



Sleepwalking into infertility

Tiesitkö, että paras aika meni jo?

Juulia Koskinen

Johanna Kuparinen

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2020

Sairaanhoidajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

KOSKINEN, JUULIA & KUPARINEN, JOHANNA:
Sleepwalking into infertility
Tiesitkö, että paras aika meni jo?

Opinnäytetyö 38 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Maaliskuu 2020

Nykypäivänä perhe perustetaan entistä myöhemmin. Nuoret aikuiset kokevat, että elämässä on monia muita asioita, joita heidän tulisi kokea ennen perheen perustamista. Korkeakouluopinnot, työura sekä matkustelu ja mukavuudenhalu ovat yhä useamman lapsihaaveiden tiellä. Lisäksi suomalaisten tietämys lisääntymisterveydestä ja etenkin hedelmällisyydestä on todettu puutteelliseksi. Näiden tekijöiden koetaan olevan syynä ensisynnyttäjien keski-ikänsä nousulle.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Tampereen ammattikorkeakoulun Viisaat valinnat (Viva) – hankkeelle toiminnallisen opinnäytetyön menetelmin video, joka on suunnattu kaikille lapsista haaveileville. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta hedelmällisyyden elinkaaresta ja etenkin sen laskusta – ennen kuin on liian myöhäistä. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, minkälaista tietoa lapsista haaveilevat tarvitsevat hedelmällisyydestä, miksi nykypäivänä aloitetaan perheen perustaminen niin myöhään sekä millainen on hyvä video.

Tuotoksena tässä opinnäytetyössä tehtiin video, joka on koostettu tunteisiin vetoavalla tavalla. Tuotoksen tunnelma on haikea ja lapsenkaipuinen. Lapsettomuuden symbolina toimii nalle pehmolelu. Miesnäyttelijän avulla myös miesten kokema lapsettomuus ja sen tuoma tuska on huomioitu.

Opinnäytetyön tuotoksen siirtyessä käyttöön, tavoitteena on, että videon välityksellä ihmiset osaisivat huomioida iän tuomat muutokset hedelmällisyyteen. Tulevaisuudessa voisi tehdä koko maan laajuisen kampanjan ja laajemmin asiaa käsittelevän videon, jonka tarkoituksena olisi saada hedelmällisessä iässä olevat tiedostamaan ja ajattelemaan iän sekä hedelmällisyyden laskun yhteyttä ja sen vaikutusta perheen perustamisessa.

Asiasanat: hedelmällisyys, hedelmättömyys, tahaton lapsettomuus, ikä, työura

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

KOSKINEN, JUULIA & KUPARINEN, JOHANNA:
Sleepwalking into infertility
Did you know that the best time had already passed?

Bachelor's thesis 38 pages, appendices 2 pages
March 2020

Young adults in Finland start their family even later than before. Other important things like career, studying, travelling and comfortable life are in the way of having children. Also, the knowledge of fertility and reproductive health is inadequate. These are some of the reasons the average age of the first-time parents is higher than ever before in Finland.

The thesis includes a video and a written report. The purpose of this thesis was to produce an emotional video for Viisaat valinnat (Viva), a project maintained by Tampere University of Applied Sciences. This study was conducted using functional thesis methodology.

The work on the thesis revealed that there was a need for fertility information. The lack of knowledge about fertility is one of the reasons why birth rates are declining in Finland. The knowledge of the relationship between the age and fertility is particularly insufficient.

The findings indicate, that in the future more campaigns about fertility are needed to inform individuals about their personal fertility. One of the solutions could be to remove fertility counselling from family planning clinics and establish a new clinic for that purpose.

Key words: fertility, infertility, unintentional infertility, age, career

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
	3.1 Hedelmällisyys	7
	3.2 Ensisynnyttäjien korkea ikä ja syntyvyyden lasku	10
	3.3 Korkean synnytysiän vaikutus äidin, isän ja sikiön terveyteen	15
	3.4 Tahaton lapsettomuus.....	17
4	MENETELMÄLLINEN LÄHTÖKOHTA.....	19
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	19
	4.2 Opinnäytetyöprosessi.....	20
	4.3 Tuotoksen kuvaus	22
	4.4 Videon sisältö ja rakenne	23
5	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	30
	5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	30
	5.2 Tuotoksen arviointi	30
6	POHDINTA	32
	6.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	33
	6.2 Kehittämisehdotukset.....	34
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	38
	Liite 1 Videon käsikirjoitus.....	38
	Liite 2 Posterit	39

1 JOHDANTO

Hedelmällisyys on laskenut Suomessa 1700-luvulta tähän päivään asti. Vuoden 2015 jälkeen hedelmällisyys on ottanut jyrkän alamäen. Tällä hetkellä syntyvyys on matalin kautta aikain. Vuoden 1969 jälkeen syntyvyys on ollut koko ajan alle väestön uusiutumisluvun. (Findikaattori n.d.) Söderström-Anttilan (2018) mukaan Suomessa on trendikästä saada lapsia entistä vanhempana ja ensisynnyttäjien keskimääräinen ikä on tällä hetkellä 29 vuotta. Sopivan kumppanin puuttuminen sekä mukavuus ovat kiilanneet perheenperustamisen edelle. Nuorille tulisi kertoa iän ja hedelmällisyyden laskun yhteydestä, jotta he voisivat ehkäistä unissakävelyn lapsettomuuteen. (Söderström-Anttila 2018, 897.)

Tämä opinnäytetyö on tehty Viisaat valinnat - hankkeelle. Hankkeen tarkoituksena on muun muassa tuoda seksuaali- ja lisääntymisterveyden suosituksia käytäntöön, lisätä etenkin nuorten miesten tietoisuutta seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä tuoda nuorille positiivinen kuvan seksuaalisuudesta. Vuosina 2018-2020 hanketta ylläpitää Tampereen ammattikorkeakoulussa työskentelevien opettajien ryhmä. Hanketta rahoittaa Suomen sosiaali- ja terveysministeriö. (Viva n.d..)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ajatuksia herättävä video, joka on suunnattu kaikille perheestä haaveileville. Opinnäytetyön tehtävinä on selvittää, minkälaista tietoa lapsista haaveilevat tarvitsevat hedelmällisyydestä, miksi nykypäivänä aloitetaan perheen perustaminen niin myöhään sekä millainen on hyvä ajatuksia herättävä video. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta hedelmällisyyden elinkaaresta, etenkin sen laskusta.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Viisaat valinnat - hankkeelle toiminnallisen opinnäytetyön menetelmin ajatuksia herättävä video, joka on suunnattu kaikille lapsista haaveileville.

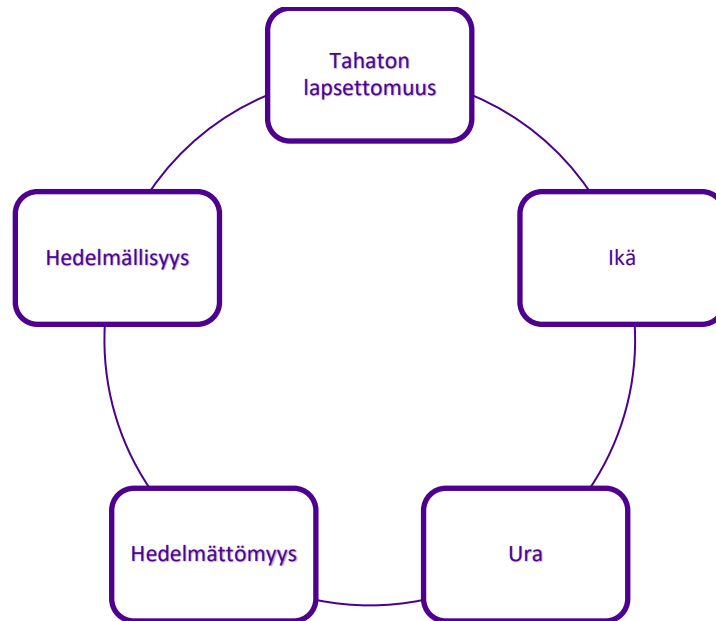
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Minkälaista tietoa lapsista haaveilevat tarvitsevat hedelmällisyydestä?
2. Miksi nykypäivänä aloitetaan perheen perustaminen niin myöhään?
3. Millainen on hyvä ajatuksia herättävä video?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta hedelmällisyyden elinkaaresta, etenkin sen laskusta.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet ovat hedelmällisyys, perhe, ura ja tahaton lapsettomuus. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on esitetty kuviossa 1. Teoriassa käsitellään hedelmällisyyttä sekä iän mukanaan tuomaa hedelmättömyyttä. Lisäksi käsitellään hedelmällisyystietoisuutta sekä uran ja koulutustason yhteyttä tahattomaan lapsettomuuteen.

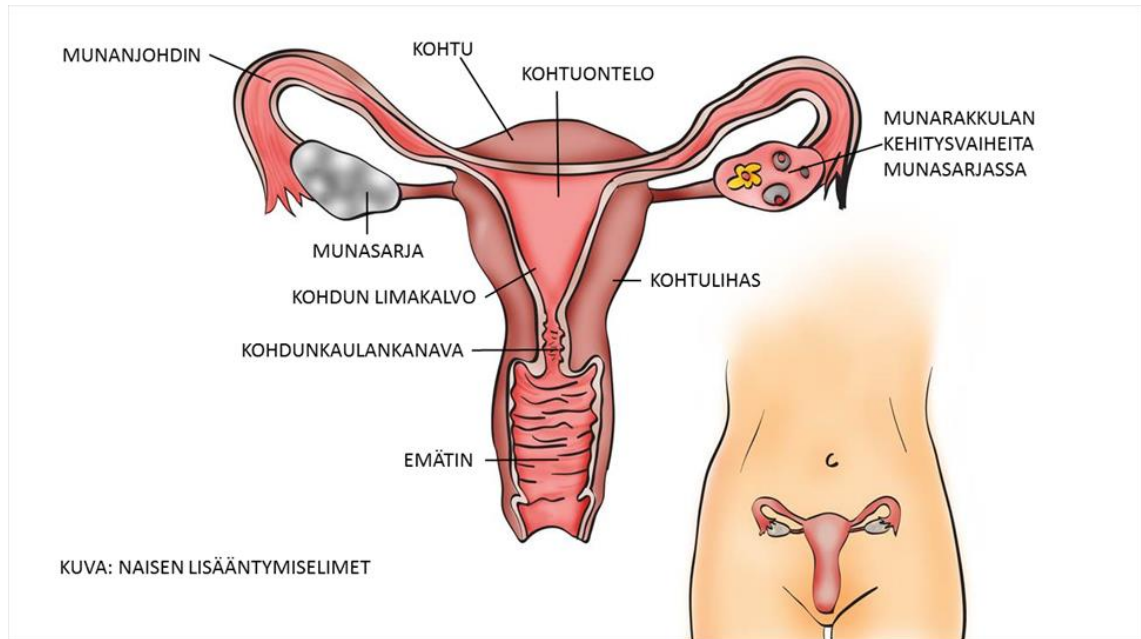


KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

3.1 Hedelmällisyys

Yleisesti naisen ja miehen kykyä tuottaa biologinen jälkeläinen kutsutaan hedelmällisyydeksi. Raskaaksi tulo ei kuitenkaan kaikissa tilanteissa tapahdu helposti, sillä erityisesti iän tuomat muutokset voivat heikentää naisen munasarjojen kykyä tuottaa elinkelpoinen munasolu ja heikentää miehen siemennesteen ja siittiöiden toimintaa. (Terveyskylä 2018b.)

Naisen sukuelinrakenteeseen kuuluvat ulkoisten sukuelinten lisäksi emätin, kohtu, munanjohtimet ja munasarjat. Lisääntymistä ajatellen naisen tärkein sukuolu on munasolu. Munasolut sijaitsevat munasarjoissa. Elimistä kohtu ja sen normaali rakenne, ovat tärkeimmässä roolissa lisääntymisessä. (Terveyskylä 2018a.)



KUVIO 2. Naisen lisääntymiselimet (Terveyskylä 2018a)

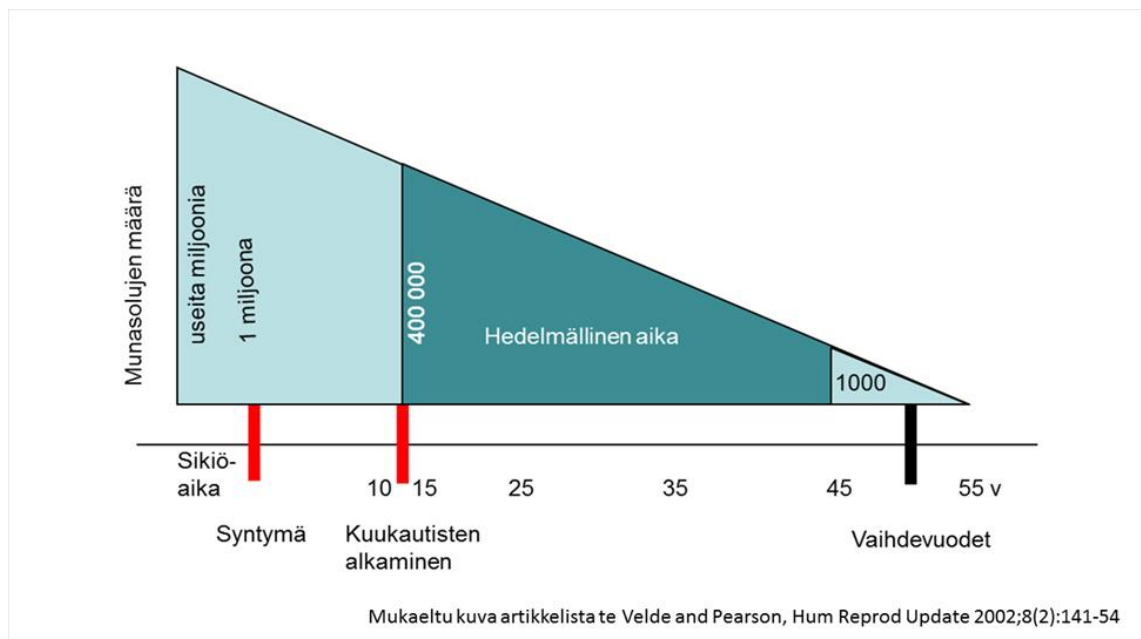
Munasolut kypsyvät munasarjoissa, joista yleensä vain yksi irtoaa ja kulkeutuu munanjohtimeen. Jäljelle jäävät kypsyneet munasolut surkastuvat ja muodostavat keltarauhasen. Munanjohtimeen kulkeuduttuaan munasolu on valmis hedelmöitettäväksi. Munasolun irtoamisprosessia kutsutaan ovulaatioksi. Hedelmöittyminen tapahtuu ovulaation aikana. Mikäli munasolu ei hedelmöity, se siirtyy kohtuun ja vuotaa kohdun limakalvopaksuuntuman mukana emättimestä ulos. Tätä tapahtumaa kutsutaan kuukautiseksi. Kuukautiskierto vaihtelee noin 21-35 päivän välillä. Kiertoon kuuluvat kaikki kuukautisten vaiheet, jotka on esitetty kuviossa 3. (Terveyskylä 2018b.)

KIERRON PITUUS	OVULAATIO AIKA * kierronpäivä	HEDELMÄLLINEN AIKA kierron päivä **
22 päivää	8-10	3 - 10
24 päivää	10-12	5 - 12
26 päivää	12-14	7 - 14
28 päivää	14-16	9 - 16
30 päivää	16-18	11 - 18
36 päivää	22-24	17 - 24

* ovulaatio tapahtuu yleensä 12-14 vrk ennen kuukautisia
** hedelmällinen aika alkaa jo 5 päivää ennen ovulaatiota ja loppuu yleensä ovulaatiopäivään

KUVIO 3. Kuukautisten vaiheet (Terveyskylä 2018b)

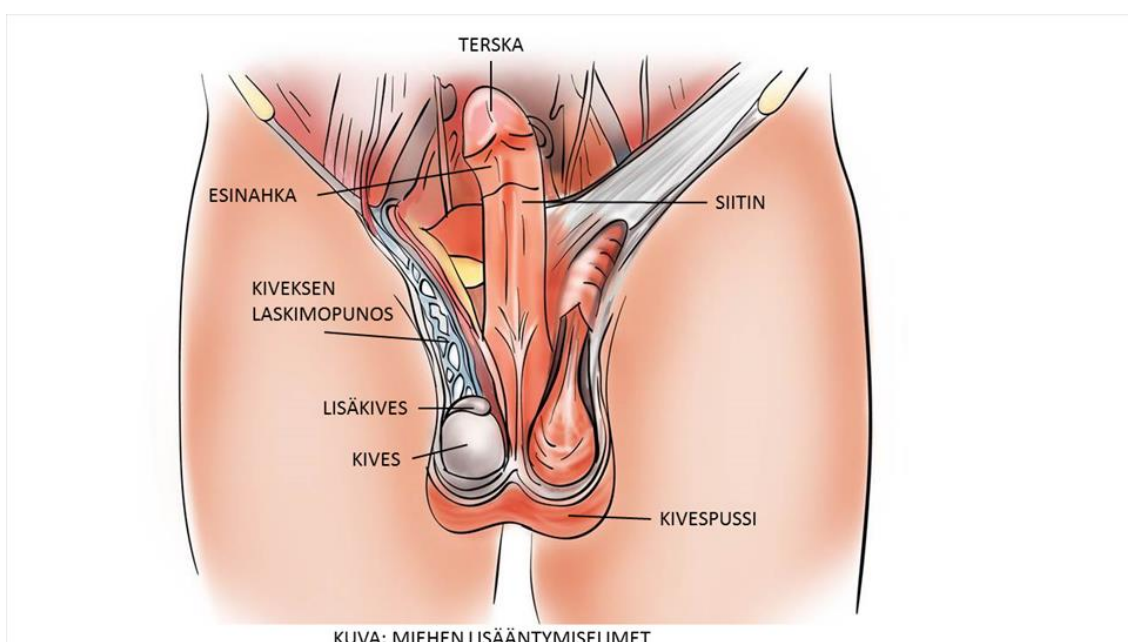
Nainen saavuttaa hedelmällisen iän kuukautisten alkaessa keskimäärin 10-15 vuoden iässä. Munasolujen määrä on tähän mennessä laskenut syntymähetken noin miljoonasta munasolusta noin 400 000 munasoluun. Munasolujen määrä vähenee jatkuvasti vaihdevuosi-ikään saakka, jolloin niitä on jäljellä enää noin tuhat. Vaihdevuodet koittavat yksilöllisesti 45-55 vuoden iässä. Vaihdevuosien jälkeen munasoluja ei enää kypsy, eikä nainen voi tulla luonnollisin keinoin raskaaksi. (Terveyskylä 2018a.)



KUVIO 4. Munasolujen määrä suhteessa ikään (Terveyskylä 2018b)

Raskautta ajatellen naisen hedelmällisin ikä on alle 25 vuotta. Kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen raskaaksi tulon mahdollisuudet laskevat ja 35-vuotiaan naisen mahdollisuudet tulla raskaaksi ovat merkittävän paljon alhaisemmat kuin nuoremmilla naisilla. Neljänsikymmenen ikävuoden jälkeen raskaaksi tulon mahdollisuudet ovat jo hyvin pieniä ja iän tuomat riskit tuovat oman vaikeutensa raskauteen. Vaikka ikä on naisen hedelmällisyydessä suurin yksittäinen tekijä, tulisi myös nuorempien lapsesta haaveilevien naisten kiinnittää huomiota elintapoihin ja kokonaisterveydentilaansa. Yli- ja alipaino, tupakointi sekä alkoholinkäyttö voivat aiheuttaa ovulaatiohäiriöitä myös nuoremmilla naisilla. Myös muiden päihteidenkäyttö sekä perussairaudet voivat vaikuttaa hedelmällisyyteen. (Terveyskylä 2018b.)

Miehen sukuelinten rakenteeseen kuuluvat ulkoisten sukuelinten lisäksi kivekset ja siemenjohtimet. Sukusoluista tärkein on siittiö. Lisääntymisen kannalta tärkeintä on siitin, jonka kautta siittiöt purkautuvat naisen emättimeen. Siittiöt muodostuvat kiveksissä ja varastoituvat lisäkiveksiin. Poikien murrosikä alkaa yleensä noin 9-13 vuoden iässä, ja näkyvin merkki siitä on kivesten kasvu. Kiveksissä muodostuva testosteroni on tärkein sukupuolihormoni. Vaikka siittiöitä muodostuu koko miehen eliniän ajan, niiden kyky hedelmöittää munasolu alkaa laskea iän myötä. Miesten hedelmällisyyteen vaikuttaa naisten tavoin perussairaudet ja elintavat. Miesten hedelmällisin ikä kestää murrosiästä aina 35 ikävuoteen saakka. (Terveyskylä 2018a.)



KUVIO 5. Miehen lisääntymiselimet (Terveyskylä 2018a)

3.2 Ensisynnyttäjien korkea ikä ja syntyvyyden lasku

Syntyvyys on ollut Suomessa koko ajan laskusuuntainen vuodesta 2010 lähtien. Vuonna 2018 teiniraskauksia oli puolet vähemmän kuin kahdeksan vuotta aiemmin. Myös 20-39-vuotiaiden naisten keskuudessa synnytysten määrä on laskenut huomattavasti, mutta 40-vuotiaiden naisten synnytysten määrä on noussut. Vapaaehtoinen lapsettomuus on yleistynyt ja on näin ollen yksi niistä syistä, miksi Suomessa syntyvyys on laskusuuntainen. Kaupungissa asuvien sekä pienituloisten ihanteellinen lapsiluku on nolla. Vakaa parisuhde ja elämäntilanne ovat suomalaisten mielestä lasten hankkimisen perusedellytys. Naisopiskelijoiden yleisin syy perheen perustamisen lykkäämiselle vuonna 2016

oli keskeneräiset opinnot. Samassa kyselyssä miesten eniten vastattu syy oli, ettei ole halua sitoutua lapseen. Edellä mainittujen syiden vuoksi lasten hankkiminen siirtyy usein myöhemmälle iälle. Naisten ja miesten väliset erot halusta hankkia lapsia eivät eroa toisistaan kovinkaan paljon. (Gissler & Klemetti 2019, 2401-2403.)

Perheillä on työn ja perhe-elämän yhdistämisessä pikkulapsiaikana perinteiset ajatukset. Yleisolettamuksena on, että äiti jää lapsen kanssa kotiin, kun isä menee töihin. Akateemisesti koulutettujen naisten keskuudessa ajatus kotiin jäämisestä ei ole mieluisa, sillä he eivät haluaisi olla pitkää aikaa pois työelämästä. Ei-akateemisesti koulutettujen naisten keskuudessa nousi esiin taloudellinen pärjäämättömyys yhden aikuisen tuloilla, jos toinen jää pitkäksi aikaa pois töistä. (Rotkirch, Tammissalo, Miettinen & Berg 2017, 90.)

Rotkirch ym. (2017) mukaan syntyvyyden alenemiseen on viisi erilaista teoriaa. Näitä ovat toinen väestötransitio ja yksilöllistyminen, lasten kustannukset ja sosiaalinen status, taloudelliset syklit ja taantumien vaikutus, alhaisen syntyvyyden ansa sekä keskeneräinen tasa-arvokehitys. Toisen väestötransition ja yksilöllistymisen teorian mukaan ihmisten arvomaailma on muuttunut, jonka seurauksena avioliitto ja lasten saanti eivät ole enää yhtä suuria ja tärkeitä osia elämää. Yksilöllisyyden ja materialismin yleistyessä myös harkittu lapsettomuus yleistyy. Tämän teorian paikkaansa pitävyys on jakanut mielipiteitä, sillä se ei selitä syntyvyyden heilahteluita. Psykologian tutkimuksen perusteella teoriassa on kuitenkin jotain paikkaansa pitävää, sillä harkittu lapsettomuus oli yleisempää niiden keskuudessa, jotka suosivat luksusta ja materiaa. (Rotkirch ym. 2017, 21-24.)

Lasten kustannusten ja sosiaalisen statuksen teorian mukaan vanhemmat haluavat tarjota ja mahdollistaa lapsilleen mahdollisimman paljon kuten mm. parempaa koulutusta ja mahdollisuus parempaan avioliittoon. Vanhempien keskuudessa on nykypäivänä paljon paineita, sillä halutaan tarjota omalle lapselle yhtä paljon kuin toisten lasten vanhemmat tarjoavat omilleen. Vanhemmat kokevat, että mitä vähemmän heillä on lapsia, sitä helpompaa perinnön jakaminen on, kun sitä ei tarvitse jakaa moneen osaan. (Rotkirch ym. 2017, 21-24.)

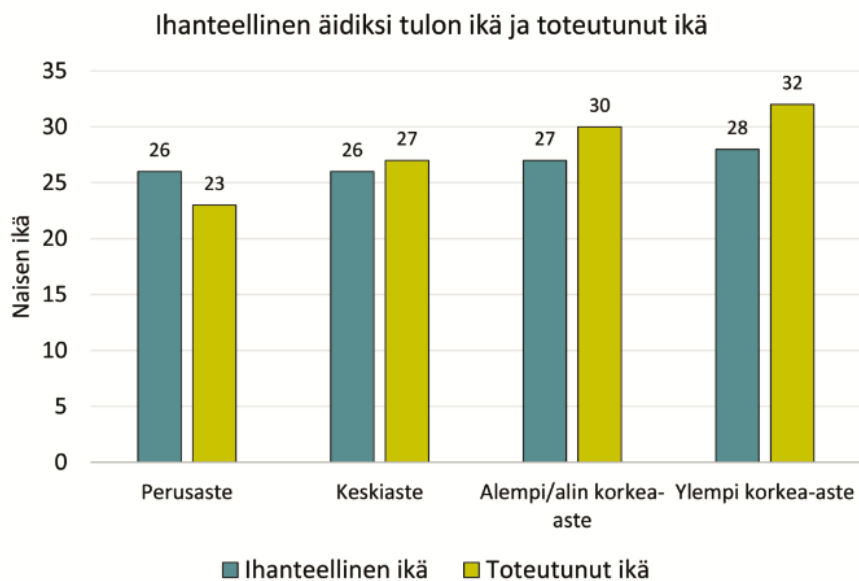
Taloudelliset syklit ja taantumien vaikutus teorian mukaan syntyvyyteen vaikuttaa talous. Hyvässä taloudellisessa tilanteessa varttunut sukupolvi tekee aiemmin ja enemmän lapsia kuin huonossa taloudellisessa tilanteessa varttunut. Hyvässä taloudellisessa tilanteessa varttuneilla on hyvät työmarkkinat, jolloin heillä on mahdollisuus tarjota enemmän isommallekin perheelle. Heidän jälkeläistensä muodostamalla suurella ikäpolvella työmarkkinat ovat huonompia, jonka seurauksena lapsia tehdään vähemmän. Pienemmällä ikäpolvella on taas paremmat työmarkkinat. Näin ollen sykli alkaa alusta ja jatkuu samanlaisena. (Rotkirch ym. 2017, 21-24.)

Wienissä väestötutkijat ennustivat vuonna 2006, että syntyvyys tulee laskemaan rajusti ja näin syntyi alhaisen syntyvyyden ansan teoria. Heidän mukaansa syntyvyyden raju lasku johtuu monien syiden, kuten mm. taloudellisten syiden summasta. He uskoivat, että heikon työllisyystilanteen tuoma huoli sai ihmisiä lykkäämään lasten hankkimista. Syntyvyyden jatkuvaan alenemiseen vaikutti heidän mukaansa myös se, että ihmiset alkoivat tottua siihen mitä näkivät ympärillään. Iäkkäämmistä vanhemmista sekä vähälapsisista perheistä tuli normaali näky. (Rotkirch ym. 2017, 21-24.)

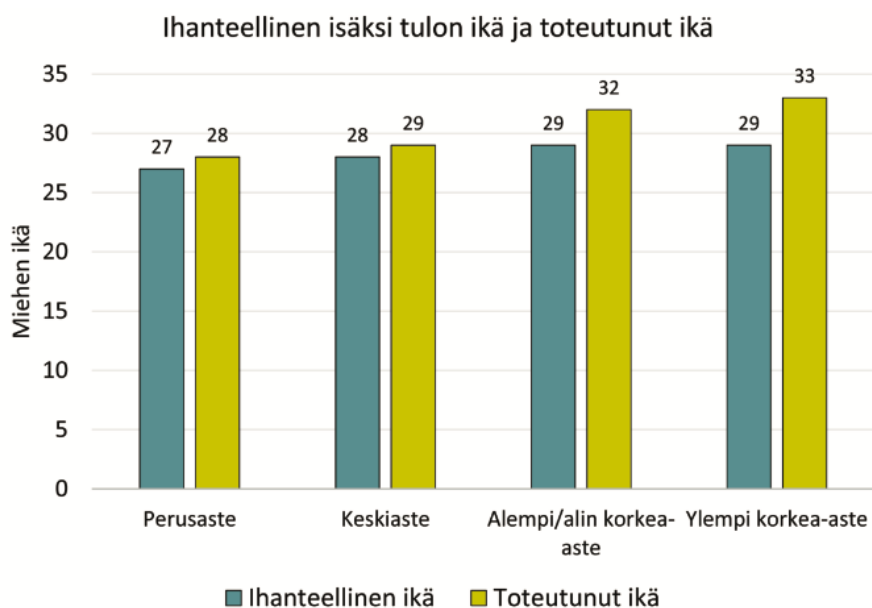
Viimeisen teorian eli keskeneräisen tasa-arvokehityksen mukaan, vaikka naisten ja miesten välinen tasa-arvo onkin toteutunut työelämässä, niin perhe-elämässä tasa-arvossa on vielä puutteita. Tämän teorian mukaan syntyvyyteen saataisiin parempi tilanne, jos kotona lastenhoitoa jaettaisiin paremmin isän ja äidin kesken. Nyt äidit väsyvät vaativan työelämän sekä kotona odottavan lasten- ja kodinhoidon taakan vuoksi, eivätkä koe mieluisaksi hankkia suurta perhettä. (Rotkirch ym. 2017, 21-24.)

Vuoden 2017 perhebarometrin (Rotkirch ym. 2017) mukaan ensisynnyttäjien ikään vaikuttaa huomattavasti koulutusaste. Mitä korkeammalle nainen on opiskellut, sitä iäkkäämpi ensisynnyttäjä hän keskimäärin on. Koulutusaste vaikutti samalla tavalla myös miesten ikään tulla isäksi, mutta kuilu perusasteen ja ylemmän korkeakouluasteen välillä ei ollut yhtä suuri kuin naisilla. Kuvioissa 6. Ja 7. on esitetty naisten sekä miesten ihanteellinen ikä hankkia lapsia sekä

keskimääräinen lastenhankkimisikä koulutusryhmittäin. (Rotkirch ym. 2017, 51-53.)



KUVIO 6. Ihanteellinen ikä tulla äidiksi ja keskimääräinen ensisynnyttäjien ikä koulutusryhmittäin (Rotkirch ym. 2017)



KUVIO 7. Ihanteellinen ikä tulla isäksi ja keskimääräinen isäksi tuloikä koulutusryhmittäin (Rotkirch ym. 2017)

Syntyvyyden alenemisen yksi syy on se, että perheitä perustetaan vanhempana kuin ennen. Vanhemmaksi tuleminen ikään vaikuttaa mm. asuinpaikka sekä koulutustaso. Vähemmän koulutetut saavat keskimäärin aiemmin lapsia kuin ne, jotka ovat pidemmälle kouluttautuneita. Asuinpaikkojen selkein ero on maaseudun ja kaupungin välillä. Maaseudulla asuvat hankkivat lapsia aiemmin

kuin kaupungissa asuvat. Nykypäivänä elämäntyyli on kovin yksilöllistä ja tavoitteellista. Halutaan opiskella, matkustella ja kokea maailmaa sekä harrastaa. Koetaan, että lasten saaminen on esteenä oman elämän toteuttamiselle. (Rotkirch ym. 2017,18, 76.)

Oxfordissa tehdyn tutkimuksen (Hammarberg ym. 2017) mukaan miesten osuutta tahattomaan lapsettomuuteen on vähätelty. Tietoa hedelmättömyydestä kaivataan edelleen ja useat väärät uskomukset vaikuttavat miesten halukkuuteen tulla isäksi nuorena. Vaikka useimmissa tutkimuksissa miehet kertoivat halukkuudestaan saada oma lapsi, olivat heidän tietonsa hedelmällisyyden laskusta puutteellisia. Erityisesti iän vaikutus hedelmällisyyteen vaatii laaja-alaista informointia. (Hammarberg ym. 2017,459, 647,674-675.)

Miehet ajattelivat isäksi tulon olevan ideaalista vasta kolmenkymmen ikävuoden jälkeen. Eroja kuitenkin oli erityisesti etnisten ryhmien välillä. Miehillä osoittautui yleisesti olevan naisia vaikeampaa hyväksyä ajatus siitä, etteivät he olisi kykeneviä saattamaan puolisoaan raskaaksi. Miehillä hedelmöityshoitoihin ryhtyminen oli myös vaikeampaa. Miesten mielissä korostui ajatus siitä, että perhe tuli perustaa, kun aika oli sille oikea. Tutkijoiden mukaan miesten tiedot omasta hedelmällisyydestään ja siihen vaikuttavista tekijöistä olivat suurilta osin puutteellisia. Kuilu biologisen ja sosiaalisesti ihanteellisen iän välillä oli suuri. Tutkijat pitivät tärkeänä, että tulevaisuudessa ihmisiä informoitaisiin tarkemmin hedelmällisyyden ja iän välisistä muutoksista ja täten iän mukanaan tuoma tahaton lapsettomuus kääntyisi laskuun. (Hammarberg ym. 2017,477-479.)

Suomessa jaetaan vain vähän julkista tietoa iän vaikutuksesta hedelmällisyyteen. Tällaisia tahoja ovat muutamit lääkeyritykset, jotka tarjoavat tietoa hedelmöityshoitojen yhteydessä. Valitettavaa on, ettei heidän antamansa tieto tavoita kaikkia tai edes suurinta osaa niistä, jotka tarvitsisivat tietoa jo aiemmin. Sen lisäksi tieto tavoittaa vasta sellaiset, joilla on jo vaikeuksia tulla raskaaksi. Tiedon tulisi olla hyvin ajoitettua sekä asian esittämiseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä jotkut voivat kokea asian arkaluontoiseksi. Rotkirch ym. (2017) tekemien ryhmähaastatteluiden perusteella osa koki hyväksi ajatukseksi mahdollisuuden käydä testauttamassa munasolujen ja siittiöiden toimintaa. Tämä saattaisi kuitenkin tuntua turhalta silloin, jos lasten hankkiminen ei ole

ajankohtaista. Haastatteluissa nousi esiin myös paikka, jossa hedelmällisyydestä kerrottaisiin. Ehkäisyneuvolan ei koettu olevan hyvä paikka, sillä ehkäisyä hakevilla lasten hankinta ei ole yleensä ajankohtainen, jolloin hedelmällisyyden laskusta puhuminen saatettaisiin kokea epämukavana. Haastatteluissa kävi ilmi, että parhaaksi tavaksi koettiin vapaaehtoinen ja henkilökohtainen tilaisuus hakeutua lääketieteelliseen tarkastukseen tai keskusteluajan varaaminen psykologille. (Rotkirch ym. 2017, 106.)

Tanskalaisessa tutkimuksessa (Sylvest ym. 2018) todettiin tanskalaisten naisten tietojen hedelmällisyydestä olevan vääriä ja puutteellisia. Tutkimus kohdistui 35 – 40-vuotiaisiin naisiin, joista osa eli parisuhteessa ja osa oli sinkkuja. Suurin osa naisista oli korkeasti koulutettuja. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä naisten tietoisuutta hedelmällisyytensä tilanteesta ja valistaa heitä iän tuomista muutoksista. Naiset osallistuivat hedelmällisyystutkimukseen, jossa selvitettiin heidän munasarjojensa toimintaa ja rakennetta sekä jäljellä olevien varhaismunasolujen määrää. Myös hormonitoimintaa selvitettiin verikokein. (Sylvest ym. 2018.)

Osa tutkimukseen osallistuneista naisista olivat aloittaneet hedelmöityshoidot tutkimuksen jälkeen, ja kolme heistä oli synnyttänyt lapsen. Näistä naisista osa päätti ryhtyä vanhemmaksi, vaikka kumppani vielä puuttuikin. Tutkimukseen osallistuminen oli saanut osan naisista päättämään parisuhteensa eriävien lapsihaaveiden vuoksi. Tutkimuksen selkeimpänä vaikutuksena naiset kuvasivat tiedon lisääntymistä. Vaikka osa heistä koki lisääntyneen tiedon aiheuttaneen ahdistusta, olivat naiset pääosin tyytyväisiä saamaansa tietoon. Useat heistä kertoivat saaneensa tärkeitä tietoja, jotka auttoivat heitä tekemään faktoihin perustuvia päätöksiä oman tulevaisuutensa suhteen. (Sylvest ym. 2018.)

Tutkijoiden mukaan tavoite lisätä tietoisuutta täyttyi tutkimustuloksia tarkastellessa. Tärkeimpänä päätelmänä he pitivät sitä, että yksilöity hedelmällisyyden arviointi ja tietoisuuden lisääminen ovat avainasemassa tahattoman lapsettomuuden ehkäisyssä. (Sylvest ym. 2018.)

3.3 Korkean synnytysiän vaikutus äidin, isän ja sikiön terveyteen

Korkealla iällä raskaaksi tuleminen ja synnyttäminen vaikuttavat sekä äidin, että sikiön terveyteen. Tällöin raskauteen, synnytykseen ja molempien terveyteen liittyy enemmän komplikaatioiden riskejä. Munasolujen ja siittiöiden laatu heikkenee iän myötä. Iän myötä tulee myös elämäntyyliin liittyviä tekijöitä, jotka heikentävät hedelmällisyyttä, kuten mm. tupakointi, ali- ja ylipaino sekä psykologinen stressi. Hedelmällisyys myös vaihtelee yksilöllisesti, joillain se alkaa laskea jo 20-vuotiailla, kun toiset voivat saada lapsia vielä 45-vuotiainkin. Naisen keho tulee ensimmäisen raskauden aikana kokeneemmaksi ja siitä on apua toista raskautta yrittäessä. (Rotkirch ym. 2017, 98-101.)

Äidin ja isän korkea ikä vaikuttaa vauvan terveyteen sikiöaikana, mutta myös synnytyksen jälkeen ja läpi koko elämän. Äidin korkea ikä vaikuttaa vauvan alhaiseen syntymäpainoon, mikä taas on yhteydessä moniin muihin vastasyntyneen terveysriskeihin. (Rotkirch ym. 2017, 100.) Myös perinataalikuoleman riski eli vauvan syntyminen kuolleena tai kuolema viikko synnytyksen jälkeen kasvaa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017).

Äidin korkea ikä voi vaikuttaa raskauteen monella tavalla. Vanhemmalla iällä perussairauksia esiintyy yleensä enemmän kuin nuoremmalla iällä. Näistä yleisempiä ovat mm. kohonnut verenpaine sekä diabetes. Raskauden aikana myös istukan toimintahäiriöt sekä keskenmenot ovat vanhemmilla odottavilla äideillä yleisempiä kuin nuoremmilla äideillä. Korkea synnytysikä on yhteydessä myös synnytyksen kulkuun, jolloin sektioiden eli keisarileikkausten, synnytysten käynnistämisten sekä ennenaikaisten synnytysten riski kasvaa. (Rotkirch ym. 2017, 100.) Äitikuolleisuuden riski on suurempi yli 30-vuotiailla ensisynnyttäjillä (Klemetti, Gissler, Sainio & Hemminki 2016, 1369). Raskaana olevan korkea ikä on yhteydessä myös raskausajan korkeaan verenpaineeseen, raskausmyrkytykseen sekä raskausdiabetekseen (Sydsjö ym. 2019, 1; Klemetti ym. 2016, 1369).

Myös isän korkea ikä vaikuttaa lapsen terveyteen ja myöhempään elämään. Tulokset ovat lievempiä, mutta toisaalta, aihetta on tutkittu vähemmän kuin äidin korkean iän vaikutuksia sikiön terveyteen. Miehen vanhemmalla iällä siittiöiden laatu heikkenee sekä siittiömutaatio lisääntyy, joka voi lisätä mm. keskenmenon riskiä sekä lapsen riskiä sairastua syöpään. (Rotkirch ym. 2017, 100.)

3.4 Tahaton lapsettomuus

Lapsettomuudesta puhutaan silloin, kun säännöllistä yhdyntää on ollut yli vuosi, eikä sen aikana ole ollut yhtään raskautta. Lapsettomuutta on primaarista ja sekundaarista. Primaarissa lapsettomuudessa ei ole taustalla aiempia raskauksia, kun taas sekundaarissa lapsettomuudessa on aiempia raskauksia. (Ihme & Rainto 2014, 152; Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 61.) Lapsettomuuteen liittyy vahvasti naisen korkea ikä. Myös miehillä ikä vaikuttaa lapsettomuuteen, mutta miesten hedelmällisyys laskee naisia hitaammin. 35-40-vuotiaista naisista lapsettomuudesta kärsii 40%, kun taas vielä 30-35-vuotiaiden naisten keskuudessa lapsettomuudesta kärsii 15%. (Tiitinen 2019a.) Noin joka viides pariskunta kärsii raskautumisen vaikeuksista jossain vaiheessa elämänsä (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 61). Lapsettomuuden taustalla voi olla myös muita syitä, mutta tässä opinnäytetyössä käsitellään vain ikääntymisen tuomia ongelmia.

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitisen (2019a) mukaan tahaton lapsettomuus on lisääntynyt ja tähän on vaikuttanut lasten hankkimisen siirtäminen. Tahattoman lapsettomuuden syistä neljäsosa on naisesta johtuvia, neljäsosa miehestä johtuvia ja neljäsosa molemmista johtuvia. Neljäsosassa tapauksista lapsettomuuden syy jää kokonaan selvittämättä. (Tiitinen 2019a.)

Tahaton lapsettomuus on vaikeaa aikaa niin parisuhteelle kuin molemmille parisuhteen osapuolillekin. Lapsettomuudesta kärsivä pariskunta saattaa kokea monenlaisia tunteita lapsettomuuden eri vaiheissa. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi viha, suru sekä epäonnistumisen tunne, mutta myös ilo, rakkaus ja onnellisuus. Parisuhteessa on syytä huomioida, että molemmat osapuolet tarvitsevat tukea, sillä varsinkin miehet jäävät surun kanssa monesti yksin. Vaikka aiheesta puhuminen onkin raskasta, on tärkeää keskustella lapsettomuudesta ja sen tuomista tunteista helpottaakseen sekä omaa että kumppaninsa oloa. Useat lapsettomuudesta kärsivät ovat kokeneet vertaistuen helpottavaksi. Silloin he saavat purkaa omia tunteitaan, keskustella sekä samaistua ajatuksiin ja kokemuksiin samaa kokeneiden tai tällä hetkellä samassa tilanteessa olevien pariskuntien kanssa. (Terveyskylä 2019.) Vertaistukea voi hakea monesta eri paikasta, kuten sosiaalisesta mediasta tai erilaisten järjestöjen kautta.

Esimerkiksi lapsettomien yhdistys Simpukka ry tarjoaa vertaistukea. (Simpukka ry n.d..)

Pariskunnat voivat halutessaan hakeutua lapsettomuushoitoihin yleislääkäriltä saamansa lähetteen avulla. On kuitenkin tärkeää huomioida, että lapsettomuushoitoihin hakeutumista ei tule enää pitkittää naisen ollessa yli 35-vuotias. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 62.) Hedelmöityshoitosten onnistumiseen vaikuttaa vahvasti naisen ikä ja se onkin yksi tärkeimmistä tekijöistä hoidon onnistumisen kannalta. 40-vuotiaiden ja sitä vanhempien naisten hedelmöityshoitosten onnistuminen heikkenee nopeasti. (Tiitinen 2019b.) Hedelmöityshoidot eivät siis takaa lapsen saantia enää myöhemmällä iällä ja pariskunta voi jäädä lapsettomaksi (Rotkirch ym. 2017, 98). Siinä tapauksessa joillekin pariskunnille adoptio on parhain tapa saada lapsi (Tiitinen 2019b).

4 MENETELMÄLLINEN LÄHTÖKOHTA

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työtä, joka toteutetaan esimerkiksi esineen, toiminnan, tapahtuman tai tuotteen muodossa. Sen lisäksi työstä toteutetaan kirjallinen raportti. Työn ja raportin tueksi tehdään tiedonhakua soveltaen tutkimusmenetelmille ominaisia käytäntöjä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 57.) Tämä opinnäytetyö on jakautunut kahteen osaan, tuotokseen eli videoon, sekä sitä tukevaan kirjalliseen raporttiin. Tuotokselle on määritelty kohderyhmä, joka on oleellinen osa toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta. Kohderyhmän rajaamisella opinnäytetyö selkeytyy ja sisältö rajautuu vastaamaan kohderyhmän tarpeita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38, 40.)

Aikataulutuksen ja tavoitteiden asettamista helpottaa, jos opinnäytetyö on jonkun tilaama. Tässä opinnäytetyössä tilaajana toimii Tampereen ammattikorkeakoulun ylläpitämä Viisaat valinnat-hanke. Tilaajan kanssa työskentely opettaa tärkeitä tiimitaitoja ja auttaa asettamaan selkeät raamit, joissa opinnäytetyö toteutetaan. Myös projektityöskentely tulee tätä mallia käytettäessä opinnäytetyön tekijöille tutuksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16, 17.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu teoreettista viitekehystä apuna käyttäen. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa teoreettiseen viitekehukseen valitut keskeiset asiat tukivat suunnitelman tekoa sekä toimivat apuna opinnäytetyön toteuttamisessa. Opinnäytetyöprosessissa on toteutunut kolmikantaperiaate, jolloin mukana on alusta asti ohjaajan ja opinnäytetyön tekijöiden lisäksi myös työelämä. Tuotokseen valitut ratkaisut on perusteltu kirjallisesti. Kirjallinen tuotos kertoo opinnäytetyön tekijöiden tavasta käsitellä tutkimusongelmaa analysoivalla tavalla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-43, 48-49, 50, 80.) Tämän opinnäytetyön tekijät ovat keränneet tutkimusaineistoista tutkimusongelmaan liittyviä tuloksia ja verranneet niitä keskenään.

Opinnäytetyön kirjallinen raportti on laadittu Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisia ohjeita noudattaen. Kerättyä aineistoa ei ole analysoitu laadullisen

opinnäytetyön tavoin, vaan sitä on käytetty teoreettisena pohjustuksena opinnäytetyön tuotokselle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57-58.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu tilaajan toiveita kuunnellen, Viisaat valinnat-hankkeen tarpeeseen. Hanke saa videon ja opinnäytetyön kirjallisen raportin käyttöönsä ja toiminnallinen menetelmä valittiin työelämäpalaverissa sovittujen suunnitelmien pohjalta.

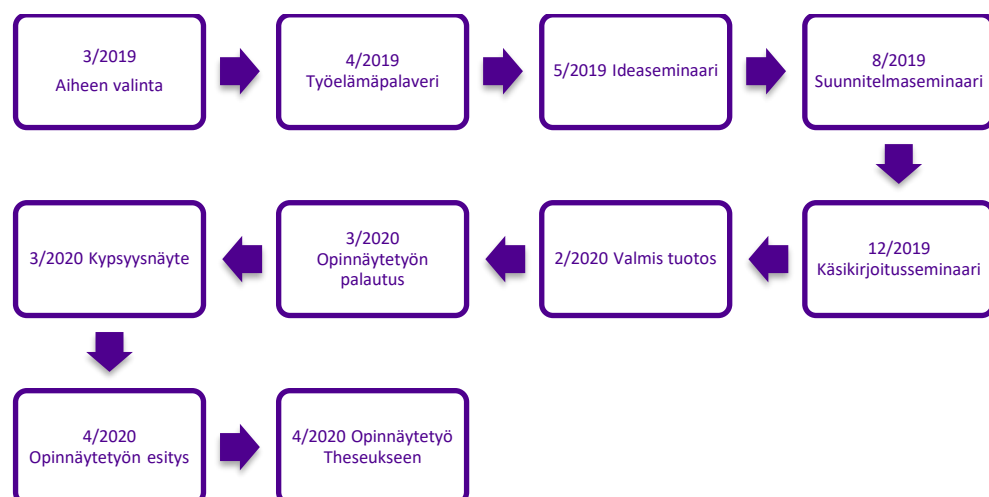
4.2 Opinnäytetyöprosessi

Tämä opinnäytetyöprosessi alkoi maaliskuussa 2019, jolloin valittiin opinnäytetyön aihe Tampereen ammattikorkeakoulun laatimasta valmiista aiheleistasta. Aihe valittiin, koska se oli molempia opinnäytetyön tekijöitä kiinnostava sekä tällä hetkellä ajankohtainen aihe, niin Suomessa kuin myös muissakin länsimaissa. Henkilökohtaisena tavoitteena oli oppia lisää hedelmällisyydestä ja tahattomasta lapsettomuudesta. Oppilaitokselta tuli viimeinen varmistus aiheen saamisesta huhtikuussa 2019. Aiheen tilaaja oli Tampereen ammattikorkeakoulun ylläpitämä Viisaat valinnat (ViVa) – hanke. Työn alkuperäinen nimi oli *Sleepwalking into infertility, ei huomata tai ymmärretä, että paras aika meni jo, uraohjukset, tässäkö se oli*, josta muovautui työn ohella lopullinen nimi. Huhtikuun aikana oli myös palaveri työelämän edustajan, opinnäytetyön ohjaavan opettajan sekä opinnäytetyön tekijöiden kesken. Palaverissa keskusteltiin tarkemmin työelämän tarpeesta, opinnäytetyön menetelmästä, rajattiin opinnäytetyön aihetta sekä suunniteltiin tuotoksen sisältöä.



KUVA 1. Näyttökuvaa Viisaat valinnat internetsivujen etusivulta (kuva: Viva n.d.; Koskinen & Kuparinen 2020)

Aineistonkeruu ja tuotoksen suunnittelu aloitettiin keväällä 2019 ja se jatkui läpi opinnäytetyöprosessin. Idea-, suunnitelma- ja käsikirjoitusseminaareissa esiteltiin muille opinnäytetyötä tekeville kurssilaisille työn sisältöä ja etenemistä. Aineiston kokoaminen valmiiksi opinnäytetyön raportiksi sekä tuotoksen kuvaus ja editointi tapahtuivat helmikuussa 2020. Valmis opinnäytetyö palautettiin arvioitavaksi maaliskuussa 2020. Opinnäytetyön esitys oli huhtikuussa 2020 ja samassa kuussa opinnäytetyö ilmestyy opinnäytetöiden verkkokirjasto, Theseukseen.



KUVIO 8. Opinnäytetyön eteneminen

4.3 Tuotoksen kuvaus

Tämän opinnäytetyön työelämäpalaverissa keskusteltiin siitä, millainen tuotos palvelisi työelämää parhaiten. Tuotoksen muodoksi valikoitui video, jonka tarkoituksena olisi kertoa tunteita herättävällä tavalla iän vaikutuksista hedelmällisyyteen. Työelämän edustajalta tuli myös ehdotuksia videon sisällöstä, jotka olivat yhteneviä opinnäytetyön tekijöiden ajatusten kanssa.

Tuotoksen kuvausprosessi aloitettiin tekemällä videon käsikirjoitus, johon kuului henkilöiden roolit, tekstitys, miljöö, alustava kuvausaikataulu, kuvattavien määrä, sukupuoli sekä ikä. Käsikirjoitusta hiottiin kuvaukseen saakka ja se koostettiin ”Tiesitkö, että paras aika meni jo?” – ajatuksen ympärille.

Videon sopivia henkilöitä pohdittiin jo käsikirjoitusvaiheessa. Käsikirjoituksen valmistuttua heitä kysyttiin mukaan työhön. Muutamat kuitenkin kieltäytyivät sillä, he eivät halunneet kasvojensa näkyvän mahdollisesti julkiseen käyttöön menevällä videolla. Osalla taas aikataululliset ongelmat estivät videon osallistumisen. Loppujen lopuksi kuvattaviksi valikoituivat juuri sellaiset henkilöt, jotka vastasivat tekijöiden ajatuksia tuotokseen sopivista näyttelijöistä. Heitä oli molemmista sukupuolista ja he olivat iältään 34-42-vuotiaita. Näyttelijöiltä varmistettiin, että heidän kasvonsa saavat näkyä mahdollisesti julkiseen käyttöön menevällä videolla. Kasvojen näkyminen sopi kuvattaville, mutta he toivoivat, ettei heidän nimiään kerrota julkaisussa.

Näyttelijöiden valikoitumisen jälkeen kuvausaikataulu sovitettiin kaikille sopivaksi. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijät valmistelivat rekvisiitan ja kuvausvälineistön kuvauksia varten. Videokamera ja kameran jalusta lainattiin maksutta Tampereen ammattikorkeakoululta. Myös kuvauspaikan sopivuus käytiin varmistamassa ennen kuvauspäivää. Näyttelijöille ohjeistettiin pukeutuminen omiin, mukaviin ja lämpöisiin vaatteisiin. Heille järjestettiin yhteinen, maksuton kyyditys kuvauspaikalle. Videon aihe oli näyttelijöille tiedossa jo ennen kuvauspäivää, mutta vielä matkalla kuvauspaikalle heille kerrottiin lisää tavoitteista, teemasta ja tunnelmasta.

Kuvauspäivänä opinnäytetyön tekijät sekä näyttelijät kokoontuivat Tampereen Vuorekseen, joka oli valikoitunut kuvauspaikaksi. Paikan päällä kuvauspaikat valmisteltiin erikseen jokaista kohtausta varten. Jokaisen paikan kohdalla harjoiteltiin ensin kohtaus, katsottiin oikeat kuvakulmat sekä ohjeistettiin kuvattavia toimimaan halutulla tavalla. Vaikka opinnäytetyön tekijät ohjeistivatkin näyttelijöitä ja pohjustivat ajatuksia, annettiin näyttelijöille vapaus toimia oman näkemyksensä mukaan. Kuvausten aikana huolehdittiin siitä, ettei sivullisia häiritty tai kuvattu, sillä kuvaukset tapahtuivat ulkona julkisella paikalla. Kohtaukset kuvattiin useampaan kertaan jokaisella näyttelijällä ja opinnäytetyön tekijät varmistivat välittömästi, että otokset olivat onnistuneet. Kuvausten päätteeksi rekvisiitta ja välineistö kerättiin mukaan. Näyttelijöille kerrottiin, että videon valmistumisen jälkeen heille näytetään tuotos ennen sen julkaisua. Kiitokseksi näyttelijöille, opinnäytetyön tekijät tarjosivat heille kahvilassa kakkukahvit.

4.4 Videon sisältö ja rakenne

Video koostuu viidestä tarkkaan valitusta kohtauksesta, jotka on editoinnilla koostettu yhdeksi kokonaisuudeksi. Työn teema on synkkä ja surumielinen, mutta se palvelee opinnäytetyön aihetta parhaiten. Alkukohtaukseen valikoitui kuvausmateriaalista talvinen lampimaisema, johon yhdistettiin otsikoksi työn nimi.



KUVA 2. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

Ensimmäisessä kohtauksessa nainen kävelee metsässä kameraa kohti haikeassa mielentilassa pidellen nalle kädessään. Nalle symboloi lasta, jonka kanssa nainen olisi voinut kulkea metsässä, jos hän olisi herännyt lapsihaaveisiin aiemmin. Naisen kasvoilta välittyvä kaipuu tekee kohtauksesta herkän. Tämän kohtauksen tavoitteena oli saada katsoja oikeaan tunnelmaan.



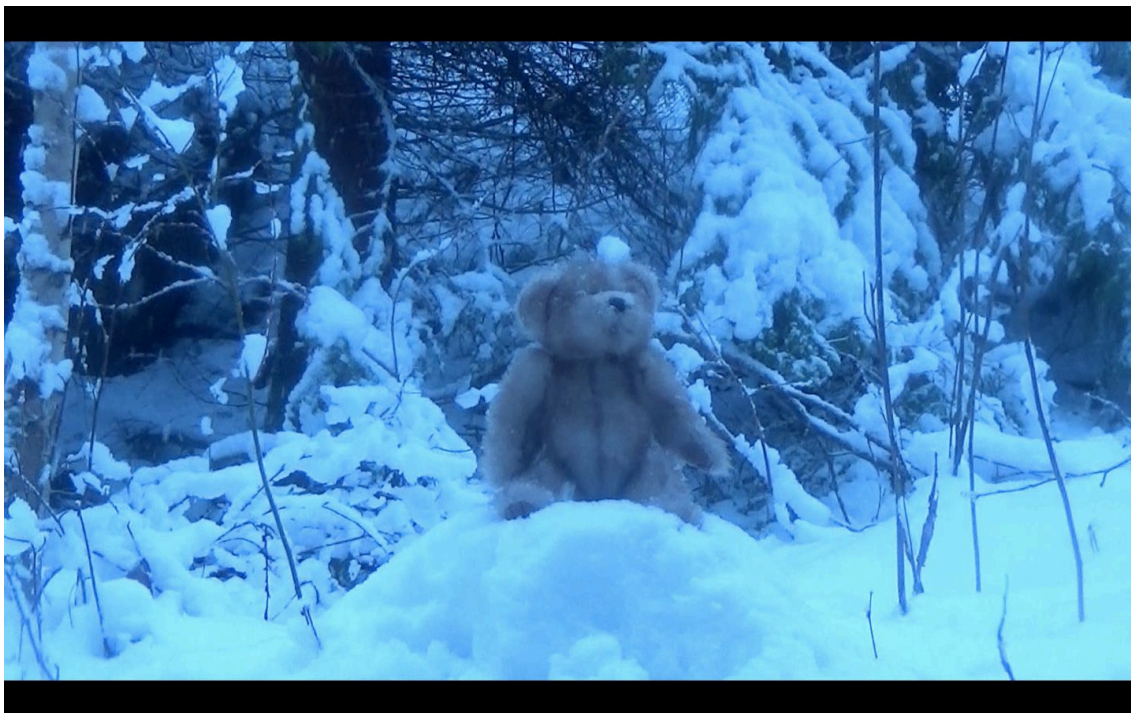
KUVA 3. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

Toiseksi kohtaukseksi valikoitui otos, jossa mies katselee kaukaisuuteen. Olemuksesta huokuu mielteliäisyys sekä piilossa kytevä suru lapsettomuudesta. Kohtauksen tarkoituksena on viestittää, että lapsettomuus koskettaa myös miehiä.



KUVA 4. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

Kolmanteen kohtaukseen haluttiin yksinäinen nalle. Nallen on tarkoitus symboloida lapsen kaipuuta ja menetettyjä lapsihaaveita. Opinnäytetyön tekijät halusivat tuoda nallen voimakkaammin esille, jotta se saisi ansaitsemansa huomion. Nallen symbolinen merkitys videossa on suuri.



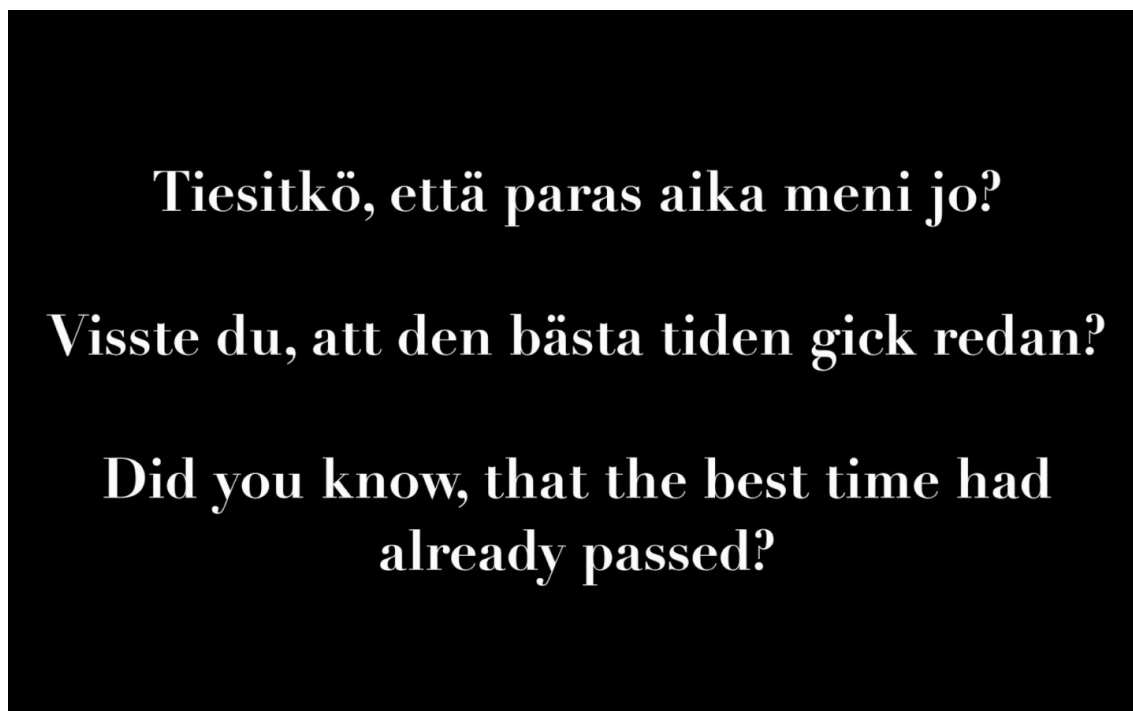
KUVA 5. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

Neljännessä kohtauksessa on nainen, joka kävelee poispäin kamerasta roikottaen nallea kädessään. Hän katsoo vielä taakseen ikään kuin katuen valintojaan. Tämän eleen tarkoituksena on tuoda esiin, että elämässä ei voi palata ajassa taaksepäin eikä menneitä voi muuttaa. Katsoja halutaan saada pohtimaan, onko hänenkin aikansa jo mennyt.



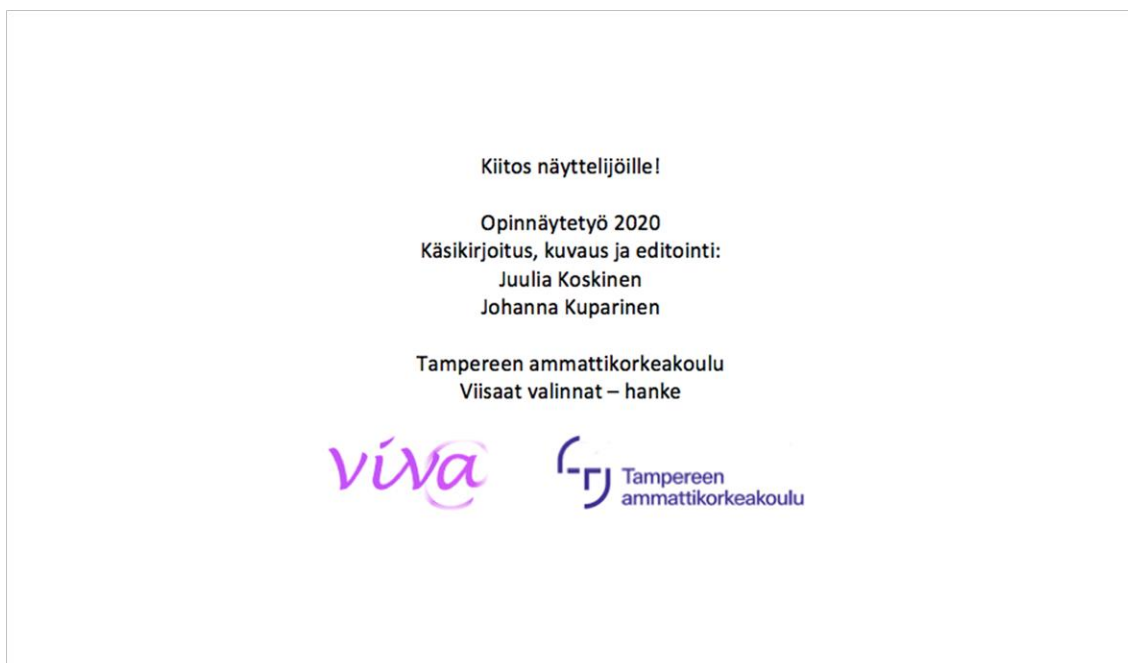
KUVA 6. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

Videon loppuun valikoitui musta pohja, joka loi yksinkertaisen taustan videon tärkeimmälle sanomalle. Sanoma on kirjoitettu kolmella eri kielellä, sillä monikielisyys oli työelämän toive. Teksti on kaikilla kielillä sama ”Tiesitkö, että paras aika meni jo?” Suomalaisten tarpeita palvelemaan valittiin suomen ja ruotsin kieli sekä lisäksi mukaan otettiin englanti, joka on kansanvälisesti tunnettu kieli. Kieliasut tarkistutettiin ruotsia äidinkielenään puhuvulta opiskelijakaverilta sekä englanninopettajalta.



KUVA 7. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

Kuvattuihin kohtauksiin ei tullut puhetta eikä tekstiä, sillä niiden ei haluttu rikkovan tunnelmaa. Näin toimimalla tunteet sekä sanaton symboliikka jäivät videon pääosaksi. Musiikiksi valikoitui melankolinen ja synkkä melodia, jolla haluttiin koota videon sanoma yhdeksi kokonaisuudeksi. Lopputekstissä on kiitetty näyttelijöitä sekä kerrottu opinnäytetyön tekijät, vuosiluku, työelämän nimi ja liitetty heidän hankkeensa logo.



KUVA 8. Näyttökuvaa tuotoksesta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

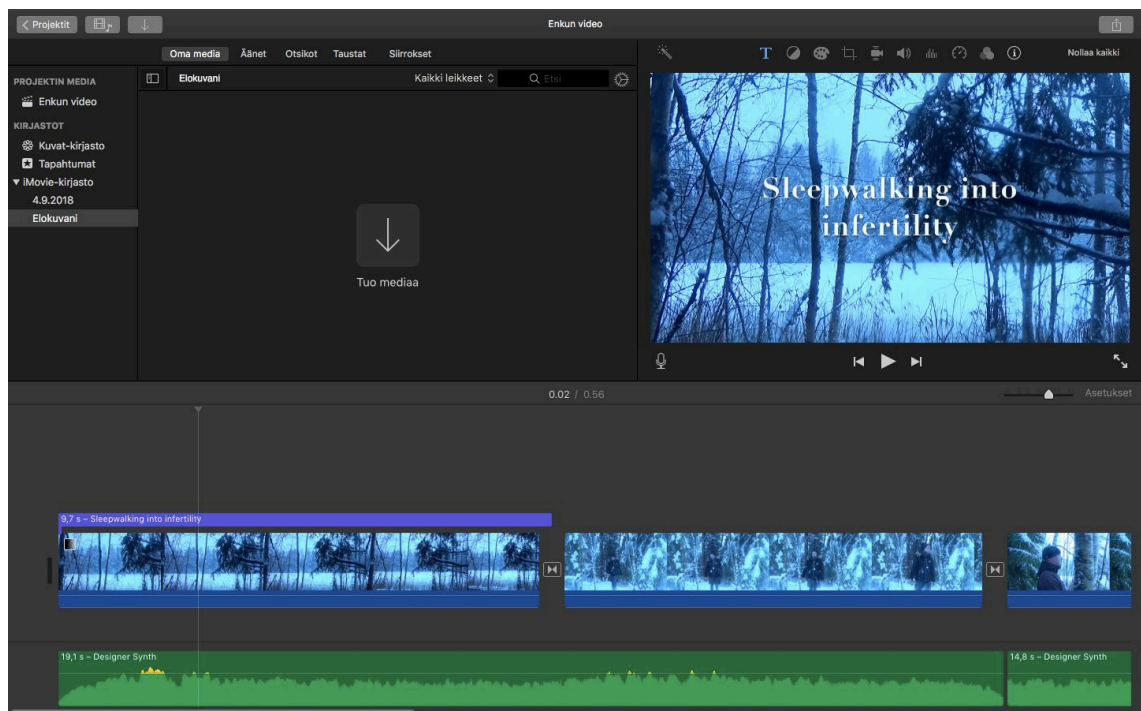
Tuotoksen editointi

Video on editoitu opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Aluksi oli mietinnässä käyttää ulkopuolista editoijaa, mutta loppujen lopuksi opinnäytetyön tekijät totesivat, että kykenisivät editoimaan videon itse. Tähän päädyttiin, koska tuotokseen tarvittavat editoinnit eivät olleet monimutkaisia, eikä niitä ollut paljon. Ennen editointia otettiin selvää erilaisista editointiohjelmista ja niiden ominaisuuksista. Käytettäväksi ohjelmaksi valittiin Applen MacBookin iMovie, sillä se oli selkeä ja sitä oli helppo käyttää. Siinä oli myös kaikki ne ominaisuudet, joita tämän tuotoksen editoinnissa tarvittiin.

Editointiprosessin alussa kuvausmateriaali katsottiin läpi. Tämän jälkeen valittiin tuotoksessa käytettävät otokset. Nämä otokset hidastettiin ja leikattiin sopivan mittaisiksi. Kohtausten järjestystä muutettiin useaan otteeseen, kunnes saavutettiin haluttu lopputulos. Siirtymät pyrittiin tekemään mahdollisimman sujuviksi ja videon alkuun sekä loppuun laitettiin häivytykset. Ensimmäiseen kohtaukseen lisättiin otsikointi iMovie-ohjelmalla. Kahteen viimeiseen kohtaukseen tehtiin tekstiosuudet ja lisättiin Viisaat valinnat - hankkeen sekä Tampereen ammattikorkeakoulun logot Word-tekstinkäsittelyohjelmalla.

Jo ennen kuvauksia päätettiin, ettei tuotokseen jätetä videoiden alkuperäisiä ääniä vaan ne mykistettäisiin ja tilalle tulisi musiikkia. Aiheeseen sopivaa musiikkia etsittiin heti alussa ja sopiva melodia löytyi iMovie-ohjelman valmiista listasta. Musiikki oli videoon nähden paljon lyhyempi, jonka vuoksi sitä jouduttiin muokkaamaan pidemmäksi toistamalla sama musiikkiraita useaan kertaan. Tämän jälkeen otokset ja musiikki muokattiin toisiinsa sopiviksi. Ennen videon kuvauksia pohdittiin, että videoon äänitettäisiin puhetta kohtausten päälle, mutta videon ensimmäisen version valmistuttua päätettiin, että puhetta ei lisätä, sillä se rikkoisi videon tunnelman.

Osa suunnitelluista kohtauksista ei tullut videolle, sillä siirtymät otosten välillä olivat epäluonnollisia. Myös otosten laatua kokeiltiin parantaa, mutta alkuperäinen laatu koettiin paremmaksi, tunnelmallisemmaksi. Editointiin palattiin useita eri kertoja ja hienosäätöä tehtiin loppumetreille saakka. Tiedosto muokattiin mp4-muotoon, jotta sitä olisi mahdollista katsoa kaikilla laitteilla.



KUVA 9. Näyttökuvaa iMovie-ohjelmasta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

5 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Valitsimme Viisaat valinnat – hankkeen aiheen, koska heidän tavoitteensa on edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä etenkin nuorten keskuudessa. Opinnäytetyöprosessimme eteni aluksi hitaalla tahdilla lupahakemusten ja suunnitelman osalta, sillä meillä ei ollut aluksi selkeää suuntaa työlle. Opinnäytetyön kokonaisuuden hahmottumisen jälkeen prosessi eteni nopealla tahdilla aina palautuspäivään saakka.

Opinnäytetyön aiheen laajuuden vuoksi sitä rajattiin jo alussa. Aihetta oli hankala tiivistää vain rajatulle aiheelle, sillä useimmissa lähteissä nostettiin esiin myös muita tärkeitä hedelmättömyyden syitä, jotka kuitenkin sivusivat meidän aihettamme. Loppumetreillä moni lähteistä jäi pois ja uusia tuli tilalle, sillä alkuperäiset lähteet eivät käsitelleetkään aihettamme niin laajasti kuin olimme ajatelleet. Loppujen lopuksi olemme tyytyväisiä siihen, että punainen lanka on säilynyt läpi työn ja olemme pysyneet rajatussa aiheessa.

Aiheesta oli aluksi hankalaa löytää lähteitä, sillä iän ja hedelmällisyyden vaikutuksista toisiinsa on herätty vasta viime vuosina. Suoraan aiheeseemme liittyviä tutkimuksia löytyi melko vähän, erityisesti siksi, että käsittelemme työssämme pääosin vain suomalaisten iän ja hedelmällisyyden yhteyttä, vaikka tuommekin esiin muutamia tuloksia muissa maissa tehdyistä tutkimuksista.

5.2 Tuotoksen arviointi

Tuotoksemme tarkoituksena ei ole antaa tietoa vaan herättää tunteita. Onnistuimme mielestämme vangitsemaan tuotokseen juuri sellaisen tunnelman, jota haimme jo alusta asti. Tuotoksen valmistuttua, näytimme sen muutamalle kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä ja kysyimme heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan videosta. Videota kuvailtiin muun muassa sanoilla “tunteita herättävä”, “kaihoisa tunnelma”, “pistää miettimään”. Myös videon rakenne ja toteutustyyli saivat positiivista palautetta. Palautteiden perusteella oli hienoa huomata, kuinka videon katsoneilla heräsi juuri niitä ajatuksia, joita pyrimme

saamaan aikaan. Olemme jo nyt tyytyväisiä tuotoksen onnistuneeseen lopputulokseen ja toiveikkaita sen suhteen, että videon avulla ihmiset heräisivät miettimään omia lapsitoiveitaan ajoissa. Video löytyy Viisaat valinnat - hankkeen internetsivuilta ”Hedelmällisyys”- otsikon alta.

Hedelmällisyys • Terveä raskaus • Raskautesti • Synnytys • Vuova-arki • Ammattilaisia • Harko Haku

Kä ja hedelmällisyys

Hedelmällisimmät vuodet menevät monella ohii. Laadukkaimmat solut jäävät käyttämättä! Tiesitkö, ettei kannata odottaa liian kauan perheen perustamista? Vanhena voi olla vaikeaa saada lapsia.

Optimaalinen lasten hankintakä on 20-35-vuotiaana! Paras lasten hankintakä on 20-35-vuotiaana, sillä naisen hedelmällisyys laskee ajan myötä. Kä lisää hormoni- ja kuukaikautsääntöä, mikä heikentää luonnollista hedelmällisyyttä.

Vanhemmiksi haluaen tulisi saada tehdä tietoisia valintoja vanhemmuuteen tulon ajankohdasta ja ymmärtää lasten hankinnan lykkäämiseen liittyvät riskit. Tutustumisen mukaan naiset ovat enemmän tietoisia lain merkityksestä hedelmällisyydelle, kuin miehet. Yli puolet miehistä ja jopa noin kolmasosa naisista arvelee hedelmällisyyden laskevan vasta 45 vuoden iästä. Optimaalinen lasten hankintaikä on 20-35-vuotiaana, sillä naisen hedelmällisyys laskee nopeasti 35-vuotiaana.

Kä lisää hormoni- ja kuukaikautsääntöä, mikä heikentää luonnollista hedelmällisyyttä. Myöhemmällä iällä vanhemmiksi haluaessa naisten myöhäiskauden häiriöt yleistyvät, kä ei ole ainoastaan raskautta, vaan hedelmällisyyden määrää lisäävä ja siemennesteen laatu heikkenee 35 ikävuoden jälkeen.

Katso täältä linkit aiheesta!

Sleepwalking into infertility...

Mitä tarkoittaa unissakävely lapsittomuuteen? Tätä videota voit hyödyntää ajatuksen herättämisessä ja keskustelun avaamisessa väkivästä aiheesta puhumiseen. Voiko joku olla liian myöhästä saada omia lapsia?

Joko nyt?

Katso tästä ajankäsitä herättävä videoklippi siitä miten voi käydä, jos odottaa liian kauan...

Hedelmällisyys • Paino ja hedelmällisyys

Viiva

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveystieteiden tutkimuskeskus
määrärahaista vuosina 2015-2017 ja 2018-2020

KUVA 10. Näyttökuvaa Viisaat valinnat – hankkeen internetsivuilta (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)

6 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä on käsitelty tärkeää ja ajankohtaista aihetta. Ihmisillä ei ole riittävästi tietämystä iän ja hedelmättömyyden yhteydestä (Söderström-Anttila 2018, 897). Tämä yhdistettynä nykypäivän trendiin hankkia lapsia myöhemmin, johtaa monella tahattomaan lapsettomuuteen ja hedelmöityshoitoihin hakeutumiseen. Valitettavan monella on liian optimistiset kuvat hedelmöityshoitojen onnistumisesta. Ei tiedetä tai tiedosteta, että ikä vaikuttaa myös hedelmöityshoitojen onnistumiseen merkittävästi. (Tiitinen 2019b.)

Hammarbergin ym. (2017) Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan miehillä on naisia huonommat tiedot hedelmällisyydestä. Nainen tiedostaa biologisen kellon olemassaolon, kun taas mies ei ajattele juurikaan omaa biologista kelloaan. Pitäisikö meidän siis valistaa miehiä heidän omasta hedelmällisyydestään ja sen laskusta sen sijaan, että puhumme vain naisen hedelmällisyydestä? Hedelmällisyyskeskustelu tulisi aloittaa nyt, eikä sitä tule enää pitkittää. Siinä missä valistamme ehkäisystä jo peruskoulussa, niin tulisiko meidän kertoa myös hedelmällisyydestä, jolloin voitaisiin vähentää uusien sukupolvien tahatonta lapsettomuutta? Peruskoulunsa jo päättäneille sukupolville tulisi kampanjoida asiasta maanlaajuisesti huomiota herättävällä tavalla. Samassa yhteydessä tulisi yleisesti valistaa hedelmättömyyshoidoista, joiden onnistumisprosentti laskee naisen ikääntymisen myötä. Vai kuljemmeko kohti trendiä, jossa naiset taustastaan huolimatta pakastavat munasolujaan myöhempää käyttöä varten, jolloin äidiksi voi tulla vieläkin myöhemmin?

Meidän on vaikea kuvitella millainen Suomen väestökehitys olisi ilman ei-länsimaalaisten maahanmuuttoa ja sen tuomaa syntyvyyttä. Hammarbergin ym. (2017) Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa kävi ilmi, että etninen tausta, kuten esimerkiksi Etelä-Amerikkalaiset juuret vaikuttivat merkittävästi miesten toiveisiin ja perheen perustamishaluihin. He pitivät mahdollista omaa hedelmättömyyttään vakavana asiana. Myös kantasuomalaisilla on erilaiset ajatukset lasten hankkimisesta, riippuen siitä, asuuko kaupungissa vai maaseudulla. Maaseudulla lapsia hankitaan aiemmin kuin kaupungissa. Emme siis voi olla miettimättä, onko jo lapsena opituilla elämänarvoilla vaikutusta perheen perustamishalukkuuteen? Mielestämme suomalaiset ovat

kadottamassa ajatusta siitä, että lasten saanti ei ole itsestäänselvyys. Ovatko elämänarvot muuttuneet niin paljon, että perheellä ei ole enää samaa merkitystä kuin ennen. Ja vaikka perheellä onkin merkitystä ja sellainen halutaan hankkia, on se tärkeä vasta silloin, kun joidenkin kohdalla on jo liian myöhäistä.

Lapsettomuus on jo aiheena ihmisille hyvin kipeä. Tietämys siitä, että voisimme ennaltaehkäistä tahattoman lapsettomuuden syntymistä riittävällä informaatiolla, tekee opinnäytetyöstämme tärkeän. Suomalaisilla on todettu olevan puutteelliset tiedot lisääntymisterveydestä sekä hedelmällisyydestä (Rotkirch ym. 2017, 101-102). Siinä, missä yleinen oletamus on, että lapsia on mahdollista saada aina vaihdevuosiin saakka, eivät ihmiset osaa suhteuttaa teoreettisen mahdollisuuden ja todellisuuden välistä tietoa. (Söderström-Anttila 2018, 897.) Hedelmällisyyden laskeminen tapahtuu yleistä olettamusta aiemmin, ja työmme keskeinen viesti on saada katsoja pohtimaan omaa ikäänsä ja suhteuttaa siihen lapsitoiveitaan.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustyön tulee olla luotettavaa ja eettisesti hyväksyttävää. Tutkimus herättää edellä mainittuja ajatuksia, jos tutkimus on tehty ”hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla”. Tutkimuseettisen lautakunnan laatimien käytännön lähtökohtien mukaan tutkimustyön jokaisessa vaiheessa on toimittava rehellisesti sekä huolehdittava tarkkuudesta. Toisten töitä tulee kunnioittaa ja oman työn lähdeviittaukset muiden julkaisuihin tulee tehdä huolellisesti, jotta näytät arvostuksesi heidän työpanokseensa. (TENK 2012, 6-7.) Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa on huomioitu luotettavuus. Tiedonhankinta toteutettiin käyttämällä luotettavia tietokantoja, kuten Medic- sekä CINAHL complete (EBSCO)-tietokantoja. Lähteet ovat yhtä lukuun ottamatta ajantasaisia, vuosilta 2009-2019. Tämä yksi vuonna 2003 julkaistu lähde käsittelee toiminnallisen opinnäytetyön teoriaa, eikä aiheesta ole uusia julkaisuja, jotka käsittelisivät aihetta yhtä laajasti. Tämän vuoksi lähdeä päätettiin käyttää tässä opinnäytetyössä.

Tekijän tulee huolehtia, että tutkimukseen tarvittavat luvat on haettu (TENK 2012, 6-7). Tätä opinnäytetyötä varten haettiin asianmukainen lupa Tampereen ammattikorkeakoululta. Varsinaista tutkimuslupaa työhön ei tarvinnut hakea, sillä

tämä opinnäytetyö ei ole tutkimus.

Ennen työn aloittamista sovitaan kaikkien osapuolten kesken mm. jokaisen tahon velvollisuudet, oikeudet, vastuut sekä käyttöoikeuksiin liittyvät asiat. Tätä sopimusta voidaan tarvittaessa tarkentaa myöhemmin. Jokainen huolehtii itse omalla toiminnallaan hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta. (TENK 2012, 6-7.) Tässä tuotoksessa tai opinnäytetyön kirjallisessa osassa ei ole esitelty tuotoksessa esiintyvien henkilöiden nimiä. Heiltä kysyttiin asiasta ja he halusivat itse pysyä nimettöminä. Videon editoinnin jälkeen kuvattaville lähetettiin valmis versio videosta ja varmistettiin vielä, että kasvojen näkyminen mahdollisesti julkiseen käyttöön menevällä videolla sopii heille.

Kuvaukset toteutettiin julkisella paikalla mutta kuvauspaikoissa ei näy tunnistettavasti kenenkään yksityisaluetta tai taloa. Muita kuvauspaikoilla liikkuneita ihmisiä ei häiritty, eikä luontoa vahingoitettu kuvausten aikana.

6.2 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessä nousi ajatuksia muutamista aiheista, joista voisi tehdä jatkotutkimusta. Näitä aiheita olivat esimerkiksi Suomen laajuinen hanke, jonka tarkoituksena olisi lisätä nuorten aikuisten tietoa hedelmällisyydestä. Lisäksi mielestämme peruskoulun ja toisen asteen terveystiedon opetukseen tulisi vahvemmin sisällyttää hedelmällisyysoppia, jotta tulevilla sukupolvilla olisi nykyisiä paremmat tiedot iän ja hedelmällisyyden heikkenemisen yhteydestä. Aihetta voisi kampanjoida ja mainostaa entistä laajemmin. Hedelmällisyysneuvonta voitaisiin sisällyttää omaksi yksikökseen niin, että se irrotettaisiin ehkäisyneuvolasta ja lapsettomuuspoliklinikasta.

LÄHTEET

Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. Naisen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Findikaattori. N.d. Hedelmällisyys. Päivitetty 26.4.2019. Luettu 18.5.2019.
<https://findikaattori.fi/fi/16>

Gissler, M. & Klemetti, R. 2019. Virostako mallia Suomen hedelmällisyyden parantamiseksi? Duodecim 135 (24), 2401-2407. Luettu 11.1.2020.
<https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo15302.pdf>

Hammarberg, K., Collins, V., Holden, C., Young, K. & McLachlan, R. 2017. Men's knowledge, attitudes and behaviours relating fertility. Oxford academic 23 (4), 458-480. Luettu 3.1.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28333354>

Ihme, A. & Rainto, S. 2014. Naisen terveys. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Klemetti, R., Gissler, M., Sainio, S. & Hemminki, E. 2016. At what age does the risk for adverse maternal and infant outcomes increase? Nationwide register-based study on first births in Finland in 2005-2014. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica 95 (12), 1368-1375. Luettu 27.1.2020.
<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aogs.13020>

Rotkirch, A., Tammissalo, K., Miettinen, A. & Berg, V. 2017. Miksi vanhemmuutta lykätään? Nuorten aikuisten näkemyksiä lastensaannista. Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos. Luettu 24.5.2019.
<https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/6cb581b454ae6e331fe239d24211f592/1578755135/application/pdf/7659544/vanhemmuutta%20lykätään%20netti%20iso.pdf>

Schmidt, L., Sobotka, T., Bentzen, J.G., Nyboe Andersen, A., on behalf of the Reproduction and society Task Force. Demographic and medical consequences of the postponement of parenthood. Human Reproduction Update, volume 18, issue 1, January-February 2012, sivut 29-43.)
<https://www.semanticscholar.org/paper/Demographic-and-medical-consequences-of-the-of-Schmidt-Sobotka/36be0ffe4f4f07807ef2f3dcbdded58e86aa174>

Simpukka ry. 2019. Vertaistuki. Luettu 27.1.2020.
<https://www.simpukka.info/vertaistuki/>

Sydsjö, G., Pettersson, M., Bladh, M., Svanberg, A., Lampic, C. & Nedstrand, E. 2019. Evaluation of risk factors' importance on adverse pregnancy and neonatal outcomes in women aged 40 years or older. BMC Pregnancy and Childbirth 19 (1), 1-10. Luettu 3.2.2020. <http://web.a.ebscohost.com.lib-proxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=00a54df6-754c-4444-888e-faff5fe30de%40sdc-v-sessmgr01>

Sylvest, R., Koert, E., Vittrup, I., Birch Petersen, K., Nyboe Andersen, A., Pinborg, A. & Schmidt, L. Status one year after fertility assessment and counseling in woman of reproductive age – a qualitative study. Upsala journal of medical sciences. 2018. VOL.123 No. 4, sivut 264-270.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6327567/>

Söderström-Anttila, V. 2018. Synnytysian ja hedelmällisyyden pulmallinen ristiriita. Lääkärilehti 73 (15), 897. Luettu 2.9.2019

<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/synnytysian-ja-hedelmallisyyden-pulmallinen-ristiriita/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Synnyttäjän ikään liittyvät riskit alkavat kasvaa luultua aiemmin. Päivitetty 14.12.2018. Luettu 27.1.2020.

<https://thl.fi/-/synnyttajan-ikaan-liittyvat-riskit-alkavat-kasvaa-luultua-aiemmin>

Terveyskylä. 2019. Oman lapsettomuuden kohtaaminen. Luettu 17.1.2019.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lisaaentymisterveys/lapsettomuus/oman-lapsettomuuden-kohtaaminen>

Terveyskylä. 2018a. Anatomia & fysiologia. Luettu 18.5.2019

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/anatomia-ja-fysiologia>

Terveyskylä. 2018b. Hedelmällisyyteen vaikuttavat tekijät. Luettu 18.5.2019

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/hedelm%C3%A4llisyyteen-vaikuttavat-tekij%C3%A4t>

Tiitinen, A. 2019a. Lapsettomuus. Duodecim. Luettu 17.1.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00151

Tiitinen, A. 2019b. Lapsettomuushoito. Duodecim. Luettu 30.1.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00732#s3

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Luettu 26.9.2019.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viva. N.d. Seksuu- ja lisääntymisterveys tietopankki. Luettu 9.9.2019.

<http://viva.tamk.fi>

LIITTEET

Liite 1 Videon käsikirjoitus

Miljöö: Vapaa-ajan alue Vuores, Tampere.

Näyttelijät: Kaksi naista, yksi mies.

Kuvaus: Juulia Koskinen ja Johanna Kuparinen

Aika: 1.2.2020 klo 13-15

Rekvisiitta: Nalle pehmolelu

Teema: Surumielisyys, kaihoisuus, lapsen kaipuu

Kuvauspaikka 1: Leikkipuiston vieressä oleva penkki. Jokainen näyttelijä istuu penkillä, katsoo kamerasta poispäin mutta kääntää ilmeettömät kasvonsa kameraan.

Kuvauspaikka 2: Kävely metsäpolulla. Jokainen näyttelijä kävelee metsässä nalle kädessään kohti kameraa ja kamerasta poispäin.

Kuvauspaikka 3: Nalle yksin metsässä. Nallea kuvataan eri kuvakulmista.

Kuvauspaikka 4: Katselu lammen suuntaan. Jokainen näyttelijä katsoo lampea kohti ja kuvaus tapahtuu sivusuunnasta.

Kuvauspaikka 5: Leikkipuisto. Jokainen näyttelijä kuvataan seisomassa tyhjässä leikkipuistossa katsoen vastapäätä istuvaa nallea.

Kuvauspaikka 6: Leikkipuisto ja nalle. Nallea kuvataan eri suunnista istumassa leikkipuiston penkillä.

Liite 2 Posterit

Sleepwalking into infertility

Tiesitkö, että paras aika meni jo?

Millaista tietoa hedelmällisyydestä tarvitaan?

Miksi perhe perustetaan nykyään niin myöhään?

Tavoitteena lisätä tietoisuutta hedelmällisyydestä



Valitsetko sinä
uran vai perheen?

Tuotoksena ajatuksia herättävä video

➔ Löydät sen Viva:n nettisivuilta!

Mitkä asiat ovat
sinulle tärkeitä?

Made with PosterMyWall.com Kuvien lähde: Google

KUVA 11. Posterit opinnäytetyöstä Tamk tutkii ja kehittää päivään (kuva: Koskinen ja Kuparinen 2020)