

Loppuraportti Hanke KELA diaarino 29/26/2018

ILO ODOTTAA – Raskauden aikaisen masennuksen seulonta, hoito ja ehkäisy

Räikkönen K, Rantalainen V, Lahdensuo E, Lahti J, Kajantie E, Heinonen S, Pirkola S, Hakulinen T, Näsänen-Gilmore P, Sääksvuori L, Williams C, Binder E, Reynolds R, Koivusalo S

Helsingin yliopisto, Psykologian ja Logopedian osasto
katri.raikkonen@helsinki.fi

yhteistyössä: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Oulun yliopisto, Tampereen yliopisto, Glasgown yliopisto, Max Planck insituutti, Edinburghin yliopisto

TUTKIMUKSEN TAUSTA

Ilo Odottaa–tutkimuksessa selvitämme, miten raskauden aikaista ja synnytyksen jälkeistä masennusta voidaan seuloa, ehkäistä ja hoitaa raskauden varhaisvaiheista lähtien.

Masennus on yksi yleisimmistä raskauden aikaisista ja synnytyksen jälkeisistä sairauksista. Jopa joka viides suomalainen odottava äiti kertoo kokevansa oireita, jotka voivat liittyä masennukseen. Masennusoireilu heikentää monin eri tavoin äitien elämänlaatua, on yhteydessä äitien heikompaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen odotusaikana ja synnytyksen jälkeen, ja on myös yhteydessä äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen kehittymiseen ja vanhemmuuteen sekä voi ennakoida pulmia lapsen sosiaalisessa, emotionaalisessa ja kognitiivisessa kehityksessä.

Psykoterapiat ovat raskauden aikaisen masennuksen ensisijaista hoitoa. Hoidon saavutettavuudessa on kuitenkin merkittäviä puutteita: raskauden aikaisesta masennusoireilusta kärsivistä äideistä vain noin kolmasosa saa oireluunsa suositusten mukaista hoitoa. Internetin välityksellä tarjottavat hoidot on todettu tieteellisissä tutkimuksissa tehokkaiksi hoitomuodoiksi, mutta niiden käytöstä raskauden aikaisen masennuksen hoidossa on vielä vähän kokemusta. Tehokas hoito edellyttää myös masennuksen oireiden varhaista tunnistamista.

TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Ilo Odottaa –tutkimuksessa tutkimme raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennusoireilun nettipohjaista tunnistamista, sekä masennuksen ehkäisyä ja hoitoa kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjaavan matalan kynnyksen, matalan intensiteetin ja omaharjoitteisen nettiterapian keinoin.

Lisäksi tutkimme, voidaanko äidin masennuksen hoidolla ja ehkäisyllä edistää syntyvän lapsen terveyttä ja kehitystä.

TUTKIMUKSEN MENETELMÄT

Tutkittavat ja tutkimuksen asetelma

Tutkimus toteutetaan ryväs-satunnaistettuna kliinisenä hoitokokeena. Satunnaistamisen yksikkönä on käytetty Vantaan ja Helsingin suuralueiden neuvoloita ja perhekeskuksia, jotka on satunnaistettu

nettiterapia- ja kontrolliryhmään (1:1) huomioiden neuvoloiden ja perhekeskusten palvelemien asiakkaiden määrä ja suuralueen mediaanitulotaso. Tutkimukseen osallistumista tarjotaan äideille, joiden masennusseulapistemäärä viittaa vähintään lievään masennusoireiluun.

Sekä nettiterapiaryhmä että kontrolliryhmä käy normaaliin tapaan neuvolassa ja ryhmien äidit ohjataan masennuksen tavanomaiselle hoitopolulle. Osallistuessaan Ilo Odottaa-tutkimukseen nettiterapiaryhmä osallistuu lisäksi nettiterapiaan.

Pilottivaiheessa nettiterapiaryhmään rekrytoidaan 40 ja kontrolliryhmään 40 äitiä. Varsinaisessa tutkimusvaiheessa ryhmiin kutsutaan 500 ja 500 äitiä, joka voimalaskelmiemme mukaan on riittävä kooltaan osoittamaan pienen eron ryhmien välillä (Cohen $d=0.3$).

Nyt käynnissä olleen rahoituksen aikana ovat Vantaan ja Helsingin kaupungin neuvoloiden ja perhekeskusten hoitokäytänteet muuttuneet: äitien masennusoireiden seulonta on siirtynyt osaksi äitiysterveystarkastuksen rutiineja ja toteutetaan Apotti-järjestelmässä osana alkuraskauden ensimmäistä laajaa terveystarkastusta (raskausviikoilla 13-18). Vantaan kaupungin neuvoloissa ja perhekeskuksissa tämä seulonta on jo nyt rutiinikäytössä ja Helsingin kaupungin neuvolat ja perhekeskukset ovat ottaneet seulonnan käyttöön kevään 2021 aikana. Tämä on muuttanut Ilo Odottaa-tutkimuksen alkuperäistä rekrytointisuunnitelmaa, joka on käytännön syistä siirretty erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon ja toteutetaan alkuraskauden laajan terveystarkastuksen yhteydessä. Tämä ei kuitenkaan ole muuttanut tutkimussuunnitelmassa esitettyä asetelmaa eikä tutkimuksen protokollaa.

Ilo Odottaa -nettiterapia

Nettiterapiaryhmän äidit saavat linkin 12 viikkoa kestäväseen nettiterapiaan. Nettiterapiassa äidit käyvät alkaen raskausviikoilta 14-19 päättyen raskausviikoilla 26-31. Nettiterapia on kokonaisuudessaan omaehtoinen ja omaharjoitteinen. Äitien sitoutumista nettiterapiaan tuetaan viikoittain lähetettävillä motivaatiota ylläpitävillä ja lisäävillä sähköpostiviesteillä. Äideille on myös luotu mahdollisuus valita itselleen joko nais- tai miesnettiterapeutti.

Ilo Odottaa -nettiterapia on ns. raskausspesifi, mikä tarkoittaa sitä, että nettiterapian audiovisuaalinen materiaali linkittyy suoraan raskausaikaan. Nettiterapian kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjaavia terapiamenetelmiä ovat: negatiivisten ajatusten muuttaminen, suunnitelmallinen ongelmanratkaisu, behavioraalinen aktivaatio, ihmissuhteiden hallinnan taidot, synnytykseen ja äitiyteen valmistautuminen ja raskausajan terveelliset elämäntavat.

Näitä terapiamenetelmiä käytetään audiovisuaalisilla kurssijaksoilla ja harjoituksissa, joita tuetaan tehtävälomakkeiden avulla.

Kurssijaksoja on Perusjaksoilla kuusi, Valinnaisilla jaksoilla yhdeksän ja Aikaa Itselle -jaksoilla 12. Harjoitteita tukevia tehtävälomakkeita on kullakin jaksolla 2 – 4 kappaletta.

Nettiterapiassa äidit käyvät silloin, kuin heille itselleen parhaiten sopii ja he voivat kerrata kurssijaksoja niin moneen otteeseen kuin haluavat. Kurssijaksojen tehtävalomakkeet äidit saavat itselleen ja voivat harjaantua lisäharjoittelun avulla myös nettiterapian päätyttyä.

Äidin ja lapsen päävastemuuttajat

Äidin vastemuuttajia mitataan ennen ja heti nettiterapiajakson päättymisen jälkeen, 3 kuukautta ja 11-12 kuukautta synnytyksestä ja lapsen tultua 2 vuoden korjattuun ikään. Päävastemuuttajana on EPDS-kysely, jonka äidit ovat jo täyttäneet Apotti-järjestelmässä osana alkuraskauden laajaa terveystarkastusta. Lisäksi äidit täyttävät netissä myös muita kyselyjä, jotka liittyvä ahdistukseen, unen määrään ja laatuun, elämänlaatuun ja masennuksen vaaratekijöihin.

Lapsen vastemuuttajia mitataan lapsen syntymän jälkeen samoissa mittapisteissä kuin äitien vastemuuttajia. Päävastemuuttajat liittyvät äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteeseen ja lapsen sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen, joita mitataan netissä täytettävien kyselyin. Muut lapseen liittyvät kyselyt kartoittavat mm. lapsen temperamentti- ja unen määrää ja laatua.

TUTKIMUKSEN PÄÄTULOKSET

Ilo Odottaa -nettiterapiapaketti

Ilo Odottaa -nettiterapia on sovitettu suomalaiseen kulttuuriin ja terveydenhuoltojärjestelmään. Sovitustyö on toteutettu Helsingin yliopiston tutkijoiden, HUS:in lääkäreiden ja kättilöiden, THL:n tutkijoiden, Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus ry:n ja ÄIMÄ ry:n yhteistyönä. Ilo Odottaa –nettiterapiapaketin suomenkielinen käyttöliittymä on saatettu valmiiksi ja testausvaiheessa huomatu virheet on korjattu.

Ilo Odottaa -tutkimuksen nettikyselyt

Kaikki tutkimuksessa kerättävä kyselytieto on saatettu nettikyselymuotoon, joka helpottaa vastaamista ja vähentää tallennuksesta aiheutuvia kustannuksia. Tutkimusdataa varten on saatettu valmiiksi tietoturvallinen tietokanta, johon data automattisesti tallentuu.

Ilo Odottaa -tutkimuksen brändäys ja nettisivut

Ilo Odottaa –tutkimukselle ja nettiterapialle on suunniteltu kaksi logoa ja tutkimukselle on hankittu domain iloodottaa.fi. Ilo Odottaa –tutkimuksen sähköpostiosoitteet on hankittu: info (at) iloodottaa.fi ja tutkimushoitaja (at) iloodottaa.fi.

Ilo Odottaa –tutkimuksen nettisivut on julkaistu (www.iloodottaa.fi). Nettisivut tarjoavat niin kirjallista tietoa odotusajan masennuksesta kuin myös asiantuntijoiden webinaareja mm. odotusajan masennuksesta ja kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Nettisivut tarjoavat myös tietoa Ilo Odottaa –tutkimuksesta neuvoloiden ja perhekeskusten henkilökunnalle.

Ilo Odottaa -tutkimuksen rekrytointi

Äitien rekrytointi on aloitettu Vantaan kaupungin neuvoloissa ja perhekeskuksissa vuoden 2021 alussa. Viive rekrytoinnissa lakuperäiseen suunnitelmaan nähden on syntynyt siitä, että koronavirustilanne on aiheuttanut äitiysterveyspalveluilla lisäkuormaa ja neuvoloille ja perhekeskuksille palvelusvelkaa. Helsingissä puolestaan Apotti-järjestelmän käyttöönotto kevään 2021 aikana on viivästyttänyt Ilo Odottaa-tutkimuksen käynnistämistä. Nyt kun järjestelmä on otetty käyttöön äitien rekrytointi aloitetaan Helsingin kaupungin neuvoloissa ja perhekeskuksissa syyskuussa 2021. Rekrytoinnin viivästymisen seurauksena tutkimuksen pilottivaiheen tuloksia päästään työstämään vasta vuoden 2022 puolella.

Alustavat käyttäjäkokemukset seulonnasta ja nettiterapiasta ovat olleet myönteisiä.

TUTKIMUKSEN MERKITYS

Jos Ilo Odottaa -nettiterapia osoittautuu tehokkaaksi odotusajan masennuksen hoidossa ja se ehkäisee masennuksen oireiden vaikeutumista raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen sekä ehkäisee synnytyksen jälkeistä masennusta, voidaan Ilo Odottaa -nettiterapiaa tarjota oikea-aikaisesti kaikille suomalaisille odottaville äideille, jotka kärsivät vähintäänkin lievistä masennusoireilusta. Nettiterapian matala intensiteetti ja lyhyt kesto myös lisäävät hoitomyöntyvyyttä.

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä hoidon saavutettavuutta: pohjaten omaharjoitteiseen nettiterapiaan, Ilo Odottaa -nettiterapia ei kuormita terveydenhuoltoa ja on kaikkien äitien saavutettavissa ajasta ja asuinpaikasta riippumatta. Terapiaan on myös matala kynnys sillä siihen ei tarvita lääkärin lähetettä.

Kaikki nämä seikat yhdessä vähentävät myös äitien odotusajan masennuksesta koituvaa kuormaa terveydenhuollolle.

Ilo Odottaa -tutkimus pyrkii kokonaisuudessaan edistämään odottavien äitien ja heidän lastensa hyvinvointia. Onnistuessaan tässä tavoitteessaan, äitien odotusajan masennuksesta aiheutuvat kustannukset yhteiskunnalle pienenevät kustannushyödyn ollessa merkittävä.

TUTKIMUKSEN TULOKSISTA TIEDOTTAMINEN SIDOSRYHMILLE

www.iloodottaa.fi

Räikkönen K. Masennuksen seulonta, hoito ja ehkäisy osana neuvolatoimintaa. Terveydenhoitajapäivät 2018. Esitelmä.

Räikkönen K, Koivusalo S. Ilo Odottaa -tutkimus. HUS Äitiyshuollon alueellinen koulutuspäivä 11/2020. Esitelmä.

Räikkönen K, Koivusalo S. Ilo Odottaa-tutkimus. Terveystenhoitajapäivät 2021. Esitelmä.

Räikkönen K, Koivusalo S, Rantalainen V, Lahdensuo E. Ilo Odottaa -tutkimus. Helsingin kaupungin neuvola- ja perhetoiminnan ja perhepalveluiden kokous 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Kivistön neuvolan viikkotapaaminen 04/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Myyrmäen neuvolan viikkotapaaminen 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Martinlaakson neuvolan viikkotapaaminen 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Kartanonkosken neuvolan viikkotapaaminen 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Tikkurilan neuvolan viikkotapaaminen 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Hakunilan neuvolan viikkotapaaminen 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Korson neuvolan viikkotapaaminen 05/2021. Esitelmä.

Räikkönen K. Ilo Odottaa -tutkimus. Koivukylän neuvolan viikkotapaaminen 04/2021. Esitelmä.

Räikkönen K, Rantalainen V. Ilo Odottaa-tutkimuksen toukokuun terveiset terveydenhoitajille. Blogi.

Räikkönen K, Rantalainen V. Ilo Odottaa-tutkimuksen kesäkuun terveiset terveydenhoitajille. Blogi.

Rantalainen V. Ilo Odottaa – a cluster randomized clinical trial. FinnGRADE seminar 06/2021. Presentation.

Rantalainen V, Lahdensuo E, Lahti J, Kajantie E, Heinonen S, Pirkola S, Hakulinen T, Näsänen-Gilmore P, Sääksvuori L, Williams C, Binder E, Reynolds R, Koivusalo S, Räikkönen K. Profile of a cluster-randomized clinical trial: Implementation of prevention and treatment intervention of maternal perinatal depression. Manuscript in preparation and to be submitted to BMC Women's Health.