



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Koski, Pirjo (2019). Kätilöt terveyden edistäjinä. Kätilölehti 5, 26-29.

Kättilöt terveyden edistäjinä

Terveyden edistäminen kuuluu osaksi kättilöiden työtä. Edistämällä terveyttä ja kaventamalla terveyseroja kättilöt vahvistavat koko väestön terveyttä ja hyvinvointia. Kättilöt tarvitsevatkin näyttöön perustuvaa tietoa ohjauksen ja neuvonnan tueksi.

TEKSTI Pirjo Koski VALOKUVA Riikka Käkelä-Rantalainen

Pirjo Koski

TtT, Hoitotyön Lehtori, Metropolia AMK

Lasta odottavan äidin, tulevan lapsen ja koko perheen terveyteen vaikuttaa psykologisten tekijöiden lisäksi myös terveyskäyttäytymiseen liittyvät tekijät, kuten tupakointi, alkoholin ja huumeiden käyttö, ruokavalio, lihavuus ja fyysinen aktiivisuus. Kättilöt tarvitsevat työssään näyttöön perustuvaa tietoa terveyden edistämiseen, etenkin ohjauksen ja neuvonnan tueksi. Pelkkä tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä ei kuitenkaan riitä, vaan kättilöiden on tunnettava vaikuttavia terveyden edistämisen menetelmiä.

Lasta odottavien ja synnyttäneiden naisten terveyteen vaikuttavat tekijät

Hyvä ravitsemustila edistää äidin, tulevan lapsen ja koko perheen terveyttä sekä synnytyksestä toipumista, äidin jaksamista ja imetyksen onnistumista. Yksi raskauden aikaisista muutoksista on painon nousu. Raskauden aikana ravitsemus ja liikunta auttavat painonhallinnassa, mutta synnytyksen jälkeen painonhallintaa auttaa edellisten lisäksi myös imetys.

Raskaana olevan tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa jaettuna ainakin kolmelle päivälle. Säännöllinen 2–6 kuukauden lantiopohjan lihasharjoittelu vähentää virtsankarkaimisongelmia, parantaa elämänlaatua ja vaikuttaa positiivisesti seksuaalielämään.

Alkuraskausaikana väsymys on yleistä ja unentarve on monilla lisääntynyt. Väsymys helpottaa raskauden toisella kolmanneksella, jotkut tuntevat voimakasta väsymystä myös loppuraskaudessa. Raskaana olevan kannattaa levätä mahdollisimman paljon ja pyrkiä saamaan apua kotitöissä ja aikaisempien lasten hoidossa.

Odottavia äitejä ohjataan välttämään alkoholia. Kuitenkin jopa 80 prosenttia odottavista äideistä Isossa-Britanniasa, Irlannissa, Uudessa-Seelannissa ja Australiassa juovat aika-ajoin lasillisen viiniä. Tämä aiheuttaa odottavien äitien keskuudessa jälkikäteen syyllisyydentunnetta ja ahdistusta. Vuonna 2000 Suomen työikäisistä naisista arviolta noin 2 % on alkoholin suurkuluttajia, ja

raskaanakin olevista noin 1–3 %. Peräti 14 prosenttia kaikista synnyttäjäistä tupakoi odottaessaan. Tupakoivat odottavat äidit ovat yleensä nuoria ja vähemmän koulutettuja.

Kättilö terveyden edistäjänä

Kättilön työhön kuuluu myös terveyden edistäminen. Työssä korostuu yksilö- ja ryhmäohjaus ja voimavarakeskeiset työmenetelmät. Edistämällä terveyttä ja kaventamalla terveyseroja kättilöt vahvistavat koko väestön terveyttä ja hyvinvointia. Kättilön roolista terveyden edistäjänä löytyy useita kansanvälisiä tieteellisiä artikkeleita. Kannattaa tutustua mm. artikkeleihin: kättilön asennoituminen terveyden edistämiseen, kättilön rooli raskauden aikaisessa ravitsemus-



Metropolian kättilöopiskelijat Milja Salminen ja Alisa Leppäkoski suunnittelivat opinnäytetyönään integroidun synnytyksen ja imetyksen valmistuksen maahanmuuttajille ja suomalaisille ja vetivät valmistuksen testiryhmälle nuorille vanhemmille suunnatun Silmu-toiminnan tiloissa Helsingissä.

neuvonnassa, kättilö ja kansanterveystiede, kättilön asennoituminen tupakoitiin raskauden aikana (viitteet kirjoittajalla). Kirjassa *Health Promotion in Midwifery: Principles and Practice* kuvataan kättilön roolia terveyden edistämässä sekä korostetaan terveyden edistämisen teorian ja käytännön yhdistämistä.

Mitä terveys tarkoittaa?

WHO:n mukaan terveys tarkoittaa fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvinvointia, joka vaihtelee elämänkulun eri vaiheissa. Terveyteen vaikuttavat kulttuuriset, sosiaaliset, rakenteelliset ja yksilölliset tekijät. Arjessa jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan.

Mitä terveyden edistäminen tarkoittaa?

Terveyden edistämällä viitataan viiteen asiaan:

1. terveyttä edistävään yhteiskuntapolitiikkaan
2. terveyttä tukevien ympäristöjen luomiseen
3. yhteisöllisen toiminnan vahvistamiseen
4. yksilöllisten taitojen kehittämiseen
5. terveyspalvelujen uudelleen suuntaamiseen.

Terveyden edistämisen tavoitteena on parantaa kansalaisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyteensä sekä edistää kansalaisten terveyttä. Yksilöiden terveyskäyttäytymiseen vaikuttamiseen lisäksi terveyden edistämiseen kuuluu myös toimintoja, joilla pyritään muuttamaan sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöön liittyviä olosuhteita terveyttä edistäviksi.

Primaari-preventiolla tarkoitetaan taudin tai sairauden ehkäisyä, joka kohdistetaan terveisiin. Sekundaari-preventiolla tarkoitetaan ehkäisytoimia, jotka kohdennetaan sairauden sen alkuvaiheeseen, ennen kuin merkittävää sairastuvuutta tai komplikaatioita ilmaantuu. Tertiääri-preventio pyrkii ehkäisemään taudin negatiivisia vaikutuksia ylläpitämällä toimintakykyä ja ehkäisemällä lisäkomplikaatioita.

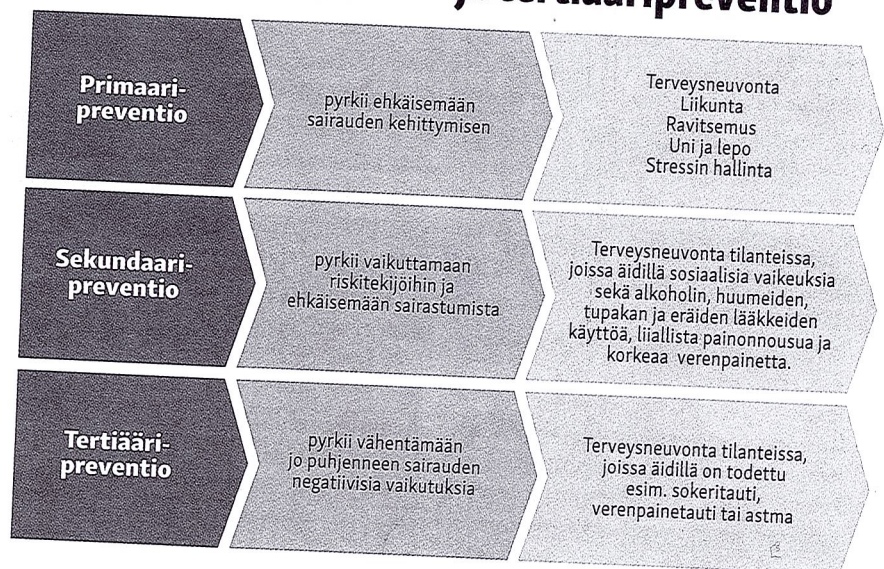
Terveyttä ei edistetä pelkästään terveydenhuollon keinoin

Terveyden edistämiseen tarvitaan yhteiskunnan kaikkia sektoreita. Tervey-

Terveyttä määrittävät tekijät



Primaari-, sekundaari- ja tertiääri-preventio



den edistämisestä säädetään terveydenhuoltolaissa (1326/2010), kuntalaissa (365/1995), tartuntatautilaissa (1227/2016), tupakkalaissa (549/2016), alkoholilaissa (1143/1994) ja laissa ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (24.4.2015/523). Väestön hyvinvoinnin edistämisestä ja sen vastuista säädetään myös sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) ja työturvallisuuslaissa (738/2002).

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on sekä ohjaus- että valvontavastuu ter-

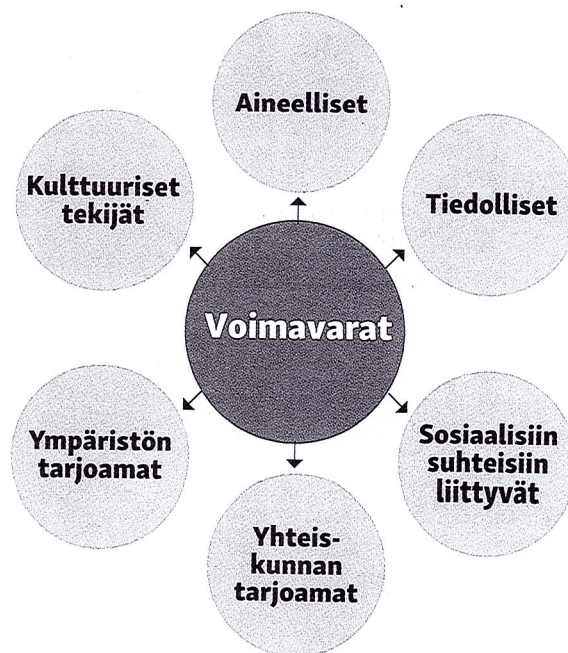
veyden edistämisestä. Terveyden edistäminen kunnan tehtävänä jäsennetään kuuteen toimintalinjaan:

1. terveyden edistämisen toimintapolitiikka ja johtaminen
2. terveyttä edistävät elinympäristöt
3. terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen
4. terveyden edistämisen osaaminen
5. terveyttä edistävät palvelut
6. terveyden edistämisen seuranta ja arviointi.

Terveyden edistäminen raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

- Ravitsemus
- Imetys
- Suun terveydenhoito
- Liikunta
- Seksuaalinen hyvinvointi
- Työhön liittyvät erityistilanteet
- Lääkkeet, rokotukset ja luontais-tuotteet
- Päihteet
- Kosmetiikka, tatuoinnit ja lävistykset
- Sosiaaliturvaan liittyvä neuvonta
- Raskauden aikaiset vaivat
- Lisäseuranta edellyttävät raskausajan ongelmat
- Perheiden erityistilanteet
- Synnytykseen valmistautuminen
- Vastasyntyneen seuranta
- Synnytyksen jälkeinen masennus

Asiakkaiden hallinnan tunteeseen ja elämänhallintaan liittyvät voimavarat



Kättilö terveyden edistäjänä

- Kättilö edistää raskaana olevan naisen, vastasyntyneen ja koko perheen terveyttä
- Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi.
- Primaari preventio pyrkii ehkäisemään sairauden kehittymisen. Sekundaari preventio pyrkii hoitamaan sairauden sen alkuvaiheessa ennen kuin merkittävää sairastuvuutta tai komplikaatioita ilmaantuu.
- Kättilö edistää terveyttä sekä yksilö- ja ryhmäohjaustilanteissa erilaisissa toimintaympäristöissä
- Kättilöiden on hyvä ymmärtää terveyden edistämisen mallien ja teorioiden merkitys terveysneuvonnassa
- Kättilöiden on hyvä tuntea etenkin muutoksia selittäviä ja aikaansaavia teorioita ja malleja sekä osata soveltaa niitä käytännön kättilötyössä
- Terveyden edistämistä opetetaan kättilöiden perustutkinnoissa, mutta osaamista voi täydentää terveyden edistämisen AMK-tutkinnoissa.

Toimintalinja 4:n mukaan kaikilla kunnan koulutustasoilla (perusopetus, toinen aste, ammattikorkeakoulu) terveyden edistäminen tulee sisältyä opetussuunnitelmaan. Kuntalaiselle tulee tarjota yksilöllistä terveysneuvontaa eri elämäntilanteissa sekä ymmärrettävää, tieteellisesti pätevää ja perusteltua tietoa terveyden edistämisestä ja sairauksien ehkäisystä.

Äitiyshuollon tehtävä on seurata raskauden kulkua, osallistua terveyskasvatukseen ja valmistaa tulevia vanhempia lapsen syntymään ja vanhemmuuteen. Äitiysneuvolan suositukset tarjoavat kättilöille tieteelliseen näyttöön perustuvaa tietoa terveysneuvonnan tueksi.

Terveyden edistämisen menetelmät

Terveyden edistämisen menetelmiä ovat mm. kotikäynnit, yksilö- ja ryhmätoiminta sekä monialainen työryhmätoiminta sekä varhainen tuki, terveyskeskustelu, projekti-, verkosto- ja tiimityöskentely. Menetelmät ovat tutkimusperusteisia ja edellyttävät dialogisuutta. Terveyttä edistävä toiminta vaatii kättilöltä menetelmien tuntemista ja moniammatillista yhteistyötä.

Työmenetelmiä valittaessa on hyvä huomioida asiakkaiden voimavarat. Voimavarat ovat yksilössä itsessään, ryh-

mässä tai yhteiskunnassa tarjolla olevia tekijöitä, jotka auttavat joko välttämään kuormitustekijöitä tai selviytymään niistä.

Terveyden edistämisen malleja ja teorioita

Terveyden edistämisen malleja on useita. Tannahillin mallin (1985) mukaan terveyden edistäminen muodostuu terveyskasvatuksesta (health education), ennalta ehkäisystä (prevention) ja terveyden suojelemisesta (health protection). Terveyden edistäminen on kuitenkin paljon enemmän kuin mallissa kuvatut kolme asiaa.

Beattien malli (1991) muodostuu vaakasuorasta ja pystysuorasta akselista. Akselit kuvaavat eritasoisia interventioita, joita toteutetaan joko yksilö-, yhteisö- tai väestötasolla. Vaakasuora akseli kuvaa terveyden edistämisen yksilöllistä ja kollektiivista näkökulmaa. Pystysuoralla akselilla on interventioita, jotka voivat olla joko autoratiivisia tai neuvottelevia. Akselien väliin jää neljä aluetta: terveyden suostuttelu (health persuasion), yksilöllinen terveysneuvonta (personal health counselling), lainsäädäntötoimet (legislative action) ja yhteisölliset aktiviteetit (community actions).

Terveyden edistämisen malleja

	Malli	Selitys	Alkuperäinen malli
Yksilö- ja ryhmätasoiset mallit	PRECEDE-PROCEED-malli	Malli mahdollistaa ihmisen terveyskäyttäytymiseen vaikuttavien asioiden tarkastelun, tavoitteiden asetuksen käyttäytymisen parantamiseksi ja seurannan pitkälläkin aikavälillä. Mallissa esitellään terveyskäyttäytymisen altistavia, mahdollistavia ja vahvistavia tekijöitä.	PRECEDE-PROCEED model Lawrence W. Green 1974
	Terveysuskomusmalli	Mallin mukaan terveyskäyttäytymisen muutos edellyttää uhkien ja hyötyjen arvioimista. Tällaisia ovat: koetut uhkat ja esteet ja koetut hyödyt ja ärsykkeet.	The Health Belief Model (Hochbaum, Rosenstock and Kegels 1950)
	Trans-teoreettinen malli	Mallin mukaan terveyskäyttäytymisen muuttuu viiden vaiheen kautta. Vaiheita ovat: esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmisteluvaihe, toimintavaihe ja muutosvaihe.	Stages of Change Model Trans-theoretical model (Prochaska & DiClemente 1984)

Naidoo ja Wills kuvaavat terveyden edistämisen typologiassa (2000) terveyden edistämistä eri näkökulmista. Lääketieteellinen näkökulma keskittyy ennaltaehkäisyyn (prevention), koulutusnäkökulma keskittyy tiedon jakamiseen niin, että ihmiset voivat tehdä tietoisia terveyteensä vaikuttavia päätöksiä, käyttäytymisen muuttamisen näkökulma rohkaisee ihmisiä muuttamaan asenteitaan niin, että ne tukevat terveellisen elämäntavan (lifestyle) omaksumista. Voimaantumisen näkökulma korostaa ihmisten omaa päätösvaltaa terveyden edistämässä.

Sosiaalisen muutoksen näkökulmassa korostetaan fyysistä, sosiaalista ja taloudellista tilannetta, jossa ihmiset asuvat. Tämä edellyttää lainsäädäntöön vaikuttamista tai resurssien uudelleen jakamista niin, että ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan terveyteensä. Tämä malli on hyvin suosittu, koska se kuvaa laajalti terveyden edistämistä.

Terveyden edistämisen mallit ja teorit auttavat valitsemaan interventioyhtymä, määrittelemään terveyskäyttäytymistä ja ympäristöoloja, ymmärtämään terveyskäyttäytymistä ja ympäristön edellytyksiä sekä valitsemaan muutosta tukevia menetelmiä ja siirtämään teoreettiset menetelmät käytännön toi-

minnaksi. Malleja luokitellaan myös yksilö- ja ryhmätason, yhteisötason ja kommunikaatiota tukeviksi malleiksi sekä organisaatioiden muutosta ja terveyspolitiikan kehittämistä ohjaaviksi malleiksi.

Perustutkimuksen suorittaneille kättilöille tutuimpia ovat yksilö- ja ryhmätasoiset mallit ja esim. PRECEDE-PROCEED-malli, jota käytetään seksuaaliterveyden edistämässä. Muita yksilö- ja ryhmätasoisia malleja ovat mm. terveysuskomusmalli ja transteoreettinen malli.

Terveyden edistämisen koulutus kättilötutkimuksen aikana

Terveysneuvontaa opetetaan useilla kättilötyön opintojaksoilla. Saadakseen syventävää ja laaja-alaisempaa asiantuntijuutta ja hankkiakseen valmiuksia toimia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijana, kättilöt voivat hakeutua opiskelemaan terveyden edistämisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Tällaista koulutusta toteutetaan useassa ammattikorkeakoulussa, myös Metropolissa. ©

Lähteet saatavissa toimituksesta.



Silmu - tukea nuoreen vanhemmuuteen

Silmu tarjoaa vertaistukea ja toimintaa erilaisissa perhe- ja elämäntilanteissa oleville nuorille vanhemmille. Silmussa järjestetään mm. ryhmiä, synnytysvalmennusta, yksilötukea, perhetapaamisia, juhlia, chat-keskusteluja ja muuta toimintaa tarpeiden ja toiveiden mukaan. Toiminta tapahtuu pääkaupunkiseudulla, mutta chat-palvelu on kaikkien nuorten vanhempien tavoitettavissa.

Silmussa työskentelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, joista suurin osa on koulutukseltaan kättilöitä.

Tutustu toimintaan: www.silmutoiminta.fi