

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: Mettälä, M. (2017). Pärijäämismittarikokeilu synnytyksessä. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 93, 107-112.

URL:

<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/93-Viisaat-valinnat-tietoa-tukea-ohjausta.pdf>

I 3 PÄRJÄÄMISMITTARIKOKEILU SYNNYTYKSESSÄ

Marika Mettälä, TtM, hoito- ja kättilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

SYNNYTYSKIPU KOETAAN ERI tavoin ja sen kanssa pärjätään eri tavoin. Synnytyskipu ja sen kanssa pärjääminen ovat keskiössä, kun puhutaan hyvästä synnytyksestä ja synnytyksen hyvästä hoidosta. Tässä artikkelissa kuvataan ViVa-hankkeen pärjäämismittarikokeilua ja sen tuloksia. Pärjäämismittarikokeilu toteutettiin TAMKin ja PSHP:n yhteistyönä vuonna 2017.

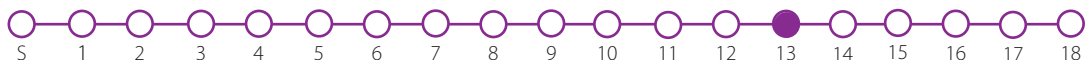
ABSTRACT

Women's experiences of labour pain and coping with it varies a lot. Labour pain and coping with labour pain are central when discussing labour experience and quality care during labour. This article describes the experiment and results of testing a pain coping scale. The pain coping scale was trialed in collaboration with TAMK and PSHP in 2017.

JOHDANTO

Synnytyskipua on tutkittu ja sen eritasoista sietämistä on pyritty selittämään paljon. Kiistatonta on kuitenkin se, että synnytyskipu voi olla jopa traumatisoivaa ja estää normaalin varhaisen vuorovaikutuksen perheen ja vastasyntyneen välillä. Kättilön keinot ehkäistä traumaattisen synnytyskemuksen muodostumista ovat moninaiset, vaihdellen tukemisesta ja lääkkeettömistä lievityskeinoista lääkkeellisiin keinoihin.

Synnytyskipu on luonteeltaan erilaista kuin mikä tahansa muu ihmisen kokema kipu. Synnytyskipu ei varoita vauriosta tai vaurion vaarasta, vaan se kertoo uuden luomisesta, synnytyksen edistymisestä. (Salanterä ym. 2006.) Siksi olisikin tärkeää ymmärtää käsitteen "synnytyskipu" yhteydessä käsite "pärjääminen". Pärjääminen eli coping osaltaan määrittelee sen, milloin synnytyskipu on muuttumassa traumatisoivaksi synnytyskipuksi. (Simkin ym. 2004, Whitburn ym. 2014.)



SYNNYTYSKIPU

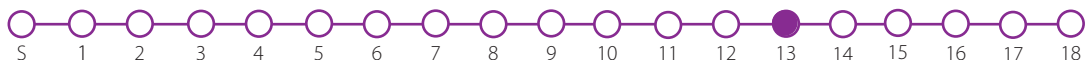
Synnytyksessä koettu kipu, sen määrä ja laatu, vaihtelee hyvin paljon. Jotkut naiset kuvailevat synnytyksensä olleen kivuton tai lähes kivuton. Ja toiset naiset kertovat yllättyneensä siitä kuinka kivulias synnytys oli, kuinka intensiivistä ja jopa sietokyvyn rajoille vievää synnytyskipu oli ollut. (Balaskas & Gordon 1990.)

Asenne synnytyskipua kohtaan vaihtelee myös paljon. Toiset synnyttäjät hyväksyvät kivun luonnollisena osana synnytyksen kulkua, vaikka kivun kanssa olisi välillä vaikeuksia pärjätä. Osa synnyttäjistä valitsee hyödyntää kaiken mahdollisen kivunlievityksen selviytyäkseen synnytyksestä. (Balaskas & Gordon 1990.) Synnytyskipua, synnyttäjän kokemusta synnytyskipusta ja keinoista lievittää synnytyskipua on tutkittu paljon, kansainvälisesti, kauan ja eri näkökulmista.

PÄRJÄÄMISMITTARI

Amerikkalainen fysioterapeutti Penny Simkin on osaltaan kehittänyt amerikkalaista synnytysvalmennusta. Hän on keskittynyt synnyttäjän omien voimavarojen lisäämiseen ja käyttämiseen synnytyskipun sietämisen lisäämiseksi ja synnytyskipun kanssa pärjäämiseksi. Simkinin mukaan synnytyskipu muuttuu traumatisoivaksi silloin kun synnytys muuttuu kärsimykseksi. Hän muistuttaa kuitenkin, että kärsimystä voi olla myös ilman kipua, ja kipua voi olla ilman kärsimystä. Simkinin mukaan on tärkeitä selvittää synnyttäjän voimavarat rentoutua ja valmistautua seuraavaa supistusta varten ja selvittää synnyttäjän ajatukset supistusten välillä. Simkin sanoo myös, että olisi tärkeitä oppia tunnistamaan ne synnyttäjät joilla ei ole riittävästi voimavaroja synnytyskipun kanssa pärjäämiseen tai ne, joiden voimavarat on jo käytetty loppuun. (Simkin & Bolding 2004.) Pärjäämisen mittaamista varten hän kehitti VAS-mittarin rinnalla käytettäväksi pärjäämismittarin.

VAS-kipumittarin avulla pystytään selvittämään kivun voimakkuus. Synnytyskipusta tiedetään kuitenkin, että vaikka synnyttäjä kertoo kivun olevan hyvinkin kova, hän voi silti kokea pärjäävänsä ja selviytyvänsä kivun kanssa. Toisaalta synnyttäjä voi kertoa, että kipu on lievää, mutta ei silti koe selviytyvänsä kipukokemuksensa kanssa kyseisessä tilanteessa.



Pärjäämismittarin tarkoituksena on osoittaa myös synnyttäjän tukihenkilölle synnytys kivun ja pärjäämisen ero. Usein tukihenkilön on vaikea ymmärtää kivusta vaikeroivaa synnyttäjää, joka kuitenkin kertoo pärjävänsä supistuskipujen kanssa.

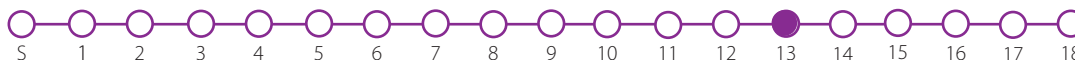
PÄRJÄÄMISMITTARIKOKEILU PSHP:SSA

ViVa-hankkeen yksi tavoite oli taittaa synnytysten medikalisoituminen ja tukea normaalia fysiologista syntymää. Synnyttäjän voimavaroja tukemalla voidaan tutkimusten mukaan lisätä synnyttäjän itseluottamusta ja pärjäämistä synnytys kivun kanssa. ViVa-hankkeessa haluttiin löytää keino, jolla voitaisiin havaita synnyttäjän voimavarojen määrä ja toisaalta myös työkalu, jolla voisi selkeästi osoittaa synnyttäjälle kivun määrän ja pärjäämisen eroa. Niinpä hankkeessa toteutettiin pärjäämismittarin käytön kokeilu TAMKin ja PSHP:n yhteistyönä. Pärjäämismittarikokeilulle myönnettiin tutkimuslupa TAYSin Naistentautien ja synnytysten vastualueelle (yh Anne Kalvas ja vaj Kirsi Kuismanen 19.12.2016). Kokeilu toteutettiin tammi – toukokuussa vuonna 2017.

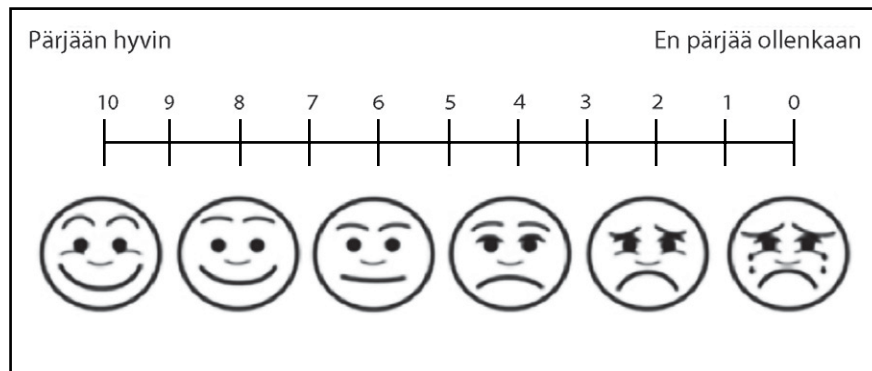
Pärjäämismittaria oli pilotoitu PSHP:n prenataali-osastolla aiemmin jo vuonna 2015. Pilotissa oli ollut mukana kolme kättilöä ja pilotointikokemuksia kertyi 11 kappaletta Pilotoinnin tuloksena oli, että pärjäämismittarin käyttö koettiin luontevaksi ja hyödylliseksi, mutta suositeltiin sen laajempaa käyttökokeilua kokemusten kartoittamiseksi.

Tämän pärjäämismittarikokeilun tavoitteena oli pyrkiä ennaltaehkäisemään traumaattisen synnytyskokemuksen muodostuminen. Pärjäämismittarin avulla haluttiin helpottaa ja tukea synnyttäjän, hänen tukihenkilönsä ja kättilön välistä kommunikaatiota, sekä antaa keino havaita ero kivun kokemisen ja pärjäämisen välillä. Tarkoituksena oli, että kättilöt saisivat VAS-mittarin rinnalle toisenlaisen toimivan mittarin, jonka avulla voidaan kartoittaa synnyttäjän ja hänen tukihenkilönsä voimavaroja.

Pärjäämismittaria (kuva 1.) käytettiin kokeilun aikana synnyttäjien vastaanotossa, prenataali-osastolla ja synnytyssalissa. Kättilöopiskelijat ohjattiin pärjäämismittarin käyttöön. Käyttökokeilun arviointia ja raportointia varten kehitettiin synnyttäjäkohtainen pärjäämismittarin raportointikaavake ja sen käyttö oli kättilöopiskelijan tehtävänä. PSHP:n kättilöt pe-



rehdytettiin sekä pärjäämismittarin että raportointikaavakkeen käyttöön. Pärjäämismittarin käytön tarkoitus ja tavoitteet tuotiin selkeästi esille sekä henkilökunnalle että kättilöopiskelijoille. Käyttö ohjeistettiin siten, että pärjäämismittarin käytön hyöty oli yksiselitteinen.



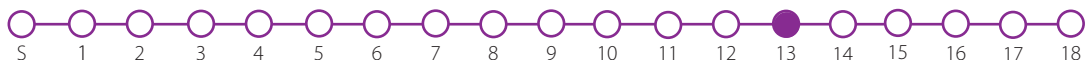
Kuva1. Pärjäämismittari

Kättilöopiskelija käytti VAS-kipumittarin rinnalla pärjäämismittaria hoitaessaan synnyttäjää. Synnytys saattoi olla joko latenssi- tai aktiivisessa avautumisvaiheessa oleva ensi- tai uudelleen synnyttävä. Synnytys oli joko spontaanisti käynnistynyt tai indusoitu synnytys. Synnyttävä oli joko matalan tai korkean riskin synnyttävä. Pärjäämismittarin käyttö ei rajoittanut tai määritellyt millään tavalla synnyttäjän ja hänen tukihenkilönsä saamaa hoitoa tai kohtaamista verrattuna niihin synnyttäjiin joiden synnytyksessä pärjäämismittaria ei ollut käytössä. Pärjäämismittarikokeiluun osallistui 14 loppuvaiheen kättilöopiskelijaa ja käyttökokemuksia kirjattiin 56 kpl.

KOKEILUN TULOKSET

Kättilöopiskelijoiden palaute pärjäämismittarista ei ollut rohkaiseva. He eivät kokeneet pärjäämismittaria toimivaksi tai tarpeelliseksi työvälineeksi synnyttäjän kivun ja pärjäämisen selvittämiseksi.

Kättilöopiskelijat kertoivat VAS-mittarin ja pärjäämismittarin rinnakkaisen käytön ja asteikon käänteisyyden sekoittavan synnyttäjän käsityksen kivun ja pärjäämisen määrän mittaamisesta.



”Asteikko menee eri päin, ku VAS-mittarissa ja äidit menee ihan sekasin mitä oikein kysytään.”

Pärjäämismittarin merkityksen selvittäminen synnyttäjälle ja hänen tukihenkilölleen koettiin monimutkaisena ja jopa turhana.

”Sitä joutuu selittää ja selittää ja sit ei enää itekään tiä mitä selittää ja sit siitä on kadonnu jo koko idea”

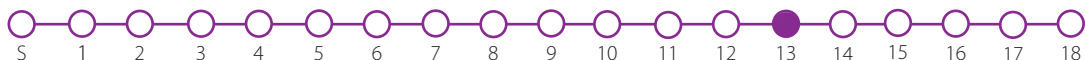
”Mittarin sijaan voi kysyä ”Pärjäätkö kivun kanssa?” ja vastaus on kyllä tai ei. Tähän menee alle minuutti aikaa. Jos alan käyttää pärjäämismittaria menee aina väh 5 min selittämisen vuoksi ja silti ne asiakkaat ei aina ymmärrä sitä. Esim on ollu tilanne et pärjäämismittarilla katottuna synnyttäjä koki että ei pärjää kivun kanssa. Sitku alan puhuun että mitä lievitystä nyt vois kokeilla ni vastaus on et emmä viel tarvi mitää.”

”Silloin kun synnyttäjät on oikeasti kipeitä ja pärjääminen kortilla, niin pärjäämismittarin käyttö mun kokemusten mukaan aiheuttaa vain turhautumista niissä synnyttäjissä ja tukihenkilöissä. Samalla se vie niiltä synnyttäjiltä keskittymisen siitä oman kroppansa ja mielensä hallitsemisesta, kun ne miettii et milläköhän asteella tää mun pärjääminen nyt menee.”

Pärjäämismittarin raportointikaavakkeiden mukaan synnyttäjien kokemus synnytyskivusta ja sen kanssa pärjäämisestä kulkivat käsi kädessä. Mitä pienemmän arvon synnytyskivulleen synnyttäjä antoi VAS-mittarin mukaan, sitä suuremman arvon hän antoi pärjäämismittarin mukaan pärjäämiselleen, ja päinvastoin.

YHTEENVETO

Pärjäämismittarikokeilu ei tuonut toivottua tulosta. Tarkoituksena oli, että kätilöt saisivat VAS-mittarin rinnalle toisenlaisen toimivan mittarin, jonka avulla voidaan kartoittaa synnyttäjän ja hänen tukihenkilönsä voimavaroja. Pärjäämismittarin avulla haluttiin helpottaa ja tukea synnyttäjän, hänen tukihenkilönsä ja kätilön välistä kommunikaatiota, sekä antaa keino havaita ero kivun kokemisen ja pärjäämisen välillä. Kätilöopiskelijoiden kokemuksen mukaan mittari ei auta kommunikoinnissa, vaan mutkistaa sitä. Kätilöopiskelijat kokivat, että on helpompaa kysyä suoraan yksinkertaisesti ”Pärjäätkö synnytyskipusi kanssa?” ilman mittaria.



Oliko perehdytys mittarin käyttöön riittävä? Oliko kättilöopiskelijoilla riittävästi tietoa ja itsevarmuutta käyttää mittaria aidosti synnyttäjän, perheen ja omaksi hyödyksi? Näitä kysymyksiä heräsi kokeilun jälkeen. Kokeilu olisi mielenkiintoista toteuttaa uudestaan, valita käyttäjiksi sekä kättilöopiskelijoita että kokeneita kättilöitä, ja katsoa syntykö käyttökokeimuksissa eroavaisuuksia ja olisiko synnyttäjien ja heidän tukihenkilöidensä kokemukset mittarien käytöstä erilaiset.

LÄHTEET

Balaskas, J. & Gordon, Y. 1990. The encyclopedia of pregnancy and birth. London; Macdonald.

Salanterä, S., Hagelberg, N., Kauppila, M. & Närhi, M. 2006. Kivun hoitotyö. Helsinki, WSOY Oppimateriaalit.

Simkin, P. & Bolding, A. 2004. Update on nonpharmacologic approaches to relieve labour pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health* 49(6), 489–504.

Whitburn, L., Jones, L., Davery, M.A. & Small, R. 2014. Women's experiences of labour pain and the role of the mind: An exploratory study. *Midwifery* 2014(30), 1029–1035.

