



Hoitoon hakeutuminen (yli 18-vuotiaat)

Tämän tekstin sisältö:

Koskaan ei ole myöhäistä hakeutua hoitoon
Aikuisen syömishäiriötä sairastavan toipumisesta
Hoitavat taho Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa
Muutama sana psykoterapiasta
Mitä kaikkea syömishäiriöiden hoitoon voi ja tulisi sisältyä: Käypä hoito -suositus

Koskaan ei ole myöhäistä hakeutua hoitoon

Syömishäiriötä sairastavan aikuisen hoitoon hakeutumista voi syömishäiriöön liittyvän häpeän ja syyllisyyden lisäksi hankaloittaa ajatus siitä, että on jotenkin liian myöhäistä tai että toipuminen olisi pitänyt hoitaa silloin kun asiat olivat helpompia. Tällainen ajatus on hyvin ymmärrettävä kun sairastaminen on jatkunut pitkään ja monet tilanteet ja asiat ovat voineet kärjistyä ja eskaloitua. Avun hakeminen ja hoitoon hakeutuminen kannattaa kuitenkin aina. Tilanne voi muuttua paremmaksi aina jollakin tavalla. Oma olo ja oleminen voi muuttua siedettävämmäksi. Jonkin pienen asian korjaaminen, omista asioista puhuminen ja oman arvokkuuden löytäminen vaikuttavat pikkuhiljaa moniin muihinkin asioihin.

Syömishäiriöistä toipuminen vie oman aikansa ja siihen liittyy monenlaisia asioita ihan ihmisestä riippuen. Ei ole yhtä oikeaa tapaa toipua eikä ole yhtä oikeaa tapaa aloittaa toipumista. Mutta on hyvä muistaa että lähes kaikilla syömishäiriöistä toipuneilla on ollut jonkinlainen hoitokontakti. He ovat tarvinneet apua tilanteeseensa ja ovat sitä saaneet.

Aikuisen syömishäiriötä sairastavan toipumisesta

Syömishäiriötä sairastava aikuinen on usein itse vastuussa omasta arjestaan. Hoidon, ja laajemmin tietysti koko toipumisen, tulisi tähdätä siihen, että sairastava oppii tunnistamaan sellaiset tilanteet ja toimintatavat, jotka pitävät yllä syömishäiriöoireita. Näihin tilanteisiin ja näille toimintatavoille tulisi löytää vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia.

Sairastavan tulisi itse oppia auttamaan itseään.

Aikuinen sairastava on usein hyvin tietoinen omasta käytöksestään ja tietää miten olisi hyvä tehdä ja ajatella, mutta ei vaan pysty. Syömishäiriön ääni, syömishäiriön säännöt tai sairauden kontrolli ja sen luomat pelot ovat niin vahvoja, että muutoksia ei voi tai uskalla tehdä. Ei vaan ole tarpeeksi voimia. Tästä syystä olisi hyvä, että sekä läheiset että hoitohenkilökunta olisi rohkaisemassa sairastavaa muutosten tekemisessä, omien rajojen löytämisessä ja itselleen vähemmän haitallisten ahdistuksen purkukeinojen löytämisessä.

Syömishäiriösairaudesta on mahdollista toipua vaikka sairastamista olisi takana useita vuosia.



Hoitavat tahot Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa

Apua syömishäiriöön haetaan kuten muihinkin sairauksiin. Elämäntilanteesta riippuen taho voi olla oma terveysasema, yksityinen lääkäri, työterveyslääkäri tai opiskeluterveydenhuollon lääkäri.

Terveysasemat

Oman alueesi terveyskeskus on usein ensimmäinen paikka, josta hoito alkaa. Varaa aika yleislääkärille tai ota yhteys päivystykseen. Pyri kertomaan lääkäriksi mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti tilanteestasi. Ota mukaan ystävä tai muu luotettava henkilö tueksi jos koet sen tarpeelliseksi.

Lääkäri arvioi tuen ja hoidon tarpeesi ja tekee hoitosuunnitelman.

Päivystys on Varsinais-Suomen alueella keskitetty TYKS Akuuttiin, jonka päivystysnumero on 02 313 8800

YTHS -Ylioppilaiden terveydenhoitosäitiö

YTHS vastaa yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien terveydenhoidosta. Turun toimipisteessä on syömishäiriöihin erikoistunut työryhmä. Hoitoon hakeudutaan YTHS:n yleislääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolta.

Turun toimipiste: Kirkkotie 13, 20540 Turku.

ma-to klo 8–15, pe klo 8–14

Yleisterveys puh. 046 710 1050

Mielenterveys puh. 046 710 1050

Rauman toimipiste: Seminaarinkatu 3, 26100 Rauma

ma-to klo 8–15, pe klo 8–14

Yleisterveys puh. 046 710 1041

Mielenterveys puh. 046 710 1041

Yksityiset lääkäriasemat ja työterveys

Mikäli taloudellinen tilanne mahdollistaa yksityisten lääkäripalvelujen käytön tai työterveyspalvelut ovat käytettävissä, voi hyödyntää niitä. Erytyslääkäreille saa useimmiten ajan nopeammin kuin terveyskeskuksessa. Yksityiset lääkärit arvioivat tilanteen ja kirjoittavat tarvittaessa lähetteen eteenpäin samoin kuin terveyskeskuslääkäritkin. Syömishäiriöihin erikoistunut hoito kuitenkin on julkisessa terveydenhuollossa. Suomessa toimii vain yksi yksityinen syömishäiriöihin keskittynyt hoitotaho, ja se on Syömishäiriökeskus Helsingissä, lisätietoa löytyy osoitteesta www.syomishairiokeskus.fi.



Erikoissairaanhoito Varsinais-Suomi

Varsinais-Suomen alueella psykiatrinen hoito on keskistetty Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiriin. Erikoissairaanhoitoon pääsee läheteellä. Lähetteen saa omalta terveysasemalta, työterveyslääkäriltä tai opiskeluterveyden huollosta.

Turun kaupungissa toimii psykologiyksikkö, joka ei ole sairaanhoitopiirin alainen toimija. Psykologiyksikköönkin pääsee läheteellä. Psykologiyksikön yhteystiedot ovat:

Käyntiosoite:

Kunnallissairaalan tie 20, rakennus 5, 3. krs

Puhelin (02) 266 1062

Mikäli avohoidon palvelut eivät ole riittäviä, potilas ohjataan psykiatriseen osastohoitoon.

Akuuttipsykiatrian osasto A1

Osasto on aikuispotilaille tarkoitettu 12 paikkainen avo-osasto. Osastolla toteutamme lyhyitä hoito- ja tutkimusjaksoja yhteistyössä muiden lääketieteen erikoisalojen kanssa. Tutkimukset ja hoito perustuvat tieteelliseen näyttöön.

Potilaat tulevat meille lääkärin läheteellä.

Käyntiosoite

Tyks Kantasairaala

Rakennus 11, B-siipi, 5. krs

Kiinamyllynkatu 4-8 Turku

02 313 1715 (hoitohenkilökunta)

050 4319 167 (osastonsihteerit)

Akuuttityöryhmä I ja II

Akuuttityöryhmät Turussa tarjoavat erikoistason psykiatrasta avohoitoa työikäisille tarvittaessa kiireellisenä (1-7 pvä). Työryhmissä tehdään hoidon tarpeen arvioita, järjestetään lyhyitä (enintään 3 kk) hoito- ja tutkimusjaksoja ja ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon.

Akuuttityöryhmä I

Puhelin

02 314 5115

Toimisto

Maariankatu 8 D 104

20100 TURKU

040 5958 542

040 1535399

✉ lounaissuomi@syliin.fi

www.syliin.fi

Y-tunnus 1021735-0



Osoite

Kunnallissairaalan tie 20
rakennus 9
20700 Turku ([Kartta](#))

Akuuttityöryhmä II

Puhelin

02 313 1721

Osoite

Tyks kantasairaala,
rakennus 11 B, 4. krs
PL 52, 20521 Turku

Alueelliset mielialatyöryhmät

Alueelliset mielialatyöryhmät toimivat Kaarinassa, Liedossa, Loimaalla, Paraisilla, Raisiossa, Salossa ja Uudessakaupungissa.

Mielialatyöryhmien hoidon piiriin pääsee lääkärin läheteellä.

Yhteystiedot löytyvät tästä linkistä:

<https://www.vsshp.fi/fi/toimipaikat/psykiatrian-toimipaikat/Sivut/default.aspx>

Erikoissairaanhoido Satakunta

Pori

Porin psykiatrian poliklinikka vastaa oman alueensa aikuisväestön psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta yhteistyössä alueensa kuntien perusterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa. Toiminta on avohoitopainotteista ja hoitoon ottaminen on joustavaa ja perustuu selkeään ja suunnitelmalliseen tutkimukseen ja tilannearvioon. Toimialue: Merikarvia, Pori, Ulvila ja Lavia.

Porin psykiatrian poliklinikka
Isolinnankatu 28, 28100 Pori
Puh. 02 – 627 4700

Rauma



Rauman psykiatrian poliklinikka (toimialue Eurajoki, Kodisjoki, Lappi ja Rauma) vastaa oman alueensa aikuisväestön psykiatrisesta tutkimuksesta, hoidosta ja kuntoutuksesta yhteistyössä alueen perusterveydenhuollon, sosiaalitoimen sekä yksityisten palveluntuottajien kanssa. Toiminta on avohoitopainotteista ja hoitoon ottaminen on joustavaa ja perustuu selkeään ja suunnitelmalliseen tutkimukseen ja tilannearvioon. Hoitoon tullaan lääkärin läheteellä.

Rauman psykiatrian poliklinikka
Steniuksenkatu 2, 26100 Rauma
Puh. 02 627 8708. Päivystysnumero 044 707 9425.

Harjavalta

Harjavallan mielenterveyskeskuksen vastuualueeseen kuuluvat Euran, Harjavallan, Huittisten, Kiukaisten, Kokemäen, Köyliön, Nakkilan, Säkylän ja sopimuskuntana Vampulan aikuisväestö sekä sairaanhoidon että avohoidon osalta.

Harjavallan mielenterveyskeskus vastaa oman alueensa aikuisväestön psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta yhteistyössä alueensa kuntien perusterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa. Hoitoon tullaan lääkärin läheteellä.

Harjavallan psykiatrian poliklinikka on jaettu kahteen eri paikkakunnalla toimivaan työryhmään Harjavaltaan ja Huittisiin.

Harjavallan psykiatrian poliklinikka

Harjavallan työryhmä
Sairaalantie 14, 29200 Harjavalta
Puh. 02 – 535 4570
Avoimma ma – pe klo 8.00 – 15.30

Huittisten psykiatrian poliklinikka

Huittisten psykiatrian poliklinikka vastaa oman alueensa aikuisväestön psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta. Alueeseemme kuuluvat Huittinen, Köyliö ja Säkylä.

Huittisten työryhmä
Lauttakylänkatu 4, 32700 Huittinen
Puh. 02 – 627 4330
Avoimma ma – pe klo 8.00 – 15.30

Kankaanpään psykiatrian poliklinikka



Kankaanpään psykiatrian poliklinikka vastaa oman alueensa aikuisväestön psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta. Alueeseemme kuuluvat Honkajoki, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Pomarkku ja Siikainen.

Käyntiosoite: Kankaanpään mielenterveyskeskus, Tapalankatu 20, 38700.

Puhelin 02 627 4300.

Yleissairaalapsykiatrian osasto M0

M0 hoitaa aikuisia potilaita, joilla on ruumiillisiin sairauksiin liittyviä mielenterveyden häiriötiloja, myös syömishäiriöitä.

Käyntiosoite: Satasairaala, Sairaalantie 3, 28500 Pori. M-rakennus, 0-kerros.

Puhelin 02 627 7761

Muutama sana psykoterapiasta

Psykoterapia on usein yksi osa syömishäiriötä sairastavan hoitoa. Psykoterapiaan voi hakeutua joko omalla kustannuksellaan tai Kelan tukemana kuntoutusterapiana. Kela edellyttää vähintään 3 kuukautta kestävästä arviointi- ja hoitajaksoa, ennen kuin terapiatuen hakeminen on mahdollista. Kelan tukea varten psykiatri laatii B-lausunnon.

Terapiaan hakeminen ja pääseminen vie oman aikansa, ja itselleen sopivan terapeutin löytämiseen on myös hyvä varata aikaa. On hyvä yrittää löytää sellainen terapeutti, jonka kanssa tulee tunne, että voi luottaa ja jatkossa puhua hyvinkin luottamuksellisesti. Terapeutteja voi hakea esimerkiksi täältä:

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/vanhemmille_ammattilaisille/tietoa_ammattilaisille/psykoterapia/Pages/kelan_psykoterapeuttihaku.aspx

Terapiaan hakeutumisesta on hyvä ohjeistus Mielenterveystalon sivuilla:

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

Mitä kaikkea syömishäiriöiden hoitoon voi ja tulisi sisältyä: Käypä hoito -suositus

Syömishäiriöiden Käypä hoito -suositus on vuodelta 2014 ja siinä on kattavasti ja yksityiskohtaisesti kuvattu eri sairauksien erityispiirteitä ja diagnostiset kriteerit. On hyvä muistaa,



että kaikki kriteerit eivät täyty kaikilla kokonaan. Kriteerit ovat kuvaus ja luettelo, joka ei vastaa todellista elämää ihan kaikilla.

Käypä hoito -suosituksen loppupuolella on kerrottu miten syömishäiriötä sairastavaa tulisi hoitaa. Yleisellä tasolla voidaan sanoa, että mitä aikaisemmin nuoren tilanteeseen puututaan ja mitä kokonaisvaltaisemmin sairastava ja sairastavan läheiset kohdataan, sen parempi. Ongelmallinen tilanne voi korjaantua perusterveydenhuollon toimenpiteillä, eikä välttämättä erikoissairaanhoidoa tarvita.

Lue lisää Käypä hoito -suosituksesta tästä:

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50101#readmore>

