

Lievää masennusta voidaan hoitaa tehokkaasti jo terveyskeskuksissa

Seinäjoen terveyskeskuksessa on helmikuun alusta ottanut parina päivänä viikossa vastaan lievästä tai keskivaikeasta masennuksesta kärsiviä potilaita erityinen depressiohoitaja, psykiatrinen erikoissairaanhoitaja Kristiina Huhtamäki. Nyt hänen kokeiluaikaansa on pidennetty vuoden loppuun.

SEINÄJOKI

Pirkko Paaermaa

■ Myös Alajärven terveyskeskuksessa käy psykiatrinen sairaanhoitaja mielenterveystoimistosta kerran viikossa.

– Terveyskeskuslääkärit ovat lähettäneet potilaita puheille ja olen pyrkinyt saamaan heille ajan viikon sisällä. Moni on-

kin yllätynyt siitä, että aika on järjestynyt nopeasti, **Kristiina Huhtamäki** toteaa.

Tärkeää hänestä onkin, että masennuksen hoito tunnustetaan terveyskeskuksissa ja hoitoon pääsee nopeasti. Se pienentää paineita myös erikoissairaanhoitossa.

– Tänne on matalampi kynnyks-

tulla, arvelee Kristiina Huhtamäki.

Hänen kevään aikana käyneistä 38 potilaastaan vain kaksi on jouduttu ohjaamaan erikoissairaanhoitoon. Muut ovat saaneet kokeilun ansiosta avun terveyskeskuksessa.

– Lievät ja keskivaikeat masennukset hoituvat terveyskeskuksessa aivan hyvin. Tarvittaessa lääkäri kirjoittaa lääkettä, mutta useimmille riittää muutama kerran keskustelu. Se käynnistää ihmisen prosessin, joka voi johtaa omien voimavarojen löytymiseen, sanoo myös terapeutikoulutuksen saanut Kristiina Huhtamäki.

TÄRKEÄ ENSIKÄYNTI. Hän

varaa ensikäynnille aikaa ruhtinaalliset tunnit ja puolitoista tuntia, jolloin asiakas tulee hyvin kuulluksi.

– On ollut hyödyllistä hoitaa ensikäynti huolellisesti. Silloin pystytään ottamaan kantaa myös lääkityksen tai sairasloman tarpeeseen, Huhtamäki toteaa.

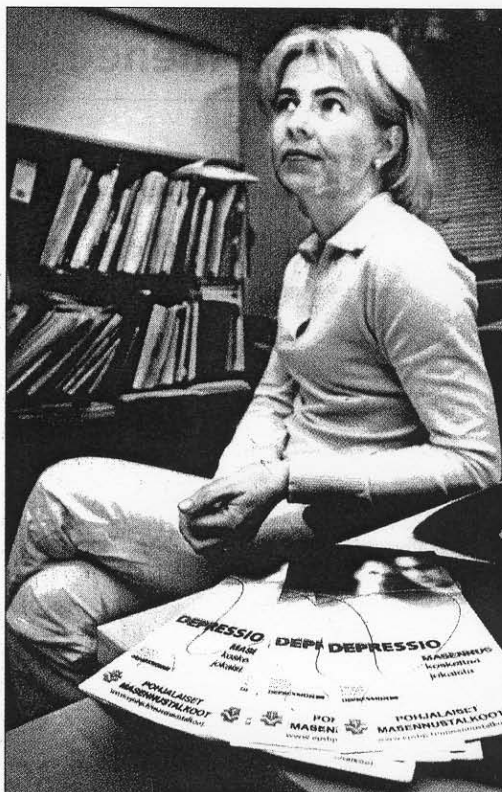
Moni potilas hakeutuu terveyskeskukseen jonkun fyysisen vaivan takia, vaikka taustalla saattaa olla masennus. Eräät sairaudet myös aiheuttavat masennusta.

Päivystyksessä ei lääkäreillä tahdo olla aikaa masennuksen toteamiseen ja hoitoon. Siksi myös lääkärit ovat olleet mielisään depressiohoitajasta, jolle voi mahdollisen masennuspotilaan lähettää, eikä tarvitse turvautua erikoissairaanhoitoon.

Valtaosa masennuspotilaista on ollut keski-ikäisiä, vielä työssä olevia ihmisiä. Myös nuorista synnyttäneistä äideistä noin 10 prosenttia kärsii ison elämänmuutoksen mukanaan tuomasta masennuksesta.

– Odottavilla äideilläkin on masennus luultua tavallisempaa. Siksi yhteistyö neuvoloiden kanssa voisi olla myös hedelmällistä, Huhtamäki kaavaillee.

Depressiohoitajakokoukseen on osa Pohjalaisia masennustalokouksia, joka tähtää depression Käypä hoito -suosituksen mukaisesti depressiohoitajaverkoston laajentamiseen kaikkien Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan terveyskeskuksiin.



Ei masentunut aina tarvitse Kristiina Huhtamäki mukaan lääketta. Keskustelu ja ongelmien kohtaaminen hoitavat ihmistä. Kuva: Anssi Jokiranta

Cipramil-masennuslääkkeelle on kahdeksan rinnakkaislääkettä

HELSINKI

■ Masennuslääke Cipramil ei enää kesäkuun alussa kuulu sairausvakuutuksen kautta korvattaviin lääkkeisiin, koska lääkevalmistajan sille ehdottama hinta oli selvästi korkeampi kuin vaihtokelpoisten lääkkeiden hinta.

Sosiaali- ja terveysministeriön on tullut huolestuneita tiedustelija mahdollisuuksista jatkaa lääkitystä sen jälkeen,

kun Cipramilia ei enää korvata.

Cipramil on lääkevaihdon piiriin kuuluva lääke ja markkinoilla on kahdeksan sen kanssa vaihtokelpoista lääkettä, jotka ovat huomattavasti halvempia kuin Cipramil. Nämä rinnakkaislääkkeet sisältävät saman määrän samaa vaikuttavaa lääkeainetta, sitalopraamia, kuin alkuperäislääke.

Lääkkeen voi vaihtaa rin-

LAATU
POI
Kurikassa
(Kurik)
Avoimna
**KESÄMÖI
HALVALLA**
Polly vuod
ON SE
HALPAA
Majoita k
vieraat ku
rajoitettu erä
(norm. 395,-)
Tule paikannpäälle toteama
Pöytärotinoid
lattia tai malle!
Rippukemi narilla
pehmuste kauppaalla!
165 €

KOKOUKSIDA

■ Todistajaseuran johtokuntaan valittiin Lehtimäen vuosikokouksessa erovuoroisina Olavi Niemistö Vaasasta ja Helge Virtanen Ylistarosta. Johtokunnassa jatkavat myös Alpo Ahola (pj), Martti Pylkänen, Kari Niemistö, Esko Niemistö ja Tapio Niemistö.

KORJAUS

■ Tekstiili-insinööriä artistiksi valmistuneen opiskelijan oikea nimi on Minna Pajula.

Masennustalokouilla depressiohoitaja jokaiseen E-P:n terveyskeskukseen

SEINÄJOKI

Pirkko Paaermaa

■ Pohjalaiset masennustalokoot on Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan sairaanhoitopiirien yhteinen kehittämis-hanke, joka tähtää masennuksen ennalta ehkäisyyn, varhaiseen tunnistamiseen sekä hyvien hoitoketjujen ja kuntoutuksen luomiseen. Hanke kestää vuoden 2007 loppuun.

–Tärkeää on, että masennus tunnustetaan ja hoito aloitetaan riittävän aikaisin. Siksi koulutamme lääkäreitä tunnistamaan masennusta ja pyrimme löytämään terveyskeskuksista hoitajia, joita masennusasiat kiinnostavat. Heistä koulutetaan masennuksen hoidon vastuuhenkilöitä samaan tapaan kuin terveyskeskuksissa on jo diabeteshoitajia, luotaa talkoita vetävä lapualainen psykologi **Jyrki Tuulari**.

Tavoitteena on myös löytää hoitoketjuja, joiden avulla mahdollisimman moni saisi apua masennukseensa.

Nykyään arvellaan, että vain noin puolet masennuksesta kärsivistä saa kunnollista hoitoa. Työterveyshuollossa masennus jo herkästi tunnustetaan.

– Masennuksen takana on usein elämänmuutoksia ja vuorovaikutuksen vaikeuksia työssä tai perhe-elämässä. Jokin asia on voinut jäädä myös suurematta. Masennus invalidisoi ihmisiä eniten maailmassa. Se on viisi kertaa yleisempää kuin esimerkiksi diabetes, Tuulari toteaa.

Masennustalokouilla halutaan myös kertoa ihmisille, että masennusta voi ennalta ehkäistä itsehoitolla.

– Päivittäin on hyvä pysähtyä 10 minuutiksi miettimään elämänsä kuormia ja kysyä, ovatko ne sopivia. Onko työ-elämä liian vaativaa ja voiko siihen vaikuttaa? Entä miten käytän vapaa-aikaani, entä ystävät ja kaverit, nunkko riittävästi? Jos joutain on liian tai liian vähän, mitä sille voi tehdä, Tuulari neuvoo.