Bergenin neljän päivän hoitomalli (B4DT) pakko- oireisen häiriön hoitoon

# Kuvaus interventioista

Bergenin neljän päivän hoitomalli (B4DT, Bergen 4 Days Treatment) on kehitetty pakko-oireisesta häiriöstä kärsivien hoitoon. Hoitosi tapahtuu 3-6 hengen pienryhmissä neljänä perättäisenä arkipäivänä. Sinulla on henkilökohtainen terapeutti koko hoidon ajan. Yhdessä terapeuttisi kanssa suunnittelette juuri sinulle räätälöidyn altistusmenetelmää hyödyntävän hoito-ohjelman, jota toteutatte yhdessä hoitoviikon ajan. Hoitosi tapahtuu psykiatrian poliklinikalla, kotonasi sekä normaalissa arkiympäristössäsi. Altistusharjoitteiden toteuttaminen terapeutin tukemana juuri sinun omassa arkiympäristössäsi on tärkeää hoidon vaikuttavuuden kannalta, sillä siten hoidossasi voidaan vaikuttaa oireisiin juuri siellä missä niitä eniten esiintyy.

Hoitojaksosi päätteeksi arvioitte yhdessä terapeuttisi kanssa päättyvää viikkoa ja suunnittelette, miten jatkossa parhaiten ylläpidät saavutettua hoitotulosta ja ehkäiset mahdollista oireiden uudelleen pahenemista. Hoitoviikkosi lopulla tarjoamme omaisille mahdollisuutta osallistua tilaisuuteen, jossa annamme tietoa pakko-oireisesta häiriöstä ja tarjotusta hoidosta.

# Tutkimukseen osallistuminen

Ensimmäisistä Suomessa toteutettavista Bergenin mallin mukaan toteutetuista hoidoista tehdään lääketieteellinen tutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, soveltuuko Norjassa kehitetty pakko-oireisen häiriön hoitomalli Suomeen. Lisäksi on tarkoitus seurata, onko hoitomalli Suomessa toteutettuna yhtä tehokas kuin muissa maissa, kuten Norjassa ja Islannissa.

Tutkimukseen osallistuminen kestää noin neljä kuukautta ja siihen sisältyvät 1 – 2 arviointikäyntiä ennen hoitoa, varsinainen hoitojakso neljänä perättäisenä päivänä sekä itse täytettävät seurantalomakkeet hoidon jälkeisellä viikolla sekä kolmen ja mahdollisesti kuuden kuukauden kuluttua. Lisäksi kolmen kuukauden kohdalla soitamme sinulle noin 30 minuutin pituisen seurantapuhelun, jolla kartoitamme vointiasi.

Lääkäri tai psykologi arvioi vointisi ja soveltuvuutesi tutkimukseen yhdessä kanssasi ennen tutkimuksen alkua. Lisäksi vointiasi arvioidaan hoidon alussa, sen aikana, sen päättyessä ja kolmen kuukauden sekä mahdollisesti kuuden kuukauden kuluttua hoidon päättymisestä itse täytettävillä kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeilla kartoitamme myös mielipidettäsi hoidon laadusta ja toteutuksesta.

# Kenelle hoito on tarkoitettu?

Hoito on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat yli 18-vuotiaita ja joilla on todettu pakko-oireinen häiriö. Hoito edellyttää halua tehdä altistusharjoitteita, jotka tyypillisesti aiheuttavat harjoituksen aikana tilapäistä epämukavuutta ja ahdistuneisuutta.

# Poissulkukriteerit

Hoitoon ja tutkimukseen osallistumisen esteenä on samanaikainen psykoottinen häiriö tai vaikea- asteisena joku seuraavista: itsetuhoisuus, alipainoisuus, kehitysvamma tai päihdehäiriö. Lisäksi kuuden viikon sisällä aloitettu masennus- tai psykoosilääkitys tai samanaikainen muu pakko- oireisen häiriön hoitoon suunnattu psykoterapeuttinen hoito estävät tähän hoitoon/tutkimukseen osallistumisen. Bentsodiatsepiinilääkityksenä ainoastaan lyhytvaikutteinen nukahtamislääke on sallittu.

Bergenin hoidon kehittäneet psykiatrian asiantuntijat ovat ohjaamassa ja seuraamassa Suomessa toteutettavia ensimmäisiä hoitoja yhdessä suomalaisten terapeuttien kanssa, minkä vuoksi ensimmäiset Suomessa toteutettavat hoidot toteutetaan englanniksi ja hoitoon osallistuminen edellyttää sinulta riittävää englannin kielitaitoa.

Tutkimusryhmän edustaja keskustelee kanssasi arvioidessaan, oletko soveltuva osallistumaan hoitoon/tutkimukseen.

# Saatavuus

Hoito toteutetaan kesä-marraskuussa 2022 Espoossa Matinkylän mielialahäiriöpoliklinikalla (Puolikkotie 8) tai jollain muulla HUSin mielialahäiriöpoliklinikalla. Hoitosi tapahtuu osittain omassa arkiympäristössäsi.

# Läheteohjeet

Ohjaus hoitoon HUS Psykiatrian lähetekäytännön mukaan.

*Sähköset lähetteet:*

*HUS*

*Lähetelaatikko*

*Psykiatria, lähetteet*

*Sanomatunniste:*

*PSYKIATRIA*

*Paperilähetteet:*

*HUS*

*Psykiatria, lähetteet*

*PL 803, 00029 HUS*

*fax (09) 417 86221*

*Salattu sähköposti: psykiatria.lahetekeskus@hus.fi*

Lisätietoja Bergenin OCD-hoidosta ylilääkäri Suoma Saarnilta ([suoma.saarni@hus.fi](mailto:suoma.saarni@hus.fi)) ja johtava psykologi Hannamari Heinolta ([hannamari.heino@hus.fi](mailto:hannamari.heino@hus.fi), p. 050 428 4570).