



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Terveydenhoitajan työ äitiysneuvolassa

Opetusvideo terveydenhoitajaopiskelijoille

Angelina Iso-Tuisku, Anna Puhakka

Opinnäytetyö, Joulukuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2024
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
 80200 JOENSUU
 +358 13 260 600

Tekijät

Angelina Iso-Tuisku, Anna Puhakka

Nimeke

Terveydenhoitajan työ äitiysneuvolassa: opetusvideo terveydenhoitajaopiskelijoille

Toimeksiantaja

Karelia-Ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Äitiysneuvolatyö on tärkeä osa odottavan äidin ja sikiön terveyden edistämistä. Suomalaiseen neuvolajärjestelmään kuuluu maksuttomat äitiysneuvolan terveystarkastukset, joita järjestetään vähintään kahdeksasta yhdeksään kertaa odottavalle perheelle. Äitiysneuvolakäynneillä seurataan raskauden etenemistä ja ohjataan kattavasti tulevia vanhempia. Äidin ja sikiön hyvinvoinnin lisäksi terveystarkastuksissa huomioidaan myös muun perheen hyvinvointi ja sen edistäminen. Säännölliset terveystarkastukset ovat erityisen tärkeitä, koska niiden avulla voidaan havaita riskiraskauden merkit ajoissa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä terveydenhoitajaopiskelijoiden tietämystä ja ymmärrystä terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa. Tehtävänä on tuottaa opetusvideo, jossa terveydenhoitajan työskentelyä esitellään käytännössä, asiakkaan kohtaamisesta ohjaukseen ja eri tutkimusten tekemiseen.


Tuotimme terveydenhoitajaopiskelijoille opetusvideon, joka esittelee terveydenhoitajan työnkuvaa äitiysneuvolassa. Videon sisältö laadittiin hyödyntämällä ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa äitiysneuvolatoiminnasta. Video esittelee neuvolakäyntien keskeiset toiminnot, kuten erilaisten tutkimusten tekeminen ja tulevien vanhempien ohjaaminen. Tuotoksesta tuli tiivis, informatiivinen kokonaisuus. Opetusvideoon pyysimme palautetta terveydenhoitajaopiskelijoilta. Saamamme palautteen mukaan opetusvideo oli hyvin toteutettu ja se antaa kattavasti tietoa terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa.

Kieli
suomi

Sivuja 34
 Liitteet 3
 Liitesivumäärä 5

Asiasanat

äitiysneuvolat, terveydenhoitajat, raskaus, terveystarkastukset

 Karelia UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	THESIS December 2024 Degree Programme in Nursing Tikkarinne 9 FI-80200 JOENSUU FINLAND Tel. +350 13 260 600
Authors Angelina Iso-Tuisku, Anna Puhakka	
Title The Work of a Public Health Nurse at a Maternity Clinic: An Educational Video for Public Health Nursing Students Commissioned by Karelia University of Applied Sciences	
Abstract <p>Maternity clinic work is a vital part of promoting the health and well-being of expectant mothers and their developing foetuses. In Finland, the maternity clinic system provides free-of-charge health check-ups for expectant families, typically conducted eight to nine times during pregnancy. These visits monitor the progress of pregnancy and offer comprehensive guidance for parents-to-be. In addition to the well-being of the mother and fetus, the health check-ups also consider and promote the overall well-being of the family. Regular health check-ups play a critical role in identifying the signs of high-risk pregnancies at an early stage.</p> <p>The aim of this thesis was to enhance the knowledge and understanding of the public health nursing students about the work performed by public health nurses at maternity clinics. The objective was to produce an educational video demonstrating the practical aspects of the role of the public health nurse, from encountering the client to guidance and conducting various examinations.</p> <p>An educational video was produced for public health students presenting the role and responsibilities of a public health nurse at a maternity clinic. The content was based on current, evidence-based information about maternity clinic practices. The video highlights the key functions of maternity clinic visits, such as performing examinations and providing parental guidance. The final product is a concise and informative entity. Feedback was collected from public health nursing students, and according to their responses, the video was well-executed and provides comprehensive information about the work of a public health nurses at maternity clinics.</p>	
Language Finnish	Pages 34 Appendices 3 Pages of Appendices 5
Keywords maternity clinics, public health nurse, pregnancy, health check-ups	

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Äitiysneuvola.....	6
2.1	Äitiysneuvola osana suomalaista neuvolajärjestelmää	6
2.2	Äitiysneuvolatoiminta.....	6
2.3	Äitiysneuvolan terveystarkastukset.....	7
2.4	Riskiraskauden varhainen tunnistaminen.....	9
2.5	Tulevien vanhempien ohjaus.....	11
3	Terveydenhoitajan työ.....	12
3.1	Terveydenhoitajan työ äitiysneuvolassa.....	12
3.2	Terveydenhoitajakoulutus.....	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävät.....	15
5	Opinnäytetyön toteutus.....	15
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne.....	15
5.3	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus.....	16
5.4	Tuotoksen arviointi.....	18
6	Pohdinta.....	20
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	20
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	21
6.3	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	22
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	22
	Lähteet.....	24

Liitteet

- Liite 1 Videon käsikirjoitus
- Liite 2 Tiedonhakutaulukko
- Liite 3 Palautelomake ja linkki opetusvideoon

1 Johdanto

Äitiysneuvolatyö on merkittävä osa raskaana olevan äidin ja kehittyvän sikiön hyvinvoinnin edistämistä sekä raskauteen liittyvien terveysriskien ennaltaehkäisyä. Suomessa neuvolajärjestelmä on ainutlaatuinen, sillä se tarjoaa maksuttomia ja kattavia palveluita lasta odottaville perheille. Monissa muissa maissa vastaavat palvelut eivät ole yhtä laajalti saatavilla tai maksuttomia, mikä tekee suomalaisesta neuvolatoiminnasta arvostetun. (Terveysportti 2023.)

Terveystenhoitajan työssä korostuu terveyden edistäminen ja potilaan tukeminen itsenäisessä päätöksenteossa. Terveystenhoitaja kannustaa potilasta pitämään huolta omasta terveydestään ja edistämään sitä. Työ tapahtuu moniammatillisessa yhteistyössä, ja pohjautuu ajantasaiseen sekä tieteelliseen tietoon. (Terveystenhoitajaliitto 2024.)

Valitsimme opinnäytetyöhön aiheeksi terveydenhoitajan työ äitiysneuvolassa, koska opiskelemme itse terveydenhoitajiksi ja aihe liittyy läheisesti sekä opintoihimme että tulevaan ammattiimme. Meitä kiinnostaa erityisesti raskauden, äitiyden ja vauvan kehityksen ymmärtäminen, sekä terveydenhoitajan rooli ennaltaehkäisevässä työssä ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja yksi suurin osa suomalaista terveydenhuoltoa, koska se tavoittaa melkein kaikki lasta odottavat perheet. (Valtioneuvosto 2022.) Raskauteen ja vanhemmuuteen liittyvät asiat herättävät usein tunteita ja kysymyksiä, joten haluamme osaltamme olla tukemassa perheitä kyseisissä tilanteissa kaiken oppimamme pohjalta.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä terveydenhoitajaopiskelijoiden tietämystä ja ymmärrystä terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa. Tehtävänä on tuottaa opetusvideo, jossa terveydenhoitajan työskentelyä esitellään käytännössä, asiakkaan kohtaamisesta ohjaukseen ja eri tutkimusten tekemiseen.

2 Äitiysneuvola

2.1 Äitiysneuvola osana suomalaista neuvolajärjestelmää

Suomalaiseen neuvolajärjestelmään kuuluu äitiys- ja lastenneuvola, joissa järjestettävät terveystarkastukset mahdollistavat useiden perheiden hyvinvointiin vaikuttavien ongelmien havaitsemisen sekä niihin puuttumisen matalalla kynnyksellä. Nykyään neuvoloiden toiminnassa painotetaan erityisesti kehityksellisten haasteiden ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä. Tämä eroaa neuvoloiden alkuperäisestä tavoitteesta, joka keskittyi pääasiassa infektioiden torjuntaan ja aliravitsemuksen vähentämiseen. (Duodecimlehti 2021.)

Neuvolajärjestelmä on hyvin merkittävä osa ehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaa perusterveydenhuollossa. Neuvolapalveluiden toteuttamisesta vastaavat hyvinvointialueet, joissa jokaisella alueella laaditaan oma neuvolasuunnitelma. Järjestelmään kuuluu myös tiivis yhteistyö muun muassa varhaiskasvatuksen, lastensuojelun, muiden sosiaalitoimien sekä erikoissairaanhoidon asiantuntijoiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024a).

Neuvolatoimintaa ohjaa sekä valvoo sosiaali- ja terveysministeriö ja neuvolatoiminnan kehittämisestä sekä seurannasta vastuuta pitää terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024b).

2.2 Äitiysneuvolatoiminta

Raskaana olevat naiset ovat oikeutettuja saamaan maksuttomia äitiysneuvolapalveluita. Hyvinvointialueiden velvollisuutena on varmistaa, että lakisääteinen neuvolatoiminta järjestyy omalla alueellaan. Äitiysneuvolatoiminta on erittäin iso osa odottavan perheen arkea. Sieltä perhe saa apua ja ohjausta terveyteen sekä turvallisuuteen liittyen. (NEUKO-tietokanta 2023.)

Äitiysneuvolakäynnit ovat keskeisiä riskiraskauksien varhaisen tunnistamisen ja tarvittavan avun tarjoamisen kannalta. Riskiraskaudella tarkoitetaan raskautta, jossa on lisääntyneitä terveystriskejä odottavalle äidille, sikiölle tai molemmille. (Terveyskirjasto 2023a.) Äidin ja sikiön vointia seurataan tarkasti ja tulokset kirjataan äitiyskorttiin, sekä potilastietojärjestelmään. Näin terveydenhuollon ammattilaiset voivat muissakin palveluissa nähdä ajantasaisen tiedon äidin voinnista. Tarvittaessa äiti voidaan ohjata jatkohoitoon tai erikoissairaanhoidon tutkimuksiin. (Terveyskirjasto 2023b.)

Äitiysneuvolassa ohjataan raskaana olevaa naista koko raskauden ajan sekä annetaan tietoa synnytyksestä ja vastasyntyneen hoidosta. Neuvola tarjoaa myös laajaa psykososiaalista tukea, huomioiden koko perheen tilanteen ja hyvinvoinnin. (Terveyskirjasto 2023c.)

Odottava äiti saa neuvolasta pahvisen neuvolakortin, johon tallennetaan kaikki äitiyshuollon tärkeät tiedot raskauden ensikäynnistä synnytykseen ja jälkitarkastukseen asti. Perinteisen neuvolakortin rinnalle on tullut sähköinen vaihtoehto, iPana Äitiys -äitiyskortti, joka tarjoaa modernin ja kätevän tavan seurata raskauden etenemistä. Digitaalisen äitiyskortin ansiosta kirjaukset näkyvät entistä kätevämmiin ja tiedonkulku äitiysneuvolan sekä synnytyssairaalan välillä nopeutuu sekä toteutuu sujuvammin. (Digineuvola 2024a.)

Sähköinen äitiyskortti on saatavilla iPana Äitiys - digineuvolassa, joka on odotusta, synnytystä ja vauva-aikaa tukeva palvelu. Palvelussa on ilmaiseksi paljon ammattilaisten tuottamaa sisältöä. Digineuvolassa on keskustelupalsta, josta voi tavoittaa terveydenhuollon ammattilaisia. Sähköinen äitiyskortti on suunniteltu tallentamaan äidin terveystiedot ja mahdollistamaan niiden sujuvan jakamisen äidin, neuvolan, lääkärin ja synnytyssairaalan välillä. Digineuvolaan tallennetut tiedot ovat aina tallessa sekä luettavissa, minkä takia se helpottaa asioimista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Ammattilaiset myös näkevät digineuvolan kautta kotona tehdyt mittaukset. (Digineuvola 2024b.)

2.3 Äitiysneuvolan terveystarkastukset

Äitiysneuvolan maksuttomia terveystarkastuksia tarjotaan kaikille lasta odottaville perheille. Terveystarkastukset mahdollistavat sen, että äidin ja sikiön vointia pystytään seuraamaan ja voinnin muutokset sekä riskiraskaudenmerkit saadaan nopeasti havaittua. Näin pystytään ennaltaehkäisemään vakavien komplikaatioiden riskiä. Tarvittaessa odottava äiti lähetetään jatkotutkimuksiin äitiyspoliklinikalle tai synnytysairaalan osastolle. Äitiysneuvolan terveystarkastuksissa käydään vähintään kahdeksan tai yhdeksän kertaa raskauden aikana. Äidin ja sikiön hyvinvoinnin lisäksi terveystarkastuksissa huomioidaan myös muun perheen hyvinvointi ja sen edistäminen. (THL 2013, 8.) Tarkastuksilla edistetään osaltaan myös kansanterveyttä, koska terveydenhoitajan työ on osa kansanterveystyötä eli terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä. (Terveyskirjasto 2016.)

Normaalin raskauden kesto on keskimäärin 40 viikkoa eli 280 vuorokautta. Raskauden kesto ja laskettu aika, eli arvioitu päivä, jolloin vauvan odotetaan syntyvän, voidaan määrittää viimeisten kuukautisten alkamispäivän perusteella, edellyttäen että kuukautiskierto on säännöllinen. Esimerkiksi, jos edelliset kuukautiset ovat alkaneet joulukuun ensimmäinen päivä, niin siitä lasketaan 40 viikkoa eteenpäin, jolloin saadaan laskettu aika. Epäsäännöllisen kierron kohdalla, ei laskettua aikaa pysty määrittämään kuukautisten perusteella. Tällöin raskauden kesto määritellään ultraäänitutkimuksella. Raskauden kestoa merkitään täysinä viikkoina ja päivinä, esimerkiksi 20+5. (Terveyskirjasto 2024.)

Äitiysneuvolaan olisi hyvä ottaa yhteyttä heti positiivisen raskaustestin tehtyä tai kun raskaus on todettu. Ensipuhelun aikana terveydenhoitaja käy yhdessä äidin kanssa läpi äidin perustietoja, aloittaa ohjeistuksen raskausaikaan liittyen ja kertoo mitä yhteistyö neuvolan kanssa on. Hän käy äidin kanssa läpi äidin mahdolliset perussairaudet ja käytössä olevan lääkityksen. Näiden tietojen perusteella terveydenhoitaja osaa suunnitella tarvittavat tutkimukset sekä hoito-ohjeet valmiiksi. Puhelun aikana varataan aika ensikäynnille raskausviikolle 8.–10. (Terveyskirjasto 2023a.)

Raskausviikolla 8.–10. järjestettävällä ensimmäisellä neuvolakäynnillä kartoitetaan äidin kuukautiskiertoa, jotta voidaan määrittää raskauden kesto ja laskettu aika. Käynnin keskustelun pohjana käytetään kotona täytettyä

perustietolomaketta. Molemmat vanhemmat täyttävät myös AUDIT-lomakkeen eli kyselyn alkoholin käytöstä, joka käydään terveydenhoitajan kanssa läpi. Ensikäynnillä kartoitetaan aikaisempien raskauksien kulkua ja mahdollisia sairauksia. Yhdessä keskustellaan äidin nykyisestä ruokavaliosta ja raskausajan ravitsemussuosituksista, elämäntavoista sekä päihteiden käytöstä. (Terveyskirjasto 2023b.). Odottavan äidin työ ja siihen liittyvät riskitekijät otetaan huomioon, jotta tiedetään mahdolliset sikiölle ja raskaudelle vaaraa aiheuttavat tekijät. Äidin on hyvä tietää, että työnantaja on velvollinen järjestämään työolot siten, ettei niistä aiheudu vaaraa kummallekaan äidille, eikä sikiölle. (THL 2022, 9.) Ensikäyntiin sisältyy myös perustutkimukset eli mitataan paino, pituus, painoindeksi ja verenpaine. Perustutkimusten lisäksi otetaan näytteitä raskaudenseurantaan liittyen tai niistä tehdään lähete laboratorioon. Näytteistä halutaan selvittää äidin veriryhmä, mahdolliset vasta-aineet sekä infektionäytteet; hepatiitti B, HIV ja kuppa. (Terveyskirjasto 2024.)

Odottavalle perheelle järjestetään terveystarkastuksien lisäksi yksi laaja tarkastus raskausviikoilla 13–18 ja sen toteuttaa terveydenhoitaja tai kättilö. Lisäksi lääkäri tekee omat tutkimuksensa. Terveystarkastukseen sisältyy yksilöllinen terveysneuvonta, joka määräytyy tarkastuksessa käydyn laaja-alaisen arvion pohjalta. Arviossa kartoitetaan vauvan ja vanhempien terveyteen sekä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (NEUKO-tietokanta 2023a.)

Muilla terveystarkastuskäyneillä keskustellaan raskaana olevan ja muun perheen elämäntilanteesta sekä kuulumisista. Käynneillä pohditaan yhdessä perheen voimavaroja, kartoitetaan mahdollisia huolenaiheita ja vastataan mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Tämän lisäksi keskustellaan raskauden etenemisestä, terveystottumuksista ja annetaan aina terveysneuvontaa yksilölliset tarpeet huomioiden. Jokaisella käynnillä tehdään tarvittavat mittaukset. (NEUKO-tietokanta 2023b.)

2.4 Riskiraskauden varhainen tunnistaminen

Raskauteen liittyy aina riskinsä varsinkin seuraavien tilanteiden kohdalla; Monisikiöraskaus, pre-eklampsia eli raskausmyrkytys, raskaushypertensio eli

kohonnut verenpaine, raskausdiabetes, kohdunkasvun poikkeavuudet, sikiön epänormaali syke tai liikkuminen, ennenaikaisen synnytyksen uhka, verenvuoto loppuraskaudessa ja lasketun ajan ylittyminen. (THL 2023.) Myös raskaushepatoosi kuuluu riskiraskauteen. Se tarkoittaa maksahäiriötä, jonka tyypillisiä oireita ovat ihon voimakas kutina sekä mahdollinen ihon kellertävyys. (Terveyskirjasto 2023).

Määräaikaisten terveystarkastusten tavoitteena on havaita riskiraskauden merkit mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Odottava äiti ohjataan antamaan virtsanäytteet ennen jokaista terveystarkastusta, joista saa helposti ja nopeasti selville jos äidillä on jokin infektio tai raskausmyrkytys. Näytteestä katsotaan liuskakokeella virtsan valkuainen ja sokeri. (THL 2023.)

Varhaisraskaudessa tehdään yhdistelmäseulonta eli äidistä otetaan verinäyte viikoilla 9–11 ja viikoilla 11–13 ultraäänitutkimuksessa mitataan sikiön niskaturvotus. Niskaturvotuksen mittaus auttaa arvioimaan sikiön riskiä kromosomi- tai rakennepoikkeavuuksiin. Mitä suurempi niskaturvotus on, sitä todennäköisemmin riski poikkeavuuksiin kasvaa. (Terveyskylä 2020a.) Rakenneultraäänitutkimus tehdään viikoilla 18–21 tai 24–28, jossa tutkitaan sikiön elimet sekä muut rakenteet, jotta selvitetään mahdolliset vaikeat rakennepoikkeavuudet. Verinäytteiden ja ultraäänitutkimusten tulokset välittyvät terveydenhoitajalle, joka käy ne läpi äidin ja perheen kanssa seuraavan terveystarkastuksen yhteydessä. (THL 2023.)

Mikäli raskaus kestää kymmenen päivää yli lasketun ajan on raskaus yliaikainen. Tällöin terveydenhoitaja tai odottava äiti varaa ajan äitiyspoliklinikalle. Yliaikainen raskaus voi pitkittyessään aiheuttaa hapenpuutetta sikiölle. Lapsiveden määrä voi myös vähentyä, ja vauvan sydämen sykkeessä saattaa esiintyä muutoksia. Yliaikaisessa raskaudessa tehdään liikeseurantaa eli sikiön liikkeitä tarkkaillaan. Liikeseuranta ohjataan aloitettavaksi tarvittaessa raskausviikon 32 jälkeen, mutta aina jos raskaus menee yli lasketun ajan, tulee aloittaa liikeseuranta. (julkari.fi) Seuranta tapahtuu siten, että odottava äiti lepää maaten tunnin verran ja laskee jokaisen liikkeen mitä tuntee. Liikkeet voi tuntea lyhyenkin ajan sisällä, jos sikiö liikkuu vilkkaasti. Liikkeitä tulisi tuntea tunnin aikana yli kymmenen, mutta mikäli niitä

tuntee vähemmän, liikkeiden seuranta jatketaan toinen tunti. Jos sikiön liikkeitä tuntee edelleen vähemmän kuin kymmenen, on syytä mennä tarkastamaan sikiön vointi omaan synnytyssairaalaan saman päivän aikana. (Terveyskylä 2020b.)

Riskiraskauksissa tarvitaan määrääikaisten tarkastusten lisäksi lisäseurantakäyntejä, koska sikiön tai äidin tilanne raskauden aikana voi muuttua nopeastikin. Lisäseuranta tehdään neuvolan lisäksi lääkärin ja äitiyspoliklinikan toimesta. Mikäli raskauden aikana esiintyy seuraavia oireita; runsasta verenvuotoa emättimestä, kovaa alavatsa kipua, epäilyä lapsivedenmenosta, sikiön liikkeiden vähenemistä, äkillistä päänsärkyä, ylävatsakipua, voimakasta kutinaa kämmenissä ja jalkapohjissa tulisi ottaa yhteys päivystykseen. Myös silloin, jos äiti tuntee säännöllisiä kivuliaita supistuksia, jotka eivät helpota kahden tunnin aikana levolla. (Terveyskirjasto 2023.)

2.5 Tulevien vanhempien ohjaus

Perhevalmennus vanhempainryhmässä tai vastaanotolla on suunnattu ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottaville, ensi kertaa Suomessa lastaan odottaville ja silloin kun toinen vanhemmista odottaa ensimmäistä lastaan. Vanhempainryhmässä käyntiä olisi hyvä jatkaa vielä lapsen syntymän jälkeen vanhemmuutta tukemaan. (Terveysportti 2023.)

Perhevalmennuksessa käydään läpi synnytyksen eri vaiheet ja se, kuinka synnytykseen olisi hyvä valmistautua. Siellä käydään läpi myös vauvan imettämisen periaatteet ja vauvan hoitaminen. (THL 2023, 23–24)

Perheille järjestetään myös synnytysvalmennusta, johon voi osallistua paikan päällä tai etäyhteydellä. Pääasiassa valmennus on tarkoitettu ensisynnyttäjille ja synnytykseen mukaan tuleville tukihenkilöille. (Pohjois-Karjalan hyvinvointialue 2024.) Synnytysvalmennuksissa käydään läpi synnytyksen eri vaiheet, kerrotaan lääkkeellisistä ja lääkkeettömistä kivunlievityskeinoista ja siitä mitä eri synnytystapoja on olemassa. Siellä myös kerrataan synnytyksen alkamisen

merkit. (THL 2013.) Synnytyksen alkamisen merkkejä ovat tihentyneet säännölliset supistukset sekä lapsivedenmeno (Terveyskirjasto 2024).

Raskaana olevan äidin ja perheen imetysohjauksen tavoitteena on tarjota imetysohjausta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Imetysohjaus, joka on aloitettu jo raskausaikana, tukee täysimetystä ja imetyksen jatkumista varhaisvaiheessa. Se myös lisää äidin luottamusta imetykseen. Imetysohjaus on hyvin olennainen osa vanhempien ohjausta. Imetysohjauksesta vastaavat siihen koulutuksen saaneet terveydenhuollon ammattilaiset kuten terveydenhoitajat ja kätilöt. Raskaana oleville naisille tulee antaa monipuolista ja jatkuvaa tukea imetykseen liittyen. Onnistuneeseen ohjaukseen kuuluu muun muassa vauvan oikean imuotteen ja hyvän imetysasennon opastaminen. (HOTUS 2020, 5–7)

Neuvolassa terveydenhoitaja tukee vanhempia yksilöllisesti riippumatta sukupuolesta, perherakenteesta tai kulttuurista. Vanhempia tuetaan vanhemmuuteen kasvamisessa, vanhempana olemisessa ja jaksamisessa lapsiperhearjessa. Terveydenhoitaja myös vastaa vanhempien mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Vanhempien parisuhteen tukeminen kuuluu myös terveydenhoitajan työhön, koska se edistää koko perheen hyvinvointia. Vanhemmille tarjotaan mahdollisuuksia vertaistukeen, koska sillä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia vanhemmuuteen. Tukemisen lisäksi yksi merkittävistä terveydenhoitajan rooleista on vanhempien kohtaaminen ja luottamuksen synnyttäminen heidän kanssaan. Kohtaaminen vaatii aikaa sekä mahdollisuuksia monipuoliseen keskusteluun vanhempien kanssa. (THL 2021, 12.)

3 Terveydenhoitajan työ

3.1 Terveydenhoitajan työ äitiysneuvolassa

Terveydenhoitajan työhön kuuluu vahvasti terveyden edistämisen näkökulma, itsenäinen päätöksenteko sekä moniammatillisissa työryhmissä työskentely. Työssä vaikutetaan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin yksilö, yhteisö sekä

yhteiskuntatasolla. Terveystarkastajan työssä hyödynnetään uusinta tietoa sekä käytäntöjä hoitotyön osaamisesta. Työ perustuu tieteelliseen tutkittuun tietoon. (Terveystarkastajaliitto 2024.)

Terveystarkastajan työhön äitiysneuvolassa kuuluu säännöllisten terveystarkastusten toteuttaminen odottaville äideille. Tarkastuksilla terveystarkastaja mittaa verenpainetta ja painoa, sekä tunnistaa ja mittaa kohdunpohjan korkeuden. Käyntien yhteydessä terveystarkastaja tutkii äidin virtsanäytteestä virtsan valkosolujen ja glukoosin pitoisuudet. Terveystarkastaja mittaa äidiltä tarvittaessa myös hemoglobiinin. (Terveystarkastajaliitto 2023a.) Hän kuuntelee myös sikiön sydäntään doppler-laitteella. Doppler on laite, joka on tarkoitettu sikiön sydäntään kuunteluun. Sen käyttö on turvallista ja sen avulla saa helposti seurattua sikiön aktiivisuutta. (Pedihealth 2024.) Terveystarkastajan on tärkeä kirjata kaikki saamansa arvot mittauksista ylös, jotta mahdollisten raskauskomplikaatioiden riskejä voidaan seurata. Terveystarkastaja keskustelee äidin sekä tämän puolison kanssa synnytyksestä ja vauvaan liittyvistä asioista, sekä muista lapsen ja perheen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Terveystarkastaja on perheen tukena ja vastaa heidän mieltä askarruttaviin kysymyksiin. (Terveystarkastajaliitto 2023b.)

Hän tekee myös tiivistä yhteistyötä lääkärin, synnytysosaston sekä muiden terveystarkastajien kanssa. Terveystarkastaja tekee 1–7 vuorokauden kuluttua lapsen syntymästä kotikäynnin perheen kotiin, jossa varmistetaan, että synnytyksestä palautuminen ja imettäminen ovat lähteneet hyvin käyntiin. Hän myös tutkii vastasyntyneen lapsen. 5–12 viikon kuluttua synnytyksestä tehdään jälkitarkastus äidille, jossa käydään läpi synnytyskokemusta, arvioidaan vanhempien jaksamista ja mielialaa sekä huomioidaan mahdolliset masennuksen merkit. Jälkitarkastuksessa terveystarkastaja tekee äidille gynekologisen tutkimuksen, mutta tarkastusta ei välttämättä tarvita, jos synnytyksessä ei ole ollut ongelmia. Tutkimuksesta voi halutessaan myös kieltäytyä. Käynnillä suunnitellaan yhdessä äidin kanssa mahdollista raskauden ehkäisyä. Jos perheen ei ole tarkoitus heti hankkia lisää lapsia, on tärkeää keskustella ehkäisytarpeesta ja eri vaihtoehdoista. Imetyksen puuttuessa ovulaatio voi alkaa jo kuukauden kuluttua synnytyksestä. Imettävillä ovulaatio tapahtuu keskimäärin kuuden kuukauden kuluttua synnytyksestä, mutta hyvin

monella ensimmäiset kuukautiset alkavat jo kolmessa kuukaudessa.
(Terveyskirjasto 2023c.)

3.2 Terveydenhoitajan koulutus

Terveydenhoitajakoulutuksen järjestää 18 ammattikorkeakoulua Suomessa. Tutkinnon suorittamiseen menee noin neljä vuotta ja sen laajuus on 240 opintopistettä. Terveydenhoitajan tutkinto sisältää myös sairaanhoitajan tutkinnon. Koulutus mahdollistaa työtehtävät myös kansainvälisesti, koska se täyttää Euroopan neuvoston sairaanhoitajakoulutuksesta antamien direktiivien vaatimukset. (Terveydenhoitajaliitto 2024a.)

Koulutuksessa saavutetaan terveydenhoitajatyön, terveyden edistämisen sekä kansanterveystyön ammattitaito. Terveydenhoitaja käyttää työssään näkökulmaa, joka on terveyden edellytyksiä tukeva sekä sairauksia ennaltaehkäisevä. Koulutuksessa käytetään monipuolisia opetusmenetelmiä, kuten teoreettista opetusta, taito- ja tietopajoja sekä erilaisia simulaatioita. Yli kolmannes koulutuksesta on ammattitaitoa harjaannuttavaa työharjoittelua. Opiskella pystyy lähi- ja etäopiskeluna, ja opinnoissa on sekä itsenäistä opiskelua että tiimityöskentelyä. Koulutukseen kuuluu myös opinnäytetyön tekeminen, sekä terveydenhoitajan opintoihin liittyvä kehittämistyö. Osan opinnoista voi suorittaa myös kansainvälisessä opiskelijavaihdossa. (Opintopolku 2024.)

Valvira eli Sosiaali- ja terveystieteiden valvontavirasto rekisteröi laillistuksen saaneen terveydenhoitajan sekä sairaanhoitajan Terhikki-rekisteriin. Terhikki on terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteri. Ainoastaan terveydenhoitajaksi laillistettu ammattihenkilö voi toimia terveydenhoitajan ammatissa. Ammattikorkeakoulu, joka antaa tutkinnon vahvistaa suoritetun tutkinnon Valviralle opiskelijan puolesta joko valmistumispäivänä tai heti valmistumispäivän jälkeen yhteisvahvistuslistamenettelyllä. Hakija kuitenkin itse täyttää oman hakemuksensa sekä allekirjoittaa sen. Valviran verkkosivuilta löytyy tästä tarkemmat ohjeet. Työelämässä työnantaja on velvollinen valvomaan palkkaamansa terveydenhuollon ammattihenkilön toimintaa. (Terveydenhoitajaliitto 2024b.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävät

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä terveydenhoitajaopiskelijoiden tietämystä ja ymmärrystä terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa. Tehtävänä on tuottaa opetusvideo, jossa terveydenhoitajan työskentelyä esitellään käytännössä, asiakkaan kohtaamisesta ohjaukseen ja eri tutkimusten tekemiseen.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähtökohtana on tehtävä, joka on konkreettisesti olemassa, esimerkiksi opetusvideo opiskelijoille ja sitä mukaan tehtävä tuotos. (LibGuides 2024.)

Valitsimme opinnäytetyöhön toiminnallisen menetelmän, sillä se tuntui meille luontevimmalta ja mielekkäimmältä tavalta toteuttaa opinnäytetyön tuotos. Opetusvideon tuottaminen herätti mielenkiintomme, koska se tuo uudenlaista näkökulmaa ja tarjoaa erilaisen tavan syventyä aiheeseen. Toiminnallinen menetelmä on käytäntöön tehty ohje tai opastus. Siinä yhdistyy käytännön toteutus, sekä toteutuksesta raportointi. Konkreettisen tehtävän lisäksi itse tuotoksesta tehdään kirjallinen raportti, jossa kerrotaan sen teoriapohjasta, menetelmistä ja siitä miten tuotos suunniteltiin sekä toteutettiin. Raportissa tulisi selvittää mitä, miksi ja miten olemme työtä tehneet. (Vilkka, H & Airaksinen, T 2003, 9–65)

Opinnäytetyöhön mietimme työnjakoa, jossa yhdessä päätämme kumpi kirjoittaa mistäkin sisällysluettelon otsikosta. Kirjoittamisen jälkeen yhdessä luetaan kirjoitetut tuotokset läpi ja lisätään tekstiä sekä korjataan kirjoitusvirheitä.

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulu.

Toimeksiantajan kanssa tehdään toimeksiantosopimus, jossa määritellään kaikkien osapuolten sitoumukset. (LibGuides 2024.) Opinnäytetyössämme toimeksiantaja voi aluksi kertoa mitä hän tarvitsee ja antaa palautetta valmiista tuotoksesta.

Opinnäytetyön lähtökohtana on toimeksiantajan tarve äitiysneuvolatyön toiminnasta kertovalle opetusvideolle terveydenhoitajakoulutuksen opintojaksolle. Videossa tuodaan konkreettisesti esiin terveydenhoitajan työn sisältö äitiysneuvolassa, joka voi auttaa opiskelijoita ymmärtämään asian sisällön paremmin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä valitaan kohderyhmä, jolle jokin tuotos, opastus, tai tapahtuman järjestäminen tehdään. Tuotos voi olla melkein mitä tahansa. Lähtökohtana on, että se tehdään aina jonkun käytettäväksi, sillä tavoite on toiminnan, kuten meidän tapauksessamme äitiysneuvolatyön havainnollistaminen opetusvideon avulla. Kohderyhmän määrittäminen ja rajaaminen on tärkeää. Määrittäessä kohderyhmää, otetaan huomioon muun muassa ikä, ammatti, koulutus, sekä sosioekonominen asema. Huomioon otetaan myös toimeksiantajan toiveet. (Vilkkä, H ym. 2003, 38–39.)

Opinnäytetyön kohderyhmäksi on rajattu terveydenhoitajaopiskelijat, mutta siitä voivat hyötyä myös alaa harkitsevat sekä aiheesta muuten kiinnostuneet. Tavoitteena on tuottaa selkeä, havainnollistava ja mielenkiintoa herättävä opetusvideo äitiysneuvolatyön palveluista ja terveydenhoitajan työstä. Aihe on rajattu käsittelemään terveydenhoitajan työtä äitiysneuvolassa.

5.3 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Hyvä opetusvideo on tehokas tapa esittää tietoa kiinnostavasti ja selkeästi. Sen avulla voidaan havainnollistaa monimutkaisia aiheita helposti ymmärrettävällä tavalla. Video tukee saavutettavuutta, sillä siihen voi lisätä tekstityksen, joka

auttaa eri kieliä puhuvia ja kuulorajoitteisia oppijoita. Lisäksi opetusvideon suunnittelussa on tärkeää kiinnittää huomiota sen keston. Lyhyt ja ytimekäs video, esimerkiksi 2–6 minuuttia, pitää katsojan huomion paremmin, ja se katsotaan todennäköisemmin loppuun. Tämä tekee videosta tehokkaan välineen oppimisen tukemiseen ja täydentää muita opetuksen muotoja. (Mediamaisteri 2019.)

Opinnäytetyön videon toteutukseen tarvitsimme erilaisia välineitä ja resursseja. Kameran ja kamerajalustan lisäksi videon editointiin käytimme editointiohjelmaa, joka mahdollisti kuvamateriaalin viimeistelyn ja lopullisen tuotteen muokkaamisen. Kuvauksessa käytettävät välineet olivat myös keskeisiä, ja näihin kuuluivat muun muassa verenpainemittari, henkilövaaka, mittanauha, doppler-laite, potilassänky sekä tietokone, jotka saimme kaikki lainaan koululta videon kuvausta varten.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli pyytää videolle tuttavaperhettä, joka odotti lasta. Lapsi kuitenkin ehti syntyä ennen videon toteutusta, joten muokkasimme suunnitelmaamme. Päädyimme siihen, että toinen meistä esittäisi odottavaa äitiä ja toinen terveydenhoitajaa.

Videon tekemiseen hyödynsimme Karelia-ammattikorkeakoulun tiloja, joissa loimme vastaanottohuoneen kaltaisen ympäristön. Alun perin olimme suunnitelleet kysyvämme Reijolan neuvolasta lupaa käyttää heidän tilojaan, mutta aikataulullisista sekä käytännöllisistä syistä koimme helpommaksi hyödyntää koulun omia tiloja ja välineitä. Tämä ratkaisu mahdollisti tuotoksen joustavamman aikatauluttamisen ja sujuvan etenemisen.

Opinnäytetyötä varten suunnittelimme työnjakomallin, joka perustuu selkeään ja tasapuoliseen yhteistyöhön. Ensimmäisessä vaiheessa sovimme yhdessä työnjaosta siten, että molemmat valitsevat vastuulleen tietyt sisällysluettelon otsikot. Näin kumpikin voi keskittyä syvällisesti oman osuutensa kirjoittamiseen. Kun molemmat ovat saaneet oman osuutensa valmiiksi, tarkistamme tuotokset yhdessä. Yhteisessä läpikäynnissä käymme läpi kirjoitetun sisällön, lisäämme tarvittaessa täydennyksiä ja parannamme tekstin sujuvuutta. Samalla varmistamme, että mahdolliset kirjoitus- ja kielioppivirheet tulevat korjatuiksi.

Lisäksi opinnäytetyöhön sisältyy raportointi tekemästämme videon tekoprosessista. Käsittelemme siinä niin videon suunnittelua, toteutusta kuin siitä saamaamme palautetta. Tuomme myös esiin omat pohdintamme prosessin aikana kohtaamistamme haasteista ja oppimiskokemuksista. Näin varmistamme, että työhön dokumentoidaan monipuolisesti sekä käytännön toteutus että sen reflektointi.

5.4 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajaopiskelijoiden tietämystä ja ymmärrystä terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa. Toteutimme tätä tarkoitusta varten opetusvideon, joka esittelee terveydenhoitajan työskentelyä käytännössä. Video kuvattiin Karelia-ammattikorkeakoulun tiloissa, ja sen sisältö laadittiin ajankohtaiseen ja näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuen. Videolla käsitellään äitiysneuvolakäyntien keskeisiä toimintoja, kuten asiakkaan kohtaamista, ohjausta tuleville vanhemmille sekä erilaisten tutkimusten suorittamista. Tuotoksesta pyrittiin tekemään tiivis ja informatiivinen kokonaisuus, joka tarjoaa opiskelijoille selkeän kuvan terveydenhoitajan työnkuvasta.

Videosta kerättiin palautetta anonymiminä toteutetun Webropol-kyselyn avulla, joka suunnattiin terveydenhoitajaopiskelijoille. Lähetimme terveydenhoitajaopiskelijoille videon sähköpostitse, jossa pyysimme opiskelijoita katsomaan videon ja vastaamaan palautekyselyyn. Kysely koostui sekä monivalintakysymyksistä että avoimista kysymyksistä. Monivalintakysymykset arvioivat muun muassa videon sisällön kattavuutta, loogisuutta ja visuaalista selkeyttä asteikolla, joka vaihteli "Täysin samaa mieltä" -vaihtoehdosta "Täysin eri mieltä" -vaihtoehtoon. Näiden avulla kartoitettiin opiskelijoiden näkemyksiä siitä, kuinka hyvin video esitteli äitiysneuvolan keskeiset tehtävät ja terveydenhoitajan roolin. Lisäksi kyselyssä kysyttiin videon keston sopivuutta ja sen kykyä pitää katsojan kiinnostusta yllä.

Avoimilla kysymyksillä pyrittiin syventämään palautetta. Niissä opiskelijoilta tiedusteltiin esimerkiksi, mitä he pitivät videossa erityisen onnistuneena, mitä

parannettavaa he näkivät ja mitä muita aiheita he olisivat halunneet videolla käsiteltävän. Lopuksi pyydettiin vielä vastaajia kertomaan, miten video lisäsi heidän ymmärrystään terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa.

Saamamme palaute oli pääosin positiivista ja osoitti, että video täytti sille asetetut tavoitteet. Opiskelijat pitivät videota opettavaisena ja rauhallisena, mikä auttoi heitä keskittymään aiheeseen. Erityisesti tekstitykset saivat kiitosta, sillä ne selkeyttivät sisältöä ja tukivat oppimista. Video tarjosi kattavasti tietoa äitiysneuvolatoiminnasta koko raskausajan näkökulmasta, ja opiskelijat kokivat sen avaavan terveydenhoitajan työnkuvaa hyvin. Useissa palautteissa korostettiin videon tiivyyttä ja selkeyttä, ja sen todettiin sisältävän kaiken oleellisen tiedon aiheesta. Muutama esimerkkikommentti opiskelijoilta:

"Hyvä video, keskeiset asiat tuli ilmi. Tekstitykset selkeyttivät hyvin niitä kohtia, missä niitä oli."

"Videossa kaikki tehtävät toimet hyvin selkeästi selitetty. Antaa kattavasti tietoa äitiysneuvolatoiminnasta koko raskausaikana."

"Sain lisää tietoa yleisesti siitä, mitä käynnillä tapahtuu, mitä terveystietoja kysytään ja miten odottavan äidin sekä vauvan terveydentilaa arvioidaan ja mitataan."

Videon lämmin ja selkeä esitystapa sai myös kiitosta. Opiskelijat kokivat, että terveydenhoitajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus huokui videolta ja auttoi ymmärtämään neuvolakäyntien luonnetta. Lisäksi palaute osoitti, että video herätti kiinnostusta äitiysneuvolan toiminnan laajuuteen ja merkitykseen. Vaikka yleinen palaute oli erittäin positiivista, esiin nousi myös joitakin kehitysehdotuksia. Osa opiskelijoista koki, että taustamusiikki oli paikoin liian kovalla ja häiritsi äänten erottuvuutta. Lisäksi kuvan laatu mainittiin parannuskohteena. Näistä huolimatta suurin osa vastaajista ei nähnyt tarpeelliseksi lisätä videoon uusia aiheita tai muuttaa sen rakennetta. Jatkoa varten ehdotettiin, että raskauden seurannasta voisi tuottaa erillisiä videoita eri neuvolakäyntien teemoista. Tämä auttaisi syventämään opiskelijoiden ymmärrystä äitiysneuvolatoiminnan yksityiskohdista.

Toimeksiantajan palautteen mukaan video oli kokonaisuutena onnistunut, mutta SF-mittauksen teknisessä toteutuksessa oli parantamisen varaa. Videolla mitta tehtiin väärinpäin: mittanauhan alku olisi pitänyt asettaa symfyysin yläreunaan ja mitta lukea kohdun pohjasta. Lisäksi käytetty tekovatsa koettiin häiritseväksi SF-mittauksen ja sydänäänten kuuntelun aikana, mikä on ymmärrettävää, koska se ei vastannut todellista raskausvatsaa. Positiivisena palautteessa mainittiin videon rauhallinen tunnelma, selkeä kuva äitiysneuvolakäynnistä ja vuorovaikutuksen korostaminen lopussa, mikä on erityisen tärkeää äitiysneuvolatyössä.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajaopiskelijoiden tietämystä äitiysneuvolatyöstä sekä tarjota käytännönläheinen esimerkki terveydenhoitajan työskentelystä opetusvideon avulla. Halusimme tuoda esiin terveydenhoitajan keskeiset tehtävät äitiysneuvolassa, kuten asiakkaan kohtaamisen, ohjauksen ja tutkimusten tekemisen, ja luoda materiaalin, joka tukee opiskelijoiden oppimista.

Tuloksemme vastaavat hyvin asetettuihin tavoitteisiin. Videossa onnistuttiin havainnollistamaan terveydenhoitajan työn eri osa-alueita, kuten asiakkaan kokonaisvaltaista kohtaamista, tutkimusten tekemistä ja yksilöllisen terveysneuvonnan antamista. Opetusvideo tarjoaa selkeän ja konkreettisen kuvan neuvolatyöstä ja se on helposti sovellettavissa osaksi terveydenhoitajaopiskelijoiden oppimateriaalia. Lisäksi video sopii työvälineeksi valmiille terveydenhoitajille ja odottaville vanhemmille, mikä laajentaa sen hyödynnettävyyden aluetta.

Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasimme haasteita aikataulujen kanssa, mikä vaati molemmilta joustavuutta. Esimerkiksi suunnitelman muuttaminen tuttavaperheen sijasta käyttämään meitä itseämme videon näyttelijöinä oli

alkuperäisestä poikkeava ratkaisu, mutta se mahdollisti opinnäytetyön jatkamisen sujuvasti.

Opinnäytetyön raportissa tutkimuspohjaisten artikkeleiden käyttö jäi vähäiseksi opinnäytetyön aiheen vuoksi. Kansainvälisistä tietokannoista ei juuri löytynyt aiheeseen liittyvää materiaalia, mikä johti siihen, että lähteinä käytettiin pääasiassa erilaisia terveysalan tietokantoja. Näiden lähteiden avulla pystyimme kuitenkin kokoamaan raportin tarpeisiin soveltuvaa, luotettavaa ja näyttöön perustuvaa tietoa.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen kriteerein. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä ovat vahvistettavuus, uskottavuus, siirrettävyys ja reflektiivisyys. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että ratkaisut esitetään niin tarkasti, että lukija pysyy mukana tutkijan päättelyssä ja pystyy arvioimaan sitä. Uskottavuuteen kuuluu luotettavuus ja kerätyn aineiston totuudenmukaisuus sekä riittävä kuvaus osallistuneista. Siirrettävyys eli tutkimustulokset on mahdollista siirtää kontekstin ulkopuoliseen vastaavaan kontekstiin. (Tuomi, J & Sarajärvi, A 2009, 138–139.) Refleksiivisyys on tutkimuksen aikana tehtävää arviointia siitä, miten eri kontekstit, kuten tutkijan asema tai käytetyt käsitteet vaikuttavat tutkimukseen. (Tieteen termipankki 2024.) Kyseisiä kriteerejä sovellamme opinnäytetyössämme siten, että varmistamme niiden toteutumisen asianmukaisesti.

Opetusvideossa kunnioitamme esiintyjien itsemääräämisoikeutta ja itsearvoa, joten mitään arvojen vastaista ei tule videossa olemaan tai mitään mikä voisi loukata esiintyjä. Takaamme että videossa ei aiheudu esiintyjille vahinkoja tai muita henkisiä haittoja. Videon toteutuksessa noudatamme TENKin laatimia ohjeistuksia. Opetusvideoon osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä voi myös kieltäytyä osallistumasta. Opetusvideoprojektista voi aina halutessaan lähteä

myös kesken kaiken. Osallistujilla on oikeus saada tietoa videon sisällöstä, sekä henkilötietojen ja aineiston käsittelystä. (TENK 2019.)

Aluksi teimme perusteellisen kirjallisuuskatsauksen, jossa suunnittelimme alustavat hakusanat. Lähteiksi valitsimme mahdollisimman ajankohtaiset näyttöön perustuvat tiedonlähteet. Tiedonlähteet ovat eri terveystieteiden tietokannoista ja näitä lähteitä olemme lukeneet kriittisesti pohtien samalla niiden luotettavuutta. Tiedonhaun kuvaus löytyy liitteestä 2.

6.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Aloitimme opinnäytetyöprosessin alkuvuodesta 2024, ja alkuvaiheessa edistyimme suunnitelmallisesti ja hyvällä tahdilla. Alkuperäinen tavoitteemme oli saada työ valmiiksi ennen kesää, mutta kevään edetessä huomasimme, että kirjoittamiseen ja tiedonhakuun liittyvä motivaatio alkoi hiipua. Tästä syystä pidimme kesän ajan taukoa työstä.

Syksyllä koulun alkaessa palasimme opinnäytetyön pariin uusin voimin. Työskentely eteni hitaasti mutta johdonmukaisesti, vaikka syksyn aikana jouduimme tasapainottelemaan muiden opintojen ja harjoittelujaksojen välillä. Aikataulujen yhteensovittaminen oli ajoittain haastavaa, sillä kummallakin meistä oli erilaiset aikataulut. Näistä haasteista huolimatta olemme pystyneet viemään työtä eteenpäin tasaisesti ja tavoitteellisesti.

Marraskuun alussa toteutimme opetusvideon kuvauksen, mikä sujui tehokkaasti, sillä kuvaamiseen kului vain pari tuntia. Kuvausten jälkeen video editoitiin editointiohjelmalla. Viimeiset opinnäytetyön sisällölliset ja tekniset hienosäädöt teimme tämän vaiheen jälkeen.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet paitsi tiedonhaussa ja raportoinnissa myös projektinhallinnan ja ajanhallinnan taidoissa. Työskentely opinnäytetyön parissa on tarjonnut meille arvokasta kokemusta ja tukenut ammatillista kasvuamme, opettaen kärsivällisyyttä ja yhteistyötaitoja.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyömme tarjoaa monipuolisia hyödyntämismahdollisuuksia erityisesti terveydenhoitotyössä ja siihen liittyvässä koulutuksessa. Ammattikorkeakoulut voivat käyttää työtä terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnoissa tukemaan heidän ammatillista oppimistaan. Lisäksi työstä on hyötyä valmiille terveydenhoitajille, jotka voivat soveltaa sitä päivittäisessä työssään.

Opinnäytetyön yhteydessä luotu opetusvideo voi toimia myös arvokkaana tietolähteenä lasta odottaville vanhemmille. Uusia vanhempia voidaan ohjata katsomaan video, jotta he saavat selkeän käsityksen raskauden aikaisista tarkastuksista ja niiden sisällöstä. Videon kautta voidaan vahvistaa vanhempien ymmärrystä ja tukea heidän valmiuksiaan raskausajan seurantaan liittyen. Myös me itse voimme hyödyntää opinnäytetyötä tulevaisuuden työssämme terveydenhoitajina.

Jatkokehitysideoita ajatellen opetusvideota voisi laajentaa ja mukauttaa edelleen. Yksi kehitysmahdollisuus olisi jakaa video esimerkiksi Siun soten työntekijöille, jotta sitä voisi hyödyntää laajasti alueen terveydenhuollon käytännöissä. Lisäksi videosta voitaisiin luoda versioita, joissa on eri kielisiä tekstityksiä, mikä mahdollistaisi sen käytön monikulttuuristen perheiden parissa.

Videoon voisi myös luoda jatko-osia, jotka keskittyisivät erilaisiin raskauksiin ja perhemalleihin. Näihin voisivat kuulua esimerkiksi sateenkaariperheiden erityistarpeet tai riskiraskauden seuranta. Tällainen sisältö lisäisi opinnäytetyön soveltuvuutta ja saavutettavuutta entisestään, vastaten monipuolisemmin eri käyttäjäryhmien tarpeisiin.

Lähteet

Digineuvola. 2024a. iPana Äitiys – Digineuvola.

<https://forum.ipana.fi/index.html%3Fp=7.html>. 14.3.2025.

Digineuvola. 2024b. iPana Äitiys – Digineuvola.

<https://forum.ipana.fi/index.html%3Fp=7.html>. 14.3.2025.

Duodecimlehti. 2021. Terveiden lasten tutkimista – mitä hyötyä

neuvolapalveluista on? <https://www.duodecimlehti.fi/duo16562>.

[12.04.2024](https://www.duodecimlehti.fi/duo16562)

Hotus. 2020. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen, äidin sekä perheen imetysohjaus. [https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-](https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf)

[2020.pdf](https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf). 12.4.2024.

Ipana äitiys. 2024. Digineuvola. <https://www.ipana.fi/digineuvola/index.html>.

27.04.2024.

Julkari. 2013. Äitiysneuvolaopas. THL.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y. 19.4.2024.

Karelia-ammattikorkeakoulu. 2024. Karelian opinnäytetyön ohje: Toimeksianto.

<https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4844372>. 10.4.2024.

Käypähoito. 2024. Raskausdiabetes. Duodecim.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50068>. 24.01.2024.

LibGuides. 2024a. Karelian opinnäytetyöohje. Karelia

<https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. LibGuides.

2024b. Toimeksianto. Karelia

<https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4844372>. 9.2.2024

G2024c. 4<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>. 15.3.2024

Mediamaisteri. 2019. Vaikuttava opetusvideo; tee se näin.

<https://www.mediamaisteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>. 20.4.2024.

Naistalo. 2020. Raskaudenaikainen seuranta kaksosraskauksissa. Terveyskylä.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/monisiki%C3%B6raskaus/kaksosraskauden-ja-raskauden-aikainen-seuranta/raskaudenaikainen-seuranta-kaksosraskauksissa>.

23.01.2024.

NEUKO-tietokanta. 2023a. Äitiysneuvolapalvelut. Duodecim terveysportti.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00091>.

25.01.2024.

NEUKO-tietokanta. 2023b. Äitiysneuvolapalvelut. Duodecim terveysportti.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00091?toc=1112>

[236](#). 28.01.2024.

Opintopolku. 2024. Terveystoimittaja (AMK).

<https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.00000000000>

[000000247](#). 12.11.2024

Pedihealth. 2024. Raskausdopplerit ja kuulotorvet.

<https://kauppa.pedihealth.fi/raskaus-synnytys-ja->

[naistentaudit/dopplerit-ja-kuulotorvet/](#). 29.11.2024

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. 2025. <https://www.siunsote.fi/synnytys>.

14.3.2025.

Siunsote. Synnytys. <https://www.siunsote.fi/synnytys>. 29.11.2024

Sosiaali- ja Terveysministeriö 2024b. Neuvolat. <https://stm.fi/neuvolat>

12.2.2024.

Sosiaali- ja Terveysministeriö. 2024a. Neuvolat. <https://stm.fi/neuvolat>

12.2.2024.

TENK. 2019. Ihmistieteen eettisen ennakoarvioinnin ohje. Tutkimuseettisen

neuvottelukunnan julkaisuja. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja->

[aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje](#).

26.01.2024

Terveystoimittajaliitto. 2024. Terveystoimittajan ammatti.

<https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti-ja->

[koulutus/terveydenhoitajan-ammatti/](#). 18.04.2024

Terveystoimittajaliitto. 2024a. Terveystoimittajan koulutus. <https://urly.fi/3HF8>

25.9.2024.

Terveystoimittajaliitto. 2024b. Terveystoimittajan laillistus.

<https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti-ja->

[koulutus/terveydenhoitajan-laillistus/](#). 25.9.2024.

Terveyskirjasto. Duodecim. 09.12.2024.

Terveyskirjasto. 2023a. Monisikiöraskaus. [Duodecim](#).

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00154/monisikioraskaus->

[monikkoraskaus](#). 29.11.2024

- Terveyskirjasto. 2023b. Raskauden seuranta sairaalan äitiyspoliklinikalla. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00881#s2> . 20.9.2024.
- Terveyskirjasto. 2023c. Raskaudenaikainen verenpaineen nousu ja pre-eklampsia. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk0016727.01.2024>.
- Terveyskirjasto. 2023d. Raskaushepatoosi. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00169>. 10.12.2024
- Terveyskirjasto. 2023e. Sikiön kasvun hidastuma. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00174> . 23.1.2024.
- Terveyskirjasto. 2023f. Imetys. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>. 12.4.2024.
- Terveyskirjasto. 2023g. Raskaus, ja tupakka, alkoholi sekä huumeet. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00984> 30.01.2024
- Terveyskirjasto. 2023h. Yliaikainen raskaus. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00754> 30.01.2024
- Terveyskirjasto. 2023i. Äitiysneuvolaseuranta. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00186> 18.04.2024
- Terveyskirjasto. 2024a. Alkuraskaus, raskauden kesto ja laskettu aika. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01379#s5>. 10.12.2024.
- Terveyskirjasto. 2024b. Raskauspahoinvointi. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00170> . 23.01.2024.
- Terveyskirjasto. 2024c. Seulontatutkimukset äitiysneuvolassa. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01384> 20.01.2024.
- Terveyskirjasto. 2024d. Synnytyksen jälkitarkastus. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01388>. 21.9.2024.
- Terveyskirjasto. 2024e. Synnytyksen käynnistyminen. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01389>. 27.04.2024.
- . a
- . b 14.3.2025.
- Terveyskylä. 2021. Raskausmyrkytyksen eli pre-eklampsian oireet. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/raskausajan-ongelmat/raskausmyrkytys-eli-pre-eklampsia/raskausmyrkytyksen-eli-pre-eklampsian-oireet>. 5.4.2024.
- Terveyskylä. 2024. Liikkuuko sikiö? <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/raskausajan-ongelmat/liikkuuko-siki%C3%B6>. 12.4.2024.

- Terveysportti. 2022. Lasta odottavan perheen laaja terveystarkastus raskausviikoilla 13–18
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00001?toc=1112236>. 15.4.2024.
- THL. 2024. Äitiysneuvola. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola> . 15.11.2024.
- THL-blogi. 2021. Neuvola seuraa aikaansa – kohtaamisesta ja keskustelusta ei ole syytä luopua, 12. <https://urly.fi/3HF6>. 18.12.2024.
- Tieteen termipankki. 2024. . 20.3.2024
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 138–139. Tammi: Helsinki. 14.3.2025.
- Valtioneuvosto. 2022. Satavuotiaan neuvolan tulevaisuus hyvinvointialueilla. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/satavuotiaan-neuvolan-tulevaisuus-hyvinvointialueilla>. 14.3.2025.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. 23.01.2024.

Liite 1 videon käsikirjoitus

Aika	Videon tapahtumat	Teksti/ääni
30sek	Terveydenhoitaja katsoo tietokonetta ja on lukevinaan tulevan asiakkaan tietoja, jonka jälkeen kääntyy kameraan päin ja puhuu.	Hei! Olen Terveydenhoitaja Anna ja työskentelen äitiysneuvolassa. Tällä videolla näytän konkreettisesti mitä äitiysneuvolassa tapahtuu, samalla selittäen jokaisen vaiheen. Käydään kutsumassa seuraava asiakas sisälle raskausviikkojen 25 terveystarkastukselle.
30sek-1min	Kamera siirtyy odotushuoneeseen kuvaamaan äitiä ja samalla terveydenhoitaja avaa oven ja pyytää hänet sisään. Kamera siirtyy takaisin terveydenhoitajan huoneeseen ja kuvaa, kun terveydenhoitaja ja äiti keskustelevat yhdessä.	Määräaikaiset terveystarkastukset ovat perheille maksuttomia. Tarkastuksia on vähintään 8-9 kertaa raskauden aikana. Niihin sisältyy yksi laaja terveystarkastus, jossa koko perheen hyvinvointi on keskiössä. Raskauden aikana on myös kaksi lääkärin tarkastusta. Käynnit ovat vapaaehtoisia, mutta suurin osa lasta odottavista perheistä käyttää näitä palveluita.
1min- 1min40s	Terveydenhoitaja haastattelee äitiä sekä kertoo tietoa raskausmyrkytyksestä. Raskausmyrkytyksen yleisimmät oireet tulee lueteltuna sumennetulle kuvalle. Äiti ojentaa äitiys- ja imetyskortit.	Odottava äiti teki ennen käyntiä virtsanäytteen, jonka tuloksen terveydenhoitaja kertoo; virtsan valkuainen ja sokeri olivat negatiiviset. Terveydenhoitaja kysyy, onko äidillä ollut raskausmyrkytykseen viittaavia oireita; oireita ovat turvotus, kohonnut verenpaine, päänsärky, vannemainen ylävatsakipu, kohonnut valkuaispitoisuus virtsassa ja näköhäiriöt. Myös muita raskausongelmia voi odotuksen aikana ilmaantua, jotka terveydenhoitajan on tärkeä tunnistaa ajoissa ja ohjata äiti tarvittaessa hoitoon. Terveydenhoitaja pyytää äitiä antamaan äitiys- ja imetyskortit, joihin hän voi merkata mittausarvot, joita hän seuraavaksi ottaa:

1min40s- 3min	Terveystenhoitaja mittaa äidin verenpaineen, painon, kohdunpohjankorkeuden eli sf-mitan ja sitten kuuntelee vauvan sydämensykkeen doppler-laitteella	Terveystenhoitaja mittaa äidin verenpaineen ja tarvittaessa myös hemoglobiinin. Tämän jälkeen hän ohjaa äidin vaa'alle painon mittaukseen. Sitten hän pyytää äitiä makaamaan potilassängylle, jossa mitataan kohdunpohjankorkeus eli sf-mitta häpyluusta vatsan yläosaan. Tämän jälkeen kuunnellaan vauvan sydämensyke doppler-laitteella. Sikiön normaali syketaso on 110–160 lyöntiä minuutissa. Terveystenhoitaja ohjeistaa äitiä kertomaan, jos selinmakuulla tulee huono olo, sillä tässä asennossa kasvanut kohtu voi painaa alaonttolaskimoa, mikä heikentää verenkiertoa ja saattaa aiheuttaa huonovointisuutta.
3min- 3min40s	Molemmat istuutuvat ja terveystenhoitaja kirjaa mittaustulokset ylös äitiyskorttiin ja sähköiseen järjestelmään samalla keskustellen äidin kanssa. Liikelaskennasta tulee tiedot sumennetulle kuvalle.	Terveystenhoitaja kirjaa tulokset ylös samalla keskustellen äidin kanssa. Hän kertoo perhevalmennuksen ja synnytysvalmennuksen mahdollisuudesta. Terveystenhoitaja muistuttaa myös liikelaskennasta, jota olisi hyvä tehdä viikon 32 jälkeen, varsinkin riskiraskauksissa. Liikelaskentaa tehdään siten, että kerran päivässä äiti asettuu pitkälleen ja laskee rauhassa jokaisen sikiön liikkeen, joita tulisi tuntea kymmenen. Seuranta tehdään tunnin ajan, mutta liikkeet voivat tulla lyhyenkin ajan sisällä, jos sikiö liikkuu vilkkaasti. Jos liikkeitä tulee edelleen alle kymmenen, pitää ottaa yhteys synnytyssairaalaan.
3min40s- 4min	Kameran sumennus häviää. Kuvataan terveystenhoitajaa ja äitiä uudelleen.	Terveystenhoitaja keskustele vielä vapaamuotoisesti äidin kanssa siitä, miltä äidistä on tuntunut raskausaika ja vanhemmuuteen kasvaminen. Hän myös kyselee mitä ajatuksia vauvan tulo herättää. Kyseessä on kuitenkin suuri elämänmuutos, mikä herättää monenlaisia

		tunteita ja kysymyksiä minkä vuoksi keskusteluun on hyvä varata aikaa.
4min- 4min20s	Kamera kuvaa kun äiti kävelee ovesta ulos. Kiitokset tulevat näkyviin.	Lopuksi terveydenhoitaja muistuttaa vanhempia olemaan yhteydessä neuvolaan, jos tulee jotain kysyttävää. Hän myös kertoo synnytyksen alkamisen merkit ja miten toimia siinä tilanteessa. Merkkejä voivat olla lapsivedenmeno sekä tihentyneet säännölliset supistukset.

Liite 2 Tiedonhauntaulukko

Tiedonhaku aiheesta äitiysneuvola

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valitut
Hoitotyön suositukset	"Neuvola	2	0
Käypähoito-suositukset	"Naistenaudit ja synnytykset"	10	3
Terveysportti			
Medic	"Maternity clinic work"	0	0
Cochrane	"Maternity clinic work"	0	0
Cinahl			
Terveyskirjasto	"Äitiysneuvola"	19	12
Pubmed	"Guidance of the pregnant mother"	156	0
	"Guidance of pregnant mother" 2022-2024	82	0
Terveyskylä	"Äitiysneuvola"	14	10
THL	"Äitiysneuvola"	55	5
Neuko	"Äitiysneuvola"	67	20
Imetyksen tuki	"Odottajan opas"	17	1
Julkari.fi	"Meille tulee vauva" (THL)	75	1

Liite 3 Palautelomake ja linkki opetusvideoon

Opetusvideo: <https://youtu.be/l11TjyBEjyU>

1. Opetusvideosta saa kattavasti tietoa äitiysneuvolan toiminnasta.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

2. Opetusvideon sisältö auttaa ymmärtämään äitiysneuvolan keskeiset tehtävät ja palvelut.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

3. Opetusvideo esittelee selkeästi terveydenhoitajan roolin äitiysneuvolatyössä.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

4. Opetusvideon sisältö on esitetty ymmärrettävästi ja loogisessa järjestyksessä.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

5. Opetusvideo on visuaalisesti selkeä ja helposti seurattava.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

6. Opetusvideon kesto on sopiva ja se pitää katsojan kiinnostuksen yllä.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

7. Opetusvideon sisältö auttaa ymmärtämään äitiysneuvolan keskeiset tehtävät

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

8. Opetusvideo herätti kiinnostusta oppia lisää äitiysneuvolan toiminnasta.

Täysin samaa mieltä

Osittain samaa mieltä

En osaa sanoa

Osittain eri mieltä

Täysin eri mieltä

9. Mitä pidit erityisen onnistuneena opetusvideossa?

10. Mitä parannettavaa opetusvideossa mielestäsi on?

11. Mitä muita aiheita olisit halunnut nähdä käsiteltävän videolla?

**12. Kerro vielä miten video lisäsi ymmärrystäsi
terveydenhoitajan työstä äitiysneuvolassa:**