



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

SKITSOFRENIAA SAIRASTAVAN POTILAAN KUNTOUTUMINEN

Opas Niuvanniemen sairaalasta kotiutuville potilaille

TEKIJÄT: Erno Nissilä
Rasmus Rossi

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	SKITSOFRENIAN VAIKUTUS SAIRASTUNEELLE	8
2.1	Oireet ja vaikutus potilaan toimintakykyyn ja käyttäytymiseen	8
2.2	Hoito ja kuntoutuminen	8
3	ASUMINEN.....	10
3.1	Muuttoilmoitus.....	10
3.2	Sähkösojimus ja kotivakuutus	10
3.3	Muut asumiseen liittyvät ilmoitukset.....	11
4	TERVEYDENHOITO	12
4.1	Kantapalvelu.....	12
4.2	Lääkehoitoon liittyvät verikokeet	13
4.3	Reseptit ja niiden uusiminen	13
4.4	Kiireetön ja kiireellinen hoito.....	13
4.5	Avohoito ja kriisituki	14
5	ASIOINTI JA TALOUS.....	15
5.1	Henkilökortin hakeminen	15
5.2	Kela-kortti ja korvausoikeus.....	16
5.3	Verkkopankkitunnukset ja mobiilivarmenne	16
5.4	Sosiaaliset tuet	16
6	VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET	17
6.1	Eriolaiset ryhmät.....	17
6.2	Kaupungin liikuntakortti.....	18
6.3	Muut aktiviteetteja tarjoavat.....	18
6.4	Kulttuuri	19
7	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	20
8	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	21
9	POTILASOPPAAN TOTEUTUS.....	22
9.1	Oppaan suunnittelu.....	22
9.2	Oppaan toteutus	22
10	POHDINTA.....	24

10.1 Kehittämistyön arviointi	24
10.2 Oppaan arviointi	25
10.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	26
10.4 Ammatillinen kasvu ja hyödynnettävyys	27
LÄHTEET JA TUOTETTU AINEISTO	28
LIITE 1: OPAS KOTIUTUVILLE JA KOTIUTUMASSA OLEVILLE POTILAILLE- APUJA ARKEEN	32

Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Erno Nissilä ja Rasmus Rossi	
Työn nimi Skitsofreniaa sairastavan potilaan kuntoutuminen- Opas Niuvanniemen sairaalasta kotiutuville potilaille	
Päiväys	24.11.2019
Sivumäärä/Liitteet	31/1
Ohjaaja(t) Sanna Heiskanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Niuvanniemen sairaala	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Yleisin oikeuspsykiatriseen sairaalahoitoon joutumisen syy on skitsofrenia, jolla on vaikutusta toimintakykyyn monella eri osa-alueella ja joka hankaloittaa normaalia arkielämää ja arjessa selviytymistä. Sairauden vaikutusten lisäksi pitkällä psykiatrisella laitoshoidolla on vaikutusta kotiutumisessa monen laitoshoidossa vietetyn vuoden jälkeen. Tutkimustietoa opinnäytetyöhön kerättiin etenkin skitsofreniasta kuntoutumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä Niuvanniemen sairaalan kanssa. Kehittämistyön tuotoksena syntyi opas pitkäaikaisesta psykiatrisesta laitoshoidosta kotiutuville. Kehittämistyön aihe tuli Niuvanniemen sairaalasta, jossa oli tarve oppaaseen lähteille potilaille arjen taitoihin liittyen. Opas tehtiin sähköiseen muotoon potilaiden ja henkilökunnan hyödynnettäväksi. Oppaan sisältö ja palvelut ovat pääosin kohdennettu Kuopion alueelle, mutta osa oppaan sisällöstä ja ohjeista on käytettävissä joka puolella Suomea.</p> <p>Oppaassa on käsitelty neljää eri kokonaisuutta ja niihin liittyviä asioita. Osa-alueet ovat asuminen, terveydenhoito, asiointi ja talous sekä vapaa-aika ja harrastukset. Osa-alueet valikoituivat oppaaseen toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen, heidän näkökulmansa ja potilaiden kanssa käydyn keskustelun sekä skitsofreniaan liittyvän tutkimustiedon pohjalta. Etenkin fyysinen sairastavuus ja vähäinen liikunta ovat yleisempää psykoosisairausten kanssa elävillä.</p> <p>Oppaan tavoitteena on auttaa potilaiden kotiutumista ja helpottaa arjessa pärjäämistä pitkän hoitojakson jälkeen sekä neuvoa palveluiden hakemisessa ja mielekkään tekemisen löytämisessä. Lisäksi opas auttaa myös potilaita, jotka käyvät kotilomilla ennen varsinaista kotiutumista ja pääsevät kulkemaan itsenäisesti esimerkiksi kaupungilla. Myös sairaalan henkilökunta voi oppaan avulla ohjata potilaita tarpeen mukaan.</p>	
Avainsanat skitsofrenia, kuntoutuminen, kotiutuminen, oikeuspsykiatria, opas	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Nursing			
Author(s) Erno Nissilä and Rasmus Rossi			
Title of Thesis Rehabilitation of a patient with schizophrenia- A guide for patients getting home from Niuvanniemi hospital			
Date	24.11.2019	Pages/Appendices	31/1
Supervisor(s) Sanna Heiskanen			
Client Organisation /Partners Niuvanniemi hospital			
<p>Abstract</p> <p>The most common reason for being forced to forensic psychiatric treatment is schizophrenia that has an effect on one's performance in many different areas of life and complicates normal daily life and managing in it. In addition to the effects of the disease, long psychiatric institutional care has an effect when getting home after many years spent in psychiatric institutional care. Research information for this thesis was collected especially on rehabilitation from schizophrenia and the factors affecting it.</p> <p>This thesis was carried out as a development work in collaboration with Niuvanniemi hospital. As a result of development work, a guide for patients getting home from long-term psychiatric institutional care was made. The subject for this development work was received from Niuvanniemi hospital that already had a need for this kind of guide. The guide was made in electronic form to be utilised by patients and the hospital staff. The content and services of this guide are mainly targeted for the area of Kuopio, but some parts of the guide can be utilised all around Finland.</p> <p>The guide covers four topics and questions related to them. The four main topics are living, health care, running errands and free time and hobbies. These topics were selected from the conversations with the Niuvanniemi hospital staff, their point of view, from conversations with patients and the research information related to schizophrenia. Especially physical morbidity and lack of exercise are more common among patients with a psychotic illness.</p> <p>The aim of the guide is to help patients recover and make surviving in daily life easier after long psychiatric institutional care as well as to advise them on applying for services and finding meaningful activities. The guide also helps patients that visit home in short periods and get to move around independently before getting out from institutional care. The guide can also be used by hospital staff to guide patients when needed.</p>			
<p>Keywords schizophrenia, rehabilitation, getting home, forensic psychiatric, guide</p>			

1 JOHDANTO

Yleisin oikeuspsykiatriseen hoitoon johtanut syy on skitsofrenia (Rautiainen, Brotherus, Soukkanen, Niinistö ja Ahlgren-Rimpiläinen 2015, 3394-3398). Skitsofrenia alkaa yleensä nuorella aikuisiällä ja se on yleisin mielisairaudeksi luokiteltu sairaus. Noin 1% väestöstä sairastuu elämänsä aikana skitsofreniaan. Skitsofrenian yleisimpiä oireita ovat erilaiset harhaluulot, aistiharhat sekä tunneilmaisujen muutokset erityisesti niiden väheneminen. Skitsofrenia voi myös aiheuttaa masennuksen kaltaista haluttomuutta tai kyvyttömyyttä normaaliin toimintaan, mikä voi johtaa vetäytymiseen tai liikkumattomuuteen. (Huttunen 2018.) Skitsofreniaan sekä muihin ei-mielialaoreisiin psykooseihin liittyy myös merkittävä kognitiivisten toimintojen alenema, jolla on vaikutusta päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Viertö ym. 2012, 863-869).

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jonka tilaajana toimii Niuvanniemen sairaala. Kehittämistyönämme on tuottaa opas Niuvanniemen sairaalan osastolta 12 kotiutuvien potilaiden tarpeisiin. Oppaasta on myös apua potilaille, jotka käyvät jo lyhyemmällä kotilomilla tai heillä on mahdollisuus käydä itsenäisesti esimerkiksi kaupungilla. Tällaista opasta ei aiemmin ole osastolle tehty ja potilaat tarvitsevat sellaisen. Jotta tarpeet kohdattaisiin mahdollisimman hyvin, on oppaan käsittelemät aiheet valittu yhdessä tilaajan ja kohderyhmän kanssa. Oppaassa käsitellään paljon samanlaisia palveluita, mitä potilaille on tarjolla jo sairaalassa ollessaan, mutta kotioloissa palvelut täytyy osata itse hakea ja oppaan tavoitteena onkin helpottaa palveluiden saamista. Oppaassa käsitellään neljää isompaa kokonaisuutta. Opas sisältää asumiseen, omaan terveydenhoitoon, asiointiin ja talouteen sekä vapaa-aikaan ja harrastuksiin liittyviä asioita ja palveluita. Oppaan sisältämät aiheet on kohdennettu pääosin Kuopion alueelle kotiutuville potilaille, mutta opas sisältää myös valtakunnallisia palveluita.

Niuvanniemen sairaala on valtion oikeuspsykiatrisen sairaala. Potilaat tulevat Niuvanniemeen joko hoitoa tai oikeuden määräämää mielentilatutkimusta varten. Valtaosa potilaista on mielentilan vuoksi tuomitsematta jätettyjä oikeuspsykiatrisia potilaita, ja potilaat ovat sairaalassa tahdosta riippumattomassa hoidossa. Niuvanniemen sairaalan osasto 12 on avoin sekaosasto, jossa kuntoutetaan potilaita avohoitoon tai toisiin sairaaloihin. (Niuvanniemen sairaala.)

Niuvanniemen sairaalasta lähtevät potilaat siirtyvät pääosin oman sairaanhoitopiirinsä psykiatriseen sairaalaan tai avohoitoon oman alueensa tuettuun asumiseen tai kuntoutuskoteihin. Tämä tukee myös potilaan kuntoutumista, kun lähellä on oma tuttu ympäristö, jossa myös avohoito on tarkoitus järjestää. (Niuvanniemen sairaala.) Ennen kotiutumista Niuvanniemen sairaalan potilaat käyvät harjoittelujaksoilla sairaalan ulkopuolisissa kuntoutuskodeissa, jonne pääseminen edellyttää yhteistyötaitoja, itsenäistä selviytymistä päivittäisistä toiminnoista ja itsenäisen liikkumisen sujumista sairaala-alueen ulkopuolella (Louheranta ym. 2017, 9).

Niuvanniemen sairaalasta uloskirjattujen mielisairauden vuoksi tuomitsematta jätettyjen potilaiden hoitoaika vuonna 2018 oli keskimäärin kuusi vuotta ja yhdeksän kuukautta ja vaikeahoitoisten ja/tai

vaarallisten potilaiden hoitoaika viisi vuotta ja kaksi kuukautta. (Niuvanniemen sairaala.) Potilaille tarjotaan sairaalassa monenlaisia palveluita, joita he tulevat tarvitsemaan myös siviilielämässä. Palvelut ovat kaikkien potilaiden helposti saatavilla tarpeen mukaan ja osa palveluista sisältyy automaattisesti jo hoitomaksuun. (Kokkonen 2019-08-08.)

Kehittämistyömme tarkoituksena on oppaan tekeminen pitkäaikaisesta psykiatrisesta hoidosta kotiutuville potilaille sekä niille potilaille, jotka käyvät jo lyhyemmillä kotilomilla ja joilla on oikeus itsenäiseen liikkumiseen esimerkiksi kaupungilla. Oppaan tavoitteena on auttaa ja helpottaa potilaiden kotiutumista, siihen valmistautumista ja arjessa pärjäämistä pitkän hoitojakson jälkeen sekä neuvoa palveluiden hakemisessa ja mielekkään tekemisen löytämisessä.

2 SKITSOFRENIAN VAIKUTUS SAIRASTUNEELLE

2.1 Oireet ja vaikutus potilaan toimintakykyyn ja käyttäytymiseen

Useimmat skitsofreniaan sairastuneista toipuvat osittain psykoosijaksoista, mutta toimintakyvyn ongelmat ja muut jäännösoireet jäävät haittaamaan normaalia elämää (Suvisaari ym. 2017). Miehet sairastuvat skitsofreniaan yleensä naisia hieman aikaisemmin nuoruusiässä (Huttunen 2018). Skitsofreniaan liittyy monenlaisia ihmisen toimintakykyyn ja käyttäytymiseen vaikuttavia oireita. Oireet voidaan jakaa positiivisiin ja negatiivisiin oireisiin, joiden lisäksi skitsofreniaa sairastavilla esiintyy myös hankaluuksia kognitioon liittyvissä toiminnoissa. Potilailla oireet esiintyvät hyvinkin yksilöllisesti ja myös sairauden eri vaiheissa oireet voivat vaihdella. Positiivisiin oireisiin kuuluvat erilaiset aistiharhat, joista yleisimmin esiintyy kuuloharhoja, erilaiset harhaluulot ja puheen ja käyttäytymisen hajanaisuus. Negatiivisia oireita ovat tunteiden latistuminen, puheen köyhtyminen, tahdottomuus ja sosiaalisista suhteista vetäytyminen, joita kutsutaan puutosoireiksi. (Skitsofrenia: Käypä hoito -suositus 2015; Huttunen 2018.)

Skitsofreniapotilaiden sosiaaliset vuorovaikutus- ja arkielämäntaidot ovat usein jokseenkin puutteellisia, joita voidaan tukea erilaisilla käytännönläheisillä ja toiminnallisilla ryhmillä. Passiivinen elämäntyyli, vähäinen liikunta ja huonot ruokailutottumukset taas vaikuttavat heikentävästi fyysiseen kuntoon. (Suvisaari ym. 2017.) Skitsofreniasta kuntoutuvat potilaat tarvitsevat apua myös hyvin arkisissa asioissa kuten henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa, puhtaiden vaatteiden vaihdossa, siivoamisessa ja ruoan valmistuksessa. Heistä suuri osa tarvitsee myös tukea raha-asioiden hoitamisessa ja suunnittelussa sekä rahan käytössä. Lisäksi tärkeiden esimerkiksi hoitoon liittyvien tapaamisten muistamisessa voi olla vaikeuksia. Osa heistä kaipaa opastusta tai tukea kodin ulkopuoliseen liikkumiseen sekä julkisen liikenteen käyttämiseen. (Tiusanen 2015, 28-46.)

Vakavista mielenterveydenhäiriöistä kärsivät kuntoutujat kokevat usein ahdistusta väenpaljoudesta. Tämä voi aiheuttaa vaikeuksia monenlaisissa välttämättömissä arkisissa asioinneissa, kuten esimerkiksi lääkärin vastaanotolle tai tarvittaviin verikokeisiin menemisessä. Ahdistus tilanteesta, jossa voi joutua odottamaan pitkiä aikoja tilassa, jossa on paljon muitakin ihmisiä saattaa olla kuntoutujalle liikaa. (Ross ym. 2015). Skitsofreniaa sairastavilla on haasteita välineellisistä päivittäistoiminnoista ja sosiaalisista tilanteista selviämässä. Lähes 30% skitsofreniaa sairastavista ilmoitti vaikeuksia tuntemattomien kanssa kommunikoinnissa ja noin 24% viranomaisten ja muiden yhteistyötahojen kanssa toimimisessa. Skitsofreniaa sairastavilla on todettu olevan myös heikompi muisti, mikä lisää haasteita arjessa selviytymiseen. He ottavat kuitenkin vastaan apua pärjätäkseen jokapäiväisissä toiminnoissa, mutta apu ei ole aina riittävää. (Viertiö 2011.)

2.2 Hoito ja kuntoutuminen

Skitsofreniasta kuntoutuminen on pitkä prosessi, joka saattaa kestää useita kymmeniä vuosia. Kun on tutkittu skitsofreniaa sairastavien kuntoutumista sekä sitä ennustavia tekijöitä, niin noin 13,5% tutkituista palautuivat sairaudesta sekä fyysisesti että sosiaalisesti vähintään kahdeksi vuodeksi. Nuorempi

taudin alkamisikä ennusti vaikeampaa taudinkulkua, huononsi tulevien sairaalajaksojen ennustetta ja pienensi todennäköisyyttä oireettomaan tilaan eli remissioon pääsemisestä. Sairaalassa vietettyjen päivien määrä taudin alkuvaiheessa myös ennusti sairaalahoidon vielä 10 vuoden kuluttua. Kuitenkin ennen 34 ikävuotta saavutettu remissio oli ennusteena remissiolle vielä 40-ikävuoden jälkeen. (Juola 2015, 99-100.) Vakaassa sairauden vaiheessa tavoitteena on lääkityksen ja muiden psykososiaalisten hoitojen ja kuntoutusmuotojen avulla parantaa henkilön elämänlaatua ja pyrkiä kohentamaan toimintakykyä. Lisäksi on tärkeää, että akuuttivaiheen oireet eivät ilmaantuisi uudelleen. (Skitsofrenia: Käypä hoito -suositus 2015.)

Skitsofreniasta ja muista psykooseista kuntoutuminen tapahtuu kuitenkin jokaisella yksilöllisesti. Tavoitteena on syrjäytymisen ehkäiseminen, oman sairauden hallitseminen ja sen kanssa eläminen sekä mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Psykoosien hoidon ja kuntoutumisen kulmakivenä on normaalissa arjessa tarvittavien taitojen opettelu. Esimerkiksi ihmissuhdetaitojen, asumisen ja rahankäytön sekä ongelmaratkaisutaitojen opettelu on osa hoidon ja kuntoutumisen kokonaisuutta. Myös elämäntapatekijöillä on roolinsa kuntoutumisessa, joita pyritään huomioimaan erilaisissa toiminnallisissa ryhmissä kuten liikuntaryhmässä tai ravitsemukseen ja ruoanlaittoon liittyvissä ryhmissä. (Mielenterveystalo; Suvisaari ym. 2017.)

Skitsofrenian Käypä hoito -suosituksen (2015) mukaan keskeisintä skitsofrenian hoidossa psykoosilääkityksen lisäksi ovat psykososiaalisen yksilöhoidon skitsofreniaan kohdennetut terapiamuodot, erilaiset potilaan toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavat psykososiaaliset kuntoutuksen muodot sekä työ- ja kuntoutus. Pitkäaikaishoidossa tärkeitä huomioitavia asioita skitsofreniaa sairastavien kohdalla ovat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden tukeminen, mielekkään päiväohjelman tekeminen ja potilaan yhteiskuntaan integroituminen. Tavoitteena on potilaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen eri hoitoja yhdistelemällä ja toipumista edistävien asioiden kokonaisuuden rakentaminen elämäntilanteeseen sopivaksi. (Skitsofrenia: Käypä hoito -suositus 2015.)

Niuvanniemen sairaalan potilaille on tarjolla monenlaisia kuntoutusmuotoja laitoshoidon aikana. Esimerkiksi psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot sopivat monille psyykkisistä häiriöistä kärsiville. Näiden hoitomuotojen lisäksi sairaalassa järjestetään myös skitsofreniaa sairastaville potilaille suunnattua neurokognitiivista kuntoutusta (CRT) sekä sosiaalisen kognition kuntoutusta (SCIT). CRT:ssä tavoitteena on potilaan keskittymiskyvyn, toiminnanohjauksen ja työmuistin parantaminen sekä parantaa potilaan kykyä käyttää omia kognitiivisia voimavarojaan. SCIT-kuntoutus järjestetään pääosin ryhmässä, jonka tavoitteena on skitsofreniaa sairastavan potilaan sosiaalis-kognitiivisten taitojen kehittäminen ja toimintakyvyn koheneminen. Yhtenä kuntoutusmuotona on myös toimintaterapia, jolla on vaikutusta varsinkin skitsofreniassa ilmeneviin positiivisiin ja negatiivisiin oireisiin. Myös kuntouttavalla työtoiminnalla, jota sairaalassa järjestetään, on roolinsa skitsofreniaa sairastavan potilaan psykososiaalisessa kuntoutumisessa ja toimintakyvyn parantamisessa. (Louheranta ym. 2017, 8-32)

3 ASUMINEN

Niuvanniemen potilaiden hoitomaksuun sisältyvät kaikki asumiseen liittyvät kustannukset kuten vuokra, vesimaksu, sähkö ja vakuutukset, eikä näistä asioista potilaan tarvitse sairaalaoiloissa huolehtia (Kokkonen 2019-08-08). Mielenterveyskuntoutujien asumisessa on viime aikoina siirrytty enemmälti laitosmallisesta asumisesta tavallisen asumisen suuntaan. Tavoitteena olisi, että yhä useampi pystyisi asumaan omatoimisesti omassa asunnossaan erilaisten arjen apujen tai tukitoimien turvin. (Huotari, Törmä, Pitkänen ja Hatsala 2018, 7.)

Kuopion psykiatrian keskuksen käyttäjistä tehdyn tutkimuksen mukaan kaikista ikäryhmistä suurin osa, lähes 70 prosenttia asuu vuokra-asunnossa (Flink, Honkalampi, Kuhlman, Pajula ja Saarinen 2013, 11). Niuvanniemen sairaalan osaston 12 potilaiden ja osastonhoitajan kanssa käydyssä keskustelussa ilmeni tarve ohjeille sairaalan ulkopuolella asumiseen. Useimmille potilaille on epäselvää, mitä kaikkea täytyy huomioida osastohoidon jälkeen asumiseen liittyen. Jotta yhä useampi mielenterveyskuntoutuja pystyisi asumaan omatoimisesti osastohoidon jälkeen täytyy heidän osata huolehtia asumiseen liittyvien maksujen lisäksi muuttoilmoituksesta, sähkösopimuksesta, kotivakuutuksesta ja muista asumiseen liittyvistä ilmoituksista.

3.1 Muuttoilmoitus

”Kun joku muuttaa kotikuntaa tai siellä olevaa asuinpaikkaa, hänen on aikaisintaan kuukautta ennen muuttopäivää ja viimeistään viikon kuluttua muuttopäivästä ilmoitettava siitä maistraatille. Muuttoilmoituksen voi tehdä kirjallisesti, sähköisen viestinnän avulla tai asiakaskäynnin yhteydessä suullisesti.” (Kotikuntalaki 11.3.1994/201, § 7.) Muuttoilmoituksen voi tehdä helpoimmin maistraatin asiointipalvelussa, joka on sähköinen ja johon tarvitsee verkkopankkitunnukset. Kirjallisen muuttoilmoituksen voi tehdä hakemalla lomakkeen joko postista tai maistraatista. Muuttoilmoituksen jälkeen uudet osoitetiedot välitetään suoraan esimerkiksi seurakunnalle, Trafille, verohallintoon ja Kelalle. Myös monet pankit, vakuutusyhtiöt ja eläkelaitokset saavat tiedot automaattisesti väestötietojärjestelmästä, kun ilmoitus on jätetty. (Maistraatit.)

3.2 Sähkösopimus ja kotivakuutus

Muuttotilanteessa muuttaja itse on velvollinen tekemään sähkösopimuksen. Sähköyhtiön voi valita itse ja parhaiten sopimuksen tekeminen onnistuu puhelimitse sähköyhtiöön. Sähkösopimus suositellaan tekemään vähintään kaksi viikkoa ennen muuttoa, jotta sähköt toimivat heti muuttopäivästä alkaen. Vanha sähkösopimus täytyy myös muistaa itse purkaa asuntoa vaihtaessa, ettei joudu maksamaan kahden asunnon sähkölaskuja yhtä aikaa. (Sanoma Oyj 2011; Sähkön kilpailuttaminen.)

Kotivakuutus kannattaa aina hankkia. Yleensä myös vuokrasopimuksessa on määrätty, että vuokralaisella on oltava voimassa oleva kotivakuutus koko asumisen ajan. Kotivakuutuksen olisi myös hyvä

sisältää vastuuvakuutus, joka korvaa mahdolliset omalla toiminnalla muille aiheutetut vahingot. (Realia asuntovuokraus.) Kotivakuutuksen voi hankkia mistä tahansa vakuutusyhtiöstä, mutta pyytämällä tarjouksen esimerkiksi kahdesta eri yhtiöstä, voi säästää rahaa. Asumismuoto, asunnon koko ja irtaimiston määrä vaikuttavat millainen kotivakuutus on järkevä ottaa ja kuinka paljon se maksaa. (Koi-vuniemi 2012.) Vakuutuksen voi hankkia itselle sopivimmalla tavalla esimerkiksi soittamalla, verkossa tai menemällä paikanpäälle vakuutusyhtiöön (Turva).

3.3 Muut asumiseen liittyvät ilmoitukset

Kaikki palveluntarjoajat, järjestöt ja yritykset eivät kuitenkaan saa automaattisesti uutta osoitetta väestötietojärjestelmästä, vaikka olisikin tehnyt muuttoilmoituksen. Eri paikoissa asioidessa on hyvä varmistaa, onko osoitteenmuutos päivittynyt heidän järjestelmiinsä, jotta tiedot saa ajantasaisiksi. Uudesta osoitteesta kannattaa myös ilmoittaa itse esimerkiksi kirjastoon tai sanoma- ja aikakauslehtien tilaukseen. Osoitteenmuutoksesta kannattaa myös ilmoittaa läheisille, joiden uskoo tiedoista hyötyvän. (Kiinteistömaailma; Muuttomaailma.)

Muuttaessa uuteen asuntoon tai vanhasta asunnosta pois, tulee tehdä muuttoilmoitus myös taloyhtiölle. Tähän on ohjeet taloyhtiön ilmoitustaululla tai nettisivuilla. On tärkeää, että taloyhtiön asuksluettelo on ajankohtainen, sillä esimerkiksi avainten unohtuessa sisälle taloyhtiö voi avata oven ainoastaan asunnon kirjatuille asukkaille. Muuttoilmoituksen tehtyä saa myös oman sukunimensä asunnon oveen. (Vuokralaiset.)

4 TERVEYDENHOITO

Niuvanniemen sairaala tarjoaa potilailleen kattavat terveydenhoitoon liittyvät palvelut, eikä heidän tarvitse sairaalassa ollessaan käyttää yleisiä terveyspalveluita tai joutua varaamaan itse aikaa vastaanotolle. Potilaille on mahdollisuus tavata erikoislääkäreitä päivittäin ja hoitajat ja sosiaalityöntekijät ovat myös käytettävissä. Näiden lisäksi tarpeen mukaan sairaalassa on mahdollisuus saada esimerkiksi psykoterapiaa, päästä keskustelemaan psykologin kanssa, tai saada ohjausta toimintaterapeutilta, ravitsemusterapeutilta ja fysioterapeutilta. Myöskään lääkkeiden hankkimisesta tai reseptien uusimisesta ei tarvitse huolehtia, sillä lääkkeet tulevat suoraan sairaalan omasta lääkekeskuksesta. Verikokeet otetaan potilaasta automaattisesti hänelle laaditun suunnitelman mukaisesti. Potilaille on myös vuosittain mahdollisuus päästä hammaslääkärin ja suuhygienistin vastaanotolle. (Kokkonen 2019-08-08.)

Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee erilaisia terveydenhoitopalveluja pitkän osastohoidon jälkeenkin. Flink ym. (2013, 16-17, 20) tutkimuksen mukaan 50% terveyskeskuksen palvelua käyttäneistä mielenterveyskuntoutujista oli käynyt siellä mielenterveysystystä. Muiden terveyspalvelujen yksi käytetyimmistä palveluista oli kriisikeskus. Somaattisista sairauksista yleisimpiä olivat kaikissa ikäryhmissä erilaiset allergiat. Lisäksi Viertiö ym. (2012) raportoi, että fyysinen sairastavuus psykoosiin sairastuneilla on yleisempää kuin muulla väestöllä. Esimerkiksi skitsofreniaa sairastavilla esiintyi yleisväestöä huomattavasti useammin kakkostyypin diabetesta ja metabolista oireyhtymää.

Mielenterveyskuntoutujilla ja potilailla voi olla monenlaisia hankaluuksia terveydenhuollon käytössä. Heidän on vaikea hakea apua somaattisiin oireisiin alentuneen kognitiivisen toimintakyvyn vuoksi sekä häpeästä omaa mielensairauttaan kohtaan. Sekä potilaat että heidän läheisensä ovat kokeneet, ettei fyysiseen sairauteen aina saa helposti hoitoa ja se laitetaan usein mielenterveysongelmien syyksi. Yhteydenottoa terveydenhuoltoon mielenterveyskuntoutujilla helpottavat esimerkiksi läheisen henkilön tai avopalveluiden työntekijän tuki. (Brämberg, Torgerson, Kjellström, Welin ja Rusner 2018.) Tällaisen tuen lisäksi mielenterveyskuntoutuja hyötyisi selkeistä ohjeista, joiden avulla löytää tarvitsemansa terveystiedot ja valitsee oikeanlaiset terveyspalvelut erilaisiin terveydenhoitoonsa liittyviin tilanteisiin.

4.1 Kantapalvelu

Omakanta on monipuolinen verkkopalvelu, josta pääsee näkemään esimerkiksi omia terveystietoja ja lääkitykseen liittyviä tietoja kuten reseptit ja niiden voimassaoloajan. Siellä voi myös pyytää reseptin uusimista tietyin rajoituksin. Terveystiedoissa on nähtävillä potilaskertomukset ja diagnoosit, kriittiset riskitiedot ja tutkimustulokset laboratorioskokeista ja kuvantamisista. Omakantaa pääsee käyttämään tunnistautumalla palveluun esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. (Kantapalvelut.)

4.2 Lääkehoitoon liittyvät verikokeet

Joidenkin lääkkeiden käyttöön liittyy erilaisia riskejä, joita ehkäistään säännöllisellä laboratoriokoeseurannalla. Psykkläkkeet voivat vaikuttaa muuttaen verenkuvaa, maksan toimintaa tai elimistön suola-arvoja. Psykklisen ja fyysisen voimnin seurannan lisäksi verikokeilla on tärkeä rooli seuratesa lääkeainepitoisuuksia, joilla voi olla myös vaikutusta annoskokoon. Verikokeiden aikataulutus vaihtelee lääkeaineiden mukaisesti. (Sorvaniemi 2016.)

Näytteenottoon tarvitaan aina lääkärin lähete laboratoriotutkimukseen. Näytteen voi käydä antamassa itse valitsemassaan näytteenottopisteessä, joita on Kuopiossa neljä. Kuopion yliopistollisen sairaalan ja pääterveysaseman pisteille voi mennä ilman ajanvarausta, jolloin näytteenotto tapahtuu vuoronumeron mukaisesti. Pyörön terveysaseman ja Apajan näytteenottopisteet vaativat ajanvarauksen etukäteen. Ajan voi varata puhelimitse tai Islabin nettisivulta www.islab.fi/ajanvaraus. (Islab.)

4.3 Reseptit ja niiden uusiminen

Resepti tarkoittaa lääkärin laatimaa lääkemääräystä, jonka kautta apteekit ovat oikeutettuja myymään henkilölle jotain tiettyä, hänen käyttöönsä tarkoitettua lääketä. Reseptistä käy myös ilmi lääkemäärä esimerkiksi vuorokaudessa. Suomessa kaikki reseptit ovat keskitetty Kanta-palvelusta löytyvään reseptikeskukseen, jota pääsee lukemaan potilas, hoitohenkilökunta sekä apteekin henkilökunta. (Kantapalvelut.)

Asioidessa terveydenhuollossa tai apteekissa voi pyytää tulostettuna yhteenvedon omista resepteistä, josta pääsee näkemään kaikki voimassa olevat reseptit sekä niiden voimassaoloajan tai jäljellä olevan lääkemäärän. Reseptien tilanteen voi myös selvittää apteekista, Omakannasta tai terveydenhuollosta kysymällä. Kun huomaa, että resepti on vanhentumassa tai jo vanhentunut, pitää se uusia. Reseptin uusimista voi pyytää asioidessasi terveydenhuollossa tai apteekissa. Reseptin uusii pääasiallisesti oma hoitava lääkäri. Reseptin uusimisten tilannetta voi tarvittaessa kysyä soittamalla terveydenhuoltoon tai käymällä apteekissa. Mikäli reseptin uusimisessa on esteitä, on terveydenhuolto siitä yhteydessä asianomaiseen. (Kantapalvelut.)

4.4 Kiireetön ja kiireellinen hoito

Kiireetöntä hoitoa tarjotaan kunnan terveyskeskuksessa. Terveyskeskuksessa jokaisella kunnan asukkaalla on hoitotiimi, jolta tulee varata aika. Ajan voi varata soittamalla hoitotiimiin, josta ohjataan oikeanlaisen hoidon piiriin. Oman hoitotiimin puhelinnumero sekä soittoajat löytyvät kunnan verkkosivuilta. (Kuopion kaupunki.)

Myös hammashoitoon ajanvaraus hoituu puhelimitse. Kunnan hammashoidon puhelinnumero ja soittoajat löytyvät esimerkiksi heidän verkkosivuiltaan. Hammashoitoon aikaa varatessa tehdään arvio

hoidon kiireellisyydestä ja ajat annetaan kiireellisyysjärjestyksessä. Kiireellisissä suun terveydenhuollon asioissa voi heidän päivystysnumeroonsa soittaa myös virka-ajan ulkopuolella. (Kuopion kaupunki.)

Kiireellisen, mutta ei henkeä uhkaavan hoidon tarpeen ilmetessä virka-ajan ulkopuolella tulee hakeutua lääkärin akuuttivastaanotolle. Kunnan sivuilta voi tarkistaa missä tämä järjestetään. Kuopiossa akuuttivastaanotto sijaitsee Kuopion yliopistollisen sairaalan tiloissa. Akuuttivastaanotolla ilmoittautumista ei yleensä tarvita, vaan hoito tapahtuu kiireellisyysjärjestyksessä. Erittäin kiireellisissä tapauksissa tulee hakeutua lähimpään päivystykseen. Päivystykseen tulee hakeutua esimerkiksi tilanteessa, jossa hoitoa ei voi odottaa seuraavaan päivään tai vastaanoton aukeamiseen saakka. Useilla päivystyksillä on oma päivystysnumero, johon on hyvä soittaa ennen paikalle menoa. KYS:n päivystysnumero on 116 117. Numerosta saa hoidontarpeen arvioinnin sekä neuvontaa. Tarvittaessa soittaja ohjataan tulemaan päivystykseen tai akuuttivastaanotolle. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri.)

Itseesi tai muihin ihmisiin kohdistuvissa hätätilanteissa tulee soittaa yleiseen hätänumeroon 112. Hätänumeroon voi soittaa mihin kellonaikaan ja minä viikonpäivänä tahansa. Sieltä vastaa hätäkeskuspäivystäjä, joka tekee puhelun aikana arvion avun tarpeesta ja lähettää paikalle apua. Soittaessa hätäkeskukseen on hyvä pysyä rauhallisena ja selittää tilanne sekä vastata esitettyihin kysymyksiin. Soittaessa hätänumeroon on myös hyvä tietää oma senhetkinen sijainti mahdollisimman tarkasti, jotta avun saaminen paikalle olisi nopeampaa. Jos ei tiedä tilanteen kiireellisyyttä, on parempi soittaa hätänumeroon kuin olla soittamatta. (Hätäkeskus.)

4.5 Avohoito ja kriisituki

Osastohoidon jälkeen mielenterveyskuntoutujat siirtyvät mielenterveyspalveluiden avohoitoon. Kuopiossa avohoitoa tarjotaan muun muassa Kuopion psykiatrian keskuksessa. Kuopion psykiatrian keskuksen avohoitoon pääsee lääkärin läheteellä, jolloin hoito- ja kuntoutuspalvelut ovat voimassa potilaskohtaisesti tarpeen mukaan. Mikäli potilas on hoitosuhteessa, niin psykiatrian keskukselle voi olla yhteydessä myös puhelimitse. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri.)

Elämän vakavissa kriisitilanteissa apua saa kunnan kriisitukiryhmältä. Kriisitukiryhmään voi ottaa yhteyttä esimerkiksi vakavan onnettomuuden, läheisen itsemurhan tai äkillisen kuoleman tapahtuessa. Kriisitukiryhmään saa otettua yhteyttä terveyskeskuksen, työterveyden tai sosiaalipäivystyksen kautta. (Kuopion kaupunki.) Sellaisissa elämän kriiseissä, joihin ei liity suurta traumatisoitumisen riskiä kuten ihmissuhteisiin, työhön, arkeen tai terveyteen liittyvissä kriiseissä, palvelee kriisikeskus. Siellä tarjotaan tukea sekä kuuntelua silloin, kun sitä tarvitsee. Kriisikeskukseen saa yhteyden varaamalla ajan netistä tai puhelimitse. (Mielenterveysseura.)

5 ASIOINTI JA TALOUS

Mielenterveyshäiriön aiheuttamien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten haittojen lisäksi myös taloudelliset haitat voivat olla suuria sekä yksilölle että myös yhteiskunnalle. Vuonna 2010 reilulla kolmasosalla työkyvyttömyyseläkkeen syynä olivat erilaiset mielenterveyden ongelmat. (Moring ym. 2011, 15.) Erilaisista mielenterveyden häiriöistä kärsivistä kuntoutujista, jotka olivat hoitosuhteessa psykiatrian keskukselle, yli puolet pitivät taloudellista tilannettaan huonona tai melko huonona (Flink ym. 2013, 14).

Useat kotona asuvat psykoosisairauden kanssa elävät mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat apua arjen asioinnissa esimerkiksi virastoissa, pankkiasioissa sekä erilaisten hakemusten ja lomakkeiden täyttämässä (Lemola 2008, 27). Pitkän jopa usean vuoden kestävän osastohoidon jälkeen henkilöllisyystodistus ja erilaiset tunnistamiseen tarvittavat asiakirjat ovat voineet vanhentua ja hankkimisprosessi uudistua. Näiden uusimiseen ja hankkimiseen voi Niuvanniemen sairaalasta kotiutuva potilas tarvita ohjeistusta ja opastusta. Ilman näitä asiakirjoja asiointi ja talouden hallinta ei onnistu. Lemolan (2008, 27) mukaan mielenterveyskuntoutujat hoitavat yleensä raha-asiansa itse, mutta useat tarvitsevat sen onnistumiseen tukitoimia. Mielenterveyskuntoutujilla kyky hoitaa itsenäisesti raha-asioita voi vaihdella ja esimerkiksi vaikeampi ajanjakso sairaudessa voi vaikuttaa raha-asioiden hoitoon.

5.1 Henkilökortin hakeminen

Henkilökortti on kuvallinen henkilöllisyystodistus, jota voi käyttää tietyin rajoituksin passin sijaan myös matkustaessa. Tavallisen henkilökortin voimassaoloaika on yleensä 5 vuotta. Henkilökorttia voi hakea joko missä tahansa poliisin lupapalvelupisteissä tai verkossa poliisin nettisivuilla. Hakemuksen tekeminen verkossa on nopeampaa ja myös hieman halvempaa. Hakemusta varten tarvitsee passikuvan, joka saa olla korkeintaan puoli vuotta vanha. Monet kuvaamot lähettävät kuvan pyynnöstä suoraan poliisille ja antavat kuvatunnuksen, joka liitetään sähköiseen hakemukseen tai otetaan mukaan lupapalvelupisteeseen. Näin toimivien kuvaamoiden luettelon omalta lähiseudulta löytää poliisin nettisivuilta. (Poliisi.)

Sähköistä hakemusta tehdessä tunnistautumiseen tarvitsee verkkopankkitunnukset, mobiilivarmenteen tai voimassaolevan henkilökortin ja sen sirussa olevan varmenteen. Poliisin lupapalvelupisteessä asioidessa henkilöllisyyden todistamiseen tarvitsee passin tai voimassaolevan henkilökortin. Poliisin on mahdollista tunnistaa henkilö myös ilman näitä, mutta on hyvä ottaa mukaan esimerkiksi ajokortti tai muita sellaisia asiakirjoja, jotka mahdollisesti helpottavat tunnistamista. Myös valmiin henkilökortin noutamiseen tarvitsee henkilöllisyystodistuksen, joka voi olla joko passi tai henkilökortti, vaikka ne olisivatkin menneet vanhaksi vähän aikaa sitten. Ajokorttia ei hyväksytä henkilöllisyyden todistamiseen henkilökorttia noudettaessa. (Poliisi.)

5.2 Kela-kortti ja korvausoikeus

Kela-kortti on ilmainen ja lähetetään Suomessa automaattisesti kaikille, jotka kuuluvat sairausvakuutuksen piiriin. Mikäli kortti katoaa, uuden voi tilata verkossa lähettämällä viestin Kelan asiointipalvelussa. Mikäli saa korvausoikeuden johonkin lääkkeeseen, Kela lähettää vanhan tilalle uuden kortin, jossa on merkintä korvausoikeudesta. Kelasta korvausoikeutta hakiessa tarvitsee vain lääkärin B-lausunnon, jonka voi itse toimittaa Kelaan tai myös lääkäri voi lähettää sen suoraan Kelaan. Hakemuksen käsittelyn jälkeen päätös tulee postitse, josta pääsee myös tarkastamaan, onko oikeus korvaukseen määräaikainen vai pysyvä. (Kela.)

Erityiskorvausta lääkehoidon kustannuksista voidaan maksaa vaikeiden ja pitkäaikaisten sairauksien hoitoon, kun lääkevalmisteelle on vahvistettu erityiskorvattavuus. Esimerkiksi vaikeat psykoosit ja muut vaikeat mielenterveydenhäiriöt kuuluvat erityiskorvattaviin sairauksiin. (Kela.)

5.3 Verkkopankkitunnukset ja mobiilivarmenne

Verkkopankkitunnukset toimivat henkilöllisyystodistuksena verkossa. Ne voi hankkia itse valitsemastaan pankista käymällä paikan päällä henkilötodistuksen kanssa. Verkkopankkitunnukset tarkoittavat, että saa käyttöön henkilökohtaisen käyttäjätunnuksen, salasanan ja avainlukulistan, joiden avulla pääsee tunnistautumaan ja todentamaan henkilöllisyyden verkossa. (Osuuspankki.) Pankkitunnusten avulla tunnistautuminen on kuitenkin muutoksessa ja voi olla, että jatkossa paperiset avainlukulistat häviävät käytöstä (Lehto 2018).

Samaan aikaan mobiilivarmenne on lisännyt suosiotaan sähköisenä henkilöllisyystodistuksena. Mobiilivarmenne sijaitsee puhelimen sim-kortilla, jonka lisäksi tarvitsee muistaa vain nelinumeroinen tunnusluku, jonka voi itse määrittää. Mobiilivarmenteen avulla pystyy tunnistautumaan useissa eri palveluissa esimerkiksi veroasioita hoitaessa tai Omakantapalvelussa. Käyttöönotto tapahtuu joko oman operaattorin myymälässä tai nettisivuilla. Myymälässä vaaditaan tunnistautumiseen joko passi tai virallinen henkilökortti. Mobiilivarmenteen aktivoimiseksi netissä tunnistautuminen pitää tehdä pankkitunnusten avulla. (Mobiilivarmenne.)

5.4 Sosiaaliset tuet

Jos työhön tai kouluun osallistuminen on terveydellisistä syistä mahdotonta tai on muutoin vaikeuksia tulla toimeen, voi siihen hakea apua Kelasta erilaisten tukien muodossa. Kelasta on mahdollista saada muun muassa sairauspäivärahaa, vammaistukea, työkyvyttömyyseläkettä sekä asumistukea. Kela voi myös korvata osan lääkekuluista tiettyjen välttämättömien lääkkeiden kohdalla. Tuen saajan on itse pidettävä huoli hänelle kuuluvien tukien hakemisesta sekä tarvittavien liitteiden ja selvitysten toimitamisesta. Siksi kannattaakin olla yhteydessä Kelaan, jossa asiakaspalvelijat osaavat auttaa tukien löytämisessä sekä niiden hakemisessa. Lisätietoa mahdollisista tuista löytää myös esimerkiksi Kelan ja mielenterveystalon verkkosivuilta. (Mielenterveysseura; Mielenterveystalo.)

6 VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Niuvanniemen sairaalan potilailla on mahdollisuus osallistua monenlaisiin ohjattuihin vapaa-ajan viettoihin ja harrastuksiin. Sairaala tarjoaa potilaille mahdollisuuden päästä esimerkiksi elokuviin, teatteriin, keilaamaan, uimahalliin tai seuraamaan jääkiekko-ottelua. Näihin aktiviteetteihin voidaan potilaalle myöntää tukea sairaalan kuntoutusrahoista. Työterapian muodossa on tarjolla erilaisia ryhmiä, joihin kuuluvat esimerkiksi askartelu, kudonta ja teknisen työn erilaiset tehtävät. Näiden lisäksi on mahdollisuus osallistua myös muihin ryhmiin kuten liikuntaryhmään ja moniin erilaisiin harrasteryhmiin. (Kokkonen 2019-08-08.)

Myös kotona asuvat mielenterveyskuntoutujat, joilla on jokin psykoosisairaus kokevat tarpeelliseksi jonkin säännöllisen menon viikoittain. Tällaisia menoja voivat olla tukea antavat ryhmät ja harrasteet. Yleisimpinä harrastuksina ovat kävelylenkit, uinti ja kuntosalilla käyminen. (Lemola 2008, 28-29.) Jotkut skitsofreniaa sairastavat mielenterveyskuntoutujat käyvät esimerkiksi Klubitalolla ja konserteissa (Tiusanen 2015, 48). Klubitalotoiminta on psykososiaalista kuntoutusta, joka tukee ja auttaa jäseniään siirtymävaiheessa kohti työelämää tai uutta koulutusta (Suvisaari ym. 2017). Monella ei kuitenkaan ole säännöllistä liikunnallista harrastusta ja vapaa-aikaa vietetään musiikkia kuunnellen, tv:tä katsellen tai olemalla tietokoneella (Tiusanen 2015, 48).

Kotona asuvat psykoosisairausten kanssa elävät mielenterveyskuntoutujat painottavat liikunnan sekä muiden kodin ulkopuolisten harrastusten merkitystä kuntoutukseen ja arjessa jaksamiseen (Lemola 2008, 28). Kuitenkaan suurin osa kuntoutujista ei itsenäisesti hakeudu minkään harrastuksen piiriin. Useat heistä tarvitsevat myös kohtalaista tai huomattavaa apua harrastuksiin osallistuakseen. (Tiusanen 2015, 45.) Psykoosisairautta sairastavat liikkuvat ja harrastavat vähemmän liikuntaa kuin muu väestö. Noin 40% psykoosipotilaista ei harrasta liikuntaa ollenkaan. (Viertiö ym. 2012, 863-869.)

Näin ollen tutkimustulostenkin mukaan olisi ensiarvoisen tärkeää, että mielenterveyskuntoutujat löytäisivät matalan kynnyksen liikuntapalveluita ja erilaisia harrasteryhmiä, jotka auttaisivat ja tukisivat kuntoutusta sekä säännöllistä arkirytmää.

6.1 Erilaiset ryhmät

Kansalaisopisto tarjoaa monipuolisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia ryhmien muodossa. Kurssien pituudet vaihtelevat koko lukuvuoden kestävästä lyhyempiin kursseihin. Liikuntakursseissa on huomioitu eri-ikäiset ja -tasoiset liikkujat, joten ryhmiä on myös vasta liikuntaharrastusta aloittavillekin. Kansalaisopisto tarjoaa myös monenlaista tekemistä kädentaidoista kiinnostuneille esimerkiksi puutöiden ja kuvataiteen muodossa. Näiden lisäksi tarjolla on myös musiikkia, tanssia ja erilaisia kotitalouteen ja ruoanlaittoon liittyviä kursseja. Kurssien hinnat vaihtelevat sisältöjen ja keston mukaan. Työttömien ja eri-ikäisten eläkeläisten on mahdollista saada alennusta todistusta vastaan. (Kuopion kansalaisopisto.) Kotona asuvat kuntoutujat pitivät erilaisia eläkeläisalennuslippuja hyödyllisinä, sillä välttämättä harrastuksiin esimerkiksi uimahalliin tai teatteriin meneminen ilman niitä ei olisi mahdollista (Lemola 2008, 28).

Kuopion kaupungin omat liikunnanohjaajat järjestävät myös erilaista ohjattua liikuntaa vuodenajan mukaan kaiken ikäisille asukkaille. Liikunta-aktiviteetit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja pääosin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Lisäksi tarjolla on myös ryhmiä, joihin täytyy ilmoittautua ennakoon ja maksaa pieni kausimaksu. Ryhmistä tiedotetaan Kuopion kaupungin nettisivuilla, joista löytää myös lisätietoja sen hetkisistä tarjolla olevista ohjatuista liikuntahetkistä. (Kuopion kaupunki.)

6.2 Kaupungin liikuntakortti

Kuopion kaupunki tarjoaa asukkailleen mahdollisuuden ostaa erilaisia liikuntapalveluja. Kaupungin liikuntakortilla saa käyttöoikeuden Lippumäen ja Niiralan uimahalleihin sekä näiden kuntosaleille. Kortilla pääsee myös Kuopio-hallin kuntosalille sekä rata-alueelle. Kaupungin liikuntakorttia on saatavilla kahdena versiona, päivä- ja kuukausipassina. Päiväpassi oikeuttaa edellä mainittujen palveluiden käyttöön päivittäin tiettyinä kellonaikoina, kun taas kuukausipassilla saa näitä palveluja käyttää rajattomasti niiden aukioloaikoina. Kortit voi ostaa Kuopion kaupungin uimahalleista sekä Kuopio-hallista kuukausihintaan. (Kuopion kaupunki.)

Eläkeläiset voivat ostaa hyvinvointikortin, jolla saa rajattoman käytön kaupungin uimahalleihin ja Kuopio-halliin. Hyvinvointikortin voi ostaa kaikki eläkepäätöksen saaneet tai yli 65-vuotta täyttäneet. Hyvinvointikortin voi ostaa puoleksi vuodeksi tai kokonaiseksi vuodeksi. (Kuopion kaupunki.)

6.3 Muut aktiviteetteja tarjoavat

Turvalinkki Ry:n ylläpitämä Päiväntasaaja (entinen Klubitalo) on kaikille avoin kohtaamispaikka. Päiväntasaajalla järjestetään monipuolista kansalaistoimintaa, jossa on huomioitu mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tarpeita ja toiveita. Päiväntasaajan päivätoimintaan osallistuminen on ilmaista ja vapaaehtoista. Päiväntasaajan toiminnan tavoitteena on arjen selviytymisen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen ja kävijöiden yleisen hyvinvoinnin ja osallisuuden parantaminen. Päiväntasaaja sijaitsee Kuopiossa Kasarmikadulla ja on avoinna arkisin. Päiväntasaajalle voi mennä vierailemaan ilman mitään ennakoilmoitusta tai halutessaan voi sopia tutustumisajan. (Turvalinkki ry.)

Kuopion mielenterveyden tuki ry on Mielenterveyden keskusliiton alainen jäsenjärjestö ja yhdistys, jonka kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja heidän hyvinvointinsa edistäminen. Kuopiossa yhdistyksen tilat sijaitsevat Minna Canthin kadulla Hyvän Mielen Talolla. Yhdistyksen ryhmätoimintaan voivat osallistua kaikki halukkaat ja niihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tarjolla on erilaisia harraste- ja keskusteluryhmiä, jotka on perustettu jäsenten kiinnostusten mukaisesti. Ryhmätoiminnat eivät vaadi jäsenyyttä ja osallistuminen on pääosin maksutonta. Jotkin virikkeet voivat olla maksullisia, mutta esimerkiksi keilailu on jäseneksi liittyneelle maksutonta. Jäseneksi voi liittyä verkossa, sähköpostilla tai yhdistyksen tapahtumissa ja hinta on 15 euroa vuodessa. Toimitilat ovat avoinna eri ryhmien toiminnan aikana. Ajantasaisen ohjelman löytää joko Kuopion mielenterveyden tuki ry:n verkkosivuilta tai yhdistyksen Facebook-sivuilta. (Kuopion Mielenterveyden Tuki ry.)

Seurakunnan diakoniakeskus järjestää erilaista retki- ja leiritoimintaa, auttaa ja tukee arjen haasteissa ja tarjoaa keskusteluapua. Diakoniakeskus voi avustaa myös taloudellisesti. Diakoniakeskus pitää yllä säännöllistä ryhmätoimintaa erityisryhmille ja auttaa myös mielenterveystyössä. Diakoniakeskus on avoinna maanantaisin ja keskiviikkoisin aamupäivällä. Tiloissa on kahvio sekä mahdollisuus lehtien lukemiseen, tietokoneen käyttöön ja hartauteen osallistumiseen. Diakoniakeskus tarjoaa myös avoimen wifi-verkon kävijöille. Diakoniakeskus toimii Kuopiossa osoitteessa Vuorikatu 21. (Kuopion seurakunnat.)

Kuopion kaupungin ylläpitämät asukastuvat järjestävät matalalla kynnyksellä kaikille avointa toimintaa. Asukastuvilla on mahdollisuus monenlaiseen tekemiseen ja toisten ihmisten kohtaamiseen. Asukastuvilla pääsee hoitamaan asioitaan tietokoneella, pelailemaan pelejä tai lukemaan lehtiä. Asukastupien käyttö on maksutonta ja päihteen käyttö on kielletty. Jotkin asukastuvat tarjoavat myös aamiaista pientä maksua vastaan. Kuopion kantakaupungin alueella on useita asukastupia, joissa kaikissa on hieman erilaista toimintaa. Asukastuvan voi itse valita järjestettävän toiminnan ja oman kiinnostuksen mukaan. Asukastuvat ovat avoinna arkisin, mutta aukioloajat vaihtelevat hieman. Ajantasaiset osoitteet ja aukioloajat kaikista asukastuvista löytää Kuopion kaupungin nettisivuilta www.kuopio.fi/asukastuvat. (Kuopion kaupunki.)

6.4 Kulttuuri

Kuopiossa on tarjolla monia erilaisia kulttuuripalveluita. Kaupunginteatterissa voi nauttia monipuolisesta kotimaisesta ohjelmistosta. Teatteriin voi ostaa lippuja esimerkiksi teatterin lipunmyynnistä paikankäyttäjiltä tai puhelimitse, R-Kioskeista ja Kuopio Info pisteestä. (Kuopion kaupunki.)

Elokuvatarjonnasta vastaa kunnallinen elokuvateatteri Kino Kuvakukko sekä Finnkinon elokuvateatteri Scala. Näissä kummassakin on vaihtuva ja monipuolinen tarjonta elokuvia. Ajankohtaisen tarjonnan ja hinnaston löytää kummankin teatterin omilta verkkosivuilta tai käymällä paikan päällä. (Kuopion kaupunki; Finnkino.) Kulttuurillisia elämyksiä musiikin ja tanssin parissa tarjoaa Kuopion Musiikkikeskus. Siellä järjestetään myös erilaisia konferensseja ja seminaareja. Ajankohtaisen ohjelman, tiedot tulevista esityksistä sekä hinnaston löytää Kuopion Musiikkikeskuksen verkkosivuilta. (Kuopion Musiikkikeskus.)

7 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme on kehittämistyö. Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa opas Niuvanniemen sairaalan osastolta 12 kotiutuvien potilaiden tarpeisiin. Oppaan tavoitteena on helpottaa pitkäaikaisesta psykiatrisesta hoidosta kotiutuvien potilaiden arkea ja auttaa arjessa pärjäämisessä, mielekkään tekemisen löytämisessä sekä erilaisten palveluiden hakemisessa. Lisäksi oppaasta on apua potilaille heidän valmistautuessa kotiutumiseen esimerkiksi lyhyemmällä kotilomilla. Myös henkilökunta voi halutessaan käyttää opasta potilasohjaukseen.

8 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Ensimmäinen vaihe kehittämistyössä on ongelman tai kehittämistarpeen löytäminen, jonka jälkeen ideoidaan tuotosta ja etsitään ratkaisua. Prosessiin kuuluvat ideoinnin jälkeen tuotoksen luonnostelu, kehittäminen ja lopuksi vielä viimeistely. (Jämsä ja Manninen 2000, 28.) Konstruktivisen mallin mukaan kehittämistyön vaiheet aloituksen jälkeen ovat suunnittelu, esivaihe, työstövaihe sekä viimeistelyvaihe (Salonen 2013, 17-18). Aiheemme opinnäytetyöhön valitsimme valmiista aiheista, joka oli saatu Niuvanniemen sairaalasta. Heillä oli siis kehittämistarve jo valmiina, jota lähdimme työstämään ja etsimään sille ratkaisua.

Tilajamme antoi meille melko vapaat kädet aiheen rajaamiseksi ja toteuttamiseksi. Pidimme koko prosessin ajan tiiviisti yhteyttä Niuvanniemen sairaalan osaston 12 osastonhoitajaan. Jämsän ja Mannisen (2000, 29) mukaan tuotekehitysprosessi edellyttää yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Otimme myös tulevan oppaan kohderyhmän eli asiantuntijat mukaan aiheen suunnitteluun, jotta saisimme myös heidän näkemyksensä kehittämistarpeesta. Salosen (2013, 17) mukaan suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään esivaiheeseen, jossa käydään tilaajan luona suunnittelemassa tulevaa kehittämistyötä ja käydään yhdessä läpi suunnitelmaa ja tulevaa työskentelyä.

Osastonhoitajan, osaston toimintaterapeutin ja potilaiden kanssa käydyn keskustelun pohjalta rajasimme oppaan neljään isompaan aihekokonaisuuteen, jotka ovat asuminen, terveydenhoito, asiointi ja talous sekä vapaa-aika ja harrastukset. Yhdessä tilaajan kanssa myös päätimme, että kohdenamme oppaan Kuopion alueelle siirtyville potilaille, koska koko Suomen kattavaa opasta olisi ollut mahdotonta tehdä. Lisäksi potilaat, jotka saavat liikua itsenäisesti ennen kotiutumistaan, voivat käyttää Kuopiossa tarjolla olevia palveluja. Oppaassa käsitellyt asiat voi olla tarjolla myös muissa kaupungeissa. Opinnäytetyön ohjaajan hyväksytyä työsuunnitelmamme kävimme esittelemässä sen osastonhoitajalle ja osaston toimintaterapeutille, jotka myös antoivat hyväksynnän.

Työsuunnitelmaa varten olimme jo keränneet aineistoa, mutta huomasimme, että aineistoa on syytä syventää vielä lisää. Työsuunnitelman hyväksynnän jälkeen aloimme myös suunnitella ja koota opasta. Oppaan suunnitelman lisäksi tarvitsimme kehittämistyöhöme enemmän varsinkin tutkimustietoa. Työskentelimme tiiviisti etänä pilvipalvelun välityksellä tai yhdessä koulun tiloissa. Keskustelimme opinnäytetyöstä paljon myös viestein. Aineiston kokoamisen ja työstämisen jälkeen kehittämistyö siirtyi tarkastusvaiheeseen, jolloin siihen osallistuneet toimijat arvioivat tuotosta. Tarvittaessa työ palautetaan takaisin työstövaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Prosessin aikana pyysimme palautetta tilaajalta sekä ohjaavalta opettajalta sekä arvioimme itse kehittämistyötämme. Opinnäytetyön ohjaajalta ja tilaajalta saadun palautteen ja kehitysideoiden pohjalta aloimme vielä muokata ja hioa opinnäytetyötämme, mikä tarkoittaa viimeistelyvaiheeseen siirtymistä. Vaiheeseen kuuluvat sekä tuotoksen että kehittämistyön viimeinen muokkaaminen ja viimeistely, joka saattaa viedä melko pitkänkin ajan. Tähän olimme myös varautuneet. Lähetimme oppaan luettavaksi tilaajalle, jonka jälkeen vielä muokkasimme sitä saamamme palautteen perusteella. Tämä on myös osa viimeistelyvaihetta. (Salonen 2013, 18.)

9 POTILASOPPAAN TOTEUTUS

9.1 Oppaan suunnittelu

Aihe, minkä saimme tilaajalta, oli ”opas sairaalasta lähteville potilaille arjentaitoihin liittyen”. Aihe tuollaisenaan on hyvin laaja, joten ensimmäisenä lähdimme pohtimaan, kuinka rajata aihetta. Jämsän ja Mannisen (2000, 28) mukaan oppaan luonnosteluvaiheessa yhteydenotto tilaajaan mahdollisesti auttaa täsmentämään kehittämistarvetta. Keskustelimme aluksi aiheesta oppaan tilanneen osastonhoitajan kanssa ja pyysimme hänen näkemystään aiheesta ja kehittämistarpeesta. Ensimmäisissä keskusteluissa saimme jo jonkinlaisen näkemyksen, mitä oppaan tulisi sisältää. Ideointivaiheessa, kun kehittämistarve on todettu, mutta ratkaisukeinoja ei ole vielä päätetty, alkaa eri vaihtoehtojen etsiminen ratkaisun löytämiseksi. Ratkaisuvaihtoehtojen löytämiseksi voidaan kerätä myös palautteita. (Mts. 35.) Eli mitä oppaan tulisi sisältää, jotta siitä olisi eniten hyötyä ja se olisi käyttäjilleen tarpeen?

Suunnittelimme valmiiksi kysymyksiä eri aihealueisiin liittyen, joita apuna käyttäen keskustelimme osaston potilaiden kanssa heitä mietityttävistä asioista ja millaisiin tarpeisiin he tarvitsisivat opastusta. Keskustelussa ilmenneiden asioiden ja osaston henkilökunnalta saatujen toiveiden pohjalta lähdimme luonnostelemaan aiheita ja etsimään tietoa, joita oppaaseen olisi hyvä sisällyttää. Oppaan lopulliseen muotoon vaikuttaa myös asiakkaiden, tässä tapauksessa osaston potilaiden, tarpeet, odotukset ja millaisia tuotteiden käyttäjiä he ovat. On myös hyödyllistä haastatella eri osapuolia ja käydä paikan päällä tutustumassa. (Mts. 44-45.) Kävimme keskustelua oppaasta, sen ulkoasusta ja toimivuudesta oppaan tilanneen osaston henkilökunnan kanssa koko prosessin ajan.

9.2 Oppaan toteutus

Usein terveys- ja sosiaalialan tuotokset on tarkoitettu tiedon välittämiseen eri asiakasryhmille, henkilökunnalle tai isommillekin yhteistyötahoille. Tärkeää on, että asiasisältö kerrotaan ymmärrettävästi, selkeästi ja niin että tieto on kohderyhmälle tarpeellista ja he hyötyvät siitä. (Jämsä ja Manninen 2000, 54.) Keräsimme aluksi kaiken teorian tiedon, mitä oppaassa oli tarkoitus julkaista, jonka jälkeen jäsentelimme sisällön oppaaseen sopivaksi. Tuotoksen keskeisenä ominaisuutena on olla informatiivinen ja sen vuoksi niin sanotun työpiirustuksen tekemisen korvaa sisällön jäsentely (mt.). Yleisimpiä tuotoksia tiedon välittämiseen ovat erilaiset esitteet ja ohjekirjaset, jotka painetaan lopulliseen muotoon. Vaikkakin meidän oppaamme toteutettiin vain sähköisessä muodossa, myös sen ulkoasu ja sisältö täytyi valita tarkasti varsinaisessa tekovaiheessa. (Mts. 56.)

Oppaaseen teimme selkeän sisällysluettelon, jossa on myös sivunumerot näkyvillä. Sisällysluettelon jälkeen lisäsimme tilaajalta saadun palautteen pohjalta aloitussivun potilaalle, jossa on lyhyesti kerrottu oppaan tarkoitus ja sisältö. Alkutekstin jälkeen on värikäs ilmapallokuvaa tuomassa pirteyttä ja houkuttelevuutta oppaaseen. Opas on jaettu selkeästi neljään isoon otsikkoon, joiden alla on pienempiä alaotsikoita. Oppaan viimeiseksi sivuksi lisäsimme potilaille iloisesta aurinkokuvan ja lopputoivotuksen toivon lisäämiseksi uuteen elämänvaiheeseen.

Opasta on potilaiden mahdollista hyödyntää joko itsenäisesti tai yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa. Vaikka opas olisi tarkoitettu vain suullisen ohjauksen lisänä, tekstin päämäärän on oltava selkeä ja tekstin täytyy olla helppolukuista jo ensimmäisellä lukukerralla. Otsikoiden muotoilulla ja sopivalla jäsentelyllä saa selkeyttä tekstin kokonaisuuteen. Informatiivisissa tuotoksissa tekstityyliksi sopii parhaiten asiatyyli. (Mts. 56.)

Neljä isoa otsikkoa on tehty isoilla kirjaimilla ja tummennettu, jotta ne erottuisivat oppaassa. Alaotsikoissa käytimme fonttikokoa 14 ja tekstityylinä niissä on Constantia, joka myös erottuu muusta tekstistä isoilla kirjaimilla ja alleviivauksella. Muussa tekstissä fonttikokona on myös 14, mutta tekstityylinä on asiatekstiin sopiva Times New Roman, joka on tekstinä helppolukuista ja selkeää. Tekstistä olemme myös poimineet tärkeimpiä asioita ja sanoja, jotka olemme tummentaneet helpottamaan tekstin lukemista ja tärkeimpien asioiden hahmottamista ja ymmärtämistä. Lisäksi olemme oppaan kahden ensimmäisen aiheen kohdalla käyttäneet sinistä väriä jakamaan tekstiä ja muussa kahdessa aihealueessa värinä on tummanharmaa. Koska teksti on informatiivista ja neutraalia, niin valitsimme väreiksi myös melko neutraalit värit. Eri otsikoiden ja alaotsikoiden alla olemme myös käyttäneet hieman erilaista muotoilua tuomaan oppaan lukemiseen vaihtelua, kuitenkin pitäen sen selkeänä.

Erilaisilla ratkaisuilla asiasisällössä kuten puhuttelutavalla, esimerkkien ja käskyjen käytöllä voi olla vaikutusta tiedon tarkoituksen muuttumiseen. Lisäksi ne voivat edistää tai vaikeuttaa viestin vastaanottamista. Myös nämä asiat oli otettava huomioon painoasun lisäksi lopullisessa oppaassa, sillä myös näillä oheisviestinnän keinoilla voi vaikuttaa tiedon ja viestin sisäistämiseen. (Mts. 57.) Oppaan teksti ja puhuttelutapa on ohjeistavaa ja neuvovaa. Alkutekstissä potilaalle käytimme kuitenkin yksikön toista persoonaa, joka on puhuttelevampi ja jolla on tarkoitus luoda potilaalle tunne, että opas on häntä varten. Oppaassa olemme käyttäneet esimerkkejä selkeyttämään viestin perille menemistä. Muutama asiayhteyteen lisäsimme suorat linkit tiedon löytämisen helpottamiseksi.

10 POHDINTA

10.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyömme tuotoksena syntyi opas Niuvanniemen sairaalan kotiutuville ja kotiutumassa oleville potilaille. Oppaan tarkoitus on helpottaa potilaiden selviytymistä ja arkea ohjaamalla palveluiden käyttöön. Kehittämistyön prosessi oli monivaiheinen. Idean aiheeseen saatuaamme aloimme työskennellä opinnäytetyön prosessin ohjeiden mukaisesti. Aihekuvausten tekemiseen perehdyimme huolellisesti ja sen tekemiseen menikin melko pitkään. Jouduimme jo aihekuvausta tehdessämme pohtimaan tarkasti aiheen rajausta ja kävimme keskustelua tilaajan kanssa, sillä alkuperäinen aihe oli niin laaja. Etsimme aihekuvausten tekovaiheessa tutkimustietoa etenkin skitsofreniaa sairastavien toimintakyvystä ja kuntoutumisesta. Aiheesta löytämämme tutkimustieto myös ohjasi meidän työskentelyämme ja aiheen rajaamista.

Aiheen tarkentumisen ja aihekuvausten valmistumisen jälkeen työskentelyssämme tuli pieni tauko, ennen kuin ryhdyimme suunnittelemaan ja tekemään työsuunnitelmaa. Työsuunnitelman tekemiseen varasimme aikaa ja halusimme tehdä sen huolellisesti helpottaaksemme loppuraportin kirjoittamista. Työsuunnitelmaa tehdessämme olimme tiiviisti yhteydessä tilaajan kanssa sekä sähköpostitse että käymällä paikan päällä keskustelemassa, mikä helpotti työskentelyä. Lisäksi pyysimme neuvoja ja palautetta opinnäytetyömme ohjaajalta. Työsuunnitelmamme saimme valmiiksi alkukesällä ja samalla hyväksynnän sekä ohjaajalta että tilaajalta. Olimme myös itse tyytyväisiä siihen ja saimme selkeän kuvan, mitä aiomme tehdä ja mikä aikataulumme työn suhteen on. Kävimme myös tekemässä hankkeistamissopimuksen Savonian ammattikorkeakoulun ja Niuvanniemen sairaalan ohjeiden mukaisesti. Sovimme, että pyrimme myös kesällä kirjoittamaan raporttia ja suunnittelemaan opasta, vaikka tiedossa oli, että työn, harrastusten ja opinnäytetyön yhteensovittaminen voi tuoda haasteita työn etenemiselle kesäaikana. Erilaisten aikataulujen vuoksi kesällä emme ehtineet nähdä toisiamme, mutta olimme muutoin yhteydessä ja kirjoitimme opinnäytetyötä pilvipalvelun avulla. Kesän kiireiden helpottaessa tapasimme koululla ja aloimme kerättyjen tietojen pohjalta koota ensimmäistä versiota tulevasta oppaasta.

Aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja opinnäytetyötä tehdessämme opimme koko ajan itsekin uutta etenkin skitsofrenian monimuotoisuudesta. Tutkimustietoa skitsofrenian vaikutuksista toimintakykyyn löysimme melko paljon ja pystyimme hyödyntämään tietoa perustellessamme oppaan aiheita ja merkitystä. Lisäksi jotkin palveluista, mitä oppaaseen sisällytimme, olivat meillekin osittain vieraita, ja opimme uutta tämän alueen palvelukentästä etsiessämme tietoa opasta varten. Työnjako välillämme onnistui hyvin ja pystyimme tekemään opinnäytetyötä melko tasaisesti muiden opiskelujen ja töiden ohessa. Molemmilla oli opinnäytetyön suhteen samanlaiset ajatukset ja pystyimme työskentelemään hyvässä yhteisymmärryksessä. Vaikka tarkoituksenamme on valmistua hieman eri aikaan, aikataulullinen tavoitteemme oli sama ja pystyimme noudattamaan sitä.

10.2 Oppaan arviointi

Oppaan edetessä prosessin eri vaiheissa pyysimme palautetta tilaajalta sisällön sopivuuteen liittyen ja oppaan valmisteluvaiheessa kysyimme mielipidettä asioista, joita olimme ajatelleet lopulliseen oppaaseen. Kaikissa erilaisten tuotosten kehittämisessä on tarve palautteelle ja arvioinnille. Opasta olisi hyvä testata sen valmisteluvaiheessa ja testaajana voi olla prosessiin osallistuva tilaaja. Koska tämän tyylistä opasta ei ole osastolle aiemmin tehty, vertailupohjaa oppaalle ei ole, joka voisi helpottaa palautteen antamista. Palautetta olisi myös hyvä pyytää sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät tiedä oppaasta ennalta, mutta koska tilaajana on tietty osasto ja oppaan tarve on tullut heiltä, niin mielestämme palautteen pyytäminen joltakin toiselta osastolta suunnitteluvaiheessa ei ollut tarpeen. (Jämsä ja Manninen 2000, 80.) Kun olimme saaneet tehtyä oppaan lähes valmiiksi, annoimme oppaan osastonhoitajalle nähtäväksi. Osastonhoitaja oli myös antanut oppaan luettavaksi osaston potilaille, jotta voisimme saada palautetta suoraan kohderyhmältä. Osastonhoitajalta tuli ehdotus kirjoittaa oppaan alkuun jonkinlainen johdantosisivu oppaan lukijalle ja lopuksi lopetusteksti tai kannustusviesti kotiutuvalla. Palautteen jälkeen toteutimme lisäykset, koska katsoimme ne sopiviksi oppaaseen.

Lopullinen opas on laadukas, jos se vastaa potilaiden tarpeisiin ja sillä saadaan edullisia vaikutuksia potilaiden arkeen ja se täyttää heidän odotuksensa mahdollisimman hyvin (mts. 127). Tekijöinä pääsimme tavoitteeseen, sillä tilaaja on tyytyväinen oppaaseen. Siitä tulee olemaan heille hyötyä ja opas on selkeä ja helposti käytettävissä. Toivomme, että tilaajalla olisi oppaalle oikeasti käyttöä, vaikka prosessin aikana pohdimme paljon oppaan hyödyllisyyttä ja merkitystä. Saimme kuitenkin tilaajalta positiivista ja rohkaisevaa palautetta koko prosessin ajan, joka kannusti luottamaan oppaan toteuttamiseen. Positiivista palautetta saatuaamme olimme lopulta myös tekijöinä tyytyväisiä oppaan lopulliseen sisältöön ja ulkoasuun. Mielestämme oppaasta tuli myös selkeä ja sisällöltään sopivan pituinen.

Kehittämistyömme, joka on opas potilaille, on informaation välittämiseen tarkoitettu tuotos. Näille tuotteille tyypillisiä ongelmia ja haasteita luovat asiasisällön valinta ja sen määrä. Haasteena on usein aiheen rajausta ja sisällön sopivuus kohderyhmälle, sillä potilaat voivat olla hyvinkin erilaisia ja kiinnostuneita eri asioista. Sisällön pysyminen ajankohtaisena pidemmän aikaa tuo myös omat haasteensa, sillä tiedot voivat muuttua ja vanhentua. (Jämsä ja Manninen 2000, 54.) Saimme rajattua oppaan aiheet järkevästi neljään kokonaisuuteen ja pyrimme pitämään asiasisällön helppolukuisena ja sopivan pituisena, jottei siitä tulisi liian raskaslukuista. Oppaan ajantasaisena pysymiseen pidemmän aikaa pyrimme vaikuttamaan jättämällä yleisimmin muuttuvat tiedot kuten hinnat tai aukioloajat pois oppaasta. Opas sisältää neuvoja tarpeellisten tietojen ja palveluiden hankkimiseen.

Opasta tehdessämme pohdimme paljonkin, että saammeko oppaasta tehtyä sellaisen, että siitä on potilaille oikeasti hyötyä. Pohdimme oppaan sisällön hyödyllisyyttä ja kuinka saada oppaasta sellainen, että se herättää mielenkiinnon ja sitä olisi helppo lukea ja ymmärtää. Oppaassa emme anna valmiita vastauksia. Potilaiden täytyy olla aktiivisia ja tehdä opasta apuna käyttäen oma osuutensa palveluiden saamiseksi ja mielekkään tekemisen löytämiseksi.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Lopullista opasta tehdessämme otimme huomioon erityisen tarkasti, että informaatio mitä jaamme, olisi hyödynnettävissä mahdollisimman pitkään ja joka osaltaan lisää luotettavuutta. Pyrimme pitämään mahdolliset muuttuvat tiedot kuten aukioloajat ja hinnat mahdollisimman vähäisinä lopullisessa oppaassa ja lisätietoja ohjasimme katsomaan palveluntarjoajien verkkosivuilta.

Informaatiota sisältävän materiaalin laatimisessa potilaille täytyy pystyä eläytymään potilaan asemaan omien tiedontarpeiden sijasta (Jämsä ja Manninen 2000, 55). Saammeko aiheet ja valmiin tuotoksen sellaiseksi, että se on kiinnostava ja kohderyhmän on sitä helppo hyödyntää? Kuuntelimme myös potilaiden toiveita, mutta kaikkea ei ollut mahdollista sisällyttää oppaaseen ja jouduimme tekemään rajausta yhdessä osastonhoitajan kanssa.

Tärkeitä eettisiä periaatteita tutkimustyössä ovat haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus sekä rehellisyys, luottamus ja kunnioitus (Kylmä ja Juvakka 2007, 147). Työssämme emme suoranaisesti haastatelleet ketään, joten erilaiset haastatteluihin liittyvät eettiset kysymykset sekä tiedon käsittelyyn ja henkilötietojen suojeluun liittyvät eettiset kysymykset voi jättää vähemmälle huomiolle kuitenkin niitä unohtamatta. Kohderyhmän ja tilaajan kanssa kävimme keskustelua opinnäytetyöprosessin aikana yleisellä tasolla heidän tarpeistaan ja toiveistaan oppaaseen liittyen.

Arvioitaessa tutkimuksen eettisiä kysymyksiä tekijän on myös tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä (Kylmä ja Juvakka 2007, 155). Saimme työhömmme lisää luotettavuutta tiiviillä yhteistyöllä tilaajan kanssa. Olemme kysyneet tilaajalta palautetta sähköpostitse sekä myös käyneet paikan päällä prosessin aikana. Säännöllistä yhteydenpitoa tilaajaan jatkoimme myös työsuunnitelman jälkeen opasta tehdessä. Tiiviin yhteydenpidon avulla saimme oppaasta mahdollisimman hyvin tilaajan tarkoitukseen sopivan. Luotettavuutta saimme lisää myös kirjaamalla ylös ja raporttoimalla näitä käymiämme keskusteluja tilaajan kanssa mahdollisimman tarkasti. Vaikkakaan valideetti eli pätevyys ei suoranaisesti liity kehittämistyön kriteereihin, niin opinnäytetyössämme pätevyys toteutuu (Salonen 2013, 41). Tilaajalla oli tarve oppaaseen arjentaitoihin liittyen ja kehittämistyönä toteutimme oppaan heidän käyttöönsä kehittämistyön osa-alueita hyödyntäen.

Työmme luonteeseen kuului, että jouduimme etsimään tietoa paljon myös lähteistä, jotka eivät ole tutkimustietoa. Näiden lähteiden käyttäminen oli kuitenkin välttämätöntä, jotta saimme täytettyä kohderyhmämme tiedon tarpeet. Olemme kuitenkin työn teoriaosuuteen keränneet tutkittua tutkimustietoa sekä suomalaisista että kansainvälisistä lähteistä. Ennen lähteen käyttöä olemme arvioineet sen ajankohtaisuutta ja luotettavuutta. Jotta tieto olisi ajantasaista ja ajankohtaista, pyrimme keräämään mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa. Valitsimmekin tutkimuslähteitä, jotka olivat pääosin enintään 10 vuotta vanhoja. Yksi käyttämämme tutkimuslähte oli yli tämän, julkaistu 11 vuotta sitten. Lähteen luotettavuutta pyrimme arvioimaan jokaisen käyttämämme tutkimuksen kohdalla. Etsimme lähteitä luotettavista tietokannoista, kuten Medic, Melinda, PubMed ja Terveysportti. Tutkimustiedon sopi-

vuotta työhömmä arvioidessamme otimme huomioon tulosten sopivuuden Suomen kulttuuriin, elinympäristöön sekä palvelurakenteisiin. Tämän vuoksi rajasimme työmme ulkopuolelle esimerkiksi Intiassa tehdyn tutkimuksen.

10.4 Ammatillinen kasvu ja hyödynnettävyys

Toivomme, että opas olisi hyödynnettävissä mahdollisimman pitkään, johon myös pyrimme valitsemalla sisältöä oppaaseen sen mukaisesti. Opasta voi olla osittain mahdollista hyödyntää myös suljettujen osastojen potilaiden kanssa esimerkiksi henkilökorttia tai verkkopankkitunnuksia hakiessa. Alkuperäinen aiheen kuvaus, joka oli opas arjentaiteihin liittyen, olisi voinut sisältää paljon muutakin kuin tämän opinnäytetyön käsittelemät asiat. Jatkossa samaa aihepiiriä voi olla siis mahdollista hyödyntää eri muodossa, eri tavalla rajattuna ja esimerkiksi johonkin toiseen kaupunkiin kohdennettuna. Tämä opas ei välttämättä auta kaikkia osaston potilaita, sillä jotkut ovat jo voineet hankkia joitakin oppaassa esiteltyjä palveluita ja ovat tietoisia niistä. Myös toisille paikkakunnille muuttavat potilaat eivät pysty kaikkia oppaassa käsiteltyjä palveluita hyödyntämään. Pyrimme kuitenkin oppaassa käsittelemään monenlaisia palveluita eri asioihin liittyen. Toivomme, että jokaiselle osaston potilaalle löytyisi oppaasta jokin asia tai palvelu, josta olisi hyötyä ja tekisi arjesta helpompaa ja mielekkäämpää.

Opinnäytetyön tekeminen ja sen aihe myös opetti paljon. Opinnäytetyötä tehdessämme saimme uutta tietoa mielenterveyden häiriöistä, varsinkin skitsofreniasta. Saimme uutta tietoa myös skitsofreniasta kuntoutumisesta sekä siitä, kuinka kokonaisvaltaista ohjausta mielenterveyskuntoutujat voivat tarvita jopa aivan arkisissakin asioissa. Molempien kiinnostus ja tulevaisuuden työtoiveet ovat mielenterveyspuolella, joten prosessin aikana oppimiamme tietoja pystymme varmasti hyödyntämään työelämässä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet myös paljon tiedonhankintaan liittyviä taitoja. Tiedonhankintaan liittyvät taidot tulevat varmasti tarpeeseen tulevaisuudessa työelämässä tai mahdollisissa jatko-opinnoissa. Sairaanhoidajan ammatillisissa kompetensseissakin mainitaan yhtenä osaamisalueena tiedonhaun hallitseminen yleisimmistä terveystieteiden tietokannoista ja tieteellisten julkaisujen kriittinen lukeminen ja arvioiminen. Näissa asioissa olemme vahvasti harjaantuneet opinnäytetyöprosessin aikana etsiessämme luotettavaa tutkimustietoa ja voimme sanoa hallitsevamme ammatillisen tiedonhaun. Sairaanhoidajan ammatillisiin kompetensseihin kuuluvat vahvasti myös terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. Tuotimme uutta ohjausmateriaalia oppaan muodossa ehkäisemään terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavia riskitekijöitä, jossa olemme hyödyntäneet yksilön ja yhteisön terveyshaasteita. Opinnäytetyössämme hyödynsimme tutkimustietoa skitsofreniaa sairastavien potilaiden terveyshaasteista ja oppaan avulla puutummme niihin Niuvanniemen sairaalan potilaiden osalta. (Savonia ammattikorkeakoulu.)

LÄHTEET JA TUOTETTU AINEISTO

Oppaassa käytetyt kuvat:

Pixabay. Ilmapallo [Viitattu 2019-11-20.] Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/photos/pallo-suupaltti-v%C3%A4ri-festivaali-849510/>

Pixabay. Aurinko [Viitattu 2019-11-20.] Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/vectors/aurinko-onnellisen-auringonpaiste-47083/>

BRÄMBERG, Elisabeth Björk, TORGERSON, Jarl, KJELLSTRÖM, Anna Norman, WELIN, Peder ja RUSNER, Marie 2018. Access to primary and specialized somatic health care for persons with severe mental illness: a qualitative study of perceived barriers and facilitators in Swedish health care. BMC Family Practice. Research Article [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 2019-05-19.] Saatavissa: <https://bmcfamp-ract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-017-0687-0>

FINNKINO. Finnkino Scala [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-16.] Saatavissa: <https://www.finnkino.fi/>

FLINK, Niko, HONKALAMPI, Kirsi, KUHLMAN, Ilpo, PAJULA, Jorma ja SAARINEN, Pirjo 2013. Kuopion psykiatrian keskuksen palvelujen käyttäjät. Kuopion kaupunki. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen palvelualue. Mielen-terveys- ja päihdepalvelut [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 2019-05-16.] Saatavissa: https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7555214/KPKraportti_080114.pdf/89e122ba-be82-420e-9b8f-399b8691a353

HUOTARI, Kari, TÖRMÄ, Sinikka, PITKÄNEN, Sari ja HATSALA, Antti 2018. Selvitys mielen-terveys- ja päihdekuntoutujien asuntokannan tilasta ja asumista tukevista palveluista. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen raportteja 2/2018 [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 2019-05-16.] Saatavissa: [https://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Julkaisut/ARAn_raportteja_julkaisusarja/Selvitys_mielen-terveys_ ja_paihdekuntoutu\(46244\)](https://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Julkaisut/ARAn_raportteja_julkaisusarja/Selvitys_mielen-terveys_ ja_paihdekuntoutu(46244))

HUTTUNEN, Matti 2018. Skitsofrenia. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 2019-06-05.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148

HÄTÄKESKUSLAITOS. Milloin soitat hätänumeroon? [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: https://www.112.fi/fi/hatanumero_112/milloin_soitat_112

ISLAB 2016. Näytteenottoon tulevalle [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-27.] Saatavissa: <https://www.islab.fi/etusivu>

JUOLA, Pauliina 2015. Outcomes and their predictors in schizophrenia in the Northern Finland Birth Cohort 1966. University of Oulu. [Viitattu 2019-06-05.] Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526207728.pdf>

JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

KANTAPALVELUT. Omakanta [Verkkosivu]. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-04-30.] Saatavissa: <https://www.kanta.fi/>

KANTAPALVELUT. Reseptit [Verkkosivu]. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-05-24.] Saatavissa: <https://www.kanta.fi/>

KELA. Lääkekorvaukset [Verkkosivu]. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-05-24.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/>

KIINTEISTÖMAAILMA. Muuttajan muistilista [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.kiinteistomaailma.fi/>

KOIVUNIEMI, Heli. 2012-04-07. Aiotko hankkia kotivakuutuksen? Lue nämä neuvot ensin. Helsingin uutiset. [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <https://www.helsingin uutiset.fi/artikkeli/73671-aiotko-hankkia-kotivakuutuksen-lue-nama-neuvot-ensin>

KOKKONEN, Raija-Liisa 2019-01-29. Osastonhoitaja [Keskustelu.] Kuopio: Niuvanniemen sairaala.

KOKKONEN, Raija-Liisa 2019-08-08. Niuvanniemen sairaala. Tiedoksianto Niuvan palveluista potilaille [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Erno Nissilä.

KOTIKUNTALAKI. 11.3.1994/201. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940201#L3P7>

KUOPION KANSALAI SOPISTO. Aikuiset [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/>

KUOPION KAUPUNKI. Asukastuvat [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-27.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION KAUPUNKI. Elokuvat [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-16.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION KAUPUNKI. Kiireetön hoito [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION KAUPUNKI. Kriisituki [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION KAUPUNKI. Liikuntakortit [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION KAUPUNKI. Teatteri [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-16.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION KAUPUNKI. Ohjattu liikunta [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>

KUOPION MIELENTERVEYDEN TUKI RY. [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-24.] Saatavissa: <https://www.kuopionmt-tuki.com/>

KUOPION MUSIIKKIKESKUS. Esittely [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-16.] Saatavissa: <https://www.kuopionmusiikkikeskus.fi/>

KUOPION SEURAKUNNAT. Tukea, keskusteluapua ja toimintaa [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-27.] Saatavissa: <https://www.kuopionseurakunnat.fi/>

KYLMÄ, Jari ja JUVAKKA, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

LEHTO, Tero 2018. Sähköinen tunnistautuminen. Pankkitunnusten vaatimukset menevät täysin uusiksi 2019- pankitkaan eivät tarkkaan tiedä mitä se tarkoittaa asiakkaille. Tekniikka&Talous [Verkkolehti]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.tekniikkatalous.fi/tekniikka/ict/pankkittunnusten-vaatimukset-menevat-taysin-uusiksi-2019-pankitkaan-eivat-tarkkaan-tieda-mita-se-tarkoittaa-asiakkaille-6719519>

LEMOLA, Leena 2008. Yhdessä eteenpäin. Kotona asuvien psykoosisairausten kanssa elävien mielen-terveyskuntoutujien ja heidän läheistensä kokemukset tuen saannista. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 2019-05-02.] Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78797/gradu02372.pdf?sequence=1&isAllowed=>

LOUHERANTA, Olavi, KOIVUNIEMI, Kati, KOTILAINEN, Irma, MOILANEN, Tarja, PORKKA, Pasi, TARKIAINEN, MIREILLE ja VENÄLÄINEN, Laura 2017. (toim.) Niuvanniemen sairaalan kuntoutus- ja hoitomuodot 2017. Niuvanniemen sairaala. [Viitattu 2019-09-10.] Saatavissa: https://www.niuva.fi/hoitotyto/Kuntoutus_ ja_hoitomuodot_2017.pdf

MAISTRAATIT. Muuttoilmoitus [Verkkosivu]. Maistraatti. [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <https://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/Muuttoilmoitus/>

MOBIILIVARMENNE. Mikä ihmeen mobiilivarmenne? [Verkkosivu] [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://mobiilivarmenne.fi/2017/10/23/mika-ihmeen-mobiilivarmenne/>

MORING, Juha, MARTINS, Anne, PARTANEN, Airi, BERGMAN, Viveca, NORDLING, Esa ja NEVALAINEN, Veijo 2011. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. [Raportti]. Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80007/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MIELENTERVEYSSEURA. Kuopion kriisikeskus [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

MIELENTERVEYSSEURA. Mielenterveyskuntoutujan toimeentulo [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

MIELENTERVEYSTALO. Terveyskylä. Psykoosiopas [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-08-16.] Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/>

MIELENTERVEYSTALO. Terveyskylä. Kelan etuudet sairastaessa [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/>

MUUTTOMAAILMA. Muuttoilmoitus [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.muuttomaailma.fi/>

NIUVANNIEMEN SAIRAALA. [Verkkosivu] [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.niuv.fi/index.htm>

OSUUSPANKKI. Tunnukset- avain OPn palveluihin [Verkkosivu]. OP ryhmä. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.op.fi/verkkopalveluiden-kaytto/verkkopalvelutunnukset-avain-opn-palveluihin>

POHJOIS-SAVON SAIRAANHOITOPAIKKA. Kuopion psykiatrian keskus [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-15.] Saatavissa: <https://www.pssh.fi/etusivu>

POHJOIS-SAVON SAIRAANHOITOPAIKKA. Milloin päivystykseen? [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.pssh.fi/etusivu>

POLIISI. Henkilökortin hakeminen [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-05-24.] Saatavissa: <https://www.poliisi.fi/fi>

RAUTIAINEN, Mika, BROTHERRUS, Leena, SOUKKANEN, Marianne, NIINISTÖ, Kirsi ja AHLGREN-RIMPILÄINEN, Aulikki 2015. Oikeuspsykiatrisen potilas matkalla avohoitoon. Lääkärilehti [digijulkaisu]. [Viitattu 2019-06-05.] Saatavissa: <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tyossa/raportit-ja-kaytannot/oikeuspsykiatrisen-potilas-on-matkalla-avohoitoon/>

REALIA ASUNTOVUOKRAUS. Mitä vuokralaisen tulisi tietää kotivakuutuksesta? [Verkkosivu]. [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <https://www.realiaasuntovuokraus.fi/ajankohtaista/mita-vuokralaisen-tulisi-tietaa-kotivakuutuksesta>

ROSS, Lori E, VIGOD, Simone, WISHART, Jessica, WAESE, Myera, SPENCE, Dean Jason, OLIVER, Jason, CHAMBERS, Jennifer, ANDERSON, Scott, SHIELDS, Roslyn 2015. Barriers and facilitators to primary care for people with mental health and/or substance use issues: a qualitative study. [Viitattu 2019-08-07.] Saatavissa: <https://bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-015-0353-3>

SALONEN, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle [Verkkokirja]. Tampere: Suomen yliopistopaino. [Viitattu 2019-09-12.] Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

SANOMA OYJ 2011. Muuttajan muistilista [Verkkosivu]. Sähkövertailu. [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <https://sahkovertailu.fi/muuttajan-muistilista>

SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU. Opetussuunnitelmat. Sairaanhoitajan ammatilliset kompetenssit [verkkosivu]. [Viitattu 2019-11-24.] Saatavissa: <https://portal.savonia.fi/amk/opiskelijalle/opetus-suunnitelmat?yks=KS&krtid=1042&tab=2>

SKITSOFRENIA. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen psykiatriayhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2015. [Viitattu 2019-09-05.] Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi35050#s4>

SORVANIEMI, Marko 2016. Psykykenlääkkeiden käytön edellyttämä laboratorioseuranta. Sic! [digilehti] 2/2016. [Viitattu 2019-05-27.] Saatavissa: http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/2_2016/psykyke-ja-laake/psykykenlaakkeiden-kayton-edellyttama-laboratorioseuranta

SUVISAARI, Jaana, ISOHANNI, Matti, KIESEPPÄ, Tuula, KOPONEN, Hannu, HIETALA, Jarmo ja LÖNNQVIST, Jouko 2017. Psykiatria [verkkokirja]. Duodecim oppiportti. [Viitattu 2019-08-07.] Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00509/do>

SÄHKÖN KILPAILUTTAMINEN. Muuttajan muistilista [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <http://www.sahkonkilpailuttaminen.fi/>

TIUSANEN, Johanna 2015. Skitsofreniaa sairastavan toimintakyky ja kuntoutus. Pilottitutkimus psykososiaalisen kuntoutusmallin (MATTI-kuntoutus) toimivuudesta. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2019-05-03.] Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150662/urn_nbn_fi_uef-20150662.pdf

TURVA. [Verkkosivu] [Viitattu 2019-04-29.] Saatavissa: <https://www.turva.fi>

TURVALINKKI RY. Päiväntasaaja [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-05-24.] Saatavissa: <http://www.turvalinkki.fi/>

VIERTIÖ, Satu 2011. Functional limitations and quality of life in schizophrenia and other psychotic disorders. Helsinki: National institute for health and welfare. [Viitattu 2019-05-03.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26233/function.pdf?sequence=1>

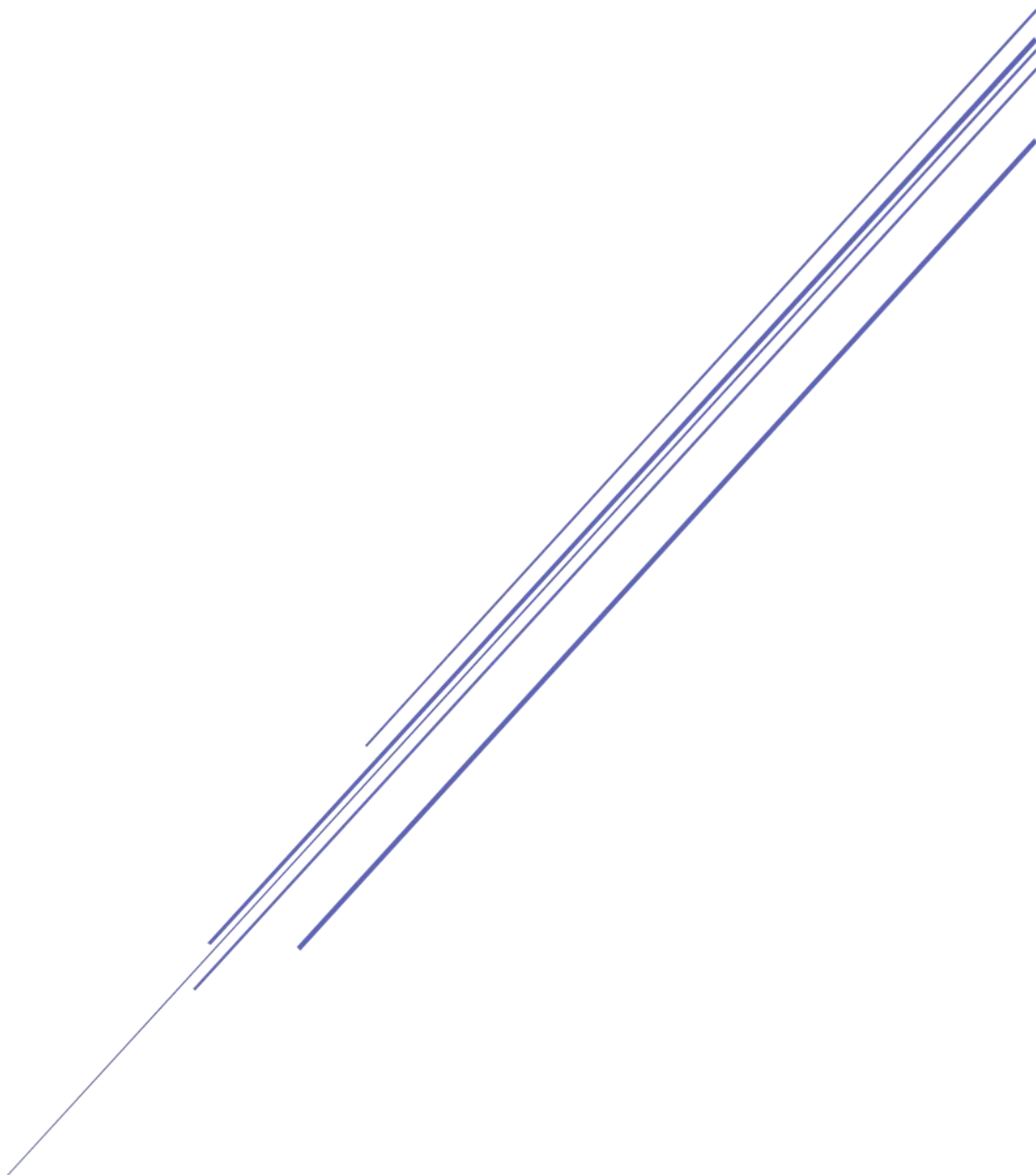
VIERTIÖ, Satu, PERÄLÄ, Jonna, SAARNI, Samuli I, PARTTI, Krista, SAARNI, Suoma, SUOKAS, Jaana, TUULIO-HENRIKSSON, Annamari, LÖNNQVIST, Jouko ja SUVISAARI, Jaana 2012. Psykoosisairauksiin liittyvä fyysinen sairastavuus ja toimintakyvyn rajoitukset. Lääkärilehti 11/2012, s. 863-869. [Viitattu 2019-05-03.] Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/psykoosisairauksiin-liittyva-fyysinen-sairastavuus-ja-toimintakyvyn-rajoitukset/#reference-7>

VUOKRALAISET RY. Muuttoilmoitus sekä maistraattiin että taloyhtiölle - Miksi molemmille? [Verkkosivu.] [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://www.vuokralaiset.fi/tasta-puhutaan/muuttoilmoitus-seka-maistraattii/>

LIITE 1: OPAS KOTIUTUVILLE JA KOTIUTUMASSA OLEVILLE POTILAILLE- APUJA ARKEEN

OPAS KOTIUTUVILLE JA KOTIUTUMASSA OLEVILLE POTILAILLE

Apuja arkeen



SISÄLLYSLUETTELO

Sinulle	2
Asumiseen liittyvät asiat	3
Muuttoilmoitus	3
Sähkö sopimus.....	4
Kotivakuutus	4
Terveydenhoito	5
Omakanta	5
Verikokeet.....	5
Reseptit	6
Terveydenhoitopalvelut.....	7
Asiointi ja talous	8
Henkilökortti.....	8
Kelakortti ja korvausoikeus	9
Verkkopankkitunnukset ja mobiilivarmenne	9
Sosiaaliset tuet.....	10
Vapaa-aika ja harrastukset	11
Ryhmät	11
Liikuntakortti	12
Kulttuuri	13
Paikkoja vapaa-ajan viettoon	14

SINULLE

Tämä opas on tehty sinulle helpottamaan siirtymistä Niuvanniemen sairaalasta avohoitoon. Oppaaseen on koottu asioita, joita sinun on hyvä tietää ja joista on apua kotiutumisen ja arjessa pärjäämisen. Opas neuvoo erilaisten palveluiden hakemisesta ja mielekkään tekemisen löytämisestä. Oppaassa on käsitelty neljää aihealuetta, jotka ovat asuminen, terveydenhoito, asiointi ja talous sekä vapaa-aika ja harrastukset.



ASUMISEEN LIITTYVÄT ASIAT

MUUTTOILMOITUS

Muuttoilmoitus pitää tehdä aikaisintaan **1kk** ennen muuttopäivää tai viimeistään **viikon kuluttua** muuttopäivästä aina kun vaihtaa asuinpaikkaa. Tiedot välittyvät suoraan esimerkiksi Kelalle, verohallinnolle ja eläkelaitokselle.

Muuttoilmoituksen maistraattiin voi tehdä kolmella tavalla:

- Sähköisesti maistraatin asiointipalvelussa. Tarvitset verkkopankkitunnukset.
 - Kirjallisesti. Lomakkeen saa postista tai maistraatista.
 - Suullisesti, käymällä paikan päällä maistraatissa.
-

Lisäksi muuttoilmoitus pitää tehdä **taloyhtiölle**. Ohjeet löytyvät yleensä ilmoitustaululta tai taloyhtiön nettisivuilta.

- saa oman sukunimen oveen
- jos avaimet jää sisälle, niin taloyhtiö avaa oven vain asuntoon kirjatuille henkilöille

Uudesta osoitteesta kannattaa ilmoittaa myös kirjastoon ja lehtien tilaukseen sekä tietenkin omaisille ja varmistaa asioidessa eri paikoissa onko oma osoite ajantasainen.

SÄHKÖSOPIMUS

Sähkö sopimus pitää **aina** tehdä itse, kun muuttaa uuteen asuntoon.

-
- sähköyhtiön saa itse valita
 - parhaiten onnistuu **puhelimitse** sähköyhtiöön
 - suositellaan tekemään vähintään **2 viikkoa ennen** muuttopäivää, jotta sähköt toimivat heti muuttopäivästä alkaen
 - jos vaihdat asuntoa, muista **purkaa tai siirtää** sopimus uuteen asuntoon ilmoittamalla sähköyhtiöön
-
-

KOTIVAKUUTUS

Kotivakuutus kannattaa **aina** hankkia. Yleensä jo vuokrasopimuksessa **velvoitetaan** hankkimaan kotivakuutus. Kotivakuutuksen olisi myös hyvä sisältää **vastuuvakuutus**, joka korvaa mahdolliset omalla toiminnalla muille aiheutetut vahingot.

-
- vakuutusyhtiön **voi itse valita**
 - **soittamalla, verkossa tai paikan päällä** vakuutusyhtiössä
 - asunnon koko ja irtaimiston määrä vaikuttavat vakuutuksen **hintaan**
 - vertailemalla eri vakuutusyhtiöiden hintoja, voi **säästää** rahaa
-

TERVEYDENHOITO

OMAKANTA

Omakanta on verkkopalvelu, josta voi tarkastella omia **terveystietojaan**. Omakantaa käytetään **verkkopankkitunnuksilla** tai **mobiilivarmenteella**.

-
- Näkee listan omista lääkeresepteistä sekä niiden voimassaoloajat
 - Voi pyytää joidenkin lääkkeiden reseptien uusimista
 - Näkee itseään koskevat potilaskertomukset sekä diagnoosit
 - Voi tarkastella tutkimusten, kuten verikokeiden tai kuvantamisien tuloksia
-

VERIKOKEET

Jotkin lääkkeet vaativat säännöllistä laboratoriokoeseurantaa sivuvaikutusten ja riskien ehkäisemiseksi.

-
- Näytteenottoon tarvitsee **aina** lääkärin lähetteen
 - Näytteenottopaikan saa itse valita
 - Kuopiossa on **neljä näytteenottopaikkaa**, joista kaksi toimii **ilman ajanvarausta** ja kaksi pelkällä **ajanvarauksella**
 - Ajan näytteenottoon voi varata puhelimitse tai Islabin verkkosivulta
<https://islab ajanvaraus.fi/rms.do?url=kyslab>
-

- Kuopion pääterveysaseman sekä KYS:n näytteenottopisteissä voi asioida **ilman ajanvarausta**
- Pyörön terveysaseman sekä Apajan näytteenottopisteisiin **tarvitsee aina ajanvarauksen**

RESEPTIT

Reseptien **voimassaoloajat** sekä jäljellä olevan **lääkemäärän** selvittäminen:

-
- Reseptiyhteenvedon voi pyytää tulosteena terveydenhuollossa tai apteekissa asioidessa
 - Suullisesti kysymällä apteekin tai terveydenhuollon henkilökunnalta
 - Itsenäisesti tarkistamalla Omakannasta
-

Kun huomaa reseptin menevän pian vanhaksi tai jo olevan vanhentunut, se pitää uusida. Reseptin **uusimisen** hoitaa pääsääntöisesti **oma hoitava lääkäri**.

- Uusimista voi pyytää terveyskeskuksesta tai apteekista
- Uusimispyynnön voi tehdä itsenäisesti Omakannassa

TERVEYDENHOITOPALVELUT

Kiireetön hoito

Tapahtuu
terveyskeskuksessa

Aika varataan
**soittamalla omaan
hoitotiimiin**

Oman hoitotiimin
puhelinnumero ja
soittoajat löytyvät
kunnan
verkkosivuilta

Hammashoito

Kiireettömään
hammashoitoon
ajanvaraus tapahtuu
puhelimitse

Puhelinnumero ja
soittoajat löytyvät
kunnan verkkosivuilta

Kiireellisessä
hammashoitoon
liittyvässä asiassa voi
soittaa hammashoidon
päivystysnumeroon
myös virka-ajan
ulkopuolella

Avohoito ja kriisituki

Jos sinulla on
hoitosuhde Kuopion
psykiatrian
keskukselle, voit olla
sinne yhteydessä
puhelimitse virka-
aikana

Elämän **vakavissa**
kriisitilanteissa apua
saa
kriisitukiryhmältä,
johon saa yhteyden
terveyskeskuksen
kautta tai soittamalla
kunnan
sosiaalipäivystykseen

Muissa elämän
kriiseissä kuten
ihmissuhteisiin,
arkeen tai terveyteen
liittyvissä asioissa
auttaa **kriisikeskus**,
joka tarjoaa apua ja
kuuntelua. Ajan voi
varata joko
soittamalla tai
verkossa
mielenterveysseuran
sivuilta

Kiireellinen hoito

Kiireellisen mutta **ei henkeä uhkaavan** tarpeen
vaatiessa **virka-ajan ulkopuolella** (arkisin klo 22
saakka) hakeudu **akuuttivastaanotolle**, joka
Kuopiossa sijaitsee KYS:ssä

Jos tapaus on **erittäin kiireellinen** eikä hoitoa voi
odottaa seuraavaan päivään tai akuuttivastaanoton
aukeamiseen, hakeudu **päivystykseen**. Soita
kuitenkin ennen sitä päivystysnumeroon **116 117**,
josta saa lisätietoa.

Itseesi tai muihin kohdistuvissa **hätätilanteissa**
tulee soittaa hätänumeroon **112** mihin kellonaikaan
tahansa

ASIOINTI JA TALOUS

HENKILÖKORTTI

Henkilökortti on kuvallinen henkilöllisyystodistus. Se on yleensä **voimassa 5 vuotta** kerrallaan.

Henkilökortin hakemiseen tarvitsee passikuvan, joka saa olla korkeintaan puoli vuotta vanha. Passikuvia saa valokuvaamoista, joista jotkin voivat lähettää passikuvat suoraan poliisille hakuprosessin helpottamiseksi. Näin toimivat kuvaamot löytyvät poliisin verkkosivuilta.

Henkilökorttia voi hakea:

-
- **Missä tahansa** poliisin lupapalvelupisteessä
 - **Verkossa** poliisin sivuilla, joka on nopeampaa ja hieman halvempaa (tarvitsee **verkkopankkitunnukset** tai **mobiilivarmenteen**)
 - Lupapalvelupisteessä tunnistamista helpottavat asiakirjat (esim. ajokortti) **tulee ottaa mukaan**
-

Henkilökortin noutaminen:

-
- Myös noutamiseen **tarvitsee henkilöllisyystodistuksen**, kuten passin tai vanhan henkilökortin vaikka ne olisivat menneet vanhaksi jokin aika sitten (ajokortti ei käy noudettaessa)
-

KELAKORTTI JA KORVAUSOIKEUS

- Kelakortti on **maksuton** ja kaikki sairausvakuutuksen piiriin kuuluvat saavat sen automaattisesti
- **Kadonneen kelakortin** tilalle voi tilata uuden laittamalla viestin Kelan asiointipalvelussa
- Vaikeiden ja pitkäaikaisten sairauksien hoitoon voi saada **erityiskorvattavuuden**. Esimerkiksi vaikeat **psykoosisairaudet** ja muut **vaikeat mielenterveyden häiriöt** kuuluvat erityiskorvattaviin sairauksiin. Tällöin Kela lähettää uuden Kelakortin, jossa korvattavuus näkyy
- Erityiskorvattavuuden hankkimiseen **tarvitsee** lääkärin **B-lausunnon**, jonka voi itse tai lääkäri toimittaa Kelaan

VERKKOPANKKITUNNUKSET JA MOBIILIVARMENNE

Verkkopankkitunnukset

-
- Toimivat **henkilöllisyystodistuksena** verkossa
 - Käyttöön **tarvitsee** käyttäjätunnuksen, salasanan sekä avainlukulistan
 - Hankitaan käymällä **haluamassaan pankissa** paikan päällä henkilöllisyystodistuksen kanssa
-

Mobiilivarmenne

-
- Pystyy **tunnistautumaan** verkossa useissa palveluissa (esim. veroasiat, Omakanta)
 - Sijaitsee puhelimen SIM-kortilla
 - Lisäksi käyttämiseen **tarvitsee** nelinumeroisen tunnusluvun
 - Hankitaan **omalta puhelinoperaattorilta** myymälän tai verkkosivujen kautta
-

SOSIAALISET TUET

Kela **auttaa** erilaisten tukien muodossa, mikäli työhön tai kouluun osallistuminen on terveydellisistä syistä mahdotonta tai **toimeentulossa** on muutoin vaikeuksia.

Tuen saajan täytyy **itse** pitää huolta tukien hakemisesta sekä tarvittavien liitteiden ja selvitysten toimittamisesta.

Kelasta on mahdollista saada **esimerkiksi** seuraavanlaisia tukia:

-
- Sairauspäiväraha
 - Vammaistuki
 - Työkyvyttömyyseläke
 - Asumistuki
 - Korvausta lääkekuluista
-

Lisätietoja itselleen kuuluvista tuista sekä apua niiden hakemiseen **saa Kelasta** verkkosivuilta, asiakaspalvelusta tai käymällä paikan päällä.

VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

RYHMÄT

KANSALAI SOPISTO

- Monipuolista tarjontaa ja erilaisia **harrastusmahdollisuuksia**
- Eri-ikäisille ja tasoisille on omia ryhmiä
- **Ajantasaisen tiedon** kursseista ja ilmoittautumisesta saa Kansalaisopiston verkkosivuilta
- **Maksullinen**, hinnat vaihtelevat sisällön ja keston mukaan
- **Työttömien ja eläkeläisten** on mahdollista saada **alennusta hinnoista** todistusta vastaan
- Esimerkiksi: **liikunta, käsityöt, musiikki, tanssi, ruoanlaitto**

KAUPUNGIN LIIKUNTARYHMÄT

- Kaupungin liikunnanohjaajien pitämiä
- **Jotkut ryhmistä** ovat avoimia ja maksuttomia eikä ennakkoilmoittautumista tarvita
- **Tarjolla** on myös ryhmiä, joihin täytyy ilmoittautua ennakoon ja maksaa pieni kausimaksu
- Lisätietoja tarjolla olevista sekä tulevista ryhmistä löytää **Kuopion kaupungin verkkosivuilta**

LIIKUNTAKORTTI

- Kuopion kaupunki tarjoaa **asukkailleen** mahdollisuuden ostaa **liikuntapalveluja**
- **Liikuntakortin ja hyvinvointikortin** voi ostaa kaupungin **uimahalleista** sekä **Kuopio-hallista**
- Liikuntakortti on saatavilla kahtena versiona; **päivä- ja kuukausipassina**
 - Päiväpassi oikeuttaa kaupungin uimahallien ja niiden kuntosalien sekä Kuopio-hallin käyttöön päivisin tiettyyn kellonaikaan
 - Kuukausipassilla näitä palveluita saa käyttää rajattomasti niiden aukioloaikoina
- **Hyvinvointikortin** voivat ostaa kaikki **eläkepäätöksen saaneet** tai **65 vuotta täyttäneet**
- **Hyvinvointikortilla** saa rajattoman käyttöoikeuden Lippumäen ja Niiralan uimahalleihin sekä kuntosaleille, sekä Kuopio-hallin kuntosalille ja rata-alueelle.
- Hyvinvointikortin voi ostaa joko **puoleksi vuodeksi** tai **kokonaiseksi vuodeksi**

KULTTUURI

- **Kaupunginteatteri**

- Tarjoaa monipuolista kotimaista teatteriohjelmistoa
- Lippuja teatteriin saa teatterin lipunmyynnistä paikanpäältä tai soittamalla, R-Kioskeista tai Kuopio Info-pisteestä.
- Ajankohtaisen ohjelmiston sekä hinnaston löytää Kaupunginteatterin verkkosivuilta

- **Elokuvateatterit Kino Kuvakukko ja Finnkino**

- Tarjoavat monipuolista vaihtuvaa elokuvatarjontaa
- Ajankohtaisen ja tulevan tarjonnan sekä hinnaston löytää kummankin elokuvateatterin omilta verkkosivuilta

- **Musiikkikeskus**

- Tarjoaa kulttuurillisia elämyksiä musiikin ja tanssin parissa
- Toimii myös tiloina erilaisille konferensseille ja seminaareille
- Ajankohtaisen tarjonnan, tulevat esitykset ja hinnaston löytää musiikkikeskuksen verkkosivuilta

PAIKKOJA VAPAA-AJAN VIETTOON

TURVALINKKI RY:N PÄIVÄNTASAAJA

- **Entinen Klubitalo**
- **Kaikille avoin** kohtaamispaikka
- **Monipuolista toimintaa** mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tarpeisiin
- **Tavoitteena** arjen selviytymisen, sosiaalisten suhteiden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen ja parantaminen
- **Ilmainen**
- Sijaitsee Kuopiossa Kasarmikadulla ja on avoinna **arkisin**

SEURAKUNNAN DIAKONIAKESKUS

- Järjestää **erilaista** retki- ja leiritoimintaa
- **Auttaa ja tukee** arjen haasteissa ja tarjoaa keskusteluapua
- Voi myös antaa taloudellista tukea
- Ylläpitää säännöllistä **ryhmätoimintaa** erityisryhmille
- Avoinna **maanantaisin** ja **keskiviikkoisin aamupäivällä**
- Tiloissa myös **kahvio** sekä mahdollisuus lukea lehtiä, käyttää tietokonetta ja osallistua hartauteen
- Toimii Kuopiossa osoitteessa Vuorikatu 21

KUOPION MIELENTERVEYDEN TUKI RY

- **Kaikille avoin**, ei vaadi ilmoittautumista
- Erilaisia **harraste- ja keskusteluryhmiä** jäsenten kiinnostusten mukaan
- **Ei vaadi** jäseneksi liittymistä
- Jotkin aktiviteetit saattavat maksaa, mutta esimerkiksi keilaus on jäsenille maksutonta
- **Halutessaan jäseneksi voi liittyä** verkossa, sähköpostilla tai yhdistyksen tapahtumissa. Hinta **15 euroa/vuosi**
- Ohjelman löytää yhdistyksen verkkosivuilta tai Facebook-sivuilta
- Sijaitsee Kuopiossa Minna Canthin kadulla **Hyvän Mielen Talolla**

ASUKASTUVAT

- Kaupungin ylläpitämiä
- Matalan kynnyksen toimintaa **kaikille**
- Monenlaista **tekemistä** sekä **ihmisten kohtaamista**
- Mahdollista käyttää tietokonetta, **lukea lehtiä** ja **pelata pelejä**
- Osassa asukastuvista **mahdollisuus** myös **aamupalaan** pientä maksua vastaan
- Kuopion kantakaupungin alueella **useita** asukastuvia, joista voi **itse valita** mieleisensä kiinnostuksensa mukaan
- **Avoinna arkisin**, aukioloajat vaihtelevat
- Ajantasaiset tiedot ja osoitteet löytyvät Kuopion kaupungin verkkosivuilta <https://www.kuopio.fi/asukastuvat>



Kaikkea hyvää sinulle elämässä eteenpäin!

Tekijät: Erno Nissilä ja Rasmus Rossi

Savonia-ammattikorkeakoulu

2019