

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja

Niina Kitunen, Elisa Ristimäki

Perhevalmennusmessujen pilotointi Etelä-Karjalassa

Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Niina Kitunen, Elisa Ristimäki
Perhevalmennusmessujen pilotointi Etelä-Karjalassa, 41 sivua, 8 liitettä
LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden ja terveydenhoitajan
Opinnäytetyö 2020
Ohjaajat: yliopettaja Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu, terveydenhoitaja Päivi Kangaspunta, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksote)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida perhevalmennusmessut Etelä-Karjalan alueella. Tavoitteena oli kehittää perhevalmennusta Etelä-Karjalan alueella asiakaslähtöisemmäksi. Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli suunnitella perhevalmennusmessut yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin (Eksoten) kanssa, koordinoita messutapahtuman toteutus sekä arvioida järjestetyt perhevalmennusmessut palautekyselyiden avulla.

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestettiin perhevalmennusmessut lasta odottaville perheille yhdessä Eksoten neuvoloiden kanssa. Kohderyhmänä olivat ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottavat. Perhevalmennusmessujen yhteistyökumppaneina toimivat neuvoloiden kanssa yhteistyötä tekevät tahot, jotka toimivat vanhemmuuden tukemisen sekä lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyökumppanit suunnittelivat itse messupisteidensä sisällön ja toteutuksen. Perhevalmennusmessujen kävijät saivat vapaasti kiertää messupisteitä, keskustella ammattilaisten kanssa ja tutustua eri palveluihin. Perhevalmennusmessujen yhteydessä toteutettiin palautekyselyt sekä messujen kävijöille että yhteistyökumppaneille. Palautekyselyjen avulla arvioitiin tapahtuman onnistuneisuutta.

Saatujen palautteiden perusteella perhevalmennusmessut olivat onnistuneet ja hyödylliset sekä kävijöille että yhteistyökumppaneille. Perhevalmennuksen messumuotoiseen toteutustapaan oltiin tyytyväisiä ja tapahtumalle toivottiin jatkoa. Opinnäytetyötä ja palautekyselyjen tuloksia voidaan hyödyntää perhevalmennuksen kehittämisessä ja vastaavanlaisen tapahtuman järjestämisessä. Opinnäytetyötä hyödynnetään myös kehittämistehtävässä, jossa laaditaan ohjeet perhevalmennusmessujen järjestämiseksi. Ehdotuksena jatkotutkimusaiheiksi voisi olla, miten perheiden moninaisuus ja isät huomioidaan perhevalmennuksessa sekä kuinka heitä tuetaan vanhemmuuteen kasvussa.

Asiasanat: perhevalmennus, vanhemmuuden tukeminen, messutapahtuma

Abstract

Niina Kitunen, Elisa Ristimäki

Piloting of an antenatal education fair in South Karelia, 41 pages, 8 appendices

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Public Health Nursing

Bachelor's Thesis 2020

Instructors: Ms Anja Liimatainen, Principal Lecturer, LAB University of Applied Sciences, Ms Päivi Kangaspunta, Public Health Nurse, South Karelia Social and Health Care District

The purpose of this functional study was to pilot an antenatal education fair in South Karelia. The goal of the study was to develop antenatal education more customerfriendly. The purpose was to plan an antenatal education fair together with South Karelia Social and Health Care District and also coordinate the execution of the event and evaluate the fair with a feedback survey.

An antenatal education fair for expectant mothers and their families were organized as the functional part of the study. The target group of the fair was primarily those who were expecting their first child. The cooperation partners were professionals and organizations who work with maternity and child health clinics. At the antenatal education fair, visitors were able to visit stands and have a conversation with professionals and to get familiar with different services. Visitors and partners also filled a feedback survey at the fair. The evaluation of the fair was based on the collected feedback.

The results of the feedback surveys show that the antenatal education fair was successful and worthwhile. This thesis and the results of the feedback survey can be used to improve antenatal education in the future. This thesis will also be utilized in the development task to create guidance to organize antenatal education fairs. Suggestions for further research topics could be for example how antenatal education takes into account fathers and the diversity of families.

Keywords: antenatal education, parenthood supporting, fair

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Perhevalmennus osana neuvolatyötä.....	6
2.1	Perhevalmennuksen historia.....	6
2.2	Perhevalmennus.....	7
2.3	Perhevalmennuksen tavoitteet ja sisällöt.....	9
2.4	Synnytysvalmennus.....	9
3	Vanhemmuuden tukeminen ja asiakaslähtöisyys.....	12
3.1	Kokemuksia perhevalmennuksesta.....	13
3.2	Monikulttuuriset perheet neuvolan asiakkaina.....	14
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	15
5	Opinnäytetyön suunnittelu ja organisointi.....	16
5.1	Idea.....	16
5.2	Suunnittelu.....	17
5.3	Yhteistyökumppanit.....	19
6	Perhevalmennusmessujen toteutus.....	20
7	Perhevalmennusmessujen arviointi.....	25
7.1	Kävijöiden palautteet.....	26
7.2	Yhteistyökumppanien palautteet.....	28
8	Pohdinta.....	30
8.1	Eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	30
8.2	Ammatillinen kehittyminen.....	33
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia.....	34
	Lähteet.....	37

Liitteet

- Liite 1 Tiedote perhevalmennusmessuista
- Liite 2 Palautekysely perhevalmennusmessujen kävijöille
- Liite 3 Palautekysely perhevalmennusmessujen yhteistyökumppaneille
- Liite 4 Mainos perhevalmennusmessuista (iso)
- Liite 5 Mainos perhevalmennusmessuista (pieni)
- Liite 6 Perhevalmennusmessujen pohjakartta
- Liite 7 Saatekirje
- Liite 8 Ohjeet perhevalmennusmessujen järjestämiseksi

1 Johdanto

Perhevalmennus on arvostettu neuvolatyön ja synnytyssairaalan työmuoto. Se on lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden ohjausta ja valmentamista siihen asti, kunnes lapsi on vuoden ikäinen. Perhevalmennus on tällä hetkellä muutosvaiheessa. Muutospaineita aiheuttavat perheiden erilaisuus, valmennuksen laajentaminen sekä sisällöllisesti että ajallisesti, valmennusmenetelmien kehittäminen, monialaisen asiantuntijuuden hyödyntäminen ja tasa-arvoisuuden toteutuminen. Ponnistuksia tarvitaan myös vähennetyn ja lakkautetun valmennuksen elvyttämiseksi. (Haapio ym. 2009.)

Tämän opinnäytetyön aiheena oli perhevalmennus ja tarkoituksena oli järjestää lasta odottaville perheille perhevalmennusmessut syksyllä 2018 Etelä-Karjalassa. Valtakunnallisilla terveydenhoitajapäivillä helmikuussa 2018 esiteltiin uusi tapa tehdä perhevalmennusta messumuotoisena. Messuja on järjestetty Etelä-Pohjanmaalla vuodesta 2016 alkaen kolmesti vuodessa (Syväjärvi & Rajala 2018). Uutta tapaa tehdä perhevalmennusta on perusteltu perinteisten ryhmämuotoisten valmennusten osallistujamäärien laskulla, asiakaskyselyillä sekä halulla kehittää ja vastata asiakkaiden toiveisiin. Tapa on todettu toimivaksi ja siitä on saatu myönteistä palautetta asiakkailta. (Syväjärvi & Rajala 2018.)

Etelä-Karjalan alueella haluttiin nyt myös kokeilla perhevalmennuksen järjestämistä messumuotoisesti, sillä synnyttäjien määrä alueella on vähentynyt ja näin ollen myös perhevalmennuksen kävijämäärät ovat pienentyneet. Messumuotoisena toteutettu perhevalmennus mahdollistaa perheiden tutustumisen useisiin eri toimijoihin ja palveluihin samanaikaisesti. Perhevalmennuksen kehittämistä on mietitty myös toteutettavaksi verkossa, mutta valmennuksessa halutaan säilyttää sosiaalinen kohtaaminen vertaisten ja ammattilaisten kanssa.

Tämän opinnäytetyön myötä Etelä-Karjalan alueelle saadaan luotua uusi malli perhevalmennuksen järjestämiseen ja messujen kävijöiltä saadun palautteen perusteella voidaan messuja kehittää entistäkin asiakaslähtöisemmiksi. Näin perhevalmennuksen kehittämiseen saadaan mukaan myös asiakkaat eli lasta odottavat perheet.

2 Perhevalmennus osana neuvolatyötä

2.1 Perhevalmennuksen historia

Raskaana olevien valmentamista synnytystä varten alettiin pitää tärkeänä ensimmäisen maailmansodan jälkeen. Vuonna 1919 brittiläinen Grantly Dick-Read esitti menetelmänsä valmentaa raskaana olevia naisia psyykkisesti synnytykseen. Menetelmässä pyrittiin kipujen lieventämiseen, jotta synnyttäjät voisivat kokea synnytyksen tietoisuutta laajentavana ja tyydytystä antavana kokemuksena. Menetelmä saavutti suosiota toisen maailmansodan jälkeen Isossa-Britanniassa ja Yhdysvalloissa. (Raatikainen 2012.)

Suomalaisen äitiyshuollon perustana oleva neuvolajärjestelmä syntyi 1920-luvulla. 1940-luvulla äitiysneuvolatoimintaan liitettiin äitiysvoimistelukurssit, joiden tarkoituksena oli valmistaa naisia kestämään synnytyksen ruumiilliset rasitukset. Äitiysvoimistelu muuttui 1950–1960-lukujen taitteessa äitiysvalmennukseksi, jossa otettiin huomioon myös raskauden aiheuttamat mielialanvaihtelut. (Haapio ym. 2009.)

1960-luvulla Suomeen alkoi levitä Roger Hersilien kehittämä synnytysmenetelmä, jonka opettamisesta tuli pitkäksi aikaa synnytysvalmennuksen pääasiallinen sisältö. Isien kiinnostus olla mukana synnytyksessä sai aikaan sen, että isät tulivat mukaan synnytysvalmennukseen. Koska sekä äitien että isien kokemukset perhesynnytyksestä ja valmennukseen osallistumisesta olivat pääsääntöisesti myönteisiä, kohtasi äiti- ja synnytyskeskeinen valmennus muutospaineita isän ja koko perheen sekä vanhemmuuden tukemisen suuntaan. Valmennusjärjestelmää alettiin kehittää vanhempien tarpeista lähtöisin laajemmaksi perhevalmennukseksi, jossa synnytykseen valmentaminen on vain yksi monista tärkeistä osista. (Haapio ym. 2009.)

Suomessa on tehty yli 20 vuotta tutkimusta perhevalmennuksesta. Vuonna 1989 äidit arvioivat perhevalmennusta muun muassa liian pinnalliseksi, vanhanaikaiseksi sekä ongelmakeskeiseksi. 1990-luvulla suomalaiset äidit ja isät esittivät toiveen, että perhevalmennuksessa tarjottaisiin tietoa synnytyksestä ja synnytyspelkojen poistamisesta sekä lapsen syntymän tuomista muutoksista perheeseen.

Tulevat vanhemmat toivoivat perhevalmennuksen tarjoavan lisäksi mahdollisuuden tavata muita perheitä sekä käsittelevän raskauteen liittyviä ongelmia ja masennusta. Kymmenen vuotta myöhemmin tulevat isät toivoivat perhevalmennuksessa käsiteltävän synnytyksen vaikeimpia vaiheita sekä sitä, miten isä voi tukea puolisoaan synnytyksessä. (Koski 2014, 83.)

2000-luvun alussa naiset kokivat tietävänsä liian vähän esimerkiksi vanhemmuudesta, vauvan hoidosta ja vauvaperheen elämästä. Tulevat äidit halusivat puolisoidensa osallistuvan myös perhevalmennukseen. Tähän aikaan isän ja perheen muiden lasten hyvinvointia ja asioita käsiteltiin valmennuksessa vähäisesti. Lisäksi perhevalmennuksen toteutus koettiin liian luentomaiseksi, ohjaajakeskeiseksi ja siitä puuttui vuorovaikutus asiakkaiden ja ammattilaisten välillä. 2000-luvun tutkimuksissa alettiin vähitellen tuoda esille myös monikulttuuristen perheiden tarpeita. (Koski 2014, 84-85.)

Vuonna 2005 perhevalmennus oli jo vakiintunutta toimintaa neuvoloissa ja sen sisällöt olivat monipuolisempia. Perhevalmennuksen sisältö koostui tuolloin vauvan hoidosta ja imetyksestä, parisuhteesta ja seksuaalisuudesta, isän roolista, perhe-etuuksista sekä lapsiperheiden palveluista. Opetusmenetelminä käytettiin muun muassa luentoja, ryhmätöitä, videoita, vertaistukea vauvaperheiltä sekä tutustumista synnytyssairaalaan. (Koski 2014, 84.)

2.2 Perhevalmennus

Ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle tulee järjestää moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011). Perhevalmennusta tarjotaan myös uudelleensynnyttäjille, jos perheessä on erityisen tuen tarvetta sekä uusperheen vanhemmille, jos toinen heistä odottaa esikoistaan ja maahanmuuttajille, jotka odottavat ensimmäistä Suomessa syntyvää lastaan. (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

Perhevalmennus koostuu lasta odottavien, synnyttävien sekä kasvattavien perheiden ohjauksesta ja valmentamisesta. Perhevalmennusta järjestetään pääasi-

assa raskauden aikana ja siitä päävastuussa on neuvolan henkilöstö. Useimpien ohjaajina toimivat äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat ja kättilöt. Perhevalmennus on moniammatillista yhteistyötä ja muita perhevalmennukseen osallistuvia henkilöitä voivat olla esimerkiksi psykologi, fysioterapeutti, perhetyöntekijä ja hammashoitaja. (Lepola 2017,10-11.) Perhevalmennus sisältää näyttöön perustuvan ja tarvelähtöisen terveysneuvonnan lasta odottaville vanhemmille (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 78). Perhevalmennukseen sisältyy olennaisena osana myös synnytysvalmennus, josta vastaa joko kättilö tai synnytys-sairaala (Haapio ym. 2009).

Yleisin perhevalmennuksen toteutustapa on ryhmätoiminta. Ryhmätoimintaa voidaan perustella terveydenhoitajan työn organisoinnin helpottumisella, mutta ennen kaikkea sillä, että ryhmässä vanhemmat voivat saada vertaistukea. Vertaisryhmillä tai vertaistuella tarkoitetaan samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamista ja keskinäistä tukea. (Haapio ym. 2009.) Ryhmässä vanhemmat voivat muodostaa uusia ihmissuhteita, jotka vähentävät eristäytymistä, voimaannuttavat ja lisäävät vanhempien pystyvyyden tunnetta (McLeish & Redshaw 2015). Muita menetelmiä perhevalmennuksen toteutukseen ovat keskustelu, luennot, havainnollistaminen ja demonstraatio. (Koski 2014, 67.)

Perhevalmennuksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasta odottavien sosiaalisen verkoston laajentumiseen ja vertaistuen saamiseen. Perhevalmennuksessa ja vanhempainryhmissä voidaan tukea vanhemmuutta stressiä vähentämällä. Isän aktiivisen läsnäolon ja tuen on todettu edistävän erityisesti äidin pystyvyyttä vanhemmuuteen. Lisäksi isän aktiivinen läsnäolo vauvan syntymän jälkeen edistää lapsen kasvua ja kehitystä esimerkiksi vähentämällä poikien käyttöhäiriöitä sekä edistämällä lapsen kognitiivista kehitystä. Perhevalmennuksella ja vanhempainryhmätoiminnalla voidaan vähentää myös lasten kaltoinkohtelua antamalla tietoa vauvan turvallisesta käsittelystä. (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 79-80.)

Perhevalmennusta järjestetään Suomen lisäksi myös muualla maailmassa, kuten esimerkiksi Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa, Brasiliassa, Saksassa, Kiinassa ja Japanissa. Maailmalla valmennuksen järjestämiseen osallistuu muun muassa

kätilöitä, yksityisiä tahoja, synnytyslääkäreitä ja hyväntekeväisyysjärjestöjä. Valmennuksen sisällöt ovat hyvin samantapaisia Suomen perhevalmennuksen kanssa. Perhevalmennuksissa käsitellään esimerkiksi lapsen syntymään ja vanhemmuuteen valmistautumista, synnytystä ja tukiverkostoja. Vaikka perhevalmennuksen vaikuttavuutta ei ole voitu tieteellisesti todistaa, pidetään valmennusta kuitenkin tärkeänä lasta odottaville vanhemmille. (Gagnon & Sandall 2009.)

2.3 Perhevalmennuksen tavoitteet ja sisällöt

Perhevalmennuksen tavoitteena on valmentaa perhettä synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteena on edistää sikiön, raskaana olevan naisen sekä hänen perheensä terveyttä, vanhempien parisuhdetta sekä lapsen ja vanhempien välistä vuorovaikutusta. Valmennuksella pyritään vahvistamaan tulevien vanhempien tietoja ja taitoja lapsen hoidosta, vanhemmuudesta, terveydestä sekä terveystottumuksista. Perhevalmennus mahdollistaa tuleville vanhemmille myös vertaistuen. (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 79.)

Perhevalmennuksen keskeisiä aihealueita ovat raskausajan herkistämät tunteet, loppuraskaus ja yleiset vaivat sekä lisäseurantaa vaativat oireet, synnytys, sairaalasta kotiutuminen, vauvan hoito, vanhemmuus, parisuhde, mieliala, vanhempien terveystottumukset, perhevapaat ja Kelan maksamat etuudet sekä perheiden palvelut kunnassa. (THL 2018.)

2.4 Synnytysvalmennus

Synnytys on yksi naisen elämän suurimmista kokemuksista ja siksi sillä on myös kokonaisvaltaisesti merkitystä äitiyteen kasvamisessa (Haapio 2017). Etenkin ensimmäisen lapsen syntymä koetaan merkittävänä tapahtumana ja siksi siihen valmistautuminen voi osaltaan auttaa vanhempia selviytymään useista samanaikaisista uusista tilanteista (Maimburg ym. 2010). Äidin myönteinen synnytyskokemus helpottaa muun muassa suhteen luomista vastasyntyneeseen. Negatiivinen synnytyskokemus puolestaan voi heikentää äidin henkistä hyvinvointia ja aiheuttaa jopa synnytyksen jälkeistä masennusta ja synnytyspelkoa mahdollisiin seuraaviin synnytyksiin. (Haapio 2017.) Äitien tyytyväisyyttä synnytykseen edis-

tetään esimerkiksi antamalla heille asiaankuuluvaa tietoa ja mahdollisuus osallistua oman synnytyksensä suunnitteluun. Tällä tavoin pyritään parantamaan heidän kykyään tuntea osallistuvansa synnytykseen ja tehdä tietoon perustuvia valintoja. (Fisher ym. 2012.)

Suomessa järjestetty synnytysvalmennus on valtioneuvoston asetuksen (338/2011) mukaista toimintaa ja osa perhevalmennusta. Valmennuksen keskeisistä aihealueista, menetelmistä ja tavoitteista annetaan virallisia suosituksia Äitiysneuvolaoppaassa. Synnytysvalmennuksen tavoitteena on tukea odottavia perheitä kokonaisvaltaiseen ja myönteiseen synnytyskokemukseen sekä vahvistaa synnyttäjän omia voimavaroja. Synnytysvalmennuksessa perheiden tulisi saada tarpeitaan vastaavaa, ajanmukaista ja näyttöön perustuvaa tietoa niin synnytyksen kulusta kuin hoitokäytännöistäkin. Valmennukseen liitetään mahdollisuuksien mukaan myös tutustumiskäynti synnytyssairaalaan. Synnytysvalmennuksen keskeisiä aihealueita ovat synnytyksen kulku, hallinnan tunne ja kivunlievitysmenetelmät, synnyttäjä aktiivisena toimijana, ensihetket ja -päivät syntymän jälkeen, yhteydenotto synnytyssairaalaan sekä synnyttämään lähdön ohjaus. (THL 2018.)

Synnytysvalmennuksen saatavuus Suomessa on tällä hetkellä hyvä ja ensisynnyttäjien osallistuminen on hyvin aktiivista. Synnytysvalmennuksen tiedollinen sisältö ja menetelmät voivat vaihdella eri toteuttajien mukaan. Digitalisaatio on tuonut muutoksia synnyttämiseen liittyvän tiedon saamiseen ja sitä myötä tiedon välittäminen synnytysvalmennuksissa on menettänyt pikkuhiljaa merkitystään. Eriytisesti nuoret äidit käyttävät internetiä tiedon hakemiseen ja vertaistuen saamiseen. Tästä johtuen yhä useampi synnytyssairaala esittelee synnytysyksikkönsä toimintaa virtuaalisesti tutustumiskäyntien sijaan. (Haapio 2017.)

Sari Haapio on väitöskirjassaan tutkinut synnytysvalmennusta vanhempien kokemana. Tutkimuksessa kävi ilmi, että synnytykseen valmistautumisen tarve oli suuri. Tukea kaivattiin erityisesti henkiseen valmentautumiseen ja etenkin ensisynnyttäjillä synnytyskipu ja epävarmuus aiheuttivat eniten huolta. Odottajat eivät kuitenkaan kokeneet valmennuksen tukevan riittävästi näitä asioita. Valmennuspaikkana synnytyssairaala pidettiin hyvänä, sillä se mahdollisti yhdellä ker-

taa sekä sairaalaan tutustumisen että synnytysvalmennuksen. Tulevaan synnytysympäristöön tutustumisen koettiin lisäävän turvallisuuden tunnetta ja vähentävän jännitystä synnytykseen lähdön hetkellä. Synnytyksiä hoitavan kätilön tapaminen koettiin tärkeäksi ja se kasvatti yleisesti luottamusta sairaalassa toimivia kätilöitä kohtaan. Valmennuksessa saatava tieto koettiin myös luotettavaksi ja ajantasaiseksi, koska tieto tuli taholta, joka hoitoa käytännössä toteuttaa. Synnytysvalmennuksessa yhtenä ohjausmenetelmänä käytettiin keskustelua, joka mahdollisti osallistujien vaikuttamisen tiedolliseen sisältöön sekä vertaistuen saamisen muilta osallistujilta. Vaikka keskustelu vapautti tunnelmaa ja se koettiin ohjausmenetelmänä paremmaksi kuin luento, vaati kysymysten esittäminen valmennuksen aikana rohkeutta. (Haapio 2017.)

Perhevalmennusta on tarjottu Suomen lisäksi myös muissa korkean tulotason maissa jo pitkään. Viime aikoina myös odottaville isille on kehitetty erilaisia valmennuksia. (Bergström ym. 2011) Tiedollisen sisällön lisäksi psyykkiset osatekijät ovat nousseet osaksi synnytysvalmennusta muualla maailmassa. Esimerkkinä mindfulness-pohjainen synnytysvalmennus, johon sisältyy taitoihin perustuvaa synnytyksenopetusta sekä stressin vähentämistä mindfulnessin avulla. (Fisher ym. 2012.) Mindfulnessin lisäksi myös hypnoosin harjoittelu esimerkiksi synnytyksen kivunlievitysmenetelmänä on lisääntynyt (Werner ym. 2013). Kansainvälisissä tutkimuksissa synnytysvalmennuksen kehittämiskohteiksi ovat nousseet tiedon sisältöön liittyvät aiheet. Tutkimusten mukaan synnytysvalmennuksessa ei käsitellä riittävästi keisarileikkauksen, epiduraalipuudutuksen ja synnytyksen käynnistämisen riskejä. (Lothian 2007.) Myös synnytyssairaalaa lähtemisen ohjaus on koettu puutteelliseksi ja se on vaikeuttanut oikean sairaalaan lähtemishetken arviointia ja tunnistamista. Tietojen antamisesta raskaana oleville naisille ja heidän puolisolleen on hyötyä naisten itseluottamuksen ja hallinnan tunteiden lisäämisessä. Tiedon jakamisella voidaan myös vähentää perheiden liian varhaista sairaalaan lähtöä ja välttää sen aiheuttamaa ahdistuneisuutta. (Lauzon & Hodnett 2017.)

3 Vanhemmuuden tukeminen ja asiakaslähtöisyys

Vanhemmaksi kasvamisen prosessi alkaa odotusaikana ja jatkuu läpi elämän. Vanhemmuus syntyy ensimmäisen lapsen myötä, mutta uuden lapsen syntyessä oma vanhemmuus on rakennettava uudelleen. (Haapio ym. 2009.)

Jokainen vanhempi tarvitsee apua ja neuvoja vanhemmaksi kasvamiseen (Ensi- ja turvakotien liitto 2018). Tukemalla vanhemmuuteen kasvua ja perheen voimavaroja vaikutetaan myös syntyvän lapsen terveyteen ja hyvinvointiin (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 34). Tiedonpuute esimerkiksi vauvan hoidosta ja hänen tarpeidensa tyydyttämisestä aiheuttaa vanhemmissa epävarmuutta ja voi näyttyä huolena ja stressinä myös vauvalle. Tarjoamalla tietoa vanhemmuudesta ja vauvan hoidosta voidaan lisätä vanhempien tietämystä ja taitoja sekä vähentää arjessa näkyvää epävarmuutta ja jännitystä. (Gilmer ym. 2016.)

Äitiys- ja lastenneuvolan määräaikaista terveystarkastuksista ja perhevalmennuksesta hyötyvät etenkin ne vanhemmat, jotka suhtautuvat pelokkaasti tulevaan vanhemmuuteen tai ovat epävarmoja siinä (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 34). Vanhemmuuden tukemisessa voidaan käyttää työvälineinä äitiysneuvolassa esimerkiksi lasta odottavan perheen arjen voimavarat -kaavaketta ja lastenneuvolassa vauvaperheen arjen voimavarat -lomaketta. Lomakkeilla kartoitetaan monipuolisesti perheen hyvinvointia ja niiden toivotaan auttavan perheitä tunnistamaan omia voimavarojaan sekä herättävän keskustelua vanhemmissa. (THL 2019a.) Lasta odottavan perheen arjen voimavarat -lomakkeella selvitetään esimerkiksi tulevien vanhempien omia lapsuuden kokemuksia, parisuhdetta, vanhemmaksi kasvuun liittyviä ajatuksia ja perheen tukiverkostoa (Kaljunen ym. 2002). Vauvaperheen arjen voimavarat -lomakkeella puolestaan kartoitetaan esimerkiksi vanhempien suhtautumista muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja vanhemmuuteen sekä heidän kokemuksiaan vauvanhoidosta ja parisuhteen tilasta (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen, 2002).

Odotusaikana sekä nainen että mies valmistautuvat vanhemmuuteen ja kasvuun naisesta äidiksi ja miehestä isäksi (Ensi- ja turvakotien liitto 2018). Vanhemmaksi kasvu voi olla haastavaa ja voimavaroja vievää aikaa, kun opetellaan sopeutumaan uusiin rooleihin ja uudelleenlaiseen arkeen (Bennett ym. 2017). Vanhemmaksi

sitoutumista vahvistavat yhteiset keskustelut tulevasta vauva-arjesta puolison kanssa. Ammatillaiset voivat auttaa vanhemmuuteen kasvussa tuomalla keskusteluihin erilaisia näkökulmia ja tarvittavaa tietoa. Yhteisillä keskusteluilla vähennetään vanhempien eriaikaisuutta vanhemmaksi kasvamisessa. Samanaikaisuus lisää myös vanhempien parisuhdetyytyväisyyttä ja rakentaa toimivaa yhteisvanhemmuutta. Usein äidit alkavat valmistautumaan vanhemmuuteen raskauden johdosta isiä aiemmin. Isät saattavatkin tarvita prosessin käynnistymiseen äitejä enemmän ulkopuolista tukea ja kannustusta. (Ensi- ja turvakotien liitto 2018.)

Lapsen synnyttyä perheen elämä ja arki muuttuvat (THL 2019b). Vauva tuo mukanaan paljon iloa, mutta monet vanhemmat voivat yllättyä, kuinka paljon lapsi muuttaa heidän arkeaan ja elämänrytmäään (MLL 2018). Elämäntilanteen muutos voi osaltaan luoda paineita myös parisuhteeseen (Ensi- ja turvakotien liitto 2018). Pariskunnan kahdenkeskinen aika voi vähentyä ja huomio kiinnittyä suurelta osin lapseen (Entsieh & Hallström, 2016). Yöunet voivat jäädä vähäisiksi ja väsymys kiristää sekä kodin ilmapiiriä että vanhempien välistä suhdetta (MLL 2018). Ensimmäinen lapsi muuttaa parin perheeksi ja uuteen vanhemman rooliin sopeutuminen voi viedä aikaa (Lasten Mielenterveystalo 2019). Neuvolassa tuetaan vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta, joka alkaa jo odotusaikana. Jos vanhemmilla ei raskauden aikana ole lainkaan mielikuvia tulevasta vauvasta, tuetaan heitä niiden tunnistamisessa. Vanhempia ohjataan tarkkailemaan vauvan viestejä ja vastaamaan niihin tarkoituksenmukaisesti. (Haarla ym. 2015, 265.) Varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseksi voidaan käyttää työvälineenä myös varhaista vuorovaikutusta tukevaa Vavu-haastattelua (THL 2019c). Haastattelu auttaa tunnistamaan raskauteen, synnytykseen ja lapseen liittyviä ajatuksia sekä kartoittamaan perheen voimavaroja ja tuen tarvetta (Mäki ym. 2017, 101). Lapselle on parasta, jos molemmat vanhemmat osallistuvat hänen hoitoonsa ja lapsi saa viettää kahdenkeskistä aikaa kummankin vanhemman kanssa (Lasten Mielenterveystalo 2019).

3.1 Kokemuksia perhevalmennuksesta

Satu Raatikainen Itä-Suomen yliopistosta on pro gradu -tutkielmassaan ”Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen” (2012) tutkinut vanhempien

syitä keskeyttää perhevalmennus tai kieltäytyä siihen osallistumisesta. Tutkimuksesta selvisi, että merkittävin syy perhevalmennuksen keskeyttämiselle ja osallistumattomuudelle oli perhevalmennuksen kokeminen turhana, sillä tietoa koettiin saatavan muualta. Muita syitä olivat esimerkiksi ryhmätilaisuuden tuntuminen epämurkavalta, informaation puute valmennuksen ajankohdasta, valmennuksen sisältö ja huono viikonpäivä tai kellonaika. (Raatikainen 2012.)

Tutkimusten mukaan perhevalmennukseen osallistuvat harvemmin alle 25-vuotiaat ja vähän koulutetut kuin yli 25-vuotiaat, korkeasti koulutetut ja vakituisessa parisuhteessa olevat. Tulevien isien osallistumista perhevalmennukseen voitaisiin lisätä järjestämällä perhevalmennus työajan jälkeen. Muita syitä isien osallistumattomuuteen ovat esimerkiksi ajanpuute, sopimaton paikka ja se, että he eivät koe tarvitsevansa tukea. (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 78.)

Raatikaisen tutkielmassa vanhemmat pitivät perhevalmennuksessa tärkeänä keskittymistä synnytykseen liittyviin teemoihin sekä lapsen ensimmäiseen ikävuoteen liittyviin asioihin kuten imetykseen, vauvan hoitoon ja vanhempien jaksamiseen. Valmennuksen sisällöistä hyödyllisiksi osoittautuivat myös normaali synnytyksen kulku, kivunlievitysmenetelmät ja synnytysasennot, vanhemmuuteen kasvu, normaali raskaus, vauvan hoito, imetys, sairaalaan lähteminen ja sairaalassa olo, synnytyspelko sekä vanhempien jaksaminen. Vähiten tärkeiksi koettiin parisuhteen ja seksuaalisuuden muutos, lapsiperheen etuudet ja poikkeava raskaus. (Raatikainen 2012.)

Edellä mainittujen aihealueiden lisäksi synnyttäneet naiset kokivat perhevalmennuksen tärkeimpänä sisältönä raskaus- ja lapsivuodeajan. He olisivat toivoneet, että valmennuksessa olisi käsitelty enemmän myös sairaan lapsen syntymän mahdollisuutta, poikkeavaa synnytystä ja synnytyksestä palautumista. (Klementti & Hakulinen-Viitanen 2013, 80.)

3.2 Monikulttuuriset perheet neuvolan asiakkaina

Monikulttuuristen perheiden tarpeita alettiin tuoda esille 2000-luvun perhevalmennustutkimuksissa. Kulttuurisen herkkyyden ja osaamisen haasteet tulee ottaa vakavasti suomalaisessa terveydenhuollossa maahanmuuttajien määrän lisääntymisen vuoksi. Maahanmuuttajien kanssa asioidessa tarvitaan kulttuurien

välisiä kommunikaatiotaitoja sekä erityistilanteiden huomioimista. Maahanmuuttaja-asiakkailla on erilaiset tarpeet perhevalmennuksen suhteen kuin valtaväestöllä. Perhevalmennuksen kehittäminen myös maahanmuuttajien tarpeita vastaavaksi edellyttää heidän tarpeidensa kartoittamista erikseen. (Koski 2014, 85-86.)

Susanna Lepola Tampereen yliopistosta on pro gradu -tutkielmassaan ”Monikulttuurinen perhevalmennus ammattilaisten kokemana” (2017) kuvannut monikulttuurisen perhevalmennuksen toteuttamiseen liittyviä kokemuksia terveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta ja sitä, kuinka monikulttuurista perhevalmennusta tulisi heidän mielestään kehittää. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että monikulttuurisessa perhevalmennuksessa perheiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on olennaista ja heidän ohjauksessa tarvitaan moninaisia resursseja. Perhevalmennuksen kautta maahanmuuttajaperheille voidaan antaa asiallista ja ajantasaista tietoa lapsen odotuksesta ja vauvaperheen arjesta. Valmennuksen avulla perhe pääsee tutustumaan suomalaiseen terveydenhuoltojärjestelmään ja saa tietoa siitä, kuinka Suomessa tällä hetkellä koetaan hyväksi kasvattaa ja hoitaa lapsia. Tutkimuksessa erityisesti ensimmäistä lastaan odottavat maahanmuuttajataustaiset vanhemmat toivoivat saavansa perhevalmennuksessa tietoa raskaudesta, odottavan äidin terveydestä ja synnytyksestä. Myös lasten kasvatukseen ja huolenpitoon kaivattiin tukea sekä tietoa erilaisista palveluista ja niihin hakeutumisesta. (Lepola 2017,12.)

Maahanmuuttajien perhevalmennukseen osallistumattomuus voi Schott & Henleyn (2002; 2005) mukaan johtua esimerkiksi aikaisemmista negatiivisista kokemuksista, vaikeiden käsitteiden käytöstä valmennuksessa, vähemmistönä olemisesta, äitiyteen liittyvän tiedon saamisesta oman kulttuurin edustajilta sekä asiasisältöjen kokemisesta intiimeinä. (Koski 2014, 74.)

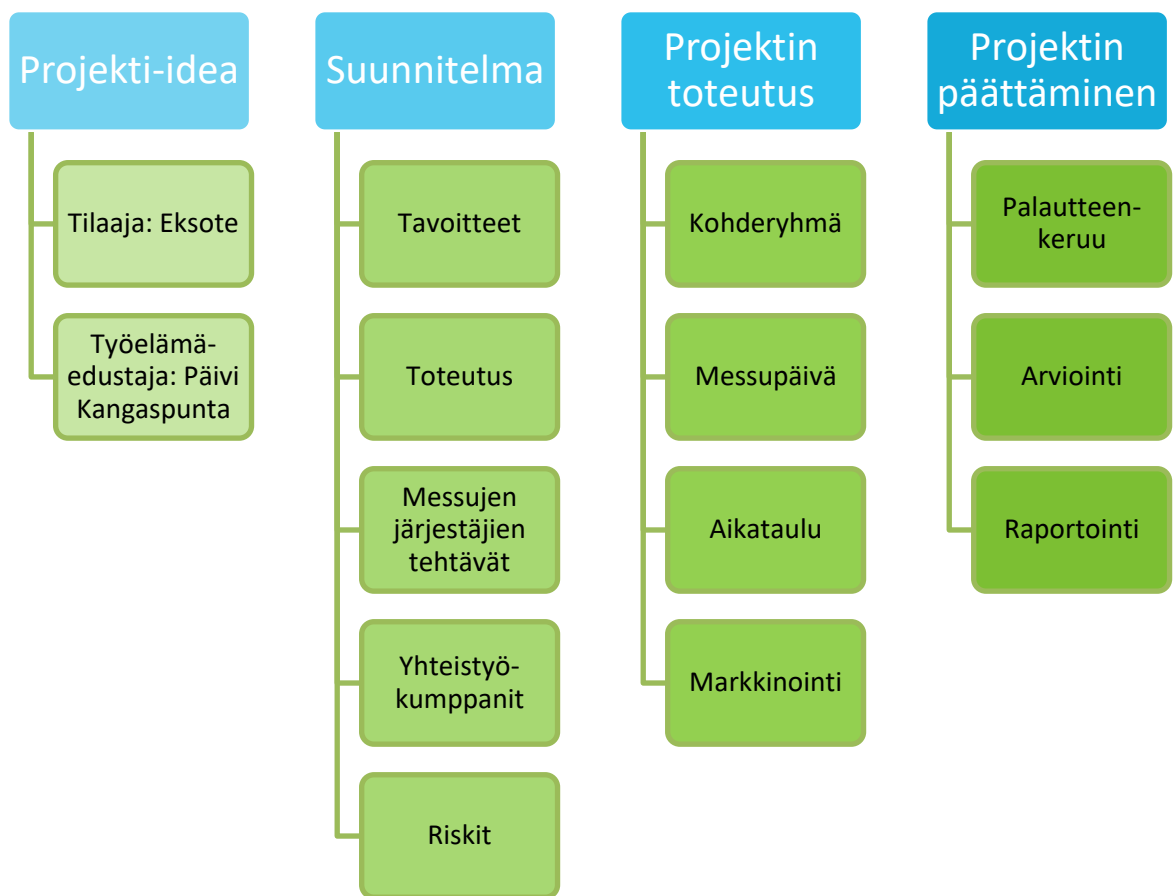
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida perhevalmennusmessut Etelä-Karjalan alueella. Tavoitteena oli kehittää alueen perhevalmennusta asiakaslähtöisemmäksi. Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli suunnitella perhevalmennusmessut yhteistyössä Eksoten kanssa, koordinoida mes-

sutapahtuman toteutus sekä arvioida järjestetyt perhevalmennusmessut. Pilotoinnista kerättyjen kokemusten perusteella laaditaan kehittämistehtävänä ohjeet perhevalmennusmessujen järjestämiseksi.

5 Opinnäytetyön suunnittelu ja organisointi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet projektin ideasta projektin päättämiseen on kuvattu alla olevassa kuviossa 1 ja ne avataan tarkemmin erillisinä tekstikappaleina kuvion jälkeen.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

5.1 Idea

Valtakunnallisilla terveydenhoitajapäivillä helmikuussa 2018 esiteltiin uusi tapa tehdä perhevalmennusta perhevalmennusmessujen muodossa (Terveydenhoitajaliitto 2018). Messuja on järjestetty Etelä-Pohjanmaalla vuodesta 2016 alkaen kolme kertaa vuodessa (Syväjärvi & Rajala, 2018). Tästä Etelä-Karjalan sosiaali-

ja terveystieteiden (Eksote) neuvolapalveluissa työskentelevät terveydenhoitajat saivat idean kokeilla perhevalmennuksen järjestämistä messumuotoisena myös Eksoten alueella, sillä syntyvyys alueella on vähentynyt ja näin ollen myös perhevalmennuksen kävijämäärät ovat pienentyneet. Messumuotoinen valmennus soveltuu eri raskauden vaiheissa oleville perheille ja näin ollen tavoittaa kerralla suuremman määrän lasta odottavia perheitä kuin ryhmävalmennus.

Eksoten strategiassa yhtenä tavoitteena on palveluiden saatavuuden helpottaminen (Eksote 2018a). Järjestämällä perhevalmennus messumuotoisena palveluiden saatavuutta helpotetaan, kun suuri joukko odottavien perheiden parissa toimivia tahoja on kerätty yhteen ja samaan tapahtumaan. Näin perheet pääsevät samalla kertaa tutustumaan moniin eri toimijoihin ja saavat kattavasti tietoa heille tarjottavista palveluista. Kävijöiden saapumiskynnystä pyritään madaltamaan myös avoimilla ovilla, jolloin messuille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Strategiassa tavoitteena on myös sosiaalisen osallisuuden lisääminen (Eksote 2018a), mikä toteutuu messutapahtumassa.

Ajatus perhevalmennusmessujen järjestämisestä opinnäytetyönä syntyi Eksoten terveydenhoitajien palaverissa helmikuussa 2018. Tästä alkoi yhteistyö opinnäytetyön työelämäohjaajana toimivan Imatran hyvinvointineuvolan tiimivastaavan kanssa. Myöhemmin mukaan perhevalmennusmessujen suunnitteluun liittyi myös terveydenhoitaja Lappeenrannan keskustan hyvinvointineuvolasta.

5.2 Suunnittelu

Messujen järjestämisen suunnittelu aloitettiin yhdessä opinnäytetyöprojektin työelämäedustajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Huhtikuussa 2018 pidettiin ensimmäinen suunnittelupalaveri, jossa ideoitiin yhdessä tapahtuman järjestämistä ja sisältöä. Palaverissa sovittiin messujen järjestämisprojektin aikataulusta, vastuualueista ja toimijaverkoston kokoamisesta. Sovittiin, että opinnäytetyön tekijät vastaavat tapahtuman organisoinnista, yhteydenpidosta eri yhteistyökumppaneihin, messujen markkinoinnista, palautekyselyistä ja palautteen keruusta sekä sen analysoinnista. Perhevalmennusmessujen kohderyhmäksi suunniteltiin ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottavat perheet.

Yhdessä pohdittiin myös mahdollisia yhteistyökumppaneita. Opinnäytetyön työelämäedustaja oli saanut jo useita yhteydenottoja kiinnostuneilta yhteistyötahoilta koskien perhevalmennusmessuja. Suuren kysynnän vuoksi päädyttiin tekemään rajaus yhteistyökumppaneiden suhteen niin, että messuille kutsutaan ainoastaan tahoja, joilla on jonkinlainen yhteys neuvolan kanssa. Kaupalliset toimijat päädyttiin rajaamaan tapahtuman ulkopuolelle. Mahdollisimman paljon pyrittiin hyödyntämään Eksoten omia palveluja, kuten fysioterapiaa, ravitsemusterapiaa ja hammashuoltoa. Lisäksi pohdittiin myös Saimaan ammattikorkeakoulun eri alojen opiskelijoiden hyödyntämistä messutapahtumassa. Perhevalmennusmessut olisivat tarjonneet paljon hyödyllistä tietoa esimerkiksi tuleville terveydenhoitajille, mutta tilan rajallisuuden vuoksi tapahtumasta ei voitu tehdä avointa opiskelijoille.

Opinnäytetyön tekijät laativat yhteistyökumppaneille perhevalmennusmessuista tiedotteen (Liite 1), jossa kerrottiin muun muassa messujen tavoitteesta, ajankohdasta ja paikasta. Tiedote toimi myös kutsuna ja sen avulla selvitettiin kunkin yhteistyökumppanin tehtävää ja tarpeita messuilla. Tiedote lähetettiin työelämäedustajalle 9.5.2018 ja hän välitti sen eteenpäin Eksoten edustajille. Opinnäytetyön tekijät kutsuivat sähköpostitse tiedotteella järjestöt, yhdistykset ja muut Eksoten ulkopuoliset toimijat. Yhteistyökumppaneilla oli aikaa vastata kutsuun 25.5.2018 asti.

Toinen suunnittelupalaveri pidettiin työelämäedustajan ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa toukokuun 2018 lopulla. Palaverissa tehtiin tarkennuksia opinnäytetyön ja messujen suunnitelmaan, käytiin läpi varmistuneita yhteistyökumppaneita sekä sovittiin työskentelyaikataulusta. Palaverissa sovittiin myös tarkemmin perhevalmennusmessujen markkinoinnista. Suunniteltiin, että opinnäytetyön tekijät tekevät tapahtumasta esitteen/mainoksen, joka laitetaan esille neuvoloiden seinille ja jota jaetaan paperisena neuvolassa odottaville perheille. Tapahtumaa mainostettaisiin lisäksi eri sosiaalisen median kanavissa, esimerkiksi Eksoten Facebook-sivuilla. Hyvällä ja laajalla markkinoinnilla sekä monipuolisella ja kiinnostavalla messusisällöllä voitaisiin varmistaa, että messut tavoittavat kohderyhmänsä mahdollisimman kattavasti ja herättävät perheiden kiinnostuksen. Perhevalmennusmessujen suhteen selvitetäisiin myös median kiinnostus, haluavatko he tehdä esimerkiksi lehteen ennakkojutun tapahtumasta.

Kolmas suunnittelupalaveri pidettiin elokuussa 2018 ja siihen kutsuttiin mukaan myös Lappeenrannan keskustan hyvinvointineuvolan terveydenhoitaja, joka tuli mukaan perhevalmennusmessujen suunnitteluun. Palaverissa käytiin läpi messujen sen hetkinen tilanne yhteistyökumppaneiden, markkinoinnin ja muiden järjestelyiden osalta. Tapaamista varten opinnäytetyön tekijät olivat laatineet erilliset palautekyselyt perhevalmennusmessujen kävijöille (Liite 2) ja yhteistyökumppaneille (Liite 3) sekä alustavan mainoksen tapahtumasta. Mainos lähetettiin hyväksyttäväksi Eksoten viestintäasiantuntijalle, minkä jälkeen sen jakelu voitiin aloittaa. Palautekyselyn oheen suunniteltiin arpajaisia, jotka motivoisivat kävijöitä vastaamaan paremmin kyselyyn. Arpajaispalkintoja päätettiin pyytää messujen yhteistyökumppaneilta ja Saimaan ammattikorkeakoululta. Palaverissa sovittiin myös tapaaminen messujen järjestämispaikalle Me-talolle ennen varsinaista messupäivää.

Messutilan järjestelyjä ja pisteiden sijoittelua suunniteltiin yhdessä opinnäytetyön työelämäohjaajan ja Eksoten neuvoloiden terveydenhoitajien kanssa Me-talolla syyskuussa 2018. Hyvällä etukäteissuunnittelulla pyrittiin helpottamaan messupäivän järjestelyjä. Jokaiselle toimijalle suunniteltiin heidän toiveidensa mukainen messupiste ja varattiin tarvittavat välineet. Opinnäytetyön tekijät laativat suunnitelman perusteella pohjakartan, johon merkittiin jokaisen yhteistyökumppanin sijainti messutilassa. Tällä pyrittiin nopeuttamaan messuaamun järjestelyjä.

5.3 Yhteistyökumppanit

Perhevalmennusmessujen yhteistyökumppaneita harkittiin tarkoin yhdessä opinnäytetyön työelämäohjaajan kanssa. Messuille valittiin kutsuttavaksi ne tahot, jotka ovat keskeisimmin yhteistyössä neuvolan kanssa ja jotka toimivat vanhemmuuden tukemisen sekä lapsiperheen hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyökumppaneiden määrää jouduttiin rajaamaan tilan rajallisuuden vuoksi ja messuilta jätettiin pois kaupalliset toimijat, sillä tapahtumasta ei haluttu kaupallista messutapahtumaa. Lopulliset yhteistyökumppanit tarkentuivat elokuussa 2018. Perhevalmennusmessujen yhteistyökumppaneiksi valikoituivat:

- Neuvolan henkilökunta
- Etelä-Karjalan keskussairaalan synnytysosasto G1

- Eksote hammashuolto
- Eksote ravitsemusterapia
- Eksote fysioterapia
- Eksote maahanmuuttopalvelut
- Eksote perhetyö
- Eksote varhaisen vuorovaikutuksen yksikkö
- Eksote seksuaaliterapeutti
- Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL Kymen piiri
- Etelä-Karjalan Martat ry
- Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry
- Kantovälineyhdistys
- Lappeenrannan ev.lut. seurakunnat
- Kansaneläkelaitos Kela
- Nicehearts ry

6 Perhevalmennusmessujen toteutus

Opinnäytetyö toteutui toiminallisella lähestymistavalla, sillä tarkoituksena oli pilotoida perhevalmennusmessut Etelä-Karjalassa. Perhevalmennusmessujen järjestämisessä opinnäytetyön tekijöiden roolina oli suunnitella messut yhteistyössä Eksoten edustajien ja messujen yhteistyökumppaneiden kanssa, koordinoida perhevalmennusmessujen toteutus ja markkinointi sekä arvioida tapahtuman onnistuneisuus keräämällä palautetta messujen kävijöiltä ja yhteistyökumppaneilta. Messut järjestettiin lokakuun ensimmäisellä viikolla vietettävällä kansallisella imetysviikolla torstaina 4.10.2018 Me-talolla Kauppakeskus Oprissa Lappeenrannassa.

Perhevalmennusmessujen markkinointia varten opinnäytetyön tekijät laativat tapahtumasta kaksi erilaista mainosta. Toinen mainos oli tarkoitettu laitettavaksi ilmoitustauluille (Liite 4) ja toinen (Liite 5) jaettavaksi neuvolan asiakkaille. Mai-

noksia jaettiin myös yhteistyökumppaneille, jotta he voivat markkinoida tapahtumaa asiakkailleen. Lisäksi perhevalmennusmessuja mainostettiin Eksoten eri kanavissa ja messuista luotiin sosiaaliseen mediaan Facebook-tapahtuma, jota jaettiin useissa Etelä-Karjalan alueen ryhmissä. Myös paikallisen median kiinnostusta tehdä perhevalmennusmessuista ennakkojuttu kartoitettiin hyvissä ajoin ennen messuja ottamalla yhteyttä lehdistöön ja radioon. Lukuisista yhteydenotoista huolimatta medialta ei saatu vastausta aiheeseen. Myöhemmin kävi kuitenkin ilmi, että paikallislehti oli tehnyt tapahtumasta pienen mainoksen.

Messupäivänä opinnäytetyön tekijöiden tehtävänä oli valmistella tila messuja varten, ohjata yhteistyökumppanit heille varatuille pisteille, huolehtia käytännön järjestelyistä ja päivän aikataulusta sekä toteuttaa palautekyselyt messujen kävijöille ja yhteistyökumppaneille. Perhevalmennusmessut pidettiin kello 10–18 välisenä aikana, jotta myös työssäkäyvillä perheillä oli mahdollisuus osallistua. Lisäksi koko päivän kestäväällä tapahtumalla pyrittiin vähentämään messupisteiden ruuhkautumista.

Messupäivän aamuna opinnäytetyön tekijät, työelämäohjaajat sekä neuvoloiden terveydenhoitajat saapuivat Me-talolle muita aikaisemmin. Yhdessä järjesteltiin pöydät pohjakartan (Liite 6) mukaisesti ja vietiin opasteet kauppakeskuksen käytäville, jotta kävijät löytäisivät helposti perille. Myös yhteistyökumppanit saapuivat messuille hyvissä ajoin ennen kävijöitä, jotta he ehtivät rakentaa pisteistään omanlaisensa. Pisteillä kävijät saivat keskustella eri ammattilaisten kanssa ja heille tarjottiin myös materiaalia kotiin vietäväksi. Lisäksi messuilla harjoiteltiin esimerkiksi vauvan hoitoa ja päästiin tutustumaan erilaisiin välineisiin ja tarvikkeisiin, kuten vesisynnytysammeeseen (Kuva 1), äitiyspakkaukseen (Kuva 2) ja kantovälineisiin (Kuva 3). Messupisteillä oli esillä myös paljon havainnollistavaa materiaalia, kuten ravitsemusterapian elintarvikkeita (Kuva 4), mikä teki pisteistä kävijöille kiinnostavampia.



Kuva 1. EKKS synnytysosaston vesisynnytyssamme perhevalmennusmessuilla



Kuva 2. Kelan äitiyspakkaus perhevalmennusmessuilla



Kuva 3. Kantoliinayhdistyksen kantovälineet perhevalmennusmessuilla



Kuva 4. Eksoten ravitsemusterapian havainnollistava pöytä perhevalmennusmessuilla

Opinnäytetyön tekijät sijoituivat messuilla sisääntuloaulaan (Kuva 5), jossa he toivottivat kävijät tervetulleiksi, ohjasivat heidät messupisteille sekä lopuksi täyttämään palautekyselyn. Palautekyselyyn vastaamalla kävijät pääsivät osallistumaan arpajaisiin, millä motivoitiin heitä antamaan palautetta perhevalmennusmessujen kehittämiseksi. Palkinnot oli numeroitu etukäteen ja kun kävijä oli täyttänyt palautekyselyn, sai hän ottaa arpalipukkeen, jonka numero kertoi, tuliko voittoa vai ei. Arpajaispalkintoja oltiin pyydetty lahjoituksena messujen yhteistyökumppaneilta ja Saimaan ammattikorkeakoululta. Vähäisen palkintomäärän vuoksi opinnäytetyön tekijät ottivat kuitenkin vielä messuviikolla yhteyttä eri yrityksiin ja myymälöihin saadakseen tuleville vauvaperheille sopivia palkintoja. Yhteydenottojen avulla saatiin muutamia palkintoja, mutta niitä käytiin vielä henkilökohtaisesti pyytämässä eri liikkeistä. Näin saatiin kokoon kaiken kaikkiaan 34 arpajaispalkintoa, jotka näkyvät kuvassa kuusi. Palkintoina oli muun muassa lahjakortteja, lastenvaatteita, hoitotarvikkeita, kirjoja ja leluja. Palkintoja lahjoittivat Saimaan ammattikorkeakoulun lisäksi Etelä-Karjalan Martat ry, Jesper Junior, Crocoliini, Suomalainen kirjakauppa, Polarn O. Pyret, Lastentarvike, Reima, Kappahl, City apteekki sekä Yliopiston apteekki.



Kuva 5. Perhevalmennusmessujen sisääntuloaula



Kuva 6. Perhevalmennusmessujen arpajaispalkinnot

Kävijöitä saapui messuille odotettua enemmän, sillä alkuperäinen ajatus kävijämäärästä oli joitain kymmeniä, mutta heitä saapuikin noin sata. Luotettavaa kävijämäärää ei kuitenkaan ole tiedossa, sillä kävijöitä ei oltu alun perin suunniteltu laskettavan. Toive kävijämäärän laskemisesta esitettiin vasta messupäivän aamuna tapahtumatilan taholta, joten opinnäytetyön tekijät päätyivät laskemaan tukkimiehen kirjanpitomenetelmällä messuille saapuvia. Laskennan tulokseksi saatiin sata, mutta sen luotettavuutta heikentävät kahden ihmisen suorittama kirjanpito ja kävijöiden runsas vaihtuvuus.

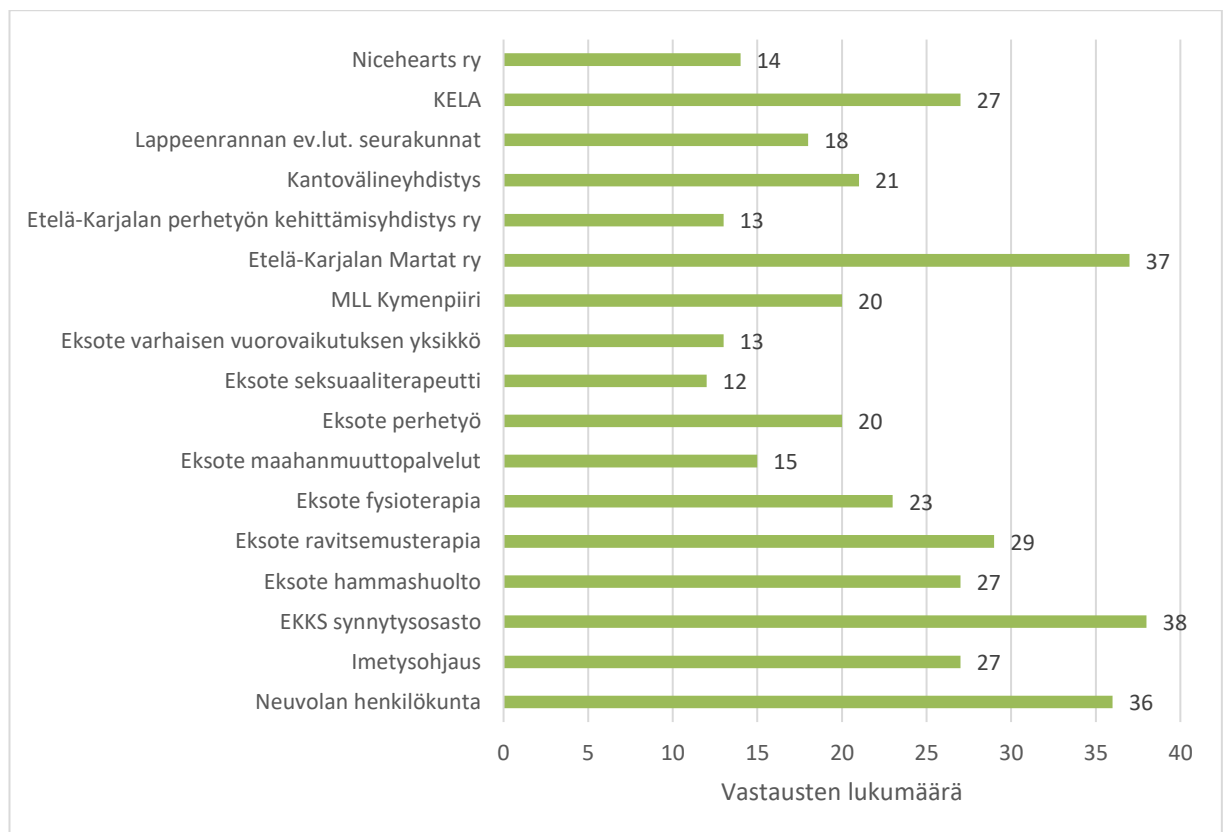
7 Perhevalmennusmessujen arviointi

Opinnäytetyön tekijät teettivät perhevalmennusmessujen kävijöille sekä yhteistyökumppaneille puolistrukturoidut palautekyselyt, joiden perusteella pyrittiin arvioimaan tapahtuman onnistuneisuutta ja tuomaan esille kehitysideoita mahdollisia seuraavia messuja varten. Palautekyselylomakkeista tehtiin yksinkertaiset ja nopeasti täytettävät, jotta vastaajia saataisiin mahdollisimman paljon. Kyselyn

oheen laadittiin myös saatekirje (Liite 7), jonka perusteella messujen kävijät saivat päättää palautekyselyyn osallistumisestaan (Vilkkä 2007, 80).

7.1 Kävijöiden palautteet

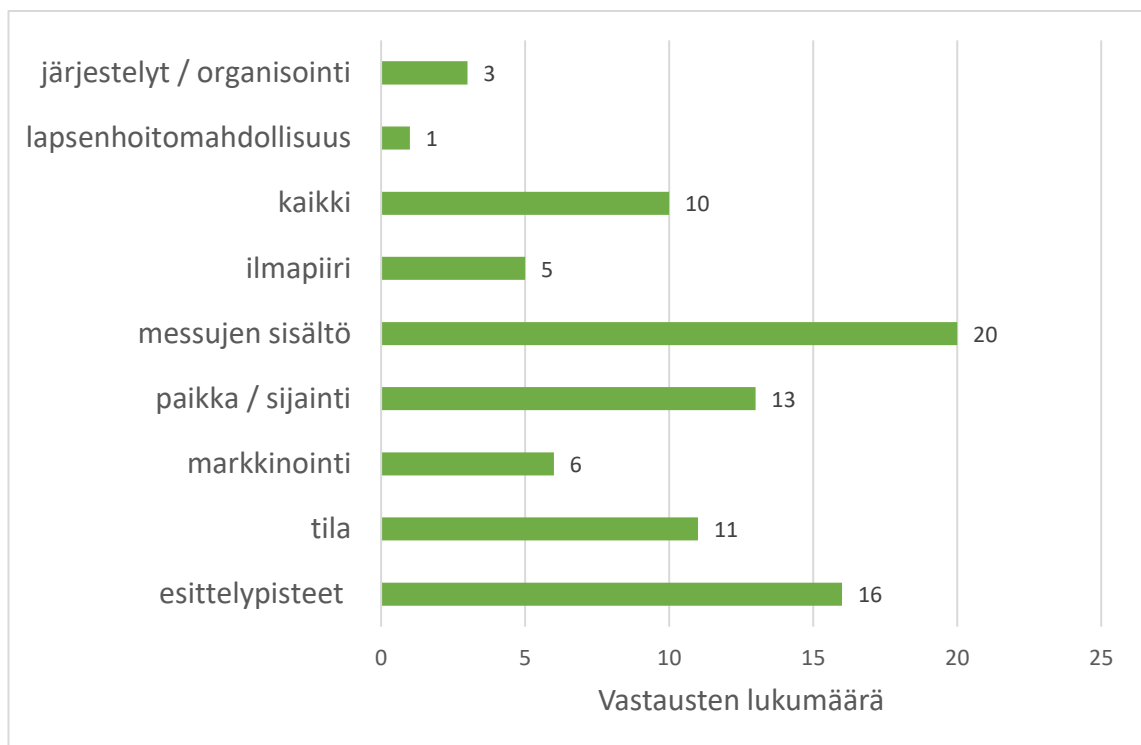
Palautekyselyyn vastasi yhteensä 58 perhevalmennusmessujen kävijää, joista 47 oli naisia ja 11 miehiä. Osa palautekyselyyn vastanneista käytti tulkkia apunaan. Perhevalmennusmessujen yleisarvosanaksi asteikolla 4–10 muodostui kävijöiden vastausten perusteella 9,0. Messujen esittelypisteistä yleisesti hyödyllisimmiksi koettiin synnytysosaston, Marttojen ja neuvolan pisteet (Taulukko 1). Lähes puolet vastaajista kertoi myös hyötyneensä Eksoten ravitsemusterapian, Kelan, Eksoten hammashuollon sekä imetysohjauksen pisteistä. Miehet kokivat neuvolan, Marttojen, synnytysosaston, ravitsemusterapian, perhetyön ja kantovälineyhdistyksen esittelypisteet hyödyllisimmiksi. Naiset puolestaan kokivat hyötyneensä eniten synnytysosaston, Marttojen, neuvolan, ravitsemusterapian, imetysohjauksen, hammashuollon ja Kelan esittelyistä.



Taulukko 1. Perhevalmennusmessujen kävijöiden hyödyllisimmiksi kokemat pisteet

Perhevalmennusmessujen järjestämispäivä ja -aika olivat sopivia 97 %:lle kävijöistä. Puolet kävijöistä oli saanut tiedon perhevalmennusmessuista neuvolan terveydenhoitajalta. Monet vastaajat kertoivat saaneensa tiedon muualta, kuten vaimolta, messujen yhteistyökumppaneilta, vauvan päivän tapahtumasta tai työpai-
kalta. Myös tapahtuman markkinointi sosiaalisessa mediassa oli tavoittanut kävi-
jöitä ja 19 % asiakkaista vastasi saaneensa tiedon perhevalmennusmessuista yhteisöpalvelu Facebookin kautta.

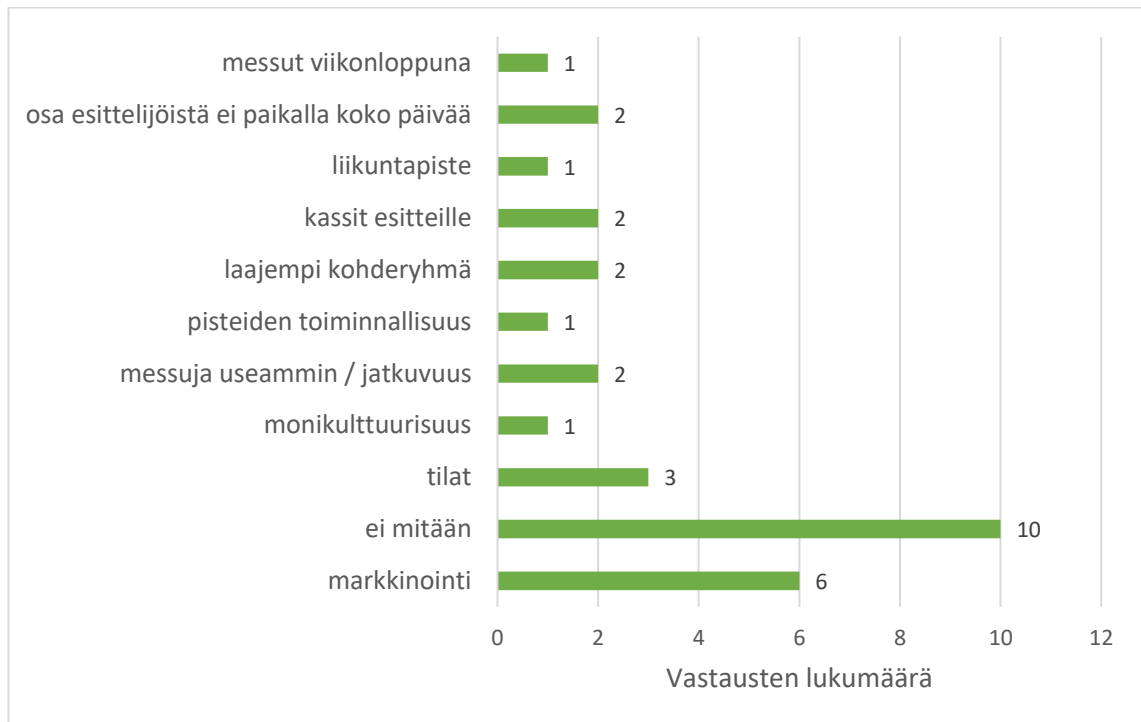
Kävijöiden vastausten mukaan onnistuneinta perhevalmennusmessuissa oli messujen sisältö ja valitut yhteistyökumppanit. Tyytyväisiä oltiin myös esittelypisteisiin, niiltä saatuun tietoon ja niiden käytännön toteutukseen. Monet vastaajat pitivät lisäksi messujen järjestämispaikkaa eli Me-taloa sijainniltaan ja tiloiltaan onnistuneena valintana. Taulukossa 2 on esitelty tarkemmin kävijöiden vastauksia kysymykseen ”Mikä messuissa oli mielestäsi onnistunutta?”.



Taulukko 2. Kävijöiden näkemys perhevalmennusmessuilla onnistuneista asioista

Mahdollisia kehitysideoita kartoittavaan kysymykseen monet kävijöistä jättivät vastaamatta tai vastasivat, ettei heidän mielestä perhevalmennusmessuissa ole kehitettävää. Merkittävimpänä kehityskohteena vastausten perusteella esiin

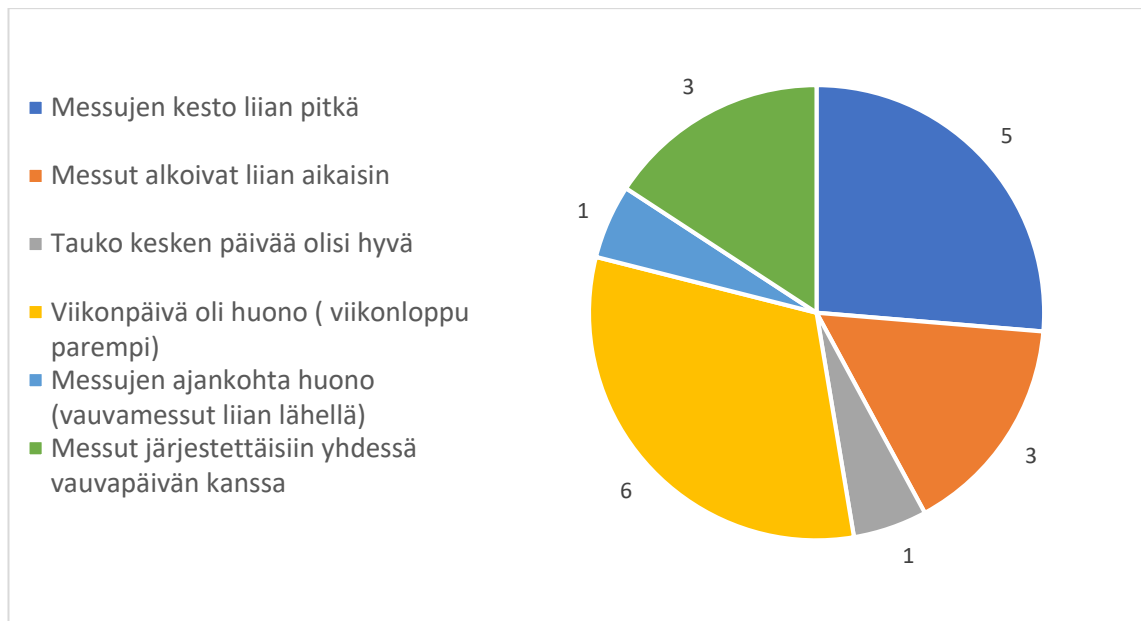
nousi markkinointi, jota voisi kuuden vastaajan mielestä kehittää (Taulukko 3). Muutama kävijä olisi toivonut yhtenäisempää ja avarampaa tilaa. Osa kävijöistä antoi palautetta myös siitä, että kaikki esittelijät eivät olleet paikalla koko päivää, minkä vuoksi osa pisteistä jäi käymättä. Muutama vastaaja toivoi palautekyselyssä perhevalmennusmessujen jatkuvan tulevaisuudessakin ja niitä järjestettävän useammin. Monet kävijät esittivät saman toiveen myös suullisesti.



Taulukko 3. Kävijöiden ideat perhevalmennusmessujen kehittämiskohteiksi

7.2 Yhteistyökumppanien palautteet

Yhteistyökumppaneilta saatiin palautekyselyyn yhteensä 31 vastausta. Vastauksen perusteella yleisarvosanaksi perhevalmennusmessuille asteikolla 4–10 muodostui 8,3. Järjestämispäivää ja -aika piti sopivana 24 yhteistyökumppania ja epäsopivana seitsemän. Kuusi niistä vastaajista, joiden mielestä järjestämispäivä tai -aika ei ollut sopiva, kokivat messujen järjestämisen arkipäivänä huonoksi ja heidän mielestään viikonloppu olisi voinut olla kävijöiden kannalta parempi ajankohta (Taulukko 4). Toiseksi suurin syy järjestämisaikakohdan sopimattomuuteen oli messujen kesto, jota pidettiin liian pitkänä.



Taulukko 4. Perhevalmennusmessujen ajankohdan sopimattomuus yhteistyökumppaneille

Yhteistyökumppaneiden mielestä onnistuneinta perhevalmennusmessuissa oli messujen järjestämispaikka ja sen sijainti sekä valittujen yhteistyökumppaneiden esittelypisteiden muodostama messujen sisältö. Myös tilaa pidettiin onnistuneena, sillä jokaiselle yhteistyökumppanille löytyi oma rauhallinen paikka, mikä mahdollisti keskustelun asiakkaiden kanssa. Perhevalmennusmessujen järjestelyihin, yhteistyökumppaneiden informointiin ja koko tapahtuman organisointiin oli myös vastausten mukaan tyytyväisiä. Yhteistyökumppanit pitivät tapahtumaa myös heille hyödyllisenä, sillä messut tarjosivat hyvän mahdollisuuden tavata ja verkostoitua muiden toimijoiden kanssa.

Yhteistyökumppaneilta tuli perhevalmennusmessuille erilaisia kehitysehdotuksia. Eniten kehitystä kaivattiin markkinointiin. Markkinoinnin lisäksi eniten tuli yksittäisiä kehitysehdotuksia, joita olivat esimerkiksi kohderyhmän laajentaminen, juontajat messuille, messujen jakaminen teemoittain usealle eri päivälle, lisää tietoa lapsivuodeajasta, vauva-arjesta, vauvan hoidosta, raskausajasta ja palautumisesta sekä kaupalliset toimijat ja tuotenäytteet messuille. Kaksi vastaajaa oli myös sitä mieltä, että messuilla oli liikaa toimijoita.

Yhteenvetona saatujen palautteiden perusteella voidaan todeta tapahtuman olleen kaiken kaikkiaan onnistunut ja hyödyllinen sekä kävijöille että yhteistyökumppaneille. Toive perhevalmennusmessujen jatkuvuudesta tuli ilmi useissa vastauksissa ja uusia messuja toivottiin myös suullisesti. Suullisissa palautteissa korostui lisäksi tyytyväisyys messujen monipuoliseen sisältöön ja perhevalmennuksen uudenlaiseen toteutustapaan.

8 Pohdinta

Tässä luvussa tuodaan esille perhevalmennusmessujen järjestämiseen, toteuttamiseen ja arviointiin liittyvää pohdintaa. Luvussa käsitellään myös opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta sekä pohditaan perhevalmennuksen tämänhetkistä tilannetta ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

8.1 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Terveydenhoitajan eettisten suositusten mukaan terveydenhoitajan ammattitaito vaatii jatkuvaa kehittämistä ja terveydenhoitajilla tulee olla valmiutta uudistaa toimintaansa ja toimintakäytäntöjään. Vaatimus näyttöön perustuvasta toiminnasta edellyttää totuttujen toimintakäytäntöjen kriittistä arviointia ja uusien, näyttöön perustuvien, vaikuttavampien työmenetelmien käyttöönottamista (Terveydenhoitajaliitto 2016). Opinnäytetyössämme on kyse juurikin asiakaslähtöisten palvelujen kehittämisestä eli palvelumuotoilusta. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palvelujen suunnittelua ja kehittämistä yhdessä asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa. Palvelumuotoilulla pyritään luomaan asiakkaiden näköisiä palveluja ymmärtämällä heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Asiakasymmärrys tukee vahvasti sosiaali- ja terveystieteiden eettistä palveluntuotantoa. (Ahonen 2017, 6-8; 36-37.)

Perhevalmennusmessujen sisältö suunniteltiin edistämään perheiden hyvinvointia tarjoamalla heille vauvan ja vanhempien terveyttä ja hyvinvointia tukevia palveluja. Perhevalmennusmessujen järjestämisessä tuli huomioida aiheen sensitiivisyys. Vanhemmaksi tuleminen on suuri elämänmuutos ja vanhemmuuteen kasvu herkkää aikaa. Perhevalmennusmessuilla tämä otettiin huomioon tarjoamalla tietoa yksilön valinnanvapautta kunnioittaen.

Perhevalmennusmessuille kutsuttiin odottavia perheitä, mutta osallistuminen oli vapaaehtoista. Messujen sisältö suunniteltiin ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottaville perheille, mutta tapahtumaan olivat tervetulleita myös uudelleensynnyttäjät perheineen. Sisällön suunnittelussa otettiin huomioon asiakaslähtöisyys, jotta perheet hyötyisivät messuista mahdollisimman paljon. Messuilla tarjottiin tutkittua ja ajantasaista tietoa vanhemmuuteen ja vauva-arkeen liittyvistä asioista. Tiedon jakamisessa tuli ottaa huomioon, että perheet päättävät itse omista toimintatavoistaan ja valitsevat, mitä tietoa he haluavat hyödyntää. Tapahtumaa järjestettäessä oli otettava huomioon myös perheiden monimuotoisuus sekä eri kulttuureista tulevat perheet. Messut pyrittiin toteuttamaan niin, että jokainen kävijä sai taustastaan ja perhemuodostaan huolimatta saman tiedon ja valmiudet vanhemmuuteen.

Osana opinnäytetyötä perhevalmennusmessujen kävijöille ja yhteistyökumppaneille tehtiin messuilla paperinen palautekysely, jonka toteuttamisessa otettiin huomioon tutkimuseettiset asiat. Kyselyn oheen opinnäytetyön tekijät olivat laatineet saatekirjeen (Liite 7), jossa kerrottiin mihin tarkoitukseen tietoja ja mielipiteitä kerätään ja mihin niitä käytetään (Vilka 2007, 80). Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista eikä vastaajien henkilöllisyys tullut ilmi missään tutkimuksen vaiheessa. Yksittäisiä henkilöitä ei myöskään voitu tunnistaa vastauksista. Palautekyselyn vastauksia säilytettiin asianmukaisesti tulosten raportoimiseen ja analysointiin asti, jonka jälkeen ne hävitettiin. Vastauksia käytettiin ainoastaan perhevalmennusmessujen kehittämiseen asiakaslähtöisemmiksi. Saadut palautteet raportoitiin rehellisesti niin kuin ne oli vastauslomakkeilla ilmaistu. Noudattamalla tutkimuseettisiä periaatteita kunnioitamme tutkittavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja tietosuojaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018). Myös perhevalmennusmessujen havainnointia sekä onnistumista arvioitiin rehellisesti.

Opinnäytetyön aiheen sensitiivisyyden ja asiakkailta kerättävän palautteen vuoksi tarvittiin Eksotelta tutkimuslupa. Tutkimuslupa haettiin Eksoten omalla tutkimuslupalomakkeella, joka toimitettiin tarvittavine liitteineen Eksoten kirjaimoon (Eksote 2018b). Tutkimuslupaa haettiin elokuussa 2018.

Opinnäytetyötä tekevät terveydenhoitajaopiskelijat ovat kiinnostuneita neuvolatyöstä ja perhevalmennuksesta sekä perehtyneet aiheeseen huolellisesti. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on itsekin käynyt perhevalmennuksen Etelä-Karjalan alueella ja vanhempana hänellä on ymmärrystä myös vanhemmuuteen liittyvistä tarpeista. Työn tekemisessä pyrittiin kuitenkin objektiivisuuteen, joten opinnäytetyön tekijät eivät antaneet omien kokemustensa vaikuttaa työhön.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden muodostavat reliabelius ja validius. Reliabelius tarkoittaa tutkimuksen tarkkuutta ja sitä, että tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Tutkimuksen validius puolestaan tarkoittaa sitä, miten tutkija on onnistunut mittaamaan niitä asioita, joita tutkimuksessa oli tarkoituskin mitata. (Vilka 2007, 149-150.)

Opinnäytetyössä käytettiin pohjana tutkittua tietoa, mikä lisää työn luotettavuutta. Luotettavuus otettiin huomioon myös palautekyselyjä suunniteltaessa ja tuloksia arvioitaessa. Palautekyselyiden tavoitteena oli saada vastaajilta arviota tapahtuman onnistuneisuudesta ja mahdollisia kehitysehdotuksia. Palautelomakkeen kysymykset pyrittiinkin luomaan niin, että vastauksilla päästäisiin tavoitteeseen. Kysymykset muotoiltiin yksiselitteisiksi ja helposti ymmärrettäviksi, jotta väärinkäsityksiltä välttyttäisiin. Kyselylomakkeet hyväksytettiin opinnäytetyön työelämäohjaajalla ennen niiden käyttöä.

Ottaen huomioon kokonaiskävijämäärän, saatiin palautekyselyihin vastauksia kattavasti. On kuitenkin syytä tarkastella kriittisesti erityisesti kävijöiden palautekyselyyn vastaamisen motiivia, sillä vastaamalla pääsi osallistumaan arpajaisiin. Herääkin kysymys, vaikuttiko tämä kävijöiden päätökseen antaa palautetta perhevalmennusmessuista. Vaikka arpajaiset olisivatkin motivoineet kävijöitä vastaamaan kyselyyn, ei sillä kuitenkaan ollut välttämättä vaikutusta vastauksiin ja niiden luotettavuuteen. Kaikki palautekyselyyn vastanneet kävijät vastasivat kaikkiin kysymyksiin ja käyttivät aikaa lomakkeen täyttämiseen. Luotettavuus nousee kysymykseksi myös monikulttuuristen kävijöiden palautekyselyihin vastaamisessa, sillä he vastasivat palautekyselyyn Eksoten maahanmuuttopalveluiden tulkin avulla. Tulkin käyttö vastaamisessa saattoi vaikuttaa vastaustuloksiin,

sillä emme voi olla varmoja siitä, oliko molemmilla osapuolilla samanlainen käsitys lomakkeen kysymyksistä ja niiden tarkoituksesta. Tähän luotettavuuskysymykseen ratkaisuna olisi voinut olla palautekyselyn kääntäminen myös muille kielille.

8.2 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida perhevalmennusmessut Etelä-Karjalan alueella ja tavoitteena kehittää perhevalmennusta asiakaslähtöisemmäksi. Messumuotoinen perhevalmennus ja kävijöille teetetty palautekysely olivat osa kehitystyötä. Pilotoinnin päämääränä oli saada uusi malli perhevalmennuksen toteuttamiselle, mutta messut eivät ainakaan toistaiseksi vakiinnuttaneet paikkaansa valmennuksen toteutusmuotona niiden suuren työmäärän vuoksi. Kehittäminen kuitenkin jatkuu ja tällä hetkellä suunnitteilla onkin verkkokokonaisuus perhevalmennuksesta (Kangaspunta 2019). Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää myös jatkossa perhevalmennusta kehitettäessä.

Perhevalmennusmessujen pilotoinnista kerättyjen kokemusten ja tapahtumasta tehdyn arvioinnin perusteella opinnäytetyöntekijät laativat kehittämistehtävään ohjeet perhevalmennusmessujen järjestämiseksi (Liite 8). Näitä ohjeita voidaan hyödyntää jatkossa perhevalmennusmessutapahtuman järjestämisessä niin Etelä-Karjalassa kuin muuallakin Suomessa.

Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli suunnitella perhevalmennusmessut yhteistyössä Eksoten kanssa, koordinoita messutapahtuman toteutus sekä arvioida järjestetyt perhevalmennusmessut. Suunnittelutyö tapahtui suurelta osin opinnäytetyön tekijöiden ja työelämäohjaajan yhteistyönä. Hyvä etukäteissuunnittelu osoittautui tärkeäksi osaksi tapahtuman järjestämistä. Selkeä työnjako ja valmistelujen aikataulutukset helpottivat etenemistä kohti messupäivää. Merkittävimmäksi haasteeksi perhevalmennusmessujen järjestämisessä koettiin työmäärän suuruus kahdelle opiskelijalle. Haasteita työskentelylle aiheuttivat myös yhteydenpito-ongelmat eri yhteistyötahojen kanssa. Yhteydenpito sähköpostilla osoittautui hitaaksi, mikä vaikeutti opinnäytetyön tekijöiden työtä. Lisäksi suunnittelun edetessä kävi ilmi, että työnjako opinnäytetyön tekijöiden ja työelämäohjaajan välillä ei ollutkaan täysin selvä, mikä toi omat haasteensa työskentelyyn. Tämä opetti,

kuinka tärkeää tapahtumaa suunnitellessa on varmistua siitä, että kaikilla osapuolilla on samanlainen käsitys toistensa vastuualueista.

Haasteista huolimatta perhevalmennusmessujen järjestäminen ja opinnäytetyöprosessi opettivat paljon. Opinnäytetyön toteuttaminen vaati pitkäjänteisyyttä ja joustavuutta, sillä siihen sisältyi monta eri vaihetta ja paljon muuttuvia tekijöitä. Pilotoimalla perhevalmennusmessut opinnäytetyön tekijät kehittivät ammatillisesti oppiessaan tapahtuman järjestämistä, palveluiden kehittämistä sekä moniammatillista yhteistyötä. Itse messutapahtuman järjestäminen puolestaan opetti suunnitelmallisuutta, työn aikatauluttamista, vastuun ottamista sekä markkinointia ja tiedottamista.

8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia

Tänä päivänä tietoa etsitään aktiivisesti internetistä ja näin tekevät myös lasta odottavat perheet. Tutkimusten mukaan esimerkiksi perhevalmennustietouden määrä internetissä on vielä vähäistä ja tutkitun tiedon tarjoaminen raskaana oleville internetin välityksellä olisikin yksi kehittämisen aihe neuvolapalveluissa ja perhevalmennuksessa. (Kouri 2006.) Lasta odottavat perheet etsivät raskauteen ja synnytykseen liittyvää tietoa erilaisista tietolähteistä ja esimerkiksi keskustelupalstoilta. Tietoon tulee suhtautua kriittisesti ja huomioida, ettei kaikki internetistä löytyvä tieto pidä paikkaansa ja ole välttämättä hyväksi odottaville vanhemmille. Näin ollen on tärkeää, että vanhempien saatavilla olisi jo riittävän aikaisin oikeaa tietoa, jotta virheellisiä käsityksiä ja mielikuvia ei pääsisi muodostumaan. (Haapio ym. 2009.)

Opinnäytetyöprosessin tiedonhaun aikana opinnäytetyön tekijät tutustuivat Suomen eri sairaanhoitopiirien verkkosivujen perhevalmennusosioihin. Sisällöt vaihtelivat alueittain laajoista nettivalmennuksista mainintoihin valmennuksen järjestämisajankohdista. Eksoten verkkosivuilta ei opinnäytetyön tekemisen aikaan löytynyt mainintaa perhevalmennuksesta, ainoastaan synnytysvalmennuksesta ja sen järjestämisestä. Tieto perhevalmennuksesta olisi kuitenkin hyvä löytyä myös sairaanhoitopiirin verkkosivuilta, jotta lasta odottavat perheet voisivat hakea tietoa oman alueensa valmennuksesta myös sitä kautta.

Perhevalmennus on tällä hetkellä Etelä-Karjalan alueella muutoksessa vähäisen synnyttäjämäärän vuoksi ja sitä kehitetään parhaillaan erillisen työryhmän avulla. Vielä toistaiseksi perhevalmennusta järjestetään Lappeenrannassa kuukausittain ja Imatralla kahdesti syksyn ja kevään aikana. Eksoten verkkosivuille on muutoksen myötä kehitteillä perhevalmennuskokonaisuus, joka vastaisi nykypäivän lasta odottavien perheiden tarpeisiin. (Kangaspunta 2019.)

Nettivalmennus on perhevalmennuksen toteutusmuotona nykyaikainen ja tarjoaa lasta odottaville perheille mahdollisuuden tutustua raskauteen, synnytykseen ja perhe-elämään liittyviin aiheisiin joustavasti heille sopivana ajankohtana. Verkossa oleva valmennus mahdollistaa monipuolisen ja laajan sisältötarjonnan, kun valmennusmateriaalina voidaan käyttää luentojen sijaan esimerkiksi videoita ja tehtäviä. Valmennukseen voidaan liittää hyvinvointineuvolan ja synnytyssairaalan tietojen ja materiaalien lisäksi esimerkiksi monen eri kolmannen sektorin toimijan asiantuntemusta sekä tietoa heidän tarjoamistaan palveluista lapsiperheille. Vaikka nettivalmennuksella olisikin varmasti kysyntää ja se vastaisi tämän päivän perheiden tarpeisiin, herää kuitenkin kysymys, jäisikö nettivalmennuksen myötä tärkeä vertaistuen ja vuorovaikutuksen mahdollisuus kokonaan puuttumaan. Nettivalmennus ja ryhmätapaamiset voisivatkin toimia hyvin toistensa tukena vain toisen valmennusmuodon sijaan.

Perhevalmennuksen uutena toteutusmuotona pilotoidut perhevalmennusmessut saivat kävijöiltä runsaasti positiivista palautetta ja niitä pidettiin hyödyllisinä. Tällaisille messuille olisi siis kävijöiden kokemuksen perusteella tilausta ja niitä kannattaisi jatkossakin järjestää. Synnytysvalmennus on tärkeä osa perhevalmennusta, mutta se ei yksinään riitä kattamaan lasta odottavien perheiden tarpeita. Perheet tarvitsevat tietoa ja tukea myös vanhemmuuteen kasvussa ja lapsiperheen arkeen valmistautumisessa.

Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena voisi tutkia, miten perheiden moninaisuus huomioidaan perhevalmennuksessa ja kuinka valmennus vastaa perheiden erilaisiin tarpeisiin. Suomessa moninaisia perheitä on ollut jo pidemmän aikaa ja noin kolmasosa suomalaisista perheistä ei vastaa perinteistä ydinperhe-käsitystä (THL 2019d). Moninaisia perheitä ovat esimerkiksi sateenkaari-, monikko-, adoptio- ja uusperheet sekä monikulttuuriset ja yhden vanhemman perheet (THL 2019d).

Osalle näistä perhemuodoista on tarjolla omaa erillistä perhevalmennusta eri kaupungeissa. Tulevaisuudessa voisi tutkia, miten erilaisten perheiden tarpeet ja toiveet otetaan huomioon neuvolan perhevalmennuksessa ja saavatko kaikki perheet valmennuksesta tarvitsemansa. Toisena jatkotutkimusehdotuksena voisi tarkastella isien roolia perhevalmennuksessa sekä sitä, miten heitä tuetaan vanhemmuuteen kasvussa. Saavatko isät riittävästi juuri heille suunnattua ohjausta ja tietoa vai ovatko äidit edelleen valmennuksen keskiössä?

Lähteet

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosi-aali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila Oy.

Bennett, C.T., Buchan, J.L., Letourneau, N., Shanker, S.G., Fenwick, A., Smith-Chant, B. & Gilmer, C. 2017. A realist synthesis of social connectivity interventions during transition to parenthood: The value of relationships. *Applied Nursing Research* 34, 12–23.

Bergström, M., Kieler, H. & Waldenström, U. 2011. A randomised controlled multicenter trial of women's and men's satisfaction with two models of ante-natal education. *Midwifery* 27(6), e195-e200.

Eksote 2018a. Eksote. Strategia ja johtaminen. <http://www.eksote.fi/eksote/strategia-ja-johtaminen/Sivut/default.aspx>. Luettu 27.4.2018.

Eksote 2018b. Eksote. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus- ja opinnäytetyöt. <http://www.eksote.fi/eksote/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimus-ja-opinnaytetyot/Sivut/default.aspx>. Luettu 27.4.2018.

Ensi- ja turvakotien liitto 2018. Etusivu. Tukea ammattilaiselle. Vanhemmuus. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/vanhemmuus/#odotusaika>. Luettu 23.4.2018.

Entsieh, A. A. & Hallström, I. K. 2016. First-time parents' prenatal needs for early parenthood preparation – A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Midwifery* 39, 1–11.

Fisher, C., Hauck, Y., Bayes, S., Byrne, J. 2012. Participant experiences of mindfulness-based childbirth education: a qualitative study. *BMC Pregnancy & Childbirth* 12, 126.

Gagnon, A. & Sandall, J. 2009. Individual or group antenatal education for childbirth or parenthood or both. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

Gilmer, C., Buchan, J.L., Letourneau, N., Bennett, C.T., Shanker, A.F. & Smith-Chant, B. 2016. Parent education interventions designed to support the

transition to parenthood: A realist review. *International Journal of Nursing Studies* 59, 118–133.

Haapio, S. 2017. Synnytysvalmennus kätilötyön interventiona: ensisynnyttäjien valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Haarla, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2002. Vauvaperheen arjen voimavarat. Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus –projekti. https://thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_vauvaperheille_FI.pdf. Luettu 5.12.2019.

Kaljunen, Pelkonen & Hakulinen-Viitanen 2002. Voimavaramittari lasta odottaville vanhemmille. https://thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_odottava_perhe_FI.pdf. Luettu 5.12.2019.

Kangaspunta, P. 2019. Eksote. Henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu. 30.9.2019.

Klementti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29/2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Koski, P. 2014. Somaliperheiden perhevalmennuksen kehittäminen toimintatutkimuksen keinoin Suomessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Terveyskasvatus.

Kouri, P. 2006. Development of Maternity Clinic on the Net Service. Views on Pregnant families and Professionals. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.

Lasten Mielenterveystalo 2019. Vanhemmille. Vanhemmuuden tuki. Parisuhde ja vanhemmuus. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/parisuhde_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx. Luettu 7.12.2019.

Lauzon, L., Hodnet, E. 2017. Antenatal education for self-diagnosis of the onset of active labour at term (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews.

Lepola, S. 2017. Monikulttuurinen perhevalmennus ammattilaisten kokeamana. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotiede. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

Lothian, AJ. 2007. Listening to Mothers II: Knowledge, Decision-Making and Attendance at Childbirth Education Classes. *Journal of Perinatal Education* 16(4), 62–67.

Maimburg, RD., Vaeth M., Dürr J., Hvidman L., Olsen J. 2010. Randomised trial of structured antenatal training sessions to improve the birth process. *An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* 117(8), 921–928.

McLeish, J. & Redshaw, M. 2015. Peer support during pregnancy and early parenthood: a qualitative study of modes and perceptions. *BMC Pregnancy and Childbirth* 15, 257.

MLL 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Etusivu. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. Vanhemmuus ja kasvatus. Vanhemmuuden kaari. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>. Luettu 7.12.2019.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print.

Raatikainen, S. 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotiede. Hoitotieteen laitos.

Syväjärvi, J. & Rajala, T. 2018. Perhevalmennusmessut. Uusi tapa tehdä perhevalmennusta. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/485/Syvajarvi_Rajala_.pdf. Luettu 23.4.2018.

Terveydenhoitajaliitto 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituksset_21.6.2017.pdf. Luettu 28.5.2018.

Terveydenhoitajaliitto 2018. Etusivu. Ammatti. Terveydenhoitajapäivät. Terveydenhoitajapäivät 2018. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajapaivat/terveydenhoitajapaivat_2018. Luettu 26.4.2018.

THL 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Äitiys- ja lastenneuvola. Äitiysneuvola. Perhevalmennus. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus. Luettu 23.4.2018.

THL 2019a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Äitiys- ja lastenneuvola. Äitiysneuvola. Lomakkeet neuvolatyöhön. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lomakkeet-neuvolatyohon. Luettu 4.10.2019.

THL 2019b. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Meille tulee vauva - Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Helsinki: PunaMusta Oy.

THL 2019c. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Varhainen avoin yhteistoiminta ja dialogiset menetelmät. Varhainen vuorovaikutus. https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/vavu. Luettu 6.1.2019.

THL 2019d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Sukupuolten tasa-arvo. Tasa-arvon tila. Perheet ja vanhemmuus. Perheiden moninaisuus. <https://thl.fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/perheet-ja-vanhemmuus/perheiden-moninaisuus>. Luettu 15.1.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2018. Eettinen ennakoarviointi. Eettinen ennakoarviointi Suomessa. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-suomessa>. Luettu 27.4.2018.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Werner, A., Uldbjerg, N., Zachariae, R., Rosen, G. & Nohr, EA. 2013. Self-hypnosis for coping labour pain: a randomised controlled trial. *An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* 120(3), 346–353.

Tiedote perhevalmennusmessuista

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta ja järjestämme yhteistyössä Eksoten kanssa perhevalmennusmessut opinnäytetyönämme. Valtakunnallisilla terveydenhoitajapäivillä helmikuussa 2018 esiteltiin uusi tapa toteuttaa perhevalmennusta messumuotoisena. Messuja on järjestetty Etelä-Pohjanmaalla vuodesta 2016 lähtien ja ne ovat saaneet hyvää palautetta. Nyt myös Etelä-Karjalan alueella halutaan kokeilla perhevalmennuksen järjestämistä messumuotoisesti, tavoitteena kehittää valmennusta asiakaslähtöisemmäksi. Messuilla lasta odottavat perheet pääsevät samanaikaisesti tutustumaan moniin eri palveluihin ja toimijoihin.

Tällä tiedotteella haluamme kutsua neuvolan kanssa yhteistyötä tekeviä tahoja mukaan pilotoimaan perhevalmennusmessuja Etelä-Karjalassa. Toivomme Teidän lähtevän mukaan yhteistyöhön kanssamme. Messut järjestetään valtakunnallisella imety sviikolla **torstaina 4.10.2018 Me-talolla Lappeenrannassa**. Alustavan suunnitelman mukaan messujen ajankohta on **klo 10-18**.

Toivomme Teidän ideoivan, millä tavoin haluaisitte olla mukana toteuttamassa messuja ja millaisen messupisteen haluaisitte luoda. Suunnittelua varten tarvitsimme myös mahdolliset toiveenne tilan ja/tai muiden järjestelyjen suhteen. Opiskelijoina vastaamme messujen toteutuksen koordinoinnista ja näin ollen toivomme Teidän olevan yhteydessä ensisijaisesti meihin. Työelämäedustajana Eksotelta toimii Imatran hyvinvointineuvolan tiimivastaava Päivi Kangaspunta.

Pyytäisimme Teiltä vastausta kiinnostuksestanne osallistua perhevalmennusmessujen järjestämiseen ja ajatuksianne messupisteenne toteutuksesta **25.5.2018 mennessä**. Kerromme mielellämme myös lisää tapahtumasta ja vastaamme mahdollisiin kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin

Niina Kitunen
 Terveydenhoitajaopiskelija
 Saimaan ammattikorkeakoulu
 niina.kitunen@student.saimia.fi

Elisa Ristimäki
 Terveydenhoitajaopiskelija
 Saimaan ammattikorkeakoulu
 elisa.ristimaki@student.saimia.fi

Päivi Kangaspunta
 Terveydenhoitaja/tiimivastaava
 Imatran hyvinvointineuvola
 paivi.kangaspunta@eksote.fi

Palautekysely perhevalmennusmessut 4.10.2018

Palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömänä. Vastauksia käytetään osana opinnäytetyötä Eksoten perhevalmennuksen kehittämiseen asiakaslähtöisemmäksi.

Sukupuoli:

- Nainen
- Mies
- Muu

Minkä yleisarvosanan antaisit perhevalmennusmessuille asteikolla 4-10? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

4 5 6 7 8 9 10

Mitkä messujen sisällöistä/yhteistyökumppaneista olivat sinulle hyödyllisiä? Rastita kaikki vaihtoehdot, joista hyödyit.

- Neuvolan henkilökunta
- Imetysohjaus
- EKKS synnytysosasto
- Eksote hammashuolto
- Eksote ravitsemusterapia
- Eksote fysioterapia
- Eksote maahanmuuttopalvelut
- Eksote perhetyö
- Eksote seksuaaliterapeutti
- Eksote varhaisen vuorovaikutuksen yksikkö
- MLL Kymenpiiri
- Etelä-Karjalan Martat ry
- Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhistys ry
- Kantovälineyhdistys
- Lappeenrannan ev.lut. seurakunnat
- KELA
- Nicehearts ry

Käännä →

Olivatko messujen järjestämispäivä ja -aika sinulle sopivia?

- Kyllä
- Ei, miksi? _____

Mistä sait tiedon perhevalmennusmessuista?

- Neuvolan terveydenhoitajalta
- Neuvolan seinältä
- Lehdestä
- Facebookista
- Me-talon kautta
- Tutulta
- Muualta, mistä? _____

Mikä perhevalmennusmessuissa oli mielestäsi onnistunutta? (Esim. messujen sisällöt, paikka/tila, markkinointi, järjestelyt)

Miten kehittäisit perhevalmennusmessuja paremmaksi?

Kiitos vastaamisestasi perhevalmennusmessujen palautekyselyyn!

Palautekysely yhteistyökumppaneille Perhevalmennusmessut 4.10.2018

Palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömänä. Vastauksia käytetään osana opinnäytetyötä Eksoten perhevalmennuksen kehittämiseen asiakaslähtöisemmäksi.

Minkä yleisarvosanan antaisit perhevalmennusmessuille asteikolla 4-10? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

4 5 6 7 8 9 10

Olivatko messujen järjestämispäivä ja -aika sopivia?

- Kyllä
- Ei, miksi? _____

Mikä perhevalmennusmessuissa oli mielestäsi onnistunutta? (Esim. paikka/tila, markkinointi, järjestelyt)

Miten kehittäisit perhevalmennusmessuja paremmaksi?

Kiitos vastaamisestasi perhevalmennusmessujen palautekyselyyn!

4.10.2018 KELLO 10—18 PERHEVALMENNUSMESSUT

Lasta odottaville perheille

Etelä-Karjalan ensimmäiset perhevalmennusmessut järjestetään

Me-talolla Lappeenrannassa (Kauppakeskus Opri, 2. kerros, Valtakatu 30)

torstaina 4.10.2018 kello 10—18.

Tapahtumassa pääset tutustumaan lasta odottavien perheiden palveluihin ja saat ajankohtaista tietoa synnytyksestä, imetyksestä, lapsen hoidosta ja kasvatuksesta sekä vanhemmuudesta.

Tapahtuma on maksuton ja tarkoitettu lasta odottaville perheille.

Messuilla mukana mm.:

Eksoten neuvolat, hammashuolto, ravitsemus- ja fysioterapia, perhetyö, maahanmuuttopalvelut, varhaisen vuorovaikutuksen yksikkö, Etelä-Karjalan keskussairaalan synnytysosasto, MLL Kymenpiiri, Etelä-Karjalan Martat, Lappeenrannan ev.lut. seurakunnat, KELA, Kantovälineyhdistys ja Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry

**Tervetuloa tutustumaan ja keskustelemaan
asiantuntijoiden kanssa!**



PERHEVALMENNUSMESSUT

Torstaina 4.10.2018 klo 10–18

Me-talolla Lappeenrannassa
Kauppakeskus Opri 2 krs Valtakatu 30

TERVETULOA!



SAIMAAN
ammattikorkeakoulu
Saimaa University of Applied Sciences



PERHEVALMENNUSMESSUT

Torstaina 4.10.2018 klo 10–18

Me-talolla Lappeenrannassa
Kauppakeskus Opri 2 krs Valtakatu 30

TERVETULOA!



SAIMAAN
ammattikorkeakoulu
Saimaa University of Applied Sciences



PERHEVALMENNUSMESSUT

Torstaina 4.10.2018 klo 10–18

Me-talolla Lappeenrannassa
Kauppakeskus Opri 2 krs Valtakatu 30

TERVETULOA!



SAIMAAN
ammattikorkeakoulu
Saimaa University of Applied Sciences



PERHEVALMENNUSMESSUT

Torstaina 4.10.2018 klo 10–18

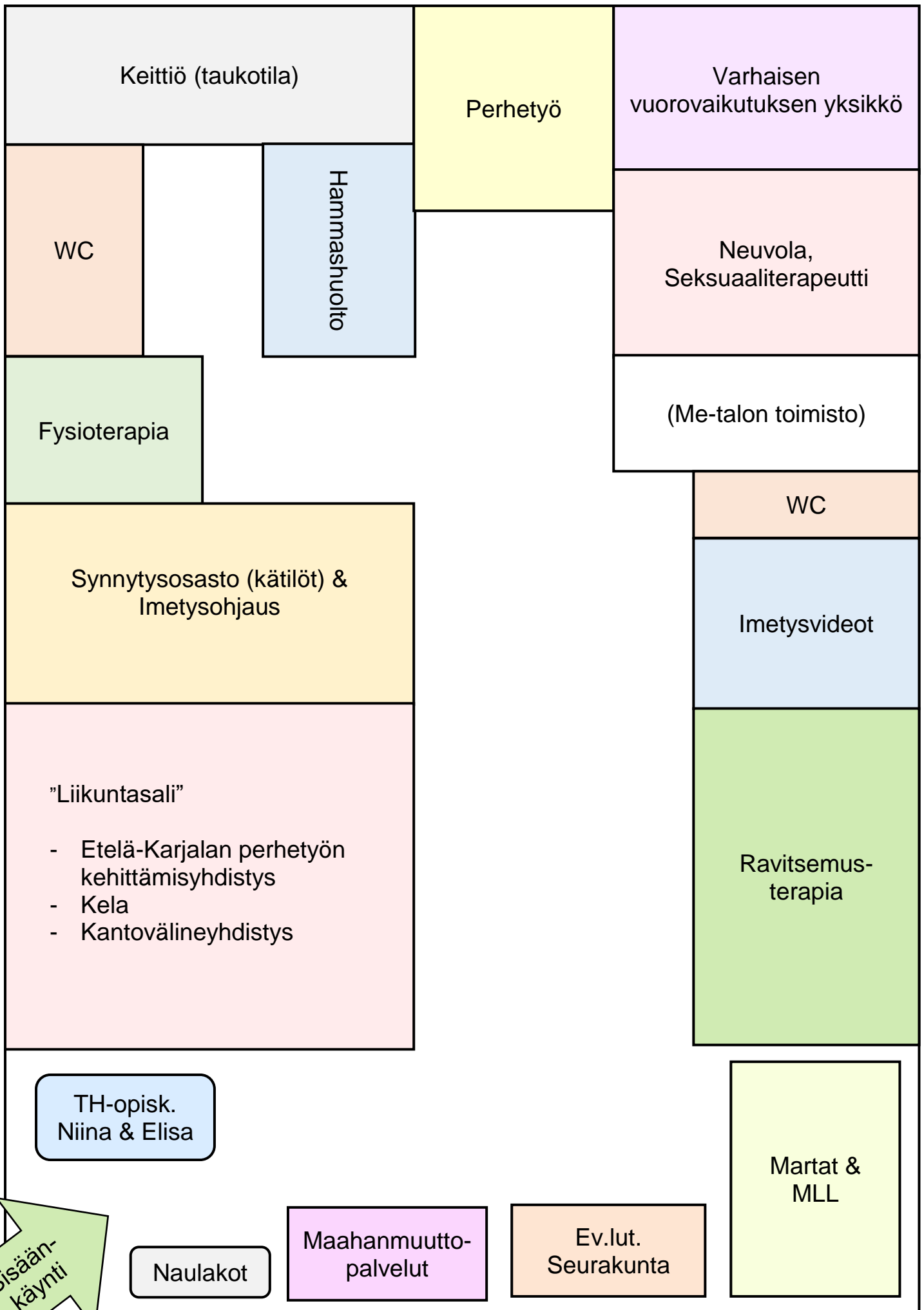
Me-talolla Lappeenrannassa
Kauppakeskus Opri 2 krs Valtakatu 30

TERVETULOA!



SAIMAAN
ammattikorkeakoulu
Saimaa University of Applied Sciences





4.10.2018

Saate palautekyselyä varten

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita. Opinnäytetyönämme järjestämme Etelä-Karjalan ensimmäiset perhevalmennusmessut yhteistyössä Eksoten kanssa 4.10.2018 Lappeenrannassa. Lisäksi toteutamme palautekyselyn perhevalmennusmessujen kävijöille ja yhteistyökumppaneille.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on pilotoida perhevalmennusmessut Etelä-Karjalan alueella. Tavoitteena on kehittää perhevalmennusta asiakaslähtöisemmäksi. Opinnäytetyön tekijöinä meidän tehtävämme on suunnitella perhevalmennusmessut yhteistyössä Eksoten neuvoloiden kanssa, koordinoita tapahtuman toteutus sekä arvioida perhevalmennusmessujen onnistuneisuus palautekyselyn perusteella.

Perhevalmennusmessut on kohdennettu lasta odottaville perheille. Vastaamalla palautekyselyyn olet mukana kehittämässä alueemme perhevalmennusta.

Palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömänä. Vastauksia käytetään ainoastaan osana opinnäytetyötämme Eksoten perhevalmennuksen kehittämiseen. Vastausaineisto hävitetään asianmukaisesti heti palautteiden analysoinnin jälkeen. Saadut palautteet kootaan yhteen ja esitetään Eksoten edustajille keväällä 2019. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden tietokannassa Theseuksessa.

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan oheiseen paperiseen kyselylomakkeeseen, jonka täyttämiseen menee muutama minuutti. Palautelomakkeet jätetään vieressä olevaan suljettuun laatikkoon ja ne käsitellään vasta tapahtuman jälkeen.

Kerromme mielellämme lisää opinnäytetyöstämme ja palautekyselyyn vastaamisesta.

Elisa Ristimäki
Terveydenhoitajaopiskelija
Saimaan ammattikorkeakoulu
elisa.ristimaki@student.saimia.fi

Niina Kitunen
Terveydenhoitajaopiskelija
Saimaan ammattikorkeakoulu
niina.kitunen@student.saimia.fi

Ohjeet perhevalmennusmessujen järjestämiseksi – A guidance to organize antenatal education fair

Etelä-Karjalan ensimmäiset perhevalmennusmessut järjestettiin lokakuussa 2018 Me-talolla Lappeenrannassa. Messujen pohjalta kokosimme kehittämistehtävänämme tiivistelmän perhevalmennusmessujen järjestämiseen liittyvistä keskeisistä asioista ja omista huomioistamme.

Tapahtuman järjestämisen tulisi aina lähteä tarpeesta. Tärkeimpiä kysymyksiä ovat, miksi tapahtuma järjestetään, mitä tapahtumalla halutaan saavuttaa ja kenelle se on suunnattu. Kun tapahtumalla on selkeä kysyntä ja tarve, palvelee se sekä asiakkaita että järjestäjiä.

Suunnittelu ja pohjatyö on tehtävä huolella, jotta turhilta yllätyksiltä ja muutoksilta vältyttäisiin. Suunnittelun ensimmäinen askel on päättää messutapahtuman järjestämisaika ja -päivä. Ajankohtaa pohtiessa tulisi huomioida, onko tapahtuman toteutukselle ajallisesti realistiset mahdollisuudet. Tärkeää on varata riittävästi aikaa suunnitteluun ja toteutukseen. Aikataulutuksessa tulee ottaa huomioon myös mahdolliset itsestä riippumattomat viivästymiset ja muutokset.

Aikataulutuksen lisäksi tehtävät ja vastuualueet kannattaa jakaa heti suunnittelun alkuvaiheessa. Työnjaossa päätetään, kuka toimii tapahtuman yhteyshenkilönä ja on päävastuussa tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta. Tämän lisäksi suunnitellaan muiden järjestäjien ja tahojen vastuualueet sekä aikataulu, joka määrittää mihin mennessä mikäkin asia on hoidettu.

Messutilan valinta

Mahdollisia messujen järjestämistiloja tulisi lähteä kartoittamaan hyvissä ajoin. Messutilan valinnassa olisi hyvä huomioida ainakin sijainti, tilan muunneltavuus, esteettömyys, tekniikka, kalustus hinta sekä ruokailu- tai eväiden säilytysmahdollisuus. Sijainnin olisi hyvä olla keskeinen ja tiloihin pääsy esteetön, jotta messuille olisi helppo tulla myös esimerkiksi lastenvaunujen kanssa. Sijainnin lisäksi tilan koko ja muunneltavuus ovat myös ratkaisevassa asemassa. Saadun palautteen

perusteella, osa kävijöistä suosisi avaraa ja yhtenäisestä tilaa, kun taas osa kokee tilan rajauksien rauhoittavan melua ja helpottavan messupisteillä keskustelua. Kun sopiva tila messujen järjestämiselle on löytynyt, kannattaa tilasta pyytää jonkinlainen pohjapiirros tai tehdä sellainen itse. Pohjapiirros helpottaa myöhemässä vaiheessa messupisteiden sijoittelun suunnittelemista.

Messujen järjestämisajankohta ja aikataulu

Tapahtuman järjestämisajankohtaa suunnitellessa tulisi ottaa huomioon, että se olisi kohderyhmää ajatellen sopiva. Perhevalmennusmessujen kävijöiltä saadun palautteen perusteella viikonloppu voisi olla paras ajankohta messutapahtumalle, jotta työssäkäyvillä olisi parempi mahdollisuus päästä paikalle. Toisaalta monet ammattilaiset ovat töissä vain arkisin, joten yhteistyökumppaneiden kannalta arkipäivänä järjestettävät messut ovat helpommin toteutettavissa. Messupäivää valittaessa kannattaa huomioida myös muut mahdolliset alueen tapahtumat, etenkin samalle kohderyhmälle suunnatut. Näin vältetään päällekkäisyyksiltä ja tarjontaa vastaa paremmin kysyntää.

Messujen kokonaiskesto on mietittävä tarkkaan, jotta mahdollisimman moni kävijä pääsee osallistumaan. Jos messupäiväksi valikoituu arkipäivä, olisivat koko päivän kestävät messut työssäkäyvien kannalta parempi vaihtoehto. Jos taas messupäivä sijoittuu viikonloppuun, lyhyempikin aika riittäisi. Aikataulutuksessa tulee ottaa huomioon myös messujen purkuun ja loppusiivoukseen käytettävä aika.

Markkinointi

Markkinoinnin kohdentaminen on erittäin tärkeää ja siksi suunnittelu kannattaakin aloittaa pohtimalla, miten tapahtuman kohderyhmä tavoitetaan parhaiten. Markkinointi kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ja siinä tulisi käyttää mahdollisimman monia eri kanavia. Perhevalmennusmessujen tehokkaimmiksi markkinointikeinoiksi osoittautuivat sosiaalinen media sekä neuvolan terveydenhoitajien jakamat mainokset lasta odottaville perheille. Mainosten suunnittelussa oleellista on tuoda selkeästi esiin tapahtumaa koskevat tiedot, kuten järjestämisaika ja -paikka, kohderyhmä, maksuttomuus, yhteistyökumppanit sekä lyhyesti messujen sisältö.

Mainoksen tulee myös herättää kiinnostusta ja jäädä mieleen, joten visuaaliseen ilmeeseen kannattaa panostaa.

Ehdotuksia markkinoinnin välineiksi:

- Lehti-ilmoitukset
- Julisteet ilmoitustauluille
- Esitteet jaettavaksi
- Sosiaalinen media
- Radiomainonta
- Lehtien ilmaispalstat, kuten menovinkit

Sosiaalisen median kanavista esimerkiksi Facebook tarjoaa hyvän ja kustannustehokkaan alustan tapahtumamarkkinointiin. Suosittelemme luomaan messuista Facebookiin oman tapahtuman, jota pystyy helposti jakamaan eteenpäin eri ryhmissä ja näin tavoitetaan mahdollisimman moni tapahtumasta kiinnostunut.

Yhteistyökumppanit ja messupisteet

Yhteistyökumppaneita kutsuttaessa kannattaa pohtia, minkälaista sisältöä messuilla halutaan tarjottavan. Halutaanko esittelijöiksi esimerkiksi tutkittua tietoa ja kavia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, palveluistaan ja toiminnastaan kertovia kolmannen sektorin edustajia vai tuotteita esitteleviä kaupallisia toimijoita. Perhevalmennusmessujen kävijöiltä saadun palautteen perusteella etenkin neuvolan, synnytysosaston, Marttojen, ravitsemusterapian, hammashuollon, imeytysohjauksen ja Kelan messupisteet koettiin hyödyllisiksi lasta odottaville perheille. Muita yhteistyökumppaneita messuilla olivat fysioterapia, perhetyö, maahanmuuttopalvelut, varhaisen vuorovaikutuksen yksikkö, seksuaaliterapeutti, MLL, kantovälineyhdistys ja seurakunta. Edellä mainittujen lisäksi pilotoiduilla perhevalmennusmessuilla olivat mukana myös Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry ja Nicehearts ry.

Yhteistyökumppaneille kannattaa kertoa, millaisia esittelypisteitä messuille toivotaan ja pyytää heitä kertomaan ideoistaan ja suunnitelmistaan. Palautteiden mukaan perhevalmennusmessujen kävijät pitivät erityisesti toiminnallisista ja ha-

vainnollistavista pisteistä. Messujen koosta riippuen myös mielenkiintoista luentoja tai esitystä kannattaa harkita. Luento voi toistua päivän aikana tietyin väliajoin, jolloin mahdollisimman moni pääsee sitä kuuntelemaan. Jaettavalle materiaalille ja esitteille kannattaa varata esimerkiksi kassit tai kansiot, jotta niitä olisi helpompi kantaa.

Messujen toteutus

Messutilaa kannattaa mahdollisuuksien mukaan mennä valmistelemaan tapahtumaa varten jo edellisenä päivänä tai viimeistään messupäivän aamuna ennen varsinaisten messujen alkamista. Jokaiselle yhteistyökumppanille tulee varata heidän tarpeidensa mukainen messupiste kalusteineen ja merkitä selkeästi kunkin esittelijän pisteet. Koska kohderyhmänä ovat lasta odottavat perheet, kannattaa heille varata tarjolle ainakin vettä sekä mahdollisuus istua ja käydä wc:ssä tarpeen tullen. Ulkovaatteille, kengille ja mahdollisille lastenvaunuille olisi myös hyvä varata oma paikkansa. Jos messujen kohderyhmänä ovat kaikki lasta odottavat perheet, eivätkä vain ensimmäistä lastaan odottavat, kannattaa suunnittelussa ottaa huomioon myös isommat lapset. Lapsille olisi hyvä järjestää pientä ohjelmaa tai muuta tekemistä, jotta vanhemmat viihtyisivät messuilla pidempään ja saisivat rauhassa tutustua messujen tarjontaan.

Messupäivän aamuna järjestäjien tulee olla paikalla hyvissä ajoin ja varmistaa opasteiden avulla, että messuille tulevat yhteistyökumppanit ja kävijät löytävät paikalle. Yhteistyökumppanien kannattaa myös saapua paikalle ennen messujen alkua, jotta he ehtivät järjestellä esittelypisteensä mieleisekseen. Yhteistyökumppanien vastaanottamiseen ja ohjaamiseen omille pisteilleen kannattaa varata joku järjestäjistä, jotta se tapahtuisi mahdollisimman sujuvasti. Messupisteiden sijoittelusta tehty pohjakartta helpottaa sekä yhteistyökumppaneita että kävijöitä löytämään esittelypisteet.

Messujen alkaessa järjestäjien kannattaa olla ottamassa kävijöitä vastaan ja toivottaa heidät tervetulleiksi. Messuille tulijoita voi ohjata esimerkiksi vaatteiden ja kenkien säilytyspaikoista, kenkäsuojien käytöstä ja messupisteiden vapaasta kiertämisestä. Järjestäjien kannattaa myös kierrellä messutilassa, jolloin ihmiset

voivat tarvittaessa kysyä heiltä neuvoa. Mikäli messuilta halutaan kokonaiskävijämäärä, tulee sen laskennan toteuttaminen suunnitella etukäteen.

Messujen arviointi

Jos tapahtuman onnistuneisuutta halutaan arvioida, kannattaa sitä varten suunnitella ajoissa arviointimenetelmä. Perhevalmennusmessuilla arviointi toteutettiin kävijöille ja yhteistyökumppaneille luotujen palautekyselyjen avulla. Palautekyselyissä molemmat tahot saivat tuoda esille omat näkemyksensä messujen onnistuneista asioista ja kertoa mahdollisia kehitysehdotuksia. Kyselyt toteutettiin perhevalmennusmessuilla ja analysoitiin myöhemmin tapahtuman jälkeen.

Palautekyselystä kannattaa tehdä mahdollisimman selkeä ja helposti luettava, jotta se on vaivaton täyttää. Myös lomakkeen pituuteen ja kysymysten määrään on syytä kiinnittää huomiota, sillä kaikki vastaajat eivät välttämättä jaksa tai ehdi täyttää kovin pitkää kyselyä. Kysymysten suunnittelussa kannattaa ensin pohtia, mihin asioihin kyselyllä halutaan saada vastauksia ja sen jälkeen, millaisilla kysymyksillä halutut tiedot parhaiten saataisiin. Vieraskieliset vastaajat on hyvä huomioida kääntämällä kysely esimerkiksi englannin kielelle.

Palautekyselyihin vastaaminen ei ole aina itsestään selvää, sillä se saatetaan kokea aikaa vievänä tai vaivalloisena. Tämän vuoksi kyselyn yhteyteen on hyvä keksiä joku pieni houkutin, jonka avulla vastaajia voidaan saada paremmin. Perhevalmennusmessuilla kävijöitä motivoitiin vastaamaan palautekyselyyn arpajaisien avulla. Kyselyyn osallistumalla sai ottaa arpalipukkeen, jolla oli mahdollisuus voittaa erilaisia lapsiperheille suunnattuja tuotepalkintoja.