

# ILO ODOTTAA

*Katri Räikkönen, Ville Rantalainen, Eija Lahdensuo,  
Saila Koivusalo, Seppo Heinonen,  
Eero Kajantie, Tuovi Hakulinen, Sami Pirkola ym.*

Helsingin yliopisto, Naistenklinikka (HUS)

THL, Oulun yliopisto, Tampereen yliopisto,

**Helsingin kaupunki, Vantaan kaupunki**

Glasgown & Edinburghin yliopistot, Max Planck instituutti

käykää nettisivuilla! [www.iloodottaa.fi](http://www.iloodottaa.fi)

# ILO ODOTTAA

- Odotusajan masennuksen **seulontaa, hoitoa ja ehkäisyä** koskeva tutkimus
- **Rekrytointi neuvoloiden kautta - tiivis yhteistyö**
- Vähän lisätyötä terveydenhoitajille – **jatkossa ei**
- **Lisätyö:** terveydenhoitaja, motivoi ja tsemppaa äitiä osallistumaan Ilo Odottaa-tutkimukseen + pyytää suostumuksen yhteystietojen välittämiseen

# ILO ODOTTAA

## Tutkimus pohjaa:

- Masennusoireiden seulonnan **yhtenäistämiseen pääkaupunkiseudulla**
- **Kannustakaa! jo ensikäynnillä** odottajaa täyttämään perheiden voimavaroja ja odottajan mielialaa kartoittavat kyselyt, kun he valmistautuvat terveystarkastukseen rv13-16 (Maisa: kyselyt –välilehti)

# ILO ODOTTAA

**Nettipohjainen EPDS –seulontakysely lisää  
seulontamyöntyvyyttä ja vastausten avoimuutta:**

1. Äiti tietää hyvissä ajoin, mitä seulotaan
2. Äiti saa täyttää kyselyn omassa rauhassa
3. Äidillä mahdollisuus keskustella seulatuloksestaan  
neuvolassa terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa

# ILO ODOTTAA

- Tutkimusvaiheessa ***kaikki äidit kulkevat masennuksen tavanomaisella hoitopolulla – Helsingin käytänteet***
  - Ilo Odottaa-tutkimus on **”lisäpalikka”**
- Puolet äideistä jatkaa tavanomaisella hoitopolulla, puolet kutsutaan tämän lisäksi **nettiterapiaan**
  - Äitiryhmien vertailu on **ainoa tapa osoittaa tieteellisesti, onko nettiterapiasta lisähyötyä**

# ILO ODOTTAA

- **Kognitiiviseen-käyttäytymisterapiaan** pohjaava audiovisuaalinen nettiterapia
- **Odotusajan masennukseen** suositeltu näyttöön pohjaava psykososiaalinen hoitomuoto
  - Perustuu **itsenäiseen työskentelyyn** nettiterapeutin ohjaamana
  - **Ei lisätyötä** äitiysterveydenhuollolle

# ILO ODOTTAA

- Nettiterapiassa käydään viikoittain **12 viikon hoitajaksoilla** (rv 14-17 – rv 26-29)
- Äiti voi itse valita, missä järjestyksessä ”kurssia” käy  
**Kurssijaksot:**
  - Tervetuloa + 4 perusjaksoa
    - 12 valinnaista jaksoa
    - 9 aikaa itselle jaksoa

# ILO ODOTTAA

## Miten äiti hyötyy tutkimuksesta?

- Äiti **saa palautetta** omasta hyvinvoinnistaan ja lapsensa temperamentista ja iänmukaisesta kehityksestä
  - Äiti **saa tietoa**, miten omaa hyvinvointia ja lapsen kehitystä voi tukea
    - **Lisää ymmärrystä** omasta tilanteesta
    - **Voi tarjota** tärkeää mielenrauhaa

# ILO ODOTTAA

- Jos tehokkuus osoitetaan, hoidon saavutettavuus lisääntyy – **28% saa nykyisellään hoitoa**
- Voidaan jatkossa tarjota muun hoidon rinnalla
  - Matala kynnyks = **Ei lääkärin lähetettä**
- Matala intensiteetti = Ei sidottu paikkaan / aikaan
  - Yksityisyys = lisää hoitomyöntyvyyttä
  - Vähentää terveydenhuollon kuormaa

# ILO ODOTTAA

- Lievän ja keskivaikean masennuksen hoitoon
- Vakavan masennuksen hoitoon, jos joutuu odottamaan hoitoon pääsyä
  - Tutkimusvaiheessa **poissulku**: itsetuho / muu masennuksen tai mielenterveyshäiriön lääkehoito tai psykoterapia / ei suomenkielinen

# Tutkimuksen hoitopolku Helsingissä

Tutkimuslupa 25.8.2021 HEL 2021 007051 T 13 02 01

Masennuksen tunnistus **rv 13-16 neuvolassa** (7.10.2021 lähtien)

TH löytää äidin tiedoista Kyselylomakkeet –välilehdeltä

N  
E  
U  
V  
O  
L  
A

1. Äidin EPDS-seula  $\geq 10$  (ei psyykenlääkkeitä, ei psykoterapiaa)
2. Kaikki äidit kulkevat masennuksen tavanomaisella hoitopolulla
3. TH antaa ILO ODOTTAA-tutkimuksen esitteen / kortin ja motivoi ja tsemppaa äitiä osallistumaan
5. Jos äiti suostuu, äidin yhteystiedot tutkimushoitajalle (esim etunimi ja puhelinnumero tekstiviestinä tai sähköpostina)
6. Äiti voi myös itse olla yhteydessä tutkimushoitajaan
7. Äidit arvotaan nettiterapia- ja kontrolliryhmiin neuvolan koon ja suuralueen mediaanitulotason avulla automaattisesti
8. Tutkimushoitaja huolehtii äitien informoinnista + kirjallinen suostumuksen keräämisestä

# ILO ODOTTAA



## MITEN PÄASEN MUKAAN?

Kutsumme tutkimuksen  
masennusoireita seulovaan vaiheeseen  
sinut ja kaikki muut HUS:n alueella  
asuvat odottavat äidit.

Vuosittain lasta odottaa noin 16,000  
äitiä HUS:n alueella.

Hoitokokeeseen kutsutaan mukaan  
noin 1,000 odottavaa äitiä.

### JOS HALUAT OSALLISTUA

Ilo Odottaa -tutkimukseen, ota yhteyttä  
tutkimushoitaja Eija Lahdensuohon.

Sähköposti: tutkimushoitaja@  
iloodottaa.fi  
Puhelin: 0294129628



Voit tutustua Ilo Odottaa -tutkimukseen  
myös nettisivuillamme

[www.iloodottaa.fi](http://www.iloodottaa.fi)

# ILO ODOTTAA®

Tule mukaan  
tutkimukseen!



## MISTÄ TUTKIMUKSESSA ON KYSE?

**ILO ODOTTAA**–tutkimuksessa selvitämme, miten raskauden aikaista ja synnytyksen jälkeistä masennusta voidaan seuloa, ehkäistä ja hoitaa raskauden varhaisvaiheista lähtien.

Masennus on yksi yleisimmistä raskauden aikaisista ja synnytyksen jälkeisistä sairauksista. Jopa joka viides suomalainen odottava äiti kertoo kokevansa oireita, jotka voivat liittyä masennukseen.

Psykoterapiat ovat raskauden aikaisen masennuksen ensisijaista hoitoa. Internetin välityksellä tarjottavat hoidot on todettu tieteellisissä tutkimuksissa tehokkaiksi hoitomuodoiksi, mutta niiden käytöstä raskauden aikaisen masennuksen hoidossa on vielä vähän kokemusta. Tehokas hoito edellyttää myös masennuksen oireiden varhaista tunnistamista.

**ILO ODOTTAA** –tutkimuksessa tutkimme raskauden aikaisten ja synnytyksen jälkeisten masennusoireiden netti-pohjaista tunnistamista, sekä masennuksen ehkäisyä ja hoitoa nettiterapian keinoin. Lisäksi tutkimme, voidaanko äidin masennuksen hoidolla ja ehkäisyllä edistää syntyvän lapsen terveyttä ja kehitystä.

## MITÄ TUTKIMUKSESSA TAPAHTUU?

**ILO ODOTTAA** –tutkimukseen osallistuessasi täytät kyselyitä netissä raskauden aikana sekä lapsesi synnyttyä.

Saat kyselyistä palautteena tietoa omasta hyvinvoinnistasi. Lapsesi synnyttyä saat kyselyistä palautteen tietoa myös lapsesi kehityksestä.

Jos sovellut hoitokokeeseen, olet osana uutta masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon kohdistuvaa tutkimusta, jossa pyrimme osoittamaan uuden hoitomuodon tehokkuuden.



Tehokkuuden osoittamiseksi osa hoitokokeeseen soveltuvista odottavista äideistä osallistuu normaaliin äitiysneuvolakäyntien ohella uuteen Ilo Odottaa –nettiterapiaan, osa jatkaa normaalisti äitiysneuvolakäynneillä. Kaikki hoitokokeeseen osallistuvat äidit käyvät myös tutkimushoitajamme vastaanotolla.

Hoidon osoittautuessa tehokkaaksi, tavoitteenamme on tarjota hoito kaikille sitä tarvitseville odottaville äideille Suomessa.





Tutkimushoitaja  
**EIJA LAHDENSUO**  
Sähköposti [tutkimushoitaja@iloodottaa.fi](mailto:tutkimushoitaja@iloodottaa.fi)  
Puhelin 0294129628

[www.iloodottaa.fi](http://www.iloodottaa.fi)

The logo 'ILO ODOTTAA' is located in the bottom right corner of the page. It features the word 'ILO' in a large, bold, sans-serif font, with a stylized hand icon integrated into the letter 'O'. Below it, the word 'ODOTTAA' is written in a smaller, all-caps, sans-serif font. The entire logo is white against the pink background.

Suostun siihen, että yhteystietoni saa välittää Ilo Odottaa-tutkimuksen tutkimushoitajalle saadakseni lisätietoa tutkimuksesta.

Paikka ja päivämäärä	Helsingissä	
		Päivämäärä (pp/kk/vvvv)
Allekirjoitus		
Nimenselvennys		
Matkapuhelinnumero, johon tutkimushoitaja voi olla yhteydessä		
Sähköposti, johon tutkimushoitaja voi olla yhteydessä		

Ilo Odottaa –tutkimuksen tutkimushoitajan yhteystiedot:

Eija Lahdensuo

[tutkimushoitaja@iloodottaa.fi](mailto:tutkimushoitaja@iloodottaa.fi)

puh 02941 29628

Suostumuksia tulee säilyttää tietoturvasääntöjen mukaisesti.

# ILO ODOTTAA

## Rekrytointia tukemassa **somekampanja**



Suomalaistutkimus selvittää erit,isesti nettiterapian käyttöä raskauden aikaisen ja raskauden jälkeisen masennuksen hoidossa.

- Vau.fi
- Kaksplus.fi
- Instagram
- Facebook –ryhmä
- Kohdennettu mainonta

Helsingin ja Vantaan alueen odottajia kutsutaan masennuksen oireita seulovaan ja hoitavaan tutkimukseen

Tekijä [Hanna Raittinen](#) 101

Asutko pääkaupunkiseudulla ja olet parhaillaan raskaana? Osallistamalla suomalaistutkimukseen voit auttaa kartoittamaan tietoa raskauden aikaisen ja

Hae

# ILO ODOTTAA

**Tutkimus käynnissä yhtä aikaa Helsingissä ja Vantaalla**

- **Helsingissä = 229 terveydenhoitajaa**
- **Vantaalla = 68 terveydenhoitajaa**
- **Tutkimukseen rekrytoidaan 500 + 500 masennuksesta kärsivää odottajaa**
- **8800 odottajasta 1700 (20%) masentunutta odottajaa / vuosi**
- **Kutakin terveydenhoitajaa kohden 5-6 odottajaa 1 vuoden aikana**
- **Jos 50% saadaan tsempattua mukaan rekrytointijakso päättyy 12 / 2023**

**NÄHDÄÄN  
SEURAAVALLA  
KERRALLA**



**Nettiterapiasta esitys  
2.11.2021 Valtakunnalliset neuvolpäivät**

**[www.iloodottaa.fi/terveydenhoitajille](http://www.iloodottaa.fi/terveydenhoitajille)**