

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

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E., Mettälä, M., Äimälä, A-M. & Tuomi, J. (2021) Raskautta edeltävä terveys ja ohjauksen työkalut. Kätilölehti, 2021:6.

Raskautta edeltävä terveys ja ohjauksen työkalut

Elina Botha, TtT

Marika Mettälä, TtM

Anna-Mari Äimälä, THM

Jouni Tuomi, FT

Tampereen ammattikorkeakoulu

Eurooppalainen PreconNet -hanke on kolmen vuoden ajan nostanut esiin raskautta edeltävän terveyden (preconception health) merkitystä syntyvän lapsen hyvinvoinnille.

On aika nostaa elinikäinen hedelmällisyyskasvatus uudelle tasolle luomalla työvälineitä opettajille ja terveysalan ammattilaisille. PreconNet – hanke kuroo umpeen hedelmällisyyden suojeluun liittyvien tarpeiden, tiedon ja osaamisen puutteen kuilua koulutuksen, ohjauksen ja neuvonnan avulla. Tavoitteena on antaa terveydenhuollon ammattilaisille vaikutusmahdollisuuksia ja työvälineitä hedelmällisyystietoisuuden ohjaamiseen ja neuvontaan, jotta nuoret aikuiset pääsevät lapsitoivotavoitteisiinsa, ja jotta heidän tavoitteensa perustuisivat oikeaan tietoon.

PreconNet -hanke - hedelmällisyyden suojelun puolesta

Preconception health of youth (PreconNet) -hanke on EU:n Erasmus + rahoitteinen kolmevuotinen hanke, joka alkoi syksyllä 2018 ja päättyy tämän vuoden (2021) lopulla. Hanketta johtaa Tampereen ammattikorkeakoulu (TAMK) ja strategisina kumppaneina toimivat Ljubljanan yliopisto (Slovenia), Primorskan yliopisto (Slovenia), VIVES ammattikorkeakoulu (Belgia) ja Carinthia ammattikorkeakoulu (Itävalta).

Hankkeen perustana on hyvin tunnistettu ilmiö ja haaste. Hedelmällisyyden biologia ei ole sopeutunut nyky maailman sosiaalisiin suuntauksiin ja sen ilmiöihin, kuten siihen, että erityisesti ensimmäisen lapsen hankinnan ikä nousee länsimaissa vuosi vuodelta. Siittiöiden laadun romahdus yhdistettynä naisten yhä korkeampaan lastensaanti-ikään vaikuttaa kaikkiin kaikkialla.

Hedelmällisyyttä uhkaa lisäksi se, ettei Euroopassa, kuten ei Suomessakaan mikään ammattilaistaho ole ottanut päävastuuta hedelmällisyyden suojelun ja raskautta edeltävän ohjauksen ja neuvonnan toimeenpanosta. Nämä eivät myöskään ole kuuluneet riittäväällä tasolla kansallisiin sairaanhoitaja- tai kättilökoulutusten opetussuunnitelmiin.

Nykyisten tutkimusten mukaan hedelmällisyyden suojelun suositukset olivat hajanaisia, epä johdonmukaisia ja epäyhtenäisiä. Tarvitaan yhteistyötä kaikkialla, jotta voidaan kehittää näyttöön perustuvia suosituksia raskautta edeltävään ohjaukseen sekä terveydenhuollon ammattilaisten koulutukseen.

Jokaisessa kumppanimaassa on hankkeen aikana tehty tilannearviointia seksuaali- ja lisääntymisterveydestä. On tullut aika kasvattaa hedelmällisyyden suojelua koskevan tietoisuuden tasoa kaikkialla Euroopassa. Hankkeen vaikutukset ovat siirrettävissä myös muihin maihin.

Mikä hedelmällisyyttä uhkaa ja miten uhka torjutaan?

Syiksi luonnollisen hedelmällisyyden vähenemiseen on todettu, että hedelmällisyydestä ja sen suojelusta ei ole saatavilla riittävästi luotettavaa tietoa, hedelmällisyyttä uhkaa useat riskitekijät ja aiheesta on liikkeellä paljon väärää tietoa. Myös vanhemmuuden viivästyminen on vakava ongelma, joka johtaa alhaisiin syntyvyyslukuihin. Jos lapsenhankinnan päätöstä lykätään optimaalisimman hedelmällisyyksiänsä jälkeen, on ratkaisevan tärkeää ylläpitää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä tuona aikana.

Tutkimusten mukaan ihmiset kaipaavat ja hakevat tietoa, ja sitä on netissä paljon saatavilla. Hankkeessa heräsi kuitenkin huoli siitä, että verkkosivustoja tuottavat monet eri tekijät, eivätkä ne ole aina luotettavia. Tähän tarpeeseen vastattiin tuottamalla uusi englanninkielinen verkkoympäristö, joka sisältää erilaisia työkaluja, joita ammattilaiset voivat opetuksessa ja ohjauksessa hyödyntää.

Hankkeella on vastattu hedelmällisyyden suojelun ja raskautta edeltävän ohjauksen ja neuvonnan tarpeisiin. Terveystieteiden ammattilaisten koulutuksen kehittäminen, tuomalla sinne näitä teemoja osaksi opetussuunnitelmia ja opetusta, kannustaa ammattilaisia jatkossa toteuttamaan konkreettisia interventioita osana työtään. Hankkeen innovaatiot hyödyttävät ammattilaisten lisäksi vanhempia, nuoria ja lapsia. Kumppanimaat ja heidän verkostonsa levittävät hedelmällisyyden suojeluun tuotettuja innovaatioita kaikkialla Euroopassa.

Yksi hankkeen innovaatioista on PCHC-malli, jonka symbolina toimii hunajakkeno. Hunajakkeno kuvastaa elämän läheisyyttä, se tarjoaa ravintoa ja suojaa. Se on jatkuvasti kasvava rakennelma, eikä se tule koskaan täysin valmiiksi. Samanlaista on hedelmällisyyden suojelu.

PCHC- eli hunajakennomalli

PCHC (PreConception Health and Care) -mallissa kuvataan uuteen ja ajankohtaiseen tietoon perustuen hedelmällisyyteen ja lisääntymisterveyteen vaikuttavia keskeisimpiä tekijöitä. Mallin lähtökohta on terveyden edistäminen; huomioiden sen biologiset, psykologiset, sosiaaliset, eettiset ja kulttuuriset lähtökohdat. On tärkeää, että uusi tutkimustieto saavuttaa nuoret ja nuoret aikuiset, jotta he osaavat suojella hedelmällisyyttään ja elää terveyttä edistävällä raskautta edeltävällä ajan. Mallin keskeisimmät teemat ovat **hedelmällisyystietoisuus, ikä, infektiot, perussairaudet, ympäristö ja työympäristö**. (Kuva 1.)

KUVA 1. PCHC- eli hunajakennomalli

Oikea ja tarkka **hedelmällisyystietoisuus** vahvistaa kykyä tehdä viisaita valintoja, jos nuori tai nuori aikuinen valitsee pidentää nuoruuttaan ja viivästyttää vanhemmuuttaan.

Ikä vaikuttaa hedelmällisyyteen lahjomattomasti ja armottomasti. Se on merkittävin yksittäinen tekijä, joka vaikuttaa hedelmällisyyteen. Sekä naisten että miesten hedelmällisyys, kyky hedelmöittää ja hedelmöittää, heikkenee iän myötä.

Infektiot voivat vaikuttaa naisten ja miesten lisääntymisterveyteen. Infektioilla tarkoitetaan tässä yhteydessä mm. seksitauteja.

Tietyt **krooniset sairaudet** saattavat heikentää hedelmällisyyttä ja kasvattavat riskejä raskaudessa ja synnytyksessä. Perussairaudet on hyvä huomioida hyvissä ajoin, jo raskautta suunniteltaessa, ja keskustella niiden lääkityksestä ammattilaisen kanssa.

Ympäristössä oleville kemikaaleille altistuminen raskautta edeltävästi tai raskauden aikana voi aiheuttaa haitallisia terveysvaikutuksia. Tietyt **työympäristöt** voivat aiheuttaa haittoja sekä miesten että naisten lisääntymisterveydelle. Työterveyshuollossa tulisi käsitellä terveyttä myös hedelmällisyyden suojelun kannalta.

Tämä 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 suojelu on jokaiselle yksilöllinen tekijöiden summa.

Eri elämänvaiheisiin kytkeytyvät interventiomahdollisuudet

Nuoret aikuiset ovat halukkaita muuttamaan elämäntapojaan, mutta esteinä näille on pidetty ajan ja motivaation puutetta. Tulevaisuudessa lapsia joskus haluavien eri ikäisten naisten ja miesten eri ikäkausittaista motivaatiota tulisi ymmärtää, jotta se voidaan valjastaa terveellisten valintojen takaamiseksi. Eri ikäisiä ihmisiä motivoi eri asiat, erityisesti seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Hedelmällisyyttä parantavien ja suojelevien interventioiden tulisi olla kontekstispesifiä ja jokaiseen ikäkauteen sopivia, lisäksi niiden tulee perustua tieteelliseen näyttöön.

PreconNet-hankkeessa kehitettiin lukuisia konkreettisia työkaluja varsinkin aktiivisessa lastensaantitoiveessa olevien aikuisten ohjauksen ja neuvonnan tueksi. Työkalut sisältävät animaatioita, tapauskuvauksia, postereita, infograafeja, interaktiivisia dialogikortteja ja muuta digitaalisesti hyödynnettävää materiaalia. Materiaalia saa vapaasti käyttää ja sitä on käännetty useille kielille, jotta se tavoittaa mahdollisimman monet. Tämä työkalujen kokonaisuus vastaa tarpeeseen tarjota aikuisille käytännönläheisiä työkaluja ja strategioita osallistavalla tavalla.

Näyttöön perustuva seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvä tieto lisääntyy nopeasti ja siksi tarvitaan jatkossakin hankkeita varmistamaan, että tieto jalkautuu kohderyhmän pariin ja muuttuu konkreettisiksi jokaiseen elämänvaiheeseen sopiviksi, soveltuviksi ja vaikuttaviksi interventioksi.

PreconNet-hankkeesta ja siitä kehitetyistä työkaluista löytyy tarkemmin: <https://preco.tamk.fi/>