

IPC-lyhytterapiamalli opiskeluhuollon ammattilaisten käytössä

VIP-verkosto Pori 8.10.19

Satasairaala, nuorisopsykiatria

Oyl Minna Wahlman

Esittely

- Nuorisopsykiatrian el
- Integratiivinen psykoterapeutti
- Satakunnan nuorisopsykiatrialla vuodesta 2011
- Porin nuorten vastaanotossa 2009-2011
- Psykiatrialla/nuorisopsykiatrialla Hämeenlinnassa ja Tampereella 2006-2009

Sisältö

- Nuoruusikä ja psyykkinen oireilu
- Hoitopolut
- Nuorten masennus
- IPC, periaatteet, käytännön kokemukset
- IPC Satakunnassa

Nuoruusikä ja psyykkinen oireilu

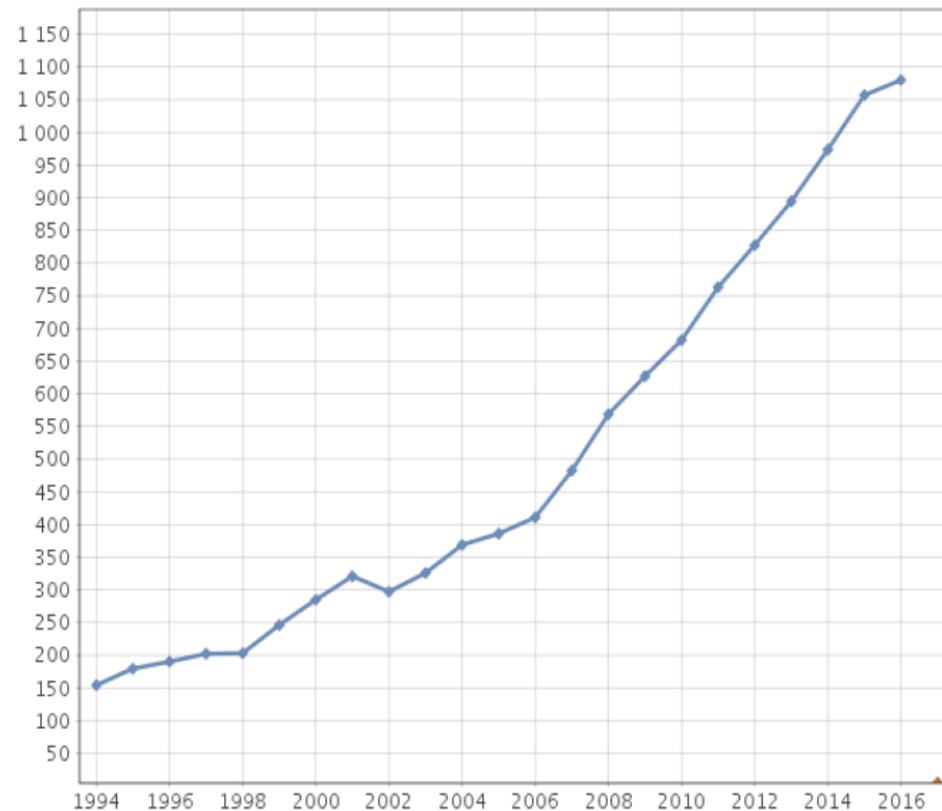
- Nuoruusikä 12-22
 - Paljon muutoksia ja haastavia kehitystehtäviä
 - Vanhemmista irrottautuminen, tukeutuminen ikätovereihin, kehon muutoksiin sopeutuminen, oman identiteetin muodostaminen, seksuaalisuuden haltuunotto
 - Aivot ovat vielä kehittymässä (erityisesti impulssikontrolli jne)
 - Mutkia voi tulla matkaan, tuen tarve
- Arviolta noin 20% nuorista kärsii jostain diagnostiset kriteerit täyttävästä mielenterveydenhäiriöstä
 - Alkuun yleensä oireilu lievää, mutta mikäli nuori jää ilman lisätukea on ongelmilla yleensä taipumus vaikeutua
 - Varhainen puuttuminen!!

Nuorten hoitopolut

- Koko Suomessa lähetemäärät nuorisopsykiatriseen erikoissairaanhoidon ovat kasvaneet hurjaa vauhtia
 - Tilanne kestämätön, resursseja lisätty jonkin verran (ei kuitenkaan suhteessa kuormituksen määrään)
 - Onko mielekästä panostaa ylipäätään vain jäävuoren huippuun?
 - Vaikeimmin oireilevat nuoret jäävät ilman hoidon riittävää tiiviyyttä ja heidän hoitonsa vaarantuu

Mitä tapahtuu hoitoketjun päässä? Nuorisopsykiatrisen erikoissairaanhoidon tarpeen kasvu on maanlaajuinen ilmiö

Käynnit avohoidossa tuhatta 13-17 vuotiasta kohden 1994-2016, koko Suomi



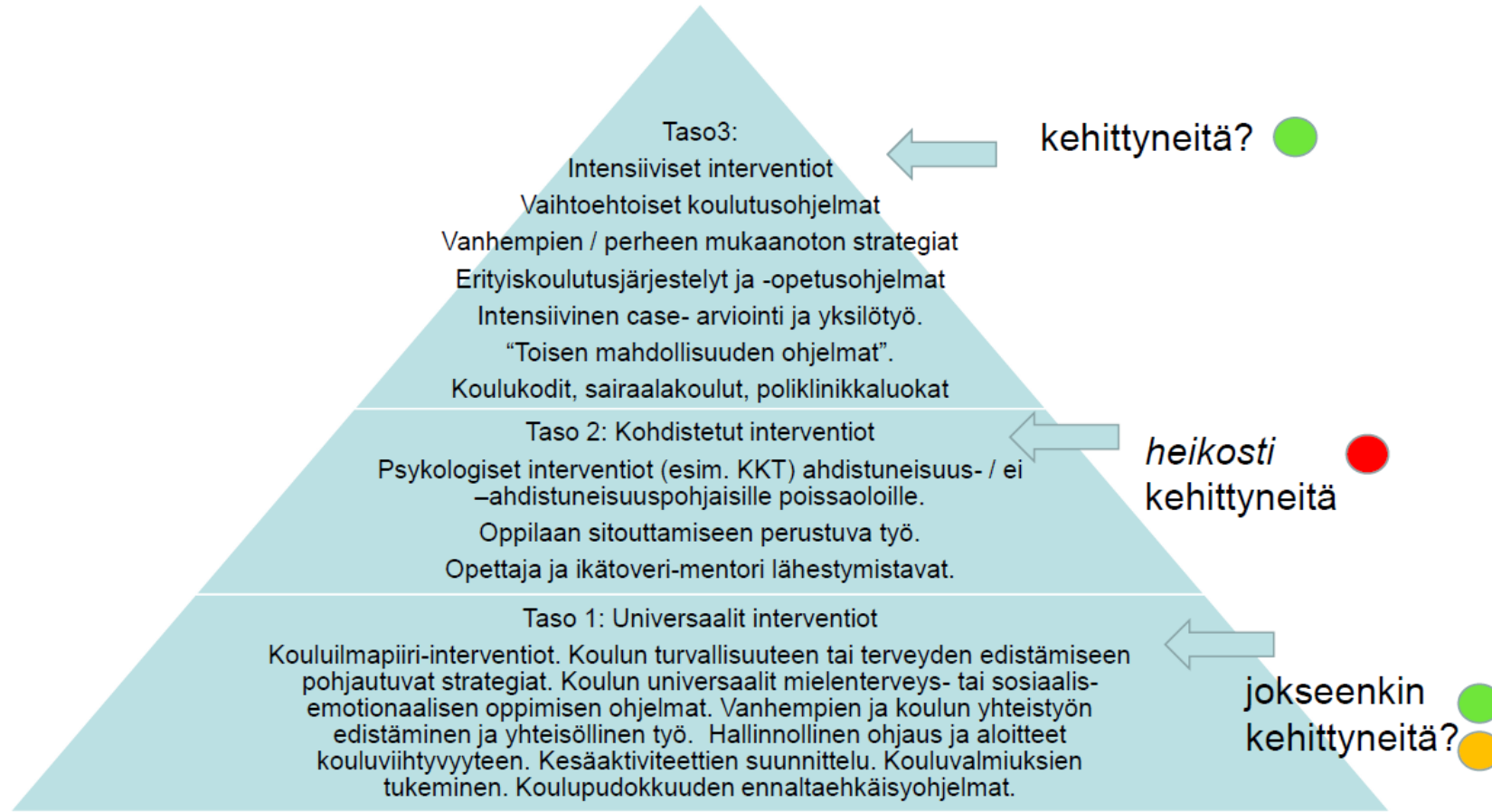
= kasvu on
seitsenkertainen 7 x

miten mt-preventioon
sijoitetut panokset
ovat tuottaneet
tarkasteluvälillä?

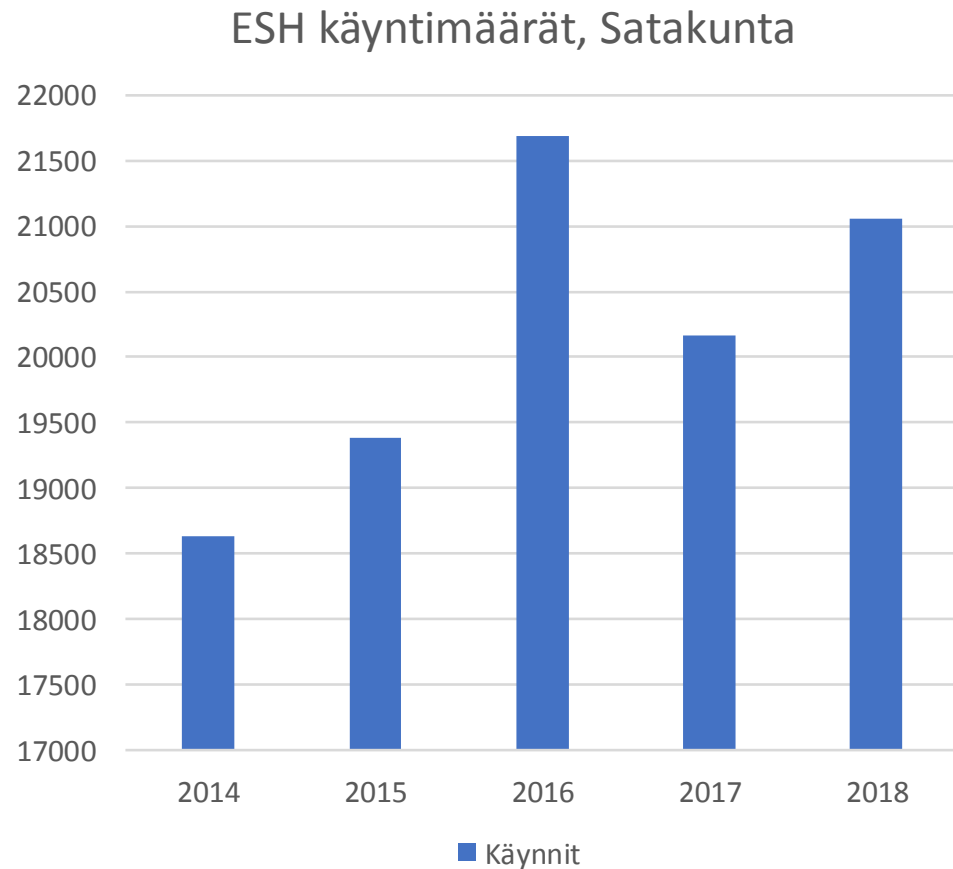
miten syrjäytymisen
ehkäisemisen
hankkeet ovat
onnistuneet?

Lähde: Sotkanet

Interventioiden tasot / mitä meillä on?



Satakunnan tilanne



- Ulkoisissa läheteissä 32% kasvu vuosien 2009 ja 2017 välillä
- Kaikki lievistä häiriöistä kärsivät nuoret eivät voi ohjautua ESH
- Ei ole nuorten kannalta oikein, että tilanne pitkittyy ja kroonistuu kun varhaisella tuella asiat voisivat korjaantua nopeastikin

Nuorten masennus

- Masennus on yksi yleisimmistä nuorten mielenterveyden häiriöistä
 - esiintyvyys noin 5-8% vuodessa, ensimmäinen sairausjakso ajoittuu yleensä nuoruusikään
 - ennuste on sitä parempi, mitä varhaisemmassa vaiheessa saa tukea ja apua, masennusriski voidaan vaikuttaa hoitamalla subkliinisiä oireita
 - Kansainvälisestikin suositetaan seulontaa ja riskitekijöihin vaikuttamista
 - Varhainen ja tehokas apu edellyttävät oireilun tunnistamista sekä hoitamista lievissä ja keskivaikeissa oirekuvissa perustasolla, opiskeluterveydenhuollossa
 - Hoitopolku? Erikoissairaanhoidon läheteiden kasvanut määrä selittyy pääosin F30-ryhmällä eli masentuneiden nuorten ohjaamisella palveluiden piiriin
 - Onko perustasolla tarjota mitään? Masennuksen tunteet osana nuoruusikää, kuuluuko aina esh?

Masennuksen tunnistaminen

- Oirekyselyt
 - R-BDI, PHQ-2 terveystarkastuksen yhteydessä
- Jos masennusepäily herää tulee nuoren psykososiaalinen tilanne arvioida kokonaisuutena
 - Riskitekijöitä: menetykset, vaativuus itseä kohtaan, traumaattiset tapahtumat, haasteellinen perhetilanne
- Ydinoireet nuorilla:
 - Masentunut mieliala, uupumus, itkuisuus, ärtyisyys, mielenkiinnon menetys asioihin, muutokset ruokahalussa ja nukkumisessa jne eli kuten aikuisillakin, diagnostiset kriteerit samat
- Arvioinnin aikana keskusteltava myös vanhempien kanssa
- Samanaikaissairastavuus, päihteet?

Mitä perustasolla

- Jos lievä tai keskivaikea masennustila, ei samanaikaisia muita häiriöitä eikä vakavaa itsetuhoisuutta
- Edellyttää riittävää resurssia opiskeluterveydenhuoltoon sekä mahdollisuuksia konsultoida erikoissairaanhoidoa, lääkäripalveluita!

IPC = Interpersonaalinen ohjanta

- Suomessa ja kansainvälisesti tutkittu menetelmä, joka koostuu kuudesta tapaamisesta nuoren ja työntekijän välillä
 - Psykososiaalinen interventio
 - Tarkoitettu nuorten lievään-keskivaikeaan masennusoireiluun
 - Käytössä koulutetuilla kouluterveydenhuollon työntekijöillä (koulupsykologi, terveydenhoitaja, kuraattori)
 - Koulutus kestää 2-3 päivää, lisäksi tueksi alkuun työnohjaus menetelmän käyttöön (ESH)
 - ESH käytössä IPT-A (12-16 viikkoa), johon IPC perustuu

IPT periaatteet

- Masennus ilmenee ihmissuhteissa, monesti ihmissuhteiden parantaminen johtaa masennuksesta toipumiseen
- Fokusointi
 - 1. Suru
 - 2. Roolinmuutos
 - 3. Interpersonaaliset ristiriidat
 - 4. Interpersonaalinen arkuus
- Toimintaan nykyhetken näkökulmasta vuorovaikutukseen keskittyen

IPT/IPC tekniikoita

- Psykoedukaatio
- Tunnettyöskentely
- Ihmissuhdeodotusten selkiyttäminen
- Kommunikaatioanalyysi
- Ongelmanratkaisu
- Rooliharjoitukset
- Kotityöt
- Hoitosuhdetyö
- Rohkaisu toimaan aloitteellisesti, ei reaktiivisesti

IPC HUS:n alueella

- 66 Espoon yläkouluissa työskentelevää koulukuraattoria, -psykologia ja –terveydenhoitajaa koulutettiin vuosina 2016-2017 antamaan oppilaille IPC-hoitoa
 - Kattoi kaikki Espoon yläkoulut 1-3 työntekijää/koulu sekä Nupolin (VOR)
 - Sekä työntekijät, että nuoret arvioivat, että IPC-hoito tuotti kliinisesti merkittävän masennusoireiden vähenemisen (mittarikoulutus)
 - Intervention vaikutus säilyi ja tehostui 3kk ja 6kk seurannoissa
 - Vain 8% kaikista hoidetuista nuorista ohjautui/tarvitsi ESH
 - Interventioon ei todettu liittyvän haittavaikutuksia tai merkittäviä turvallisuusriskejä

Opit Espoosta

- Kunnassa, jossa opiskeluterveydenhuollon johto sitoutuu menetelmän ylläpitoon, interventiota kyetään pitämään yllä
- Menetelmäimplementaatio vaatii huolellisen valmistelun, menetelmätyönohjauksen!
- ”Hanke Espoon kanssa osoitti, että me osuimme johonkin suureen tarpeeseen. Olemme sen jälkeen saaneet pyyntöjä monista, monista kouluista ja aivan kaikkialta Suomesta, että tulkaa ja tehkää sama täälläkin.” (K.Ranta)

Tulevaisuudessa?

- Laajentaminen pääkaupunkiseudulta koko maahan
- Tavoitteena on IPC-metodityönohjaajien lisääminen
- Kansallinen hanke IPC:n levittämiseksi yliopistopiirien alueille

Satakunnassa

- Nuorisopsykiatrialla koulutettu alkuun laajemmin henkilökuntaa IPT-A menetelmän käyttöön, lisäksi alueellisesti valittu viisi työntekijää IPC-ohjaajiksi
 - Pori x 2
 - Harjavalta-Huittinen x 1
 - Kankaanpää x 1
 - Rauma x 1
- 25.-26.11.19 koulutus tulossa kouluterveydenhuollon työntekijöille, tähän osallistuvat myös ESH ohjaajat
- Koulutuksen jatkona menetelmäkoulutetuille erikoissairaanhoidon taholta ohjaustapaaminen ryhmämuotoisena kolmen viikon välein (eli kolme tapaamista jokaisen hoitoprosessin aikana)
 - Voi toteutua myös etäyhteyden kautta
 - Edellytys sille, että menetelmä saataisiin juurrutettua oikeasti käytäntöön ja käyttöön, johdon mahdollistettava osallistuminen

Satakunnassa

- Toiveena on, että kouluterveydenhuollon työntekijät saisivat koulutuksesta työkaluja ja rohkeutta nuorten tukemiseen
- Peruskoulutuksella ei ole merkitystä, sopii kaikkien kouluterveydenhuollon ammattilaisten käyttöön
- Vahva tuki käytön harjoittelussa
- Tavoitteena, että oireilevat nuoret saisivat avun mahdollisimman varhain (ja siellä missä kyselyiden mukaan tätä eniten toivoisivat saavansa), jotta oireilun vaikeutumiselta ja kroonistumiselta välttyttäisiin (sekä oheisilmiöiltä kuten koulupoissaoloilta, vahvemman tuen tarpeelta, syrjäytymiseltä jne)

Kiitos!

- Viitteet:
- Masennuksen lyhytpsykoterapia – vähän käytetty mahdollisuus julkisessa terveydenhuollossa. Honkonen T. SLL 2011;66(12):1013-1017
- Interpersonaalinen psykoterapia pureutuu ongelmiin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Katila H. SLL 2014;69(41):2619-2624
- Interpersonaalinen yksilöpsykoterapia nuorten depressioiden hoidossa. Marttunen M. Näytönastekatsaus 23.6.2014
- Näinkö helppoa tämä olikin? Espoolaiskouluissa kuunnellaan masentuneita teinejä, olo paranee eikä erikoissairaanhoidoa välttämättä tarvita. Yle-uutiset 4.4.2018
- Espoossa löydettiin toimiva apu nuorten masennukseen: nopeasti apua omassa koulussa. HS 29.9.2019
- Nuorten masennus väheni, kun he osallistuivat lyhytterapiaan koulussa. Pihlava M SLL 12.2.2018
- Masentunut nuori- Miten tunnistan, arvioin ja hoidan perustasolla? Marttunen M. SLL 2019;74(22):1415-1420
- IPC-menetelmä terveydenhoitajien työkaluna. Opiskeluterveyspäivä. K.Ranta 15.11.2018