



Terapiat etulinjaan

Terapiat etulinjaan työterveyden tukena ja hyvinvointialueyhteistyön edistäjänä -hanke



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

**Terapiat
etulinjaan**

Terapianavigaattorin mahdollisuudet työterveydessä

Työterveyshuollon ja työlääketieteen perjantai-meeting 3.10.2025

Sara Nurminen, PsM, integratiivinen psykoterapeutti, Terapiat etulinjaan kehittämispäällikkö, yksityinen ammatinharjoittaja

Teemu Ollikainen, PsL, työterveyspsykologi, integratiivinen psykoterapeutti, Nordea työterveys, Insighted Oy

Terapiat etulinjaan työterveyden tukena ja hyvinvointialueyhteistyön edistäjänä -hanke

Esittäytyminen ja ohjelma

OSA 1

Mikä on Terapiat etulinjaan?

Mitä ovat Terapianavigaattori ja ensijäsennys?

OSA 2

Terapianavigaattorin
työterveysosion kehitys, esittely
ja käyttö

OSA 3

Mitä Terapianavigaattorin data
ja analytiikka kertoo
työterveydestä
mielenterveyteensä apua
hakevista?

Saatte diat!

Saa kysyä ja keskeyttää.

**Lopussa myös aikaa yhteiselle keskustelulle ja
pohdinnalle.**

Sidonnaisuudet

- Sara Nurminen: HUS, Terapiat etulinjaan, Integratiivisen psykoterapiayhdistyksen (IPY ry) hallituksen jäsen + yksittäisiä koulutuksia eri toimijoille
- Teemu Ollikainen: Minduu / AtCare Oy, Nordea, HUS, OG-valmennus Oy, Insighted Oy, Integratiivisen psykoterapian yhdistys IPY ry. + yksittäisiä koulutuksia ja valmennuksia eri toimijoille

Kansallinen Terapiat etulinjaan -toimintamalli

- Yliopistosairaaloiden ja hyvinvointialueiden yhteistyöllä kehitetty ja kehittyvä toimintamalli. Rahoitettu osana Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelmaa sekä EU:n rahoittamaa Suomen kestävän kasvun ohjelmaa (RRP).
- Toimintamalli auttaa vastaamaan kasvavaan palveluiden tarpeeseen tarjoamalla työkaluja ja malleja
 - **Ketterään ja osuvaan tuen tai hoidon äärelle ohjaamiseen = Terapianavigaattori ja ensijäsennys**
 - Ripeästi alkaviin, näyttöön perustuviin interventioihin
 - Laadun seurantaan ja tiedolla johtamiseen
- **Terapiat etulinjaan työterveyden tukena ja hyvinvointialueyhteistyön edistäjänä** on STM:n Mielenterveys ja työkyky -kokonaisuuteen (RRP5) kuuluva kansallinen hanke. Useimmat hyvinvointialueista sekä työterveyshuollon toimijoista ovat sitoutuneet yhteistyöhön.
- Hankkeessa
 - Kehitetään työterveyshuoltoon soveltuvia, työelämätekijät huomioon ottavia omahoidon kokonaisuuksia Mielenterveystaloon.
 - Koulutetaan erityisesti työterveyshoitajia varhaiseen mielenterveyden ongelmien tunnistamiseen ja nopeaan tuen tai hoidon aloitukseen.
 - Pyritään sujuvoittamaan asiakkaan liikkumista työterveyshuollon ja hyvinvointialueen välillä – nk. palveluketjujen yhteensovittamistyö

Kaksi keskeistä käsitettä

Terapianavigaattori

- Digitaalinen työväline, joka kerää esitiedot apua hakevasta **kiireettömissä hoidon tarpeen arvioissa**
- Sisältää kansainvälisesti/kansallisesti suositeltuja oiremittareita, sekä mm. toimintakykyä ja työterveyttä kartoittavia kysymyksiä
- Keskimääräinen täyttöaika 25 min
- Vapaasti saatavilla oleva anonyymisti käytettävä verkkosovellus; Terapianavigaattori.fi



Ensijäsennys

- Terveystieteiden ammattilaisen toteuttama kliininen arvio, jossa hyödynnetään Terapianavigaattorin keräämiä esitietoja soveltuvan tuen tai hoidon valinnassa.
- Ensijäsennyksen keskimääräinen kesto 20-30 min.
- Ensijäsennykseen on oma erillinen koulutuksensa
- Ensijäsennys –manuaali saatavilla Mielenterveystalon Ammattilaisten osiosta.



**Terapiat
etulinjaan**

Käytössä jokaisella hyvinvointialueella, YTHS:ssä ja osassa työterveyshuoltoja.

Terapianavigaattori ei ohjaa suoraan hoitoon, vaan tukee ammattilaista sopivan psykososiaalisen tuen/hoidon tunnistamista.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

1

Ongelmakuvaus ja hakeutuminen hoitoon

Vapaa tekstikenttä

2

Yleisimpien mielenterveyden häiriöiden kartoitus

Seulakysymys ja THL:n kansallisesti suosittelema mittari

- Masennusoireet (PHQ-9)
- Ahdistusoireet (GAD-7)
- Akuutti kriisi
- Sosiaalinen ahdistuneisuus (PDSS-R)
- Paniikkikohtaukset
- Työuupumus (BAT-12)
- Pakkoajatukset ja -toiminnot (OCI-R)
- Posttraumaattiset oireet (TSQ)
- Univaikeudet

3

Riippuvuudet

- Alkoholi (AUDIT-C kaikille pakollinen)
- Alkoholin riskikäyttö (AUDIT)
- Huumeiden käyttö (DUDIT)
- Toiminnalliset riippuvuudet
- Rahapeliriippuvuus (BBGS)

4

Toimintakyky

- Psyykkinen ja emotionaalinen pärjääminen (EPO-1)
- Työ- ja opiskelukyky*
- Sosiaaliset suhteet*

*Skaala:

Hyvin/ Melko hyvin /
Kohtalaisesti / Melko huono
Huono / En ole töissä enkä
opiskele, ei ihmissuhteita

5

Sosiaaliset tekijät

- Asuminen ja perhe
- Lähisuhdeväkivalta
- Työstatus
- Työelämään ja opiskeluihin liittyvä tuen tarve

6

Aikaisempi hoito

Seulakysymys ja vapaa tekstikenttä

7

Hoitomieltymysten kartoitus

Kuvaukset 1. portaan hoidoista, motivaation kartoitus

- Ohjattu omahoito
- Nettiterapia
- Ryhmähoidot
- Lyhyt pari-interventio

Lisäksi

- Liikunta ja lääkitysarvion tarve

Vapaaehtoiset kysymykset (n. 95% vastausprosentti)

- Ikäryhmä
- Sukupuoli
- Hyvinvointialue
- Minne aikoo hakeutua**

**HVA:n palvelut, YTHS, työterveyshuolto, yksityinen, järjestöt, olen jo palveluiden piirissä, en minnekään

Tieto siirtyy henkilökohtaisen koodin avulla apua hakevan ja ammattilaisen välillä

Terapianavigaattori

- Täytä Terapianavigaattori verkossa
- Ota saamasi koodi talteen
- Anna koodi ammattilaiselle vastaanotolla

www.terapianavigaattori.fi

Terapiat
etulinjaan



Avaa tulokset

Kirjoita alle Terapianavigaattorin tulosten yhteydessä saamasi koodi avataksesi tuloksesi uudelleen.

Koodi tulosten avaamiseen

C78D96DA

Avaa tulokset

Terapianavigaattorin tulokset

Näiden tulosten koodi on **6B757FE6**. Tämän koodin avulla voit palata myöhemmin tuloksiisi Terapianavigaattorin etusivun ”Katso tulokset” -linkin kautta.

ONGELMAKUVAUS JA AVUN HAKEMINEN

Nukun huonosti ja on masentunut ja passiivinen olo. Se on tuntunut pahentuneen yrittäjäksi siirtymisen jälkeen.

Työ- ja opiskelustatus:

Olen työssäkäyvä

OIREKYSELYT

Masennuskysely (PHQ-9): 9p, viittaa lieviin / vähäisiin masennusoireisiin (5-9p / 27p)

Ahdistuneisuuskysely (GAD-7): 3p, viittaa vähäiseen ahdistuneisuuteen (0-4p / 21p)

Sosiaalisen jännittämisen kysely (SPIN-FIN): 30p, viittaa voimakkaaseen sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen (30-39p / 68p)

Alkoholinkäytön kysely (AUDIT-C): 2p, alle riskirajan (0-4p / 12p)

Elämänkriisikysymys: KYLLÄ

Uupumuskysymys: KYLLÄ

Uniongelma-kysymys: KYLLÄ

Huomio! Yllä olevat pistearvot kuvaavat ongelmiasi ja oireitasi vastaushetkellä. Ne eivät suoraan vielä tarkoita, että kyseinen mielenterveyden häiriö olisi sinulla diagnosoitavissa. Varsinaisen häiriön toteaminen tapahtuu aina terveydenhuollon ammattilaisen arvion perusteella.

Elämänkriisin tarkennuskysymys:

Puolisoni sairastui vakavasti samoihin aikoihin kun aloitin yrittäjyyttä

TOIMINTAKYKY

Psyykkinen hyvinvointi (EPO-1):

Kuinka hyvin koet pärjääväsi tunteiden ja psyykkisen hyvinvoinnin suhteen tällä hetkellä?

Niin ja näin; joudun näkemään vaivaa pärjätäkseni (2p)

Suorittuminen töistä tai opinnoista viimeisen kuukauden aikana:

KOHTALAISESTI

Ihmissuhteiden sujuminen viimeisen kuukauden aikana:

MELKO HYVIN

HOITOJA JOIHIN VALMIS

Nettiterapia: Jossain määrin

Ohjattu omahoito: Kyllä

Liikunta: Kyllä

SOSIAALI-, TYÖ- JA OPISKELUPALVELUIDEN TARVE

AIEMMAT PSYKOSOSIAALISET HOIDOT

Ei aiempaa psykoterapiaa tai ammattilaisen keskusteluhoitoja.

Sekä apua hakevien ja ammattilaisten kokemukset ovat hyviä



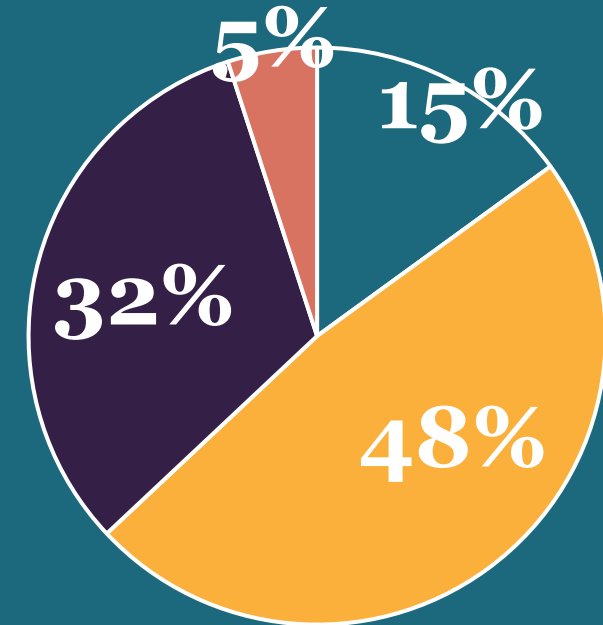
Ensijäsennyksen käytettävyys IUS-mittarilla mitattuna osoittaa selkeästi **hyväksyttävää käytettävyyttä** (>70)*

* N=321 ensijäsennystä toteuttavaa ammattilaista

Intervention Usability Scale (IUS). Aikaisemmassa tutkimuksessa motivoivan haastattelun käytettävyydeksi perusterveydenhuollon kontekstissa arvioitiin 68,7 (Lyon ym., 2021).

**Terapiat
etulinjaan**

Miten koit Terapianavigaattorin ja koosteraportin?

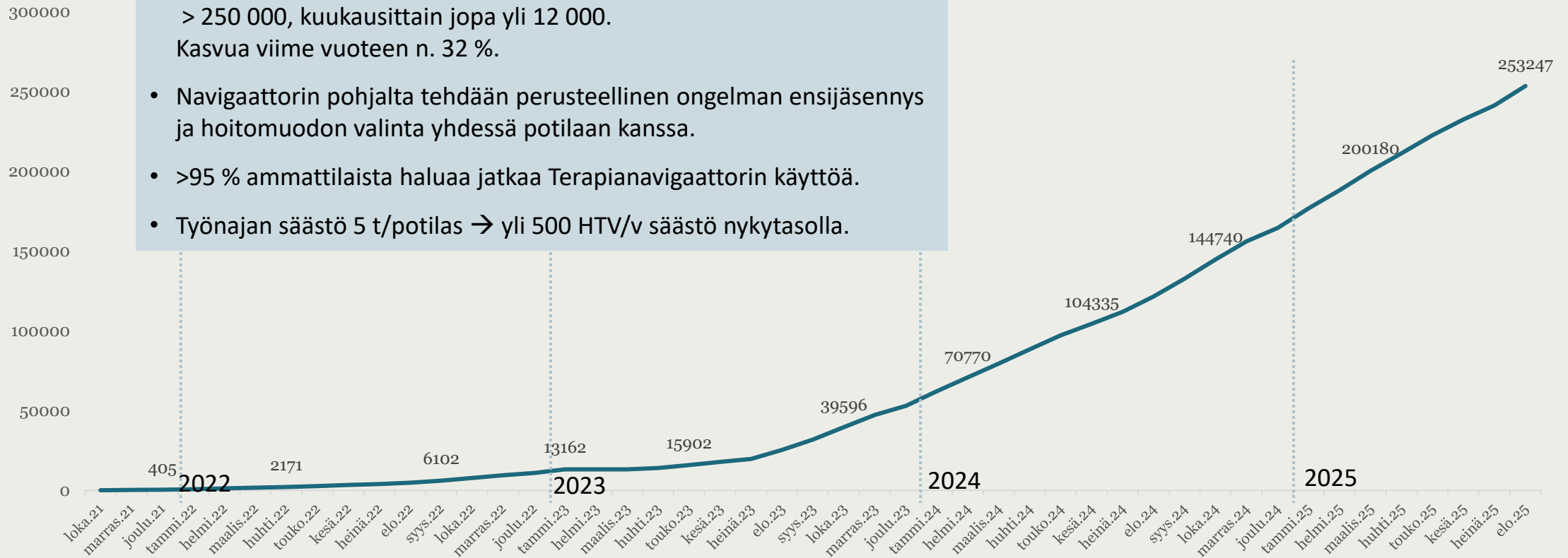


- ☐ Juuri tätä kaipasin, kiteytti tilanteeni
- ☒ Hyvä ja hyödyllinen
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ En kokenut hyväksi tai hyödylliseksi

Terapianavigaattorin käyttökokemus, vastaajia 8062,
21.6.2023 – 24.11.2023

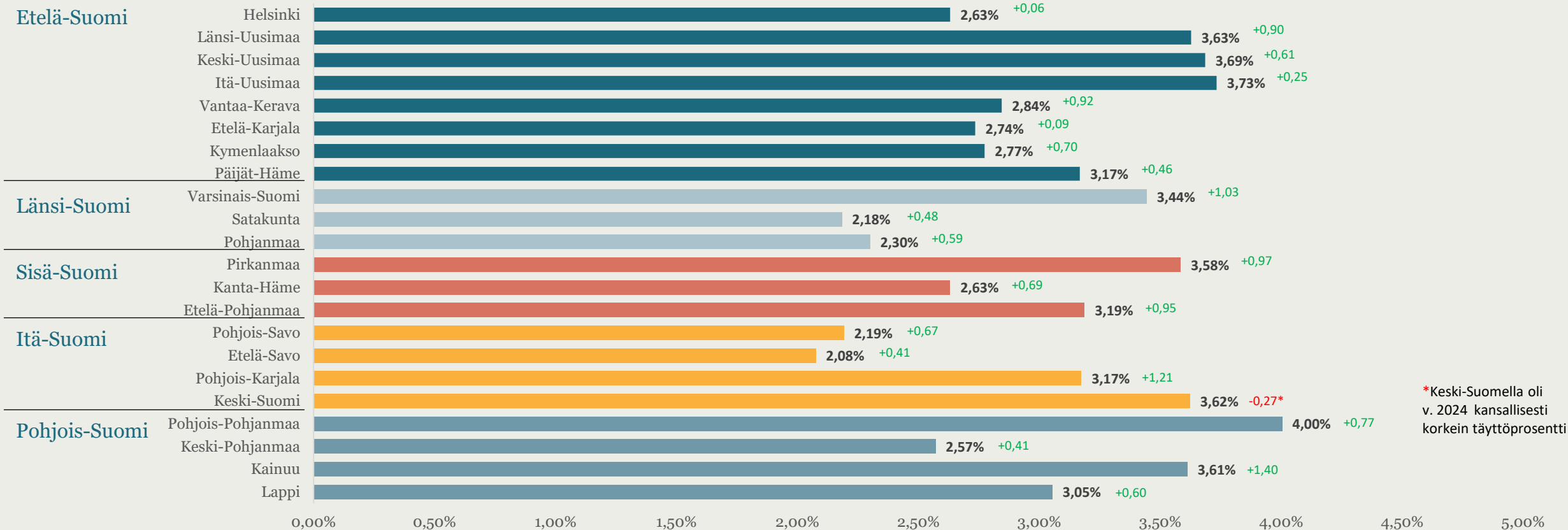
Terapianavigaattorin kuukausittaiset täyttökerrat ovat kasvaneet 2024 vuodesta 32 %

- Terapianavigaattorin täyttökerrat 8/25 mennessä yhteensä > 250 000, kuukausittain jopa yli 12 000. Kasvua viime vuoteen n. 32 %.
- Navigaattorin pohjalta tehdään perusteellinen ongelman ensijäsennys ja hoitomuodon valinta yhdessä potilaan kanssa.
- >95 % ammattilaista haluaa jatkaa Terapianavigaattorin käyttöä.
- Työnajan säästö 5 t/potilas → yli 500 HTV/v säästö nykytasolla.



Terapianavigaattorin täyttömäärät alueittain suhteessa väkilukuun

Elokuu 2025, täyttäjät/aikuisikäiset, ja muutos verrattuna elokuuhun 2024



*Keski-Suomella oli v. 2024 kansallisesti korkein täyttöprosentti

Terapiat etulinjaan

Terapianavigaattorin työterveysosion
kehitys, esittely ja käyttö

Terapianavigaattorin työterveysosio on kehitetty yhdessä ammattilaisten ja TTL:n kanssa

TODETTU TARVE: Terapianavigaattoria ja ensijäsennystä hyödynnetty osassa työterveyshuoltoja jo pari vuotta. BAT-12 kysely koettu hyväksi, mutta täydennystä kaivataan erityisesti työkykyisyyden sekä vointiin vaikuttavien tekijöiden osalta.

KEVÄT 2025

Kehittäminen alkaa tth:n ammattilaisten haastatteluilla (esim. Espoon kaupunki, Nordea)

Useita verkostotapaamisia + työpaja joissa mukana edustus kaikilta keskeisiltä työterveystoimijoilta + HVA:t, STM ym.

Kehitysversiot lähetty kommentoille yhteistyötahoille

Säännöllinen ja tiivis yhteistyö TTL:n asiantuntijaryhmän kanssa => vahvempi työkykypainotus

Työterveysosio
julkaistaan
navigaattorissa
1.5.25

Terapianavigaattori ja ensijäsennys – koulutuksen sekä Ensijäsennys-käsikirjan päivittäminen tth:oon sopivaksi

Työterveysosio 1.5.2025 alkaen

- Noin 40 ehdotetusta kysymyksestä ja –osiosta 10 päätyi lopulliseen kyselyyn
- Tehtiin ns. suora kysely, joka ei laske pisteitä ja jonka tulkinta ei edellytä erityistä psykometrista osaamista
- Lähteinä mm. Työkykyindeksi (TKI), TTL:n ParTy-kysely, Hyvä työterveyshuoltokäytäntö eli nk. ”sininen kirja” + haastattelut
- Halukkuutta täyttää työterveysosio kysytään kaikilta, jotka työstatusta koskevassa kysymyksessä ilmoittavat olevansa työssäkäyviä, sairauslomalla, kuntoutustuella tai haluavansa tarkentaa.
 - Vastaamista suositellaan työterveyshuollon asiakkaille (92% työterveyshuoltoon hakeutuvista vastaa, n=4 313; 48% HVA:lle hakeutuvista vastaa, n= 12 083)

1. Vaikuttavatko oireesi työkykyysi tai työssä jaksamiseesi?

Kyllä
Jossain määrin
Ei
En osaa sanoa

2. Oletko ollut oireidesi vuoksi pois työstäsi?

Kyllä
Ei

→ Kysymykseen **Kyllä** vastanneilta kysytään: Onko työterveyshuoltosi tietoinen poissaolostasi?

Kyllä
Ei
En osaa sanoa

3. Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan ollut 10 pistettä ja 0 tarkoittaisi, ettet pysty lainkaan töihin. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi?

(vastausasteikko 0–10)

4. Missä määrin arvioit oloosi ja oireisiisi vaikuttavan:

(vastausvaihtoehdot: paljon / jossain määrin / ei vaikutusta / en osaa sanoa)

Työ tai työhön liittyvät asiat

Yksityiselämään liittyvät asiat

Muut syyt (esim. terveydellinen syy)

5. Vaikuttaako jokin seuraavista työhösi liittyvistä tekijöistä vointiisi kielteisesti? Valitse, jos koet vaikutusta

- Työmäärä
- Työtahti
- Työn vaikeus tai vaativuus
- Työyhteisö, tiimi tai kollegat
- Epäasiallinen kohtelu tai häirintä
- Esihenkilön tai johdon toiminta
- Työn sopivuus itselle tai oma soveltuvuus työhön
- Työolosuhteet ja työn sujuvuus (esim. keskeytykset, melu)
- Työn fyysinen kuormittavuus
- Työn eettinen kuormitus
- Jokin muu tai ei mikään näistä

6. Vaikuttaako jokin seuraavista työhösi liittyvistä tekijöistä vointiisi myönteisesti? Valitse, jos koet vaikutusta

- Yhteisöllinen työilmapiiri ja hyvät sosiaaliset suhteet
- Työn ja yksityiselämän tasapaino
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön
- Selkeät tavoitteet ja säännöllinen palautteen saaminen
- Hyvät työolosuhteet
- Koulutus ja ammatillinen kehittyminen
- Tukeva ja avoin johtajuus

7. Oletko keskustellut esihenkilösi kanssa työssä jaksamisestasi?

Kyllä

Ei

8. Onko työn muokkaamisen tai työjärjestelyjen mahdollisuuksia mietitty työpaikallasi?

Kyllä

Ei

On jo kokeiltu

9. Jos koet työkykysi heikentyneen tai olosi uupuneeksi, oletko aiemmin kokenut vastaavaa?

En

Jossain määrin

Kyllä

En koe

10. Kerro lyhyesti aiemmasta kokemuksestasi ja oliko jostain sinulle silloin apua? *Esim. - työuupumus kolme vuotta sitten, työpsykologin käynnit auttoivat. Viime syksynä uupumusta, joululoma auttoi.*

Avoin tekstikenttä

Työterveysosion vastaukset
näkyvät koosteraportissa
viimeisenä.

TYÖTERVEYS

Työuupumuskysely (BAT-12): 35p, viittaa **kohonneeseen riskiin työuupua** (31-36p / 60p)

Vaikuttavatko oireet työkykyyn ja työssä jaksamiseen:
PALJON

Pistemääräarvio nykyisestä työkyvystä:
4 (0-10)

Missä määrin oloon ja oireisiin vaikuttaa
Työ tai työhön liittyvät asiat: PALJON
Yksityiselämään liittyvät asiat: JOSSAIN MÄÄRIN

Muut syyt (esim. terveydellinen syy): EI VAIKUTUSTA

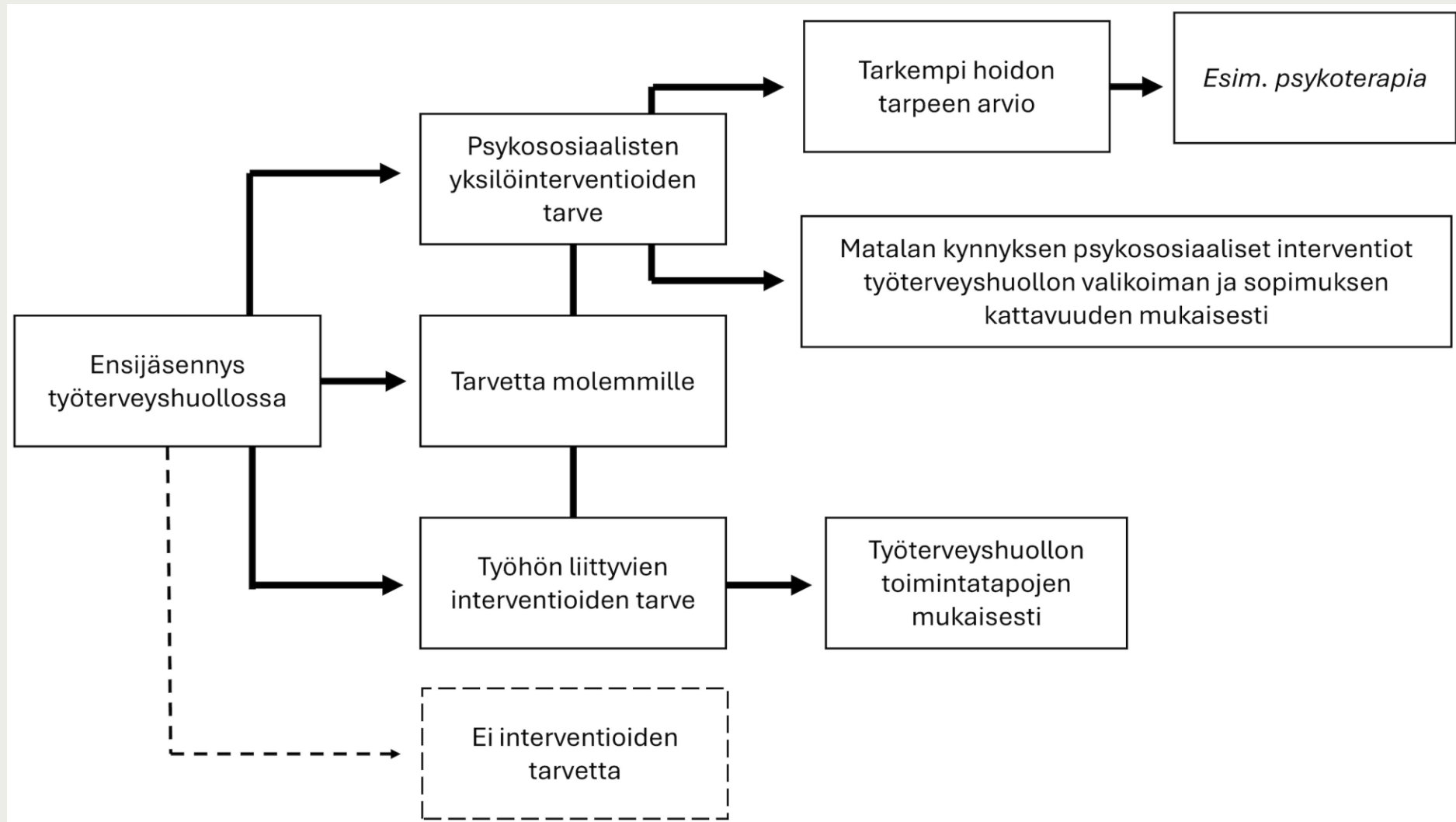
Vointiin kielteisesti vaikuttavat työhön liittyvät tekijät:
- Työn vaikeus tai vaativuus
- Työmäärä
- Työtahti

Vointiin myönteisesti vaikuttavat työhön liittyvät tekijät:
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön
- Ammattitaito ja osaaminen
- Työn merkityksellisyys ja arvo

Aikaisempaa työkyvyn heikentymistä tai uupumusta:
JOSSAIN MÄÄRIN

Aiempien kokemusten tarkennus:
Vuosi sitten koin uupumusta, joka helpotti kevään alkaessa. En keskustellut asiasta kenenkään kanssa

TÄRKEÄÄ: Ensijäsennys -manuaalissa ei määritetä, minne asiakas missäkin tilanteessa ohjataan. Sen sijaan idea on helpottaa tiedonkeruuta asiakkaasta tavalla, joka tukee työterveyshuollon palveluntuottajan olemassa olevia käytänteitä ja sovittuja toimintatapoja.



Terapianavigaattorin käyttö työterveyshuollossa

- Useita käyttömahdollisuuksia ja –kohtia
- Alkuarviointi / ensijäsennys, jatkohoitotarpeen / kuntoutustarpeen arviointi, erotusdiagnostiikka
 - Tärkeää, että asiakkaalle kuvataan, mihin tarkoitukseen Terapianavigaattorin keräämiä tietoja kulloinkin käytetään
- Tarkoituksena auttaa oikeiden interventioiden valinnassa ja oikealle (mahdolliselle) jatkohoitoportaalte ohjauksessa
- Esimerkiksi
 - Työterveyshoitaja voi kehottaa täyttämään jo ennen 1. tapaamista
 - Työterveyspsykologin työssä tarpeenmukaisesti 1. ja 2. tap. välissä
 - Työterveyslääkäri mm. osana kokonaisarviota

Suora palaute kentältä ja asiakkailta

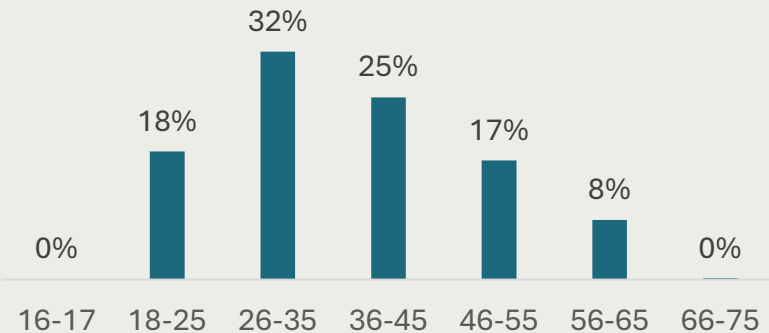
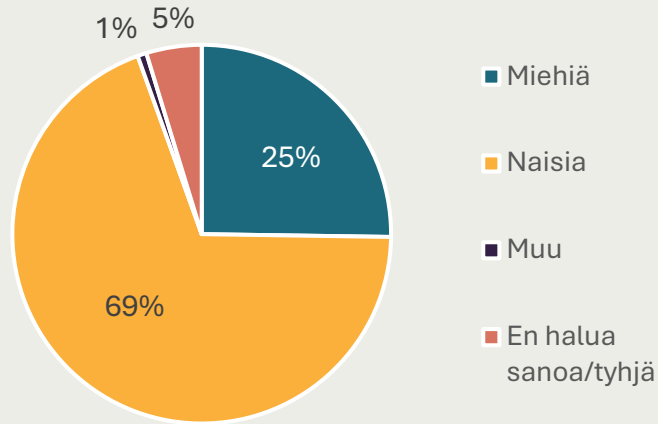
- Säästää huomattavasti aikaa; resurssia voi käyttää arvioinnista vapautuvalla ajalla varsinaiseen työterveystyöhön
- Parantaa arvioinnin laatua
- Helpottaa vaativaa mt-syiden arviointia, vähentää työhön liittyvää stressiä erityisesti työterveyshoitajilla
- Auttaa fokusoimaan keskeiseen (työ / siviili / mielenterveys)
- Edukoi asiakkaita siitä, mikä kaikki voi vaikuttaa työssä jaksamiseen, mielenterveyteen ja työkykyyn
- Asiakkaat kokevat arvostavana ja osallistavana

Terapiat etulinjaan

Mitä Terapianavigaattorin data ja analytiikka kertoo työterveydestä mielenterveyteensä apua hakevista?

Terapianavigaattorin työterveysosion täyttäneet 1.5. alkaen: 12 363

Päivitetty 1.9.2025



Työterveyteen hakeutuvat: **30 %**

Terapiat
etulinjaan

Häiriötasoisia masennusoireita: **67 %**

PHQ-9

Häiriötasoisia ahdistusoireita: **55 %**

GAD-7

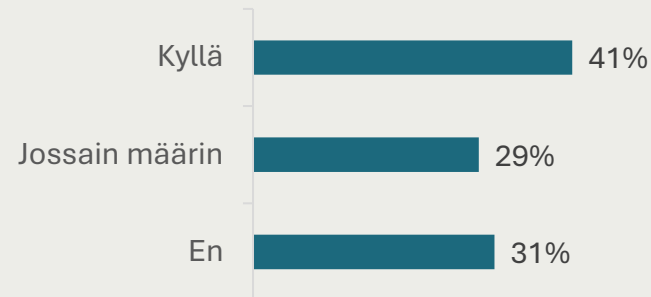
Kohonunt riski työuupua: **21 %**

BAT-12

Todennäköinen työuupumus: **26 %**

BAT-12

Oletko aiemmin kokenut vastaavia ongelmia:



Oireiden vuoksi pois töistä: **46 %**

Työkyky (0-10):



Työ vaikuttaa oireisiin/oloon: **76 %**

Työssä kielteisesti vaikuttavia asioita:

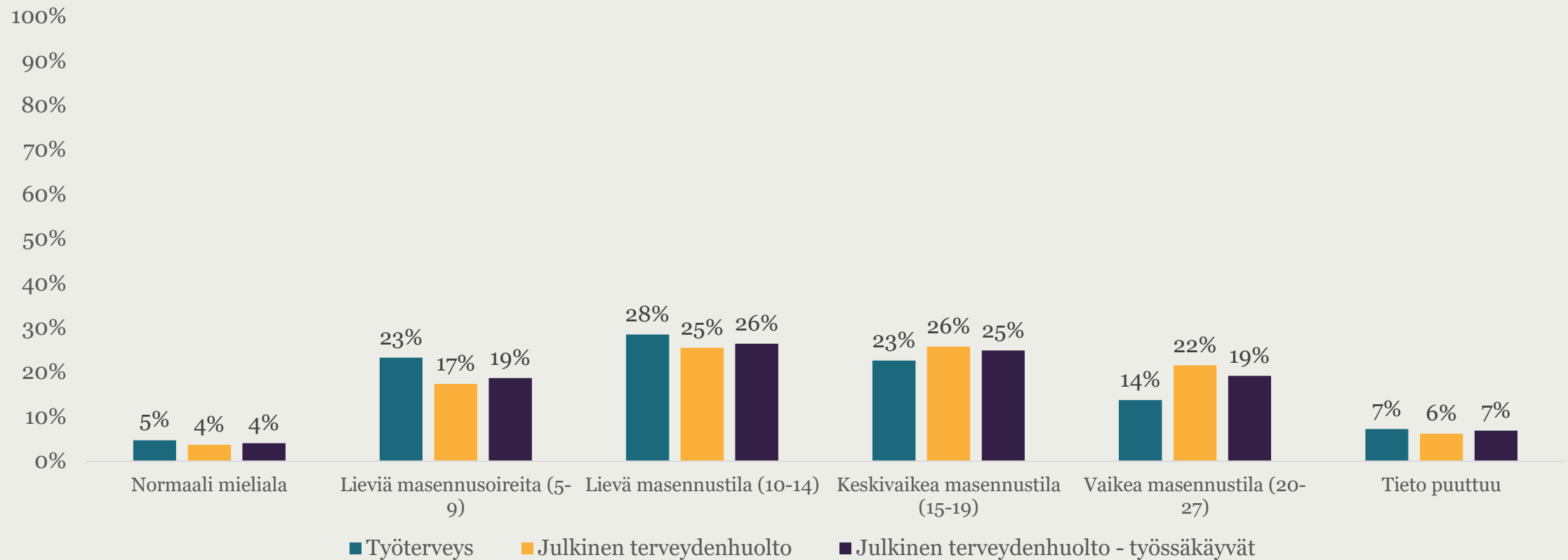
- Työolosuhteet ja työn sujuvuus
- Työmäärä
- Työtahti

Työn muokkaamisen ja työjärjestelyjen mahdollisuuksia mietitty/kokeiltu: **30/9 %**

Työterveys n = 8167
Julkinen terveydenhuolto n = 62 315
Julkinen terveydenhuolto – työssäkäyvät n = 26 049

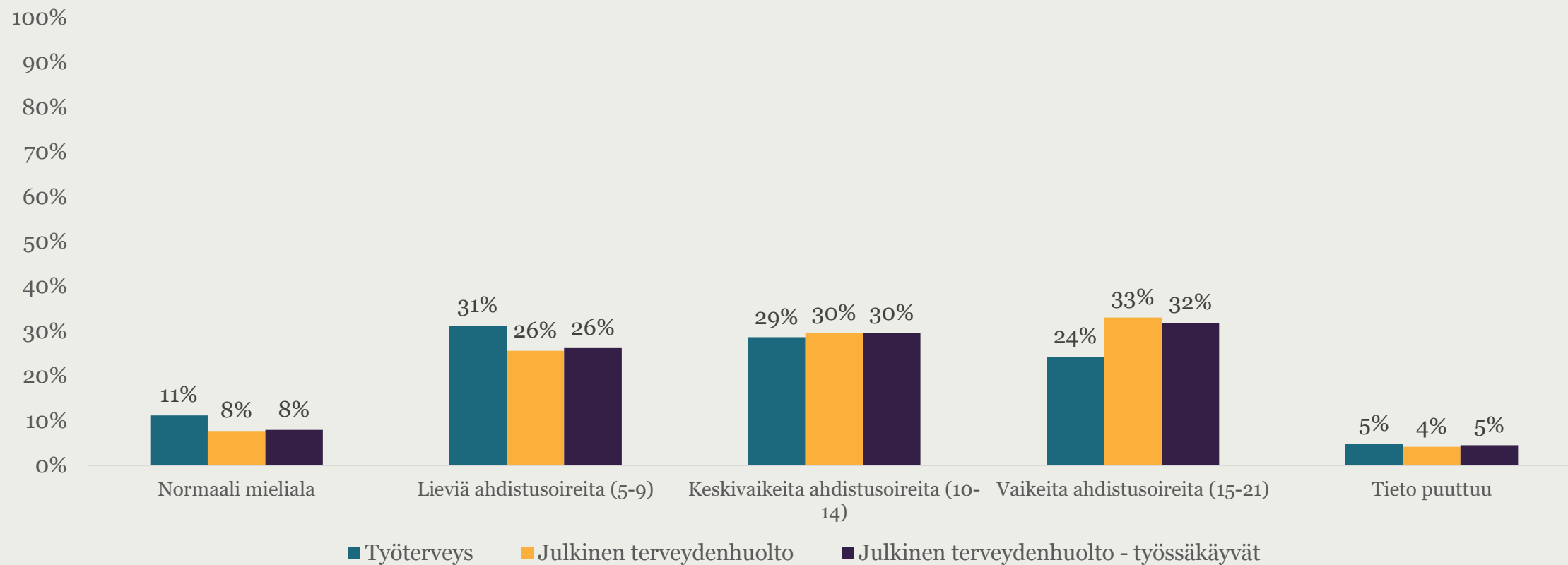
Masennusoireiden jakauma

PHQ-9



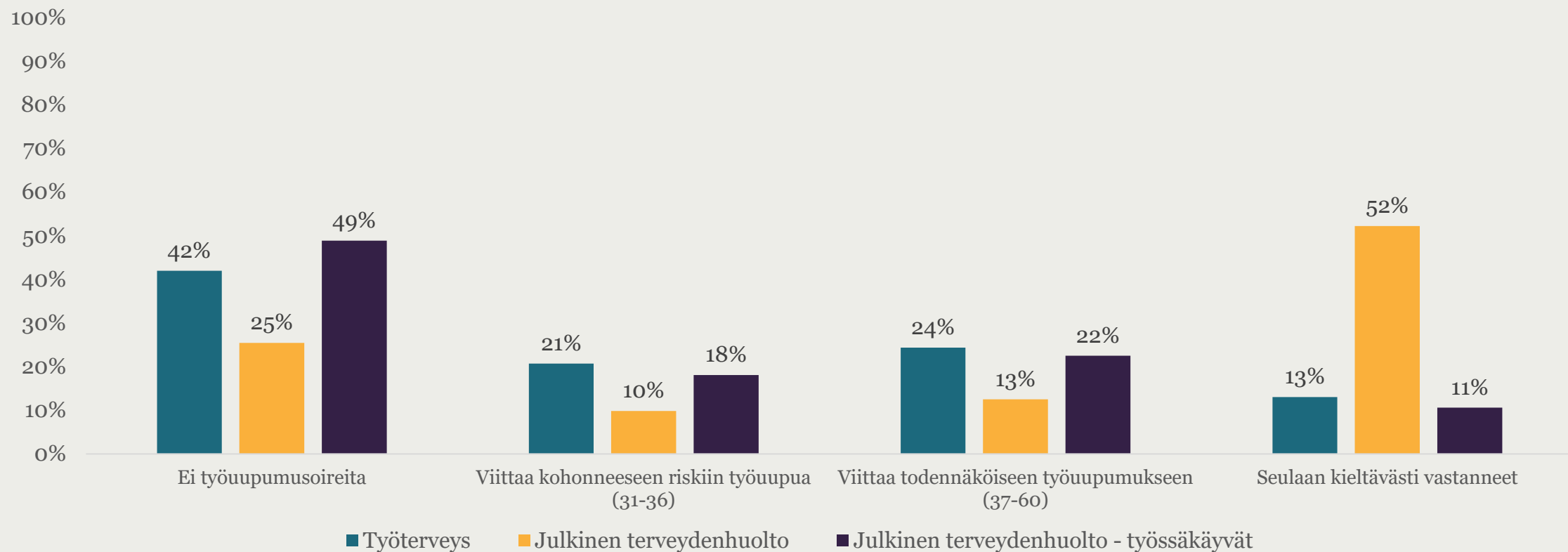
Ahdistusoireiden jakauma

GAD-7



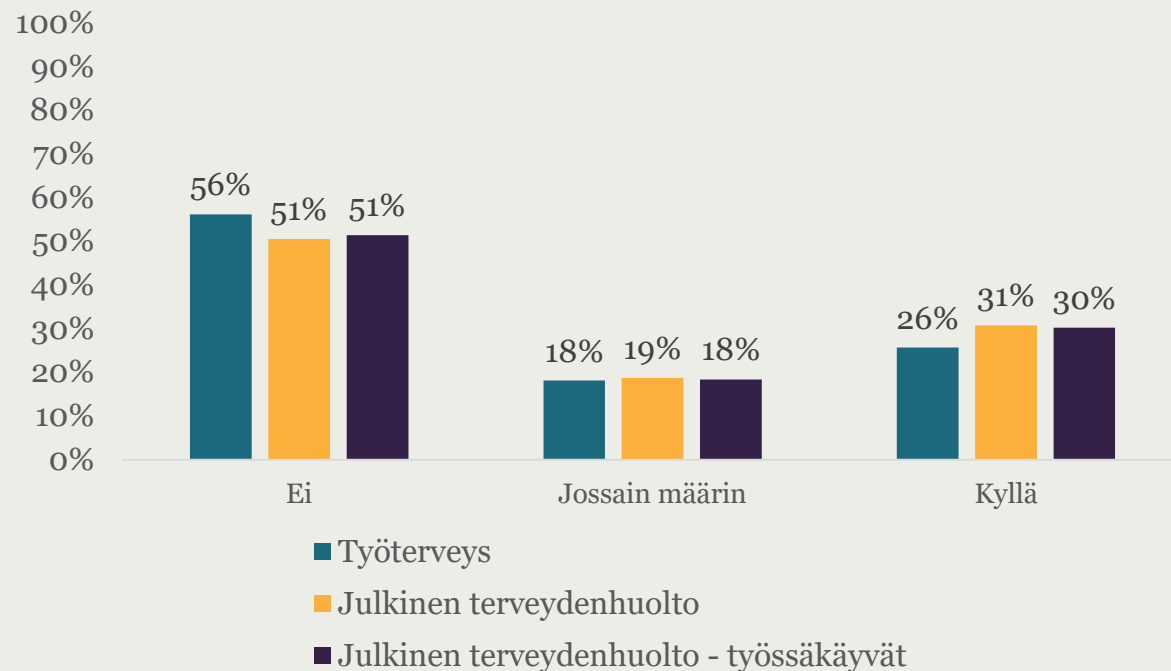
Työuupumuksen jakauma

BAT-12

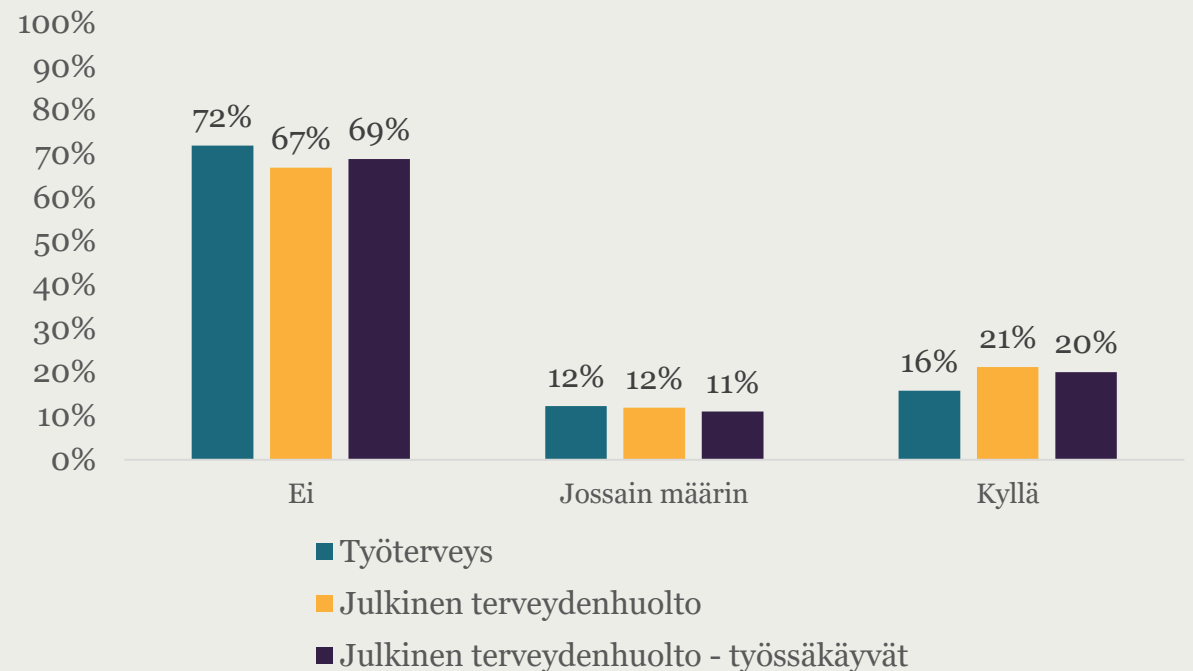


Kriisien ja potentiaalisesti traumaattisten tapahtumien kokeminen 1-2 kk sisällä

Kriisit

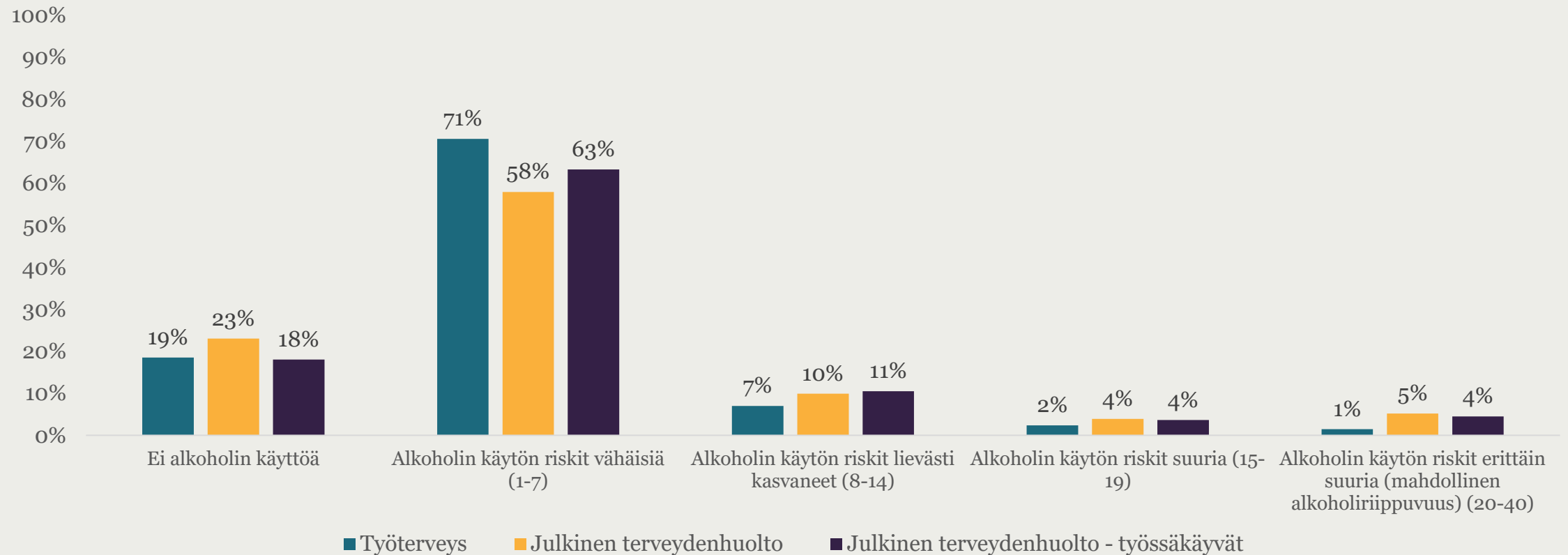


Poikkeuksellisen järkyttävät tapahtumat



Alkoholikäytön jakauma

AUDIT



Lämmin kiitos mielenkiinnostanne!

sara.nurminen@hus.fi

Teemu.ollikainen@gmail.com