



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

OPAS ESIKOISTA ODOTTAVILLE ISILLE

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Terveystieteiden yksikkö (AMK)
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Riikka Hämäläinen
Minna Seppälä

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

HÄMÄLÄINEN, RIIKKA & SEPPÄLÄ, MINNA:
Opas esikoista odottavalle isälle

Terveydenhoitaja AMK, opinnäytetyö 31 sivua, 19 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Isyyttä pidetään yhtenä merkittävänä tapahtumana miehen elämässä. Isyys on prosessi, jossa isä työstää aktiivisesti suhdettaan tulevaan lapseen. Isyyden prosessiin jaotellaan kuuluvaksi neljä vaihetta: todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentely. Prosessi huipentuu lapsen syntymään, jossa isä näkee ensimmäistä kertaa esikoisensa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Lahden alueen neuvoloiden käyttöön tietoa antava terveyskasvatusmateriaali esikoista odottaville isille. Potilasoppaan tavoite on tukea miehiä isäksi kasvun prosessissa sekä havainnollistaa miehen roolia isäksi tulemisen eri kehitysvaiheissa.

Opas laadittiin yhteistyössä Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien ja hyvinvointipalvelujen ja terveysneuvonnan osastonhoitajan kanssa. Opas on tarkoitettu jaettavaksi neuvoloissa esikoista odottaville isille ja sitä käydään asiakkaan kanssa lyhyesti läpi keskustellen.

Opas arvioitiin kyselylomakkeen avulla. Arviointi suoritettiin lähettämällä sähköpostitse saatekirje, kyselylomake sekä potilasopas kolmeen suurimpaan Lahden alueen neuvolaan terveydenhoitajille sekä kolmelle vapaaehtoiselle esikoista odottavalle isälle.

Arvioinnissa potilasopas todettiin hyödylliseksi ja silmiä avaavaksi. Potilasopas oli helppolukuinen sekä sopivan mittainen. Arviointiin osallistuneiden terveydenhoitajien mielestä potilasopas olisi valmis jaettavaksi äitiysneuvolassa isille pienten muutosten jälkeen.

Jatkohankkeena voitaisiin toteuttaa tutkimus oppaan saaneiden isien mielipiteistä siitä, oliko opas hyödyllinen apuväline isyyteen kasvamisen prosessissa. Saatujen tutkimusaineistojen perusteella opasta voisi kehittää ja laajentaa vielä enemmän isien toiveiden mukaiseksi.

Avainsanat: isyys, isäksi kasvu, potilasopas

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care
Degree Programme in Nursing

HÄMÄLÄINEN, RIIKKA & SEPPÄLÄ, MINNA:
Information for first-time fathers

Bachelor's Thesis in Public Health Nursing, 31 pages, 19 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

Fatherhood is a process where a father is working actively on the relation with his child. Four categories belong to the fatherhood process: baby real, concrete, interesting and familiar. The climax of the process is the baby's birth where the father sees his firstborn child for the first time.

The purpose of this thesis was to produce written patient information for first-time fathers of Lahti area antenatal clinics. The objective of this written patient information was to support men in their father growth process and demonstrate man's role in the different phases of fatherhood.

The written patient information was created in cooperation with Lahti area public health nurses and ward manager in wellness facilities and health counseling. The written patient information is meant to be distributed to antenatal clinics' first-time fathers and discussed briefly.

The written patient information was evaluated by using a questionnaire. The evaluation was carried out by sending an e-mail cover letter, questionnaire and the written patient information to the three biggest Lahti area antenatal clinics for public health nurses and three volunteers of first-time fathers.

The written patient information was noted to be useful and broadening. The written patient information was easy to read and its length was appropriate. Public health nurses thought that the written patient information could be distributed to first-time fathers in antenatal clinics if some details are changed.

In the future it would be interesting to research the first-time fathers' opinions about the written patient information and its usefulness in father growing process. The results of this research can be analyzed and developed further to better meet the first-time fathers' needs.

Key words: fatherhood, becoming a father, written patient information

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ISÄKSI TULEMISEN KEHITYSVAIHEET	3
2.1	Todeksi työskentely	3
2.2	Konkreettiseksi työskentely	4
2.3	Ajankohtaiseksi työskentely	6
2.4	Tutuksi työskentely	8
3	OPPAAN KÄYTTÖ HOITOTYÖN OHJAUSMENETELMÄNÄ	11
3.1	Hyvän potilasoppaan tunnusmerkit	11
3.1.1	Sisältöön liittyvät laatuksiteerit	11
3.1.2	Ulkoasuun liittyvät laatuksiteerit	13
3.2	Oppaan hyödyntäminen	14
4	LAHDEN KAUPUNGIN ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLAT	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
6	OPAS ESIKOISTA ODOTTAVALLE ISÄLLE ISÄKSI KASVUSTA	17
6.1	Potilasoppaan tuottaminen	17
6.2	Potilasoppaan arviointia	21
7	POHDINTA	25
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Isyyden tutkiminen on lisääntynyt muutaman viime vuosikymmenen aikana. Syynä tähän kasvuun on kulttuurin ja sosiaalisten käytäntöjen muutokset. Isyysloma ja vanhempainloma kannustavat isää osallistumaan aktiivisemmin isyyteen. (Dra- per 2003, 3.) Tämän lisäksi isän rooli on muuttunut vuosikymmenten saatossa. Toisen maailmansodan jälkeisenä aikana isä nähtiin perheen päänä, joka vastasi perheen toimeentulosta. Äidin rooli oli vastata sekä kodista että lastenhoidosta. Nykyisin isyys käsitetään syvällisemmin. Isät osallistuvat aktiivisemmin lasten kanssa olemiseen ja hoitoon. Tätä edesauttavat yhteiskunnan tarjoamat isyyslomat sekä mahdollisuudet kotihoidontukeen, jolloin isälle tarjoutuu mahdollisuus koti- isyyteen. Isyyden muutokseen ovat vaikuttaneet muun muassa syntyvyyden sää- nöstely, teknologian kehitys, vapaa-ajan ja naisten kodin ulkopuolisen työssä- käynnin lisääntyminen sekä valinnanvapaus. (Kaila-Behm 1997, 20; Huttunen 2001, 149.)

Isyyden tutkimisen myötä on havaittu miehen kasvavan isäksi eri kehitysvaihei- den kautta. Kehitysvaiheet määrittelevät isyyden prosessia, jossa mies työstää aktiivisesti suhdettaan esikoiseen. Kehitykseen kuuluu neljä vaihetta: todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentelyn vaiheet. (Kaila-Behm 1997, 56.) Tässä opinnäytetyössä käytetään eri tutkijoiden määritelmiä isyyden kehitysvaiheista, jotka pohjautuvat Kaila-Behmin (1997) tutkimuksen pohjalta määriteltyihin isyyden kehitysvaiheisiin.

Kehitysvaiheet sisältävät sekä miehen muuttumista isäksi että parisuhteeseen uu- sien roolien syntymistä. Parisuhteessa olevasta kahdesta ihmisestä kasvaa van- hempia ja heillä on aikaa työstää vanhemmuuden roolia prosessin aikana. Miehet ovat naisia hitaampia isyyden roolin omaksumisessa. Isyys konkretisoituu vasta lapsen synnyttyä, jolloin isä näkee ensimmäistä kertaa lapsensa. (Itkonen 2005, 18; Puputti-Rantsi 2009.)

Yhtenä terveyden edistämisen menetelmänä käytetään kirjallisia potilasoppaita. Kirjallisten potilasoppaiden etuna on se, että potilas voi palata materiaaliin kaikessa rauhassa kotona ja potilasopas toimii suullisen tiedonannon tukena. (Ewles & Simnett 1995, 229.) Potilasoppaiden tuottamisen lähtökohdat nousevat sekä hoi-

tohenkilökunnan että potilaiden tarpeista. Vaikka potilaisiin kohdistetaan odotuksia itsehoitovalmiuksista, ei se korvaa henkilökohtaista vuorovaikutusta. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 8, 35.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Lahden alueen neuvoloiden käyttöön tietoa antava potilasopas esikoista odottaville isille. Potilasoppaan tavoitteena on tukea miehiä isäksi kasvun prosessissa sekä havainnollistaa miehen roolia isäksi kasvun eri kehitysvaiheissa. Tavoitteena on myös tukea Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien työskentelyä isien parissa luomalla potilasopas isyyden prosessin tukemiseksi.

2 ISÄKSI TULEMISEN KEHITYSVAIHEET

Lapsen syntymää pidetään yhtenä merkittävänä siirtymänä perheen elämässä (Rauhala 2008, 1). Se merkitsee uusien roolien syntymistä kahden aikuisen väliin liittoon. Miehet omaksuvat isänä olemisen emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen kautta. Naiset alkavat kasvaa äidiksi odotusaikana ja he käyvät läpi syvällistä itsetutkiskelua, menetyksen ja yksinäisyyden tunteita ennen äitiyden konkretisoitumista. Ennen perheen muodostivat kaksi aikuista ja nyt perhe kasvaa yhdellä perheenjäsenellä. (Itkonen 2005, 17–18; Väestöliitto 2012.) Tämä muutos on haaste niin tulevalle isälle kuin äidillekin (Haukkamaa 2000; Eerola 2008).

Siirtymävaiheessa perhe joutuu muuttamaan toimintatapaansa ja etsimään uusia toimintamalleja ja rooleja perheen sisällä (Rauhala 2008, 1). Vanhemmuuteen siirtyminen on huikea prosessi, joka ei tapahdu silmänräpäyksessä (Hermanson 2008). Usein miehelle uuteen rooliin kasvaminen on hitaampaa kuin naisella, sillä mies ei saa samanlaista tuntumaa raskauteen kuin nainen (Itkonen 2005, 42; Eerola 2008). Miehelle isyys usein konkretisoituu vasta vauvan syntymän jälkeen (Hermanson 2008).

Miehen muuttuminen isäksi nähdään prosessina, joka sisältää eri vaiheita. Vaiheet etenevät samanaikaisesti ja ovat yhteydessä toisiinsa. (Kastu 2002, 10; Eerola 2008) Tässä opinnäytetyössä on käytetty useita eri isyystutkimuksia, jotka pohjautuvat Kaila-Behmin (1997) määritelmään isyyden prosessista. Prosessi on jaettu neljään vaiheeseen: todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentelyn vaiheeseen.

2.1 Todeksi työskentely

Todeksi työskentelyn vaiheessa isä uskoo esikoisen todeksi ja hahmottaa todellisen ja realistisen kuvan esikoisesta. Todeksi työskentely vaiheessa tuleva lapsi on niin pieni sikiö, että todellisen ja realistisen kuvan hahmottaminen on miehelle vaikeaa, koska mies ei pysty näkemään, kuulemaan tai tuntemaan lasta. (Kaila-

Behm 1997, 58.) Tämä aiheutti miehillä hämmennystä ja epätodellisuuden tunnetta raskautta kohtaan (Kastu 2002, 36).

Jotta isät pystyisivät uskomaan esikoisen todeksi, täytyy heidän vakuuttua raskaudesta. Raskaudesta vakuuttuminen tapahtuu eri nopeudella ja siihen vaikuttavat havainnot, niiden nopeus ja paljous. Raskaudesta vakuuttumisella tarkoitetaan prosessia, jossa tosiasiatieto, konkreettiset todisteet ja todeksi uskomisen luovat pohjaa raskauden todeksi tajuamisen tasolle. Vakuuttuminen ei ole pysyvä olotila raskauden aikana vaan, raskaus nähdään aika ajoin etäisenä, toisinaan uskottavana. (Paavilainen 2003, 60–61.)

Raskaudesta vakuuttumiseen vaikuttaa myös suhde puolisoon. Suhteen laadun ollessa huono, vaikeuttaa se isyyteen sopeutumista. (Kastu 2002, 9.) Suhdetta vahvistavina tekijöinä isät näkivät puolisoitten samankaltaisuudet elämäntapamuksissa ja luonteenpiirteissä. Myös samat kiinnostukset asioihin, arvoihin ja vakaumukseen vahvistivat parisuhdetta. Vahvistavista tekijöistä saatiin tukea vaikeimpina aikoina. (Itkonen 2005, 52.) Parisuhteen tila voi vaikuttaa isän ja syntymättömän lapsen suhteeseen. Isyys on osa miehen identiteettiä ja vaikuttaa hänen myöhempään hyvinvointiinsa. (Kastu 2002, 9.)

2.2 Konkreettiseksi työskentely

Odotuksen alkuvaiheessa isä saa havaintoja sikiöstä osallistumalla äitiysneuvolapalveluihin kuuntelemalla sikiön sydänääniä ja näkemällä sikiön ultraäänikuvassa. Raskauden edetessä isä näkee muutoksia puolison ulkomuodossa ja tuntee sikiön liikkeit omalla kädellään konkreettisesti. (Kaila-Behm 1997, 58–59.) Osallistessaan äitiysneuvolapalveluihin, pääsee isä raskauden aikaisiin terveystarkastuksiin, joissa tarkastellaan sikiön sekä molempien vanhempien hyvinvointia ja tuen tarpeita. Tämän lisäksi tulevilla vanhemmilla on mahdollisuus raskauden aikaisiin sikiön kromosomi- ja rakennepoikkeavuuksien seulontoihin. Äitiyspoliklinikoilla isä pääsee tutustumaan sikiöön ultraäänien avulla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2012.)

Muutokset puolison ulkomuodossa vakuuttivat isiä tulevan esikoisen olemassaolosta (Kastu 2002, 38). Tämän seurauksena isät huomioivat puolisoaan enemmän ja pyrkivät kontaktiin kohdussa olevaan sikiöön. Esikoisen olemassaolon vakuuttamisen myötä, miesten kiinnostus raskauteen lisääntyy ja miehet lisäävät tietoaan ja taitojaan lukemalla raskauteen liittyvää kirjallisuutta. (Mesiäislehto-Soukka 2005.) Äitiysneuvolapalvelut voivat antaa isille lisää tietoutta äitiysneuvola käyntien aikana sekä järjestämällä isille suunnattuja palveluita. (Kaila-Behm 1997, 79)

Miehen identiteetin ja hyvinvoinnin kannalta olisi hyvä jos miehet käyttäisivät aktiivisemmin äitiys- ja lastenneuvolapalveluita. Tästä huolimatta isät, jotka käyttävät neuvolapalveluita ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Kuitenkin viimeisen viiden vuoden aikana isien osallistuminen äitiys – ja lastenneuvolassa on lisääntynyt. Etenkin esikoista odottavat isät tarvitsisivat lisärohkaisua ja neuvolan kynnyksen madaltamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008a:24.)

Eerolan (2008) tutkimuksessa isät olivat kiinnittäneet huomiota siihen, että huomio kiinnittyi raskauden aikana enemmän äitiin ja tulevaan lapseen. Isät kokivat asian luonnollisena, mutta tästä huolimatta molemmat huomioon ottava neuvola tukisi myös isiä vanhemmuuteen siirtymisessä. Kastun (2002,11) mukaan isät tarvitsevat lapsen odotusvaiheessa ja syntymän jälkeen erilaisia tukemismuotoja, joita äitiysneuvolapalvelut voisivat tarjota.

Isät kokivat muutoksia omassa mielialassa, unessa ja sukupuolielämässä. Muutoksia nähtiin myös puoliossa, joka aiheutti isissä hämmennystä. Hämmennystä aiheuttaa miehen ja naisen ruumiillinen erilaisuus, joka isän täytyy hyväksyä osana isyyden prosessia. Esikoista odottavien isien olisikin hyvä saada tietoa niistä ristiriitaisista tunteista, joita voi tulla esiin isäksi kasvussa. (Kaila-Behm 1997, 59; Haukkamaa 2000.)

Miehet kokevat ambivalenttisia tunteita raskauden alkuvaiheessa (Kastu 2002, 9-10). Ambivalenttisilla tunteilla tarkoitetaan tunteiden myllerrystä ja epätasapainoa, jossa vastakkaiset tunteet esiintyvät samanaikaisesti (Terveyskirjasto 2012).

Tämän vuoksi odottaville isille olisi hyvä informoida, että ambivalenttiset tunteet, levottomuus ja henkinen paine ovat yleisiä. (Kastu 2002, 9-10.)

Tunnetiloille ei ole selkeää ilmentymistä tai järjestystä, vaan ne väistyvät ja palaavat uudelleen (Paavilainen 2003, 60). Kaila-Behm (1997) kuvaili omassa tutkimuksessaan miesten tuntemuksia ns. *couvade*-oireiksi, joita miehet kokivat esikoisen odotuksen aikana sekä lapsen syntymän jälkeen. Näitä ovat mm. väsymys, unettomuus, ärtyneisyys, levottomuus, erilaiset säryt, hermostuneisuus sekä pahoinvointi. Oireita oli vähemmän isällä, jos hän osallistui aktiivisesti raskauden prosessiin.

Itkosen (2005) mukaan lapsen odotus ja syntymä vaikuttaa vanhempien parisuhteeseen ja sukupuolielämään monin eri tavoin. Esikoisen odotus ja syntymä aiheuttaa parisuhteessa ristiriitaa. Miehet kokivat, ettei suhde puolisoon ollut tasapainoinen kun taas puoliso koki, ettei mies ymmärtänyt sitä, mitä häneltä odotettiin ja tämä aiheutti parisuhteeseen ongelmia. Ongelmat heijastuvat miehille isän roolin löytymisen vaikeutena. Ongelmia lisäsi myös seksuaalisuuteen liittyvät seikat raskauden aikana. Naisen alkuraskauden seksuaalinen haluttomuus sekä yhdyntäasiat puhuttivat miehiä.

2.3 Ajankohtaiseksi työskentely

Isien tiedon tarve kasvaa esikoisen ollessa uusi, outo ja vieras asia. Ajankohtaista työskentelyä luonnehtii askarruttavien kysymysten määrä, ajankohtaisuus, mielenkiinnon ala ja tiedon etsimisen aktiivisuus. (Kaila-Behm 1997, 61.) Tämä mahdollistaa miehelle isyyden haltuun ottamisen jo ennen lapsen syntymää, sillä lapsi ei odota omassa kasvussaan. Mielenkiinto ja tiedon etsimisen aktiivisuus mahdollistavat myös isyyden jatkamisen heti syntymän jälkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008,24.)

Neuvolat vastaavat isien mielenkiintoon jakamalla isille suunnattuja esitteitä. Esitteiden jakaminen on yleistä ja kymmenesosa neuvoloista jakaa omaa, isille suunnattua materiaalia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008a:24.) Tämän lisäksi

isät etsivät tietoa netistä, mutta kokivat terveydenhoitajalta saadun tiedon olevan tärkeää (Koivumäki 2011, 27). Isät kuvasivat, että äitiyshuollosta saatu tuki oli hyödyllistä ja isyyttä edistävää jos tuki oli isien tarpeista lähtevää. Jos tuki ei ollut isien tarpeista lähtevää, tunsivat isät itsensä ulkopuoliseksi äitiyshuollon tarjoamista palveluista. (Kaila-Behm 1997, 91.) Koivumäki (2011) havaitsi myös isien kokemuksissa eriarvoisuutta neuvolakäynneillä. Isät kokivat itsensä ulkopuoliseksi tavalla, jolla terveydenhoitajat puhuttelivat isiä sekä kutsuivat tai jättivät kutsu-matta neuvolakäynneille. Isät arvostavat kuitenkin neuvolan toimintaa ja sen mu-kana tuomia palveluita.

Koivumäen (2011) tutkimuksessa isät kaipaavat terveysneuvontaa sekä suullisesti että kirjallisesti. Isät kokevat kotiin mukaan saatavan materiaalin hyväksi, sillä siihen voi tutustua kotona kaikessa rauhassa. Materiaali olisi myös hyvä avata keskustellen.

Miehet näkivät askarruttavana asiana perheen ja työn yhteensovittamisen, kuinka perhe pystytään elättämään ja kuinka jaksetaan käydä töissä (Kaila-Behm 1997). Kuitenkin tulotason alenemiseen ja menojen lisääntymiseen oli sopeuduttava (Paavilainen 2003, 65). Isät tiedostivatkin uuden taloudellisen vastuunsa ja riskien otton (Premberg, Helleström & Berg 2008).

Vanhempien jakaessa hoitovastuuta, perheen ja työn yhteensovittaminen helpot-tuu. Tämä mahdollistaa isän osallistumisen lapsen arkeen ja näin ollen lisää isän ja lapsen välistä vuorovaikutusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008b:1.) Koivu-mäen (2011) tutkimuksen mukaan isät haluavat olla osallisena lapsensa arjessa vaikka työkiireet vähentävät yhdessä vietettyä aikaa.

Vanhempainvapaiden ja lapsiperheiden palvelujärjestelmän uudistukset mahdol-listavat vanhempien keskinäistä tasa-arvoa ja näin ollen voidaan vahvistaa isien asemaa ja rohkaista heitä ottamaan omaa isyyttään haltuun. Isyyttä halutaan tehdä näkyvämmäksi ja mahdollistaa isyyden toteuttaminen. Tämä tuo samalla haasteita kohdata miehet isinä ja erillisinä vanhempina. (Sosiaali- ja terveysministeriön 2008a:24.) Paavilaisen (2003) tutkimuksessa isät kokevat isyyysloman saannin helpoksi eivätkä kokeneet vastustusta työnantajan taholta. Isät pystyvät valitse-

maan, jäävätkö isyyslomalle vai eivät. Valintaa saattaa vaikeuttaa taloudellinen tilanne.

Isiä kiinnostivat omat aikaisemmat lapsiin liittyvät kokemukset, lapsuuden muistot sekä toisten lapsiperheiden elämä. Kokemuksia ja muistoja palautettiin mieliin ja samalla muisteltiin omaa lapsuuttaan ja omaa isää. (Kaila-Behm 1997, 62.) He muistelivat oman isänsä tapaa toimia vanhempana ja näin rakentuivat omaa isyytään (Koivumäki 2011, 22). Muistelutyössä isän tietoiset ja piilotajuiset kokemukset omasta isästä aktivoituivat. Kokemukset auttavat samaistamaan isää tulevassa isyydessä ja se saa aikaan uuden lähentymisen tai sen yrityksen isän ja isoisan välillä. (Haukkamaa 2000.)

Raskauden loppuvaiheessa isät ovat kiinnostuneita synnytyksestä (Puputti-Rantsi 2009). Isät kaipaavat kirjallista materiaalia, joka kertoo synnytyksestä isän näkökulmasta (Kastu 2002). Isillä ei ollut tarpeeksi tietämystä raskauden prosessista, joka aiheutti tarpeettomuuden tunnetta raskautta kohtaan. Tietojen puutteellisuus aiheuttaa isissä ulkopuolisuuden ja haavoittuvuuden tunteita sekä heidän on vaikea hahmottaa todellista kuvaa synnytyksestä ja elämästä esikoisen kanssa. (Kaila-Behm 1997, 58; Draper 2003.) Isät haluavat olla enemmän osallisena oman lapsensa odotukseen, synnytykseen ja hoitoon ja tämä asettaa haasteita äitiyshuoltotyön kehittämiseksi (Kastu 2002, 1).

Synnytyksessä oleminen lisää isien sitoutumista vanhemmuuteen. Synnytyksessä mahdollisuuksien mukainen auttaminen lisäsi isien kokemuksia tarpeellisuudesta. Tämän vuoksi isät kaipaavat konkreettista tietoa siitä, mitä synnytyksessä tapahtuu, mitä saa tehdä ja miten ohjata äitiä. (Mesiäislehto-Soukka 2005.) Synnytyksen ansiosta isyys konkretisoitui ja synnytys nähtiin tärkeänä osana isänä olemista (Puputti-Rantsi 2009).

2.4 Tutuksi työskentely

Tutuksi työskentelyn vaiheeseen kuuluu miehen omakohtainen totuttelu isänä olemiseen. Isät pohtivat saamaansa tietoa ja harjoittelevat lapsen käsittelyä ja hoi-

toa. Isät totuttelevat ajatukseen esikoisesta ja esikoisen isänä olemisesta (Kaila-Behm 1997, 62), sillä miehet kokevat lasten kasvatuksen ja isänä olemisen tärkeäksi miehen perustehtäväksi. (Mesiäislehto-Soukka 2005). Isät saattavat keskustella samassa elämäntilanteessa olevien lapsiperheiden kanssa ja näin hakevat vertaistukea uuteen elämäntilanteeseensa. Tässä vaiheessa isovanhempien ja muiden läheisten tuki on tärkeää, sillä isä saa tästä lisää itsetuottamusta ja uskoa isänä olemiseen. (Kaila-Behm 1997, 82.)

Premberg ym. (2008) tutkivat sellaisten ruotsalaisten miesten kokemuksia, jotka olivat olleet jo vuoden verran isiä. Tutkimuksessa isät asettivat lapsen edun ensisijaiseksi, mutta kuitenkin unohtamatta omaa persoonaansa. Jatkamalla omia harrastuksia uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen helpottuu, vaikka lapsen tarpeet ohjaavatkin sitä pitkälti. Lisäksi lapsi tuo perheeseen lämpöä ja läheisyyttä, joka syventää vanhempien välistä kiintymystä. Lapsen odotukseen ja synnytyksen jälkeiseen elämään sopeudutaan paljon paremmin, jos puoliso keskusteleval yhdessä muutoksen vaikutuksista elämään. (Kastu 2002, 11–15,43.)

Uuteen elämäntilanteeseen totuttuaan isien itsetunto vahvistui omasta osaamisestaan ja pärjäämisestään etenkin, jos isä oli kokenut vaikeuksia. Isät pitivät esikoisen vointia ja puolison jaksamista onnistumisen kriteereinä. (Kaila-Behm 1997, 65.) Isät näkivät myös, että aikaa jää vähemmän levolle ja rentoutumiselle, joka olisi välttämätöntä hyvinvoinnille. Isät ymmärsivät myös oman hyvänolonsa heijastuvan vauvaan. (Premberg ym. 2008.)

Eerolan (2008) tutkimuksessa voitiin havaita isäksi kasvamisen jatkuvan lapsen syntymän jälkeen. Kasvua koettiin niiden isien keskuudessa, jotka viettävät enemmän aikaa lapsensa kanssa. Kasvu tapahtuu lisääntyvän vastuun ja huolehtimisen myötä. Vastuun lisääntyminen saattoi tuntua painostavalta esikoista odottaville isille. Kamppailua käydään entisestä elämästä luopumisen ja säilyttämisen halun välillä. (Paavilainen 2003, 79.)

Lapsen saaminen oli kuitenkin odotettu uutena ja korkeimpana asiana elämässä. Suhteet omiin vanhempiin ja lapsuuden perheeseen olivat kehittyneet suotuisasti tänä aikana. Isät olivat myös hyvillään siitä, että lapsi toi iloa myös isovanhem-

mille. (Premberg 2008.) Vaikka isyys merkitsi monista henkilökohtaisista asioista luopumista, toi se toisaalta uusia asioita tullessaan. Uusiin rutiineihin totuttuaan isällä ja perheellä oli enemmän voimavaroja toteuttaa rutiineja ja suunnitella perheen tulevaisuutta. (Kaila-Behm 1997, 66.)

3 OPPAAN KÄYTTÖ HOITOTYÖN OHJAUSMENETELMÄNÄ

3.1 Hyvän potilasoppaan tunnusmerkit

Hyvän potilasoppaan yleisenä tavoitteena on se, että aineisto vastaa tavoitellun kohderyhmän sen hetkisiä tarpeita ja tilannekohtaisesti tarjoaa voimavaroja tukevia elementtejä tai kohdentuu yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Hyvä potilasopas tukee yksilöitä ja ryhmää terveyden kannalta myönteiseen käyttäytymiseen. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3.) Kirjallisilla oppailla ei voi korvata ohjauksen vuorovaikutuksellisuutta, mutta yleensä ne ovat henkilökohtaisen ohjauksen välttämätön täydennys (Torkkola, ym. 2002, 8).

Kirjalliset potilasoppaat mielletään usein pelkiksi viestinviejiksi, mutta oppaiden tarkoituksena ei vain ole siirtää tietoa terveydenhuollon ammattilaisilta potilaille ja asiakkaille. Ne ovat täynnä niin tietoa kuin merkitystäkin ja siksi potilasoppaisissa olennaista on mitä sanotaan ja miten sanotaan. (Torkkola, ym. 2002, 11.) Tärkeää on, että opas on kirjoitettu tavoitellulle kohderyhmälle eikä terveydenhuollon ammattilaisille. Tieto pitäisi kirjoittaa mahdollisimman yleiskielisesti siten, että sanasto ja lauserakenteet ovat selkeät. Jos esitystapaan ei kiinnitetä huomiota, opas jää ymmärtämättä. (Hyvärinen 2005).

3.1.1 Sisältöön liittyvät laatuksiteerit

Potilasoppaassa käytetty tieto tulee olla virheetöntä, objektiivista ja ajan tasalla olevaa. Aineistossa olevan tiedon tulee perustua tutkittuun tietoon. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 12.) Tutkitulla tiedolla välitetään ajan tasais- ta informaatiota. Vaikka tiedon tulisi olla sovitun hoitokäytännön mukaista, ei ole aina itsestään selvää, mikä on oikeaa tietoa. (Torkkola, ym. 2002, 12–13.)

Tilanteesta riippuen on ratkaistava, halutaanko aineiston tarjoavan mahdollisimman kattavat perustiedot vai riittävätkö ytimekkäät keskeiset asiat. Potilasoppaassa kannattaa asiat kuitenkin esittää lyhyesti ja ytimekkäästi ja kaikki asiaan kuu- lumaton jättää mainitsematta. (Parkkunen, ym. 2001, 12.)

Asioiden ymmärrettävyyteen vaikuttaa niiden esittämisjärjestys. Teksti pitäisi rakentua juonesta, jota lukija pystyisi seuraamaan. (Hyvärinen 2005.) Tärkeimmästä kohti vähemmän tärkeää -kirjoitustapa tavoittaa myös lukijat, jotka lukevat alusta kaikkein olennaisimman. Tärkeimmän asian kertominen heti aluksi kertoo myös tekstin tekijän arvostavan lukijaa. Teksti, joka ottaa huomioon lukijan, on omiaan herättämään kiinnostusta. (Torkkola, ym. 2002, 39.) Asioiden esitystavalla ja havainnollistamalla vaikutetaan myös asioiden ymmärrettävyyteen (Parkkunen, ym. 2001, 14).

Otsikoinnin tiedon annolla on merkitys oppaan luettavuuteen (Hyvärinen 2005). Hyvä opas alkaa otsikolla josta tulee ilmi oppaan aihe. Hyvä otsikko herättää lukijan mielenkiinnon, mutta ei välttämättä johda koko tekstin lukemiseen. (Torkkola, ym. 2002, 39.) Otsikoiden tulisi olla rakennettu aihetta keventävästi ja opasta selkeyttäen. Pääotsikko kertoo lyhyesti mistä on kyse, kun taas väliotsikoiden tehtävänä on auttaa hahmottamaan tekstin sisältöä. (Hyvärinen, 2005).

Oppaan tekstiä kirjoittaessa on myös tärkeä muistaa koota teksti kunnan kappaleista, joiden lauseet ovat kerta lukemalla ymmärrettävissä. Kappaleet tulisi olla alle kymmenen senttimetriä ja niiden avulla osoitetaan, mitkä asiat kuuluvat tiukemmin yhteen. (Hyvärinen, 2005.) Selkeässä kappalejaossa kerrotaan yksi asiakokonaisuus, joka lisää oppaan ymmärrettävyyttä (Torkkola, ym. 2002, 43).

Teksti tulisi sijoitella väljästi, sillä siten on helpompi havaita pääkohdat ja hahmottaa keskeinen sisältö. Tekstin ja taustan kontrastilla varmistetaan se, että tekstiä on helppo lukea. (Parkkunen, ym. 2001, 16.) Tekstissä kuitenkin saa olla luetelmia, jotka on merkitty niille tunnusomaisin keinoin esimerkiksi luetelmaviivalla. Luetelman tarkoituksena on nostaa tärkeimpiä asioita esille. (Hyvärinen, 2005.)

Jotta opas tulisi ymmärretyksi, tulisi kirjoittaa havainnollistavaa yleiskieltä. Sairaalaslangia ja monimutkaisia virkkeitä tulisi välttää (Torkkola, ym. 2002, 42), sillä turha termien ja termimäisten lyhenteiden käyttö tekee lukijalle asiasta vieraan. Virkkeiden tulisi olla asiasisällöltään selkeitä ja oikeinkirjoitusnormeja nou-

dattavia. (Hyvärinen 2005.) Tekstiin ei tulisi myöskään ahtaa liikaa tietoa (Ewles & Simnett 1995, 235).

3.1.2 Ulkoasuun liittyvät laatuksiteerit

Tiedon jäsentelyä tukevat miellyttävä ulkoasu, tekstin asianmukainen asettelu ja sivujen taitto (Hyvärinen 2005). Myös värien käytöllä ja tekstin koolla autetaan jäsentämään tietoa (Ewles & Simnett 1995, 235). Hyvin valituilla, tekstiä täydentävillä ja selittävillä kuvilla ja piirroksilla lisätään tekstin luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä (Torkkola, ym. 2002, 40).

Aineiston tunnelmaan vaikutetaan tekstityypillä ja tekstinkoolla. Potilasoppaissa olennaista on se, että kirjaimet erottuvat selvästi toisistaan. (Torkkola, ym. 2002, 59.) Kirjasinkokoa ja – tyyliä muuttamalla voidaan korostaa tekstin pääkohtia. Värien käyttö korostuskeinona on suositeltavaa vain silloin, kun kirjainten ja taustan kontrasti on riittävä. Potilasoppaissa korostaminen on kuitenkin olennaista, sillä keskeiset sisällöt erottuvat muusta tekstistä ja jo tekstiä silmäilemällä voidaan saada kokonaiskuva keskeisestä sisällöstä. (Parkkunen, ym. 2001, 15–17.)

Kuvat ovat kolmanneksi tärkeimmässä osassa lukemisen houkuttelevuuden kannalta (Torkkola, ym. 2002, 40). Kuvilla ja piirroksilla saadaan lisättyä tehokkuutta potilasoppaiden sisältöön. Kuvan ja tekstin yhdistäminen auttaa säilyttämään asian muistissa tehokkaammin kuin erikseen esiteltynä. Lisäksi kuvituksella kiinnitetään lukijan huomio aineistoon ja mahdollisesti vaikutetaan asenteisiin ja tunteisiin. Kuvat tukevat tekstin sanomaa ja antavat lisätietoa tekstin sisällöstä. (Parkkunen, ym. 2001, 17.)

Lopuksi potilasoppaassa tulisi mainita yhteystiedot, tiedot ohjeen tekijöistä sekä viitteet lisätietoihin. Hyvä opas kertoo potilaalle, mihin hän voi ottaa tarvittaessa yhteyttä, ellei hän ymmärrä annettua ohjetta tai jos hänellä on jotain kysyttävää. Viittaukset lisätietoihin tarjoaa lukijalle vastauksia mahdollisiin kysymyksiin, joihin opas ei tarjoa vastauksia. (Torkkola, ym. 2002, 44.)

3.2 Oppaan hyödyntäminen

Kirjallinen ohjaus on tullut yhä tärkeämmäksi osaksi hyvää hoitoa. Tarpeen kasvuun ovat vaikuttaneet potilaiden oma halu tietää enemmän sairauksista ja niiden hoidosta sekä se, että potilailta odotetaan enemmän itsehoitovalmiuksia. (Torkkola, ym. 2002, 7.) Kirjallisia potilasoppaita käytetään yleisimmin viestin välittämiseksi potilaalle. Potilasoppaita paitsi täydentävät ja vahvistavat suullista tietoa että mahdollistavat tiedon tarkistamisen jälkikäteen potilaalle sopivana ajankohtana. (Ali-Raatikainen & Salanterä. 2008, 63.)

Ewles ja Simnettin (1995) mukaan potilasoppaat ovat helposti laadittavissa, kopioitavissa ja jaettavissa ja näin ollen ne ovat helposti ajan tasalla pidettäviä. Tämän lisäksi potilasoppaat ja ei-kaupalliset esitteet ovat edullisia ja asiakkaat voivat jakaa tietoa ystäville ja sukulaisille. Lisäksi potilaalle annettu ohjaus ja opetus vähentävät sairauteen liittyvää ahdistusta ja pelkoa. Onnistuessaan potilasneuvonta voi lyhentää hoitoaikoja ja vähentää terveyspalveluiden käyttöä. (Torkkola, ym. 2002, 24.)

Hoitoaikojen lyhentymisen vuoksi potilaat joutuvat ottamaan enemmän vastuuta toipumisestaan ja hoidostaan ja tämän vuoksi potilaat tarvitsevat hyvää ohjausta ja täsmällisiä oppaita (Torkkola, ym. 2002, 24). Näiden toimintaympäristön muutosten ja terveyden edistämisen myötä potilasoppaiden arviointikriteerejä on kehitelty, jotta ne palvelisivat paremmin esiin nousseita tarpeita ja tämän hetkistä arvo maailmaa (Rouvinen-Wilenius 2008, 3).

Tietoa antavat potilasoppaat auttavat potilasta ennakoimaan tulevia tilanteita ja varautumaan niihin. Kotiin annettavat oppaat mahdollistavat aiheeseen palaamisen jälkikäteen. (Torkkola, ym. 2002, 25.) Ali-Raatikaisen ja Salanterän (2008) mukaan potilasoppaat nähdään hyödyllisinä potilaan ymmärtäessä lukemansa tekstin oikein ja noudattaen oppaassa annettua ohjeita.

4 LAHDEN KAUPUNGIN ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLAT

Neurolatyö on osa kansanterveystyötä. Äitiysneuvolapalveluita hyödyntää vuosittain 56 000 odottavaa äitiä sekä heidän puolisoaan. Äitiys ja lastenneuvolat tavoittavat lähes jokaisen lasta odottavan ja alle kouluikäisen lapsen perheet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005: 22.) Syntymärekisteritietojen perusteella neuvolapalveluita jättää hyödyntämättä 0,2 -0,3 % synnyttäneistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012).

Lahden äitiys- ja lastenneuvolat edistävät lasta odottavien ja alle kouluikäisten lasten perheiden terveyttä. Neuvolatoiminnalla pyritään ehkäisemään raskauden aikaisia häiriöitä seuraamalla raskauden etenemistä, äidin ja tulevan vauvan terveyttä sekä lapsen kasvua ja kehitystä. Sairauksien varhainen toteaminen ja ennaltaehkäisy sekä vanhemmuuden tukeminen kuuluvat myös neuvolapalveluihin. (Lahden kaupunki.)

Lahdessa toimii kahdeksan äitiys- ja lastenneuvolaa. Neuvolat ovat jakaantuneet Lahden eri kaupungin osiin. Kahdeksassa äitiys- ja lastenneuvolassa toimii yhteensä 30 terveydenhoitajaa. (Ylä-Soininmäki, 2012.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Vilkkan ja Airaksisen (2003) mukaan opinnäytetyön tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas esikoista odottaville isille. Oppaan tavoitteena on tukea miehiä isäksi kasvun prosessissa sekä havainnollistaa miehen roolia isäksi tulemisen eri kehitysvaiheissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Lahden alueen neuvoloiden käyttöön tietoa antava terveyskasvatusmateriaali esikoista odottaville isille. Terveyskasvatusmateriaali on tarkoitettu jakaa neuvoloissa isille ja käydä lyhyesti läpi keskustellen. Terveyskasvatusmateriaaliin voi halutessa palata helposti kotona tai seuraavilla neuvolakäynneillä.

Tarkoituksena on myös kehittää Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien työskentelyä isien parissa luomalla terveyskasvatusmateriaalia isyyden prosessin tukemiseksi. Terveyskasvatusmateriaali on tarkoitettu suullisen tiedonannon tueksi.

Lyhyen aikavälin tavoitteena on tuottaa Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien käyttöön opas, joka tukee miehen kasvua ja kehitystä tulevaksi isäksi. Lyhyen aikavälin tavoitteena on myös terveyskasvatusmateriaalin tuottaminen oppaan muodossa, jonka tarkoituksena on helpottaa keskustelua isän kanssa. Pitkän aikavälin tavoitteena on edistää tulevan isän ja hänen puolisonsa terveyttä ja hyvinvointia

6 OPAS ESIKOISTA ODOTTAVALLE ISÄLLE ISÄKSI KASVUSTA

6.1 Potilasoppaan tuottaminen

Helmikuussa 2011 lähetimme sähköpostia hyvinvointipalveluiden ja terveysneuvonnan osastonhoitajalle, jossa kysyimme onko opinnäytetyömme toteuttamiskelpoinen ja hyödyllinen Lahden alueen neuvoloissa. Osastonhoitaja antoi informaatiota asiasta Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajille ja he pitivät ideaa toteuttamiskelpoisena. Osastonhoitaja toivoi oppaan painopisteen olevan miehissä ja siinä, mitä muutoksia tulevaisuudessa tapahtuu raskauden aikana. Osastonhoitaja toivoi myös oppaassa käsiteltävän isyyden prosessia, joka käsittää miehen kasvun isäksi. Oppaan suunnittelu aloitettiin toukokuussa 2011.

Syksyllä 2011 lähetimme alustavan version potilasoppaan sisällöstä osastonhoitajalle ja hän lähetti sen eteenpäin Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajille. Toivoimme saavamme paljon palautetta potilasoppaan sisällöstä, mutta palautetta saatiin vain osastonhoitajalta ja yhdeltä terveydenhoitajalta. Heiltä tuli hyviä vinkkejä ja kehittämisehdotuksia opasta koskien. Potilasoppaan rinnalla työstimme opinnäytetyön raporttiosiota, joka pohjautuu tutkittuun ja ajankohtaiseen tietoon. Opinnäytetyön edetessä pystyttiin pitämään suunnitteluseminaari joulukuussa 2011. Suunnitteluseminaarin jälkeen aloimme etsiä lisää tutkittua ja luotettavaa teorian tietoa ja työstimme opinnäytetyötä eteenpäin.

Tammikuussa 2012 postitimme toimeksiantosopimuksen (LIITE 1) osastonhoitajalle ja tutkimuslupahakemuksen Lahden kaupungille. Toimeksiantosopimus toimitettiin opintotoimistoon, josta otettiin kopiot opinnäytetyöntekijöille ja opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle.

Maaliskuussa 2012 kysyimme osastonhoitajalta mahdollisuutta osallistua terveydenhoitajien kuukausipalaveriin, jotta terveydenhoitajat pystyisivät arvioimaan potilasopasta. Seuraava palaveri olisi ajoittunut liian myöhään, jonka vuoksi opinnäytetyöprosessi olisi viivästynyt. Tämän vuoksi arviointi toteutettiin sähköpostil-

la. Arviointiin tarvittava saatekirje (LIITE 2), kyselylomake (LIITE 3) ja potilasopas (LIITE 4) lähetettiin sähköpostilla hyvinvointipalveluiden ja terveysneuvonnan osastonhoitajalle sekä satunnaisesti valituille terveydenhoitajille kolmeen eri äitiys- ja lastenneuvolaan Lahden alueella. Saatekirje, kyselylomake ja potilasopas lähetettiin myös kolmelle vapaaehtoisesti arviointiin osallistuneelle isälle.

Isiltä ja Lahden alueen terveydenhoitajilta saadut arvioinnit käsiteltiin ja parannukset näiden pohjalta potilasoppaaseen (LIITE 4) tehtiin viikolla 15. Potilasopas sai varsinaiseen muotoonsa huhtikuussa 2012. Sopimus (LIITE 5) potilasoppaassa käytettävien piirrosten käyttöoikeudesta allekirjoitettiin 10.4.2012. Tämä sopimus antaa opinnäytetyöntekijöille luvan käyttää piirroksia potilasoppaassa.

Opinnäytetyö valmistui huhtikuussa 2012, jolloin myös tehtiin viimeiset korjaukset ennen opinnäytetyön luovuttamista luettavaksi. Opinnäytetyö annettiin luettavaksi huhtikuun lopulla 2012. Opinnäytetyön julkaisuseminaari pidetään 3.5.2012.

Potilasopasta (LIITE 4) työstettiin osastonhoitajan, terveydenhoitajien, isien ja tutkitun tiedon pohjalta, jossa huomioitiin hyvän potilasohjeen kriteerit. Laatuksiteerien avulla voidaan arvioida potilasopasta johdonmukaisesti. Laatuksiteereissä kiinnitetään huomiota paitsi potilasoppaan kokonaisuuteen että myös sisältöön, ulkoasuun sekä kielelliseen tuottamiseen (Parkkunen, ym. 2001, 9-18). Otimme laatuksiteerit huomioon työstäessämme potilasopasta ja ne toimivat arviointimenetelmänä koko prosessin ajan. Laatuksiteerien ja arvioinnin avulla tarkastellaan kriittisesti tuotettua potilasopasta ja pohditaan sekä hyviä ja huonoja puolia että parannusehdotuksia (Ewles & Simnett 1995, 94). Hyvän potilasoppaan tarkoitus on palvella potilaita ja asiakkaita (Torkkola, ym. 2002, 34).

Potilasoppaan (LIITE 4) sisältö on kirjoitettu tutkituntiedon pohjalta. Potilasoppaan sisältöön ja ulkoasuun on vaikuttanut, myös Lahden alueen terveydenhoitajien ja vapaaehtoisten isien antama palaute. Potilasopas on kirjoitettu antamaan isille tietoutta isyyden kehitysvaiheista, joita ovat todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentely. Nämä aiheet on valittu potilasoppaaseen koska ne antavat isille tietoutta ja mahdollisuuden peilata omaa kehitystään, isyyden

kehitys vaiheiden ominaispiirteisiin, jotka kuvataan kehitysvaihekohtaiseksi potilasoppaassa. Oppaasta löytyvät myös kappaleet parisuhde ja seksuaalinen yhdessäolo, synnytys ja Lahden seudun perhepalvelut, jotka on lisätty potilasoppaaseen ensimmäisen terveydenhoitajien yhteydenoton jälkeen syksyllä 2011. Aiheet on lisätty potilasoppaaseen terveydenhoitajien ehdotuksesta, perusteena lisäykselle terveydenhoitajat kertoivat näiden aiheiden olevan eniten isää kiinnostavia.

Kirjoittaessa opinnäytetyötä ja potilasopasta huomiota kiinnitettiin lähteiden valintaan. Potilasoppaaseen etsitty tieto tulisi olla virheetöntä, tutkittuun tietoon perustuvaa ja ajan tasalla olevaa tietoa (Parkkunen, ym. 2001, 12). Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat vähintään Pro Gradu tasoisia tutkimuksia ja kirjojen kirjoittajat ovat terveyden edistämisen ja hoitotyön ammattilaisia. Lähteet sisältävät ajankohtaista tietoa, sillä suurin osa teoksista on julkaistu 2000 – luvulla. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, mikä on oikeaa tietoa (Torkkola, ym. 2002, 12–13).

Hyvässä potilasoppaassa potilas ymmärtää ja hahmottaa helposti, mihin aiheeseen aineisto liittyy ja mihin sillä pyritään (Parkkunen, ym. 2001, 11). Hahmottamisen ja ymmärtämisen avuksi potilasoppaan alkuun kirjoitettiin tervehdys isille, jotta he ymmärtäisivät oppaan käyttötarkoituksen ja saisivat käsityksen oppaan olevan heille tarkoitettu. Isyyden prosessin vaiheet etenevät potilasoppaassa vaiheittain Kaila-Behmin (1997) tutkimuksen mukaisesti. Asioiden vaiheittainen esittäminen lisää ymmärrettävyyttä ja lukija pysyy tekstin juonessa kiinni. (Hyvärinen 2005)

Potilasoppaassa asiat kannattaa esittää lyhyesti ja ytimekkäästi, jotta lukija jaksaa omaksua tietoa potilasoppaan viimeiselle sivulle saakka. Asiaan kuulumattomat seikat suositellaan jätettäväksi pois (Parkkunen, ym. 2001, 12), sillä liian yksityiskohtaiset tiedot voivat mahdollistaa sen, että opas ei tule luetuksi. Lisätiedot kannattaa mieluummin esittää omana kokonaisuutena tiedonjanoisia varten. (Hyvärinen 2005.)

Potilasoppaassa asiat on esitetty mahdollisimman yksinkertaisesti ja oppaan lopussa on kerrottu Lahden alueella saatavista palveluista ja valtakunnallisista internet sivustoista, joista voi halutessaan etsiä lisää tietoa. Torkkolan, Heikkisen ja Tiaisén (2002) mukaan potilasohjeessa viimeisenä olisivatkin yhteystiedot, op-

paan tekijöiden tiedot sekä kappale lisätiedoista. Lopuksi jätettiin tilaa muistiinpanoille esimerkiksi mahdollisia kysymyksiä varten, joita voidaan käydä läpi neuvolakäynneillä.

Potilasoppaan kieliasu on kirjoitettu havainnollistavalla yleiskielellä. Hoitotyön termien ja monimutkaisten virkkeiden kirjoittamista vältettiin. Hoitotyön termien ja monimutkaisten virkkeiden käyttö heikentäisi luettavuutta. Sen sijaan lyhyillä ja ytimekkäillä virkkeillä kiinnitetään lukijan huomio. Havainnollistavan yleiskielen lisäksi helppolukuisuuteen vaikuttaa asioiden esitystapa. (Parkkunen, ym. 2001, 13–14.) Potilasoppaassa asiat esitettiin positiivisesti ja paikoin humoristisesti. Isät voivat samaistua oppaassa mainittuihin isyyden kehitysvaiheisiin, sillä aihe on heille ajankohtainen heidän tullessaan ensimmäistä kertaa isäksi.

Selkeät otsikot ja kappalejaot vaikuttivat tekstin hahmottamiseen ja viestittivät käsiteltävän asian vaihtumista. Väliotsikoilla selkeytettiin oppaan luettavuutta ja tekstin kontrastia. Ilman otsikoita ja kappalejakoja tekstistä puuttuisi rakennettu juoni ja se heikentäisi luettavuutta (Hyvärinen 2005). Otsikoiden ja kappalejaon avulla havaitaan helpommin pääkohdat ja hahmotetaan oppaan keskeinen sisältö.

Tekstin koolla, asettelulla, kontrastilla, värien ja kuvien käytöllä sekä asettelulla vaikutetaan oppaan ulkoasuun (Parkkunen, ym. 2001, 15). Potilasoppaassa tekstin koko ja kirjasintyyppi on yksinkertainen ja selkeä. Tekstissä oli käytetty luettelmia selkeyttämään lukemista ja ymmärrettävyyttä. Luettelilla pyritään jaksottamaan ohjetta ja nostamaan tärkeiksi kokemia asioita etualalle (Hyvärinen 2005). Potilasoppaassa käytetyt luettelmat eivät ole liian pitkiä, jotta lukeminen ei muuttuisi turhan raskaaksi.

Lisäksi tekstin ja taustan kontrasti tulee valita huolella, jotta tekstiä olisi helppo lukea. Mustavalkoista väritystä tulisi suosia. (Parkkunen, ym. 2001, 15.) Potilasoppaan teksti ja kuvat ovat tummia ja tausta väriltään valkoinen. Potilasoppaan ollessa valmis ja hyödynnettävissä Lahden alueen neuvoloihin emme voi vaikuttaa enää taustan värikyseen, sillä terveydenhoitajat voivat oman mielensä mukaan kopioida opasta haluamallaan värillä.

Kuvien ja tekstin yhdistämisellä tehostetaan potilasoppaassa esitettyjä asioita (Parkkunen, ym. 2001, 17). Kuvilla ja piirroksilla pyritään lisäämään oppaan luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä (Torkkola, ym. 2002, 40). Potilasoppaassa on hyödynnetty taiteellisuutta itse piirretyillä kuvilla, jotka ovat yksinkertaisia ja kuvaavat isien ajatuksia isyyden prosessin eri vaiheissa. Kuvittajalta pyydettiin lupa kirjallisesti (LIITE 5) kuvien käyttämiseen potilasoppaassa. Kuvat eivät ole sotkuisia tai epäselviä, vaikka ovatkin aluksi piirretty paperille, jonka jälkeen skannattu koneelle ja liitetty oppaaseen.

Potilasoppaan ollessa hyvä, vaikuttaa siihen pääasiassa kokonaisuus. Toisaalta jos yksikin seikka menee pieleen, voi se latistaa koko potilasoppaan ilmeen. (Parkkunen, ym. 2001, 21.) Potilasoppaita on saatavilla valtava määrä, joka tuottaa terveyden edistäjille vaikeuksia valita käyttöönsä sopivia apuvälineitä (Ewles, Simnett 1995, 226). Esikoista odottaville isille ja heidän puolisoilleen oli luotu odotusaikaa koskevia oppaita, mutta oppaissa ei ollut kattavaa tietoa isäksi kasvun prosessista sekä siihen liittyvistä kehitysvaiheista. Oppaan keskittyvät pääasiassa äidissä tapahtuviin muutoksiin. Tämän vuoksi opas on tarpeellinen ja odotettu Lahden alueen neuvoloissa.

6.2 Potilasoppaan arviointia

Potilasoppaan arviointimenetelmäksi valittiin kyselylomake. Kyselylomake on menetelmänään tehokas, koska se säästää tutkijalta aikaa ja vaivannäköä. Kyselylomake toteutettiin sähköpostilla, koska aineistokeruu tapahtuu nopeasti ja vaivattomasti. Koska potilasoppaan arviointi on tärkeää myös terveydenhoitajille ja isille, voitiin olettaa, että kaikki vastaavat kyselyyn. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 191–192.) Arviointi on tärkeä osa potilasoppaan tuottamista, sillä hyvällä potilasoppaalla voidaan vaikuttaa asenteisiin, arvostuksiin, uskomuksiin, aikomuksiin ja mielikuviin (Parkkunen, ym. 2001, 11).

Potilasoppaan arviointiin valittiin kolme suurinta Lahden seudun neuvolaa ja näiden terveydenhoitajat, sekä kolme opinnäytetyöntekijöiden lähipiiristä löytyvää esikoistaan odottavaa isää. Isät kuuluivat potilasoppaan arviointiin osallistuessaan

potilasoppaan kohderyhmään. Arviointilomake, saatekirjeineen, sekä itse opas lähetettiin heille sähköpostitse.

Potilasoppaan arviointiin vastasi kaikki kolme isää ja kaksi terveydenhoitajaa. Kyselyyn vastasi kaikki arviointiin osallistuneet isät, kun taas terveydenhoitajia vastasi kaksi 21:stä. Tutkimuksen onnistumisen edellytyksenä on KvantiMOTV:n sivuston mukaan tutkimuksen mittarin käytön onnistuminen, joka vaatii tutkijalta osaamista löytää tai valita sopiva tutkimuskohde, tutkimustapa, tutkimusajankohda, sekä taitoa tavoittaa tutkimukseen vastaava kohde.

Vastanneiden isien määrä oli suuri, sillä kaikki kolme arviointiin osallistunutta isää vastasivat kyselyyn. Kaikki eivät heti vastanneet sähköpostitse, mutta he kuitenkin antoivat palautteen myöhemmin henkilökohtaisesti opinnäytetyöntekijöille.

Terveydenhoitajien vastausmäärä oli huomattavasti vähäisempi, kuin isien määrää. Tähän vaikuttaa kuitenkin se että arviointi lähetettiin 21 terveydenhoitajalle sähköpostitse ja on pienempi todennäköisyys, että kaikki vastaavat. Myös huono vastausajankohta ja tapa karsivat terveydenhoitajilta saatuja vastauksia. Olisimme itse halunneet toteuttaa arvioinnin paikanpäällä, Lahden alueen terveydenhoitajien kuukausipalaverissa, mutta se ei ollut mahdollista. Siksi päädyimme lähettämään arvioinnit sähköpostitse. Terveydenhoitajilta tulikin pian sähköpostia, että heillä on paljon kiireitä pääsiäisen aikaan, joten vastaaminen saattaa viivästyä tai unohdeta. Osaltaan myös kyselykaavake saattoi aiheuttaa vastaamattomuutta, sillä isätkin pitivät kyselykaavaketta raskaanoloisena vastata.

Lahden alueen terveydenhoitajien antamaan arviointiin vastasi kaksi terveydenhoitajaa, joiden antama palaute oli lähinnä potilasoppaan sisältöön liittyvää. Terveydenhoitajien antamista palautteista tuli esille, että potilasopas sisälsi paljon tarvittavaa tietoa isäksi kasvamisesta. Potilasopas ei tarvitsisi lisäosioita, esimerkiksi vauvan kehityksestä ja hoidosta, sillä olihan kyse ainoastaan isäksi kasvamisesta, eikä vauvan kasvamisesta. Toinen palautteen antaneista terveydenhoitajista oli sitä mieltä, että potilasoppaan tekstin määrä voitaisiin supistaa puoleen, jotta se olisi sopivan mittainen jaettavaksi isille. Tätä emme kuitenkaan tehneet, sillä isien mielestä potilasopas oli sopivan mittainen.

Terveydenhoitajien antamassa palautteessa oli myös ehdotus, että isyyden kehitysvaiheiden mukainen otsikointi muutettaisiin kansankielisemmäksi. Mietimme pitkään, pitäisikö otsikoita muuttaa kansankielisiksi, mutta tulimme siihen tulokseen, ettemme muuta niitä. Isien on näin helpompi halutessaan löytää kyseisistä aiheista luotettavaa tietoa. Terveydenhoitajat huomioivat myös kieliasua, joka oli heidän mielestään hyvä muutamia pieniä kirjoitusvirheitä lukuun ottamatta. Korjasimme kirjoitusvirheet sekä parantelimme muuttamien lauseiden lauserakennetta, jotta lukukokemus olisi miellyttävämpi. Terveydenhoitajat myös ehdottivat muuttamien tärkeimpien asiasanojen ja lauseiden lihavoittamista, jotta ne nousisivat paremmin isien huomioon. Lihavointia käytettiin tärkeimpien asioiden esille nostamiseen.

Isien antama palaute koski lähinnä potilasoppaan käytännöllisyyttä ja ulkoasua. Isien mielestä potilasopas täytti sille annetun tarkoituksen, isäksi kasvun prosessin tukijana. Kyselyyn vastanneiden isien mielestä potilasoppaassa oli paljon asioita, joita he eivät olleet huomioineet omassa isäksi kasvun prosessissaan, ennen kuin vasta potilasoppaan luettuaan. Eräs isä oli huomannut, että oli kärsinyt isillä ilmentyvistä raskausoireista, jotka olivat melkein yksi yhteen vaimon raskausoireiden kanssa. Siksi ainakin tämä isä piti tärkeänä, että kehitysvaiheiden tekstitosuuressa oli paljon tietoa tiiviissä muodossa. Itse oppaan sisältöä emme muuttaneet isien antaman palautteen pohjalta.

Isien mielestä potilasopas oli sopivan mittainen, sillä potilasoppaan lukemiseen kokonaan ei mennyt liikaa aikaa. Potilasopas oli luettavissa loppuun kertalukemalla. Otsikointi oli isien mielestä onnistunut, lyhyt ja kertova. Potilasopas oli isien mielestä helppolukuinen, muutamia kirjoitusvirheitä ja yhtä vaikeasti ymmärrettävää lausetta lukuun ottamatta. Korjasimme oppaasta löydetty kirjoitusvirheet ja muokkasimme vaikeasti ymmärretyn lauseen helppolukuisemmaksi. Isät pitivät potilasoppaan ulkoasusta muuten, mutta potilasoppaan kansilehti ei houkuttanut lukemaan opasta. Eräs isä ehdottikin, että potilasoppaan kansilehti voisi olla piirretty kuvituksen tavoin vapaalla kädellä. Pyysimme piirrosten tekijää vielä tekemään vapaalla kädellä potilasoppaaseen kansilehden, johon tulivat seuraavat

virkkeet: Esikoisen isäksi ja opas isäksi kasvamiseen. Potilasoppaan fontti oli isien mielestä miellyttävä ja fonttikoko sopiva. Isät pitivät oppaan ulkoasusta.

7 POHDINTA

Isäksi työskentely on prosessi, jossa isä työstää aktiivisesti suhdettaan tulevaan lapseen. Prosessi jaetaan neljään vaiheeseen: todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentelyyn. (Kaila-Behm 1997, 56.) Prosessin onnistumiseen vaikuttaa terveydenhoitajilta saama tuki. Isien tukemiseen vaaditaan uudenlaista kohtaamista, sillä isät ovat aktiivisemmin osallisena lastensa elämään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008a:24.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Lahden alueen neuvoloiden käyttöön tietoa antava potilasopas esikoista odottaville isille. Potilasoppaan tavoitteena oli tukea miehiä isäksi kasvun prosessissa sekä havainnollistaa miehen roolia isäksi kasvun eri kehitysvaiheissa. Tavoitteena oli myös kehittää Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien työskentelyä isien parissa luomalla potilasopas isyyden prosessin tukemiseksi.

Tämän opinnäytetyön lyhyen aikavälin tavoitteena oli tuottaa Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien käyttöön opas, joka tukee miehen kasvua ja kehitystä tulevaksi isäksi. Pitkän aikavälin tavoitteena oli edistää tulevan isän ja hänen puolisonsa terveyttä ja hyvinvointia. Pitkän aikavälin tavoitteena oli myös terveyskasvatusmateriaalin tuottaminen oppaan muodossa, jonka tarkoituksena on helpottaa keskustelua isän kanssa.

Opinnäytetyön lyhyen aikavälin tavoite toteutui opinnäytetyön prosessin aikana. Työstimme potilasoppaan esikoista odottaville isille opinnäytetyössä käytettyjen tutkimuksien pohjalta ja potilasoppaan arviointiin osallistuneiden hyvinvointipalvelujen ja terveysneuvonnan osastonhoitajan, Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien sekä esikoista odottavien isien toiveiden pohjalta. Potilasoppaan sisältöä ja ulkoasua työstettiin hyvän potilasoppaan kriteerien mukaisesti. Tällöin potilasopas on suoraan hyödynnettävissä esikoista odottavien isien ohjauksessa ja tukemisessa. Opinnäytetyön toinen tavoite on vaikeammin arvioitavissa. Potilasopasta ei ole vielä julkaistu opinnäytetyön ollessa kesken. Vaikka potilasopas olisi julkaistu, sen olisi täytynyt olla pidemmän aikaa käytettävissä ohjausmene-

telmänä, jotta pystyttäisiin sanomaan, onko potilasopas kehittänyt Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien työskentelyä isien parissa.

Hyvä tutkimus edellyttää, että eettisiin näkökulmiin kiinnitetään riittävästi huomiota jo alusta alkaen (Hirsjärvi, ym. 1997, 30). Eettisellä ajattelulla tarkoitetaan kykyä ajatella omien ja yhteisön arvojen kautta sitä, miten tulisi toimia oikein erilaisissa tilanteissa (Kuula 2011). Tieteen etiikka on eettisten kysymysten tarkastelua, niiltä osin kun ne nousevat esille tutkimuksen eri vaiheissa (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen toim. 2002, 46). Tarkastelimme eettisiä kysymyksiä ja noudatimme niitä tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimustyötä tehtäessä tutkijalla on itsellään lopullinen vastuu tekemistään valinnoista, vaikka lakien ja eettisten normien tuntemuksesta on hyötyä ratkaisujen tekemisessä hankalissa eettisissä kysymyksissä (Kuula 2011).

Opinnäytetyössämme suurimmat haasteet olivat aineiston hankinnan juridiikassa, johon kuuluvat aineistojen lähdeviittaukset ja kuvien tekijänoikeudet. Kuulan (2011) mukaan tutkimusta tehtäessä on aina viitattava asianmukaisesti käytettyihin lähteisiin. Olimme kriittisiä aineistoa hankkiessa. Ajankohtaista tietoa oli haastavaa löytää, koska suurin osa tutkimuksista painottui 1990-luvulle ja näin ollen tutkittu tieto oli vanhentunutta. Pohdimme kriittisesti Kaila-Behmin (1997) tutkimuksen käyttöä opinnäytetyössämme, sillä se on jo 15 vuoden takainen tutkimus. Pidimme kuitenkin Kaila-Behmin (1997) tutkimusta tärkeänä, sillä lähes jokaisesta käyttämästämme lähteestä löytyi viitteitä kyseiseen tutkimukseen. Käytetyt lähteet pohjautuvat tutkittuun tietoon, jotka varmistivat potilasoppaan tiedon olevan luotettavaa ja ajanmukaista. Opinnäytetyön aineistoa kirjoittaessa lähdeviittaukset on tehty Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.

Kuvallisen aineiston käytössä on pidettävä huolta siitä, että tekijältä on saatu kirjallinen lupa kuvien käytölle tutkimuksen yhteydessä. Lisäksi kuvateksteissä on mainittava kuvan alkuperä selkeästi. (Karjalainen, ym. toim. 2002, 270.) Teke-mässämme potilasoppaassa on käytetty itse tehtyjä opinnäytetyön aihe-alueita koskevia kuvia. Kuvien tekijää on pyydetty piirtämään kuvia oppaaseemme syksyllä 2011. Kuvat olivat valmiina käytettäväksi maaliskuussa 2012. Pyysimme

myös kuvien tekijää allekirjoittamaan kirjallisen sopimuksen (LIITE 5), jossa kuvien tekijä antaa opinnäytetyöntekijöille luvan käyttää hänen piirtämiään kuvia potilasoppaassa. Samassa sopimuksessa hän antaa myös luvan Lahden alueen äitiys- ja lastenneuvoloille jakaa opasta piirrosten kanssa kasvatusmateriaalina esikoista odottaville isille. Olemme kiinnittäneet huomiota, myös tekijänoikeuksiin, joten jokaisesta käyttämästämme kuvasta löytyy tekijän signeeraus.

Potilasoppaan arviointiin sisältyi pienimuotoinen kysely. Arviointi toteutettiin kyselylomakkeella, johon otettiin mukaan kolmen suurimman Lahden alueen neuvolan terveydenhoitajat ja kolme isää. Muutama heistä odotti esikoistaan ja erään isän perheeseen oli vähän aikaa sitten syntynyt lapsi.

Potilasoppaan arviointiin vastasi kaikki kolme isää sekä kaksi terveydenhoitajaa kaikista 21 terveydenhoitajasta, joille arviointi lähetettiin sähköpostitse. Vastauksien vähäisyyden vuoksi tutkimuksen luotettavuus laski. Syynä vähäiseen vastausprosenttiin terveydenhoitajien kohdalla voidaan pitää arvioinnin toteuttamisessa käytettyjä tapaa ja aikaa.

Isät kokivat potilasoppaan hyödylliseksi ja silmiä avaavaksi. Heitä harmitti, ettei heidän omassa äitiysneuvolassa jaettu kyseistä opasta, ensimmäisellä seuranta käyntikerralla. Heidän mielestään potilasopas oli sopivan mittainen sekä helppolukuinen.

Lahden alueen terveydenhoitajat kokivat potilasoppaan olevan erittäin kattava tietopaketti isäksi kasvamisen tueksi. Terveydenhoitajien antama palaute oli hieman ristiriitaista, sillä heidän mielestään tietoa oli riittävästi, mutta silti potilasopas olisi toimivampi jos sen pituus olisi puolet nykyisestä.

Jatkohankkeena olisi mielenkiintoista tehdä tutkimus oppaan saaneiden isien mielipiteistä, oliko opas hyödyllinen apuväline isyyden kasvamisen prosessissa. Saatujen tutkimusaineistojen perusteella opasta voisi kehittää ja laajentaa vielä enemmän isien toiveiden mukaiseksi.

LÄHTEET

Ali-Raatikainen, P. & Salanterä, S. 2008. Tutkimuspotilaiden käsityksiä kirjallista potilasohjeista. Teoksessa Montin, L.(toim.). Potilasohjauksen lähtökohdat. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 55. Turku, 63–76.

Draper, J. 2003. Men's passage to fatherhood: an analysis of the contemporary relevance of transition theory. *Nursing Inquiry*, 10(1), pp. 66–78 [viitattu 12.1.2012].

Saatavissa: http://oro.open.ac.uk/10831/1/men's_passage_to_fatherhood.pdf

Eerola, P. 2008. Isyys liikkeessä. Tutkimus nuorista miehistä, isyydestä ja muutoksista. Tampereen Yliopisto, Kasvatustieteen laitos. Pro Gradu – tutkielma. Saatavissa: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03583.pdf>

Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveyden edistämisen opas. Otava.

Haukkamaa, K. 2000. Isä ja raskaus. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim [viitattu 20.9.2011]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91648.pdf>

Hermanson, E. 2008. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! Lapsiperheen oma kirja. Kustannus Oy Duodecim [viitattu 18.2.2012]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00021

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Hoiva-isiä, etä-isiä ja ero-isiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim [viitattu 18.2.2012]. Saatavissa:

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Itkonen, A. 2005. Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä. Haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Kuopion Yliopisto, Hoitotieteen laitos. Pro Gradu – tutkielma.

Kaila-Behm, A. 1997. Miehestä esikoisen isäksi. Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos.

Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.). 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tammer-Paino: Tampere.

Kastu, A. 2002. Terveydenhoitaja ensi kertaa isäksi tulevan miehen sosiaalisen tuen antajana. Tampereen Yliopisto, Hoitotieteen laitos. Pro Gradu – tutkielma.

Koivumäki, T. 2011. Isien kokemuksia isyyden muuttumisesta lastenneuvolassa ja terveysneuvonnassa. Tampereen Yliopisto, Terveystieteiden yksikkö. Pro Gradu – tutkielma.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

KvantiMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Lahden kaupunki. Neuvolat. [viitattu 15.4.2012]. Saatavissa:

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/CD6EF09EEA098E6FC2256E7F0040D8FA>

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana - fenomenologinen tutkimus. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta [viitattu 6.1.2012].

Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9514277260/isbn9514277260.pdf>

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen: äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampereen yliopisto. Tampere. Saatavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5544-4.pdf>

Parkkunen, N., Vartio, H. & Koskinen-Olloqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Premberg, Å., Hellström, A-L. & Berg, M. 2008. A view from inside the family – becoming a father. Experiences of the first year as father [viitattu 12.1.2012]. Saatavissa: <http://www.fatherstobe.org/first%20year%20fathers.pdf>

Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Turun Yliopisto, Hoitotieteen laitos. Pro Gradu – tutkielma.

Rauhala, M. 2008. Kun kaksi onkin kolme. Parisuhde, vanhemmuus ja lapsen kehitys vanhemmuuteen siirtymisen vaiheessa. Tampereen Yliopisto, Psykologian laitos. Pro Gradu – tutkielma [viitattu 23.2.2012]. Saatavissa: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02395.pdf>

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveyden edistämisen keskus [viitattu 19.1.2012]. Saatavissa: http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2008/2008_003.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Selvityksiä 2005:22 [viitattu 23.2.2012]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/File/07979d41-d551-46a3-8f99-8810cf31b0b2/%C3%84itiys-%20ja%20lastenneuvolatoiminta.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008a. Isät ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoissa. Selvityksiä 2008:24 [viitattu 23.2.2012]. Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1062035#fi

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008b. Käytä isyysvapaasi! Esitteitä 2008:1 [viitattu 23.2.2012]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/aa1201079516783/passthru.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Äitiysneuvola [viitattu 19.3.2012]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neuvolat/aitiysneuvola

Terveyskirjasto. 2012. Ambivalenssi [viitattu 20.2.2012]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00154

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Väestöliitto. 2012. Vanhemmuuteen siirtyminen on yksilöllinen kokemus. [viitattu 12.3.2012]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parista_perheeksi/siirtymavaihe_vanhemmuuteen/

Ylä-Soininmäki, T. 2012. VS: Opparista [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Hämäläinen, R. Lähetetty 20.3.2012.

LIITTEET

LIITE 1



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS (TKI opintopisteet)

TOIMEKSIANTAJA	
Toimeksiantaja	Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
Toimeksiantajan yhteyshenkilö	Taina Ylä-Soininmäki
Lähiosoite	[REDACTED]
Postinumero ja -toimipaikka	[REDACTED]
Toimipisteen kotikunta	Lahti
Puhelin	[REDACTED]
Sähköposti	[REDACTED]
OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ/T	
Nimi/nimet ja tunnukset/tunnukset	Riikka Hämäläinen / Minna Seppälä
Ryhmätunnus/tunnukset	TH09S
Koulutusohjelma ja -ala	Hoitotyön koulutusohjelma, sosiaali- ja terveysalan laitos
Puhelin/puhelimet	[REDACTED]
Sähköposti/postit	riikka-marjaana.hamalainen@lpt.fi / minna.miettinen@lpt.fi
OHJAAJA	
Ohjaava opettaja	[REDACTED]
Puhelin	[REDACTED]
Sähköposti	[REDACTED]
Koulutusala	Terveydenhoitotyö
OPINNÄYTETYÖ	
Opinnäytetyön nimi	Opas esikoista odottaville isille
Opinnäytetyön tavoite	Tukea miestä isäksi kasvun prosessissa, kehittää työtä helpottava väline (opas) Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajille. Opas on tarkoitettu jaettavaksi miehille neuvolakäyntien yhteydessä.

SOPIMUS TOIMEKSIANNOSTA

- Työelämä maksaa opinnäytetyön tekemisestä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle
- Työelämän edustajat ohjaavat aktiivisesti opinnäytetyön tekemistä
- Työyhteisö hyödyntää tuloksia toiminnassaan
- Opinnäytetyöt ovat julkisia asiakirjoja; salassa pidettävä materiaali poistetaan toimeksiantajan pyynnöstä ennen julkaisua
- Opiskelija toimittaa toimeksiantajalle erillisen raportin opinnäytetyöstä

Muut selvitykset opinnäytetyön kustannuksista, tekijänoikeuksista, aikataulusta ja muista erikseen sovitusta yksityiskohdista voidaan liittää tämän sopimuksen liitteeksi.

Liitteitä yhteensä _____ sivua.

- Toimeksiantajan tietoja ei saa tallentaa ammattikorkeakoulun yritysrekisteriin.

Tällä sopimuksella toimeksiantaja ja opiskelija sopivat, että opiskelija suorittaa *opinnäytetyöksi määritellyn tutkimuksen tai kehittämistyön toimeksiantajalle.*

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot ja antamaan tarvittavaa asiantuntijaohjausta.

ALLEKIRJOITUKSET

OPISKELIJA	RIIKKA HÄMÄLÄINEN
Paikka ja päiväys	17/1 2012 Lahti
Allekirjoitus ja nimenselvennys	Riikka Hämäläinen RIIKKA HÄMÄLÄINEN
OPISKELIJA	Minna Seppälä
Paikka ja päiväys	17/1 2012
Allekirjoitus ja nimenselvennys	Minna Seppälä MINNA SEPPÄLÄ
OHJAAJA	
Paikka ja päiväys	18/1 2012
Allekirjoitus ja nimenselvennys	
TOIMEKSIANTAJA	
Paikka ja päiväys	3 12 2012
Allekirjoitus ja nimenselvennys	Taina Mäkelä-Soininmäki TAINA MÄKELÄ-SOININMÄKI

Tätä sopimusta on tehty kaksi (2) samansisältöistä kappaletta, joista yksi toimitetaan ammattikorkeakoulun opintotoimistoon tilastointia ja arkistointia varten ja yksi jää toimeksiantajalle.

Kopio sopimuksesta toimitetaan ohjaavalle opettajalle ja jokaiselle opinnäytetyön tekijälle. Sopimuksen kopioista vastaavat opinnäytetyön tekijä/tekijät.

LIITE 2

LAHDESSA 16.3.2012

SAATEKIRJE

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme kaksi Lahden Ammattikorkeakoulussa opiskelevaa terveydenhoitaja-opiskelijaa. Opinnäytetyömme aiheena on oppaan tekeminen esikoista odottaville isille ja sen tarkoituksena on tukea isiä isyyden prosessissa. Tarkoituksena on myös kehittää Lahden alueen neuvoloiden terveydenhoitajien työskentelyä isien parissa luomalla terveystasvatusmateriaalia isyyden prosessin tukemiseksi.

Kyselylomakkeen tarkoituksena on kerätä teiltä arvokasta tietoa oppaan sisällön ja ulkoasun onnistumisesta ja kehittämiskohteista. Näin voimme parannella opasta paremmaksi, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin esikoista odottavia isiä isyyden prosessissa. Oppaan olisi tarkoitus valmistua viimeistään toukokuussa 2012 ja tällöin jakaa Lahden alueen neuvoloihin.

Pyydämme teitä ystävällisesti arvioimaan opasta vastaamalla kyselylomakkeessa oleviin kysymyksiin. Arviointiin osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä henkilöllisyytenne tule ilmi tutkimuksen missään vaiheessa.

Mikäli teillä on kysyttävää opinnäytetyöhömmä liittyen, vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Kiitos yhteistyöstä!

Riikka Hämäläinen

Minna Seppälä

LIITE 3

Lahden Ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystyö
Terveystyösv.
Riikka Hämäläinen
Minna Seppälä

21.03.2012
Kyselylomake

OPINNÄYTETYÖ: OPAS ESIKOISTA ODOTTAVILLE ISILLE

KYSELY OPPAAN KÄYTTÖKELPOISUUDESTA, SISÄLLÖSTÄ JA
ULKOASUSTA

Onko oppaan rakenne mielestänne selkeä?

Onko opas mielestänne helppolukuinen?

Onko oppaassa käytetty kieli mielestänne selkeää/ ymmärrettävää?

Löytyykö oppaasta mielestänne tarvittava tieto aiheesta?

Jäittekö kaipaamaan jotakin tietoa, jota oppaasta ei löytynyt?

Oliko oppaassa liian paljon tietoa?

Mitä mieltä olit oppaan ulkoasusta?

Onko teillä parannusehdotuksia oppaan ulkonäköön tai sisältöön liittyen?

Onko opas mielestänne käyttökelpoinen neuvoloissa jaettavaksi tuleville isille?

Kiitos vastauksistanne!

Kyseisen kyselylomakkeen voi lähettää täytettynä seuraavaan sähköpostiosoitteeseen:

minna.miettinen@lpt.fi

Ystävällisin terveisin

Riikka Hämäläinen ja Minna Seppälä

ESIKOISEN
ISÄKSI

Opas isäksi kasvamiseen

Oppaan sisällysluettelo

Tervehdys isälle

s. 3

Todeksi työskentely

s. 4

Konkreettiseksi työskentely

s. 5

Parisuhde ja seksuaalinen yhdessäolo

s. 6

Ajankohtaiseksi työskentely

s. 7

Synnytys

s. 8

Tutuksi työskentely

s. 11

Lahden alueen perhepalvelut

s. 11

Muistiinpanot:

s. 12

Tervehdys isälle:

Isäksi tuleminen on miehen elämän yksi merkittävimmistä tapahtumista. Miehen kasvaminen isäksi nähdään prosessina, johon katsotaan kuuluvaksi neljä erilaista vaihetta. Näistä vaiheista käytetään nimityksiä todeksi, konkreettiseksi, ajankohtaiseksi ja tutuksi työskentely.

Tässä oppaassa on tarkoitus käydä läpi edellä mainittuja isäksi kasvamisen prosessin vaiheita ja sitä kautta auttaa sinua omassa isäksi kasvamisen prosessissasi.

Äitiys- ja lastenneuvolat antavat sinulle mielellään lisätietoutta ja tukea isäksi kasvamisen kanssa.



Todeksi työskentely:

Tässä vaiheessa esikoinen pyritään uskomaan todeksi ja hahmottamaan realistinen kuva tulevasta lapsesta.

Tämä voi olla vaikeaa, sillä et vielä pysty näkemään, kuulemaan tai tuntemaan tulevaa lastasi.

Raskaus ja vauvan odotus voi vielä tuntua erittäin kaukaiseltakin ajatukselta, sillä raskaus ei vielä näy ulospäin. Äidin raskausoireet (pahoinvointi, väsymys, erilaiset säryt ja mielihalut) voivat auttaa raskauden hahmottamista todeksi.

Raskaus voi tuntua sinusta etäiseltä, jonka vuoksi saatat tuntea itsesi tarpeettomaksi ja ulkopuoliseksi. Tällaiset tuntemukset ovat sallittuja. Tuntemukset voivat helpottua, kun otat selvää raskauteen, synnytykseen ja lapsen hoitoon liittyvistä asioista.

Raskaus tuntuu todellisemmalta, kun parisuhde vanhempien välillä on toimiva. Toimiva parisuhde helpottaa, myös isäksi sopeutumista. Vaalikkaa siis parisuhdetanne ja antakaa toisillenne aikaa ja läheisyyttä.

Konkreettiseksi työskentely:

Raskauden edetessä äidin ulkomuoto muuttuu ja vauvan liikkeet alkavat olla jo niin voimakkaita, että jopa sinäkin voit tuntea ne äidin mahan päältä. Yleensä tässä vaiheessa kun raskaus alkaa näkyä, alkavat myös raskaus ja tuleva perheenlisäys tuntua todellisemmalta.

Osallistumalla neuvola- ja ultra-äänikäynneille kuulet tulevan lapsesi sydänäänet ja näet omin silmin lapsesi liikkeet. Tämä seuraksena lapsesi olemassa olo konkretisoituu ja se auttaa sinua kasvamaan isäksi.

Älä hätäänny jos koet mielialan vaihteluita, se kuuluu asiaan. Saatat tuntea itsesi levottomaksi, ahdistuneeksi tai epävarmaksi, toisaalta voit myös tuntea itsesi rauhalliseksi, onnelliseksi tai jopa itsevarmaksi. Onhan kyseessä elämän yksi suurimmista, jollei sinulle jopa suurin elämänmuutos prosessi.

Mielialan vaihtelut eivät ole ainoita asioita, joita raskaus voi tuoda tullessaan sinulle. Monet miehet kokevat myös niin sanottuja miesten raskausoireita, jotka muistuttavat äideillä esiintyviä raskausoireita. Näitä oireita ovat unettomuus, väsymys, ärtyneisyys, nopeat mielialanvaihtelut, pahoinvointi ja erilaiset säryt. Miksi miehillä sitten esiintyy kyseisiä oireita? On tutkittu, että isät myötäeläisivät niin voimakkaasti äidin raskausoireiluja, että heidän oma vointinsa muuttuu samankaltaiseksi.



Parisuhde ja seksuaalinen yhdessäolo:

Parisuhde muuttuu raskauden ja vauvan syntymän myötä. Enää ette ole vain mies ja nainen, sillä teistä tulee vauvanne vanhempia (isä ja äiti), jolloin omat roolinne muuttuvat. Kun ennen pystyitte liikkumaan vapaammin ja käymään juhlissa, mutta nyt vauva tulee hallitsemaan teidän menojanne. Keskustelemalla odotuksistanne vauvan hoitoon sekä parisuhteeseenne liittyvistä asioista, ette ai-noastaan lujita parisuhdettanne vaan myös lujitatte suhdettanne vanhempina yhteiseen vauvaanne.

Kuten myös parisuhde niin seksuaalisuus muuttuu raskauden myötä. Vaikka normaali raskaus ei olekaan este seksuaaliselle yhdessä ololle, se rajoittuu mahan kasvaessa. Tällöin täytyy löytää uusia ja turvallisempia yhdyntäasentoja.

Toisilla pareilla rakastelun ja toistensa huomioimisen tarve kasvaa raskauden aikana. Ei ole myöskään tavallisuudesta poikkeavaa mikäli kumppanisi tai sinä tunnette tarvetta vähentää yhdyntäkertoja raskausaikana. Miehillä useimmin syynä on pelko siitä, että vauvan vahingoittuisi. **Älä pelkää!** Yhdyntä ja puolison huomioiminen ei ole vahingollista mahassa kasvavalle lapselle.

Yhdyntää tulee kuitenkin välttää tilanteissa, joissa yhdynnän aikana esiintyy voimakasta kipua tai yhdynnän jälkeen ilmenee veristä vuotoa.

Synnytyksen jälkeen voi rakastella normaalisti, äidin synnytyksen jälkeisestä kunnosta riippuen. Yleensä suositellaan kuitenkin, että yhdyntä aloitetaan vasta jälkivuodon loputtua. Muista että synnytyksen jälkeen seksuaalinen yhdessäolo voi äidistä tuntua niin henkisesti kuin fyysisesti siltä kuin tämä olisi hänelle se ensimmäinen kerta. Keskustelkaa keskenänne seksuaalisen yhdessäolon odotuksistanne.

Ajankohtaiseksi työskentely

Tiedon tarpeesi kasvaa äidin mahan kasvun myötä. Tässä vaiheessa etsit ajankohtaista tietoa raskaudesta, lapsen kasvusta ja kehityksestä kohdussa, synnytyksestä sekä vauvan hoidosta.

Sinun omat lapsiin liittyvät kokemuksesi nousevat tämän vaiheen myötä mieleesi. Samoin myös oma isäsuhteesi saattaa mietityttää sinua. Mietit myös millainen isä sinä haluaisit lapsellesi olla.

Tämän vaiheen aikana moni mies pohtii miten perheen ja työn yhdistäminen lopulta onnistuu. Pystynkö elättämään perheeni? Jaksanko käydä töissä, kun vauva valvottaa öisin?

Sinulle saattaa ilmaantua pesän rakentamisen tarve. Kotia pitäisi remontoida tai sisustaa, vauvalle pitäisi saada turvalliset rattaat, sänky ja turvaistuin. Autokin olisi hyvä vaihtaa turvallisempaan. Monet puoliset eivät aina ymmärrä miestensä tarvetta vaihtaa autoa, vaikka auton vaihto on yksi isäksi kasvamisen ”pakon omaisista mielijohteista”.

Synnytyksen aikana saatat tuntea itsesi ulkopuoliseksi, voimattomaksi ja haavoittuvaksi, sillä et tiedä tai ole varma siitä mitä sinun tulisi tehdä synnytyksen aikana. **Älä ole huolissasi!** Kätilöt ovat sinunkin käytössä ja he antavat sinulle tarkempaa ohjeistusta synnytyksen aikana.

Jotta isäksi kasvamisesi hieman helpottuisi tämän oppaan myötä, tarjoamme sinulle vinkkejä mukaan synnytykseen.

Synnytys:

Synnytyksessä on kolme eri vaihetta, jotka ovat avautumis-, ponnistus- ja jälkeisvaihe.

Avautumisvaihe:

- Avautumisvaiheessa kohtu supistelee, jolloin kohdunsuu avautuu ja vauva laskeutuu synnytyskanavan läpi
- Avautumisvaiheen kesto vaihtelee yksilöittäin, ensisynnyttäjillä n.6-20h

Isän tehtävät avautumisvaiheen aikana:

- Pysyä rauhallisena
- Tukea äidin päätöksiä (esim. jäädä kotiin vielä vähäksi aikaa tai lähteä sairaalaan)
- Toimia mahdollisena autokuskina
- Auttaa äitiä rentoutumaan
- Kannustaa äitiä liikkumaan, jotta lapsi laskeutuisi nopeammin synnytyskanavaan
- Hieroa äitiä
- Huolehtia äidin syömisestä ja juomisesta
- Olla tukena ja turvana äidille

Ponnistusvaihe:

- Kesto lasketaan siitä, kun kohdunsuu on täysin auki, siihen kun lapsi syntyy
- Ponnistamisen tarve tulee supistusten aikana

Isän tehtävät ponnistusvaiheen aikana:

- Olla tukena ja turvana äidille
- Kannustaa äitiä ponnistamaan
- Auttaa äitiä lepäämään supistusten välissä
 - Voit vaikka hieroa tai silitellä äitiä
- Lapsen synnyttyä isällä on mahdollisuus leikata napanuora
 - Älä pelkää napanuoran leikkausta, se ei satuta äitiä eikä lasta
 - Voit myös kieltäytyä, se ei ole häpeällistä
- **Muistaa nauttia syntymän ihmeestä!**

Jälkeisvaihe:

- Lapsen syntymän jälkeen seuraa jälkeisvaihe, jolloin istukka ja sikiökalvot syntyvät kohdusta ja mahdollinen välilihan repeämät tai leikkaushaava ommellaan.

Välilihaksi kutsutaan iho-aluetta, joka sijaitsee emättimen ja peräaukon välillä. Repeämä syntyy välilihaan, kun vauvan pää tai hartiat eivät mahdu syntymään normaalisti. Yleensä näissä tilanteissa kättilö tai lääkäri päättää tehdä välilihaleikkauksen, sillä sen ompelu (tikkaaminen) on helpompi tehdä kuin repeämän.

Isän tehtävät jälkeisvaiheen aikana:

- Antaa myönteistä palautetta äidille
- Osallistua lapsen hoitoon ja ihailuun
- Nauttia uudesta perheen jäsenestä

Muuta muistettavaa isälle synnytyksen aikana:

- Muista syödä
- Muista käydä wc:ssä
- Muista levätä
- Käy tarvittaessa happihyppelyllä
- Yritä lepuuttaa hermojasi
- Yritä myös levätä avautumisvaiheen aikana, sillä synnytys voi kestää kauan
- Ennen synnytystä kannattaa jutella odottavan äidin kanssa, kummankin omista tunteista ja toivomuksista synnytystä kohtaan
 - Synnytysjännitys lievittyy
 - Auttaa valmistautumaan synnytykseen
- Muista että synnytyksen päähenkilö on äiti
- Älä tuijota kelloa koko ajan, sillä se voi ärsyttää äitiä



Tutuksi työskentely

Tapahtuu vauvan synnyttyä. Tässä vaiheessa harjoitellaan vauvan käsittelyä ja hoitoa.

Totuttelet ajatukseen, että sinä olet esikoisesi isä. Sinä kasvat ja kehityt isänä samaan tahtiin, kun lapsesi kasvaa ja kehittyy ihmisenä.

Muista pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi, sillä sinun mielialasi ja jaksamisesi heijastuu puolisoosi ja vauvaasi. Ota siis välillä aikaa myös itsellesi. Lepää, rentoudu ja harrasta.

Alussa vauvan hoito voi tuntua työläältä ja uuvuttavalta, mutta kun vauvan hoitorutiinit tulevat sinulle ja puolisollesi tutuksi huomaatte jaksavanne taas paremmin. Vauvan hoitoon totuttelu muistuttaa hieman uuteen työpaikkaan tai työtehtävään sopeutumista. Aluksi paikat kipeytyvät ja sinua väsyttää! Ainoana erona on se, että tämä työ odottaa kotona.

Lahden alueen perhepalvelut:

Lahden alueelta löytyy lapsiperheille tarkoitettuja palveluita, jotka antavat ohjeistusta sinulle ja kumppanillesi vauvan hoitoon ja teidän omaan jaksamiseenne liittyvissä pulmissa. Palveluita tarjoavat mm. Lahden alueen äitiys- ja lastenneuvolat, perheneuvola ja perhetupa. Tarkemmat kuvaukset ja yhteystiedot saat lahden kaupungin kotisivuilta **www.lahti.fi** sosiaali- ja terveystietojen alta. Täältä löytyvät myös lastensuojelu, sekä perheoikeudellisten palveluiden yhteystiedot. Myös terveyden ja hyvinvointilaitoksen sivustoilta **www.thl.fi** löytyy vauvan hoitoon liittyvää ohjeistusta. Tuki ja avustus asioissa tulee kääntyä **Kansaneläkelaitoksen (KELAn)** puoleen.

Esikoisen isäksi – opas

Opas isäksi kasvamiseen:

Annetaan ensimmäistä lastaan odottaville perheille äitiysneuvolas-
sa, ensimmäisten neuvolakäyntien aikana.

Opas on kehitetty tukemaan Lahden alueella asuvia isiä, heidän
isäksi kasvun prosessin aikana.

Haluaisimme kiittää Lahden alueen neuvoloita ja Hyvinvointi ja
neuvolapalveluiden osaston hoitajaa yhteistyöstä oppaan parissa,
sekä muutamaa ihanaa isää, jotka myös ovat antaneet oman pa-
noksensa oppaan kehittämiseen.

Haluamme kiittää myös oppaan kuvituksesta Sanni Miettistä.

Kiittäen oppaan kokoajat:

Riikka Hämäläinen

ja

Minna Seppälä

Lahden Ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden osasto

Muuta kirjallisuutta aiheesta:

Isä syntymässä: vauvan odotus, syntymä ja hoito

Hanna Hirvonen

Helsinki: Tammi, 2002

Isäkirja: mies, vanhemmuus ja sukupuoli

Ilana Aalto & Jani Kolehmainen (toim.)

Tampere: Vastapaino, 2004

10.4.2012

Sopijaosapuolet

MINNA SEPPÄLÄ



SANNI MIETTINEN



1 Sopimuksen sisältö

Sopijaosapuolet ovat tehneet seuraavan sopimuksen.

Minna Seppälä saa yhdessä Riikka-Marjaana Hämäläisen kanssa käyttää Sanni Miettisen luomia piirroksia omassa opinnäytetyössään. Piirroksien lukumäärä (5).

Sopimus sallii myös piirrosten julkaisun Lahden alueen äitiys- ja lastenneuvoloissa, jotta opasta voidaan jakaa kasvatus materiaalina esikoistaan odottaville isille. Sanni Miettisellä on kaikki oikeudet päättää piirrostensa julkaisusta tekijänoikeuslain 8.7.1961/404 mukaisesti.

2 Yleiset sopimusehdot

Minna Seppälä ja Riikka-Marjaana Hämäläinen käyttävät piirroksia ainoastaan opinnäytetyönsä opasvihkosessa: Esikoisen isäksi.

Oppaasta ei oteta tuottoa, vaan se annetaan vapaaseen käyttöön Lahden alueen äitiys- ja lastenneuvoloille.

Piirrosten käyttäminen jossakin toisaalla, vaatii uuden sopimuksen laadinnan.

3 Sopimuksen voimassaolo

Sopimus tulee voimaan 10.4.2012 ja on voimassa toistaiseksi.

4 Sopimuksen irtisanominen ja purkaminen

Sopijaosapuolilla on oikeus purkaa sopimus päättymään välittömästi, jos toinen sopijaosapuoli rikkoo tämän sopimuksen ehtoja, eikä huomautuksen saatuaan välittömästi oikaise laiminlyöntejään. Sopimuksen irtisanomisen ja purkamisen on tapahduttava kirjallisesti.

5 Vahingonkorvaukset ja vastuut

Koska oppaasta ei oteta tuottoa, ei vahingonkorvausta tässä sopimuksessa tarvitse erikseen määritellä. Vastuu on kuitenkin Minna Seppälällä ja Riikka-Marjaana Hämäläisellä piirrosten sopimuksen mukaisesta käytöstä.

6 Ylivoimainen este

Sanni Miettinen ei voi vaatia sopimuksen täyttymistä, mikäli sen väärinkäytön on aiheuttanut jokin ulkopuolinen taho, kuten esimerkiksi joku oppaan saaneista isistä, käyttämällä oppaassa olevia piirroksia omiin tarkoituksiinsa.


7 Erimielisyyksien ratkaisu

Sopimuksessa mahdollisesti aiheutuvat erimielisyydet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan sopimuksen allekirjoittaneiden keskinäisillä neuvotteluilla.

Aika ja paikka

10.4.2012, Sysmä

Allekirjoitukset



Minna Seppälä
Opinnäytetyöntekijä



Sanni Miettinen
Piirrosten tekijä