



Ilo Odottaa –tutkimus on kiertänyt kaikki Vantaan kaupungin neuvolat. Neuvoloiden tiimipalavereissa on keskusteltu tarkemmin siitä, mistä Ilo Odottaa –tutkimuksessa on kyse. Tiimipalaverihin osallistuminen on ollut suuri ilo – neuvoloissa tehdään arvokasta työtä!

Olemme koonneet tähän uutiskirjeeseen keskusteluun nousseet asiat. Päällimmäisenä ne koskevat odottavien äitien rekrytointia tutkimukseen.

Tutkimuksen aloittavassa pilottivaiheessa tutkimukseen tarvitaan 80 odottavaa äitiä. Koska Vantaan neuvoloissa on 84 terveydenhoitajaa, saamme pilottitutkimuksen aineiston valmiiksi jo sillä, että jokainen saisi rekrytoitua yhden äidin.

Terveydenhoitajille koottua tietoa tutkimuksesta löytyy myös nettisivuiltamme [iloodottaa.fi/terveydenhoitajille](http://iloodottaa.fi/terveydenhoitajille). Päivitämme sivuja säännöllisesti.

### **Kaikki Ilo Odottaa -tutkimukseen osallistuvat äidit kulkevat neuvoloissa masennuksen tavanomaisella hoitopolulla**

Ilo Odottaa –tutkimuksessa **kaikki äidit** kulkevat neuvoloissa masennuksen tavanomaisella hoitopolulla. Ilo Odottaa –tutkimus **ei korvaa** tavanomaista hoitoa, vaan se on tutkimusvaiheessa vielä ns. lisäpalikka.

**Kaikki tutkimukseen osallistuvat äidit** kutsutaan Ilo Odottaa –tutkimuksen tutkimushoitajan Eija Lahdensuon vastaanotolle. Kaikille äideille tarjotaan lisätietoa odotusajan masennuksesta ja heidän hyvinvointiaan seurataan raskauden aikana ja lapsen synnyttyä. He saavat mm. unensa laadusta uniprofiilin ja kirjallisen palautteen. He saavat tutkimuksen ajaksi käyttöönsä myös Vivosmart hyvinvointirannekkeen, jonka avulla he saavat välitöntä palautetta omasta päivittäisestä hyvinvoinnistaan (mm. liikunta-aktiivisuus, unen laatu ja määrä, stressi). Tämän lisäksi lapsen syntymän jälkeen he saavat kirjallisen palautteen lapsensa motorisesta, kielellisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta kehityksestä ja temperamentti- ja piirteistä lapsen tultua noin yhden ja kahden vuoden ikään. Kaikki äidit ja syntyneet lapset ovat siis normaaliin tapaan neuvolan seurannassa, mutta osallistuessaan tutkimukseen myös Ilo Odottaa –tutkimuksen seurannassa.

**Nettiterapiaan kutsuttavat äidit** (puolet tutkimuksen äideistä) saavat lisäksi linkin 12 viikkoa kestäväan nettiterapiaan.

Ilo Odottaa –tutkimuksen tavoitteisiin kuuluu osoittaa nettiterapian käymisestä saatava lisähyöty tieteellisesti. Ainoa tapa osoittaa se tieteellisesti pätevällä tavalla on vertailla kahta muutoin samanlaisella masennuksen hoitopolulla kulkevaa odottavien äitien ryhmää, joista toinen ryhmä eroaa vain siinä, että se osallistuu nettiterapiaan.

Jos näyttö nettiterapian lisähyödystä voidaan osoittaa, nettiterapiaa voidaan jatkossa tarjota muun hoidon rinnalla kaikille odottaville äideille, joilla EPDS-pisteet ovat koholla.

### Miten motivoida äitiä osallistumaan?

Tutkimukseen rekrytoitavia **äitejä voi huolestuttaa** se, mitä heidän antamallaan henkilö- tai yhteystiedoilla tehdään. Äideille kannattaa korostaa, että myös tutkimushoitaja on terveydenhuollon ammattihenkilö ja **hänellä on salassapitovelvollisuus**. Kaikki äidin tiedot säilyvät luottamuksellisina.

Osallistuessaan tutkimukseen, **äidit saavat paljon hyödyllistä lisätietoa** odotusajan masennuksesta ja palautetta omasta hyvinvoinnistaan odotuksen edetessä ja lapsen synnyttyä. Palautetta he saavat myös lapsensa kehityksestä, kuten yllä on kerrottu.

Osallistumalla tutkimukseen, **äidit auttavat muita odottavia äitejä** ja edistävät sitä, että jatkossa hoitoon pääsee matalalla kynnyksellä ilman lääkärin lähetettä, viipymättä ilman jonotusta, ja että jatkossa hoito on kaikkien odottavien äitien saavutettavissa.

### Koituuko terveydenhoitajille lisätyötä?

Kyllä, tutkimusvaiheessa hieman, mutta pitkällä tähtäimellä työkuorma vähenee, kun hoitoa voidaan tarjota muun olemassa olevan hoidon rinnalla. Tarjotkaa siis aktiivisesti äideille mahdollisuutta osallistua Ilo Odottaa –tutkimukseen, ja kun äiti antaa luvan, lähettäkää äidin nimi (vaikka vain etunimi) ja puhelinnumero joko tekstiviestinä tai sähköpostina Ilo Odottaa –tutkimuksen tutkimushoitajalle (yhteystiedot löytyvät kansioista).

**Yhteistyöterveisin,**

**Ilo odottaa -tiimi**