

Yhteystiedot

Pirjo Multamäki
040 704 2436, pirjo.multamaki@pihlajalinna.fi
Ähtäri ja Kuortane

Henna Ala-Knuuttila
040 356 6080, henna.ala-knuuttila@pihlajalinna.fi
Alavus ja Soini

Kuusiolinna Terveys Oy

Salmentie 10, 63300 Alavus

www.kuusiolinna.fi



Depressiohoitajat

Depressiohoitajan vastaanotolle hakeutuminen

Depressiohoitajan vastaanotolle voivat hakeutua Kuusiokuntien alueen täysi-ikäiset kuntalaiset. Depressiohoitajaan voi ottaa itse yhteyttä puhelimitse tai vastaanotolle voidaan ohjata joko lääkärin tai muun terveyden- tai sosiaalihuollon ammattilaisen läheteellä.

Depressiohoitajan luona tapahtuvat käynnit ovat vapaaehtoisia, maksuttomia ja luottamuksellisia. Depressiohoitaja tekee tarvittaessa yhteistyötä mm. asiakkaiden mahdollisten oma- tai terveyskeskuslääkäreiden ja muiden terveys- sekä sosiaalialan eri toimijatahojen kanssa. Tarvittaessa tehdään lähete hoidon siirtämiseksi.

Milloin depressiohoitajalle?

Masennuksella on monet kasvot ja se voikin näyttäytyä ihmiselle ensin esimerkiksi jonain fyysisenä vaivana tai kiputilana. Masennuksen tunnistaminen on tärkeää, ettei henkilön ja läheisten kärsimys pitkity tarpeettomasti. Hoitamattomana masennus pahenee. Jos epäilet itselläsi olevan masennusta, ota herkästi yhteyttä työterveyshuoltoon tai terveyskeskuslääkäriin.

Masennuksen oireena voi olla:

- alakuloinen tai surumielinen olo suurimman osan päivää viimeksi kuluneen viikon aikana
- mielihyvän kokemusten katoaminen
- voimaton olo, väsymys
- aloitekyky asioiden hoitoon hukassa
- voimakasta syyllisyyttä, itsekkäisyyttä
- kuolemaan tai itsetuhoon kytkeytyvät ajatukset pyörivät toistuvasti mielessä
- muisti, ajattelu- ja keskittymiskyky on heikentynyt
- levoton, ahdistunut olo
- univaikeuksia
- ruokahalussa tai ruokailutottumuksissa on muutoksia, jotka vaikuttavat painoon

Voit hakeutua depressiohoitajan vastaanotolle myös, jos koet **lievää** tai **keskivaikeaa oireilua** liittyen esim.

- ahdistukseen
- paniikkioireiluun
- uupumukseen
- pitkittyneeseen elämänvaihekriisiin

Depressiohoitajan vastaanotot

Käyntimäärät ovat n. 1-12 käyntiä tarpeen mukaan. Hoitosuhteessa keskitytään suunnitelmalliseen ja lyhytkestoiseen terapiaan. Hoidon alussa laaditaan hoitosuunnitelma, joka pohjautuu kokonaistilanteen ja oireiden kartoitukseen.

Vastaanotoilla saat:

- tietoa masennuksesta, ahdistuksesta ja niiden hallintakeinoista
- keskustelutukea masennusoireiden sietämiseen ja niiden lievittämiseen
- apua oman elämäntilanteen kartoittamiseen
- masennusta aiheuttavien asioiden pohdiskelua ja uusien näkökulmien ja ratkaisujen oivaltamista
- apua sekä omien voimavarojen löytämiseen että mahdollisesti muutettavissa olevien elämäntapojen etsimiseen
- keskustelutukea elämänvaihekriiseissä

Tarvittaessa on mahdollista järjestää yhteistapaaminen asiakkaan lähipiiriin kanssa, jos sen katsotaan tuovan oleellisesti hoitosuhteeseen lisäarvoa. Yhteistapaamiset toteutetaan pääsääntöisesti depressiohoitajien parityöskentelynä.

Kotikäynnit voivat jossain tapauksissa olla mahdollisia.

*”Elämä ei ole sitä,
että odottaa myrskyn menevän ohi,
vaan sitä,
että oppii tanssimaan sateessakin”
Vivian Greene*