

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E., Mettälä, M., Mäenpää, A., Nikkola, I., Tuomi, J. & Äimälä, A-M. (2020) Innovaatiot ja uudet avaukset hedelmällisyyden suojeluun. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojelu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123 ja 124.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmallisyden-suojelu>

31 Innovaatiot ja uudet avaukset hedelmällisyyden suojeluun

Elina Botha, Marika Mettälä, Anne Mäenpää, Ida Nikkola, Jouni Tuomi ja Anna-Mari Äimälä

Johdanto

Preconception health (PCH) eli raskautta edeltävä terveys rakentuu nuoren naisen ja miehen valinnoille. Moni nuori pitää outona, että puhutaan raskauteen valmistautumisesta, se tuntuu hyvin kaukaiselta, eikä edes kovin varmalta päämäärältä. Toisaalta kansainvälisesti suositellaan, että jokaisen nuoren pitäisi tehdä ns. Reproductive Life Plan (RPL), johon liittyvä ohjaus ja seuranta tapahtuisi (yksityis)lääkäriin toimesta. Suomalainen yksilön omaa vastuullisuutta ja itsehoitoa painottava terveyden edistämisen periaate ei ehkä koeta tällaista ulkopuolisen ohjaamaa "lisääntymissuunnitelmaa" niin omaksi.

Reproductive Life Plan on kuvattu "Viisaat Valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys: Välimaa & Tuomi (2017); Preconception Health and Care -käsitteen tarkastelu" -luvussa, ja ViVa.tamk.fi hedelmällisyys osiossa suomalainen versio "Hedelmällisyys – Sun Suunnitelma" (Hessu) esitetään animaationa.

ViVa-hankkeessa raskautta edeltävän terveyden edistämisen on ajateltu toteutuvan kahdessa osin saman sisältöisessä vaiheessa. Aikaväli on pitkä, jopa 20 hedelmällisen iän vuotta. Se alkaa, kun nuori ryhtyy pohtimaan seksielämää ja ehkäisyä; on omaehtoisen itsehoidon vaihe, hedelmällisyyden suojelun ja hedelmällisyystietoisuuden (Fertility awareness) jakso. Vuosien kuluttua, kun raskaustoiveet alkavat realisoitua, alkaa ns. pre-pregnancy vaihe, jolloin syntyy tarve ei ainoastaan suojella, vaan myös optimoida hedelmällisyyteen liittyviä asioita. Toinen vaihe jaetaan ehkä kumppanin kanssa. Tämän kokonaisuuden hahmottamisen helpottamiseksi teimme "1234" -animaation, joka löytyy ViVa-sivustoilta.

ViVa-hankkeessa kyettiin hyödyntämään onnistuneesti sitä, että hankkeen rahoitus oli suunnattu vain yhdelle organisaatiolle. Pystyimme olemaan resurssi kaikille yhteistyökumppaneille. Yhteistyömme sujui paljolti siten, että saimme yhteiskehittelyssä heiltä ideoita heräte- ja ohjaus-materiaaleiksi sekä koulutuksiksi. Näiden kehittelyjen pohjalta hankkeessa rakennettiin paljon heräte- ja ohjausmateriaalia sekä testejä, jotta nuorten ja nuorten aikuisten hedelmällisyystietoisuutta voitaisiin edistää. Osa materiaaleista on suunniteltu ensisijaisena kohderyhmänä 14–20-vuotiaat, ja osa suunnattiin nuorille aikuisille ja pariskunnille, joiden on ajankohtaista pohtia perheen perustamista.

Meillä oli kolme laajempaa alaprojektia hankkeen sisällä; Nuts'n Eggs -www-sivut, Puolustusvoimien kutsunnat ja seurakuntayhteistyö. Kahdesta ensin mainitusta onkin omat lukunsa tässä kirjassa. Seurakuntayhteistyötä ja muita avauksia sekä innovaatioita kuvaillaan tässä luvussa tarkemmin.

Nuorten ja nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten koulutukset ja tapahtumat

Nuoret ja seurakuntayhteistyö

ViVa-hanke on tehnyt vuosina 2018–2020 yhteistyötä Tampereen evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän kanssa. Yksi tällainen yhteistyömuoto oli nuoret ja rippikoulutyö. Seurakuntien työntekijöitä koulutettiin Tampereen eri seurakunnissa nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvissä teemoissa. Rippikouluissa ja -leireillä työskenteleville nuorisopapeille ja nuorisotyön ohjaajille pidettiin koulutus- ja keskustelutilaisuuksia mm. hedelmällisyyden suojelusta ja seksuaalisuudesta. Hedelmällisyyden suojelu oli uusi näkökulma ns. perinteiseen seksivalistukseen verrattuna. Hedelmällisyyden suojelussa kannustetaan nuoria tarkastelemaan omia elämäntapavalintojaan munasolun ja siittiön näkökulmasta, mikä saattaa motivoida nuorta valitsemaan viisaammin esimerkiksi päihteisiin, ruokavalioon tai aktiivisuuteen liittyen. Tässä näkökulmassa on vahva viesti; Pidä itsestäsi huolta, olet arvokas ja ainutlaatuinen, suojelun arvoinen.

Koulutuksissa esiteltiin ja jaettiin oppituntimateriaalia ja ehdotuksia terveysaiheisten oppituntien pitämiseen. Seurakuntien työntekijöiden kanssa keskusteltiin myös seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvien aiheiden puheeksi ottamista esimerkiksi leireillä, yökahviloissa ja arjessa nuorten kanssa. On huomattu, että rippikouluikäisillä on yhä epätietoisuutta esimerkiksi hygienian merkityksestä kuukautisten aikana, sukupuolitautien välttämisestä ja näiden tautien oireista sekä tiedon puutteita seksuaalisiin toimintoihin liittyvissä asioissa. Nuorten kanssa työskentelevillä on tärkeä rooli tiedon jakajana seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemoista. Nuorten kanssa työskentelevien on myös tärkeää osata ottaa puheeksi nuoria pohdituttavat ja kiinnostavat aiheet. Seurakuntien työntekijöiden kanssa käsiteltiin koulutuksissa seksuaalisuuden portaita eli portaittaista mallia seksuaalisuuden kehittymisestä lapsuudesta aikuisuuteen. Myös oman seksuaalisuuden tarkastelun merkitystä käsiteltiin koulutuksissa, koska tiedetään, että mitä enemmän aikuinen on sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, sitä sujuvammin hän pystyy vastaanottamaan ja käsittelemään siihen liittyviä teemoja.

TAMKin kättilöopiskelijat järjestivät kahtena syksynä (2018 ja 2019) jatkoripareilla ”seksirastit”, eli toiminnallisen leiri-iltapäivän yli 300 nuorelle, jossa käsiteltiin teemoja kuukautisista hedelmällisyyden suojeluun. Nämä rastit saivat hyvää palautetta ja olivat hyvin suosittuja nuorten parissa. Lisäksi TAMKin sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat kävivät tutustumassa seurakunnan järjestämiin perjantaiyökahviloihin. Tutustumisen jälkeen he valmistelivat toivottua sisältöä seksuaalisuus- ja lisääntymisterveysteemoista ja jalkautuivat toteuttamaan nuorten pariin pieniä toiminnallisia opetus- ja ohjaussisältöjä seurakunnan nuorisotyön ohjaajien hyvässä ohjauksessa. Sekä TAMKin nuoret, että seurakuntien nuorisotyöhön ja -toimintaan osallistuvat pitivät tapahtumia onnistuneina ja opettavaisina.

Nuoret ja nuorisotyö

Nuorisokeskusten henkilökuntaa on koulutettu ViVa-hankkeessa seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemoista vuosien 2018–2020 aikana. Koulutuksiin on osallistunut Tampereen kaupungin nuorisokeskusten henkilökuntaa, Tampereen A-klinikan työntekijöitä sekä Tampereen kaupunkiseudun kuntien seudullisen nuorisotyön henkilöstöä. Koulutuksissa käsiteltiin seksuaalikasvatusta ja heidän rooliaan nuorten seksuaalikasvattajana, seksuaalisuutta ja sen puheeksi ottamista nuoren kanssa arkisissa tilanteissa, seksuaalioikeuksia, nuorten erilaisia tiedontarpeita ja lisääntymisterveyden suojelua viisailla valinnoilla. Vuorovaikutteiset koulutukset pyrkivät vastaamaan myös koulutukseen osallistuvien todellisiin

tarpeisiin käsiteltävistä aiheista ja tarjoamaan konkreettisia tapoja työstää aiheita nuorten kanssa.

Tampereen kaupungin nuorisokeskuksiin toivottiin nuorteniltoja seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemoihin liittyen. Näitä teemailtoja toteutettiin mm. Koilliskeskuksen Murussa TAMKin hoitotyön opiskelijoiden toimesta. Nuoret saivat itse valita heitä kiinnostavan teeman ja opiskelijat hyödynsivät teeman käsittelyssä hankkeessa luotua Nuts'n Eggs tietopankkia ja siellä olevaa materiaalia.

Suomen eri kaupunkien ja seurakuntien nuorisotyöntekijöille esiteltiin ViVa-hanketta ja sen tuotoksia myös Nuori 2020 -tapahtumassa. Osallistujien kanssa keskusteltiin nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvistä teemoista, esiteltiin Nuts'n Eggs -nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden tietopankkia ja jaettiin hankkeessa tehtyä materiaalia kuten julisteita ja postereita (löytyvät osoitteesta viva.tamk.fi). Päivien aikana tavoitettiin noin 500 nuorisotyöntekijää.

Tarve synnytti kirkkokätilön tehtävän

Idea kirkkokätilön tehtävästä syntyi, kun Uuden Verson seurakuntayhteisössä nuoret aikuiset alkoivat perustaa perheitä ja saamaan lapsia. Ajatus kirkkokätilöstä otettiin Uuden Verson seurakuntayhteisössä lämpimästi vastaan. Uusi Verso on pääosin nuorista aikuisista muodostuva verkosto, joka painottaa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä. Uusi Verso on osa Tampereen evankelisluterilaisten seurakuntien toimintaa, joka toimii Pispalan ja Hervannan kirkoissa.

Kirkkokätilötoiminta alkoi keväällä 2018. Aluksi kirkkokätilön pitämään ryhmään kutsuttiin pienten lasten vanhempia. Vanhemmat kaipasivat neuvoja vauvanhoitoon, imetykseen, lapsen iltavottomuuteen ja yöuniin. Ryhmiä järjestettiin muutamia kertoja, mutta sen jälkeen toimintamalli vakiintui epämuodollisemmaksi. Kirkkokätilö oli vuosina 2018–2020 tavattavissa Pispalan kirkossa joka toinen sunnuntai järjestettävässä Varikkomessussa. Kirkkokätilöä oli myös mahdollista pyytää ryhmiin vastailemaan kysymyksiin tai pitämään alustuksia ryhmän toivomista teemoista. Kirkkokätilöä mm. pyydettiin mukaan sinkkuiltaan puhumaan terveistä elintavoista ja niiden vaikutuksista hormonitasapainoon. Koronakeväänä 2020 kirkkokätilö oli tavoitettavissa puhelimitse. Toiminnasta ilmoitettiin seurakunnan Facebookin eri ryhmissä (mm. Uuden Verson vauvaperheet) ja sähköpostikirjeellä.

Toimintamalli oli yksinkertainen, innovatiivinen ja samalla hyvin vanha malli. Kirkkokätilö on ammattilainen, jonka puoleen voi kääntyä, jos oli asiaa esimerkiksi hedelmällisyyteen, ehkäisyyn, naiseuteen, naisten vaivoihin, raskauteen tai imetykseen liittyen. Kirkkokätilö tarjoutui auttamaan nuoria perheen perustamiseen liittyvissä asioissa, vaikka perheen perustaminen olisikin vasta kaukaisissa haaveissa. Häneltä sai kysyä myös kaikkein arimmista ja intiimeimmistä asioista. Ne saattoivat liittyä esimerkiksi seksiin tai synnytyspelkoon. Asianmukaisen ehkäisy tiedon rinnalla nuorille aikuisille oli tärkeää kertoa myös siitä, miten raskautta yritetään. Kirkkokätilö ei kilpaillut hyvin toimivan neuvolaverkoston kanssa, vaan toi matalan kynnyksen täydennystä näihin palveluihin sinne missä ihmiset kokoontuvat, eli kirkkoon.

Nykyään on paljon tietoa saatavilla netissä ja on vaikea tietää, mikä on totta ja mikä keksittyä. Kirkkokätilön läsnäolo tilaisuuksissa antoi mahdollisuuden saada vastauksen ammattilaiselta kasvotusten. Väärää tietoa on liikkeellä myös muun

muassa ehkäisyyn ja seksiin liittyvissä asioissa. Yksi kirkkokätilön tehtävistä olikin murtaa lapsen saamiseen ja hoitamiseen liittyviä myyttejä sekä uskomuksia.

Kirkkokätilö-idea sai Uuden Verson kiitostunnustuksen innovatiivisesta uuden konseptin luomisesta kiitosjuhlassa 5.12.2018. Kirkkokätilöys herätti myös Uuden Verson sosiaalisessa mediassa positiivista huomiota.

Kirkkokätilötoiminta jatkuu ViVa-hankkeen loppumisenkin jälkeen, koska malli on toimiva ja kevyt toteuttaa. Jatkossa kirkkokätilötoimintaa voi tulla toteuttamaan esimerkiksi kätilöopiskelijat, kun he harjoittelevat ryhmien pitämistä ja vuorovaikutustaitoja. Kätilö on osa yhteisöä ja voi tällä tavalla tavoittaa ihmisiä terveysneuvonnalla uusien menetelmin. Seurakunta tarjoaa myös hyvin mahdollisuuden opiskelijoille hankeopintojen suorittamiseen ja muihin innovatiivisiin toteutuksiin ja tapahtumiin jatkossa.

Lue lisää Uudesta Versosta: https://www.uusiverso.fi/sivustot/uusi_verso

ViVa ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin Kotineuvola Oy

ViVa-hankkeen asiantuntijat ovat tehneet yhteistyötä MLL Hämeen piirin Kotineuvola Oy:n kanssa ja kirjoittaneet lyhyitä kirjoituksia heidän julkaisuihinsa. MLL:n Hämeen piiri ry:n omistama Kotineuvola Oy tarjoaa perhepalveluita kunnille, yrityksille, järjestöille ja yksityisille lapsiperheille. Lisäksi se julkaisee vuosittain oppaita, jotka sisältävät tietoa ja ohjeita lapsen odotukseen ja lapsen eri vaiheisiin liittyvistä asioista.

ViVan asiantuntijat ovat kirjoittaneet seuraavista aiheista:

Julkaisuun ”Saamme vauvan. Odottavan perheen opas.” (<https://www.lukusali.fi/index.html?>) on kirjoitettu aiheista:

- Milloin on oikea aika lähteä synnytyssairaalaan?
- Terve raskaus voi olla valinta.

Julkaisuun ”Vauvan hoito-opas. Käytännön hoito-ohjeita ja vihjeitä kaikille vauvaikäisten vanhemmille.” (<https://www.lukusali.fi/index.html?>) on kirjoitettu aiheista:

- Pariskunnasta vanhemmiksi – muutos parempaan?
- Happiest Baby – itkuisen vauvan rauhoittelumenetelmä.

Julkaisuun ”Koululaisen opas. Täältä tullaan nuoruus.” (<https://www.lukusali.fi/index.html?>) on kirjoitettu aiheesta:

• Nuori – älä missaa tätä! Suojele hedelmällisyyttäsi (=kykyäsi saada lapsia) jo nyt!

Tekstit on päivitetty vuosittain ja oppaissa on lisäksi ilmoitukset ViVa-hankkeen sivustoista viva.tamk.fi.

ViVa ja Väestöliiton Poikien puhelin

ViVa Viisaat valinnat – nuorten ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden vahvistaminen -hankkeessa tuotettiin Väestöliiton kanssa ja Poikien puhelimen raporttien pohjalta animaatioita.

Tampereen yliopiston TtM-opiskelijat Mäkikomsi ja Suoniemi tekivät osana opintojaan projektityön ja siihen sisältyen sähköisenä oppimateriaalina käytettävän animaation ”Superpanomies” (kuva 1.). He tutustuivat aihepiiriin sekä käsikirjoittivat ja toteuttivat animaation Poikien Puhelimen vuosiraporttien kautta. Raporteissa on koottuna Poikien Puhelimen toimintaa ja toiminnan sisältöjä.

Animaatio on julkaistu ViVan YouTube-kanavalla ja linkitetty Nuts’n Eggs tietopankkiin.



Kuva 1. Esimerkki animaatiosta ”Superpanomies”

Poikien puhelimen vuosiraporttien ja Mäkikomsi & Suoniemen projektiraportin herättelemänä, ViVa-hanke päätti tehdä lisää lyhyitä animaatioita kohderyhmänä pojat. Mäkikomsi & Suoniemi olivat projektityössään tarkastelleet Poikien Puhelimeen tulleiden kysymysten aiheita. He jakoivat aiheet karkeasti kolmeen osioon: kysymykset seksuaalisuuteen liittyvästä vuorovaikutuksesta, kysymykset kehosta ja kysymykset seksistä.

ViVa-hankkeen asiantuntijat päättivät kehitellä hieman koomisen, mutta luotettavan hahmon. Syntyi AsiaPentti (kuva 2). AsiaPenttiltä nuori voi kysyä asioista, joita ei kehtaa kysyä äidiltä tai isältä ja kaverin tietoon ei luota.

AsiaPentti-animaatioita tehtiin viisi kappaletta. Niissä käsitellään aiheita: seksi, kortsu, peniksen koko, seksin harrastaminen – tytön näkökulma ja itsetyydytys.



Kuva 2. AsiaPentti

AsiaPentti -animaatiot ovat julkaistuna ViVan YouTube-kanavalla ja linkitetty Nuts'n' Egssiin.

Väestöliiton Poikien Puhelimen YouTube-kanavalle Superpanomies- tai AsiaPentti-animaatiot eivät ikinä päätyneet. Väestöliiton asiantuntija piti animaatioiden sisältöä erinomaisena ja Poikien Puhelimeen soittajien kysymyksiin vastaavana, mutta visuaaliselta ilmeeltään liian kiltteinä ja kliinisinä. ViVa-hankkeen asiantuntijat yrittivät löytää sisuksistaan revittelevän rohkean teinipojan, mutta eivät löytäneet. Sen sijaan AsiaPenttiä seurasi kaksi animaatiota, joissa mummo vastaa pojan kiperiin kysymyksiin. (kuva 3.) Mummona asiaa -animaatioissa mummon kanssa jutustellaan kumin käytöstä ja seksin harrastamisesta.



Kuva 3. Esimerkkejä "Mummona asiaa" animaatioista.

**ViVan Nuts'n Eggs Seksuaali- ja lisääntymisterveys tietopankin pohjalta
opetusmateriaali ja oppituntimallit terveystiedon opetukseen**

17.3.2020 päivätyn "Valtioneuvoston asetus varhaiskasvatuksen sekä opetuksen ja koulutuksen järjestämisvelvollisuutta koskevista rajoituksista" linjattiin, että perusopetus, lukiokoulutus, ammatillinen koulutus, ammattikorkeakoulutus ja yliopistokoulutus toteutetaan etäopetuksena 18.3.2020 alkaen. Suomen hallitus päätti 30.3.2020 jatkaa rajoitustoimia 13.5.2020 saakka. Pandemiaksi luokiteltu Covid-19 sulki Suomen koulujen ovet 18.3. alkaen. Etäopetuksen järjestäminen on valtava haaste, jonka eteen koulut, koululaiset ja etenkin opettajat joutuivat.

ViVa-hankkeet ovat tuottaneet paljon valmista seli-materiaalia internettiin; ViVa – Viisaat Valinnat Seksuaali- ja lisääntymisterveys tietopankki nuorille aikuisille (viva.tamk.fi), Nuts'n Eggs – Seksuaali- ja lisääntymisterveys tietopankki nuorille (nutsneggs.tamk.fi) ja asian-tuntijablogi Viisaat Valinnat (blogs.tuni.fi/viisaatvalinnat/). Nuts'n Eggs tietopankki oli tässä vaiheessa valmis ja täynnä tieteellistä ja ajankohtaista tietoa nuorille valmiiksi pureskeltuna ja houkuttelevaan, uuteen tyylin esitettynä.

ViVa-hankkeen materiaaleja mainostettiin yleisesti ViVan Facebookissa ja terveystiedon opettajille opetusmateriaaliksi. Lisäksi ViVa-hankkeen asiantuntijat päättivät Nuts'n Eggs tietopankin avulla luoda valmiita oppituntimalleja terveystiedon opettajille. Oppituntimallit olisivat vapaasti käytettävissä ja niitä olisi mahdollisuus hyödyntää tulevaisuudessa myös lähiopetuksen tukena.


Terveystiedon opetuksen tavoitteisiin oli jo aiemmin tutustuttu Nuts'n Eggs - sivustoja luodessa, mutta oppituntimalleja suunniteltaessa rinnalla kulki kaiken aikaa perusopetuksen terveystiedon opetuksen opetussuunnitelma ja sen tavoitteet.

ViVa-hanke rakensi kuusi oppituntimallia ja jakoi ne omilla Facebook-sivuillaan ja lisäksi Terveystiedon opettajien Facebook-ryhmän sivuilla. Lupa terveystiedon opettajien Facebook-ryhmän käyttöön jakelukanavana saatiin ryhmän ylläpitäjältä.

Oppituntimallit otsikoitiin yleisotsikolla ”Vinkkejä etäopetukseen” ja sen jälkeen oppitunnin aihe. Aiheita olivat:

- **seksuaalisuus**
- **elämäntapojen merkitys terveydelle**
- **kehittyvä keho ja sen normaali toiminta**
- **media ja some**
- **seksitaudit**
- **raskaus**

Oppituntimalleissa oli alkuun kerrottu mihin Nuts'n Eggsin osioon oppilas tutustuu. Sen jälkeen oli joko esimerkiksi osiosta löytyvä ko. aihetta käsittelevä testi tai opettajalle sähköisenä tiedostona palautettava tehtävä, esimerkkinä kuva 4.

 **ViVa Viisaat valinnat** 20. maaliskuuta · 🌐

Vinkkejä etäopetukseen 4: Media ja some
Ohjaa oppilaat tutustumaan Nuts 'n Eggsin "Media ja some" –osioon. Osioista löytyy tutkittuun ja ajankohtaiseen tietoon perustuvaa materiaalia. Linkit johtavat turvallisille sivustoille.

Media ja some -osion etusivulta löytyy omaan pohdintaan johdattavia kysymyksiä. Pohdinnan tueksi sivustoilta löytyy luettavaa materiaalia, animaatio ja videoita. Turvataitojen ja -valmiuksien vahvistaminen ja somen asianmukainen käyttö antaa oppilaalle käsityksen somen vaikutuksesta mielen hyvinvoinnille ja keinoja tunnistaa some-toimintaan liittyvät eettiset kysymykset.

Tehtävänä oppilas voi kirjoittaa kantaaottavan kirjoituksen, jonka voisi lähettää esim. mielipideosastolle tai tehdä nuorisotiloihin sopivan vaikuttavan posterin.



NUTSNEGGS.TAMK.FI

MEDIA JA SOME | Nuts 'n Eggs

ROMCOM VS. REALITY SEXTING SEXTORTION GROOMING PORNO...

Kuva 4. Facebook-postaus oppituntimallista

Vinkkejä etäopetukseen postaukset tavoittivat Facebookissa yhteensä n. 5300 henkilöä ja ne saivat useita "peukutuksia".

#äläkysy! -kampanja

ViVa Viisaat Valinnat – Terve raskaus, normaali synnytys: tietoa, tukea ja ohjausta perheen terveeseen elämäntapaan –hankkeen levitysvaiheessa huomattiin, että hedelmällisyydestä ja raskauteen valmistautumisesta puhuminen on arka ja henkilökohtainen asia. Nuoret aikuiset eivät halua jakaa kiinnostustaan seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskevia aiheita kohtaan somessa, koska se aiheuttaisi uteluita ja kiusallisia kysymyksiä heidän henkilökohtaisista haaveistaan ja toiveistaan. Tämän ilmiön ymmärtämisestä lähti ajatus ”#äläkysy! -kampanjasta”.

#äläkysy! -kampanjalla haluttiin tuoda esille hedelmällisyyden suojelun, raskauteen valmistautumisen ja raskauden yrittämisen henkilökohtaisuus. Perheen perustamissuunnitelma tai suunnitelma vain kahden aikuisen muodostamasta perheestä, on parin oma yksityinen asia.

Tällä ei kuitenkaan tavoiteltu sitä, että terveydenhuollon ammattilaiset eivät antaisi tietoa, tukea ja ohjausta. ViVa Viisaat valinnat – nuorten ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden vahvistaminen –hankkeen kantavana ajatuksena on, että yksilöt ja pariskunnat kykenevät keskustelemaan ja tekemään tietoisia päätöksiä oikea-aikaisesta lasten hankinnasta. Pitkä nuoruus ja viivästetty vanhemmuus tulee perustua oikeaan tietoon. Asiat, jotka vaikuttavat yksilön tai parin hedelmällisyyteen, tulee pystyä ottamaan puheeksi terveydenhuollossa.

#äläkysy! -kampanjan tarkoituksena on herättää ihmisiä huomaamaan, että lapsettomuus on jokaisen yksilön ja parin oma asia. Pyrimme kampanjalla tavoittamaan noin 30-vuotiaiden lapsettomien pariskuntien ja henkilöiden vanhemmat, jotka haaveilevat isovanhemmuudesta sekä tädit ynnä sedät ja muut ”kirkonmäen miehet”.

#äläkysy! -kampanjan idea lähti kypsyään siis jo vuonna 2017, mutta lopullisen muotonsa se sai, kun idea lanseerattiin YAMK-opiskelijoiden projektiopintoina toteutettavaksi vuonna 2019. Projektiryhmä (Hakasalo V, Mattila T, Mäkelä S ja Moisio N) suunnittelivat kampanjan ja posterit. Kampanjasuunnitelman mukainen markkinointi ei ollut kustannusten takia toteutettavissa. Kampanjasuunnitelman posterit olivat hyviä ja käytettävissä some-levitykseen. Niistä luotiin ViVa – Viisaat Valinnat Facebook-sivuille kampanja viikoille 13–16 vuonna 2020. Myös Korento ry. Gynekologinen potilasjärjestö julkaisi sivuillaan #äläkysy! -kampanjan posterin endometriosisivukoilla.

#äläkysy! -kampanja löytyy ViVan sivuilta <https://viva.tamk.fi/2020/03/21/ala-kysy/>

Suojele hedelmällisyyttäsi -kampanja

Suojele hedelmällisyyttäsi -kampanja oli posterikampanja, joka sisälsi kaksi osaluuetta, joista toinen oli suunnattu koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ja toinen työterveyshuollon asiakkaille. Postereiden aiheena oli hedelmällisyyden ja toisaalta siittiöiden suojeleminen. Siittiöiden suojeleminen haluttiin nostaa erityiseksi painoalueeksi ViVa-hankkeen painoalueeseen, pojat ja nuoret miehet, vuoksi.

TAMKin ylemmän AMKin opiskelijat (Elina Haikara, Mari Pulkkinen, Sini Granholm, Saija Palomäki ja Satu Salonen) lähtivät projektityöhönsä ideoimaan kampanjalle postereita. He tuottivat molemmista aihealueista yhteensä 10 posteria. Ideoiden pohjalta luotiin postereita, jotka jatkoivat visuaaliselta ilmeeltään ViVan linjaa. Posterit on julkaistu ViVan sivustoilla.

Kampanjan oli määrä alkaa toukokuussa 2020, mutta Korona-tilanne sekoitti aikataulut.

Hedelmäpeli

Hedelmäpelin idea oli alun perin lautapeli nimeltään paripeli. Paripeli-idean taustalla oli huomio siitä, että parisuhteessa elävät nuoret aikuiset eivät aina halua tai ovat kykenemättömiä jakamaan seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä mietteitä tai huoliaan. Kaikkiaan aihepiiri saatetaan kokea araksi ja siitä vaietaan helposti. Olimme hankkeen aikana huomanneet, että yksi vaiettu aihepiiri oli lasten hankinta ”kun siitä nyt kerran on puhuttu”. Osin huolestutti liittyä siihen huomioon, että viivästetty vanhemmuus ei aina ollut niinkään harkittua kuin keskustelemattomuutta. Ajattelimme, että lautapelin pelaaminen johdattaisi pariskunnat keskustelemaan seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvistä asioista. Myös niistä asioista, mitä ei ollut helppoa ottaa puheeksi.

Myös tämän idean tiimoilta TAMKin YAMK-opiskelijat (Anu Andresen, Sari Harju, Pirita Heikkinen, Marika Jokiranta ja Henna Lietzen) tuottivat idean paripeliksi, joka olisi toiminut lautapelinä.

Syvempi paneutuminen paripelimaailmaan osoitti, että loistavia pelejä on tarjolla ja idean tuottaminen prototyyppiä tuntui turhalta. Pettyneinä kysyimme, jäikö tämä nyt tähän? Ei jäänyt, vaan lähdimme kehittämään peli-ideaa keskittyen viivästetyn vanhemmuuden haasteeseen, johon ViVa-hanke on perehtynyt. Vaihdimme lautapeli -ajatusten mobiilisovellukseen, ja ajatukseen, että sitä voisi pelata yksikseen tai parina. Yhtäkkiä huomasimme, että meillä oli kiteytynyt käsikirjoitus Hedelmäpeliin. TAMKin pelituotannon vastaavan opettajan, Toni Pippolan, avustuksella saimme suhteellisen nopeasti Hedelmäpelin valmiiksi. Se löytyy ViVa-sivustolta, Hedelmällisyys osiosta.

Hedelmällisyys-visa ja Hedelmällisyysterveys-testi

Tutkimusten mukaan nuoret ja nuoret aikuiset uskovat tietävänsä hedelmällisyydestä ja siihen vaikuttavista asioista, mutta todellisuudessa heillä on paljon virheellistä ja ylioptimistista tietoa. ViVa-hankkeen kaksi tavoitetta, kaikilla olisi oikeaa tietoa ja tieto vaikuttaisi myös henkilökohtaisiin valintoihin, ohjasivat rakentamaan sovelluksen repro.tamk.fi. Tarjolla on kaikille sopiva Hedelmällisyysvisa, jossa tekijä saa selville oman tietoperustansa aukot. Visaa on käytetty menestyksekkäästi esim. oppituntien tai koulutusten avauksena henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi. Hedelmällisyysterveytesti on tarkoitettu aikuisille, jotka voivat sen avulla arvioida omaa hedelmällisyysterveyttään ja siihen liittyviä valintojaan.

Molemmat testit rakennettiin viimeisimmän tutkimustiedon pohjalle ja testi on sekä suomeksi että englanniksi. Loistavat ohjelmoija Sauli Maijala ja graafikko Lida Kontkanen tekivät toimivan ja kauniin kokonaisuuden. Visaa ja testiä on käännetty myös sloveniaksi.



Kuva. 5. Kuva (Iida Kontkanen) Hedelmällisyys-visan ja Hedelmällisyysterveys-testin aloitussivulta

Kansainvälistä yhteistyötä

Terveyden edistämisen määrärahaan ei kuulu kansainvälinen yhteistyö, mutta osa ViVa-hankkeen tiimistä toimi eurooppalaisessa 'Preconception Health of Youth, Bridging the Gap in and through Education' eli 'PreconNet' (Erasmus+ SPHE) -hankkeessa. Hankkeen tavoitteet ovat paljolti samankaltaiset kuin ViVa-hankkeessa, mutta fokuksena on koulutuksen kehittäminen. Seuraavassa esitellään hankkeessa tuotettu Preconception health kokonaisuutta kuvaava malli: Preconception Health and Care Honeycomb ("Hunajakkeno"-malli). Malli on tarkoitettu opettajille ja ammattilaisille avuksi hahmottaa raskautta edeltävän ohjauksen ja neuvonnan alueita.

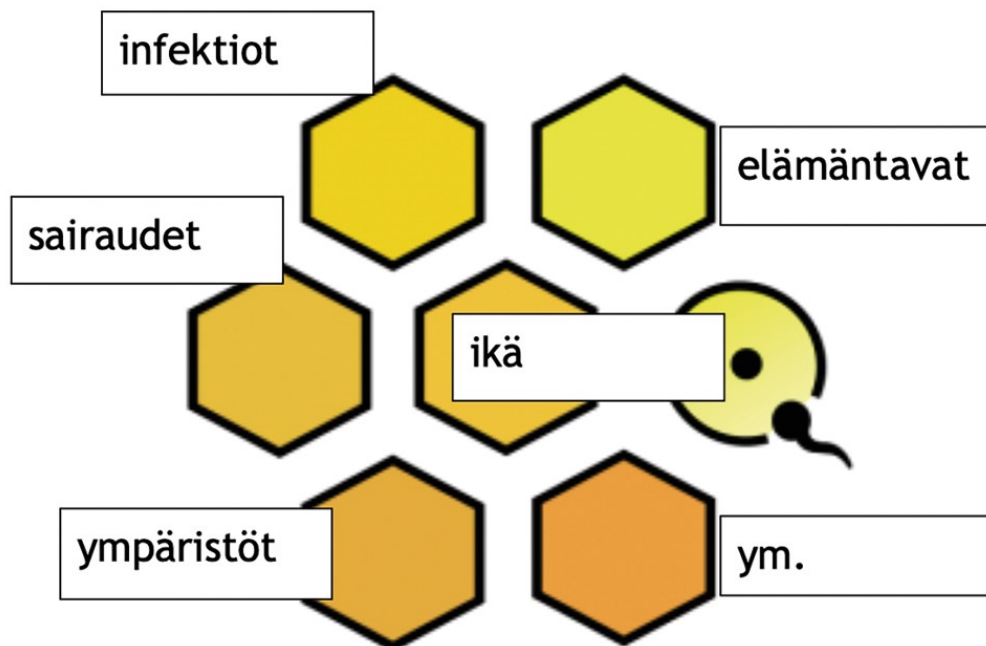
PCHC-malli opettajille ja ammattilaisille

Preconception Health and Care (PCHC) -mallissa kuvataan tuoreeseen ja ajankohtaiseen tietoon perustuen hedelmällisyyteen ja lisääntymisterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Mallin lähtökohta on terveyden edistäminen; bio-logiset, psykologiset, sosiaaliset, eettiset ja kulttuuriset näkökulmat. Mallia on helppo soveltaa eri maiden opetussuunnitelmiin. Malli voi toimia viitekehysenä lisääntymisterveyttä edistävässä neuvonnassa ja hoidossa. Hunajakennosto ja sen yksittäiset kennot muodostavat puitteet oppimiselle sekä lähiopetuksessa että verkkokursseilla. (Kuva 6.)

On tärkeää, että uusi tutkimustieto saavuttaisi nuoret ja nuoret aikuiset, jotta he osaisivat suojella hedelmällisyyttään. Oikea tieto vahvistaa heidän kykyään tehdä viisaita valintoja, mikäli he päättävät pidentää nuoruuttaan ja viivästyttää

vanhemmuuttaan. Hunajakkeno-malli kasvaa ja kehittyy projektimme aikana. Aloitimme tavallisimmista tekijöistä, jotka vaikuttavat hedelmällisyyteen (Kuva 6).

Kuva 6. Hunajakkeno-malli



Hedelmällisyyden ja lisääntymisterveyden ymmärtäminen

Nuorilla ja nuorilla aikuisilla ei ole riittävästi tietoa hedelmällisyyteen tai lisääntymisterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Ymmärrys anatomiasta, fy-siologiasta tai hormoneihin vaikuttavista tekijöistä on puutteellista.

Ikä ja hedelmällisyys

Ikä vaikuttaa hedelmällisyyteen. Sekä naisten että miesten hedelmällisyys, kyky hedelmöittyä ja hedelmöittää, heikkenee iän myötä. Ikä on merkittävin yksittäinen tekijä, joka vaikuttaa hedelmällisyyteen. Miesten ikään liittyvä hedelmällisyyden lasku tapahtuu hieman naisen ikään liittyvää hedelmällisyyden laskua myöhemmin. Naisen iän vaikutukset hedelmällisyyteen on tiedetty jo kauan. Uudet tutkimukset osoittavat, että myös miehen ikä vaikuttaa hedelmöittymiseen, raskauteen ja lapsen terveyteen.

Elämäntavat

Valinnat, joita teemme elämässämme, vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin, mutta myös hedelmällisyyteen. Sekä tytöt ja naiset että pojat ja miehet voivat vaikuttaa elämäntavoillaan joko positiivisesti tai negatiivisesti omaan hedelmällisyyteensä. Ylipainon ja tupakanpolton välttäminen, terveellinen ravitsemus, sopiva liikunta vaikuttavat hedelmällisyyteen.

Infektiot

Infektiot (tartuntataudit) voivat vaikuttaa naisten ja miesten lisääntymisterveyteen. Infektiolla tarkoitetaan tässä yhteydessä seksitauteja tai TORCH-infektioita (TORCH eli toksoplasmoosi, vihurirokko, sytomegalo-virus, herpes simplex ja lisäksi syfilis, parvovirus ja Varicella zoster. Zika-virus on myös liitetty TORCH-infektioihin.) Infektiot tulee seuloa ja hoitaa hedelmällisyyden suojelemiseksi.

Perussairaudet

Tietyt krooniset sairaudet saattavat heikentää hedelmällisyyttä ja lisäävät riskiä ongelmiin raskaudessa ja synnytyksen aikana. Perussairaudet on hyvä huomioida hyvissä ajoin, jo raskautta suunniteltaessa, ja keskustella niiden lääkityksestä ammattilaisten kanssa. Ainakin seuraavat perussairaudet on huomioitava raskautta suunniteltaessa: diabetes, endokriiniset tai neurologiset sairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, maha-suolikanavan sairaudet, immunologiset tai hematologiset ongelmat ja häiriöt.

Ympäristö

Ympäristössä oleville kemikaaleille altistuminen hedelmöittymisen tai raskauden aikana voi aiheuttaa haitallisia terveysvaikutuksia. Vaikkakin käytössä olevat kemikaalit on testattu terveystaitojen suhteen, hedelmällisyysterveystien näkökulma on jäänyt vähemmälle huomiolle. Ilmansaasteille, mikromuoville ja muille kemikaaleille altistuminen voi aiheuttaa naisten ja miesten lisääntymisterveydelle haitallisia vaikutuksia.

Työympäristö

Tietyt työympäristöt voivat aiheuttaa haittoja sekä miesten että naisten lisääntymisterveydelle. Työterveyshuollossa tulisi käsitellä terveyttä myös hedelmällisyyden suojelun kannalta.

Sosiaalinen ympäristö

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa lisääntymisterveyteen. Naisten lisääntymisterveyttä edistävässä ohjauksessa ja neuvonnassa tulisi keskustella hankalista ja ns. sosiaalisesti leimaavista aiheista. Keskustelu on tärkeää, sillä näillä tekijöillä on selkeästi osoitettu olevan vaikutusta raskautta suunnittelevan tai raskaana olevan ja hänen tulevan lapsensa terveydelle. Sosiaalisen ympäristön eriarvoisuutta luovia tekijöitä on tunnistettu ja ne ovat mm.: asuinpaikka, koulutus, työllistyminen, ystävien ja sukulaisten muodostama sosiaalinen verkosto, sekä ihmissuhde- ja lähisuhdeväkivalta.

Hunajakennon malli sopii kaikkeen ohjaukseen

PCHC-mallin aiheista on jo olemassa vahvaa näyttöä. PreconNet-hanke ja sen tuottama hunajakennon malli kokoavat tutkittua ajankohtaista tieteellistä tietoa. Hanke muuttaa tiedon pedagogisesti erilaisiksi, houkutteleviksi ja helposti käyttöön otettaviksi opetusvälineiksi.

PCHC-malli kuvaa hedelmällisyyteen vaikuttavia tekijöitä yleisesti. Malli ei aseta yhtä tekijää hedelmällisyydelle vaikuttavammaksi kuin toista. Eri tekijöiden vaikutus yksilön hedelmällisyyteen on erilainen eri ihmisillä ja siksi hedelmällisyyden suojele-

on jokaiselle yksilöllinen tekijöiden summa. Kuvassa 7 PreconNet-hankkeen Honeycomb-mallin infograafi. Lisää hankkeesta preco.tamk.fi

ERASMUS + PROJECT

PreconNet

Preconception health of youth, bridging the gap in and through education

PreconNet brings lifelong fertility education to health professional educators by translating evidence on preconception in practical tools.

ABOUT THE PROJECT

PreconNet is based on a recognized fertility awareness need all over Europe.

The honeycomb - model based online platform frames the content and defines the elements of preconception health and care.

The online contents are freely accessible for health care lecturers, professionals and any other citizens with an interest in fertility and preconception.

PRECONCEPTION CARE

Studies show a positive effect of preconception care, reproductive life planning and promotion of fertility awareness on pregnancy outcome and awareness

PREGNANCY +++

ONLINE PLATFORM

A comprehensible & practical platform to guide health care lecturers and students through the theory on preconception

COMPREHENSIVE APPROACH

A model which includes Biological & Health development facts Psychological facts Societal, ethical & cultural facts

TRANSFERABLE MODEL

STRONG LEARNING RESULTS

APPEALING TEACHING STRATEGIES

- E-handbook
- Scenario training
- Animations
- English - Dutch - Austrian - Slovenian - Finnish

IN COOPERATION WITH

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PreconNet

The Erasmus+ Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Tampere University of Applied Sciences, TAMK, University of Jyväskylä, University of Eastern Finland, vives

THE HONEYCOMB MODEL: A PRECONCEPTION HEALTH & CARE MODEL FOR EDUCATION

The model frames the content and defines the elements of preconceptional health and care. The elements describe the latest approaches in preconception health care, including biological and health promotion approaches, as well as psychological, social, ethical and cultural perspectives. The model is easy to translate into the curricula of the healthcare courses of the participating countries. The honeycomb model serves as a guide for the concrete elaboration of the content, didactic approach and learning outcomes with regard to preconception, preconceptional health and care. The model and its elements form a framework for the (e-learning) courses and the online platform.

Let's start to work on the preconception of youth

Sign up and join us!
preco.tamk.fi

Kuva 7. PreconNet ja Honeycomb -mallin infograafi