



MASENTUNEIDEN ÄITIEN HOITOPOLKU NEUVOLOISSA

Sateenvarjoprojektin työntekijä Sirpa
Kumpuniemi

Vantaan kaupunki

Neuvolapäivien uusintatilaisuus

10.5.07



VANTAA KAUPUNKI
VANDA STAD



SATEENVARJO-
PROJEKTI

Vantaan kaupunki
Keravan kaupunki
HYKS, Peijaksen sairaala



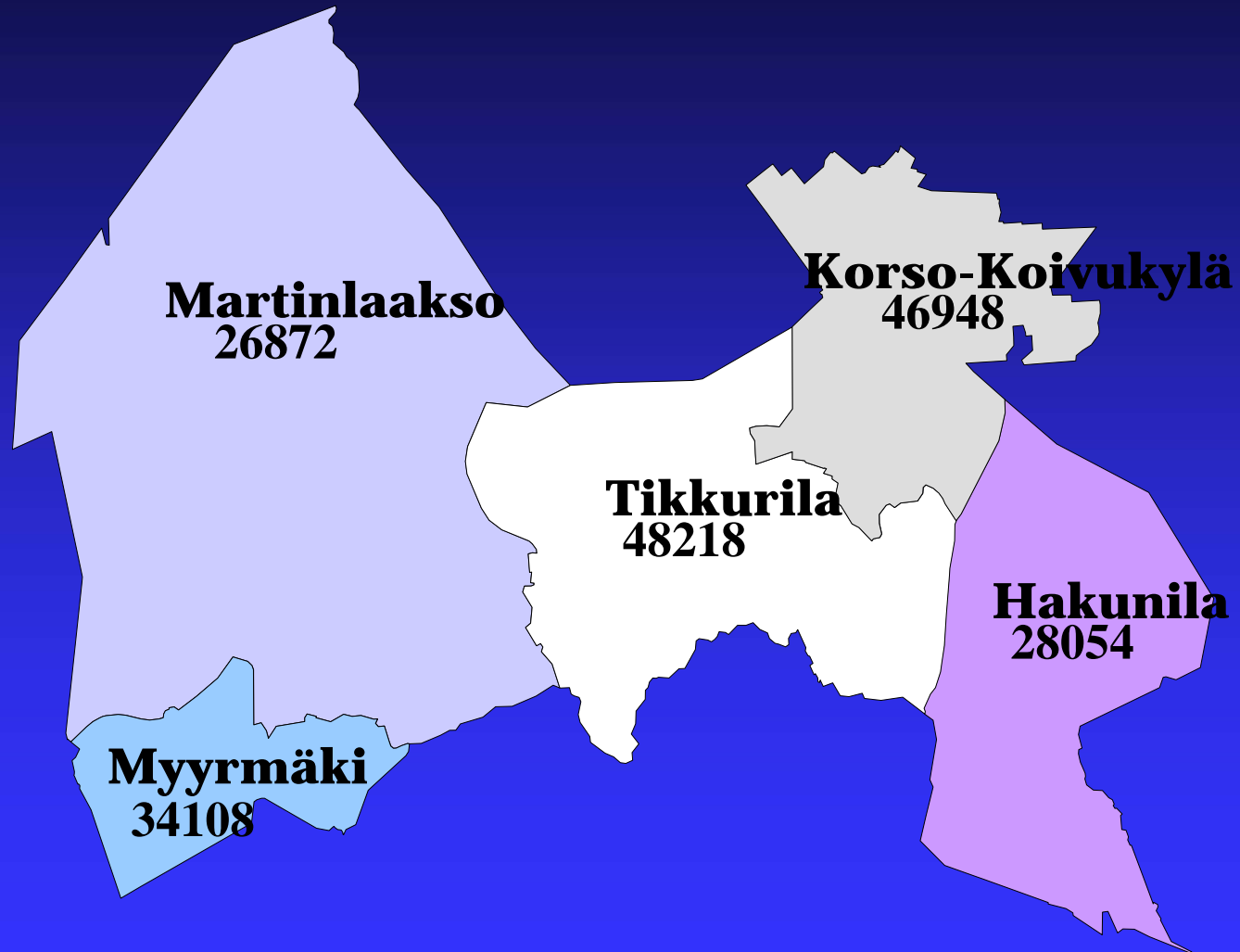
RUNO/ Anna-Mari Kaskinen (1997)

Kukaan ei ollut kertonut,
miten kokonaisvaltainen vastuu äitiys todella on.
Kukaan ei ollut myöskään kertonut, miten paljon
iloa, hymyä, suoranaista hauskuutta se tarjoaa.
Tai ehkä joku oli yrittänyt kertoa, mutta en vain ollut
osannut kuunnella.

Voi olla hyväkin, ettei ihminen ole liian valmiiksi
varustettu kohtamaan tulevaisuuttaan.

Sen mitä olen äitinä oppinut,
ovat lapseni opettaneet
kukin omalla persoonallisella tavallaan.

VANTAA 1.1.2006



TILASTOTIETOA HAKUNILASTA

- asukkaita 28.054
- synnytyksiä n.360 vuodessa
- maahanmuuttajia 10% väestöstä
- yksinhuoltajia eniten koko Vantaalla
- Neuvoloissa suositusten mukaiset asiakasmäärät
noin 28 äitiä ja 250 lasta/th
- Perhetyöntekijöillä 35-40 asiakasperhettä
vuosittain

HAKUNILAN NEUVOLAVERKOSTO

- Hakunilan neuvola
 - 3 terveydenhoitajaa
 - 1 perhetyöntekijä
 - Nissaksen neuvola
 - 4 terveydenhoitajaa
 - 1 perhetyöntekijä
 - Rajakylän neuvola
 - 4 terveydenhoitajaa
 - 1 perhetyöntekijä
- yhteensä 11 terveydenhoitajaa, 3 perhetyöntekijää

TAUSTATIETOJA

- Hakunilan alueella v. 2003 lähtien tehty mielialaseulaa tarvittaessa
- Vantaan muilla alueilla 1.1.2006 alkaen
- Mielialaseula tarvittaessa raskauden aikana, mutta viimeistään kaikille ,kun lapsi 3kk ikäinen
- Tarvittaessa myös isille
- Jos seulassa korkeat pisteet, niin seula uusitaan muutaman viikon kuluttua

EPDS= Edinburgh postnatal depression scale

- 10 kysymystä; min 0-max 30 ,pistettä-
-jos 10 pistettä usein masennusta
-jos 13 pistettä n.75% todennäköisyydellä
-jos alle 10 pistettä vain alle 10%
todennäköisyydellä masennus
- Seula ei varmista diagnoosia vaan kuvaa masennukseen viittaavia oireita
- Äidit suhtautuvat positiivisesti
- Neuvolan laatukäsikirja suosittelee seulan tekemistä jälkitarkastuksen yhteydessä tai vauvan 6-8vk tark.yhteydessä

KOULUTUSTA ALUEELLA

- Koulutukset kevästä 2003 alkaen: Masennuksen kohtaaminen neuvolatyössä ja Masentuneen aikuisen kohtaaminen
- Masennusryhmät- Koffertin mallin mukanaan- koulutus toukokuussa 2004
- Depression ennaltaehkäisyn ja hoidon ryhmämuotoinen hoitomalli- koulutus syksyllä 2005 ja jatkuu edelleen
- Seurantakokoukset 2x vuodessa

KOULUTUSTA

- Psykiatrinen sairaanhoitaja:
 - ◆ luentoja masennuksen tunnistamisesta, synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, vanhemman masennuksesta perheessä
 - ◆ bedside-opetus: tapaa masentuneet äidit yhdessä terveydenhoitajan kanssa - psykiatrisen työtavan siirtyminen terveydenhoitajien työhön
- Psykiatri:
 - ◆ luennot: depression Käypä hoito, persoonallisuushäiriöt ja psyykelääkkeet

SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS =PPD

- OIREET:
- mielialan lasku
- mielihyvän menetys
- uni- ja syömishäiriöt
- itkuisuus/ärtyneisyys
- levottomuus/jähmeys
- itsesyytökset/arvottomuus
- keskittymis- ja päättämishäiriöt
- itsetunnon ja itseluottamuksen menetys
- itsetuhoajatukset

ERITYISOIREET/PPD

- tunne siitä, että on epäonnistunut äitinä ja vaimona
- jatkuva jännitys, kireys, ei osata rentoutua, pienikin asia voi laukaista väkivaltaisen purkauksen
- ei pysty iloitsemaan vauvastaan-syyllisyys
- ei tunteita vauvaa kohtaan-huonommuuden tunteet
- pakkoajatukset, että tekee jotain pahaa vauvalleen-vaikea puhua ko.ajatuksista
- riittämättömyyden tunteet
- oma ulkonäkö tai kodinhoito ei kiinnosta

MIKÄ ON MITÄKIN?

- baby blues:30-75%, kesto tunteja-päiviä
- PPD:10-15%, kesto viikkoja-kuukausia, jopa vuoden (biologiset, hormonaaliset, sosiaaliset ja psykologiset syyt)
- puerperaalipsykoosi:0.1-0.2%, kesto viikkoja-kuukausia (perinnölliset, biologiset syyt)

RISKITEKIJÄT/PPD

- raskauden ajan masennus tai ahdistuneisuus
- masennuksen esiintyminen suvussa
- vaikea elämäntilanne
- aikaisempi masennus
- sosiaalisen tuen puute
- oma persoonallisuus:huolehtija,murehtija
- huono itsetunto
- ihmissuhde/parisuhdevaikeudet

PITÄÄKÖ TEHDÄ JOTAIN?

- Hoitamattomana PPD kestää keskimäärin 7-12kk
- hoito:-lyhentää kesto
- -helpottaa elämää
- -vähentää ikäviä seurauksia perheelle
- -vähentää uusiutumista
- -lapsen kasvu-ja kehitysmahdollisuudet paranevat

MIKSEI MASENNUSTA HUOMATA?

- neuvoloissa huomataan vain 5% synnytyksen jälkeisistä masennuksista
- äitiyden myytit:superäiti, vauva on elämän täyttymys jne.
- normaalia olla väsynyt ja ärtynyt synnytyksen jälkeen
- leimautumisen pelko
- osaamisen ja tiedon puute
- oireiden vähättely
- avuttomuuden tunne:minne ohjaan?
- kieliongelmat

PROJEKTIN TAVOITE

- Projektin tavoitteena on tunnistaa synnytyksen jälkeinen masennus mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin:
 1. äitiä on helpompi auttaa kevyemmällä interventiolla
 2. vauva/lapsi ei joudu olemaan masentuneen äidin hoidossa liian kauan - varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen
 3. lapsen kehitys- ja kasvuolosuhteet paranevat
 4. lastenpsykiatrisia ongelmia ehkäistään

MASENTUNEEN ÄIDIN HOITOKETJU

- psykiatrinen sairaanhoitaja palkattu vuodeksi projektiin, jonka tarkoitus on:
 - ◆ kouluttaa neuvoloiden terveydenhoitajia masennuksen tunnistamiseen ja lievien masennusten hoitamiseen
 - ◆ laatia masentuneen äidin hoitopolku Vantaalle

MASENNUSSEULAT

- Hakunilan alueella kaikille synnyttäneille äideille EPDS-masennusseula
- Jos pisteet yli 13:
 - ◆ psykiatrisen sairaanhoitajan konsultointi
 - ◆ tuen miettiminen
 - ◆ tarvittaessa hoitoon ohjaaminen
- Yhteistyön luominen: terveyskeskuslääkärit, lastensuojelu, erikoissairaanhoito

KONSULTAATIO

- Mahdollisuus konsultoida psykiatria kahden viikon välein ja soittomahdollisuus tarvittaessa
- Terveystenhoitaja konsultoi aina tarvittaessa psykiatrista sairaanhoitajaa mielenterveysasioissa

BEDSIDE-OPETUS

- Esimerkki terveydenhoitajille siitä, miten potilaalta voi suoraan kysyä asioita ja olla samalla lämmin ja empaattinen - olla läsnä ja kuunnella
- Potilalle tunne siitä, että tulee kuulluksi
- Kokonaistilanteen kartoitus; mitä tukea saa, onko verkosto riittävä, **KÄYTÄNNÖN TUKI**

NEUVOLAN PERHETYÖ

- Neuvolan perhetyöntekijät konsultoivat psykiatrista sairaanhoitajaa:
 - ◆ paperikonsultaatio
 - ◆ tarvittaessa yhteinen kotikäynti
 - ◆ äidin psyykkisen tilanteen arviointi
 - ◆ avunsaannin tarve
- Psykiatrinen sairaanhoitaja tukee perhetyöntekijää työssään

TERVEYDENHOITAJAN NÄKÖKULMA

- Tarvitaan aikaa terveydenhoitajan motivoimiseksi koulutusten ja puolivuositteisten palavereiden muodossa.
- Koko prosessin ajan mukana ollut innostava ja asiantunteva psykiatrian alan osaaja

TERVEYDENHOITAJAN KOKEMUKSIA

- Ongelmana oli aluksi se, kuinka paljon masennusseulojen tekeminen kuormittaa terveydenhoitajan työtä. Seulan tekeminen koettiin aikaa vieväksi muiden tehtävien ohella
- Toinen ongelma oli se, mihin ohjata seulan avulla löytyneet masentuneet äidit, kuka heitä hoitaa
- Aluksi seuloja tehtiin vain tarvittaessa, jolloin kaikkia masentuneita äitejä ei löytynyt.
- Kun seulat tulivat rutiinikäyttöön, käytiin jokaisen synnyttäneen äidin kanssa läpi mielialaan liittyviä asioita. Esille saattoi tulla esille tärkeitä asioita äidin aiemmista vaiheista

KOKEMUKSIA

- Seulassa esiin tulleista asioista pystyttiin keskustelemaan helpommin
- Äidit täyttävät seulat aina pyydettäessä, kun selitetään, että seula tehdään kaikille synnyttäneille äideille
- Masennusseula on hyvä alku suhteen luomisessa äitiin. Äidin kynnyks puhua vaikeistakin asioista madaltuu
- Luottamuksellinen ilmapiiri
- Masennusseula hyvä työväline neuvolatyössä

MIKSI MASENNUSSEULAT NEUVOLOIHIN?

Seula on hyvä keskustelun avaus, jossa päästään käsittelemään äidin/perheen asioita syvemmin

- Masennuksen alkuvaiheessa äitiä saattaa auttaa jopa yksi keskustelu, jolloin äiti kokee tulleensa kuulluksi. Apua äidin verkostolta ja jos se ei riitä mm. perhetyöntekijä
- Neuvoloissa koettu tärkeänä se, että äidin masennus huomataan mahdollisimman ajoissa, jotta koko perhettä voidaan auttaa

VISIO

- Neuvolan tiedot ja taidot tunnistaa masennus lisääntyvät
- Neuvola pystyy nykyistä paremmin auttamaan lievästi masentuneita äitejä ja heidän perheitään
- Hakunilan alueella masentuneen äidin hoitoketju, joka leviää koko Vantaalle
- Eri ammattiryhmien välinen yhteistyö lisääntyy
- Terveystenhoitajien psykiatrinen konsultaatio osa neuvolatyötä

Masentuneiden äitien hoitoketju Vantaan neuvoloissa

Kaikille äideille tehdään noin 2 kk synnytyksen jälkeen EPDS-seula ; tarvittaessa myös raskauden aikana
Jos pisteitä yli 13 tai muuten epäilet masennusta, kysy:

- Kauanko tällainen olo on kestänyt? Onko suurimman osan päivää samanlainen olo?
- Onko päivittäinen toimintakyky selvästi huonontunut?

Jos EPDS yli 13

Terveystieteiden tehostettu tuki (kuuntelu, keskustelu, tiheämmät tapaamiset)
Verkon kartoitus ja aktivointi; Informointi alueen lapsiperheiden palveluista (perhekahvilat, vertaisryhmät)
Tarvittaessa neuvolan perhetyö
Depressiokouluryhmä

Jos ei riitä

Depressiohoitajan tai psykiatrin konsultaatio
Terveystieteiden lääkärin konsultaatio (diagnoosi, laboratoriotutkimukset, lääkityksen arviointi läheteet)
Parisuhdeasioissa ohjaus perheasiainneuvottelukeskukseen tai perheneuvolaan
Tarvittaessa lastensuojelun tukitoimet ja perhetyö, perhekuntoutusyksikkö

Jos ei riitä

Lähetä psykiatrian poliklinikalle
Jos akuutti tilanne, yhteys Peijaksen sairaalan akuuttipsykiatrian poliklinikalle tai
ensiapuun jossa osastohoidon tarpeen arviointi

Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen Vantaalla

Terveydenhoitaja arvioi äidin ja vauvan vuorovaikutusta

Keskustelu äidin kanssa, kysymykset ja havainnointi, mahdollisesti VaVu-haastattelu

1. Äidin oma kokemus vauvasta ja jaksamisesta
2. Vauvan vaikeahoitoisuus
3. Havaittavat ongelmat äidin ja vauvan vuorovaikutuksessa

Jos äiti tarvitsee tukea
vuorovaikutuksessa

Tarvittaessa neuvolapsykologin konsultaatio

Terveydenhoitajan tehostettu tuki

Tukiverkoston kartoitus ja aktivointi; Aktivointi alueen lapsiperhepalveluihin

Tarvittaessa neuvolan perhetyö; Seurakunnan keskusteluryhmät

Jos ei riitä

Hoidolliset äiti-vauvaryhmät (neuvola, seurakunta)

Perheneuvola

Lastenpsykiatrian yksikön vauvaperhetoiminta

Hyksin lastenpsykiatrisen yksikön pienten lasten psykiatrinen päiväkeskus

Jos ei riitä

Tarvittaessa lastensuojelun tukitoimet

Kiitos!



sirpa.kumpuniemi@vantaa.fi

puh.0400-657460

lisätietoja:

paivi.jaamala@vantaa.fi

puh.040-5274399

www.vantaa.fi/sateenvarjoprojekti