



Sisällön laatiminen parisuhdetta ja vanhemmuutta tukevaan mobiilisovellukseen

Suvi Valtavirta

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Sisällön laatiminen parisuhdetta ja vanhemmuutta tukevaan mobiilisovellukseen

Suvi Valtavirta
Sosiaali- ja terveysalan johtaminen
YAMK
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2021

Suvi Valtavirta

Sisällön laatiminen parisuhdetta ja vanhemmuutta tukevaan mobiilisovellukseen

Vuosi

2021

Sivumäärä

36

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli luoda välineitä tukemaan lasta odottavien vanhempien parisuhdetta raskauden aikana sekä vahvistaa vanhemman ja syntymättömän lapsen kiintymyssuhdetta. Opinnäytetyön tavoitteena oli koostaa mobiilisovellukseen sisältöpaketti tukemaan parisuhdetta raskauden aikana sekä vahvistamaan vanhemman ja syntymättömän lapsen kiintymyssuhdetta tietoon pohjautuvien konkreettisten tehtävien keinoin.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyönä työelämäyhteistyökumppani Olento Life Oy:n kanssa. Olento Life Oy on suomalainen mHealth -palveluiden kehittäjä. Vuonna 2016 yhtiö kehitti We Did It -sovelluksen, jonka tarkoituksena on parantaa parisuhteen onnellisuutta. Olento Life Oy on kehittämässä aiempaa We Did It -sovellusta sekä lisäämässä uudistettuun sovellukseen sisältöä tukemaan parisuhdetta raskauden aikana.

Tietoperustaa varten on kerätty laajasti tietoa parisuhteesta, vanhemmuudesta ja digitaalisuudesta terveydenhuollossa. Parisuhde on paljon tutkittu aihe ja tietoa parisuhteen haasteista ja hyvinvoinnista on saatavilla runsaasti. Digitaaliset terveyspalvelut ovat alana kasvava. Digitaaliset terveyspalvelut mahdollistavat yksilön omaan hyvinvointiin panostamisen entistä tehokkaammin. Digitaalisille palveluille on tarvetta nyt ja tulevaisuudessa.

Uuteen We Did It -sovellukseen haluttiin tietoon pohjautuvia tehtäviä neljästä eri vanhemmuutta, parisuhdetta ja raskaudenkulkua käsittelevästä kategoriasta. Opinnäytetyön aineiston hankintaa varten asetettiin kriteerit, joita käytettiin aineiston etsimiseen luotettavilta kotimaisilta ja kansainvälisiltä Internet-sivuilta. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin ja analyysin perusteella pariskunnille laadittiin tehtäviä raskauteen, vanhemmuuteen ja parisuhteen hyvinvointiin liittyen. Sisällön suunnittelussa ja kokoamisessa hyödynnettiin menetelmänä palvelumuotoilusta tuttua muotoilujattelua (Design Thinking), jossa käyttäjien tarpeet pidetään keskiössä. Uudistettu sovellus täydennettynä sisältöpakettilla tarjoaa myös terveydenhuollon ammattilaisille työkalun tukea vanhempia uudessa elämäntilanteessa.

Materiaali uuteen We Did It -sovellukseen laadittiin Olento Life Oy:n toiveiden mukaan ja kaikki valmis materiaali luovutettiin heidän käyttöönsä. Sisältöpaketti kattaa monipuolisesti raskauden ja vanhemmuuden sekä parisuhteen tukemisen välineitä ja tarjoaa konkreettista tukea käyttäjilleen. Tulevaisuudessa pakettia kehitetään ja muokataan käyttäjäkokemusten perusteella.

Suvi Valtavirta

Creating content for a mobile app that supports partnership and parenting

Year

2021

Pages

36

The purpose of this thesis was to create tools to support the relationship of expectant parents during pregnancy and to strengthen the attachment relationship between a parent and an unborn child. The aim of the thesis was to compile a content package for the mobile application to support and to strengthen the attachment relationship between the parent and the unborn child by means of information and concrete tasks.

This thesis was carried out in collaboration with the working life partner Olento Life Oy. Olento Life Oy is a Finnish developer of mHealth services. In 2016, the company developed the We Did It application, which aims to improve the happiness of a relationship. Olento Life Oy is developing the previous We Did It application and adding content to the renewed application to support the relationship during pregnancy.

Extensive data on relationship, parenting and digitalisation in health care have been collected for the knowledge base. Relationship is a much-researched topic and information on the challenges and well-being of a relationship is abundant. Digital health services are a growing industry. Digital health services enable an individual to invest more effectively in their own well-being. There is a need for digital services now and in the future.

For the development of the new We Did It-application, information-based tasks from four different categories dealing with parenting, relationships, and pregnancy were created. Criteria were set for the acquisition of the thesis material, which were used to search for material on reliable Finnish and international Internet sites. The material was analysed by means of qualitative content analysis. Based on the analysis, tasks related to pregnancy, parenting and the well-being of the couple were prepared. Design Thinking was utilized as a method in designing and compiling the content. The needs of users can be kept in focus with the method. The revamped app, completed with a content package, also provides healthcare professionals with a tool to support parents in a new life situation.

The material for the new We Did It application was prepared according to Olento Life Oy's wishes and all the finished material was handed over to them. The content package covers a wide range of pregnancy and parenting and relationship support tools and provides concrete support to its users. In the future, the package will be developed and modified based on user experience.

Keywords: parenthood, relationship, mobile application, mHealth

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Parisuhde ja digitaaliset terveyspalvelut	7
2.1	Parisuhteen merkitys ja rakenteet	8
2.2	Raskaus, vanhemmuus ja parisuhde	11
2.3	Digitaalisuus terveydenhuollossa.....	17
2.4	Mobiiliterveys (mHealth)	17
2.5	We Did It -mobiilisovellus	19
2.6	Tietoperustan synteesi	19
3	Kehittämisasetelma	20
3.1	Tarkoitus ja tavoitteet	20
3.2	Menetelmälliset ratkaisut.....	20
3.2.1	Laadullinen lähestymistapa ja design thinking	20
3.2.2	Aineiston keruu	22
3.2.3	Aineiston analyysi	23
4	Mobiilisovelluksen sisältöpaketti	26
4.1	Raskauden naiselle tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset sekä helpotuksia niihin	26
4.2	Miehen rooli raskausaikana ja miten äiti voi huomioida isää.	27
4.3	Parisuhteen hyvinvointiin liittyvä tieto ja tehtävät	27
4.4	Kiintymyssuhteen luominen vauvaan raskausaikana.	28
5	Johtopäätökset ja pohdinta.....	29
	Lähteet.....	32
	Kuviot	36
	Taulukot	36

2 Parisuhde ja digitaaliset terveystalvet

Parisuhteeksi voidaan määritellä elämisen tapa, jossa puoliset osoittavat tai ilmoittavat olevansa sitoutuneita toisiinsa. Parisuhteeseen saattaa liittyä rakkautta, yhdessä asumista ja juridisia päätöksiä, mutta yhtä hyvin pariskunnat voivat olla yhdessä ilman rakkautta, asua kaukana toisistaan ja elää ilman juridista liiton vahvistamista. (Rantala 2016, 13.) Parisuhteen kestämissen kannalta puolisoitten tulee käydä läpi erilaisia kehitysvaiheita. Vaiheet liittyvät rakastumiseen, suhteen vakiintumiseen, puolisoitten itsenäistymiseen ja kumppanuuden muodostumiseen. Riittäväällä kommunikoinnilla sekä omien ja yhteisten asioiden jakamisella saavutetaan kumppanuuden vaihe. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj.), Hakulinen-Viitanen & Klemetti (toim.) 2013, 31).

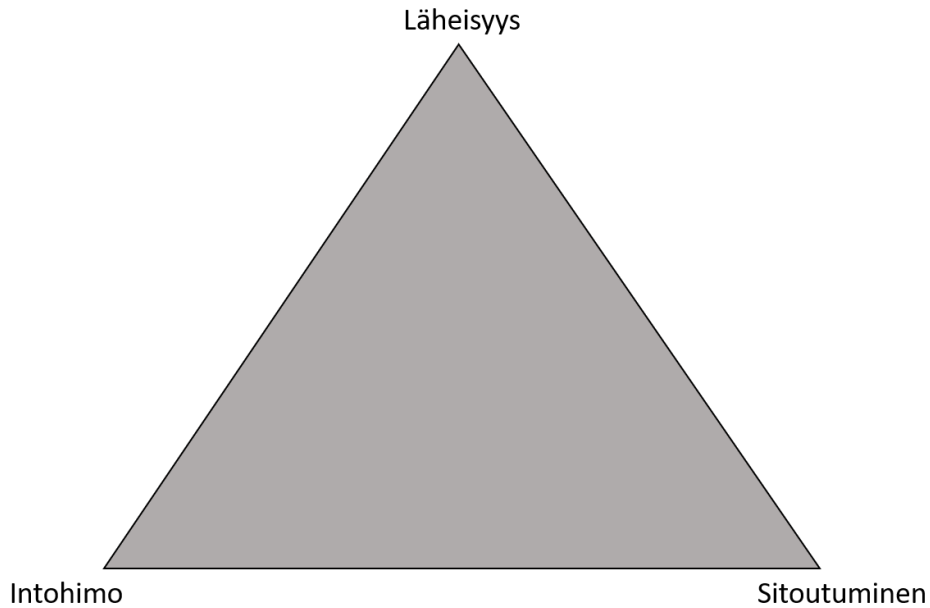
Parisuhdetta eletään yhteiskunnan, kulttuurin ja fyysisen ympäristön muodostaman makroympäristön keskellä. Parisuhteiden toimintaan vaikuttavat kulttuuriset uskomukset, yhteiskunnalliset muutokset ja historialliset tapahtumat. Esimerkiksi laajalti levinneet uskomukset voivat näkyä yksilöiden käsityksessä sukupuolirooleista tai parisuhteen merkityksestä. Pariskunnat muodostavat makroympäristön sisälle ”ekologisen lokeron”, jossa he elävät. Esimerkiksi erilaiset perhevaiheet, asuinpaikat ja taloudelliset tilanteet aikaansaavat erilaista parisuhteiden arkea. Ekologisista lokeroistaan pariskunnat havainnoivat yhteiskuntaa, ja yhteiskunnan muutokset näkyvät muutoksina ekologisissa lokeroissa. (Malinen 2011, 13-14.)

Kiintymyssuhdeteoriat perustuu ajatteluun, jossa tietyt psykoanalyysin periaatteet yhdistyvät havaintoihin eläinten leimautumisesta emoon tai emon kaltaiseen olentoon. Myöhemmin kiintymyssuhdeteoriat on kehitetty aikuisrakkaussuhteen teoriaksi, jonka keskiössä on ihmisen elinikäinen tarve turvallisen, läheisen ja toimivan ihmissuhteen perustasta. Olennaista suhteelle on turvallisuuden tunne, joka syntyy toimivasta keskinäisestä yhteydestä. Teorian mukaan hyvän parisuhteen tärkein perusta on tunnetason sitoutuminen kumppaniin. Parisuhteessa molempien tulisi tietoisesti havainnoida omaa käytöstään ja olla tietoisia kiintymyssuhdetarpeistaan. Kumppanille on tärkeää ilmaista halunsa olla lähellä ja ymmärtää omia ja toisen tarpeita. (Rosenborg 2020, 76).

1990-luvulla yhdysvaltalaiset tutkijat John M. Gottman ja Julie Schwartz-Gottman tutkivat onnellisen parisuhteen kaavaa. Tutkimuksissa nousi esiin kaksi keskeisintä totuutta onnellisesta avioliitosta: parit käyttäytyvät kuin hyvät ystävät ja parit käsittelevät ristiriitoja lempeästi ja myönteisesti. Tutkimuksen mukaan neljä keskeisintä eroon johtavaa seikkaa parisuhteessa ovat arvostelu, puolustelu, halveksunta ja linnoittautuminen. Muita suhteen kannalta vahingollisia asioita ovat kunnioituksen puuttuminen, toisen holhoaminen, vaikeneminen, mustasukkaisuus ja loukkaava flirttailu toisen henkilön kanssa tarkoituksena satuttaa tai mitätöidä omaa kumppania. Parisuhteen parantamiseen tarvitaan molempia, mutta joskus pelkästään

toisen käytöksen muutos voi aloittaa positiivisen suunnan suhteelle. (Rosenberg 2020, 128-129.)

Amerikkalainen psykologian professori Robert Sternberg on luonut teorian rakkauden kolmiosta (The Triangular Theory of Love). Kolmiossa jokainen kärki kuvaa rakkauden tiettyä osaa (Kuva 1.) Sternbergin teorian mukaan kaikkia kolmion kulmia vaaditaan todelliseen rakkauteen. Yhdessä ne vaikuttavat toisiinsa ruokkien toinen toistaan. (Sternberg 2021.)



Kuva 1: Robert Sternbergin rakkauden kolmio

Sternbergin rakkauden kolmion kulmat edustavat kukin parisuhteen tiettyä osa-aluetta. Läheisyys viittaa yhteenkuuluvuuteen, joka ylläpitää lämpöä rakkaussuhteessa. Intohimo osa-alueena kattaa seksuaalisuuden ja fyysisen vetovoiman, joka vetää toista puoleensa. Sitoutuminen merkitsee lyhyellä aikavälillä päätöstä sitoutua toiseen ja pitkällä aikavälillä tahtoa ylläpitää rakkautta. (Sternberg 2020.)

2.1 Parisuhteen merkitys ja rakenteet

Parisuhte nähdään usein aikuiselämän tärkeimpänä ihmissuhteena, vahvana normina sekä toivottuna tapana elää. Parisuhteeseen ladataan paljon odotuksia ja toiveita tasavertaisesta kumppanuudesta sekä emotionaalisesta läheisyydestä. Parisuhteessa eteen tulee myös pettymyksiä, kun toiveet ja tarpeet eivät toteudukaan. (Elmgren, Jurva, Lahti, & Sihto 2018, 279.) Ihminen etsii onnea parisuhteesta. Tärkeimmiksi koetuiksi asioiksi parisuhteessa nousee vahva luottamus sekä kunnioitus ja arvostus. Myös sitoutuneisuus perheeseen, samanlaiset elämänarvot sekä hyvät kommunikaatiokyvyt ovat tärkeitä parisuhteen arvoja. Onnea lisää vahva rakkautentunne, joka syntyy, kun puoliso kokee kumppaninsa ainutlaatuisena henkilönä, jota

ei voi olla rakastamatta. Vahva rakkaus luonnollisesti lisää yhteenkuuluvuutta, joka kasvattaa parisuhteen onnellisuutta. Parisuhteen solmimisella saatetaan vältellä yksinäisyyttä. On myös mahdollista, että parisuhteessakin ihminen saattaa kokea yksinäisyyttä, jos parisuhde muuttuu tunne-elämältään ja vuorovaikutukseltaan epätydyttäväksi. (Kontula 2016).

Hyvinvoivaan parisuhteeseen kuuluu sekä luottamus että intohimo. Ilman intohimoa parisuhde on tylsä, mutta pelkkä intohimo ei riitä kantamaan arjessa. Kolme keskeistä osa-aluetta parisuhteessa ovat tunne, tahto ja puitteet. Tunnepuoli toimii, kun puoliset tykkäävät toisistaan ja heistä on mukavaa viettää aikaa keskenään. Ystävyys tunteiden lisäksi he nauttivat toistensa läheisyydestä ja fyysisestä rakkaudesta. (Luukkala 2015, 57-58.)

Tahtopuoli käsittää arkivelvoitteita, joista kumpikaan ei erityisesti nauti, mutta jotka on tehtävä. Kun arkivelvoitteet jakautuvat tasapuolisesti, suhde on tasa-arvoinen. On tilanteita, joissa yhteisestä sopimuksesta velvoitteet jakautuvat epätasapuolisesti ilman että tasa-arvo on vaarassa. Tällainen tilanne syntyy esimerkiksi silloin, jos puolisoitten kesken on sovittu, että toinen käy töissä elättääkseen perheen ja toinen hoitaa kotityöt. (Luukkala 2015, 57-58.)

Puitteet koostuvat ulkoisista rakenteista, joita voi olla monenlaisia. Puitteet voivat olla esimerkiksi fyysisiä, taloudellisia, sosiaalisia, juridisia ja teologisia. Fyysinen rakenne muodostuu silloin kun pariskunta asuu yhdessä. Taloudellinen rakenne voi toteutua esimerkiksi yhteisen pankkitilin kautta. Yhteinen ystäväpiiri voi edustaa sosiaalisia rakenteita. Usein juridiset ja teologiset rakenteet toteutetaan menemällä naimisiin ja viettämällä kirkkohäät. Puitteiden merkitystä helposti vähätellään, sillä ne ovat tiedollinen osa parisuhdetta. Puitteiden merkitys on kuitenkin suuri, sillä se on viesti siitä, että suhteessa ollaan tosissaan. Kun puitteet ovat vahvat, kynnys parisuhdetta vahingoittavaan käytökseen nousee. (Luukkala 2015, 58-59.)

Tunne, tahto ja puitteet voivat muodostaa vahvan yhteenliittymän. Pariskunnan toisilleen osoittamien myönteisten tunteiden kautta tahtotila vahvistuu, mikä voi näkyä haluna auttaa toista arjessa. Tahtopuolen epäkohdat heijastuvat herkästi tunnepuolelle ja lämpimien tunteiden tilalle tulee ärtymystä ja pettymystä. (Luukkala 2015, 59.) Parisuhdetta voi havainnoida myös roolien kautta. Niitä ovat kumppanin ja ystävän, rakastajan, arjesta huolehtijan, suhteen vaalijan ja rajojen kunnioittajan roolit (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ym. 2013, 31.)

Parisuhteessa eniten riitoja aiheuttavat raha, siivoaminen, seksi, ajankäyttö ja lastenkasvatus. Usein suhteen päättymiseen johtavat syyt ovat kuitenkin muuta kuin arjen haasteet. Avioeron syistä yleisimpiä ovat läheisyyden puute, vuorovaikutusongelmat, rakkauden loppuminen ja uskottomuus. (Rosenborg 2020, 51). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa tasa-arvobarometrissa (2017, 96) Pietiläinen ja Attila tutkivat sukupuolten tasa-arvon toteutumista perheiden työnjaossa ja päätöksenteossa. Tutkimuksen mukaan kotityöt jakautuvat

usein perinteisten roolien mukaan niin, että naiset vastaavat kotitaloudesta ja miehet huoltotoista. Naisten vastuulle jää myös useammin lasten asioiden hoitaminen: yhteydenpito päivähoitoon ja kouluun, lastenhoito, läksyissä auttaminen ja sairaan lapsen hoitaminen. Naiset kokivat usein, että heillä on liikaa vastuuta kotitöistä. Naiset kuitenkin kokivat miehiä useammin, että heillä on riittävästi päätäntävaltaa perheen asioissa.

Pariskunnat, jotka ovat tyytyväisiä seksielämäänsä, ovat usein muutenkin tyytyväisiä yhdessä (Kinnunen 2009, 94). Seksiin liittyvät ongelmat ovat yleisimpiä pariterapian aiheita. Puolison haluttomuus satuttaa enemmän seksiä haluavaa ja haluton tuntee syyllisyyttä haluttomuudestaan. (Rosenborg 2020, 154.) Läheisyys, intiimiys ja seksuaalielämä ovat asioita, joista parisuhteen molemmilla osapuolilla on vastuu. Molempien täytyy panostaa seksuaalisuhteen toimivuuteen ja huolehtia sen ylläpitämisestä ja tärkeyden ilmaisemisesta. Omien tarpeiden esille tuominen ja rohkeus pyytää toiselta mielihyvää tuottavia asioita on tärkeää seksuaalisuhteen toimivuuden kannalta. Elämäntilanteet ja tunnetilat vaikuttavat seksuaaliseen haluun, ja on tärkeä ymmärtää, että seksuaalielämä on välillä tyydyttävämpää ja välillä vähemmän tyydyttävää. Parisuhteen toimimattomuus heijastuu seksuaaliseen alueeseen. Yhdessä aktiivisesti korjatut ongelmat ovat tärkeässä asemassa onnellisen suhteen ylläpitämisessä. Seksien määrä vaihtelee eri elämäntilanteissa, ja on pariskunnasta kiinni mikä on heille riittävästi. (Heiskanen, Markova, Salmi, Vaaranen (toim.) 2017, 37.)

Ongelmia parisuhteelle tai seksuaalielämälle voivat lisätä tiedon puute ja liian korkealle asetetut odotukset. Mielihyvää edistää kyky ilmaista ja kommunikoida myös kielteisiä tunteita rakentavasti. Emotionaalinen tunneyhteys stimuloi seksuaalista reaktiota enemmän kuin fyysinen kosketus. Tunteisiin liittyvien ratkaisemattomien ristiriitojen tiedetään heikentävän seksuaalireaktiota, mikä puolestaan johtaa heikentyneeseen seksuaaliseen tyydytyksen kokemiseen. Raskaus ja vauvan syntyminen vaikuttavat monin tavoin vanhempien kokemaan seksuaaliseen hyvinvointiin ja parisuhteen laatuun. Raskausajan fysiologiset ja psykologiset muutokset voivat vähentää seksuaalista halua. Toisilla odottavilla äideillä seksuaalinen halukkuus lisääntyy usein keskiraskauden tienoilla. Seksuaalisen halun eritahtisuus ja määrä saattaa aiheuttaa puolisojen kesken ristiriitaa. Nainen saattaa kokea syyllisyyttä siitä, ettei pysty toteuttamaan puolisonsa toiveita, tai tuntee pettymystä siitä, ettei hänen seksuaaliset toiveensa toteudu. Naisen raskaudesta johtuvat seksuaaliset muutokset saattavat hämmentää kumppania. Joskus pelko yhdynnän vaikutuksesta vauvan terveydelle tai raskaudelle voi olla syy seksuaalielämän vähenemiselle. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ym. 2013, 56-57.)

Raha aiheuttaa usein ristiriitoja parisuhteessa. Riippumatta rahan määrästä, toisen rahan käyttötottumukset saattavat aiheuttaa riitaa puolisojen välillä. (Määttä 2000, 123.) Vanhempien täytyy viimeistään lapsen saadessaan pohtia perheen tulojen ja menojen jakamista. Perheen perustamisvaiheessa kotiin jäävän vanhemman tulot usein putoavat, eivätkä pariskunnat

huomioi muuttunutta tilannetta menojen osalta. Vastuu yhteisen lapsen aiheuttamista kuluista kuuluu molemmille vanhemmille. Tasa-arvoisessa ja hyvinvoivassa parisuhteessa molemmilla puolisoilla on sama elintaso. (Mattila & Thurén 2019, 45-47.) Taloudenhoito kattaa sekä merkittävät harvoin tehtävät päätökset että pienet arkiset kulutusvalinnat. Merkittäviksi päätökseksi voidaan katsoa esimerkiksi lainan otto ja sijoitusvalinnat, jotka vaikuttavat pitkällä aikavälillä. Pieniä päätöksiä ovat esimerkiksi osto- ja maksutapoihin liittyvät jokapäiväiset valinnat. Vauvan syntymän myötä taloudelliset resurssit pienenevät, vaikka uusia hyödykkeitä on välttämätön hankkia. (Raijas 2014.)

Vuoden 2017 tasa-arvobarometrin mukaan perheen yhteiset menot oli jaoteltu seuraavasti: asumiskustannukset, yhteiset ruokakustannukset ja päivittäistavarat, huonekalut sekä yhteiset kodinkoneet ja elektroniikkalaitteet, lapsiin liittyvät menot, kotitalouden käytössä olevan auton osto ja ylläpito sekä yhteiset vapaa-ajanmatkat ja vapaa-ajan asunnon ylläpitokustannukset. Kyselyn mukaan yhteiset menot jaetaan useimmiten kotitalouksissa puoliksi, vaikka miesten tulot arvioitiin suuremmiksi kuin naisten tulot. Silti enemmistö vastaajista oli tyytyväisiä tapaan jatkaa perheen menot ja arveli myös puolisonsa olevan siihen tyytyväinen. (Attila & Pietiläinen 2017, 96, 112).

Kotityöt ovat yksi eniten riitoja aiheuttavista teemoista parisuhteessa. Kotityö käsitteenä kattaa sisälleen runsaasti arkisia velvoitteita. Kotityöksi voidaan laskea esimerkiksi metatyö eli kokonaisuusien suunnittelu, ruoanlaitto, siivoaminen, järjestely ja sisustaminen, lastenhoito, ystävien ja sukulaisten muistaminen, auton ja pyörän osto ja huolto, tietotekniikkaan liittyvät hankinnat ja ylläpitotyöt, nikkarointi, pihatyöt, eläintenhoito sekä muutto. Kaikki edellä mainitut kotityöt eivät kuitenkaan koske kaikkia kotitalouksia. Usein riita johtuu ajan ja energian puutteesta suhteessa tehtäviin töihin. Puolisosta saattaa tuntua siltä, ettei toinen arvosta hänen työpanostaan, mikä aiheuttaa kokemusta kiittämättömyydestä ja epäoikeudenmukaisuudesta. Vaikka parisuhteen molemmat osapuolet tekisivät paljon kotitöitä, saattaa jotakin jäädä tekemättä ja kokonaisvastuu puuttumaan. Vauvan syntyminen lisää kotitöiden määrää entisestään. Puolisoilla voi olla erilainen käsitys siitä, mitä pitää tehdä ja kuinka usein. Toisen puolisoista saattaa pitää itsestäänselvyytenä joitain kotitöitä ja ärsyyntyy, kun puoliso ei niitä ymmärrä hoitaa. Vuoden 2017 tasa-arvobarometrin mukaan heteroperheissä naiset tekevät edelleen kotitöistä suuremman osan ja kokevat selvästi useammin olevansa niistä liikaa vastuussa. (Sinnemäki 2019.)

2.2 Raskaus, vanhemmuus ja parisuhde

Parisuhteen laatu ja kestävyys vaikuttavat olennaisesti vanhemmuuteen. Vanhemmat, jotka elävät hyvinvoivassa suhteessa ovat usein tyytyväisiä vanhemmuuteensa ja vanhempi-lapsisuhteeseensa. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ym. 2013, 31). Vanhemmuuden alka-

minen sisältää lukuisia muutoksia ja haasteita. Se vaatii esimerkiksi emotionaalista sopeutumista, muutoksia parisuhteessa sekä ymmärrystä vauvan viesteistä ja tarpeista. Vanhemmat kärsivät usein univajeesta ja uuden elämäntilanteen tuomista haasteista. Huomattava osa pariskunnista raportoi olevansa aiempaa tyytymättömämpiä parisuhteeseensa sekä konfliktien lisääntyneen vauvan syntymän jälkeen. Yhteinen laatu-aika, positiivinen kommunikointi ja seksuaalinen kanssakäyminen vähenevät elämänmuutoksen myötä. (Mihelic, Morawska & Filus 2018.)

Lukuisat vanhemmat, etenkin ensisynnyttäjät, kärsivät itsevarmuuden puutteesta. Vanhempien huono parisuhde voi ilmetä lapsen haitallisena kohteluna. Parisuhteen ongelmat voivat haitata lapsen ja vanhemman suhdetta, mikä voi vaikuttaa kielteisesti ja epäsuorasti lapsen kehitykseen ja turvallisuuden tunteeseen. Samaan aikaan vauvan ensimmäiset elinkuukaudet ovat äärimmäisen tärkeitä vastasyntyneen mielenterveyden ja kehityksen kannalta. Pariskuntien valmistaminen vanhemmuuteen sekä uusien vanhempien tukeminen on tärkeä sijoituskohte. (Mihelic, Morawska & Filus 2018.)

Vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseen voi yhtä lailla lisääntyä vauvan syntymän jälkeen. Kotitöiden ja lastenhoidon jakaminen yhdessä, puolisoitten välinen avoin kommunikointi, yhteenkuuluvuuden tunne sekä ulkopuolinen apu vaikuttavat positiivisesti parisuhteeseen synnytyksen jälkeen. Vauvan syntymä haastaa parisuhteen, sillä kahden henkilön suhteesta tulee kolmen henkilön suhde, jossa myös parisuhde täytyy ottaa huomioon. Parisuhteen hoitaminen sekä raskausaikana että synnytyksen jälkeen on tärkeää. Parisuhteeseen tyytyväiset isät osallistuvat usein aktiivisesti lapsen hoitoon ja sitoutuvat vanhemmuuteen. Isän ja lapsen yhdessäolo parantaa parisuhdetta, sillä äidin kokema stressi vähenee. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ym. 2013, 31.)

Etenkin esikoisen odotusaika ja syntymä ovat muutosvaihe molemmille vanhemmille. Kummankin on kasvettava vanhemmiksi ja sitouduttava vanhemmuuteen. Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta ovat: rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja ja huoltaja. Pystyvyyden tunteella, eli luottamuksella omiin kykyihin, on olennainen rooli vanhemmuuteen kasvussa. Pystyvyys on yhteydessä esimerkiksi stressin tunteen vähentämiseen ja hyviin terveystottumuksiin. Positiivinen näkemys itsestä, puolisoista, raskaudesta, vauvasta ja koko perheestä on yhteydessä siihen, miten tyytyväinen vanhempi on vanhemmuuteensa ja vauvanhoitovalmiuksiinsa, parisuhteeseensa, perheen toimintaan ja elämänhallintaan. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ym. 2013, 32.)

Malinen (2011, 21) esittelee väitöskirjassaan viisi parisuhteen hoitamisen määritelmää, jotka pohjautuvat Dindian ja Canaryn tutkimuksiin (1993, 2006). Ensimmäisessä määritelmässä parisuhteen hoitaminen on viitannut suhteen olemassaolon säilyttämiseen, jolloin huomio kiinnittyy laadun sijasta kestävyYTEEN. Toisen määritelmän mukaan hoitaminen on viitannut suhteen

senhetkisen tilan ylläpitämiseen, jolloin pelkkä jatkuminen ei riitä. Kolmannen määritelmän mukaan tavoitteena on pitää suhde molempia osapuolia tyydyttävänä. Neljännen määritelmän mukaan hoitamisella tarkoitetaan suhteen huoltamista ja kunnossa pitämistä, mikä tarkoittaa sekä ongelmien ennalta ehkäisyä että korjaamista. Myöhemmin lisätty viides määritelmä korostaa sitä, että hoitamisella ei tavoitella pysyvää tilaa vaan reagoitakykyä ihmissuhteissa luontaisesti ilmeneviin jännitteisiin.

Parisuhde heikkenee, jos sitä ei hoida ja huolla. Parisuhteen kannalta kaikki myönteinen energia on hyödyllistä. Parisuhteelle tärkeää on myös terve ja säännöllinen seksuaalisuus sekä hyvä kommunikaatio puolisoiden välillä. Yksin voi vaikuttaa vain omaan käyttäytymiseen, mutta molempien puolisoiden toiminta vaikuttaa suhteen yhteiseen tulevaisuuteen. Uskollisuus on välttämätön osa luottamusta ja yhteisten tavoitteiden rakentamista. (Vaaranen 2016, 11.) Tutkimuksessaan (2010) Auvinen, Malinen, Punkka ja Rönkä määrittelevät parisuhteen hoitamisen tarkoittavan tekoja, ”jotka edistävät ja ylläpitävät suhteen hyvinvointia ja kestävyyttä.” Tutkimuksellaan he selvittivät pikkulapsiperheiden vanhempien parisuhteen hoitamisesta sekä hoitamisen yhteyttä parisuhdetyytyväisyyteen. Tutkimuksesta ilmeni, että naiset hoitivat parisuhdetta miehiä aktiivisemmin. Yleisin keino parisuhteen hoitamiseen oli suhteen jatkuvuuden osoittaminen sekä vastuiden jakaminen. Jatkuvuuden osoittaminen ja rakkauden ilmaiseminen sekä puolison huomioiminen vahvistivat parisuhdetyytyväisyyttä.

Kun parisuhde voi hyvin, henkinen hyvinvointi lisääntyy, mikä heijastuu myös lähiympäristöön. Parisuhdetta kannatta hoitaa aktiivisesti ja tietoisesti, jotta se toimii hyvin ja tuo iloa sekä tyydytystä molemmille kumppaneille. On tärkeää säilyttää kosketus kumppaniin ja hänen elämänsä. Aktiivinen kiinnostus toisen elämään estää erilleen kasvamisen. Toimivan parisuhteen lähtökohtana on ystävyys kumppanin kanssa. Ilojen, surujen, pelkojen ja unelmien jakaminen kuuluu kestävään parisuhteeseen. Kumppanin sisäisen maailman tunteminen pitää suhteen elävänä ja helpottaa arkea. Ihailun ja rakkauden ylläpitäminen ovat osa hyvää parisuhdetta. Ihmisen elämänmittainen perustarve on saada osakseen hyväksyvää vastavuoroisuutta. (Heiskanen ym. 2017, 17-19.)

Arjen keskellä on tärkeää, että kumppani kokee olevansa toisen silmissä arvostettu ja arvokas. Rakkautta ja ihailua voi ylläpitää kiinnittämällä huomiota siihen, mikä kumppanissa kiehtoo ja miellyttää. On tärkeää ymmärtää, miten tärkeä ja rakas puoliso on, ettei toisen merkityksen ymmärtäminen valkene vasta menettämisen jälkeen. Rakkauden ja pitämisen tunteiden ilmaisu on tärkeää opetella, sillä kumppani ei osaa lukea ajatuksia eikä arvata toisen tunteita. (Heiskanen ym. 2017, 17-19.)

Yksi ihmisen perustarpeista on tuntea yhteyttä toisiin. Lähestymisyriityksen vastaus määrittää sen, kuinka turvalliseksi olemisensa ja kiintymisensä tuntee. Kohtaaminen voi olla joko myönteinen, hyökkäävä tai kokonaan huomiotta jättävä. Parisuhteessa toive on, että kumppani

vastaa lähestymiseen myönteisesti. Jokapäiväinen myönteinen asenne kumppania kohtaan kasvattaa hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tunnetta. Myönteinen asenne auttaa vaikeuksien yli ja säilyttää ystävyyden parisuhteessa. (Heiskanen ym. 2017, 18-19.)

Puolison tunteminen, ihailu, rakkaus ja myönteinen vuorovaikutus luovat perustan ystävyydelle. Nämä ratkaisevat, missä valossa kumppani nähdään ja onko suhtautuminen myönteistä vai kielteistä. Puolison tekeminen tai tekemättä jättäminen yksin ei ole ratkaisevaa, sillä näkökulma vaikuttaa havaintoihin. Olennaista on se, miten puolison toiminta nähdään ja tulkitaan. Kun suhde voi huonosti, puoliset tulkitsevat ja näkevät toisensa kielteisessä valossa. Näennäisesti vähäiset asiat saattava laukaista suhteettoman suuren tunnekuohun. Vihasta ja katkeruudesta yli pääseminen vaatii paljon työtä. (Heiskanen ym. 2017, 19.)

Kaikilla pareilla on asioita, jotka aiheuttavat jumiutumista ja vastakkainasettelua. Esimerkiksi toinen puolisoista saattaa haluta lapsen ja toinen ei ainakaan siinä hetkessä. Ikuisuusongelmien takana vaikuttaa täyttymätön tarve tai unelma, joka ei ole tullut ilmi. Näkyvissä olevan riidan ytimen selvittäminen on tärkeää, jotta todellinen syy paljastuu. Ratkaisemattomien ongelmien kannalta on tärkeää löytää rakentava keskusteluyhteys. Ongelmaa ei pidä liittää kumppanin persoonaan, vaan nähdä se yhteisenä ongelmana, joka aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. (Heiskanen ym. 2017, 20.)

Jokainen parisuhde kokee matkan varrella kriisejä. Kriisit saattavat ilmetä suurena draamana, joka näkyy myös suhteen ulkopuolelle, mutta yhtä hyvin kriisi voi olla hiljaista yksin kannettua ahdistusta. Parien välit saattavat olla pitkään riitaiset, mutta usein pariskunta saattaa vuosien jälkeen vain kokea kasvaneensa erilleen ja rakkauden loppuneen. Kriisin keskellä voi olla vaikea hahmottaa, mistä kaikki on saanut alkunsa ja mihin se liittyy. (Rantala 2016, 11).

Kriisit voidaan jakaa kolmeen alakategoriaan: arkikriiseihin, elämänkriiseihin ja kehityskriiseihin. Arkikriisit kuuluvat jokaisen perheen elämään. Puolisot ovat eri mieltä, hermostuvat, stressaantuvat ja suuttuvat. ihmiset kokevat arkikriisit eri tavalla ja joskus arkikriisit paisuvat suuriksi energiasyöpöiksi. Toiset pääsevät riitatilanteista eroon nopeammin kuin toiset. Elämänkriisit, niin positiiviset kuin negatiiviset, kuuluvat väistämättä kaikkien elämään. Suuret muutokset kuten esimerkiksi lasten syntymä, vanhempien kuolema ja sairastumiset ovat ulkopuolisillekin näkyviä muutoksia, jotka kuitenkin yleensä asettuvat ajan kanssa. Elämänkriisit saattavat kuitenkin vaikuttaa ennalta-arvaamattomasti tulevaisuuteen niin hyvässä kuin pahassa. Kehityskriisi tarkoittaa jokaisen perheenjäsenen omaa psyykkiseen kehitykseen liittyvää ahdistus- ja kyseenalaistamisvaihetta. Kehityskriisit alkavat lapsuudessa ja jatkuvat läpi elämän. Arkikriisit ja elämänkriisit lomittuvat toisiinsa ja arkikriisit saattavat paisua elämänkriiseiksi. Myös arkikriisin taustalla saattaa löytyä käsittelemätön elämänkriisi tai kehityskriisi. (Rantala 2016, 26-29.)

Parisuhteen kestävyttä lisää pienistä arkisista asioista nauttiminen. Parisuhteeseen voi vaikuttaa positiivisesti yhteiset mieluisat harrastukset, terve riippuvuus toisesta, symbioottisten kokemusten uudelleen eläminen sekä taito iloita arjen pienistä yksityiskohdista eikä hamuta pelkkiä elämän huippuhetkiä. Myönteisiä tunteita voi lisätä yhteisen tekemisen avulla, minkä kautta parisuhde vahvistuu ja lujittuu. Terve riippuvuus toisesta lisää kestävyttä parisuhteeseen. Toisen rakkauden tarvitseminen ja siitä nauttiminen vaikuttaa positiivisesti suhteeseen. Pariskunnalle tekee hyvää se, että puoliset tiedostavat pärjäävänsä yksin, mutta kokevat yhdessä elämisen mielekkäämmäksi ja antoisammaksi. (Luukkala 2015, 128-130.)

Symbioottisten kokemusten eli läheisyyden, hellyyden ja intohimon eläminen uudelleen ovat avainasemassa lisäämään suhteen kestävyttä. On tärkeä muistaa, että symbioottisten kokemusten uudelleen eläminen on parisuhteen huippuhetki, mutta vain huippuhetkiä havittelemalla pettää. Kestävän parisuhteen kannalta tärkeää onkin realistiset odotukset sekä tyytyminen sujuvaan ja sopuisaan arkeen. Rutiinit kuuluvat arkeen ja parhaimmillaan ne luovat tutun, turvallisen ja ennustettavan rytmin elämään. Hyvät rutiinit sujuvoittavat elämää ja rutiineista nauttimisen taito lisää iloa arkeen. Ajoittainen rutiineista poikkeaminen mahdollistaa toistuvan asian näkemisen uudesta ja myönteisestä näkökulmasta. (Luukkala 2015, 128-130.)

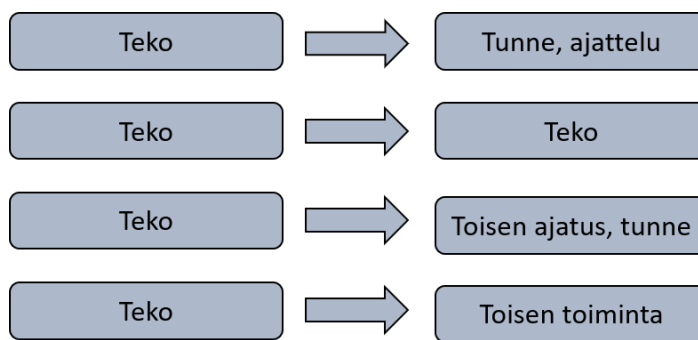
Parisuhteessa eteen tulee väistämättä ongelmia, jotka vaativat ratkaisujen etsimistä ja vaikeiltakin tuntuvia päätöksiä. Asioiden esille tuominen arvostavasti ja rakentavasti todennäköisesti johtaa parempaan lopputulokseen kuin riitelevästi ja hyökkäävästi esiin tuotu ristiriita. Kun parisuhteen tilaan on tyytymätön, tärkeää on kertoa puolisolle oma näkemys nykytilasta ja tavoite, jonka haluaa saavuttaa. Ristiriidoissakin olennaista on säilyttää arvostava asenne puolisoa kohtaan ja välttää kumppanin vikojen korostamista. Parisuhteessa molempien tulee voida vaikuttaa vastavuoroisesti toiseen ja tämän toimintatapoihin. Molemmilla täytyy olla mahdollisuus vaikuttaa yhteiseen elämään. Taito tehdä kompromisseja auttaa syvemmän yhteyden rakentamisessa. Kummankin unelmien kunnioittaminen on tärkeä osa hyvää parisuhdetta. Puoliso voi auttaa ymmärtämään, mitkä ovat oman elämän unelmat, toiveet ja tärkeät asiat. (Heiskanen ym. 2017, 20-21.)

Parisuhteessa yhteenkuuluvuutta voi lujittaa yhteisten tavoitteiden ja keskinäisten rituaalien avulla. Parit ja perheet luovat yhdessä oman kulttuurinsa, johon kuuluu molempien tavat, rituaalit ja tarinat. Yhteisen kulttuurin muodostumisessa tärkeää on kummankin roolin kunnioittaminen. Parisuhde on rikkaampaa, merkityksellisempää ja osittain helpompaa, jos elämän peruseriaatteet ovat lähellä toisiaan. Kumpikin puolisoista tuo suhteeseen oman kasvutarinansa. Ristiriitojen käsittelytavat voivat erota hyvin paljon toisistaan, riippuen siitä, miten niitä on omissa kasvuperheissä käsitelty. Kasvuperheissä annetut mallit ja kohtaamiset vaikuttavat parisuhteeseen. Erilaisista taustoista huolimatta olennaista on se, millaiset kiintymyssuhdetaidot kummallakin on, ja mitkä elämän alueet koetaan merkittävinä. (Heiskanen ym. 2017, 21-22.)

Ihminen tarvitsee rakkautta ja rakkauden osoituksia etenkin silloin kun hän ei niitä ansaitse. Rakkauden osoittaminen haastavassa tilanteessa on vaikeaa, mutta parisuhteen kestävyys kannalta palkitsevaa. Mikäli puoliso ei tahallisesti ilkeyttään aiheuta hankaluuksia, vaan ulkoisten syiden ja stressin takia, käytöksen sietäminen on helpompaa. Pitkään jatkunut stressi ja haastava käytös kuormittavat ja koettelevat parisuhteen kestävyttä. (Luukkala 2015, 130.)

Tekojen kautta puoliset voivat ilahduttaa toisiaan ja luoda kestävyttä parisuhteeseen. Pienet, usein toistuvat teot tuottavat enemmän iloa kuin suuret harvoin tapahtuvat asiat. Pieniä ilahduttavia asioita ovat esimerkiksi sanat ja teot, jotka osoittavat mukavalla ja yllättävällä tavalla tekijällään olevan pelisilmää, viitseliäisyyttä ja romantiikan taitoa. (Luukkala 2015, 131.)

Luukkala esittelee kirjassaan (2015) tekojen merkityksen analyysin Määtä (2000) teokseen perustuen seuraavasti:



Kuva 2: Tekojen merkityksen analyysi

Teoilla on vaikutusta tekijänsä tunteisiin ja ajatteluun, joten hyvä teko vaikuttaa hyvällä tavalla. Teko ruokkii muita vastaavia tekoja, joista syntyy tekojen ketju. Teko vaikuttaa puolison ajatuksiin ja tunteisiin, mikä synnyttää usein myös konkreettista vastakaikua. Hyvän teon voi katsoa tulevan nelinkertaisena takaisin. Se synnyttää tekijässä itsessään sekä teon vastaanottajassa myönteisiä ajatuksia ja tunteita. (Luukkala 2015).

Jo vastasyntynyt on valmis vuorovaikutukseen. Vauva kehittyy omaksi itsekseen vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vanhempien tehtävä on muodostaa avoin, vastavuoroinen ja turvallinen suhde vauvaan. Kehon muuttuminen raskausaikana, sikiön yhteys äitiin ja synnytys valmistavat naista varhaiseen äitiyteen. Alkuraskaudessa on tyypillistä ristiriitaiset tunteet, mutta raskauden jatkuessa ja etenkin vauvan liikkeiden tuntuessa äidillä on erilaisia mielikuvia vauvasta ja äitiydestä. Mielikuvat auttavat vauvaa kohtaa syntyvien tunteiden ja kiintymisen muodostumisessa. Loppuraskaudessa synnytyksen läheneminen konkretisoituu ja mielikuvat lapsen kanssa olemisesta voimistuvat. Miehen tahti kasvaa vanhemmuuteen on eri kuin

naisella. Keskeistä miehelle on psyykkinen haaste kestää jonkinlaista ulkopuolisuutta raskauden aikana äidin ja sikiön suhteessa. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä ym. 2013, 32.)

2.3 Digitaalisuus terveydenhuollossa

Terveydenhuollon digitaalisia tietojärjestelmiä ja palveluita kuvataan termillä eHealth eli e-terveyspalvelut tai sähköinen terveydenhuolto. Euroopan unionin mukaan termi ”sähköinen terveydenhuolto” tarkoittaa tieto- ja viestintäteknologian käyttöä terveydenhuollon tuotteissa, palveluissa ja prosesseissa. Sähköisellä terveydenhuollolla tavoitellaan kansalaisten terveyttä sekä tehokkuutta ja tuottavuutta terveydenhuollon toiminnassa. Maailman terveysjärjestö (WHO) painottaa sähköisten terveyspalveluiden merkitystä myös koulutuksessa, tutkimuksessa ja kansanterveystyössä. (Reponen 2015, 1276).

Digitaalista teknologiaa hyödynnetään laajasti terveydenhoidossa ja lääketieteessä. Termillä digitaalinen terveys (Digital Health) viitataan laajaan teknologian kirjoon, jolla tuotetaan terveyspalveluita, tarjotaan ihmisille tietoa sekä mahdollisuuksia jakaa terveyteen ja sairauteen liittyviä kokemuksia, koulutetaan terveysalan ammattilaisia, autetaan kroonisesti sairaita huolehtimaan itsestään sekä kannustetaan ihmisiä huolehtimaan terveydestä ja hyvinvoinnista sekä välttämään sairauksia. Useat digitaaliset palvelut on kehitetty tekemään yhteistyötä ja palvelemaan ihmisen terveyttä saumattomasti. Terveyspalvelujen tuottajat, sairaalat, vakuutusyhtiöt, lääke- ja lääketeknologieteollisuus, hallitusten toimijat sekä ohjelmoijat tavoittavat tavalliset ihmiset digitaalisten väylien kautta. Tällä hetkellä olemassa olevia digitaalisia terveydenhuollon välineitä ovat esimerkiksi sähköposti, verkossa tapahtuva audiovisuaalinen kommunikointi, sovellukset ja palvelut, jotka mahdollistavat yhteydenpidon eri tahojen kanssa, potilaan omatoimiseen tarkkailuun ja hoitoon kehitetyt laitteet ja palvelut kuten älypuhelinsovellukset. (Lupton 2018, 1,4).

2.4 Mobiiliterveys (mHealth)

Käsitteelle mHealth on useita eri määritelmiä. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee mHealth-palvelut lääketieteelliseksi ja kansanterveydelliseksi palveluksi, joka hyödyntää mobiililaitteita, kuten matkapuhelimia, potilasvalvontalaitteita, henkilökohtaisia digitaalisia välineitä ja muita langattomia laitteita. (Park 2016.) Mobiiliteknologiassa on runsaasti potentiaalia terveysalan muuttamiseen. Sillä voidaan ratkaista terveydenhuollon toimimattomuutta ja nykyisen terveydenhuoltomenojen kestättömyyttä. Mobiiliteknologia saavuttaa nopeasti runsaan joukon ihmisiä ja sillä pystytään tarjoamaan tarkempaa sekä yksilöllisempää hoitoa. (Lupton 2018, 2). mHealth-palveluilla pystytään parantamaan hoidon jatkuvuutta ja ylläpitämään potilaan terveystietoja tehokkaammin. Potilaalle mHealth-palvelut tuovat taloudellista hyötyä, sillä ne mahdollistavat harvemmat käynnit terveydenhuollossa. (Park 2016.)

Mobiiliteknologia on levinnyt nopeasti maailmanlaajuisesti. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyviä sovelluksia (mHealth Apps) on kehitetty valtavasti. mHealth palvelut mahdollistavat terveyspalveluiden käytön älypuhelimilla ja tableteilla. Mobiilisovellukset mahdollistavat saatavuuden parantumisen sekä kokonaan uusien palveluiden syntyminen. Terveystenhuollon mobiiliteknologiassa tietoturva, potilasturvallisuus ja luotettavuus ovat avainasemassa uusien palveluiden kehityksessä ja yleistyessä. Uusien mHealth-palveluiden kehittämisessä kokeilukulttuuri tarjoaa tehokkaan, havainnollisen ja osallistavan käytännön. Suomalaisilla mHealth -inovaatioilla on myös mahdollisuus saavuttaa kansainväliset markkinat. (Holopainen 2015.)

Etenkin kehittyvissä maissa mobiiliteknologia on ohittanut kiinteät kaapeliyhteydet, mikä mahdollistaa myös köyhimmässä asemassa olevien käyttäjien pääsyn terveydenhuollon piiriin. Mobiilisovellukset nähdään uusien palveluiden mahdollistajana sekä palvelujen saatavuuden parantajana. Ne vaikuttavat positiivisesti kansalaisten mahdollisuuteen vaikuttaa itse omaan terveyteensä. Sovelluksien lataaminen on helppoa ja palveluun pääsee ajasta tai paikasta riippumatta. Kuluttajat ovat tottuneet sovellusten helppoon saatavuuteen ja usein he lataavat, kokeilevat ja hylkäävät sovelluksen lyhyen ajan sisällä. Nopeatempoisen kokeilukulttuuri on sekä haaste että mahdollisuus mHealth-palveluille. Keskeisessä asemassa uusien sovellusten kehittämisessä on käyttäjälähtöinen suunnittelu eli yksinkertaisuus, helppous, esteettömyys, sisällön runsaus ja personointi käyttäjän tarpeisiin sopivaksi. (Holopainen 2015.)

Terveystsovellusten kautta pystytään keräämään runsaasti tietoa käyttäjästä. Sovelluksilla on mahdollista seurata esimerkiksi käyttäjän terveydentilaa, aktiivisuutta, sijaintia ja ympäristöä. Sovelluksiin on mahdollista liittää langattomasti terveyttä mittaavia laitteita. Suuret organisaatiot pystyvät hyödyntämään yksittäisen ihmisen mobiilisovellukseen siirtyneitä terveys-tietoja massadatan keräämiseksi. Kerättyä tietoa voidaan hyödyntää palveluiden suunnittelussa ja päätöksenteossa. (Holopainen 2015.)

Terveystsovellusten pelillistämistä käytetään tietyn kohderyhmän saavuttamiseksi. Pelillistämällä tarkoitetaan peleistä tuttujen ominaisuuksien hyödyntämistä sovelluksessa, mutta kyseessä ei välttämättä ole peli. Pelillistämistä voidaan soveltaa käyttäjän motivoimiseksi, osallistamiseksi, innostamiseksi, sitouttamiseksi kohti tavoitetta. Terveystenhuollon pelillistämässä käytetään termiä terveyspelit (Game of Health). Terveysteillellä tavoitellaan palveluihin mielekkyyttä, tavoitteellisuutta ja hauskuutta. (Holopainen 2015.)

Suomessa peliteollisuus on aktiivinen ja nopeasti kasvava ala. Suomen terveydenhuoltoala on maailman kärkimaita tietotekniikan hyödyntämisessä ja suomalainen terveysteknologia on noussut merkittäväksi ventialaksi. Pelialalle on tyypillistä kokeilukulttuuri, jossa valmista ratkaisua ei vielä lähtötilanteessa ole tiedossa. Olennainen osa kokeilukulttuuria on keskeneräi-

syyden, epävarmuuden ja epäonnistumisen hyväksyminen. Kokeilukulttuurissa tapana on toimia, kehittää ja suunnitella pienellä riskillä. Ominaista kokeilukulttuurille on myös kesken-eräisten ideoiden nopea konkretisointi. (Holopainen 2015.)

2.5 We Did It -mobiilisovellus

We Did It on mHealth sovellus, jonka perustana on positiivinen psykologia ja kognitiivinen käyttäytymistiede. Sovellus tarjoaa ratkaisukeskeisen prosessin, jonka tarkoituksena selkeyttää kommunikointia ja ohjata voimavarat yksilöllisiin parisuhteen kannalta merkityksellisiin asioihin. Aloittaessaan We Did It -sovelluksen käytön pariskunnat analysoivat suhteensa nykytilan. We Did It -sovelluksen käytön aikana luodaan onnellisuutta lisääviä, tarkoituksenmukaisia ajatus- ja toimintamalleja, jotka vaikuttavat arkeen ja onnellisuuteen. Sovellus pyrkii myös löytämään ja muuttamaan ne ajatus- ja toimintamallit, jotka rajoittavat onnellisuutta. (Lange 2021.)

Mobiilipelit sopivat pariterapiavälineeksi, sillä peli sisältää itsessään motivaation ja toiminnan kautta saadaan tyydytystä. Pelin päämäärä on helppo siirtää toiminnaksi, ja pilkkomalla päämäärä osiin, saadaan helpommin toteutettavissa olevia kokonaisuuksia. Peli antaa teon kautta luontaisen palkinnon pelaajalle. Palkinnot ilmenevät positiivisina tunteina ja kokemuksena omien kykyjen kasvamisesta. Myös toiselta ihmiseltä saatu palaute vaikuttaa pelaajan motivaatioon. (Lange 2021.)

2.6 Tietoperustan synteesi

Mobiilisovellukset mahdollistavat terveyden ja hyvinvoinnin seuraamisen ja edistämisen nyt ja tulevaisuudessa. Parisuhde ja perhe-elämä vaikuttavat ihmisen onnellisuuteen ja voimavaroihin. Parisuhde kaipaa jatkuvaa hoitamista ja panostusta. Arjen keskellä puoliso saattaa muuttua itsestäänselvyydeksi ja parisuhteeseen panostus unohtuu. Erilaiset kriisit ja ongelmat kottelevat jollakin tavalla jokaista parisuhdetta. Kriiseistä selviäminen vaatii molemmilta suhteen osapuolilta tahtoa ja toimia. Tekojen kautta puolison kunnioittaminen konkretisoituu ja toisen arvostaminen näkyy arkisina tekoina. Vanhemmuus muuttaa väistämättä parisuhdetta, joko lujittaen sitä tai ainakin hetkellisesti laskemalla tyytyväisyyttä. Vanhempien hyvä ja tasa-arvoinen parisuhde vaikuttaa positiivisesti lasten hyvinvointiin. mHealth -palveluiden käytöllä voidaan pelillisin keinoin tukea ja osallistaa käyttäjää huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Mobiiliteknologian keinoin pystytään tarjoamaan uusia keinoja parisuhteen hoitamiseksi.

3 Kehittämisasetelma

3.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda välineitä tukemaan lasta odottavien vanhempien parisuhdetta raskauden aikana sekä vahvistaa vanhemman ja syntymättömän lapsen kiintymyssuhdetta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa materiaalia mobiilisovellukseen tukemaan parisuhdetta raskauden aikana sekä vahvistamaan vanhemman ja syntymättömän lapsen kiintymyssuhdetta.

3.2 Menetelmälliset ratkaisut

3.2.1 Laadullinen lähestymistapa ja design thinking

Sisältöpakettiin haluttiin työelämän yhteistyökumppani Olento Life Oy:n toiveesta tietoon pohjautuvia tehtäviä pariskunnalle raskauden eri vaiheisiin. Tehtävien haluttiin olevan konkreettisia ja helposti toteutettavia. Aineistoa kerättiin, analysoitiin ja jaoteltiin eri osa-alueilta, jotka ovat seuraavat:

1. Raskauden naiselle tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset sekä keinoja isälle äidin olon helpottamiseksi
2. Miehen rooli raskausaikana ja miten äiti voi huomioida isää odotusaikana
3. Parisuhteen hyvinvointiin liittyvä tieto ja tehtävät
4. Kiintymyssuhteen luominen vauvaan raskausaikana

Tietoa haettiin kotimaisilta ja ulkomaisilta Internet-sivuilta, joiden takana toimii luotettava taho. Kriteereinä Internet-hauissa oli luotettavaa ja puolueetonta tietoa tarjoava toimija kuten valtio, sairaanhoitopiiri tai voittoa tavoittelematon järjestö.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty palvelumuotoilusta tuttua suunnitteluajattelua (Design Thinking), toisin sanoen ihmiskeskeistä suunnittelua. Suunnitteluajattelu on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, joka alkaa tavoitteen saavuttamisella enemmän kuin ongelman ratkaisemisella (Chase 2017). Suunnitteluajattelun näkökulmasta suunnittelijan on tärkeää osata huomioida yhteys asiakkaiden tarpeiden, teknisten mahdollisuuksien ja taloudellisten näkökulmien kesken (Nusem, Straker, Wrigley. 2020).

Suunnitteluajattelu on epälineaarinen, iteratiivinen prosessi, jota tiimit käyttävät ymmärtääkseen käyttäjiä, haastamaan oletukset, määrittelemään ongelmat uudelleen ja luomaan innovatiivisia ratkaisuja. Suunnitteluajatteluprosessi etenee usein viiden vaiheen läpi. Stanford Design School esittelee prosessin viisi vaihetta seuraavasti: eläydy (empathize), määrittele (define), ideoi (ideate), luo prototyyppi (prototype) ja kokeile (test). (Interaction Design Foundation).



Kuva 3: Muotoiluajattelun viisi vaihetta Stanford Design Schoolin mallin mukaan

Suunnitteluajatteluprosessi alkaa eläytymisvaiheesta, joka muodostuu käyttäjätiedon keräämisestä ja käyttäjän tarpeiden ymmärtämisestä. Ihmislähtöisessä suunnittelutyössä tärkeää on käyttäjän toiminnan, maailmankuvan, merkityksellisyyden sekä emotionaalisten ja fyysisten tarpeiden ymmärtäminen. Määrittelyvaiheessa suunnittelun tavoite ja tarkkuus selkeytyvät. Ideointivaiheessa siirrytään ongelmien tunnistamisesta ratkaisujen luomiseen. Tarkoituksena ideointivaiheessa on luoda mahdollisimman laajasti erilaisia ideoita, ei vain löytää yhtä parasta ratkaisua. (Plattner).

Prototyypin luomisvaiheessa tarkoituksena on kehittää nopea ja edullinen ratkaisu ongelmaan siten, että käyttäjiltä saadaan hyödynnettävää tietoa. Aluksi prototyyppi voi olla hyvinkin epätarkka, mutta käyttäjäkokemusten perusteella sitä voidaan kehittää eteenpäin. Kokeiluvaiheessa käyttäjiltä pyydetään palautetta prototyypistä. Kokeiluvaihe on toinen mahdollisuus käyttäjän ymmärtämiseen ja tarpeisiin eläytymiseen. Ihannetilanteessa käyttäjä pystyy kokeilemaan prototyyppiä ympäristössä, johon se on suunniteltu. (Plattner).

Eläytymisvaiheessa määritellään kohderyhmä ja sen tarpeet. Tämän kehittämistehtävän kohderyhmänä ovat fertiili-ikäiset pariskunnat, jotka odottavat lasta raskauden eri vaiheissa. Eläytymisvaiheessa esille nousivat raskauden puolisoille sekä parisuhteelle tuomat muutokset. Kehittämistehtävässä puhutaan isästä, sillä projektin alkuperäinen tavoite on osallistaa isää jo raskausaikana. Isälle suunnattu materiaali on kuitenkin helposti sovellettavissa odottavan äidin naispuoliselle tai muunsukupuoliselle kumppanille. Määrittelyvaiheessa tehtävien ja sisältöpakettin luonne ja jäsentely tarkentuvat. Alun perin suunnitteilla oli paketin rakentaminen myös pikkulapsiperheisiin, mutta määrittelyvaiheessa sisältöpakettin päätettiin koskevan tois- tai useiksi vain lasta odottavia pareja. Ideointivaiheessa jokaiseen haluttuun kategoriaan etsittiin laajasti tietoa, jonka avulla pariskunnalle muodostettiin suhdetta tukevia tehtäviä.

Sisältöpakettin kasaamisen ohessa osa projektia on ollut moniammatillisessa tiimissä We Did It -sovelluksen testaaminen, kehittäminen ja uudistetun prototyypin ensimmäinen kokeilukierros potentiaalisilla käyttäjillä. Tässä vaiheessa käyttäjillä testattiin vain sovelluksen toimivuutta ja käytettävyyttä ilman sisältöpakettia. Kun käytettävyys on halutulla tasolla, pystytään sisältöpaketti liittämään sen osaksi ja testaamaan lasta odottavilla pareilla. Tulevaisuudessa sisältöpakettia pystytään kehittämään käyttäjäkokemusten perusteella.

3.2.2 Aineiston keruu

Aineistoa varten haettiin laajasti raskautta, vanhemmuutta ja parisuhdetta käsitteleviä verkkosivuja Google-haulla. Jokaiseen neljään osa-alueeseen haettiin analysoitava aineisto erillisellä manuaalisella haulla. Aineiston valintakriteerinä hyödynnettävän lähteen tuli olla riippumaton, luotettavan organisaation ylläpitämä, säännöllisesti päivitettävä ja puolueetonta tietoa tarjoava taho. Valittava aineisto tuli löytyä joko suomeksi tai englanniksi. Mukaan valikoituivat kotimaisista verkkosivuista Kustannus Oy Duodecimin ylläpitämä Terveyskirjasto, yliopistosairaanhoidopiirien ylläpitämä Terveyskylä, Ensi- ja turvakotienliiton verkkosivut, Suomen mielenterveys ry:n verkkosivut sekä kaksi asiantuntija-artikkelia, jotka ovat: Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa (Puura, Riihonen, Sannisto, Lääkärilehti 21/2018), Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön- äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste (Ekholm, Lindroos, Pajulo Duodecim-lehti (2015 131(2):143-9). Kansainvälisistä lähteistä hyödynnettiin Iso-Britannian National Health Servicen (NHS) ylläpitämiä verkkosivuja, australialaista Australian Health Directin Pregnancy, Birth and Baby -verkkosivua sekä Australian valtion tukemaa Raising Children Network- sivustoa. (Taulukko 1.)

1	Raskauden naiselle tuomat fyysiset muutokset sekä keinoja isälle äidin olon helpottamiseksi	NHS, Terveyskylä, Terveyskirjasto
2	Miehen rooli raskausaikana ja miten äiti voi huomioida isää odotusaikana	Raising Children Network, Ensi- ja turvakotien liitto, Terveyskylä
3	Parisuhteen hyvinvointiin liittyvä tieto ja tehtävät	Suomen mielenterveys ry, Terveyskylä, Raising Children Network, Ensi- ja turvakotien liitto
4	Kiintymyssuhteen luominen vauvaan raskausaikana	Lääkärilehti: Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa (Puura, Riihonen, Sannisto 21/2018), Duodecim-lehti: Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön- äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste (Ekholm, Lindroos, Pajulo 2015), Australian Health Direct: Pregnancy, birth and baby

Taulukko 1: Aineiston keruu; mitä lähteitä hyödynnettiin missäkin osiossa

3.2.3 Aineiston analyysi

Dokumenttianalyysi tarkoittaa menetelmää, jossa päätelmät tehdään kirjalliseen muotoon saatetusta aineistosta. Dokumentteja voivat olla esimerkiksi tekstimuotoiset haastattelut, Internet-sivut, lehtiartikkelit, vuosikertomukset, markkinointimateriaalit, muistiot, päiväkirjat, valokuvat, piirroksot, puheet, keskustelut, raportit ja muut kirjalliset materiaalit. Dokumentteiksi voidaan katsoa kaikki ilmiöstä olemassa oleva kirjoitettu, puhuttu ja kuvattu materiaali. Dokumenttianalyysin tavoitteena on analysoida materiaalia järjestelmällisesti ja muodostaa sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavana olevasta ja kehitettävästä kohteesta. Dokumenttianalyysia voidaan hyödyntää valmiiden aineistojen analysointiin, vaikka aineistoa ei alun perin olisi laadittu tutkimusta varten. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 136.)

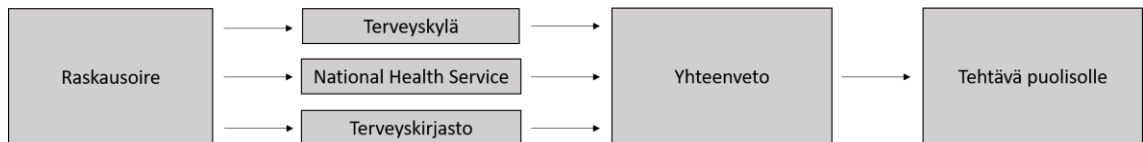
Analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Puusniekka & Saaranen-Kauppinen (2021a) kiteyttävät sisällönanalyysin seuraavasti: ” Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. ” Analyysillä tarkoitetaan aineiston huolellista lukemista, tekstimateriaalin järjestelyä, erittelyä, jäsentämistä sekä pohtimista. Analyysi voi olla luokittelemista aiheiden ja teemojen mukaan. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2009, 74.)

Analyysi etenee aineiston valmistelun kautta analyysiin ja pelkistämiseen sekä tulkintaan ja johtopäätöksiin. Valmisteluvaiheessa huolehditaan, että aineisto on selkeä ja valmis analysointiin. Analyysi voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Tulkinta- ja johtopäätökset esittelevät, mitä uutta tutkija on kohdeilmioistä löytänyt. Aineistolähtöinen sisältöanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Pelkistämällä selkeytetään ja tiivistetään aineistoa. Aineistosta etsitään yhdistäviä piirteitä tai nimittäjiä. Aineiston ryhmittelyn tarkoituksena on käydä tarkasti koodattu alkuperäisaineisto läpi ja etsiä samankaltaisuuksia ja eroja. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto, jonka perusteella teoreettinen tieto muodostetaan. (Ojasalo yms. 2015, 138-143.)

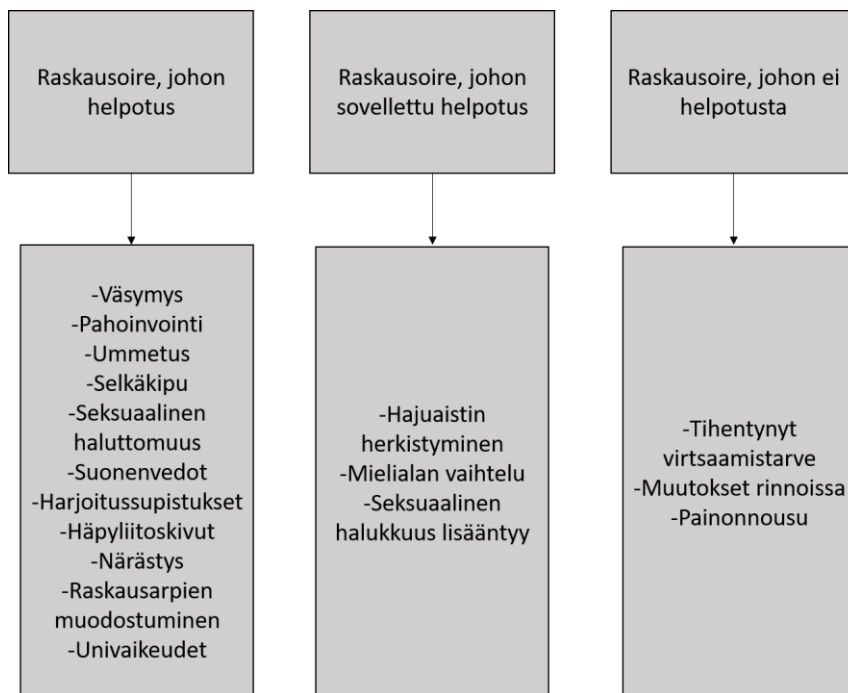
Raskausoireista kerättiin tietoa Kustannus Oy Duodecimin Terveyskirjastosta, yliopistosairaaloiden ylläpitämästä Terveyskylästä sekä Iso-Britannian National Health Servicen (NHS) Pregnancy-sivustolta. Oireiden perustiedot ja helpotuskeinot taulukoitiin ja yhteenvedon jälkeen muodostettiin puolisolle tehtävä helpottamaan äidin raskausoiretta (kuva 4.). Analysointivaiheessa oireet luokiteltiin kolmeen alakategoriaan (kuva 5). Luokittelu muodostettiin seuraavasti: 1) löytyikö verkkosivuilta suorat ohjeet oireiden helpottamiseksi, 2) oireisiin pystyi soveltamaan helpotuskeinoja, 3) oireeseen ei ole saatavilla helpotusta.

Kaikki oireet eivät ole negatiivisia, joten ”helpotuskeinoakaan” ei ole suoraan saatavilla. Silti pariskunnalle oli mahdollista laatia tehtävä kyseiseen oireeseen. Raskausoireet, joihin löytyi

suoria helpottamiskeinoja ovat seuraavat: väsymys, pahoinvointi, ummetus, selkäkipu, seksuaalinen haluttomuus, suonenvedot, harjoitussupistukset, häpyliitoskivut, närästys, raskausarpien muodostuminen ja univaikeudet. Sovellettavia helpotuskeinoja/tehtäviä laadittiin seuraaviin oireisiin: hajuaistin herkistyminen, mielialan vaihtelu ja seksuaalisen halukkuuden lisääntyminen. Tihentynyt virtsaamistarve, muutokset rinnoissa ja painonnousu ovat yleisiä muutoksia raskaana olevalle naiselle, mutta niihin ei ole saatavissa keinoja, jolla puoliso voisi tukea äitiä.



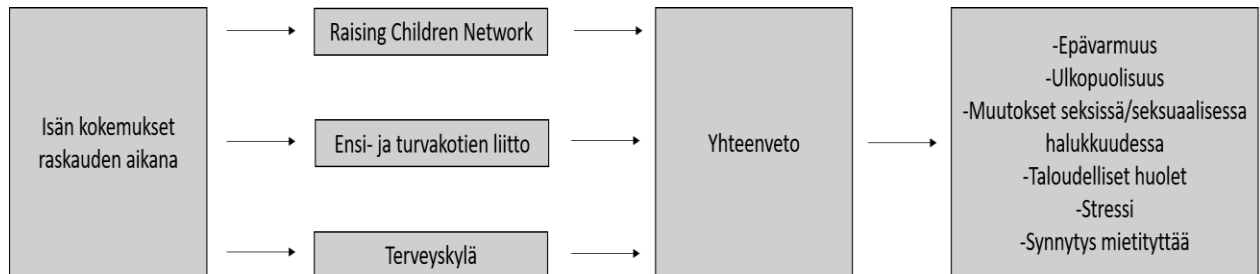
Kuva 4: Tiedonkäsittelyn vaiheet raskausoireiden osalta



Kuva 5: Raskausoireiden luokittelu

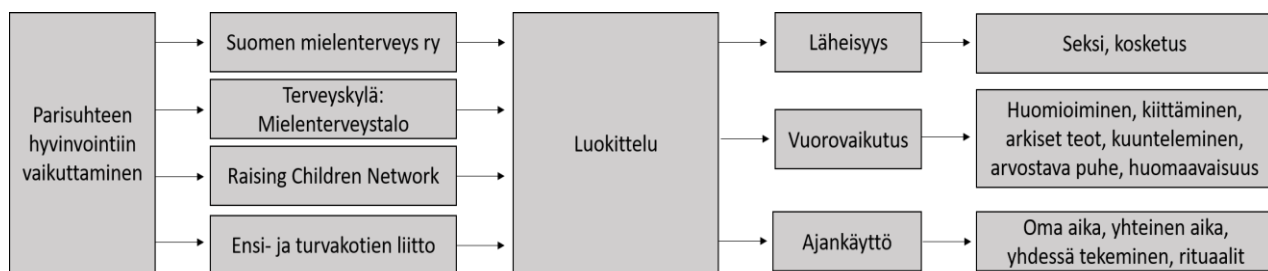
Isän raskaudenaikaisista tuntemuksista ja kokemuksista tietoa haettiin australialaiselta Raising Children Network -sivustolta, suomalaisilta Ensi- ja turvakotien liiton -sivuilta sekä yliopistosairaanhoidopiirien tuottamalta Terveyskylä-verkkosivustolta. Sivuilta etsittiin yhteenväisyyksiä ja niistä koottiin yhteenveto miesten yleisistä kokemuksista raskausaikana (kuva

6). Miesten raskauden aikaisista kokemuksista nousivat esiin epävarmuus, ulkopuolisuus, muutokset seksissä/seksuaalisessa halukkuudessa, taloudelliset huolet, stressi ja synnytyksen jännittäminen/miettiminen.



Kuva 6: Isän kokemukset raskausaikana

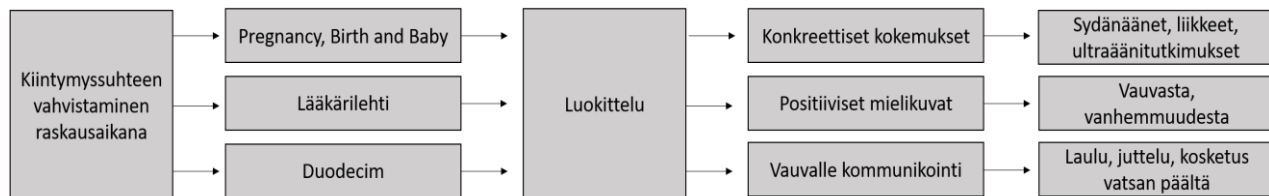
Parisuhteen hyvinvointiin liittyvää materiaalia kerättiin Suomen mielenterveys ry:n verkkosivulta, Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivulta, Terveyskylän Mielenterveystalosta sekä australialaiselta Raising Children Networkin -verkkosivulta. Osa tiedosta oli nimenomaan tarkoitettu raskauden aikaisen parisuhteen hoitoon, osa lapsen saannin jälkeiseen aikaan ja osa yleisesti parisuhteen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tieto luokiteltiin kuvan 7 mallin mukaan ylä- ja alakategorioihin. Luokittelua hyödynnettiin parisuhteen hyvinvointiin liittyvien tehtävien laatimisessa. Parisuhteen hyvinvointiin liittyvät yläkategoriat ovat läheisyys, vuorovaikutus ja ajankäyttö. Läheisyys sisältää kosketuksen ja seksin. Vuorovaikutus kattaa huomioimisen, kiittämisen, arkiset teot, kuuntelemisen, arvostavan puheen ja huomaavaisuuden. Ajankäyttö pitää sisällään yksilön oman ajan, yhteisen ajan, yhdessä tekemisen ja rituaalit.



Kuva 7: Parisuhteen hyvinvointi; tiedon luokittelu

Aineisto kiintymyssuhteen luomisesta vauvaan raskausaikana kerättiin Lääkärilehden artikkelista Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa (Puura, Riihonen, Sannisto 21/2018), Duodecim-lehden (Ekholm, Lindroos, Pajulo 2015) artikkelista Raskauden aikainen kiintymys sikiöön- äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste sekä Australian Health Directin ylläpitäältä Pregnancy, Birth and Baby -verkkosivulta. Artikkeleista ja verkkosivulta nousivat esille keskeiset elementit kiintymyssuhteen vahvistamiseksi raskausaikana (kuva 8). Kiintymyssuhdetta vahvistavat raskausaikana konkreettiset kokemukset vauvasta, positiiviset mie-

likuvat sekä vauvalle kommunikointi. Konkreettisia kokemuksia vauvasta ovat esimerkiksi sydänäänten kuuleminen, liikkeiden tunteminen ja ultraäänitutkimukset. Positiiviset mielikuvat kattavat myönteiset ajatukset sekä vauvasta että omasta ja puolison vanhemmuudesta. Vauvalle kommunikointi puolestaan voi tarkoittaa esimerkiksi vauvalle laulamista, juttelemista ja kevyttä kosketusta vatsan päältä.



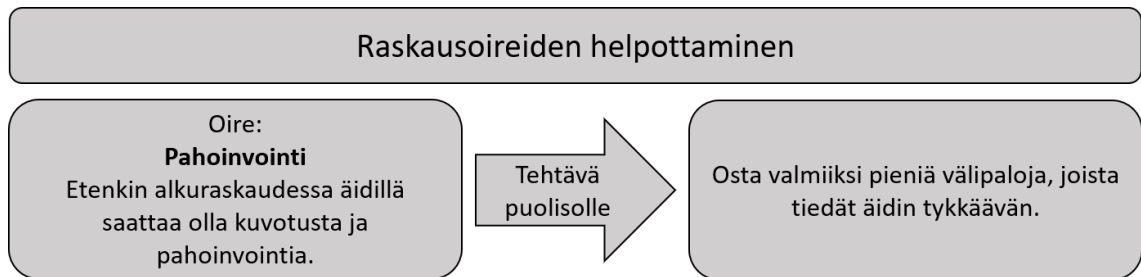
Kuva 8: Kiintymyssuhteen muodostuminen; tiedon luokittelu

4 Mobiilisovelluksen sisältöpaketti

Sisältöpakettiin kasattiin tietoon pohjautuvia tehtäviä luvussa kolme esitettyihin osa-alueisiin. Kaikki materiaali koottiin yhteen ja luovutettiin Olento Life Oy:n haltuun. Tämä luku esittelee esimerkkitehtävän kustakin osa-alueesta.

4.1 Raskauden naiselle tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset sekä helpotuksia niihin

Psyykkiset ja fyysiset muutokset kuuluvat raskauteen. Muutosten tehtävänä on varmistaa sikiön kasvu ja kehitys, auttaa äidin elimistöä kestämään raskaudesta johtuva raskaus, turvata äidin hyvinvointi synnytyksessä sekä valmistaa alkavaan vanhemmuuteen. (Terveyskirjasto 2020.) Äidin raskauden aikaisista muutoksista haettiin luotettavaa tietoa kansainvälisiltä ja kotimaisilta Internet-sivuilta. Vaikka jokainen nainen ja raskaus on yksilöllinen, raskauden tuomat muutokset jaoteltiin raskausviikkojen mukaan sen perusteella miten yleisiä oireet ovat missäkin vaiheessa. Raskauden tuomiin terveysongelmiin etsittiin helpotuskeinoja, joiden pohjalta luotiin konkreettisia tehtäviä puolisolille. Tehtävien avulla puoliso pystyy auttamaan äitiä raskauden eri vaiheissa (kuva 10). Moniin raskausoireisiin sopii helpotukseksi lääkitys. Lääkehoito jätettiin kuitenkin tietoisesti tehtävistä pois, sillä lääkehoidon ohjeistus saattaa muuttua. Sovellus ei myöskään voi huolehtia yksilöllisistä tekijöistä ja arvioida lääkehoidon kokonaisvaltaista turvallisuutta. Tieto koottiin loogisesti etenevään taulukkoon, josta sen siirtäminen sovellukseen käy vaivattomasti.

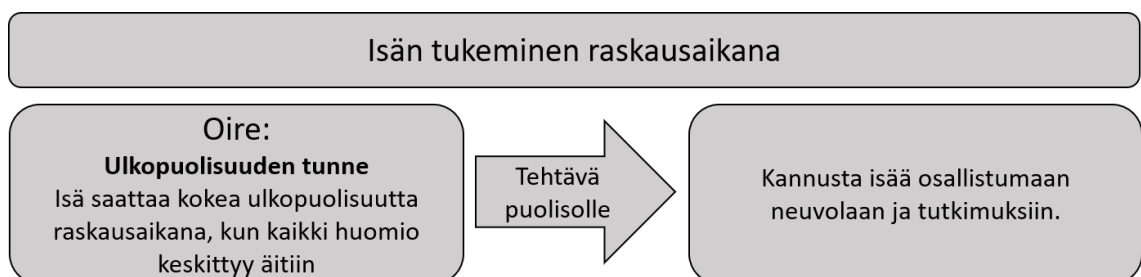


Kuva 9: Esimerkkitehtävä raskauspahoinvoinnin helpottamiseksi

4.2 Miehen rooli raskausaikana ja miten äiti voi huomioida isää.

Äidille raskauden tuoma konkreettinen muutos on suurempi kuin isälle. Neuvolassa ja muissa raskauden ajan palveluissa huomio keskittyy lähinnä äitiin, vaikka myös isä kokee suuren elämänmuutoksen vanhemmaksi tulon myötä. Jos isä raskausaikana on orientoitunut syntymään vain vähän ja saanut heikosti tukea, elämänmuutos saattaa tuntua entistä suuremmalta ja stressaavammalta. Isä voi orientoitua vauvan syntymään toiminnan, esimerkiksi vauvan tarvitsemien hankintojen, kautta. (Kekkonen, Lilja, Nieminen 2013.)

Isän merkityksestä äidin hyvinvoinnille ja vauvan kehitykselle löytyy runsaasti tietoa. Kirjallisuudessa isän rooli raskausaikana korostuu nimenomaan äidin tukijana ja voimavarana. Isän tuen tarve on tiedostettu terveydenhuollon toimijoiden taholta, mutta kaikki tuki on lähinnä keskusteluapua. Isän keskeisiksi raskausajan tuntemuksiksi nousi aineiston analyysissä epävarmuus, ulkopuolisuus, muutokset seksissä/seksuaalisessa halukkuudessa, huoli taloudesta, stressi ja jännitys synnytyksestä. Tulosten perusteella laadittiin äidille tehtäviä, joilla hän voi tukea ja osallistaa isää raskausaikana (kuva 11).

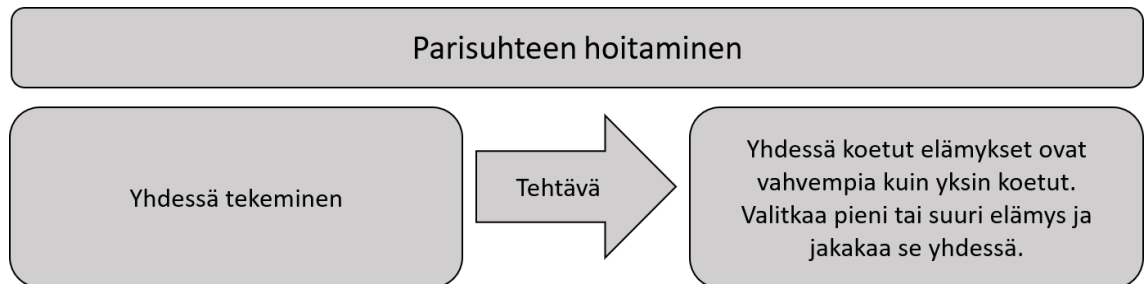


Kuva 10: Esimerkkitehtävä ulkopuolisuuden tunteen helpottamiseksi

4.3 Parisuhteen hyvinvointiin liittyvä tieto ja tehtävät

Vanhemmuus muuttaa parisuhdetta. Etenkin ensimmäinen vauva muuttaa parisuhdetta, kun yhteinen kahdenkeskeinen aika vähenee ja vauva tarvitsee runsaasti hoitoa ja huolenpitoa. Väsymys vaikuttaa vanhempien hyvinvointiin ja keskinäiseen kommunikaatioon. (National Childbirth Trust 2021.) Raskaus voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita, vaikka raskaus olisikin toi-

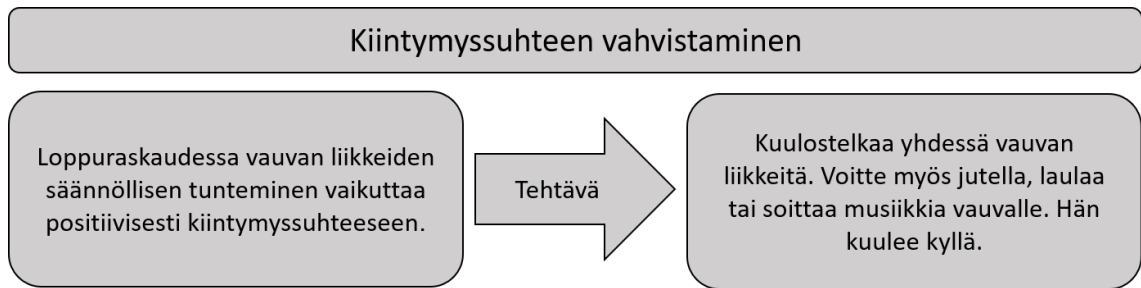
vottu. Sekä negatiiviset että positiiviset tunteet ovat normaaleja, mutta voivat yllättää puolisoita. (Eksote 2016.) Raskausajan parisuhdetta tukevien tehtävien tarkoituksena on lujittaa suhdetta ennen vauvan syntymän tuomia muutoksia (kuva 12). Aineiston analyysin perusteella tehtävät on jaettu seuraaviin kategorioihin: läheisyys, vuorovaikutus, ajankäyttö. Läheisyys pitää sisällään seksin ja kosketuksen. Vuorovaikutus kattaa huomioimisen, kiittämisen, arkiset teot, kuuntelemisen, arvostavan puheen ja huomaavaisuuden. Ajankäyttö sisältää oman ajan, yhteisen ajan, yhdessä tekemisen sekä yhteiset rituaalit, joihin pariskunta käyttää aikaansa.



Kuva 11: Esimerkki parisuhteen hoitamiseen laaditusta tehtävästä

4.4 Kiintymyssuhteen luominen vauvaan raskausaikana.

Vauvan ja vanhemman suhde saa alkunsa jo vanhemman toivoessa lasta. Raskausaikana suhde vauvaan muodostuu vanhemman mielikuvissa vauvasta, perheestä ja omasta sekä puolisonsa vanhemmuudesta. Raskausajan mielikuvat ennustavat suhdetta lapsen tulevaisuudessa, mikä vaikuttaa lapsen kehityksen eri vaiheisiin. Vauvaa koskevien mielikuvien rakentuminen on prosessi, joka lähtee liikkeelle mielikuvista itsestä ja puolisoista sekä todellisista havainnoista vauvasta esimerkiksi liikkeiden ja ultraäänitutkimusten kautta. Tunnesuhde vauvaan muovautuu koko raskauden ajan voimistuen loppua kohti. Tutkimuksen mukaan alkuraskaudessa äideistä 30 % pystyi kuvittelemaan vauvan, keskiraskaudessa 63 % ja loppuraskaudessa 92 %. Äitien kiintymyksen lisääntymiseen keskiraskaudessa vaikuttaa esimerkiksi sikiön liikkeiden tunteminen. (Ahlqvist-Björkroth & Flykt 2013.) Kiintymyssuhdetta vahvistavien tehtävien on tarkoitus muodostaa yhteys vauvaan jo ennen syntymää. Kiintymyssuhdetta vahvistavat tehtävät voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan, jotka ovat: vauvalle kommunikointi, konkreettiset kokemukset ja positiiviset mielikuvat. Kuvassa 13 on esimerkkitehtävä kiintymyssuhteen vahvistamiseksi.



Kuva 12: Esimerkkitehtävä kiintymyssuhteen vahvistamiseksi

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Parisuhteiden ja lapsiperheiden hyvinvointi on aina ajankohtainen aihe. Lapsiperheiden hyvinvointiin panostetaan suomalaisessa yhteiskunnassa paljon ja aihe on usein keskustelunaiheena valtamediassa. Vanhempien tasa-arvo työ- ja perhe-elämässä ovat olleet jo pitkään esillä julkisessa keskustelussa ja tulevaisuudessa myös isien osuutta perhevapaiden käytöstä halutaan lisätä.

Parisuhteen hoitaminen ja huoltaminen koostuu jokapäiväisistä teoista ja on molempien osapuolten vastuulla. Terveysteen ja hyvinvointiin kehitetyt mobiilisovellukset mahdollistavat nykyaikaisen ja osallistavan keinon vaikuttaa elämänlaatuun. Avaimet onnelliseen ja hyvinvointiin parisuhteeseen ovat olleet jo kauan tiedossa, mutta Olento Life Oy:n We Did It -metodi tarjoaa keinoja parisuhteen hyvinvointiin nykyaikaisilla digitaalisilla välineillä.

Vuonna 2019 100 % 16-44-vuotiaista käytti Internetiä. Matkapuhelimella Internetiä käytti 98 % 16-34 -vuotiaista ja 97 % 35-44 -vuotiaista. (Tilastokeskus 2019.) Älypuhelimien vaikutusta parisuhteeseen on tutkittu. Vuonna 2016 julkaistun tutkimuksen mukaan älypuhelimien liiallinen käyttö saattaa laskea parisuhdetyytyväisyyttä ja aiheuttaa riitoja puolisoitten välille. Englanninkielinen termi ”phubbing” tarkoittaa yksilön häiritsevää matkapuhelimen käyttöä puolison läsnä ollessa. (David & Roberts 2016.) Älypuhelimet ovat vähentäneet parisuhteessa keskustelua ja keskustelua. Myös puhelimet voivat aiheuttaa riippuvuutta, josta irti pääseminen saattaa olla haastavaa. Älypuhelimien käyttö saattaa aiheuttaa myös mustasukkaisuutta puolisoitten välille. (Karppinen 2018). Monelle pariskunnalle älypuhelimien käyttö on ongelmallista. Olento Life Oy:n We Did It -sovellus kääntää älypuhelimien käytön parisuhdetyytyväisyyttä lisääväksi tekijäksi. Sovellus pyrkii parantamaan pariskunnan keskinäistä kommunikaatiota ja toisen huomioimista. Näin älypuheliminta pystyy käyttämään parisuhteen eduksi.

Puolisoiden molemminpuolinen rakkaus luo vankan perustan tunne-elämälle. Molempien suhteen osapuolten hyvinvointiin vaikuttaa kokemus suhteeseen tehtyjen panostusten ja palkintojen tasapuolisuudesta. Tasapuolisuus panostusten ja palkintojen jakautumisesta vaikuttaa siihen, miten oikeudenmukaisena suhde koetaan. Mikäli suhteessa toinen kokee saavansa

enemmän kuin mitä antaa vastineeksi, vastaus tilanteen korjaamiseen löytyy omasta toiminnasta. Mikäli toinen kokee antavansa enemmän kuin mitä vastineeksi saa, kokee hän väistämättä epäoikeudenmukaisuutta ja tyytymättömyyttä suhteeseen. (Kontula 2013, 51.) We Did It -sovellus tarjoaa vastavuoroisen pelillisen työkalun, jolla suhteen tasapuolisuuteen voidaan helposti vaikuttaa. Tehtäviä tekemällä ja palautetta antamalla puolisoiden välinen kommunikatio paranee ja kummankin on helppo omalla toiminnallaan vaikuttaa suhteen hyvinvointiin.

Olento Life Oy:lle suunnitellun mobiilisovelluksen sisältö tuo lasta odottaville pariskunnille uuden interaktiivisen keinon huoltaa parisuhdettaan sekä vahvistaa kiintymyssuhdetta syntyvään vauvaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa monipuolista sisältöä uudistettuun mobiilisovellukseen Olento Life Oy:n toiveiden pohjalta. Mobiilisovelluksesta hyötyvät sekä pariskunnat että terveydenhuollon ammattilaiset, jotka voivat tarjota konkreettisen ja osallistavan työkalun asiakkailleen.

Opinnäytetyön aineisto on hankittu julkisista lähteistä, eikä siinä ole käytetty sensitiivistä sisältöä tai henkilötutkimuksia. Näin ollen projektin jälkeen tuhottavaa tutkimusmateriaalia ei ole. Tehtävät sisältävät terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää materiaalia, jolloin tiedon paikansa pitävyydellä on suuri merkitys. Aineistossa on hyödynnetty kansainvälisiä ja kotimaisia lähteitä, mikä tuo työhön laajempaa näkökulmaa. Aineiston valinnassa korostui ensisijaisesti tiedon luotettavuus. Mitään tietoa verkkosivuilta ei ole sellaisenaan hyödynnetty sisällössä, vaan tiedon pohjalta on luotu tehtäviä uuteen elämäntilanteeseen. Opinnäytetyö on tehty työelämäyhteistyönä, mutta rahallista korvausta siitä ei ole maksettu. Työ on tehty tämänhetkisen tiedon pohjalta, mutta materiaalin päivittäminen ja ylläpitäminen siirtyy Olento Life Oy:n vastuulle. Sisältöpaketti jää Olento Lifen vapaasti käytettäväksi ja muokattavaksi. Tulevaisuudessa mobiilisovelluksen sisältöpakettia voidaan kehittää asiakaskokemusten pohjalta.

Sisältöpakettia voi tulevaisuudessa mahdollisesti hyödyntää myös kansainvälisessä käytössä. Vaikka hyödynnetty tieto on koottu osittain kansainvälisistä lähteistä, on suomalaiset suositukset huomioitu läpi työn. Etenkin raskausoireiden helpottamisessa kansainväliset ohjeet saattavat poiketa suomalaisista. Mikäli materiaalia hyödynnetään kansainvälisessä käytössä, tulee kohdemaan terveysviranomaisten suositukset ottaa huomioon.

Raskausoireiden helpottamiseen liittyvissä tehtävissä korostuivat levon, ravinnon ja liikunnan merkitys. Useampaan vaivaan tarjottiin helpotusta edellä mainituista keinoista. Raskaus onkin erinomainen tilaisuus molemmille vanhemmille panostaa terveellisiin elämäntapoihin. Isän rooli raskaudenaikana korostui sekä kotimaisissa että kansainvälisissä lähteissä lähinnä äidin tukijana. Vanhemmuuteen kasvu on kuitenkin pitkä prosessi, joka alkaa molemmilla vanhemmilla jo raskauden aikana. Koska äiti kokee raskauden fyysiset muutokset, isän ulkopuolisuus

den tunne saattaa olla ongelmallista. Isälle suunnatut tehtävät raskausoireiden helpottamiseksi tuovat konkreettisen keinon lisätä tietoa raskauden kulusta ja haasteista sekä mahdollistavat osallistumisen raskauden kulkuun. Hyvinvoiva parisuhde tukee vanhemmuudessa, joten parisuhteen hyvinvointiin panostavat tehtävät hyödyttävät sekä vanhempia että vauvaa.

Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön tarkoitus on kehittää ja uudistaa työelämää sekä alaa laajemmin. Tämä opinnäytetyö on ajankohtainen sekä vanhemmuuden että digitaalisuuden näkökulmasta. Olento Life Oy:n We Did It- metodi on tulevaisuuden keino vaikuttaa parisuhteen hyvinvointiin. Sisältöä tulee jatkossa arvioida ja kehittää käyttäjäkokeusten perusteella, jotta kehitys jatkuu asiakkaiden tarpeet huomioiden. We Did It- sovellus tarjoaa myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille konkreettisen keinon tukea parisuhdetta vanhemmuuden alussa. Sisältöä voi tulevaisuudessa päivittää myös ammattilaisten kokemusten pohjalta.

Lähteet

Painetut

Ahlqvist-Björkroth. 2013. Raskausajan mielikuvat vanhemmuuden ja lapsen kehityksen enustajina. *Psykologia* 48 (05-06), 338-355.

Auvinen, M., Malinen K., Punkka P., Rönkä A. 2010. Miten pienten lasten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan? *Psykologia* 45 (02), 116-133.

David, M., Roberts J. 2016. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141.

Elmgren, H., Jurva, R., Lahti, A., Sihto, T. 2018. Naisvalitus ja parisuhteen epätasa-arvot. Teoksessa Eerola, P., Pirskanen, H. (toim.) *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus Oy.

Heiskanen, L., Markova, K., Salmi A., Vaaranen H. (toim.). 2017. *Läheinen parisuhde*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj.), Hakulinen-Viitanen, T., Klemetti R, (toim.) 2013. *Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print -Suomen Yliopistopaino Oy.

Kinnunen, S. *kahden kauppa*. 2009. *Kestävää parisuhdetta rakentamassa*. Helsinki: Kotimaa-yhtiöt Oy / Kirjapaja.

Lupton, D. 2018. *Digital Health Critical and Cross-Disciplinary Perspectives*. Oxon & new York: Routledge.

Luukkala, J. 2015. *Kukoistava parisuhde. Rakkaussuhteen psykologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Malinen, K. 2011. *Parisuhde pikkulapsiperheessä*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Mattila, R., Thurén, J. 2019. *Lapsiperheen parisuhdekirja*. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mihelic, M., Morawska, A. & Filus, A. 2018. Preparing parents for parenthood: protocol for a randomized controlled trial of a preventative parenting intervention for expectant parents. *BMC pregnancy and childbirth*, 18 (1), 311.

Määttä, K. 2000. *Kestävä parisuhde*. Juva: WSOY.

Nusem, E., Straker K., Wrigley, C. 2020. Implementing Design Thinking: Understanding organizational conditions. *California Management Review*. Vol. 62(2). Sage publishing. 125-143.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti J. 2015. Kehittämistyön menetelmät Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Park, Y. 2016. Emerging New Era of Mobile Health Technologies. *Healthcare Informatics Research*, 22 (4), 253-254.

Rantala, J. 2016. Parintaju. Parisuhde lapsiperheessä. Gummerus Kustannus Oy.

Rosenberg, M. 2020. Te selviätte kyllä. Mahdollisuuksien parisuhde. Marika Rosenborg ja Kustannusosakeyhtiö Otava.

Vaaranen H. 2016. Lukijalle. Teoksessa parisuhdekeskus (toim.) Sata kysymystä parisuhteesta Väestöliiton parisuhdekeskus vastaa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Väestöliiton Familia Oy.

Sähköiset

Attila, H., Pietiläinen, M. 2017. Sukupuolten tasa-arvon toteutuminen perheiden työnjaossa ja päätöksenteossa. Tasa-arvobarometri 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 8/2018. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 22.1.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160920/STM_08_2018_Tasa-arvobarometri%202017_net.pdf

Chase, S. 2017. Design Thinking in Action: Changing the Public Service Model. *OLA quarterly*, 22(3), 15-19. Viitattu 3.2.2021. http://journals3.oregondigital.org/olaq/article/view/vol22_iss3_6/1865

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus. 2017. Raskausajan parisuhde ja seksuaalisuus. Viitattu 17.2.2021. <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/neurolat/materiaalia/Documents/Raskausajan%20parisuhde%20ja%20seksuaalisuus.pdf>

Holopainen, A. 2015. Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat? *Duodecim*. 131(13). Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 1285-90. Viitattu 8.12.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12334#s2>

Interaction Design Foundation. 2021. What is Design Thinking? Viitattu 3.2.2021. <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>

Karppinen, K. 2018. "Yritän opetella elämään tässä kolmiodraamassa" - Kännykkä on monelle jo tärkeämpi kuin oma puoliso. *Yle*. Viitattu 15.3.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10466088>

Kekkonen, M., Lilja, J., Nieminen K. 2013. Isätietoa. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63888/Isatietoa_opas_Kekkonen_Lilja_Nieminen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Perhebarometri 2013. Katsauksia/Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. Viitattu 15.3.2021. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/c9037b3b-perhebarometri-2013.pdf>

Kontula, O. 2016. Lemmen paula seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Perhebarometri 2016. Katsauksia/Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. Viitattu 23.11.2020. https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/d26f53417ac769c94b7cba5b72f96f7e/1606129748/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf

National Childbirth Trust. 2021. Changes in your relationships after having a baby. Viitattu 17.2.2021. <https://www.nct.org.uk/life-parent/your-relationship-couple/relationship-changes/changes-your-relationships-after-having-baby>

Plattner, H. 2020. An Introduction to Design Thinking Process guide. Institute of Design at Stanford. Viitattu 3.2.2021. <http://web.stanford.edu/~mshanks/Michael-Shanks/files/509554.pdf>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Viitattu 24.2.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen A. 2021. Sisällönanalyysi. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 24.2.2021. https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Raijas, A. 2014. Yhteisen talouden ristiriidat ja ratkaisut nuorissa lapsiperheissä. Tilastokeskus. Viitattu 22.1.2020. http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2013/art_2013-12-09_011.html?s=0

Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Odottavan äidin käsikirja. 2020. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.2.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=odk00012

Reponen, J. 2015. Terveystieteiden sähköiset palvelut murroksessa. Duodecim, 131:1275-6. Viitattu 22.1.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12323.pdf>

Sinnemäki, M. 2019. Kotityöt lapsiperheessä. Väestöliitto. Viitattu 20.1.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kotityot-lapsiperheessa/>

Sternberg, R. 2020. Duplex Theory of Love: Triangular Theory of Love and Theory of Love as a Story. Viitattu 16.2.2021. <http://www.robertjsternberg.com/love>

STT Viestintäpalvelut Oy 2017. Tutkimus: Parisuhde paranee tekoälyllä. Viitattu 19.11.2020. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/tutkimus-parisuhde-paranee-tekoalylla?publishe-rlid=59300339&releaseld=59300356>

Tilastokeskus. 2019. 1. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Viitattu 16.3.2021. http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html

Väestöliitto 2020. Tyytyväisyys parisuhteeseen on tärkeää myös lasten kannalta. Viitattu 19.11.2020. https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/parisuhde_perhevalmennuksessa/parisuhdetyytyvaisuus/

Julkaisemattomat

Lange, P. 2021. Toimitusjohtajan sähköposti. 17.3.2021. Olento Life Oy. Kotka.

Kuviot

Kuva 1: Robert Sternbergin rakkauden kolmio.....	8
Kuva 2: Tekojen merkityksen analyysi.....	16
Kuva 3: Muotoiluajattelun viisi vaihetta Stanford Design Schoolin mallin mukaan	21
Kuva 4: Tiedonkäsittelyn vaiheet raskausoireiden osalta	24
Kuva 5: Raskausoireiden luokittelu	24
Kuva 6: Isän kokemukset raskausaikana	25
Kuva 7: Parisuhteen hyvinvointi; tiedon luokittelu	25
Kuva 8: Kiintymyssuhteen muodostuminen; tiedon luokittelu	26
Kuva 9: Esimerkkitehtävä raskauspahoinvoinnin helpottamiseksi	27
Kuva 10: Esimerkkitehtävä ulkopuolisuuden tunteen helpottamiseksi	27
Kuva 11: Esimerkki parisuhteen hoitamiseen laaditusta tehtävästä	28
Kuva 12: Esimerkkitehtävä kiintymyssuhteen vahvistamiseksi	29

Taulukot

Taulukko 1: Aineiston keruu; mitä lähteitä hyödynnettiin missäkin osiossa	22
--	-----------