

Kuka auttaisi arjessa?

Asiakaslähtöinen hoito ja kuntoutus

Oulun Psykiatriakeskuksella case-esimerkein kuvattuna

Susanna Sakko, vastaava psykiatrinen sairaanhoitaja
Heidi Äijälä, psykiatrinen toimintaterapeutti



Oulun Psykiatriakeskus

- Perustettu marraskuussa 2020
- Terveystesi Palvelut oy:n tytäryhtiö
- Tarjoaa monipuolisia palveluita psyykkisen hyvinvoinnin tueksi
- Yrityksessä työskentelee mm. psykiatrian erikoislääkäreitä, psykiatrisia sairaanhoitajia, toimintaterapeutti, psykoterapeutteja, psykologi, seksuaalineuvoja.

Arviosta toimintaan

- Asiakas soittaa Psykiatriakeskuksen ajanvaraukseen / varaa nettiajanvarauksesta ajan
- Tilanteen kartoitus puhelimessa tai ensimmäisellä vastaanotolla
- Ohjataan asiakas oikealle asiantuntijalle → esimerkiksi psykiatriselle sairaanhoitajalle tarkempaan tilanteen kartoitukseen
- Kartoituksessa korostuu sairaanhoitajan arviointitaidot hoidon tarpeesta
- Suuri osa asiakkaista itse maksavia
- Osalla asiakkaista työterveyshuollon maksusitoumus tai vakuutusyhtiön korvaus
- Työ- ja elinkeinotoimiston maksusitoumus
- Asiakassuhteet ovat kestoaltaan vaihtelevia

Mitä psykiatrisen sairaanhoitajan työ sisältää Psykiatriakeskuksella?

- Kartoitusta ja arviointia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista
- Mielenterveyttä tukevaa keskusteluapua: kohtaamista, tukemista, ohjaamista
- Vastaanotolla harjoitellaan ja pohditaan..
 - omia käyttäytymismalleja
 - uusia toimintatapoja
 - ahdistuksen hallintakeinoja
 - tunteiden tunnistamista
- Laaditaan asiakaslähtöiset tavoitteet hoidolle

Asiakasesimerkki

- Asiakas tulee vastaanotolle pitkään jatkuneen ahdistuneisuuden vuoksi
- Alkuhaastattelu
- Oiremittarit haastattelun tukena, esim. BDI, BAI, AUDIT, MDQ, DUDIT, OCI-R
- Käy ilmi, että asiakkaalla on haasteita selviytyä päivittäisestä elämästä:
 - työkyky alentunut
 - päivittäisistä toimista huolehtiminen heikentynyt
 - taloudellinen tilanne haastava
 - runsasta alkoholin käyttöä
 - parisuhteen ongelmia
 - ahdistus jatkuva → siitä aiheutuvat muut psyykkiset ja fyysiset oireet

Asiakasesimerkki (jatkuu)

- Ohjataan asiakas psykiatrian erikoislääkärille, joka arvioi tilanteen ja tekee hoitosuunnitelman yhdessä asiakkaan kanssa
- Lääkärikäynnin jälkeen keskustelukäynnit jatkuvat psykiatrisella sairaanhoitajalla
 - Seurataan asiakkaan omia tavoitteita
 - Asiakkaan halutessa omaisia hoitoon mukaan
 - Moniammatillinen yhteistyö
 - Diagnoosin tarkentuminen hoidon edetessä
 - Psykoedukaatio
 - Kotitehtävät ja harjoitukset

Esimerkki verkostoyhteistyöstä

- Työ- ja elinkeinotoimiston kanssa yhteistyö aloitettu
- Työkyvyn tutkimus- ja arviointipaketti: sisältyy psykiatrisen sairaanhoitajan, toimintaterapeutin ja psykiatrian erikoislääkärin käyntejä
- Tutkimus- ja arviointipaketin sisältö ja hoidon eteneminen:
 - Lähetete TE-toimistosta
 - Psykiatrian erikoislääkäri tekee tutkimus-/hoitosuunnitelman
 - Hoito alkaa useimmiten sairaanhoitajan vastaanottokäynnillä, joka kerää esitiedot potilaasta:
 - nykytila, elämänhistoria, aiemmat hoito- ja tutkimusjaksot, päihteiden käyttö, verkosto, jne. Oiremittarit ovat haastattelun tukena. Tarvittaessa useampi vastaanottokerta.
 - Toimintakyvyn arvio toimintaterapeutin vastaanotolla
 - Psykiatrian erikoislääkärin vastaanotto

Mitä toimintaterapia on?

- Teoriatausta on monitieteellinen; pääosin perusteet ovat toiminnan tieteessä (occupational science)
- Käytännön työtä ja sisältöä ohjaavat lukuisat toimintaterapian teoreettiset mallit
- Toimintaterapia perustuu toiminnan terapeuttiseen käyttöön ja toiminnan merkityksellisyyden korostamiseen
- Toimintaterapian tavoitteena on ohjata ihmistä löytämään ne mielekkäät toiminnot, roolit ja ympäristöt, joissa hän haluaa ja joissa on mahdollista toimia itseä tyydyttävällä tavalla sairaudesta, vammasta tai muuttuneesta elämäntilanteesta huolimatta
- Toimintaterapia tapahtuu aina ihmisen omassa toimintaympäristössä
- Toimintaterapian ydinprosesseja ovat minän tietoinen käyttö, yksilön toimintakyvyn ja toimintaterapian tarpeen arviointi sekä toiminnan ja ympäristön analyysi ja adaptaatio

Toimintaterapiaprosessi

- Toimintaterapiaprosessi käsittää...

..arvioinnin; tiedon hankinnan ja kokonaiskuvan luomisen ihmisen toimintakyvyn vahvuuksista ja haasteista **sekä**

..intervention: yksilöllisesti suunnitellun prosessin, jossa pyritään edistämään ihmisen kykyä suoriutua hänelle merkityksellisessä arjen toiminnassa ja saavuttaa intervention alussa asettamat tavoitteet. Interventio voi olla yksilö- tai ryhmämuotoinen.

- Toimintaterapiainterventiot voivat liittyä esimerkiksi...

..taitojen harjoitteluun: itsestä huolehtiminen, arjen hallinta, sosiaaliset taidot

..kognitiivisiin toimintoihin: tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen omista tunteista tai ajatusten, käyttäytymisen ja mielialan tunnistaminen ja näihin vaikuttaminen

..vahvuuksien ja pitkän ajan tavoitteiden tunnistamiseen

..teknisiin apuvälineisiin

..ympäristön muutostöihin

Nuoren toimintaterapia

- Toimintaterapia voi olla ainoa terapiamuoto, johon nuori suostuu
 - Yksilö- ja/tai ryhmämuotoinen työskentely
- Tekeminen on houkuttelevaa!
 - Outojen tai uusien asioiden ilmaiseminen ja tutkiminen
 - Tekemisen kautta voi saada kosketuksen myös puhumiseen
- Nuori tarvitsee toimintaa löytääkseen paikkansa eri tilanteissa; oman merkityksen löytäminen omassa elinympäristössä
- Moninaiset syyt toimintaterapialle
 - Itsenäistyminen, minän kehitys, seksuaalisuus...
- Monipuolinen, arkisissa tilanteissa toteutettu terapia auttaa näkemään ja ymmärtämään omia kykyjä ja taitoja sekä toisaalta toimintakyvyn rajoitteita

Nuoren toimintaterapia

- Asiakasnäkökulma
 - Mikä on nuoren mielestä keskeisin ongelma?
 - Mikä on nuoren oma teoria muutoksesta?
 - Terapeutin konsultoiva rooli; nuori tietää, terapeutti ei
- Terapeutin tietoisuus siitä, mikä on havainto ja mikä tulkinta
- Oman uteliaisuuden säilyttäminen, valmius muuttaa näkökulmaa
- Emme tee jotakin nuorelle, vaan nuoren kanssa – tutkiva yhteistyösuhde
- Lähiverkoston ohjaaminen ja neuvonta

Asiakasesimerkki

- Täysi-ikäisyyttä lähestyvä nuori, jolla voimakasta paniikkioireilua sosiaalsiin tilanteisiin liittyen
- Alkukartoitus tehty psykiatrin vastaanotolla → suppea toimintakyvyn arviointi, valitun viitekehyksen mukainen puolistrukturoitu haastattelu
- Viikoittaiset, samana päivänä ja samaan kellonaikaan toteutuvat tapaamiset; poikkeuksellisesti ei nuoren omassa toimintaympäristössä
- Terapiaintervention sisältöä:
 - Psykoedukaatiota läpi työskentelyn
 - Ymmärryksen lisääminen, ketjuanalyysit
 - Toiminta paniikkikohtauksen aikana
 - Rauhoittumisen keinot
 - Oirepäiväkirja, vaihtoehtoiset tulkinnat
 - Säännöllinen altistaminen: oirealtistukset, varsinaiset altistukset välitavoitteineen

- Verkoston osallistaminen hoitoon/kuntoutukseen, mikäli asiakas antaa luvan
- Työterveyshuolto, koulu, omaiset..
- Toimijoiden välisen yhteistyön sujuvuus
- Tavoitteenasettelun ongelmat