



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

POHJOIS-KARJALAN ENSI- KOTI RY:N DOULATOIMIN- NAN KEHITTÄMINEN

TEKIJÄ: Tiia Muikku

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tiia Muikku	
Työn nimi Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doulatoiminnan kehittäminen	
Päiväys 28.1.2016	Sivumäärä/Liitteet 33/8
Ohjaaja(t) Yliopettaja Liisa Koskinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Karjalan ensikoti ry.	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Doula-sana tulee kreikan kielestä ja se tarkoittaa kokenutta ja koulutettua synnytystukihenkilöä. Doula tarjoaa synnyttäjälle fyysistä ja psyykkistä tukea sekä neuvoja ennen synnytystä, synnytyksen aikana ja synnytyksen jälkeen. Tutkimustiedon perusteella tiedetään, että silloin kun synnyttäjällä on jatkuva tuki läpi synnytyksen, ne ovat usein luontevia alatiesynnytyksiä. Lisäksi tuetut synnytykset ovat lyhytkestoisempia, vähemmän kivunlevitystä vaativia, harvemmin sektioon päätyviä ja alittavat harvemmin 5 Apgar-pistettä kuin ilman tukea toteutuvat synnytykset. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten doularyhmiä toimii 16 paikkakunnalla ja niissä on mukana yhteensä noin 250 vapaaehtoista doulaa. Jonkin verran doulia toimii myös yksityisyrityksinä. Ensi- ja turvakotien liiton ja Folkhälsanin doulatoiminta on kehittynyt ja muovautunut vuosien saatossa. Vähitellen toiminta on laajentunut ammatillisesti ohjatuksi. Doulatoiminta alkoi Pohjois-Karjalassa vuonna 2012 Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n järjestämänä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Pohjois-Karjalan ensikotia doulatoiminnan kehittämisessä, erityisesti markkinoinnin osalta. Opinnäytetyön tuotoksina syntyivät esittelydiasarja, doulatoiminnan Facebook-sivu sekä esitteiden postituskampanja. Opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa Pohjois-Karjalan ensikotia tuomaan doulatoimintaa tutuksi Pohjois-Karjalassa ja sitä kautta luomaan uusia doulasuhteita. Doulasuhteella tarkoitetaan doulan ja synnyttäjän sekä hänen perheensä välistä tukisuhdetta. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyneet esittelydiasarja, doulatoiminnan Facebook-sivu sekä esitteiden postituskampanja kehitettiin Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan markkinointiin ja toiminnan kehittämiseen. Ensikodin doulatoiminta oli aktiivisesti mukana tuotosten kehittämisessä ja antoivat palautetta tuotoksista pitkin kehittämisprosessia. Palautetta kehittämisprosessista pyydettiin suullisesti sekä doulatoiminnan suljetussa Facebook-ryhmässä. Toimeksiantajan ja doulatoiminnan mielestä tuotokset tulivat tarpeeseen ja ne ovat jo nyt auttaneet toiminnan markkinoinnissa. Kehittämisprosessin myötä on tullut neljä uutta doulasuuhdetta. Ennen kehittämisprosessia doulatoiminta oli hiipunut lähes kokonaan.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että doulatoiminnasta on moninaisia hyötyjä ja toiminnan kehittäminen ja markkinointi ovat tärkeitä. Doulatoiminta toimivat vapaaehtoisina tukihenkilöinä ja heidän ajankäyttömahdollisuutensa ovat rajalliset toiminnan kehittämiseen ja markkinointiin. Jatkokehitysideana olisi markkinoinnin jatkokehittäminen markkinoinnin ammatillaisen toiminnan ja selkeän toimintasuunnitelman tekeminen Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doulatoiminnalle.</p>	
Avainsanat doula, synnytystukihenkilö, vapaaehtoistyö, jatkuva tuki, ensi- ja turvakoti	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Tiia Muikku			
Title of Thesis Developing the doula services of the North Karelia Mother and Child Home and Shelter			
Date	28.1.2016	Pages/Appendices	33/8
Supervisor(s) Principal Lecturer Liisa Koskinen			
Client Organisation /Partners The North Karelia Mother and Child Home and Shelter			
<p>Abstract</p> <p>The word doula comes from an ancient Greek term meaning a trained volunteer who offers her low-threshold support and gives advice for the pregnant woman according to her wishes. A doula provides continuous emotional support and uses comfort measures, such as relaxation, breathing, movement and positioning. Doulas do not provide medical advice. According to various studies, having a doula as their support, women were less likely to give birth by caesarean section, less likely to take pain relief medication and also less likely to give birth to a baby with a low Apgar score.</p> <p>The member associations of The Federation of mother and child homes and shelters have a large number of voluntary workers. In 2012, volunteer doulas of The Federation of mother and child homes and shelters attended 200 births in Finland. The doula services has developed and shaped over the years. The doula services started in North Karelia in 2012 organized by the North Karelia Mother and Child Home and Shelter.</p> <p>The purpose of this study is to help the North Karelia Mother and Child Home and Shelter with the develop process of the doula services, especially to develop marketing. The aim of this thesis was to plan and produce marketing materials for developing purposes. The outputs of this thesis are the doula power point presentation, the doula Facebook page and the mailing campaign of the doula brochures. The aim of this study was to help the North Karelia Mother and Child Home and Shelter to make doula services familiar in North Karelia and get people to have a doula.</p> <p>The doulas were actively involved in developing and provided feedback on the outputs along the development. The feedback of the development was asked by an e-mail, verbally and on a doulas' closed Facebook group. The client organization and the doulas believe that the development was really needed and it has already helped marketing. It has brought four new families to have a doula. The doula service was quite low before the development process.</p> <p>It can be concluded that the doula service has multiple benefits and the development process and marketing are important. Doulas are volunteers and their use of time for the development and marketing is limited. A further development idea would be marketing by a professional person and to develop a clear action plan for doula services of the North Karelia Mother and Child Home and Shelter.</p>			
<p>Keywords</p> <p>doula, continuous support, mother and child home, volunteering</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	DOULA SYNNYTYSTUKIHENKILÖNÄ	7
2.1	Doulan määritelmä.....	7
2.2	Doulan merkitys.....	8
2.3	Doula ja synnytyksen aikainen jatkuva tuki.....	9
2.4	Doula synnytyspelkoisen tukijana.....	9
2.5	Doula varhaisen vuorovaikutussuhteen ja kiintymyssuhteen tukijana.....	11
2.6	Doulan ja kättilön yhteistyö	12
3	DOULATOIMINTA VAPAAEHTOISTYÖN MUOTONA	14
3.1	Vapaaehtoistoiminta ammatillisen toiminnan tukena.....	14
3.2	Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoiset	15
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	17
5.1	Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doulatoiminta.....	17
5.2	Opinnäytetyö kehittämistyönä.....	19
5.3	Kehittämisprosessin arviointi.....	21
6	KEHITTÄMISTYÖNÄ TUOTETUT MATERIAALIT	23
7	POHDINTA.....	25
7.1	Kehittämisprosessi ja oma oppiminen.....	25
7.2	Kehittämisprosessin tuotosten käytettävyys	27
7.3	Kehittämisprosessin luotettavuus ja eettisyys.....	27
7.4	Kehittämisprosessin johtopäätökset ja jatkokehittämisideat	28
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	30
	LIITE 1: SAATEKIRJE DOULILLE SUUNNATTUUN KYSELYYN	34
	LIITE 2: DOULATOIMINNAN ESITTELYDIASARJA	35
	LIITE 3: DOULATOIMINNAN FACEBOOK-SIVU.....	38
	LIITE 4: SAATEKIRJE ESITTEIDEN POSTITUKSEEN	40
	LIITE 5: DOULAN EETTISET OHJEET.....	41

1 JOHDANTO

Potilaan asemasta ja oikeuksista (17.8.1992/785, 5-6 §) säädetyn lain mukaan jokaisella potilaalla on oikeus saada tietoa omasta terveydentilastaan, hoidon merkityksestä, eri hoitovaihtoehdoista ja niiden vaikutuksista sekä muista hänen hoitoonsa liittyvistä seikoista. Potilaalla on myös itsemääräämisoikeus, jonka mukaan hoitoa on toteutettava hyvässä yhteisymmärryksessä potilaan kanssa ja hän voi kieltäytyä tarjotusta hoidosta. Kätilö on lain mukaan vastuussa synnytyksen kulusta, mutta doula eli synnytystukihenkilö voi olla tukemassa synnyttäjää, että synnyttäjän toiveita kuunnellaan ja hän saa itse vaikuttaa synnytyksen kulkuun siltä osin kuin se on mahdollista.

Doula-sana tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa koulutettua ja kokenutta synnytystukihenkilöä, joka tarjoaa synnyttäjälle fyysistä ja psyykkistä tukea sekä neuvoja ennen synnytystä, synnytyksen aikana ja synnytyksen jälkeen (Dona International 2015). Eri kulttuureissa kautta historian naiset ovat tukeneet toisiaan synnytyksissä. Tukihenkilönä on toiminut lähipiirin synnyttäneitä naisia tai muita synnytyksiin perehtyneitä naisia (Aktiivinen synnytys ry 2015). Opinnäytetyössäni käyttämä käsite doulasuhde tarkoittaa doulan ja synnyttäjän sekä hänen perheensä välistä tukisuhdetta. Doula voi olla mukana synnytyksessä puolison lisäksi. Carrin ja Koumouitzes-Douvan (2006, 36) tutkimuksen mukaan äidit kokivat doulan läsnäolon tärkeäksi myös synnytyksissä, joissa puoliso oli mukana. Doula auttoi puolisoa tukemaan synnyttäjää ja antoi hänelle mahdollisuuden levätä, syödä tai pitää taukoa.

Doulatoiminta on itselleni hyvin tärkeä ja läheinen aihe. Esikoiseni synnytyksessä vuonna 2006 olisin tarvinnut doulaa, mutta silloin Pohjois-Karjalassa ei ollut doulia saatavilla. Aiheeseen olin tutustunut lehtiartikkeleiden kautta ja ajatus jäi mieleeni, kunnes sain tietää vuonna 2012, että Pohjois-Karjalan ensikoti ry. aloittaisi doulatoiminnan ja sinne haettiin vapaaehtoisia mukaan. Laitoin heti viestin ilmoituksen mukaiseen osoitteeseen ja pääsin kouluttautumaan doulaksi ensimmäisten joukossa Pohjois-Karjalassa. Olin doulana mukana kahdessa eri synnytyksessä, kunnes elämäntilanteeni muuttui opiskeluiden myötä niin, että en pystynyt enää ottamaan doulan tehtäviä vastaan. Meni muutama vuosi, etten ollut toiminnassa lainkaan. Aloitettuani kätilötyön opinnot palasin doulatoimintaan mukaan opintojen kautta. Sittemmin Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminta oli hiipunut lähes kokonaan. Uusia doulasuhteita ei ollut syntynyt, vaikka alueella riittää synnyttäjiä. Pohjois-Karjalassa syntyi 1552 lasta vuonna 2013 (Tilastokeskus 2014). Nytemmin doulatoimintaa pyritään käynnistämään uudelleen, mutta Pohjois-Karjalan ensikodilla ei ole riittävästi resursseja kehittämistoimintaan. Tästä syntyi opinnäytetyöni aihe, joka liittyy Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan elvyttämiseen.

Doulatoiminnasta on tehty useita kansainvälisiä tutkimuksia, joiden perusteella tiedetään toiminnan monialaisista hyödyistä. Toiminnalle on tarvetta, kun perheiden kiireet lisääntyvät, eikä aina ole mahdollista saada läheistä tukihenkilöksi synnytykseen. Kätilöt tekevät sairaalassa vuorotyötä ja heillä voi olla useita synnyttäjiä hoidettavanaan yhden vuoron aikana, joten kätilöt eivät pysty tarjoamaan synnyttäjille jatkuvaa tukea synnytyssalissa. Jotkut synnyttäjät kokevat doulan läsnäolon tärkeäksi, koska heidän mukaansa sairaalassa synnytykset pohjautuvat paljon lääketieteeseen ja

synnyttäjien hyvinvointi jää sen varjoon. Synnyttäjät kaipaavat tukea ja läsnäoloa, eivät niinkään lääketiedettä. Synnyttäjät tarvitsevat myös entistä enemmän tukea jo raskausaikana. Doulan läsnäolo voi helpottaa esimerkiksi synnytyspelosta kärsivää, yksinäistä äitiä tai ketä tahansa synnyttäjää, joka kaipaa tukea raskauteen ja synnytykseen. (Yle uutiset 2011; Akhavan & Lundgren 2012.) Ilman puolisoa odottavien määrä lisääntyy, olipa kyse tietoisesta valinnasta tai omasta tahdosta riippumattomasta syystä. Yhden vanhemman lapsiperheitä oli vuonna 2013 noin 118 000, joka on 20,5 % kaikista Suomen lapsiperheistä (Suomen virallinen tilasto 2013).

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka koostuu useasta eri tuotoksesta. Työn teoriaosuus pohjautuu kansainvälisiin tutkimuksiin aiheesta. Olen tehnyt tiiviisti yhteistyötä opinnäytetyön tilaajan kanssa pitkin opinnäytetyöprosessia ja tuottanut tietoa tilaajan toiveiden mukaisesti. Aiheesta tehtyjen tutkimusten avulla olen selvittänyt, mitä hyötyä doulan käytöstä on, miten kättilön ja doulan yhteistyö sujuu ja onko jotain kehitettävää, josta voisimme ottaa opiksemme kehittäessämme Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoimintaa. Suomessa toimii vapaaehtoisia doulia, sekä itsenäisiä yrittäjiä, jotka tarjoavat maksullisia doulapalveluita. Tämä opinnäytetyö keskittyy ainoastaan vapaaehtoiseen doulatoimintaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea Pohjois-Karjalan ensikotia doulatoiminnan kehittämisessä, erityisesti markkinoinnin osalta. Opinnäytetyön tuotoksina syntyivät esittelydiasarja, doulatoiminnan Facebook-sivu sekä esitteiden postituskampanja. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa Pohjois-Karjalan ensikotia tuomaan doulatoimintaa tutuksi ja sitä kautta luomaan uusia doulasuhteita, jolloin siitä hyötyvät Pohjois-Karjalan ensikoti ry., ensikodilla vapaaehtoisina työskentelevät doulat, synnyttäjät Pohjois-Karjalassa, sekä alueen neuvolat ja Pohjois-Karjalan keskussairaala, joka toimii alueen synnytys sairaalana. Kehittämisprosessin alussa kartoitin mielipiteitä doulatoiminnan kehittämisestä. Doulatoimintaa pyritään kehittämään niin, että se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla raskaana olevien naisten hyvinvointia ja auttaisi doulia jaksamaan tärkeässä ja arvokkaassa työssään.

2 DOULA SYNNYTYSTUKIHENKILÖNÄ

2.1 Doulan määritelmä

Doula on kokenut ja koulutettu henkilö, joka tarjoaa henkistä ja fyysistä tukea synnyttäjälle raskausaikana, synnytyksen aikana ja synnytyksen jälkeen. Doula tarjoaa synnyttäjälle neuvoja ja apua synnytyksestä selviytymisessä tukemalla synnyttäjää etsimään sopivaa asentoa ja hengitystekniikkaa ja auttaa rentoutumaan synnyttäjän voimavarat huomioiden ja toiveita kunnioittaen. Doula tukee koko synnytyksen ajan ja kannustaa synnyttäjää. Jos synnytyksessä on mukana toinen tukihenkilö esimerkiksi puoliso, voi doula antaa vinkkejä ja näyttää mallia hänelle. Doulan tuki voi olla myös konkreettisia tekoja, kuten valokuvaamista, ruoan hakua ja muita käytännön asioita. Doula ja synnyttäjä voivat tehdä yhdessä ennen synnytystä synnytysairaalaan mukaan otettavan synnytystoivelistan. Synnytystoivelistaan kirjataan synnyttäjän toiveita ja tärkeitä asioita joita synnyttäjä haluaisi synnytyksessä huomioitavan. Doula voi tuoda esille synnytystoivelistassa mainittuja toiveita ja auttaa synnyttäjää tekemään tietoisia päätöksiä hoitohenkilökunnan kanssa yhteistyössä. (ICEA 2014; Bebesinfo 2015.)

Doula tarjoaa tukea naisen hyvinvointiin myös raskausaikana. Pohja lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille rakentuu jo sikiöaikana, joten on tärkeää, että odottava äiti voi hyvin ja hänen terveytensä edistämiseen panostetaan. Turvallisuuden tunne ja voimaantuminen ovat hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kun synnyttäjä kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi, jää hänelle synnytyksestä positiivinen kokemus. Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan doulan tarjoama tuki on vahva voimavara synnyttäjälle ja se edustaa turvallisuutta ja yhtenäisyyttä. Synnyttäjät kokivat raskauden ja synnytyksen palapelin kaltaiseksi, jonka palaset doula kokosi yhteen. Doulaa kuvailtiin kokeneeksi neuvonantajaksi, sovittelijaksi ja läsnä olevaksi henkilöksi. Synnyttäjät kokivat tärkeänä ja turvallisena asiana sen, että he olivat tavanneet doulan jo ennen synnytystä. Synnyttäjät, jotka olivat valinneet doulan tukihenkilöksi synnytykseensä, kertoivat doulan läsnäolon olleen todella hyödyllinen. Doulan läsnäolo auttoi positiivisen synnytyskokemuksen muodostumisessa. (Berg & Terstad 2006; Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

Synnytyskokemus ei aina kuitenkaan ole positiivinen. Suomalaisessa tutkimuksessa (Turtiainen 2014, 42) kielteisen synnytyskokemuksen kokeneet naiset kuvasivat yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi ongelmat hoitohenkilökunnan kanssa. Lisätietoa synnytyksen eri vaiheista ja tilanteista kaivattiin ja tukea ja ohjeistusta siitä, kuinka synnyttäjä olisi omalla toiminnallaan voinut edesauttaa synnytyksen kulkua. Lääkäreiltä he olisivat kaivanneet perusteluja sille, miksi jokin päätös tehtiin ja olisivat itse halunneet osallistua päätöksentekoon. Synnyttäjät kokivat myös, että vaikeat asiat synnytyksen aikana ja kielteinen synnytyskokemus voisivat olla helpompia hyväksyä, jos synnyttäjä olisi saanut hoitohenkilökunnalta kunnioittavaa kohtelua. Doula ja kättilö voivat yhteistyössä edesauttaa positiivisen synnytyskokemuksen luomista tukemalla synnyttäjän voimavaroja ja edesauttamalla tunteiden käsittelyä, huolimatta synnytyksen kulusta. Doulan tehtävä on tarjota riittävä tuki synnyttäjälle, niin ettei kielteistä synnytyskokemusta tulisi. (Kättilöliitto 2012.)

2.2 Doulan merkitys

Doulan merkityksestä synnyttäjälle on tehty useita eri tutkimuksia. Amorim ja Katzin (2012) ovat tehneet kirjallisuuskatsauksen 21 eri tutkimuksesta, joissa oli mukana 15 061 naista. Tutkimuksista kävi ilmi, että silloin kun synnyttäjällä on jatkuva tuki läpi synnytyksen, ne ovat usein luontevia alati synnytyksiä. Lisäksi tuetut synnytykset ovat lyhytkestoisempia, vähemmän kivunlevitystä vaativia, harvemmin sektioon päätyviä ja alittavat harvemmin 5 Apgar-pistettä kuin ilman tukea toteutuvat synnytykset. Kaiken kaikkiaan naiset tunsivat selviytyneensä synnytyksistä paremmin silloin, kun heillä oli synnytyksessä jatkuva doulan tuki. Tutkimuksessa on tuotu esiin doulatoiminnan mahdolliset rahalliset säästöt yhteiskunnalle. Säästöjä voitaisiin saavuttaa, silloin kun doulatoiminnan myötä sektioita tehdään vähemmän ja käytetään vähemmän lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä.

Doulan yhteiskunnallinen merkitys on otettu huomioon Iso-Britanniassa. Kaksi kättilöä perusti projektin, jossa koulutettiin doulia vapaaehtoisiksi synnytystukihenkilöiksi pienessä 5000 henkilön kylässä. Kylä kärsi huomattavista sosioekonomisista haasteista kalastuselinkeinon romahdettua vuonna 1980. Kättilöt alkoivat kouluttaa työttömiä naisia arvokkaaseen doulan työhön. Vapaaehtoiseksi haluavat haastateltiin ja heistä valittiin doulaksi soveltuvat, joille koulutus järjestettiin. Koulutus kesti vähintään kymmenen viikkoa ja se sisälsi opetusta, tehtäviä ja harjoittelua raskaudesta, synnytyksestä, lapsivuodeajasta, imetyksestä ja vastasyntyneen hoidosta. Projektin tarkoitus oli vähentää lääketieteellisiä toimenpiteitä, lisätä imetystä, vähentää synnytyksen jälkeistä masennusta ja parantaa sosiaalisen verkostoitumisen mahdollisuuksia. Projektissa on toiminut 261 vapaaehtoista doulaa, jotka ovat tarjonneet tukeaan ja apuaan yhteensä 10 316 tuntia vuodesta 2012 vuoteen 2015. Doulista 28 on päässyt kouluttautumaan kättilöiksi, 20 sairaanhoitajiksi ja 33 muihin tehtäviin sosiaali- ja terveydenhuoltosektorille. Projektin myötä malli on otettu käyttöön myös muilla paikkakunnilla Iso-Britanniassa. Malli on osoitus siitä, että julkinen sektori hyötyy kolmannen sektorin avusta, jotta se voisi tarjota kaikille synnyttäjille yksilöllistä palvelua. (Foster & Hamilton 2015.)

Doulana toimiminen merkitsee paljon myös doulana toimivalle henkilölle. Yhdysvalloissa on tehty tutkimus (Lantz, Kane Low & Watson 2004, 32–34), jossa on tutkittu palkitsevia ja haastavia puolia doulan työstä. Palkitsevammaksi doulat olivat kokeneet uuden äidin auttamisen, tukemisen ja luottamuksuhteen rakentamisen. Doulat kertoivat palkitseviksi myös, että he olivat auttaneet synnyttäjiä saamaan positiivisen synnytyskokemuksen ja saamaan haluamansa kaltaisen synnytyksen. Työ koettiin palkitsevaksi henkilökohtaisesti tai tunnetasolla, vain pieni osa tutkimukseen osallistuneista vastasi tekevänsä doulan työtä rahan vuoksi. Doulana toimivat halusivat edistää ja tukea naisten synnytyskokemuksia tarjoamalla jatkuvaa tukea synnytyksen ajan. Haastavimmaksi doulana toimimisessa doulat kokivat kunnioituksen puutteen terveydenhuoltoalan ammattilaisilta sekä aikataulujen yhdistämisen oman työn ja perheen kanssa. Doulat kokivat, että doulana toimiminen asettaa muita vapaaehtoistoita suuremman haasteen siinä, että heidän pitää olla käytettävissä milloin tahansa synnytyksen lähestyessä. Haasteista huolimatta doulana toimiminen koettiin niin positiiviseksi, että tutkimukseen osallistuneet doulat halusivat tehdä sitä myös jatkossa ja uskoivat, että toiminnan kysyntä kasvaa.

2.3 Doula ja synnytyksen aikainen jatkuva tuki

Doula tarjoaa jatkuvaa tukea synnytyksessä. Jatkuva tuki synnytyksessä tarkoittaa synnyttäjän saamaa emotionaalista, fyysistä ja tiedollista tukea synnytyksen aikana. Emotionaalinen tuki voi olla läsnäoloa, kuuntelua ja kannustamista. Fyysinen tuki voi käsittää hieromista ja erilaisia lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä. Tiedollisella tuella tarkoitetaan synnyttäjälle annettavaa tietoa jonka perusteella hän voi itse tehdä synnytyksen kulkuun liittyviä päätöksiä. Tiedollisen tuen saaminen usein helpottaa ja rauhoittaa synnyttäjää, kun hän on tietoinen synnytyksen kulusta ja siitä kuinka hän itse voi vaikuttaa synnytyksen etenemiseen. (Gates, Hodnett, Hofmeyr & Sakala 2007, 2-3.)

Gates ym. (2007, 2-3) mukaan synnytysten siirryttäessä kotoa sairaalan, jatkuvan tuen saatavuus ei ole ollut enää itsestäänselvyys samalla tavalla kuin synnytysten tapahduttua kotona. Synnytyksen aikana naiset ovat erityisen alttiita ympäristön vaikutuksille ja moderni lääketiede ohjaa helposti synnyttäjiä synnytyssairaalan mukaisiin rutiineihin, jos synnyttäjä ei kykene kertomaan omia toiveitaan tai hän ei ole tietoinen eri vaihtoehdoista. Synnyttäjän saadessa jatkuvaa henkistä tukea, voivat synnyttäjän pelot ja ahdistus vähentyä ja synnyttäjä säilyttää kontrollin itseensä. Näin ollen synnyttäjä pystyy luottamaan itseensä, hän voi esittää toiveitaan ja synnytyksestä tulee positiivinen kokemus, vaikka se ei menisikään niin kuin synnyttäjä oli suunnitellut. Jatkuva tuki synnytyksessä voi myös edesauttaa synnytyksen kulkua. Kun synnyttäjä saa tukea, häntä ohjataan ja hän kykenee hallitsemaan itseään, ei synnytyksen kulkuun tarvitse puuttua lääketieteellisin keinoin. Jatkuva tuki on tutkimuksen mukaan hyödyllisintä silloin, kun se on henkilöltä, joka on synnytyksessä läsnä ainoastaan tarjotakseen tukea, ei kuulu synnyttäjän sosiaaliseen verkostoon ja jolla on aikaisempaa kokemusta synnytyksen aikaisesta tukemisesta.

Jatkuvaa synnytyksen aikaista tukea voidaan pitää yhtenä kivunhoitomenetelmänä ja vaihtoehtona lääkkeellisille hoitokeinoille. Erityisesti sitä voidaan pitää vaihtoehtona epiduraalipuudutukselle. Epiduraalipuudutuksella niin kuin lähes kaikilla lääkkeellisillä hoitomuodoilla on haittavaikutuksia. Epiduraalipuudutus voi vaikuttaa lihasvoimaan, jolloin synnyttäjä ei välttämättä voi nousta jalkeille sekä se voi aiheuttaa virtsaamisvaikeuksia. Epiduraalipuudutus voi hidastaa synnytyksen kulkua vähentämällä ponnistuksen tarpeen tunnetta, aiheuttaa lievää lämmön nousua, laskea synnyttäjän sykettä tai hidastaa sikiön sykettä. Epiduraalipuudutus voi myös vaikeuttaa imetyksen aloitusta. Jos jatkuvalla synnytyksen aikaisella tuella saadaan vähennettyä epiduraalipuudutusten käyttöä, se voi vähentää sikiön sähköistä seurantaa, suonensisäisen nestehoidon tarvetta, virtsarakon katetrointia ja episiotomioita. Epiduraalipuudutusten väheneminen voi lisätä synnyttäjien liikkuvuutta synnytyksen aikana ja edesauttaa luonnollista synnytystä. (Gates ym. 2007, 2-3; Sarvela & Volmanen 2014.)

2.4 Doula synnytyspelkoisen tukijana

Doula voi toimia synnytyspelkoisen tukijana. Synnytyspelosta kärsii lähes joka kymmenes synnyttäjä ja se on yksi yleisimmistä syistä suunnitellulle sektiolle. Synnytyspelosta kärsivien taustalta löytyy huonoja synnytyskokemuksia, väkivaltaa ja psyykkistä oireilua. Synnytyspelkojen hoito keskitetään sairaaloiden pelkopoliklinikoille, joissa kättilö ja lääkäri tarjoavat synnyttäjälle tukea. Hyvin toteutetun

hoidon avulla suurin osa synnytyspelosta kärsivistä uskaltaa kohdata pelkonsa ja luopua toiveesta sektioon. Synnyttäjän ja koko perheen hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota jo raskausaikana. Synnytyksessä tulisi kiinnittää erityishuomiota luottamussuhteen luomiseen sekä henkiseen tukemiseen ja läsnäoloon. Tällaista tukea koulutettu doula voi tarjota. Synnytystä pelkäävä nainen voi oireilla psyykkisesti ja fyysisesti. Oireina voivat olla päänsärky, vatsakipu, huimaus, unettomuus tai ahdistuneisuus. Synnytyspelko saattaa viedä synnyttäjän mielestä niin suuren osan, että normaali valmistautuminen synnytykseen ja kasvu vanhemmuuteen saattavat häiriintyä. (Rouhe & Saisto 2013; Bebesinfo 2015.)

Yleisimpiä pelon aiheita synnyttävillä naisilla ovat synnytyksen aiheuttama kipu ja huoli siitä, että jokin menee vikaan synnytyksessä. Myös oma tai lapsen kuolema pelottaa joitakin synnyttäjiä. Jotkut synnyttäjät pelkäävät menettävänsä kontrollin itseensä ja aiheuttavan sillä jotakin vahinkoa itselleen tai lapselle. Ensisynnyttäjien pelkona on usein uusi tilanne, jonka kulkua ei voi ennalta tietää ja uudelleensynnyttäjillä pelon taustalla on usein huono synnytyskokemus. Synnyttäjät saattavat miettiä myös synnytykseen osallistuvaa henkilökuntaa: osaavatko he asiansa, tuleeko synnyttäjä kuuluksi tai saako synnyttäjä haluamansa kivunlievityksen. Synnyttäjät ovat saattaneet kuulla tarinoita tuttaviltaan siitä, kuinka kiire sairaalassa on. Heille saattaa syntyä yksinjäämisen pelko tai, että tulisivat huonosti hoidetuksi henkilökunnan kiireen takia. Synnytyspelkoisia on kaiken ikäisiä ja kaikista koulutus- ja sosiaaliluokista. (Aaltonen 2009, 62; Rouhe & Saisto 2013.)

Synnytyspelosta kärsivät synnyttäjät kokevat pelon hyvin eritasoisena ja pelot johtuvat eri asioista, joten hoito tulee räätälöidä sen mukaan. Yleensä hoitopolku aloitetaan neuvolassa, jossa pelosta ja sen syistä keskustellaan terveydenhoitajan kanssa. Jos tämä keskustelu ei auta, tulee synnyttäjä ohjata erikoissairaanhoidon synnytyspelkopoliklinikalle. Synnytyspelkopoliklinikalla synnyttäjien tukena ovat erikoiskoulutetut kätilöt ja synnytyslääkärit. Hoitomuotoina käytetään sairaalasta riippuen keskustelua, terapiaa, valmennusta tai psykoedukatiivista ryhmäterapiaa. (Rouhe & Saisto 2013.)

Kätilöt korostivat synnytyksenjälkeisen keskustelun tärkeyttä synnytyspelon hoitona tai ennaltaehkäisevänä tekijänä. Synnytys tulisi käydä rutiininomaisesti läpi sairaalassa kaikkien synnyttäneiden kanssa, vaikka vastasyntynyt äiti voi olla kovin hämillään uudesta tilanteesta, eikä osaa vielä muutaman vuorokauden jälkeen synnytyksestä eritellä tuntemuksiaan. Tunteet saattavat nousta pintaan vasta kotona, joten jokaiselle synnyttäneelle pitäisi antaa mahdollisuus ottaa myöhemmin yhteyttä synnytyksen hoitaneeseen kätilöön. Doula tapaa yleensä synnyttäjää ja perhettä kerran tai kahdesti synnytyksen jälkeen. Silloin voi puhua synnytyksestä ja sen tuomista ajatuksista. Keskustelu synnytyksessä mukana olleen doulan kanssa voi auttaa asioiden käsittelyssä niin, että synnytyspelkoa ei pääsisi tulemaan mahdollisiin seuraaviin raskauksiin. (Aaltonen 2009, 60–61; Bebesinfo 2015.)

2.5 Doula varhaisen vuorovaikutussuhteen ja kiintymyssuhteen tukijana

Turvallinen kiintymyssuhde kehittyy lapselle kokemusten kautta vastavuoroisissa turvallisissa ihmissuhteissa ja tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Jotta lapsi saisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat elämälleen, tarvitsee hän kokemuksia siitä, että hänen tarpeisiinsa ja viesteihinsä vastataan. Turvallinen kiintymyssuhde kehittyy, kun lapsi kokee saavansa turvaa hädän hetkellä vastavuoroisissa, turvallisissa ihmissuhteissa. Kiintymyskäyttäytyminen kehittyy ensimmäisten elinvuosien aikana ja se luo tärkeän pohjan lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle ja kasvulle sekä sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsi voi oppia turvattoman kiintymyssuhdemallin, jos hän ei koe aikuisen olevan saatavilla, eikä hän koe saavansa vastinetta tarpeisiinsa. Syntymän hyvä hoito ja oikein annettu ensitieto ovat suuressa merkityksessä lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen kehittymiselle. (Korkalainen 2015.)

Doula voi olla tukemassa varhaisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. Riittävän hyvän vuorovaikutussuhteen luominen ei ole vaikeaa, siihen riittää, että lapsen perustarpeista huolehditaan, osoitetaan lapselle rakkautta ja hyväksyntää ja asetetaan lapselle turvalliset rajat. Vauvan ja vanhemman temperamenttierot voivat tuoda haasteita vuorovaikutussuhteen luomiselle, mutta oikeaoppista tapaa, joka sopisi kaikille, ei ole olemassa. Tutustuminen vauvaan ja perustarpeista huolehtimisen harjoittelu vie aikaa ja vanhempi voi tuntea itsensä kömpelöksi alussa. Doula voi tukea vanhempaa olemaan herkkä vauvan viesteille, jolloin vanhempi oppii yleensä tunnistamaan niitä oikein. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja kannustusta läsnäoloon lapsen kanssa ja lapsen hoitoon osallistumisessa. Tällaista kannustavaa tukea doulat pystyvät tarjoamaan vanhemmille. (Bebesinfo 2015; Korkalainen 2015; MLL 2015.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa kehittyä jo raskausaikana ja synnytyspelko voi häiritä kiintymyssuhteen syntyä tai estää sen kokonaan. Jos synnytyspelkoa ei hoideta, se voi johtaa synnyttäjän traumaattiseen synnytyskokemukseen. Traumaattinen synnytyskokemus puolestaan voi altistaa masennukselle ja äiti-lapsisuhteen ongelmille. On siis tärkeää hoitaa ja tukea raskaana olevaa, ettei tällaista ongelmaa pääsisi tulemaan ja äidillä olisi paremmat mahdollisuudet kehittää turvallinen suhde syntyvään lapseensa. (Brodén 2006, 18.)

Vastasyntynyt on valmis heti synnyttyään vuorovaikutukseen ja reagoi ääniin ja valoihin. Lapsi kiintyy nopeasti häntä hoitaviin henkilöihin ja näin muodostuu molemminpuolinen kiintymyssuhde. Kun vuorovaikutussuhde on riittävän hyvä, tukee se lapsen psyykkistä terveyttä. Psyykinen terveys tarkoittaa tasapainoista hyvää elämää, jossa ei ole psyykkisiä häiriöitä. Ensimmäisten elinvuosien aikana aivot kasvavat kaikkein nopeimmin ja tuona aikana koetut negatiiviset kokemukset voivat saada aikaan muutoksia aivojen rakenteessa ja toiminnassa. Negatiiviset kokemukset eivät välttämättä kuitenkaan tarkoita, että se leimaisi koko loppuelämän, vaan asioita tiedostamalla ja työstämällä voi kasvaa ja kehitystä tapahtua läpi elämän. (Hermanson 2012; MLL 2015.)

Itävallassa on tehty tutkimus raskaudenaikaisten mielikuvien vaikutuksesta äidin ja lapsen vuorovaikutukselle. Tutkimukseen osallistui 73 raskaana olevaa naista. Ensimmäinen haastattelu tehtiin viimeisen raskauskolmanneksen aikana tehtävässä rutiini-ultraäänitutkimuksen yhteydessä. Kun lapset olivat 3 kuukauden iässä, järjestettiin heille neljävaiheinen videoitu haastattelutilanne. Videotallenteista tutkittiin äidin käyttäytymistä lasta kohtaan, lapsen vuorovaikutusvalmiutta ja katsekontaktien määrää. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että äidin raskaudenaikaiset mielikuvat ennustivat äidillistä sensitiivisyyttä, säätelykykyä ja kiintymyssuhteen laatua. (Thun-Hohenstein, Wienerroither, Schreuer & Seim 2008.)

2.6 Doulan ja kättilön yhteistyö

Kättilön työ on vaativaa, usein hyvin itsenäistä ja kättilöiden tulee osata hoitaa synnytyksiä omalla vastuullaan. Euroopan unionin kättilödirektiivin (80/155/EEC Artikla 4) mukaan kättilön tehtäviin kuuluvat:

- raskauksien toteaminen
- normaalien raskauksien kulun tarkkaileminen ja tarpeellisten tutkimusten suorittaminen raskauden edetessä
- tarpeellisiin tutkimuksiin määrääminen raskausriskien mahdollisimman varhaisen toteamisen vuoksi
- äidin hoitaminen ja avustaminen
- sikiön voinnin tarkkailu synnytyksen aikana käytettävissä olevien kliinisin ja teknisin menetelmin
- spontaanien synnytysten hoitaminen, myös silloin jos joudutaan tekemään episiotomia tai hoitamaan perätilasynnytys.

Kättilödirektiivin mukaisesti kättilön tulee hoitaa ja tarkkailla äitiä lapsivuoteen aikana ja antaa äidille tarvittava ohjaus lapsen hoidosta, että hän kykenee huolehtimaan kotona vastasyntyneen optimaalisesta kehityksestä.

Doula on synnyttäjän koulutettu tukihenkilö. Doula-tukihenkilötoiminta on tarkoitettu lasta odottaville perheille, jotka kaipaavat tukea raskauden ja synnytyksen aikana sekä jonkin aikaa synnytyksen jälkeen. Doulan konkreettinen tukeminen vaihtelee synnyttäjän tarpeiden mukaan. Doula voi olla kuuntelija, keskustelija, rinnalla kulkija ja lääkkeettömän avun tarjoaja synnytyksen aikana. Doulan tehtäviin eivät kuulu kotityöt eivätkä lääketieteelliset tehtävät. (Wikgren 2014, 12.)

Kättilöiden keskuudessa on oltu huolissaan siitä, että doulat ottaisivat liikaa heidän rooliaan rikkomalla vapaaehtoisuuden ja ammatillisuuden rajoja. He ovat kuitenkin valmiita kehittämään yhteistyötä doulien kanssa (Dahlen, Jackson, Peters & Stevens 2011, 510). Kättilöliitto on antanut lausuntonsa (2012) siitä, mitä doulakoulutuksen tulisi sisältää ja mitä se odottavat doulatoiminnalta. Lausunnon mukaan koulutuksen pitäisi olla sellainen, että doula saa siitä hyvät valmiudet tukea ja auttaa synnyttäjää ja hänen puolisoaan kotona ja sairaalassa. Koulutuksessa pitäisi käydä läpi normaali synnytyksen kulku ja fysiologia, lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä ja kuinka voidaan tukea syn-

nytyksen luonnollista etenemistä. Doulien pitäisi osata perustiedot lääkkeellisistä kivunlievitysmenettelmistä ja synnytyksen aikaisesta hengitystekniikasta. Doulan tulisi tietää periaatteet siitä, milloin synnyttäjän tulisi siirtyä sairaalaan sekä mikä on doulan rooli synnyttäjän ja hänen puolisonsa tukena. Doulatoimintaa järjestävät yhdistykset järjestävät itse doulien kouluttamisen.

Kätilöliiton lausunnossa korostetaan sitä, että kätilö hoitaa synnytyksen ja on siitä vastuussa, doulan tehtävä on tukea synnyttäjää. Tukemisessa tulee huomioida synnyttäjän toiveet, sekä huomioida se, että matalan riskin synnytys voi muuttua riskisynnytykseksi. Synnyttäjän tunteiden käsittelyä on erityisen tärkeää tukea silloin, kun etukäteissuunnitelmat ovat jostain syystä jääneet huomioimatta. Synnytyskokemus voi jäädä positiiviseksi huolimatta synnytystapahtumaan mahdollisesti liittyneistä huolista tai ongelmista. Kätilö on ammattilaisena päävastuussa tästä, mutta yhteistyössä doulan kanssa voidaan merkittävästi edesauttaa synnyttäjän tunteiden käsittelyä ja mahdollistaa voimaantumisen tunnetta. Doulan tehtävä on myötäillä synnyttäjän toiveita ja tukea häntä tekemissään valinnoissa, vaikka ne eivät olisi lähellä doulan omia arvoja. Tästä on esimerkkinä puudutuksen käyttö, jonka synnyttäjä on saattanut valita, doulan taas kannattaessa lääkkeetöntä kivunlievitystä.

3 DOULATOIMINTA VAPAAEHTOISTYÖN MUOTONA

3.1 Vapaaehtoistoiminta ammatillisen toiminnan tukena

Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminta on vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyö tarkoittaa omasta tahdosta tehtävää työtä, josta ei saa rahallista korvausta tai palkkaa. Käytännössä kuitenkin joissakin tapauksissa voidaan maksaa esimerkiksi matka- tai kulukorvauksia, mutta se ei ole samaa tasoa kuin normaalista työstä saatava korvaus eikä se korvaa palkkatyötä. Vapaaehtoistyötä ohjaavia periaatteita ovat:

- henkilökohtainen valinta
- laillinen tapa, jolla ihmiset voivat osallistua erilaiseen toimintaan omissa yhteisöissään
- kannanotto humanitaarisiin, sekä ympäristö- ja sosiaalisiin kysymyksiin.

Vapaaehtoistyötä tekevät ihmiset ovat usein myös poliittisesti aktiivisia, heidän elämänlaatussa on hyvä ja he ovat luottavaisia. (GHK 2010.)

Vapaaehtoistyö on osa suomalaista järjestötyötä, ja sitä voi tehdä kuka tahansa riippumatta iästä, sukupuolesta tai sosiaalisesta asemasta. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset -tutkimuksen (Laasanen 2011) mukaan vuonna 2007 noin 37 % 15–74 vuotiaista suomalaisista osallistui jollakin tavalla vapaaehtoistyöhön. Tutkimuksessa oli mukana neljä suomalaista järjestöä ja siinä selvitettiin vapaaehtoistyön kansantaloudellista vaikutusta ja merkitystä verrattuna siihen, että saman työn olisivat tehneet julkisen sektorin työntekijät ja siitä olisi maksettu heille asianmukaista palkkaa. Tutkimustuloksen mukaan vapaaehtoistyöhön sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan noin kuusinkertainen hyöty laskettuna yhtä tehtyä työtuntia kohti. Tutkimuksessa mukana olleiden neljän järjestön yhteenlaskettu vapaaehtoistyön euromääräinen arvo ja kansantaloudellinen vaikutus ovat yhteensä noin 101–163 miljoonaa euroa. Vapaaehtoistyöllä on huomattava rahallinen arvo yhteiskunnassa.

Vapaaehtoisuuden tavoitteena on vapaaehtoisen ja ammatillisen työn lähentäminen; ei niinkään tarvitse korostaa niiden eroja. Työtehtävissä rajat kuitenkin ovat esimerkiksi kättilön ja doulan välillä selkeät. Mitä paremmin ammattilaiset ja vapaaehtoiset ymmärtävät toistensa käsitteet ja kielen, sitä parempia tuloksia työllä saadaan aikaan. Ammatillista työtä säädellään huomattavasti tiukemmin ammatillisin ja hallinnollisin säännöksiin ja rajoin kuin vapaaehtoistyötä. Tärkeintä on kohdata joka tilanne yksilöllisesti. Jokainen ihminen tulee kohdata ihmisenä, kyetä joustamaan ja poiketa totuista toimintamalleista, jos tilanne niin vaatii. Vapaaehtoistyössä tilanteet otetaan vastaan ennakkoluulottomasti ja kokonaisvaltaisesti sekä ihmiset kohdataan ihmisinä ja heitä kuunnellaan ja annetaan tulla kuulluksi. Vapaaehtoistoiminta ei saa aiheuttaa haittaa tai vahinkoa ja hyvän tekemisen eettiset periaatteet tulee ottaa huomioon vapaaehtoistoiminnassa ja sen suunnittelussa. Asiakkaan etu ja ihmisarvon kunnioitus ovat ensisijaisia tavoitteita niin ammatillisessa, kuin vapaaehtoistyössäkin. (ETENE 2014. 2-5.)

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyöllä on yhteys hyvään terveyteen. Vapaaehtoistyötä tekevät auttavat yhteisöä ja säilyvät itse terveempinä pidempään. Heillä on todettu olevan parempi toiminta-

kyky ja alhaisempi riski sairastua masennukseen. Tutkimukset osoittavat, että vapaaehtoistyön tarkoitus on auttaa toisia, mutta samalla ne vapaaehtoistyötä tekevät, jotka antavat itsestään jotain omalla työllään, saavat myös paljon hyvää takaisin. Vanhemmat vapaaehtoistyötä tekevät saavat sitä kautta sisältöä elämäänsä ja kokevat työn mielekkäänä. (Dietz, Grimm & Spring 2007.)

3.2 Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoiset

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksissä toimii yhteensä noin 1200 vapaaehtoista erilaisissa tehtävissä ympäri Suomea. Vapaaehtoiset voivat toimia tukihenkilöinä lapsille tai aikuisille antamalla heille aikaa, läsnäoloa ja näyttämällä tasapainoisen ja turvallisen aikuisen mallia. Ammatillaiset tukevat tukihenkilötoimintaa. Vapaaehtoiset mummit ja vaarit ovat perheen ystäviä, jotka antavat tukea ja aikaa perheille, joilla ei ole isovanhemmat läsnä arjessa tai mieskaverina lapselle, jonka isä ei ole lapsen elämässä mukana. Tukihenkilön toimintaa ohjaavat tuettavan tarpeet ja lapsen etu. Tukihenkilöt eivät kuitenkaan korvaa ammattilaisia vaan toimivat vapaaehtoisina (Ensi- ja turvakotienliitto 2015a).

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten doularyhmiä toimii 16 paikkakunnalla ja niissä on mukana yhteensä noin 250 vapaaehtoista doulaa. Ensi- ja turvakotien liiton ja Folkhälsanin doulat olivat vuonna 2012 mukana yli 200 perheen synnytyksessä ja odotuksessa. Ensi- ja turvakotienliiton doula-toiminta on kehittynyt ja muovautunut vuosien saatossa. Aluksi toiminta oli pientä, mutta laajeni vähitellen ammatillisesti ohjatuksi toiminnaksi. Liitto on teettänyt 2011 vuonna vapaaehtoistyön kyselyn, jonka mukaan doulatoiminta houkuttelee vapaaehtoisia selkeään kohderyhmänsä ja projektiluonteisen toimintansa vuoksi. (Wikgren 2014; Ensi- ja turvakotienliitto 2015b.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyöni tarkoitus on tukea Pohjois-Karjalan ensikoti ry:tä doulatoiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa Pohjois-Karjalan ensikotia tuomaan doulatoimintaa tutuksi ja sitä kautta luomaan uusia doulasuhteita. Opinnäytetyön teoriaosuuden tavoitteena on tuottaa tietoa, miksi doulatoimintaa järjestetään, mitä hyötyä siitä voi olla ja miksi toimintaa kannattaa kehittää. Tiedon pohjalta kehitin materiaaleja, joita voidaan käyttää toiminnan markkinoinnissa. Opinnäytetyön tuotoksina syntyivät doulatoiminnan esittelydiasarja, doulatoiminnan Facebook-sivu ja esitteiden postituskampanja. Kysymys, johon työssäni etsin vastausta on kuinka saada Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminta näkyväksi ja toimivaksi. Opinnäytetyön aihe on käytännönläheinen ja tuottaa välineitä käytännön työhön ja sen sujuvoittamiseen. Kun doulatoiminta saadaan toimivaksi, tietämys doulatoiminnasta lisääntyy Pohjois-Karjalassa, ihmiset kiinnostuvat hankkimaan doulan ja on aikaisempaa helpompi saada uusia vapaaehtoisia doulia mukaan toimintaan.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Aihe opinnäytetyölle tuli omasta aloitteestani, kun olin yhteydessä Pohjois-Karjalan ensikotiin muiden opintojeni tiimoilta. Olin ollut aiemmin yhdistyksen doulatoiminnassa mukana, joten oli luontevaa palata takaisin toimintaan mukaan. Doulatoiminta oli hiipunut lähes kokonaan ja sitä pyrittiin käynnistämään uudelleen. Pohjois-Karjalan ensikoti tarvitsi apua erityisesti markkinointiin, että doulasuhteita tulisi lisää ja toiminta vakiintuisi Pohjois-Karjalassa. Alkuperäinen suunnitelma oli, että saisin tarvittavat materiaalit tehtyä kevään ja kesän 2015 aikana, mutta aikataulut osoittautui liian tiukaksi ja lopullinen toteutus siirtyi syksyyn 2015. Yhteistyökumppania ja doulia tapasin useita kertoja opinnäytetyöprosessin aikana doulailtojen merkeissä.

Jotta opinnäytetyöstä olisi mahdollisimman paljon hyötyä Pohjois-Karjalan ensikodin doulille, oli seärkevintä toteuttaa niin, että työ koostui useasta eri tuotoksesta. Opinnäytetyöni tuotoksia ovat Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan esittelydiasarja, Facebook-sivu ja esitteiden postituskampanja. Työsuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2015, jonka jälkeen alkoi heti tuotosten työstäminen. Tuotokset ovat tulleet heti käyttöön ja niitä on päivitetty ja muutettu tarpeen ja tilanteen mukaan. Doulatoiminnan ohjaaja ja doulat ovat olleet aktiivisesti mukana opinnäytetyöprosessissa.

5.1 Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doulatoiminta

Pohjois-Karjalan ensikoti ry. on vuonna 1959 perustettu lastensuojelujärjestö, jonka toiminta-ajatus ja perustehtävä on avopalveluna tuotettava matalan kynnyksen lastensuojelutyö. Yhdistys pyrkii turvaamaan lapselle turvalliset kasvuolosuhteet ja kehityksen, sekä tukemaan perhettä ja ennaltaehkäisemään tai katkaisemaan perheväkivaltaa (Ensi- ja turvakotien liitto 2015c). Kolmannen sektorin merkitys on taloudellisesti, yhteiskunnallisesti ja inhimillisesti merkittävä sosiaali- ja terveysalalla, kansalaisjärjestöjen järjestämä tukihenkilötoiminta tuottaa hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei kykene tuottamaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011). Suomeen doulatoiminta on tullut vuonna 1981 Ensi- ja turvakotien liiton järjestämänä. Aluksi he järjestivät tukihenkilön synnytykseen ainoastaan omille asiakkailleen, mutta raha-automaattiyhdistyksen myöntämän apurahan turvin he lähtivät kehittämään doulatoimintaa ja kouluttamaan ensimmäisiä doulia Suomeen. Aluksi doulapalveluita käyttivät vain yksin odottajat ja heikossa asemassa olevat, mutta hitaasti toiminta on laajentunut myös muiden käyttöön. (Ensi- ja turvakotienliitto 2015d.)

Ensi- ja turvakotien liiton alaisten jäsenjärjestöjen doulatoiminta on ammatillisesti ohjattua ja doulat saavat perehdytyskoulutuksen ja jatkokoulutusta tukihenkilönä toimimiseen. Koulutusrunkoon sisältyvät raskausaikaan ja synnytykseen liittyvät tiedot, tietoa vapaaehtoistoiminnasta, perustiedot doulatoimintaa järjestävästä yhdistyksestä ja sen historiasta ja doulatoiminnan lähtökohdista. Yhdistyksen Doulat saavat työnohjauksellista tukea ja heille järjestetään säännöllisesti vertaistukitapaamisia eli doulailtoja. Ohjauksen avulla doulia motivoidaan ja huolehditaan heidän jaksamisestaan. (Wikgren 2014, 13.) Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan koordinoinnista vastaa yksi työntekijä muun työnsä ohessa ja hallinnollisesti siitä vastaa toiminnanjohtaja. Toiminnan kehittäminen ja

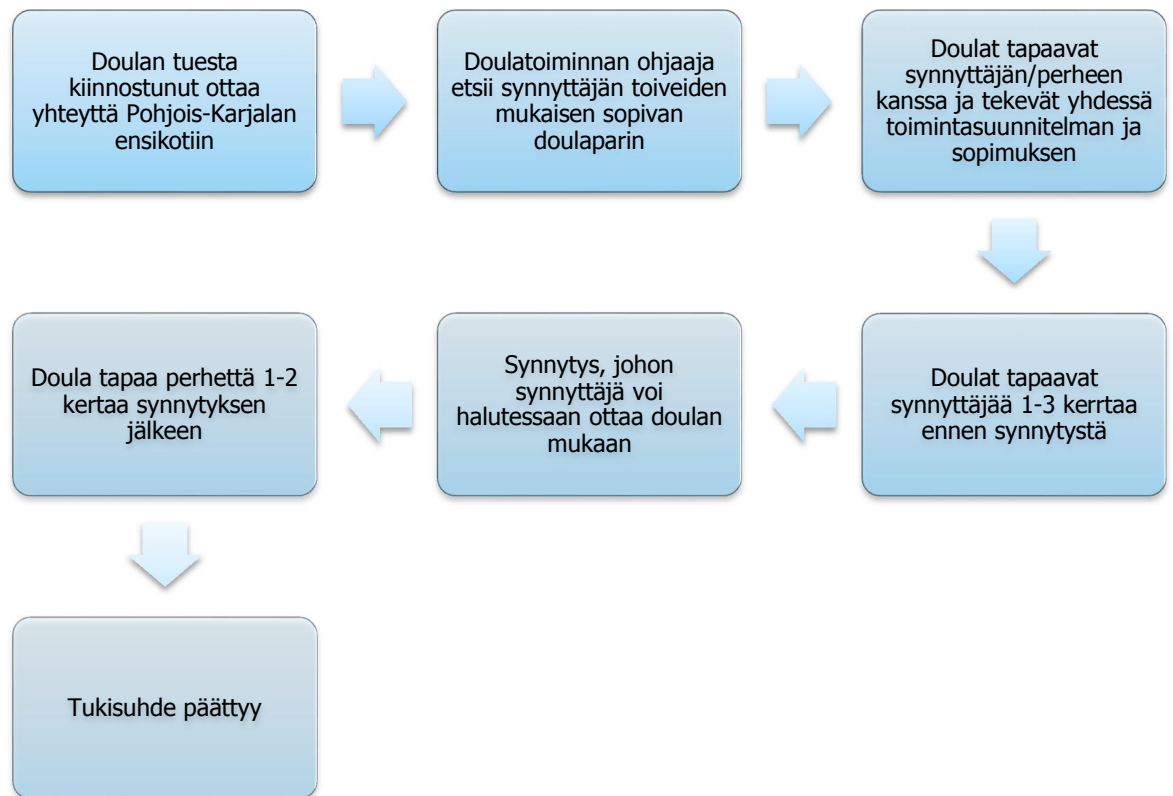
sen markkinointi kuuluvat vapaaehtoisille doulille, jotka ovat toiminnassa mukana. (Arresto 2015-3-20.)

Pohjois-Karjalan ensikoti ry. välittää doulia pohjoiskarjalaisille synnyttäjille. Doulat ovat saaneet koulutusta muun muassa raskausajasta ja synnytyksestä, raskausajan tukemisesta, imetyksestä ja erilaisista kivunlievitysmenetelmistä. Useat doulat ovat hankkineet itse lisäkoulutusta omien kiinnostuksenkohteidensa mukaisesti. Doulat toimivat vapaaehtoisina, eikä heille makseta siitä lainkaan korvauksia. Doulasuhteesta peritään 40 euron kulukorvaus ja niistä saadut rahat käytetään doulatoiminnan kehittämiseen ja doulien koulutukseen. (Wikgren 2014, 17.)

Pohjois-Karjalan ensikoti ry:ssä doulan ja perheen välinen tukisuhteen kulku (Kuvio 1) räätälöidään perheen toiveiden mukaisesti. Kun doulaa toivova synnyttäjä ottaa yhteyttä Pohjois-Karjalan ensikotiin, doularyhmän ohjaaja välittää synnyttäjän yhteystiedot ja toiveet vapaana olevalle mahdollisimman sopivalle doulalle. Yleensä pyritään valitsemaan kaksi doulaa siksi, että myös sairastapauksen sattuessa synnyttäjä saa tarvitsemansa tuen. Ensimmäisellä tapaamisella kirjoitetaan doulasopimus johon kirjataan tukisuhteen tavoitteet ja toiveet, sekä doulien, synnyttäjän ja tukihenkilötoiminnasta vastaavan henkilön yhteystiedot. Sopimuksella doula sitoutuu noudattamaan vaitiolovelvollisuutta. Doulasuhteista ei saa puhua muuten kuin työnohjauksellisessa mielessä doulille tarkoitetuissa vertaistapaamisissa ja silloinkaan ei saa tuoda synnyttäjän henkilötietoja ilmi. (Arresto 2015-3-20.)

Jokainen doulasuhde räätälöidään synnyttäjän tai perheen toiveiden mukaisesti. Yleensä tapaamisia järjestetään yhdestä kahteen kertaan ennen synnytystä. Doulan täytyy olla valmiina lähtemään sairaalaan syntymän lasketun ajan tienoilla ja synnyttäjä pyytää doulaa saapumaan synnytysairaalaan silloin, kun hän toivoo. Joskus perhe tai synnyttäjä kokee saaneensa tarvitsemansa tuen doulalta jo raskausaikana, eivätkä he tarvitse doulaa mukaan synnytykseen. Yleensä doula tapaa synnyttäjän vielä synnytyksen jälkeen yhdestä kahteen kertaan ja silloin he voivat käydä yhdessä läpi synnytyskokemusta, doula voi auttaa imetyksen mahdollisimman hyvässä onnistumisessa, auttaa perhettä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen, olla läsnä ja tukea. (Wikgren 2014, 11; Arresto 2015-3-20.)

Doulaksi voi ryhtyä kuka tahansa tavallinen, välittävä ihminen, joka kokee odottavan ja synnyttävän perheen tukemisen tärkeäksi ja haluaa toimia vapaaehtoisena. Doula tarjoaa turvallisen ihmissuhteen, tukee ainutlaatuisella omalla tavallaan ja antaa omaa aikaansa, kokemustaan ja osaamistaan. Doulan oman elämäntilanteen tulee olla kunnossa, jotta hänellä on tarvittavat valmiudet ja aikaa toimia tukihenkilönä. Tukihenkilönä doulalta odotetaan kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja hänen tulee kyetä toimimaan avoimessa vuorovaikutuksessa ja kanssakäymisessä. Doulan hyviä ominaisuuksia ovat herkkyys, hienotunteisuus, määrätietoisuus ja sosiaalisuus (Wikgren 2014, 11–13).



KUVIO 1. Doulan ja perheen välisen tukisuhteen kulku Pohjois-Karjalan ensikoti ry:ssä

5.2 Opinnäytetyö kehittämistyönä

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka luokitellaan kirjallisuudessa toiminnalliseksi työksi, kuten tapahtuman järjestämiseksi tai tuotteen suunnittelemiseksi ja rakentamiseksi. Kehittämistyöhön kuuluu yleensä kaksi osaa, joita ovat työn tuloksena syntyvä tuote ja kirjallinen raportti (JAMK 2012). Kehittämisen tarkoitus on positiivinen muutos, jonka aikaansaannoksena syntyy jotakin täysin uutta, tai parannetaan jotain olemassa olevaa (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21–22). Kehittämistyö toteutetaan käyttäjän tai tilaajan tarpeiden mukaan ja sen kohteena voi olla esimerkiksi tuote, palvelu, prosessi, työmenetelmä, oppi- tai ohjemateriaali, digitaalinen aineisto tai ohjattu toiminta. Kehittämistyöstä tulee esittää suunnittelu, toteutus sekä arviointi tuotoksesta ja sen jatkokehittämistarpeista raportointimuodossa, joka soveltuu ammattialalle (Savonia 2014). Kehittämistyö sopi opinnäytetyöhöni, koska halusin edesauttaa Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan kehittymistä tekemällä materiaaleja, joita ensikodilla ei aiemmin ollut käytössä. Tuotokset on tehty markkinoinnin avuksi ja toiminnan kehittämiseksi doulien mielipiteitä hyödyntäen.

Tämä kehittämistyö eteni projektin vaiheita noudatellen: aloitus ja suunnittelu, toteutus ja arviointi. Aloitus- ja suunnitteluvaiheeseen kuuluvassa ideointivaiheessa aihetta mietittiin, miten se rajataan ja mitkä ovat työn keskeiset tavoitteet. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa kartoitetaan, mikä on ongelma ja miksi kehittämistyötä lähdetään toteuttamaan. (Tekes 2004, 7-12.) Alkukartoitusta ja ongelman ratkaisua toteutin toimeksiantajan ja toiminnassa mukana olevien doulien kanssa tammikuussa 2015 keskustelemalla ja miettimällä yhdessä sen hetkistä tilannetta. Tutustuin myös jo olemassa oleviin materiaaleihin, joita on koostettu doulien yhteisessä käytössä olevaan doulakansioon. Kansio sisältää

materiaaleja doulien koulutuksista, tietoa Ensi- ja turvakotienliiton doulatoiminnasta, raskauteen ja synnytykseen liittyvää materiaalia sekä muiden toimijoiden esitteitä. Suunnittelimme doulien kanssa minkälaista materiaalia markkinointiin tarvittaisiin ja miten markkinointia kannattaisi toteuttaa. Päätimme tehdä esittelydiasarjan, doulatoiminnan Facebook-sivun ja postittaa esitteitä saatekirjeen kanssa eri toimijoille. Suunnitteluvaiheessa halusin kuulla myös doulien mielipiteitä toiminnan kehittämisestä, joten toteutin heille anonyymien kyselyn.

Kysely toteutettiin sähköisesti. Toiminnan ohjaaja lähetti doulille sähköpostiviestin, jossa oli saatekirje (Liite 1) ja linkki kyselyyn. Kyselylomakkeessa oli kolme avointa kysymystä toiminnan kehittämistä: minkälaisia ideoita/ajatuksia doulilla oli Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan kehittämistä, mikä saa doulat toimimaan vapaaehtoisena doulana, mitä doulat olisivat valmiita tekemään toiminnan kehittämiseksi. Tunsin doulat jo entuudestaan, joten avoimen kyselyn järjestäminen heille oli luontevaa ja uskoin saavani riittävästi aineistoa opinnäytetyötäni varten. Hirsjärvi, Remes ja Saja-vaaara (2003, 188) kirjoittavat, että avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden vastaajalle sanoa mitä hän todella ajattelee, eikä rajaa vastausvaihtoehtoja valmiiksi mietittyihin vaihtoehtoihin, niin kuin monivalintakyselyssä. Heidän mukaansa avoimissa kysymyksissä on myös helpompi ilmaista tunteita. Kaikki viisi aktiivisesti mukana olevaa doulaa vastasi kyselyyn. Vastaukset tuottivat doulatoimintaa monipuolisesti kuvaavan aineiston. Vastaajien mukaan koulutus on ollut riittävä ja doulailtoja on järjestetty tarpeeksi. Eräs vastaaja kirjoitti, että tarvittaisiin konkreettisia tekoja markkinointiin hyväksi ja doulatoiminnan toimintaperiaatteet pitäisi olla selkeät.

Aito kiinnostus doulana toimimista, raskautta ja synnytystä kohtaan oli useassa vastuksessa syy siihen, miksi doulat ovat toiminnassa mukana. Doularyhmä koettiin mukavana ja motivoivana ja doulailtoihin oli vastaajien mielestä mielekästä tulla. Eräs vastaaja pohti omaa jaksamistaan toimia doulana. Hän kertoi, että toiminnassa mukana oleminen on mukavaa, mutta doulasuhteiden puuttessa hän kokee toiminnan hyödyttömäksi. Kaikki vastanneet olivat valmiita toimimaan toiminnan kehittämiseksi ja käymään esimerkiksi neuvolavierailuilla tai osallistumaan esittelytilaisuuksiin oman ajankäyttönsä mahdollistamissa puitteissa. Useampi vastaaja korosti oman ajankäytön rajallisuutta vapaaehtoistyöhön muun työn ohessa ja käytettävissä olevan ajan he käyttäisivät mielellään doulana toimimiseen, ei niinkään markkinointiin. Vastauksista ei tullut esiin konkreettisia keinoja miten toimintaa voitaisi kehittää, koska niitä oli mietitty yhdessä ennen kyselyä. Kysely vahvisti ajatusta siitä, että toiminta kaipasi kehitystä ja välineitä markkinoinnin kehittämiseen. Vastaukset kuvasivat monipuolisesti sen hetkistä doulatoiminnan tilannetta ja sitä, että toiminnassa mukana olevilla doulilla ei ole resursseja toiminnan kehittämiseen. Kysely auttoi rajaamaan kehittämistyön doulatoiminnan markkinointiin. Opinnäytetyön työsuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2015.

Opinnäytetyön teoriapohjan ja raportin kirjoittamisen aloitin maaliskuussa 2015. Toteutusvaiheessa etsin tutkimuksia ja julkaisuja doulatoiminnasta, joiden avulla aloin kirjoittamaan raporttia ja kehittämään tuotoksia. Tiedonhankintaa tein eri hakukoneita käyttäen ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta hyödyntäen. Tiedonhaussa käytin Cinahl – lehtiartikkelitietokantaa, Medic – lehtiartikkelitietokantaa, Googlea, Terveysporttia sekä Savonia ammattikorkeakoulun kirjastoa ja Joensuun pääkirjastoa. Kehittämistyön pohjana tietoperustalle käytetään yleensä luotettavia lähteitä eli tutkimuksia, jolloin

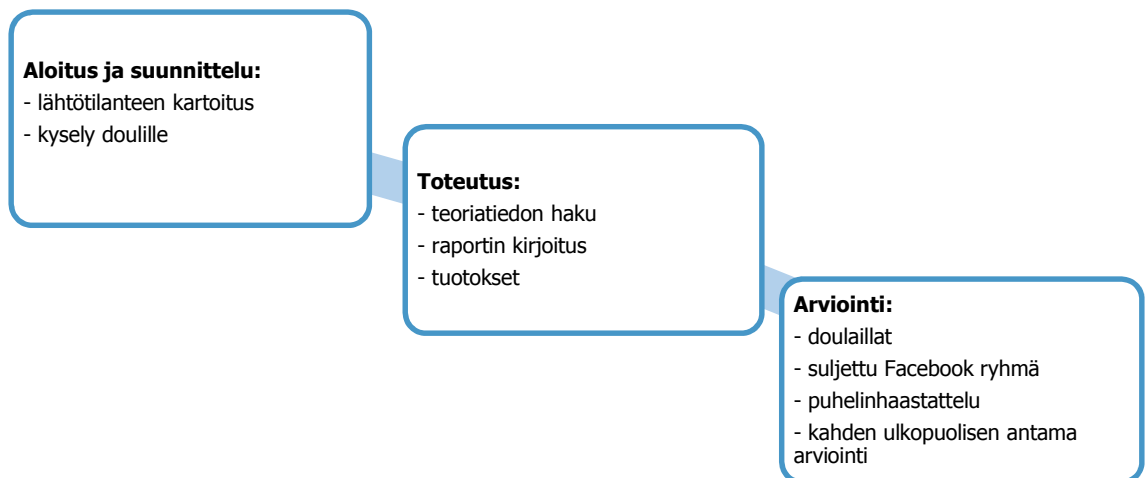
saadaan työlle perusteluita ja se edesauttaa tuotoksen onnistumista. Kattavan lähdeaineiston kokoamiseksi kehittämistyössä käytetään systemaattista katsausta, että saataisi luotua mahdollisimman laaja ja kattava lähdeaineisto (Heikkilä ym. 2008, 42). Toteutusvaiheen aloitin toukokuussa 2015. Toteutusvaiheessa kehitin doulatoiminnan esittelydiasarjan, Facebook-sivun ja esitteiden postituskampanjan. Pohjois-Karjalan ensikodin doulilla on suljettu Facebook-ryhmä, joka on tarkoitettu toiminnassa mukana oleville doulille ja toiminnan ohjaajille. Ryhmässä tiedotetaan ajantasaiset koontumisiin ja koulutuksiin liittyvät asiat. Ryhmässä doulat ja doulatoiminnan ohjaaja kommentoivat tuotoksiani ja tein muutokset kommenttien mukaisesti. He kommentoivat tuotoksien rakennetta ja kieliasua ja toivat puuttuvia asioita ilmi.

Opinnäytetyöprosessin aikana on ollut useita doulailtoja, jolloin olen saanut palautetta myös suullisesti. Esitteiden postituskampanjaan pohdittiin yhdessä kenelle esitteitä lähetettäisiin ja niiden pohjalta koostin postituslistan. Kirjoitin myös esitteiden mukaan laitettavan saatekirjeen. Kehittämisprosessin aikana olen käynyt kerran esittelemässä doulatoimintaa neuvolassa. Osallistuin myös marraskuussa Joensuussa järjestettyyn Kiekkujaiset-tapahtumaan. Tapahtuma oli suunnattu raskaana oleville ja lapsiperheille. Suunnittelimme yhdessä doulien kanssa Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan esittelypisteen. Pisteellä kävijät saivat askarrella rentoutumiskeinona käytettävän voimალausekortin. Voimალausekorttiin oli valittavana erilaisia kuvia ja tekstejä tai kävijät saivat kirjoittaa itse voimaannuttavia lauseita. Esittelin kävijöille doulatoimintaa, kerroin Facebook-sivusta ja jaoin esitteitä. Doulatoiminnan esittelydiasarja oli tulostettuna esittelyn tueksi.

5.3 Kehittämisprosessin arviointi

Kehittämisprosessin arviointi voidaan jakaa kahdenlaiseen arviointiin, kehittämisprosessin arviointiin ja kehittämistavoitteiden saavuttamisen arviointiin. Arvioinnin tarkoitus on tukea kehittämistoimintaa. Arvioinnin avulla voidaan tehdä tarpeellisia muutoksia kehittämisprosessiin. (Koivisto & Pohjola 2013, 3.) Tässä kehittämistyössä arviointia tehtiin pitkin kehittämisprosessia. Toiminnassa mukana olevat doulat ja toiminnan ohjaaja arvioivat tuotoksia ja prosessia, sekä antoivat kehittämisideoita. Arvioinnin perusteella kehittämisprosessia muutettiin Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan tarpeita vastaavaksi. Pyysin myös kahta doulatoiminnan ulkopuolista henkilöä arvioimaan kehittämisprosessia ja sen tuotoksia sähköpostitse. Kehittämisprosessin arviointi voidaan jakaa myös sisäiseen ja ulkoiseen arviointiin. Ulkoisen arvioinnin tarkoitus on hyödyntää ulkopuolisten tahojen ideoita kehittämisprosessissa. (Koivisto & Pohjola 2013, 3.) Doulat ja toiminnan ohjaaja arvioivat tuotoksia heti niiden valmistuttua, jotta tuotokset saatiin käyttöön mahdollisimman pian. He kommentoivat tuotosten kieliasua, sisältöä ja asettelua. Esittelydiasarjassa muutin tekstejä ja asetteluita heidän ehdotustensa perusteella. Doulatoiminnan ohjaaja kommentoi esitteiden postituskampanjan saatekirjetä ennen, kuin se tulostettiin ja lähetettiin esitteiden mukana. Doulatoiminnan Facebook-sivun rakennetta ja sisältöä mietittiin yhdessä ja kehitin sivuja ehdotusten mukaisesti. Tuotokset valmistuivat eri aikoihin ja ne tulivat heti käyttöön, joten arviointi oli tärkeä osa tuotosten kehittämistä. Opinnäytetyöprosessin lopussa marraskuussa 2015 pyysin doulilta ja toiminnan ohjaajalta palautetta kehittämistyön onnistumisesta. Toiminnan ohjaajalta sain palautetta puhelimitse ja doulat antoivat kirjallista palautetta doulien suljetussa Facebook-ryhmässä.

Doulien mielestä kehittämisprosessista on ollut hyötyä ja se on helpottanut heidän työtään. Yksi doula kertoi, että kehittämisprosessi on jäsentänyt doulien käsitystä Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnasta. Toinen doula sanoi, että kehittämisprosessin myötä doulatoiminta on saanut näkyvyyttä ja se on lisännyt doulien aktiivisuutta. Doulatoiminnan ohjaaja antoi palautetta opinnäytetyöraportista, kehittämisprosessista ja tuotoksista. Hänen mukaansa työstä on ollut paljon hyötyä doulatoiminnalle. Kehittämisprosessi alussa Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doulatoiminta oli hiipunut lähes kokonaan. Kehittämisprosessin loppuvaiheessa uusia doulasuhteita oli tullut jo neljä ja lopulliset tulokset kehittämisprosessista näkyvät myöhemmin. Doulatoiminnan ohjaajan mukaan opinnäytetyöraportti on selkeä ja työ on hyvin rajattu. Ulkopuoliset arvioijat arvioivat opinnäytetyöraporttia ja tuotoksia. Heidän mielestään tuotoksista saa hyvin selville mitä doulatoiminta tarkoittaa ja tuotokset ovat selkeitä. Ulkopuolisten arvioijien mielestä aihe on mielenkiintoinen ja he uskovat, että toiminnalle on kysyntää. Toinen ulkopuolinen arvioija ehdotti, että raportissa olisi määritelty tarkemmin raskaus ja synnytys – käsitteet. Olin kuitenkin rajannut aiheen niin, etten noita käsitteitä määrittäisi erikseen. Voidaan olettaa, että he jotka ovat kiinnostuneita doulatoiminnasta, omaavat perustiedot raskaudesta ja synnytyksestä. Ulkopuoliset arvioijat kiinnittivät huomiota myös opinnäytetyön kielloppivirheisiin ja tein korjauksia heidän korjausehdotustensa perusteella.



KUVIO 2. Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doulatoiminnan kehittämisprosessi

6 KEHITTÄMISTYÖNÄ TUOTETUT MATERIAALIT

Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan markkinointi on ollut lähes olematonta sen jälkeen, kun doulatoiminta alkoi Pohjois-Karjalan ensikodilla vuonna 2012. Tuolloin doulatoiminnan käynnistymisen Pohjois-Karjalassa sai julkisuutta tiedotusvälineissä ja doulista kirjoitettiin useita lehtiartikkeleita. Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan kohdennettua materiaalia ei ollut juurikaan, vain Ensi- ja turvakotien liiton yleinen esite doulatoiminnasta. Yhdistys tarvitsi materiaaleja, joita voisi käyttää doulatoiminnan esittelytilaisuuksissa, Facebook-markkinointia sekä kohdennettua markkinointia yhteistyötahoille, joiden kautta doulasuhteita voisi mahdollisesti tulla. Opinnäytetyön tuotoksina syntyivät Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan esittelydiasarja, doulatoiminnan Facebook-sivu ja esitteiden postituskampanja.

Yhdistyksen markkinointi on tärkeää, sillä vain sen avulla saadaan näkyvyyttä. Yhdistyksen markkinointi on hieman erilaista kuin yritysmarkkinointi, koska ei markkinoida varsinaista tuotetta, vaan yhdistyksen toimintaa ja palvelua. Yhdistyksen markkinointi vaatii sitoutuneita vapaaehtoisia jotta voitaisiin luoda brändi, joka kuvaa yhdistyksen imagoa ja olemassaolon tarkoitusta ja merkitystä yhteiskunnalle. Yhdistystoiminnassa markkinointia ei koeta tarpeelliseksi, vaan toimintaa tehdään yleensä harrastusmielessä, siihen sijoitetaan omaa aikaa ja energiaa, mutta itsestään ei haluta tehdä suurta numeroa. Markkinoinnin avulla yhdistys kykenee nousemaan tietoisuuteen omassa ympäristössään. Yhdistystoiminnan markkinoinnissa on yleensä etuna yhdessä toimiminen muiden yhdistysten kanssa, koska yhdistystoiminnassa tuotetaan palveluita puhtaasti hyvästä tahdosta ja yhteystoiminnalla voidaan saada paljon hyvää aikaiseksi. Alalla aiemmin toimineet yhdistykset voivat olla apuna, kun pohjatyt on jo tehty. (Pitkäranta 2012.) Pohjois-Karjalan ensikoti ry on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys. Ensi- ja turvakotien liitolla on yleiset ohjeet doulatoiminnan toteuttamisesta, mutta jäsenyhdistykset vastaavat itse markkinoinnistaan.

Kehitetyt esittelydiat

Kehitetyt esittelydiat (Liite 2) on tarkoitettu erilaisia esittelytilaisuuksia varten työkaluksi doulille. Läheskään aina ei ole mahdollisuutta esittää power point -esitystä, mutta doulit voivat käyttää diasarjaa tulostettuna paperiversiona esittelyn tueksi. Tein esittelydiasarjasta luonnoksen ja toiminnassa mukana olevat doulit ja doulaohjaaja kommentoivat ja esittivät korjausehdotuksia niistä. Korjausehdotusten perusteella tein tarvittavat muutokset diasarjaan. Opinnäytetyöprojektini aikana on toteutunut kaksi neuvolaesittelyä, joiden järjestämisen hoidin sähköpostitse neuvolatoiminnasta vastaavan henkilön kanssa. Toinen esittely oli neuvolan lounastauolla tehty lyhyt toiminnan esittely, jonka kävin itse pitämässä ja toinen oli äitiysneuvoloiden yhteispalaverissa ollut esittely, jonka doulatoiminnan ohjaaja kävi pitämässä.

Kehitetty doulatoiminnan Facebook-sivu

Sosiaalinen media haluttiin ottaa mukaan yhdeksi Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan markkinointikeinoksi. Sosiaalisen median kanavista valittiin Facebook, koska se oli tuttu lähes kaikille

doulille. Sosiaalinen media tarkoittaa viestimutoa, joka hyödyntää tietoverkkoja ja tietotekniikkaa. Sosiaalisessa mediassa käsitellään käyttäjälähtöisesti vuorovaikutteisesti tuotettua sisältöä ja ylläpidetään ja luodaan ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita. Sosiaalisessa mediassa on yhteisöjä, joita yhdistää jokin yhdistävä tekijä. Sosiaalisessa mediassa voidaan kehittää jotain uutta, johon kaikilla on mahdollisuus osallistua. Sosiaalisessa mediassa voidaan jakaa tietoa yksityisesti tai julkisesti. (Sanastokeskus 2010, 12.)

Facebook on suosituin sosiaalisen median kanava Suomessa, sitä käyttää 54 % suomalaisista (Yle uutiset 2015). Halusimme ottaa Facebook-markkinoinnin käyttöön Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnan markkinoinnissa. Doulatoiminta on luonnollisesti suunnattu fertiili-ikäisille naisille, jotka ovat myös aktiivisia Facebookin käyttäjiä, sillä 90 % 15–24 vuotiaista, 82 % 25–34 vuotiaista ja 63 % 35–49 vuotiaista käyttää Facebookia (Yle uutiset 2015).

Facebook-sivua (Liite 3) tehdessäni täytyi miettiä miten sivujen päivitykset tehdään, kuka niistä huolehtii ja miten usein sivua olisi hyvä päivittää. Päätimme yhdessä, että sivun ylläpitäjän oikeudet annettaisiin kaikille halukkaille ja sivua pyritäisiin päivittämään mahdollisimman usein. Mietimme yhdessä linjausta sille mitä sivulla jaettaisiin. Sivun päivittäjien tulee huomioida tekijänoikeuslaki (8.7.1961/404) kuvia jaettaessa tai käytettäessä sivulla. Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnalla ei ole omia markkinointiin käytettävissä olevia kuvia. Jos kuvia halutaan käyttää, täytyy ne valita kuvapalveluista, joista voi vapaasti ottaa kuvia käyttöönsä.

Doulatoiminnan esitteiden postituskampanja

Doulatoiminnan esitteiden postituskampanjaan kuului esitteiden postitus yhteistyökumppaneille. Kokosimme doulujen kanssa yhdessä listan kenelle esitteitä postitetaan. Listaan koottiin Pohjois-Karjalassa toimivat järjestöt ja yhteistyötahot, jotka voisivat mahdollisesti suositella doulatoimintaa asiakkailleen. Listaan valittiin Pohjois-Karjalan alueen neuvolat, sosiaalitoimisto, lastensuojelu, mielenterveyskeskus ja päihdepalveluita tarjoava Sovatek-säätiö. Kokosin osoiteluettelon ja kirjoitin esitteiden mukaan laitettavan saatekirjeen (Liite 4). Postitus tehtiin doulaillassa elokuussa 2015. Postituskampanjan tarkoitus oli tavoittaa mahdollisimman laajasti eri tahot, jotka toimivat raskaana olevien ja synnyttäneiden kanssa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoimintaa niin, että se saa näkyvyyttä Pohjois-Karjalassa. Opinnäytetyön tehtävänä oli kehittää toiminnan esittelydiasarja, Facebook-sivu ja esitteiden postituskampanja. Aiheen valitsin siksi, koska se liittyy raskauteen ja synnytykseen. Olen itse ollut mukana Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnassa ja olen saanut Ensi- ja turvakotienliiton doulakoulutuksen. Opinnäytetyötä oli mielekästä työstää, koska toiminta oli tuttua ja tiesin, mikä oli lähtötilanne silloin, kun opinnäytetyöprosessini alkoi ja mistä toimintaa lähdettiin kehittämään.

7.1 Kehittämiskeskeisyys ja oma oppiminen

Kehittämistyö opinnäytetyönä voi olla ongelmallinen verrattuna yleisemmin käytettyyn tutkielmaan, varsinkin silloin jos työhön liittyy paljon käytännön kehittämistyötä. Kohde voi olla laaja ja opinnäytetyössä esiin tuleva osuus ei kata koko aluetta. (Anttila 2008.) Opinnäytetyöprosessi oli vaihtelevaa. Alku vaikutti lupaavalta ja suunnitelmat selkeiltä, joiden mukaan lähdin etenemään innokkaasti. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tarkoitus kehittää markkinointikampanja, kaksi erillistä doulatoiminnan esittelydiasarjaa ja päivittää Pohjois-Karjalan ensikodin internet-sivuille ajantasaista tietoa. Markkinointikampanjan tarkoitus oli, että doulat kiertäisivät neuvoloissa, perhekerhoissa yms. paikoissa esittelemässä doulatoimintaa. Toiminnassa mukana olevat doulat ovat työssäkäyviä, joten aikataulujen yhteensovittaminen eri toimijoiden kanssa osoittautui liian hankalaksi. Markkinointikampanja vaihdettiin postituskampanjaksi. Pohjois-Karjalan ensikodin internet-sivut toimivat Ensi- ja turvakotien liiton alaisena ja sivuilla kerrottava tieto on rajallista, joten päätimme tehdä doulatoiminnan oman Facebook-sivun. Olin jo kirjoittanut opinnäytetyön teoriaosuutta johon tuotokset pohjautuvat, joten opinnäytetyön aiheen vaihtaminen ei tullut kyseeseen vaikka alkuperäinen suunnitelma ei toteutunut. Olen kuitenkin tyytyväinen, että yhteistyö oli tiivistä yhteistyökumppanin ja doulujen kanssa ja saatiin muutamia konkreettisia tuotoksia kehitettyä. Tuotosten arviointia ja kehittämisideoita oli mutkatonta saada doulilta. Vapaaehtoisina toimivilla doulilla ei olisi ollut aikaa kehittää toiminnan markkinointia. Toivon, että Pohjois-Karjalan ensikoti hyödyntää kehittämiäni tuotoksia markkinoinnissa ja niiden avulla olisi mahdollista saada ensikodin doulatoimintaa tunnetuksi Pohjois-Karjalassa.

Opinnäytetyöprosessi on osa ammatillista kasvua kättilön ammattiin. Savonia-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyöt ovat aina työelämää kehittäviä ja opiskelijan osaamista syventäviä. Opinnäytetyö on hyvä verkostoitumiskeino alan toimijoiden kanssa jo opintojen aikana. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2015.) Aihe on Suomessa vielä melko tuntematon, eikä siitä löytynyt suomenkielistä tutkittua tietoa. Kansainvälisiä lähteitä ja tutkimuksia aiheesta kuitenkin löytyi ja sain koottua aihepiiristä monia näkökulmia sisältävän kokonaisuuden. Kirjoittaminen ei ole koskaan ollut minun vahvin osa-alue, joten olen tehnyt paljon töitä saadakseni kirjoitettua opinnäytetyöraportin. Opinnäytetyöprosessin alussa oli haastavaa aloittaa opinnäytetyön raporttiosuuden kirjoittaminen, kun ei ollut vain yhtä nimettyä tuotosta. Kaikki tuotokset pohjautuvat kuitenkin samaan teoretietoon doulatoiminnasta. Haasteita raportin kirjoittamiseen toi myös aiheen tutuus itselleni. Jos kirjoittaa tutusta aiheesta, voi tärkeiden seikkojen mainitseminen ja selittäminen unohtua (Hannula, Korsman, Pajarre & Seppänen 2002).

Sen vuoksi pyysin kahta doulatoiminnan ulkopuolista henkilöä arvioimaan työtäni. Olen oppinut asioiden hallinta- ja paineensietokykyä, kun olen joutunut tekemään useampaa asiaa yhtä aikaa. Olen oppinut myös hyväksymään sen, että opinnäytetyö on pitkä prosessi, eikä sitä saada yhdessä illassa valmiiksi.

Opinnäytetyöprosessin läpikäyminen yksin on ollut osittain haastavaa, vaikka toisaalta myös ajankäytöllisesti helpompaa, kun on yksin vastuussa työn etenemisestä. Muut opinnot, harjoittelut ja opintojen ohella töiden tekeminen ovat tuoneet omat lisähaasteensa. Prosessi on opettanut ajankäytönhallintaa ja organisointikykyä. Aluksi asetin itselleni liian tiukan aikataulun opinnäytetyön valmistumiselle, mutta sitten mietin aikatauluttamista uudelleen realistiseksi. Sekin oli oppimisprosessi, että opinnäytetyön tekemiseen pitää varata riittävästi aikaa, jotta siitä tulee koulun asettamien opinnäytetyöohjeiden mukainen. Ohjaavan opettajan ja opinnäytetyöryhmän tuki ja tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa ovat edesauttaneet työn sujuvaa etenemistä.

Doulatoiminta on lähellä kätilötyötä ja hyvin toimiessaan, kätilöt ja doulat toimivat yhteistyössä synnyttäjän hyväksi. Aiheeseen liittyvistä tutkimuksista olen saanut paljon lisää tietoa läsnäolon ja tukemisen merkityksestä raskaana olevalle ja synnyttävälle naiselle. Synnyttäjän pelot ja ahdistus voivat vähentyä ja synnyttäjä säilyttää kontrollin itseensä, kun synnyttäjä saa jatkuvaa henkistä tukea (Gates ym. 2007, 2-3). Ennen opinnäytetyön tekemistä en ole tullut ajatelleeksi kuinka tärkeää jatkuva tuki synnyttäjälle on. Julkisen sektorin tehdessä jatkuvasti toiminnan supistamista tuotettavuuden näkökulmasta, minua huolettaa, väheneekö raskaana olevien ja synnyttäjien saama apu ja tuki. Opinnäytetyössä tarkastelemieni tutkimusten mukaan jatkuva tuki synnytyksessä lisäisi synnyttäjien tyytyväisyyttä ja positiivisia synnytyskokemuksia. Sen myötä tulisi mahdollisesti myös säästöjä, jos sektioiden ja lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien käyttö vähenisi.

Johtopäätöksenä tutkimuksista voisi ajatella, että doulatoiminta onnistuessaan toisi yhteiskunnallisia säästöjä myös silloin, kun synnyttäjät saavat henkistä tukea jo raskauden ja synnytyksen aikana. Tällöin vanhempien luottamus itseensä paranee ja doulan antama tuki toimii ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä. Kun synnyttäjä saa tarvitsemaansa tukea doulalta, tulee kuulluksi ja hyväksytyksi, voi hänen olla helpompaa sopeutua muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja silloin hän ei välttämättä tarvitse ylimääräisiä lapsiperhepalveluita. Myös tilanteissa joissa on esimerkiksi joitakin haasteita perheessä, voi koulutetun doulan tuki auttaa perheen tilannetta. Doula voi toimia kuuntelijana tai ohjata perhettä hakemaan apua muilta tahoilta riittävän ajoissa. On tärkeää toimia yhteistyössä muiden järjestöjen, neuvoloiden ja sosiaalitoimen kanssa. Kun tietoisuus doulatoiminnasta saadaan heille ja he voivat suositella doulaa omille asiakkailleen.

Doula voisi mielestäni toimia hyvänä hoitokeinona synnytyspelosta kärsivän synnyttäjän tukena. Käytin opinnäytetyössäni muutamaa pro gradu -tutkielmaa (Aaltonen 2009; Rouhe & Saisto 2013) synnytyspelosta ja niistä jäi mieleeni kysymys miksi tukihenkilön roolia ei ole huomioitu synnytyspelon hoidossa. Tuen saaminen on erittäin tärkeää synnytyspelosta kärsivälle (Aaltonen 2009, 11). Synnyttäjä voisi tutustua etukäteen synnytykseen mukaan tulevaan koulutettuun doulaan ja hän saisi varmuuden siitä, ettei hänen tarvitse jäädä yksin synnytyksen aikana. Vaikka puoliso olisi myös

mukana synnytyksessä, on tilanne usein uusi molemmille, joten doulan tarjoama tuki voisi helpottaa molempien tilannetta.

Opinnäytetyön myötä pääsin työskentelemään Pohjois-Karjalan ensikodin kanssa, josta on varmasti hyötyä tulevassa kättilön ammatissa. Järjestötyö on yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, joten opinnäytetyöprosessin aikana sain luotua erittäin tärkeitä suhteita myös eri toimijoiden kanssa. Perehdyin opinnäytetyössä tukihenkilön ja läsnäolon merkitykseen synnytyksessä, se auttoi sisäistämään tulevaa ammatinkuvaani ja työskentelemään doulien kanssa yhteistyössä synnytyksissä. Yhteistyö hoitohenkilökunnan kanssa on tärkeää doulatoiminnalle ja siksi halusin tuoda työssä esiin myös hoitotyön näkökulman.

On mielenkiintoista seurata, miten doulatoiminta kehittyy Suomessa tulevaisuudessa. Kansainvälisesti toiminnan hyödyt on huomattu julkisen sektorin täydentäjänä. Kolmas sektori toimii Suomessakin terveydenhoidon kanssa yhteistyössä esimerkiksi syöpäpotilaiden hoidossa tai lastensuojeluasioissa. Toivottavasti doulatoiminta tulee yleisesti käytetyksi ja tulevaisuudessa kaikilla halukkailla on mahdollisuus saada doula ja doulatoiminnan tuomat edut huomioitaisiin

7.2 Kehittämisprosessin tuotosten käytettävyys

Opinnäytetyön valmistuttua toimeksiantaja saa materiaalit vapaasti käyttöönsä ja heillä on oikeus päivittää materiaaleja tarpeen vaatiessa. Eri tilanteissa esittelyitä pitäessämme huomasimme, että materiaaleja on hyvä muokata tilaisuuden luonteen ja kuulijoiden mukaan. Toimintaa tulee esitellä eri tavalla niille, jotka ovat mahdollisesti kiinnostuneita hankkimaan doulan, kuin myös työntekijöille, jotka välittävät tietoa doulatoiminnasta asiakkailleen. Kehittämisprosessin tuotoksia hyödynnettiin markkinoinnissa heti niiden valmistuttua. Pohjois-Karjalan ensikodin työntekijöiltä saamani palautteen mukaan kehittämistyön avulla doulatoiminta on saatu elvytettyä uudelleen ja uusia doulasuhteita on syntynyt jo nyt. Lopulliset tulokset tulevat näkyviin pidemmällä aikavälillä. (Arresto 2015-11-19.) Toivon, että tuotoksia käytetään doulatoiminnan markkinoinnissa ja kehittämisessä myös jatkossa.

7.3 Kehittämisprosessin luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tietoperustan luomiseen olen käyttänyt paljon aikaa. Lähteitä ei ollut kovin helppo löytää, koska aihe on vielä melko tuntematon. Aiheesta tehdyt tutkimukset olivat englanninkielisiä, joten suomentamisessa on täytynyt olla erityisen tarkka siitä, että tieto on suomennettu oikein. Luotettavuuden arviointi on tärkeä ja keskeinen osa opinnäytetyöprosessia. Pohjois-Karjalan ensikoti toimii Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksenä. Olen tutustunut tarkasti liiton doulatoimintaan ja doulatoiminnan ohjeisiin, jotta osaisin tehdä kehittämistyötä liiton ohjeistuksen mukaisesti. Tiedon oikeellisuuden olen pyrkinyt osoittamaan asianmukaisin Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisin lähdemerkinnöin. Olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotta tietoperusta olisi mahdollisimman ajantasainen. Opinnäytetyössä käyttämäni lähteet ovat pääosin 2010 vuoden jälkeen julkaistuja. Olen käyttänyt myös muutamia vanhempia lähteitä, mutta ne

ovat liittyneet opinnäytetyöprosessin kuvailemiseen, eivät doulatoimintaan. Lähdemerkintöjen perusteella lukija pääsee tarkastelemaan alkuperäistä lähdettä. Luotettavia lähteitä ovat esimerkiksi tieteelliset tutkimukset.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt kirjoittamaan raportin huolellisesti ja rehellisesti ja pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, kuten Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) ovat ohjanneet. Opinnäytetyötä tehdessä tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeita, että myös kehittämistyön muodossa toteutettu opinnäytetyö olisi tutkimuseettisesti hyväksyttävä ja luotettava. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Olen painottanut doulille, että opinnäytetyön raportti on julkinen asiakirja ja doulun mielipiteet ovat oleellinen osa kehittämisprosessia, mutta ketään yksittäistä doulaa ei voisi tunnistaa opinnäytetyön raportista. Doulatoiminnan ohjaaja on lukenut opinnäytetyöraportin useita kertoja. Hän on korjannut, jos olen kirjoittanut virheellistä tietoa Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnasta

Etiikka on tiedettä, joka tutkii moraalialia, mikä on oikein tai väärin, hyvää tai pahaa (Opetushallitus 2015). Doulatoiminta on vapaaehtoistyötä, johon liittyy ammatillisen toiminnan eettinen vastuu. Eettisesti ammatillinen työ ja vapaaehtoisuus ovat hyvin lähellä toisiaan. Opinnäytetyössä olen eritellyt kättilön ja doulun roolit. Asiakkaan etu korostuu ja vuorovaikutuksella on suuri merkitys. Kaikkia asiakkaita tulee kohdella samantarvoisesti heidän arvoaan ja mielipiteitään kunnioittaen. Kaikilla on tasa-arvoisesti mahdollisuus saada doula tuekseen. Tätä olen pyrkinyt korostamaan opinnäytetyössä ja sen tuotoksissa tuomalla esille esimerkkejä ketkä voisivat hyötyä doulun tarjoamasta tuesta. Doulun oma arvomaailma ei saa vaikuttaa negatiivisesti tuettavaan synnyttäjään. Doulatoimintaa suunniteltaessa ja kehitettäessä tulee huomioida kaikki vapaaehtoiset doulat yksilöinä ja korostaa kuinka arvokasta työtä he tekevät auttaakseen omasta tahdostaan. Ensi- ja turvakotien liitto on laatinut vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet. Periaatteita ovat, että vapaaehtoinen toimii aikuisen roolissa, eikä vapaaehtoistyö korvaa ammattityötä. Eettisten periaatteiden mukaan vapaaehtoistoiminnan tulee olla vuorovaikutuksellista, merkityksellistä, suvaitsevaa, tasa-arvoista ja puolueetonta. Vapaaehtoistyötä ohjataan ammatillisesti ja doulia sitoo vaitiolovelvollisuus (ETENE 2014; Liite 5). Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminta perustuu liiton laatimiin eettisiin periaatteisiin ja toimintaa kehitetään niiden mukaisesti.

7.4 Kehittämisprosessin johtopäätökset ja jatkokehittämisideat

Toimeksiantajan edustajan mukaan kehittämistyöstä on ollut hyötyä Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoiminnalle. Kehittämisprosessin myötä doulatoiminta on saatu käynnistettyä uudelleen ja uusia doulasuhteita on syntynyt jo neljä joulukuuhun 2015 mennessä, kun ennen kehittämisprosessia toiminta oli hiipunut lähes kokonaan. (Arresto 2015-11-19.) Jatkokehitysideana voisi olla doulatoiminnan edelleen kehittäminen ja markkinoinnin kehittäminen markkinoinnin ammattilaisen toimesta. Minun koulutukseni ei anna valmiuksia paneutua markkinointiin syvemmin, joten tämän opinnäytetyön tuotokset toimivat aloituksena doulatoiminnan kehittämiseksi ja tulokset näkyvät pitkällä aikavälillä. Toiminnalle olisi hyvä luoda selkeä runko ja toimintasuunnitelma, jonka mukaan doulun olisi helppo toimia vapaaehtoisina ammattilaisten rinnalla ja perheiden tukena.

Toiminnassa on mukana useita aktiivisia doulia, jotka olisi tärkeää saada pysymään toiminnassa mukana. Heidän kokemuksensa, koulutuksensa ja tietonsa ovat tärkeitä doulatoiminnan kehittämisessä. Uusien doulasuhteiden myötä doulat saavat vastinetta doulatoiminnan kehittämiseksi tekemälleen työlle. Olisi erittäin hyvä asia, jos he kokisivat toiminnan mielekkääksi myös jatkossa. Tarvetta doulille Pohjois-Karjalassa on, kunhan tietoisuus doulatoiminnasta saadaan odottavien äitien ja heidän perheidensä ulottuville. Doulatoiminta on kysyttyä Etelä-Suomessa ja siellä on välillä ollut jopa pula doulista, joten toivottavasti samankaltainen kysyntä saavuttaisi myös Pohjois-Karjalan.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AALTONEN, S. 2009. Asiakkaiden ja kättilöiden kokemuksia synnytyspelon hoidosta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2015-11-04.] Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81263/gradu04051.pdf?sequence=1>
- AKHAVAN, S & LUNDGREN I. 2012. Midwives' experiences of doula support for immigrant women in Sweden. [Viitattu 2015-03-16.] Saatavissa: http://www.researchgate.net/profile/Ingela_Lundgren/publication/49756923_Midwives'_experiences_of_doula_support_for_immigrant_women_in_Sweden--a_qualitative_study/links/00b4952b4a5ddf1de5000000.pdf
- ANTTILA, P. 2008. Onko opinnäytetyöstä kehittämistyöksi? Mistä löytyvät opinnäytetyön metodologiset ratkaisut? [pdf-tiedosto]. [Viitattu 2015-11-19.] Saatavissa: <https://www.chydenius.fi/pdf/anttilan-kalvot>
- AKTIIVINEN SYNNYTYS RY 2015. Synnytyksen historiaa - pystyasennosta potilaaksi makaamaan ja takaisin [Viitattu 2015-03-18.] Saatavissa: <http://www.aktiivinsynnytys.fi/index.php/vanhemmille/aktiivinen-synnytys/123-synnytyksen-historiaa>
- AMORIM, M & KATZ, L. 2012. Continuous support for women during childbirth. World Health Organization. [Viitattu 2015-03-16.] Saatavissa: http://apps.who.int/rhl/pregnancy_childbirth/childbirth/routine_care/cd0003766_amorimm_com/en/
- ARRESTO, H. 2015-03-20. Toimintapaikka ohjaaja. [Haastattelu.] Joensuu.
- ARRESTO, H. 2015-11-19. Toimintapaikka ohjaaja. [Haastattelu.] Joensuu.
- BEBESINFO 2015. Doula apuna synnytyksessä [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: http://www.bebesinfo.fi/sivu.php?artikkeli_id=193
- BERG, A-M & TERSTAD, A. 2006. Swedish women's experiences of doula support during childbirth. [Viitattu 2015-08-12.] http://ac.els-cdn.com.ezproxy.savonia.fi/S026661380500094X/1-s2.0-S026661380500094X-main.pdf?_tid=d7dbaf08-40e0-11e5-bae9-00000aacb35d&ac-dnat=1439377194_11c7a24683d12d01dc3dd76a40a58b47
- BRODÈN, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Therapie-säätiö. 18-20.
- CARR, C & KOUMOUITZES-DOUVIA, J. 2006. Women's Perceptions of Their Doula Support. USA. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a6980008-866c-4c49-b8ce-a090476641e0%40sessionmgr198&vid=6&hid=110>
- DAHLEN, H. JACKSON, D. PETERS, J & STEVENS H. 2011. Midwives and doulas perspectives of role of the doula in Australia; A qualitative study. Midwifery 27, 509- 516.
- DIETZ, N. GRIMM, R & SPRING, K. 2007. The health benefits of volunteering. A review of recent research. [verkkojulkaisu]. National and Community Service. [Viitattu 2015-10-04.] Saatavissa: http://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf
- DONA INTERNATIONAL 2015. What is doula? [Viitattu 2015-03-18.] Saatavissa: <http://www.dona.org/mothers/index.php>
- ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO 2015a. Tukihenkilö lapselle tai aikuiselle. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/vapaaehtoisty/vaasa/>
- ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO 2015b. Tule meille vapaaehtoiseksi! [Viitattu 2015-10-20.] Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/liitto/vapaaehtoisty/>
- ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO 2015c. Pohjois-Karjalan ensikoti ry. [Viitattu 2015-03-21.] Saatavissa: http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan_ensikoti_ry/
- ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO 2015d. Doulatoiminta Helsingin turvakodissa. [Viitattu 2015-03-18.] Saatavissa: <http://www.helsinginensikoti.fi/files/esitteet/Doulatoiminta.pdf>

- ETENE 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka – etenen kannanotto. Helsinki. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=703603&name=DLFE-6701.pdf
- FOSTER, D & HAMILTON, D. 2015. Expanding the service: Goodwin Trust volunteer doula project. [verkkojulkaisu]. British Journal of Midwifery. [Viitattu 2015-11-03.] Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=4b69a042-1845-4964-9b8a-7beb7ed5fcd2%40sessionmgr4003&vid=4&hid=4114>
- GATES, S. HODNETT, ED. HOFMEYER, GJ & SAKALA, C. 2007. Continuous support for women during childbirth. [verkkojulkaisu]. The Cochrane Collaboration. [Viitattu 2015-11-02.] Saatavissa: <http://apps.who.int/rhl/reviews/langs/CD003766.pdf>. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f2e0175e-e8c6-4519-ba02-8a5d94b46842%40sessionmgr115&vid=4&hid=101>
- GHK 2010. Volunteering in the European Union. [pdf-tiedosto]. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf
- HANIFI, R. Suomalaiset tekevät melko paljon vapaaehtoistyötä. Hyvinvointikatsaus 3/2011. Tilastokeskus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-09-26_002.html
- HANNULA, M. KORSMAN, U. PAJARRE E. & SEPPÄNEN, M. 2002. Ohjeita opinnäytetyön kirjoittajalle. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-12-03.] Saatavissa: <http://docplayer.fi/1648583-Ohjeita-opinnaytetyon-kirjoittajalle.html>
- HIRSJÄRVI, S. REMES, P. & SAJAVAARA, P. 2003. Tutki ja Kirjoita. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 188-200.
- HEIKKILÄ, A. JOKINEN, P & NURMELA, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- HERMANSON, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. [verkkojulkaisu]. Duodecim. [Viitattu 2015-09-16.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302
- ICEA 2015. The role and scope of birth doula practice. [Viitattu 2015-08-12.] Saatavissa: <http://www.icea.org/sites/default/files/Role%20&%20Scope%20of%20Doula%20PP-FINAL.pdf>
- JAMK 2012. Opinnäytetyön raportointiohje. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-03-23.] Saatavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/kehittamistyo/>
- KOIVISTO, J & POHJOLA, P. 2013. Arviointiopas kehittäjille. [verkkojulkaisu]. Innokylä. [Viitattu 2015-12-04.] Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/10162/3c5716c3-2adf-4f37-9d7e-3ee46ffd357f>
- KORKALAINEN, P. 2015. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. [verkkojulkaisu]. THL [Viitattu 2015-11-04.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/pieni-lapsi/kiintymyssuhde>
- KÄTILÖDIREKTIIVI 80/155/EEC Artikla 4. [Viitattu 2015-6-16.] Saatavissa: <http://www.suomenkataliitto.fi/katilon-tyo>
- KÄTILÖLIITTO 2012. Kätilöliiton lausunto doulakoulutuksen sisällöstä. [Viitattu 2015-03-23.] Saatavissa: <http://www.doulakka.fi/index.php/doulakoulutus-2/41-doulakoulutuksen-sisalto>
- LAASANEN, J. 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Helsingin yliopisto. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-10-20.] Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja70.pdf>
- LAKI POTILAAN ASEMESTA JA OIKEUKSISTA 17.8.1992/785. 5-6 §. [Viitattu 2015-05-16.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

- LANTZ, P. KANE LOW, L & WATSON, R. 2004. Doulas' views on the rewards and challenges of their work. [verkkojulkaisu]. International Journal of Childbirth Education. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=a6980008-866c-4c49-b8ce-a090476641e0%40sessionmgr198&hid=110>
- MLL 2015. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. [Viitattu 2015-09-16.] Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanheman_varhainen_vu/
- OPETUSHALLITUS 2015. Ihmisen elämä ja etiikka. [verkkojulkaisu]. Etälukio. [Viitattu: 2015-05-21.] Saatavissa: http://www02.oph.fi/etalukio/uskonto/kurssi3/sivu_3_2_1.html
- PITKÄRANTA, M. 2012. Nuorten naisten odotukset vapaaehtoistoiminnan tarjonnasta vs. paikallisten Lions klubien tarjonta, miten saada kysyntä ja torjunta kohtaamaan. Tampereen yliopisto. Johtamistieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu: 2015-10-28.] Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83614/gradu05944.pdf?sequence=1>
- ROUHE, H & SAISTO, T. 2013. Synnytyspelko. [verkkojulkaisu]. Duodecim. [Viitattu: 2015-10-30.] Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_auth=DxYqeOK6&p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo10849&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=synnytys
- SAARANEN-KAUPPINEN, A & PUUSNIEKKA, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. [Viitattu: 2015-04-22.] Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>
- SANASTOKESKUS TSK 2010. Sosiaalisen median sanasto. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-11-02.] Saatavissa: http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_PAAsanasto
- SARVELA, J & Volmanen, P. 2014. Synnytyskipu – anestesia- ja lääkäriopas potilaalle. Lääkärikirja Duodecim. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-11-02.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00904
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Reppu 2014. Opinnäytetyö, aiheen ja toteutustavan valinta. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-03-26.] Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/Sivut/Aiheenvalinta.aspx>
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2015. Kättilö (AMK), päiväopetus. [Viitattu: 2015-08-10.] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/hakijalle/koulutusohjelmat/syksyn-2015-yhteishaku/katilo-amk-paivatoteutus>
- SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ 2011. Sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt sosiaali- ja terveysministeriön kumppaneina. [Viitattu: 2015-04-10.] Saatavissa: http://stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-15563.pdf
- SUOMEN VIRALLINEN TILASTO (SVT) 2015. Helsinki. [Viitattu: 2015-03-19.] Saatavissa: <http://www.stat.fi/til/perh/index.html>
- TEKES 2004. Projektiopas, ideasta liiketoimintaan. Helsinki. [verkkojulkaisu]. [Viitattu: 2015-05-16.] Saatavissa: <http://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/projektiopas2004.pdf>
- TEKIÄNOIKEUSLAKI 8.7.1961/404. [Viitattu 2015-05-16.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>
- THUN-HOHENSTEIN, L. WIENERROITHER, C. SCHREUER, M. SEIM, G & WIENERROITHER, H. 2008. Antenatal mental representations about the child and mother-infant interaction at three months post partum. [verkkojulkaisu]. Eur. Child Adolesc Psychiatry. [Viitattu: 2015-09-16.] Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=91181099-717d-4a4f-abeb-741b8bfc5fbc%40sessionmgr114&hid=110>

TILASTOKESKUS 2014. Luonnollinen väestönlisäys 1990–2013, Pohjois-Karjala. [Viitattu 2015-04-16.] Saatavissa: http://verti2.stat.fi/VERTI-JAK/graph/graphserver.htm?ifile=quicktables/Kunta-liitto2014/E_Vaesto//E02_m&rind=12

TURTTAINEN, S. 2014. Kielteinen synnytyskokemus ja synnytyksen jälkeinen tuen saanti. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu: 2015-10-29.] Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20141028/urn_nbn_fi_uef-20141028.pdf

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu: 2015-10-27.] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

WIKGREN, J. 2014. Onnistunut doulatoiminta. Ensi- ja turvakotien liitto. Ensi- ja turvakotien liiton työpapereita 15.

YLE UUTISET 2011. Doulille on kysyntää synnytyssaleissa. [Viitattu: 2015-10-21.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/doulille_on_kysyntaa_synnytyssaleissa/5466468

YLE UUTISET 2015. Suomalaiset vahvasti Facebook-kansaa – WhatsApp toiseksi suosituin. [Viitattu: 2015-10-21.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/suomalaiset_vahvasti_facebook-kansaa__whatsapp_toiseksi_suosituin/7707216

LIITE 1: SAATEKIRJE DOULILLE SUUNNATTUUN KYSELYYN

Hei!

Opiskelen kättilöksi ja teen opinnäytetyön Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoinnin kehittämisestä. Itse en toimi doulana tällä hetkellä, mutta koitan olla aktiivisesti toiminnassa mukana. Monet teistä ovatkin jo kuulleet projektistani ja olette olleet mukana ideoimassa toiminnan kehittämistä doulaillolla. Olisin erittäin kiitollinen saadessani kuulla teidän mielipiteitä ja ehdotuksia siitä, kuinka haluaisitte Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoinnin kehittyvän jatkossa. Kysely on anonymi, joten voit vapaasti esittää mielipiteesi. Kysymyksiin voit vastata omin sanoin vapaamuotoisesti, eikä kyselyyn vastaaminen vie kauan aikaa. Mikäli Sinulla tulee jotain kysyttävää, minut tavoittaa alla olevasta sähköpostista. Kiitos jo etukäteen arvokkaasta palautteestasi ja ajastasi, jokainen kommentti on tärkeä!

Kyselyyn pääset tästä linkistä:

<https://www.webpolsurveys.com/S/5E4D0E596CDE1E01.par>

Vastausaika 2.9.2015 saakka.

Terveisin Tiia Muikku

Tiia Muikku
kättilöopiskelija, Savonia
s10474, TK12S
p. 050 3726647

LIITE 2: DOULATOIMINNAN ESITTELYDIASARJA



Doula

Pohjois-Karjalan ensikoti ry.

*Mitä hymyilee pienoinen,
vauva vasta.
Tietääkö mitään hän maailmasta?
Rakkauden tuntee ja lämmön sylin,
se riittää pienelle ihan hyvin.*



Doula

- Tukihenkilö, jonka puoleen voi kääntyä jo raskausaikana, kun raskauteen ja synnytykseen liittyvät asiat mietittyvät
- Koulutettu henkilö, joka tarjoaa psyykkistä ja fyysistä tukea raskauden aikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen
 - erilaiset lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät
 - tukeminen ja kannustaminen
 - jatkuva läsnäolo
 - voi olla tukena imetyksessä
- Useiden eri tutkimusten mukaan doulan läsnäolo voi
 - vähentää lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien käyttöä
 - lyhentää synnytyksen kestoa
 - vähentää sektioiden määrää
 - auttaa positiivisen synnytyskokemuksen luomisessa, vaikka kaikki ei menisi suunnitelmien mukaisesti
- Doulan tarjoama tuki on vahva voimavara synnyttäjälle, se luo turvallisuutta ja yhteisöllisyyden tunnetta



Pohjois-Karjalan ensikodin doula:

- on vapaaehtoinen synnytystukihenkilö
- kannustaa, on läsnä
- on tukenasi silloin, kun tarvitset
- ei tuputa tietoa tai omia aatteitaan
- tukee myös isää: myös isä tarvitsee tukea vauvan odotusaikana ja synnytykseen valmistautuessa
- koko perheen tukija
- on vaihtoehtoinen
- ei tee lääketieteellisiä toimenpiteitä



Kuka hyötyy doulasta

- odottava pariskunta
- itsenäinen odottaja
- yksin synnyttävä, jonka puoliso ei syystä tai toisesta pääse tai voi osallistua synnytykseen
- raskausaikaan tai synnytykseen tukea tarvitseva, synnytyspelosta kärsivä
- erilaisista kivunlievitysmenetelmistä kiinnostunut
- ei tarvitse olla mikään erityinen syy, jotta voi saada doulan
- Pohjois-Karjalassa synnytykseen voi puolison lisäksi mennä doula mukaan



Miten voi saada doulan

- Ottamalla yhteyttä joko soittamalla tai sähköpostilla
- Pohjois-Karjalan ensikodin doulat toimivat koko Pohjois-Karjalan alueella
- Etsimme mahdollisuuksien mukaan toiveidesi mukaisen doula-parin
 - Kahden doulan kanssa toimiminen takaa paremmin sen, että esimerkiksi sairaustapauksen sattuessa joku pääsee mukaan synnytykseen
 - Voit itse vaikuttaa kumman doulan haluat mukaan synnytykseen
 - jos jostain syystä yhteistyö ei toimisi, on mahdollisuus vaihtaa doula
- Synnyttävä sopii doulan kanssa tapaamisista, käytännöistä ja toimintatavoista
- Kulukorvaus 40 € / doulasuhde. Vapaaehtoinen doula ei saa korvausta, vaan saadut tulot käytetään doulien koulutukseen



Pohjois-Karjalan ensikoti ry.

- Toimipaikka: Outokumpu, mutta toimintaa myös muualla Pohjois-Karjalassa
- Tarjoaa matalankynnyksen ennaltaehkäisevää, avopalveluna tuotettavaa lastensuojelutyötä
- Tukee perheitä ja vanhemmuutta
- Ehkäisee ja katkaisee perheväkivaltaa
- Toimintamuodot:
 - Tapaamispaikkatoiminta (Outokumpu ja Joensuu)
 - Kerhotoimintaa (Outokummussa)
 - Perhe- ja vauvakahvila-toiminta (Outokummussa)
 - Tukiasunto (Outokumpu)
 - Doula-toiminta (koko Pohjois-Karjala)



Lähteet

AKHAVAN, S, LUNDGREN I. 2012. Midwives' experiences of doula support for immigrant women in Sweden. 80–85. [Viitattu 2015-03-16.] Saatavissa: http://www.researchgate.net/profile/Ingela_Lundgren/publication/49756923_Midwives'_experiences_of_doula_support_for_immigrant_women_in_Sweden—a_qualitative_study/links/00b4952b4a5ddf1de5000000.pdf.

AMORIM, M, KATZ, L. 2012. Continuous support for women during childbirth. World Health Organization. [Viitattu 2015-03-16.] Saatavissa: http://apps.who.int/rhl/pregnancy_childbirth/childbirth/routine_care/cd0003766_amorimm_com/en/.


BEBESINFO. 2015. Doula apuna synnytyksessä [verkkójulkaisu]. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: http://www.bebesinfo.fi/sivu.php?artikkeli_id=193.

BERG, A-M, TERSTAD, A. 2006. Swedish women's experiences of doula support during childbirth. [verkkójulkaisu]. [Viitattu 2015-08-12.] http://ac.els-cdn.com.ezproxy.savonia.fi/S026661380500094X/1-s2.0-S026661380500094X-main.pdf?_tid=d7dbaf08-40e0-11e5-bae9-00000aacb35d&acdnat=1439377194_11c7a24683d12d01dc3dd76a40a58b47

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO. 2015b. Pohjois-Karjalan ensikoti ry. [Viitattu 2015-03-21.] Saatavissa: http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan_ensikoti_ry/.

LIITE 3: DOULATOIMINNAN FACEBOOK-SIVU

Sivu
Viestit
Ilmoitukset
Kävijätiedot
Julkaisutyökalut
Asetukset
Ohje



Doula, Pohjois-Karjalan ensikoti ry.
 Kansalaisjärjestö

Lähetä viesti

Aikajana
Tietoja
Kuvat
Tykkäämiset
Lisää

Tietoja sivusta Doula, Pohjois-Karjalan ensikoti ry.

Sivun tiedot

SIVUN TIEDOT

Luokka	Yritykset ja järjestöt: Kansalaisjärjestö
Nimi	Doula, Pohjois-Karjalan ensikoti ry.
Facebook-verkko-osoite	www.facebook.com/doulapohjoiskarjalanensikoti
Aloituspäivä	Anna aloituspäivä
Osoite	Lisää osoitteesi
Lyhyt kuvaus	Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doula-toiminnan sivut
Impressum	Kirjoita sivusi Impressum
Laaja kuvaus	<p>Kaikilla on oikeus doulaan! Doula on tukenasi raskauden ja synnytyksen aikana, sinulle sopivalla tavalla. Doula tarjoaa tukea synnyttäjälle ja koko perheelle, myös silloin, kun puoliso on mukana. Ensikodin vapaaehtoiset, koulutetut doulat toimivat koko Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueella.</p> <p>Doula on koulutettu henkilö, joka tarjoaa psyykkistä ja fyysistä tukea raskauden aikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen.</p> <p>Doulan tarjoama tuki on vahva voimavara synnyttäjälle, se luo turvallisuutta ja yhteisöllisyyden tunnetta.</p> <p>Doulapalvelusta peritään perheeltä 40 €:n kulukorvaus.</p>

Markkinat

TÄMÄ VIIKKO

4
 Julkaisun kattavuus

1
 Sitoutumiset julkaisuun

0
 Lähetä viesti

0
 Sivustoklikkaukset

Sivu

Viestit

Ilmoitukset 1

Kävijätiedot

Julkaisutyökalut

Asetukset

Ohje

Aikajana

Tietoja

Kuvat

Tykkäämiset

Lisää

Tykkäty

Viesti

Markkinoi

41 tykkäystä +1 tällä viikolla

Julkaisun kattavuus 4 tällä viikolla

Näytä Sivut-syöte
Tarkastele muiden sivujen julkaisuja

Kutsu kavereita tykkäämään tästä sivusta

Käytä sivusi markkinointiin
22 RM

Tavoita aiempaa useampi paikassa
Pohjois-Karjalassa

Mainosta sivua

TIETOJA

Lisää katuosoite
Kaupunki, osavaltio, postinumero

Tallenna

0400 170 826

Lisää hintaluokkaa

http://www.ensijaturva... Mainosta sivustoa

Tila

Kuva/video

Tapahtuma, merkkipaalu +

Kirjoita jotain...

Doula, Pohjois-Karjalan ensikoti ry.

Julkaisija: Tiia Muikku · 17. marraskuuta kello 12:39 ·

Doula on tukenasi raskauden ja synnytyksen aikana, sinulle sopivalla tavalla. Doula tarjoaa tukea synnyttäjälle ja koko perheelle, myös silloin kun puoliso on mukana. Ensikodin vapaaehtoiset, koulutetut doulat toimivat koko Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueella.

Doula on koulutettu henkilö, joka tarjoaa psyykkistä ja fyysistä tukea raskauden aikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen.

Doulan tarjoama tuki on vahva voimavara synnyttäjälle, se luo turvallisuutta ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Doulapalvelusta peritään perheeltä 40 €:n kulukorvaus.

Yhteystiedot:

Soita tai laita viestiä: 0400 170 826 tai ota yhteyttä sähköpostitse tapaamisaikaohjaaja@pohjoiskarjalanensikoti.fi

32 henkilöä tavoitettu

Mainosta julkaisua

TÄMÄ VIIKKO

4
Julkaisun kattavuus


1
Sitoutumiset julkaisuun

0
Lähetä viesti

0
Sivustoklikkaukset

Viimeaikaiset
2015

Katso mainostasi tässä



LIITE 4: SAATEKIRJE ESITTEIDEN POSTITUKSEEN



Hei!

Ohessa on teille tiedoksenne ja asiakkaillenne jaettavaksi esitteitä Pohjois-Karjalan ensikodin doulatoinnasta.

Doula on synnytystukihenkilö, jonka puoleen voi kääntyä jo raskausaikana, kun raskauteen ja synnytykseen liittyvät asiat mietityttävät. Doula on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa psyykkistä ja fyysistä tukea raskauden aikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen. Doula tapaa synnyttäjää (ja puolisoa) 1-2 kertaa ennen synnytystä, on haluttaessa mukana synnytyksessä ja vielä 1-2 kertaa synnytyksen jälkeen. Doula on vaitiolovelvollinen.

Kuka hyötyy doulasta?

- odottava pariskunta
- itsenäinen odottaja
- yksin synnyttävä, jonka puoliso ei syystä tai toisesta pääse tai voi osallistua synnytykseen
- raskausaikaan tai synnytykseen tukea tarvitseva, synnytyspelosta kärsivä
- erikielinen, maahanmuuttaja
- erilaisista kivunlievitysmenetelmistä kiinnostunut
- ei tarvitse olla mikään erityinen syy, jotta voi saada doulan
- Pohjois-Karjalassa synnytykseen voi puolison lisäksi mennä doula mukaan

Yhteistyöterveisin:

Pohjois-Karjalan Ensikoti ry, doulat
p. 0400 170 826

sähköposti: tapaamispaikkaohjaaja@pohjoiskarjalanensikoti.fi

Facebook: <https://www.facebook.com/doulapohjoiskarjalanensikoti?fref=ts>

LIITE 5: DOULAN EETTISET OHJEET

Doulan eettiset ohjeet

Suomen doulat ry / Eeva Itkonen

Luonnos 3.3.2015

1. Vastuullinen toiminta doulana

Jokainen doula vastaa henkilökohtaisesti tekemästään työstä. Doula antaa tukea oman persoonansa ja elämäkokemuksensa kautta hyödyntäen mahdollista doulatyöhön liittyvää koulutustaan.

Doulan asiakkaana on synnyttävä ja tämän perhe. Doula on velvollinen kertomaan asiakkaalle kokemuksestaan doulana, doulakoulutuksestaan ja doulatyötä tukevasta koulutuksestaan ja osaamisestaan. Hän arvioi oman pätevyytensä ja voimavaransa ottaessaan itselleen tehtäviä. Doula tunnistaa omat rajansa ja ohjaa asiakkaan tarvittaessa toisen doulan tai terveydenhoidon ammattilaisen luokse. Asiakkaan luvalla doula voi tarvittaessa kysyä neuvoja muilta doulilta tai ammattilaisilta.

Doula arvioi omaa työtään kriittisesti, pyytää palautetta toiminnastaan ja toimii jatkuvasti oman toimintansa kehittämiseksi. Doula kartuttaa tietojaan ja taitojaan jatkuvasti.

Doulan työ on emotionaalisesti kuormittavaa, ja doulan on huolehdittava omasta jaksamisestaan sekä tuen tarpeestaan. Doula tunnistaa omasta henkilökohtaisesta elämänhistoriastaan tai synnytyskokemuksistaan nousevat erityiset tarpeet tai kipupisteet ja pyrkii etsimään niihin tukea.

2. Doulan ja synnyttäjän sekä perheen välinen suhde

Doula on toiminnastaan ensisijaisesti vastuussa synnyttäjälle ja perheelle, joiden yksilölliset tarpeet ovat doulan toiminnan lähtökohtana. Doulan ja asiakkaan välinen suhde perustuu avoimeen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen luottamukseen.

Doula tukee asiakasta hänen omassa päätöksenteossaan ja kunnioittaa hänen ratkaisujaan. Doulan antaa tietoa ja ohjaa asiakasta tiedon lähteille, jotta asiakas voi itse arvioida oman tilanteensa ja tehdä päätökset. Hän tukee niissä asioissa, joissa asiakas haluaa tukea. Doula pyrkii kaikin keinon vahvistamaan asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja päätösvaltaa omaan elämäänsä. Hän varoo asettamasta itseään tai omaa kokemustaan asiakkaalle esimerkiksi. Doula on tietoinen omaa toimintaansa motivoivista seikoista sekä omista synnyttämiseen ja vanhemmuuteen liittyvistä käsityksistään ja antaa asiakkaalle tilaa muodostaa omat käsityksensä.

Doulan velvollisuus on toimia asiakasta kohtaan luotettavasti ja tehtyjä sopimuksia noudattaen. Doulan tulee kertoa asiakkaalle selkeästi doulapalvelun kustannuksista sekä maksu- ja palautusehdoista