

# Ihmisen mieltäkin osattava lukea

Vaasan sairaanhoitopiiri ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri kehittävät yksissä tuumin toimintamalleja masennuksen ehkäisyä sekä masennuksen varhaista toteamista, hoitoa ja kuntoutusta varten.

## ALAVUS

Reijo Heikkilä

■ Masennus lukeutuu neljän merkittävimmän kansanterveysuhkan joukkoon, ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin projektipsykologi **Jyrki Tuularin** mukaan masennuksen merkityksellisyys elämänolon kiihdyttäjänä sekä kärsimyksen ja toimintakyvyttömyyden aiheuttajana on kovasti kasvamaan päin.

Nelivuotinen Pohjalaiset masennustalkoot -ohjelma tekee osaltaan työtä hyvän elämän eteen, ja ohjelmaan sisältyvän perusterveydenhuollon koulutusosion ensimmäinen starttikurssi kokosi keskiviikkona Kuusio-kuntien alueen lääkäreitä saamaan tietoa masennuksen hoidosta.

Tuulari sanoo, että eronsa on masennuksella ja masennussairaudella: masennus voi olla ohimenevä luonnollinen tunnetila



Esa Aromaa (vasemmalla), Olli Kampman ja Jyrki Tuulari tekevät työtä hyvän elämän eteen Pohjalaiset masennustalkoot -ohjelmassa. Kuva: Reijo Heikkilä

tai pitempäänkin jatkuva alavireisyytilä.

– Masennussairauteen on reagoitava mahdollisimman varhain, jotta välttyttäisiin kroonistumiselta ja työkyvyn menettä-

miseltä, pahimmassa tapauksessa itsetuhoiselta käyttäytymiseltä.

Vaasan sairaanhoitopiirin projektipsykologi **Esa Aromaan** mukaan tehokkaimmaksi ma-

sennusta vastaan on osoittautunut hoito, joka on yhdistelmä psykoterapiasta ja lääkehoidosta. – Tämä hoito tulee saada ihmisten ulottuville jo terveyskeskuksissa ja työterveysasemilla,

eikä vasta erikoissairaanhoidossa. Samalla pitää kehittää diagnostista herkkyyttä erottaa masennuksen merkit, jotka usein piiloutuvat niin epämääräisiin ruumiillisiin oireisiin, ja ihmisiä

pitää auttaa kiinnostumaan omasta henkisestä jaksamisestaan.

– Tarvitaan mielenterveyden lukutaitoa niin väestölle kuin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisillekin.

**SAUMATTOMAKSI.** Aromaa sanoo tavoitteena olevan yhteistä masennuksen hoitokäytäntöjä alueittain.

– Niinikään on tarkoitus määritellä masennuksen hoidon porrastus perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa hoitotakuun mukaisesti. Koulutusosion myötä lääkärit ja muu hoitohenkilökunta saavat tietoa tunnistaa masennus, ja jatkossa mietimme yksikkökohtaisesti masennuksen käytännön hoitomalleja.

LT, apulaisopettaja **Olli Kampman** Tampereen yliopiston lääketieteen laitokselta ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian yksiköstä sanoo, että hälyttävää on varsin ehjänkin työuran tehneiden ihmisten päätyminen depression vuoksi pitkille sairauslomille ja eläkkeelle.

– Näin voi käydä jo aika nuorenakin. Minusta tämä on kehityssuunta, johon pitäisi puuttua laajemmin. Sitra on osoittanut rahoitusta sen selvittämiseen, miksi masentuneet joutuvat esimerkiksi työkyvyttömyyseläkkeelle. Hyvä aloite, ja näitä pitäisi saada lisää.