



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

# Mukana elämässä –Itsemurhien ehkäisy Kainuussa

## Ohjausryhmä 1/2022

17.2.2022 Projektipäällikkö Saara Pikkarainen



Mielenterveysstrategia 2020-2030

# Hankkeen tilannekatsaus

1. Hankkeen eteneminen
2. Hankkeen tavoitteet
  - Varhaistuen tarjoaminen
  - Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen
  - Hoidon kehittäminen
3. Budjetin toteutuminen
4. Täydennyshaku, STM



# 1. Hankkeen eteneminen

- Hanke on edennyt hyväksytyn suunnitelman ja rahoituspäätöksen mukaisesti
- Hankkeen kesto 31.12.2022 saakka
- Hankkeen etenemistä seurataan säännöllisesti (Gantt-lomake)
- Hankkeen itsearviointi tehty (12/21)
- Hankehenkilöstö: kolme suunnittelijaa, sihteeri/viestijä ja projektipäällikkö
- Hanketiimin kokoukset viikoittain
- Toimintasuunnitelmat v. 2022 tehty: varhainen tuki, riskiryhmien tunnistaminen ja tuki, hoidon kehittäminen, viestintä
- Muodostunut laaja yhteistyöverkosto, jossa aktiivista kehittämistä ”myönteisessä hengessä”
- Projektiryhmät (3 ryhmää) kokoontuvat 1 x kk, ryhmissä yht. 40 jäsentä (+ varajäsenet) eri yhteistyöorganisaatioista, tarvittaessa asiantuntijoita
- Oppilaitosyhteistyö; sosionomi-opiskelija, harjoittelujakso Savonia AMK ja Kajaanin AMK; th- opisk. opinnäytetyöt



## 2. Hankkeen tavoitteet

### Tavoite: 1. Varhaistuen tarjoaminen

- Nuorten mielenhyvinvoinnin haasteet ja huonovointisuus näkyväksi; nuorten kyselyn tulosten viestintä; nuorille, aikuisille ja ammattilaisille, yhteistyö Kainuun maakunnan nuorisovaltuuston, oppilaitosten, perheiden ja kanssa
- Valmistunut esite olemassa olevista sähköisistä palveluista nuorille, liite
- Kainuun soten nettisivujen selkeyttäminen nuorten hoito- ja palvelupolku
- Hankkeen some-kanavat: Kainuun sote: Facebook -> 3900 seuraajaa, Instagram-> 1600 seuraajaa, Hyvinvoiva Kainuu: Facebook -> 400 seuraajaa (12/2021)
- Facebookissa yht. 38 486 tavoitettua henkilöä -> Keskimäärin 4 276 tavoitettua henkilöä per julkaisu (yht. 9 julkaisua), julkaisuja jaettu Facebookissa seuraajien toimesta yht. 91 kertaa
- Julkaisujen markkinointiin sosiaalisessa mediassa hyödynnetty Kainuun soten kanavia, näkyvyys ollut erittäin hyvä. Näkyvyyttä lisänneet yhteistyökumppaneiden omien some-kanavien kautta jakamat hankkeen julkaisut
- Nuorille Huolen puheeksioton tallenne ”Näen sut, oon tässä” valmistunut <https://youtu.be/CynqPgMwpnE>

jatkuu...



# Kysely kainuulaisille Covid -19 vaikutuksista

Kysely liittyy Mukana elämässä - Itsemurhien ehkäisy Kainuussa -hankkeen Varhaisen tuen tarjoaminen tavoitteeseen, missä yhtenä tehtävänä on selvittää kyselyn avulla Covid-19 pandemian vaikutuksia eri-ikäiseen väestöön ja palveluihin.

- Toteutetaan yhteistyössä kuntien hyte-koordinaattoreiden sekä heidän verkostojen kautta, esim. kuntien verkkosivuilla
- Kyselyn tulosten kautta raportoidaan kuntalaisten kokemuksia saatujen palvelujen ja psykososiaalisen tuen toimivuudesta epidemian aikana
- Kehittämisehdotuksia Kainuun kunnille, järjestötoimijoille sekä Kainuun sotelle ”vastaisen varalle”.
- Kyselyyn vastataan anonymisti, eikä yksittäistä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa.
- Kysytään mm. koetusta yksinäisyydestä, tuen tarpeesta, hyvinvoinnin ja terveydentilan muutoksista, tarpeeseen nähden riittävä/riittämätön tuki ja palvelujen saatavuudesta jne.
- Kysely toteutetaan kevään -22 aikana
- Tämä kysely täydentää v. 2021 tehtyjä; nuorille ja järjestötoimijoille tehtyjä kyselyjä hankkeessa



# Hankkeen tavoitteet

## Tavoite: 2. Riskiryhmien tukeminen ja tunnistaminen

- Valmistuneet esitteet:
  - Itsemurhaa yrittäneen tai itsemurhan tehneen läheisen ja omaisen tukeminen, itsemurhaa yrittäneen tai itsemurhan tehneen läheisen ja omaisen tukeminen
  - Nuorten palveluista
  - Poliisi viranomaiselle yhteystiedoista, omaisten tukemiseen ja viranomaisyhteistyöhön
- Some-suunnitelma vuodelle 2022, esittely seuraavassa diassa
- Huolen puheeksiotto -videotallenteet, nuorille ja ammattilaisille sekä yleinen versio katsottavaksi aikuiselle väestölle
- Itsemurhariskin arviointilomake, valmistellaan
- Turvasuunnitelman käyttöönotto, valmistellaan
- Riskiryhmien tunnistamisen työ liittyy kiinteästi hoidon kehittämiseen toimenpiteisiin



# Vuodelle 2022 SOME suunnitelma

## 5-12/2021 some-julkaisuja hankkeella oli 14 julkaisua

- **Tammikuu:**
  - Miten itsetuhoisuus voi ilmetä, THL:n itsemurhien ehkäisy –verkkokoulu
- **Helmikuu:**
  - Masennuksen teemapäivä 3.2
  - Läheiset, surunauha, kriisikeskus, kriisityö
- **Maaliskuu:**
  - Itsemurhilta suojaavat tekijät
  - Läheisten tukeminen
- **Huhtikuu:**
  - Opiskelijoiden mielenterveyden teemapäivä 13.4
  - Yhteiskunnan paineet, oman elämän armollisuus
- **Toukokuu:**
  - Olenko yksin itsetuhoisten ajatusten kanssa
  - Vertaistuki
- **Kesäkuu:**
  - Itsemurhayrityksen jälkeen selviytyminen
- **Heinäkuu:**
  - Faktoja itsetuhoisuudesta
- **Elokuu:**
  - Koulukiusaamiseen puutuminen kuuluu itsemurhien ehkäisyyn
- **Syyskuu:**
  - 10.9 Itsemurhien ehkäisy päivä
  - Itsetuhoiset ajatukset ilmiönä
- **Lokakuu:**
  - Itsetuhoisen mielentila ja huolen puheeksi ottaminen
- **Marraskuu:**
  - Vuoden 2022 itsemurhan tehneiden muistopäivä on 20.11.



# Hankkeen some-vaikuttamisen keinot

- **Musiikki**

- Teemaan liittyviä kappaleita ja musiikkivideoita hyödynnetään Facebook-päivityksissä

- **Stigman vähentäminen ja toivon herättäminen**

- Puhutaan asiasta suoraan, mutta hienovaraisesti – pyritään myös ilmaisemaan asia positiivisen kautta jos vain mahdollista
- Tarjotaan aina päivityksen yhteydessä vähintään yksi linkki, jonka kautta voi löytää apua – esim. Kainuun sotien mielenterveys ja päihteet –sivu

- **Hankkeen oma ilme**

- Hankkeella on oma logo, jota käytetään päivityksissä – näin hankkeen päivitykset tunnistetaan ja myös hanke itsessään jää ihmisten mieleen
- Hankkeen some-viestinnän päätavoitteena ei ole kuitenkaan nostaa itse hanketta esille, vaan pääpaino on viestittävässä asiassa
- Lisäksi käytetään Mielenterveysstrategia 2020-2030 -logoa viestinnässä



# Hankkeen tavoitteet

## Tavoite: 3. Hoidon kehittäminen

1. Hoito- ja palveluketjujen kuvaaminen Kainuun soten sisäiseen käyttöön, QPR -kuvaukset
  - a) Nuorten hoito- ja palveluketju
  - b) Aikuisten hoito- ja palveluketju
  - c) Ikäihmisten hoito- ja palveluketju- ovat luonnosvaiheessa, tarv. esitellään kokouksessa
2. Kainuun soten verkkosivujen kehittäminen; Itsemurhavaarassa olevien hoito- ja palveluketjujen kuvausta, yhteystietojen, ml. viranomaisnumeroiden päivittämistä
  - a) Nuorten hoito- ja palveluketju
  - b) Työikäisten hoito- ja palveluketju
  - c) Ikäihmisten hoito- ja palveluketju

Itsemurhavaarassa olevan ja itsemurhaa yrittäneen nuorten, työikäisten ja ikäihmisten hoito- ja palveluketju sijoittuu Kainuun soten verkkosivujen mielenterveys, päihitteet ja riippuvuudet pääsivulle oma laatikkona.

<https://sote.kainuu.fi/mielenterveys-paihteet-ja-riippuvuudet>

3. Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito – Käypä hoito- suositus ”kainuulainen Käypä hoito – suositus”, kohderyhmänä ammattilaiset

Tavoitteena: ohjeistaa itsemurhavaarassa ja itsemurhaa yrittäneen arviointia ja hoitoa, selkeyttää hoidon roolit ja vastuut terveydenhuollon eri toimijoiden välillä, lisätä tietoa siitä, miten läheisiä voidaan tukea itsemurhayrityksen ja itsemurhan jälkeen jatkuu...

# Käypä hoito -suosituksen sisältö ”kainuulaisessa versiossa”

4. Kainuulainen Käypä hoito -suositus sisältää, tietoa ja materiaalia, mm. lomakkeita ja mittareita, mm.:

- Itsemurhien ehkäisy
  - Itsemurhan riskitekijät ja suojaavat tekijät
  - Itsetuhoisuuden tunnistaminen ja puheeksi ottaminen
  - Hoitolinjat nuorille, aikuisille ja ikäihmisille
  - Omaisten huomioiminen
  - Turvasuunnitelma
  - Huolen puheeksi otto
  - Riskien tunnistaminen ja arviointimittarit
- Valmistelu kesken, THL/Timo Partosen hyväksyntä lopulliseen versioon

5. Itsemurhavaarassa olevan potilaan psykiatrin konsultaatio Kainuussa; nuoret, aikuiset, ikäihmiset

- Konsultaatiokäytännöt vaihtelevat. Tunnistettu haasteita ja useita kehittämiskohteita, työ kesken



# Hankkeen tavoitteet

## Hoidon kehittäminen: Nettiterapia

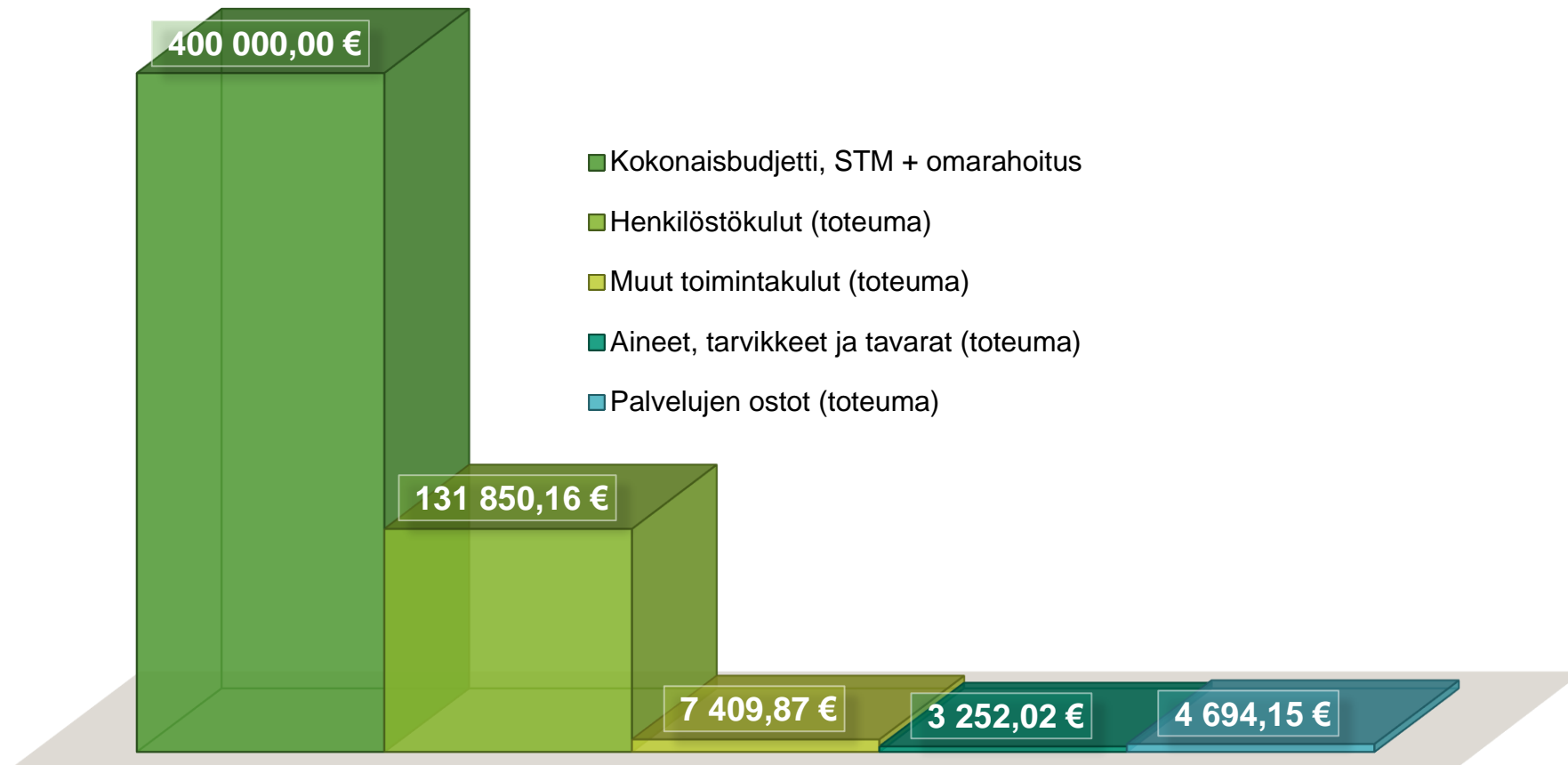
Nettiterapian pilotointi (HUS:n ylläpitämän Mielenterveystalo.fi portaalin Nettiterapia)

- Pilotointi nettiterapiaan kohdistuu aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuksien hoito sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon yksiköihin. Suunnitelman mukaan pilotoinnin aloitus kevään -22 aikana.
- Matalan kynnyksen hoitoa netissä.
- Nettiterapia alkaa yleensä noin viikossa siitä, kun lääkäri on tehnyt lähetteen. Ohjelmasta riippuen, terapia kestää 2-4 kuukautta. Tukena toimii nettiterapeutti, joka on eri oireisiin erikoistunut psykologi tai sairaanhoitaja.
- Nettiterapia perustuu itsenäiseen työskentelyyn, jota voi tehdä sopivaan aikaan missä vain. Itsenäinen työskentely lisää aktiivisuutta ja hallinnan tunnetta elämään. Nettiterapia soveltuu 16-vuodesta alkaen.(Mielenterveystalo.fi).
- Onnistunut nettiterapia vaatii asiakkaalta: Potilaan tulee haluta nettiterapiaan ja olla valmis työskentelemään itsenäisesti eri tehtävien ja sisältöjen parissa noin kaksi tuntia viikossa muutaman kuukauden ajan.
- Nettiyhteyden tietokoneella tai mobiililaitteella, pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen
- Nettiterapiaa voi käydä itselle sopivina aikoina. Nettiterapia on suomenkielinen.
- Nettiterapiat ovat kliinisesti vaikuttavia oikein suunnattuna ainoana hoitona ja niitä voidaan käyttää myös muiden hoitojen tukena.



# MUKANA ELÄMÄSSÄ - TALOUDEN TOTEUMA

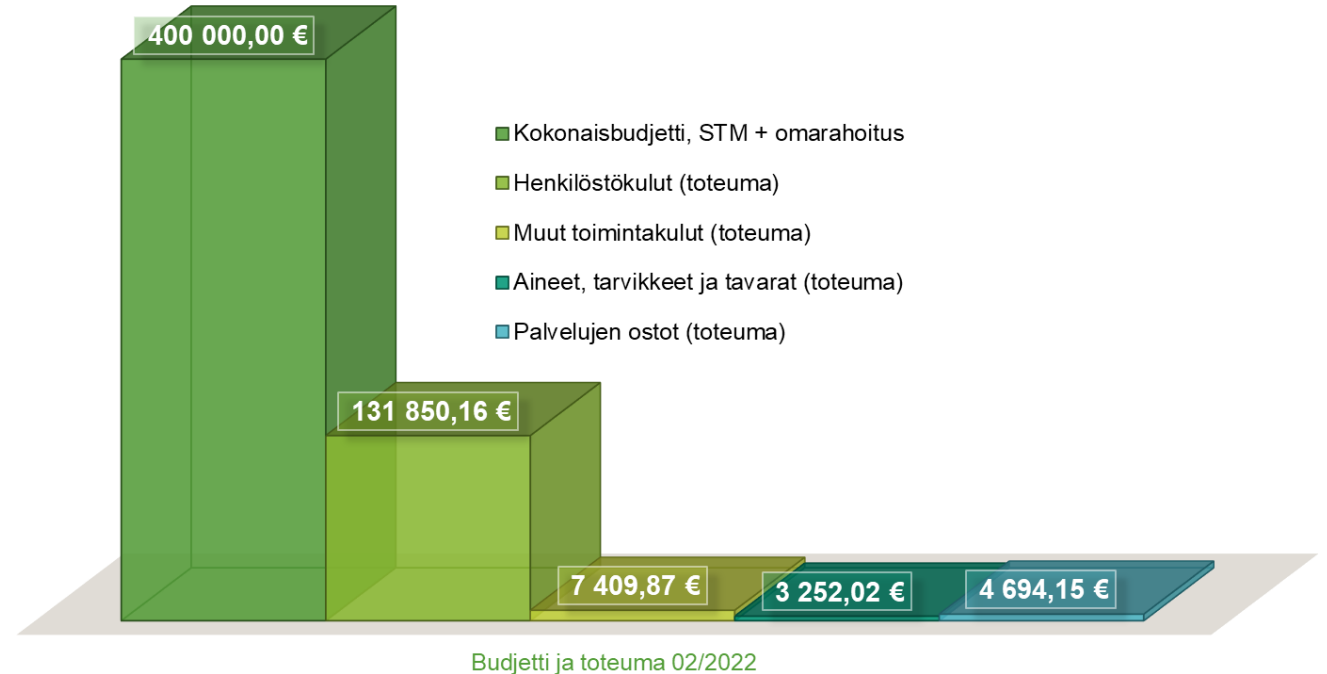
## 08.02.2022



Budjetti ja toteuma 02/2022

- Kokonaisbudjetti 400 000 €
- Toimintakulut hankkeen alusta lähtien yht. ~ 147 000 €
- Maksatushakemus kaudelta 7-12 / 2021
  - Em. aikana syntyneet kustannukset ~ 90 000 €
  - Omarahoituksen osuus 20%
  - Rahoittajan osuus 80% hyväksyttävistä kustannuksista
  - Maksatushakemus toimitetaan rahoittajalle helmikuun 2022 loppuun mennessä

MUKANA ELÄMÄSSÄ - TALOUDEN TOTEUMA  
08.02.2022



## 4. STM, kysely: hankkeen laajentaminen ja jatkaminen

- 3.1.2022 MITO, IE, IPS - hakkeiden jatkokausi vuodelle 2023 – tiedustelu hanketoimijoille
- Pyydetään kommentit hankkeen mahdollisuuteen ja halukkuuteen laajentaa hanketta vuoden 2022 aikana ja/tai jatkaa hankkeen toteutusta 6 kk:tta vuodelle 2023.
- 1. Onko hankkeella mahdollisuus ja kiinnostusta laajentaa hanketta vuoden 2022 aikana?  

Kainuun sote: kyllä. Hankkeessa syventäisimme Käypä hoito -suosituksen menetelmien ja mittareiden sekä uudistettujen hoito- ja palveluprosessien käyttöönottoa organisaatiossa.
- 2. Onko hankkeella mahdollisuus ja kiinnostusta jatkaa nykyistä hanketta vuodelle 2023 (n. 6 kk:n jatkoaika)?  

Kainuun sote: kyllä. Nykyistä hanketta voidaan jatkaa osittain vuodelle 2023 mm. henkilöstön osaamisen vahvistamisen osalta.
- Tietoa mahdollisesta rahoituksesta ei ole vielä tullut.