

Recovery – toipumisorientaatio Psykiatrisen hoidon lähtökohtana

Yhteisvoimin pakkoa vähentämään –verkostopäivät
Hämeenlinnassa 12.-13.11.2019

Suunnittelukoordinaattori
Marja Koivumäki
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
Lapin toimintayksikkö



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



FinFami



Mielenterveyden
keskusliitto



Tays



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



LAPIN SAIRAANHOITOPIIRI
LAPPI BUOHCCEDIKSUNBIIRE

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Esityksen rakenne:

- Mitä Recovery – toipumisorientaatio tarkoittaa
- Hyviä käytäntöjä
- I.ROC yksilöllinen toipumismittari
- Toipumisorientaatio ammattilaisen näkökulmasta
- Kuinka yhdistää toipumisorientaation nykyiseen käytäntöön

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke

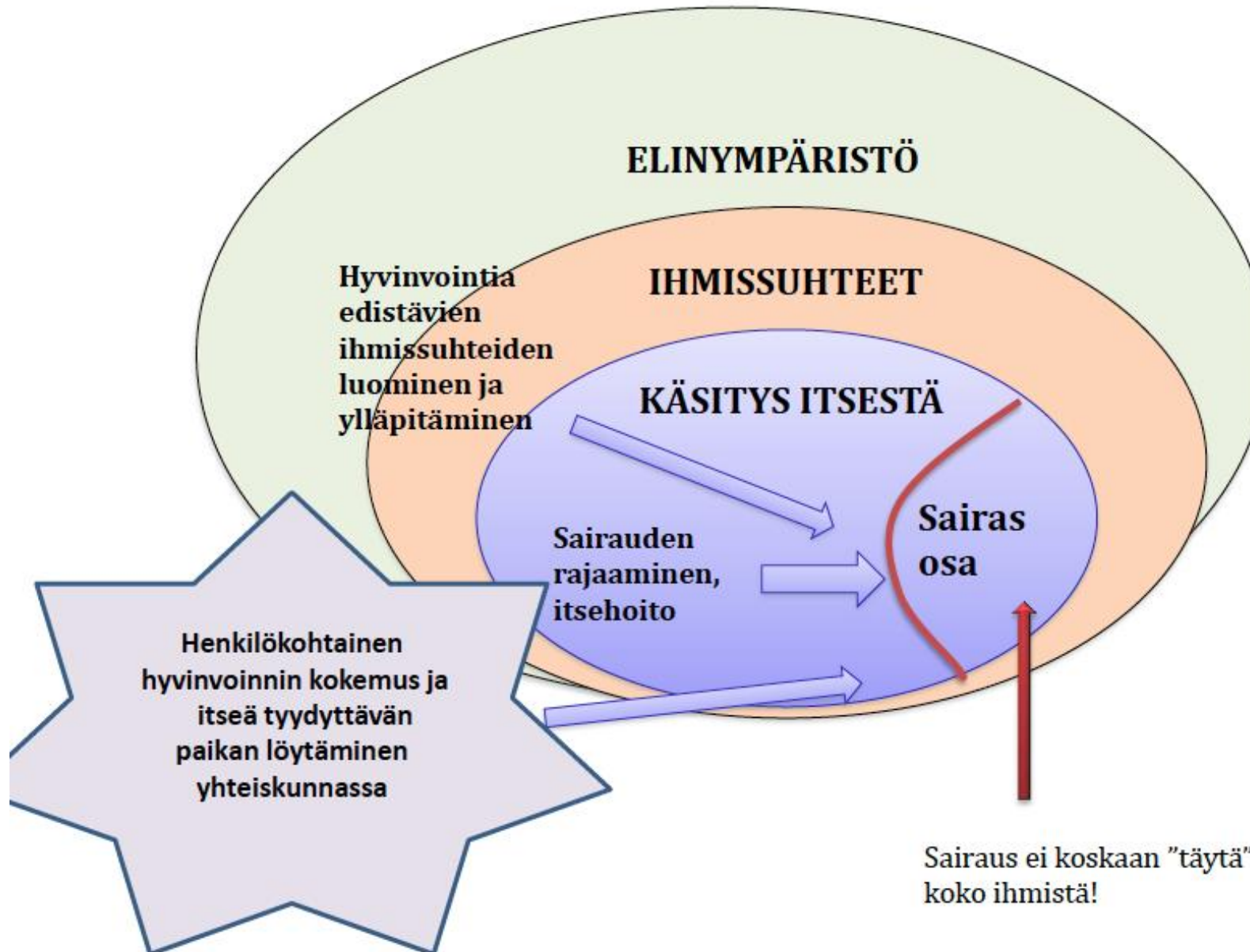
- On kolmevuotinen (4/2018-3/2021) valtakunnallinen kehittämis- ja tutkimushanke, jolle STM on myöntänyt rahoituksen Suomen rakennerahasto-ohjelmasta
- Hankkeessa kehitetään recovery- eli toipumisorientaatioon perustuvia ratkaisuja mielenterveyspalveluihin. Tavoitteena on recovery-orientaation käsitteellistäminen ja soveltaminen suomalaisiin mielenterveyspalveluihin

Recoveryn lyhyt historia

- Toipumisorientaation juuret USAssa (Korkeila 2017, Nordling 2018)
 - 1950-luku
 - Vermontin kuntoutusprojektissa ohjaavana ajatuksena oli kysyä skitsofreniapotilaalta, **mitä hän tarvitsee päästäkseen sairaalasta pois**
 - Täyttä toipumattomuutta ei ole
 - 1960- ja 1970-luvut
 - marginaaliryhmien puutteellisia ihmisoikeuksia esiin nostanut yhteiskunnallinen liike
 - Aktivistit vaativat, että yhteiskunnassa tunnistettaisiin psykiatrisista häiriöistä kärsivien sorto ja syrjäytyminen
 - Kritiikki kohdistui hoitoon liittyviin olosuhteisiin ja vallankäyttöön
 - 1990-luku
 - Bostonin yliopiston psykiatrisen kuntoutuskeskuksen johtaja William Anthony alkoi kehittää uutta **henkilökohtaiseen toipumiseen** perustuvaa kuntoutusmallia
 - Kuntoutujia kirjattiin yliopiston opiskelijoiksi tavoitteena oppia mahdollisuuksista edistää omaa kuntoutumista
 - Recovery keskeiseen osaan mielenterveyspalveluiden tuottamisessa mm. USA, Australiassa, Isossa-Britanniassa (Skotlanti erityisesti) ja Tanskassa
 - 2000- ja 2010 –luku Suomessa
 - 2009-2015 Mieli-suunnitelma
 - Kansallinen mt- ja päihdesuunnitelma
 - Pakon vähentäminen, kokemusasiantuntijuus, recovery-ajattelu
 - 2018 Recovery-hanke käynnistyi



SAIRAUDEN MERKITYKSEN RAJAAMINEN



Mitä recovery on?

- Toipumisorientaatio, toipuminen, kuntoutuminen...
- Ei tarkoita toipumista oireettomaksi, vaan mahdollisuutta elää tyydyttävää, mielekästä ja merkityksellistä elämää sairaudesta ja sen mahdollista oireista ja rajoitteista huolimatta
- Potilaan/asiakkaan/kuntoutujan voimaantuminen ja toimijuuden vahvistaminen korostuvat
 - Yksilöllinen ja henkilökohtainen prosessi
 - Oman prosessin asiantuntijuus
- Painopiste toivon löytämisessä, mahdollisuuksien etsiminen, voimavarojen ja vahvuuksien vahvistamisessa
- The road to recovery

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Mitä recovery ei ole

- Ei ole ammattilaisten asiantuntijuuden väheksymistä
- Ei ole ”asiakas on aina oikeassa” –ajattelua
- Ei ole relapsien ihannointia tai väheksymistä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Recovery palveluiden näkökulmasta

- Palveluissa korostuvat asiakaslähtöisyys, tarpeenmukaisuus ja ratkaisukeskeisyys
- Ammattilainen on valmentaja ja kumppani
 - Tarpeelliset resurssit, tieto, taito, verkostot, tuki
- Palvelujärjestelmä ja siinä toimivat ammattilaiset edistävät ja mahdollistavat toipumisen
- Hyväksytään myös oireiden ajoittainen paheneminen, jollakulla kuuluu toipumismatkaan

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Toipumisorientaation painotukset eri ikäisten mielenterveyspalveluissa (Nordling 2018)

- **Lapset:** Perusturvallisuutta vahvistavan ja positiivisen kasvu ympäristön luominen, vanhempien toiveikkuuden tukeminen
- **Nuoret:** Kumppanuuden tunteen aikaan saaminen luottamusta vahvistamalla, unelmien ja toiveiden hyväksyntä ja hyödyntäminen, vahvuuksien näkyväksi tekeminen
- **Työikäiset:** Osallisuuden ja henkilökohtaisen vastuun lisääminen, toiveikkuuden löytyminen, keskittyminen vahvuuksiin, stigman voittaminen
- **Ikäihmiset:** Osallisuuden vahvistaminen, elämän arvokkuuden näkyväksi tekeminen, elämän kulun uudelleen määrittely, muiden antaman tuen hyväksyntä

Hyviä käytäntöjä toipumisorientaation (Recovery) edistämiseksi

Voimaa arkeen kurssitoiminta

- Luennot kuntoutujille, kokemusasiantuntijoille, henkilökunnalle ja opiskelijoille (vuosittain yli 200 h)

Kokemusasiantuntijakoulutus (188 h koulutus)

- Lukuvuoden mittainen koulutus
- Koulutus toteutuu Voimaa arkeen alustan kautta
- Tällä hetkellä EPSHP:ssä 132 koulutettua kokemusasiantuntijaa, joilla n. 2000 työtehtävää/vuosi

Recovery college (uutena toimintana 2020)

- Kaikille avoin kurssimuotoinen toiminta mielen hyvinvoinnin edistämiseksi



Konkreettisia esimerkkejä kokemusasiantuntijan työtehtävistä

Kokemusasiantuntija:

- Tukihenkilönä
- Sosiaalisena tukena
- Ryhmässä
- Vertaistukihenkilönä osastolla
- Vastaanottoaulassa
- Kotikäynnillä
- Luennolla
- Kehittämistyössä

Kestäväää kasvua ja työtä -ohjelma



Kokemusasiantuntijaraatitoiminta (2017-2019 jatkuu seuraaviin vuosiin)

- Asiakasraati, joka koostuu kokemusasiantuntijoista (15 kokemusasiantuntijaa)
- Tarkoituksena lisätä osallisuutta kehittämistyössä
- Raati tapaa kuukausittain neljä tuntia ja työstää välitehtäviä kotona
- Raadin toimintaa koordinoi projektityöntekijä

Toiminta



Kestävää kasvua ja työtä



ä-ohjelma



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Koti

- Turvallinen ja vakaa paikka elää
- Mielenterveys
- Arjen hallinta
- Turvallisuus & mukavuus
- Lääkehoidon ja voinnin seuraaminen
- Taitojen oppiminen ja niiden siirtyminen myös kotiin
- Kotona selviytymisen tukeminen, kotikuntoutus, jalkautuva työ
- Kuntoutusohjaus, palveluohjaus



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Mahdollisuudet

- Mahdollisuus tavoitella mielekästä vapaa-aikaa, virkistymistä, koulututusta ja työmahdollisuuksia
- Fyysinen terveys
- Liikunta & aktiivisuus
- Elämän merkityksellisyys & suunta
- Terveelliset elämäntavat, ruokailu, nukkuminen, lääkehoito, päihteiden käyttö
- Liikkuminen ja fyysisen kunnon ylläpito
- Sisältöä päiviin

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ihmiset

- Ystävinä, luotettuina ja tukijoina
- Henkilökohtainen verkosto
- Sosiaalinen verkosto
- Itsearvostus

- Ihmissuhteet
- Läheisten huomioiminen, omaisneuvonta
- Kuuluminen ryhmään
- Yhteisöhoito
- Ohjaaminen normaalitoimintoihin
- Vertaistuki, oma-apuryhmät, kokemusasiantuntijuus
- Omasta itsestä huolehtinen, onnistumisen kokemukset



Kestävää kehitystä ja hyvinvointia

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Voimaantumminen

- Täysi osallisuus omaa elämää koskeviin päätöksiin
- Osallistuminen & elämänhallinta
- Itsestä huolehtiminen
- Toiveikkaus
- Vaikuttamismahdollisuudet
- Elämänhallinta
- Oman hoidon suunnittelu
- Omahoidon tukeminen, hoitotahto, varosuunnitelma, psykoedukaatio, oireiden hallinta
- Tavoitteellisuus, toivon ylläpitäminen
- Kokemusasiantuntijuus



Ammattilaisen näkökulma (Nousiainen 2018, mukaillen Reunanen 2019)

Recovery-ajattelun mukaisessa työtöteessa

- Valtasuhde asiakkaan ja ammattilaisen välillä muuttuu tasavertaiseksi
 - Asiantuntijasta/auktoriteetista tulee valmentaja
 - Ammattilainen antaa asiantuntijuutensa asiakkaan käyttöön
 - Samalla kun hän oppii asiakkaalta arvostaen tämän kokemuksellista tietoa omasta elämästään ja tarpeistaan
 - Ammattilainen tukee asiakasta löytämään voimavarat ja oppimaan taidot, joita asiakas kokee tarvitsevansa elääkseen elämäänsä mielekkäästi
 - Huomion kiinnittäminen voimavaroihin ja terveisiin osa-alueisiin tekee vuorovaikutuksesta tasa-arvoisemman
 - Yhteistyö perustuu avoimuuteen ja aitoon kumppanuuteen (paternalismin/holhoavuuden sijaan)

Ammattilaisen näkökulma (Nousiainen 2018, mukailen Reunanen 2019)

Toipumisprosessin käyttövoima on toivo, jota ammattilainen luo ja ylläpitää

- Toivoa on kuvattu henkilökohtaiseksi mahdollisuudeksi, paremman tulevaisuuden odotukseksi
- Toivo liittyy elämän tarkoitukseen ja arvoon sekä odotukseen päämäärien toteutumisesta
- Se syntyy tunteesta, että ihmisellä on jotakin, minkä vuoksi elää, että hän tuntee olevansa tarpeellinen ja merkityksellinen
- Ammattilaisen on tärkeää havaita ne orastavat toivon siemenet, joilla on merkitystä ihmiselle (Lehtinen 2011)
- Toivo ei paranna sairautta mutta voi antaa ihmiselle arvokkaita voimavaroja

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Ammattilaisen näkökulma (Nousiainen 2018, mukailen Reunanen 2019)

Toipumisprosessin käyttövoima on toivo, jota ammattilainen luo ja ylläpitää

- Kyse ei ole epärealistisesta toiveajattelusta
- Ammattilainen voi kuitenkin usein aliarvioida ihmisen voimavaroja ja kykyjä
- Ihmisen omat toiveet ja tavoitteet vaikuttavat yllättävän paljon ihmisen käytökseen
- Olennaista on erottaa
 - henkeä ja terveyttä uhkaavat riskit, joita ei voida ottaa
 - riskit joita ihmisellä on oikeus ottaa, ja joissa hän voi myös epäonnistua

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Recovery eli henkilökohtainen toipuminen

Kolme näkökulmaa toipumiseen (Nordling 2018)

1. Kliininen toipuminen ja

2. Toipuminen palveluorganisaation näkökulmasta

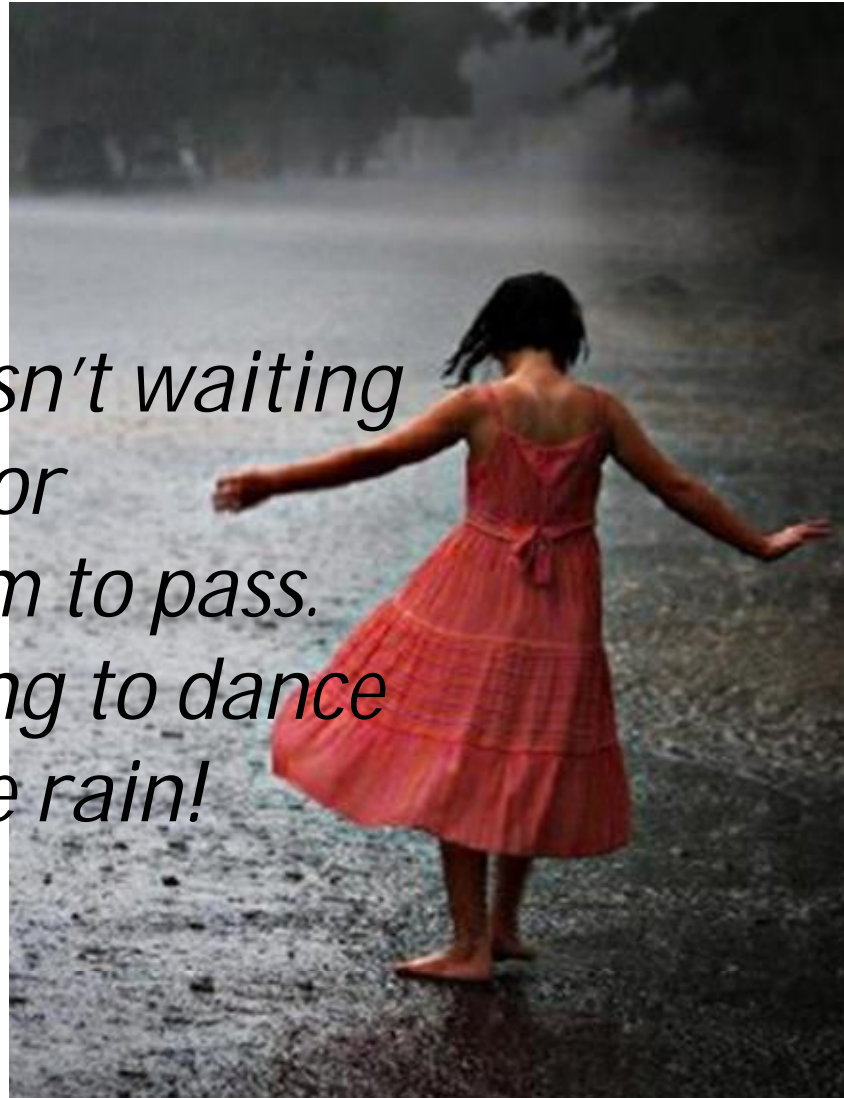
- Mielenterveystyön perinteinen malli
- Sairauden oireet, niiden lievittäminen
- Tilan vakauttaminen lääkityksen ja riskien vähentämisen avulla
- Kriteerit palveluihin pääsemiseen ja niistä pois siirtymiseen

3. Henkilökohtainen toipuminen

- **Recovery -orientaation mukainen käsitys**
- **Keskitytään ihmisen**
 - **elämään ja kokemukseen**
 - **valintoihin, vastuuseen omasta toipumisesta**
 - **toiveiden ja unelmien tavoittelemiseen**
 - **mielekkääseen elämään sairauden oireista ja sen aiheuttamista rajoituksista huolimatta**
- **Tarkoittaa mahdollisuutta viettää merkityksellistä elämää mielekkäässä sosiaalisessa roolissa** (Anthony 1992)

Näyttöön perustuva toiminta	Näyttöön ja toipumisorientaatioon perustuva toiminta	Toipumisorientaatioon perustuva toiminta
Työntekijä asiantuntijan roolissa	Yhteisymmärrys ja yhteistyö keskiössä	Työntekijä valmentajan/mentorin roolissa
Keskeistä sairaus/diagnoosi/ongelma	Ihminen on kokonaisuus, oireista/ongelmista huolimatta voimavarat keskiössä	Keskeistä voimavarat/matka
Pois sairaudesta	Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen	Kohti terveyttä
Oireettomuus/ongelmien poistuminen	Kyky elää/toimia oireista/haasteista huolimatta, mielekäs elämä	Muutos/elämän merkityksellisyys
Paluu aiempaan	Sairastuminen/vaikeat elämäntilanteet muuttaa ihmistä. Menneisyys saa olla olemassa, mutta katse tulevaisuuteen.	Uusi, tuleva

*Recovery isn't waiting
for
the storm to pass.
It's learning to dance
in the rain!*



svua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto