UUTISET

Lievissä ahdistushäiriöissä ja masennuksissa nettiterapia voi olla ihan yhtä tehokas kuin kasvokkainen. **PSYKOTERAPEUTTI HENRY STENBERG**

Netti tuo terapeutin koko maahan

Psykoterapeutti hoitaa lappilaisia Rovaniemeltä. Koko Suomessa voi saada nettiterapiaa Helsingistä.

Tietoa, testejä, tehtäviä ja videopuheluita psykologille.

Mielialahäiriöihin saa yhä enemmän apua netin kautta joko oma-apuna tai lääkärin lähetteellä.

Lapin sairaanhoitopiirissä videovälitteinen psykoterapia laajeni kokeilusta vakituiseksi palveluksi.

”Se on todella tervetullut”, psykiatrian klinikan ylilääkäri **Sanna Blanco Sequeiros** sanoo.

”Lapissa psykoterapeutteja on hyvin vähän, jolloin etäisyydet ovat pitkiä. Pienellä paikkakunnalla mielenterveystoimiston työntekijä tai psykoterapeutti voi olla niin läheinen, että hoitoon on vaikea mennä.”

Nuorisopsykiatri Helsingistä

Blanco Sequeiros kertoo, että Lapin sairaanhoitopiiri on lähtenyt innolla mukaan sähköisiin palveluihin, jotta hoidon saanti ei olisi asuinpaikasta kiinni.

”Joissain kunnissa käy viikottain psykiatri, joissakin yhdeksän kertaa vuodessa.”

Videokuvan kautta saa apua sekä julkiselta puolelta että yksityiseltä psykoterapeutilta.

”Monesti potilas menee kotikunnan terveyskeskuksen tiloihin, josta on suojattu nettiyhteys meille Rovaniemelle”, Blanco Sequeiros selostaa julkisen palvelun toimintaa.

Nuorisopsykiatrien pulaa helpottaa helsinkiläinen lääkäri.

”Hän käy säännöllisesti paikan päällä ja tapaa joka viikko tuttuja potilaita etävastaanotolla videovälitteisesti.”

Lieviin ongelmiin

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin HUS:n rakentama sähköinen Mielenterveystalo leviää valtion rahoilla valtakunnalliseksi.

Jo nyt tiedot, itsehoito-osio ja nettiterapia ovat auki kaikille. Lääkärin lähetteellä voi saada psykoterapiaa netin kautta masennukseen, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, paniikkihäiriöön ja alkoholin liikakäyttöön. Näköyhteyttä ei ole.

”Lievissä ahdistushäiriöissä ja masennuksissa nettiterapia voi olla ihan yhtä tehokas kuin kasvokkainen”, palvelua kehittänyt psykoterapeutti **Jan-Henry Stenberg** toteaa.

Hänen mukaansa nettiterapia sopii lieviin ja keskivaikeisiin ongelmiin. Isossa-Britanniassa sitä suositellaan ensisijaishoidoksi, jos aiempaa masennusta ei ole.

”Se on myös hyvä lisä tavanomaiseen hoitoon.”

Myös Blanco Sequeiros näkee, ettei kasvokkainen hoito ole aina tarpeen.

”Jotkut tykkäävät työskennellä netin kautta. Sehän on nuorisolle aika luontevakin hoitomuoto.”

Kännykkä seuraa unta

Ongelmana nettiterapiassa on, että keskeyttämisprosentti on tavanomaista suurempi.

”Olisi parempi, jos ihmiset kävisivät hoidot loppuun, koska ohjelmat eivät vain vähennä oireita vaan myös vahvistavat tulevien vastoinkäymisten varalle”, Stenberg sanoo.

Lapissa haasteena on ollut, ettei nopeita nettiyhteyksiä ole joka paikassa.

Sekä Stenberg että Blanco Sequeiros uskovat, että sähköiset palvelut lisääntyvät.

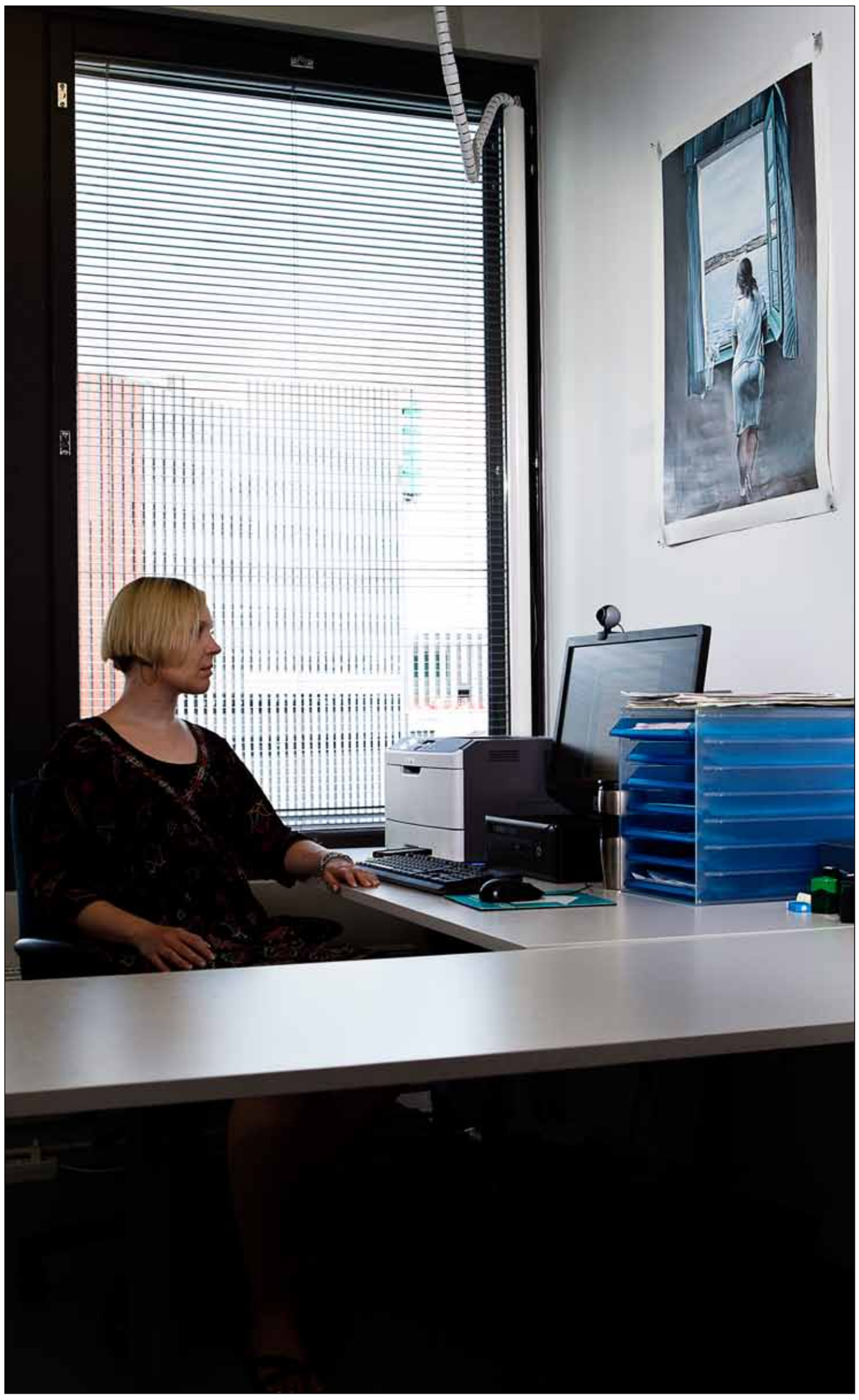
”Jos minulle tulee potilas vaikka kaksisuuntaisen mielialahäiriön vuoksi terapiavastaanotolle, katson heti, mikä puhelin hänellä on ja voisiko siihen ottaa sovelluksen, jolla seurataan univalverytmiä tai alkoholinkulutusta”, Stenberg kertoo.

Hän ei usko, että sähköinen terapia toisi säästöjä. Mikään palvelu ei lopu, vaan nettiterapia paikkaa aukkoja tarjonnassa.

”Toivottavasti säästöjä tulee sitä kautta, että monet psykiatriset viat hoidetaan alussa, jolloin ne eivät pahene.”

EMILIA LAVONEN

KARI SALONEN



Nettiterapia sopii psykologi ja psykoterapeutti Satu Pihlajan mukaan lieviin ja keskivaikeisiin ongelmiin. ”Potilailla on paljon elämässä meneillään. On hyvä, ettei ohjelma sido johonkin paikkaan ja aikaan”, Pihlaja sanoo työhuoneessaan Vantaalla.

» Missään ei enää käydä henkilökohtaisesti, pankeillakin on verkkopankit. Terapia pysyy mukana kehityksessä.«

SATU PIHLAJA

Kone muistaa neuvot terapeuttia varmemmin

VANTAA (MT)

Psykologi ja psykoterapeutti **Satu Pihlaja** hoitaa nettiterapiapotilaitaan HUS:n Akuuttipsykologian poliklinikalla Vantaan Tikkurilassa. Hän ei ole koskaan nähnyt heitä.

Mielenterveystalon nettiterapiaan pääsee lääkärin lähetteellä mistä päin Suomea tahansa. Vajaa 20 nettiterapeuttia toimii pääkaupunkiseudulla.

”Eihän nettiterapeutti tunne potilaitaan niin hyvin kuin jos potilas kävisi vastaanotolla”, Pihlaja toteaa.

Se ei kuitenkaan tunnu hänestä hankalalta. Nettiterapiaa ei voi suoraan verrata kasvokkain tapahtuvaan hoitoon, koska ne ovat eri hoitomuotoja.

Potilas tekee netissä itsenäisesti erilaisia tehtäviä, joiden kulkua terapeutti seuraa. Terapeutti vastaa tarvittaessa kysymyksiin ja kommentoi vastauksia. Hoito kestää yleensä pari kuukautta.

”Soitamme potilaalle, jos hän ei ole aloittanut ohjelmaa tai ei etene”, Pihlaja kertoo.

”Etenkin masennuksessa ei aina saa oikein aikaiseksi.”

Tietokoneohjelmassa erityisongelmat voivat jäädä huomioimatta, mutta kone muistaa kertoa kaiken oleellisen.

”Ohjelma antaa tosi paljon tietoa masennuksesta, mikä voi joskus meiltä terapeuteilta unohtua.”

Oikeaakin ihmistä tarvitaan. Kansainvälisissä tutkimuksissa tulokset ovat olleet parempia, jos käytössä on ollut tietokoneen ja teknisen tuen lisäksi terapeutti.

Pihlaja näkee, että koko asiointikulttuuri on muuttunut.

”Missään ei enää käydä henkilökohtaisesti, pankeillakin on verkkopankit. Terapiakin pysyy mukana kehityksessä.”

Pihlajan työajasta puolet menee Mielenterveystalon ja nettiterapian kehittämiseen ja nettiterapeuttien kouluttamiseen. Varsinaiseen nettiterapiaan kuluu yksi päivä viikossa.

EMILIA LAVONEN

Kriisipuhelimeen 400 soittoa päivässä

Suomen mielenterveysseuran valtakunnalliseen kriisipuhelimeen tuli viime vuonna lähes 150 000 soittoa, eli keskimäärin 400 päivässä. Vain 30 prosenttiin ehdittiin vastaamaan.

”Vastausprosentti on noussut viime vuosina, mutta uusia vastaajia tarvitaan ja vapaaehtoisia koulutetaan säännöllisesti lisää”, Mielenterveysseuran verkkokriisityön päällikkö **Satu Raappana-Jokinen** sanoo.

”Valtakunnallisella kriisipuhelimella on erityisen tärkeä merkitys syrjäseuduilla ja kenelle tahansa, jolla on tarve matalan kynnyksen avulle.”

Yleisimmin soittajat haluavat puhua esimerkiksi ahdistuneisuudesta, ongelmista parisuhteessa ja perheessä sekä yksinäisyydestä. Soiton syynä voi olla myös halu kertoa kuulumiset.

”Vuorokaudessa tulee noin neljä soittoa itsemurhauhasta”, Raappana-Jokinen kertoo.

Mielenterveysseura palvelee myös monilla nettisivuilla.

”Verkkopalveluista on usean vuoden ajalta erittäin hyviä kokemuksia. Yhteydenotto verkossa koetaan usein helpommaksi kuin kasvokkaiseen apuun hakeutuminen.”

Lukuisilla järjestöillä on omat auttavat puhelimensa. Palvelut rahoitetaan useimmiten Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

EMILIA LAVONEN

Hoidon tarve kovin idässä ja pohjoisessa

Suomen mielenterveysseuran kehitysjohtajan **Kristian Wahlbeckin** mukaan mielenterveysongelmat ja palvelut eivät kohtaa alueellisesti.

”Palveluita tarvitaan enemmän pohjoisessa ja idässä kuin etelässä ja lännessä”, hän kertoo.

”Paras tilanne on ahvenanmaalaisissa kunnissa, huonoin Savossa ja Pohjois-Karjalassa.”

Tilannetta kuvaa THL:n vertailu, joka perustuu kuntien itsemurhalukuihin, mielenterveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrään ja psykoosilääkkeiden käyttöön.

Palveluista on Wahlbeckin mukaan pulaa siellä, missä niitä eniten tarvittaisiin.

”Esimerkiksi Kelan kuntoutuspsykoterapiaa sai vuonna 2012 Pohjois-Savossa 3,1 asukasta tuhatta asukasta kohden, kun vastaava luku Uudellamaalla oli 4,7.”

Ongelmana on Wahlbeckin mukaan myös se, että psykiatrit ja psykoterapeutit keskittyvät pääasiassa viiden yliopistollisen keskussairaalan ympärille.

Suomen mielenterveysseura esittää, että psykoterapiapalvelut siirrettäisiin osaksi julkista terveydenhuoltojärjestelmää tulevien sote-alueiden järjestettäväksi.

”Vain niin voidaan varmistaa alueellinen oikeudenmukaisuus. Silloin palvelujen saatavuus rakentuisi väestön tarpeiden mukaisesti, ei yksityisten psykoterapiapalveluiden tarjonnan mukaan.”

Myös talousjärjestö OECD vaatii Suomea kaventamaan alueellisia eroja mielenterveyspalveluiden saatavuudessa.

Kiitosta saavat sähköiset palvelut, joista on apua etenkin haja-asutusalueella.

EMILIA LAVONEN

Kymenlaakso sai oman lähimaidon

Perhemeijeri Kaslink Foods etsii lisää tuottajia

Suomen kolmanneksi suurin meijeri Kaslink Foods Oy on tuonut Kymenlaakson kauppoihin uuden maitotuoteperheen nimeltä Maire.

Kouvolan Korialla toimiva perheyritys on aiemmin keskittynyt yksinomaan sopimusvalmistukseen muille yrityksille, muun muassa kaupan keskusliikkeille.

”Kaakkois-Suomesta puuttuu oma paikallinen maitotuotemerkki, jollaisia muualta Suomesta löytyy”, johtaja **Matti Kukkonen** perustelee.

”Kuluttajat suosivat tänä päivänä lähellä tuotettuja tuotteita ja siksi uskomme tällaiselle olevan kysyntää.”

Tuoteperhe Maire laajenee

Maidontuottajien haku lähialueelta käynnistyi vuoden alussa, kun maidon vastaanottohalli valmistui. Sopimustuotannossa on käytetty muilta meijereiltä ostettua maitoa.

Kohtalaisen isojakin tuottajia on Kukkosen mukaan lähtenyt mukaan noin sadan kilometrin säteellä meijeristä. Tuottajien lukumäärää ei tässä vaiheessa julkisteta.

Paras houkutin yhteistyöhön on kilpailijoita parempi maidon hinta.

”Hinta puhuttelee, kun tuottajilla ei liikaa rahaa ole. Tuottajat ovat myös tyytyväisiä siihen, että heidän maitonsa jalostetaan omalla alueella.”

Yritys hakee alueelta edelleen uusia maidontuottajia, koska tuoteperheen laajenemisen myötä maidon tarve kasvaa. Kukkonen ei halua vielä ennakoida, tuleeko perusmaitokin tulevaisuudessa osaksi Maire-perhettä.

Ensimmäisenä myyntiin valmistetaan laktoosittomia maitojuomia ja laktoositonta kuohukermaa. Näitä Maire-tuotteita on saatavilla perjantaista eli Mairen päivästä alkaen koko Kymenlaakson K- ja S-ketjun marketeissa.

Tuoteperhe on ristitty Kukkosen äidin **Maire Kukkosen** mukaan. Hän työskentelee yrityksen toimistopäällikkönä.

”Hetki meni äidillä nimipäätöstä sulatellessa, mutta hyvin hän on sen ottanut vastaan. Nimi on kunnianosoitus”, Matti Kukkonen sanoo.

Sadan työpaikan perhemeijeri

Kukkosen perhe omistaa yrityksen, jonka liikevaihto kasvoi viime vuonna 50 miljoonaan euroon. Kasvu ja kannattavuus ovat kohentuneet, vaikka suhdanteissa ei yleisesti ole kehumista.

Kaslinkin henkilöstön määrä on kolmessa vuodessa tuplaantunut, samoin liikevaihto. Meijerissä työskentelee nyt noin sata henkilöä.

Perheyritys on lähdössä laajentamaan meijerin tiloja alkusyksystä. Investoinnin myötä meijeri saa lisää tuotanto- ja varastotilaa parituhatta neliötä. Kokonaispinta-ala kasvaa yli 10 000 neliöön.

TARJA HALLA

Raskaan liikenteen kuljettajat rikkoivat ajo- ja lepoaikasääntöjä

Raskaan liikenteen tehostetussa valvonnassa joka kymmenes, eli 140 kuljettajaa, rikkoi ajo- ja lepoaikamääräyksiä.

Seuraamuksia annettiin 253:lle kotimaisen ja 75:lle ulkomaisen ajoneuvon kuljettajalle. Lisäksi 90 kuljettajaa sai huomautuksen.

Ajopiirturirikkomuksia oli 51. Valvonnassa paljastettiin myös 13 laitetta, joilla oli pyritty vaikuttamaan ajo- ja lepoaikojen kirjautumiseen.

50 ajoneuvon kunto oli määräysten vastainen. 18 kertaa matka keskeytettiin epäkuntoisuuden takia.

Lisäksi 26 kuljetti ylikuormaa ja 56 kuormaa oli sidottu puutteellisesti.

Ajo-oikeudettomia löytyi kuusi, ja etsintäkuulutettuja neljä. Kahta kuljettajaa epäillään rattijuopumuksesta ja yhtä huumaantuneena ajamisesta. Kuusi kuljettajaa jäi kiinni ylinopeudesta.

Poliisi valvoi tehostetusti raskasta liikennettä 21.–27. heinäkuuta. Valvonnassa tarkastettiin 995 kotimaista ja 477 ulkomaista raskaan liikenteen ajoneuvoa.

Poliisihallituksen poliisiylitarkastaja **Risto Lammin** mukaan valvonnan tuloksissa huomio kiinnittyi erityisesti ajo- ja lepoaikarikkomuksien määrään.

Keskimäärin joka kymmenennen tarkastetun ajoneuvon kuljettaja rikkoi määräyksiä.

”Lisäksi ajopiirtureiden useita manipulointitapauksia pidetään huolestuttavana ilmiönä. Kuljettajien tulisi tiedostaa myös se, että manipulointi saattaa vaikuttaa manipulointitavasta riippuen kaikkiin ajonhallintaan liittyviin laitteisiin, esimerkiksi ABS-jarrujen toimintaan”, Lammi muistuttaa.

MT

Vapo jäljessä turpeen nostotavoitteesta

Vapo on saanut tuotettua tämän vuoden tavoitteesta vasta 64 prosenttia. Kylmä ja sateinen alkukesä hidasti turpeen tuotantoa. Tällä hetkellä helle ja ukkoset ovat pysäyttäneet tuotannon.

Normaalivuosina heinäkuun loppuun mennessä on nostettu 80 prosenttia tavoitteesta.

Vapon tavoitteena on nostaa tämän tuotantokauden aikana 17,6 miljoonaa kuutiometriä turvetta, josta 15,5 miljoonaa kuutiota on jyrsinturvetta, 1,1 miljoonaa kuutiota ympäristöturpeita ja loput palaturvetta.

Yhtiö on toiveikas elokuun suhteen.

MT

Suurten yritysten liikevaihto kasvoi

Suurten yritysten liikevaihto kasvoi kesäkuussa 2,3 prosenttia edellisvuoteen verrattuna Tilastokeskuksen ennakkotietojen mukaan.

Toisella neljänneksellä niiden liikevaihto sen sijaan väheni edellisvuodesta 0,2 prosenttia. Liikevaihtoennakko kattaa teollisuuden, rakentamisen, kaupan ja muiden palvelualojen 2 000 yritystä, joilla on suurin liikevaihto. Ulkopuolelle jäävät alkutuotanto, pankit ja vakuutusalan yritykset.

MT

Kaivosnäytteet selville nykyistä nopeammin

Kolme suomalaista yliopistoa kehittävät menetelmiä, joilla mineraalinäytteiden koostumus ja harvinaiset maametallit voitaisiin selvittää jo kaivoksilla.

Jyväskylän, Oulun ja Tampereen yliopistot saivat Suomen Akatemialta yli 680 000 euroa tutkimuksiinsa. Siinä kehitetään analyysiä, jolla malmia sisältävä aines saadaan lajitelluksi tehokkaasti eroon sivukivestä.

Menetelmä nopeuttaisi raaka-aineen tietä rikastamolle ja vähentäisi kaivosteollisuuden sivuvirtoja. Yli jäävä kiviaines voitaisiin hyödyntää entistä tarkemmin ja samalla vähentää sen mahdollisia ympäristövaikutuksia.

Hanke on perustutkimusta, jossa räätälöidään ihannemenetelmä harvinaisten maametallien havainnointiin.

”Kaikki rakennuspalikat ovat olemassa, mutta ne kootaan nyt aivan uudella tavalla”, kemian yliopistonopettaja **Saara Kaski** Jyväskylän yliopistosta sanoo.

Tutkimusryhmässä on vahvaa osaamista monelta tieteenalalta. Jyväskylän yliopisto tuo hankkeeseen mineraalispektroskopian, Oulun yliopisto nopean aikaikkunointielektroniikan ja Tampereen teknillinen yliopisto tehokkaat pulssitetut valonlähteet.

Tulevaisuuden tavoite on perinteisen laboratorioanalyysin sijaan mineraalinäytteiden mittaaminen kaivoksella. Kasken mukaan tutkimustuloksille löytyy varmasti käytännön sovelluksia.

REIJO VESTERINEN

Trafi rekisteröi vesikulkuneuvot

Vesikulkuneuvorekisteri siirtyy maistraatilta Trafille tänään 1.8. Rekisteri sisältää Suomessa olevien kulkuneuvojen määrät ja niiden ominaisuudet.

Siirto aiheuttaa kahden viikon käyttökatkon elokuun alussa. Sen aikana ei tehdä rekisteröintejä. Rekisteri-ilmoituksia voi lähettää postitse myös katkon aikana. Rekisteröinti jatkuu 18.8. Sen voi tehdä verkossa, käymällä henkilökohtaisesti rekisteröintitoimipisteessä tai lähettämällä ilmoituksen postitse.

MT