



Lopu jo! -projekti

Tietoa raskauspahoinnista ja sen hoitokeinoista

Raskauspahoinnista

Raskauspahoinvointi on yleistä etenkin raskauden alkuvaiheessa, mutta pienellä osalla naisista pahoinvointi kestää jopa raskauden loppuun saakka. Pahoinvointia esiintyy jopa 80 %:lla odottavista äideistä – Suomessa siis jopa yli 40 000 naisella vuosittain!

Pahoinvointi ja oksentelu ei ole sinänsä vaarallista äidille eikä sikiölle, mutta pitkittynyt pahoinvointi voi johtaa mm. elimistön kuivumiseen ja ravintoaineiden puutteeseen sekä aiheuttaa stressiä, masennusta, ahdistusta ja muita psyykkisiä vaivoja.

Raskauspahoinvoinnin syitä tunnetaan huonosti eikä kaikille tehoavaa parantavaa hoitoa ole. Pahoinvointia voidaan lievittää erilaisilla lääkkeellisillä ja lääkkeettömillä keinoilla. Kotihoitoa vaikeuttaa se, että kipeänä ei jaksakaan etsiä tietoa eikä arvioida sen luotettavuutta. Lopu jo! -projektin tavoite on tuoda luotettavaa tietoa kohderyhmälle niin helposti saataville kuin mahdollista.

Uutiskirje

Projektista ilmestyy sähköinen uutiskirje noin kerran kuukaudessa. Jos haluat saada uutiskirjeen sähköpostiisi, lähetä viesti Miina Nurmelle osoitteeseen: miina.nurmi@students.turkuamk.fi

Projektista

Lopu jo! -projekti on osa Turun ammattikorkeakoulun Kymppi-hanketta. Projektipäällikkö, bioanalytikko Miina Nurmi suorittaa sosiaali- ja terveystieteiden kehittämisen ja johtamisen YAMK-tutkimusta.

Projektissa etsitään näyttöön perustuvaa tietoa raskauspahoinvoinnin syistä ja hoitokeinoista ja tuodaan tietoa odottavien äitien saataville mm. Internet-sivujen (lopujo.fi) ja tiedotustilaisuuksien kautta. Äitien ja neuvolaterveydenhoitajien odotuksia ja tarpeita selvitetään alkukartoituskyselyllä keväällä 2010 ja projektin vaikutuksia tutkitaan loppukartoituskyselyllä keväällä 2011:



Projektipäällikkö: Miina Nurmi (Turun AMK)

Ohjausryhmä:

Ritva Laaksonen-Heikkilä (Turun AMK)

Pia Ahonen (Turun AMK)

Eve Pylkkänen (TYKS)

Tuula Cornu (Turun kaupunki,
äitiysneuvolapalvelut)

Päivi Polo (TYKS)

Johanna Salopää (TYKS)

lopujo.fi

