

Sooma tDCS -hoito masennukseen

Transkraniaalinen tasavirtastimulaatio, tDCS

Tasavirtastimulaatio on tehokas ja turvallinen neuromodulaatiohoito masennuksen oireisiin. tDCS-hoitoa voidaan antaa yksittäisenä ilman muita hoitomenetelmiä tai yhdessä muiden hoitomenetelmien tukena, eli esimerkiksi mahdollista nykyistä lääkettä voi jatkaa jakson aikana.

Hoidon vaikutus perustuu aivokuoren aktiivisuuden muokkaamiseen pään pinnalta heikon sähkövirran avulla. Masennus- ja ahdistusoireisiin vaikutetaan ohjaamalla virta etuotsalohkon alueelle, joka vastaa mm. tunteiden käsittelystä. Tämän alueen toiminnan on havaittu olevan häiriintynyttä masennusta sairastavilla. tDCS-hoidon tavoitteena on palauttaa aivoalueiden toimintaan luonnollinen tasapaino.

Hoidon vaikutus

Kaikista parhaiten hoito tehoaa akuutin masennuksen oireisiin. Hyvin usein tDCS-hoito helpottaa myös masennuksen liitännäisoreena esiintyvää ahdistuneisuutta. Mielialan paranemisen ja aktiivisuuden lisääntymisen lisäksi hoidolla on usein positiivinen vaikutus unen laatuun.

Hoidon vaikutus on havaittavissa yleensä kolmannen hoitoviikon aikana tai sen jälkeen. Yksittäisestä stimulaatiosta ei tule erityisiä vaikutuksia, vaan hoidon vaikutus kasvaa asteittain tehtyjen hoitojen myötä. Tästä johtuen jakson jokainen hoitokerta kannattaa tehdä, sillä hoitojen tekeminen hoito-ohjelman mukaisesti edesauttaa hoitovaikutuksen saavuttamista.

Hoitojakson vaikutus pysyy havaittavissa yleensä vähintään kuukauden ajan. Vaikutuksen kesto voi pidentää jatkohoidon avulla. Jatkohoidossa hoitoja tehdään harvemmin kuin varsinaisella hoitojaksolla.

Hoidon tuntemukset

tDCS-hoito on kivutonta, eikä sillä ole vakavia haittavaikutuksia. Stimulaatiosta tulevat sivuvaikutukset ovat mietoja ja ohimeneviä. Tyypillisesti hoidon aikana sähkövirta saattaa tuntua pienenä kihelmöintinä. Stimulaation jälkeen päänahan iho voi hieman punoittaa. Muutaman ensimmäisen hoitokerran jälkeen saattaa ilmetä lievää päänsärkyä, joka menee ohi noin 30 minuutissa.

Hoitojen aikana voi esimerkiksi lukea, rentoutua tai tehdä kotiaskareita. Hikoilua ja kastumista on vältettävä. Mikäli hoito piristää tai aiheuttaa ongelmia nukahtamisen tai nukkumisen kanssa, se kannattaa tehdä aamuisin. Jos hoito rauhoittaa, se kannattaa tehdä iltaisin. Hoidosta ei aiheudu jälkituntemuksia, joten esimerkiksi auton ajamiselle heti hoidon jälkeen ei ole rajoitteita.

Miten voin osallistua hoitojaksolle?

Jos haluat osallistua masennuksen hoitojaksolle Tuumassa, pyydä ensin lääkäriäsi kirjoittamaan lähete. Ohjeet lähetteen tekemiseen löytyvät osoitteesta tuumamedical.com/ammattilaisille. Sen jälkeen voit varata ajan Tuuman verkkopalvelusta (tuumamedical.com/ajanvaraus). Tuuma-klinikka sijaitsee Vallilassa, osoitteessa Kuortaneenkatu 2, 00510 Helsinki.

Hoitojakso

- Pituus 6 viikkoa
- Sisältää 30 hoitokertaa

Tuuman hoitojakso koostuu päivittäin kotona tehtävistä 30 minuutin stimulaatioista. Hoitoja tehdään yhden viikon aikana viisi kertaa. Kuuden viikon aikana hoitoja on yhteensä 30. Viiden hoitokerran eli yhden hoitoviikon jälkeen pidetään aina kaksi päivää taukoa.

Tuki hoitojakson aikana

Hoitojakso toteutetaan ohjattuna kotihoitona. Ensimmäisessä tapaamisessa hoitajan kanssa sovitaan yhdessä aikataulu, jonka mukaisesti hoitojakson aikana pidetään yhteyttä. Yhteydenpitoon käytetään puheluita ja tekstiviestiä. Tapaamisessa sovitaan myös laitteen palautuspäivä. Ensimmäinen hoitajan yhteydenotto on muutama päivä tapaamisen jälkeen, ja sen avulla varmistetaan, että hoitojen tekeminen kotona sujuu suunnitellusti. Hoitojakson aikana hoitaja ottaa yhteyttä viikoittain.

Hoidon esteet

- Ihottuma tai rikkinäinen iho stimulaatioalueella
- Sydämentahdistin
- Kallonsisäinen metallinen implantti tai muu metallinen osa (shuntti, klipsi tai stimulaattori)

Mahdolliset esteet hoidolle kysytään ennen hoidon aloittamista. Ilmoita lääkärille, jos olet raskaana tai sinulla on esiintynyt epileptisiä kohtauksia. Amalgaamipaikat, hammasraudat ja hammasimplantit eivät ole esteitä hoidolle. Silmälasit ja pään alueen lävistyksiset kannattaa ottaa pois ennen hoitoa.

Hoitoon valmistautuminen

Ensimmäiseen tapaamiseen Tuumassa kuluu noin tunti. Tapaamiseen tullessa pään alueen ihon sekä hiusten tulee olla puhtaat ja kuivat. Älä käytä ennen hoitoa myöskään hiuslakkaa tai muita hiustenmuotoilutuotteita, sillä niiden sisältämät ainesosat voivat vaikuttaa sähkön johtumiseen.

Hoitaja opettaa ensimmäisen tapaamisen yhteydessä, miten hoitotapahtuma (stimulaatio) tehdään ja osallistuu ensimmäisen hoidon tekemiseen. Kaikki muut hoitokerrat tehdään itsenäisesti kotona. Hoidoissa käytettävän päähineen avulla varmistetaan se, että hoidon kohteena on jokaisella kerralla haluttu alue. Hoidot tehdään pienikokoisella kannettavalla Sooma tDCS -hoitolaitteella, joka toimii äännettömästi. Laitteen saa kotiin lainaksi jakson ajaksi.

Ensimmäisen tapaamisen yhteydessä täytetään BDI-kysely. Jakson loppuun kysely uusitaan, jotta hoitojakson vaikutusta voidaan arvioida. Jos hoidosta saa hyötyä, voi jatkaa ylläpitoahoidolla, jonka pituus tiheys arvioidaan erikseen.

Sooma tDCS -hoitokokonaisuus

Sooma tDCS™ on kannettava pienikokoinen hoitolaite, joka tuottaa heikkoa sähkövirtaa. Laitteessa on yksi painike ja selkeä tekstinäyttö, joka ohjaa käyttöä. Hoitokokonaisuus (kuva 1) sisältää Sooma tDCS -laitteen lisäksi elektrodit ja päähineen, jonka avulla hoito kohdistuu joka hoitokerralla oikean alueen kohdalle pään pinnalla.



Kuva 1: Sooma tDCS -hoitokokonaisuus

Hoito aloitetaan pukemalla päähine, johon on kiinnitetty kaksi elektrodia. Tämän jälkeen hoitolaite varmistaa, että päähine on asetettu kunnolla päähän. Hoito aloitetaan painamalla laitteen painiketta. Sen jälkeen laite tekee hoidon itsenäisesti loppuun.

Hoito pähkinänkuoressa

1. Kiinnitä elektrodit päähineeseen
2. Laita päähine päähän
3. Kiinnitä johdot laitteeseen
4. Käynnistä laite
5. Tee 30 minuutin hoito
6. Puhdista lopuksi hoitoon käytettävät osat

Tuuma-klinikan yhteystiedot

Sähköposti: tuuma@soomamedical.com

Puhelin: +358 50 477 5574