



## Odottajat mukaan **Ilo odottaa** -tutkimukseen

**Tutkimus selvittää nettiterapian hyötyjä masennusoireista kärsiville odottajille.**

Helsingin yliopiston ja HUS:n **Ilo odottaa** -tutkimus tähtää raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon jo raskauden alusta alkaen. Tutkimuksessa selvitämme, miten itsehoitonettiterapia auttaa ehkäisemään ja hoitamaan masennusta.

**Rekrytoimme odottavia äitejä nyt mukaan tutkimukseen.**

Tutkimuksen keskiössä on äitien ja lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen raskausajasta lähtien. Sen käytännöt tulevat osaksi äitiysterveystieteiden rutiineja, eli tätä hoitoa tullaan jatkossa tarjoamaan kaikille masennusoireista kärsiville odottajille. Näin tutkimus auttaa kaikkia odottavia äitejä ja edistää matalan kynnyksen hoitojen saatavuutta tulevaisuudessa.

Äitiysneuvolan terveydenhoitajana olet avainasemassa odottavien äitien tavoittamisessa ja tutkittavien rekrytoinnin edistämiseksi. Haluamme kertoa sinulle tästä tärkeästä tutkimuksesta, jotta voit välittää tietoa odottajille ja motivoida heitä osallistumaan tutkimukseen.

### **Tutkimuksen vaiheet**

Tutkimus alkaa odottajan masennusoireita seulovalle vaiheella. Seulonta on otettu osaksi neuvolan rutiineja ja toteutetaan **alkuraskauden laajan terveystarkastuksen yhteydessä (rv 13-16)**.

Seulontaa seuraa hoitokoevaihe. Siihen kutsumme odottajat, jotka seulontakyselyssä kertovat kokeneensa jonkin verran oireita, jotka voivat liittyä masennukseen. Jaamme hoitokoevaiheen osallistujat satunnaisesti hoitokoe- ja vertailuryhmiin. Molemmat ryhmät käyvät äitiysterveystieteiden rutiinissa tavalliseen tapaan. Hoitokoeryhmään kuuluvat osallistuvat lisäksi nettiterapiaan.

Hoitokokeessa tutkimme, miten nettiterapia vaikuttaa raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen oireisiin sekä äitien terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimme myös, voimmeko äidin masennuksen ehkäisyllä ja hoidolla edistää syntyvän lapsen terveyttä ja normaalia kehitystä.

Molempien ryhmien äidit antavat lisäksi veri- ja hiusnäytteet tutkimushoitajan vastaanotolla. Näytteiden avulla tutkimme, voisimmeko masennukseen liitettyjen biologisten merkkiaineiden ja perinnöllisten tekijöiden avulla tunnistaa naiset, joiden masennus on vaarassa kehittyä tai vaikeutua raskausaikana tai synnytyksen jälkeen. Saamme näytteiden kautta tietoa myös siitä, ketkä äideistä ja lapsista ovat hyötäneet nettiterapiahoidosta eniten.

Seuraamme molempien ryhmien äitien ja lasten hyvinvointia lapsen kahden ensimmäisen elinvuoden ajan, jotta voimme tutkia hoitokokeen pidempiaikaisia vaikutuksia. Tämä tapahtuu nettipohjaisilla kyselyillä.

## Näin odottaja hyötyy tutkimuksesta

Tutkimuksen aikana seuraamme odottajan sekä hänen lapsensa terveyttä ja hyvinvointia kyselyjen avulla. Niiden pohjalta odottajat saavat henkilökohtaista palautetta omasta unenlaadustaan sekä lapsensa temperamentista ja kehitystasosta suhteessa tyypilliseen iänmukaiseen tasoon.

Odottajat saavat tietoa myös siitä, miten voivat tukea omaa hyvinvointiaan ja lapsensa kehitystä päivittäisessä elämässä. Kyselypalautteet auttavat odottajaa ymmärtämään omaa tilannettaan ja voivat tarjota odotusaikana erityisen tärkeää mielenrauhaa.

Lisäksi odottajat saavat tutkimuksen ajaksi käyttöönsä Garmin Vivosmart -hyvinvointirannekkeen, jonka avulla äidit voivat seurata omaa hyvinvointiaan. Rannekkeen palautettuaan he saavat myös palautetta voinnistaan muun muassa stressin, unen ja liikunnan osalta noin 14 viikon jaksolta.

## Masennus on riski äidille ja lapselle

Raskauden aikainen tai synnytyksen jälkeinen masennus on merkittävä riski niin äidin kuin lapsenkin terveydelle ja hyvinvoinnille sekä lapsen kehitykselle. Se on myös yleinen sairaus, sillä masennukseen liittyvistä oireista kärsii jopa joka viides suomalaisäiti.

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että nettiterapiat ovat tehokas masennuksen hoitomuoto. Sen käytöstä raskaudenaikaisen masennuksen hoidossa on kuitenkin toistaiseksi vähän tutkimustietoa. **Niinpä on tärkeää, että saamme nyt toteutettavan tutkimuksen myötä tietoa nettiterapian hyödyistä myös odottavilla äideillä.**

## Kannusta odottajaa osallistumaan tutkimukseen

Käytähän alkuraskauden laajassa terveystarkastuksessa (rv 13-16) hetken aikaa tutkimuksesta kertomiseen ja rekrytointimateriaalien jakamiseen. Näin edesautat kaikkia odottavia äitejä hyödyttävän tutkimuksen kulkua.

Olemme koonneet Ilo Odottaa -kansioihin kaikki äitien rekrytoinnissa tarvittavan materiaalin ja vinkkejä siitä, miten äitejä saisi kannustettua mukaan tutkimukseen. **Masennusoireista kärsivät odottajat tarvitsevat selkeää motivoivaa tsemppausta, jotta heidät saadaan mukaan!**

Tutkimuksen nettisivut löydät osoitteesta [iloodottaa.fi](http://iloodottaa.fi). Erityisesti terveydenhoitajille hyödyllisen materiaalin olemme koonneet osoitteeseen [iloodottaa.fi/terveydenhoitajille](http://iloodottaa.fi/terveydenhoitajille).

Jos sinulle heräsi kysyttävää tutkimuksesta tai odottajien motivoinnista, voit lähettää viestiä seuraaviin osoitteisiin: [info@iloodottaa.fi](mailto:info@iloodottaa.fi), [tutkimushoitaja@iloodottaa.fi](mailto:tutkimushoitaja@iloodottaa.fi) tai [katri.raikkonen@helsinki.fi](mailto:katri.raikkonen@helsinki.fi).

Syysterveisin

**Ilo odottaa** -tiimi

