



Omahoito ja nettitestit

Tietoa mielenterveyden häiriöistä ja keinoista omahoitoon

- Mielenterveystalo
- Käypähoito-suositukset
- Perusterveydenhuollon omahoito-ohjeet
- muut

MIELENTERVEYSTALO

www.mielenterveystalo.fi

Mielenterveystalo.fi on HUSin tuottama nettipalvelu. Sieltä saa luotettavaa tietoa mielenterveys- ja päihdeasioista sekä ohjausta sopiviin hoito- ja palvelupaikkoihin. Sivustolla on palveluita aikuisille, nuorille, lapsille ja erityisryhmille sekä ammattilaisille. Lisäksi sivustolla on omahoito-ohjelmia ja testejä itsearviointiin.

Omahoito:

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/Pages/default.aspx

Mielenterveystalon omahoidot ja oppaat tarjoavat luotettavaa tietoa mielenterveys- ja päihdeasioista. Lisäksi ne sisältävät keinoja erilaisten mielenterveyteen liittyvien ongelmien voittamiseksi. Osion sisällöistä hyötyminen ei edellytä psykiatrista diagnoosia.

Mielen hyvinvointia voi tukea omahoidon avulla. Omahoito-ohjelmia on esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen ja alkoholin liikakäyttöön.

Itsearviointi:

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/default.aspx

Mielenterveystalon itsearviointityökalut on tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voimien arviointia ja seuranta. Kyselyiden tulokset ovat aina suuntaa antavia. Minkään yksittäisen kyselyn perusteella ei voida asettaa jonkin mielenterveyshäiriön diagnoosia.

KÄYPÄ HOITO-SUOSITUKSET

www.kaypahoito.fi

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito-suosituksista löydät näyttöön perustuvaa tietoa muun muassa masennuksen, unettomuuden ja ylipainon hoidosta ja liikunnan hyödyistä.

KAUPUNKIEN PERUSTERVEYDENHUOLLON OMAHOITO-OHJEET

Kaupunkien Omahoito-sivuilla on tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista sekä keinoista, joilla omaa terveyttään voi itse hoitaa

Espoon perusterveydenhuolto

<http://www.espoo.fi/omahoito>

Kauniaisten perusterveydenhuolto

http://www.kauniainen.fi/sosiaali- ja_terveyspalvelut/omahoito

Kirkkonummen perusterveydenhuolto
<https://www.kirkkonummi.fi/mielenterveyspalvelut>

MUUT:

Terveyskirjasto – Suomen lääkäriseura Duodecim
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Terveyskirjastossa on ajantasaista tietoa terveydestä ja sairauksista. Palvelu on tarkoitettu tukemaan kansalaisia oman terveytensä hoitamisessa sekä antamaan perustietoa sairauksista ja hoitoon hakeutumisesta.

Hyvinvointiohjelma Oiva – Suomen Mielenterveysseura
<http://oivamieli.fi/>

Oiva on hyvinvointiohjelma, jonka avulla voi lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja saada lisäintoa elämään. Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan tietoisesti läsnä sekä käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita. Oiva toimii myös mobiililaitteissa, joten harjoitukset kulkevat helposti mukana.