

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. & Äimälä, A-M. (2017). Normaalien edistäminen videoiden avulla. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 93, 133-138.

URL:

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

# I 8 NORMAALIN EDISTÄMINEN VIDEOIDEN AVULLA

*Marika Mettälä, TtM, hoito- ja kätilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu*  
*Anna-Mari Äimälä, THM, kätilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu*

## TIIVISTELMÄ

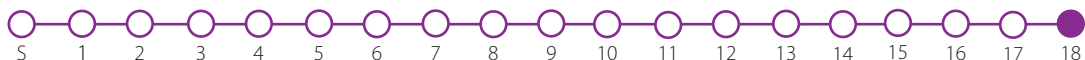
**V**IVA-HANKKEESSA TUOTETTIIN synnytyksivideoita, jotka sopivat sekä suoraan vanhemmille tai vanhemmiksi haluaville että ammattilaiselle. Videoiden avulla oikean käsityksen muodostaminen synnytyksen käynnistymisestä ja synnyttämisestä on mahdollista eikä vääriä ja epärealistisia odotuksia pääse näin ollen alun perinkään kehittymään. Hankkeessa tuotettiin erilaisia videoita; synnytyksivideoita ja vlogi-tyylisiä videoita. Synnytyksen kulkua kuvaava video käännettiin eri kielille vastaamaan maahanmuuttajien tarpeeseen saada tutustua suomalaiseen synnytyskulttuuriin.

## ABSTRACT

The ViVa -project produced educational videos on childbirth that are suitable for future parents, parents as well as professionals. The videos can help to form a realistic view on labour from beginning to end and prevent expectations based on unrealistic misinformation in the first place. In addition to videos, the project also produced vlogs. The video portraying the process of birth was translated to different languages in order to respond to the need of immigrants who are becoming acquainted with the Finnish birth culture.

## JOHDANTO

Projektin alkukyselyiden perusteella selvisi heti alussa, että synnyttäjillä on hatara ja vääristynyt käsitys synnytyksestä. Tätä mieltä olivat ammattilaiset: äitiysneuvoloiden terveydenhoitajat, synnyttäjiä sairaalassa hoitavat kätilöt ja kätilöopiskelijat. Tieto vahvistui TAMK:n toteuttamassa InnoEvent-tapahtumassa nuorten kokemuksenä. AMK-opiskelijat eivät tieneet synnytyksen normaalia kulkua, että synnytykseen kuuluu kipu ja että kivulla on merkitys. ”Kyllä minäkin voisin synnyttää, jos tuo on totta, mitä kerrotte” totesi yksi nuori opiskelija keskusteltuamme normaalista synnytyksestä hetken aikaa. Synnytys ei tapahdu kuin elokuvissa; synnyttäjä selällään, henkilökunta pukeutuneena kaapuihin ja maskeihin tai kirkaat leikkaussalivalaisimet suunnattuna oikeisiin kohtiin.



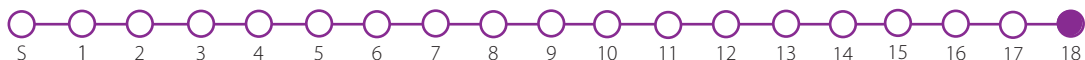
Normaalista fysiologisesti etenevästä synnyttämisestä ollaan vieraannuttu. Netin ja kavereiden kokemukset eivät kuvaa jaksamista ja pärjäämistä kovista kivuista huolimatta. Kärjistäen voisi sanoa, että monilla synnyttämään tuleville hyvän synnytyksen kriteeriksi on muodostunut se, että saa epiduraalipuudutuksen. Synnytys on epäonnistunut, jos epiduraalia ei jostain syystä saa. Joskus synnytys etenee niin vauhdilla, että epiduraalia ei ehditä laittamaan ennen vauvan syntymää, äidin toiveista huolimatta.

Synnytyksiä käsikirjoitetaan mielessä etukäteen ja pettymys on suuri, kun useimmiten käsikirjoitus ei toteudu. Silloin synnyttäjä saattaa kokea, että hän on itse epäonnistunut, huono synnyttäjä tai taidoiltaan vaillinainen. Toisaalta synnyttäjä saattaa kokea, että hän ei tullut kuulluksi synnytyksessä ja näin hänen synnytyskokemuksensa muodostuu negatiiviseksi. Synnytykset eivät juurikaan mene suunnitelman mukaisesti, yllätyksellisyys kuuluu synnyttämiseen, eikä kukaan voi sitä tarkkaan suunnitella etukäteen. Tosiasia on myös se, että synnytys sattuu aina. Huolimatta siitä, kuinka hyvin henkisesti valmistautuu kipuun tai kemiallisesti kipua lievitetään, synnyttäminen sattuu. Synnytyksen normaaliudesta ja fysiologisuudesta ei ole oikeata käsitystä. Synnyttäjillä ei ole malttia odotella ja antaa synnytyksen hautua hiljalleen hyväksi ja valmiiksi. Toisaalta myöskään tuota malttia ei aina ole ammattilaisillakaan, vaan halutaan varmistella, että synnytys etenee jouheasti, mielellään vauvan syntymään asti oman vuoron aikana.

ViVa-hankkeessa pyritään edistämään normaalia ja etsimme keinoja kuvata normaalin synnytyksen kulkua, ja miten siihen mukaudutaan. Normaalia kuvaavien synnytysvideoiden tekeminen oli alusta asti yksi tärkeimpiä tehtäviä hankkeessa.

## VIDEOIDEN MERKITYS JA MAHDOLLISUUDET

Hankkeen tavoitteena oli viedä kohderyhmälle oikeaa tietoa, kaikille yhdenvertaisesti ja sinne, missä he ovat. Levitys netin kautta mahdollistaa tasavertaisen saatavuuden ja näin tasoittaa eriarvoisuutta eri väestöryhmien välillä. Eriarvoisuutta tiedon saannissa syntyy eri syistä, esimerkiksi pitkät matkat estävät pääsyn valmennukseen, tai eri paikkakuntien erot synnytysvalmennuksen tarjonnassa ja sisällöissä voivat olla suuret. Videoiden ajateltiin helpottavan mm. maahanmuuttajia saamaan käsitystä suomalaisesta



synnytyskulttuurista. Tiedon visualisointi korvaa monta sanaa ja mahdollistaa yhteisen ymmärryksen löytymistä kielivaikeuksista huolimatta.

Valmentautuminen synnytykseen alkaa heti, kun raskaustesti on positiivinen. Tuleva äiti ja isä muodostavat kuvaa synnytyksestä koko raskauden ajan kuuntelemalla tarinoita, lukemalla keskustelupalstojen kirjoituksia ja katselemalla monenlaisia synnytysvideoita. Raskauden aikana omaksuttujen asenteiden ja väärin mielikuvien poisoppiminen on vaikeaa. Erityisen haastavaksi tilanteen tekee se, että tutkimusten mukaan nettitietoa ei kyseenalaisteta, ja sen paikkansa pitävyydestä ei keskustella esimerkiksi neuvolan henkilökunnan kanssa. Kuka sitten olisi se tiedon oikaisija, asenteiden hyvä muokkaaja? ViVa-videot antavat realistista ja positiivista kuvaa synnytyksestä. Niiden avulla pyrittiin vaikuttamaan asenteisiin, erityisesti normaalin hyväksymiseen.

## VIDEOIDEN SANOMA

Hankkeen alusta alkaen suunniteltiin synnytysvideoiden tekemistä. Tietoa siitä, mitä videoiden tulisi käsitellä, kysyttiin kätilöiltä, kätilöopiskelijoilta ja terveydenhoitajilta. Videoista keskusteltiin synnytyslääkärin kanssa ja kuultiin toiveita mm. isän merkityksellisen roolin nostamisesta esiin. Karsoitimme myös kohderyhmän mieltymyksiä ja toiveita synnytysvideoiden sisällön suhteen. Kysy kätilöltä -palveluun tulleita kysymyksiä analysoitiin ja tehtiin kysely synnyttäneille yksityisneuvolan asiakkaille. Keräämällä tietoa sekä ammattilaisilta että kohderyhmältä, pystyimme varmistamaan videoiden asiasisällön ajankohtaisuuden ja tarpeellisuuden tarkkaan. ViVa-hankkeen asiantuntijat tuottivat videoiden asiasisällön teemat, joten sisältö on oikeaa ja tieteelliseen tietoon perustuvaa tietoa, sekä pitkiin käytännön kokemuksiin perustuvaa tietämystä.

Videoilla halusimme tavoittaa kohderyhmän mahdollisimman aidosti, siten että videot olisivat puhuttelevia ja uskottavia. Harkitsimme tarkkaan, mikä olisi oikea tapa tehdä videot, siten, että lopputuloksena ei olisi vieraaksi jäävä, tylsä, holhoava, paternalistinen ammatti-ihmisen puhuva pää. Videoissa yritettiin välttää synnyttäjän ohjeistamista. Tarkoituksena oli kuvata synnyttäjälähtöisiä, erilaisia, monenlaisia, aitoja synnytyskokemuksia.



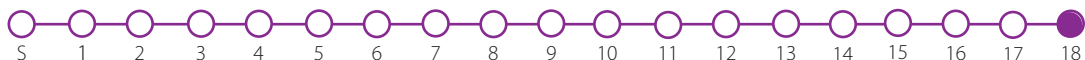
Videoiden tavoitteena oli, että niiden avulla autetaan rakentamaan realistista kuvaa synnyttämisestä. Haluttiin, että videoilla voidaan tuottaa kohderyhmälle kuvaus normaalista synnytyksestä yllätyksineen ja onnistumisineen. Komplisoituneet synnytykset jätettiin tässä vaiheessa sivuun. Haluttiin välittää viestiä siitä, miltä tuntuu odotella synnytystä alkavaksi, miltä tuntuu, kun luulee ettei enää pärjää, ja miten ihanalta sitten tuntuu, kun huomaa että pärjäsiikin. Videoiden puhuttelevuutta pystyttiin lisäämään kuvaamalla synnytyksiä ja synnyttäjien tarinoita mukaan videoihin.

Käsityksiä siitä, mitä videoiden pitäisi kertoa kerättiin laajasti ja analysoitiin huolella. Koosteen perusteella päätettiin käsiteltävät teemat ja sanoma. Teimme yhteistyötä myös verkostojemme kautta tavoitettujen synnyttäjien kanssa. Synnyttäjät kuvasivat itse synnytyksensä käynnistymistä ja synnytystä. He luovuttivat kuvaamansa materiaalin ViVa-hankkeen käyttöön. Kuvattu materiaali käytiin läpi, analysoitiin ja teemoitettiin. Videoiden tekijöille avattiin yleisesti videoiden tavoitetta, ja mitä erilaisia asioita videoiden pitäisi viestiä: synnytykset ovat erilaisia, yllätyksellisiä, kipua on, mutta se tulee ja menee, sen kanssa voi pärjätä, pystyasento auttaa, fysiologisia kivunlievitysmenetelmiä ym. Puuttuvat asiasisällöt kuvattiin ammattilaisen toimesta, jotta videoille asetetut tavoitteet saatiin täyttymään ja lopputulos oli laadukas ja selkeä kokonaisuus.

## MONENLAISTEN VIDEOIDEN TUOTTAMINEN

Hankkeen suunnitteluvaiheessa oli käsitys, että tuotoksena olisi yksi pitkä synnytysvideo, kestoltaan n. 20 minuuttia. Projektin aikana selvisi, että videoiden oikea mitta on korkeintaan 5 minuuttia, sen pidempää ei jakseta katsella. Tämä viesti tuli monelta taholta. Tätä kestorajoitusta noudatettiin muissa synnytysvideoissa paitsi osuvasti siinä, mikä kuvasi pitkää hitaasti käynnistyvää synnytystä ja sen alkuvaihetta kotona.

Oli selvää jo suunnitteluvaiheessa, että hyvän ja laadukkaan synnytysvideosarjan tuottamiseksi ammattilaisten mukaan saaminen oli onnistumisen edellytys. Kokenut kuvaaja Tommi Penttinen ja media-asiantuntija, käsikirjoittaja Helena Ruohotie ymmärsivät täsmälleen, mitä tavoiteltiin. Videoiden suunnittelu, kuvaaminen ja rakentaminen valmiiksi viiden videon sarjaksi oli moniammatillinen vaiheikas prosessi. Yhteistyössä heidän



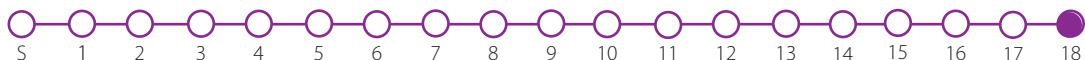
kanssa tuotimme synnytysvideosarjan, joka sisältää videot: ”Avautumisvaihe”, ”Kipu”, ”Sairaalaan saapuminen”, ”Ponnistusvaihe” ja ”Lapsen syntymä”.

Näiden lisäksi tuotettiin 5 muuta synnytysaiheista videota, joista osa on vlogi-tyyppisiä sekä yksi synnytyksen kulkua kuvaava monikielinen video. Näiden leikkauksen toteutti Jaakko Saarilampi. Kaikki hankkeen tuottamat videot löytyvät ViVa – Viisaat valinnat YouTube-kanavalta. Siellä on synnytysvideoiden lisäksi trigger-tyyppisiä videoita ViVa-aiheista sekä vlogeja (näistä kuvaus luvussa 17). Kaiken kaikkiaan hanke tuotti erityyppisiä videoita yhteensä lähes 30.

## VIDEOILLE ON PALJON KATSOJIA

Katselukertoja ViVan tuottamille videoille oli ensimmäisen 6 kuukauden aikana yhteensä noin 100 000. Suosituin video on ”Ponnistusvaihe”, joka on katseltu yli 51 000 kertaa. Muillakin videoilla on 6 000–15 000 katselukertoja. Videoiden suosio yllätti, katsojia tulee eri reittejä ja kävijämäärät ViVan YouTube-kanavalla kasvavat koko ajan. Teemathan eivät vanhene, asiakas-kunta uudistuu joka vuosi, joten oletettavaa on, että videoita katsotaan pitkään. Videoiden sisältö pyrittiin myös rakentamaan siten, että asiantieto olisi mahdollisimman ajaton. Hankkeen loputtua pyritään innostamaan opiskelijoita tuottamaan lisää aihepiirin videoita YouTube-kanavalle, jotta kanava uudistuu ja pystyy tavoittamaan lisää uusia katsojia jatkossa.

Hankkeen arviointivaiheessa pyrimme tutkimaan tarkemmin videoiden käytön analytiikkaa mm. Google Analytics -ohjelmalla. Nykyaikaisen internetissä tapahtuvan terveysviestinnän tarkentaminen, kohdentaminen ja asiakkaiden etsiminen eri some-kanavien yhteisvaikutuksen avulla on tulevaisuutta. Esimerkiksi toukokuussa 2017 YAMK opiskelijat loivat ViValle Facebookin, jossa julkaistiin nuorille ja ammattilaisille suunnattua mediasisältöä hankkeen teemoissa. Lisäksi neljä suosittua bloggajaa julkaisivat juttuja, joissa esiteltiin ViVaa. Blogijulkaisut lisäsivät Facebookin kävijämääriä merkittävästi ja vaikuttivat myös ViVan nettisivujen ja videoiden katsomiskertoihin positiivisesti. Jatkossa pyrimme löytämään lisää opiskelijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä some-kanavien kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi.



Videot oli tarkoitettu alun perin myös ammattilaisten käyttöön erilaisiin valmennustilanteisiin ja keskustelun herättelijäksi. Nyt jo eri sairaalat Taysin lisäksi linkittävät niitä sivuilleen ja jatkossa myös Naistalon kautta on tarkoitus levittää ViVa-hankkeen tuottamia videoita. Väestöliitto on luonut näiden synnytyksivideoidemme pohjalta kurssin nettisivuilleen ja sillä on ollut jo osallistujia.

## POHDINTA

Videoiden tykkääminen ja suosittelu somessa saattaa olla raskautta toivovalle tai vielä sitä salaavalle leimaava asia. Tieto synnytyksivideoista ei ehkä leviä kaverilta kaverille, mutta ilmeisesti hakusanoilla niiden löytäminen on helppoa. Toisaalta synnyttämisestä kiinnostuneiden joukko vaihtuu vuosittain, joka merkitsee sitä, että uusien tuhansien naisten ja miesten tavoittaminen jää pohdittavaksi haasteeksi.

Netistä haettavan tiedon määrä kasvaa kaiken aikaa ja haettavan tiedon muoto ja määrä muuttuvat. Tietoa haetaan, mutta sitä luetaan ”haukailemalla”, poimien pidemmän tekstin seasta huomion kiinnostavia sanoja ja virkkeitä tai tyytymällä jo valmiiksi tiivistettyihin teksteihin. Samalla tavalla videon kesto täytyy olla riittävän lyhyt, jotta se jaksetaan katsella harppailematta loppuun asti.

Videoiden avulla haluttiin tuottaa katsojille realistista kuvaa synnytyksen käynnistymisestä ja synnyttämisestä. Realistisen kuvan avulla raskaana olevat tai sitä suunnittelevat voivat alkaa rakentaa ajatuksiaan ja odotuksiaan synnyttämisestä. Kun ajatukset ja odotukset lähtevät rakentumaan oikean ja ajankohtaisen tiedon perusteella, vanhemmille ei muodostu epärealistisia ja pettymyksiä tuottavia haaveita synnyttämisestä. He voivat myös videoiden avulla löytää keinoja lisätä omia voimavarojaan ja pärjäämistään synnytyksen käynnistyessä ja sen aikana.

