

Promoting mental health in an efficient and cost-effective way

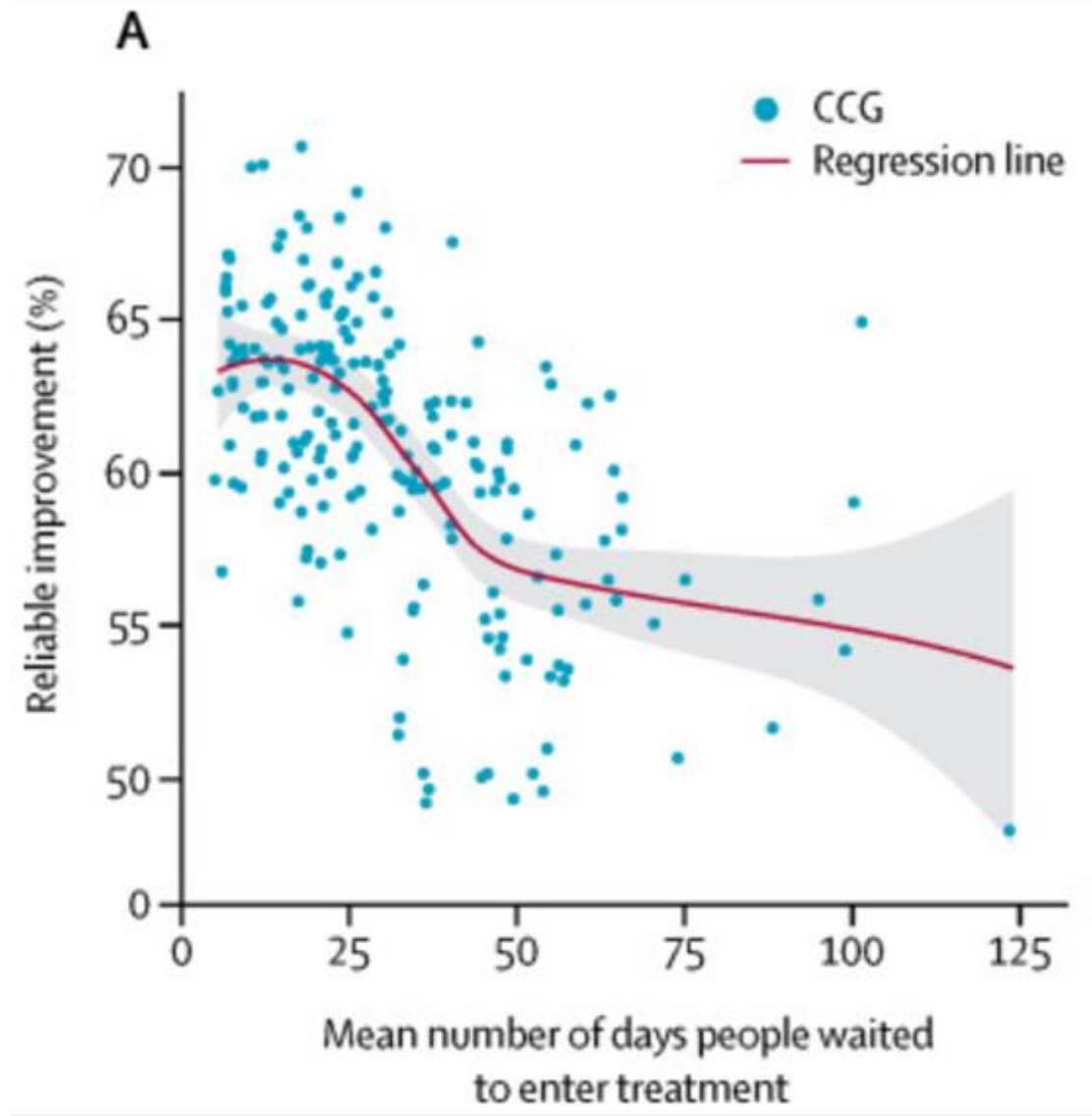
Jan-Henry Stenberg

Head of Division
Helsinki University Hospital (HUS)

Problems with mental health services

- We have had a disintegrated local Mental Health Services (MHS):
 - confusion among services users,
 - delayed access to and random and excessive use of (often inappropriate) services.
- Traditional means of nationwide coordination of the MHS development were insufficient
- Accessibility and affordability of psychotherapy has been poor and unequal - especially for Cognitive-Behavioral Therapy (in most cases the most effective or suitable therapy) and for the example in the Northern regions and other rural areas like archipelago ... no local services..
- Gatekeeping by GPs and current guidelines: only severe and long-term conditions ended to the specialized care and thereby to state-reimbursed psychotherapy → therapy less effective. Affordability of psychotherapy as first-line, early intervention was poor.
- People are also more and more conscious consumers instead of dutiful sick people waiting in the line

Early recognition
of symptoms may
improve
treatability



Lähde: Clark, D. M., Canvin, L., Green, J., Layard, R., Pilling, S., & Janecka, M. (2018). Transparency about the outcomes of mental health services (IAPT approach): an analysis of public data. *The Lancet*, 391(10121), 679-686.

To start with

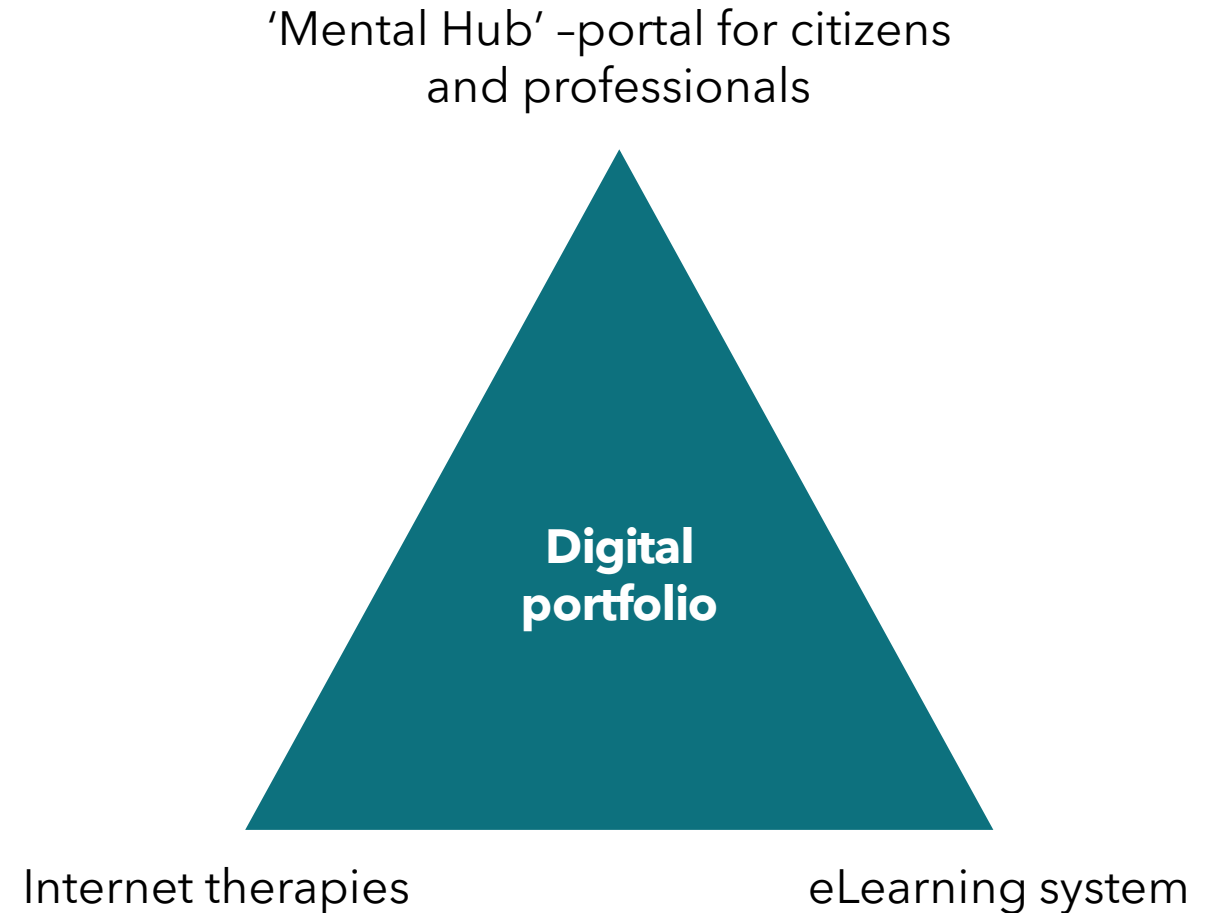
- With digital solutions, it is possible to create scalable and cost-effective solutions for:
 - Mental health promotion for citizens
 - Treatment for patients
 - Training of healthcare professionals.
- All solutions aim to make provided **psychosocial** care more available and efficient - telehealth and technology are the key!
- In the Helsinki University Hospital (Finland), such practices have been created and in production. Our digital solutions form a central node of Finnish mental health services.

Mentalhub.fi

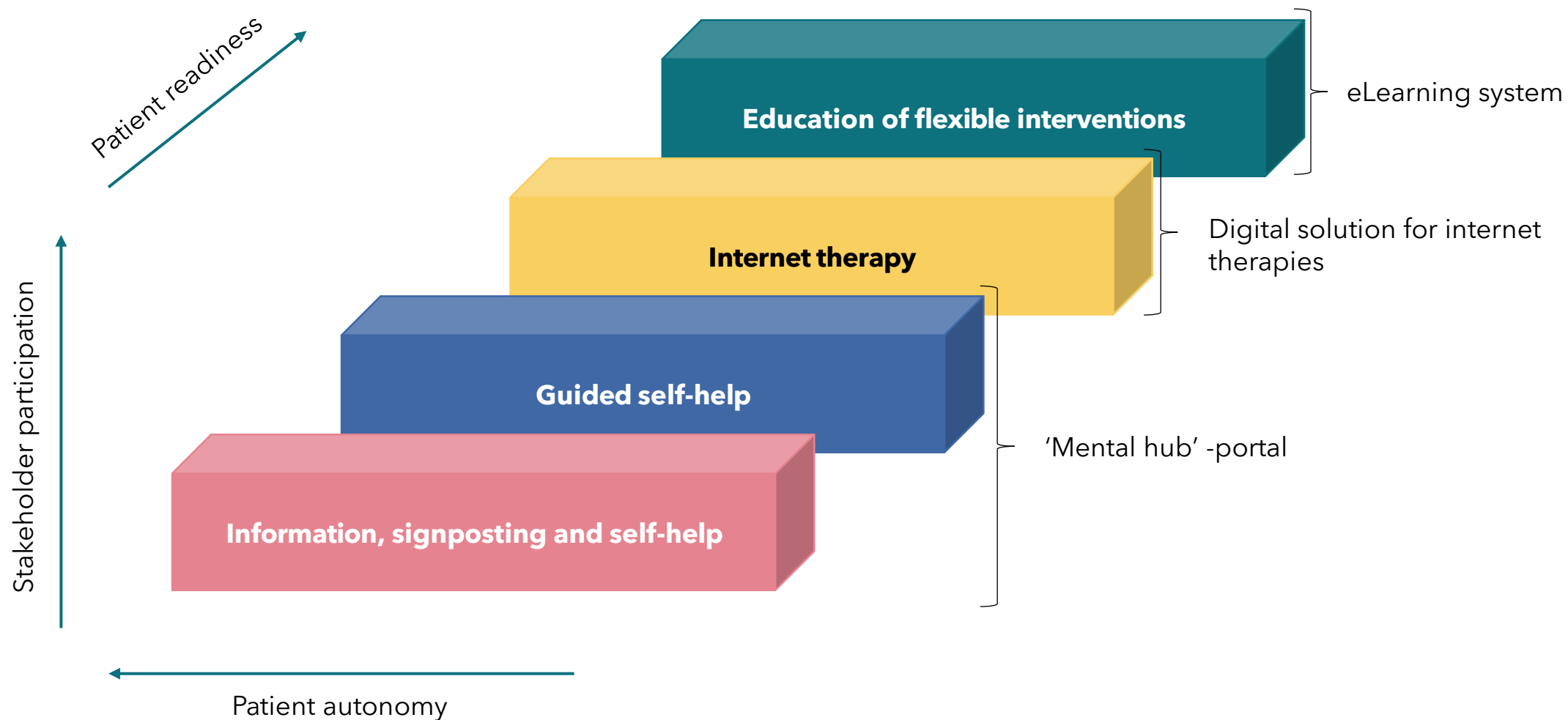
- A comprehensive, HUS and (partly) government-sponsored, modular nationwide Internet portal for eMental Health and Substance Disorders
- Based on a large local and later on, nationwide consensus-based collaboration between stakeholders, professionals and patients in primary and specialized public MHS, private providers, third sector, and university.
- Nowadays mostly mobile.
- Development of new modules is continuously going on.

Our vision

- Our digital solutions form a central node of Finnish mental health services.
- We offer digital services nationally in:
 - Mental health promotion in the shape of a modern content-management system.
 - Mental health treatment with self-help programs and internet-therapies
 - Training healthcare professionals to deliver evidence-based interventions



Digital solutions supports stepped care



‘Mental Hub’ -portal

'Mental Hub'

- A modern content-management system (Drupal-based) which includes:
 - Information about mental health and mental well-being
 - Tools for assessing the severity of mental health problems
 - Over 30 self-help programs
 - Signposting to various services
- 'Mental Hub PRO' for mental health professionals which includes the daily tools for apt assessment and various treatment manuals.
- Users annually: **2.3 million**

Global pool of users

1.	 Finland	2 032 524 (88,65 %)
2.	 Sweden	128 273 (5,59 %)
3.	 United States	24 439 (1,07 %)
4.	 Germany	22 028 (0,96 %)
5.	 Netherlands	16 227 (0,71 %)
6.	 Ukraine	8 138 (0,35 %)
7.	 France	4 931 (0,22 %)
8.	 Austria	4 517 (0,20 %)
9.	 Switzerland	4 317 (0,19 %)
10.	 United Kingdom	3 787 (0,17 %)

11.	 Russia	3 067 (0,13 %)
12.	(not set)	2 930 (0,13 %)
13.	 Spain	2 722 (0,12 %)
14.	 Estonia	2 426 (0,11 %)
15.	 Norway	2 225 (0,10 %)
16.	 China	1 934 (0,08 %)
17.	 Seychelles	1 654 (0,07 %)
18.	 Indonesia	1 629 (0,07 %)
19.	 Canada	1 607 (0,07 %)
20.	 Romania	1 453 (0,06 %)

Self-help and guided self-help

- A wide array of self-help programs which are available 24/7 provide help for many.
- Self-help programs can be made to target psychiatric conditions and challenging life situations (e.g. divorce).
- It is also possible to efficiently train healthcare professionals with modern eLearning solutions to deliver guided self help.
- Guided self-help is an essential piece of a stepped care model, where the effectiveness of self-help programs is elevated by an intervention provided by a trained professional (training takes 3-4 hrs).
- Guided self-help and face-to face treatment can have comparable effects in the treatment of depression and anxiety (Cuijpers et al., 2010)

Self-help programs

Examples

- Aggression
- Anxiety
- Emotional instability
- Divorce
- Bulimic behaviour
- Drinking
- Worry concerning COVID-19
- Depression
- Jealousy
- OCD
- Panic
- Sexual interest in children
- Crisis
- Social anxiety
- Worry concerning war
- Worry concerning money
- Insomnia

Mielenterveystalo.fi - aina tukena

Julkisen terveydenhuollon tarjoamaa luotettavaa apua mielen hyvinvointiin.



Omahoito-ohjelmat

[Tutustu omahoitoihin →](#)



Nettiterapiat

[Lue nettiterapioista →](#)



Mielenterveyspalvelut

[Mistä saan apua →](#)

Suosituimmat teemat

Nämä teemat ovat kaikkein luetuimpia Mielenterveystalossa



Masonnus



Persoonallisuushäiriöt



Ahdistus



[Tutustu teemoihin →](#)

Suosituimmat kohderyhmät

Mielenterveystalon sisällöt sopivat kaikenikäisille. Täältä löydät kuitenkin sivut, jotka ovat suunnattu tietyille kohderyhmille.



Nuoret



Lapset



Läheiset



Omahoito-ohjelma

Ahdistuksen omahoito-ohjelma

Aloitussivu

1. MISTÄ ON KYSE? ▼

2. TYÖKALUJA

Käsiteltävät harjoitukset ▲

1. Hengitys ja rentoutus ahdistuksen lievittäjänä

2. Tietoinen läsnäolo (mindfulness)

Ajatusharjoitukset ▼

3. EVÄITÄ JATKOON ▼

Kaikki harjoitukset

2. Tietoinen läsnäolo (mindfulness)

Tietoisesta läsnäolosta käytetään myös nimitystä mindfulness, ja se tarkoittaa tarkkasäisyyden suuntaamista juuri käsillä olevaan hetkeen.

Sinä havainnottavia kokemuksia ovat esimerkiksi

- Milaisia tunteita kehoosi on?
- Mitä aisti havainnoivat juuri nyt?
- Milaisen tunteiden valikkoa mieli on?
- Mitä ajatuksia on mielessä?

Tietoisessa läsnäolossa kokemukset todetaan sellaisina kuin ne ovat. Niitä ei arvoteta tai pyritä muuttamaan.

Tietoinen läsnäolo

- luo pohjaa kyvyille havaita ja tunnistaa tunteita ja ajatuksia,
- auttaa erottamaan ulkoiset tapahtumat omista ajatuksista ja tunteista sekä
- antaa tarvittavaa väilyä ja tsaas voimakkaita tunteita.

Tietoinen läsnäolo luo pohjaa itseäntunneille ja itsehavainnointille. Sen kautta voi myös alituisesti itseään pelottaviksi kokemiinsa ajatuksiin ja tunteisiin.



Mindfulness-harjoitukset äänitteinä

Harjoituksia on erilaisia. Voit lukea harjoituksesta alta enemmän ja kokeilla, mikä sopii sinulle parhaiten. Harjoituksien voit pelata useita sopivissa tilanteissa.

Suosittelussa on tehdiä harjoituksia säännöllisesti joka päivä, vaikka vain 10 minuuttia kerrallaan.

Neljän minuutin hengähdystauko (4:34)

Tavoite

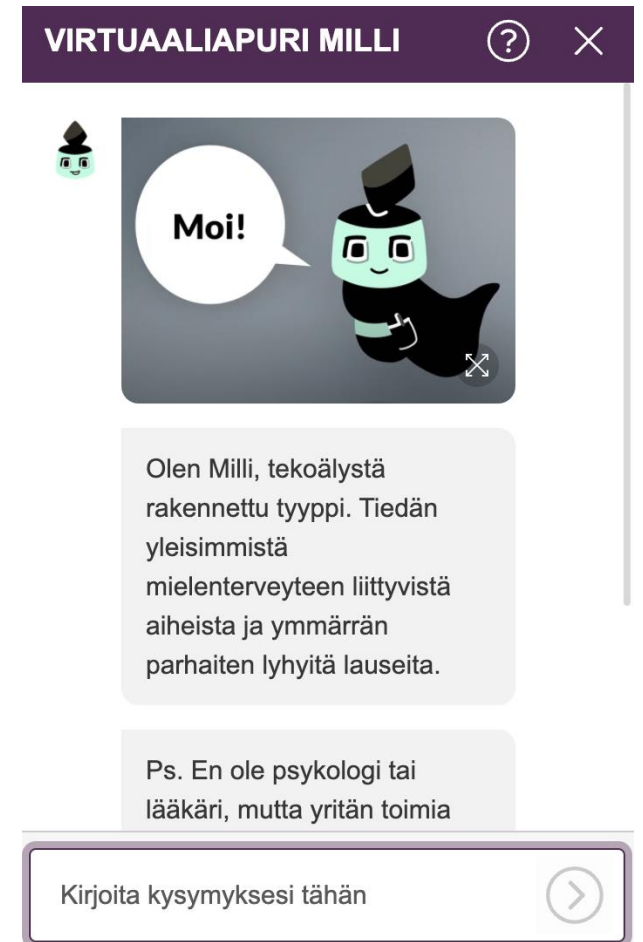
Opit nopean keinon tulla tietoisiksi ajatuksistasi ja tunteistasi sekä ankkuroida itseä nykyhetkeen.

Otje

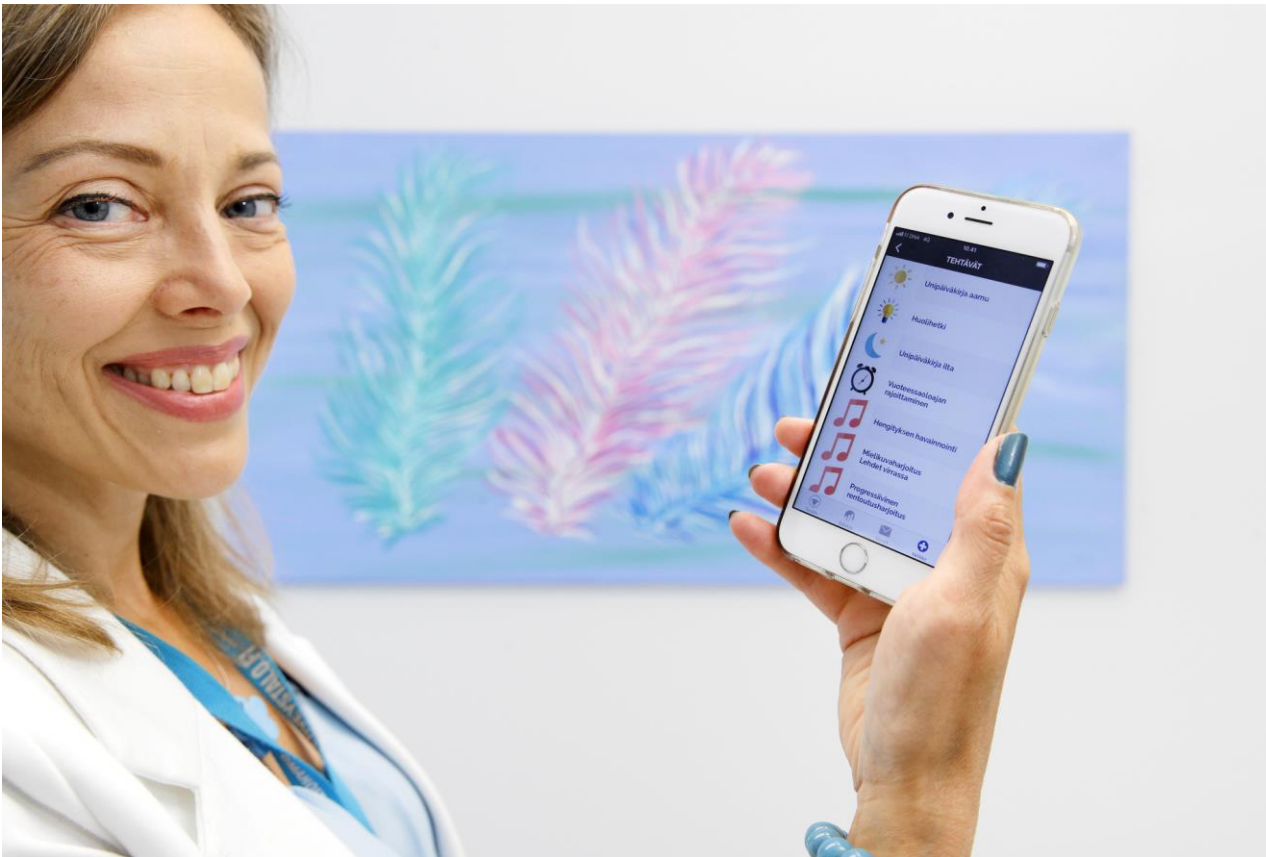
Kolmen minuutin hengähdystauko on lyhyt harjoitus, jonka voit tehdä säännöllisesti esimerkiksi työpaikan lomassa, bussissa tai kassassa, aamulla herätessäsi tai illalla, kun olet menossa nukkumaan. Voit tehdä harjoituksen itsenäisesti.

Milli – virtual helper

- A conversational AI chatbot solution
- Directs users to various self-help programs or prompts the user to seek professional help.
- 1/21-12/21: 45 985 conversations
- Popular topics: anxiety, depression, self-harm, suicidal thoughts, fears



Internet therapies



The screenshot shows a mobile application interface with a navigation bar at the top containing icons for 'KOTI', 'HOITOPOLKU', 'VIESTIT', 'PÄIVÄKIRJA', 'USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET', and 'TYÖKIRJA'. The main content area is titled 'Hoitopolku' and displays a list of tasks, each with a checkmark and a date: 'MASENNUSOIREET Suoritettu 04.03.2019', 'AHDISTUNEISUUDEN HAITTA Suoritettu 04.03.2019', 'AJANKOHTAINEN ALKOHOLIN KULUTUS Suoritettu 04.03.2019', 'MISSÄ HUOMIO ON? Suoritettu 04.03.2019', 'KIELTEINEN ARVIOINTI Suoritettu 04.03.2019', 'TOMIN AHDISTAVA TILANNE Suoritettu 04.03.2019', and 'HAITALLISET TULKINNAT Suoritettu 04.03.2019'. A video player is embedded in the interface, showing a man speaking. The video title is 'Missä huomio on?' and the text below it reads: 'Olet saattanut huomata, että jännittävässä tilanteessa huomiosi on suuntautunut enemmän omiin, kuin muiden reaktioihin. Tämä on hyvin tavallista ja kuuluu sosiaaliseen jännittämiseen. On hyödyllistä oppia siirtämään huomiota omista reaktioista muihin asioihin, kuten tilanteen asiasisältöön ja vuorovaikutukseen.' At the bottom of the video player are three buttons: 'EDELINEN', 'MERKITSE VALMIIKSI', and 'SEURAAVA'.

How does it work?

For health care system

- Any physician can make a referral.
- Treatment starts in a week.
- Treatment can be provided for more patients.
- Cost-effective
- Stable quality

For the patient

- Patients work independently
- Text, video, exercises, recordings
- Treatment modalities:
 - Psychoeducation
 - Symptom monitoring
 - Behavioural activation
 - Cognitive restructuring
 - Relaxation
 - Mindfulness
 - Acceptance skills
 - Graded exposure

For the therapist

- A therapist supports the progress of therapy and gives feedback in writing.
- Therapists have their own user interface.
 - Patient list
 - Automatic to-do list
 - Messaging
 - Event log
- A therapist can offer help to **eight times** more patients compared to F2F care.

Internet therapy as a part of Finnish mental healthcare system

- In Finland, HUS provides all internet therapies. Referrals are made nationally.
- Funded by tax money. Municipalities pays the treatments.
- One treatment costs 560 €.
- No fees to patients or referring organizations.

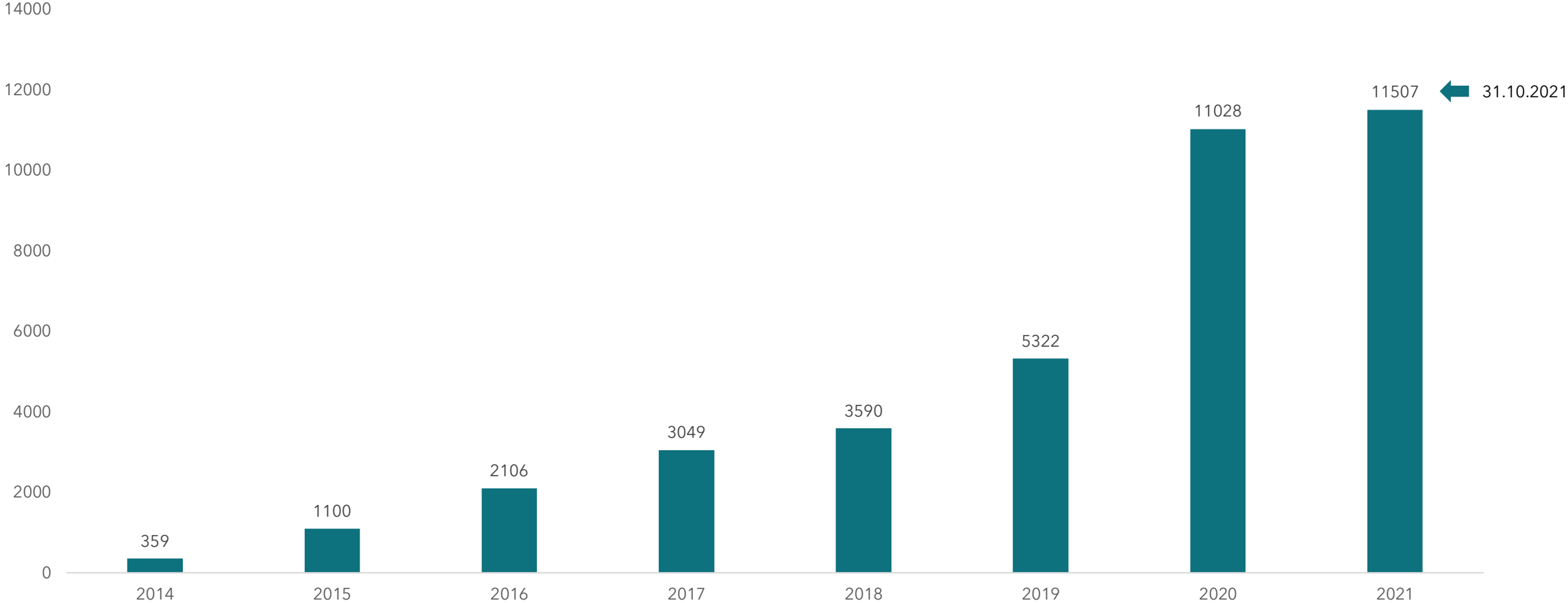
Internet therapies

Internet-based cognitive behavioural therapy (ICBT)

- A suitable step in a digital stepped care model after guided self-help.
- Guided self-help as a service can be organized from local healthcare units. Organization of internet therapy can be centralized.
- An extensive local know-how on short evidence-based treatments is important but the system can be improved by referring patient to external service providers.
- **Treatment of mental health should be started without delay!**

Amount of referrals

Finnish population: 5.5M



Sport

Culture

Lifestyle

More ▾

What can the UK learn from Finland's approach to mental health?

An online therapy service for depression, anxiety and substance misuse is cheap and effective and could provide inspiration for the NHS

