



Verkkoterapia –
Apua kotisohvalle, ammattilaisen tuella

Taustaa

Suomessa arviolta noin 560 000
alkoholin riskikäyttäjää (THL, 2018)

Työssäkäyvistä miehistä 39 % ja naisista
14 % alkoholin riskikäyttäjiä (Työ ja
terveys Suomessa 2012, TTL)

70 % työikäisistä alkoholiriippuvaisista
ja 85 % riskikäyttäjistä on työelämässä
(Terveys 2000 –tutkimus, Halme ym.
2008)

Arviolta noin 1/3 saa päihdehoitoa
(STM 2016)



Perinteisten hoitomallien haasteita

- Nykyinen järjestelmä ei tavoita läheskään kaikkia
- Vain pieni osa hoitoa tarvitsevista ja siitä hyötyvistä hakeutuu hoitoon
- Päihdepalvelujen saatavuus ja laatu vaihtelee alueittain
- Palvelut ovat usein ylikuormitettuja
- Perinteiset hoitomallit eivät sovellu kaikille, esim. työssäkäyvät, digitaalinen sukupolvi
- Ongelmien pitkittyminen ja vaikeutuminen -> kustannusten lisääntyminen

Verkkoterapia alkoholiongelman hoidossa

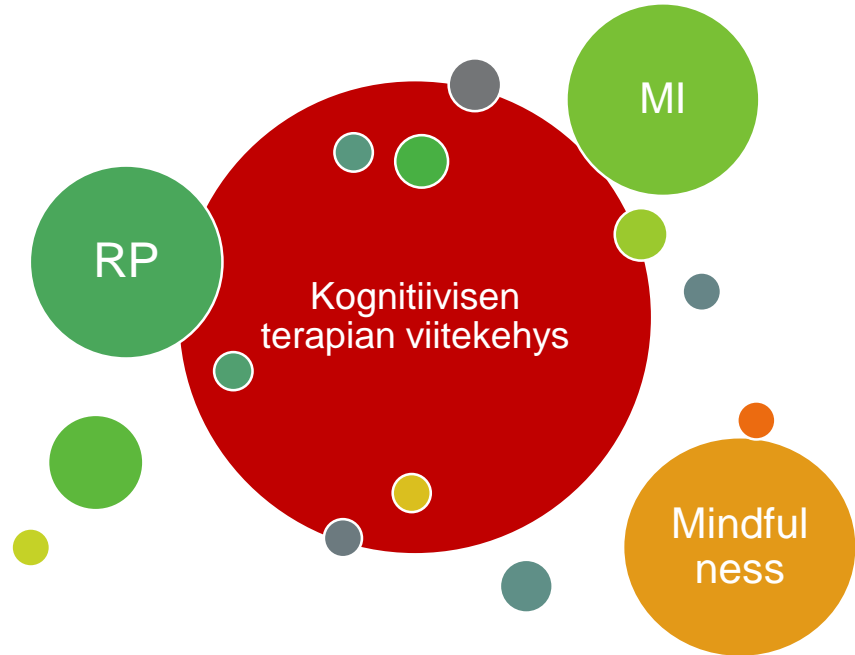
- Verkossa toteutettavia osittain automatisoituja hoito-ohjelmia.
- Sisältävät itsenäistä työskentelyä strukturoidun verkko-ohjelman parissa
- sekä ammattilaisen tuen, ohjauksen ja seurannan
- Auttavat alkoholinkäytön vähentämisessä tai lopettamisessa
- Toimivat itsenäisinä ohjelmina tai täydentävät/monipuolistavat muuta hoitoa

Verkkoterapia alkoholiongelman hoidossa

- Suunnattu täysi-ikäisille ja soveltuu parhaiten asiakkaille, joilla on riskikäyttöä, haitallistakäyttöä; lievä tai enintään keskivaikea alkoholiriippuvuus
- Saatavilla koko maahan ja ulkomaille
- Tapaamiset toteutetaan videovälitteisesti
- Asiakas työskentelee verkossa säännöllisesti 1-2 h viikossa valitsemanaan ajankohtana
- Työskentely verkossa toteutuu Medinet–käyttöliittymän avulla, joka sisältää asiakkaan perustiedot, sähköisiä lomakkeita ja omahoitoseurannan

Verkkoterapian teoriatausta

- Hyödyntävät vakiintuneita ja tutkittuja psykologisia menetelmiä
- Pohjana kognitiivinen viitekehys
- Ohjelman runko nojaa muutoksen vaihemallille



Hyödyt asiakkaalle

- Matala kynnyks - varhainen puuttuminen ilman stigmatisoinnin pelkoa ja ongelman tarpeetonta pitkittämistä
- Saatavuus – hoitoon pääsyn helppous ja nopeus
- Välimatkat, toimintakyvyn haitat tai esteet eivät estä hoitoa
- Ajasta ja paikasta riippumaton (24/7)
- Kertaamisen mahdollisuus
- Aktivoi ja osallistaa asiakasta

Kriteerit ja soveltuvuus

Sisäänottokriteerit:

Yli 18-vuotias

Lievä tai enintään keskivaikea alkoholiongelma (= riskikäyttö, haitallinen käyttö; lievä tai keskivaikea alkoholiriippuvuus)

Kohtalainen tai hyvä elämänhallinta

Mahdollisuus työskennellä verkossa

Poissulkukriteerit:

Ajankohtainen **vakava** ja akuutti psykiatrinen sairaus, kuten vakava masennus, mania, ajankohtainen psykoottisuus,

Selvästi kognitiivista toimintakykyä heikentävä päihteidenkäyttö (vakava alkoholiongelma) tai neurologinen sairaus

Itsemurhavaara tai akuutti itsetuhoisuus

Hoitoon pääsee nopeasti

- Verkkoterapiaan voi hakeutua itse tai ammattilaisen ohjaamana
- Hoidon aloittamista varten tarvitaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen arvio ohjelman soveltuvuudesta asiakkaalle
- Hoidon voi maksaa itse tai tiedustella maksusitoumusta oman kotikunnan sosiaali- tai terveydenhuollosta, lisäksi osa työterveyshuolloista tukee verkkoterapiaan osallistumista
- Hakeudu verkkoterapiaan tai tee asiakkaalle lähete: **www.hoitoaverkossa.fi**
- **Lähetteen voi toimittaa suojatulla sähköpostilla:**
 - ***ETAKUNTOUTUS@A-KLINIKKA.FI***

	VARHAINEN TUKI	LISÄTTY TUKI	TIIVIS TUKI	VAHVA TUKI
				
Terapeuttinen hoito-ohjelma	✓	✓	✓	✓
Hoito- ja jatkohoitosuunnitelma	✓	✓	✓	✓
Palaute osioista	✓	✓	✓	✓
Etävastaanotto/hoidon aloitus	✓	✓	✓	✓
Etävastaanotto/loppuarvio		✓	✓	✓
Henkilökohtainen palaute viikottain			✓	✓
Etävastaanotot hoidon aikana				✓
Seurantakäynti hoidon jälkeen				✓
	699 €	799 €	1299 €	1695 €

Verkkoterapian kulku

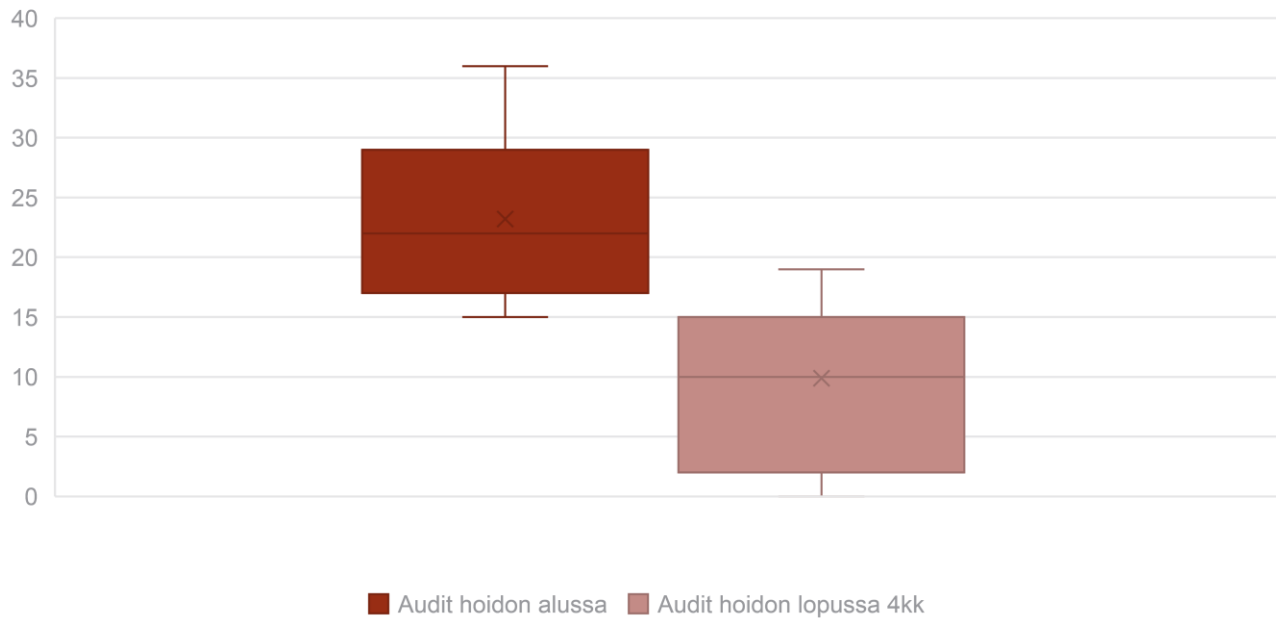
Hoito alkaa alkuarviosta, jonka aikana selvitetään hoidon soveltuvuus

Verkkoterapia etenee oman tilanteen tunnistamisesta kohti muutoksen vakiinnuttamista

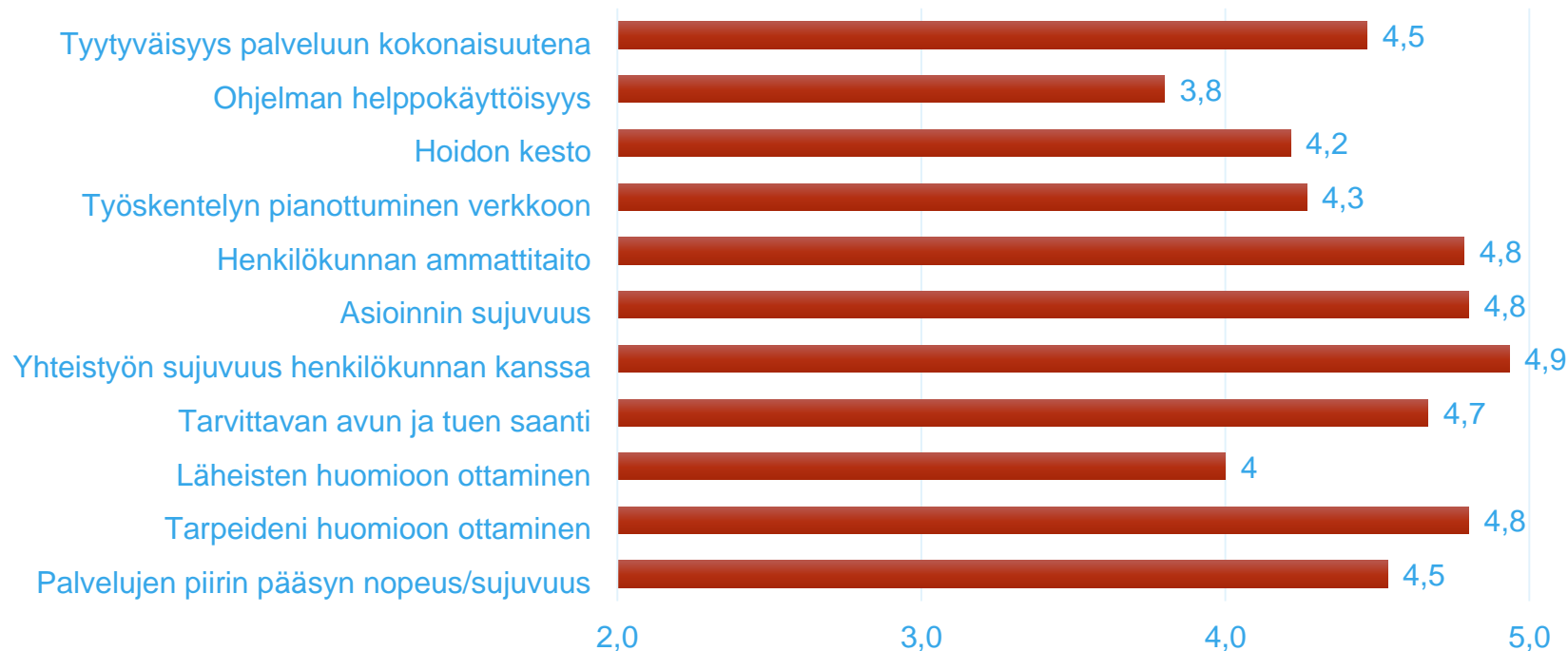
Hoidon päättyessä asiakas saa jatkohoitosuunnitelman/-suosituksen



AUDIT hoidon alussa ja lopussa, 2018 hoidon läpikäyneet (n15)



Asiakaspalautteet 2017



AI mobiilisovelluksen pilotoiminen verkkoterapiassa

		Helmi­kuu 2019						
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	
5					1 ●●●	2 ●●●	3 ●●●	
6	4 ●●●	5 ●●●	6 ●●●	7 ●●●	8 ●●●	9 ●●●	10 ●●●	
7	11 ●●●	12 ●●●	13 ●●●	14 ●●●	15 ●●●	16 ●●●+	17 ●●●	
8	18 ●●●	19 ●●●	20 ●●●	21 ●●●	22 ●●●	23 ●●●	24 ●●●	
9	25 ●●●	26 ●●●	27 ●●●	28 ●●●				

- mahdollistaa vieläkin tiiviimmän tuen ja seurannan hoitajakson ajan
- tukee asiakkaan päivittäisiä rutiineja
- asiakkaalle konkreettinen keino seurata toipumistaan, rakentaa itseluottamusta ja luottamusta ihmissuhteissaan
- ”Tuntuu kuin olisi kulkenut käsi kädessä asiakkaan prosessin halki.” - verkkoterapeutti



"Muutos omassa ajattelussa koskien alkoholinkäyttöä oli syvällisempi sisäisesti – ei pelkästään muutos käytössä ja käyttäytymisessä."
– Verkkoterapian läpikäynyt mies