

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Mukana elämässä (ME)

- Itsemurhien
ehkäisy Kainuussa
Tilannekatsaus

HELLÄ- ja KaRa hankkeiden ohjausryhmä
20.09.2021

Projektipäällikkö Saara Pikkarainen



Mielenterveysstrategia 2020-2030



Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet

Toteutumisen aikataulu: Suunnitelma aloittaa hanke 1.10.2020, aloitus rahoituspäätöksen jälkeen 1/2021 Käytännön hanketyö: 1.3.2021-31.12.2022	2020	2021	2022	Toteutunut % 9/21
Hankekoordinaatio ja hallinto; projektipäällikkö Saara Pikkarainen alk.1.8.2021 ja sihteeri/viestijä Hanna-Kaisa Juntunen	10 -12	1 -12	1 -12	20 %
1.Varhaistuen tarjoaminen; suunnittelija, sosionomi Anne Salin		4--12	1-12	30 %
1.1. Osaamisen vahvistaminen ja hyvien toimintamallien juurruttaminen				
1.2. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen palvelut ja niiden sisällöt				
1.3. Covid-19 vaikutukset eri-ikäiseen väestöön, erit. ikääntyneet				
2. Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen; suunnittelija, psyk.sh Maarit Rajatalo		5-12	1-12	25 %
2.1. Vahvistetaan osaamista riskiryhmien tunnistamiseksi ja hoidon tarpeen arvioimiseksi				
2.2. Tukimallien käyttöönotto				
2.3. Riskiryhmien tunnistaminen Ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjauksessa				
3. Hoidon kehittäminen; suunnittelija (psyk.sh), Maarit Rajatalo, projektipäällikkö		3-12	1-12	20 %
3.1. Itsemurhien hoito ja ehkäisy hoito- ja palveluketjuissa				
3.2. Käypähoito -suositusten toteutuminen (Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito)				
3.3. Toimintakäytännöt välittömässä itsemurhavaarassa oleville				
3.4. Sähköiset menetelmät ja palvelut				
3.5. Verkostojohtaminen (osaaminen keskistä) ja yhteistyö				

Projektiryhmien työstä 9/2021

1. Varhaistuen tarjoaminen, työryhmän kokoukset 1.6.2021, 10.8.2021, 14.9.2021

- Kysely nuorille, toteutuu yhdessä kuntien nuorisotyön ja miekkarieden (koulujen psyk.sh) kanssa
- Jalkautuminen matalankynnyksen järjestötoimijoiden pariin, selvitetään palvelun sisältöä ja osaamisen tarpeita, covid -19 vaikutukset eri-ikäiseen väestöön, verkostoyhteistyö
- Yhteistyö ammatillinen oppilaitos, lukio-, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, mm. menetelmät, työkalupakki
- Huolen puheeksi otto nuorten parissa työskenteleville ja nuorille hyödyntäen Hyvä mehtäkaveri -mallia, myös järjestötoimijat

2. Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen, työryhmän kokoukset 16.6.2021, 11.8.2021, 15.9.2021

- Osaamisen vahvistaminen: itsemurhariskin tunnistaminen kuuluu moniin palveluihin ja eri ammattilaisille (kysely ammattilaisille), menetelmät ja mittarit tutuiksi ja käyttöön
- Itsemurhariskin tunnistaminen; arviointilomakkeen valmistelu, turvasuunnitelman käyttöönoton valmistelu
- Työpajatyöskentely, menetelmien ja mittareiden hyödyntäminen, mm. Ikäihmisten palvelut
- Hyödynnetään THL Itsemurhien ehkäisy -verkkokoulutuksia ja Oppiporttia (Duodecim)
- Yhteistyö ja jalkautuminen eri toimijoiden pariin, mm. pth, esh, ikäihmisten, aikuissosiaalihuollon palvelut

... Projektiryhmien työstä 9/2021

3. Hoidon kehittäminen, työryhmän kokoukset 3.6.2021,12.8.2021,16.9.2021

- Kysely Kainuun soten ammattilaisille; mm. itsetuhoisen tunnistaminen, käytössä olevat mittarit ja arviointimenetelmät, avun piiriin ohjaaminen, osaamisen vahvistamisen tarpeet. Kysely toteutetaan Quest Back -kyselynä syyskuussa -21
- Hoito- ja palvelupolkujen kuvaaminen: nuoret, työkäiset, ikä-ihmiset (pth, sote-keskus – erikoissairaanhoido), aloitettu, hyödynnetään toteutuneita gase -tapauksia
- Selvitetään sähköistä asiointia mm. Omasote, netti-terapian (terveyskylä.fi) käytön mahdollisuuksia
- Tuetaan ottamaan käyttöön sähköisiä menetelmiä ja palveluja (myös kansalliset) hoidon tarpeen tunnistamiseksi ja hoidon ja palvelun toteutumiseksi, mittareiden saatavuuden tarkastelu
- Selvitetään mahdollisuus linkittää käytössä olevia kansallisia itsearviointilomakkeita Kainuun Omasoteen
- Yhteistyö ja jalkautuminen eri toimijoiden pariin, työpaikoille ja palavereihin

Yhteistä kaikissa projektiryhmissä: some -viestintä eri kanavissa huomioiden kohderyhmät (viestintäsuunnitelman mukaisesti).

Some-viestintää

HALUATKO OLLA "HYVÄ MEHTÄKAVERI"?

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

"Hyvä mehtäkaveri" tarkoittaa aitoa kiinnostusta kaverista.

- *Kuuntele* ja kerro halusi auttaa.
- *Ilmaise* huolesi ja hyvä tahtosi selkeästi.
- *Puhu* asioiden oikeilla nimillä. Älä kuitenkaan moralisoi tai syyllistä.
- *Miettikää* yhdessä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tilanteeseen. Muista, että vastuu ratkaisuihin on henkilöllä itsellään.
- *Tarjoudu* saattamaan henkilö hoitoon, jos vaara on välitön tai henkilö sitä toivoo.
- *Hätätilanteessa* yritä saada aikaiseksi sopimus siitä, että henkilö ei vahingoita itseään ja soita tarvittaessa 112.

KUN MIELEESI NOUSEE HUOLI
KAVERISTA, KYSY ÄÄNEEN
KAVERIN VOINNISTA JA
ITSETUHOISISTA AJATUKSISTA.

ITSEMURHA-AJATUKSISTA
KYSYMINEN EI LISÄÄ
ITSETUHOISUUTTA.

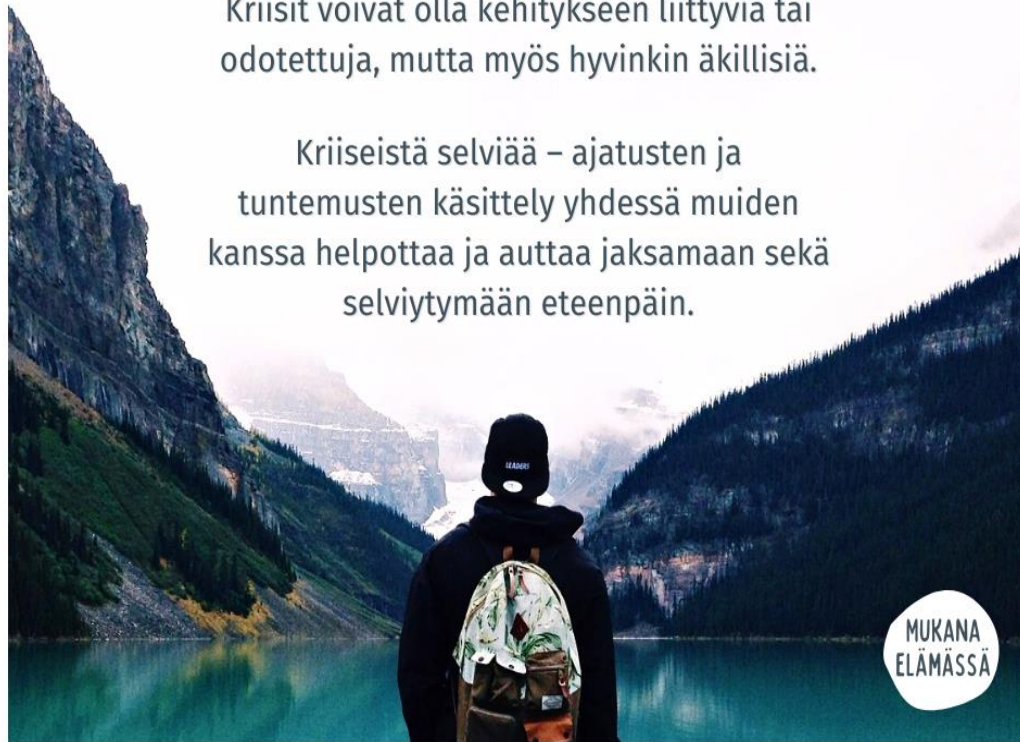
- # itsemurhienehkäisy
- #ajoissaapua
- #mielenhyvinvointi
- #uskallaauttaa
- #aavistapuutuuskallaauttaa

MUKANA
ELÄMÄSSÄ

ELÄMÄNKRIISIT KUULUVAT ELÄMÄÄN.

Kriisit voivat olla kehitykseen liittyviä tai odotettuja, mutta myös hyvinkin äkillisiä.

Kriiseistä selviää – ajatusten ja tunteiden käsittely yhdessä muiden kanssa helpottaa ja auttaa jaksamaan sekä selviytymään eteenpäin.



Projektipäällikkö Saara Pikkarainen

saara.pikkarainen@kainuu.fi

puh. 044 797 0419



Kainuun sote



Mielenterveysstrategia 2020-2030