Synnytysvalmennus 2020

•••

Synnytysvalmennus uudelle vuosikymmenelle

Marjaana Siivola
Aalto Yliopisto, väitöstutkija

Synnyttäminen on kriisissä

Kliinisesti tulokset ovat hyviä, mutta...

... synnytyspelkodiagnoosit ja niistä johtuvat sektiot lisääntyvät (THL 2018).

... synnytyksen aikaiset toimenpiteet lisääntyvät (THL 2018).

... synnytyksen käynnistykset lisääntyvät kovaa vauhtia (THL 2018).

... synnytysväkivalta traumatisoi perheitä (THL 2018, Unisef 2019, WHO 2015, Aktiivinen synnytys ry 2019)

Me emme saa terveitä hyvinvoivia äitejä ja perheitä.
(WHO Tavoite 3. Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille)

Synnytyskokemus avainasemassa perheen hyvinvoinnissa

Hyvä synnytyskokemus kannattelee ja voimaannuttaa perheitä lapsivuodeaikana.

Huono synnytyskokemus rikkoo henkistä terveyttä, fyysistä terveyttä, heikentää imetyksen onnistumista, lisää synnytyksen jälkeisen masennuksen ja synnytystrauman riskiä. Nämä kaikki heikentävät perheen toimintakykyä (THL 2019).

Synnytysvalmennus auttaa tekemään tietoisia päätöksiä, tulemaan kuulluksi ja auttaa olemaan mukana päätöksenteossa. Näillä kaikilla on suora yhteys hyvään synnytyskokemukseen. (Penny Simkin 1991)

Synnytysvalmennuksen nykytila

Synnytysvalmennuksen järjestäminen on kuntien lakisääteinen velvollisuus (FINLEX)
Tavoitteet määritelty Äitiysneuvolaoppaassa (THL 2013).

80% kätilöistä on sitä mieltä, etteivät perheet valmistaudu riittävästi synnytykseen. (Siivola 2017)

Perhevalmennustutkimuksessa yli 80% ei saanut valmennusta v 2019! (Siivola 2020)

- näistä ensisynnyttäjiä yli 25%, joille pitäisi olla lakisääteinen valmennus
- “Tuettiin tavoitetta saada kokonaisvaltainen ja myönteinen synnytyskokemus” hyvin tai erittäin hyvin: vain 32% valmennukseen osallistuneista ja 7% kaikista vastanneista.

Miksi ei osallistunut perhevalmennukseen?

Seuraavat syyt olivat taustalla, kun valmennukseen ei osallistuttu (Siivola 2020):

- kunnassa ei järjestetty valmennusta (!)
- ei tarjottu
- ei muistettu kertoa siitä
- oli sairaana eikä toista mahdollisuutta ollut
- liian vähän synnyttäjiä, että olisi tullut ryhmää
- liian pitkä etäisyys (esim 100 km)
- valmennus järjestettiin työaikana (esim klo 8, 14 tai 15 alkaen)
- työvuorot
- vuodelevossa eikä päässyt valmennukseen
- ...

Aikaisemmat yritykset ratkaista ongelmaa

Medikaaliset, sairaalan näkökulmasta tehdyt videot verkossa.

- Ei yhteydenottomahdollisuutta
- Ei keskusteluyhteyttä
- Perheet eivät pidä pelkistä videoista.
- Ei vertaistukea!

-> Ei käyttäjälähtöisyyttä!

Ratkaisu: Synnytysvalmennus 2020

1) Kohderyhmänä perheet sekä neuvolat ja kätilöt.
2) Saavutettavissa kaikille perheille tasa-arvoisesti.
3) Varmistaa lain vaatimukset sisältävän valmennuksen.
4) Motivoiva ja joustava
5) Kustannustehokas

Verkko-oppimisympäristö

Käyttäjien kanssa kehitetty

Äitiysneuvolaoppaan tavoitteet

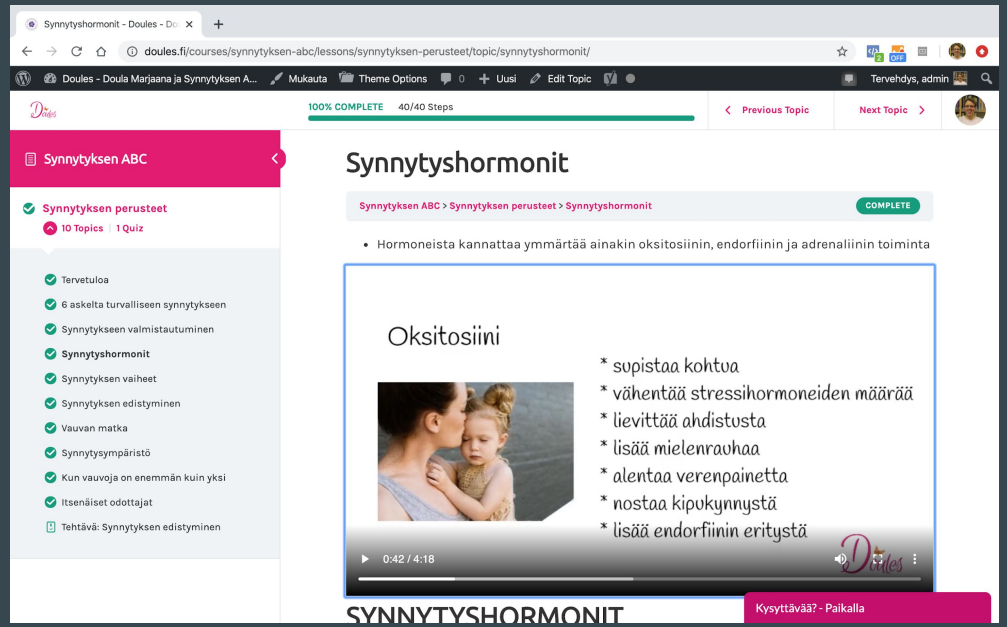
Joustava

Keskusteluyhteys

Pelillisyys

Sisältöä erilaisille oppijoille

Selainpohjainen, käytettävissä eri laitteilla.

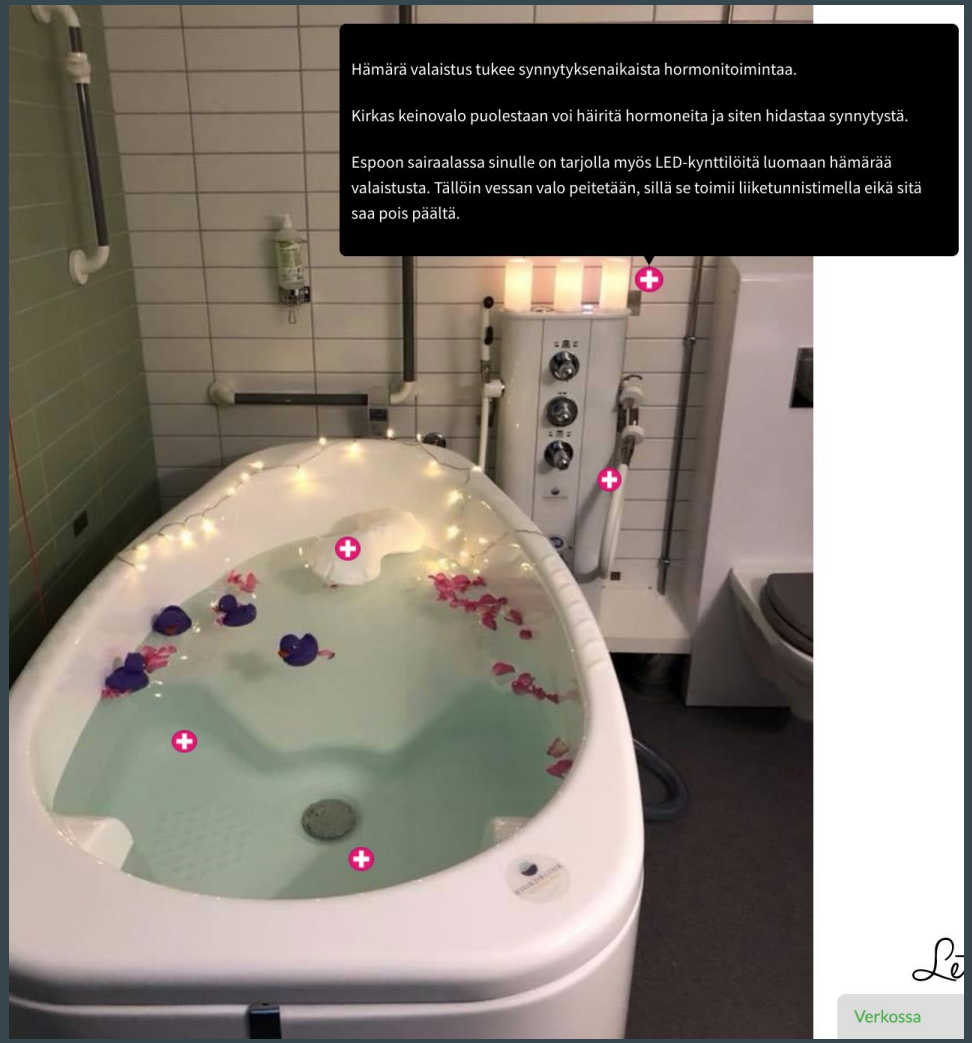


Tehostettu todellisuus

Tuo lisäarvoa valituissa kohdissa.

Esimerkiksi ammeen hyödyntäminen synnytyksessä lisääntyy, kun sairaaloihin saadaan ammeita.

Hotspot-kuvilla saadaan kuviin lisätietoa, joka on helpompi sisäistää kuin pelkkä teksti.



Virtuaalitodellisuus VR

360 kuvilla tehty synnytysosaston esittelykierros toimii puhelimella ja koneella.

Espoon sairaalaan ei pääse tutustumaan. Virtuaalikierroksen avulla odottajat voivat tutustua minne ovat menossa.

Vähentää synnytyspelkoja.

Tehostaa synnytysvalmennusta

Peli ja pelillisyys

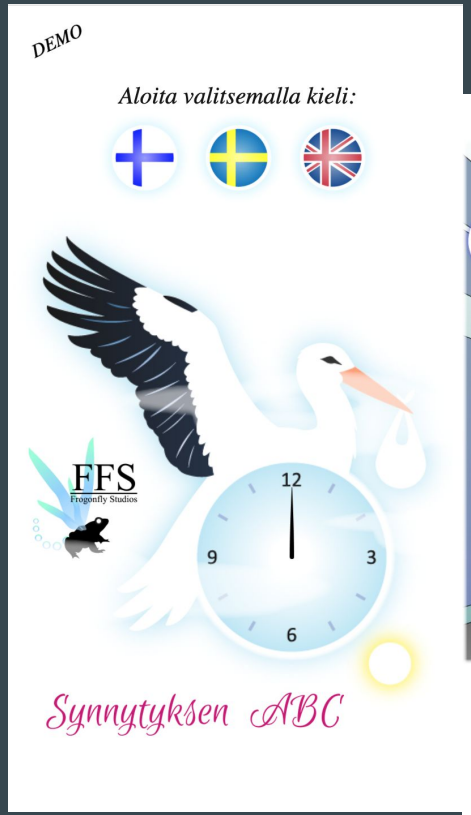
Tehostaa

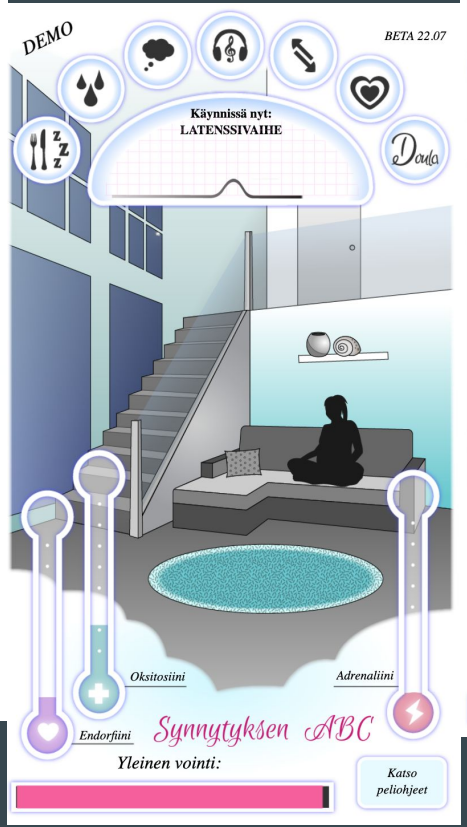
Sisäistää paremmin

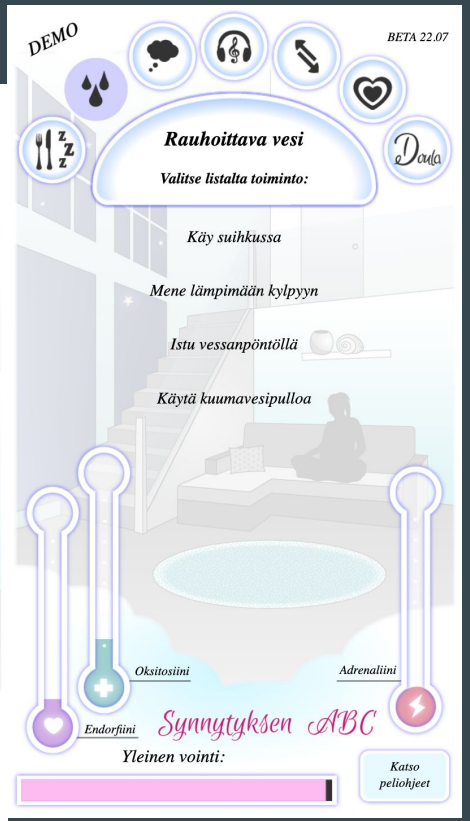
Motivoi

Kumppaneille

Kokonaisuuden ymmärtäminen







Tulevaisuus

- Keväällä 2020 10 kuntaa pilotissa.
  - Eksote 6 kuntaa
  - Kuusiolinna 4 kuntaa
  - Heillä ongelmia pienen syntyvyyden ja/tai etäisyyksien kanssa ja ongelmallista järjestää ryhmiä
  - Testataan Synnytyksen ABC:n synnytysvalmennuksen verkkoympäristön käyttöä neuvoloiden synnytysvalmennuksena
- STM:n hankerahoituksella voidaan kehittää seuraavia osa-alueita
  - Pelidemon kehittäminen peliksi ja integroiminen synnytysvalmennukseen.
    Mukana perheet, Aalto yliopisto, Doules ja Frogonfly Studios. 30 000€
  - Sairaaloiden virtuaalikierrosten tekeminen.
    Yhdessä sairaanhoitopiirit, Aalto yliopisto ja Doules. 25 000€
  - VR synnytysvalmennuskokonaisuus.
    Mukana Aalto yliopisto VR teatteri ja Tietotekniikan laitos sekä Doules. 60 000€

Kiitos

MARJAANA SIIVOLA

DI (sähkö), tekniikan lisensiaatti (tietotekniikka) ja väitöstutkija Aalto Yliopistossa.

Lamaze sertifioitu synnytysvalmentaja LCCE
Sertifioitu doula CD(DONA)
Doulakouluttaja BDT(DONA)

Hypnosynnytysvalmentaja HBCE
Birthlight Aquanatal Yoga ohjaaja.

Tavoitan työssäni tuhansia odottavia perheitä ja kehityskohteet on tuttuja.

Yhdessä Suomen doulat ry:n ja Aktiivinen synnytys ry:n yhteisöjen kanssa tavoitamme Suomessa kattavan määrän odottajia, synnyttäjiä ja pienten lasten vanhempia.

marjaana@doules.fi, 050-5969011