



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Mukana elämässä (ME)

- Itsemurhien
ehkäisy Kainuussa

Ohjausryhmä 21.9.2021

Projektipäällikkö Saara Pikkarainen



Mielenterveysstrategia 2020-2030



Mukana elämässä –hanke 2021-2022

Hankkeessa haetaan **uusia keinoja itsemurhien ehkäisyyn** ja kohdennetaan toimia:

varhaisen tuen tarjoamiseen,
itsemurhavaarassa olevien **riskiryhmien tunnistamiseen sekä tukemiseen**
ja hoidon kehittämiseen.

Kehittää Itsemurhien ehkäisyä ja itsemurhaa yrittäneiden hoitoa Käypähoito -suosituksen mukaisiksi sekä Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman vuosille 2020–2030 mukaisesti.

Tavoitteena on, että mielenterveys nähdään pääomana.

Taustaa Kainuu...



- Perusterveydenhuollossa mielenterveyskäyntejä muulle ammattilaiselle kuin lääkäreille on eniten koko maassa ja lääkärille keskitasoisesti.
- Sairaalajaksot ovat keskimääräistä pidempiä, ja yli 90 päivää sairaalassa olleita potilaita on maan eniten, mutta kuntoutuskotien asiakkaita vähän. (THL2019)
- Lastensuojelun asiakkaita on maan toiseksi eniten ja asukaskohtaiset kustannukset ovat maan suurimpia.
- Palvelut painottuvat erityispalveluihin.
- Lasten psykiatrian avohoidon käyntejä oli 0-12 -vuotiailla vähän, mutta laitoshoidossa heitä oli paljon, nuorisopsykiatriassa avohoitokäyntejä oli runsaasti ja laitoshoitopotilaita paljon. (THL2019)



...Taustaa Kainuu



- Itsemurhissa korostuu matala sosioekonominen asema. Vähemmän koulutettujen kainuulaisten joukossa huono terveys ja terveyttä vaarantavat elintavat ovat yleisempiä ja kuolleisuus suurempaa kuin korkeammin koulutettujen.
- Mielenterveyspalveluiden käyttö Kainuussa on vähäisempää kuin Suomessa keskimäärin, mutta itsemurhien määrä on maan korkeimpia.
- Itsemurhien taustalla on mielenterveyshäiriöiden lisäksi usein sosiaalisia ja/tai taloudellisia ongelmia ja somaattisia terveysongelmia. (THL 2019)
- Itsemurhien vuoksi menetetyt elinvuodet (PYLL -indeksi) ikävälillä 0-80 vuotta/100 000 asukasta kohden vuosina 2012–2016 ovat Kainuussa huomattavasti muuta maata korkeammat.
- Vuonna 2017 itsemurhakuolleisuus oli Suomen suurinta, mutta maakunnassa mt-palveluihin hakeutuminen itsemurha-ajafusten takia huomattavasti pienempää kuin koko Suomen keskiarvo. (THL 2019)
- 20-75% itsemurhaan kuolleista on ollut yhteydessä perusterveydenhuoltoon itsemurhaa edeltäneen kuukauden aikana. (www.thl.fi)



Toimenpiteet

- **Varhaistuen** tarjoamisessa korostuvat ennaltaehkäisevä työ, matalan kynnyksen toiminnot ja järjestöyhteistyö, sekä yhteistyö kuntien nuorisotoimen ja työterveyshuollon kanssa. Vahvistetaan ammattilaisten varhaisen tuen osaamista itsemurhien ehkäisyssä ja huolen puheeksi ottamisessa. Lisäksi varhaistuen projektiryhmässä pohditaan covid -epidemian aiheuttaman tilanteen vaikutuksia eri ikäiseen väestöön ja käynnistellään uudelleen Hyvä mehtäkaveri –mallia kohderyhmänä nuoriso.
- **Riskiryhmien tukemisessa** vahvistetaan hoitoa ja palveluja toteuttavien ammattilaisten osaamista tunnistaa ja kiinnittää huomiota itsemurhayritysten ja -kuolemien riskitekijöihin. Otetaan käyttöön näyttöön perustuvia tukimalleja itsemurhaa yrittäneille ja heidän läheisilleen, sekä kehitetään riskiryhmien tunnistamista ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjauksessa.
- **Hoidon kehittäminen** -työpaketissa selvitetään palveluketjujen toimivuutta, tarkastellaan Käypähoito -suositusten toteutumista sekä selvitetään toimintakäytäntöjä ja mahdollisia kehittämistarpeita välittömässä itsemurhavaarassa olevien hoidon toimintakäytännöissä. Lisäksi kehitetään verkostojohtamista ja tuetaan sähköisten menetelmien käyttöönotossa, sekä pilotoidaan nettiterapiaa.

Itsemurhariskin tunnistaminen kuuluu moniin eri palveluihin

Käypä hoito – suositus <https://www.kaypahoito.fi/hoi50122>

- Kun muutoksia ilmenee itsenäisessä toimintakyvyssä, elämänlaadussa ja minäkuvaan vaikuttavissa somaattisissa sairauksissa, näillä saattaa olla itsenäinen, mielenterveyshäiriöistä riippumaton yhteys itsemurhakäyttäytymiseen.
 - Epilepsia, unettomuus, syöpä, munuaisten vajaatoiminta, Tyypin 1 diabetes, aivohalvaus, ADHD
- Useiden samanaikaisten somaattisten sairauksien on arvioitu olevan itsemurhakäyttäytymisen riskitekijä.
- Itsemurhariskiä lisääviä tekijöitä myös vanhuksilla eri somaattiset sairaudet, varsinkin usean eri somaattisen sairauden samanaikainen esiintyminen, psykiatriset häiriöt, kielteiset psykososiaaliset tekijät ovat merkittäviä.
- lääkäillä merkittävimmät riskitekijät ovat depressio- ja päihdeongelma, ja siksi näiden tunnistaminen tärkeää.

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 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		4--12	1-12	30 %
2. Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen; suunnittelija, psyk.sh Maarit Rajatalo 2.1. Vahvistetaan osaamista riskiryhmien tunnistamiseksi ja hoidon tarpeen arvioimiseksi 2.2. Tukimallien käyttöönotto 2.3. Riskiryhmien tunnistaminen Ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjauksessa		5-12	1-12	25 %
3. Hoidon kehittäminen; suunnittelija (psyk.sh), Maarit Rajatalo, projektipäällikkö 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		3-12	1-12	20 %

Projektiryhmät

- Projektiryhmät on muodostettu hankkeen tavoitteiden/toimenpiteiden mukaisesti
- Moniammatillinen ja -alainen työskentelymalli, nimetyt edustajat:
 - kunnat; nuorisotyö, hyte-työ
 - Kainuun sote:n perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, aikuissosiaalityö, ikäihmisten palvelut
 - Kainuun meren työterveys Oy (Kainuun sote)
 - Kainuun Kriisikeskus, MIELI Kainuun mielenterveys ry
 - oppilaitokset (Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kainuun ammattioppilaitos, lukio, peruskoulu),
 - ev.lut srk
 - poliisi
 - järjestöt, 3. sektori
 - kokemusasiantuntijat
 - eri alojen asiantuntijoita pyydetään tarpeen mukaan
 - hankekumppanit (mm. Tulevaisuuden sote-keskus ja Hyvän mielen kunta – hankkeet)

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 palveluohjaus
- Hyödynnetään THL Itsemurhien ehkäisy -verkkokoulutuksia ja Oppiporttia (Duodecim)
- Yhteistyö ja jalkautuminen eri toimijoiden pariin, mm. pth, esh, ikäihmisten ja aikuissosiaalihuollon palvelut

... Projektiryhmien työstä 9/2021

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

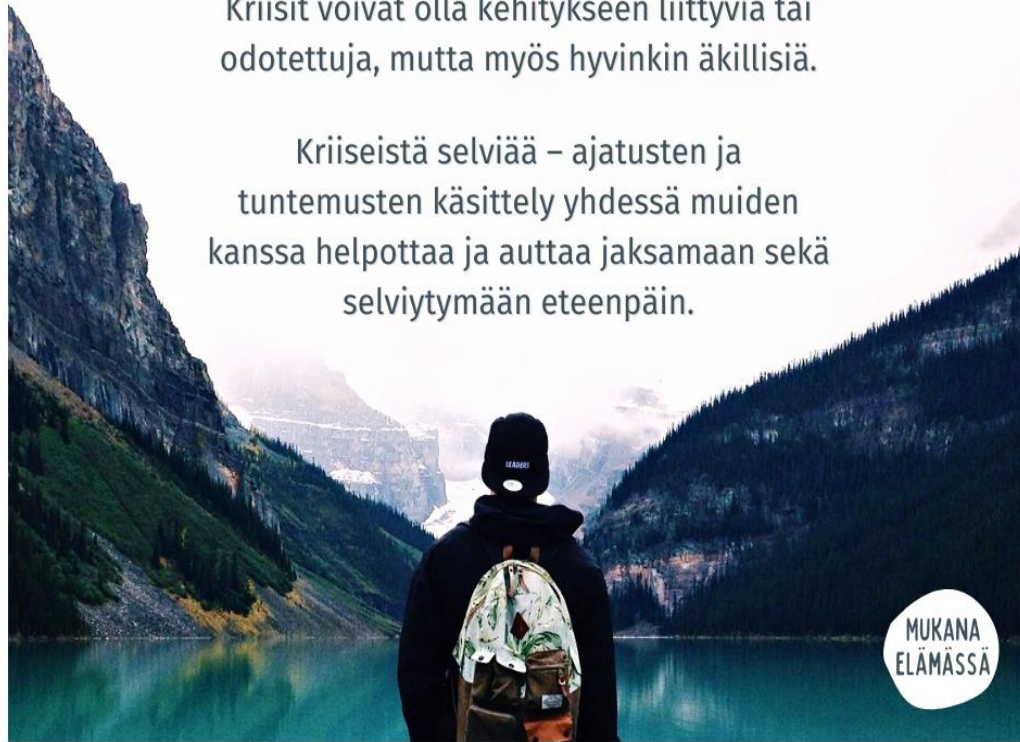
- Kysely Kainuun soten ammattilaisille; mm. itsetuhoisen henkilön tunnistaminen, käytössä olevat mittarit ja arviointimenetelmät, avun piiriin ohjaaminen, osaamisen vahvistamisen tarpeet. Kysely toteutetaan Quest Back -kyselynä syyskuussa -21
- Hoito- ja palvelupolkujen kuvaaminen: nuoret, työkäiset, 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 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

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

ELÄMÄNKRIISIT KUULUVAT ELÄMÄÄN.

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

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



Projektipäällikkö Saara Pikkarainen
saara.pikkarainen@kainuu.fi,
puh. 044 797 0419