

NÄYTTÖÖN PERUSTUVAA HOITOA PERUSTERVEYDENHUOLTOON

SAATAVUUS & SAAVUTETTAVUUS ERINOMAISIA

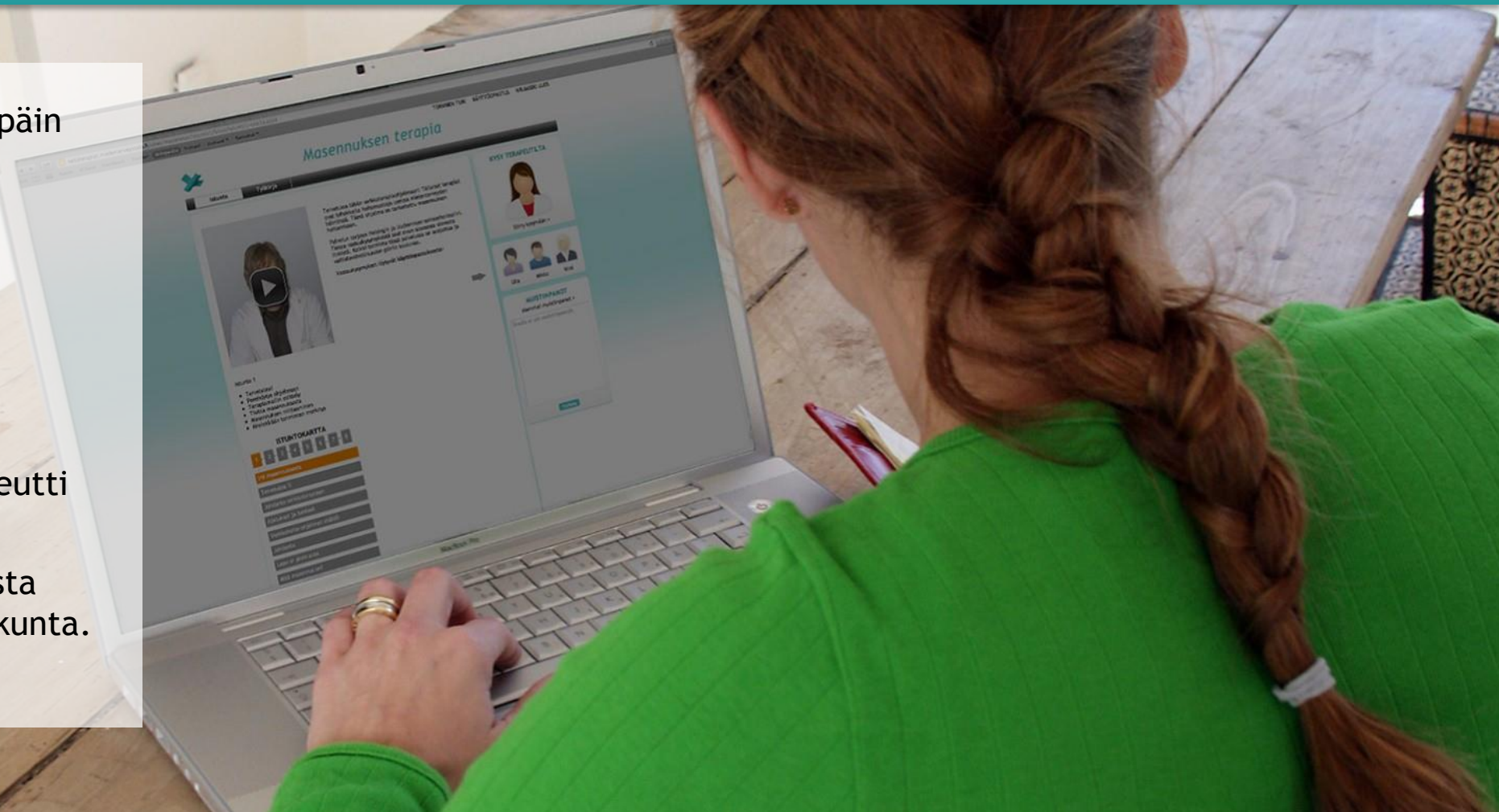
Hoidon onnistumiseksi on olennaista että asianmukainen hoito aloitetaan ilman viivytyksiä.

Hoidon tärkeä kehittämiskohde on hakeutuvuuden edistäminen ja hoidon saatavuuden helpottaminen.



NETTITERAPIAT

- Lääkärin läheteellä mistä päin Suomea tahansa (terveydenhuoltolain valinnanvapaus)
- Potilaalle maksuton
- Itsenäisesti toteutettavan terapian tukena nettiterapeutti
- Terapiajakson kustannuksesta (640€) vastaa potilaan kotikunta.



VAIKUTTAVUUS

Britanniassa nettiterapiaa suositetaan käytettäväksi ahdistuneisuushäiriöissä ja masennuksessa lievissä ja keskivaikeissa tapauksissa porrastetun hoitomallin alkupäässä (NICE-suositukset).

Perusterveydenhuollossa hoidettava, lievistä tai keskivaikeasta depressiosta kärsivä potilas voidaan ohjata lääkärin läheteellä HUS:n Mielenterveystalo-palvelusivuston kognitiiviseen malliin pohjautuvaan, seitsemän viikkoa kestäväseen terapiaan (Depression käypä hoito, 2016).



SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

- Pelätään tai jännitetään toisten ihmisten huomion kohteena olemista arvostelun ja nolouden takia
- Huomattava pyrkimys välttää huomion ja arvostelun kohteeksi joutumista
- Voi näyttäytyä myös ensisijaisesti punastumisena, käsien ja äänen vapinana, pahoinvointina tai huimauksena, virtsaamispakkona jne.



MASENNUS

- Lievän tai keskivaikean masennuksen hoitoon (vähintään 4 seuraavista oireista)
 - Mielialan lasku
 - Toimeliaisuuden puute, hidastuneisuus
 - Kyky nauttia asioista alentunut
 - Keskittymis- ja huomiokyvyn heikkeneminen
 - Itsetunnon ja itseluottamuksen heikkeneminen
 - Syyllisyyden ja arvottomuuden kokeminen
 - Synkät ja pessimistiset ajatukset tulevaisuuden suhteen
 - Unihäiriöt
 - Ruokahalun heikkeneminen ja painon lasku



PANIIKKIHÄIRIÖ

- Lievän tai keskivaikean paniikkihäiriön hoitoon
 - Ennalta arvaamattomat ja toistuvat paniikkikohtaukset
- Autonomisen hermoston oireet + psyykkiset oireet
 - Äkillinen, intensiivinen kohtaaus, joka kestää vähintään muutaman minuutin
 - Huoli kohtausten uusiutumisesta, kohtauksen vaikutuksista, sekä kohtauksiin liittyvä käyttäytymisen muutos (esim. välttely)



YLEISTYNYT AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ

- Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoitoon
 - Yleistynyt pitkäkestoinen (>6kk) ahdistuneisuus ja huolestuneisuus arjen tapahtumista
- Olosuhteisiin nähden liiallista murehtimista ja levottomuutta erityisesti tulevaisuuden suhteen
- Ahdistus ei ole luonteeltaan esim. masennuksen tai paniikkihäiriön oire



PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ

- Keskeistä on useimpina päivinä toistuvat pakkoajatukset tai pakkotoiminnot.
- Esim. pelot tautien tarttumisesta, omasta huolimattomuudesta tai toisten vahingoittamisesta. Toimintoja tarkistelu, peseminen ja kaavamainen päässä lasku.
- Pakkoajatukset tulee erottaa liiallisesta arkielämän asioista huolehtimisesta ja murehtimisesta, joka viittaa enemmän yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön.



ALKOHOLIN LIIKAKÄYTTÖ

- Haitallinen alkoholinkäyttö
 - Asiakas itse huolissaan alkoholinkäytöstään tai alkoholin käyttö häiritsee muun hoidon toteutumista
 - Motivaatio
- Poissulkukriteereinä akuutisti oireilevat vakava-asteiset mt-häiriöt (vakava masennus, mania, psykoosi tms.)
 - Ohjelma soveltuu tasaisessa vaiheessa oleville



KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

- Psykoedukatiivinen sairaudenhallinnan ohjelma, ei varsinainen terapia
- Varmistettu kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnoosi
 - Epäily kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ei riitä
- Tasaissa vaiheessa oleville asiakkaille
 - Tukee varsinaista hoitoa
 - Huom. tarpeenmukainen seuranta terapian ajan!

