

PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
PSYKOSOSIAALISET TUET

Sisällys

ALUKSI.....	1
1 MIELENTERVEYSPALVELUT	1
2 LÄÄKÄRIN LÄHETTEELLÄ AVUN PIIRIIN.....	1
2.1 Nettiterapiaa veloitusetta	1
3 NEUVOLA.....	2
4 KOULU JA OPISKELU	2
5 TYÖTERVEYSHUOLTO.....	2
6 KELAN KUNTOUTUSPSYKOTERAPIA.....	2
7 KOULUTUSPSYKOTERAPIA	3
8 MATALAN KYNNYKSEN APU	3
8.1 Puhelimessa	3
8.2 Verkossa	3
8.3 Kasvotusten.....	4

ALUKSI

Migreeni on neurovaskulaarinen sairaus, jonka sairastaminen voi olla henkisesti raskasta. Joskus migreeniä sairastavan mielenterveyden haasteiden taustalla on alihoidettu migreeni ja sairauden tuoma kuormitus. Avun hakeminen ei ole merkki heikkoudesta, vaan omasta psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on iso osa kivunhallintaa ja jaksamista.

Kokonaisvaltaisessa migreenihoidossa tulee ottaa huomioon sekä fyysinen että psyykinen terveys. Mielen tukeminen on osa terveydenhuollon palveluita, joihin kaikilla on oikeus. Vastaanotoille saa pyytää mukaan tukihenkilöksi esimerkiksi oman läheisen.

Ohjausta tuen saamiseen saa myös sairaaloiden ja hyvinvointialueen sosiaalityöntekijöiltä sekä erikoissairaanhoidossa (esimerkiksi neurologisella) olevalta kuntoutusohjaajalta. He auttavat suuntaamaan oikeiden palveluiden piiriin ja antavat neuvoja käytännön järjestelyissä.

Mielen hyvinvointiin kannattaa hakea apua jo matalalla kynnyksellä. Tarjolla voi olla keskustelutukea ammattilaisten tai vertaisten kanssa nopeasti ilman lähetettä tai diagnoosia.

1 MIELENTERVEYSPALVELUT

Hyvinvointialueilla on vastuu mielenterveyspalveluiden tuottamisesta. Oma hyvinvointialue sekä yksityisen ja kolmannen sektorin toimijat voivat olla tarjoamassa tukea. 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. Mielenterveystalon sivuilta löytyy muun muassa tietoa mielenterveyspalveluista ja omahoidosta kaiken ikäisille.

- Lisää tietoa: [Mielenterveystalo](#)
- Lisää tietoa: [Sosiaali- ja terveyshuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteri](#)

2 LÄÄKÄRIN LÄHETTEELLÄ AVUN PIIRIIN

Oman lääkärin kanssa on hyvä keskustella itselle sopivasta psykososiaalisesta tuesta. Lääkäri voi kirjoittaa lähetteen oikean avun piiriin esimerkiksi psykiatrisen sairaanhoitajan luo tai tarvittaessa psykiatriseen hoitoon. Lääkärin tai erikoislääkärin kanssa voi keskustella mahdollisuudesta saada lähete esimerkiksi psykofyysiseen fysioterapiaan tai kipupoliklinikalle. Kipupoliklinikalla on mahdollisuus tarjota kipuun moniammatillista tukea kuten kipupsykologeja.

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

- Lisää tietoa: [Sosiaali- ja terveyshuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteri](#)

2.1 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 3–4 kuukautta. Nettiterapiassa on itsenäisiä tehtäviä ja kerran viikossa tapahtuva istunto, joihin

osallistutaan omalta tietokoneelta tai älylaitteelta. Nettiterapeuttina toimii oireisiin perehtynyt psykologi tai sairaanhoitaja ja hän vastaa koko terapian ajan viestein kysymyksiin ja kommentoi tehtäviin. Migreeniä sairastaville voi soveltua esimerkiksi masennus, uniterapia sekä pitkäaikaisten kehollisten oireiden (esim. hajusteisiin reagoiminen) nettiterapia ohjelmat. Terapia on veloituksetonta.

- Lisää tietoa: [Nettiterapia](#)

3 NEUVOLA

Oman hyvinvointialueen neuvola ja perheneuvola ovat perheiden tukena sairauden vuoksi hankaloituneessa arjessa ja mielen hyvinvoinnissa. Varhaisessa vaiheessa saatu apu on erittäin tärkeää.

4 KOULU JA OPISKELU

Ala- ja yläkouluissa oppilaiden mielen hyvinvoinnin tukena voi olla kuraattorit, kouluterveydenhoitaja ja koulupsykologi, joka voi myös ohjata saamaan itselle sopivaa tukea. Heidän tarjoama apu on maksutonta oppilaille.

Lukiolaisille sekä ammattikoululaisille kuuluvat myös opiskeluhuollon kuraattorin ja psykologin palvelut sekä terveydenhuoltopalvelut.

Useimmassa korkeakoulussa on tarjolla opintopsykologin ja oppilaitospappien tarjoamaa tukea. Omasta oppilaitoksesta kannattaa selvittää, miten vastaanotoille hakeudutaan. Opiskelijoille palvelu on maksuton. Korkeakouluopiskelijoiden opiskelijaterveydenhuollosta löytyy psykiatrisen sairaanhoitajan, psykologin sekä psykiatrin palveluita.

- Lue lisää: [YTHS](#)

5 TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyden kautta voi hakeutua työterveyspsykologille, mikäli palvelu kuuluu työnantajan sopimukseen. Työterveyspsykologit tarjoavat tukea työkyvyn ja voimavarojen ylläpitämisessä ja pyrkivät ennaltaehkäisemään sairauksia ja niiden haittoja. Jos työterveyshuoltoon ei kuulu psykiatrista hoitoa, työterveyslääkäriltä voi saada lähetteen julkisen terveydenhuollon vastaavaan hoitoon.

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

- Lisää tietoa: [Työterveysneuvottelu](#)

6 KELAN KUNTOUTUSPSYKOTERAPIA

Kuntoutuspsykoterapia tukee työ- ja opiskeluelämää. Terapiaa myönnetään vuodeksi kerrallaan ja enintään kolmeksi vuodeksi. Ensimmäiselle vuodelle vaaditaan psykiatrian erikoislääkärin lausunto mielenterveyden häiriöstä sekä kolme kuukautta kestänyt kyseisen mielenterveyden häiriön hoito.

- Lisää tietoa: [Kuntoutuspsykoterapia](#)
- Näin haetaan: [Ohje hakemiseen - Kuntoutuspsykoterapia](#)
- Kelan palveluntuottajat: [Palveluntuottajien haku](#)

7 KOULUTUSPSYKOTERAPIA

Minduu-sivustolta voi löytää psykoterapeuttikoulutuksessa olevia henkilöitä mielen hyvinvoinnin tueksi. Psykoterapiakoulutuksessa olevien vastaanottokäynteihin ei saa Kelan korvauksia, mutta hinnat ovat jo lähtökohtaisesti alempana kouluttautumassa olevilla psykoterapeuteilla, joilla ei ole psykoterapeutin nimikettä.

- Apua: [Minduu - Haku](#)

8 MATALAN KYNNYKSEN APU

8.1 Puhelimessa

Valtakunnallinen kriisipuhelin auttaa ympäri vuorokauden

- Puh. 09 2525 0111
- Kriisipuhelin päivystää myös ruotsiksi, englanniksi, ukrainaksi ja venäjäksi: [Kriisipuhelin](#)

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
- Ruotsiksi ma-ke klo 14–17 ja to 17–20: 0800 96 116

Aamukorva antaa tukea ikäihmisille

- Auki joka aamu klo 6–8: Puh. 09 2312 0210
- Auki joka aamu klo 6–9: Puh. 03 213 3533

Kirkon keskusteluapu auttaa joka päivä klo 18–24

- Puh. 0400 22 11 80

Suomen Migreeniyhdistys ry arkisin klo 9–15

- [Suomen Migreeniyhdistyksen yhteystiedot](#)

8.2 Verkossa

Kriisityöntekijältä voi varata etävastaanottoajan oman alueen kriisikeskuksesta. Vastaanotolle voi tulla yksin, kumppanin tai perheen kanssa. Palvelu on maksutonta.

- Lisää tietoa: [Keskusteluapua kriisivastaanotoilla](#)

Tukinetissä on keskustelutukea eri teemojen kautta keskustelualustalla.

- Lisää tietoa: [Tukinet](#)
- Lisää tietoa: [Migreeni-chat](#)

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

- Lisää tietoa: [Sekasin-chat](#)
- Lisää tietoa: [Solmussa-chat](#)

Opiskelijoiden jaksamista tukee Nyyti ry, joka tarjoaa muun muassa ryhmämuotoisia chatteja teemoittain. Chatteja toteutetaan suomeksi ja englanniksi.

- Lisää tietoa: [Nyytin chat](#)

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

- Lisää tietoa: [Netari](#)

Kirkko tarjoaa keskusteluapua chatissa, palvelevassa netissä sekä kirjepostin välityksellä.

- Lisää tietoa: [Kirkon keskusteluapu](#)

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

- Lisää tietoa: [Verkkovertaistuki](#)
- Lisää tietoa: [Neuvonta](#)
- Chat löytyy verkkosivuilta oikealta alanurkasta. Muista hyväksyä toiminnalliset evästeet, niin chat tulee näkyviin: [Suomen Migreeniyhdistyksen verkkosivut](#)

8.3 Kasvotusten

Kriisiyöntekijältä voi varata vastaanottoajan oman alueen kriisikeskuksesta. Vastaanotolle voi tulla yksin, kumppanin tai perheen kanssa. Palvelu on maksutonta.

- Lisää tietoa: [Keskusteluapua kriisivastaanoilla](#)

Suomen Migreeniyhdistyksellä on kasvotusten kokoontuvia vertaistukiryhmiä ympäri Suomen.

- Lisää tietoa: [Paikalliset vertaistukiryhmät](#)