

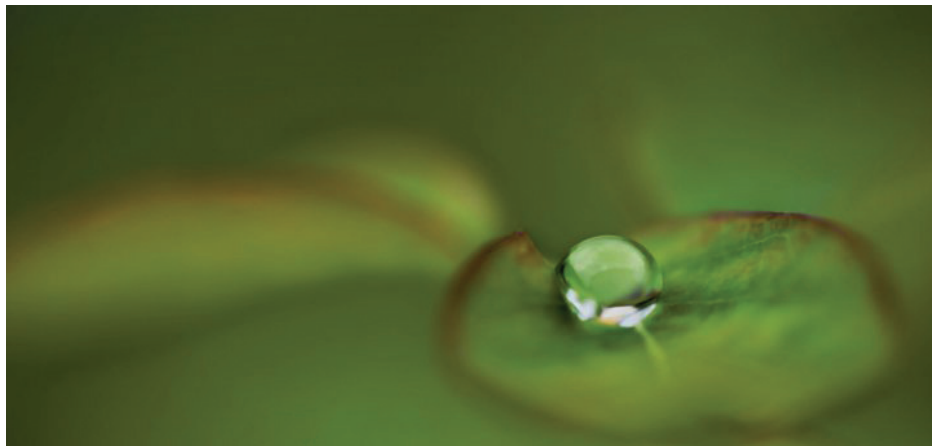


*Kemin
Mielenterveysasema
Kauppakatu 5 A,
94100 Kemi*

*Kemin
mielen-
terveysaseman
tarjoamat
palvelut*







Kemin mielenterveysasema tarjoaa monenlaisia hoito- ja kuntoutusmuotoja psykiatrisista oireista kärsiville potilaille yhteistyössä Kemin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kaikkien yksiköiden kanssa.

Mielenterveysasema on avohoidon yksikkö, joten asemalle ei tarvita erillistä lähetettä.

Kemin mielenterveysasema palvelee kemiläistä aikuisväestöä ja opiskelijoita mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä. Yhteyttä voi ottaa apua tarvitseva itse tai hänen omaisensa. Tarvittaessa myös muu potilaan hoitoon osallistuva taho voi henkilön luvalla olla yhteydessä mielenterveysasemalle.

Palveluiden piiriin voi hakeutua ottamalla yhteyttä arkisin:

- *Puhelinpäivystykseen klo 08.15–11.00. Puhelinpäivystyksen kautta varataan aika käyntipäivystykseen, joka palvelee klo 12.00–13.00 välisenä aikana.*
- *Puhelinpäivystyksen numero: 016-259 117*
- *Muut kiireettömät ajanvaraukset puhelinpäivystäjä vie työryhmälle ja varattu aika lähetetään potilaalle postitse.*
- *Muissa kysymyksissä, kuten reseptiasioissa yhteyttä voi ottaa palvelusihteerin puhelimitse klo 08.00-11.00 ja 11.30-14.00 sekä käyntiaikaan klo 8.00-11.00 ja 11.30-13.00.*
- *Palvelusihteerin numero on 016- 259 112. Lisäksi hän palvelee neuvomalla asiakasta toimistolla arkisin klo 8.00-11.00 ja 11.30-13.00, sekä puhelimen välityksellä 08.00-11.00 ja 11.30- 14.00.*

Palvelumuodot:

1. *Palvelusihteerin*
2. *Ensihoito- ja päivystyspalvelut*
3. *Lääkäripalvelut*
4. *Kriisihoito*

Terapiamuodot:

5. *Yksilöpsykoterapia*
6. *Supportiivinen terapia*
7. *Ryhmäpsykoterapia*
8. *Pari- ja perheterapia*
9. *Kuvataideterapia*

Kuntoutuspalvelut:

10. *Kuntoutus*
11. *Kotikuntoutus*
12. *Mielialanhallintaryhmät*
13. *Toiminnalliset ryhmät*
14. *Kiveliönkoti*
15. *Inkakoti*
16. *Klubitalo*



1. Palvelusihteeri



Palvelusihteeri vastaa asiakaspalvelusta neuvomalla asiakasta tiskillä arkisin klo 8.00–13.00, sekä puhelimen välityksellä klo 8.00–14.00. Palvelusihteeri ei tee ajanvarauksia, vaan ohjaa asiakkaan ottamaan yhteyttä päivystyspuhelimeen. Lisäksi sihteerin työnkuvaan kuuluu reseptiasioiden hoitaminen.

2. Ensihoito ja päivystyspalvelu



Puhelinpäivystys toimii arkisin klo 8.15–11.00. Puhelinpäivystyksen kautta voi pyytää ajanvarauksia. Puhelun jälkeen mietitään, minkälaista väliintuloa tarvitaan. Arvioidaan, tarvitseeko asiakas tapaamisen heti, vai tuleeeko asiakas ohjata esimerkiksi perheneuvolaan tai A-klinikalle. Jos puhelun aikana asiakkaan katsotaan tarvitsevan hoitoa välittömästi, hänelle järjestetään aika käyntipäivystykseen. Yhteistapaaminen voidaan järjestää esimerkiksi A-klinikan tai muun yhteistyökumppanin kanssa.

Käyntipäivystys toimii arkisin klo 12.00–13.00 välisenä aikana. Käyntipäivystyksessä hoidetaan kriisitapauksia. Viikonloppuisin sekä arkisin klo 16.00 jälkeen päivystyspalvelut toteutetaan terveyskeskuksen yhteispäivystyksessä ja Keroputaan sairaalassa Torniossa. Käyntipäivystyksessä arvioidaan potilaan hoidontarve sekä mahdollinen sairausloman tai lääkityksen tarve.

Puhelin- ja käyntipäivystyksestä tulleet potilaat ohjataan moniammatilliseen työryhmään, eli hoitoarviotyöryhmään. Siellä hoito ja kuntoutus suunnitellaan potilaan tarpeiden mukaisesti. Lopullisesta hoidosta päättää psykiatri, joka myös yhdessä työryhmän kanssa vastaa hoidon toteuttamisesta.

Potilasta voidaan alkuvaiheessa tavata useasti viikossa tilanteesta riippuen. Tapaamisia järjestetään kuitenkin vähintään kerran viikossa. Hoito voi kestää yhdestä kolmeen kertaan tai jopa vuoden potilaan voinnista riippuen. Hoitajakson aikana pidetään hoidontarpeen arviointikokouksia, joissa pohditaan hoidon jatkuvuutta tilanteen mukaan.

3. Lääkäripalvelut

Lääkäripalveluja toteuttaa kaksi psykiatria; ylilääkäri sekä avohoidon erikoislääkäri. Heidän vastuualueisiin kuuluvat lääke- ja muun hoidon sekä kuntoutuksen suunnittelu ja toteuttaminen.

Ylilääkärin työnkuvaan kuuluu poti-laan kokonaisuhoitovastuu sekä päävastuu potilaan hoidon suunnittelusta ja diagnosoinnista. Psykiatri kirjoittaa sairauslomat sekä lausunnot mahdollisia Kelan etuuksia ja kuntoutuksia varten.

Lääkärijohtoiset moniammatilliset työryhmät kokoontuvat maanantai-, keskiviikko- ja perjantapäivinä. Näissä ryhmissä, kuten myös psykologijohtoisissa työryhmissä, suunnitellaan potilaiden hoitoa ja kuntoutusta. Psykologijohtoisia työryhmiä pidetään maanantaisin, tiistaisin sekä torstaisin.

4. Kriisihoito



Kriisihoitoa toteutetaan arkisin mielenterveysasemalla sekä päivystyspuhelimien kautta. Hoito suunnitellaan jokaisen yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.



Viikonloppua varten ja virka-ajan ulkopuolella potilaalle annetaan yhteystiedot Keroputaan sairaalaan päivystävälle sairaanhoitajalle, jonne potilas voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. Kriisihoidon kesto riippuu potilaan tilanteesta. Se voi kestää yhdestä kolmeen kertaan, tai jopa vuoden. Jatkohoidon tarvetta arvioidaan koko kriisihoidon ajan.

5. Yksilöpsykoterapia



Yksilöpsykoterapiaa on monenlaista. Se voi olla kriisiluonteista, lyhytkestoista tai vuosia kestävää. Keskimäärin mielenterveysasemalla yksilöpsykoterapia kestää noin kahdesta kolmeen vuotta. Tapaamisia on kerran viikossa. Tiivimmässä terapiassa tapaamisia voi olla kaksi kertaa viikossa, tai tarpeen mukaan useammin.

Jokaisen asiakkaan kohdalla hoidon muoto ja intensiivisyys arvioidaan hoitokokouksessa asiakkaan tarpeiden mukaan. Psykoterapian tavoitteena on ihmisen psykologisen normaali-kehityksen ja peruskykyjen tukeminen.



6. *Supportiivinen terapia*



Supportiivinen eli tukea antava asenne korostuu jokaisessa terapiamuodossa. Supportiivisen psykoterapian avulla pyritään vahvistamaan ja tukemaan asiakkaan mielen normaaleja toimintoja sekä minimoimaan oireita. Lisäksi sen avulla pyritään lievittämään ahdistuneisuutta ja vahvistamaan asiakkaan psyykeä sekä omia arjen selviytymiskeinoja.

7. *Ryhmäpsykoterapia*



Ryhmäpsykoterapian ryhmät kokoontuvat kerran viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Ennen terapian alkua asiakas haastatellaan. Ehdottomia esteitä ryhmäterapialle ovat vakava psykoosi, päihdeongelma sekä itsetuhoisuus. Ryhmät ovat suljettuja ja niiden kesto on ennalta sovittu. Tällä hetkellä mielenterveysaseman ryhmien kesto on kolme vuotta.

8. *Pari- ja perheterapia*



Perhe- ja pariterapiaa toteutetaan samoilla periaatteilla kuin muitakin psykoterapioita. Mielenterveysaseman tiiviinä yhteistyökumppaneina toimivat a-klinikka, sosiaalityöntekijät, perheneuvolat ja muut perusterveydenhuollon toimijat.

Perheterapiassa korostuu perhekeskeinen työote. Perheterapiaa toteutetaan mahdollisimman avoimessa yhteistyössä ja potilaan hoidossa korostuu avoimen dialogin malli. Mitään asioita ei päätetä potilaan tietämättä. Hoito toteutetaan aina työpareittain. Terapian kesto määritellään tilanteen mukaan ja hoidolle sovitaan tavoitteet.

Pariterapia on joustavaa ja tarpeenmukaista hoitoa. Sen kesto määritellään heti hoidon alussa.

9. Kuvataideterapia



Kuvataideterapiaryhmät ovat pitkäkestoisia ja täydentyvät välillä. Tällä hetkellä ryhmiä on kaksi, jotka kokoontuvat kerran viikossa tiistaisin ja torstaisin.

Kuvataideterapia sopii kenelle tahansa, mutta erityisesti henkilöille, joilla on vaikea puhua omista tuntemuksistaan. Lisäksi terapian tehokkuus perustuu vertaistukeen, jolloin työskentelytavat vaihtelevat yhteistyöstä pari- ja yksilötyöskentelyyn.

Kuvataideterapiaa toteutetaan useilla eri menetelmillä potilaiden valinnan ja toiveiden mukaan. Terapiassaa käytetään mm. puukyniä, vesivärejä tai savea.



10. Kuntoutus



Kuntoutuksen tavoitteena on edistää kuntoutujan kuntoutumisvalmiutta. Lisäksi tavoite on auttaa elämönhallinnassa, päämäärien toteuttamisessa sekä tukea toimimista sosiaalisissa yhteisöissä.

Proessin aikana korostuu kuntoutujan omatoimisuus. Kuntoutuminen on toimintakyvyn palauttamista sekä mielekkyyden löytämistä omaan elämäänsä uusien ajattelutapojen oppimisen kautta.

Mielenterveyskuntoutuksen järjestämiseen osallistuvat Kemlin mielenterveysaseman lisäksi Keroputaan sairaala, Kiveliönkoti, Inkakoti, mielenterveysjärjestöt ja Klubitalo sekä Kela.

11. Kotikuntoutus



Kotikuntoutuksen tarkoitus on ohjata ja tukea kuntoutujaa selviytymään arjesta omassa kotiympäristössään. Se koostuu päivittäisten toimintojen harjoittelusta. Lisäksi asiakasta



tuetaan sosiaalisissa kanssakäymisissä ja ihmissuhteiden ylläpitämisissä.

Kotikuntoutuksessa ei ole omaa työryhmää. Sitä toteuttavat Kemin mielenterveysaseman, Inkakodin, Kiveliönkodin sekä Klubitalon työntekijät oman perustyönsä ohessa resurssien mukaan.

12. Mielialanhallintaryhmät



Mielialanhallintaryhmää käytetään masennuksen jälkihoitona sekä ennaltaehkäisevänä työmuotona. Ryhmää ohjaavat kaksi työntekijää ja siinä on kuudesta yhdeksään asiakasta. Se kokoontuu kerran viikossa, kaiken kaikkiaan yhdeksän kertaa.

Mielialanhallintaryhmät ovat opetuksellisia, joissa osallistujat saavat keinoja mielialojensa hallintaan. Ryhmissä tärkeänä tekijänä on vertaistuki. Jäsenet saavat käyttöön työkirjan, joka sisältää teoriaa ja tehtäviä. Tapaamiskerroilla käydään läpi teoriaa, joiden pohjalta jäsenet saavat oppimistehtäviä. Tehtävät käydään läpi seuraavalla kerralla. Tapaamisten päätyttyä työkirja jää potilaan käyttöön tulevaisuutta varten.

13. Toiminnalliset ryhmät



Toiminnallisia ryhmiä mielenterveysasemalla on tällä hetkellä kaksi; naisten toimintaryhmä ja naisten keskusteluryhmä. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Jäsenet saavat itse suunnitella ja päättää toiminnasta sekä keskustelujen aiheista.

Naisten toimintaryhmän jäsenet voivat muun muassa käydä kahviloissa, uimahallissa, näyttelyissä tai tehdä käsitöitä. Keskusteluryhmä on avoin, jossa keskustellaan arkipäivän asioista. Joskus ryhmällä voi olla teema, mistä keskustelua lähdetään rakentamaan.

Lisäksi toimii myös sosiaaliclubi, jossa käy sekä miehiä että naisia. Sosiaaliclubille kuntoutujat voivat tulla nimettöminä saamaan vertaistukea tai olemaan yhdessä omana itsenään. Ryhmä kuuluu osana Klubitalon toimintaan. Sen toisena ohjaajana toimii seurakunnan mielenterveystyötä tekevä diakonissa.

14. Kiveliönkoti



Kiveliönkoti on Kemissä sijaitseva yksilöllinen asumispalvelukeskus, joka tarjoaa kuntoutuspalveluita mielenterveyskuntoutujille. Sen toiminta perustuu yksilöhoidon periaatteeseen.

Kiveliönkoti koostuu viidestä rivitalosta, joista kolme ovat yksiöitä ja kaksi kahden hengen asuntoa. Asumispaikkoja on yhteensä 24 asiakkaalle.

Siellä työskentelee seitsemän työntekijää, jotka ovat tavoitettavissa arkisin klo 08.00–20.00 ja viikonloppuisin klo 09.00–18.00 välisenä aikana.

Kiveliönkodille asukkaat tulevat esimerkiksi kotoa, sairaalasta, Kemin mielenterveysasemalta tai Inkakodilta. Ennen asukkaan siirtymistä pidetään hoitokokous, jossa asukkaalle tehdään kuntoutumissuunnitelma. Ennen lopullista muuttamista kuntoutujalla on myös mahdollisuus lyhyeen intervallijaksoon Kiveliönkodilla. Kiveliönkodilla hoito toteutuu aina asiakaskohtaisesti korostaen asiakkaan vahvoja puolia ja tukien heikompia. Lisäksi siellä toteutetaan ryhmä- ja retkitoimintaa yhdessä Klubitalon ja Inkakodin kanssa.

Kiveliönkoti: Kauppakatu 5 A, 94100 Kemi

15. Inkakoti



Inkakoti kuuluu Kemin kaupungin mielenterveyspalveluihin, joka on yhteisöhoitoon periaatteella toimiva psykiatrinen kuntoutuskoti. Se on 18–paikkainen asukaskoti, joista kaksi on intervallipaikkaa ja yksi päiväkäyntipaikka. Inkakoti saa erikoislääkärin, sosiaalityöntekijän ja tarvittaessa myös psykologin palvelut mielenterveysasemalta.



Inkakodin henkilökunta koostuu kolmesta sairaanhoitajasta, kahdesta lähihoitajasta, kahdesta kodinhoitajasta, yhdestä sosiaalihoitajasta, yhdestä kuntouttavasta hoitajasta sekä siivoojasta.

Asiakaskuntaan kuuluvat kaikki kemiläiset mielenterveyskuntoutujat, jotka tarvitsevat kuntoutusta ja tukea. Inkakodille tullaan Kemin mielenterveysaseman lisäksi Keroputaan sairaalasta, Kiveliönkodilta tai kotoa. Kuntoutumiskoti tarjoaa useita erilaisia tarpeenmukaisia kuntoutuspalveluja, joiden tavoitteina ovat asiakkaan arjessa selviytymisen tukeminen.

Asiakas saapuu kuntoutukseen asteittain. Lisäksi kuntoutusta tuotetaan jaksottaisina intervaleina. Jokaiselle asiakkaalle tehdään hoito- tai kuntoutussuunnitelma, joita päivitetään tarpeen vaatiessa.

Inkakoti : Suojalanpolku 8, 94200 Kemi




16. Klubitalo

Klubitalo edustaa Kemissä kolmatta sektoria. Sen toiminta on sovellettu malli virallisesta Klubitalomallista. Klubitalo on Mielenterveydenkeskusliiton (MTKL) alainen paikallisyhdistys, jota rahoittavat RAY ja Kemin kaupunki. Klubitalon yhteydessä toimii potilasyhdistys Yhdessä ry. Näiden toiminta tukee virallista hoito-organisaatiota toteuttaen kuntouttavaa toimintaa päivätoimintakeskuksena.

Kuntoutus toteutuu erilaisten ryhmien kautta toteuttaen yhteisöhoidon periaatetta. Klubitalo on avoinna arkisin 8.00–15.00 ja sunnuntaisin 12.00–15.00. Se on avoin kaikille sinne haluaville. Yhteisön toimintaperiaatteissa korostuvat vertaistuki ja asiakkaan ohjaus.

Klubitalo: Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi



*Esitteen tekijät:
Nelli Björkbacka, Saara-Maria Martimo ja Elina Nurmikumpu
Visuaalinen suunnittelu ja taitto: Tarja N.
Valokuvat: Sakari Martimo*