysymys: PDSS-R	Asuminen ja perhe	Kysymys
Uupumus	Seulakysymys: BAT-12	Lähisuhdeväkivalta	Kysymys
Pakkoajatukset	Seulakysymys: OCI-R	Työstatus	Kysymys
Pakkotoiminnot	Seulakysymys: OCI-R	Töihin ja opiskeluihin liittyvän tuen tarve	Kysymys
Posttraumaattiset oireet	Seulakysymys: TSQ	Aikaisempi hoito	Seulakysymys ja tarkentavia kysymyksiä
Univaikeudet	Seulakysymys	Hoitomieltyymysten kartoitus	Kuvaus portaan 1 hoidoista ja kysymys

Valinnaiset: Hyvinvointialue

Täytön eteneminen

Terapiat etulinjaan



Masennuskysely

Täytetään, koska vast...

Kuinka usein seuraavat asiat häiritsevät sinua viimeisten 2 viikon aikana?

	Ei lainkaan (0p)	Useina päivinä (1p)	Useammin kuin puolet ajasta (2p)	Lähes joka päivä (3p)
1. Asioiden tekeminen kiinnostaa hyvin vai ei juuri tuota mielihyvää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Alakuloisuus, masentuneisuus tai toivottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nukahtamis- tai nukkumisvaikeudet tai liiallinen nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Väsymys tai energian puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ruokahaluttomuus tai liiallinen syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Terapiat etulinjaan



Vaikeuksien kartoitus

Kuinka usein kahden viimeisen viikon aikana potunut masentunutta mielialaa tai ollut allapäin? Masentunut mieliala voi ilmetä kiinnostuksen vähäisyytenä ja siihen voi liittyä arvottomuuden tai syyllisyyden kokemuksia, tunnetta...

Kyllä

Kiitos määrin

Ei

Terapianavigaattorin tulokset

Näiden tulosten koodi on **esimerkki**. Tämän koodin avulla voit palata myöhemmin tuloksiisi Terapianavigaattorin etusivun "Katso tulokset" -linkin kautta.

Kopioi leikepöydälle  Tulosta koosteraportti  Lataa kaikki tulokset pdf-tiedostona 

ONGELMAKUVAUS JA HAKEUTUMINEN HOITOON

Mieli on ollut maassa jo pidempään. Opinnot ovat jumissa, enkä jaksa oikein edistää niitä. Toivoisin apua.

OIREKYSELYT

Masennuskysely (PHQ-9): 10p, viittaa lievä-asteisiin masennusoireisiin (10-14p / 27p)

Ahdistuneisuuskysely (GAD-7): 14p, viittaa kohtalaiseen ahdistuneisuuteen (10-14p / 21p)

Alkoholinkäytön kysely (AUDIT-C): 2p, alle riskirajan (0-4p / 12p)

Uniongelma-kysymys: KYLLÄ

Elämäntilanteen kysymys: EHKÄ

Huumausaine- ja lääkekysymys: KYLLÄ

Huomio! Yllä olevat pistearvot kuvaavat ongelmiasi ja oireitasi vastaushetkellä. Ne eivät suoraan vielä tarkoita, että kyseinen mielenterveyden häiriö olisi sinulla diagnosoitavissa. Varsinaisen häiriön toteaminen tapahtuu aina terveydenhuollon ammattilaisen arvion perusteella.

Elämäntilanteen tarkennuskysymys:

Läheinen ystäväni muutti toiselle paikkakunnalle.

Huumaus- ja lääkeaineiden tarkennus:

Käytän kannabista muutaman kerran vuodessa.

TOIMINTAKYKY

Suorittuminen töistä tai opinnoista viimeisen kuukauden aikana:

KOHTALAISESTI

Ihmissuhteiden sujuminen viimeisen kuukauden aikana:

KOHTALAISESTI



Terapianavigaattori

Tervetuloa käyttämään Terapianavigaattoria!

Tässä kyselyssä kartoitetaan sinun elämäntilannettasi sekä ongelmia tai vaikeuksia, joita olet saattanut kokea. Näitä tietoja kootaan, jotta sinut voidaan ohjata sopivimman avun/tuen pariin.


Huomioi seuraavat asiat:

1. Terapianavigaattori täytetään **anonymisti**. Älä kirjoita vastauksiin esimerkiksi nimeä, henkilötunnusta tai mitään yhteystietojasi.
2. **Varaa aikaa täyttämiseen 20-30 minuuttia**. Vastauksia ei voi tallentaa kesken täyttämisen.
3. **Ota talteen henkilökohtainen koodi**, jonka saat täytettyäsi Terapianavigaattorin loppuun. **VINKKI!** Ota koodista kuvakaappaus tai kuva puhelimestasi.
4. **Toimita koodi terveydenhuollon ammattilaiselle**, joka tarkastelee Terapianavigaattorin tuloksia kanssasi. Koodi toimii yhden kuukauden ajan



Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai olet epävarma turvallisuudestasi, kerro asiasta suoraan läheiselle ja ammattilaiselle sekä hakeudu suoraan terveydenhuollon ammattilaisen arvioon esimerkiksi terveysasemalle, työterveyteen tai opiskeluterveydenhuoltoon. Kerro ammattilaiselle myös itsetuhoisista ajatuksistasi, jotta saat tilanteeseesi parhaan mahdollisen avun.

Jos olet tilanteessa, jossa tarvitset välitöntä apua, soita tai pyydä läheistäsi soittamaan numeroon 112.

Hyväksyn antamieni tietojen käsittelyn tietosuojaselosteeseen  mukaisesti

Aloita täyttö

Avaa tuloksesi koodilla

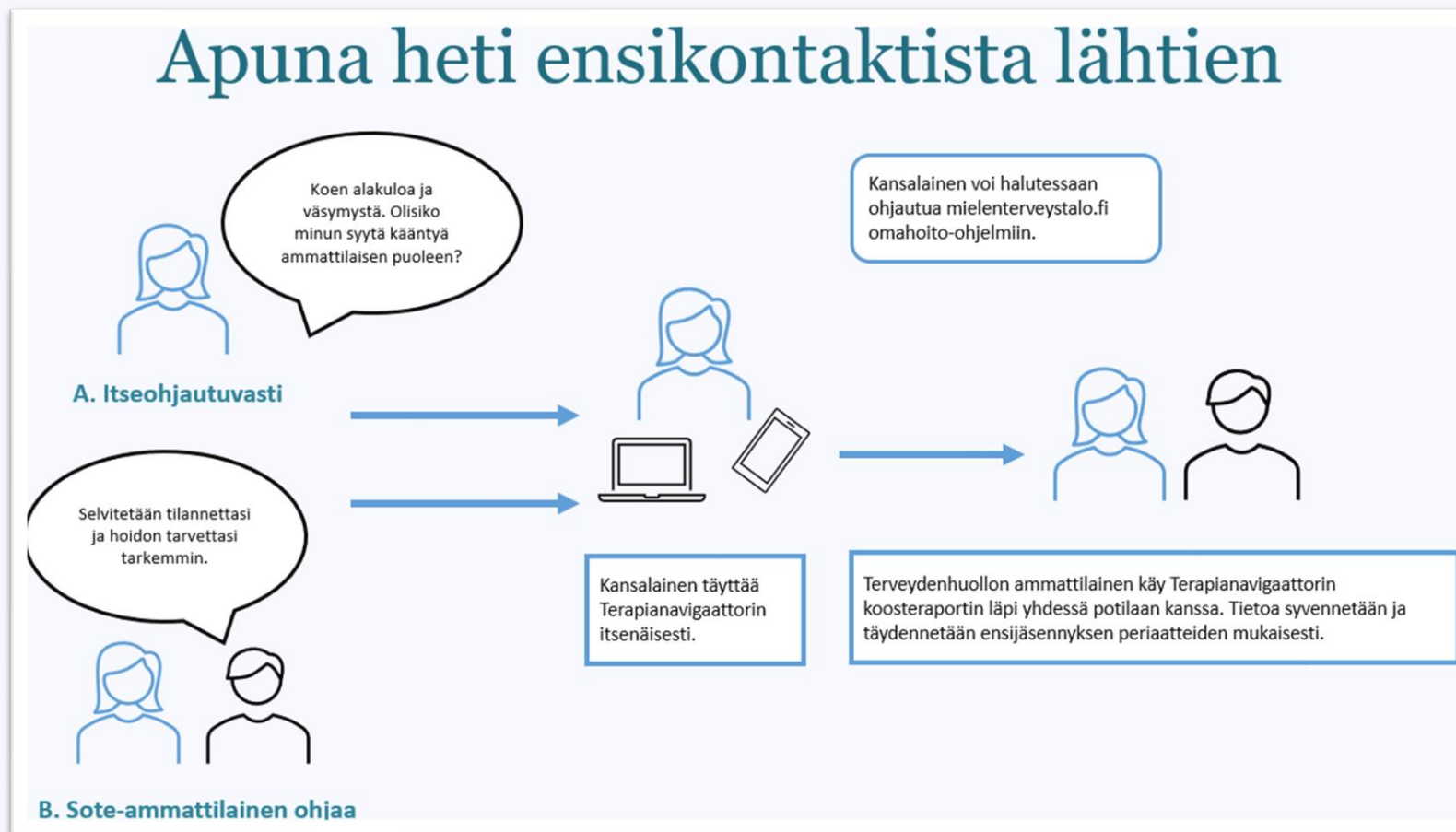
Haluan vain kokeilla täyttämistä

Katso esimerkki tuloksista

Ammattilaisten info

Mistä terapianavigaattorin löytää?

- Pohteen verkkosivuilta
- Kirjautumalla verkkoselaimella: www.terapianavigaattori.fi



Hakutulokset annetuilla hakuehdoilla

Palvelut

Mielenterveyspalvelut

→ [Palvelut sivulle](#)

Sivut

Digitaalinen sote-keskus

Digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus on vaihtoehto terveyskeskuksessa asioimiselle. Digitaalinen sote-keskus laajenee koko hyvinvointialueelle. Tällä sivulla kerromme, miten voit asioida siellä.

→ [Siirry sivulle](#)

Mielenterveyspalvelut

Palvelun sisältö

Valitse asiointipaikka

Kenelle ja millä ehdoin

Palvelun sisältö

Mielenterveyspalveluista saat tukea mielenterveyden ongelmassa tai elämän kriiseissä. Me tutkimme, hoidamme ja kuntoutamme henkilöitä, joilla on mielenterveyden häiriöitä. Annamme asiakkaillemme myös psykososiaalista tukea ja neuvontaa.

Toimi näin



Apua mielenterveyteen liittyviin asioihin

Aloita täyttämällä Terapianavigaattori, jos se on sinulle mahdollista. Se helpottaa hoidon tarpeen arviointia.

Ota talteen koodi, jonka saat



Ota yhteyttä

Ota yhteyttä alueesi mielenterveyspalveluihin. Yhteydenottoon et tarvitse lähetettä. Katso yhteystiedot paikkakuntasi kohdalta.

Jos paikkakunnallasi toimii Digitaalisen sote-keskuksen



Jos tarvitset kiireellistä apua

Jos tarvitset kiireellistä apua illalla, yöllä tai viikonloppuna, soita Päivystysapuun numeroon 116 117. Häätötilanteessa soita 112.

Terapianavigaattori on verkkokysely

Terapianavigaattori kartoittaa mielenterveys- ja päihdeongelmien luonnetta. Kyselyn voi täyttää kuka tahansa 18 vuotta täyttänyt henkilö. Aikaa noin 20–30 minuuttia.

TERAPIANAVIGAATTORI

Etsitkö tätä palvelua?

→ [Mielenterveysasiakkaiden palveluohjaus](#)

Digitaalinen sote-keskus

< TAKAISIN

Tervetuloa mielenterveys-chattiin!

Digitaaliset mielenterveyspalvelut ovat apunasi, kun tarvitset tukea mielenterveysongelmassa tai elämäkriiseissä.

Palvelu on käytössä 18-vuotta täyttäneille.

Hätätilanteessa hakeudu terveysaseman akuuttivastaanotolle, päivystykseen tai soita 112.

Mielenterveys-chat on auki joka päivä klo 8.00-20.00.

Täytähän ennen kirjautumista Terapianavigaattoriin.

TERAPIANAVIGAATTORI >

KIRJAUDU MIELENTERVEYS-CHATTIIN >

Terapiat etulinjaan

Terapianavigaattori

Tervetuloa käyttämään Terapianavigaattoria!

Tässä kyselyssä kartoitetaan sinun elämäntilannettasi sekä ongelmia tai vaikeuksia, joita olet saattanut kokea. Näitä tietoja kootaan, jotta sinut voidaan ohjata sopivimman avun/tuen pariin.

Huomioi seuraavat asiat:

Terapianavigaatorin käyttöaste ja kokemukset?

- Lifegear –to

Ohjattu omahoito aikuisille

Ohjattu omahoito (IHZ19) on 1. portaan, 1–3 kontaktikerran, menetelmä yleisiin mielenterveyden häiriöihin ja mielen pulmatilanteisiin. Hoidossa yhdistyvät asiakkaan itsenäinen työskentely [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi) -sivuston omahoito-ohjelmissa ja ammattilaisen tuki. Ohjatun omahoidon aikana tapahtuu usein merkittävä lasku asiakkaan oireissa ja noin 52 % ohjatun omahoidon saaneista ei tarvitse jatkohoitoa.

Toimenpiteet hyvinv

Kerran kuukaudessa päivittyvät toimenpidetiedot työterveyshuollon toimenpiteet. Yhteystavoista c

Diagnostinen ja oireita kartoittava tutkimus

li IBA01)

terveyshuollon avosairaanhoidon tai tu. Lähde Hilmo-opas.

2022	2023
117	1 075

Väkiluku n. 416000

- Alueelliset Excell –taulukot (toiveena automatisointi tulevaisuudessa)
- Kokemukset ovat olleet positiivisia ja jonoja on saatu lyhennettyä ohjatun omahoidon menetelmillä.

Terapiat etulinjaan

Interventionavigaattori

Interventionavigaattorilla kerätään nuoren mielenterveydestä tietoja, joiden avulla nuori voidaan ohjata hänelle sopivimman palvelun pariin. Interventionavigaattori sopii 13 vuotta täyttäneille nuorille ja nuorille aikuisille sekä huoltajille.

Alla olevista vaihtoehdoista pääset vastaamaan sinulle suunnattuihin kysymyksiin.

Olen nuori

Olen huoltaja

Olen ammattilainen

Tulevaisuus

2024

- Interventionavigaattori nuorille
- Terapianavigaattorin juurrutustyön jatkaminen?

2025

- Interventionavigaattori lapsille

Terapiat etulinjaan –toimintamalli ja terapiainavigaattori

Kansallinen yhteiskehittämishanke, jonka tavoitteena ovat yhdenvertaiset ja oikea-aikaiset mielenterveyspalvelut kaikilla hyvinvointialueilla.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden
kehityshanke
Projektisuunnittelija Sami Kainulainen
Puhelin: 045 4733 308
sami.kainulainen@pohde.fi

OYS -koordinaatiohanke
Projektisuunnittelija Paula Ojala
Puhelin: 050 4770 246
paula.ojala@pohde.fi