



Aino Alppiranta ja Oona Lindroos

Turvallisuuden ja viihtyvyyden edistäminen Lohjan sairaalan synnytysosastolla

Toiminnallinen opinnäytetyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö

Kätilötyö

Opinnäytetyö

24.5.2023

Tekijä	Aino Alppiranta & Oona Lindroos
Otsikko	Turvallisuuden ja viihtyvyyden edistäminen Lohjan sairaalan synnytysosastolla
Sivumäärä	21 sivua + 2 liitettä
Aika	24.5.2023
Tutkinto	Kätilötyö (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Kätilötyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Riitta Vilkkö, lehtori
<p>Synnyttäjät saattavat tuntea turvattomuutta sairaalaympäristössä, joka voi vaikuttaa synnytyskokemukseen negatiivisesti ja aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemiseen. On tärkeää, että synnyttäjät kokevat olonsa turvalliseksi ja viihtyisäksi, sekä uskaltaisivat tehdä synnytuksesta omannäköisensä.</p> <p>HUS (=Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri) Lohjan sairaalan synnytysosastolla 2S on huomattu, että synnyttäjien ja heidän tukihenkilöiden tavarat saattavat olla pitkin huonetta, eivätkä tukihenkilöt välttämättä tiedä, missä voi esimerkiksi keittää kahvia tai lämmitellä ruokaa.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda painovalmiit julisteet Lohjan sairaalan synnytysosastolle. Opinnäytetyömme koostuu opinnäytetyöraportista, tietoperustasta ja painovalmiista julisteista. Julisteiden tarkoituksena on lisätä niin henkilökunnan, kuin asiakkaidenkin turvallisuutta, sekä luoda viihtyisää ilmapiiriä synnytysten aikana. Halusimme, että julisteiden avulla synnyttäjälle ja hänen tukihenkilölleen välittyy tunne, että apua on saatavilla ja synnytuksesta saa tehdä omannäköisensä. Lohjan sairaalan idea julisteelle oli, että siinä olisi esim. kuvien avulla kerrottu tärkeimpiä asioita synnytysosastolla toimimisesta. Eksimmme itse ajatuksen viihtyisän ilmapiirin luomisesta julisteiden avulla. Näin päädyimme lopputulokseen, että teemme kaksi erilaista julistetta, toinen on enemmän informatiivinen ja toinen tunnelman ja turvallisuuden edistäjä.</p> <p>Tietoperustana käytimme synnytyksympäristön kuvailua, potilasturvallisuusohjeita, Lohjan sairaalan synnytystoiminnasta tietoa, terveysviestinnän perusteita ja HUSin brändiohjeita. Julisteet suunniteltiin aluksi Wordin tavalliselle pohjalle, josta ne myöhemmin siirrettiin HUSin omille julistepohjille, HUSin oman graafisen ohjeen mukaan. Valmiina tuotoksena on kaksi erilaista julistetta, joissa on käytetty kolmea eri kieltä (suomi, ruotsi ja englanti).</p> <p>Julisteisiin valikoitui kuvia, joiden voidaan katsoa olevan ajattomia ja sukupuolineutraaleita. Tekstit pidettiin mahdollisimman lyhyinä ja ytimekkäinä ja niitä muokattiin sekä synnytysosaston kätilöiden, että HUSin viestintäsihteerien kommenttien pohjalta.</p> <p>Sekä kirjallinen työ, että julisteet ovat molemmat tehty parityönä ja kuvat ja tekstit on yhdessä valittuja, joka lisää työn luotettavuutta. Kirjallisen työn tietoperustaan on haettu tietoa monista eri lähteistä ja tietoperustalla perustellaan julisteisiin valikoituneita tekstejä. Jatkossa samantyyppisiä julisteita voisi käyttää myös esimerkiksi lapsivuodeosastolla tai tehtyjä julisteita voisi myös jakaa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, jolloin se myös saavuttaisi odottavat perheet.</p>	
Avainsanat	Juliste, terveysviestintä, synnytysturvallisuus, synnytys

Author	Aino Alppiranta & Oona Lindroos
Title	Promoting safety and comfort in the maternity ward of Lohja hospital
Number of Pages	21 pages + 2 appendices
Date	24.5.2023
Degree	Midwifery
Degree Programme	Bachelor's degree in midwifery
Instructors	Riitta Vilkkö, Senior Lecturer
<p>Parturient may feel unsafe in a hospital environment, which can negatively affect their childbirth experience and impair their functionality. It is important for parturient to feel safe and comfortable as well as to have the freedom to personalize their birth experience.</p> <p>At the maternity ward 2S of Lohja Hospital, part of the Helsinki and Uusimaa Hospital District (HUS), it has been noticed that the belongings of parturient and their support persons may be scattered throughout the room, and support persons may not know where they can, for example, make coffee or warm up food.</p> <p>The purpose of this thesis was to create ready-to-print posters for the maternity ward of Lohja Hospital. Our thesis consists of a thesis report, theoretical background, and ready-to-print posters. The purpose of the posters is to enhance the safety of both the staff and the customers, at the same time creating a comfortable atmosphere during childbirth. Through the posters, we wanted to convey to the parturient and her support person the feeling that help is available and that they can make the birth experience their own. The idea for the poster at Lohja Hospital was to use images to communicate the most important aspects of functioning in the maternity ward. We came up with the concept of creating a pleasant atmosphere through the poster. Therefore, we ended up with two different posters, one more informative and the other promoting the atmosphere and safety.</p> <p>As our theoretical background, we utilized descriptions of the childbirth environment, patient safety guidelines, information about Lohja Hospital's maternity services, fundamentals of health communication, and branding guidelines provided by HUS. The posters were initially designed on a regular Word template and later transferred to HUS's own poster templates, following HUS's graphic guidelines. The final outcome consists of two different posters that incorporate three different languages (Finnish, Swedish, and English).</p> <p>The selected images for the posters are considered timeless and gender neutral. The texts were kept as brief and concise as possible and were modified based on feedback from the midwives at the maternity ward and communication experts at HUS.</p> <p>Both the written work and the posters were created collaboratively, and the selection of images and texts was made jointly, increasing the reliability of the work. The theoretical background of the written work draws information from various sources and justifies the chosen texts for the posters. In the future, similar posters could be used in, for example, the post-natal ward, and the posters could also be shared on social media to reach expectant families.</p>	
Keywords	Poster, health communication, birth safety, birth

	1
1 Johdanto	2
2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	3
3 Synnytysympäristö	4
3.1 Sairaalasynnytykset Suomessa	4
3.2 Synnytys sali ympäristönä	4
4 Positiivinen ja turvallinen synnytyskokemus	5
4.1 Turvallisuus synnytyksen aikana	6
4.2 Aktiivisuuteen kannustaminen	7
5 Terveysviestintä	8
5.1 HUS brändi	9
6 Opinnäytetyön toteuttaminen	9
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	9
6.2 Työskentelyn kuvaus	10
6.2.1 Suunnitteluvaihe	10
6.2.2 Toteutusvaihe	11
6.2.3 Raportointivaihe	12
6.3 Aineistohaku	12
7 Julisteen tuottaminen	13
7.1 Ensimmäiset luonnokset	13
7.2 Julisteiden muokkaus kätilöiden ja viestintäasiantuntijoiden kommenttien pohjalta	14
8 Pohdinta	15
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	15
8.2 Oman ammatillisen osaamisen ja kasvun arviointi	16
8.3 Kehittämiskohteet	17
Lähteet	18
Liitteet	
Liite 1. Yhdessä kohti syntymää-juliste	
Liite 2. Sinun synnytyksesi-juliste	

1 Johdanto

Synnytys on yksi naisen elämän merkittävimmistä tapahtumista, ja muistot synnytyksestä kantavat elämän loppuun saakka. Jokainen kokee synnytyksen eri tavalla, eikä ole kahta samanlaista synnytyskokemusta. Synnytyksen ammatillisella hoitamisella voidaan saavuttaa hyvän synnytyksenaikaisen hoitotyön tavoite, positiivinen synnytyskokemus. Tähän vaaditaan synnytystä hoitavalta kättilöltä tai lääkäriltä empaattista tukea, hyväksyntää ja rohkaisua sekä on myös osattava luoda kiireetön ilmapiiri. Synnyttäjälle on tarjottava tietoa, sillä se vähentää ahdistusta, pelkoa, stressiä ja lievittää synnytyskipua. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016: 144–146.)

Suomessa synnytyksiin saa ottaa mukaan tukihenkilön, joka voi olla esimerkiksi puoliso tai muu synnyttäjälle tärkeä henkilö (HUS 2023). Synnytys sisältää haastavia hetkiä, jolloin tuki ja kannustus on tärkeää. Synnyttäjän on tärkeä pohtia tukihenkilön kanssa, millaista tukea synnytyksen aikana haluaa ja millaista kannustusta kaipaa tarvittaessa. Synnyttäjän ja tukihenkilön on tärkeä pitää luottamusta yllä synnytyksen aikana ja luotettava synnyttäjän voimavaroihin. Keinoja huolen, pelon, jännityksen ja väsymyksen purkamiseen ja ennaltaehkäisyyn on hyvä pohtia yhdessä jo etukäteen, sillä nämä tunteet lisäävät kivun tuntemusta. Synnyttäjät, jotka saavat jatkuvaa tukea synnytyksen aikana, kokevat synnytyksen positiivisena ja heillä on lyhyempi synnytys. (Leap & Hunter 2016.)

Suomessa vuonna 2021 kaikista synnytyksistä 99,3 % tapahtui sairaalassa (THL 2022). Sairaala ympäristönä voi aiheuttaa synnyttäjälle hallinnan menetyksen tunnetta, turvattomuutta ja avuttomuutta. Tämän vuoksi synnytyksen aikana on tärkeää, että synnyttäjä osallistuu synnytyksen hallintaan ja päätöksentekoon, ja että synnytysympäristö tukee tätä. Synnyttäjän tulee voida ilmaista tarpeensa ja toiveensa synnytyksen aikana ja saada tietoa synnytyksen kulusta ja mahdollisista toimenpiteistä. (Jenkinson & Josey & Kruske 2014.)

Synnytysympäristön tulee olla turvallinen, rauhallinen, mukava ja yksityinen, jotta synnyttäjä voi rentoutua ja keskittyä synnytykseen. Lisäksi synnytysympäristössä tulee olla mahdollisuus liikkua, syödä ja juoda, sekä tarvittava teknologia ja henkilöstö valmiina synnytyksen edistymisen seuraamiseksi ja tarvittaessa mahdollisesti tarvittavan lääketieteellisen avun antamiseksi. Tämän takia synnytysympäristön tulee tukea synnyttäjän tarpeita ja toiveita synnytyksen aikana, sillä se vahvistaa synnyttäjän hallinnan ja turvallisuuden tunnetta. (Jenkinson ym. 2014.)

Synnyttäjän turvallisuuden tunnetta voi myös lisätä tukihenkilö toiminnallaan, sillä hän voi toimia synnyttäjän puolesta puhujana ja helpottaa hänen oloaan. Tukihenkilön rooli synnytyksessä on merkittävä, sillä hän on synnyttäjälle tuttu ja turvallinen henkilö. Joskus tukihenkilöt kuitenkin kokevat neuvottomuutta synnytyksen aikana, usein tiedonpuutteen takia, eivätkä osaa toimia. (Terveyskirjasto 2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kaksi julistetta synnytysosastolle, joiden tavoitteena on parantaa synnyttäjän kokemaa turvallisuutta ja viihtyvyyttä synnytyksen aikana tarjoamalla synnyttäjälle ja tukihenkilölle konkreettista tietoa, kuinka synnytyssaliympäristössä kuuluu toimia ja miten helpottaa synnytyksen kulkua. Tukihenkilö voi helpottaa synnyttäjän oloa esimerkiksi hieromalla, olemalla läsnä, pitämällä kädestä tai rohkaisemalla häntä synnytyksen aikana (HUS 2023). Toisena väiillisenä tavoitteena on pyrkiä sujuvoittamaan henkilökunnan työskentelyä informoimalla synnyttäjää ja tukihenkilöitä julisteiden avulla perusasioista, kuten tavaroiden säilyttämisestä synnytyssalissa. Synnyttäjää ja tukihenkilöä rohkaistaan omatoimisuuteen ja ottamaan vastuuta oman synnytyksen kulusta, kuitenkin päävastuun ollessa henkilökunnalla.

Tämä opinnäyte työ on tehty yhteistyössä Lohjan sairaalan synnytysosaston kanssa ja yhteistyötä on tehty synnytysosastolla työskentelevän kättilön kanssa. Synnytysosaston kättilöiden kokemusten perusteella oli syntynyt idea yleisimpien kysymysten vastauksien esittämisestä julisteen avulla.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kaksi painovalmista julistetta Lohjan sairaalan synnytysosastolle. Julisteiden tavoitteena on parantaa synnyttäjän kokemaa turvallisuutta ja viihtyvyyttä synnytyksen aikana tarjoamalla synnyttäjälle ja tukihenkilölle konkreettista tietoa, kuinka synnytyssaliympäristössä kuuluu toimia ja miten helpottaa synnytyksen kulkua.

Synnytysosaston henkilökunta pystyy hyödyntämään lopputuloksena syntyneitä julisteita synnytyssaliympäristön turvallisuuden ja synnyttäjän viihtyvyyttä ja turvallisuuden tunnetta edistävänä välineenä. Samalla julisteiden avulla synnyttäjän ja tukihenkilön kokemus synnytyksestä voi parantua, mikä edistää synnytysosaston toiminnan laatua ja potilasturvallisuutta.

Opinnäytetyötä ohjasi kaksi kehittämistehtävää:

1. Miten tuoda julisteen avulla esille Lohjan sairaalan synnytysosaston sujuvan toiminnan kannalta tärkeimmät asiat?
2. Miten kannustaa synnyttäjää julisteen avulla aktiivisuuteen ja tekemään synnytuksesta omannäköisensä?

3 Synnytysympäristö

3.1 Sairaalasynnytykset Suomessa

Suomessa synnytykset on keskitetty sairaaloihin 1950-luvulta lähtien. Tätä ennen monet äidit synnyttivät kotioloissa kättilön avustuksella. Synnytykset on keskitetty suurempiin sairaaloihin, joissa on saatavilla huipputason asiantuntemus ja tekniikka. Tekniikan käyttö onkin lisääntynyt synnytysten sairaaloihin siirtymisen jälkeen. (Miettinen 2014: 151–156.) Suomen synnytyssairaaloiden turvallisuus on maailman huippuluokkaa ja perinataalikuolleisuus onkin maailman pienimpiä (Valvira 2021).

Synnytyssairaloita vuonna 2021 Suomessa oli 23 ja koko Suomessa synnytyksiä sairaaloissa oli 49069, keskimäärin 2133 synnytystä sairaalaa kohden. Useampi kuin joka kolmas (35,4 %) synnytys tapahtui HUSin alueen sairaaloissa (Naistenklinikka, Jorvin sairaala, Hyvinkään sairaala ja Lohjan sairaala). Lohjan sairaalassa vuonna 2021 syntyi 1419 vauvaa ja sairaalan synnytysten määrä on ollut kasvussa vuodesta 2010 lähtien. (THL 2022.)

3.2 Synnytyssali ympäristönä

Tutkimuksessa (Dijkstra & Pieterse & Pruyn 2006) on osoitettu, että hyvä sairaalaympäristö vähentää potilaiden kokemaa ahdistuneisuutta ja stressiä. Se myös nopeuttaa toipumista ja täten lyhentää hoitoaikoja. Myös lääkkeiden käytön tarve on vähäisempää. (Leppävuori & Puustinen 2019.)

Tutkimusten mukaan synnytyssali ympäristönä vaikuttaa synnytyskokemukseen ja sillä on merkittävä rooli synnytysten kulkuun (Walsh 2010). Suomessa synnytyssalit sairaaloissa on hyvin pitkälti teknologiaan perustuvia tai hybridimalleja, jossa yhdistyy kodinomaisuus ja teknologia. On tärkeää, että sairaalan synnytysympäristö on muokattavissa synnyttäjälle mukavaksi ja kodikkaaksi, sillä tämä lisää turvallisuuden tunnetta.

Ympäristön tulisi myös olla kannustava ja tuoda perhekeskeisyyttä esille. Synnytyssaaliin saa tuoda mukanaan omia tärkeitä tavaroita ja synnytyksen aikana saa halutessaan olla omilla vaatteilla. Synnytyshuoneessa on myös hyvä olla erilaisia asentoja tukevia apuvälineitä, jotta ympäristö on aktiivista synnytystä tukeva. (Aktiivinen synnytys 2023.)

Synnytyksympäristöön vaikuttavat fyysisen ympäristön lisäksi saatu henkinen tuki ja koettu hallinnan ja turvallisuuden tunne. Fyysistä ympäristöä tärkeämpää onkin psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Ilmapiiirillä eli tunneympäristöllä, on iso merkitys synnyttäjän ja tukihenkilön hyvinvoinnille. Ilmapiiiri on merkittävä tekijä turvallisuuden tunteen ja viihtyisyyden kannalta. (Aktiivinen synnytys 2023.)

Osana synnytyssivuston järjestetään tutustumiskäyntejä synnytyssairaalaan. Nykyään suurin osa näistä käynneistä on virtuaalisesti järjestettyjä. Tutustumiskäynti on tuleville vanhemmille odotettu ja tärkeä tapahtuma ja sillä onkin synnytykseen valmistautumisessa myönteinen vaikutus. Tulevan synnytyssairaalaan ja sen tiloihin tutustuminen helpottaa synnytyksen käynnistyttyä tuttuun paikkaan tulemistä. Käynnin aikana vanhemmat myös tapaavat sairaalan kättilöitä, mikä voi vahvistaa vanhempien luottamuksen tunnetta kättilöitä kohtaan. (Haapio ym. 2009.) Lohjan sairaala tarjoaa synnyttämään tuleville virtuaalista synnytyssivustusta Instagramissa ja tämä materiaali on avoin kaikille eikä vaadi sisäänkirjautumista. Lisäksi YouTubeissa on ”Synnyttäjän polku Lohjan sairaalassa”-video. (HUS 2023.)

4 Positiivinen ja turvallinen synnytyskokemus

Synnytyskokemus syntyy useiden eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta ja on aina subjektiivinen kokonaisuus. Näitä tekijöitä ovat muun muassa naisen itseluottamus, synnytyksympäristö, kulttuuri, uskonto, synnytystapa sekä synnytyksen aikana käytetty lääketieteellinen hoito. Myös synnytykseen liittyvät odotukset, hallinnan tunne, aikaisemmat synnytykset ja ikä vaikuttavat synnytyskokemukseen. (Liukkonen & Heiskanen & Lahti & Saarikoski 1998.) Synnytyskokemuksen muokkaavat itse synnytyksen lisäksi myös raskauden aikainen seuranta, synnytykseen valmistautuminen ja synnytyksen jälkeiset tapahtumat. (Suomen kättilöliitto 2022.)

Synnytystä hoitavan kättilön empaattinen tuki, rohkaisu, kiireettömyys ja hyväksyntä sekä ammatillinen osaaminen vaikuttavat myönteiseen synnytyskokemukseen. Kivuliaisuus vaikuttaa paljon synnytyskokemuksen myönteisyyteen tai kielteisyyteen. Kovat

synnytyskiput lisäävät synnyttäjän riippuvuutta kättilöstä. Kättilön tulee auttaa synnyttäjää kivun hallitsemisessa, sillä kipu vähentää suuresti synnyttäjän toimintakykyä. Kivulla on kuitenkin tärkeä rooli elämän ja terveyden säilyttäjänä. Yleensä kipu suojaa elimistöä ympäristön vaaroilta. Monet eri tekijät vaikuttavat siihen, miten ihmiset aistivat kipua ja reagoivat siihen. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi kulttuuritekijät, mieliala, kasvatukselliset tekijät ja opitut käyttäytymismallit. Yhteisiä kivun tunnusmerkkejä ovat pulsstin kiihtyminen, verenpaineen kohoaminen, hengityksen tihentyminen, lihasten jännittyminen ja ihon kalpeneminen. Joillakin voi esiintyä levottomuutta, ärsyyntyneisyyttä, unettomuutta ja ruokahaluttomuutta. (Liukkonen ym. 1998: 23–27.)

4.1 Turvallisuus synnytyksen aikana

Sairaala ympäristönä on keskeinen osa terveystalouden järjestelmää. On tärkeää, että sairaalaympäristö on turvallinen sekä potilaalle, että henkilökunnalle. Sairaalan fyysiseen turvallisuuteen vaikuttavat monet määräykset ja ohjeet. (Korvenranta 2010: 844–845.)

Potilasturvallisuus-määritelmä voi vaihdella riippuen näkökulmasta, josta määritelmää tarkastellaan. Potilasturvallisuuteen kuuluu sosiaali- ja terveysministeriön määritelmän mukaan organisaatioiden, sekä niissä toimivien yksilöiden periaatteet ja toiminnot, joilla varmistetaan hoidon turvallisuus ja suojataan potilasta vahingoilta. Potilasturvallisuus käsitteenä kattaa hoidon, lääkitys- ja laiteturvallisuuden. Turvallisuus kokonaisuutena muodostuu kaikkien järjestelmän tahojen onnistuneesta vuorovaikutuksesta, eikä yhden tahon (esim. laitteen toiminta) toiminnasta. (Helovuo & Kinnunen & Peltomaa & Pennanen 2011: 13–14.)

Potilasturvallisuuden asiantuntijoina ja edistäjinä toimivat terveydenhuollon ammattihenkilöt, sekä itse potilaat. Ammattihenkilöt tunnistavat järjestelmän heikkoudet parhaiten ja he myös osaavat parhaiten kertoa miten potilasturvallisuuden vaarantanut tapahtuma on tapahtunut ja minkälaisella toiminnalla se olisi ollut estettävissä. Riskien tunnistamisessa ja turvallisen hoidon edistämässä terveydenhuollon ammattihenkilöiltä saatu tieto on ensiarvoista. (Helovuo ym. 2011: 20–21.)

Potilaan rooli potilasturvallisuuden kehittämisessä on tärkeä, sillä hän on läsnä hoitoprosessin jokaisessa vaiheessa. Suurin hyöty potilasturvallisuuden onnistumisesta koi-
tuu itse potilaalle, joka lisää tärkeyttä potilaan osallistumista turvallisuuden varmistamiseen. Potilas voi vaikuttaa turvallisen hoidon toteutumiseen mm. esittämällä toiveita

hoitohenkilökunnalle, jotta hoito olisi potilaan kannalta oikeaa. Mahdollisuuksiin osallistua voi vaikuttaa mm. potilaan omiin kykyihin luottaminen ja tietoisuus omista oikeuksista potilaana. Hyvä kommunikaatio potilaan ja hoitohenkilökunnan välillä on erittäin tärkeää, jotta potilas saa äänensä kuuluviin. Vastuu turvallisuudesta ei kuitenkaan koskaan ole yksin potilaalla, eikä heitä voi velvoittaa osallistumaan turvallisuuden edistämiseen. (Helovuo ym. 2011: 177–179.)

Fyysisen ympäristön turvallisuus on tärkeää sekä potilaiden, heidän lähteisten, että hoitohenkilökunnan kannalta. Fyysisen ympäristön turvallisuuteen vaikuttavat mm. työtilojen rakenne ja järjestys ja muut piirteet, joilla joko edistetään tai haitataan työn turvallista suorittamista. Rakenteilla, huoneilla ja sisustuksella on mahdollistettava hoitohenkilökunnan työn tekemisen ja potilaiden turvallisuus. Vaaratapahtumia voivat edistää mm. huoneiden sekavuus ja epäjärjestys, huono puhtaanapito, sekä ahtaus. (Helovuo ym. 2011: 67–68.)

Potilasturvallisuuden kehittämisen keskeinen osa on toiminnan kehittäminen ja turvallisuuden hallintaan liittyvät prosessit. Tähän liittyy myös työympäristöön liittyvien riskien poistaminen. Konkreettisia muutoksia on tehtävä, jotta todellista vaikuttamista potilasturvallisuuteen tapahtuu, tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi viestinnän ja tiedottamisen kehittäminen, työympäristön kehittäminen ja häiriöiden poistaminen työtiloista. Kehitys potilasturvallisuudessa ei tapahdu itsestään, vaan sen eteen on tehtävä työtä. (Helovuo ym. 2011: 166–170.)

4.2 Aktiivisuuteen kannustaminen

Synnytyksessä synnyttäjä on aktiivinen toimija. Koko synnytyksen ajan on hyvä vaihdella aktiivisten vaiheiden ja lepojaksojen välillä, jotta jaksaa synnytyksen loppuun asti. Omista perustarpeista pitää huolehtia myös synnytyksen aikana, kuten juomisesta ja virtsaamisesta. Tässä tukihenkilö voi olla apuna muistuttamassa ja tarjoilla synnyttäjälle juotavaa. Synnyttäjä voi hyödyntää pystyasentoa myös levätessään ja käyttää apuna erilaisia apuvälineitä etsiessään hyvää asentoa. Kun synnyttäjällä on hyvä ja mukava olo, se edistää myös synnytystä. (Aktiivinen synnytys 2023.)

Erilaiset hengitystekniikat auttavat keskittymään ja rentoutumaan, mutta erityistä hengitystekniikkaa ei tarvitse muistaa, tärkeintä on hengittää spontaanisti ja rauhassa, jotta vauvan hapensaanti olisi mahdollisimman hyvä. Tasainen vokaaliääni tai synnytyslaulu

voivat auttaa rentoutumaan ja säilyttämään oman hallinnan tunteen. (Aktiivinen synnytys 2023.)

Pystyasennolla ja liikkumisella on suuri merkitys synnytyksen kulkuun, sekä äidin ja sikiön vointiin. Pystyasento muun muassa edistää supistustoimintaa, saa kohdunsuun aukeamaan tehokkaammin, edistää vauvan laskeutumista, lisää synnyttäjän hallinnan tunnetta ja nopeuttaa synnytystä. Pystyasennolla tarkoitetaan kävelyä, seisomista, kyykkyasentoa, polviseisontaa, konttausasentoa ja istumista. Synnyttäjä voi kokeilla myös roikkumista, esimerkiksi puolapuissa tai halausotteella tukihenkilön kaulalla riippumista. Apuvälineitä asennon löytämiseksi ovat keinutuoli, säkkituoli, tavallinen tuoli ja jumppapallo. Paras asento synnyttäjälle löytyy kokeilemalla ja sitä voi vaihtaa monta kertaa synnytyksen aikana. (Aktiivinen synnytys 2023.)

5 Terveysviestintä

Terveysviestintä-termistä ei ole yhtä yhteneväistä määritelmää, sillä terveys käsitteenä ei ole yksiselitteinen. Terveysviestinnän tutkimuksen alueella toimii monen eri alan tutkijoita, joilla kaikilla on erilainen määritelmä terveysviestinnälle. Terveysviestintä voi olla ohjaavaa ja positiivista terveyteen vaikuttamista. Toisille kaikki viestintä, joka liittyy terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen, on terveysviestintää. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveysviestinnän ensisijaisesti positiivisesti terveyteen vaikuttamiseksi. (Torkkola 2002: 5.) Tutkimukset osoittavat, että visuaalinen viestintä on erittäin tehokas viestinnän väline. Ihmiset oppivat ja muistavat noin 30 % enemmän visuaalisesti nähdystä asioista. Tämä sen vuoksi, että visuaalinen stimulatio menee suoraan pitkäaikaismuistiin, kun taas luettu tieto jää lyhytaikaismuistiin. (Bowden & Sheehan & Foureur 2016.)

Juliste eli posterit on visuaalisen viestinnän väline. Se on pääosin suurempi kuin A4, havaittavissa kauempaakin ja luettavissa muutamassa minuutissa. Posterin visualisoinnin ideana on tehdä tiedosta kiinnostavaa ja saattaa kerätty tieto helposti tulkittavaan muotoon. Juliste on samaan aikaan informatiivinen, visuaalinen ja vaikuttava. (Silén 2013.)

5.1 HUS brändi

HUS käyttää nimeään brändinään ja on alkanut käyttämään nimeä vuodesta 2018 virallisena nimenä, tarkoituksenaan viestiä yhtenäistä kokonaisuutta. Hus brändiä käytetään sekä yrityksen sisäisessä, että ulkoisessa viestinnässä. (Kotimaisten kielten keskus 2018.)

Julisteet tehdään HUSin graafisten ohjeiden mukaisesti. Graafiset ohjeet auttavat varmistamaan, että HUSin käyttämät visuaaliset elementit ja brändi näkyvät johdonmukaisesti kaikissa viestinnän muodoissa, kuten verkkosivuilla, painotuotteissa ja markkinointimateriaaleissa. Graafiset ohjeet sisältävät esimerkiksi ohjeet HUSin logon oikeasta käytöstä eri yhteyksissä, kuten väri- ja mustavalkoversion käytöstä, logon suoja-alueen määrittelyn sekä muita brändielementtejä, kuten fonttivalintoja ja väripaletteja. Näiden ohjeiden noudattaminen auttaa luomaan yhtenäisen ja ammattimaisen vaikutelman HUSin viestinnässä. (HUS 2023.)

HUS viestii toiminnastaan ihmisläheisesti ja luotettavasti. Ohjeessa linjataan ilmeen peruselementit. Materiaalien tuottamiseen on laadittu valmiita työkaluja, kuten PowerPoint-pohjia sekä ilmoitusten ja esitteiden taittopohjia. Ohjeen avulla huslaiset voivat tuottaa yhdenmukaista materiaalia ja HUSin ilme toistuu tunnistettavana kaikkialla. (HUS 2023.)

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kaksi painovalmista julistetta HUS Lohjan sairaalan synnytysyksiköiden käyttöön. Julisteiden tavoitteena on parantaa synnyttäjän kokemaa turvallisuutta ja viihtyvyyttä synnytyksen aikana tarjoamalla synnyttäjälle ja tukihenkilölle konkreettista tietoa, kuinka synnytyssaliympäristössä kuuluu toimia ja miten helpottaa synnytyksen kulkua. Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa pääpaino on toteuttamisen kuvailussa ja reflektoinnissa. Raportoinnissa kuvaillaan tehtyjä valintoja ja peilataan niitä teorian tietoon. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön pääpaino on toteuttamisen kuvailussa ja reflektoinnissa. (Metropolia.fi 2020.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii HUS Lohjan sairaalan synnytysosasto. Lohjan sairaalan synnytysosasto 2S on keskittynyt perhekeskeiseen hoitoon. Synnytysosasto myös noudattaa WHO:n vauvamyönteisysohjelmaa ja sairaalalle onkin myönnetty vauvamyönteinen sairaala- sertifikaatit vuosina 2015 ja 2021. Synnytysosaston tavoitteena on turvallinen synnytys ja koko perheen hyvä synnytyskokemus. Tätä tavoitetta tukee pieni ja kodinomainen synnytysyksikkö, jossa työskennellään suurella sydämellä. (HUS 2023.)

Tällaisen opinnäytetyön ja –prosessin kautta voi näyttää omaa osaamistaan laajemmin ja myös herättää kiinnostusta työelämässä. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi luoda uusia suhteita ja päästä kehittämään omia taitoja työelämän kehittämisessä ja se on myös harjoitusta omalle innovatiivisuudelle, sillä siinä pääsee käyttämään omia tietoja ja taitoja työelämän senhetkisiin tarpeisiin. Toimeksi annetussa opinnäytetyössä täytyy ottaa vastuuta erityisellä tavalla. Tälle opinnäytetyölle on tehty täsmällinen suunnitelma, tavoite ja aikataulu, sekä tietyt toimintaehdot, pohjautuen toimeksiantajan toiveisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003:16–18.)

6.2 Työskentelyn kuvaus

6.2.1 Suunnitteluvaihe

Aloitimme työskentelyn miettimällä minkälainen juliste olisi kiva synnytyssaliin, ja mitä ehkä itse olisimme omissa synnytyksissä kaivanneet. Aloittaessamme meillä ei vielä ollut mitään tietoa, minkälaisen julisteen Lohjan sairaala halusi, joten aloitimme suunnittelun aivan tyhjästä. Lähdimme etsimään tietoa synnytyskokemuksesta, synnytysympäristöstä ja erilaisista julisteista. Aika pian saimme idean julisteesta, joka toimisi tunnelmanluojana synnytyssalissa. Mielessämme oli erilaisia voimallauseita, joita julisteeseen voisi laittaa rohkaisemaan synnyttäjiä ja viestimään lämpimästä ilmapiiristä.

Lohjan sairaalan synnytysosastolla on synnyttäjien ja heidän tukihenkilöiden henkilökohtaisille tavaroille tarkoitettuja kaapit, jotta taataan esteetön kulku henkilökunnalle hoidon aikana. Häätötilanteessa ei ole aikaa siirrellä kasseja sivuun, jotta päästäisiin esimerkiksi sektiosaliin, vaan silloin on tärkeää, että toiminta on sujuvaa ja turvallista. Myös mahdollisessa tulipalotilanteessa ylimääräiset tavarat lattioilla ovat turvallisuusriski. Tämän vuoksi Lohjan sairaalan henkilökunnalta tuli toive, että seinille saataisiin selkeä ohjeistus julisteeseen, missä henkilökohtaisia tavaroita säilytetään. (Heinänen 2023.)

Synnytyksen aikana tukihenkilöille ei ole Lohjan sairaalan puolesta tarjolla ruokaa, jolloin tukihenkilön on hyvä tietää, missä omia eväitä voi säilyttää ja missä kahvia tai teetä voi keittää. Kun nämä käytännön ohjeistukset ovat luettavissa seinällä olevasta julisteesta, lisää se synnyttäjän ja tukihenkilön omatoimisuutta ja viihtyvyyttä, sekä vähentää kätilöiden työn määrää, jotta he voivat keskittyä itse synnytyksen hoitoon. (Heinänen 2023.)

Halusimme sisällyttää julisteisiin myös muita hyödyllisiä ohjeistuksia kuten, että omaa musiikkia voi kuunnella synnytysosaston kaiuttimista Bluetooth-yhteyden avulla. Musiikin kuuntelu usein myös rentouttaa ja lisää turvallisuuden tunnetta synnytyksen aikana (Kosonen 2018).

Lohjan sairaalan synnytysosastolla työskentelevän kätilön kanssa käydyn keskustelun aikana saimme tietää, että heidän ideansa julisteelle oli, että siinä olisi esimerkiksi kuvin esitetty tärkeimmät informatiiviset asiat synnytykseen liittyen. Tällaisia asioita ovat esim. Missä tavarat säilytetään, osastolla on lainattavissa Bluetooth-kaiuttimia ja että tukihenkilö voi keittää kahvia tukihenkilöille varatussa tilassa. Lohjan sairaalan kätilö oli kuitenkin innostunut myös meidän ideastamme julisteesta, joka toimisi tunnelman luoja. Päädyimme siis lopputulokseen, että toinen julisteista on enemmän informatiivinen ja toinen puolestaan yleisen viihtyvyyden ja turvallisuuden tunteen edistäjä. Molempiin julisteisiin käytetään mahdollisuuksien mukaan vähintään ruotsin kieltä suomen kielen lisäksi, kuitenkin niin, ettei julisteisiin tule liikaa tekstiä.

6.2.2 Toteutusvaihe

Suunnitelman hyväksynnän jälkeen lähdimme muokkaamaan opinnäytetyötämme kohti valmista tuotosta. Kirjoitimme johdannon ja laitoimme tietoperustan järkevämpään järjestykseen, sillä tekstiosuudet olivat hieman hajanaisia ja siirtyivät aiheesta toiseen.

Suunnitelmaseminaarissa saamamme palautteen perusteella päädyimme ratkaisuun, jossa molempien julisteiden ydin on turvallisuus ja viihtyvyys, joka myös samalla edistää turvallisuuden tunnetta.

Haimme tutkimuslupaa HUSilta ja koska sen myöntämiseen menee aikaa, aloimme jo luonnostella julisteita, jolloin luvan saatuamme meidän olisi helpompaa lähteä muokkaamaan ideoitamme HUSin graafisten ohjeiden mukaisiksi.

6.2.3 Raportointivaihe

Toteutusvaiheen seminaarin jälkeen aloimme miettimään tietoperustaamme ja miten saisimme sen vastaamaan paremmin julisteitamme. Julisteiden pääideana on turvallisuuden edistäminen ja meillä ei ollut mitään tietoperustaa esimerkiksi potilasturvallisuudesta yleensä. Mietimme myös, onko synnytyksen avaaminen käsitteenä tarpeellista meidän opinnäytetyössämme. Päädyimme poistamaan osuuden synnytyksestä kokonaan ja korvasimme sen turvallisuudella. Potilasturvallisuus-käsitteen avaaminen perustelee hyvin paljon valintojamme julisteiden teksteihin.

Muokkasimme myös otsikoita ja yhdistelimme joitakin tekstejä, sillä saimme toteutusvaiheen seminaarissa opponenteiltamme palautetta, että työ on paikoittain vähän luetelomainen.

HUSin tutkimuslupa palautui meille täydennettäväksi useaan kertaan. Ensin lupahakemus oli ohjautunut väärään paikkaan, seuraavaksi tiivistelmä oli tehty väärälle pohjalle ja opinnäytetyön kirjallinen työ sisälsi ylimääräisiä kommentteja ja alleviivauksia. Jokaisen korjauksen jälkeen odotimme noin viikon ja taas hakemus palautui takaisin, kunnes lopulta raportointivaiheen seminaariin mennessä (24.4.2023) hakemus oli juuri lähetetty naistentautien ja synnytysten ylilääkärille hyväksyttäväksi. Tästä seuraavana päivänä saimme tiedon tutkimusluvan hyväksymisestä ja näin ollen myös pääsyn HUSin intranetistä löytyviin materiaaleihin.

Ehdimme jo hieman säikähtää, kun lupa oli myönnetty, emmekä saaneet mitään tunnuksia HUSin intranetiin, että olemmeko sittenkin tehneet hakemuksen väärin. Otimme yhteyttä Sara Palanderiin, joka toimi meidän yhteyshenkilönämme tutkimuslupa-asioissa ja kysyimme, onko hakemus tehty väärin ja hän kertoi, että hyväksytyt lupa tarkoittaa, että saamme käyttää intranetin materiaaleja. Sovimme hänen kanssaan, että hän lähettää meille tarvittavat materiaalit HUSin intranetistä, jotta saamme työmme valmiiksi.

6.3 Aineistohaku

Opinnäytetyötä varten aloitimme aineistohaun tammikuussa 2023. Aineistoja ja tietoa haimme monista eri tietokannoista, kuten esimerkiksi Metropolian MetCat Finna, PubMed, ProQuest. Hakusanoina käytimme sanoja: posterit, juliste, terveystiedot, tuki-

henkilö, ympäristö, sairaalaympäristö, synnytys, synnytyskokemus, synnytyksenaikainen, turvallisuus, toiminnallinen opinnäytetyö, aktiivinen synnytys, poster, labor room, environment, birth experience, hospital environment.

Rajasimme internetistä löytyneen aineiston tuoreimpaan tietoon ja käytimme lähteitä sekä suomen-, että englanninkielisistä lähteistä. Hakutuloksia tuli joillakin sanoilla paljonkin, mutta harvaa niistä saimme hyödynnettyä. Käytimme siksi myös paljon kirjoja lähteinä, sillä synnytykseen liittyy paljon tietoa, joka ei vanhene. Kirjoja etsimme niin hakusanoilla, kuin manuaalisesti kirjastosta katselemalla.

7 Julisteen tuottaminen

7.1 Ensimmäiset luonnokset

Lähdimme luonnostelevaan ensimmäisiä versioita julisteista tietoperustan muokkaamisen jälkeen. Löysimme HUSin internet-sivuilta medialle tarkoitettua materiaalia, josta löytyi mm. HUSin graafisen työn ohjeet. Saimme sieltä käytettävän värimaailman, logon ja fontin ja käytimme niitä jo ensimmäisiin luonnoksiin.

Ensimmäisenä teimme luonnoksen informatiivisesta julisteesta. Juliste tehtiin Wordin kuvavalikoimaa käyttäen, ja ohjeiden mukaisesti kuviksi valikoitui viivapiirroksat. Lähdimme etsimään kuvia, jotka kertoisivat mahdollisimman hyvin halutun asian jo pienellä vilkaisulla ja kiinnittäisivät katsojan huomion. Etsimme erilaisia kuvia, joista karsimme HUSin brändiin sopimattomat ja valitsimme jäljelle jääneistä parhaimmat ja yksinkertaisimmat. Julisteeseen käytettiin suomen-, ruotsin-, ja englannin kieltä. Ohjeistukset on lyhyesti kirjoitettu, jottei julisteesta tule liian raskas. Tärkeimmiksi informoitaviksi asioiksi valikoimme tavaroiden oikean säilyttämisen, Bluetooth-kaiuttimien lainaamisen, kahvin keitto- ja ruoan lämmitysmahdollisuuden ja kuvaamisen. Lisäksi julisteen keskiössä tulee synnytysosaston motto ”Olemme täällä teitä varten” esille.

Toista julistetta lähdimme luonnostelevaan ajatuksena saada synnyttäjää tsemppaavia lauseita, jotka myös samalla ovat informatiivisia. Yritimme keksiä lauseita, jotka rohkaisevat ja neuvovat lämpimästi synnyttäjiä.

Valikoimme lauseita, jotka ovat tärkeitä synnytyksen kulun kannalta. On tärkeää, että synnyttäjä muistaa pitää huolta itsestään synnytyksen aikana. Tätä tukevia asioita ovat

syöminen ja juominen, eri asentoihin hakeutuminen, avun pyytäminen ja toiveiden esittäminen, sekä itseensä luottaminen.

Julisteen keskelle valikoitui odottaja ja teksti, joka kertoo odotuksen olevan pian ohi. Tähänkin julisteeseen käytettiin Wordin omaa kuvapankkia ja viivapiirroksia, HUSin värejä ja fonttia. Myös tässä julisteessa on käytetty kolmea eri kieltä.

7.2 Julisteiden muokkaus kättilöiden ja viestintäasiantuntijoiden kommenttien pohjalta

Julisteiden ensimmäiset versiot lähetettiin Lohjan sairaalan yhteyshenkilölle ja hän oli kerännyt kommentteja osaston muilta kättilöiltä. Heillä oli ehdotuksena vaihtaa lause: Muista syödä ja juoda hyvin, synnytys on rankka urheilusuoritus johonkin lempeämpään. Lisäksi he huomasivat, että julisteissa oli toistoa joissain kohdissa. He kuitenkin kehuivat julisteita ja olivat niihin tyytyväisiä.

Näiden kommenttien pohjalta lähdimme muokkaamaan julisteita kohti viimeistä muotoaan. Informatiiviseen julisteeseen ei tullut kättilöiltä mitään korjausehdotuksia, joten jätimme sen samanlaiseksi. Kannustavaan julisteeseen tuli hieman uusia sanavalintoja. Lisäksi lisäsimme kuitenkin julisteeseen vielä QR-koodit, jotka ohjautuvat HUSin Synnytys-sivulle ja Terveystalon Synnytys-sivulle. Näistä synnyttäjä tai tukihenkilö voivat käydä katsomassa lisätietoa esimerkiksi erilaisista synnytysasunnoista ja kivunlievityksestä.

Viimeisimmät versiot julisteista lähetettiin myös HUSin naistentautien ja synnytysten viestintäasiantuntijalle, Suvi Pärnäselle, joka välitti julisteet myös markkinointipäällikölle kommentoitaviksi. Saimme Pärnäiseltä hyvää palautetta liittyen mm. monikielisyyteen sekä HUSin mukaisiin väreihin ja fontteihin. Kritiikkiä tuli Qr-koodien toimimattomuudesta, sekä tekstin rivityksestä julisteessa 1.

Raportointivaiheen seminaarissa huomasimme itsekkin, etteivät QR-koodit toimineet, niissä oli rajoitettu määrä avauksia. Lähdimme selvittämään, mistä saamme käyttöön QR-koodit, joissa on rajaton käyttöaika. Kun julisteet siirretään HUSin posteripohjalle, katsomme myös tekstien rivityksen kuntoon.

Markkinointipäällikkö Elina Tuori mukaili Pärnäisen kommentteja julisteista. Lisäksi hän kehotti vaihtamaan otsikointijärjestyksen siten, että suomenkielinen otsikko olisi ensin

ja sen alapuolella käännökset ruotsiksi ja englanniksi. Hänen mukaansa julisteet voisi toteuttaa sinipohjaisina, jolloin HUSin logo sijoitetaan valkoiseen "liehu elementtiin".

Tämän markkinointipäällikön viestin jälkeen päätimme, että kokeilemme julisteesta sinipohjaista versiota, kun pääsemme siirtämään julisteet HUSin pohjalle.

Kaikkien näiden kommenttien jälkeen huomasimme, että olemme olleet oikeilla jäljillä julisteita luonnostellessa ja se toi itsevarmuutta saattaa tämä projekti loppuun saakka. Kuitenkin julisteiden siirtäminen HUSin pohjille ei ollutkaan niin nopea ja helppo tehtävä, sillä kuvien ja tekstien asettelu tuotti paljon hankaluuksia.

8 Pohdinta

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu hyviä toiminnallisia ja tieteellisiä käytäntöjä ja noudatettu tieteellisen toiminnan perusteita. Inklusiivisella kielellä tuodaan työn eettisyyttä esille huomioimalla ihmisten moninaisuus ketään syrjimättä. Myös julisteen kuvien valinnassa on otettu huomioon perheiden moninaisuus.

Koska opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä HUSin kanssa, on noudatettu hyviä tutkimustapoja ja opinnäytetyötä varten on haettu tutkimuslupaa, joka toimii samalla sopimuksena tekijöiden ja toimeksiantajan kanssa. Tutkimuslupaa hakiessa olemme myös allekirjoittaneet salassapitosopimuksen. Työtä tehdessä eettisyys tuli esille mm. tietosuojasta ja yksityisyydestä huolehtimalla.

Työn luotettavuutta lisää synnytysosastolla työskentelevän kättilön konsultoinnit julisteiden ja kirjallisen työn tuottamisen aikana. Julisteet ovat itse suunniteltuja teksteineen ja kuvavalintoineen, joka lisää työn luotettavuutta ja arvoa. Lisäksi julisteet lähetettiin HUSin viestintäasiantuntijalle ja markkinointipäällikölle arvioitaviksi.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa lähteinä on käytetty paljon kirjoista löytyvää materiaalia, jonka voidaan katsoa olevan ajatonta. Internetistä löytyneiden lähteiden kanssa on käytetty lähdekritiikkiä ja ulkopuolelle on rajattu vanhaa tietoa sisältäneet tutkimukset. Tiedonhaussa on noudatettu tieteellisiä periaatteita. (Arene ry 2020.) Koko prosessin työvaiheet on kuvattu tarkasti ja työskentelyn kuvaus on ollut avointa.

Olemme opinnäytetyöprosessin aikana keränneet palautetta opponijilta ja ohjaavalta opettajaltamme ja olemme muokanneet työtä niiden mukaan, joka on parantanut työmme laatua ja luotettavuutta.

Valmis työ on viety hyvien tieteellisten toimintatapojen mukaisesti Turnitin-plagioinnin-tarkastusohjelman läpi ja saimme yhtäläisyys prosentiksi koko työstä 9 % ja ilman lähdeluetteloja 2 %.

8.2 Oman ammatillisen osaamisen ja kasvun arviointi

Opinnäytetyö on monissa tutkinnoissa ensimmäinen laaja ja itsenäinen opintokokonaisuus (Vilka & Airaksinen 2003). Aloittaessamme opinnäytetyön tekemisen, emme tienneet mitään toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä. Olimme tehneet muutamia kirjallisia töitä tutkinnon aikana opinnäytetyöpohjaa käyttäen, mutta tämä oli ensimmäinen laaja opintokokonaisuus. Opinnäytetyön aloittaminen tuntui hankalalta, mutta kun opimme käyttämään erilaisia tietokantoja, alkoi työn tekeminen tuntumaan mielekkäämmältä. Kun oli monia erilaisia lähdeä, josta etsiä tietoa, huomasimme, että kirjoittaminenkin lähtee sujumaan.

Teimme opinnäytetyötä tiiviissä yhteistyössä toistemme, mutta myös Lohjan sairaalan kättilöiden kanssa. Tämä oli siis myös opettavainen yhteistyöprojekti. Opimme omat vahvuutemme ryhmätyöskentelyssä; joustavuus ja kuunteleminen. Pyrimme keskenämme sopimaan sopivia aikoja, milloin voisimme tavata ja tehdä yhdessä opinnäytetyötä. Joskus teimme työtä myös etäyhteydellä tai ihan itseksemme eri aikoihin. Kysyimme aktiivisesti toistemme mielipidettä ja korjasimme mahdollisesti kirjoitettua työtä sen pohjalta. Tällaista yhteistyötoimintaa ja joustavuutta tulemme tarvitsemaan myös tulevaisuuden ammatissamme kättilöinä. On myös hyvä taito osata pyytää apua, kun sitä tarvitsee.

Opimme työtä tehdessä mm. pitkäjänteisyydestä, pettymyksen sietämisestä, lähdekriittisyydestä, luovuudesta ja projektien loppuunsaattamisesta. Jos työn aloittaminen oli tuskallista ja haastavaa, oli sen loppuunsaattaminenkin. Työn keskivaiheilla kirjoittaminen sujui hyvin ja ideoita sateli, mutta loppuviimeistely oli työlästä. Pienten virheiden korjaaminen vaatikin odotettua enemmän aikaa, kun jouduimme esimerkiksi etsimään jälkikäteen lähteitä jollekin tietylle lauseelle tai kappaleelle. Opimme tästä, että on helppo kirjoittaa lähdeviitteet heti sivunumeroineen, kuin jättää se viimeistelyvaihee-

seen. Löysimme työstä myös toistoa, joka piti karsia. Tiivistimme ja muutimme kappa-leita lopussa järkevimmiksi. Opimme sitoutumaan pitkäaikaiseen yhteiseen projektiin, jonka etenemistä emme voineet itse hallita täysin. Toiminnallinen työmme vaati myös yhteyshenkilömme konsultoinnin ja täten aikaa saattoi kulua vastauksien odottelussa, ennen kuin pääsisimme jatkamaan työtämme.

Kasvoimme työtä tehdessä myös tulevina kättilöinä. Luimme kuukausien aikana kymmeniä kirjoituksia mm. synnytyskivun lievittämiseen, ponnistusasetoihin, synnytysko-kemuksiin ja synnytyksen aikaiseen turvallisuuteen liittyen. Koemme, että olemme nyt asteen valmiimpia aloittamaan pian alkavat kättilövaiheen teoriaopinnot tietäessämme jo vähän kättilön työstä ja synnyttäjien tarpeista.

8.3 Kehittämiskohteet

Mielestämme julisteita voitaisiin hyvin käyttää myös muilla HUSin synnytysosastoilla, sillä samat asiat potilasturvallisuudesta ja synnytyksen viihtyvyydestä pätevät myös niissä. Julisteet ovat myös digitaalisessa muodossa, jolloin niiden jakaminen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai internet-sivuilla voisi olla mahdollista ja näin saavut-taisi synnyttämään tulevat jo etukäteen ja tarjoaisi heille tärkeää tietoa synnytykseen liittyen.

Lisäksi samantyyppisiä julisteita voisi tehdä myös lapsivuodeosastoille, sillä myös niissä yleisen viihtyvyyden ja turvallisuuden edistäminen on tarpeellista. Julisteen ulko-näöllä voidaan myös mahdollisesti samalla parantaa osastojen viihtyvyyttä.

Lähteet

Aktiivinen synnytys 2023. Aktiiviseen synnytykseen valmistautuminen. Päivitetty 2023. <<https://aktiivinsynnytys.fi/tietoa/aktiivinen-synnytys/aktiiviseen-synnytykseen-valmistautuminen/>>. Viitattu 7.2.2023.

Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Päivitetty 9.1.2023. <<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>>. Viitattu 8.3.2023.

Botha, Elina & Ryttyläinen-Korhonen, Katri 2016. Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 144–146.

Bowden, Calida & Sheehan, Athena & Foureur, Maralyn 2016. Birth room images: What they tell us about childbirth. A discourse analysis of birth rooms in developed countries. *Midwifery* 35 (April 2016). 71-77. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613816000413?via%3Dihub>>.

Dijkstra, Karin & Pieterse, Marcel & Pruyn, Ad 2006: Physical environmental stimuli that turn healthcare facilities into healing environments through psychologically mediated effects: systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 56 (2). 166-181. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2648.2006.03990.x>>. Viitattu 10.5.2023.

Helovuori, Arto & Kinnunen, Marina & Peltomaa, Karolina & Pennanen, Pirjo 2011. Potilasturvallisuus – Potilasturvallisuuden keskeisiä kysymyksiä havainnollisesti ja käytännönläheisesti. Helsinki: Edita Prima Oy.

HUS= Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri

HUS 2023. Medialle. HUSin graafinen ohje. <<https://www.hus.fi/ajankohtaista/medialle>>. Viitattu 19.5.2023.

HUS 2023. Synnytys. <<https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/synnytys#:~:text=Tukihenkil%C3%B6%20synnytyksess%C3%A4,mukaan%20mukavat%20vaatteet%20ja%20ev%C3%A4it%C3%A4.>>. Viitattu 24.5.2023

HUS 2023. Synnytyssairaalanvalinta ja tutustumiskäynnit. <<https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/synnytyssairaalan-valinta-ja-tutustumiskaynnit#lohjan-sairaala>>. Viitattu 1.2.2023.

HUS 2023. Synnytyssosasto 2S, Lohjan sairaala. Päivitetty 2023. <<https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/lohjan-sairaala/synnytyssosasto-2s-lohjan-sairaala>>. Viitattu 1.2.2023.

Jenkinson, Bec & Josey, Natalie & Kruske, Sue 2014. BirthSpace: An evidence-based guide to birth environment design. <https://www.researchgate.net/publication/278328878_BirthSpace_An_evidence-based_guide_to_birth_environment_design>. Viitattu 8.5.2023.

Korvenranta, Heikki 2010. Tulevaisuuden sairaala. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 126 (8). 844–845.

Kosonen, Laura 2018. Matkaopas synnytykseen ja sieltä takaisin. Helsinki: Kustantamo S&S.

Kotimaisten kielten keskus 2018. HUS alkaa käyttämään lyhennettä nimenä. <https://www.kotus.fi/kielitieto/nimisto/ajankohtaista_nimista/hus_alkaa_kayttaa_lyhennetta_nimena.28755.news>. Viitattu 19.5.2023.

Leap, Nicky & Hunter, Billie 2016. Supporting Women for Labour and Birth. New York: Routledge.

Leppävuori, Antero & Puustinen, Raimo 2019. Sairaala sosiaalisena ja fyysisenä ympäristönä. Teoksessa Pesonen, Tuula & Aalberg, Veikko Aimo & Leppävuori, Antero & Räsänen, Sami & Viheriälä, Liisa (toim.). Yleissairaalapsykiatria. Helsinki: Duodecim. 346–348.

Liukkonen, Anja & Heiskanen, Päivi & Lahti, Anneli & Saarikoski, Seppo 1998. Synnytyskivun lievittäminen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 23-27.

Metropolia 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. <<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>>. Viitattu 29.1.2023.

Miettinen, Aila 2014. Nainen naiselle - Luonnollinen syntymä. Kuopio: AilaM Oy. 151–156.

Silén, 2013. Jyväskylän yliopisto, Tieteellinen posterit. Verkkodokumentti. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>>. Viitattu 9.2.2023.

Suomen kättilöliitto 2023. Synnytyksessä toteutettavan hyvän hoidon eettiset perusteet. <<https://suomenkatiloliitto.fi/ajankohtaista/synnytyksessa-toteutettavan-hyvan-hoidon-eettiset-perusteet/>>. Viitattu 3.2.2023.

Terveyskirjasto 2020. Tukihenkilön rooli synnytyksessä. Odottavan äidin käsikirja. <<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00067>>. Viitattu 10.5.2023.

THL= Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

THL 2022. Perinataalitulasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2021. <<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/synnyttajat-synnytykset-ja-vastasyntyneet/perinataalitulasto-synnyttajat-synnytykset-ja-vastasyntyneet>>. Viitattu 7.3.2023.

Torkkola, Sinikka 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Valvira 2021. Synnytysten turvallisuus huipputasolla, mutta sitä voidaan vielä parantaa. Päivitetty 17.9.2021. <<https://www.valvira.fi/-/synnytysten-turvallisuus-huipputasolla-mutta-sita-voidaan-viela-parantaa>>. Viitattu 24.5.2023.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gumerus Kirjapaino Oy.

Walsh, Denis 2010. Birth Environment. Teoksessa Walsh, Denis & Downe, Soo (toim.). Essential midwifery practice intrapartum care. Oxford: Wiley-Blackwell.

Yhdessä kohti syntymää-juliste

HUS⁺

YHDESSÄ KOHTI SYNTYMÄÄ

Tillsammans mot födelsen

Together towards birth



Omien tavaroiden säilytys huoneen kaapissa
Förvara dina tillhörigheter i garderoben i rummet
Store your belongings in the room's closet



Osastolta lainattavissa Bluetooth-kaiuttimia
Bluetooth-högtalare finns att låna på avdelningen
Bluetooth-speakers can be borrowed from the department



Olemme täällä teitä varten – kysy rohkeasti apua
Vi finns här för dig – be gärna om hjälp
We are here for you – feel free to ask help



Kahvin keitto- ja ruoan lämmitysmahdollisuus päiväsalissa
Möjlighet att koka kaffe och värma mat i dagrummet
Possibility to make coffee and warm food in the day room



Oman perheen kuvaaminen sallittua
Det är tillåtet att fotografera sin egen familj
Photographing your own family is allowed

Sinun synnytyksesi-juliste

HUS⁺

SINUN SYNNYTYKSESI

Din förlossning

Your childbirth

Luota itseesi ja kehoosi –
pystyt siihen!
Lita på dig själv och din kropp –
du klarar det!
Trust yourself and your body –
you can do it!

Rentoutuminen edistää synnytystä –
tee olosi mukavaksi!
Avslappning främjar förlossningens gang –
gör dig hemmastadd!
Relaxation promotes the course of childbirth –
make yourself comfortable!



Odotus on kohta ohi.
Väntan är nästan över.
Waiting is almost over.

Kerro toiveistasi kätilöllesi –
tee synnytyksestä oman näköisesi!
Berätta för din barnmorska om dina önskemål –
gör förlossningen till din egen!
Tell your midwife about your wishes –
make the birth look your own!

Auta vauvaa laskeutumaan –
käytä painovoimaa hyödyksi!
Hjälp bebisen att sjunka neråt –
använd gravitationen!
Help the baby descend downwards –
use the gravity!