



KULTTUURISENSITIIVINEN MUISTITYÖ: Kokemuksia Suomesta

ETNIMU-
PROJEKTI

ETNISTAUSTAISTEN
IKÄÄNTYVIEN IHMISTEN
AIVOTERVEYDEN EDISTÄMINEN



**KULTTUURISENSITIIVINEN
MUISTITYÖ:
Kokemuksia Suomesta**

Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa, jota STM tukee Veikkauksen tuotoilla.
Lisätietoa: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

JULKAISIJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry

TYÖRYHMÄ:

Siiri Jaakson, projektipäällikkö, ETNIMU-projekti, Suomen muistiasiantuntijat ry
Elina Hemmilä, järjestöavustaja, Suomen muistiasiantuntijat ry
Urve Jaakkola, projektikoordinaattori, ETNIMU-projekti, Suomen muistiasiantuntijat ry
Eva Rönkkö, monikulttuurisuustyön suunnittelija, Eläkeläiset ry
Tiina Auer, kuvitus, graafinen suunnittelu ja taitto

KANSI:

Tiina Auer, Ene Rönkkö

SARJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut
ISSN 2343-2489
Julkaisu 18/2017
ISBN 978-952-7227-26-8 (nid)
ISBN 978-952-7227-25-1 (pdf)

TILAUKSET:

Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki
Puh. (09) 454 28 48
S-posti: info@muistiasiantuntijat.fi
www.muistiasiantuntijat.fi

VIITTAUSTIEDOT:

Jaakson S, Hemmilä E, Jaakkola U.
Kulttuurisensitiivinen muistityö: Kokemuksia Suomesta
Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 18/2017.
Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

Johdanto

Aivoterveysten heikkeneminen ja muistisairaudet voivat koskettaa meistä jokaista riippumatta kielestä, kulttuurista tai kansalaisuudesta. Suomessa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat jokaiselle samat, mutta kaikki tukea tarvitsevat eivät palveluja löydä tai ne eivät vastaa heidän tarpeitaan.

Suomessa on noin 5,5 miljoonaa ihmistä, joista 200 000:lla tiedonkäsittely on lievästi heikentynyt ja 193 000:lla on etenevä muistisairaus (Viramo & Sulkava 2015, 35). Tilastokeskuksen mukaan Suomessa asuu noin 310 000 vieraskielistä ihmistä (Tilastokeskus, 2017). Muistisairaus on heidän keskuudessaan yhtä yleinen kuin kantasuomalaisillakin. Kantaväestöä vastaavalla prosenttiosuudella laskien tämä tarkoittaa sitä, että Suomessa asuu noin 11 200 vieraskielistä, joilla esiintyy tiedonkäsittelyn lievää heikentymistä ja 10 900 vieraskielistä, joilla on etenevä, diagnosoitu muistisairaus. Nämä ihmiset muodostavat asiakaskunnan, joka jää helposti palveluiden ulkopuolelle muun muassa puutteellisen kielitaidon vuoksi. Kuitenkin myös heidän aivoterveystään tulee huolehtia. Suurten ikäluokkien ikääntyessä ja ikäihmisten määrän lisääntyessä aihe tulee olemaan entistä ajankohtaisempi.

Riippumatta siitä, onko kyseessä kantasuomalainen vai etnistaustainen henkilö, muistisairaus etenee kaikilla ihmisillä samankaltaisesti ja sen hoidossa monet asiat tehdään samalla tavalla. Tämän oppaan tarkoituksena on selventää, mitä asioita tulee ottaa huomioon, kun kohtaa etnistaustaisen iäkkään, jolla on muistiongelmia. Erityisen tärkeää on kuitenkin muistaa, että muistiongelmiin ja -sairauden takana on aina ihminen: hänellä on oma kulttuurinsa, persoonallisuutensa ja toiveensa, jotka täytyy ottaa huomioon. Tällaista yksilön taustaa ja tarpeita kunnioittavaa työtä nimitetään kulttuurisensitiiviseksi työotteeksi muistityössä.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n ETNIMU-projekti on vuosina 2015–2017 Veikkauksen tuella toiminut kehittämishanke. Sen avulla on pyritty lisäämään etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten tietoutta aivoterveystään. Projektissa on tuotettu aivoterveysteen, muistiin ja muistisairauksiin liittyvää materiaalia toiminnassa mukana olleiden ryhmien omalla äidinkielellä: suomeksi, viroksi, venäjäksi ja somaliksi. Tavoitteena projektissa on ollut myös vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja opiskelijoiden kulttuurisensitiivistä osaamista.

Tässä oppaassa selvitämme sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ETNIMU-projektin toiminnan taustalla vaikuttavia toimintateorioita ja -tapoja, joita peilaamme projektin tavoitteisiin, kulkuun ja tuloksiin. Opas tukee muun muassa muistialan toimijoita ja etnistaustaisten kanssa työskenteleviä kulttuurisensitiivisessä muistityössä ja kokoaa ETNIMU-projektin keskeiset havainnot yhdeksi kokonaisuudeksi.

Oppaassa esitetyt havainnot, tapaukset ja esimerkit pohjaavat ainoastaan projektin toimintaan, eikä niitä tule yleistää koskemaan kyseisiä väestöryhmiä.

Antoisaa lukemista toivottaen,

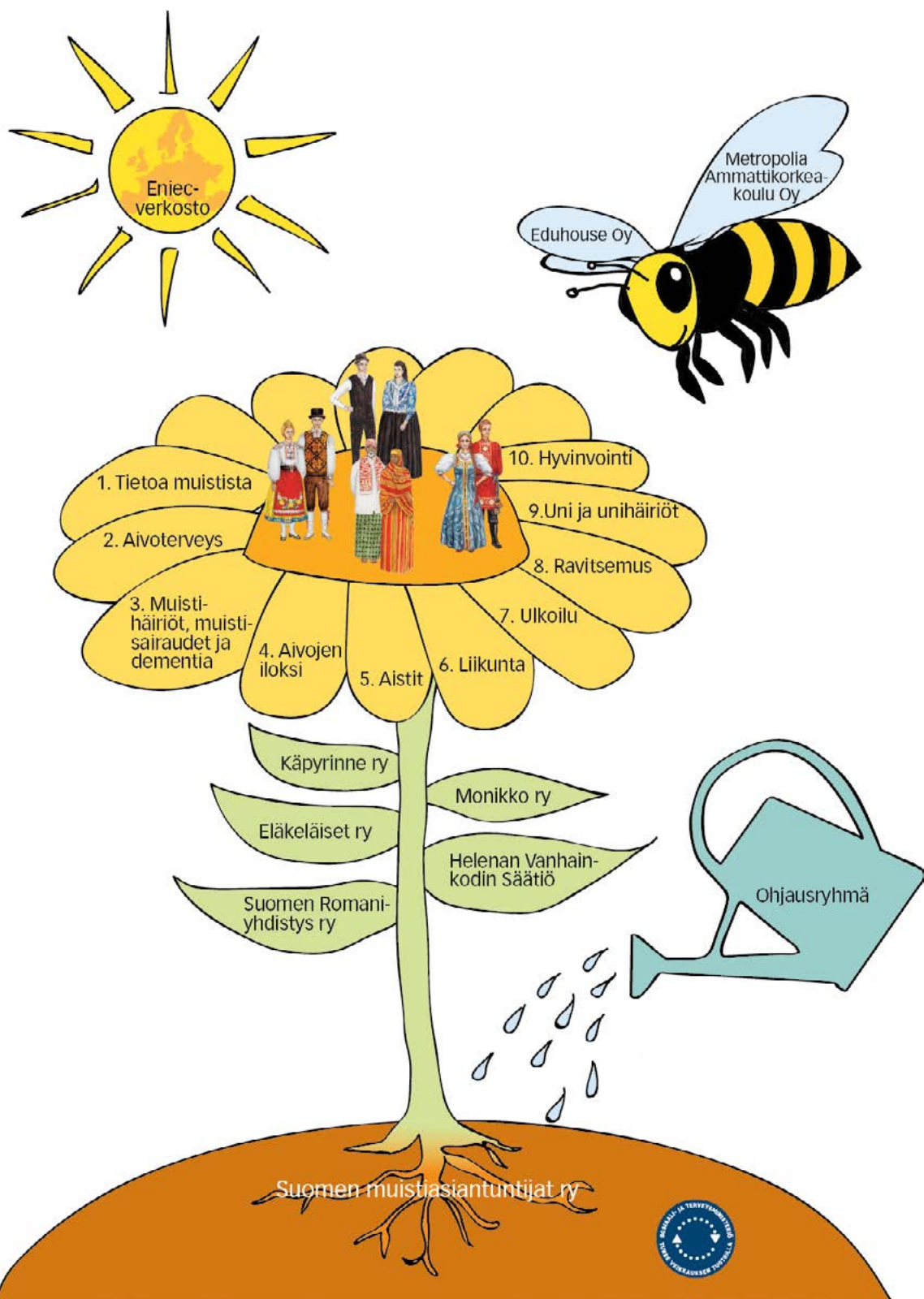
Siiri Jaakson, Elina Hemmilä ja Urve Jaakkola

Muisti ei kulu käyttämällä, päinvastoin!

Sisällys

| | |
|---|-----------|
| Johdanto | 5 |
| ETNIMU-projektin toimintamalli | 8 |
| Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveysten edistäminen (ETNIMU-projekti) 2015–2017 | 9 |
| ETNIMU-projektissa toimineet etnistaustaisten ikääntyvien ryhmät | .11 |
| Taustatietoa kulttuurisensitiivisyyden ymmärtämiseksi | 13 |
| Maahanmuutto Suomessa | .12 |
| Kulttuuri, monikulttuurisuus ja etnisyys | .13 |
| Kulttuurisensitiivinen muistityö Suomessa | .15 |
| Etnistaustaiset ja muistisairaus | 16 |
| Yleiset ikääntymismuutokset muistin toiminnassa kulttuuristaustaista riippumatta | .16 |
| Etnistaustaisten muistiongelmien meillä ja muualla | .16 |
| ETNIMU-kurssitoimintaan osallistuneiden ajatuksia: muistihäiriöt, muistisairaudet, dementia | .18 |
| Etnistaustaisilla korostuneet muistiin vaikuttavat tekijät | .19 |
| ETNIMU-kurssitoimintaan osallistuneiden ajatuksia: stressi | 20 |
| Etnistaustainen ikääntyvä vastaanotolla ja diagnosoitavana | 21 |
| Äidinkielen merkitys ja tulkin rooli vastaanotolla | .21 |
| Muistisairauden alkukartoitus ja testit | 22 |
| Etnistaustaisten muistiongelmien tulkinta: esimerkkinä kellotaulu | .24 |
| Etnistaustaisten muistisairaiden omaishoitajat | .25 |
| Venäjänkielisen muistisairaalan omaishoitajan kokemukset Suomessa | 26 |
| ETNIMU-projektissa tuotettiin tietoa aivoterveudesta, muistista ja muistisairauksista | 27 |
| Kulttuurisensitiivinen työote | 28 |
| Tavoittaminen | 28 |
| Kohtaaminen | 29 |
| Luottamuksen rakentaminen | 30 |
| Oman toiminnan reflektointi | .31 |
| Ammattilaisten asenteet | 33 |
| Oman etnisyyden ja ennakkoluulojen tiedostaminen sekä etninen herkkyyden | 33 |
| Kunnioitus ja tieto työkaluina | 34 |
| Moninaisuusosaaminen ja johtaminen | 34 |
| Kehittämisehdotuksia kulttuurisensitiivisen työn tueksi | 35 |
| Lopuksi | 37 |
| Lähteet | 39 |

ETNIMU-projektin toimintamalli



Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveysten edistäminen (ETNIMU-projekti) 2015–2017

Projektin tavoitteet:

- kehittää viron-, venäjän- ja somalinkielisille sekä romaniväestön ikääntyville ihmisille sekä heidän läheisilleen asiakaslähtöistä ryhmätoimintaa
- rakentaa etnisen ja kulttuurisen taustan erityistarpeet huomioon ottavaa hoitoketjua ikäihmisten, heidän läheistensä sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja oppilaitosten välille.

Projektissa

- jaetaan tietoa aivoterveysten, muistista ja muistisairauksista eri etnisille ryhmille heidän omalla äidinkielellään sekä kehitetään ohjausta ja neuvontaa
- edistetään kulttuurisensitiivisyyttä jakamalla projektissa saatua tietoa ja kokemuksia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille
- rakennetaan moniammatillinen tukiverkosto, jossa ovat mukana myös erilaiset monikulttuuriset yhteisöt.

Projektin toiminta:

- Vuosina 2015–2017 etnistaustaisten ikäihmisten ryhmille järjestettiin 10 tapaamiskerran kurssi, jonka tavoitteena oli antaa ikääntyville tietoa aivoterveysten edistämisestä, muistista ja muistisairauksista heidän omalla äidinkielellään.
- Aivoterveysten edistävän kurssin tapaamiskertojen aiheina olivat:
1) tietoa muistista, 2) aivoterveysten,
3) muistihäiriöt, muistisairaudet ja dementia,
4) aivojen iloksi, 5) aistit, 6) liikunta,
7) ulkoilu, 8) ravitsemus, 9) uni ja unihäiriöt sekä 10) hyvinvointi.
- Ryhmätoiminnassa oli mukana kuusi ryhmää: somalainien, viron-, venäjänkielisten ja romaniväestön ikääntyvien ryhmät Helsingissä sekä venäjänkielisten muistisairaiden ihmisten omaishoitajien ryhmä Helsingissä. Näiden ryhmien lisäksi myös Kotkassa kokoontui venäjänkielisten ryhmä.

Projektin yhteistyökumppanit:

- Eläkeläiset ry
- Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
- Kantti ry:n Jade I & II -projektit
- Suomen Romaniyhdistys ry
- Helenan Vanhainkodin Säätiön Tsaikka-hanke
- Eduhouse-ammattikoulu ja Metropolia-ammattikorkeakoulu.

Verkostot:

- European Network on Intercultural Elderly Care (ENIEC) -verkosto
- Suomen muistiasiantuntijat ry:n muistityön ammattilaisten alueellinen Alva-verkosto
- Suomen muistiasiantuntijat ry:n koordinoima Muistikoordinaattoreiden verkosto
- Muistiystävällinen Helsinki -verkosto
- Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston monikulttuurisen vanhustyön verkosto
- MTÜ 65B -muistitreenaajien verkosto Virossa.

Projektin ohjausryhmä:

- sosiaalialan lehtori Sari Heikkinen, Laurea AMK
- neurologian erikoislääkäri, dosentti, LT Kati Juva
- asiantuntija, muistityön kehittäjä Pertti Riihelä
- monikulttuurisuustyön suunnittelija Eva Rönkkö, Eläkeläiset ry
- muistiluotsityöntekijä Paula Tommola, Kymenlaakson Muistiluotsi
- Suomen muistiasiantuntijat ry:n toiminnanjohtaja Maisa Toljamo
- sekä ETNIMU-projektin työntekijät, projektipäällikkö Siiri Jaakson ja projektikoordinaattori Urve Jaakkola.

Projektin keskeiset tuotokset:

- Harjoituksia aivojen aktivointiin 1. Oppaaseen on koottu 22 koordinaatio- ja keskittymisharjoitusta, jotka tukevat aivoterveyttä edistämällä aivojen ja lihasten yhteistoimintaa.
- Harjoituksia aivojen aktivointiin 2. Oppaaseen on koottu 26 erilaista kirjallista ratkaisuharjoitusta.
- Aivoterveyttä edistämään! -teos kokoaa muistin toiminnan ja aivoterveysten edistämisen kannalta keskeiset teemat helppolukuisiksi kokonaisuudeksi.

Yhdessä kolme opasta muodostavat työkalun, jonka avulla ryhmänohjaajat voivat järjestää aivoterveyttä edistävää kurssitoimintaa. Opas ja harjoitusten vihkot on suunnattu ensisijaisesti etnistaustaisten ikääntyvien ryhmänohjaajille, mutta soveltuvat hyvin kaikille ryhmänohjaajille ja aivoterveysten edistämisestä kiinnostuneille. Tuotoksissa on pyritty minimoimaan kulttuurisidonnaisuus. Kokonaisuus on julkaistu suomeksi, viroksi venäjäksi ja somaliksi. Projektin tuotoksista lisää sivulla 27.



ETNIMU-projektissa toimineet etnistaustaisten ikääntyvien ryhmät

Romaniväestön ikäntyvien ryhmä

Romaniväestön ikääntyvien ryhmä oli toiminut yhdessä jo kauan. Ryhmäläisiä oli mukana toiminnassa hieman yli 10, ja heistä viisi oli miehiä. Keski-ikä ryhmässä oli noin 80–90 vuotta, ja ryhmän jäsenillä oli monia erilaisia sairauksia sekä kuulon heikkenemistä. Monella oli myös muistiongelmia. Ryhmänohjaajan mukaan ETNIMU-projektityöntekijät olivat onnekaassa asemassa päästessään tapaamaan kyseisen ikäpolven romaneja, sillä he ovat viimeisiä, jotka ovat eläneet aitoa kiertolaiselämää ”kärryillä”.

Yksi suurimmista haasteista romaniväestön ryhmässä oli se, että romaneilla on monia tapoja, joista ETNIMU-projektityöntekijöiden piti tietää ennen toiminnan alkamista. Esimerkiksi kaulasta alaspäin jäävistä kehonosista puhuminen koetaan romanien keskuudessa loukkaavaksi ja häpeälliseksi aiheeksi, jota tulee välttää.

Vironkielisten ryhmä

Vironkielinen ryhmä oli toiminut Helsingissä yhdessä jo monta vuotta, ja melkein kaikki osallistujat olivat tuttuja keskenään. Osallistujia oli noin 15, ja iältään he olivat keskimäärin 70–75-vuotiaita. Ryhmän osallistujista kaikki olivat naisia. Vaikka useat heistä olivat asuneet Suomessa jo pitkään ja osasivat kieltä hyvin, he käyttivät itsestään usein sanaa ”me” ja suomalaisista sanaa ”he”.

Vironkielisten ryhmä tiesi paljon muistiin liittyvistä asioista, ja ryhmätoiminnassa oli käsitelty muistia jo edellisinä vuosina. Tästä huolimatta muistiongelmien ja niihin liittyvät käyttäytymisongelmat olivat heille häpeän aihe. He eivät menisi puhumaan ongelmistaan lääkärille ja uskoivat, että Suomessa joutuu suljettuun laitokseen, jos jokin muistiin liittyvä ongelma diagnosoidaan.

Kurssitoiminnan aikana kävi ilmi, että ryhmäläiset eivät olleet tottuneet keskustelemaan toimintatapaan, vaan heitä jännitti vastailla projektityöntekijöiden kysymyksiin. Toisaalta tämä saattoi johtua myös siitä, että tapaamisissa keskeisiä havaintoja kirjattiin tietokoneelle, jolloin ryhmäläiset ehkä tulkitsivat tilanteen vakavampaan kuin se todellisuudessa olikaan.

Venäjänkielisten ryhmä Helsingissä

ETNIMU-projektin venäjänkielisten ryhmä muodostui kahdesta jo pitkään Helsingissä toimineesta ryhmästä. Ryhmäläisiä oli yhteensä noin 30, ja he olivat iältään keskimäärin 65–75-vuotiaita. Osallistujat olivat kaikki naisia. Toiminnassa oli myös mukana Metropolia-ammattikorkeakoulun venäjänkielinen opiskelija-harjoittelija, joka teki samalla opinnäytetyötään.

Venäjänkieliset ryhmänohjaajat olivat vahvoja persoonia, ja ryhmät olivat muokkautuneet heidän mukaansa. Ikääntyvät osallistuivat toimintaan aktiivisesti, ja he tiesivät omasta hyvinvoinnistaan paljon. Venäjänkielisten ryhmän toiminnassa korostui hierarkkinen toimintatapa, jossa ryhmänohjaajat olivat ryhmäläisten silmissä vahvoja auktoriteetteja. Ryhmäläiset odottivat, että ETNIMU-projektityöntekijät olisivat samankaltaisia, vahvoja luennoijatyyppejä ohjaajia. Ryhmälle tulikin yllätyksenä, kun toiminnassa korostettiin keskustelevuutta ja vuorovaikutuksen merkitystä.

Venäjänkielisten ryhmä Kotkassa

Vaikka Kotkassa asuu paljon venäjänkielisiä, siellä ei ollut valmista ryhmätoimintaa venäjänkielisille ikääntyville. Ikääntyvien tavoittamiseksi apua saatiin Kotkan seudun Muistiyhdistyksen muisti- luotsityöntekijältä. Myös paikallisen Eduhouse-ammattikoulun venäjänkieliset opiskelijat auttoivat ryhmän kokoamisessa samalla kun he keräsivät materiaalia opinnäytetyöhönsä. Lopulta ryhmän toimintaan osallistui noin 7–8 venäjänkielistä ikääntyvää. Iältään he olivat noin 65–75-vuotiaita naisia.

Toimintaan osallistuvat ikääntyvät eivät tunne toisiaan, ja heitä hieman hävettikin puhua itsestään vieraille ihmisille. Maahanmuutosta he kuitenkin puhuivat humoristisesti ja avoimesti. Yhteistä heille oli myös se, että he olivat aina asettaneet läheisensä itsensä edelle. Omia etuja on tullut ajateltua vain harvoin.

Venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajien ryhmä

Venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajien ryhmä on toiminut jo monta vuotta, ja monet ryhmäläisistä olivat tuttuja keskenään. Ryhmä oli kooltaan pieni, vain 4–5 henkilöä. Yksi heistä oli mies. Iältään osallistujat olivat noin 60-vuotiaita. Uusilla ryhmäläisillä oli paljon kysymyksiä muun muassa omaishoitajuudesta, hoitopolusta ja muistisairauksista.

Myös omaishoitajien ryhmässä oli tarkoitus paneutua heidän omaan aivoterveuteensä ja sen edistämiseen. Tästä huolimatta ryhmä keskittyi enimmäkseen muistisairaahan läheisen asioihin. Omaishoitajat eivät yksinkertaisesti mietineet oman aivoterveytensä edistämistä tai hyvinvointia, vaan kokivat tärkeämmäksi kotona olevan omaisensa. Projektin edetessä tilanne kuitenkin kehittyi, sillä kurssitoiminnan loppupuolella omaishoitajat alkoivat ajatella myös omaa terveyttään.

Somalinkielisten naisten ryhmä

Somalinkielisillä naisilla on ollut Helsingissä ryhmätoimintaa jo monta vuotta: ETNIMU-projektiin he tulivat mukaan Kantti ry:n Jade-projektin kautta. Osallistujia oli ryhmätapaamisissa mukana vaihtelevasti, noin 8–12 henkilöä, ja iältään he olivat noin 55–65-vuotiaita.

Ryhmän kulttuurissa ajan merkitys oli erilainen kuin suomalaisessa kulttuurissa eivätkä ryhmäläiset olleet kovin täsmällisiä, joten tapaamisiin tultiin, jos tultiin. Toinen aikaan liittyvä haaste ryhmässä olivat rukousajat, jotka oli otettava huomioon ryhmän toimintaa suunniteltaessa.

Naiset kommunikoivat ETNIMU-projektityöntekijöiden kanssa tulkin välityksellä. Palautteen saaminen tulkilta oli osittain haasteellista, sillä toisinaan yksinkertainenkin suomenkielinen sana vaati pitkän somalinkielisen selityksen. Tästä taas syntyi useamman ihmisen pidempi keskustelu, josta tulkki käänsi oleellisen – joskus vain yksittäisen lauseen tai sanan.



Taustatietoa kulttuurisensitiivisyyden ymmärtämiseksi

Maahanmuutto Suomessa

Suomi on aina ollut monenlaisten ihmisten maa. Maassamme asuu suomenkielisten lisäksi myös alkuperäiskansana saamelaiset, sekä ruotsinkielinen ja romanivähemmistö. (Eläkeläiset ry, 2017.)

Vaikka Suomi ei vielä ole ratifioinut YK:n alkuperäiskansojen oikeuksia koskevaa julistusta, on Suomessa jo pitkään tuettu väestön monimuotoisuutta erilaisilla lakisäädöksillä (esimerkiksi laki uskonnon vapaudesta vuodelta 1923, perustuslain uudistus 1990 ja yhdenvertaisuuslaki 2015). Erilaisista laeista ja säädöksistä huolimatta Suomeen asettuminen ei maahan muuttaneilla ole helppoa. Esimerkiksi valtaväestöstä erottuva pukeutumisen, omien kulttuuristen tapojen noudattaminen ja näkyvä uskonnollisuus saattavat aiheuttaa epäilyä ja vaatimuksia elää ”maassa maan tavalla”. Väestön monimuotoisuuteen kannustetaan, mutta samaan aikaan paine elää yhdenmukaisesti valtaväestön kanssa on suuri. (Eläkeläiset ry, 2017.)

Viime vuosina maahanmuutto on ollut erityisen paljon esillä mediassa ja julkisessa keskustelussa. Väestön monimuotoisuus ja maahanmuutto eivät kuitenkaan ole uusia ilmiöitä. Myös Suomesta on lähdetty siirtolaisina esimerkiksi Pohjois-Amerikkaan 1800-luvulla. Toisaalta myös Suomeen on muutettu kautta aikojen erityisesti naapurimaista, kuten Venäjältä ja Baltian maista. (Eläkeläiset ry, 2017.)

Vuoden 2016 lopussa Suomessa asui noin 354 000 vieraskielistä eli henkilöä, joiden kieli on jokin muu kuin suomi, ruotsi tai saame (Tilastokeskus, 2016). Se on 6,4 % koko Suomen väestöstä. Vuonna 2015 ulkomailta muutti Suomeen 28 746 henkilöä ja Suomesta ulkomaille 16 305 henkilöä (Tilastokeskus, 2015). 2000-luvulla Suomen maahanmuuttajista vain pieni osa on ollut turvapaikanhakijoita tai pakolaisia: yleisimmät syyt maahanmuuttoon ovat perhesiteet, työ ja opiskelu. Vuosina 2006–2014 Suomeen on vuosittain saanut oleskeluluvan 2 000–3 000 turvapaikanhakijaa, kiintiöpakolaista ja heidän perheenjäsentään. Tämä luku muodostaa noin kahdeksasosan kaikesta maahanmuutosta. (Pakolaisneuvonta ry, 2016.)

On myös tärkeää muistaa, että merkittävä osa Suomeen muuttavista henkilöistä on paluumuuttajia, eli Suomessa syntyneitä henkilöitä (Eläkeläiset ry, 2017). Lisäksi Suomessa on niin sanottuja perinteisiä kulttuuri- ja kielivähemmistöjä, joihin kuuluvat suomenruotsalaiset, romanit, inkerinsuomalaiset, Suomen karjalankieliset, juutalaiset ja tataarit. Näistä vähemmistöryhmistä ETNIMU-projektissa mukana olivat romanit, joita arvioidaan Suomessa olevan noin 10 000–12 000. (THL, 2017.)

Vuoden 2016 lopussa Suomessa oli iäkkäitä (yli 55-vuotiaita) maahanmuuttajia yli 42 000. Lisäksi 50–54-vuotiaita maahanmuuttajia oli yli 21 000. (Eläkeläiset ry, 2017.) Ikääntyvät etnistaustaiset muodostavat Suomessa siis merkittävän ryhmän: tämän vuoksi ETNIMU-projektissa tartuttiin nimenomaan heidän aivoterveytensä edistämiseen. Työskennellessään aiemmin Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvolassa projektityöntekijät havaitsivat, että etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten tietoa muistista ja muistisairauksista oli heikko. Lisäksi ikääntyvät tarvitsivat tietoa omalla äidinkielellään. Nämä kaksi tekijää toimivat kimmokkeena ETNIMU-projektin aloittamiselle.

Kulttuuri, monikulttuurisuus ja etnisyys

Kulttuurilla tarkoitetaan samaan yhteisöön, ryhmään tai kansakuntaan kuuluvien ihmisten yhteisiä näkemyksiä, joilla he maailmaa tulkitsevat. Yhteisesti jaetut näkemykset, eli kulttuuriset merkitykset ohjaavat sosiaalista käyttäytymistä ja antavat tunteen kuulumisesta johonkin kulttuuriin (Hall 2003 b, 85). Yleiskielessä kulttuurilla tarkoitetaan sellaisia tapoja, käytäntöjä, arvoja ja maailmankatsomuksia, jotka määrittävät ihmisryhmää esimerkiksi kansallisuuden, etnisyyden, alueen tai yhteisen mielenkiinnon kohteen perusteella (Benjamin 2014, 60-61).

Kulttuuri jakautuu kahteen ulottuvuuteen, syvärakenteeseen ja toiminnan tasoon, jossa toiminnan taso on syvärakenteen ehdollistama (Immonen 2001, 21-22). Kulttuuria voi verrata



symbolisesti jäävuoreen: syvä rakenne on suurin osa jäävuoresta ja jää veden alle piiloon. Vain sen huippu, toiminnan taso, on näkyvässä. Kulttuuriin liittyvät näkyvät osat onkin helppo mieltää "kulttuurillisiksi". Veden päälle jäävään näkyvään osaan kuuluvat pukeutumiseen ja käyttäytymiseen liittyvät havaittavissa olevat säännöt ja tavat, ruoka, musiikki ja tietysti kieli. Näihin perustuen ihmiset arvioivat kyseistä kulttuuria. Näkyvä osa saa ihmisissä myös aikaan tietynlaisia odotuksia, ehkä ennakkoluulojakin. Kulttuurin näkyvän osan perusteella ihmiset päättävät, kuuluuko yksilö "meihin" vai "heihin". (Benjamin 2014, 61-62.)

Kulttuuri ei ole perittyä, vaan opittua: sen lähteenä on sosiaalinen ympäristö, eivät geenit (Hofstede 1993, 21). Ihmiset eivät enää nykyään elämänsä aikana ole kosketuksissa vain yhteen kulttuuriin ja sen vaikutuspiiriin. He elävät, toimivat ja liikkuvat monikulttuurisissa ympäristöissä ja ylittävät kulttuuristen yhteisöjen rajoja monin tavoin paikallisesti ja kansainvälisesti. (Korhonen & Puukari 2013, 35.) Kulttuuri muokkaa ihmisiä ja ihmiset kulttuuria. Olemme jatkuvasti kulttuurimme ja kulttuuriemme ympäröimiä, ja suhteemme omaan ja muihin kulttuureihin rakentuu tässä monitahoisessa vuorovaikutuksessa. (Korhonen & Puukari 2013, 12.)

Kaikki yhteiskunnat ovat enemmän tai vähemmän monikulttuurisia. **Monikulttuurinen** on siis kielellistä, uskonnollista, etnistä ja muuta kulttuurista moninaisuutta. (Saukkonen, 2016.) Niissä puhutaan eri kieliä, kuulutaan erilaisiin uskonnollisiin yhteisöihin, ylläpidetään erilaisia tapoja ja perinteitä sekä uskotaan erilaisiin käsityksiin hyvästä elämästä. **Monikulttuurisuus** taas viittaa yhteiskuntien tapaan olla ja elää. Se on strategia, jolla moninaisuutta ja monimuotoisuutta yhteiskunnassa hallitaan (Hall 2003 a, 234). Suomalaisessa kontekstissa monikulttuurisuus tarkoittaa erilaisten kulttuurien toisiaan ymmärtävää ja kunnioittavaa rinnakkaiseloa ja toimintaa. Vähemmistöjen lisäksi myös suomalainen valtaväestö määrittelee omaa paikkaansa. Monikulttuurinen yhteiskunta myös muotoutuu jatkuvasti, sillä sekä valtaväestön että vähemmistöjen merkitykset ovat jatkuvassa liikkeessä. (Hiltunen 2017, 10-11.)

Lisäksi yhteiskunnat ovat monietnisiä. Etnisyys voidaan määritellä monella eri tavalla, mutta se on mahdollista ymmärtää esimerkiksi ihmisen yhteisöllisenä tai kansallisenä taustana ja siihen liittyvänä identiteettinä eli käsityksenä itsestä. Etnisyys kytkeytyy usein kulttuuriin piirteisiin, kuten kieleen ja perinteisiin. Etnisen ryhmän voi

määrittellä joukoksi ihmisiä, joilla on esimerkiksi kulttuurisia tai kielellisiä erityispiirteitä, ja joilla on ainakin osittain yhteinen alkuperä ja jotka tuntevat olevansa osa samaa joukkoa. (Saukkonen, 2016.) Etniset vähemmistöt eivät kuitenkaan koostu ainoastaan maahanmuuttajista, vaan Suomessa on myös maassa perinteisesti asuvia kielellisiä ja kulttuurisia vähemmistöryhmiä, kuten romanit ja tataarit sekä alkuperäisväestönä saamelaiset (Sarvimäki, 2015).

Yleensä maahanmuuttajalla tarkoitetaan Suomeen muuttanutta ulkomaan kansalaista, joka aikoo asua maassa pidempään (Väestöliitto, 2017). ETNIMU-projektissa toimineisiin ryhmiin ei kuitenkaan viitata käsitteellä maahanmuuttajat vaan etnistaustaiset, sillä ryhmät koostuivat eri taustoista tulevista ikääntyneistä ihmisistä: Virosta, Venäjältä ja Somaliasta muuttaneista sekä Suomen romaniväestön ikäihmisistä.

Kulttuurisensitiivinen muistityö Suomessa

Pilottityö etnistaustaisten muistityön parissa aloitettiin vuonna 2003 Vanhustyön Keskusliiton IkäMAMU-toiminnan yhteydessä. Työssä kartoitettiin venäjän- ja vironkielisten helsinkiläisten aivoterveysten tilannetta. IkäMAMU-toiminnassa

sovellettiin olemassa olevia muistityön aineistoja venäjänkielisille muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Vuonna 2004 palveluiden tarjoaminen viron- ja venäjänkielisille asiakkaille aloitettiin myös Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä, jossa toimijana oli Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola. Muistineuvolassa iäkkäiden muistiongelmia kartoitettiin testeillä. Tällöin luotiin ensimmäistä kertaa hoitoketju viron- ja venäjänkielisten ikäihmisten, heidän läheistensä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten välille. Lisäksi venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajille perustettiin tukiryhmä.

IkäMAMU-projekti päättyi vuonna 2005, ja sittemmin myös Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola on lopettanut toimintansa. Tarve erikielisille muistipalveluille ei kuitenkaan ole poistunut – päinvastoin. Eri kulttuuri-ryhmistä saadun palautteen perusteella ikääntyvillä on halukkuutta ja tarvetta edistää aivoterveystään sekä saada lisää tietoa muistisairauksista omalla äidinkielellään. Tätä tarvetta vastaamaan aloitettiin **Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveysten edistäminen -hanke eli ETNIMU-projekti**. Jo aiemmin mukana olleiden viron- ja venäjänkielisten ikääntyvien lisäksi toiminnan kohderyhmiksi valikoituivat somalialaiset naiset sekä romaniväestön ikääntyvät.

Etnistaustaiset ja muistisairaus

Yleiset ikääntymismuutokset muistin toiminnassa kulttuuritaustasta riippumatta

Ihminen on kokonaisuus – kaikki vaikuttaa kaikkeen. Terveyteemme vaikuttavat syntymässä saatu perimä, ympäristö sekä elämän aikana tekemämme valinnat. Sosiaalinen ympäristömme ja kulttuuri, jossa elämme ja jonka kasvatteja olemme, vaikuttavat voimakkaasti fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella. Sosiaalinen ympäristö on voimavaramme, mutta jos joudumme siitä eroon ja jäämme yksin vieraaseen kulttuuriympäristöön, olemme usein alttiimpia sairauksille. (Jaakson & Jaakkola 2017, 10.)

Kaikki muistiongelmät ja unohtaminen eivät ole merkkejä muistisairaudesta. Lieviä muutoksia tapahtuu jo 40. ikävuoden jälkeen, mutta selvempiä vasta yli 75-vuotiaana. Ikääntymismuutokset ovat aina yksilöllisiä, mutta seuraavia asioita voidaan pitää normaalina:

- Oppimiskyky säilyy.
- Mieleen painaminen ja mieleen palautus hidastuvat.
- Ympäristön vaikutus korostuu, keskittymiskyky voi heiketä.
- Asioiden säilyttäminen muistissa ei heikkene.
- Aiemmin opitut tiedot ja taidot säilyvät.
- Vihjeisiin perustuva ja tunnistava palautus säilyy.
- Yksityiskohtien, kuten nimien ja puhelinnumeroiden, muistaminen vaikeutuu.
- Ponnistelua ja tehokkuutta edellyttävä toiminta heikkenee.
- Tilannetekijöiden, kuten väsymyksen ja stressin, vaikutus korostuu.

Toisinaan muutokset saattavat olla merkki etenevästä muistisairaudesta. Muistioireista pitää olla huolissaan, kun

- itse tai omaiset ovat huolissaan lähimuistista.
- unohtaa usein sovittuja asioita, kuten tapaamisia.
- hoito-ohjeiden noudattaminen on vaikeaa.
- ei löydä helposti sanoja puhuessa, vaan ne ovat usein kateissa.

- päättely- ja ongelmanratkaisukyvyt ovat heikentyneet. Taloudellisten asioiden, kuten laskujen tai muiden pankkiasioiden hoitaminen, on hankalampaa kuin ennen.
- ei löydä kukkaroa, puhelinta, avaimia tai muitakaan tuttuja asioita ja ne ovat hukassa lähes koko ajan. Esineet vain katoavat tai on hankaluuksia ymmärtää, mitä niillä tehdään.
- mieliala vaihtelee usein ja on ahdistunut tai apaattinen, eikä saa mitään aikaiseksi.
- muistioire haittaa arkiaskareita.
- itse ei useinkaan huomaa persoonallisuudessaan tapahtuvia muutoksia, kuten sekavuutta, epäluuloisuutta tai pelokkuutta. Läheiset saattavat huomata, että ihminen vetäytyy aiempaa useammin olemaan yksin. (Jaakson & Jaakkola 2017, 13-14.)

Etnistaustaisten muistiongelmät meillä ja muualla

Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan maailmassa on noin 47 miljoonaa ihmistä, jolla on muistisairaus. Heistä noin 60 prosenttia asuu matalan ja keskitulotason maissa. (WHO, 2017.) Muistisairauksia esiintyy siis kaikkialla maailmassa, eivätkä ne ole kulttuurisidonnaisia.

Muun muassa tutkija Peter Bekkhus-Wetterbergin mukaan on muistettava, että samankaltaisuuksista huolimatta ammattilaisen näkökulmasta etnistaustainen ikääntyvä on myös erilainen kuin kantaväestöön kuuluva asiakas. Etnistaustaisen ikääntyvän kulttuuri- ja koulutustausta, tabut, mahdolliset traumaattiset kokemukset ja muut kantaväestön edustajasta poikkeavat seikat tulee ottaa huomioon hoidon suunnittelussa ja hoitotilanteissa. Varhainen diagnosointi on tärkeää, jotta potilas ymmärtää sairauden luonteen, ennusteen ja hoidon. (ENIEC Suomi, 2014.)

Tiedon ymmärtäminen ja käsitykset eri asioista yleisellä tasolla voivat olla erilaisia etnistaustaisten ryhmissä. Eroja voi olla niin yksilöiden kuin eri ryhmienkin välillä. Tämäkin voi olla yksi syy siihen, miksi etnistaustaiset ikäihmiset eivät aina osaa hakeutua terveydenhoitopalveluiden piiriin.

Esimerkiksi käsite dementia on yleisesti käytetty, mutta silti tuntematon eri ryhmissä. Myös tiedot muistisairauksista poikkeavat eri kieli- ja kulttuuriryhmien kesken, ja ymmärrys muistisairauksista saattaa olla puutteellista. Muistisairaudet nähdään tabuna, häpeällisenä asiana, josta ei saa puhua. Toisaalta ne voidaan nähdä myös osana normaalia vanhenemista, ”vanhuuden höperytenä”, jolloin lääkäriin ei osata eikä ymmärretä hakeutua. Myös pelko saattaa estää hakeutumasta hoitoon: etnistäustainen ikäihminen saattaa esimerkiksi pelätä joutuvansa mielisairaalaan tai pakkopalautetuksi entiseen kotimaahansa, mikäli hänellä diagnosoidaan parantumaton sairaus. (ENIEC Suomi, 2014.)

Eroavaisuudet kulttuurien, maiden ja kielten välillä liittyvät lähinnä siihen, millaisena muistisairaus nähdään, kuinka siitä puhutaan ja miten sitä hoidetaan. Vaikka sairaus itsessään ei ole eri kulttuureissa erilainen, lähestymistapa sen ymmärtämiseen, hyväksymiseen ja hoitoon eroaa. Jotta taustalla vaikuttavat erilaisuudet tulisi huomioida, tarvitaan työssä kulttuurisensitiivistä otetta. Toisaalta kulttuuristen erilaisuuksien takaa täytyy osata nähdä myös ihminen, yksilö.

Tanskalaisen tutkijan Rune Nielsenin maahanmuuttajien dementiatutkimuksesta kävi vahvasti ilmi kaksi asiaa: keski-ikäisillä maahanmuuttajilla

diagnosoitiin huomattavasti enemmän dementiaa kuin keski-ikäisillä tanskalaisilla. Ikääntyneiden keskuudessa maahanmuuttajilla puolestaan diagnosoitiin vähemmän sairastumista suhteessa tanskalaisiin. Tutkimuksen ristiriitaista tulosta selitettiin ensinnäkin ikääntyneiden maahanmuuttajien jäämisellä palveluiden ulkopuolelle. Tähän vaikuttivat muun muassa tietämättömyys palvelujärjestelmästä sekä kieliongelmat. Toisena syynä pidettiin ”väärää diagnooseja” eli sitä, että kulttuuristen tekijöiden vuoksi muistisairauksia diagnosoitiin liian herkästi tai niitä jäi kokonaan diagnosoimatta. (Nielsen ym., 2011.) Ilmiö on nähtävissä myös Suomessa. ETNIMU-projektin työntekijät kertoivat aiemmista kokemuksistaan Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvolan toiminnassa. Eräällä aivoinfarktin saaneella, ikääntyneellä inkeriläisellä miehellä epäiltiin muistisairautta, vaikka kyse oli ollut yhteisen kielen ja kommunikaation puutteesta. Työntekijöille onkin tullut vastaan tilanteita, jossa ikäihmiselle on annettu alkavan muistisairauden diagnoosi, mutta kokonaistilanteen arvioinnissa muistihoitaja on päätenyt siihen, että ikäihminen on lähinnä stressaantunut siitä, ettei hän tule ymmärretyksi. (Törmä ym. 2014, 104-105.) Ongelma ei ole vain jossain kaukana muualla, vaan se on arkipäivää myös meillä Suomessa.



ETNIMU-kurssitoimintaan osallistuneiden ajatuksia: MUISTIHÄIRIÖT, MUISTISAIRAUDET, DEMENTIA

ROMANIVÄESTÖN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ: Yleisesti ottaen ryhmäläiset kuvailivat, että dementia on sitä, kun "alkaa olla poissa kaikesta" eikä pysty tekemään juuri mitään – vaatteetkaan eivät mene päälle niin kuin niiden pitäisi. Osa kertoi sisäruksiensa olevan aika lähellä tällaista tilaa. Toisaalta ryhmässä jakettiin myös vitsailla aiheesta.

VIRONKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ: Ryhmäläisten mielestä muistisairauksiin liittyi, että koko toiminta on hidastunut eivätkä uudet asiat pysyneet mielessä yhtä hyvin kuin vanhat. Tietoa hyvien elintapojen vaikutuksesta oli ryhmässä jonkin verran, ja myös stressin vaikutus riskitekijänä muistin heikkenemiselle tunnistettiin. Hakeutumista lääkäriin muistiongelmien vuoksi välteltiin, koska pelättiin leimautumista oudoksi tai hulluksi.

Dementia-käsite aiheutti hämmennystä kaikissa etnistaustaisten ryhmässä. Ryhmäläiset ajattelivat, että dementia on oma erillinen sairautensa, joten heidän oli vaikea ymmärtää, että se olikin muistisairauden oire. Toisaalta muistisairauksiin liittyvä käsitteistö saattaa olla vierasta kantasuomalaisellekin väestölle. Etenkin vanhentuneena pidettyä dementia-käsitettä näkee edelleen yleispuheessa ja mediassa muistisairaus-termin sijaan. Onkin vaikea arvioida, johtuiko käsitteiden tuntemattomuus kulttuuritaustasta vai yleisesti ottaen muistisairauksien vieraudesta.

VENÄJÄNKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ: Muistihäiriöt käsitettiin vanhan ihmisen höpöryytenä ja ryhmäläiset kysyivät, eikö se ole aivan normaalia. Venäjänkieliset nimittivät muistihäiriötä skleroosiksi.

SOMALINKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN NAISTEN RYHMÄ: Ryhmäläiset kertoivat, että vaikka jollakin yhteisön jäsenellä olisi ongelmia muistin kanssa, hänestä pidetään huolta ja hänen kotonaan käydään. Heillä oli myös vahva usko siihen, että vaikka oma mieli ja muisti alkaisivatkin oireilla, rukous auttaa pärjäämään arjessa.

Etnistaustaisilla korostuneet muistiin vaikuttavat tekijät

Muistin toimintaan vaikuttavat samat tekijät kaikilla ihmisillä, etnisestä taustasta riippumatta. Etnistaustaisella henkilöllä tietyt muistin toimintaan vaikuttavat tekijät kuitenkin korostuvat. Esimerkiksi maahanmuuttajan elämään liittyy erilaisia stressitekijöitä, kuten perheen hajomista, vanhempien sairastamista omassa kotimaassa sekä yksinäisyyttä uudessa kotimaassa. Stressiä aiheuttavien syiden tunteminen auttaa esimerkiksi lääkäriä hahmottamaan potilaansa tilannetta. (Oroza 2007, 444.) Toisaalta stressi voi olla myös luonnollinen reaktio kulttuurin ja ympä-

ristön muutokseen. Stressi voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista. Lyhytaikaisena se ei vaikuta muistiin: parhaimmillaan se voi jopa virkistää muistia. Pitkäaikainen stressi sen sijaan rasittaa mieltä ja aiheuttaa muistiongelmia. Myös ahdistuneisuus, yksinäisyys, unihäiriöt ja väsymys vaikuttavat muistin toimintaan. (Jaakson & Jaakkola 2017, 7-8.)

Monet sairaudet ja kiputilat vaikuttavat muistiin. Toisaalta myös eri lääkkeillä saattaa olla haittavaikutuksia, jotka liittyvät muistin toimintaan. (Jaakson & Jaakkola 2017, 7.) Lääkkeiden väärinkäyttö on melko yleistä etnistaustaisten keskuudessa. Esimerkiksi venäjänkieliset saattavat edelleen tilata kotimaastaan lääkkeitä käyttöönsä, sillä usko entisen kotimaan lääkäreihin on vahvempi kuin suomalaisiin. Myös romaniväestön keskuudessa saatetaan käyttää lääkkeitä väärin: lääkkeitä otetaan paljon ja ”varmuuden vuoksi”.



Maahanmuuttoprosessi stressin aiheuttajana

Maahanmuutto on aina suuri elämänmuutos, joka aiheuttaa ihmisissä erilaisia tunteita ja reaktioita. Erityisen suuri muutos on silloin, jos ympäristö on täysin erilainen lähtömaahan verrattuna: tällöin totuttelua vaativat niin tavat, kieli, ihmiset kuin ilmastokin. Maahanmuutto on yksilöllinen prosessi, jonka jokainen maahanmuuttaja käy läpi. Sen eteneminen on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat muun muassa ihmisen aiemmat kokemukset, ikä, sosiaalinen verkosto ja käytännön asioiden järjestyminen. (Mielenterveystalo, 2017.)

Vaikka ihminen olisi sopeutunut uuteen kulttuuriin, oppinut kieltä ja uusia tapoja, hän ei silti välttämättä ymmärrä esimerkiksi lääkärissä asiointiin liittyviä kysymyksiä tai miten arjen asioita hoidetaan. Esimerkiksi sana terveysasema voi aiheuttaa hämmennystä, jos vastaavaa sanaa ei käytetä kotimaassa. Myös erilaiset suomalaisen terveydenhuoltojärjestelmän muutokset ja uudistukset voivat olla erityisen kuormittavia maahanmuuttajille. Esimerkiksi ETNIMU-projektin parissa toimineen venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajien ryhmän jäsenet kertoivat, että heitä ahdistivat jatkuvat palvelujärjestelmän muutokset: juuri, kun oli totuttu edelliseen järjestelyyn, tuli tilalle uusi. Ymmärrystä terveydenhuoltojärjestelmästä omaishoitajien ryhmässä vaikeutti myös se, että terveydenhoitopiireissä käytettiin samoista asioista eri ilmaisuja. Omaishoitajien oli vaikea saada vertaistukea toisiltaan, kun he eivät tieneet, puhuivatko he samasta asiasta vai eivät.

ETNIMU-kurssitoimintaan osallistuneiden ajatuksia:

STRESSI

ROMANIVÄESTÖN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ:

Ryhmäläiset totesivat, että stressi yksinkertaisesti on jotain, joka kuuluu elämään – se tulee ja menee. Hyvä mieliala oli heille kuitenkin todella tärkeä.

VIRONKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ:

Vironkielisten ikääntyvien mielestä stressi on sairaus ja sana, joka on Suomessa tyypillinen mutta jota ei ole Virossa olemassa. Virolaisten elämä on suomalaisten elämään verrattuna erilaista, ja stressi koettiin turhan suureksi sanaksi kuvaamaan erilaisia tunnetiloja kuten surullinen tai onneton olo. Ryhmäläisten mukaan Suomen kaltaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa tilanne on kuitenkin toinen.

VENÄJÄNKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ

HELSINGISSÄ: Ryhmäläiset kertoivat, että he kärsivät stressistä toisinaan. Tällöin muun muassa heidän ruokahalunsa kasvoi. Monet ryhmäläisistä kertoivat saavansa apua luonnossa liikkumisesta.

VENÄJÄNKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN RYHMÄ

KOTKASSA: Kotkan venäjänkielisten omaishoitajien ryhmän jäsenet kuvailivat, että stressin kanssa on vaikeaa elää ja se saattaa jopa vaikuttaa elämänhaluun. He kuitenkin tunnistivat myös, että stressin vaikutus ihmisiin on yksilöllinen.

VENÄJÄNKIELISTEN MUISTISAIRAIDEN OMAISHOITAJAT HELSINGISSÄ:

Omaishoitajien ryhmän jäsenet kuvasivat monenlaisia stressin oireita, joista osa oli hyvin rajujakin. Ryhmäläiset kertoivat, että stressaantuneena he kokevat raivon ja vihan tunteita, heidän muistinsa pätkii ja heillä ilmenee fyysisiä ongelmia. Stressin tunnekuohussa haluaisi toisinaan rikkoa kaiken ympäriltään ja jopa halu kuolla lisääntyä. He kertoivat myös ottavansa lääkkeitä helpottaakseen oloaan.

SOMALINKIELISTEN IKÄÄNTYVIEN NAISTEN

RYHMÄ: Stressi-aihe herätti ryhmässä ristiriitaisia tunteita. Ryhmäläisten mielestä stressiä ei varsinaisesti ole olemassa, sillä kaikki mitä tapahtuu, tapahtuu jumalan tahdosta. Kaikelle on syynsä, ja jokainen elää sellaista elämää kuin on määrätty.

Ryhmien eriävien käsitysten vuoksi projektityöntekijöiden piti löytää uusi lähestymistapa aiheen käsittelyyn. Koska kaikki ryhmät eivät tunnistaneet sanaa ja ilmiötä stressi, havaittiin, että heidän kanssaan aiheesta täytyy puhua toisella tavalla: asioiden kasaantuminen, onneton olo, kaikenlaista tapahtuu yhtä aikaa...

Etnistaustainen ikääntyvä vastaanotolla ja diagnosoitavana

Etnistaustaiset ikääntyvät ovat usein haastava kohderyhmä muistisairauksien diagnosoinnissa, sillä jo pelkkä käsite muistisairaus on monelle heistä vieras. Lisäksi useissa kulttuureissa muistisairauksia pidetään normaalina vanhuudenhöpeyytenä tai häpeällisenä asiana, joka tulee piilottaa. Esimerkiksi entisen Neuvostoliiton alueelta tulleet ikäihmiset ovat kertoneet tapauksista, joissa muistisairaudesta kärsiviä vanhuksia on jouduttu piilottelemaan, jotta viranomaiset eivät sulki heitä mielisairaaloihin. Tällaiset kokemukset värittävät ihmisten elämää edelleenkin. Esimerkiksi ETNIMU-projektin vironkielisten ryhmässä mainittiin, että kynnyksellä lääkäriin hakeutumiseen muistiasioissa on korkea Suomessa asuessakin.

Luotettavimman kuvan etnistaustaisen ikäihmisen terveydentilasta saakin usein hänelle luontaisessa ympäristössä, esimerkiksi kotikäynnin yhteydessä. Tällöin voi havainnoida kodin siisteyttä, yksilön toimintakykyä, kehonkieltä ja muita sellaisia tekijöitä, joiden tarkkailu ei välttämättä ole mahdollista vastaanotolla. Vastaanottotilanne ja suomen kieli ovat monelle etnistaustaiselle ikäihmiselle vieraita, ja saattavat aiheuttaa hämmennystä ja pelkoa (Malinen & Lindholm 2014, 4). Lisäksi etnistaustaisilta ikäihmisiltä tulee selvittää, millaisista olosuhteista he tulevat ja millainen on heidän menneisyytensä. Taustalla voi olla sotaa, pakolaisuutta, elämistä heikoissa olosuhteissa tai jopa kidutusta ja muita traumaattisia kokemuksia. Kaikki nämä vaikuttavat osaltaan hoitosuhteeseen, joten henkilön taustan tunteminen on tärkeää. (Malinen & Lindholm 2014, 6.)

Äidinkielen merkitys ja tulkin rooli vastaanotolla

Kommunikointi on ihmisen hyvinvoinnin perusedellytyksiä ja -oikeuksia. Muistisairauteen sairastuneen ihmisen äidinkieli on tärkeässä roolissa myös hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Kaksikielisen ikäihmisen muistisairaudesta edetessä aikuisiällä opitut asiat kuitenkin unohtuvat ensimmäisenä, ja käytännössä tämä tarkoittaa opitun kielen rapistumista. (Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 2016.) Tästä syystä esimerkiksi

muistitestit tulisi teettää aina ihmisen äidinkielellä. Lääkäriin, neurologin tai muistihoidajan vastaanotolle tullessa oman hankaluutensa tuottavatkin juuri kielivaikeudet. Yhteisen kielen ja/tai tulkin puuttuminen johtavat usein siihen, että tulkiksi valikoituu joko tutkittavan puoliso, lapsi tai muu lähiomainen. Tämä ei kuitenkaan aina ole paras ratkaisu, sillä omaisuus saattaa olla yhtä hämmennyttä ja häpeissään läheisensä muistioireista kuin tutkittava itsekin. Tämän vuoksi arvokasta tietoa saattaa jäädä kertomatta. Toisaalta lähiomainen voi juuri läheisen roolissa tuoda vastaanotolla esiin myös täydentävää tietoa tutkittavan taustasta ja elintavoista, joilla on merkitystä hoitosuhteeseen. (Linderborg & Jaakkola, 2012.) Olisi myös hyvä tietää, mitä tietyn ikäiseltä ihmiseltä voidaan heidän yhteisössään odottaa. Vastaanotolla on lisäksi varattava riittävästi aikaa itse etnistaustaisen iäkkään kohtaamiseen, vaikka mukana olisikin lähiomaisia, jotka hoitavat asiointia. (Juva, 2016.)

Sekä ammattitulkien että läheistään tulkaavien omaisten kanssa toimissa tulee muistaa, että he saattavat tahattomasti vaikeuttaa diagnoosin tekemistä. Asiointitulkki tai omaisuus saattaa tahattomasti tehdä tutkittavan puheesta ymmärrettävämpää kuin se onkaan. Tulkkille olisi tärkeää kertoa etukäteen, mistä tilanteesta on kyse. Suositeltavaa olisi myös purkaa tulkkauksen jälkeen tutkimuksen jälkeen ja varmistaa tulkkilta, onko asia tullut ymmärretyksi oikein. (Linderborg & Jaakkola, 2012.)

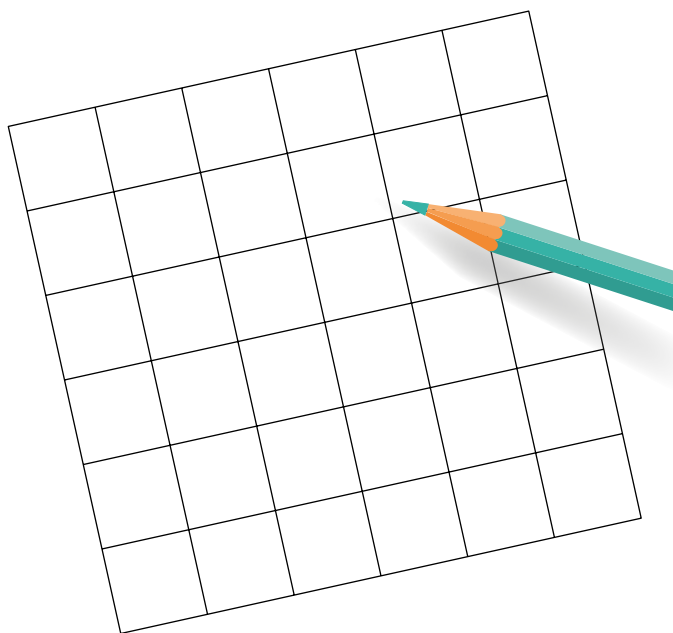
Monennessako kerroksessa olemme?

Viiendal korrusel.

Muistisairauden alkukartoitus ja testit

Muistisairautta epäiltäessä on tärkeää selvittää muutos tai heikennys etnistaustaisen ikäihmisen aiempaan tilanteeseen – ei vain miten hyvin tai huonosti henkilö tällä hetkellä pärjää. Muistisairausten perustutkimukset, laboratorionkokeet ja pään kuvantaminen, ovat samat kuin kantaväestöön kuuluville. (Juva, 2016.)

Muisti ongelmien alkukartoituksessa tutkittavalle henkilölle tehdään muistikysely. Jos tutkittavalla on mukanaan läheinen, hänelle teetetään läheiselle suunnattu muistikysely, jossa kartoitetaan läheisen havainnoimia tutkittavan oireita. Muistikyselyn jälkeen tutkittavalle tehdään MMSE-testi. MMSE-asteikko on Suomessa laajasti käytetty ensivaiheen arviointimenetelmä muistisairautta epäiltäessä, jolla saadaan karkea yleiskäsitys potilaan tiedonkäsittelytoimintojen mahdollisesta heikentymisestä. MMSE-testi sisältää useita lyhyitä tehtäviä, joilla arvioidaan kognitiivisia osa-alueita: orientaatiota, keskittymistä, muistia, kielellisiä toimintoja ja hahmottamista. MMSE-testausta laajempi kartoitus on CERAD-tehtäväsarja, johon MMSE-testikin sisältyy. CERAD-tehtäväsarja koostuu yhdeksästä kognitiivisia osa-alueita kartoittavasta tehtävästä, jotka ovat 1) kielellinen sujuvuus, 2) nimeämistehtävä, 3) MMSE, 4) sanalistan oppiminen (välitön mieleenpalautus), 5) kopiointitehtävä, 6) sanalistan viivästetty mieleenpalautus, 7) sanalistan tunnistaminen, 8) kuvien viivästetty mieleenpalautus ja 9) kello- taulun piirtäminen. (Hänninen, Paajanen & Kuikka 2015, 362-362.) Tehtäväsarjan tulokset auttavat arvioimaan, kenelle muistioireiden vuoksi tutkimuksiin hakeutuneista potilaista tarkemmat lisätutkimukset ovat aiheellisia, kenelle on tarpeen järjestää seurantatutkimus myöhemmin ja kenellä ei todennäköisesti ole muistioireita aiheuttavaa sairautta (Hänninen, Paajanen & Kuikka 2015, 366). ETNIMU-projektin puitteissa tuotettiin alkukartoituksessa tehtävät muistikyselyt: muistikysely potilaalle ja muistikysely läheiselle vironkielisinä versioina sekä MMSE-testi venäjänkielisenä versiona. Nämä ja muut testit löytyvät Suomen muistiasiantuntijat ry:n kotisivuilta.



Kognitiivinen testaus voi tuottaa haasteita kovin erilaisista oloista tuleville etnistaustaisille. Testaus- tilanteessa esiintyviä haasteita voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Testattavan heikko kielitaito. Testaukset tulisi tehdä aina henkilön äidinkielellä.
- Testeissä käytetty jäykkä kieli ja ennalta- määritetyt sanamuodot, jotka saattavat hankaloittaa testattavan ymmärtämistä. Kysymysten asettelu on tiukasti määritelty ja haastattelijan tulee seurata tarkkaa ohjeistusta, jolloin hän ei esimerkiksi voi vastata tarkentaviin kysymyksiin.
- Käsitteiden erilainen merkitys testattavan henkilön kulttuurissa: onko kysyttävillä seikoilla merkitystä tutkittavan henkilön elämässä ja kulttuurissa ja onko hän osannut niitä aiemmin. (Juva, 2016.) Esimerkiksi venäjänkielisille tutkittaville MMSE-testin kysymys ”Missä maakunnassa olemme?” saattaa osoittautua haastavaksi, sillä he eivät välttämättä ymmärrä maakunta-käsitettä. Tämä taas johtaa virheelliseen miinuspuiteeseen. (Suomen Alzheimer-tutkimusseura ym., 2017.)
- Testaus-tilanteen asetelma, jossa testattava on yksin vieraan henkilön kanssa samassa huoneessa. Tilanne ja eristetty ympäristö saattavat aiheuttaa vaikeuksia eri kulttuuritaustoista tuleville testattaville.

- Testitilanteen nopeus: testeihin käytettävä aika on rajoitettu. Aikakäsitykset vaihtelevat suurestikin eri kulttuureiden välillä, ja toisissa kulttuureissa kiirehtiminen ei ole tyypillistä.
- Uskonnolliset ja kulttuuriset syyt, käsitykset ja kokemukset. (ENIEC Suomi, 2014.) Esimerkiksi rukousajat saattavat osoittautua haasteeksi testaustilanteen aikana.

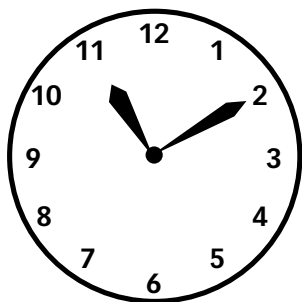
Samat haasteet tulee ottaa huomioon myös etnistäustaisen ikääntyvän omaisen kanssa toimiessa. Testauksia kannattaa myös tehdä toistuvasti kerran vuodessa, jolloin saadaan selville, millaisia muutoksia on tapahtunut (Juva, 2016).

Myös testien tulkinnassa täytyy huomioida erinäisiä tekijöitä. Esimerkiksi MMSE-testin tulos on riippuvainen iän lisäksi testattavan henkilön kulttuurista, koulutustasosta ja sosiaalisesta asemasta. Koulutus ei nimittäin tarjoa pelkästään faktatietoa, vaan myös nopeuttaa tietojenkäsittelyä ja yhteistyökykyä, antaa taitoa ja osaamista testien tekemiseen sekä auttaa ymmärtämään erilaisten testien rakennetta ja sitä, mitä testien tekeminen ylipää-

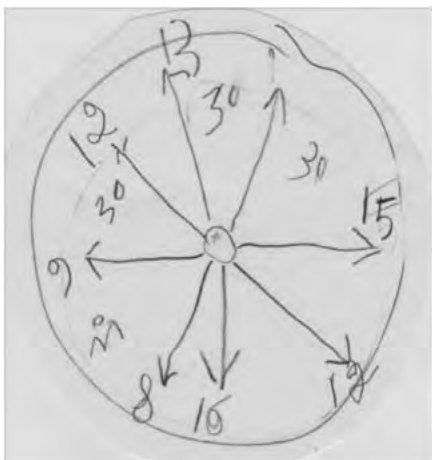
tään tarkoittaa (ENIEC Suomi, 2014). Vajavainen tai puuttuva koulutus- ja työtausta saattaa vaikuttaa muistitesteissä esimerkiksi seuraaviin asioihin:

- Kuvion kopiointitehtävä. Ilman koulutusta tai vajavaisen koulutuksen saaneilla testattavilla saattaa olla hankaluuksia kuvioiden piirtämisen kanssa.
- Kuukausien nimeäminen. Monissa kulttuureissa kuukausia nimitään järjestysnumeroiden mukaan, jolloin logiikka poikkeaa suomalaisesta nimeämisestä.
- Kategoriat: tietyn ajan kuluessa testattavan täytyy sanoa mahdollisimman monta samaan semanttiseen kategoriaan kuuluvaa sanaa. Tehtävä ei ole kaikille testattaville luonnollinen tai itsestään selvä.
- Numeroilla saattaa olla eri maissa ja kielissä eri pituus.
- Sanasujuvuustehtävä voi tuottaa vaikeuksia.
- Kellotaulun piirtäminen ei välttämättä onnistu, mikäli testattavalla ei ole riittävä koulutusta, hän ei ole tottunut näkemään kelloja tai hänen kulttuurissaan ajalla ei ole suurta merkitystä. (ENIEC Suomi, 2014.)

Etnistaustaisten muistiongelmien tulkinta: ESIMERKKINÄ KELLOTAULU

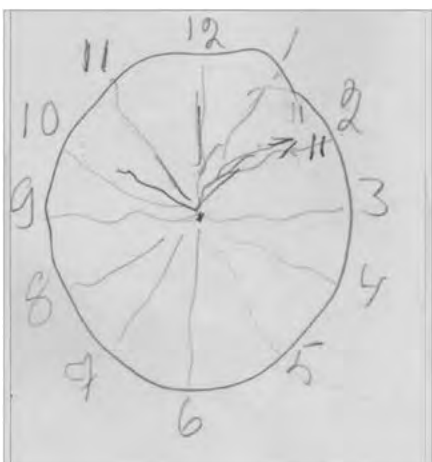


Kuvassa oikeaoppisesti piirretty kellotaulu.



CERAD-testin kellotaulutehtävässä täydet kuusi pistettä saadakseen kellotauluun täytyy piirtää seuraavat asiat: 1) kellotaulu on suunnilleen ympyrän mallinen, 2) kellotaulussa on numerot 1–12, 3) numerot on sijoitettu oikein kellotauluun, 4) toinen viisareista on oikeaan suuntaan, 5) toinenkin viisareista on oikeaan suuntaan ja 6) viisareiden pituudet on piirretty oikein (vain kun näyttävät oikeaan suuntaan). (Pulliainen ym., 1999 ja 2011.)

ETNIMU-projektin toimintaan osallistuneen 57-vuotiaan somalinaisen piirtämä kellotaulu. Rouvalla ei ollut minkäänlaista koulutusta, ja hän oli asunut Suomessa 18 vuotta. Somaliassa aikakäsitys ja kellonajat poikkeavat länsimaisesta ajankulusta huomattavasti.

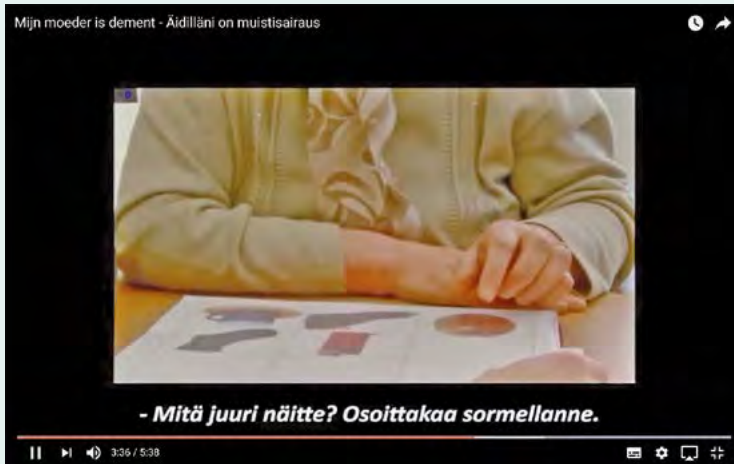


ETNIMU-projektin toimintaan osallistuneen 75-vuotiaan romaninaisen piirtämä kellotaulu. Omien sanojensa mukaan rouva oli käynyt kansakoulun, mutta ei ollut ollut työelämässä. Ryhmän-ohjaaja kuitenkin osasi kertoa, ettei kyseinen rouva ollut käynyt koulua kuin vuoden verran. Lukutaidottomuus aiheuttaa ryhmässä paljon häpeää, jonka vuoksi ei uskalleta myöntää, ettei koulua olekaan käyty.

Molemmista kellotaulun piirtäneistä rouvista oli ETNIMU-projektityöntekijöiden tiedossa, ettei heillä ollut ongelmia muistin kanssa. Kellotauluja katsomalla heistä voisi kuitenkin tehdä toisenlaisen tulkinnan. Tehtävä täytyykin aina etnistaustaisten ikäihmisten parissa suhteuttaa tarkasti testattavan henkilön kulttuuri- ja koulutustaustaan.

ETNIMU-projektissa havaittiin, että vaikka nykyiset työvälineet ja testit ovat hyviä, ne eivät aina etnistaustaisten kanssa toimiessa ole paras mahdollinen vaihtoehto tai toimi kunnolla. Etnistaustaisten diagnosointiseksi tarvittaisiin yksinomaan heitä varten suunniteltuja testejä, jotka huomioivat testattavien kielelliset erot, koulutustason ja erilaiset kulttuuriominaisuudet.

Vastaava havainto on tehty myös Hollannissa, jossa ikääntyneiden maahanmuuttajien kanssa toimineet tutkijat ovat kertoneet, kuinka tavanomaiset testit eivät toimi kyseisen kohderyhmän kanssa. He ovat kehittäneet muistitestin, joka on sisällöltään mahdollisimman neutraali: toisin sanoen esimerkiksi testissä käytettävät kuvat eivät ole kulttuurisidonnaisia.



Kuvassa Hollannissa asuva etnistaustainen rouva suorittaa muistitestiä tavalla, joka pyrkii minimoimaan kulttuurisidonnaisuuden ja ottamaan huomioon erimerkiksi testattavan koulutustaustan (Suomen muistiasiantuntijat ry, 2017). Hollannin kehittämistyötä ja muistisairauksia käsittelevän Ireen van Ditschuyzenin Äidilläni on muistisairaus -lyhytdokumentin voit katsoa Suomen muistiasiantuntijat ry:n YouTube-kanavalta.

Etnistaustaisten muistisairaiden omaishoitajat

Muistisairauden edetessä sairaus koskettaa yhä enemmän ja enemmän muistisairaahan ihmisen lähimpiä omaisia, koska sairastuneen oma toimintakyky heikkenee. Myös hänen persoonallisuudessaan ja käytöksessään tapahtuu muutoksia. (Balabenkova 2012, 21.)

Etnistaustaisten muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä välistä suhdetta saattaa sairauden lisäksi kuormittaa se, että sairastunut ikääntyvä voi riittämättömän kielitaidon vuoksi olla riippuvainen läheistään (Linderborg & Jaakola, 2012). ETNIMU-projektissa venäjänkielisten

muistisairaiden omaishoitajien ryhmässä tehtyjen havaintojen perusteella omaishoitajat kaipaavatkin paljon tukea ja konkreettisia neuvoja tilanteeseensa. Kun tapaamiskerroilla yritettiin puhua omaishoitajien oman aivoterveysten edistämisestä, he käänsivät tahattomasti keskustelun jatkuvasti kotona olevan muistisairaahan omaisensa hyvinvointiin. Omaishoitajat laittoivat läheisensä oman itsensä edelle, eikä heillä tuntunut olevan aikaa oman hyvinvoinnin ajattelulle. Tapaamiset olivat kuitenkin tärkeitä tuen hetkiä, jolloin omaishoitajat saivat vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin. Eräs omaishoitaja mietti esimerkiksi sitä, kuinka huonossa kunnossa hänen äitinsä täytyy olla, jotta hän voisi ryhtyä tämän omaishoitajaksi.



menkää nopeasti lääkäriin, koska äidillänne lienee Alzheimerin tauti.

Kuvakaappaus Suomen muistiasiantuntijat ry:n videolta, jolla muistisairaana äitinsä omaishoitajana toimiva venäjänkielinen nainen kertoo kokemuksistaan Suomessa. Omaishoitajan haastattelun voit katsoa Suomen muistiasiantuntijat ry:n YouTube-kanavalta. (Suomen muistiasiantuntijat ry, 2017.)

Venäjänkielisen muistisairaana omaishoitajan kokemukset Suomessa

ETNIMU-projektin puitteissa haastateltiin erästä venäjänkielistä muistisairaana ihmisen omaishoitajaa, joka kertoi kokemuksistaan vieraskielisenä ja etnistaustaisena omaishoitajana Suomessa. Omaishoitaja kertoi, ettei hänellä ollut tietoa muistisairauksista ennen kuin hän joutui omaisensa muuttuneen käytöksen ja siitä aiheutuneiden ongelmien vuoksi muuttamaan asuinalueeltaan pois. Lopulta hän kysyi neuvoja ystävältään, joka kehotti olemaan yhteydessä lääkäriin, koska epäili kyseessä olevan Alzheimerin tauti. Äitinsä omaishoitajaksi päätnyt rouva ei tiennyt myöskään omaishoitajuudesta. Hän kuvailee tilannetta näin:

”Haluan sanoa erään tärkeän asian: jos puhumme omaishoitajan työstä, niin suomen kielessä omaishoitaja-sana määrittelee ihmisen identiteettiä, että olen omaishoitaja. Mutta venäjän kielessä tällaista sanaa ei ole. Miksi näin? Koska Suomessa

tällaisia ihmisiä on ollut aina. Mutta kotimaassamme oli vain lapsia, jotka hoitavat vanhempiaan. Koska tällainen oli tapamme.”

Omaishoitajana toimivan rouvan mukaan suurin haaste etnistaustaisten keskuudessa on tietämättömyys ja kielitaidon puute. Suomenkielistä materiaalia on runsain mitoin, mutta sitä ei ymmärretä. Tarvetta omankieliselle tiedolle on, ja sitä pitäisi tuoda paikkoihin, joissa etnistaustaiset käyvät, kuten konsertteihin ja erilaisiin kokouksiin. Omaishoitajan mukaan hänen ikäisensä etnistaustainen ihminen saattaa myös usein olla arka tai ujo, jolloin ensimmäisen askeleen ottaminen kohti terveydenhuollon ammattilaisia saattaa olla jopa pelottava. Lähestymisen tulisikin olla mahdollisimman helppoa.

ETNIMU-projektissa tuotettiin tietoa aivoterveydestä, muistista ja muistisairauksista



Yksi ETNIMU-projektin tavoitteista oli työstää helppolukuista materiaalia aivoterveystietoisuudesta, muistista ja muistisairauksista etnistausikäisille ja muistisairaiden läheisille heidän omalla äidinkielellään. Tavoitteen tuloksena syntyi kolmen oppaan sarja: Harjoituksia aivojen aktivointiin 1 & 2- sekä Aivoterveyttä edistämään! -oppaat. Oppaat on julkaistu suomeksi, viroksi, venäjäksi ja somaliksi. Oppaat on suunniteltu käytettäväksi yhdessä siten, että ne muodostavat kokonaisuuden helppolukuisen teorian ja motoristen ja kognitiivisten harjoitusten välillä. Opaskokonaisuuden avulla voi järjestää ETNIMU-projektin kurssitoiminnan kaltaista ryhmätoimintaa ikäihmisille etnisestä taustasta riippumatta, sillä materiaali on tuotettu siten, että siitä on pyritty poistamaan kulttuurisidonnaisuudet.

HARJOITUKSIA AIVOJEN AKTIVOINTIIN 1

-harjoitusvihkoon on koottu 22 koordinaatio- ja keskittymisharjoitusta, jotka tukevat aivoterveyttä edistämällä aivojen ja lihasten yhteistoimintaa. Harjoitukset on suunniteltu siten, että niissä edetään helpommasta vaikeampaan. Liikkeiden vaikeustasoa voi lisätä myös ottamalla käyttöön eri suuntia tai lisäämällä liikkeeseen muita kehon osia, esimerkiksi yhdistämällä jalkaliikkeitä käsiin. Harjoituksia voi tehdä istuen tai seisten.

HARJOITUKSIA AIVOJEN AKTIVOINTIIN 2

-harjoitusvihkoon on koottu 26 ratkaisuharjoitusta, jotka aktivoivat aivoja. Harjoitukset on laadittu siten, että niitä voidaan käyttää ennen kaikkea ryhmätunnin ohjaamiseen luomalla keskusteluja valituista aiheista, leikkimällä sanaleikkejä, tekemällä käsillä (esim. värittämällä) ja lisäämällä toimintaan muita aktiviteetteja.

AIVOTERVEYTTÄ EDISTÄMÄÄN! -OPAS kokoaa keskeiset muistiin liittyvät teemat yhdeksi helpolukuisesti kokonaisuudeksi. Opas perustuu ETNIMU-projektissa vuosina 2015-2016 järjestetyn kurssitoiminnan sisältöön.

Kulttuurisensitiivinen työote

ETNIMU-projektissa kulttuurisensitiivinen työote rakentui yksilön taustan ja tarpeiden huomioimisesta. Työote muodostui kolmesta askeleesta: 1) etnistaustaisten ikääntyvien tavoittamisesta, 2) ikääntyvien aidosta kohtaamisesta ja 3) luottamussuhteen syntymisestä. Jotta etnistaustaisten ikääntyvien ryhmät voitiin kohdata ja alkaa rakentaa luottamussuhdetta, täytyi heidät ensin löytää ja tavoittaa. Lisäksi kulttuurisensitiivistä työtä tukee jatkuva oman toiminnan reflektointi.

Tavoittaminen

Etnistaustaisten iäkkäiden tavoittaminen ei ole helppoa, sillä ryhmä on taustansa vuoksi haavoittuva ja herkkä. Verkostoituminen, kontaktien luominen ja yhteistyö ovat tavoittamisen kannalta erittäin tärkeässä asemassa. Suurimmat ETNIMU-projektiin liittyvät haasteet olivatkin juuri etnistaustaisten ikääntyvien tavoittamista koskevat tekijät. Haasteina tavoittamisessa olivat muun muassa yhteisen kielen puute, kulttuurin tuntemattomuus sekä etnistaustaisten riittämätön tietous palveluista. Myös lukutaidottomuus oli haaste etnistaustaisten ikääntyvien tavoittamisen kannalta: esimerkiksi osa ETNIMU-projektin somali- ja romaniväestön ikääntyvistä oli lukutaidottomia. Lisäksi suomen kielessä esiintyy paljon sanoja ja termejä, joille ei löydy vastineita muista kielistä. Esimerkiksi viron ja venäjän kielissä ei ole vastineita sanoille muistihäiriö tai kohtaaminen. Käsitteiden vieraudesta johtuen ihmisiä on hankala tavoittaa, sillä he eivät välttämättä ymmärrä asioiden koskettavan heitä.

Helposti ymmärrettävä tieto saatavilla olevista palveluista onkin avainasemassa etnistaustaisten ikääntyvien tavoittamisen kannalta. Etnistaustaisia ikääntyviä saattaa olla vaikea tavoittaa juuri siksi, että heillä ei ole riittävästi konkreettista tietoa suomalaisesta sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmästä, esimerkiksi milloin ja minkälaisissa tapauksissa hoitoon tulisi hakeutua (Törmä ym. 2014, 114). Lisäksi erilaiset suomalaisessa terveydenhuoltojärjestelmässä usein käytetyt käsitteet saattavat olla heille vieraita. Esimerkiksi ETNIMU-projektin toimintaan osallistuneille somalinkielisille naisille käsite terveyden edistämisestä oli vieras, sillä kotimaassaan he olivat tottuneet

fyysiseen työhön ja liikkumaan paikasta toiseen jalan, jolloin painonhallintakin hoitui kuin itsestään. Suomessa asuessaan moni heistä oli kuitenkin huomannut painonsa nousseen, sillä he olivat alkaneet käyttää julkista liikennettä ja täten heille aikaisemmin itsestään selvä hyötyliikunta oli vähentynyt. Kuullessaan terveyden edistämisestä erillisenä käsitteenä heidän oli kuitenkin vaikea ymmärtää, mitä sillä tarkoitettiin. Heidän oman kotimaansa kulttuurissa terveelliset elämäntavat oli rakennettu sisään niin moneen eri toimintoon, ettei niihin ollut tarvinnut enää erikseen kiinnittää huomiota.

Tiedon ja yhteisten käsitteiden lisäksi etnistaustaisten ikääntyvien tavoittamisen kannalta tuttujen toimijoiden ja henkilöiden rooli on erittäin tärkeä. Tämän projektityöntekijät olivat havainneet jo aiemman työkokemuksensa perusteella, mutta ETNIMU-projektin käynnistymisen myötä näkemys vahvistui entisestään. Muiden yhdistysten työntekijät, ryhmänohjaajat, kulttuuriyhteisön aktiivijäsenet ja yhteistyökumppanit olivat keskeisiä avainhenkilöitä kohderyhmän tavoittamisessa. Tämän vuoksi ETNIMU-projektin alkaessa toimintamuodoksi linjattiin, että kurssimuotoista toimintaa aletaan toteuttaa jo valmiiksi muodostuneissa etnistaustaisten ikääntyvien ryhmissä. Helsingissä viron- ja venäjänkielisten sekä venäjänkielisten omaishoitajien ryhmät olivat toimineet jo useita vuosia, ja nämä ryhmät saatiin mukaan ETNIMU-projektin projektikoordinaattorin aiemman työkokemuksen kautta. Romaniväestön iäkkäät puolestaan saatiin mukaan Suomen Romaniyhdistys ry:n kautta.

ETNIMU-projektissa sukupuoli osoittautui myös merkittäväksi tekijäksi tavoittamisen kannalta. Projektin toimintaa suunniteltaessa projektityöntekijät olettivat esimerkiksi, että somalinkielisten ryhmässä olisi sekä miehiä että naisia. ETNIMU-projektin yhteistyökumppanin, Kantti ry:n Jade-projektin, kautta saatiin kuitenkin tieto siitä, että somalikulttuurissa naiset ja miehet toimivat erikseen. Somalinkielisten naisten ryhmä valikoitui toimintaan siksi, että Jade-projekti työskenteli tämän ryhmän kanssa.

Lisäksi toiminnassa havaittiin ylipäätään, että sukupuoli oli etnistaustaisten tavoittamisessa merkittävä tekijä. Vain romaniväestön ja venäjänkielisten omaishoitajien ryhmissä oli aktiivisia

osallistujina miehiä. Somalinaisten ryhmän toimintaan miehet eivät voineet osallistua kulttuurisystä, mutta muissa ryhmissä tällaista estettä ei ollut. Siitä huolimatta miesten osallistuminen jäi miinimaliseksi. Projektityöntekijät arvioivat tämän johtuvan siitä, että miesten tavoittamiseen tarvittaisiin erilaista lähestymistapaa. Tätä ei kuitenkaan osattu toiminnan suunnitteluvaiheessa huomioida, ja toisaalta erillisiin miesten toimintaryhmiin ei ollut resursseja.

ETNIMU-projektin toimintaa järjestettiin Helsingin lisäksi myös Kotkassa, joka valikoitui mukaan siksi, että siellä tiedettiin olevan laajasti venäjänkielisiä. Projektityöntekijät olettivat, että myös Kotkassa olisi valmis toimintaryhmä, mutta toimintaa aloittaessa ryhmä pitikin koota juuri tätä varten. Alkuperäinen toimintasuunnitelma piti sopeuttaa olosuhteisiin ja alkaa etsiä venäjänkielisiä ikääntyviä Kotkasta henkilökohtaisesti. Tässä suureksi avuksi olivat Eduhouse-ammattikoulun opettajat ja opiskelijat sekä Kymenlaakson Muistiluotsin työntekijä.

Tavoittamisen haasteet jatkuivat vielä projektin viimeisenä toimintavuonna keväällä 2017, kun projektityöntekijät koettivat järjestää paikallisia infotapahtumia etnistaustaisille ryhmänohjaajille kaupungeissa, joissa projektilla ei vielä ollut tiivistä yhteistyötä. Puhelimitse yhteydenotot sujuivat hyvin ja ihmiset olivat kiinnostuneita, mutta sovittuna päivänä ketään ei kuitenkaan ilmestynyt paikalle. Projektityöntekijät arvioivat tämän johtuvan nimenomaan siitä, ettei heillä ollut henkilökohtaista kontaktia tavoiteltuihin ryhmiin. Etnistaustaisten ryhmien kanssa tehtävässä työssä henkilökohtaiset siteet ovat siis suureksi eduksi, jotta ryhmät saadaan sitoutettua mukaan toimintaan.

Kohtaaminen

Kohtaaminen on aina tasapainoilua kulttuurin ja ihmisen persoonallisten ominaisuuksien, elämäntilanteen ja -historian välillä. Kohtaaminen alkaa meistä itsestämme: siitä, kuinka herkkiä olemme aistimaan toisen henkilön maailmaa ja siitä, kuinka suhtaudumme siihen mitä näemme. Emme voi sanoa, että jokin kulttuuri ei sovi meille – sen sijaan voi olla, ettemme tule tiettyjen ihmisten kanssa toimeen. Meille tutussa ympäristössä havaitsemme enemmän ihmisten henkilökohtaisia ominaisuuksia, erilaisuutta, ja meille vieraammissa ympäristöissä ihmiset näyttävät meille kaikki samanlaisina. Tällöin tarvitaan taitoa nähdä yksilöiden välisiä eroja. (Rönkkö, 2016.)

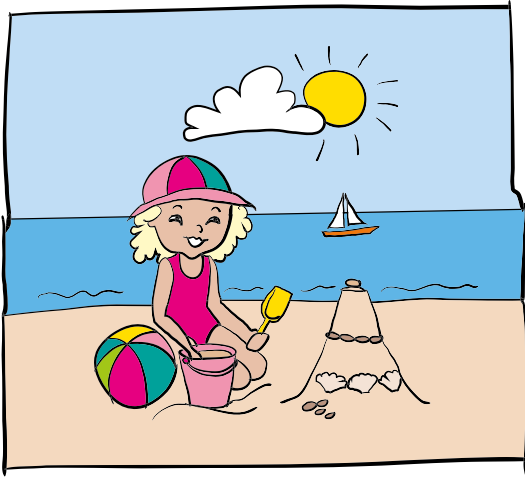


Ylhäällä projektiesitteen alkuperäinen kuva romanipariskunnasta, oikealla uudelleen piirretty kuva.

ETNIMU-projektissa havaittiin, että erilaisten, pieneltäkin tuntuvien asioiden huomioimisella saattaa olla suuri merkitys kohtaamisen onnistumisen kannalta. Esimerkiksi projektin alkaessa projektiesitteeseen piirrettiin jokaista etnistaustaisten ryhmää esittävän pariskunnan kuva. Romaniväestöä edustava pariskunta piirrettiin pitämään toisiaan käsistä kiinni. Romanian kanssa toimiva ryhmänohjaaja kuitenkin huomautti, ettei tämä ole soveliaista: liiallinen läheisyys yhdistettäisiin seksuaalisuuteen ja häpeään. Kuva piirrettiin uudelleen ryhmän kulttuuriin sopivaksi.

Kohtaamisten myötä opittiin myös, kuinka suuri merkitys kysymisellä on: kunnioittavasti kysymällä saatiin arvokasta tietoa vieraasta kulttuurista. Projektissa käytettiin paljon aikaa etnistaustaisten ryhmien jäsenten kanssa keskustelemiseen. Myös äänensävyihin, ilmeisiin ja eleisiin kiinnitettiin paljon huomiota. Ensimmäiset tapaamiset ryhmien kanssa olivat kuitenkin projektityöntekijöille jännittäviä, sillä he pelkäsivät tekevänsä virheitä kulttuuristen tapojen suhteen. Esimerkiksi romaniväestön keskuudessa vartalosta puhuminen on tabu, ja tämä täytyi ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. Esimerkiksi ennen lounasta ei ollut soveliaista mainita "vatsan kurnimista", sillä ilmaisu viittaa suoraan kehon toimintaan ja vartalonosaan.

Projektissa tuotetut oppaat suunniteltiin ja niiden sisältö testattiin projektin kohderyhmissä. Tällöin saatiin myös arvokasta palautetta eri kulttuuriryhmiltä siitä, mikä on sopivaa sisältöä ja mikä ei. Esimerkiksi yksi aivotreenitehtävistä oli löytää kymmenen erilaisuutta kuvien väliltä, ja kuvassa oli pikkutyttö leikkimässä uimarannalla. Tämä kuva



Alkuperäinen harjoituskuva, jota oli tarkoitus käyttää ryhmätoiminnassa.

osoittautui kuitenkin ongelmalliseksi, sillä romani-ryhmän ohjaaja kertoi, että uimapuvussa ollut tyttö yhdistettäisiin seksuaalisuuteen ja häpeään. Kuva vaihdettiin aiheeltaan toiseen tässä ryhmässä. Jokaisen kurssitoiminnan tapaamisen aiheet toimitettiin ennakkoon ryhmäohjaajille, jotta he saattoivat käydä materiaalin läpi ja kommentoida sitä. Huomioimalla pieniltä vaikuttavat asiat, kysymällä rohkeasti ja kommunikoimalla avoimesti saatiin tietoa toisista kulttuureista ja vältyttiin loukaamasta toisia osapuolia tahattomasti.

Luottamuksen rakentaminen

Molempipuolinen luottamus on tärkeä tekijä onnistuneen toiminnan kannalta, ja sitä rakennetaan ensisijaisesti vuorovaikutuksen kautta. Mikäli vuorovaikutus ja yhteydenpito on vähäistä, yhteenkuuluvuuden tunne vähenee ja luottamus kärsii. (Vilkman, 2016.) ETNIMU-projektissa luottamus alkoi rakentua ryhmäohjaajien kanssa tehdyn yhteistyön kautta – he olivat tärkeitä avainhenkilöitä etnistaustaisten iäkkäiden luottamuksen saavuttamisessa. Ryhmäohjaajilta saatiin paljon arvokasta taustatietoa kulttuurien eroavaisuuksista, tavoista, uskonnoista ja uskomuksista. Esimerkiksi monissa kulttuureissa vanhusen kunnioittaminen korostuu enemmän kuin suomalaisessa kulttuurissa. Ryhmäohjaajien lisäksi myös somalinaisten ryhmässä mukana ollut tulkki oli arvokas lisä. Tulkilta saatiin tietoa somalilaisista uskomuksista, tavoista ja muista asioista, joita ei olisi ollut mahdollista kuulla muualta kuin kyseisen kulttuurin edustajalta.

Ryhmäohjaajalta saatavan tiedon lisäksi etnistaustaisten ryhmiin voi olla järkevää tutustua muitakin väyliä pitkin. Joissakin tapauksissa etnistaustaisten henkilöiden edustaman kulttuurin historian tuntemus on tärkeää. Joidenkin iäkkäiden historiassa voi olla traumaattisia kokemuksia, joista puhuminen ei ole suotavaa. Tällaisten kokemusten kartoittaminen etukäteen on tärkeää, jotta heitä ei tule tahattomasti loukanneeksi. Toisaalta kaikista maailman kulttuureista ei voi eikä tarvitsekaan tietää kaikkea. Tietämys tavoista, perinteistä ja muista ei ole kulttuurisensitiivisen työn ydin, vaan se, että on valmis kysymään ja kohtaamaan. Työssä toimitaan avoimin mielin yksilöä, ei kulttuuria varten. Aito mielenkiinto on vankan luottamussuhteen perusta.

Luottamuksen syntymisessä avainasemassa ovat kunnioitus ja aika. ETNIMU-projektissa luottamus alkoi kasvaa kurssitoiminnan edetessä vähitellen kuuntelemisen, vuorovaikutuksen ja oppimisen myötä. Kun projektityöntekijät kuuluivat jostakin kulttuuriin liittyvästä tavasta, he pyrkivät noudattamaan sitä.

Kunnioitusta osoittaessa tärkeää on muistaa, että aina voi ja kannattaa kysyä: tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa! Kysymällä ihmisen taustasta ja kulttuurista osoittaa myös kiinnostusta toista kohtaan ja edesauttaa näin luottamussuhteen syntymistä. Kysellessä ihmisten taustoista ja kulttuureista on kuitenkin muistettava, että tällöin antaa päätäntävällän vastaajalle – hänellä on oikeus jättää vastaamatta, mikäli kokee tilanteen ahdistavaksi. On myös kohteliasta ilmaista tämä mahdollisuus selkeästi esimerkiksi aloittamalla kysymys fraasilla ”voinko kysyä”. Esimerkiksi ETNIMU-projektin somalinaiset suhtautuivat hyvin myönteisesti projektityöntekijöiden kiinnostukseen ja kysymyksiin, mutta sanoivat kuitenkin myös hieman naureskellen, että aina heiltä voi kysyä, mutta on eri asia, vastaavatko he kaikkiin kysymyksiin. Asetelma ilmentää projektityöntekijöiden kunnioittavaa lähestymistapaa ikääntyviä somalinaisia kohtaan ja osoittaa, että heille on annettu mahdollisuus vastata tai jättää vastaamatta, mikäli he eivät koe tilannetta tarpeeksi luottamuksellisenä.

Pitkäjänteinen kunnioitussuhteen rakentaminen tuotti tulosta muun muassa somalinaisten ja romaniväestön ikääntyvien ryhmissä, kun kyse tuli valokuvaamisesta kurssitapaamisten aikana. Projektityöntekijät saivat luottamuksen kasvetua ajan myötä luvan valokuvaamiseen, mutta tällöinkin tuli kysyä vielä erikseen yksilökohtainen lupa, saako ikääntyviä kuvata. Osa ryhmäläisistä ei

suostunut kuvaamiseen, jolloin heidän toivettaan luonnollisesti noudatettiin.

Luottamuksen kannalta on tärkeää myös, ettei aseta itseään muita ylempään asemaan, vaan esittäytyy tasavertaisena ryhmäläisten kanssa. Eräässä ryhmässä kerrottiin, että osallistujat eivät olisi jääneet kuuntelemaan projektityöntekijöitä, jos nämä olisivat tulleet paikalle luennoimismielessä. Projektityöntekijöiden mukaan luottamuksen syntymisessä saattoi auttaa myös se, että heillä itsellään oli kokemus maahanmuuttoprosessista ja vieraassa maassa asumisesta. Molemmat työntekijät ovat aikoinaan muuttaneet Suomeen Virossa. Yhteinen kokemuspohja lisäsi yhdenvertaisuuden tunnetta heidän ja etnistaustaisten ikäänntyvien ryhmäläisten välillä.

Oman toiminnan reflektointi

ETNIMU-projektissa hyväksi havaituksi työkaluksi muodostui työntekijöiden keskinäinen reflektointi.

Jokaisen kurssitapaamisen jälkeen projektityöntekijät kävivät läpi toimintaansa kahden kesken ja tekivät tärkeimmistä havainnoista muistiinpanot. Muistiinpanoja tehtiin myös itse kurssitapaamisen aikana, jolloin tapaamisista pidettiin havaintopäiväkirjaa. Tämä mahdollisti ryhmien ja toisaalta myös itse projektityöntekijöiden toiminnan analysoinnin työntekijöiden kesken jälkikäteen. Samalla he saivat toisiltaan välitöntä palautetta kurssitapaamisten pohjalta, jolloin he pystyivät myös korjaamaan mahdolliset virheet toiminnassaan jo seuraavalla tapaamiskerralla. Myös tapaamisissa ilmenneisiin kysymyksiin oli helpompi miettiä yhdessä vastauksia, kun asiat olivat vielä tuoreena muistissa. Projektityöntekijöiden omaa toimintaa reflektointiin myös yhteistyökumppaneiden ja ohjausryhmän kanssa. Ulkopuolisten, projektissa vaikuttavien tahojen kommentit ja ajatukset olivatkin erittäin hyödyllisiä työntekijöiden oman kehittämisen kannalta.

Säännöllinen reflektointi auttoi projektityöntekijöitä havaitsemaan muun muassa tiettyjä ohjeistamiseen liittyviä haasteita etnistaustaisten

Miten etnistaustainen ammattilainen voi hyödyntää omaa taustaansa kohtaamistilanteessa?

- **KIELITAITO.** Kielitaito vaikuttaa paitsi kommunikaatioon, myös kokemukseen siitä, tuntee ko kuuluvansa osaksi ympäröivää yhteiskuntaa.
- **YHTEINEN HISTORIA.** Esimerkiksi entisen Neuvostoliiton maista tulevilla on usein samankaltaisia kokemuksia, joita voidaan muistella yhdessä.
- **KOKEMUS MAAHANMUUTOSTA.** Jokainen käy läpi maahanmuuttoprosessin uudessa kotimaassaan, jolloin kokemusten vaihtaminen muiden kesken on mahdollista.

Yhteisten tekijöiden ja kokemusten vuoksi samastuminen muihin etnistaustaisiin voi olla helpompaa kuin kantaväestöön, vaikka henkilöiden keskinäiset kulttuuritaustat olisivatkin toisistaan poikkeavat. Kahteen eri vähemmistöryhmään kuuluvalla on kuitenkin yhteinen kokemus erilaisista lähtökohdista verrattuna kantaväestöön.

ryhmissä. Toisissa ryhmissä esimerkiksi ryhmänohjaajilla oli hyvin vahva rooli, jonka projektityöntekijät havaitsivat parin kurssitapaamisen jälkeen. Ryhmänohjaajille ei aluksi ollut selvää, mikä oli heidän tehtävänsä ETNIMU-kurssitoiminnassa. Tämä saatiin kuitenkin helposti korjattua paremmalla ohjeistuksella. Lisäksi etnistaustaisten ikään-tyvien ohjeistaminen oli joskus haastavaa: eräissä ryhmissä esimerkiksi oikean ja vasemman käden erottaminen motorisissa harjoituksissa oli vaikeaa. Tällöin projektityöntekijät havaitsivat, että ryhmäläisten kanssa kannattaakin käyttää korvaavia termejä, kuten ikkunan puoleinen käsi ja oven puoleinen käsi. Muutos ei kuitenkaan iskostunut työntekijöihin heti, sillä vielä useiden kertojen jälkeen he alkoivat automaattisesti puhua ryhmäläisten kanssa oikeasta ja vasemmasta kädestä. Saman virheen tekeminen toistuvasti ei kuitenkaan ole epäonnistumisen merkki, sillä ajattelutavan muutos on myös työntekijän kannalta oppimis- ja kehitymisprosessi, joka ei tapahdu yhdessä yössä. Pitkäaikaisessa kurssitoiminnassa omien työtapojen, vuorovaikutuksen ja ajatusmallien kehittämiseen olikin onneksi hyvä mahdollisuus.

Reflektoinnin myötä myös kysymisen merkitys korostui entisestään, kun kaikki ennakkotieto etnistaustaisten ryhmien kulttuurisista tavoista ei pitänytään paikkaansa. Projektityöntekijöille kysymisen merkitys kirkastui pikkuhiljaa kurssitoiminnan myötä, kun he kävivät läpi tapaamisten sisältöä keskenään jälkikäteen. Ryhmissä tehtiin muun muassa harjoitus, jossa siirretään jaloilla sanomalehtipapereita lattian kautta osallistujalta toiselle. Projektityöntekijät olivat romaniväestön ryhmän kohdalla varautuneet siihen, ettei ryhmä kulttuuriinsa kuuluvista hygieniasyistä voisi osallistua tähän harjoitukseen (jos jokin tippuu lattialle, se koetaan likaisena). Ennakkotieto paljastui kuitenkin vääräksi: romaniväestön ryhmässä harjoitus onnistui täysin ongelmitta. Venäjänkielisten ryhmässä taas projektityöntekijät olettivat, ettei harjoituksessa olisi ongelmia. Osa ryhmäläisistä ei kuitenkaan halunnut osallistua koko harjoitukseen, sillä sanomalehdissä sattui olemaan presidentin kuva, jolloin lehden pyörittäminen lattialla ja sen tallominen jaloilla koettiin halventavaksi. Projektityöntekijöiden keskinäisen pohdinnan lopputuloksena olikin, että vaikka he luulivat tietävänsä kyseisten kulttuurien tavoista, oli heidän aina oltava valmiita improvisoimaan ja kyseenalaistamaan omat tietonsa.

Kolmas keskeinen huomio oman toiminnan



Diaesityksessä käytetty kuva, jonka projektityöntekijät ajattelivat ilmentävän hyvinvointia ja positiivista mielialaa.

reflektoinnista oli, että jokaisen oma etninen tausta vaikuttaa siihen, kuinka eri materiaaleja tulkitsee. Tämä täytyy ottaa huomioon toiminnan sisältöä ja materiaaleja suunniteltaessa, ja mahdollisuuksien mukaan toiminnan sisältöä tulee myös muokata kullekin ryhmälle sopivaksi. Hyvinvoinnista puhuttaessa kurssitoiminnassa käytettiin esimerkiksi kuvana koira, jonka projektityöntekijät olivat valinneet diaesitykseen ilmentämään iloisuutta ja hyvinvointia. Projektityöntekijöiden tapaan romaniväestön ja viron- sekä venäjänkielisten ryhmissä koiran tunnetila tulkittiin positiiviseksi. Sen sijaan somalinkielisten naisten ryhmässä koiran tulkittiin päinvastoin olevan surullinen ja kiihtyneessä tilassa. Sekä ammattilaisen oman että asiakkaan etnisen taustan vaikutus tulee siis huomioida toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä ei koske ainoastaan materiaaleja, vaan ylipäätään toimintatapoja, tilanteita ja vuorovaikutusta, sillä ihmiset voivat tulkita saman asian kukin omalla tavallaan.

Reflektointi koettiin toimivana työkaluna ETNIMU-projektissa, sillä se mahdollisti projektityöntekijöiden oman työskentelyn kehittämisen pitkäjänteisessä työssä. Yhden tapaamisen pohjalta tehtävä pohdinta voi olla hankalaa, mutta esimerkiksi kymmenestä tapaamiskerrasta muodostuva kurssitoiminta antaa jo mahdollisuuden tarkastella omaa kehitystä kulttuurisensitiivisessä muistityössä.

Ammattilaisten asenteet

Oman etnisyyden ja ennakoluulojen tiedostaminen sekä etninen herkkyys

Oman etnisen taustan tiedostaminen saattaa olla haastavaa ympäristössä, jossa kokee sulautuvansa massaansa. Kuitenkin myös jokaisella suomalaisella on oma etninen taustansa silloinkin, kun hän asuu kotimaassaan Suomessa.

Henkilö, jolla ei ole tietoa siitä, mitä etnisyyden on ja mitä piirteitä siihen liittyy, saattaa olla etnisesti sokea. Hän ei välttämättä tiedosta, että hän edustaa itsekin tiettyä etnistä ryhmää: helposti ajatellaan, että etniset ryhmät ovat vähemmistöryhmiä, kun taas enemmistö edustaa ”normaaliutta”. Enemmistö on tällöin normi ja vähemmistö poikkeus. Suomessa suomalaisuutta pidetään ”normaalina”, eikä sitä sen vuoksi tiedosteta. Oman etnisyyden tiedostaakin usein vasta silloin, kun muuttaa ulkomaille ja huomaa kuuluvansa etniseen vähemmistöön. Esimerkiksi Ruotsissa tai Espanjassa asuvat suomalaiset muodostavat etnisen vähemmistön, joka tiedostaa oman etnisyytensä ja jolla on etninen ryhmäidentiteetti. He samaistuvat ryhmäänsä ja myös muut määrittelevät heidät siihen kuuluviksi. (Sarvimäki, 2015.)

Ennakoluulojen vähentämisessä on keskeistä, että tiedostaa itse omat ennakoluulonsa, sillä kaikilla ihmisillä on ennakoluuloisia ajatuksia. Tiedostaminen on mahdollista esimerkiksi työyhteisöissä vaikkapa pohtivan keskustelun avulla ja/ tai hankkimalla kokemuksia erilaisuuden kohtaamisesta. Ennakoluulot voivat murtua, jos toimitaan yhdessä ryhmässä yhteisen päämäärän hyväksi: aito, läheinen kontakti ennakoluulon kohteen kanssa vähentää usein ennakoluuloja. Kohtaamisen ilmapiiriin tulee kuitenkin olla myönteinen, arvostava ja yhteistoiminnallinen, ei kilpaileva. Lisäksi tilanteessa pitäisi olla mahdollisuus tutustua henkilökohtaisesti ennakoluulon kohteeseen. (Wahlström 1997, 102.)

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijät joutuvat vierasta kulttuuria edustavan asiakkaan kohdatessaan kohtaamaan myös omat asen-

teensa ja ennakoluulonsa. Toisaalta myös asiakkaalla saattaa olla ennakoluuloja hoitohenkilökuntaa kohtaan. (Oroza 2007, 441-443.) Tämä havaittiin myös ETNIMU-projektin kurssitoiminnassa, sillä projektityöntekijät huomasivat, että heillä itsellään oli ennakoluuloisia ajatuksia etnistäustaisia ikääntyviä kohtaan. Työntekijät muun muassa olettivat, että somalinkielisten naisten kanssa voisi tulla toimeen englannin kielellä, vaikka ikääntyvistä rouvista kukaan ei puhunut englantia. Lisäksi työntekijät ajattelivat etukäteen, että somalinkielisillä naisilla ei olisi juurikaan tietoa terveydestä ja suomalaisesta terveydenhuoltojärjestelmästä. Ennakoluulo osoittautui kuitenkin vääräksi, sillä rouvat tiesivät kyseisistä asioista hyvinkin paljon. Toisaalta taas virolaistaustaiset projektityöntekijät olettivat, että vironkielisten ryhmän kanssa toimiminen olisi helppoa yhteisen taustan vuoksi. Ennakko-oletuksena heillä oli, että ryhmäläiset ajattelisivat Suomessa asumisesta samalla tavalla kuin he. Tämä ei kuitenkaan pitänyt paikkaansa.

Etnisesti herkkä työntekijä tiedostaa omat tunteensa, jotka saattavat liittyä ennakoluuloihin ja pelkoihin. Hän ymmärtää, että hänellä itselläänkin on etninen tausta, joka vaikuttaa siihen, kuinka hän kohtaa maailman, mitä hän pitää hyvänä ja huonona toimintatapana ja mitä hän tuntee muita ihmisiä kohtaan. Hänen oma arvopohjansa on rakentunut sen kulttuurin aineksista, jossa hän on kasvanut ja elänyt. Etninen herkkyys auttaa ymmärtämään sekä omaa että muiden käyttäytymistä osana kulttuuritaustaa. Kulttuuritausta ei kuitenkaan tarkoita, että kaikkea toimintaa täytyy hyväksyä, vaan tilanteet täytyy aina suhteuttaa myös maakohtaisiin lakeihin ja sääntöihin. (Sarvimäki, 2015.)

Etninen herkkyys ei myöskään tarkoita, että kaikki mahdolliset kulttuurit pitäisi tuntea ja hallita, tai että kaikille etnisille ryhmille täytyisi pystyä järjestämään omaa vanhustyön järjestelmää. Sen sijaan etninen herkkyys edellyttää kykyä kohdata erilaisista etnisistä taustoista tulevia iäkkäitä ihmisiä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö tunnistaa eri toimintatilanteiden etniset piirteet ja pystyy reagoimaan niihin. Etninen herkkyys edellyttää sekä tietoa että avointa suhtautumista maailmaan. (Sarvimäki, 2015.)

Kunnioitus ja tieto työkaluina

Sisäministeriön tekemän asiantuntijahaastattelun mukaan terveydenhuollon erityinen piirre on, että siinä keskitytään hoitamaan sairauksia ja ollaan kiinnostuneita ensisijaisesti diagnooseista, ei niinkään ihmisestä kokonaisuutena (Törmä ym. 2014, 218). Terveyttä edistävän työn keskeisimmäksi periaatteeksi voidaan kuitenkin nostaa ihmisarvon kunnioittaminen, jossa taas on kysymys ajan antamisesta, rehellisyydestä sekä läsnä olevasta kuuntelemisesta. Tärkeää on, ettei asiakkaan toiveita ja tarpeita vain näennäisesti kuunnella, vaan asiakkaalla myös on todellisia vaikutusmahdollisuuksia. Ratkaisevaa kuulemisessa onkin asenne: asiantuntijan oma halu kuunnella ihmisen ääntä ja tunnistaa, että asiakkaan hyvä on keskeinen osa myös asiantuntijan omaa hyvää. Se, että suunnitelmat ja kaaviot pannaan välillä syrjään, auttaa ihmisen äänen kuulemisessa. (Pietilä 2012, 245.)

Etnistaustaisten parissa tehtävässä työssä törmää valitettavan usein myös syrjintään. Syrjintätapausten ehkäisemiseksi asiallista tietoa olisikin lisättävä puolin ja toisin. Sisäministeriön tekemän tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilaisten piirissä tarvitaan enemmän tietoa vähemmistöryhmistä ja niihin kuuluvien ikääntyvien ihmisten erityisominaisuuksista ja -tarpeista. Tällaisia erityisominaisuuksia ja -tarpeita ovat muun muassa se, että vähemmistöryhmillä ei välttämättä ole tietoa saatavilla olevista palveluista, palvelujärjestelmän toiminnasta ja vähemmistöryhmille kuuluvista oikeuksista. (Törmä ym. 2014, 196-197.) Usein syrjintätapauksissa on kyse myös heikosta sensitiivisyydestä moninaisuutta kohtaan. Vallalla on erilaisia normatiivisuus-ajatteluja ja oletuksia siitä, että kaikilla ihmisillä on samanlainen toimintakyky. Sisäministeriön tutkimuksessa tämä tuli esiin erityisesti hoito- ja palvelujärjestelmän tiedonvälityksessä ja opastuksessa: palvelut on usein suunniteltu siten, että ne sopivat kaikin tavoin toimintakykyisille ihmisille. Samoin maahanmuuttajat ja etniset ryhmät kärsivät siitä, että palveluiden lähtökohtana on suomalainen kulttuuri, eikä muita kulttuureja juurikaan osata ottaa huomioon. (Törmä ym. 2014, 218.)

Ammattilaisen näkökulmasta on kuitenkin tärkeää huomioida, ettei kulttuurispesifinen tieto ole ratkaiseva tekijä työn onnistumisessa. Amat-

tilainen ei tarvitse tietoa nimenomaan asiakkaan kulttuurista, vaan tiedon siitä, että asiakkaalla on erilainen käsitys suomalaisesta kulttuurista ja toimintatavoista. Kun etnistaustaisen henkilön parissa työskentelevä ammattilainen hoksaa tämän, hän osaa antaa aikaa ja tilaa asiakkaalle sekä muuttaa toimintatapaansa tälle sopivaksi tunnustelemalla asiakkaan tietotasoa ja tutustumalla hänen taustansa.

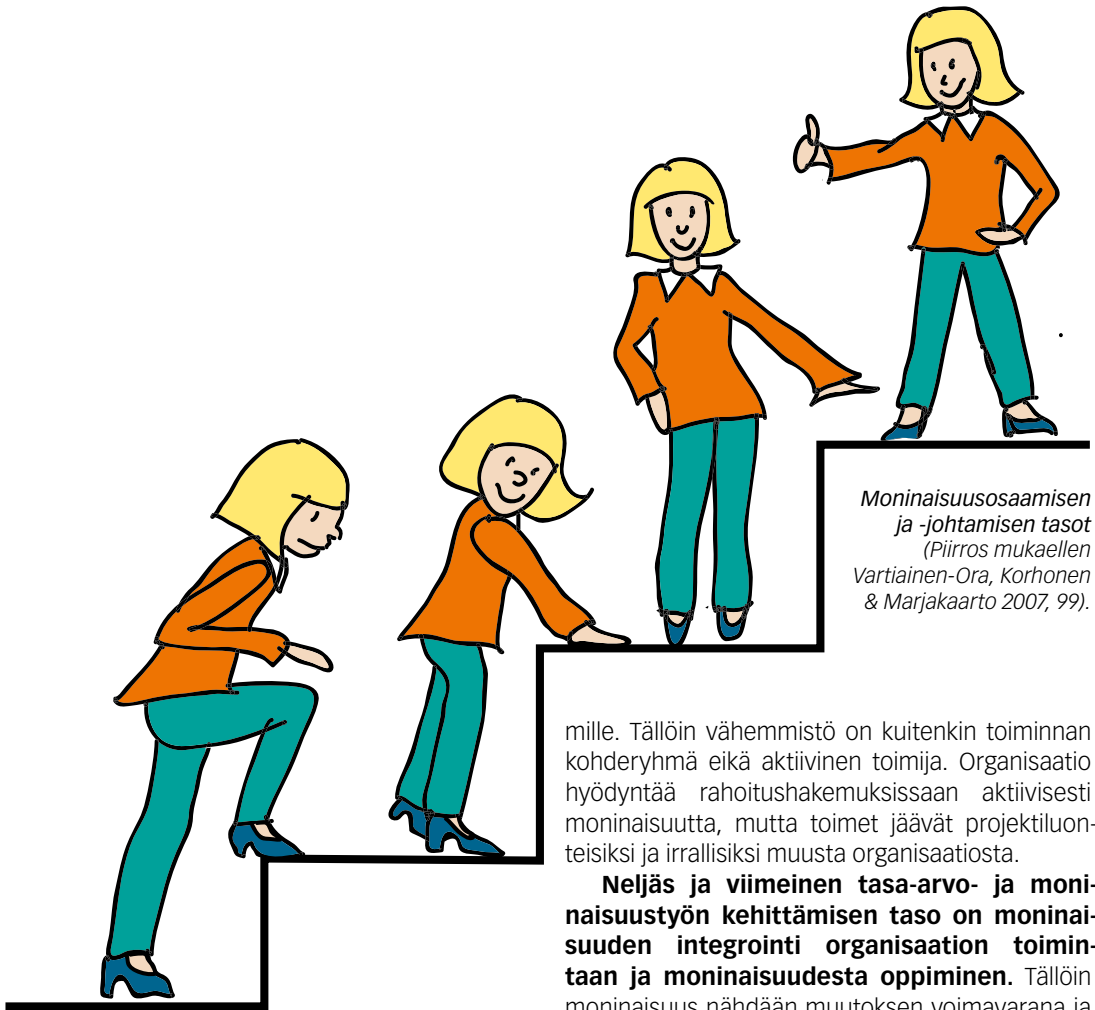
Moninaisuusosaaminen ja johtaminen

Onnistunut moninaisuuden ja erilaisuuden kohtaaminen edellyttää etnistä herkkyyttä paitsi lähityöntekijöiltä, myös vanhustyön päättäjiltä ja suunnittelijoilta (Sarvimäki, 2015). Heidän täytyy toimia muutosprosessin mahdollistajina, jotta koko työyhteisö saadaan sitoutumaan tasa-arvo- ja moninaisuustyöhön.

Tasa-arvo- ja moninaisuustyön johtaminen on prosessi, jonka tasot voidaan jakaa neljään osaan. Niitä tarkastelemalla voidaan arvioida, millainen tilanne on omassa organisaatiossa: missä menee hyvin ja mihin pitäisi vielä panostaa.

Tasa-arvo- ja moninaisuustyön kehittäminen alkaa usein tilanteesta, jossa moninaisuutta vastustetaan. Prosessin alkuvaiheessa enemmistö pitää usein vähemmistöille tarjottuja tukimuotoja epäoikeudenmukaisina ja pelkää menettävänsä oman asemansa niiden myötä. Ihmisten moninaisuus saattaa näyttäytyä organisaation toimintakulttuurille uhkaavana tai yksinkertaisesti hyödyttömänä. Moninaisuutta vastustamalla organisaatio kyllä välttää moninaisuuteen liittyvät haasteet, mutta samalla menettää sen mukanaan tuomat mahdollisuudet. (Visti & Härkönen 2005, 13.) Käytännössä tällä tasolla ei noudateta yhdenvertaisuuslakia eikä organisaatiolla ole moninaisuusstrategiaa. Monikulttuurisuus sanana on kenties suunnitelmiin kirjoitettu, mutta se ei ole elävä todellisuus. Haasteita kohdatessa ongelmat nähdään asiakkaissa eikä omassa toiminnassa.

Toinen tasa-arvo- ja moninaisuustyön taso on lakiin perustuvan tasavertaisen kohtelun edistäminen. Tällöin organisaatiossa keskitytään kohtelemaan kaikkia työntekijöitä tasavertaisesti ja ottamaan työntekijöiden moninaisuus huomioon. Tasavertaisen kohtelun tavoitteena on yksinkertaisesti täyttää lain vaatimat asetukset. Erilaisuutta suvaitaan, mutta enemmis-



Moninaisuusosaamisen ja -johtamisen tasot (Piirros mukaellen Vartiainen-Ora, Korhonen & Marjakaarto 2007, 99).

töä pidetään normina. Erilaiset ihmiset nähdään oman ryhmänsä edustajina ainutlaatuisten yksilöiden sijaan, ja stereotyyppit estävät yksilöllisyyden arvostamisen. (Visti & Härkönen 2005, 13-14.). Tällä tasolla moninaisuutta kohdataan organisaatiolähtöisesti. Yhdenvertaisuussuunnitelma on tehty, mutta olemassa olevia rutiineja pidetään yllä. Työyhteisössä ei ole käsitelty moninaisuutta eikä yhdenvertaisuussuunnitelmaa seurata tai arvioida.

Kolmas askel tasa-arvo- ja moninaisuustyössä on moninaisuuden hyödyntäminen. Tasa-arvon toteutumista ja moninaisuusosaamista hyödynnetään markkinoinnissa, myynnissä ja asiakaspalvelussa, mutta eri näkökulmia, taitoja ja kokemuksia ei hyödynnetä toiminnassa ja tavoitteissa. (Visti & Härkönen 2005, 14.) Organisaatio näkee moninaisuuden tärkeänä ja pyrkii tietoisesti lisäämään palveluja ja toimintaa vähemmistöryh-

mille. Tällöin vähemmistö on kuitenkin toiminnan kohderyhmä eikä aktiivinen toimija. Organisaatio hyödyntää rahoitushakemuksissaan aktiivisesti moninaisuutta, mutta toimet jäävät projektiluonteisiksi ja irrallisiksi muusta organisaatiosta.

Neljäs ja viimeinen tasa-arvo- ja moninaisuustyön kehittämisen taso on moninaisuuden integrointi organisaation toimintaan ja moninaisuudesta oppiminen. Tällöin moninaisuus nähdään muutoksen voimavarana ja sitä arvostetaan erilaisten näkökulmien, taitojen ja kokemuspohjien lähtökohtana. Erilaisuudesta opitaan, jolloin vallitsevia toiminta- ja ajatusmalleja voidaan myös kyseenalaistaa. (Visti & Härkönen 2005, 14.) Viimeisellä tasolla organisaatiolla on selkeä strategia, jota myös seurataan ja arvioidaan. Työntekijöitä koulutetaan kohtaamaan moninaisuutta ja kehittämään omaa kulttuurisen-sitiiivisyyttään. Perustoiminta palvelee sekä enemmistöä että vähemmistöä, ja rinnalle etsitään uusia toimintatapoja. Organisaatiossa hyödynnetään etnistaustaisia tai vähemmistöön kuuluvia työntekijöitä ja rekrytoinnissa näkyy vaatimus moninaisuusosaamisesta. Organisaatio on myös yhteydessä erilaisiin moninaisuusverkostoihin.

Moninaisuus- ja tasa-arvotyön käynnistämisessä täytyy huomioida, että työyhteisössä saattaa esiintyä erilaisia eturistiriitoja, pelkoja ja muita vaikeita tunteita. Ne ovat kuitenkin inhimillisiä ja asiaan kuuluvia, ja niiden kieltäminen vaikeuttaa

mahdollisuuksia päästä asialliseen keskusteluun ja asioiden käsittelyyn. Haastavimpia esteitä tasa-arvo- ja moninaisuustyön käynnistämiseksi ovatkin juuri erilaiset asenteet. Tasa-arvosta puhuttaessa ensireaktionä monella saattaa esimerkiksi olla, että eihän meillä mitään ongelmia ole. Ongelmien myöntäminen saatetaan kokea uhkaavana esimerkiksi muutosten pelon vuoksi. Tarjoamalla tietoa tasa-arvosta ja moninaisuudesta keskustelua saadaan kuitenkin usein avuttua, ja siten tilanne voidaan tiedostaa. Oman organisaation tilanne voidaan myös kartoittaa keskustelun ja erilaisten tilastollisten lukujen avulla, jolloin kehittämiskohteet saadaan selville. (Visti & Härkönen 2005, 38-39.)

Kehittämisehdotuksia kulttuurisensitiivisen työn tueksi

Kehittämiskohteiden selvittyä konkreettiset apuvälineet ja työkalut tilanteen muuttamiseksi ovat kultaakin kalliimpia. Sisäministeriö on koonnut tutkimuksensa perusteella kattavan listauksen erilaisia kehittämisehdotuksia sosiaali- ja terveyspalveluita varten. Tutkimuksen pohjalta koostetut ehdotukset pohjaavat vähemmistöryhmien kertomiin syrjintäkokemuksiin, mutta ovat sovellettavissa yleisellä tasolla myös kulttuurisensitiiviseen työhön.

Ensimmäisenä kehittämisehdotuksena mainitaan vanhuspalvelulaki, jonka toteuttamista tulisi seurata. Vanhuspalvelulain toteuttamisessa ja seurannassa tulee konkreettisesti huomioida vanhusväestön moninaisuus, yhdenvertaisuus, palvelujen tasavertainen toteutuminen sekä vähemmistöryhmien asema ja syrjäytymättömyys. (Törmä ym. 2014, 225.) Virallista lakia noudattamalla tuleekin varmistettua, että toiminnan yleislinjat on laadukas, ja että se täyttää vaadittavat kriteerit.

Kehittämisehdotuksena mainitaan myös sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakaslähtöisyys, dialogisuus, asiakkaiden osallistaminen, asiakas-

työn palvelusuunnitelmat, yhdenvertaisuussuunnittelu ja helppokäyttöiset palautejärjestelmät (Törmä ym. 2014, 225). Edellä mainitut ehdotukset ovat jo sangen yksityiskohtaisia menetelmiä, joista jokainen organisaatio voi valita itselleen toimivimman ja mukauttaa sitä kuten parhaaksi näkee. Perusajatuksena kuitenkin on, että asiakkaiden ääni saadaan kuuluviin jo toiminnan suunnitteluvaiheessa.

Sosiaali- ja terveysalan perus- ja täydennyskoulutukseen tulee saada enemmän tietoa eri vähemmistöryhmiä koskevasta tietoudesta, kuten tulkin käytöstä ja eri kulttuureista, vammaisuudesta sekä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta. Oleellista ei ole niinkään itse tiedon lisääminen, vaan tietous siitä, mistä lähteistä yhdenvertaisuutta tukevaa tietoa on saatavilla ja mistä apua voi tarvittaessa hakea. (Törmä ym. 2014, 225.) Myös kokemusasiantuntijoiden ja -kouluttajien käyttö opetuksessa on keino, jonka avulla voitaisiin lisätä tietoisuutta eri kulttuureista ja vähemmistöryhmistä. Erilaiset asiantuntijavierailut voitaisiin sisällyttää osaksi opetusta, sillä se mahdollistaisi vähemmistöryhmien huomioidamisen myös opiskelijoiden siirtyttyä työelämään. Ihmisten erilaisuus ja heidän huomioimisensa kokonaisuutena olisi tärkeää niin sosiaali- kuin terveydenhuoltoalalla. (Törmä ym. 2014, 196-197.) ETNIMU-projektissa tehtiinkin yhteistyötä Metropolia-ammattikorkeakoulun kanssa, jossa projektipäällikkö kävi luennoimassa opiskelijoille etnistaustaisten kanssa tehtävästä muistityöstä.

Myös medially ja yksittäisillä toimittajilla on oma vastuunsa vähemmistöryhmiä koskevan asiallisen tiedon lisäämisessä ja syrjintätilanteiden esille nostamisessa (Törmä ym. 2014, 196-197). Vastuun asiallisen tiedon lisäämisestä voidaan ajatella koskevan myös muita julkisella rahalla toimivia tahoja, kuten kansalaisjärjestöjä ja muita organisaatioita, jotka tuottavat paljon erilaista materiaalia eri kohderyhmille.

Lopuksi

Muistiongelmista kärsivä etnistaustainen ikään-tyvä on toisaalta samanlainen, toisaalta erilainen asiakas kuin kantaväestöön kuuluva. Muistisairaus etenee samalla tavalla kulttuurista riippumatta, mutta se, millaisena sairaus nähdään, kuinka siitä puhutaan ja miten sitä hoidetaan, saattaa vaihdella suurestikin eri kulttuurien kesken. Vastaanotolla etnistaustaisen iäkkään kohtaamisessa huomioon otettavia haasteita ovat kulttuuritautien lisäksi muun muassa kieli, testien kulttuurisidonnaisuus sekä testattavan koulutustausta, joka täytyy suhteuttaa testin tulokseen erityisesti tulosta tulkittaessa.

Kulttuurisensitiivisessä muistityössä keskeisiä työtapoja ovat etnistaustaisten ikääntyvien onnistunut tavoittaminen, aito kohtaaminen, molemminpuolinen vuorovaikutus, luottamussuhteen rakentaminen sekä oman toiminnan jatkuva reflektointi. Työtapo rakentuu myös aina empatian varaan. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten omien asenteiden merkitys on keskeinen työn onnistumisen kannalta – kulttuurisensitiivistä työtä tarvitaan niin yksilö- kuin johtajatasolla. Omien ennakkoluulojen tunnistamisessa ja asenteiden kehittämisessä tärkeitä työkaluja ovat tieto ja ihmisarvon kunnioittaminen.

Yleisesti on myös huomioitava, että kulttuurisensitiivistä työtä ei voi tehdä hosumalla – aika on se, mitä etnistaustainen ikääntyvä eniten tarvitsee. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina meidän täytyykin löytää kärsivällisyyttä ja pysähtyä hetkeksi.

Toinen keskeinen seikka on, ettei tätä työtä voi tehdä yksin. Luottamus- ja avainhenkilöiden sekä yhteistyökumppaneiden rooli on erittäin tärkeä kulttuurisensitiivisessä muistityössä. Yhteistyö voi loppua ja jo kerran saavutettu luottamus murtua, mikäli avainhenkilöitä ei ole.

Kolmas tärkeä muistutus on, että tässä oppaassa esitetyt havainnot ja kokemukset koskevat nimenomaan ETNIMU-projektia ja sen toiminnassa mukana olleita ryhmiä. Havaintoja ei tule yleistää koskemaan vähemmistöryhmiä kokonaisuudessaan: he eivät edusta koko ryhmäänsä, maata tai kansalaisuutta.

Kulttuurien kohtaamisessa kriittistä ei ole se, että tietää mahdollisimman paljon eri kulttuureista, vaan se, että on avoin kysymään ja kuuntelemaan. Paljon on kiinni myös omasta suhtautumisesta sekä siitä, että on valmis tekemään pitkäjänteistä pohjatyötä saavuttaakseen etnistaustaisen ikääntyvän luottamuksen.



Tärkeää on myös muistaa, että vaikka ETNIMU-projektin kurssitoiminnan suunnitelmat tehtiin huolellisesti etukäteen, virheitä tuli silti tehtyä. Niitä ei kuitenkaan tarvitse pelätä, vaan täytyy muistaa, että itselleen tulee myös olla armollinen – kuten romaniväestön ikääntyvien ryhmässä kannustettiin ”rohkeasti vaan”!

Lämmin kiitos

ETNIMU-projektin toimintaan osallistuneille etnistaustaisten ikääntyvien ryhmille, ryhmänohjaajille, tulkeille ja muille avainhenkilöille – ilman teitä projekti ja tämä opas ei olisi ollut mahdollinen! Kiitos myös seuraaville tahoille:

- Yhteistyökumppanit
- Ohjausryhmän jäsenet
- Oppaan työryhmän jäsenet
- Taittaja Tiina Auer, joka toi teoksen eloon piirroksillaan
- STM ja Veikkaus
- Erityisen suuri kiitos Suomen muistiasiantuntijat ry:n työntekijöille kaikesta tuesta ja neuvoista!

Lähteet

- Balabenkova, Irina. 2012. Omaisten voimavarat, jaksaminen ja tuki venäjänkielisten maahanmuuttaja-muistisairaiden hoitamisessa. Opinnäytetyö. Viitattu 20.7.2017. <http://www.theseus.fi/handle/10024/39765>
- Benjamin, Saija. 2014. Kulttuuri-identiteetti – Merkitys kehitykselle ja kotoutumiselle teoksessa Kulttuuri-identiteetti & kasvatus. Kulttuuriperintökasvatus kotoutumisen tukena. Toimittanut Laine, Marja. Suomen Kulttuuriperintökasvatuksen seuran julkaisuja 8. Tallinna: K-Print. Viitattu 15.6.2017. http://www.kulttuuriakaille.fi/doc/monikulttuurisuus_kansio/Kulttuuri-identiteetti_ja_kasvatus.pdf
- Eläkeläiset ry. 2017. Opintokerhoaineisto yhdistyksiin -materiaali (julkaisematon).
- ENIEC Suomi. 2014. ENIEC-verkoston vuositapaaminen Oslossa, 23.–25.4.2014. Matkaraportti. Toimittanut Rönkkö, Eva. Viitattu 2.8.2017. <http://muistiasiantuntijat.fi/media-files/Oslon%20matkaraportti,%20kirjoittaja%20Eva%20R%C3%B6nkk%C3%B6.pdf>
- Hall, Stuart 2003 a. Monikulttuurisuus teoksessa Erilaisuus. Toimittanut Lehtonen, Mikko & Löytty, Olli. Tampere: Vastapaino.
- Hall, Stuart 2003 b. Kulttuuri, paikka, identiteetti teoksessa Erilaisuus. Toimittanut Lehtonen, Mikko & Löytty, Olli. Tampere: Vastapaino.
- Hiltunen, Anna-Kaisa. Monikulttuurisuussanasto. Viitattu 15.6.2017. http://www.cultureforall.info/doc/monikulttuurisuus_kansio/sanasto.pdf
- Hofstede, Geert. 1993. Kulttuurit ja organisaatiot. Mielen ohjelmointi. Helsinki: WSOY.
- Hänninen, Tuomo; Paajanen, Teemu & Kuikka, Pekka. 2015. Kognitiivinen seulonta ja muistikysely teoksessa Muistisairaudet. Toimittanut Erkinjuntti, Timo; Remes, Anne; Rinne, Juha & Soinen, Hilikka. Helsinki: Kustannus Oy DuoDecim.
- Immonen, Kari. 2001. Uusi kulttuurihistoria teoksessa Kulttuurihistoria. Johdatus tutkimukseen. Toimittanut Immonen, Kari & Leskelä-Kärki, Maarit. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Jaakson, Siiri & Jaakkola, Urve. 2017. Aivoterveyttä edistämään! Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 14/2017. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy.
- Juva, Kati. Etnistaustainen muistisairas vastaanotolla. Luento Unohtamista kaikilla kielillä -seminaarissa 24.11.2016. Viitattu 18.7.2017. http://muistiasiantuntijat.fi/media-files/ETNIMU_seminaari_tiivistelma.pdf
- Korhonen, Vesa & Puukari, Sauli (toim.). 2013. Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Juva: PS-kustannus.
- Linderborg, Hilikka & Jaakkola, Urve. 2012. Ikääntyvä maahanmuuttaja ja muistisairaus -artikkeli. Julkaistu Suomen muistiasiantuntijat ry:n Memo-lehdessä 3/2012. Viitattu 18.7.2017. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udp-view=read&src=db25114&sid=75&issue=2012-03>
- Malinen, Sari & Lindholm, Merja. 2014. Ikääntyvän maahanmuuttajan kohtaaminen suomalaisessa terveydenhuollossa. Suosituksia ammattilaisille ja koulutukseen. Viitattu 18.7.2017. http://hoitonetti.turkuamk.fi/Hoitonetti/Ikaantynvan_maahanmuuttajan_kohtaaminen_suomalaisessa_terveydenhuollossa.pdf
- Mielenterveystalo. 2017. Miltä maahanmuutto tuntuu? Viitattu 17.7.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx
- Oroza, Valentina. 2007. Maahanmuuttaja yleislääkärin vastaanotolla. Duodecim 2007;123:441–7. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96296.pdf>
- Pakolaisneuvonta ry. 2016. 10 väitettä ja faktaa turvapaikanhakijoista ja pakolaisista. Viitattu 21.7.2017. <http://www.pakolaisneuvonta.fi/index.html?lid=90>
- Pietilä, Anna-Maija (toim.). 2012. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pullianen, Veikko; Hokkanen Laura; Salo, Juhani & Hänninen, Tuomo. 1999 ja 2011. CERAD Kognitiivinen tehtäväsarja. Pöytäkirjalomake.

Rönkkö, Eva. Mitä on kulttuurisensitiivisyys? Luento Unohtamista kaikilla kielillä -seminaarissa 24.11.2016. Viitattu 17.7.2017. http://muistiasiantuntijat.fi/media-files/ETNIMU_seminaari_tivistelma.pdf

Saamenkielisen muistisairaahan hoidon avuksi fraasi-sanakirja. Uutinen Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen kotisivuilla 24.3.2016. Viitattu 19.7.2017. <http://www.sosiaalikallega.fi/uutiset/saamenkielisen-muistisairaahan-hoidon-avuksi-fraasi-sanakirja>

Sarvimäki, Anneli. 2015. Etninen herkkyys vanhuksissa. Julkaistu Suomen muistiasiantuntijat ry:n Memo-lehdessä 2/2015. Viitattu 21.7.2017. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=261&issue=2015-02&lang=fi>

Saukkonen, Pasi. 2016. Monikulttuurisuuden tilastointi kaipaa uudistamista. Tilastokeskus, Tieto&Trendit 5/2016. Viitattu 11.7.2017. <http://tietotrendit.stat.fi/mag/article/166/>

Suomen Alzheimer-tutkimusseura; Erkinjuntti, Timo; Hokkanen, Laura; Juva, Kati; Rosenvall, Ari; Viramo, Petteri & Suomen muistiasiantuntijat ry; Jaakson, Siiri; Jaakkola, Urve; Toljamo, Maisa. 2017. Venäjänkielinen MMSE-testi. Viitattu 2.8.2017. <http://muistiasiantuntijat.fi/media-files/testit/MMSE%20ven%C3%A4j%C3%A4.pdf>

Suomen muistiasiantuntijat ry. 2017. Ireen van Ditschuyzenin lyhytdokumentti Mijin Moeder Is Dement (Äidilläni on muistisairaus). Viitattu 2.8.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=9WTFkLsMwbo>

Suomen muistiasiantuntijat ry. 2017. Suomessa asuvan venäjänkielisen omaishoitajan kokemukset. Viitattu 2.8.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=6aAgEZ7em5Y>

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2017. Kieli- ja kulttuurivähemmistöt Suomessa. Viitattu 26.7.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/kieli-ja-kulttuurivahemmistot-suomessa>

Tilastokeskus. 2015. Muuttoliike (verkkojulkaisu). ISSN=1797-6766. 2015. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.7.2017. http://www.stat.fi/til/muutl/2015/muutl_2015_2016-05-17_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 2016. Väestörakenne (verkkojulkaisu). ISSN=1797-5379. 2016. Helsinki: Tilasto-

keskus. Viitattu 21.7.2017. http://www.stat.fi/til/vaerak/2016/vaerak_2016_2017-03-29_tie_001_fi.html

Tilastokeskus, 2017. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Väestö 31.12 muuttujina alue (koko maa), väestötieto (muut kielet yhteensä) ja vuosi (2014). Viitattu 9.8.2017. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/060_vaerak_tau_107.px/table/tableViewLayout1/?rxid=81f3029f-72c9-45fe-8f0e-7c6ccc749f66

Törmä, Sinikka; Huotari, Kari; Tuokkola, Kati & Pitkänen, Sari. 2014. Ikäihmisten moninaisuus näkyväksi. Selvitys vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden henkilöiden kokemasta syrjinnästä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Sisäministeriön julkaisu 14/2014. Grano Oy.

Vartiainen-Ora, Päivi; Korhonen, Auli & Marjakaarto, Heidi (toim.). 2007. Erilaisuus sallittu. Perehdyimme monimuotoisuuteen – käsikirja työhön perehdyttäjälle ja työyhteisölle. Petmo-hanke, SAK.

Visti, Annaliisa & Härkönen, Leena-Kaisa. 2005. Mosaiikki – erilaisuus vahvuudeksi. Tasa-arvo- ja moninaisuustyön ABC. Tykes-raportteja 42, Helsinki. ISBN 951-735-901-2. Viitattu 24.7.2017.

<http://www.psykosoft.com/pdf/Tasa-arvo-%20ja%20moninaisuustyon%20ABC.pdf>

Vilkman, Ulla. 2016. Luottamus syntyy vuorovaikutuksen ja tekojen seurauksena. Viitattu 13.7.2017. <https://etajohtaminen.fi/2016/08/21/luottamus-syntyy-vuorovaikutuksen-ja-tekojen-seurauksena/>

Viramo, Petteri & Sulkava, Raimo. 2015. Muistisairauksien epidemiologia teoksessa Muistisairaudet. Toimittanut Erkinjuntti, Timo; Remes, Anne; Rinne, Juha & Soininen, Hilikka. Helsinki: Kustannus Oy DuoDecim.

Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Käsitteet. Viitattu 11.7.2017. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/

Wahlström, Riitta. 1997. Kohti suvaitsevaisuutta teoksessa Näkökulmia monikulttuuriseen Suomeen. Toimittanut Pitkänen, Pirkko. Helsinki: Oy Edita Ab.

World Health Organisation WHO Media Centre. Dementia Fact Sheet. Viitattu 20.7.2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs362/en/>



Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa.

