

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO

SOSTAALTI-, TERVEYS- JA LITKUNTA-ALIA

# SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASEN- NUKSEN ENNALTAEHKÄISY ENSI- PERHEIDEN VANHEMMILLA

Vanhemmuuden tuki –ryhmä

TEKIJÄT   Aleksi Ahola  
              Minttu Hämäläinen  
              Janne Kankare  
              Laura Leinonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Aleksi Ahola, Minttu Hämäläinen, Janne Kankare, Laura Leinonen	
Työn nimi Synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisy ensiperheiden vanhemmilla	
Päiväys 19.10.2023	Sivumäärä/Liitteet 43/5
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppanit Kuopion Perheentalo, Pelastakaa Lapset ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Synnytyksen jälkeinen masennus on tila, joka ilmenee kuuden viikon kuluessa synnytyksestä. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta voidaan puhua, kun masennusoireita on päivittäisesti yli kahden viikon ajan. Riskitekijöinä sairastumiseen voi olla muun muassa aiemmin sairastettu masennus tai raskauden aikainen masennus. Aihealue on valikoitunut mielenkiinnosta mielenterveyshoitotyöhön.</p> <p>Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisena produktiona, jonka tuotoksena oli synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyä käsittelevät toiminnalliset teemaillat. Teemailloissa käsiteltiin neljää eri teemaa, joiden sisältö perustui näyttöön perustuvaan tietoon. Ennaltaehkäisevät teemat olivat luovuus, rentoutuminen, liikunta sekä sosiaalinen tuki. Aineistonkeruuta kehittämistyön teoriaosuutta varten on tehty 2022–2023.</p> <p>Toimeksiantajana kehittämistyössä oli Kuopion Perheentalo, jonka toiminnasta vastaa Pelastakaa Lapset ry. Kuopion Perheentalo on matalan kynnyksen kohtaamispaikka lapsiperheille. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyä käsittelevät teemaillat ensiperheille. Tavoitteena oli ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta ensiperheiden vanhemmilla. Suunnittelua ohjasi halu luoda matalan kynnyksen tapahtuma ensiperheiden vanhemmille, jossa he saavat tietoa ja keinoja ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta.</p> <p>Kehittämisisideana tuleviin toteutuksiin on teemailtojen mainostuksen ja houkuttelevuuden parantaminen. Teemailtojen markkinointia täytyisi toteuttaa monipuolisemmin, jotta saavutettaisiin mahdollisimman laaja kohdeyleisö, joka on kiinnostunut kyseisistä aiheista ja haluaisi osallistua tapahtumiin. Palautekyselyn tulosten perusteella havaittiin, että teemailloille olisi enemmän kysyntää, jos niiden järjestämistä ja markkinointia tehostettaisiin. Mikäli kohderyhmään kuuluvia tavoitettaisiin laajemmin eri kanavien kautta, voisi vastaavanlaisia tapahtumia järjestää esimerkiksi useamman kerran vuodessa.</p>	
Avainsanat Synnytyksmasennus, ennaltaehkäisy, raskaus, vanhemmuus, Kuopion Perheentalo, Pelastakaa Lapset ry	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Authors Aleksi Ahola, Minttu Hämäläinen, Janne Kankare, Laura Leinonen	
Title of Thesis Prevention of Postpartum Depression in First-time Parents	
Date 19.10.2023	Pages/Appendices 43/5
Client Organisation /Partners Kuopio's Perheentalo, Save the Children	
<p>Abstract</p> <p>Postpartum depression appears within six weeks of giving birth. Postpartum depression can be considered when depression symptoms has lasted daily over two weeks. A history with depression or depression during pregnancy can be a risk factor for getting postpartum depression. The subject was chosen out of interest in mental health work.</p> <p>This development work implemented as functional production, which produced theme evenings on the prevention of postpartum depression. Theme evenings had four different subjects, which were based on evidence-based information. The prevention subjects were creativity, relaxation, exercise and social support. Theoretical knowledge for the development work was acquired between 2022–2023.</p> <p>The client organisation in this development work was Kuopio's Perheentalo, which operates under Save the Children association. Kuopio's Perheentalo is a low-threshold meeting place for families with children. The aim of the development work was to prevent postpartum depression in first-time parents. The purpose of this work was to plan, implement and evaluate prevention of postpartum depression through theme evenings for first-time parents. The interest to create a low-threshold activity for first-time parents where they can get information and skills for prevention of postpartum depression was the incentive when planning theme evenings.</p> <p>The development idea for future implementations of theme evenings would be improving advertising and attractiveness. The advertising for theme evenings should be implemented more versatile so it would reach a wider target audience. This way everyone who is interested in about the subject could participate in the events. Based on the feedback results it can be concluded that there is clearly would be demand for theme evenings, if advertising and organization would be more efficient. If the target audience could be reached better, theme evenings could be organized several times a year.</p>	
Keywords Postpartum depression, prevention, pregnancy, parenting, Kuopio's Perheentalo, Save the Children	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS .....	7
2.1	Synnytyksen jälkeisen masennuksen riskitekijät .....	7
2.2	Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireet.....	8
2.3	Synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutukset lapseen .....	9
3	SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISY .....	11
3.1	Sosiaalinen tuki ennaltaehkäisevänä tekijänä .....	11
3.2	Liikunnan vaikutus mielenterveyteen .....	12
3.3	Luovuus osana tunteiden sanoitusta.....	12
3.4	Erlaiset rentoutumisen keinot suojaavana tekijänä .....	13
4	RYHMÄNOHJAUKSEN PERIAATTEET .....	15
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	16
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS .....	17
6.1	Kehittämistyön tavoitteen määrittely .....	17
6.2	Teemailtojen suunnittelu .....	18
6.3	Teemailtojen toteutus .....	19
6.4	Teemailtojen päättäminen ja arviointi.....	22
7	POHDINTA .....	23
7.1	Kehittämistyön tuotoksen merkitys.....	23
7.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus .....	24
7.3	Ammatillinen kehitys .....	25
7.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	26
	LÄHTEET .....	28
	LIITE 1: TEEMAILTOJEN MAINOS .....	34
	LIITE 2: TEEMAILTOJEN POWERPOINT -ESITYS .....	35
	LIITE 3: TEEMAILLAN RENTOUTUMISHARJOITUKSET .....	39
	LIITE 4: TEEMAILLAN LIIKUNTAOHJEET .....	40
	LIITE 5: TEEMAILLAN PALAUTEKYSELY .....	41

## 1 JOHDANTO

Perheissä lapsen syntymän jälkeinen elämä on täynnä suuria muutoksia niin biologisesti, psykologisesti kuin sosiaalisestikin. Elämänvaihe tällöin on hyvinkin vaativa ja rasittava. Tämän vuoksi useiden psyykkisten häiriöiden, etenkin mielialahäiriöiden vaara on suurempi. (Hertzberg 2000, 1491.) Synnytyksen jälkeinen masennus ilmenee kuuden viikon sisällä synnytyksestä (Hertzberg 2022). Riskitekijöinä sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen on kuvattu vanhempien aiemmat mielenterveysongelmat (Riekkö & Jussila 2022) sekä hankala elämänvaihe (Hertzberg 2000), kumminkaan masennukseen ei ole aina yhtä selittävää tekijää. Ennaltaehkäisyyn näkökulmasta tukea masennuksen ennaltaehkäisyyn tulisi kohdistaa riskiryhmään kuuluville (Suomen Lääkärilehti 2008).

Kuopion Kaupungin (2021) tutkimus osoittaa, että 62 % kuopiolaisista huoltajista koki kaipaavansa tukea vanhemmuuteensa ja lähes puolet kyselyyn vastanneista vanhemmista koki yksinäisyyttä sekä 65 % huoltajista koki keinottomuutta. Maljanderin, Kekkosen, Rautiaisen, Sankalahden & Turun (2023, 30) mukaan 28–31 % eli kolmasosalla odottavista vanhemmista oli masennusoireilua. Toisella vanhemmalla oireilun esiintyvyyden prosentuaalinen osuus oli 11–14 %. Kehittämistyömme idea on syntynyt Kuopion Perheentalon ehdotuksesta, sillä tarve vanhemmuuden tuelle on tutkimusten mukaan kasvanut.

Koronapandemian aikana vanhemmuuden tuen puute on lisääntynyt sekä yhä useampi vanhempi kokee jääneensä yksinäiseksi. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2021) tutkimuksen mukaan myös vanhemmuutta tukeville palveluille on suurentunut tarve. Korona-ajan myötä, kun yhteiskunnan palveluita on rajoitettu, on vanhemmille kasaantunut suurempi vastuu lasten hyvinvoinnista. Tämän vuoksi tasapainottelu stressin hallinnan, lasten rajoitusten ja arjen pyörittämisen kanssa on kuormittanut vanhempia entisestään. Vanhemmat ovat kaivanneet keskustelua kuin myös tietoa ammatitivasta sekä perheiden tukipalveluista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Ennaltaehkäisyyn näkökulmasta tietoisuuden lisääminen synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, sen riskitekijöistä, oireistosta ja keinoista vaikuttaa masentuneisuuden syntyyn on tärkeää. Masentuneisuuden ennaltaehkäisyssä on myös panostettava matalan kynnyksen palveluihin. Tuottamalla matalan kynnyksen palveluita kyetään reagoimaan riskitekijöihin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Tämän ansiosta esimerkiksi terveydenhuollossa kustannukset pienenevät, lääkehoito ja sen tarve minimoituu sekä ihmisten elämänlaatu kohenee. (Riihijärvi julkaisuaika tuntematon.) Ennaltaehkäisemällä vähennetään terveydenhuollon kuormitusta, jolloin myös työhyvinvointi korostuu. Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa työympäristön kiire ja työturvallisuus. (Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä julkaisuaika tuntematon.)

Kehittämistyön toimeksiantajana toimii Kuopion Perheentalo, jonka toiminnasta vastaa Pelastakaa Lapset Ry. Perheentalo toimii avoimena matalan kynnyksen kohtaamispaikkana lapsiperheille. Perheentalon tarkoituksena on tukea lapsiperheiden arkea, lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuuden mahdollisuuksia lapsille ja perheille. (Kuopion Perheentalo julkaisuaika tuntematon.)

Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyä käsittelevät teemaillat ensiperheille. Kehittämistyön tavoitteena oli ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta ensiperheiden vanhemmilla.

## 2 SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS

Synnytyksen jälkeinen masennus on tila, joka ilmenee kuuden viikon sisällä synnytyksestä. Riskitekijöinä ovat aikaisemmin sairastettu masennus tai raskauden aikana alkanut masennus. Noin 10–20 % naisista sairastuu masennukseen synnytyksen jälkeen. Myös isät voivat sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen, heillä masennuksen prosentuaalinen esiintyvyys on 8–10 %. (Hertzberg 2022.) Suomen väestössä ilmaantuvuus on keskimäärin 9–16 % (Riekkö & Jussila 2022). Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta voidaan puhua, jos masennusoireet jatkuvat päivittäisesti enemmän kuin kaksi viikkoa ensimmäisen kuuden viikon aikana synnytyksestä (Huttunen 2022). Vanhempien masennusoireet voivat olla hyvinkin pitkäkestoisia ja suuresti lapsen tunne-elämään vaikuttavia asioita. Ne voivat jatkua raskausajalta aina vauvavaiheen loppuun asti. (Kiviruusu & Pietikäinen 2019.)

Ennuste synnytyksen jälkeisessä masennuksessa on hyvä, mikäli äiti saa tukea. Oireet lievittyvät muutamassa kuukaudessa ja ennuste täydelliselle toipumiselle on hyvä. Kuitenkin uusiutumiskahva on 50–60 %, mikäli äiti synnyttää uudelleen. (Hertzberg 2022.) Isien kohdalla synnytyksen jälkeinen masennus on usein alidiagnosoitu ja tutkimustietoa on vähän. Tämän vuoksi isien toipumista ei ole vielä arvioitu tutkimusten kautta. Kuitenkin masennuslääkkeet sekä psykoterapia ovat osoittautuneet tehokkaiksi hoitomalleiksi. (Scarff 2019, 13.)

On viitteitä, että äidin masentuneisuus voi vaikuttaa negatiivisesti vanhempien käyttäytymiseen ja näkyä myöhemmin lapsessa käytöshäiriöinä (Taraban ym. 2019, e468). Synnytyksen jälkeisiä mielen muutoksia on jaettu kolmeen ryhmään. Näitä ovat synnytyksen jälkeinen herkistyminen, synnytyksen jälkeinen masennus sekä synnytyksen jälkeinen psykoosi. (Ensi- ja turvakotien liitto, julkaisuaika tuntematon.)

### 2.1 Synnytyksen jälkeisen masennuksen riskitekijät

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen ei aina löydy vain yhtä selittävää tekijää. Ajatellaan, että masennustila voi olla tällöin monen tekijän summa. (Suomen Lääkärilehti 2008, 1796.) Edelleen sairauden etiologia on epäselvä, eikä kaikkia synnytyksen jälkeiseen masennukseen johtavia tekijöitä tarkkaan tiedetä (Hertzberg 2000, 1491–1497). Erilaiset hormonimuutokset, ympäristö tai tapahtumat elämässä voivat johtaa synnytyksen jälkeiseen masennukseen, mutta sairastuminen masennukseen on hyvin yksilöllistä (Äidit irti synnytysmasennuksesta, julkaisuaika tuntematon). Joidenkin sairauksien kohdalla on huomattu merkittävä yhteys sairastumiseen synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Esimerkiksi eräässä prospektiivisessä eli ihmisryhmää tutkivassa seurantatutkimuksessa (Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskus 2016b) on tutkittu, että kilpirauhas sairastavien naisten kohdalla masennukseen sairastuvien prosentuaalinen osuus on ollut 38 %. Suoraa yhteyttä masennukseen ei kumminkaan voida todeta vielä ilman lisätutkimuksia. (Hertzberg 2000, 1491–1497.)

Kumminkin tunnistettuina riskitekijöinä sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen on kuvattu vanhemman aiemmat mielenterveysongelmat ja näistä erityisesti masentuneisuus. Masennustila voi olla jo aiemmin elämän aikana sairastettu tai se voi olla alkanut raskauden aikana. Äidin ja isän ma-

sennuksen sairaudenkulut ovat yhteydessä toisiinsa, jolloin isän masennusriski kasvattaa äidin masennusriskiä sekä toisin päin. (Rieki & Jussila 2022.) Mikäli vanhempi on jo aiemman lapsen kohdalla sairastanut synnytyksen jälkeistä masennusta, on riski sairastua seuraavien synnytysten yhteydessä uudelleen jopa 50–60 % (Hertzberg 2022). Myös vanhemman perimässä oleva masennustausta voi vaikuttaa perinnölliseen alttiuteen sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen (Äidit irti synnytysmasennuksesta julkaisuaika tuntematon). Synnytyksen jälkeisen masennuksen taustalla voi olla myös vanhempien hankala aiempi tai nykyinen vaihe elämässä. Raskausaika, synnyttäminen sekä ensimmäiset kuukaudet vastasyntyneen kanssa ovat monella tapaa vanhempaa rasittavaa aikaa. Tutkimusten mukaan synnytyskomplikaation eli esimerkiksi suunnittelemattoman keisarileikkauksen kokeneiden äitien alttiuus sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen on suurentunut, mikäli heillä on jo aiempaa masennustausta. (Hertzberg 2000, 1491–1497.)

Monet psykososiaaliset tekijät, joista tärkeimpinä pidetään parisuhdeongelmia sekä heikkoa sosiaalista tukea ovat raportoitu synnytyksen jälkeiseen masennukseen liittyviksi (Hertzberg 2000, 1491–1497). Vanhempien parisuhdeongelmat voivat olla moninaisia, sekä masennusriskiä lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi toisen vanhemman masentuneisuus, lähisuhdeväkivalta, puolison antama puutteellinen tuki sekä heikko tyytyväisyys parisuhteeseen (Rieki & Jussila 2022). Demografisella eli väestötieteisellä taustalla, kuten vanhemman sukupuolella, iällä, koulutustasolla tai synnytysten lukumäärällä ei ole todettu suoranaista yhteyttä synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Monissa tehdyistä tutkimuksista on huomattu negatiivisiin elämäntapahtumiin liittyvä yhteys synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumisessa. Tällaisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi läheisen menettäminen tai työttömyys. (Hertzberg 2000, 1491–1497.) Myös kulttuuritaustalla voi olla merkitystä sairauden tunnistamisessa sekä luottamuksellisen hoitosuhteen luomisessa mahdollisten kommunikaatio ongelmien vuoksi. Tämän seurauksena on arvioitu mahdolliseksi, että synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyssä maahanmuuttajataustaisilla voi olla suurentunut avuntarve. (Rieki & Jussila 2022.)

Äidin keho käy synnytyksen jälkeen läpi biologisia muutoksia, jossa nopeat hormonaaliset muutokset ovat yksi yhdistetty tekijä synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Synnytyksen myötä naisen estrogeenitaso lähtee laskuun runsaasti. Tällöin serotoniinin määrä aivoissa vähenee, jonka seurauksena mieliala laskee. Muuttuneen elämäntilanteen myötä stressihormonin määrä aivoissa puolestaan kasvaa. Tämä johtaa siihen, että serotoniinin taso aivoissa laskee entisestään. Näiden hormonimuutosten seurauksena naisen mieliala voi olla hyvin alhainen synnytyksen jälkeen. (Äidit irti synnytysmasennuksesta julkaisuaika tuntematon.) Molemmat vanhemmat käyvät lisäksi läpi psykologisia muutoksia sekä myös sosiaaliset muutokset ovat läsnä tuoreessa ja muuttuneessa arjessa. Ajan jakso tällöin on antoisaa, mutta kuvautuu myös vanhempia uuvuttavana ja vaativana aikana. Tämän vuoksi erilaisten psyykkisten oireiden, etenkin mielialahäiriöiden riski on kasvanut. (Hertzberg 2000, 1491–1497.)

## 2.2 Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireet

Ensimmäisten synnytyksen jälkeisten päivien aikana 50–80 % äideistä kärsii surun tunteesta, ahdistuksesta tai itkuisuudesta. Tätä kutsutaan synnytyksen jälkeisenä herkistymisenä eli baby bluesina.



Herkistyminen on yleistä ja sitä pidetään täysin normaalina. Jos oireet kuitenkin jatkuvat yli 2 viikon jälkeenkin, voi kyseessä olla synnytyksen jälkeinen masennus. (Hertzberg 2022.) Masennuksen vaikeusaste voi vaihdella lievästä masennuksesta aina psykoottiseen masennukseen asti. Synnytyksen jälkeisen masennuksen eteneminen kuvastaa hyvin paljon normaalia depressiotilaa, joka voi tulla missä elämäntilanteessa tahansa. Aivan kuten muissakin masennustiloissa, vaikka oireet voivat hävitä 2–6 kuukauden kuluessa, voi kuitenkin joillakin niitä ilmetä vielä vuodenkin kuluttua. (Hertzberg 2000, 1491–1497.) Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta voidaan puhua, jos masennusoireet jatkuvat päivittäisesti enemmän kuin kaksi viikkoa ensimmäisen kuuden viikon aikana synnytyksestä (Huttunen 2022). Vanhempien masennusoireet voivat olla hyvinkin pitkäkestoisia ja suuresti lapsen tunne-elämään vaikuttavia asioita. Ne voivat jatkua raskausajalta aina vauvavaiheen loppuun asti. (Kiviruusu & Pietikäinen 2019.)

Synnytyksen jälkeinen masennus voi ilmetä monin eri tavoin. Äidillä masennus voi näkyä muun muassa tunteiden puuttumisena, jolloin hän toimii konemaisesti suorittamalla asioita sekä olo voi tuntua tyhjältä. Psykkinen oireilu voi esiintyä erilaisina ahdistuksen muotoina kuten, pelokkuutena, levottomuutena tai turvattomuuden tunteena. Näiden lisäksi ikävät ja ahdistavat pakonomaiset ajatukset itsensä tai vauvan satuttamisesta liittyvät psyykkiseen oireiluun. Fyysiset sekä elimelliset oireet voivat olla ilmentymiä psyykkisestä kuormituksesta. Näitä voivat olla muun muassa sydämen tykytys, uni- ja syömisongelmat sekä fyysinen levottomuus. (Duodecim terveyskirjasto 2014.)

Oireisto synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivillä vanhemmilla on lähes samankaltainen. Oireena voi olla muun muassa itkuisuus, alavireys, pessimistiset ajatukset, ahdistus, unettomuus sekä vaikeutta kokea kiintymystä vauvaa kohtaan. (Huttunen 2022.) Masentunut äiti voi kokea itsensä arvottomaksi, kykenemättömäksi sekä olla huolissaan lapsestaan ja siitä, osaako hän omaa vastasyntyttään hoitaa (Suomen Lääkärilehti 2008, 1796).

Isät voivat kokea voimattomuutta sekä hallinnan menetystä lapsen syntymän jälkeen odotusten ja todellisuuden eron vuoksi. Heille tasapainottelu omien tarpeiden, työn sekä parisuhteen kanssa aiheuttavat vaikeuksia. Kamppailua aiheuttaa myös parisuhteen muutos lapsen tulon myötä sekä tuen puute arjessa. (Edhborg, Carlberg, Simon & Lindberg 2016, 428–439.) Sukupuoliroolisosialisoinnin takia miehet näyttävät todennäköisesti vähemmän perinteisiä masennuksen oireita, kuten surua. Sen sijaan miehillä saattaa olla enemmän hyväksytyjä maskuliinisia reaktioita, kuten riskikäyttäytymistä, päihteidenkäyttöä tai vihaa. (Abdollahi, Lye, Cherati & Zarghami 2021.)

### 2.3 Synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutukset lapseen

Äidin masennuksen vaikutuksia lapseen on tutkittu vuosia. Äidin ja lapsen varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys, jonka takia sitä on alettu tutkimaan. Vanhemman masennus suurentaa riskiä käytösoireiluun, tunne-elämän oireiluun sekä kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikeuksiin lapsella. (Korhonen & Luoma 2017, 1005.) Kun on otettu huomioon muut samanaikaisesti vaikuttavat riskitekijät, ei äidin masennuksen ja lapsen oireilun välinen vaikutus ole ollut suuri (Korhonen & Luoma 2017, 1008).

Äidin masennusoireet syntymän jälkeisessä vaiheessa ovat todennäköisesti kehityksen kannalta haitallisempia, kuin myöhemmässä lapsuudenvaiheessa, jolloin lapsi on saanut jo hoivaa. Lapsi on myös mahdollisesti muodostanut kiintymyssuhdetta toiseen vanhempaan pidemmän aikaa, jolloin tällä voi olla vaikutusta. (Korhonen & Luoma 2017, 1006.) Lapseen vaikuttaa äidin yli- tai alireagointi hänen tarpeisiinsa. Tämä voi muuttaa lapsen omaa tyyliä reagoida asioihin tulevaisuudessa, kuten puutteellisenä negatiivisten tunteiden hallintana. (Korhonen & Luoma 2017, 1007.)

Joidenkin tutkimuksien mukaan pojat ovat herkempiä äidin synnytyksen jälkeiselle masennukselle kuin tytöt. Pojilla on enemmän vaikeuksia tunnesäätelyssä ja vaativat enemmän sosiaalista kanssakäymistä kuin tytöt, joka saattaa olla haastavaa uusille vanhemmille. Tytöt nuoruusiässä ovat tutkimusten mukaan vanhemman masennukselle herkempiä. Lapsi samaistuu samaa sukupuolta olevaan vanhempaan enemmän ja vanhemmat toimivat vuorovaikutuksessa eritavoin. (Korhonen & Luoma 2017, 1008.)

### 3 SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Synnytyksen jälkeistä masennusta voi ennaltaehkäistä lähes samankaltaisesti kuin normaalia masennusta, myös hoitomuodot ovat samanlaisia (Hertzberg 2022). Ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää kohdistaa tukea synnytyksen jälkeisen masennuksen riskiryhmään kuuluville. Vanhempien on tärkeä puhua jo raskausaikana mieltä painavista asioista neuvolassa sekä mainita mikäli heillä on aiemmin ollut masennusta tai muita mielenterveydenhäiriöitä. Tällöin vanhempia kyetään tukemaan paremmin jo raskausaikana sekä varautumaan mahdollisiin haasteisiin. (Suomen Lääkärilehti 2008, 1769.) Myös erilaiset terapiamuodot voivat olla merkittävänä tekijänä ennaltaehkäisyssä. Lisäksi esimerkiksi arjen tavanomaiset rutiinit, kuten liikunta ja rentoutuminen ovat ennaltaehkäisyssä kulmakiviä. (Luoto 2019.)

#### 3.1 Sosiaalinen tuki ennaltaehkäisevänä tekijänä

Viimeisien vuosikymmenien ajan on kiinnostuttu sosiaalisen tuen vaikutuksesta ihmisen terveyteen. Sosiaalinen tuki tarkoittaa terveyttä edistävää tai stressiä vähentävää sosiaalista suhdetta. Tutkimusten mukaan sosiaalisella tuella on merkitystä terveyden säilymisessä. Sen on arveltu olevan myös erilaisten elämäntilantapahtumien ja kriisien ennaltaehkäisyssä merkittävä puskuri. (Vahtera & Uutela 1994, 1054.) Sosiaalisen tuen - ja kasvatuksellisen interventioita arvioidaan tällöin ennaltaehkäiseviksi keinoiksi (Sockol, Epperson & Barber 2013, 3). Interventiolla tarkoitetaan terveydenhuollossa väliintuloa, jolla pyritään auttamaan ja vaikuttamaan ihmisen terveydentilaan tai käyttäytymiseen. Intervention kohteena voi olla joko yksilö tai ryhmä. (Duodecim terveyskirjasto 2016a.) On mahdollista, että sosiaalinen tuki ja sosiaalinen kontakti on riittävä tekijä masennuksen riskin vähentämiseksi (Sockol ym. 2013, 3). Sosiaalisesta tuesta voidaan ajatella, että henkilöllä on ympärillään ihmisiä, joihin luottaa, jotka saavat tunteensa rakastetuksi, arvostetuksi sekä välitetyksi. Se on määriteltävissä myös saatavaksi voimavaraksi. (Vahtera & Uutela 1994, 1054.)

Tutkimuksissa on pohdittu sosiaalisen tuen vaikutusmekanismeja. Arvellaan, että yksilön saama sosiaalinen tuki vaikuttaa hänen tulkintaansa kuormitustekijöiden hankaluuksista. Tällöin stressireaktioon liittyvät haitalliset hormonaaliset sekä käyttäytymismuutokset lievenevät. Ajatellaan myös, että sosiaalinen tuki voi estää stressin sairausvaikutusta lieventämällä ahdistuneisuutta, vaikuttamalla haittaaviin biologisiin elintoimintoihin sekä muuttamalla stressistä johtuvaa haitallista käyttäytymistä. Sosiaalisen tuen ajatellaan myös vahvistavan identiteettiä, minäkuvaa, omanarvontunnetta sekä lisäävän uskoa omaan kykyihin ja hallintamahdollisuuksiin. (Vahtera & Uutela 1994, 1054.)

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa informatiiviseen, välineelliseen, arvioivaan ja emotionaaliseen tukeen. Informatiivinen tuki kattaa tiedon, ehdotuksien ja neuvojen antamista. Välineellinen tuki on rahaa tai työpanosta – konkreettista apua. Arvioiva tuki sisältää palautteen antamisen ja avustamisen päätöksenteossa. Emotionaalinen tuki on huolenpitoa, sympatiaa, ymmärrystä ja rakkautta, joka on toisen ihmisen antamaa. Yleensä emotionaalista tukea saadaan läheisiltä ja luotettavilta ihmisiltä. (Sohlman 2004, 49.)

### 3.2 Liikunnan vaikutus mielenterveyteen

Liikunnan harrastaminen on tutkitusti hyväksi fyysiselle sekä psyykkiselle hyvinvoinnille. Se voi vähentää ahdistusta sekä masennusta yhdessä muiden hoitokeinojen kanssa. Kun liikuntaa harrastetaan yhdessä, saadaan samalla myös sosiaalista tukea. (Tampereen yliopistollinen sairaala 2021.) Säännöllinen ja mieluisia liikuntamuoto on oiva tapa ehkäistä ja lieventää ahdistusta sekä masennustiloja. Masennus voi herkästi uusiutua, joten säännöllinen liikunta hoitojen aikana sekä sen jälkeen on hyödyllistä. (Urho Kekkosen kuntoinstituuttisäätiö 2020.)

Aiempien meta-analyysien mukaan liikunnan on havaittu ehkäisevän ja vähentävän myös synnytyksen jälkeistä masennusta sekä sen oireilua. Pelkän liikunnan vaikutukset ovat kuitenkin pieniä tai kohtalaisia. On myös tutkittu, että säännöllisesti liikuntaharjoitteita tekevät äidit kokevat synnytyksen jälkeen vähemmän masennusoireita, kuin äidit, joiden arkirutiineihin liikunta ei sisälly. Liikuntaharjoitteilla on koettu vaikutusta etenkin synnytyksen jälkeiseen stressiin, sillä äideillä, jotka harrastavat liikuntaa säännöllisesti on todettu alhaisemmat stressitasot kuin äideillä, jotka eivät harrastavat liikuntaa. (Lewis ym. 2021.) Säännöllinen liikkuminen auttaa äitejä palautumaan raskautta edeltävään painoon, kohentamaan mielialaa sekä parantamaan fyysistä kuntoa. Liikunnan harrastaminen raskauden jälkeen kannattaa aloittaa kevyesti, vasta silloin kun kokee vointinsa hyväksi. Liikkumista voi nostaa vähitellen tunnustellen omaa kehoa. Sopivia liikuntamuotoja synnytyksen jälkeen voi olla esimerkiksi vaunukävely, jumppa vauvan kanssa sekä lantiopohjalihasten harjoittelu. (Urho Kekkosen kuntoinstituuttisäätiö 2022.)

Suosittelun mukaan, normaalin raskauden aikaisessa liikkumisessa tärkeintä on oman kehon kuunteleminen. Jos raskasta liikuntaa on harrastanut jo ennen raskautta, voi tätä jatkaa oman voinnin mukaan. Kuitenkin kevyt ja reipas liikunta riittää, jos raskasta liikuntaa ei ole ennen raskautta ollut. Monipuolinen liikunta on tärkeää niin odottavalle äidille eikä siitä ole haittaa vauvalle. Ainoastaan urheilulajit, joissa on putoamisvaara tai mahdollisuus saada kovia iskuja, on syytä välttää. Myös kevyttä liikuskelua on hyvä harrastaa pitkin päivää, sillä kaikki liike on hyvästä. Hyötyliikunta kuten kauppareissut kävellen tai kotiaskareet ovat hyväksi. (Urho Kekkosen kuntoinstituuttisäätiö 2023.) Jo raskauden aikainen liikunta on suositeltavaa ja sillä voi olla merkittäviä positiivisia vaikutuksia. Liikunnan harjoittaminen voi vähentää muun muassa riskiä sairastua raskausdiabetekseen sekä masennukseen raskauden aikana ja sen jälkeen. (Luoto 2019.)

Sveitsissä tehdyn tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamisella on pieni, mutta merkittävä vaikutus ennaltaehkäistäessä synnytyksen jälkeistä masennusta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että liikunta vähentää tehokkaasti synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita. (Marconin ym. 2021, 1331.) Jo harrastamalla 90 minuuttia aktiivista liikuntaa viikossa voi ehkäistä riskiä sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen (Yuan ym. 2022).

### 3.3 Luovuus osana tunteiden sanoitusta

Tutkitusti mielekäs toiminta, harrastukset sekä aivojen haastaminen tekevät aivoille hyvää. Yhtä lailla, kun liikunta ja rentoutuminen ovat hyväksi aivoille, on luovuuden ja taiteen harrastaminen eri-

koisen hyvää aivojumppaa. Taiteen toteuttaminen on tutkittu tekevän ihmisistä aktiivisempia, itsevarmempia sekä iloisempia. (Aivoliitto 2018.) Lisäksi taide antaa mahdollisuuden ottaa symbolista etäisyyttä omasta arjesta ja kokemuksista, mikä antaa tilaa käsitellä epäsuorasti hankalia asioita. Taiteellinen työskentely mahdollistaa suojaavia, vapauttavia tai välittäviä keinoja työstää mieltä painavia tai vaikeita asioita. Luova toiminta mahdollistaa turvallisen tavan käsitellä asioita, mikä voi tuoda esille jotain, mille ei löydy sanoja. Tällainen kokemus voi nousta merkitykselliseksi. (Karjalainen 2019a, 12.) Toteutusmuotona voivat olla esimerkiksi tanssiminen, musiikin kuuntelu, käden taitojen harjoittaminen sekä itselle tärkeiden esineiden, luontokappaleiden tai valokuvien hyödyntäminen. Tärkeintä ei siis ole päämäärä ja luovan työn lopputulos vaan prosessi, joka käydään matkan varrella itseään reflektoiden. (THL 2022.)

Raskausaika on äidille monella tapaa uuvuttavaa aikaa. Ristiriitaiset ajatukset äidiksi tulemisesta, hormonitoiminnan muutokset, ura- ja suhde-elämän sovittaminen yhteen sekä muut raskausoireet kuormittavat odottavaa äitiä. Tämän vuoksi ennaltaehkäisevä toiminta synnytyksen jälkeisen masennuksen kannalta on erittäin tärkeää. (Ensi- ja turvakotien liitto julkaisuaika tuntematon.) Omien tunteiden tunnistaminen ja näistä puhuminen jo raskausaikana on tärkeä keino ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Tällöin perhettä pystytään tukemaan jo raskausaikana sekä valmistautumaan synnytyksen jälkeisiin haasteisiin. (Hertzberg 2022.)

Luova toiminta auttaa lisäämään itseyttä, sanoittamaan omia tunteita sekä omia kokemuksia (Mielipalvelut 2022). Käsitellessään kuvallisia materiaaleja, henkilö pystyy työstämään ja ilmaisemaan vaikeaa aihetta sanattomasti turvallisessa ympäristössä. Taiteellisen työskentelyn seurauksena nousseita tunteita ja kehon tunteita on mahdollista havainnoida ja pysähtyä kuuntelemaan. (Erkkilä & Rantanen 2020, 2064.) Kankaalle, paperille tai muulle alustalle maalaaminen voi olla toimiva tapa ilmaista itseään, jolloin voi sanattomasti tuoda omia tunteita sekä ajatuksia esille. Luova toiminta on todettu hyväksi etenkin kohderyhmälle, kenellä voi muutoin olla vaikeuksia ilmaista tunteita. Taiteen hyödyllisiä vaikutuksia ovat ilmaisun lisäksi esimerkiksi myös kommunikointitaitojen kehittyminen, itsetunnon kohentuminen, motoristen taitojen kehittyminen, aivojen stimulointi, keskittymiskyvyn parantuminen sekä emotionaalisen älykkyyden kehittyminen. (Mielen Ihmeet 2016.)

### 3.4 Erilaiset rentoutumisen keinot suojaavana tekijänä

Rentoutumisen avulla voidaan havainnoida sekä kuulla omia ajatuksia ja tunteita (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022b). Stressaavassa mielentilassa ihmisen kehossa lihasjännitys lisääntyy. Erilaisen rentoutumisharjoitusten avulla voidaan purkaa kehon jännitystiloja. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon.) Rentoutuminen mahdollistaa hankalien tunteiden esimerkiksi ahdistuksen, pelon ja levottomuuden vapautumisen ja lievittymisen. Rentoutuminen myös tukee fyysistä palautumista, laskee stressihormonien tasoa, rauhoittaa sydämen lyöntitiheyttä ja laskee verenpainetta. Tämä kokonaisuudessa auttaa voimavarojen palautumisessa ja lievittää jännitystiloja. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022b.) Rentoutumisharjoituksia voi hyödyntää lisäksi uupumuksen, alakuloisuuden, surumielisyyden ja paniikin hallinnassa (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon).

Rentoutusharjoituksia on paljon erilaisia. Sen vuoksi onkin hyvä tutustua valintaan ja harjoittaa oikeanlaisia harjoitteita oikealla hetkellä. Rentoutumisharjoituksia on hyvä harjoittaa jo ennakkoon, jolloin hankalan olotilan tullessa malli toteuttaa on selvillä. Osa harjoituksista voi keskittyä kehoon ja mieleen, jolla on rentouttavia vaikutuksia ja voi auttaa jopa nukahtamaan. Jotkut harjoitteet taas tuo pienen pysähdyksen olemaan läsnä arjen keskelle, jotka virkistävät keskellä päivää. (Coronaria julkaisuaika tuntematon.) Säännöllisellä rentoutumisharjoitteiden harjoittamisella saadaan aikaan kestävämpiä tuloksia. On tutkittu, että harjoitteita olisi hyvä tehdä vähintään 2–3 viikon ajan säännöllisesti. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon.)

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on havainnoimista ja keskittymistä nykyhetkeen. On havaittu, että säännöllisillä mindfulness-harjoitteilla on positiivista näyttöä ja lieventäviä vaikutuksia stressi- sekä mielialaoireiden yhteydessä. (Raevuori 2016.) Mindfulness-taitojen säännöllisen harjoittamisen on havaittu tukevan myös fyysistä terveyttä sekä parantavan vastustuskykyä (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022a). Lievää ja keskivaikeaa masennusta sairastavien vaste vain muutaman viikon harjoitteilla voi olla lähes samansuuruinen kuin mitä saataisiin aikaan masennuslääkityksellä (Raevuori 2016). Mindfulnessilla ja myötätunnolla itseään kohtaan on havaittu olevan merkittävä yhteys synnytyksen jälkeisen masennuksen voimakkuuden lieventymisessä (Townshend & Caltabiano 2019, 1790). Mindfulnessiin liittyvät taidot, kuten havainnointi ja kuvailu, asioiden kohtaaminen ilman tuomitsemista sekä tietoisuus ovat osoittautuneet suojaavaksi tekijäksi synnytyksen jälkeiselle masennukselle (Townshend & Caltabiano 2019, 1791).

#### 4 RYHMÄNOHJAUKSEN PERIAATTEET

Ryhmätoiminnassa hyödynnetään yhteistä tekemistä ja erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Yhdessä tekeminen käyttää ympäristön resursseja tehokkaammin ja osallistujat pääsevät kehittämään taitojaan yhdessä muiden kanssa. Ryhmätoiminta antaa osallistujille mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. (THL 2020b.) Ohjatuissa ryhmissä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset pystyvät saamaan vertaistukea toisiltaan (MIELI Suomen Mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon).

Toimiva ohjaustuokio auttaa osallistujia ottamaan kantaa, tuottamaan yhteisiä ratkaisuja sekä pohtimaan ja luomaan uusia näkökulmia. Toimivaan ohjaukseen kuuluu, että ulkoiset ja sisäiset tekijät ovat tasapainossa. Ohjauksen sisäisiin tekijöihin kuuluu luoda osallistujien kanssa yhteinen ymmärrys siitä, mihin toiminnalla pyritään ja miten se vastaa käytännön tarpeisiin. Lisäksi osallistujien yhteistä oppimista ja heidän panostaan tuetaan, jotta haluttuja muutoksia voidaan saavuttaa. Ohjauksen ulkoihin tekijöihin sisältyy taito hallita alustan työkaluja, esittää oppisisältöä selkeästi, edistää osallistujien vuorovaikutusta sekä luoda innostava ilmapiiri. Lisäksi on tärkeää ajastaa sekä aikatauluttaa toiminta ja osallistuminen oikein. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon).

Ryhmän ohjaaminen luokitellaan käytännön taidoksi, joka on mahdollista jokaisen oppia. Usein harhaanjohtavasti ajatellaan, että ryhmän ohjaajalla on oltava tiettyjä persoonallisia ominaisuuksia. Nämä voidaan kumota, sillä haasteena nähdään enemmän puutteellinen koulutus, ohjaus tai resurssit. Ryhmän ohjaamisessa ohjaajan on huomioitava kolme vaihetta. Nämä ovat aloitus, sisältö ja lopetus. Aloitusvaiheessa ohjaaja pohtii mitä ryhmän kanssa tehdään, mitä välineitä tapaamisessa tarvitaan sekä valmistelelee ryhmän ohjauksessa käytettävän ympäristön. Sisällöllisessä vaiheessa käynnistyy konkreettinen tekeminen ja aiheen käsittely. Lopetusvaiheessa ohjaava tiivistää tapaamisen, käy läpi esiin nousseita ajatuksia sekä informoi mahdollisesta seuraavasta tapaamisesta. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015.) Kilpiä (2022, 15) tiivistää ryhmän ohjaamisen olevan aktiivista, dialogista, tavoitteellista sekä vertaisuudesta ja osallisuudesta voimaa saatavaa ammatillista toimintaa niin ryhmän kuin sen yksilöiden hyväksi.

Kuvataiteellisen aiheen ohjauksessa on tärkeää luoda turvallinen ja myönteinen tunnelma, jossa ihmiset uskaltavat kokeilla erilaisia välineitä ja tekniikoita ilman suorituspainetta lopputuloksesta. Osallistujien tulisi sisäistää työskentelyprosessin olevan tärkeä. Asiakastyössä tai ohjauksessa käytettävä kuvataiteellinen menetelmä voi sisältää piirtämistä, muovailua, maalaamista tai rakentelua eli omaa taiteellista tuottamista. (Karjalainen 2019b, 96.)

Liikunnallisen ryhmän ohjaamisessa tärkeää on luoda ilmapiiristä positiivinen, turvallinen sekä kannustava. Ohjauksessa ja sisällön suunnittelussa huomioidaan kohderyhmä. Esimerkiksi jos osallistujissa on raskaana olevia naisia, täytyy huomio kiinnittää liikevalinnoissa välttämään vatsamakuulla tehtäviä liikkeitä. Ohjauksen on tärkeä olla yksilöllistä, jolloin ohjaajana on hyvä löytää vaihtoehtoisia liikkeitä. Osallistujille on tärkeä antaa palautetta sekä oman osaamisen mukaan korjata muun muassa suoritustekniikkaa. (Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö 2021.)

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

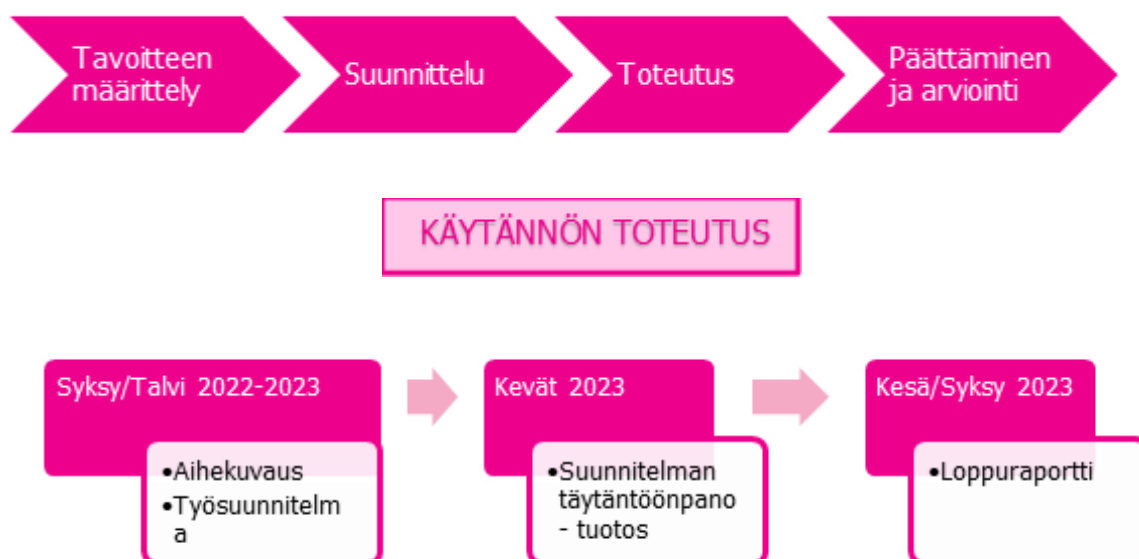
Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyä käsittelevät teemaillat ensiperheille. Tavoitteena oli ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta vanhemmilla.



## 6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyön tavoitteena on tutkimuksellisesti kehittää esimerkiksi opas, tapahtuma tai palvelu (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11). Tyypillisiä kehittämistyön menetelmiä ovat prosessinomaisuus, toimintavetoisuus ja näkyvä toiminta (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017). Tämä kehittäminen toteutettiin yhteistyössä Kuopion Perheentalon kanssa järjestämällä synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäiseviä teemailtoja. Aineistonkeruu teemailtojen suunnittelussa perustui näyttöön perustuvaan tietoon, jonka avulla teemailtoihin valikoitiin ja suunniteltiin toiminnallisia keinoja ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta.

Kehittämistyön prosessia voidaan havainnollistaa monella tavalla. Kehittäminen aloitetaan määrittelemällä tavoite sekä suunnittelemalla toteutustapa. Seuraavaksi valitaan kehittämistyön menetelmä, laaditaan aikataulu ja pohditaan valmiin kehittämistyön arviointia sekä kuinka palautetta kerätään. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 15.) Kehittämistyömme toteutettiin lineaarisen mallin mukaan, jolloin opinnäytetyöprosessin eteneminen kuvautui vaiheittain suoraviivaisena. Lineaarisen mallin käytössä ajatellaan, että ennalta-arvaamattomilta epävarmuuksilta vältyttäisiin. Tässä tarkkaan rajatut ja selkeät lähtökohdat tukevat eheää kokonaisuutta. (Salonen ym. 2017.) Lineaarista mallia on arvosteltu liiallisesta yksiselitteisyydestään, jossa kehittäminen näyttää yksinkertaisempaan, mitä todellisuudessa on (Salonen 2013).



KUVA 1. Kehittämistyön vaiheet mukailten (Salonen 2013).

### 6.1 Kehittämistyön tavoitteen määrittely

Idea kehittämistyöhömme syntyi syksyllä 2022. Ryhmämme mielenkiintona on mielenterveys- ja päihdehoitotyö. Tämän vuoksi päätimme suunnata kehittämistyön tähän aihealueeseen. Yksi ryhmämme jäsenistä oli suorittanut työelämäharjoittelun Kuopion Perheentalolla. Päätimme tiedustella heiltä, olisiko yksikössä tarvetta ja kiinnostusta toteuttaa yhteistyötä ennaltaehkäisy näkökulmasta.

Toive aihealueeseen tuli Kuopion Perheentalolta, sillä Kuopion kaupungin tutkimuksen (2021) mukaan vanhemmuuden tuelle on kasvava tarve. Rajataksemme tavoitetta valitsimme kehittämistyön kohderyhmäksi ensiperheiden vanhemmat.

Toteutimme kehittämistyön toiminnallisena produktiona. Kehittämistyön käsitellessä synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyä, tahdoimme luoda teemaillat, joissa kohderyhmä harjoittelee ennaltaehkäisyn keinoja. Aiheen sekä toteutustavan selkeytymisen myötä kehittämistyön tavoite saatiin määriteltä. Tavoitteena oli ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta ensiperheiden vanhemmilla. Tarkoituksena oli, että Kuopion Perheentalo saa jatkossa itselleen käyttöönsä ennaltaehkäisyä käsittelevät teemaillat.

## 6.2 Teemailltojen suunnittelu

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa tarkoitus on määritellä aihealue, kohderyhmä, työn toimintaympäristö sekä tietoperusta. Lisäksi suunnitteluvaiheessa pohditaan, kuinka opinnäytetyön raportti laaditaan. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 18.) Suunnitteluvaihe alkoi syksyllä 2022 ja kesti alkuväähseen 2023. Suunnitteluvaiheessa työstimme kirjallisen työsuunnitelman, joka loi perustaa teemailltojen sisällöille. Työsuunnitelmaan määritimme tavoitteen, teemailltojen tarpeellisuutta, toteutustapaa, rajasimme aihetta sekä aloitimme yhteistyön toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan kanssa oltiin yhteydessä sekä fyysisesti heidän toimitiloissansa, että etäyhteyden välityksellä. Tapaamisten aikana esitimme ideoitamme teemailltojen suhteen sekä otimme vastaan kehittävää palautetta. Tällä tavalla pystyimme rajaamaan teemailltojen kohderyhmää ja ottamaan toimeksiantajamme toiveet huomioon. Tapaamisissa sovittiin teemailltojen toteutuspäivämäärät keväälle 2023.

Suunnitteluvaiheessa rajasimme toimeksiantajan ja kehittämistyön tekijöiden vastuut sekä velvollisuudet, kuten markkinointi sekä rahan käyttö. Resurssien määrittely on lähes pakollinen osa kehittämistyön toteutusta ja työsuunnitelmaa (Korhonen, Korkalainen, Pienimäki & Rintala 2015, 11). Resurssissa huomioitiin työhön käytettävä aika toimeksiantajan kanssa, tilat, välineet, materiaalit ja laitteet sekä rahan käyttö. Toimeksiantaja kustansi osallistujille iltapalaa teemailltoihin. Tapahtuman markkinoinnin osalta sovimme kehittämistyön tekijöiden tekevän valmiit mainokset, jotka toimeksiantaja välitti sosiaalisen median kanaviinsa sekä kohderyhmää sisältäville yhteistyökumppaneilleen. Tapahtuman mainos (liite 1) ideoitiin yhdessä kehittämistyön tekijöiden kesken, sekä sitä muokattiin toimeksiantajan kehittämisideoiden mukaan. Mainos luotiin Canvalla. Mainoksessa kerrottiin lyhyesti mitä teemaillat pitävät sisällään, missä teemaillat olivat sekä milloin teemaillat järjestettiin. Mainoksessa käytettiin Savonia-ammattikorkeakoulun sekä Kuopion Perheentalon logoja. Lisäksi tapahtumaa varten luotiin sähköpostitili, jonne kiinnostuneilla oli mahdollista laittaa tarkentavia kysymyksiä. Myös sähköpostiosoite oli esillä mainoksessa.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa perehdytään syvemmin aiheeseen liittyvään tutkittuun tietoon ja kirjallisuuteen (Salonen ym. 2017). Syvennymme aiheemme tietoperustaan etsimällä tietoa synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisystä, riskitekijöistä sekä oireista. Koska tavoitteenamme oli luoda toimeksiantajalle uusi malli toteuttaa matalan kynnyksen toimintaa ennaltaeh-

käisyn keinoin, täytyi suunnitteluvaiheessa tutkia paljon kirjallisuutta ja aiheesta olevaa tutkittua tietoa. Työn haasteena suunnitteluvaiheessa oli määrittellä neljä erilaista konkreettista keinoa ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta, sillä tutkimusten mukaan synnytyksen jälkeistä masennusta ei täysin voida ennaltaehkäistä. Manuaalisen tiedonhaun myötä suunnitteluvaiheessa onnistuttiin löytämään keinoja, joilla voi olla vaikutusta masennuksen syntyyn ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Aiheiksemme teemailtoihin valikoituivat sosiaalinen tuki, luovuus, liikunta ja rentoutuminen. Matalan kynnyksen teemailtojen sisällöt suunniteltiin hyödynnettäväksi ensiperheiden vanhemmille niin, että osallistujat pystyisivät hyödyntämään itselle mieluisia keinoja myös omassa arjessaan.

Suunnitteluvaiheessa tarkasteltiin millaista teoriatietoa tulisi sisällyttää teemailtoihin. Tällöin aloitettiin PowerPoint -diaesityksen (liite 2) suunnittelu, sillä koimme esityksen tukevan visuaalisesti teoriatiedon jakamisessa. PowerPoint esityksessä on kolme yleistä periaatetta, joiden mukaan diasarja tukee esiintymistilannetta, muttei kuitenkaan hallitse sitä. Tyypillisenä haasteena PowerPointissa on liiallinen informaatio sekä vaikeaselkoiset esitysdiat. Kolmannen periaatteen mukaan esityksestä tulee visuaalisesti mielenkiintoinen ja selkeä hyödyntämällä monipuolisesti PowerPointin ominaisuuksia. (Havain 2022.) PowerPoint -diaesityksen (liite 2) sisältö perustui aineistonkeruuseen ja esitys suunniteltiin hyödynnettäväksi jokaisessa teemaillassa. Jokaiselle teemaillalle päätettiin luoda oma esitysdia, jossa käsitellään illan teemaa, toimintaa sekä toteutustapaa. Teemailtojen vaikuttavuuden tarkasteluun päätimme suunnitella palautekyselyn Webropol -ympäristöön, jota varten luotiin QR-koodi palautekyselyyn (liite 5).

### 6.3 Teemailtojen toteutus

Salosen (2013) lineaarista mallia mukailien etenimme teemailtojen toteutusvaiheeseen. Kehittämistyön toteutusvaihe on Salosen (2013) mukaan ammatillisen oppimisen kannalta tärkein vaihe, sillä kerätty tieto ja työstetyt materiaalit otetaan tällöin käytäntöön. Teemaillat toteutettiin maanantaisin aikavälillä 24.4.-22.5.2023, poissulkien pyhäpäivät. Kuitenkin osallistuvia vanhempia saapui vain viimeiseen teemailtaan, jolloin ainoastaan luovuutta käsittelevä toiminnallinen osuus toteutui.

Ennen jokaista teemaillaa hankimme aineksia iltapalaan, jonka toimeksiantaja kustansi. Lisäksi valmistelimme Perheentalolla tilat toiminnallista osuutta varten, kuten maalien ja papereiden esillelaitto. PowerPoint -esitys (liite 2) projisoitiin näkyville seinälle, jossa esillä oli teemaillan kulku sekä tervetuloivotus. PowerPoint -esitystä (liite 2) pystyi hyödyntämään jokaisen teemaillan tukena. Sovimme ennen toteutusta jokaisen työtehtävät illan ajaksi, jotta toiminta olisi mahdollisimman sujuvaa. Valmisteluihin käytimme noin tunnin ennen teemailtoja.

#### Esittelyt

Osallistujien saapuessa Perheentalolle toivotimme heidät tervetulleeksi. Tarjosimme heille kahvia, teetä ja mehua. Loimme rentoa tunnelmaa odotellessamme illan alkua. Teemailta alkoi suunnitellusti kellon ollessa tasan 17.00. Aloitimme teemaillan esittelemällä itsemme, kehittämistyömme sekä kerroimme teemaillan sisällöstä. Esittelyn aikana tavoitteena oli luoda rento ja luotettava ilmapiiri. Kehittämistyön tekijöiden ja aiheen esittelyn jälkeen siirryimme kohti teoriaosuutta.

### Teoriaosuus

Teoriaosuus esiteltiin sanallisesti, ja lisätukena käytettiin visuaalisia PowerPoint –esitysdiomia (liite 2), jotka projisoitiin näkyville osallistujien seurattavaksi. Tällä tavalla osallistujat saivat kuuntelemisen lisäksi myös seurata teoriaosuuden etenemistä. Teoriaosuus sisälsi teorian tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, sen riskitekijöistä ja oireista, ennaltaehkäisevistä keinoista, synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidosta sekä tahoista, joista saa tarvittaessa apua. Teoriaosuus jaettiin ryhmämme jäsenten kesken siten, että jokaisella ryhmän jäsenellä oli oma vastuualueensa, jonka esitelti teoriaosuuden aikana. Osallistujilla oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä missä tahansa vaiheessa teemailtaa.

### Toiminnallinen osuus

Teoriaosuuden jälkeen siirryimme toiminnalliseen osuuteen. Tämä sisälsi viikoittain vaihtuvan synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyn teeman mukaista toimintaa. Vaihtuvina teemoina olivat sosiaalinen tuki, liikunta, luovuus sekä rentoutuminen. Esittelimme illan teeman, sen toteutustavan sekä teeman hyödyt ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Ohjasimme osallistujat konkreettiseen toimintaan sekä annoimme tarvittavat materiaalit, kuten paperit, kynät ja maalaustarvikkeet. Tämän jälkeen osallistujilla oli mahdollista itsenäisesti keskittyä 30–45 minuuttia toimintaan. Toiminnan jälkeen kävimme keskustellen läpi toiminnasta heränneitä ajatuksia.

### Iltapala

Illan päätteeksi tarjolla oli iltapalaa, johon kuului täysjyväpatonkia, tuorejuustolevitettä, banaania, viinirypäleitä, omenaa sekä kauravälipalakeksiä. Suunnitellessa iltapalaa otimme odottavat äidit huomioon toteuttaen terveellistä ja suositusten mukaista ruokavaliota, koska raskauden aikana on tärkeää suosia marjoja, hedelmiä, täysjyväviljoja sekä kasviksia (THL 2020a). Lisäksi tarjolla oli kahvia, teetä ja mehua, jota oli saatavilla koko illan ajan. Teemailtaan osallistujilla oli mahdollista tuoda haluttaessaan omaa iltapalaa evääksi. Tarkoituksena oli syödä iltapalaa yhdessä sekä keskustella illan aikana nousseista ajatuksista sekä tapahtuman toimivuudesta.

### Palautekysely

Teemaillan päättyessä osallistujilla oli mahdollisuus antaa palautetta illan kulusta, sen toimivuudesta, hyödyllisyydestä sekä kehittämisideoista. Palaute kerättiin Webropol -verkkokyselylomakkeen (liite 5) kautta, johon osallistujat pääsivät omalla puhelimella QR-koodin kautta, joka projisoitiin seinälle. Palautekysely oli vapaaehtoinen sekä anonymi. Palautekyselyn avulla pystyimme arvioimaan kehittämistyön loppuraporttia tehdessä toiminnan sujuvuutta sekä tarvetta vastaavanlaisille teemailloille jatkossa.

Ensimmäisen teemaillan toiminnallisessa osuudessa 24.4.2023 suunnitelmassa oli käydä läpi liikunnan vaikutuksia synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyyn sekä synnytyksen jälkeiseen stressin hallintaan. Illan aikana suunniteltiin toteutettavaksi kevyt Urho Kekkonen kuntoinstituutisäätiön laatima liikuntaharjoite (liite 4), johon jokainen olisi voinut osallistua oman jaksamisensa mukaan sekä hyödyntämään tätä mahdollisesti myöhemmin omassa arjessaan. Aikomuksena oli

myös kertoa mistä löytää raskauden ajan - sekä raskauden jälkeisiä liikuntasuosituksia, kuten Käypä hoito -suositus.

Toisen teemaillan toiminnallisessa osuudessa 8.5.2023 suunnitelmassa oli keskittyä rentoutumiseen, jolla pyritään ohjaamaan osallistujia kehon ja mielen rauhoittamiseen ja siten ehkäisemään alavireisyyttä ja masentuneisuutta. Ideana oli käydä läpi eri rentoutusharjoitusten teoriaa ja harjoitella niitä käytännössä. Rentoutusharjoituksissa olisi käyty läpi yksinkertaista hengitystekniikkaa (liite 3) sekä mindfulness-harjoituksia, joissa yhdistyvät hengittäminen, omien ajatusten huomioiminen sekä tietoinen läsnäolo. Teemaillassa olisi ohjattu osallistujille Lehdet virrassa -harjoitus (liite 3), jossa tarkoitus on huomata, kuinka ajatukset tulevat ja menevät. Harjoituksen jälkeen olisi pohdittu yhdessä, millaisia ajatuksia heräsi sekä huomasiko osallistujat miten monenlaisia ajatuksia voi olla. Lopuksi olisimme ohjanneet osallistujia, mistä he voivat löytää omatoimisesti eri rentoutumisharjoitteita. Näitä löytyy eri internetlähteistä, kuten Mieli.fi, mielenterveystalo.fi sekä oivamieli.fi.

Kolmannen teemaillan toiminnallisessa osuudessa 15.5.2023 aiheena oli käydä läpi learning cafe menetelmän kautta osallistujien ajatuksia tulevasta muutoksesta. Synnytyksen jälkeinen masennus saattaa tehdä muutoksia omaan ajatuksiin, jaksamiseen, minäkuvaan, sosiaalisiin suhteisiin ja -rooleihin sekä luoda epävarmuutta odotuksista ja elämänmuutoksista vauvan syntymän jälkeen (Cabrer & Avital 2018). Tällöin oltaisiin hyödynnetty ennaltaehkäisyn keinoista ennakoivaa näkökulmaa sekä muilta saatavaa sosiaalista tukea. Sosiaalista tukea voi toteuttaa learning cafe -menetelmää hyödyntäen kuullen muiden ajatuksia. Learning cafe eli oppimiskahvila, on työkalu, jonka avulla omia ideoita sekä näkemyksiä voidaan tuoda esille. Learning cafe -menetelmässä oleellista on keskustelu, jossa ryhmän erilaiset mielipiteet sekä kokemukset pääsevät kuuluksi ja tavoitteena on luoda ryhmän yhteneväinen mielipide. (Innokylä julkaisuaika tuntematon.)

Learning cafessa osallistujat oli tarkoituksena jakaa osallistujamäärän mukaan ryhmiin, joissa olisi keskusteltu 10 minuuttia annetusta aiheesta. Keskustelun aikana tarkoituksena oli kirjoittaa nousseita ajatuksia paperille. Käsiteltävät aiheet olisivat liittyneet ajatuksiin ja jaksamiseen raskausaikana, minäkuvan muutokseen, sosiaalisten suhteiden muutokseen sekä tunteisiin ja epävarmuuksiin vauvan syntymän jälkeen. 10 minuutin ryhmätyöskentelyn jälkeen menetelmän mukaisesti siirryttäisiin seuraavaan aiheeseen, kunnes osallistujat olisivat keskustelleet kaikista annetuista aiheista. Learning cafe toiminnan jälkeen tarkoituksena oli keskustella ylös nousseista asioista sekä mielipiteistä kyseisiin aiheisiin liittyen. Näin osallistujat olisivat voineet saada vertaistukea toisiltaan sekä myös mahdollisia uusia näkökulmia.

Neljännessä teemaillassa toiminnalliseen osuuteen 22.5.2023 suunnittelimme luovan toiminnan, jonka avulla osallistujat pääsivät purkamaan ajatuksiaan sekä omaa olotilaa maalaamisen kautta. Maalaamalla osallistujat kävivät läpi omia ajatuksiaan raskaudesta sekä raskausajasta. Osallistujille kerrottiin, että toteutustapa voi olla mitä vain, kuten värejä, hahmoja, muotoja tai mielenmaisemaa. Osallistujien maalattua ajatuksia paperille, käytiin läpi esille nousseita ajatuksia sekä esiteltiin valmiita teoksia. Kerroimme illassa erilaisia luovan toiminnan toteutuksen keinoja, joita osallistujat voivat hyödyntää arjessaan. Luova toiminta auttaa lisäämään itseymmärrystä, sanoittamaan omia tunteita sekä kokemuksia. Osallistujille kerrottiin myös, että tärkeintä ei ole päämäärä ja luovan

työn lopputulos vaan prosessi, joka käydään matkan varrella itseään reflektoiden. Erilaisten luovien toimintojen toteuttaminen voi olla esimerkiksi musiikin kuuntelu, soittaminen, piirtäminen tai kirjoittaminen (Mielipalvelut 2022). Tärkeintä on siis löytää itselleen mieluisa keino toteuttaa luovaa toimintaa.

#### 6.4 Teemailtojen päättäminen ja arviointi

Tarkoituksena oli kerätä vapaaehtoista palautetta jokaisen teemaillan jälkeen. Palautetta saimme ainoastaan viimeisestä teemaillasta. Palautekysely (liite 5) kerättiin Webropol -ympäristöön. Palautekysely (liite 5) päätettiin toteuttaa Webropol -verkkokyselyn avulla, jotta kyselyyn vastaaminen olisi osallistujien kannalta anonyymia sekä kätevää ja myöhemmin palautekyselyn hävittäminen helppoa. Lisäksi tietoaalustana Webropol on tietoturvallinen ja helppokäyttöinen (Webropol julkaisuaika tuntematon). Palautteiden keräämistä ja tulkintaa hankaloitti sekä rajoitti odotettua pienempi osallistujamäärä. Palautekyselyssä (liite 5) emme keränneet henkilötietoja, kuten ikää tai sukupuolta. Kyselyssä emme tällöin tarvinneet Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojailmoitusta. Viimeisen teemaillan jälkeen kokosimme kaikki vastaukset ja teimme näistä yhteenvedot. Säilytimme osallistujien vastauksia vain näiden tulkinnan ajan. Tämän jälkeen poistimme kyselyn asianmukaisesti kokonaisuudessaan Webropol -ympäristöstä.

Vaikka vastauksia palautekyselyyn (liite 5) tulikin vain kaksi, pystyimme näiden perusteella jokseenkin tulkitsemaan, että vastaavanlaisia tapahtumia tai ryhmiä voitaisiin kaivata jatkossakin. Osallistujien mielestä synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ei puhuta tarpeeksi. Palautteiden perusteella osallistujat kokivat hyötyneensä sosiaalisesta tuesta sekä kokivat saaneensa keinoja ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta. Lisäksi osallistujat kokivat saaneensa tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta sekä kokivat teemaillan mielekkääksi.

## 7 POHDINTA

Pohdinnassa käymme läpi kehittämistyön tuotoksen merkitystä toimeksiantajan, kohderyhmän sekä ammattikunnan näkökulmasta. Pohdimme kehittämistyön eettisyyttä ja luotettavuutta Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ja Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (Arene ry) mukailleen. Kuvaamme kehittämistyöprosessin aikana tapahtunutta ammatillista kehitystä sekä kehittämistyön hyödynnettävyyttä ja kehittämisideoita.

### 7.1 Kehittämistyön tuotoksen merkitys

Tarve vanhemmuutta tukeville palveluille on kasvanut sekä vanhemmat ovat kaivanneet tietoa ammattiavusta sekä perheiden tukipalveluista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021). Synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyssä on panostettava matalan kynnyksen palveluihin sekä tuottaa matalan kynnyksen palveluita, jotta masennuksen riskitekijöihin kyetään reagoimaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Riihijärvi julkaisuaika tuntematon). Tuotetun sisällön ja valmiiksi suunniteltujen toiminnallisten osuuksien avulla toimeksiantajalla on mahdollista hyödyntää ja kehittää rakennetta osana heidän toimintaansa. Koska toteuttamamme teemaillat olivat kaikille ensiperheille avoimia, Kuopion Perheentalolla oli mahdollisuus saada teemailtojen kautta uusia kävijöitä talolleen. Markkinoinnin kohdistuessa ensiperheille esimerkiksi neuvoloissa, pystyttiin tavoittamaan ihmisiä, jotka eivät välttämättä aiemmin olleet tietoisia Perheentalon toiminnasta.

Kuopion kaupungin tutkimuksen (2021) mukaan tarve vanhemmuuden tuelle on kasvanut, sekä vanhemmat ovat kokeneet yksinäisyyttä ja keinottomuutta. Vanhemmuuden tuki käsitteenä kattaa monin eri osa-aluein tarvittavaa tukea, kuten sosiaalinen tuki ja matalan kynnyksen palvelut. On tärkeää saada tukea vanhemmuuteen, jotta synnytyksen jälkeisen masennuksen ennuste on hyvä (Hertzberg 2022). Onnistuimme kokoamaan kattavan rungon toimia tukemassa vanhemmuutta ennaltaehkäisyn keinoin. Tutkimukset ovat todenneet, että hyviä ennaltaehkäisyn keinoja ovat sosiaalinen tuki, liikunta, rentoutuminen ja luovuus. Vaikka teoriatieto liittyen synnytyksen jälkeiseen masennukseen on laaja, saimme tiivistettyä kohderyhmälle oleellisen tiedon valmiiseen työhön ja toteutukseen.

Olimme suunnitelleet ja luoneet neljä teemailtaa, joista kuitenkin vain yhtenä iltana saapui osallistujia. Viimeisessä teemaillassa aiheenamme oli luovuus, johon paikalle saapui kaksi osallistujaa. Tarkkaa syytä emme osaa sanoa vähäiselle kävijämäärälle, mutta voidaan päätellä, että teemailtojen mainostaminen ei ole tavoittanut tarpeeksi kohderyhmäänsä. Tapahtuman ollessa matalan kynnyksen avoin ryhmä, ei ennakoilmoittautumisia tai ryhmän kokoa tiedetä etukäteen. Kehittämistyön suunnitelmavaiheessa hyödynsimme riskianalyysejä teemailtojen suunnittelussa, jossa pieni osallistujamäärä teemailloissa määriteltiin uhaksi.

Tavoitteenamme oli saada osallistujia jokaiseen teemailtaan arviolta 5–10, joten uhka osallistujamäärästä osattiin arvioida oikein. Toisaalta pienen osallistujamäärän ansiosta yhteen teemailtaan onnistuttiin luomaan tiivis ja luottamuksellinen ilmapiiri, jolloin voidaan ajatella osallistujamäärään liittyvän uhan kääntyneen mahdollisuudeksi. Vaikka Kuopion kaupungin (2021) sekä Mannerheimin

lastensuojeluliitto (2021) tutkimuksen mukaan tarvetta vanhemmuuden tuelle on, kynnys tai epätie-toisuus voi olla silti ollut este saapua paikalle. On myös mahdollista, että teemailtojemme kanssa samaan ajankohtaan toteutettu toinen synnytyksen jälkeistä masennusta käsittelevä ryhmä vaikutti teemailtojemme osallisuuteen. Palautekyselyyn (liite 5) vastattujen tulosten perusteella tarvetta vastaavanlaisille teemailloille olisi.

Toteuttamamme teemailtojen avulla osallistujilla on ollut mahdollisuus saada uutta tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta sekä keinoista ennaltaehkäistä masentuneisuuden syntyä. Tiedon lisääminen on tärkeää oireiston monimuotoisuuden vuoksi, sillä muuttuneessa elämäntilanteessa voi olla hankala huomata mielen muutoksia. THL (2020b) sekä Mieli Ry (julkaisuaika tuntematon) ovat todenneet, että sosiaalisessa kontaktissa tuen saaminen on mahdollista samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalta. Lisäksi vanhempien elämänlaadun parantumiseen voidaan vaikuttaa lisäämällä tietoisuutta synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisevistä keinoista (Riihijärvi julkaisuaika tuntematon). Tutkimukset osoittavat, että aikaisemmin sairastettu synnytyksen jälkeinen masennus lisää riskiä masennuksen uusiutumisesta, myös molempien vanhempien sairastama masennus voi korreloida keskenään (Rieki & Jussila 2022; Hertzberg 2022). Lisäksi on tärkeää ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta, sillä masennus vaikuttaa suuresti lapsen tunne-elämään (Kiviruusu & Pietikäinen 2019).

Työmme tarjoaa myös ammattikunnalle tietoa synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisevistä keinoista, sekä madaltaa kynnystä ottaa asiaa työyksikössä esille diaesityksemme turvin. Työyksikkö pystyy tarjoamaan tai ohjaamaan ennaltaehkäisevää mielenterveyspalvelua toiminnallisten osuuksiemme kautta. Synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisy vaatii ammattilaiselta tietotaitoa tunnistaa riskiryhmään kuuluvia, kuten aikaisemmin sairastettu masennus tai vanhempien parisuhdeongelmat. Olisi myös tärkeää huomioida, että myös miehet voivat sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Ennaltaehkäisevän toiminnan lisäämisen avulla olisi mahdollista tarjota keinoja ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta tai lieventää sen oireita. Tämä voisi vähentää myös terveydenhuollon kuormitusta, mikäli ihmiset pärjäisivät kotonaan ennaltaehkäisyn keinoin tai tarvitsisivat vähemmän terveydenhuollon palveluita.

## 7.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyötä tehdessä työn tekijän on hallittava koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvä tieteellinen käytäntö, tieteellisen käytännön vastuut sekä ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet. Lisäksi työn tekijän täytyy hallita eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, ennakoarviointinnettely ja tarpeellisuus. (Arene ry 2019, 5.) Kehittämistyössämme ei käsitelty henkilötietoja tai siinä ei toteutettu tutkimusta, jonka vuoksi eettistä ennakoarviointia ei toteutettu. Olemme perehtyneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) sekä Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (Arene ry) eettisiin näkökulmiin koskien tieteellisiä tutkimuksia sekä niiden hyvää ja laadullista tutkimista. Noudatimme koko opinnäytetyöprosessin aikana hyvää tutkimusetiikkaa. Tämä tarkoittaa käytännön tasolla sitä, että tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä arvioinnissa kuvasimme asioita tarkasti, luotettavasti ja totuudenmukaisesti sekä sitä, että hankimme tarpeelliset tutkimusluvut.



Opinnäytetyöprosessissa kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä sekä viitattaessa tutkimuksiin käytetään asianmukaista tapaa (TENK 2021). Käytimme opinnäytetyöprosessin aikana tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankintalähteitä. Huomioimme lähteiden käytössä lähdekriittisyyden sekä valikoimme asianmukaisia lähteitä. Lähteiden luotettavuutta olemme arvioineet muun muassa tiedon tuottajan tai tekijän perusteella, käytimme vertaisarvioituja artikkeleita sekä arvioimme tiedon alkuperän ja ajankohtaisuuden.

Työssämme käyttämät kansainväliset artikkelit ovat hankittu Cinahlin ja PubMedin tietokannoista. Hakukriteerinä julkaisun on täytynyt olla tutkimusartikkeli, kokojulkaisu, vertaisarvioitu sekä vuosilta 2016–2022. Manuaalisella haulla valikoitiin myös vanhempia artikkeleita. Aihetta tutkineiden tutkijoiden, edelleen ajantasaisia vanhempia artikkeleita päädyttiin käyttämään, sillä viime vuosina synnytyksen jälkeistä masennusta ennaltaehkäisyn näkökulmasta on niukasti tutkittu etenkin miesten kohdalla. Lisäksi tietoperustaa kehittämistyöhön on koottu Käypä hoito -suosituksista, THL:n verkkojulkaisuista, MIELI Suomen mielenterveys ry:n sivustolta, Suomen Lääkärilehdestä, Duodecim terveyskirjastosta sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivustolta.

Haasteita opinnäytetyöprosessissa aiheutti ajankohtaisten ja hyödyllisten lähteiden löytäminen aiheeseen liittyen. Vaikka kansainvälisiä tutkimusartikkeleita aiheesta löytyikin, eivät ne kuitenkaan olleet täysin meidän tavoitteeseemme sopivia. Monet tutkimusartikkelit käsitelivät samalla muun muassa äitejä, jotka sairastivat raskausajan diabetesta tai tutkimuskohteena oli esimerkiksi tupakoivat äidit. Osa tutkimuksista oli tehty nimenomaan Covid-19 pandemian aikana, jossa pohdittiin sen vaikutuksia synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Myös isien synnytyksen jälkeistä masennusta on tutkittu suhteellisen vähän, jonka vuoksi siitä saatiin vähemmän teoriatietoa esille.

Kehittämistyötä aloittaessa teimme tutkimuslupahakemuksen Pelastakaa Lapset Ry:n kanssa, jonka alaisuudessa Kuopion Perheentalo toimii. Teimme myös opinnäytetyösopimus Savonia-ammattikorkeakoulun kanssa, johon hankittiin toimijoiden, opinnäytetyöohjaajan sekä yhteistyötahon allekirjoitukset. Kehittämistyössä emme tarvitse Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojailmoitusta, sillä emme keränneet palautekyselyssä (liite 5) henkilötietoja. Raporttia kirjoittaessa noudatimme Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjetta, jonka avulla muun muassa lähdemerkinnät on viitattu asianmukaisesti. Plagointia varten kehittämistyö on tarkastettu Turnit Feedback Studio-ohjelman kautta.

### 7.3 Ammatillinen kehitys

Kehityksemme kohti ammatillisuutta on alkanut jo sairaanhoitajakoulutuksen ensimmäisestä päivästä. Olemme saaneet runsaan teoritiedon opetuksen, käytännön opetuksen sekä työelämäharjoittelujen kautta oppia kohti sairaanhoitajan ammatillisuutta. Kehittämistyö on harjaannuttanut meitä saamaan lisää varmuutta kehittää ihmisille matalan kynnyksen palveluita sekä toimimaan mielenterveystyön parissa (Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon). Olemme myös kehittyneet kantamaan vastuuta omasta työskentelystä sekä harjaannuttanut päätöksentekotaitojamme.

Kehittämistyötä tehdessä on ollut mahdollista harjaantua moniin osa-alueisiin. Olemme kehittyneet ryhmätöytäitojemme osalta, joka on tärkeä taito käytännön sairaanhoitajan työssä. Opinnäytetyöprosessin aikana yksi työmme haasteena on ollut ryhmäläisten sijainti, koska kaikki opinnäytetyöryhmän jäsenet eivät asu samalla paikkakunnalla. Olemmekin tehneet kehittämistyötä suunnitelmallisesti, sekä jakaneet opinnäytetyöprosessin tehtäviä tasaisesti ryhmäläisten kesken. Suunnitelmallisuus ja vastuun ottaminen kuuluvat sairaanhoitajan työhön (Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisu-aika tuntematon). Toteutuneessa teemaillassa meillä on ollut mahdollisuus harjoittaa ohjaamisen ja argumentoinnin taitoja. Potilasohjaaminen on merkittävä osa sairaanhoitajan työtä, jonka tarkoituksena on tukea potilaan toimintakykyä ja itsenäisyyttä. Lisäksi tehdyt hoitotyön toiminnot tulee olla perusteltuja.

Toteuttaessamme kehittämistyön yhdessä työelämän toimeksiantajan kanssa, olemme vahvistaneet työyhteisötaitojamme. Olemme tehneet opinnäytetyötä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti ja ottaneet vastaan heiltä saatua palautetta. Yhteistyö opinnäytetyönohjaajan sekä toimeksiantajan kanssa on ollut sujuvaa. Olemme olleet yhteydessä useassa eri työn vaiheessa sekä pitäneet säännöllisesti palavereita, joissa on käyty läpi jo tehtyjä asioita sekä suunniteltu jatkoa. Opinnäytetyönohjaajamme kanssa tiivis yhteydenpito on ollut positiivinen asia, joka on auttanut meitä työskentelemään oikeaan suuntaan työn saralla.

Kehittämistyöhön liittyvä työmäärä on yllättänyt prosessin aikana. Vaikka useampi vuosi opiskelua ja erinäisiä kirjallisia tehtäviä on takana, on kehittämistyön tekeminen ollut silti erilaista. On täytynyt muun muassa opetella hallitsemaan Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeen mukaiset lähdeviitemerkkaukset sekä muut ohjeistukset. Aikaa kuluu paljon lähteiden sekä artikkelien tutkimiseen. Koska kehittämistyön työn tekeminen on meille jokaiselle ollut uutta, aiheutti alkuun haastetta työn rungon rakentaminen. Alkuun koimme haasteita hahmottaa sekä arvioida, mitkä asiat ovat tärkeitä ja aiheellisia työssämme. Kehittämistyö on pitkä ja vaativa prosessi, joten aina yhden vaiheen loputtua alkaa toinen. Jälkikäteen, kun työ on alkanut rakentumaan alkaa hahmottumaan paremmin mitkä asiat ovat olleet oleellisia ja selkeitä lopullisen työn kannalta.

#### 7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Valmis kehittämistyö julkaistaan julkisena teoksena Theseuksessa, jossa sitä pääsee tarkastelemaan kaikki Theseuksen käyttäjät. Työn toimeksiantajana toimiva Kuopion Perheentalo saa käyttöönsä materiaalit teemailloista, jotta he voivat käyttää työtä mallina, jos he tahtovat pitää samanlaisia teemailtoja. Teoksen julkisuuden vuoksi toimeksiantajalle räätälöity sisältö voi mukautua myös muiden tarpeisiin. Tällöin jokaisen yksilön ja organisaation on mahdollista päästä hyödyntämään tai jatkoideoimaan tätä kehittämistyötä sisältöineen.

Kehittämisideana tuleviin toteutuksiin on teemailtojen mainostus ja houkuttelevuus. Teemailtoja tulisi markkinoida jollain tapaa houkuttelevammin sekä monipuolisemmin, jotta mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva ja aiheesta kiinnostunut pääsisi paikalle. Tekemämme palautekyselyn perusteella teemailloille voisi olla enemmänkin kysyntää, jos niitä järjestettäisiin ja markkinoitaisiin enem-

män. Hyvän palautteen perusteella osallistujat ovat pitäneet sisällöstä. Tällöin voidaan olettaa teemailtojen olevan hyödyllisiä sekä tarpeellisia ja jatkoa ajatellen vastaavanlaisten teemailtojen olevan vetovoimaisia. Mikäli kohderyhmään kuuluvia tavoitettaisiin laajemmin eri kanavien kautta, voisi vastaavanlaisia tapahtumia järjestää esimerkiksi useamman kerran vuodessa.

Jatkotutkimusta aiheeseen liittyen on tehtävä vielä miesten synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Vaikka tutkimusten perusteella on laajalla näytöllä saatu selville miestenkin sairastavan synnytyksen jälkeistä masennusta (Riekkö & Jussila 2022), on esimerkiksi toipumiseen ja masennuksen vaikutuksiin vielä niukasti tietoa saatavilla (Scarff 2019, 13). Lisäksi synnytyksen jälkeiseen masennukseen johtavia riskitekijöitä sekä kohdennettuna ennaltaehkäisyä tulisi tutkia laajemmin. Synnytyksen jälkeisen masennuksen tiedetään olevan monen tekijän summa, mutta osittain yksittäisiä tekijöitä arvelaan vielä riskitekijöiksi sekä ennaltaehkäisyn keinoiksi.

## LÄHTEET

Abdollahi, Fatemeh, Lye, Munn-Sann, Cherati, Jamshid Yazdani & Zarghami, Mehran 2021. Depressive Symptoms in Men Immediately After Birth. *Journal of Psychosomatic Research* 151 (12), 2–8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110650>. Viitattu 9.10.2022.

Aivoliitto 2018. Harrasta – aktivoit aivojasi. Verkkojulkaisu. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/harrasta-aktivoit-aivojasi/#ef5b1173>. Viitattu 21.2.2023.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019. Pdf-tiedosto. Julkaistu 12.09.2019. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 4.7.2023.

Cabrera, Gilberto & Avital, Orna 2018. Postpartum Depression in Fathers. *CINAHL Nursing Guide*. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=cui&AN=T700936&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&custid=s4778224>. Viitattu 5.1.2023.

Coronaria julkaisuaika tuntematon. Harjoitteet nuorille ja aikuisille. Verkkojulkaisu. <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/>. Viitattu 23.2.2023.

Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriayhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim, 2020. (Viitattu 29.12.2022) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023?tab=suositus#K1>.

Duodecim terveyskirjasto 2014. Mieliala synnytyksen jälkeen. Odottavan äidin käsikirja. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00098>. Viitattu 18.5.2023.

Duodecim terveyskirjasto 2016a. Interventio. Lääkärikirja Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91650>. Viitattu 12.2.2023.

Duodecim terveyskirjasto 2016b. Prospektiivinen tutkimus. Lääkärikirja Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02754>. Viitattu 8.10.2023.

Edborg, Maigun, Carlberg, Magdalena, Simon, Fia & Lindberg, Lene 2016. Waiting for Better Times”: Experiences in the First Postpartum Year by Swedish Fathers with Depressive Symptoms. *American Journal of Men’s health* 10 (5), 428–439. <https://doi.org/10.1177/1557988315574740>. Viitattu 14.12.2022.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015. Ryhmäilmiö - ryhmän ohjaajan käsikirja. Pori: Brand ID Oy.

Ensi- ja turvakotien liitto julkaisuaika tuntematon. Synnytysmasennus. Verkkojulkaisu. <https://ensija-turvakotienliitto.fi/vauvaperhe/kun-voimat-on-lopussa/synnytysmasennus/#1491905961832-bec2caac-1259>. Viitattu 8.12.2022.

- Erkkilä, Jaakko & Rantanen, Mimmu 2020. Kun sanat eivät riitä – luovat terapiat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 136 (18), 2062–2067. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15795>. Viitattu 21.2.2023.
- Havain 2022. Mistä on hyvä PowerPoint-esitys tehty? Verkkajulkaisu. <https://www.havain.fi/hyva-powerpoint-esitys/>. Viitattu 15.3.2023.
- Hertzberg, Tove 2000. Synnytyksen jälkeinen masennus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 116 (14), 1491–1497. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91650>. Viitattu 7.10.2022.
- Hertzberg, Tove 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. Lääkärikirja Duodecim. Verkkajulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00505#s2>. Viitattu 6.10.2022.
- Huttunen, Matti 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkajulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00505>. Viitattu 13.12.2022.
- Innokylä julkaisuaika tuntematon. Learning cafe eli oppimiskylä. Innokylä. Verkkajulkaisu. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>. Viitattu 24.2.2023.
- Karjalainen, Anna Liisa 2019a. Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Kirsi Heimonen, Laura Huhtinen-Hilden, Susanna Iivanainen & Satu Öystilä. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. E-kirja. Keuruu: PS-Kustannus. 9-25.
- Karjalainen, Anna Liisa 2019b. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Kirsi Heimonen, Laura Huhtinen-Hilden, Susanna Iivanainen & Satu Öystilä. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali – ja terveysalalle. E-kirja. Keuruu: PS-Kustannus. 94-177.
- Kilpiä, Juha 2022. Kontekstin taju – karttakirja voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen. E-kirja Books on Demand.
- Kiviruusu, Olli & Pietikäinen, Johanna 2019. Äidin lievätkin masennusoireet vaikuttavat lapsen tunne-elämään – tukea saatava raskausajasta vauvavuoden loppuun asti. THL. Verkkajulkaisu. <https://thl.fi/fi/-/aidin-lievatkin-masennusoireet-vaikuttavat-lapsen-tunne-elamaan-tukea-saatava-raskausajasta-vauvavuoden-loppuun-asti>. Viitattu 12.12.2022.
- Korhonen, Heidi, Korkalainen, Karoliina, Pienimäki, Tanja & Rintala, Satu 2015. Tapahtumajärjestäjän opas. Verkkodokumentti. Laurea Julkaisut 1 58. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105211/58.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 25.5.2023.
- Korhonen, Marie & Luoma, Ilona 2017. Äidin masennuksen vaikutus lapsen kehitykseen. Suomen Lääkärelehti – Finlands läkartidning 72 (15–16), 1005–1009. <https://www.potilaanlaakari-lehti.fi/site/assets/files/0/12/38/896/sll152017-1005-1.pdf>. Viitattu 20.8.2023.
- Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna: Art House.

- Kuopion Kaupunki 2021. Tukea vanhemmuuteen saadaan puolisolta ja ystäviltä. Verkkojulkaisu. [https://www.kuopio.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/-/asset\\_publisher/NTzROm90fj21/content/tukea-vanhemmuuteen-saadaan-puolisolta-ja-ystavilta?inheritRedirect=false](https://www.kuopio.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/-/asset_publisher/NTzROm90fj21/content/tukea-vanhemmuuteen-saadaan-puolisolta-ja-ystavilta?inheritRedirect=false). Viitattu 15.3.2023.
- Kuopion Perheentalo julkaisuaika tuntematon. Esittely. Verkkojulkaisu. <https://www.kuopionperheentalo.fi/esittely/>. Viitattu 9.10.2022.
- Lewis, Beth, Schuver, Katie, Dunsiger, Shira, Samson, Lauren, Frayeh, Aamanda, Terrell, Carrie, Ciccolo, Joseph, Fischer, John & Avery, Melissa 2021. Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress. *BMC Pregnancy Childbirth* 21 (1), 785. doi: 10.1186/s12884-021-04257-8. Viitattu 15.3.2023.
- Luoto, Riitta 2019. Liikuntasuositukset raskauden aikana. *Lääketeollinen aikakauskirja Duodecim* 135 (21), 79–84. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15211>. Viitattu 2.2.2023.
- Maljander, Satu, Kekkonen, Marjatta, Rautiainen, Silja, Sankalahti, Katja & Turu, Petra 2023. Lasten ja nuorten palveluiden yhdenvertainen saavutettavuus: Kansallisen lapsistrategian toimenpiteen 14 raportti. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-027-9>. Viitattu 28.8.2023.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021. Pandemia aika on kurittanut perheitä monin tavoin ja vanhemmat tarvitsevat tukea. Verkkojulkaisu. <https://www.mll.fi/tiedotteet/pandemia-aika-on-kurittanut-perheita-monin-tavoin-ja-vanhemmat-tarvitsevat-tukea/>. Viitattu 14.12.2022.
- Marconin, Priscila, Peralta, Miguel, Gouveia, Elvio, Ferrari, Gerson, Carraça, Ihle, Andreas & Marques, Adilson 2021. Effects of Exercise during Pregnancy on Postpartum Depression: A Systematic Review of Meta-Analyses. *Biology* 10 (12), 10–33. <https://doi:10.3390/biology10121331>. Viitattu 19.5.2023.
- Mielen Ihmeet 2016. Luovaa terapiaa: Maalaaminen. Verkkojulkaisu. <https://mielenihmeet.fi/luovaa-terapiaa-maalaminen/>. Viitattu 15.3.2023.
- Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon. 8. Rentoutus ja hengitysharjoituksia. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>. Viitattu 13.7.2023.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021. Masennus. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/>. Viitattu 7.10.2022.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry 2022a. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot? <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>. Viitattu 24.6.2023.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry 2022b. Rentoutuminen palauttaa voimia. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>. Viitattu 14.2.2023.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon. Vertaistukiryhmät. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/>. Viitattu 24.9.2023.

- Mielipalvelut 2022. Mikä on masennus ja minkälaisia masennuksen muotoja, sekä oireita on olemassa? Verkkajulkaisu. <https://mielipalvelut.fi/artikkelit/mika-on-masennus-ja-minkalaisia-masennuksen-muotoja-seka-oireita-on-olemassa/>. Viitattu 15.3.2023.
- Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132 (20). <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>. Viitattu 23.2.2023.
- Riekk, Tiina & Jussila, Heidi 2022. Raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuksen tunnistaminen ja ehkäisy. Duodecim terveystieteen verkkoyhteisö. Verkkajulkaisu. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/nla00084/search/synnytyksen%20j%C3%A4lkeinen>. Viitattu 12.1.2023.
- Riihijärvi, Sari julkaisuaika tuntematon. Ennaltaehkäisy on usein paras lääke: terveydenhuollon vaikuttavuus on potilaan, yhteiskunnan ja Itämeren etu. Verkkajulkaisu. <https://www.pihlajalinna.fi/terveydeksi/ennaltaehkaisy-on-usein-paras-laake-terveydenhuollon-vaikuttavuus-on-potilaan-yhteiskunnan-ja-itameren-etu>. Viitattu 25.8.2023.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opetusmateriaali. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.
- Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Opetusmateriaali. Turun ammattikorkeakoulun opimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.
- Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Opetussuunnitelma 2023. Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma. Verkkajulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1326&tab=2>. Viitattu 1.10.2023.
- Scarff, Jonathan R. 2019. Postpartum Depression in Men. Innovations In Clinical Neuroscience 16 (5-6). [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/pdf/icns\\_16\\_5-6\\_11.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6659987/pdf/icns_16_5-6_11.pdf). Viitattu 23.8.2023.
- Sockol, Laura, Epperson, Neill & Barber, Jacques 2013. Preventing postpartum depression: a meta-analytic review. Clinical Psychology Review 33 (8), 1205-1217. PMID: PMC4104584. Viitattu 30.12.2022.
- Sohlman, Britta 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvajana. Tutkimuksia / Stakes = Research reports/ National Research and Development Centre for Welfare and Health 137. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201211019581>. Viitattu 4.1.2023.
- Suomen Lääkärilehti 2008. Synnytyksen jälkeinen masennus. Suomen Lääkärilehti - Finlands läkartidning 63 (18-19), 1796. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/arkisto/potilaan-sivu/synnytyksen-jalkeinen-masennus/>. Viitattu 30.12.2022.

Taraban, Lindsay, Shaw, Daniel, Leve, Leslie, Natsuaki, Misaki, Ganiban, Jody, Reiss, David & Neiderhiser, Jenae 2019. Parenting, and Early Childhood Externalizing Problems: Moderation by Social Support. *Child Development* 90 (4), e468–e485. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1111/cdev.13027>. Viitattu 7.10.2022.

Tampereen yliopistollinen sairaala 2021. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta\\_ja\\_psyykinen\\_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykinen_hyvinvointi(33104)). Viitattu 23.1.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Raskaus- ja imetysaika. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/raskaus-ja-imetysaika>. Viitattu 4.7.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>. Viitattu 24.9.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakas-tyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>. Viitattu 21.2.2023.

Townshend, Kishani & Caltabiano, Nerina 2019: Self-Compassion and Mindfulness: Modeling Change Processes Associated with the Reduction of Perinatal Depression. *Journal of Child & Family Studies* 28 (7), 1790–1802. Viitattu 15.3.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkojulkaisu. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012#HTK>. Viitattu 15.1.2023.

Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä julkaisuaika tuntematon. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. Verkkojulkaisu. <https://www.tyohyvinvointi.fi>. Viitattu 25.8.2023.

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon. Mitä on hyvä ohjaus? Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/kehita-tyota-verkossa-vuorovaikutteinen-kehittaminen-tekoalyn-tuella/mita-hyva-ohjaus?> Viitattu 24.9.2023.

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö 2020. Liikunta ja mielenterveyshäiriöt. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>. Viitattu 31.1.2023.

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö 2021. Ohjaajana liikuntaryhmissä. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ohjaajana-liikuntaryhmissa/>. Viitattu 24.9.2023.



Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö 2022. Liikkumisen suosituksen synnytyksen jälkeen. Verkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>. Viitattu 31.1.2023.

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö 2023. Liikkumisen suositus raskauden aikana. Verkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>. Viitattu 4.7.2023.

Vahtera, Jussi & Uutela, Antti 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 110 (11), 1054. <https://www.duodecimlehti.fi/duo40219>. Viitattu 3.8.2023.

WEBROPOL s.a. Webropol johda tiedolla. Verkojulkaisu. Webropol Oy. <https://webropol.fi/tietoa-yrityksesta/>. Viitattu 16.6.2023.

Yuan, Mengqi, Chen, Hongyang, Chen, Dongmei, Wan, Donggui, Luo Fan, Zhang, Chenyang, Nan, Yunxin, Bi, Xiaoning & Liang, Jing 2022. *Frontiers in Psychiatry* 13 (1), 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.984677>. Viitattu 22.5.2023.

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry julkaisuaika tuntematon. Synnytyksen jälkeinen masennus. Verkojulkaisu. <https://aima.fi/synnytyksenjalkeinen-masennus/>. Viitattu 14.12.2022.

## LIITE 1: TEEMAILTOJEN MAINOS



# SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Vanhemmuuden tuki - ryhmä

**Avoin ryhmä maanantaisin 24.4.23, 8.5.23, 15.5.23 & 22.5.23  
klo 17-19 Kuopion Perheentalolla**

Kenelle: odottaville sekä vastasyntyneille ensiperheille

Tervetuloa pohtimaan mitä synnytyksen jälkeinen masennus on, sekä harjoittelemaan toiminnallisia keinoja sen ennaltaehkäisyyn. Ryhmä toteutetaan osana Savonian opiskelijoiden opinnäytetyötä.



lisätietoja sähköpostitse:  
[vanhemmuudentukiryhma@gmail.com](mailto:vanhemmuudentukiryhma@gmail.com)

## LIITE 2: TEEMAILTOJEN POWERPOINT -ESITYS

# TERVETULO!

## ILLAN KULKU

- Esittelyt
- Teoriaosuus
- Toiminnallinen osuus
- Illtapala
- Palautekysely

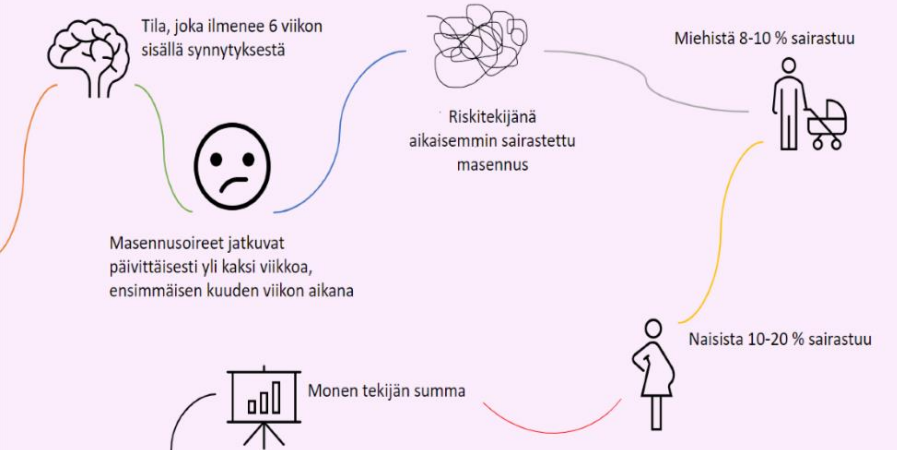


## SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS

Alexi Ahola, Minttu Hämäläinen,  
Janne Kankare & Laura Leinonen



## Mikä on synnytyksen jälkeinen masennus?



Tila, joka ilmenee 6 viikon sisällä synnytyksestä

Masennusoireet jatkuvat päivittäisesti yli kaksi viikkoa, ensimmäisen kuuden viikon aikana

Riskitekijänä aikaisemmin sairastettu masennus

Miehistä 8-10 % sairastuu

Naisista 10-20 % sairastuu

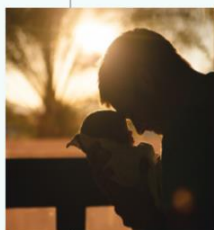
Monen tekijän summa

## RISKITEKIJÄT



- Aiemmin sairastettu masennus tai raskausajan masennus
- Stressi
- Sosiaalisen tuen puute
- Tyytymättömyys avioliittoon tai parisuhteeseen
- Hyväksikäyttö
- Raskauksien ja synnytysten määrällä ei ole merkitystä esiintyykö synnytyksen jälkeistä masennusta
- Monen tekijän summa

## OIREET



- Itkuisuus
- Alavireys
- Pessimistiset ajatukset
- Ahdistus
- Unettomuus
- Vaikeus kiintyä vauvaan
- Tunne arvottomuudesta, kykenemättömyydestä
- Voimattomuus
- Hallinnan menetys



## ENNALTAEHKÄISY

- Sosiaalinen tuki & sosiaalinen kontakti
- Omien ajatusten sanoittaminen
- Oireiston tunnistaminen
- Erilaiset terapiamuodot
- Arjen tavanomaiset rutiinit
  - Liikunta
  - Rentoutuminen & palautuminen
  - Mielekäs toiminta
- Tarjottavan avun vastaanottaminen
- Ei varsinaisesti voi täysin ennaltaehkäistä



## HOITO

- Hoitokeinot ovat yleensä samat kuin masennuksen hoitokeinot
- Lievissä tapauksissa ensisijaisesti käytetään keskusteluhoitoa
- Keskivaikeissa tai vaikeissa masennuksissa käytössä voi olla myös lääkehoito keskustelun rinnalla
- Puolison ja lähipiirin tuki
- Lepo vaikuttaa mielialaan, joten siihen on syytä panostaa
- Vertaisryhmät voivat olla myös suuri apu



### Mistä saada apua synnytyksen jälkeiseen masennukseen?

 Äimä Ry vertaistukipuhelin 040 746 7424  
 Mieli Ry kriisipuhelin 092 525 0111 (24/7)  
 Ongelmatilanteissa hätänumero 112

 Äimä Ry - chat  
 Äimä Ry vertaistukiryhmä  
 Solmussa - chat  
 Valoa - chat

 Neuvola  
 Lääkäri tai psykiatri  
 Psykologi tai psykiatrisen sairaanhoitaja  
 Psykiatrisen poliklinikka tai päivystys  
 Kriisikeskukset

## ILLAN KULKU

- Esittelyt
- Teoriaosuus
- Toiminnallinen osuus
- Illtapala
- Palautekysely

### Luova toiminta

#### Ajatuksia raskaudesta:

- Pohdi omia ajatuksia raskaudesta sekä raskausajasta ja maalaa ajatuksesi paperille. Toteutustapa voi olla mitä vain, kuten värejä, hahmoja, muotoja tai mielenmaisema.
- Luova toiminta auttaa lisäämään itseymmärrystä, sanoittamaan omia tunteita sekä kokemuksia.
- Luovan toimintojen toteuttaminen voi olla esimerkiksi, musiikin kuuntelu, maalaaminen, piirtäminen tai soittaminen.
- Tärkeintä ei ole päämäärä ja luovan työn lopputulos vaan prosessi, joka käydään matkan varrella itseään reflektoiden.

## ILLAN KULKU

Esittelyt

Teoriaosuus

Toiminnallinen osuus

Iltapala

Palautekysely

### Liikunta

Kevyt liikuntaharjoite:

- Ohjattua tuolijumpaa ja kehonhuoltoa.

- Liikuntaharjoitteilla on vaikutusta etenkin synnytyksen jälkeiseen stressiin, sillä heillä, jotka harrastavat liikuntaa säännöllisesti on todettu alhaisemmat stressitasot kuin heillä, jotka eivät harrasta liikuntaa.

- Liikunnan on havaittu ehkäisevän synnytyksen jälkeistä masennusta sekä sen oireilua.

## ILLAN KULKU

Esittelyt

Teoriaosuus

Toiminnallinen osuus

Iltapala

Palautekysely

### Learning cafe eli oppimiskahvila

Learning cafe:

- Osallistujat jaetaan pieniin pöytäryhmiin, joissa keskustellaan eri aiheista. Pöytäryhmiä vaihdetaan 10 minuutin välein. Lopuksi käydään ajatuksia sekä yleistä keskustelua ylösnousseista ajatuksista.

- Learning cafe - menetelmässä erilaiset mielipiteet ja ajatukset pääsevät kuuluksi.
- Learning cafen kautta voi saada uusia näkökulmia sekä sosiaalista tukea.

## ILLAN KULKU

Esittelyt

Teoriaosuus

Toiminnallinen osuus

Iltapala

Palautekysely

### Rentoutuminen

Rentoutusharjoitus:

- Tehdään yhdessä ohjattu rentoutusharjoitus, jolla pyritään kehon ja mielen rauhoittamiseen.

- Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista, laskee stressihormonien tasoa, rauhoittaa sydämen lyöntitiheyttä ja laskee verenpainetta.
- Rentoutumisen avulla voidaan havainnoida sekä kuulla omia ajatuksia ja tunteita. Se mahdollistaa hankalien tunteiden esimerkiksi ahdistuksen, pelon ja levottomuuden vapautumisen ja lievittämisen.



## LIITE 3: TEEMAILLAN RENTOUTUMISHARJOITUKSET

### Lehdet virrassa

**Tarkoitus:** auttaa sinua huomaamaan, kuinka ajatuksesi tulevat ja menevät.

**Kesto:** 5 min

**Ohje:** Tee harjoitus mielellään kuuntelemalla äänite rauhallisessa paikassa.



Kuuntele tai lue harjoitus:



Laita silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkuttelee puiden välissä, laskee alas laaksoon. Silloin tällöin iso lehti leijailee virtaan ja virta vie sen mennessään.

Kuvittele, että istut virran äärellä lämpimänä, aurinkoisena päivänä katsellen kuinka virtaan leijaileet lehdet lipuvat virran mukana ohi.

Pane nyt merkille omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele että se on kirjoitettuna yhteen noista ohi lipuvista lehdistä.

Jos mieleesi tulee sanoja, asettele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan.

Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se, mitä niissä näkyy.

Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, pane ainoastaan merkille, että näin tapahtuu. Jos huomaat, että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkille. Palaa uudelleen virran äärelle, huomioi mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Jatka tätä harjoitusta vähintään kolmen minuutin ajan.

### Harjoitus: Palleahengitys (0:31)

#### Tavoite

Opit havainnoimaan hengitystäsi ja aktivoimaan rauhallisen palleahengityksen. Tämä voi jo yksin riittää lievittämään ahdistusentunnetta.

#### Ohje

1. Ota mukava asento. Älä kuitenkaan risti jalkojasi.
2. Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsan päälle.
3. Hengitä hitaasti sisään ja ulos.
4. Pyri siihen, että ainoastaan vatsalla lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi pysyä paikoillaan.
5. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi, ja jatka tällä tavalla hengittämistä hetken aikaa.

Keskity laskemaan hengityksiä sisään 1, ulos 1, sisään 2, ulos 2 ja niin edelleen. Keskity hengityksen laskemiseen kymmeneen saakka ilman, että nopeutat hengitystäsi.

Jos keskittyminen herpaantuu, aloita uudelleen ykkösestä ja etene rauhallisesti. Nyt ei ole kiire mihinkään.

Harjoittele palleahengitystä etukäteen videon avulla. Tee harjoitus silloin, kun tunnet ahdistuvasi ja ahdistuneisuus häiritsee arjen toimintaasi.

Tätä harjoitusta on tärkeää tehdä useamman kerran. Älä jää miettimään, teetkö sitä oikein tai oikeassa kohtaa. Tärkeintä on tekeminen.

## LIITE 4: TEEMAILLAN LIIKUNTAOHJEET

## UKK-instituutti

Paullina Husu, Katriona Ojala



## TUOLIJUMPPA

## Aikulämmittely

Istu tuolin etureunalla, pidä selkä suorana. Voit tehdä liikkeitä myös seisuen tuolin vieressä.

## 1. PUMPPAUKSET

Nosta vuoroitellen kantapäät irti lattialta, varpaat irti lattialta (paino kantapäälle, paino varpaalle). Voit yhdistää liikkeen hartioiden nostot ylös – alas. Jalojen liikkeen voit muuttaa haastavammaksi nostamalla toisen jalan kantapään ja toisen jalan varpaat ylös samanaikaisesti. Pidä keskivartalon ryhti hyvänä.



## 2. HIIHTOLIIKE

Ojenna kädet suoriksi ylös ja ojenna ylävartalo. Ojenna sitten kädet suoriksi taakse ja kallista ylävartaloa eteen. Mielikuvana hiihdon tasaylöntö.



## 3. MELONTALIIKE

Tee käsillä melontaliike. Seuraa katseella käsien liikettä.



## 4. MARSSI JA HARTIAT ETEEN-TAAKSE

Marssi ja yhdistä marssiin hartioiden pyöritys eteen ja avaus taakse.



## 5. MARSSI JA POTKU ETEEN

Marssi kolme askelta ja ojenna neljännellä askeleella jalka suoraksi eteen (potku). Tee potku terävästi.



## 6. VASTÄKKAISET POLVI JA KYYNÄRPÄÄ

Nosta vuoroitellen jalkoja koukussa ylös vieden polvea kohti vastakkaisista kyynärpäistä. Tee liike mahdollisimman terävästi.



## 7. PIKAJUOKSULIIKE

Tee pientä juoksuliikettä jaloilla ja käsillä mahdollisimman nopeasti. Mielikuvana pikajuoksu.



## Tasapainoliikkeet

Tee liikkeitä seisuen tuolin vieressä joko kädellä tuulista tukea ottamalla tai ilman tukea. Voit tehdä liikkeitä myös tuulilla istuen ja hieman soveltaen.

## 1. JALAN HEILAUTUS ETEEN-TAAKSE

Seiso tuolin oikealla sivulla. Nosta oikea jalka ylös poheva koukussa ja ojenna jalka taakse suoraksi. Tee heilautusliike eteen – taakse 4 kertaa. Käännä toisin päin (180°) ja tee vasemmallä jalalla sama liike 4 kertaa. Voit tehdä useamman neljän liikkeen sarjan sekä oikealla että vasemmallä jalalla.



## 2. PIIRRÄ KAHDEKSIKKO

Seiso tuolin oikealla sivulla. Piirrä oikealla jalalla mahdollisimman iso kahdeksikko. Tee liike oikealla jalalla 4 kertaa. Käännä toisin päin (180°) ja tee vasemmallä jalalla sama liike 4 kertaa. Voit tehdä useamman neljän liikkeen sarjan sekä oikealla että vasemmallä jalalla.



## 3. JALAN LOITONNUS JA VIENTI ETEEN RISTIIN

Seiso tuolin oikealla sivulla. Heilauta oikeaa jalkaa rentona sivulle – eteen – sivulle – ylöseen. Tee liike oikealla jalalla 4 kertaa. Käännä toisin päin (180°) ja tee vasemmallä jalalla sama liike 4 kertaa. Voit tehdä useamman neljän liikkeen sarjan sekä oikealla että vasemmallä jalalla.



## 4. TANDEMKÄVELY

Seiso tuolin oikealla sivulla. Kävele 2–4 askelta eteen-taakse. Kosketa kantapäätä varpaan joka askelle eteen kävellessä. Kosketa varpaat kantapäähän joka askelle taakse kävellessä (kanta – varvas-kävely – tandemkävely). Ota tuulista tukea tai tee ilman tukea. Lisää haastetta saat lisäämällä kävelyn nopeutta.



## 5. TANDEMKÄVELY JA POLVI YLÖS

Tee samaa tandemkävelyä kuin edellä eteen-taakse. Kävele ensin 3 askelta eteen ja nosta jalka koukussa ylös ja pyöry heikki ylöspäin ennen kuin jatkat kävelyä taakse. Kävele kolme tandemaskelta taakse, nosta jalka koukussa ylös ja pyöry heikki ylöspäin ennen kuin jatkat kävelyä eteen. Lisää haastetta saat lisäämällä kävelyn nopeutta.



## Lihaskuntoliikkeet

Istu tuolin etureunalla, ojenna ylävartalo suoraksi. Pidä hyvä ryhti.

## Reisilihakset

## 1. TUULIATA YLÖSNOSTU

Pidä jalkaterät lattiansa, polvet ja varpaat samaan suuntaan ja kädet kyynärpäistä koukistuneena ristissä rintakehästä koko suorituksen ajan. Nouse tuulilla mahdollisimman terävästi ylös ja laskeudu hitaasti alas istumaan tai kosketa kevyesti pakaralla tuolin reunaa.



## 2. JALAN NOSTO

Pidä jalkaterät lattiansa, ylävartalo liikkumatta ja nosta jalka koukussa irti lattiansa. Ojenna suoraksi, tuo takaisin koukkuun ja laske alas lattiansa. Tee liike vuoroitellen oikealla ja vasemmallä jalalla. Liikkeen voi tehdä myös molemmilla jaloilla yhtä aikaa, jolloin se on raskaampi.



## Vatsalihakset

## 3. KEINUTUOLILIIKE

Pidä jalkaterät lattiansa ja kädet kyynärpäistä koukistuneena ristissä rintakehästä koko suorituksen ajan. Kallista ylävartaloa lonkista eteen ja ojenna taakse. Kosketa taakse viidesä yläselkää tuolin selkäreunan samalla kun nostat jalkaterät hieman irti lattiansa. Tee liike rauhallisesti ja kosketa jaloilla vain kevyesti lattiansa. Mielikuvana keinutuolissa keinuttelu.



## 4. PYÖRÄILYLIKE

Istu tuolin etureunalla. Pidä keskivartalo hallittuna, kun kallistat ylävartaloa taakse ja nostat jalat koukussa irti lattiansa. Koukista ja ojenna jalkoja vuoroitellen. Mielikuvana pyöräily.



## Selkälihakset

## 5. KYYNÄRPÄIDEN VETO TAAKSE

Ojenna kädet suoriksi etuvuotoon hartiatason alapuolelle. Vedä kyynärpäsi suoraan taakse läheltä vartaloa ja tuo takaisin suoraksi eteen. Voit tehdä liikkeen myös molemmilla käsillä yhtä aikaa.



## Yläraajojen lihakset

## 6. PAKAROIDEN NOSTO

Ota käsillä kiinni tuolin reunoista, nosta käsillä pakaroita ylös tai irti tuulista ja tuo takaisin. Tee liike käsillä, älä autu jaloilla.



## Venyttely

## Lonkankoukistajat

## 1. LONKAN KOUKISTAJAT

Istu tuolin etureunalla sivuttain ja ojenna oikeanjalalla jalka rauhallisesti taakse. Polvi saa joutua hieman koukkuun. Pidä ylävartalo suorana. Käännä toisinpäin ja tee toisella jalalla.



## Reiden takaosa

## 2. REIDEN TAKAOSA JA SÄÄREN ETUOSA

Pidä toinen jalka koukussa jalkaterät lattiansa. Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, kosketa kantapäätäsi lattiansa ja vedä nilkaa koukkuun ja kallista samalla ylävartaloa lonkista eteen. Pidä kädet vartalon sivulla tai varsin taivana, kun kallistat ylävartaloa.



## Vatsalihakset

## 3. VATSALIHASTEN VENYTYS

Istu selkä kiinni selkäreunassa. Ojenna kädet suoraksi taakse ja jalat suoraksi eteen. Nosta kätse hieman ylävartaloa ja pidä alaselkä hallittuna. Venytä ja ojenna jalkoja ja käsiä pitkästi.



## Rintaranka

## 4. PYÖRISTYS JA AUKAISU

Pidä kädet suorana silloilla, paina lonkaa alas ja pyöristä ylöspäin, tuo samalla hartioiden eteen. Pyöry 230-asteenossa heikki ennen kuin jatkat liikettä. Vie leuka hieman ylävartalon ja hartioiden taakse. Pyöry 230-asteenossa heikki ennen kuin jatkat liikettä. Toista liikettä vuoroitellen useamman kerran.



## Yläselän lihakset

## 5. YLÄSELÄN VENYTYS

Ojenna kädet eteen yhdessä ristissä, paina leuka eteen ja katse alas. Pyöristä ylöspäin.



## Niska ja hartiat

## 6. NISKA- JA HARTIASEUDUN VENYTYS

Istu selkä suorana ja kiinni selkäreunassa. Tartu vasemmalla kädellä kiinni tuolin reunasta ja kallista päätä mahdollisesti oikealle sivulle, vie korvas kätse ulkopäätä. Pyöry heikki asteenossa. Tee sama toisinpäin. Pidä silmät auki, kun teet liikettä. Voit muuttaa venytyksen vaikeutta painamalla lonkaa alas.



1

2

3

4



## LIITE 5: TEEMAILLAN PALAUTEKYSELY

### Synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisy - Teemailtojen palautekysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tämä kysely on osa Savonian sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä, jonka tuloksia hyödynnetään loppuraporttia tehdessä. Kyselyyn vastaamalla suostut, että antamaasi palautetta voidaan käyttää opinnäytetyön loppuraportissa. Palautekysely toteutetaan anonyymisti ja kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Opinnäytetyön tekijät käsittelee vastaukset luottamuksellisesti ja vain opinnäytetyön tekijöillä on oikeus käsitellä kyselyn vastauksia. Palautekysely poistuu webropol järjestelmästä viimeistään kahden (2) kuukauden kuluttua palautteen keräämisestä.

Kyselyssä kartoitetaan teemailtoihin osallistuneiden viihtyvyyttä ja toiminnan hyödyllisyyttä. Kaikki kysymykset eivät ole pakollisia. Samasta perheestä voi vastata useampi henkilö, mutta jokaisen tulee täyttää oma kyselylomake.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 5 minuuttia. Kysely koostuu esittelyosion lisäksi kahdesta (2) osasta. Ensimmäinen osa käsittelee teemaillan viihtyvyyttä, toinen osa toiminnallisen osuuden hyödyllisyyttä.

#### TEEMAILLAN KOKONAISUUS

##### 1. Teemaillan mielekkäisyys asteikoilla 0-10? \*



##### 2. Toivotko jatkossa vastaavanlaisia teemailtoja? \*

- Kyllä  
 Ei

**3. Oletko saanut vertaistukea teemaillassa? \***

- Kyllä  
 Ei

**4. Toivoisitko teemaitoihin muutoksia? \***

- Kyllä  
 Ei

Kysymyksen säännöt

**Toivoisitko teemaitoihin muutoksia?**

Kyllä  
Sääntö: Näytä kysymyksiä  
Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Millaisia?

---

Ei  
Ei vaihtoehdon sääntöjä

**5. Millaisia? \***

---

---

---

---

---

Kysymyksen säännöt

**Millaisia?**

Ei vielä kysymyssääntöjä

Kysymys **Toivoisitko teemaitoihin muutoksia?** on Näytä kysymyksiä sääntö tälle kysymykselle

## SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS

## 6. Puhutaanko synnytyksen jälkeisestä masennuksesta tarpeeksi? \*

- Täysin samaa mieltä
- Jossain määrin samaa mieltä
- Melko eri mieltä
- Täysin eri mieltä

## 7. Oletko ollut aiemmin tietoinen synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisevistä keinoista? \*

- Kyllä
- Ei

## 8. Lisääntykö tietoisuutesi synnytyksen jälkeisestä masennuksesta teemailtojen avulla? \*

- Kyllä
- Ei

## 9. Koetko saaneesi keinoja ennaltaehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta? \*

- Täysin samaa mieltä
- Jossain määrin samaa mieltä
- Melko eri mieltä
- Täysin eri mieltä

## 10. Koetko hyötynesi sosiaalisesta tuesta? \*

- Täysin samaa mieltä
- Jossain määrin samaa mieltä
- Melko eri mieltä
- Täysin eri mieltä

## 11. Avoin palaute teemallan kokonaisuudesta