

# Masennuksesta kärsiviä on joukossamme paljon

## KAUHAJOKI

Mielenterveystyön alueellinen verkostotyömalli -hanke alkoi Suupohjassa kesäkuun alussa viime vuonna. Hankkeen tavoitteena on ennen muuta kehittää alueellista verkostohoitomallia, jonka painopisteenä on sekä mielenterveyden edistäminen että mielenterveydellisten ongelmien hoitaminen. Tavoitteena on kehittää yksilölähtöinen verkostotyömalli siten, että noudatetaan hajautettua palvelujärjestelmää. Mielenterveyspalvelut tuotetaan lähellä asiakkaan kotiympäristöä aina, kun se on hoidollisesti mahdollista. Hankkeessa mottona on oikeaan aikaan, oikea asiakas, oikean ammattilaisen luo, toteaa ylilääkäri Kirsti Kähärä.

Työmenetelmänä on laaja moniammatillisuus ja työtehtävien joustava siirto eri ammattiryhmien välillä. Perusterveydenhuollon kehittämisellä on keskeinen rooli, koska perusterveydenhuollon tehtävänä on koordinoida "hoitoverkkoa". Lisäksi perusterveydenhuolto toimii yhteistyössä erikoissairaanhoidon psykiatriisiin palveluihin. Mielenterveyskun-

toutujien kohdalla pyritään hoitosuunnitelmaan, jonka perusterveydenhuolto, sosiaalipalvelut ja erikoissairaanhoito tekee potilaan kanssa yhdessä.

## Joka kuntaan mielenterveyspalveluiden kartat

Ensimmäiseksi jokaisesta Suupohjan kunnasta (Isojoki, Jurva, Kauhajoki, Karijoki ja Teuva) on otettu hankkeeseen mukaan 1-3 yhdyshenkilöä, jotka ovat tuoneet omasta kunnastaan esille näkökulmia liittyen mielenterveysasiakkaisiin ja heidän palveluihinsa. Liikkeelle lähdettiin tekemällä peruskartoitus siitä, mitä palveluita kunnissa on tarjolla. Palvelut kuvattiin kartan malliin, jonka on nyt tarkoituksena olla informaation lähteenä niin henkilöstölle, asiakkaille kuin heidän omaisilleenkin.

Mielenterveyspotilaiden hoitoverkko on kuvattu kunnittain ja seutukunnassa. Tavoitteena on selkeyttää palveluiden saatavuutta ja samalla parantaa hoitoon pää-



**Pohjalaiset Masennustalkoot -hankkeen projektipsykologit Esa Aromaa (vas.) ja Jyrki Tuulari sekä Mielenterveystyö -hankkeen projektipäällikkö Sari Piikkilä ja ylilääkäri Kirsti Kähärä.**

syä, kertoo projektipäällikkö Sari Piikkilä. Hankkeen puitteissa on järjestetty myös koulutuksia lähinnä lääkäreille, terveydenhoitajille, sosiaalityöntekijöille jne. Kauhajoella järjestetyn koulutuksen aiheena 13. syyskuuta oli depressio, joka koskettaa meitä jokaista.

## Joka viides suomalainen sairastaa masennuksen

Pohjalaiset masennustalkoot -projekti tekee yhteistyötä Suupohjan hankkeen kanssa. Masennustalkoiden projektipsykologit Esa Aromaa Vaasan sairaanhoi-

topiiristä ja Jyrki Tuulari Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiristä olivat mukana Kauhajoella järjestetyssä koulutuksessa kertoen masennuksesta.

Tälläkin hetkellä noin 6,5 % väestöstä kärsii vakavasta masennuksesta eli Pohjan-

maallakin masentuneita on kaiken kaikkiaan 25.000. Vuositasolla n. 4 % miehistä ja 7 % naisista sairastuu vakavaan masennukseen, kertoo Tuulari. Sukupuoli, ikä, perinnölliset tekijät ja kuormittavien elämänmuutosten määrä vaikuttavat alttiuteen masentua. Joka viides sairastaa elämänsä aikana masennuksen – joko sinä itse, tai joku jonka tunnet hyvin. Selvää on se, että masennus on arkipäivää ja tavallinen asia. Me kaikki tunnemme varmasti jonkun joka on tai on ollut masentunut elleimme ole sitä itse, toteaa Aromaa.

Vaikka masennus on näin tavallista, tietoa tarvitaan lisää. Masennustalkoot hankkeella onkin nyt herätelty niin tavallisia ihmisiä kuin hoitohenkilökuntaakin tunnistamaan masennus ajoissa ja puuttamaan siihen. Apua on todellakin saatavilla ja sitä kannattaa ehdottomasti hakea, kannustaa Tuulari. Mitä aikaisemmin oikeanlainen hoito käynnistetään sen parempia ovat lopputulokset. Masennuksen kanssa ei kannata sinnitellä yksikseen liian pitkään. Masennus on sairaus, joka on hoidettavissa. HA