

Helsingin kaupungin ikäntyneiden mielenterveyttä tukevat senioripalvelut

projektipäällikkö
Maarit Ajalin

projektisuunnittelija
Sofia Pietarinen

Tulevaisuuden sote-keskushanke
Ikäntyneiden päihde- ja
mielenterveyspalveluiden
kehittäminen

Helsinki

Tulevaisuuden
sote-keskus -hanke,
Ikääntyneiden päihde- ja
mielenterveyspalveluiden
kehittäminen

Mielenterveyttä
tukevat
senioripalvelut

**Kööri, Peesi,
Vire, Toivo**
Ikääntyneiden
vertaistukiryhmät

Puhti
ryhmämuotoista
sosiaalista
kuntoutusta

Tsemppi
kotiin vietävää
sosiaalista
kuntoutusta



Kööri, Peesi, Vire, Toivo

ikäntyneiden
mielenterveyttä
tukevat
vertaistukiryhmät

Kunniamaininta Talentian Hyvät käytännöt 2023 –kilpailussa!

Helsinki

Ikääntyneiden mielenterveyttä tukevat vertaistukiryhmät

Ikääntynyt ei halua muutosta päihteiden käyttöönsä / ei pysty siihen



Pilke

KOHDERYHMÄ:
kroonistuneet päihderiippuvaiset

TAVOITE:
turvata mahdollisimman hyvä elämänlaatu päihteiden käytöstä huolimatta

MENETELMÄ:
ikäeettinen päihdetyö

Ikääntynyt haluaa muutosta päihteiden käyttöönsä



Kööri

KOHDERYHMÄ:
ensisijaisesti äskettäin eläkkeelle jääneet

TAVOITE:
varhainen puuttuminen, päihteiden käytön vähentäminen tai lopettaminen

MENETELMÄ:
kognitiiviset menetelmät

Ikääntyneen läheisellä on päihdeongelma



Peesi

KOHDERYHMÄ:
ikäntyneet, jotka ovat tekemisissä päihdesairaana läheisensä kanssa

TAVOITE:
kehittää vuorovaikutustaitoja, keskittyä omaan hyvinvointiin

MENETELMÄ:
CRAFT (Community Reinforcement & Family training)

Ikääntyneellä masennusoireita



Vire

KOHDERYHMÄ:
Masennuksen lisäksi ei muita vakavia mielenterveyden häiriöitä, muistisairautta tai päihteiden käyttöä.

TAVOITE:
varhainen puuttuminen, mielialan koheneminen

MENETELMÄ:
kognitiiviset menetelmät

Ikääntynyt on menettänyt läheisensä



Toivo

KOHDERYHMÄ:
Ikääntyneet, jotka tarvitsevat tukea merkityksellisen elämän jatkumiseen menetyksen jälkeen

TAVOITE:
Ahdistuksen, toivottomuuden, merkityksettömyyden tunteista pääseminen

MENETELMÄ:
merkityksellisyys-suuntautunut menetelmä

Palvelukeskuksista ryhmien lisäksi mielenterveyden tueksi keskusteluaikoja ja mielekästä tekemistä!



Senioripalvelujen mielenterveyttä tukevat vertaistukiryhmät

- Kööri, Peesi, Vire ja Toivo aloittavat vuosittain aina helmi- ja syyskuussa. Seniorikeskukset, joissa ryhmät kokoontuvat, vaihtelevat.
- Ryhmät ovat avoimeen vuorovaikutukseen perustuvia vertaistukiryhmiä, joita ohjaavat palvelukeskusten ohjaajat. Köörissä, Peesissä ja Vireessä tehdään myös kotitehtäviä, jotka on otettu kognitiivisiin menetelmiin perustuvista oma-apu –oppaista
- Kaikkiin ryhmiin on kirjoitettu [ohjaajan käsikirjat sekä tehtäväkirjat](#).
- Mukaan mahtuu 10 asiakasta per ryhmä. Asiakas voi ilmoittautua itse tai työntekijä voi ilmoittaa asiakkaan mukaan tämän luvalla varmistuttuaan asiakkaan omasta motivaatiosta. Ryhmät ovat maksuttomia.
- Ryhmät kestävät 8-14 kertaa. Ennen aloitusta kaikki ryhmäläiset tavataan kerran henkilökohtaisesti. Kaksi kuukautta varsinaisten ryhmäkertojen jälkeen on vielä Miten menee –tapaaminen. Asiakkailta on mahdollisuus jatkaa omatoimisena ryhmänä.



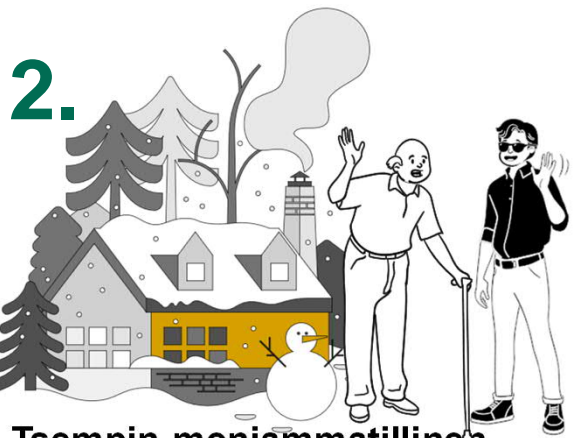
Tsemppi

kotiin tuotavaa sosiaalista kuntoutusta
ikääntyneille, joilla on haasteita
päihteiden tai mielenterveyden kanssa

Helsinki

Tsempissä vahvistetaan henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, tuetaan vuorovaikutussuhteita ja rooleja omassa toimintaympäristössä, edistetään osallisuutta sekä ennaltaehkäistään syrjäytymistä.

2.



Tsempin moniammatillinen tiimi selvittää:

- Tuen tarpeen
- Oikea-aikaisuuden
- Motivaation
- Mitä muutosta asiakas toivoisi elämään

1. Lähettävätaho



Helsinki

Sofia Pietarinen

4.



Käynneillä täytyy aina olla jokin tavoite.

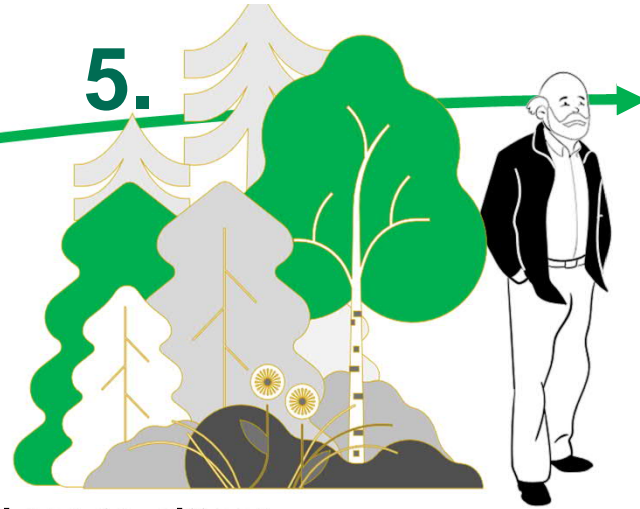
Kuntoutusjaksolla:

- Tavoite - asiakkaalle merkityksellinen
- Keinot - toteutettavissa ja konkreettisia
- Asioiden sanoittaminen
- Elämänkaaren läpikäyminen
- Mittarit (GDS-15, PHM-12 jne.)
- Motivoiva keskustelu
- Kesto korkeintaan 4-6kk
- Verkostotyö

3. Arvioinnin pohjalta tiimi tekee päätöksen asiakkuudesta asiakkaan mielipide huomioiden.



5.



Keinot asiakkaan tavoitteen saavuttamiseksi voivat olla:

- **Elinympäristön laajentuminen:** poistutaan kotoa, tutustutaan lähellä oleviin palveluihin (teatteri, palvelukeskukset, kirjasto, pankki, kauppa, uimahalli jne.)
- **Arjen asioiden harjoittelua:** (laaditaan yhdessä siivoukselle viikkosuunnitelma, katsotaan miten imuri toimii, lakanat vaihdetaan jne.)
- **Kodista poistumisen harjoittelua:** (sosiaalisten tilanteiden pelon siedättämistä)
- **Päihdeongelman läpikäyntiä:** mittarit, nollapäiväkirja, asioiden sanoittamista, päihdehaittojen läpikäyntiä
- **Mielenterveys:** ahdistuksenhallintakeinoja, mahdollisen lääkityksen seuranta/tukeminen
- **Ravitsemus, uni, liikunta, hygienia:** selkeän tiedon jakamista, miten vaikuttavat terveyteen



Puhti

ympäri vuorokautista, ryhmämuotoista
sosiaalista kuntoutusta ikääntyneille, joilla
on haasteita päihteiden tai mielenterveyden
kanssa

Helsinki

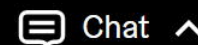
- **Ympäri vuorokautista, ryhmämuotoista, sosiaalista kuntoutusta** 60+ eläkeläisille, joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa ja jotka tarvitsevat irtioton kotioloista, jotta saavat käynnistettyä muutoksen.
- Asiakkaalla tulisi olla omaa motivaatiota ottaa apua vastaan, sekä riittävä kognitio asettamaan keinot ja tavoitteet kuntoutusjaksolle. Ei muistisairaille.
- Kuusipaikkainen yksikkö. Jakson pituus on 4-6 viikkoa. Omavastuu 30,50e/vrk.
- Menetelminä vertaistuki, psykososiaalinen tuki, motivoiva keskustelu, kuntoutussuunnitelma sisältäen jatkosuunnitelman kotiin.
- Viikko-ohjelmassa mm. keskustelu- ja toiminnallisia ryhmiä, yksilökeskusteluja, liikuntaa, arjen taitojen virkistämistä sekä rentoutumisen ja ahdistuksen hallinnan oma-apumenetelmien opettelu.

Kaikista palveluista lisätietoa ja esiteet hel.fi –sivulta:

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut



Tuemme mielesi hyvinvointia palvelukeskusten Kööri, Peesi, Vire, Toivo ja Pilke -vertaistukiryhmissä sekä senioripalveluiden Tsemppi ja Puhti -kuntoutuksissa. Saat neuvontaa ja keskusteluapua palvelukeskusten sosiaaliohjaajilta.



Lisää asiaa
ikäntyneiden
päihde- ja
mielenterveys-
haasteista.

Käy
kuuntelemassa!

Helsinki

Helsinki

Käänteentekevää puhetta -podcast

Näkökulmia ikäntyneiden päihde- ja mielenterveyshaasteisiin

An elderly woman with short, wavy brown hair is seated in a grey chair, reading a magazine. She is wearing a yellow top, a patterned scarf, and a beige cardigan. The setting appears to be a care home or a waiting area, with a white door and a blue walker visible in the background. A small table next to her holds another magazine.

Käänteentekeviä kohtaamisia -video

Niin tää mun tilannehan oli pahin
silloin, kun jäin eläkkeelle.