

PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
PSYKOSOSIAALISET TUET

Sisällys

ALUKSI	1
MIELENTERVEYSPALVELUT	1
KELA.....	1
Kuntoutuspsykoterapia.....	1
Terapiat.....	2
KOULUTUSPSYKOTERAPIA.....	2
LÄÄKÄRIN LÄHETTEELLÄ AVUN PIIRIIN.....	2
Nettiterapiaa veloituksetta	2
TYÖTERVEYSHUOLTO	3
NEUVOLA.....	3
KOULU JA OPISKELU	3
MUU TUKI.....	3
Puhelimessa	3
Verkossa.....	4
Kasvotusten	5

ALUKSI

Psykososiaaliset tuet -oppaassa on koottu palveluita, jotka voivat olla tukena migreeniä ja muita vaikeita päänsärkysairauksia sairastaville. Avun hakeminen ei ole merkki heikkoudesta, vaan omasta psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on iso osa kivunhallintaa ja jaksamista. Vaihtoehtoja on paljon, joten yksin ei tarvitse jäädä.

Vastaanotoille saa pyytää mukaan tukihenkilön, esimerkiksi oman läheisen. Tukihenkilö on apuna tilanteen kokonaisvaltaisessa kuvaamisessa ja henkisenä tukena.

Ohjausta avun saamisessa voi pyytää sairaaloiden ja kunnan sosiaalityöntekijöiltä sekä erikoissairaanhoidossa olevalta kuntoutusohjaajalta. He auttavat mielellään suuntaamaan oikean avun piiriin ja antavat neuvoja käytännön järjestelyissä, kuten vaihtoehtojen kartoituksessa ja sosiaalietuuksissa.

MIELENTERVEYSPALVELUT

Kunnilla on vastuu mielenterveyspalveluiden tuottamisesta. Oma sairaanhoitopiiri sekä yksityisen ja kolmannen sektorin toimijat voivat olla tarjoamassa tukea kuntien lisäksi. Mielenterveyspalveluihin voi hakeutua itse ja omakustanteisesti, mutta esimerkiksi terapioihin voi olla mahdollista päästä Kelan tukemana. Jos terapiaan hakeutuu omakustanteisesti, on tärkeää varmistaa palveluntuottajan oikeus käyttää Valviran myöntämää ammattinimikettä. Oman alueen palveluita voi löytää Mielenterveystalon ja Nuorten mielenterveystalon sivuilta palveluhausta.

- Lue lisää: [Aikuisten mielenterveystalo](#)
- Lue lisää: [Nuorten mielenterveystalo](#)

KELA

Kelan tarjoamiin kuntoutuksiin voi sisältyä terapia- tai psykologipalveluita ja tässä pari reittiä näihin hakeutumiseen.

Kuntoutuspsykoterapia

Kuntoutuspsykoterapia tukee työ- ja opiskeluelämää. Se auttaa niihin siirtymistä, siellä pysymistä tai sinne palaamista. Terapiaa myönnetään vuodeksi kerrallaan ja siihen vaaditaan B-lausunto. Palveluntuottajien hausta voi löytää itselleen sopivimman avuntarjoajan.

- Lue lisää: [Kuntoutuspsykoterapia](#)
- Näin haet: [Ohje hakemiseen - Kuntoutuspsykoterapia](#)
- Psykoterapiaan hakeutujan muistilista: [Muistilista](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Kuntoutuspsykoterapia](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajien haku](#)

Terapiat

Lääkinnällisen kuntoutukseen pääseville voi olla tarjolla erilaisia terapiapalveluita, kuten fysioterapiaa, toimintaterapiaa, puheterapiaa, musiikkiterapiaa, neuropsykologista kuntoutusta sekä psykoterapiaa, joka voi toteutua myös perheterapiana. Ennen kuntoutukseen hakeutumista tulisi olla valittuna palveluntuottaja, jolta on varmistettu, että hän voi tarjota ja aloittaa terapian.

- Lue lisää: [Terapiat](#)
- Tietoa etuusohjeesta, jota käytetään etuisuuksien ratkaisutyössä: [Etuusohje - Vaativa lääkinnällinen kuntoutus](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajien haku](#)

KOULUTUSPSYKOTERAPIA

Esimerkiksi Minduu-sivustolta voi löytää psykoterapeuttikoulutuksessa olevia tueksi. Psykoterapiakoulutuksessa olevien vastaanotolle ei saa Kelan korvauksia, mutta hinnat ovat jo lähtökohtaisesti alempana vasta kouluttautumassa olevilla psykoterapeuteilla, joilla ei ole psykoterapeutti-nimikettä.

- Lue lisää: [Tietoa koulutuksessa olevista ammattilaisista](#)

LÄÄKÄRIN LÄHETTEELLÄ AVUN PIIRIIN

Oman lääkärin kanssa on hyvä keskustella itselle sopivasta psykososiaalisesta tuesta. Lääkäri voi kirjoittaa lähetteen oikean avun piiriin esimerkiksi psykofyysiseen fysioterapiaan tai muuhun psykiatriseen hoitoon. Hän voi myös ohjata psykiatrisen sairaanhoitajan luokse. Lääkärin kanssa voi keskustella myös omasta mahdollisuudesta päästä sairaanhoitopiireistä riippuen esimerkiksi kipupoliklinikalle. Kipupoliklinikalla voi olla mahdollisuus tarjota kipuun erikoistuneita psykologeja ja terapeutteja.

Eri terapiamuotoihin ja lyhytterapioihin on mahdollista hakeutua myös omakustanteisesti. Tällöin on kuitenkin tärkeää varmistaa palveluntuottajan oikeus käyttää Valviran myöntämää ammattinimikettä.

- Lue lisää: [Sosiaali- ja terveyshuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteri](#)

Nettiterapiaa veloituksetta

Nettiterapia on tarkoitettu yli 16-vuotiaille ympäri Suomen. Terapiaan voi hakeutua kenen tahansa lääkärin läheteellä ja aloittamaan pääsee jo noin viikossa. Nettiterapian kesto on terapiasta riippuen 2-4 kuukautta. Nettiterapiassa on itsenäisiä tehtäviä ja kerran viikossa tapahtuva istunto. Nettiterapeuttina toimii oireisiin perehtynyt psykologi tai sairaanhoitaja ja hän vastaa koko terapian ajan viestitse kysymyksiin ja kommentoi tehtäviin. Migreeniä sairastaville voi soveltua esimerkiksi masennus ja uniterapia ohjelmat. Terapia on veloitusetonta.

- Lue lisää: [Nettiterapia](#)

TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyden kautta voi hakeutua mahdollisesti työterveyspsykologille. Työterveyspsykologit tarjoavat tukea työkyvyn ja voimavarojen ylläpitämisessä ja pyrkivät ennaltaehkäisemään sairauksia ja niiden haittoja. Psykologin antamat tukimuodot voivat vaihdella työpaikasta riippuen. Työterveyshuollosta saatavista palveluista on hyvä ottaa selvää, sillä palvelut voivat vaihdella. Mikäli työterveyshuolto ei korvaa psykiatrista hoitoa, työterveyslääkäriltä voi saada lähetteen vastaavaan hoitoon julkiseen terveydenhuoltoon.

Työterveyshuollossa voi myös pohtia työterveysneuvottelun järjestämistä. Varhaisessa vaiheessa toteutettu neuvottelu voi tukea työssäjaksamista ja ratkaisuja haastaviin tilanteisiin voi löytyä.

- Lue lisää: [Työterveysneuvottelu](#)

NEUVOLA

Oman kunnan neuvola ja perheneuvola voi olla perheiden tukena hankaloituneessa arjessa ja henkisessä hyvinvoinnissa. Varhaisessa vaiheessa saatu apu on erittäin tärkeää.

KOULU JA OPISKELU

Ala- ja yläkouluissa oppilaiden henkisen hyvinvoinnin tukena ovat kuraattorit ja kouluterveydenhoitaja, joka voi myös ohjata oikeaan paikkaan saamaan itselle sopivaa tukea. Kuraattoreiden ja kouluterveydenhoitajien tarjoama apu on maksutonta oppilaille.

Useimmassa korkeakoulussa on tarjolla opintopsykologin ja oppilaitospappien tarjoamaa tukea. Omasta oppilaitoksesta kannattaa selvittää, miten vastaanotoille hakeudutaan. Opiskelijoille palvelu on ilmainen. Korkeakouluopiskelijat voivat myös hakeutua opiskelijaterveydenhuollon avunpiiriin.

MUU TUKI

Puhelimessa

Valtakunnallinen kriisipuhelin auttaa ympäri vuorokauden

- Puh. 09 2525 0111
- Ruotsin kielellä ma, ke klo 16–20 ja ti, to-pe klo 9–13 numerossa 09 2525 0112
- Englannin ja arabian kielellä ma-ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21 ja to 10–15

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta auttaa arkisin 10–15

- Puh. 0203 91920

MLL:n lasten ja nuorten puhelin tukee arkisin klo 14–20 ja viikonloppuisin klo 17–20

- Puh. 116 111

Aamukorva antaa tukea yli 60-vuotiaille joka päivä klo 5–8

- Puh. 045 341 0504

Senioripysäkki-yhteydenottopuhelimessa ammattiauttaja antaa keskusteluapua yli 60-vuotiaille ma-to klo 9–11

- Puh. 045 341 0506

Kirkon keskusteluapu auttaa joka ilta klo 18–24

- Puh. 0400 22 11 80

Suomen Migreeniyhdistys ry arkisin klo 9–15

- [Suomen Migreeniyhdistyksen yhteystiedot](#)

Verkossa

Mielenterveystalon sivuilta löytyy muun muassa omahoitoon neuvoja, erilaisia oppaita sekä palveluhaku.

- Lue lisää: [Mielenterveystalo](#)
- Lue lisää: [Paikka- ja palveluhaku](#)

Tukinet tarjoaa keskustelutukea eri teemojen kautta keskustelualustalla. Migreeniyhdistyksellä toimii Migreeni-chat Tukinetissä.

- Lue lisää: [Tukinet](#)
- Lue lisää: [Migreeni-chat](#)

Mieli ry ylläpitää chat-keskustelualustaa nuorille suunnatussa Sekasin-chatissa ja aikuisille suunnatussa Solmussa-chatissa.

- Lue lisää: [Sekasin-chat](#)
- Lue lisää: [Solmussa-chat](#)

Opiskelijoiden jaksamista tukee Nyyti ry, joka tarjoaa muun muassa ryhmämuotoisia chatteja teemoittain.

- Lue lisää: [Nyytin chat](#)

Netari on nuorten nuorisotalo netissä, joka tarjoaa keskustelua muiden nuorten ja luotettavan aikuisen kanssa.

- Lue lisää: [Netari](#)

Kirkko tarjoaa keskusteluapua chatissa, palvelevassa netissä sekä kirjepostin välityksellä.

- Lue lisää: [Kirkon keskusteluapu](#)

Suomen Migreeniyhdistys tarjoaa verkossa vertaistukea chattien ja Facebookin välityksellä. Neuvontaa ja ohjausta saa sähköpostitse ja yhdistyksen verkkosivujen chatissä.

- Lue lisää: [Verkkovertaistuki](#)
- Lue lisää: [Neuvontaa ja ohjausta](#)
- Chat löytyy verkkosivuilta oikealta alanurkasta: [Suomen Migreeniyhdistyksen verkkosivut](#)

Kasvotusten

Suomen Migreeniyhdistyksellä on kasvotusten kokoontuvia vertaistukiryhmiä ympäri Suomen.

- Etsi lähin vertaisryhmäsi: [Paikalliset vertaistukiryhmät](#)

ÄLÄ JÄÄ YKSIN!