

Tähän on tultu – tästä on  
hyvä jatkaa

**Jouko Lönnqvist**

**PTS, 1.11.2023**

# Huomio hyvien asioiden edistämiseen – kiitos kuuluu kaikille!

- Maailmassa on paljon hyviä asioita – nekin kilpailevat keskenään!
- Hyvän elämän edellytykset, hyvinvointi, toimintakyky, oireet, vaikeat mielenterveyden häiriöt
- Mikä on arvokasta, mihin kannattaa sijoittaa?

# Mielenterveyden haasteet

- **Ihmislajiin ja väestöön liittyvät suuret haasteet:**

(1) Pelko, ahdistuneisuus ja traumatisoituminen

(2) Mielialan säätely, masennus, alakuloisuus, ”opittu avuttomuus”

(3) Mielihyvän säätely, palkitseminen ja päihteiden käyttö

(4) Kognitiivisten toimintojen kehittymättömyys ja/tai vaurioituminen

(5) Tunteiden säätely

# Evoluutio, genetiikka, ympäristö, sattuma ja omat valinnat sekä vastuu

- **Monitekijäisyyden** ja monimutkaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen
- Yhteisten ja omien **strategisten valintojen** tekeminen
- **Näyttöön perustuva vaikuttaminen**
- **Väestölähtöiset** toimenpiteet, **riskiryhmät** ja **yksilöllinen** vaihtelu
- Precision psychiatry ("täsmäpsykiatria"), individualized psychiatry (yksilöllistetty psykiatria), staging (vaiheistus), palvelujärjestelmän vastuu ja toiminta, yksilön omat voimavarat ("personal recovery") ja yhteistyö
- **"Mielenterveyden kehityksen tukeminen ja häiriöiden hoitaminen aikaisemmin ja kevyemmin"**

# Osaamisen haasteellisuus mielenterveystyössä

- Tieto ihmisestä **systemisenä kokonaisuutena**
- Omiin kokemuksiin perustuva **eläytyvä ymmärtäminen**
- **Vuorovaikutustaidot**
- Kyky jäsentää **toimintaympäristöä** ja vaikuttaa siihen
- **Mieleen vaikuttaminen**, psykoterapeuttiset taidot
- **Biologinen** ymmärrys ja hoitokeinot
- **Systeminen kokonaisnäkemys** ja vaikuttaminen
- Yhteistyö ja johtaminen

# Järjestelmän palvelulupaus ja potilaan osallisuus

- **Alkuarvioinnin helppo saatavuus ja laatu**
- **Tapauskuvaus, yhteinen näkemys tilanteesta**
- **Keskeisen ongelman määrittely, yhteinen näkemys tavoitteista**
- **Hoidon kohdentaminen ja rajaaminen merkityksellisiin asioihin**
- **Sovitut toimenpiteet: mitä, miksi, kuka, miten ja milloin**
- **Hoidon rakenteen ja sisällön jaksotus: alku, keskivaihe, lopettaminen**
- **Ennusteen ennakointi: Todennäköinen kulku, varautuminen poikkeamiin**

# CHALLENGES FOR PSYCHIATRY IN FINLAND – A PERSONAL VIEW

## (Jouko Lönnqvist, Psychiatria Fennica 2022)

- SOTEn mahdollistama palvelurakennemuutos tarvitsee onnistuakseen **toiminnan muutoksia**
- Järjestelmäinterventio on **“hyppy tuntemattomaan”**
- Tarvitaan toimintojen **integroitua** ja lisääntyvää hoidon **jatkuvuutta**
- Järjestelmä- ja järjestäjäkeskeisyydestä enemmän **toiminta- ja asiakaskeskeisyyteen**
- Yhteistyön uudet muodot (“collaborative care”) väestön yleisiin ja keskeisiin haasteisiin: **ahdistuneisuus-, mieliala- ja päihdehäiriöt**
- Kasvava **osaamisvaade** johtaa erityishäiriöiden tutkimuksen ja tehohoidon osalta palveluiden lisääntyvään **keskittämiseen**
- Näyttöön perustuvat vaikuttavat hoidot ovat parempia kuin yleisesti tiedetään, mutta **eivät ole vielä kuitenkaan riittävän vaikuttavia**
- Aktiivinen toiminta **strategisesti oikeaan aikaan ja vaikuttavalla tavalla**

# Tutkitusti vaikuttava hoito vs. ”personalized and precision psychiatry”

- **Käypä Hoito** –suositukset psykiatriassa (17, 2014 - 2023)
- **Clinical guidelines** (APA 8, 2016 -2023; NICE 30, 2004 - 2017)
- **Meta-analyysit** (Psychiatry/Treatment: 15741/9713; 2023: 1399/842)
- Yksittäiset hoitojen **vaikuttavuustutkimukset** (197 000; 2023: 9200)
- **Uusimmat hyväksytyt hoidot** (FDA, AMA)
- **Tavanomainen hoito** (TAU)
- **Oma tapa toimia**
- **Oman potilaan kanssa tehty hoitosopimus ja hoitokokemus**



# PSYKIATRISEN TUTKIMUSTYÖN EDELLYTYKSISTÄ

Asser Stenbäck, Duodecim 1965; (6):1-2

- ”Yhtä vähän kuin muut lääketieteen erikoisalajat voi psykiatria kehittyä **ilman teoreettista ja kliinistä tutkimusta** palvelevaa laitosta.”
- ”**Olkoon sen työnimenä toistaiseksi vaikkapa `Psykiatrian laitos`.**”

# Onnistuminen edellytykset tutkimustyössä

- Uteliaisuus, kiinnostus, sitoutuminen, pitkäjänteisyys ja luopuminen
- Omien ja toimintaympäristön vahvuuksien ja rajoitusten tarkastelu
- Harrastamisen ja ammatillisuuden erot
- Myönteisyys
- Yhteistyö
- Carpe diem!

# Psyykkinen kuormittuminen mielenterveystyössä

- - Ihminen ja organisaatio
- - Kaksi kehitysprosessia
- - Yhteiset tavoitteet?
- - Mitä, miten ja miksi?



# Hyvinvointisuunnitelma, National Academy of Medicine 2022

## Varautuminen konkreettisesti poikkeustilanteisiin

(Jama Psychiatry 2023;80(9):962-967)

1. Luo ja ylläpidä myönteistä työ- ja oppimisympäristöä ja kulttuuria
2. Seuraa henkilöstön hyvinvointia: arvioi, mittaa, tutki
3. Tue mielenterveyttä ja vähennä stigmaa
4. Kiinnitä huomiota päivittäisen työn sujuvuuden esteisiin
5. Ota käyttöön tehokkaita teknologisia työvälineitä
6. Aseta henkilöstön hyvinvointi organisaatiosi pysyväksi arvoksi
7. Huomioi erilaisuus myönteisesti rekrytoinnissa ja henkilöstörakenteessa

# Vuorovaikutus ja oppiminen > avoin järjestelmä

- **Sosiaalisuus** (perhe, lähiyhteisöt), **suhde oppimiseen** (opettajat), **arvot** ja **suhde työhön** (vanhemmat ja ensimmäiset työpaikat)
- **Potilaat:** Töölön sairaala - Aivovammasairaala – Sanervan sairaala - Hesperian sairaala – Lapinlahden sairaala – Meilahden sairaalan psyk.pkl
- **Väestö:** HY:n kansanterveystieteen laitos, Kansanterveyslaitos, THL
- **Yksityisvastaanotto, YTHS**
- **Psykoterapiakoulutus, systeemiajattelu ja johtaminen**
- **Opetus, työnohjaus, konsultointi ja asiantuntijatyö**
- **Kansainvälisyys:** tieteelliset lehdet (AJP, Arch Psychiat, BJP, Acta), WHO, USA, APA, EPA, EU, Council of Europe, tutkimusverkostot,
- **Järjestöt, säätiötyö, palvelujärjestelmien kehittäminen**
- **Ja paljon, paljon muuta:** potilaat ja omaiset, oppilaat, asiakkaat, työtoverit, yhteistyökumppanit, onnistumiset ja epäonnistumiset



# A whole-system approach – nothing missing

