

MIELENTERVEYSTALO.FI

Valtakunnan kattavin verkkopalvelu mielenterveysasioihin liittyen



TAUSTAA

- Osa HUS:n www.terveyskyla.fi -verkkopalvelukokonaisuutta
- IT - psykiatrian ja psykososiaalisten hoitojen yksikkö
- Jokaisessa sairaanhoitopiirissä on oma aluekoordinaattori joka osana omaa työtään päivittää alueensa palvelutietoja ja jalkauttaa Mielenterveystaloa kentälle
- Lähes 60000 eri käyttäjää / kk (noin puoli miljoonaa suomalaista on vierailut Mielenterveystalossa)
- Kärkituotteena Nettiterapiat

www.mielenterveystalo.fi

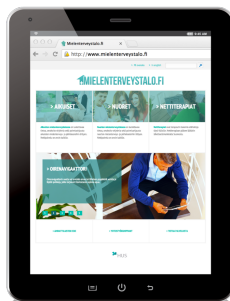
- Luotettavaa tietoa mielenterveys- ja päihdeasioihin liittyen
- Palveluohjausta
- Oppaita - ja omahoito-ohjelmia
- Nettiterapiaohjelmia (lääkärin lähetteellä)
- Ammattilaisten-osi
- Kaikki palvelut ovat käyttäjälle maksuttomia
- Verkkopalvelu on käytössä koko Suomessa

AIKUISILLE

LAPSILLE

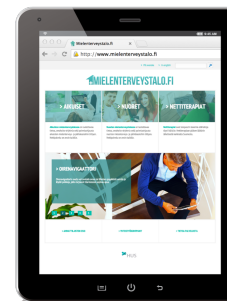
NUORILLE

AMMATTILAISILLE



4

- Käyttäjä löytää helposti tietoa ja palveluita
- Henkilö itse aktiivisena toimijana
- Käyttäjälle suositellaan oireiden/ongelmien vakavuusasteen perusteella sopivia hoito- ja palvelupaikkoja
- Tiedon, oma-apuohjelmien ja oppaiden itsenäinen hyödyntäminen
- Ammattihenkilö voi hyödyntää sisältöjä työssään, myös yhdessä potilaan/asiakkaiden kanssa



5



OMAHOITO-OHJELMIA, OPPIAITAJA MITTAREITA

- Omahoito-ohjelmat mm. mäsennus, ahdistus, viittely
- Oppaat mm. psykoosi, sosiaalipalvelut, peli-ongelmat
- Kokemusasiantuntijoiden kokemuksia
- Itsearviointimittareita mm. AUDIT, Pakko-oirekysely




OMAHOITO-OHJELMIEN PERUSRAKENNE

- Tietoa = Tietoa oireesta tai ongelmasta
- Itsearviointimittareita ja kyselyitä
- Täytettäviä harjoituksia
- Videoita
- Äänitteitä
- Kirjallisuutta
- Linkkejä

1. Olenko entunut? → 2. Kohti muutosta → 3. Suunta eteenpäin

Työkaluja muutokseen
Työkaluja muutoksen ylläpitämiseen



NETTITERAPIAT

- Lieviin ja keski- vaikeisiin häiriöihin
- Lääkärin läheteellä mistä päin Suomea tahansa
- Potilaalle maksuton
- Terapian tukena nettiterapeutti
- Terapiohjelmat perustuvat kognitiivisen terapian viitekehikseen



Ammattilaisten osio

- Mittaripankki
- Koulutuspankki
- Psykoterapiaportaali

- Valtakunnallinen palvelu, jonka sisältö on suunniteltu erityisesti terveydenhuollon ammattilaisille
- Käyttö vaatii kirjautumisen palveluun
 - tunnukset voi pyytää oman alueensa/sairaanhoidopiirinsa aluekoordinaattorilta
 - HUS:n työntekijät pääsevät kirjautumaan HUS-tunnuksilla



Mittaripankki

- Mittaripankista löytyy yleisesti käytettyjä ja luotettavaksi arvioituja psykiatriassa käytettäviä mittareita sekä kyselyitä.
- Monesta mittarista saatavilla myös ruotsin- ja englanninkieliset versiot. Osasta myös harvinaisempia kieliä, kuten somali ja venäjä.
- Laaja valikoima mittareita eri tarkoituksiin, niin terveyskeskusten kuin psykiatrian erikoissairaanhoidon henkilöstön käyttöön.
- Kaikkien mittarien yhteydessä ohjeistus pisteytykseen ja tulkintaan.

Koulutuspankki

- Erilaisia koulutusvideoita ja luentotalenteita.
- Lisäkoulutusta mittaripankin menetelmien käyttöön.



Psykoterapiaportaali

- Tietoa eri psyykkisten häiriöiden psykoterapeuttisesta hoitamisesta.
- Sisältää tutkitusti tehokkaita, erilaisiin psykoterapiasuuntauksiin pohjautuvia hoitomalleja.
- Konkreettisia ohjeita lukuisten yleisimpien mielenterveyshäiriöiden hoitoon.
- Hoitomallien kirjoittajat suomalaisia alan parhaita ammattilaisia.
- Kohderyhmänä erityisesti psykoterapeutit. Myös muut psykiatrian ammattilaiset voivat hyötyä sisällöistä soveltuvin osin.

