

Kognitiiviset verkkoterapiat aikuisilla masennuspotilailla

Suositus annettu 7.10.2011.

Terveydenhuollon menetelmää voi käyttää harkiten.



Useissa maissa todettu vaikuttavaksi lievän tai keskivaikean masennustilan hoidossa avoterveydenhuollossa terapeutin tukemana.

Vaikuttavuus: Tuetut verkkoterapiat vähensivät lievän tai keskivaikean masennuksen oireita hoitoa odottaviin potilaisiin verrattuna 4–6 kuukauden seurannassa. Potilastyytyväisyys oli hyvä.

Turvallisuus: Verkkoterapian mahdollisia haittavaikutuksia ei ole seurattu.

Kustannukset: Keskeistä on lisätukea antavan henkilön koulutus ja tuen määrä. Ulkomaisissa tutkimuksissa menetelmät on arvioitu todennäköisesti kustannusvaikuttavaksi.

Rajoitukset: Edellyttää suomenkielisten versioiden validointia ja koulutusta tukihenkilöinä toimiville. Soveltuvuudesta vakavan masennuksen hoidossa ei ole riittävästi näyttöä. Itsemurhariski on vasta-aihe.

Työnjako: Verkkoterapiat on tarpeen integroida suunnitellusti osaksi masennuksen hoitoa.

Katsaus, johon suositus perustuu:

Kaisla Joutsenniemi, Jan-Henry Stenberg, Päivi Reiman-Möttönen, Pirjo Räsänen, Jaana Isojärvi, Sinikka Sihvo.

[Masennuspotilaiden kognitiiviset verkkoterapiat \(pdf 164 kt\)](#). Suomen Lääkärilehti 2011;66(40):2941–8.