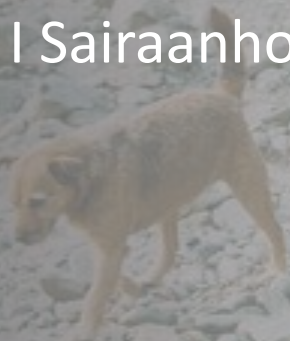




Mielenterveystalo.fi

Miten voin hyödyntää Mielenterveystalo.fi palvelua?

Tiina Lappalainen | Sairaanhoidtaja | Kys



Talot >

[Aivotalo](#)[Allergia- ja astmatalo](#)[Diabetestalo](#)[Elinsiirtotalo](#)[Genetiikan ja harvinaissairauksien talo](#)[Haavatalo](#)[Ihotautitalo](#)[Ikätalo](#)[Infektiotalo](#)[Keuhkotalo](#)[Kivunhallintatalo](#)[Kuntoutumistalo](#)[Kuulotalo](#)[Lastentalo](#)[Leikkaukseen tulijan talo](#)[Lääketalo](#)[Mielenterveystalo](#)[Miestalo](#)[Munuaistalo](#)[Naistalo](#)[Niveltalo](#)[Nuortentalo](#)[Painonhallintatalo](#)[Palliativinen talo](#)[Päivystystalo](#)[Reumatalo](#)[Silmäsairauksien talo](#)[Sydänsairauksien talo](#)[Syöpätalo](#)[Tutkimukseen tulijan talo](#)[Vatsatalo](#)[Verisuonitalo](#)[Vertaistalo](#)



Mikä Mielenterveystalo.fi on?

JULKISEN TERVEYDENHUOLLON VALTAKUNNALLINEN VERKKOPALVELU KAIKILLE SUOMALAISILLE

- Luotettavaa tukea mielen hyvinvointiin ja apua pulmiin
- Avoinna 24/7
- Maksuton
- Palvelun ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa HUS Psykiatria
- Sisältöyhteistyössä kaikki Suomen hyvinvointialueet, kolmas sektori ja kokemusasiantuntijat

YLI
2 MILJOONA
KÄYTTÄJÄÄ
VUOSITTAIN



Mitä Mielenterveystalo.fi tarjoaa?

TIETOA JA TUKEA KANSALAISILLE

Ajoissa apua ja luotettavaa tietoa

HOITOA POTILAILLE

Potilas aktiiviseksi toimijaksi

TYÖKALUJA AMMATTILAISILLE

Ammattilaisten työn tueksi materiaaleja

- Kaikille avoin Mielenterveystalo.fi ei vaadi rekisteröitymistä tai kirjautumista
- SOTE-ammattilaisille tarkoitettu Mielenterveystalo PROsta löytyy mittareita, koulutuksia ja oppaita





Mikä on Mielenterveystalo.fi:n missio?

MIELENTERVEYSTALO.FI

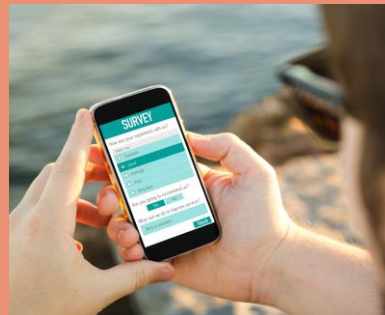
- tavoittaa kaikki kansalaiset, joilla on mielenterveyden oireita tai pulmia elämäntilanteessa
- auttaa ja neuvoa, mitä voi tehdä itse ja milloin kannattaa hakea apua
- tarjoaa helposti löydettävää ja monipuolista tietoa ja apua sekä kansalaisille, potilaille ja heidän läheisilleen
- luo toivoa
- tarjoaa työkaluja ja tukea mielenterveysoireisia henkilöitä kohtaaville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille

**APUA JA
TYÖKALUJA
MAKSUTTA JA
AVOIMESTI!**



Omahoito-ohjelmat

ensihoidoksi tai muun hoidon tueksi.
→ V.2023 yli 50 eri teemaan



Oirekyselyt

→ kyselyitä tilanteen arvioinnin tueksi



Tietoa

tärkeistä mielen-terveyteen liittyvistä aiheista ja teemoista potilaille ja ammattilaisille



Nettiterapiat

moniin eri häiriöihin
→ viikossa terapiaan!
→ tehokasta konkreettista apua



Mielenterveyspalvelut

→ ohjausta avun piiriin
→ tietoa palveluista

MielenterveystaloPRO

Sote-ammattilaisille mm

- 120kpl mittaria
- 31 kpl koulutusta
- 21 kpl psykoterapiaopasta
- 24 kpl hoito-opasta

Ja paljon muuta!





Omahoito-ohjelmat

- Ahdistuksen omahoito-ohjelma
- Masennuksen omahoito-ohjelma
- Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma
- Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma
- Järkyttävän tapahtuman omahoito-ohjelma
- Aggression omahoito-ohjelma
- Epävakauden omahoito-ohjelma
- Erokriisin omahoito-ohjelma
- Hyvinvointia luonnosta
- Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma
- Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma
- Pakko-oireiden omahoito-ohjelma
- Paniikin omahoito-ohjelma
- Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvointi
- Rentoutus ja hengitys
- Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma
- Tietoinen läsnäolo
- Tunnelukkojen omahoito-ohjelmaa
- Chillaa-app
- Unettomuuden omahoito-ohjelma
- Uupumuksen omahoito-ohjelma
- Viiltelyn omahoito-ohjelma
- Yksinäisyyden omahoito-ohjelma
- Työkaluja ahdistuneen lapsen vanhemmille +7v.



Omahoito-ohjelmat

Mitä omahoito-ohjelmat ovat?

- ne ovat asiantuntijoiden laatimia kokonaisuuksia, joiden avulla saat tukea tilanteeseesi
- ne perustuvat hoidossa tehokkaiksi todettuihin ja tutkittuihin toimintatapoihin

Omahoito-ohjelmat sisältävät

- kattavaa ja luotettavaa tekstimateriaalia
- harjoituksia ja tehtäviä, jotka lieventävät oireita
- työkaluja, joiden avulla voi itse vaikuttaa oloon
- kokemusasiantuntijoiden kommentteja ja vertaistukea
- asiantuntijavideoita
- äänitteitä

1. MISTÄ ON KYSE?

Ensimmäisessä osiossa saat tietoa aiheesta. Opit tunnistamaan oireita sekä niitä synnyttäviä ja ylläpitäviä tekijöitä.

2. TYÖKALUJA

Toisessa osiossa lähdet kohti muutosta. Haastat ajatuksiasi ja toimintamallejasi. Harjoittelemalla opit uusia tapoja suhtautua tilanteisiin.

3. EVÄITÄ JATKOON

Viimeisessä osiossa suuntaat mieltä kohti tulevaa. Saat lisätietoa siitä, miten arjenhallinta ja tasapainoinen elämä vaikuttavat mielenterveyteen. Opit ylläpitämään saavuttamiasi tuloksia.





Oirekyselyt

Mitä oirekyselyt ovat?

Mielenterveystalon oirekyselyt on tarkoitettu helpottamaan psyykkisen voinnin arviointia ja seurantaa.

Kyselyn tuloksista saa myös vinkkejä siitä, mitä kannattaisi tehdä seuraavaksi.

Oirekyselyn voi täyttää riippumatta siitä, onko mielenterveyden häiriön diagnoosia vai ei.



ESIMERKIKSI:

AHDISTUS
MASENNUS
ALKOHOLI
PAKKO-OIRE
SYÖMISHÄIRIÖ
UUPUMUS



Teemat

Mikä teema on?

Sinulle ja potilaallesi

- tietoa koottuna aiheittain oireista tai ongelmasta
- 22 teemaa

Tietoa diagnooseista

- uudistetaan 2022 aikana

ESIMERKIKSI:

AHDISTUS
MASENNUS
IHMISSUHTEET
AGGRESSIO
PELKO
TERAPIA



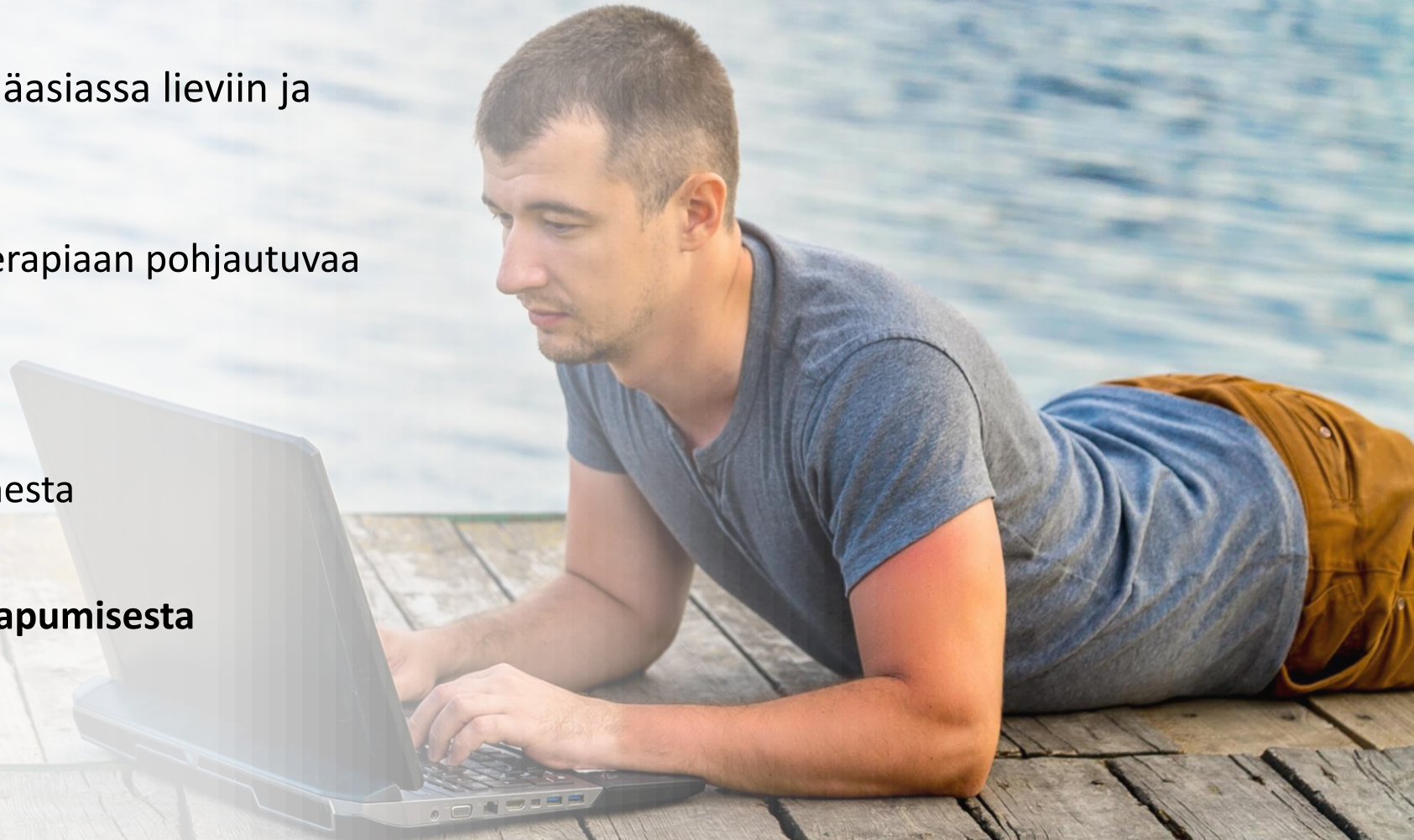
Nettiterapiat

Mitä nettiterapia on?

Tehokasta hoitoa eri häiriöihin ja pääasiassa lieviin ja keskivaikeisiin oireisiin.

Nettiterapia on kognitiiviseen psykoterapiaan pohjautuvaa työskentelyä verkossa.

- potilaalle ilmaista
- lääkärin läheteellä kaikkialta Suomesta
- ✓ alkaa viikon kuluessa lähetteen saapumisesta





Mielenterveyspalvelut

Mitä mielenterveyspalvelut ovat?

Milloin yhteyttä mihinkin?

- Ohjausta ja neuvontaa

Millaista hoito/palvelut käytännössä ovat?

- Tietoa eri hoitomuodoista ja palveluista mielenterveyskentältä

Kuka tarjoaa mitäkin?

- Yleistä tietoa mielenterveyden tueksi olevista palveluista





Mielenterveystalo PRO

Tavoite

- ammattilaisen työn sujuvoittaminen
- työuran alussa tai uuden työtehtävän äärellä olevan tukeminen
- opiskelijoille mahdollisuus oppimiseen

Sisältää

- mittareita, koulutuksia sekä oppaita

Kirjautu

osoitteessa ammattilaiset.mielenterveystalo.fi

- ✓ terveydenhuollon varmennekortilla
- ✓ verkkopankkitunnuksilla
- ✓ mobiilivarmenteella tai
- ✓ joidenkin organisaatioiden tunnuksilla

SOTE-AMMATTILAISILLE
JA OPISKELIJOILLE

KOULUTUSTA
JA
TYÖKALUJA

TYÖPAIKASTA
RIIPPUMATTA





Kiitos mielenkiinnosta!

- Tiina Lappalainen, Kys/sairaanhoitaja, Mielen terveystalo- Pohjois-Savo aluekoordinaattori
- Tiina.lappalainen@kuh.fi