



Laste vaimse tervise edendamine

Anne Kleinberg

TLH Psühhiaatriakliiniku juhataja MD, PhD

19.11.2014



SOTSIAALMINISTEERIUM



Sissejuhatus

Vaimne tervis on “heaoluseisund, kus inimene saab realiseerida oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu stressiga, saab produktiivselt töötada ja on võimeline andma oma osa ühiskonnale.” (WHO, 2014)





Mida ütleb WHO

Vaimse tervise edendamine sõltub eelkõige sektoritevahelisest strateegiast

Varase lapsepõlve sekkumised

Laste toetamine

Vaimse tervise edendamine koolides

Vägivalla vastased programmid

Kogukonna arendamise programmid

Vaesuse vähendamine ja vaeste sotsiaalne kaitse

Diskrimineerimise vastased seadused ja kampaaniad

Vaimse tervise probeemidega inimeste õiguste kaitse



Üldpõhimõtted

Määratle ja mõjuta riski ja kaitsvaid tegureid sh. tervise determinante

Sekku mitmes kohas, multisüsteemselt

Keskendu oskuste omandamisele, enesetõhususele ja vastupanujõule.

Koolita mitte-professionaale looma lastega hoolivaid ja usaldavaid suhteid

Kaasa erinevaid võrgustikupartnereid

Aita luua mitmekesine toetussüsteem

Kasuta võimalusi organisatsioonikultuuri muutmiseks, poliitika arendamiseks ja eestkõnelemiseks

Pikalt planeeritud, väljaarendatud ja hinnatud programmid

Taga, et info arvestaks eri kultuure, oleks õiglane ja terviklik



Vaimset tervist mõjutavad tegurid

Mitmed sotsiaalsed, psühholoogilised ja bioloogilised tegurid

Spetsiifilised psühholoogilised ja isiksuse omadused

Spetsiifilised bioloogilised ja geneetilised tegurid



Vaimse tervise edendamise alused

Austada inimesi sellisena nagu nad on igas eluetapis

Tunnustada, et inimesed on võimelised eluga toime tulema sõltumata käesolevast toimetulekust

Tunnustada, et inimesed teavad kõige paremini kuidas rakendada oma sisemisi reserve



Vaimse tervise edendamise sihtmärgid

Suurendada vastupanuvõimet ja kaitsvaid tegureid

Vähendada riskitegureid

Vähendada ebavõrdsust



Vastupanuvõime ja kaitsvate tegurite suurendamine

Suurendada individuaalsed ja kogukonna vastupanuvõimet

Suurendada toimetulekuoskusi

Suurendada elukvaliteeti ja rahulolutunnet

Tõsta enesehinnangut

Suurendada heaolu – ja kuuluvustunnet

Tugevdada sotsiaalsed tuge

Tugevdada tasakaalu füüsilise, sotsiaalse, vaimse ja psühholoogilise tervise vahel



Vastupanuvõime ja hea vaimne tervis

Rahulolutunne oma eluga

Eluisu, huvi mängida ja lõbutseda

Võime tulla toime stressiga

Paindlikkus õppida uusi asju ja kohanemisvõime muutusteks

Võime luua ja säilitada terveid suhteid

Enesekindlus ja kõrge enesehinnang

Hea tasakaal töö ja mängu vahel

Tunne, et elul on mõte ja eesmärk

(www.elementsbehavioralhealth.com/mental-health/how-to-promote-good-mental-health/)



Riskifaktorite vähendamine

Ärevus

Depressioon

Stress ja distress

Abitusetunne

Vägivald ja kuritarvitamine

Sotsiaalne eraldatus

Problemaatiline narkootikumide kasutamine

Suitsiidmõtted ja varasemad suitsiikatsed



Ebavõrdsuse vähendamine

Sugu

Vanus

Vaesus

Füüsiline või vaimne puue

Tööhõive

Rass

Etniline või kultuuriline taust

Seksuaalne kuuluvus

Geograafiline asend



Individuaalsed kaitsefaktorid

Piisav toitumine

Lähedussuhted perega

Üle keskmine intelligentsus

Edusammud koolis

Positiivsed enesekohased kognitsioonid

Edu/kompetentsuse kogemus

“Lihtne temperament

Optimism



Kaitsvad tegurid-pere

Toetavad, hoolivad vanemad

Perekonna harmoonia

Väike pere suurus

Enam kui kaheaastane vanusevahe õdede-
vendade vahel

Terved lähedussuhted pereliikmete vahel



Kaitsvad tegurid - kool

Võimalused eduks ja saavutuste tunnustamiseks

Positiivne kooli õhkkond

Kuuluvustunne



Kaitsvad tegurid – elusündmused ja olukorrad

Terve varane lapsepõlv

Terved lähedussuhted ühe või enama täiskasvanuga

Võimaluste olemasolu elu kriitiliste pöördepunktide ajal

Positiivsed suhted eakaaslastega



Kaitsvad tegurid – ühiskond ja kultuur

Seotusetunne

Seotus kogukonna ja selle võrgustikega

Ühiskonna vägivalla vastased kultuurinormid

Uskumine ühiskonda

Tugev kultuuriline identiteet ja etniline uhkus



Edukad vaimse tervise edendamise algatused (Willinsky and Anderson, 2003)

Selgelt sõnastatud tulemuse indikaatorid

Mitmekülgsed toetussüsteemid mitmete lähenemistega sh. emotsionaalne, füüsiline ja sotsiaalne tugi koos reaalse juhendamise

Sekkumised mitmetes keskkondades (kodus, koolis, kogukonnas)

Vaimse tervise probleemide sõelumine ja varased sekkumised läbi terve elukaare

Sihtgrupiks oleva populatsiooni sotsiaalse võrgustiku oluliste osade kaasamine

Sekkumine pikema perioodi vältel

Pikaaegsed investeeringud programmide planeerimisse, arendamisse ja hindamisse



Laste sotsiaalse, emotsionaalse ja käitumusliku tervise edendamine (The Center for the Study of Social Policy , 2012)

Edendada varase lapsepõlve sotsiaalsed ja emotsionaalsed arengut

Loo algatusi suurendamaks teadmisi varasest sotsiaalsed ja emotsionaalsed arengust

Integreeri sotsiaalsed ja emotsionaalsed arengut toetavaid tegevusi olemasolevatesse programmidesse ja teenustesse

Enneta sotsiaalseid, emotsionaalseid ja käitumuslikke tervisehäireid

Laienda võimaluis varaseks märkamiseks

Investeeri varasesse hooldamisse ja haridusse

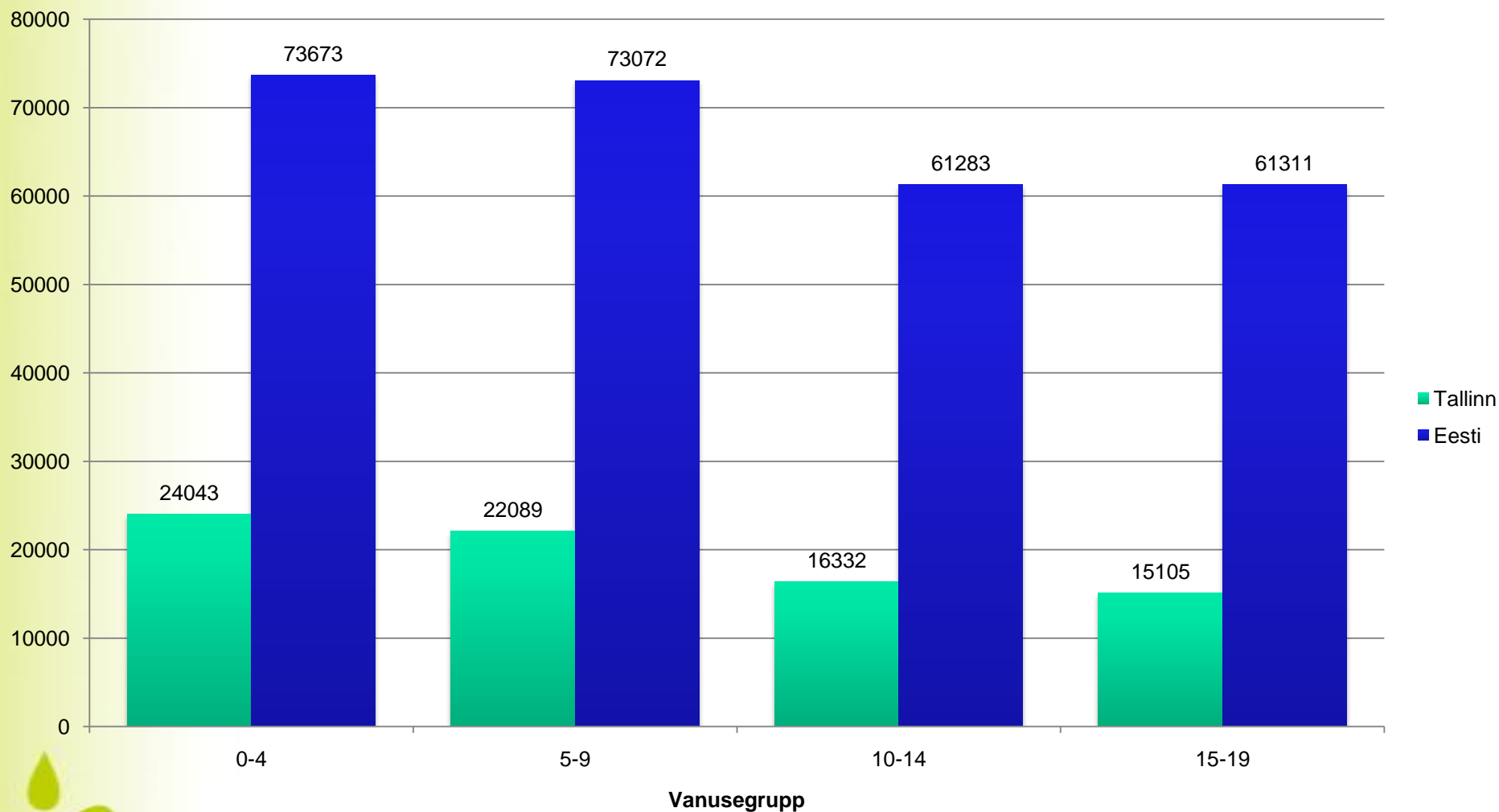
Nõua kooli kvaliteedistandardeid

Investeeri pere vaimse tervise teenustesse ja toetamisse

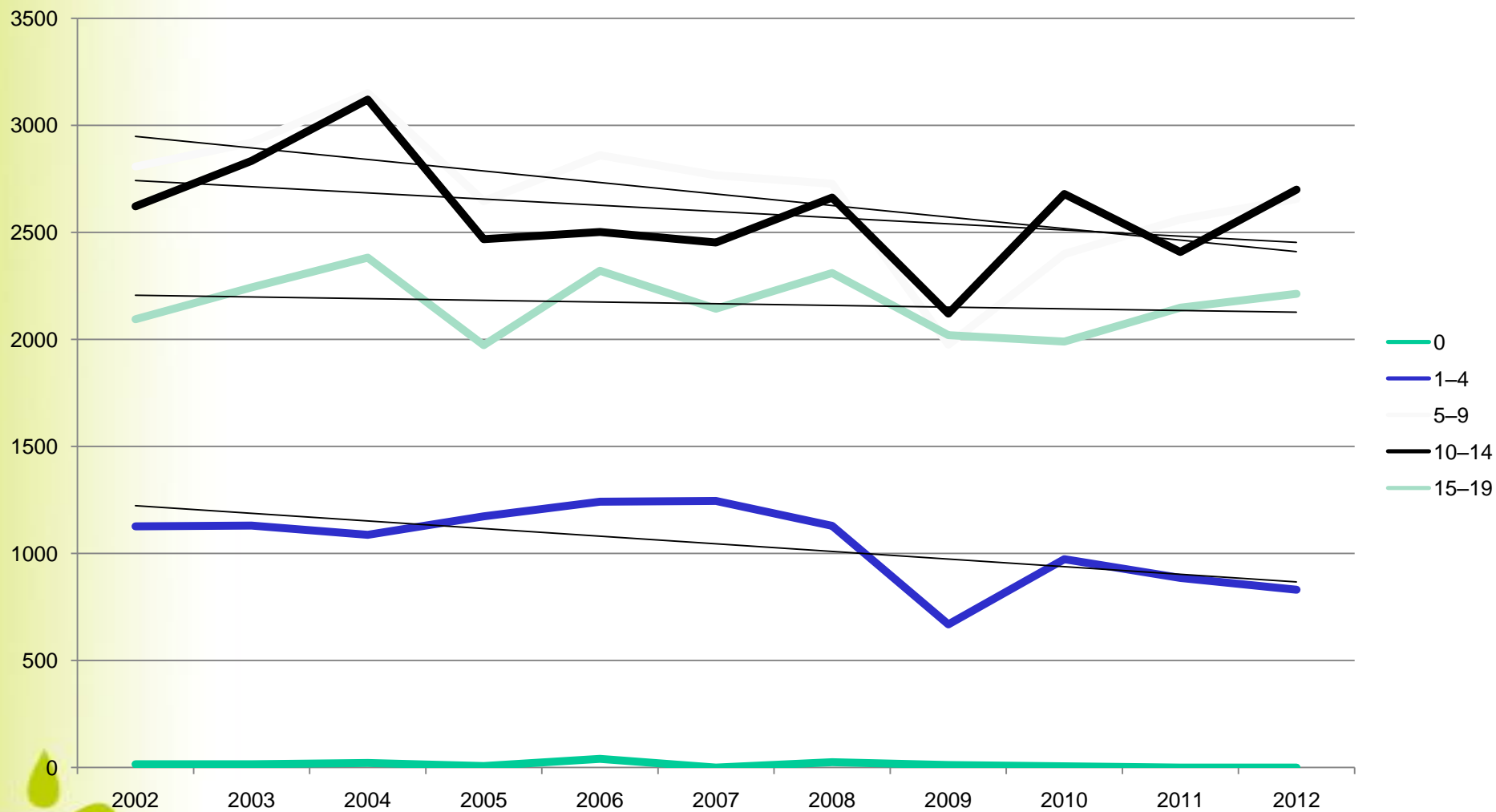
<http://www.cssp.org/policy/papers/Promote-Childrens-Social-Emotional-and-Behavioral-Health.pdf>



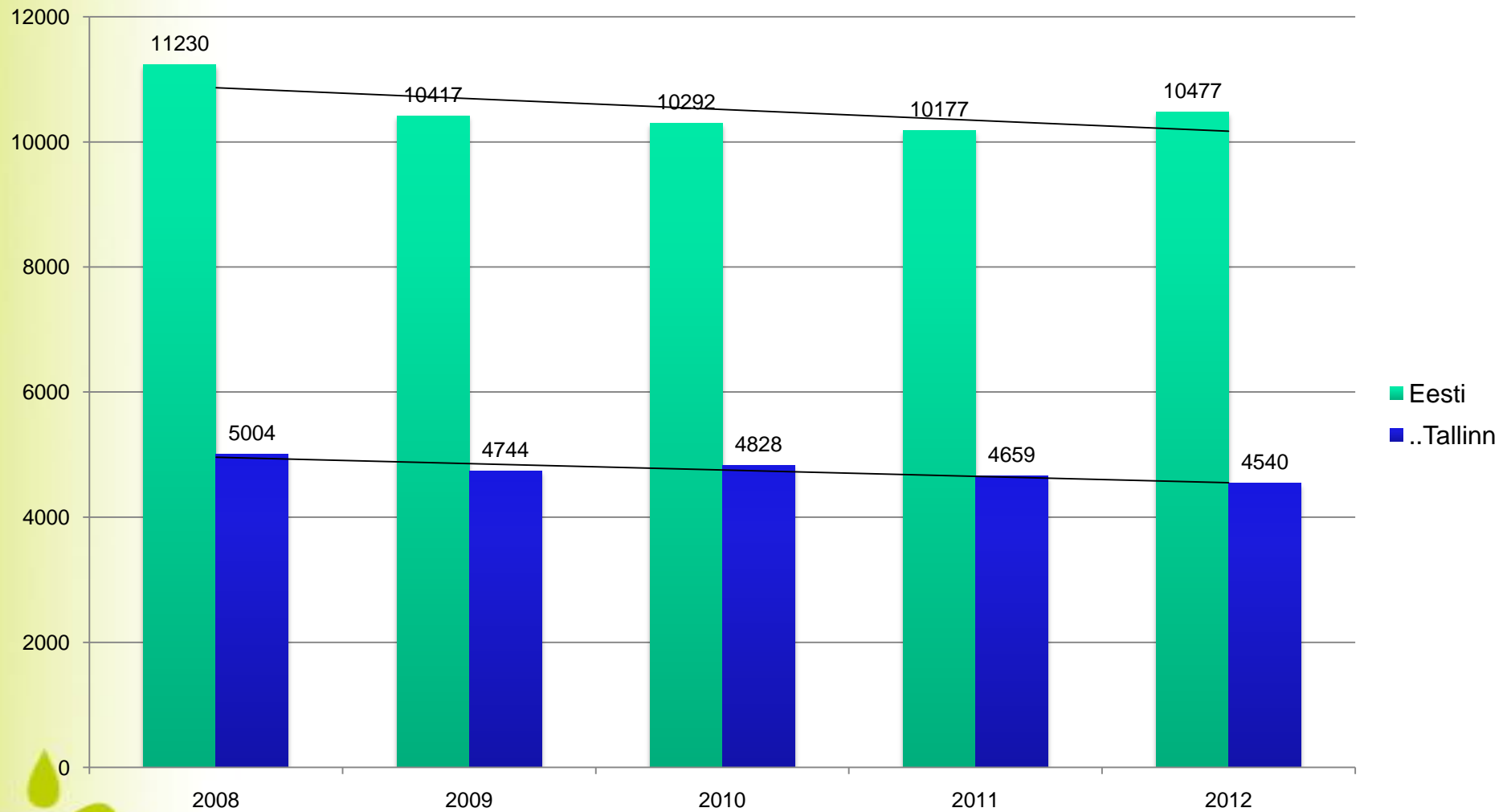
Laste arv 0-19 vanusegrupis 2014 aastal, Eesti ja Tallinn (Statistikaamet)



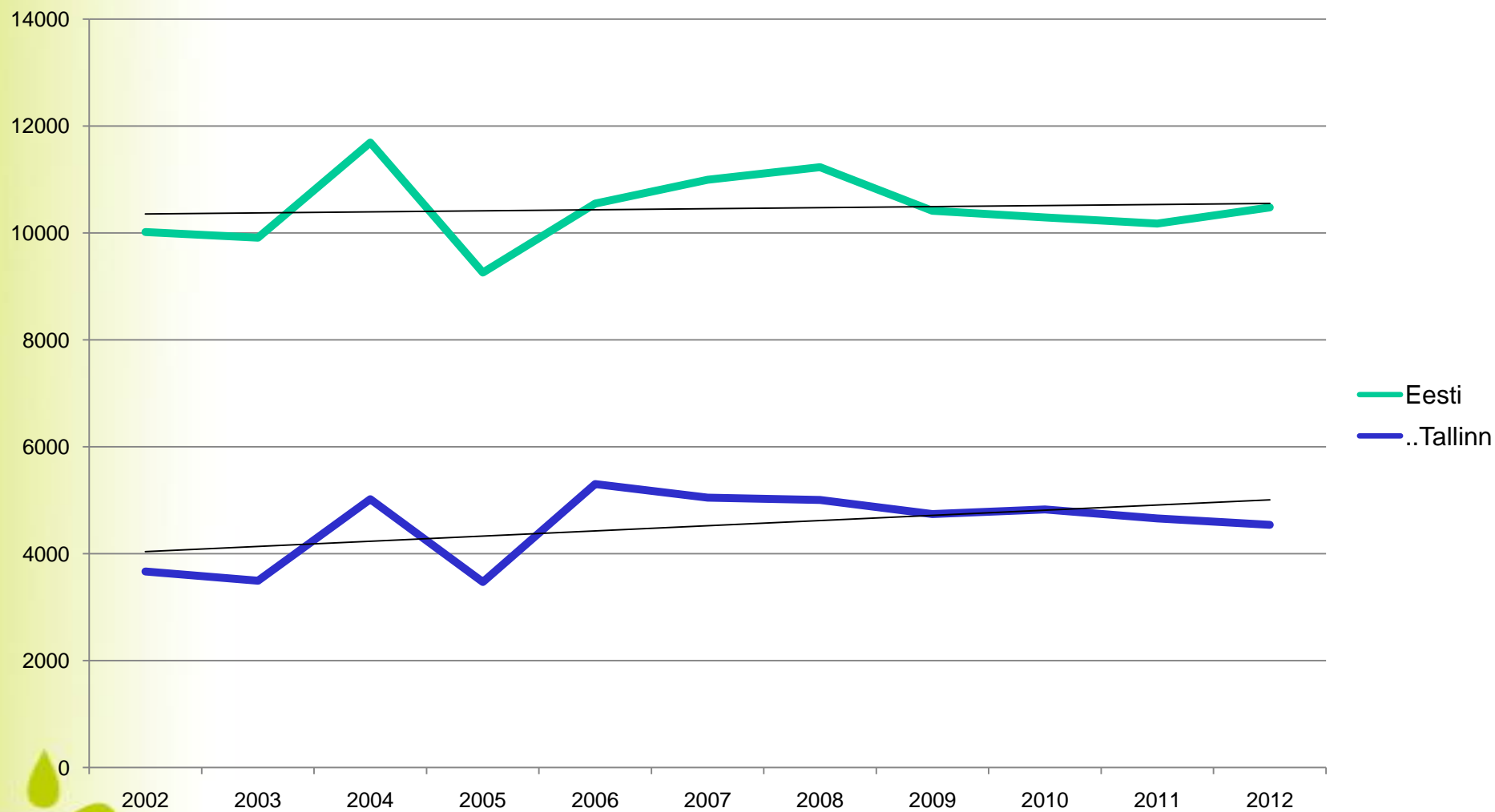
Uued psühhiaatrilised haigusjuhud 100 000 elaniku kohta soo ja vanuserühma järgi Eestis



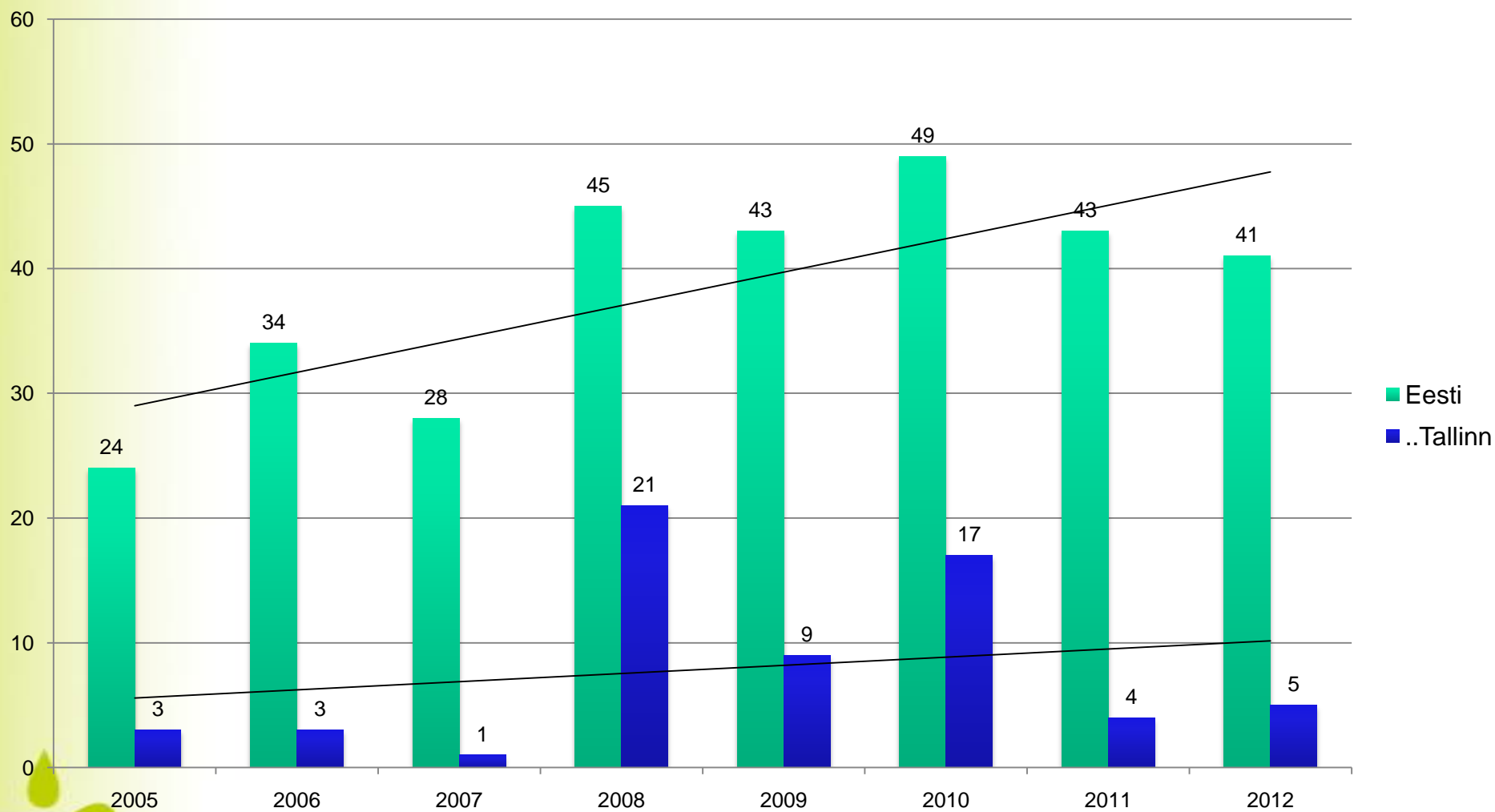
Psüühika-ja käitumishäirete esmashaigusjuhud soo, vanuserühma ja maakonna järgi, 5 aastat Eesti ja Tallinn



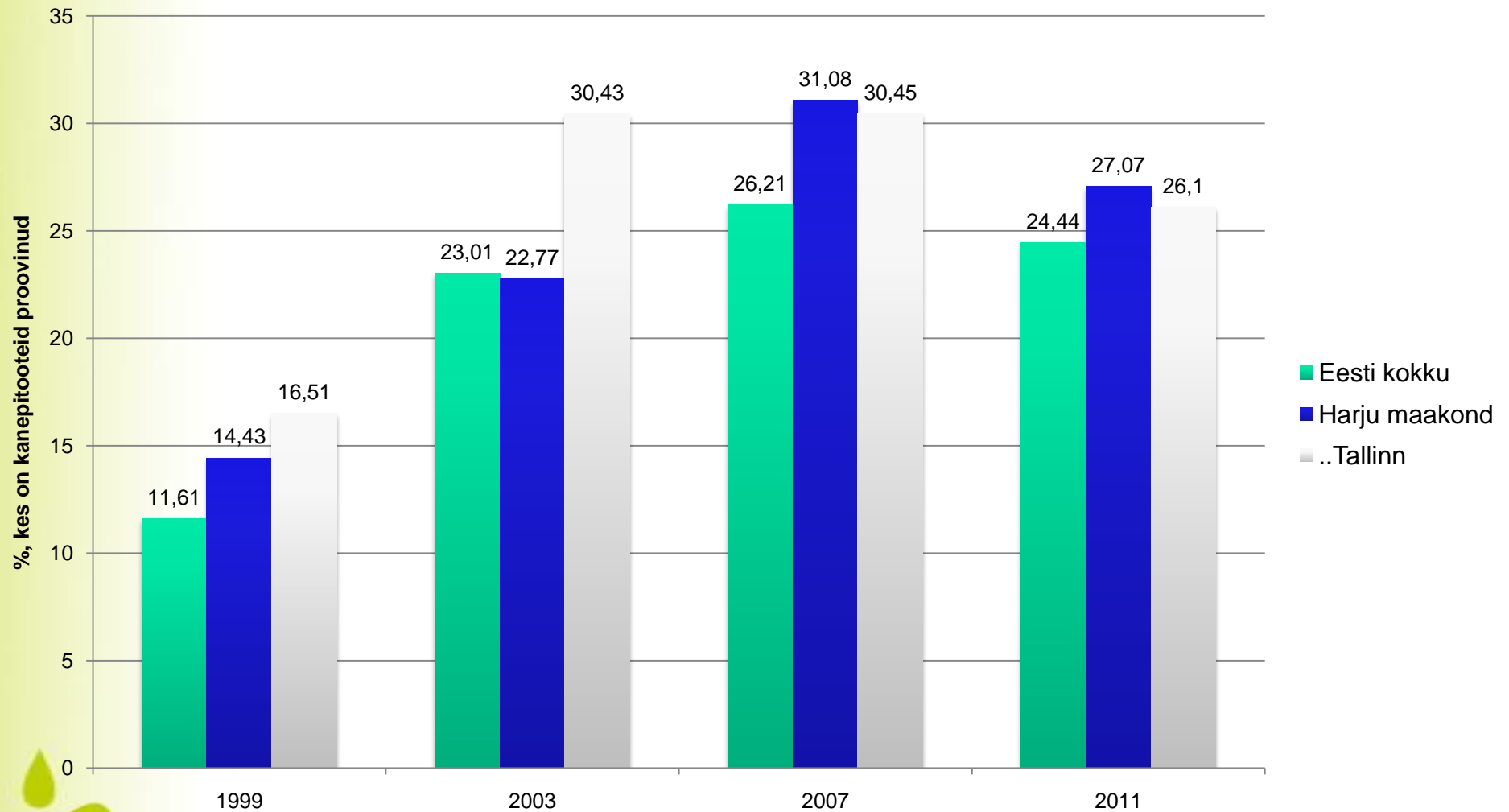
Psüühika-ja käitumishäirete esmashaigusjuhud soo, vanuserühma ja maakonna järgi, 10 aastat Eesti ja Tallinn



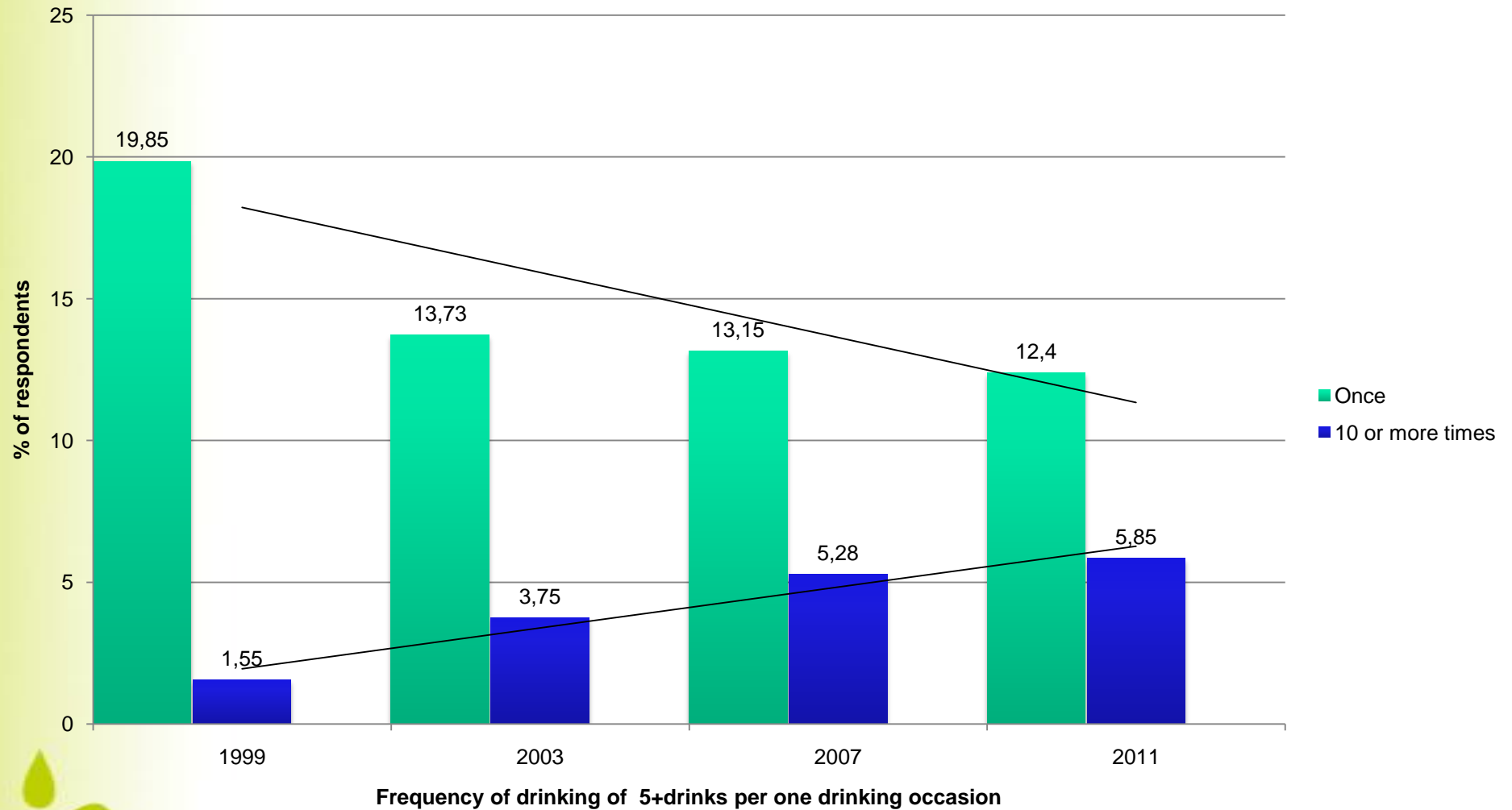
Vigastuste esmasjuhtude välispõhjused soo, vanuserühma ja maakonna järgi-tahtlik enesevigastus



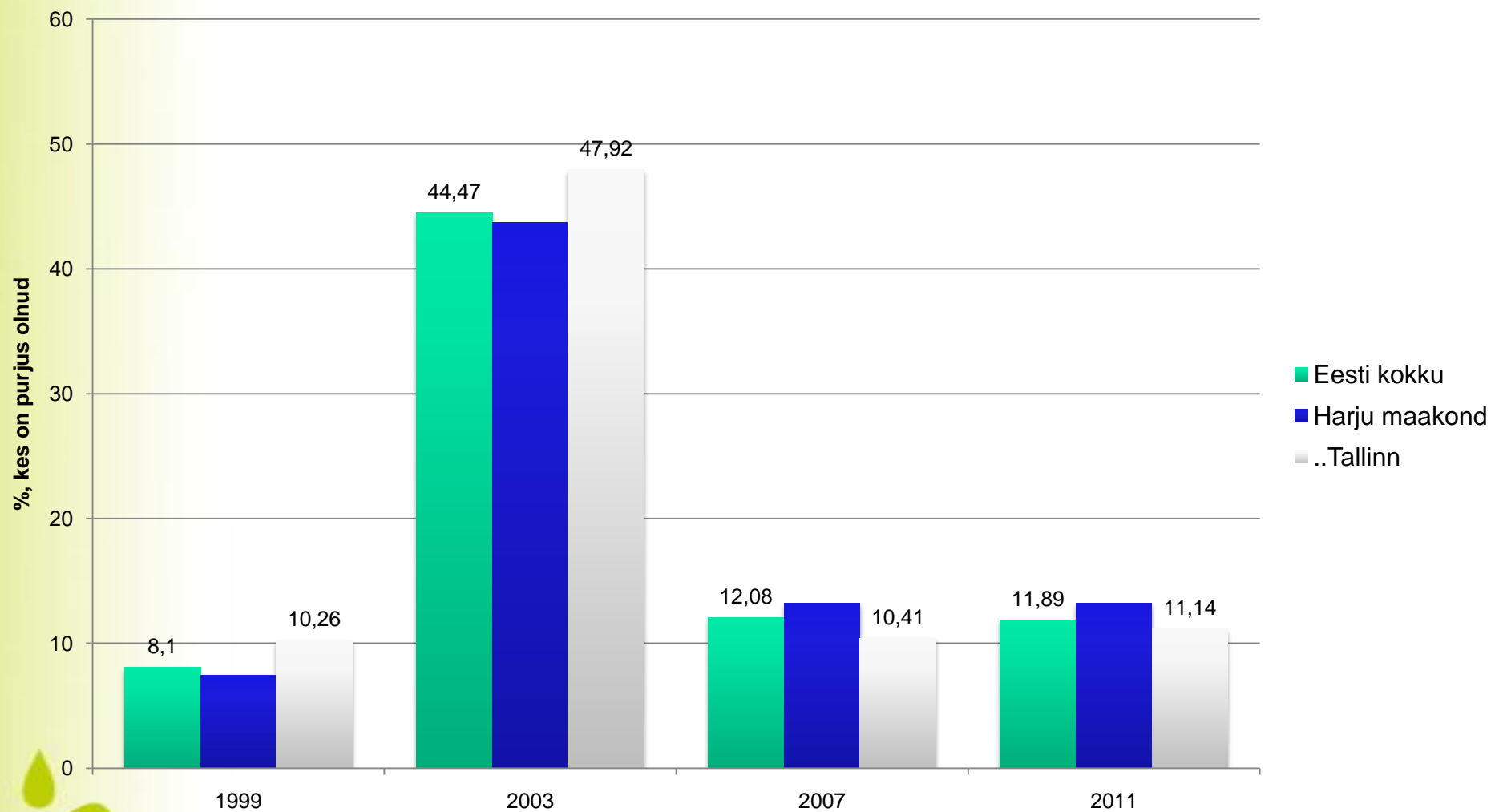
Kanepitoodete proovimine (kordki elus) maakonna järgi (ESPAD)



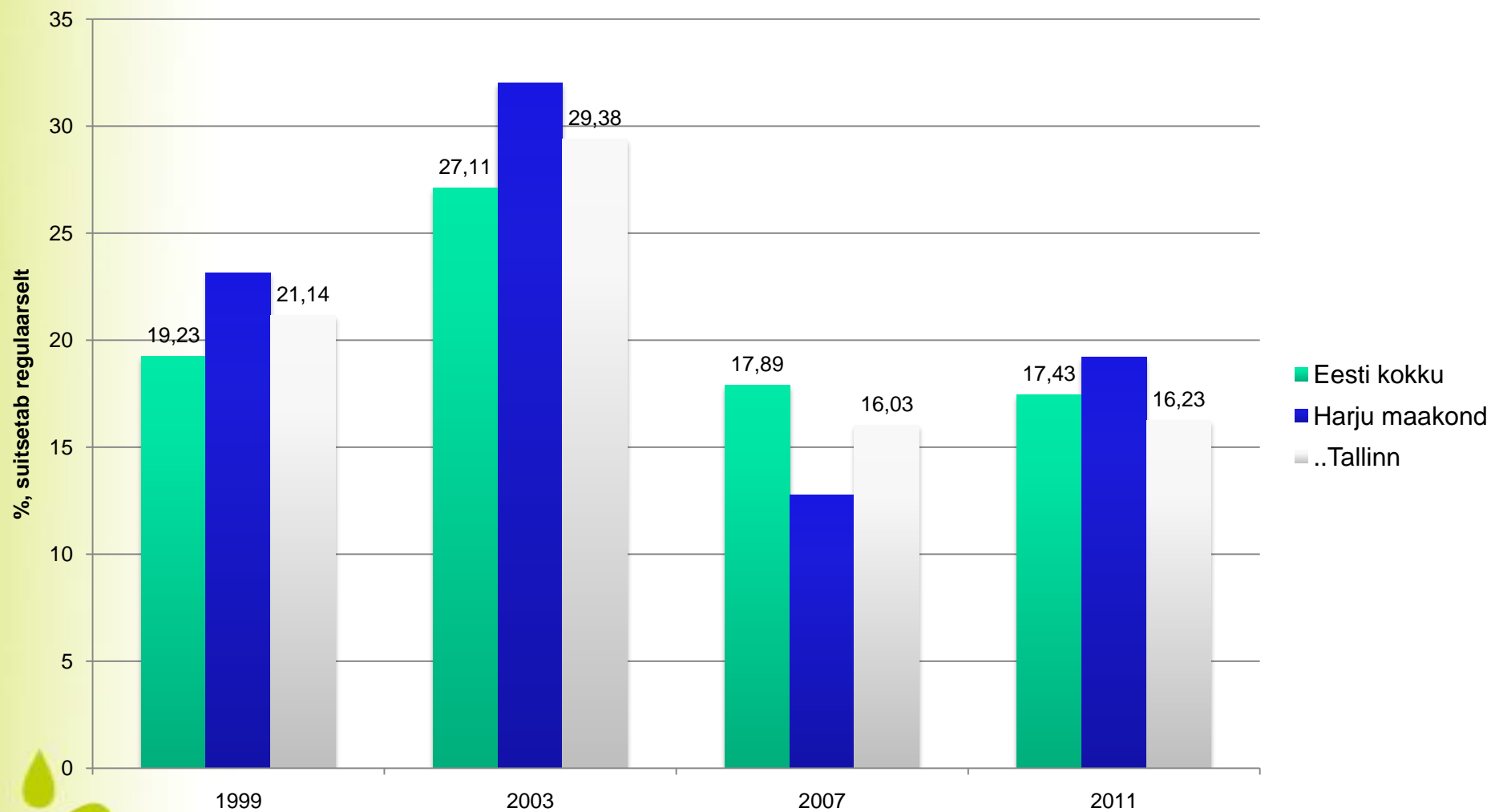
Joomasööstud 30-päeva jooksul, ESPAD (TAI, 2013)



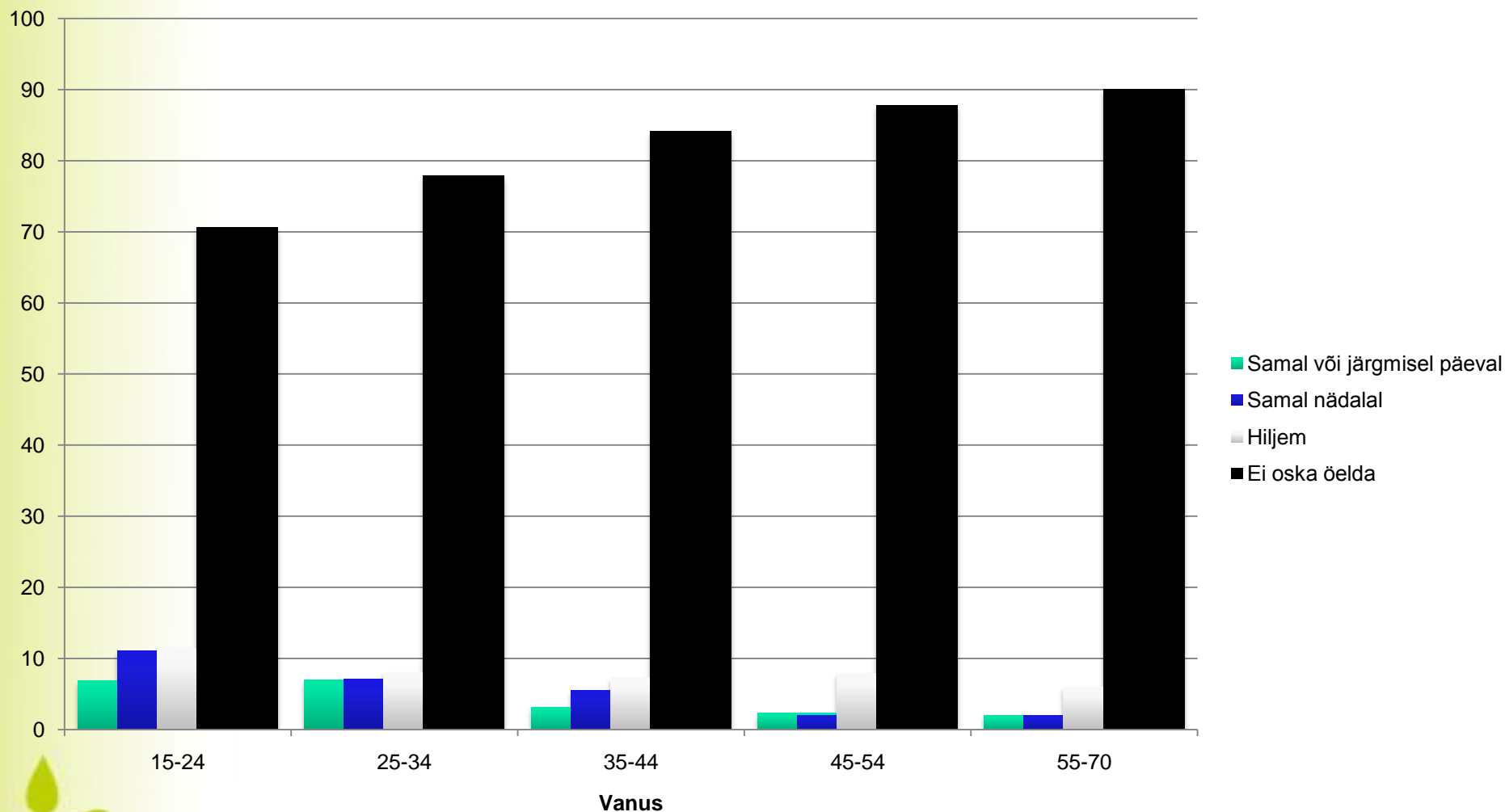
Viimasel 12 kuul 3 ja enam korda purjus olemine, maakonna järgi (ESPAD)



Suitsetamise regulaarsus viimasel 30 päeval, maakonna järgi (ESPAD)



Psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavus soo ja vanuserühma järgi, Eesti (TAI, 2011)



Tallinna Laste Vaimse Tervise Keskus

- 2003-2013
- juuni 2013-aprill 2016



LVTK projekti eesmärk

- Pakkuda kvaliteetseid psühhiaatrilise ravi teenuseid patsientidele ja koolitusvõimalusi spetsialistidele nende pädevuse tõstmiseks.



LVTK projekti eesmärgid

- Vaimse Tervise Keskuse ehitamine
- Vaimse Tervise Keskuse kontseptsiooni loomine
 - sh teadmiste vahetamine Norra partneritega integreeritud teenuste süsteemi välja arendamiseks
- Laste väärkohtlemise diagnostilise süsteemi arendamine
- „mobiilse“ („out-reach“) meeskonna koolitamine
- personali koolitamine tööks Vaimse Tervise Keskuses
- võrgustikusüsteemi välja arendamine koostöös teiste sektoritega vaimse tervise teenuste edendamiseks ja probleemide varajaseks märkamiseks
- regionaalsete vaimse tervise keskuste arendamise koordineerimine
- uurimuse läbiviimine tegevuste tulemuslikkuse hindamiseks.



Inimesed

- 5 käivitatud meeskonda
 - Lastepsühhiaatria polikliinik
 - Psühhiaatriaosakond
 - Väikelastepsühhiaatria osakond
 - Söömishäirete ravi meeskond
 - Mobiilne kriisimeeskond



Psühhiaatriaosakond



Lastepsühhiaatria polikliinik



Väikelastepsühhiaatria osakond



Mobiilne kriisimeeskond



Söömishäirete meeskond



Maja

- Mais 2014 hankelepingud
- August 2014 nurgakivi
- 30.10.2014 sarikapidu
- 2015 II pool kolimine



Teenused

- Ambulatoorne abi 0-18 a.lastele
 - Sh. psühhoteraapiagrupid
 - Ind.psühhoteraapia
 - Pereteraapia
 - Vanemate nõustamisgrupid
 - Out-reach teenus
- Statsionaarne abi
 - Psühhiaatriaosakond sõltuvus-ja käitumishäiretega lastele ja noorukitele 6 voodikohta
 - Lastepsühhiaatriaosakond 10 voodikohta
 - Söömishäirete osakond 5 voodikohta



Teenused

- Konsultatsioonid
 - Sh. Supervisioonigrupid
 - Telefoni –ja internetinõustamine
 - Vaimnetervis@lastehaigla.ee
 - Perearst@lastehaigla.ee
- Laste väärkohtlemise diagnostikasüsteem
 - Diagnostika
 - Sekkumised



Koolitus-ja arendustegevus

- Koolitus
 - Psüühikahäirete ABC
 - Arengupsühholoogia
 - Spetsiifiline ennetus
 - Eriaspetsiifiline täiendkoolitus
- Arendustegevus
 - Kvaliteediindikaatorid
 - Teenuste/sekkumiste kirjeldused
- Teadustöö
 - Nt. ajukahjustustega laste sotsiaal-emotsionaalse ja kognitiivse arengu uurimine kui ka kognitiivsete arvutipõhiste rehabilitatsioonimetoodikate väljatöötamine.
- Autismi prognoosi indikaatorid



Indikaatorid

- Raviprotsess
 - Patsientide toimetulek
 - C-GAS
 - Supervisioonid
 - Meeskonna
 - Kliinilised
- Patsientide rahulolu
- Personali rahulolu



Toredat kesknädalat!

