

Sirpa Kumpuniemi, psykiatrinen sairaanhoitaja, projektityöntekijä, Sateenvarjo-projekti
Hakunilan neuvola
Hepokuja 6 A
01200 VANTAA
gsm: 0400–657 460
e-mail: sirpa.kumpuniemi@vantaa.fi

Vanhemman masennus

Vanhemman masennus muodostaa moninkertaisen riskin lapsen masentumiselle jo ennen aikuisikää. Vanhemmat, jotka laiminlyövät lapsiaan, ovat muita useammin masentuneita ja heillä on enemmän stressiä ja yksinäisyyttä. Masennus ja siihen liittyvä muu sairaus vie vanhemmuudelta voimavaroja sekä heikentää lapsen ja vanhemman välisen turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. Tutkimukset osoittavat, että jo raskaudenaikainen hoitamaton masennus ja ahdistuneisuus altistavat syntyvän lapsen myöhemmille käytös- ja tunne-elämän häiriöille. Vanhemman masennuksen asianmukainen tunnistaminen ja hoito palvelevat lapsen kehityksellisiä tarpeita ja vähentävät riskiä lapsen myöhempään psyykkiseen ja fyysiseen oireiluun.

Masennuksen tunnistaminen, Hakunilan alue masennusseulonnan pilottialueena

Vantaalla, jossa asukkaita on yli 180 000, tehdään neuvoloissa masennusseuloja kaikille synnyttäneille äideille. Masennusseulojen käyttö aloitettiin kokeiluna Hakunilan palvelualueella vuonna 2003 leviten vuoden 2006 alussa kaikille viidelle Vantaan palvelualueelle. Kullakin alueella asuu n. 27 000 - 48 000 asukasta.

Hakunilan ennalta ehkäisevän terveydenhuollon terveydenhoitajat ja neuvolan perhetyöntekijät ovat uranuurtajia masennuksen tunnistamisessa. Alueella on jo kolme vuoden ajan ollut käytössä mielialaseula ja masennusta on pyritty tunnistamaan ko. seulan avulla.

Hakunilan palvelualueella asuu noin 28 000 asukasta ja siellä syntyy vuosittain noin 360 vauvaa. Neuvolan terveydenhoitajien asiakasmäärät ovat keskimäärin: 28 äitiä/th ja 250 lasta/th. Hakunilan alueella asuu paljon perheitä, jotka ovat muuttaneet muualta Suomesta eivätkä tunne alueelta ketään. Alueella on Vantaan eniten yksinhuoltajaperheitä ja asukkaista 10 % on taustaltaan maahanmuuttajia.

Neuvolatyön sisältöä on vuosien varrella kehitetty yhä enemmän vanhemmuuden ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen suuntaan ja perusterveydenhuollon psykologi on viime vuosina tehnyt aikaisempaa tiiviimpää yhteistyötä neuvoloiden henkilökunnan kanssa.

Alueella aloitettiin neuvolan perhetyö vuonna 2001 kahden perhetyöntekijän voimin. Vuosina 2004–2005 saatiin hankerahoituksen turvin kolmas perhetyöntekijä eli yksi perhetyöntekijä jokaiseen alueen neuvolaan. Lisäksi kolmen neuvolan alueella (yht. 13 terveydenhoitajaa) toimii yksi neuvolapsykologi. Alueen kaikki terveydenhoitajat ovat saaneet VaVu eli Varhaisen Vuorovaikutuksen tukemisen koulutuksen, parisuhdekoulutusta ja alueella on järjestetty Huolen puheeksiottamisen koulutusta. Osa alueen työntekijöistä on saanut myös Depressiokoulun ohjaaja-koulutuksen.

EPDS-seula

Hakunilan palvelualueella aloitettiin synnytyksen jälkeisen masennuksen seulonta vuonna 2003. Alueella järjestettiin koulutuksia aiheesta masennuksen kohtaaminen neuvolatyössä ja masentuneen aikuisen kohtaaminen. Kouluttajana ja työntekijöiden kannustajana ja innoittajana toimi psykiatri Maria Vuori-lehto, joka on alusta asti ollut kehittämässä toimintaa. Kaksi kertaa vuodessa koko henkilökunta on koontunut kokouksiin EPDS-seulojen ja masennuksen tunnistamisen tiimoilta. EPDS-seula (Edinburgh Post Natal Depression scale) on Englannissa kehitetty masennusseula, jossa on 10 kysymystä liittyen äidin mielialaan ja psyykkiseen vointiin. Siinä on kysymyksiä mm. nukkumisesta, ahdistuksesta, mielihyvän kokemisesta, itsensä syyttelystä, peloista ja itsetuhoisuudesta. Vuonna 2003 EPDS-seulan kokeilun ajan Hakunilan alueen äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajat saivat ehdottaa muutoksia seulaan ja siten siitä kehittyi sellainen, kun se tänä päivänä on.

Terveydenhoitaja tekee ensimmäisen EPDS-seulan kaikille synnyttäneille äideille vauvan ollessa 6 viikkoa - 3 kuukautta. Seulan voi tarvittaessa tehdä muulloinkin ja sen voi uusia aika ajoin, kun äidin

vointia seurataan ja jatkotoimia mietitään. Myös neuvolan perhetyöntekijät käyttävät EPDS-seulaa työsään.

Masennuksen tunnistamisen ja hoidon projekti

Syksyllä 2005 Hakunilan neuvolassa aloitti valtion projektirahoituksella projektityöntekijä, psykiatrinen sairaanhoitaja. Projektityöntekijä kerää kaikki alueella tehdyt masennusseulat ja tekee niistä loppuvuodesta 2006 loppuraportin sekä analysoi alueella korkeita pisteitä saaneiden äitien hoitopolun ja selvittää mm. onko hoidossa aukkoja.

Vuoden 2006 aikana projektityöntekijä luennoi synnytyksen jälkeisestä masennuksesta sekä Sateenvarjo-projektin psykiatri Tarja Melartin Depression käypä hoito-mallista sekä persoonallisuushäiriöistä. Lisäksi projektityöntekijä antaa ns. bedside-opetusta eli tapaa masentuneita äitejä yhdessä terveydenhoitajien kanssa, jotta mallioppimista masentuneen äidin kohtaamisessa voidaan oppia. Tarkoituksena on, että vuoden 2006 aikana jokainen alueen terveydenhoitaja tapaa ainakin kerran potilaan yhdessä projektityöntekijän kanssa. Ajatuksena on, että jatkossa terveydenhoitaja selviää yksin masentuneen äidin kohtaamisesta ja arvioi, milloin ohjata äiti eteenpäin mm. depressiokouluryhmiin tai terveyskeskuslääkärille.

Neuvolan perhetyöntekijöiden kanssa projektityöntekijä tekee tarvittaessa konsultatiivisia kotikäyntejä ja tarjoaa muutenkin konsultaatioapua. Projektityöntekijä saa säännöllistä työnohjausta psykiatrilta sekä voi soittaa tälle aina tarvittaessa.

Vuoden 2006 loppuun mennessä projektityöntekijä tekee alueella masentuneen äidin hoitopolun neuvoloita sekä perusterveydenhuoltoa varten, jonka on tarkoitus levitä koko Vantaalle.

Masentuneen äidin hoitopolku

Hoitopolkuun sisältyy sekä äidin tuki ja hoito että äidin ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen arviointi ja tuki.

Hoitopolun avulla terveydenhoitaja voi arvioida ja miettiä, miten aloittaa masentuneen äidin tukeminen ja millä tavalla tai mihin häntä voi ohjata eteenpäin. Masentuneen äidin kohtaaminen, kuuntelu ja empatia on ensimmäinen tuki hänelle. Jo pelkkä kuulluksi tuleminen voi olla äidille ratkaisevan tärkeää. Joskus sekin, että terveydenhoitaja kuuntelee äitiä ja puhuu masennuksesta ääneen ja toteaa, että hän tarvitsee tukea ja apua läheisiltään, voi helpottaa äidin vointia. Jos äidillä ei ole omaa tukiverkostoa, voi neuvolan perhetyöntekijä olla avuksi ja perhetyöntekijän avulla äiti pääsee tutustumaan alueen lapsiperheiden palveluihin ja muihin äiteihin. Perhetyöntekijä tukee myös äidin ja vauvan varhaista vuorovaikutusta sekä vanhemmuutta. Lisäksi alueen depressiokoulu- tai äiti-vauvaryhmistä äiti saa vertaistukea. Syksyllä 2005 8 alueen työntekijää osallistui Depressiokoulu-ohjaajakoulutukseen, ja toinen on parhailaan menossa, jossa mukana on myös kouluterveydenhoitajia. Syksystä 2005 alkaen alueella on järjestetty jatkuvasti depressiokouluryhmiä mm. nuorille äideille, pienten lasten äideille ja odottaville äideille. Ryhmien vertaistuki on todettu tieteellisestikin arvokkaaksi ja vertaistuen avulla moni masentunut äiti on välttynyt erikoissairaanhoidolta, jossa hoito on tunnetusti erittäin kallista.

Tarvittaessa avuksi voi pyytää lastensuojelua, jos perhe tarvitsee erityisen paljon tukea ja apua. Lisäksi omalääkärille voi ohjata, jos on tarvetta miettiä äidin diagnoosia, sulkea pois muita sairauksia tai miettiä mielialalääkitystä. Jos edellä mainitut tukitoimet eivät ole riittäviä, asiakkaita voi ohjata alueen perheneuvolaan. Parisuhdevaikeuksissa voi kirkon perheasiainneuvottelukeskus olla myös avuksi.

Terveydenhoitaja voi aina tarvittaessa konsultoida tämän vuoden ajan projektityöntekijää eli psykiatrista sairaanhoitajaa tai jopa suoraan psykiatria, samoin neuvolapsykologia. Äiti voi tarvittaessa mennä yhdessä vauvansa kanssa neuvolapsykologin vastaanotolle. Neuvolapsykologi on koulutettu tukemaan erityisesti äidin ja vauvan varhaista vuorovaikutusta. Lisäksi alueen terveyskeskuksessa toimii depressiohoitaja, jonne mm. perheen isät voi tarvittaessa ohjata.

Jos mikään edellä mainituista ei auta ja äidin EPDS- seulan pisteet pysyvät korkealla, viimeinen vaihtoehto on erikoissairaanhoido. Vuoden aikana sinne ohjattiin 34 masentuneesta äidistä kaksi, kaikki muut tulivat autetuksi edellä mainituin keinoin oman palvelualueen peruspalveluissa.

HUS Peijaksen psykiatrian klinikalla on kiinnitetty huomiota Hakunilan alueen lasten sekä aikuisten määrän asiakasmäärien laskuun. Alueen käytännöt masennuksen tunnistamisessa ovat herättäneet kiinnostusta mm. Vantaan muilla alueilla, Kuopiossa, Rovaniemellä ja Englannissa (esitys Hakunilan mallista International NPNR Confrensissa 28.9.06).