

MUISTILISTA TURVASUUNNITELMAN KÄYTÖN TUEKSI, ED-SAFE2

Gregory K. Brown, Ph.D. ja Barbara Stanley, Ph.D. (2016)

Suomennos ja muokkaus: Pekka Jylhä ja Erkki Isometsä

OHJEET: Tämä muistilista on tarkoitettu turvasuunnitelman käytön tueksi. Kaikki osiot tulee täyttää. Potilasasiakirjoissa voidaan antaa täydentäviä tietoja turvasuunnitelmasta.

1. ESITTELE JA PERUSTELE TURVASUUNNITELMAN TEKEMINEN (n. 2 minuuttia)

- Esittele turvasuunnitelma menetelmäksi, joka auttaa tunnistamaan varomerkit ja ryhtymään toimenpiteisiin riskin pienentämiseksi tai sen lisääntymisen estämiseksi.
- Kuvaile turvasuunnitelmaa hätäsuunnitelmana, joka estää itsemurha-ajatusten toteuttamisen.
- Kuvaile, kuinka itsemurha-ajatuksia voi tulla ja mennä lyhyiden ajanjaksojen kuluessa ja kuinka turvasuunnitelma auttaa itsemurha-ajatusten kanssa selviytymisessä.
- Kuvaile, kuinka turvasuunnitelma koostuu joukosta askeleita.
Jos jostakin askeleesta ei ole apua itsemurhakriisin lieventämisessä, jatka seuraavaan askeleeseen.

2. TÄYTÄ JOKAINEN TURVASUUNNITELMAN ASKEL (n. 15 minuuttia)

- Kuvaile kunkin askeleen perustelut.
- Ideoikaa kukin askel yhdessä. Kirjaa asiat mahdollisimman täsmällisesti henkilön omia sanoja käyttäen.
- Arvioi kunkin strategian käyttömahdollisuudet ja selvitä esteet sen käytölle.
- Muistuta joka vaiheen jälkeen, että jos itsemurhakriisi ei laukea, pitää jatkaa seuraavaan askeleeseen (askeleita voi tarvittaessa hypätä yli).

ASKEL 5 (AMMATTILAISET JA ERI TOIMIPISTEET, JOIHIN VOIN OTTAA YHTEYTTÄ)

- Jos hoitoa ei ole meneillään, esittele ja kuvaile hoidon hyödyt sekä paikalliset resurssit.
- Selitä, kuinka valtakunnalliseen kriisipuhelimeen soitetaan.

ASKEL 6 (MITEN TEEN YMPÄRISTÖNI TURVALLISEKSI)

- Selitä, kuinka ympäristön tekeminen turvallisemmaksi auttaa alentamaan riskiä toteuttaa itsemurha-ajatuksia.
- Arvioi aina mahdollisuus päästä käsiksi ampuma-aseisiin.
- Selvitä muut mahdolliset tavat tai suunnitelmat tehdä itsemurha.
 1. Huomioi lääkärin velvollisuus ilmoittaa poliisille heikentyneestä terveydentilasta ajoterveysasioissa
- Kehitä yhdessä toimintasuunnitelma, jolla ympäristö tehdään turvallisemmaksi.
- Ampuma-aseet:
 1. Pyydä perheenjäsentä tai ystävää, jolla on aseenkantolupa, viemään aseet pois.
 2. Lukitse ampuma-aseet ja patruunat eri paikkoihin ja anna avaimet perheenjäsenelle tai ystävälle.
 3. Huomioi terveydenhuollon ammattilaisen velvollisuus tehdä ampuma-aseilmoitus poliisille.
- Jos ilmenee epäilyksiä aseisiin käsiksi pääsemisen rajoittamisen suhteen:
 1. Arvioi tämän menettelyn hyvät ja huonot puolet.
 2. Ideoikaa vaihtoehtoisia tapoja rajoittaa käsiksi pääsyä turvallisuuden parantamiseksi.

3. KÄY LÄPI TURVASUUNNITELMAN KÄYTTÖ (n. 3 minuuttia)

- Käy turvasuunnitelman askeleet läpi asianomaisen kanssa ja kysy, kuinka todennäköistä suunnitelman käyttäminen on.
- Selvitä paikka, josta se löytyy helposti.
- Arvioi yleisesti turvasuunnitelman käyttömahdollisuudet ja selvitä esteet sen käytölle.
- Selitä, kuinka turvasuunnitelma voidaan myöhemmin tarkistaa sen hyödyllisyyden selvittämiseksi ja kuinka sitä voidaan muuttaa toimivammaksi.
- Anna turvasuunnitelma asianomaiselle henkilölle/potilaalle? ja kerro, että kopio siitä jää hänen tietoihinsa.
Muistuta häntä, että kopio turvasuunnitelma on tarvittaessa saatavilla.

MUISTILISTA TURVASUUNNITELMAN SEURANTAKÄYNTIEN TUEKSI

Gregory K. Brown, Ph.D. ja Barbara Stanley, Ph.D. (2016)

Suomennos ja muokkaus: Pekka Jylhä ja Erkki Isometsä

OHJEET: Tämä muistilista on tarkoitettu avuksi seurantakäynneille, kun turvasuunnitelma on jo laadittu. Potilastyöntekijän tulee noutaa potilastiedoista viimeisin turvasuunnitelma.

- 1. Muistatko viimeisimmän laatimasi turvasuunnitelman?**
- 2. Oletko käyttänyt turvasuunnitelmaa?**
- 3. Auttoiko turvasuunnitelma itsemurha-ajatusten toteuttamisen ehkäisyssä?
Jos ei, miksi ei auttanut (esim. suunnitelma unohtui, hukkasit sen tai unohdit, kuinka sitä käytetään)?**
- 4. Kuinka turvasuunnitelmaa voitaisiin korjata toimivammaksi?
Onko tiettyjä askeleita tarpeen parantaa (ks. alla olevat esimerkkikysymykset)?**

Varomerkit:	Voisiko varomerkkejä muuttaa tai tarkentaa, jotta turvasuunnitelman käyttö ei unohdu? Voitko käydä turvasuunnitelman aika ajoin läpi, jotta sen käyttö ei unohdu? Voisiko turvasuunnitelman sijoittaa paikkaan, jossa se on paremmin esillä niin, ettei sen käyttö unohdu?
Sisäiset selviytymiskeinot:	Onko olemassa muita sisäisiä selviytymiskeinoja, jotka voisivat tehokkaammin ajatukset pois ongelmista? Ovatko jotkin turvasuunnitelmassasi listatuista selviytymiskeinoista sellaisia, että ne kannattaa poistaa, koska niistä ei juurikaan ole ollut apua?
Ihmiset ja sosiaaliset tilanteet:	Onko olemassa muita ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita, jotka voisivat tehokkaammin huomion pois ongelmista? Ovatko jotkin turvasuunnitelmassasi listatuista ihmisistä tai sosiaalisista tilanteista sellaisia, että ne kannattaa poistaa siitä, koska niistä ei juurikaan ole ollut apua?
Ihmiset, joilta voin pyytää apua:	Onko sinulla muita perheenjäseniä tai ystäviä, jotka pitäisi lisätä? Ovatko jotkin turvasuunnitelmassasi listatuista ihmisistä sellaisia, että heidät kannattaa poistaa siitä, koska heistä ei ole ollut apua tai he eivät ole olleet tavoitettavissa?
Ammattilaiset ja eri toimipisteet:	Onko olemassa muita ammattilaisia tai toimipisteitä, jotka olisi tarpeen lisätä tai poistaa? Kohtasitko ongelmia yrittäessäsi saada apua ammattilaiselta tai toimipisteestä?
Miten teen ympäristöni turvallisiksi:	Oletko pystynyt tekemään ympäristösi turvallisemmaksi poistamalla tekijöitä, jotka voivat olla vaaraksi sinulle? Pääsetkö tällä hetkellä käsiksi ampuma-aseisiin? Onko olemassa muita keinoja, joilla saisit ympäristösi turvallisemmaksi?
Turvasuunnitelman käyttö:	Oliko turvasuunnitelman säilytyspaikka tarkoituksenmukainen? Olisiko sille olemassa parempi säilytyspaikka?