

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lahti, M. 2020. Näyttöön perustuvat menetelmät tulee nostaa etusijalle mielenterveystyössä. Talk-verkkolehti, HYVE 17.5.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nayttoon-perustuvat-menetelmat-tulee-nostaa-etusijalle-mielenterveystyossa/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Lahti, M. 2020. Näyttöön perustuvat menetelmät tulee nostaa etusijalle mielenterveystyössä. Online Magazine Talk, Health and Well-being 17.5.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nayttoon-perustuvat-menetelmat-tulee-nostaa-etusijalle-mielenterveystyossa/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Mari Lahti

yliopettaja, tutkimusvastaava, post doc-tutkija, Turun ammattikorkeakoulu, Turun yliopisto

Näyttöön perustuvat menetelmät tulee nostaa etusijalle mielenterveystyössä

Avainsanat: [kehittäminen](#), [mielenterveys](#), [tutkimus](#)

Mielenterveyden ongelmat ja niistä johtuvat haasteet yhteiskunnalle ovat nousussa. Erityisesti nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn tulee löytää uusia menetelmiä ja toimintatapoja. Mielenterveysongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan näyttöön perustuvien menetelmien kehittämistä ja käyttöön viemistä. Tähän pureudumme Turun ammattikorkeakoulussa.

Tuoreen tieteellisen tutkimuksen mukaan taloudelliset kriisit, joihin voimme varmuudella COVID-19 epidemian lukea, lisää mielenterveyspalveluiden, reseptilääkkeiden ja psykiatrisen sairaalahoidon tarvetta. Samoin tuoreessa Lancet Psychiatry -lehdessä todetaan, että meidän tulisi kiinnittää enemmän huomiota mielenterveyspotilaisiin, heidän selviytymiseensä ja jaksamiseensa koronaepidemian aikana.

Mielenterveyspotilaat saattavat olla alttiimpia tartunnan saamiseen epidemioiden aikana. Alttaus johtuu esimerkiksi kognitiivisen kyvyn alentumasta, vähäisemmästä tietoisuudesta tartuntariskeistä ja kyvystä suojautua tartunnalta.

Mielenterveyshäiriöt alkavat murrosiässä

Maailmanlaajuisesti on arvioitu, että mielenterveysongelmat koskettavat noin joka neljättä aikuista vuoden ajanjaksolla. On myös osoitettu kansainvälisissä epidemiologisissa tutkimuksissa, että noin puolet vakavista mielenterveydenhäiriöistä alkaa murrosiässä.

Huolestuttavaa Suomessa on se, että nuoret aikuiset kokevat psyykkisen kuormittuneisuuden selvästi korkeammaksi kuin työikäiset tai vartunteempi väestö. Samoin työttömät kokevat psyykkisen kuormittuneisuuden korkeaksi, onhan työttömyys suuri stressi ja kriisitilanne.

"Mielenterveyden hoitomenetelmiä korostetaan kouluissa toteutettavaa mielenterveyttä ennaltaehkäisevää ja edistävää toimintaa."

Mielenterveyden tautitaakan on arvioitu olevan maailmanlaajuisesti jopa yli 30 prosenttia ja kuitenkin tähän suunnatut yhteiskunnan resurssit ovat olleet minimaaliset. Mielenterveyden häiriöistä aiheutuu merkittäviä taloudellisia haasteita yhteiskunnalle sekä menetettyjä elinvuosia yksilölle.

Suomessa mielenterveyden häiriöistä on laskettu koituvan kokonaiskustannuksia jopa 11 miljardia euroa vuosittain. OECD:n arvion mukaan tämä on 5,3 prosenttia maamme bruttokansantuotteesta. Mielenterveyden häiriöt nousivat Suomessa yleisimmäksi syyksi sairaspäivärahan saantiin pudottaen tuki ja liikuntaelinsairaudet toiselle sijalle.

WHO on korostanut tarvetta keskittyä kustannustehokkaisiin ja näyttöön perustuviin mielenterveyden hoitomenetelmiin maailmanlaajuisesti. Toimenpiteinä korostetaan kouluissa toteutettavaa mielenterveyttä ennaltaehkäisevää ja edistävää toimintaa. Lisäksi suositellaan vakavien mielenterveyshäiriöiden psykososiaalista tukemista.

Tuemme yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointia

Mielenterveyden edistäminen -tutkimusryhmän toiminnalla pyrimme vaikuttamaan mielenterveyden edistämiseen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Siten olemme mukana edistämässä yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointia.

Tutkimus- ja kehittämistoimintamme keskittyy kolmeen kärkiteemaan:

- mielenterveys- ja päihdehoitotyö
- ennaltaehkäisevä mielenterveystyö
- äitiyshuolto ja mielenterveys.

Mielenterveys on voimavara osana terveyttä. Se on tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyttä edistävää työtä ja psykiatristen sairauksien hoitoa voidaan kutsua kokonaisuuksena mielenterveystyöksi. Siihen kuuluu avohoito ja osastoilla annettava hoito. Mielenterveystyö voidaan jakaa myös ennaltaehkäisevään, sairauden tai oireiden hoitoon sekä kuntoutus- ja asumispalveluihin.

"Mielenterveyden edistämällä on positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus."

Mielenterveyden edistäminen -tutkimusryhmän perusajatus pohjautuu laajaan näkemykseen mielenterveydestä. Keskitymme ennaltaehkäisyyn, sairauden alkuvaiheen hoitoon sekä taudin negatiivisten vaikutusten ehkäisemiseen.

Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyden edistämisenä on positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus.

Kehitämme haastavan psykiatrisen potilaan mielenterveystyötä

Olemme jo vuodesta 2016 tutkineet ja kehittäneet haastavan ja aggressiivisen psykiatrisen potilaan hoitotyötä. *EriTurva – Hoitajien työturvallisuus psykiatrisen potilaan huone- ja leposide-eristyksen aikana* -hankkeen päätavoite oli tukea psykiatrisilla sairaalaosastoilla työskentelevien hoitajien työturvallisuutta huone- ja leposide-eristyksen aikana. Kehitimme näyttöön perustuvan ohjeistuksen huone- ja leposide-eristyksen aikaiseen vuoroaikutukseen hoitajan ja potilaan välillä.

Meneillään olevan *TurvaSiipi – Hoitajien työturvallisuus, työnhallinta ja työhyvinvointi haastavan potilaan hoidossa psykiatrisessa sairaalassa* -hankkeen tavoitteena on kehittää työympäristöä turvatilan avulla siten, että se edistää hoitajien työturvallisuutta ja -hallintaa hoidettaessa haastavaa potilasta.

Edistämme mielenterveyttä globaalisti

Tutkimusryhmällämme on ollut laajaa kansainvälistä hanketoimintaa jo vuosien ajan. Merkittävimpiä kansainvälisiä hankkeitamme ovat meneillään oleva *MEGA Building capacity by implementing mhGAP mobile intervention in SADC countries*. Siinä kehitämme perusterveydenhuoltoon suunnattua mobiilisovellusta nuorten mielenterveystyöväkijöiden tunnistamiseen.

Olemme mukana *Mongolian Mental health Nurse Training: post graduate diploma curriculum development and implementation* -hankkeella kehittämässä Mongolian mielenterveystyöväkijöiden opetusta.

Tuemme mielenterveystyöntekijöiden työssä jaksamista

Mielenterveyden edistämisen tutkimusryhmä pyrkii vahvistamaan mielenterveyssektorilla työskentelevien työssä jaksamista. Tätä toteutamme esimerkiksi kehittämällä etämentoringia ja työnohjausta työntekijöille.

Tulemme myös olemaan vahvasti mukana kehittämässä mielenterveystyöntekijöille tarkoitettuja digitaalisia menetelmiä, joilla voimme kannustaa kuntoutujia palveluiden pariin COVID-19 epidemiasta huolimatta. Pyrimme vahvistamaan mielenterveyssektorilla työskentelevien valmiuksia käyttää erilaisia digitaalisia menetelmiä.

Tutustu

Mielenterveyden edistäminen -tutkimusryhmä

EriTurva-hankkeen [Hoitajien työturvallisuus psykiatrisen potilaan huone- ja sidontaeristyksen aikana -julkaisuun](#)

[TurvaSiipi-hankkeeseen](#)

[MEGA-hankkeeseen](#)

[Moment-hankkeeseen](#)

[Mari Lahti](#) -artikkeli tutkimusvastaavan urapolusta

Tämä artikkeli on toinen osa sarjassa, jossa tuomme esiin Turun AMK:n tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoimintaa (TKI). TKI-toiminnassamme kohtaavat opiskelijoiden ideat, opettajien huippuasiantuntemus, projektiammattilaisten kokemus sekä yhteistyö yritysten, julkisen sektorin toimijoiden ja yhteisöjen kanssa. Haluamme avata keskustelua toiminnasta.

Sarjan muut artikkelit:

Hanna Kirjavaisen artikkeli: [Digimaailmassa tulee huomioida myös heikompiosaiset](#)

Lähteet:

KELA. 2019. Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot lisääntyivät puolella miljoonalla päivällä. https://www.kela.fi/ajankohtaisten-kilosaakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/mielenterveyden-hairioista-johtuvat-sairauspoissaolot-lisaantyivat-puolella-miljoonalla-paivalla

Kessler R, Amminger G, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S. & Ustün T. 2007. Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry*. 2007;20(4):359-364. doi:10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c

OECD. 2018. Mental health problems costing Europe heavily. <http://www.oecd.org/health/mental-health-problems-costing-europe-heavily.htm>

THL. 2019. Aikuisväestön koettu hyvinvointi 13 kunnassa – FinSote 2018 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti, 20.

Vigo D, Thornicroft G. & Atun R. 2016. Estimating the true global burden of mental illness. *Lancet Psychiatry*. 2016 Feb;3(2):171-8. doi: 10.1016/S2215-0366(15)00505-2.

Whiteford H, Ferrari A, Degenhardt L, Feigin V. & Vos T. 2015. The global burden of mental, neurological and substance use disorders: an analysis from the Global Burden of Disease Study 2010. *PLoS One*. 2015;10(2):e0116820. Published 2015 Feb 6. doi:10.1371/journal.pone.0116820

WHO. 2019. Discussion papers: https://www.who.int/mental_health/WHO_Discussion_Paper_Draft_Menu_of_cost-effective_interventions_for_mental_health.pdf?ua=1

Wittchen H, Jacobi F, Rehm J, Gustavsson A, Svensson M, Jönsson J, Olesen J, Allgulander C, Alonso J, Faravelli C, Fratiglioni L, Jennum P, Lieb R, Maercker A, van Os J, Preisig M, Salvador-Carulla L, Simon R. & Steinhausen H. 2011. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2011. *European Neuropsychopharmacology* 21 (9), 655 – 679.

17.05.2020

