

Nettiterapiat » pages

- Terapiaohjelmat
- Käyttöohjeet
- Läheteohjeet
- Kokemuksia

NETTITERAPIAT



Mielenterveystalon nettiterapiat ovat asiakkaalle vaivattomia ja saavutettavissa läpi Suomen. Asiakaslähtöistä nettiterapiaa voidaan käyttää omana hoitonaan tai muun hoidon tukena.

Asiakkaan itsenäisellä työskentelyllä vahvistetaan tämän omaa toimijuutta elämässään. Terapian tukena toimii koulutettu nettiterapeutti, joka seuraa terapiassa edistymistä ja vastaa kysymyksiin. Nettiterapeutit ovat terveydenhuollon ammattihenkilöitä.

Nettiterapiat on todettu tieteellisissä tutkimuksissa tehokkaiksi ja käytännöllisiksi hoitomuodoiksi. Meta-analyysissään [Andrews ym. \(2018\)](#) toteavat 53 nettiterapiatutkimuksen efektiivisyyden olleen suuri ($g = 0,80$).

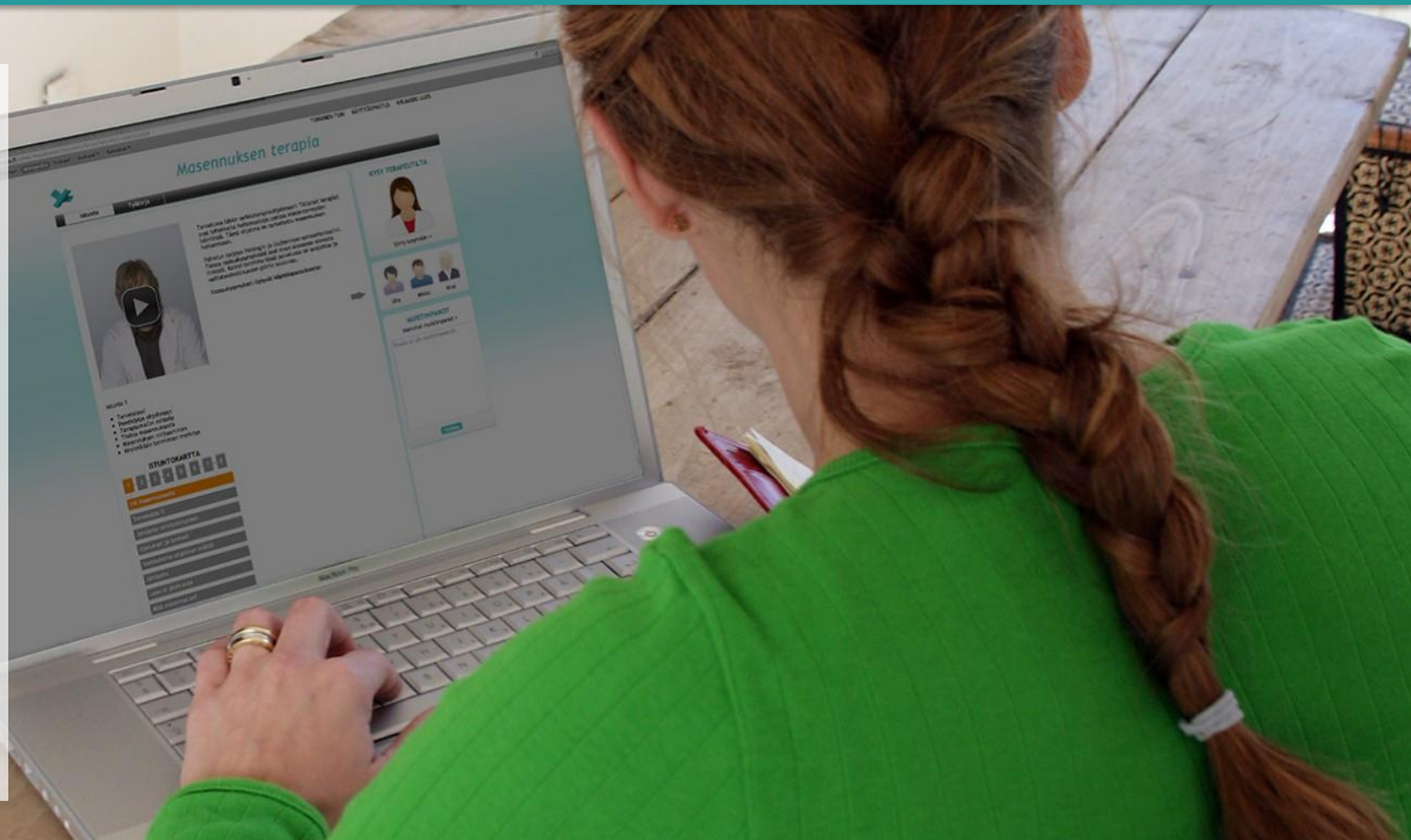
Nettiterapia on asiakkaalle ilmaista. Nettiterapiaan pääsee sekä yksityisen että julkisen terveydenhuollon lääkärin läheteellä.

TERAPIAOHJELMAT >>

LÄHETE OHJEET >>

NETTITERAPIAT.FI

- Lääkärin läheteellä mistä päin Suomea tahansa
- Lähes 4000 potilasta vuodessa
- Potilaalle maksuton
- Itsenäisesti toteutettavan terapian tukena nettiterapeutti
- Terapiajakson kustannuksesta (560€) vastaa potilaan kotikunta
- Vaikuttavaa hoitoa



HÄIRIÖKOHTAISET TERAPIAOHJELMAT

- Alkoholin liikkakäyttö
- Masennus
- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö
- Sosiaalisten tilanteiden pelko
- Paniikkihäiriö
- Pakko-oireinen häiriö
- Unettomuus
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö



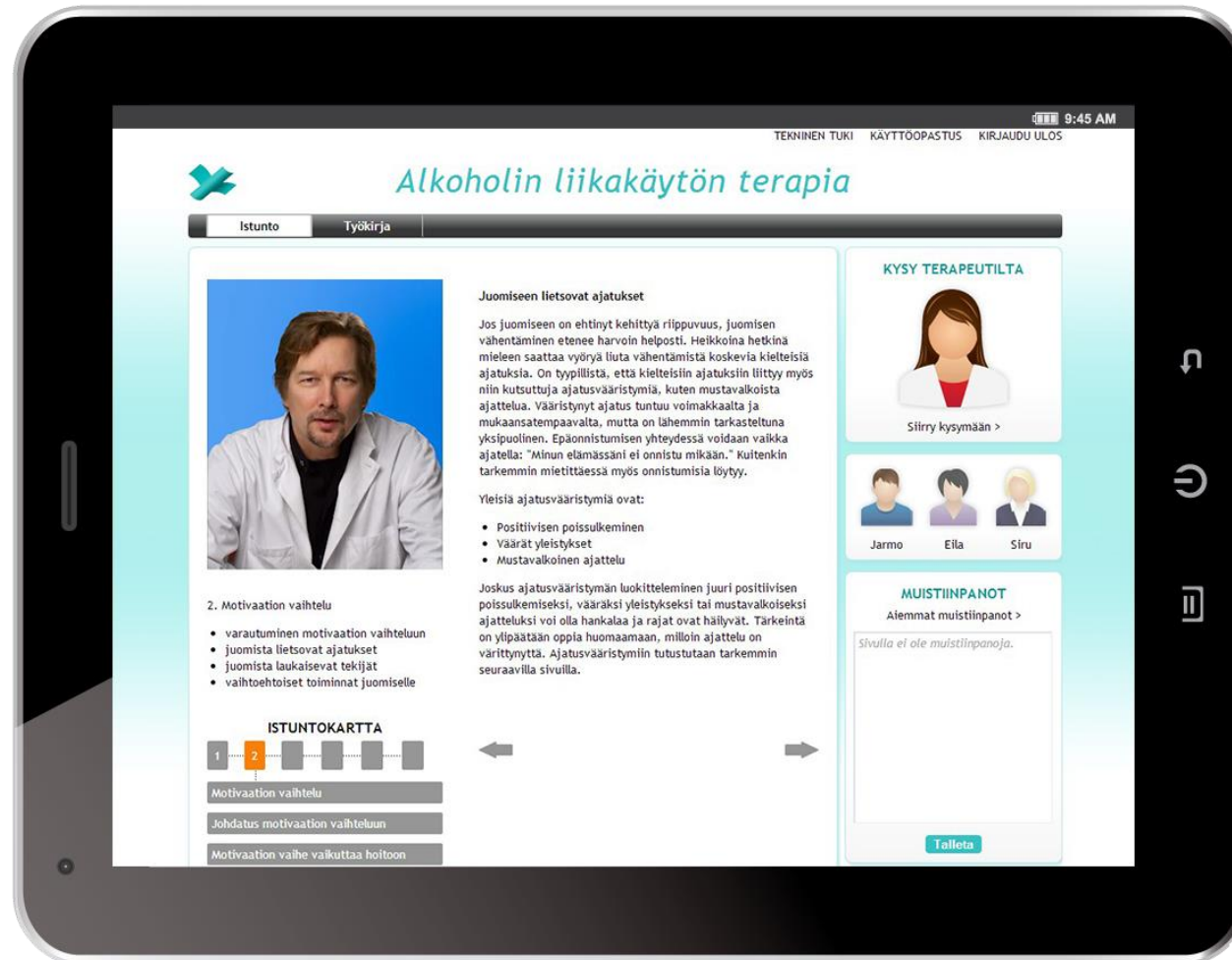
NETTITERAPIA= TERAPEUTTIAVUSTEINEN OPPIMISOHJELMA ≠ VIDEOVÄLITTEINEN TERAPIA

HYÖTYJÄ POTILAALLE

- Yhdenmukainen ja laadukas toteutus
- Käyttömahdollisuus ajasta ja paikasta riippumatta 24/7
- Alentaa hoitoon hakeutumisen kynnystä ja vähentää sairauden aiheuttamaa stigmaa



- Lisää alueellista tasa-arvoa
- Psykososiaalisen hoidon saatavuus paranee
- Toimijuuden vahvistuminen



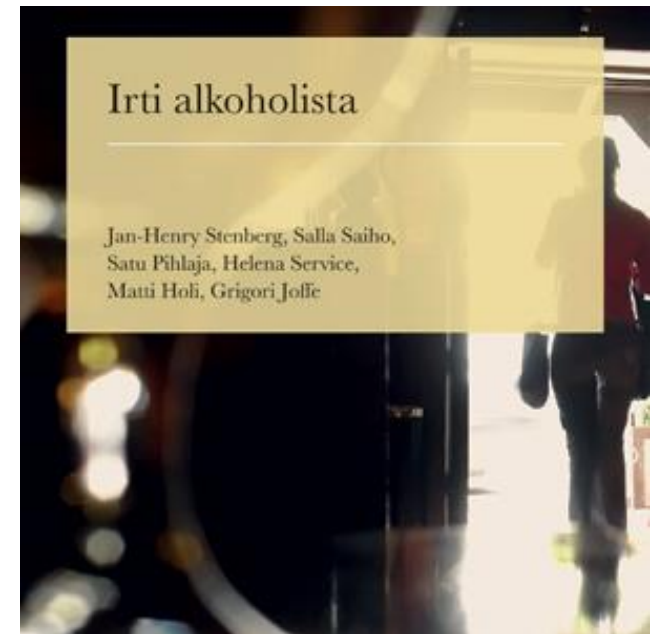
ALKOHOLIN LIIKAKÄYTÖN NETTITERAPIA

- 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
- 5 istuntoa, 6-12vk
- Psykoedukaatio
- Juomapäiväkirja
- Reflektiotehtävät mm
 - Hyödyt ja haitat
 - Haavoittuvuuden vähentäminen
 - Kohti palkitsevaa arkea
 - Omat varomerkit ym.
- Juomapäiväkirja
- Viestiyhteys terapeuttiin



ALKOHOLIN LIIKAKÄYTÖN NETTITERAPIA

- Perustuu kognitiiviseen viitekehykseen ja kogn.käyttäytymisterapiaan
 - Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat yhteydessä
 - Psykoedukaatio
 - Käytännön harjoitteet
 - Reflektitehtävät esim. syistä, esteistä ja ylläpitävistä tekijöistä
- Muutosvalmiutta arvioidaan 2-5/6 istunnoissa
- Kaikkien istuntojen hyödyllisyysarvio aina
- Uuteen käyttöympäristöön tänä keväänä mm
 - Juomapäiväkirja puhelimen appsiin
 - Helpompi yhteydenpito ja edistymisen seuranta



1.11

JUOMISEN HYÖDYT JA HAITAT

1.12

KIELTEISTEN AJATUSTEN TSUNAMI

1.13

UUSIA KEINOJA ALKOHOLIN TILALLE

1.14

KÄRSIVÄLLISYYS PALKITAAN

1.15

ET OLE YKSIN

1.16

JARMON TARINA

Juomisen hyödyt ja haitat

1/1

Pohdi juomisen ja juomattomuuden hyötyjä ja haittoja. Ota huomioon, miten juominen ja juomattomuus vaikuttavat parisuhteeseen, perhesuhteisiin, ystävyys-suhteisiin, koulutukseen, työhön, itsensä kehittämiseen, omiin tavoitteisiin, vapaa-aikaan, harrastuksiin, terveyteen, mielialaan jne. Voit halutessasi käyttää ranskalaisia viivoja.

JUOMISEN HYÖDYT:

Esim. Pääsen rentoutumaan työpäivän jälkeen.

JUOMISEN HAITAT:

Esim. Olen vähemmän läsnä lasteni elämässä.

JUOMISEN VÄHENTÄMISEN HYÖDYT:

Esim. Opinnot edistyvät.

JUOMISEN VÄHENTÄMISEN HAITAT:

Esim. Humaltuneiden ystävien seura ärsyttää selvin päin.

Hoitopolku

1.22

✓ ISTUNTO PÄÄTTY PIAN
Suoritettu 04.03.2019

1.23

✓ ISTUNNON ARVIOINTI
Suoritettu 04.03.2019

1.24

✓ VÄLITEHTÄVÄ
Suoritettu 04.03.2019

2. MOTIVAATION VAIHTELU +

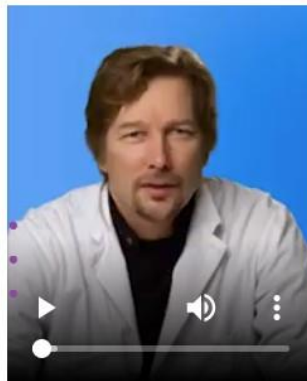
3. HAAVOITTUVUUS +

4. ALKOHOLI JA IHMISSUHTEET +

5. TAKAISKUJEN
ENNALTAEHKÄISY +

6. TERVETULOA VIELÄ
TAKAISIN! +

2. Motivaation vaihtelu



Tervetuloa istuntoon 2: Motivaation vaihtelu. Viime istunnon jälkeen olet tarkkaillut juomistasi nettipäiväkirjan avulla. Tässä istunnossa varaudumme hetkiin, jolloin et olekaan varma päätöksestäsi laittaa alkoholinkäyttösi kuriin.

Tässä istunnossa:

Perehdytään motivaation vaiheisiin.

Varaudutaan juomista lietsuviin ajatuksiin.

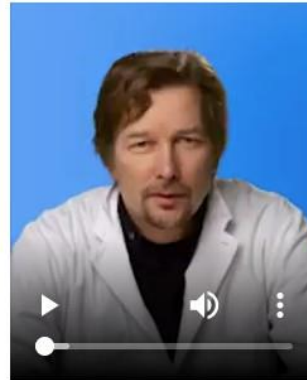
Tunnistetaan juomiseen altistavia riskitilanteita.

[EDELINEN](#)[SEURAAVA](#)

Hoitopolku

- 1.11 ✓ JUOMISEN HYÖDYT JA HAITAT
Suoritettu 04.03.2019
- 1.12 ✓ KIELTEISTEN AJATUSTEN TSUNAMI
Suoritettu 04.03.2019
- 1.13 ✓ UUSIA KEINOJA ALKOHOLIN TILALLE
Suoritettu 04.03.2019
- 1.14 ✓ KÄRSIVÄLLISYYS PALKITAAN
Suoritettu 04.03.2019
- 1.15 ✓ ET OLE YKSIN
Suoritettu 04.03.2019
- 1.16 ✓ JARMON TARINA
Suoritettu 04.03.2019
- 1.17 ✓ EILAN TARINA
Suoritettu 04.03.2019

Kielteisten ajatusten tsunami



Kun henkilö on ryhtynyt vähentämään juomistaan, on tavallista, että pienen viiveen jälkeen mieleen tulvii liuta negatiivisia ajatuksia. Tällaiseen kielteisten ajatusten "tsunamiin" voi sisältyä esimerkiksi ajatukset: "Tämä on ihan tyhmää", "Tämä ohjelma on idiooteille", "Ei tästä ole mitään apua", "Ei juomisessa ole mitään vikaa", "Eihän juomista näin lopeteta" tai muita vastaavia ajatuksia. Jos et ole valmistautunut näihin ajatuksiin, ne voivat pyyhkäistä sinut mukaansa.

EDELLEINEN

MERKITSE VALMIIKSI

SEURAAVA

JUOMISEN HALLINNAN OPAS

Tuntuuko sinusta että käytät liian paljon alkoholia? Haluatko vähentää juomistasi? Tai lopettaa sen kokonaan? Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka ovat huolissaan alkoholinkäytöstään.

Oppaan ohjelma on selkeä: siinä edetään askel askeleelta tavoitteeseen. Ensimmäiseksi lukijaa autetaan arvioimaan oma tilanteensa ja kulutustasonsa. Toiseksi selvitetään, kumpi tavoite – lopettaminen vai vähentäminen – sopii hänelle paremmin. Kolmanneksi toteutetaan muutos: toimintaohjeet ovat yksityiskohtaiset ja normaalin elämänrytmin mukaiset.

Lopuksi keskitytään saavutusten ylläpitämiseen ja siihen, ettei palata entisiin juomatapoihin. Tilannetta, jossa kyseessä on läheisen ihmisen alkoholiongelman voittaminen, käsitellään erikseen.

Oppaan lopussa on työkaluja, kuten oma-apukortti, jonka avulla juomisen tarkkailu sujuu helposti. Sitä pidetään aina mukana ja käytetään päivittäin.



KENELLE TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU?

Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholin käytöstään.

1

1. MITEN JUOT?

Tässä jaksossa voit arvioida omaa tilaasi alkoholin käyttäjänä. Vastaamalla joukkoon kysymyksiä saat...

NETTITERAPIAT UUDISTUVAT

- Mobiilikäytettävyys paranee
- Terapeutin alkusoitto ja viikoittainen kontaktointi
- Potilaille teknisissä pulmissa puhelinpalvelu



LÄHETTÄJÄN MUISTILISTA

SISÄÄNOTTOKRITEERIT:

- ✓ Halukas ja motivoitunut vähentämään alkoholinkäyttöään
- ✓ Käytössä sähköpostiosoite, verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenne

POISSULKUKRITEERIT:

- ✧ Akuutit ajankohtaiset vakavat psykiatriset sairaudet

TARKISTA LISÄKSI ETTÄ POTILAS :

- tietää, että kyseessä on itsenäiseen työskentelyyn perustuva oppimisympäristö, jossa terapeutti on taustatukena, eikä esim. videovälitteinen etäpsykoterapia?
- on valmis järjestämään 1-2 tuntia viikossa aikaa 6-8vk:n ajan?

VAIKUTTAVUUS

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

Perusterveydenhuollossa hoidettavien lievistä- ja keskivaikeasta depressiosta kärsivien hoitoon nettiterapiaa. (Depression käypä hoito, 2016).

Alkoholin liikakäytön nettiterapiasta näyttö ja kokemukset hieman vähäisempiä. Syyt?



Olet nyt käynyt nettiterapian toiseksi viimeisen vaiheen. Olet oppinut herättämään unettomuuden pelkoreaktion ja harjoitellut rauhoittumista. Sait myös tehtäväksi pohtia itsellesi keskeisiä perustavoitteita ja pyrkiä löytämään niiden mukaisia toimia päivään. Sait myös kokeiltavaksi tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Oletko jatkanut jo oppimiesi menetelmien käyttöä? Miten huolihetki toimi? Mikä rentoutusharjoitus tuntuu parhaalta? Onko pysäytyssana tai unen lempeä vastustaminen ollut käytössä? Tuntuvatko ne hyödyllisiltä? Jatkathan edelleen aikaisempien, jo hyvin toimivien menetelmien harjoittamista!

Aion lisätä arvojeni mukaisia tekoja arkeeni. Ehdottomasti otan nuo tietoinen arki-harjoitukset käyttöön pitkin päivää ja illalla tuon kehon kuuntelun.



MUUTOSVALMIUS JA NETTITERAPIA

- Esiharkinta
- Harkinta
- Valmistelu
- Toiminta
- Ylläpito



Motivaatio

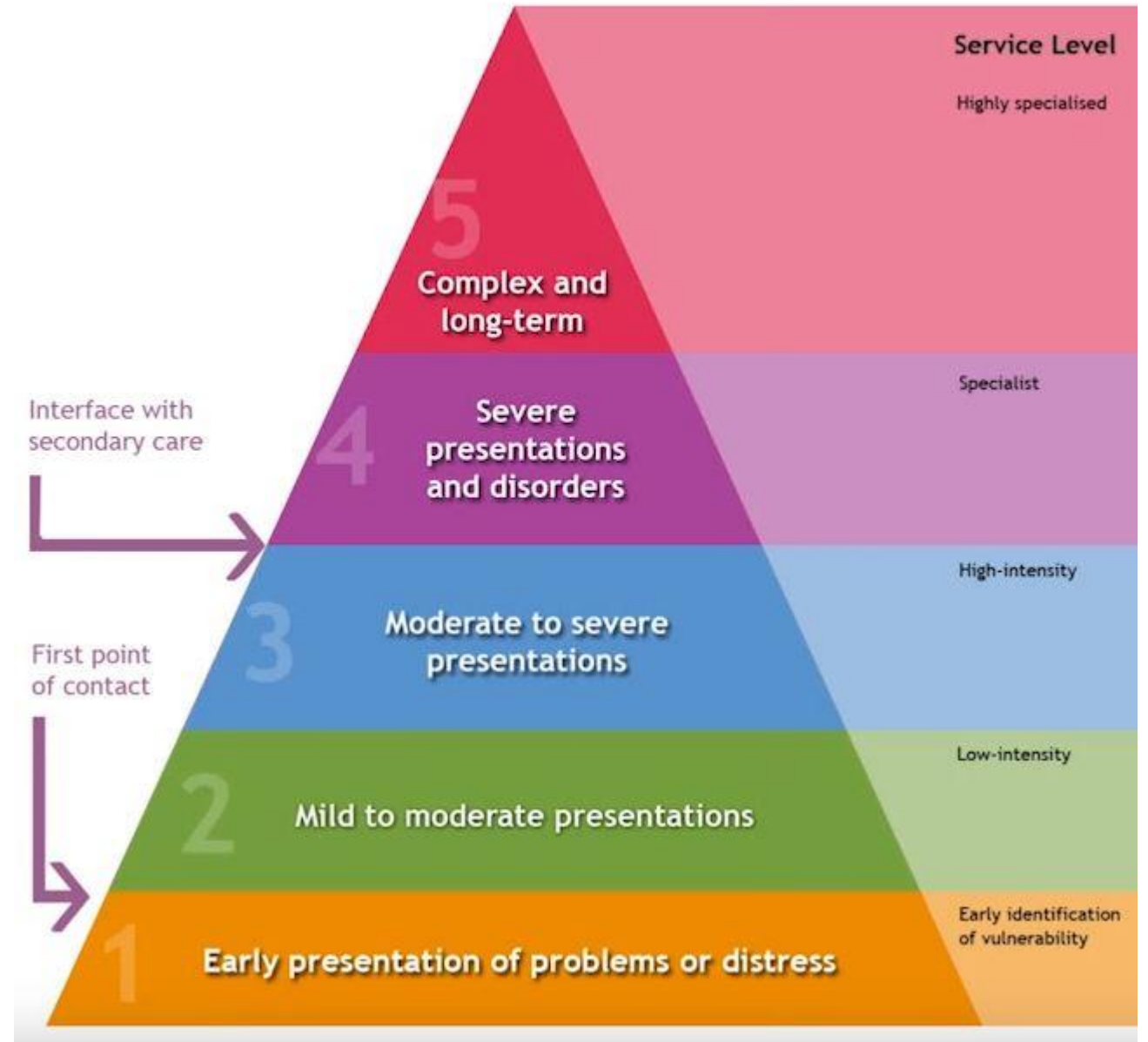
Kuinka valmis olet tällä hetkellä muuttamaan päivittäisiä tottumuksiasi saadaksesi paremman unen?

Kuinka paljon olet tällä hetkellä valmis muuttamaan päivärutiineja paremman unen saamiseksi?



PORRASTEINEN HOITO

Alemman portaan hoito ei tarkoita huonompaa hoitoa ja palvelua potilaalle.



NÄYTTÖÖN PERUSTUVAA HOITOA PERUSTERVEYDENHUOLTOON

SAATAVUUS & SAAVUTETTAVUUS ERINOMAISIA

Hoidon onnistumiseksi on olennaista, että asianmukainen hoito aloitetaan viivytyksettä.

Hoidon tärkeä kehittämiskohde on hakeutuvuuden edistäminen ja hoidon saatavuuden helpottaminen.

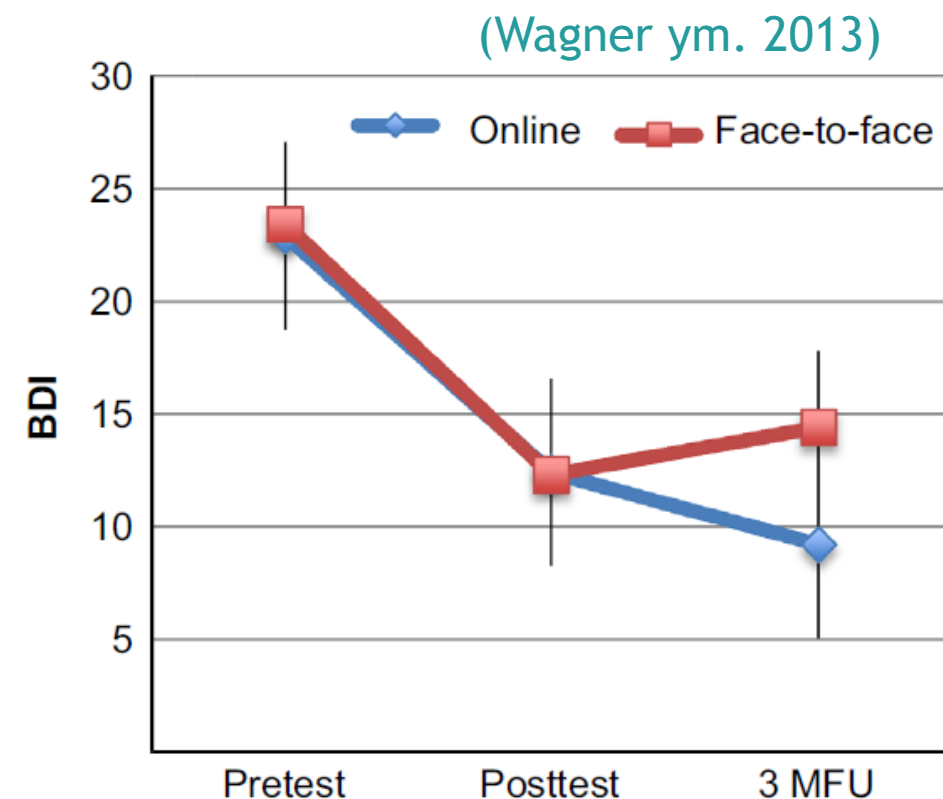


VAHVA TUTKIMUSNÄYTTÖ

Meta-analyysi Andrews ym JAD 2018 Apr;55:70-78

	N _{Trials}	N _{Subjects}	g	95% CI (g)	p	I ²	95% CI (I ²)	NNT
All studies	64	8279	0.80	0.68–0.92	.00	84	81–87	2.34
MDD	32	5642	0.67	0.51–0.81	.00	84	79–99	2.78
PD	12	584	1.31	0.85–1.76	.00	84	74–90	1.55
SAD	11	950	0.92	0.76–1.08	.05	35	0–67	2.07
GAD	9	1103	0.70	0.39–1.01	.00	82	67–89	2.63

Waitlist g=0.90, TAU g=0.38
Hedgesin g ~ Cohenin d



Online group n=25 → 17
Face-to-face n=28 → 20

Intention to
treat analysis 18