



- Muistitulkkitoiminta •



MUISTITULKIN KÄSIKIRJA

ETNIMU-
TOIMINTA

MUISTI KAIKILLA KIELILLÄ



MUISTITULKIN
KÄSIKIRJA

Tämä kirja perustuu Suomen muistiasiantuntijat ry:n monikulttuurisen ETNIMU-toiminnan kokemuksiin ja kehittämistyöhön. Toimintaa tukee STEA Veikkauksen tuotoilla.

JULKAISIJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry

TYÖRYHMÄ:

Siiri Jaakson, pääsuunnittelija, ETNIMU-toiminta, Suomen muistiasiantuntijat ry
Nina Pellosniemi, suunnittelija, ETNIMU-toiminta, Suomen muistiasiantuntijat ry
Urve Jaakkola, suunnittelija, ETNIMU-toiminta, Suomen muistiasiantuntijat ry
Tiina Auer, graafinen suunnittelu ja taitto, Mainostoimisto Fontiina

SARJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut

ISSN 2343-2489

Julkaisu 24 /2020

ISBN 978-952-7227-35-0 (nid)

ISBN 978-952-7227-36-7 (pdf)

TILAUKSET:

info@etnimu.fi

www.etnimu.fi

VIITTAUSTIEDOT:

Pellosniemi N, Jaakson S, Jaakkola U.

Muistitulkin Käsikirja

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 24/2020.

Helsinki: Kuopion Liikekirjapaino, 2020.

Lukijalle

Hyvä lukija, kädessäsi on Suomen ensimmäinen muistitulkin käsikirja. Kirja on koottu Suomen muistiasiantuntijoiden ETNIMU-toiminnassa kehitetyn Muistitulkki-koulutusohjelman sisällöstä. Kirja on ensisijaisesti tarkoitettu muistitulkeille heidän työnsä tueksi, mutta sopii luettavaksi kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja alan opiskelijoille sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

Tulkin nimike ei ole Suomessa suojattu eikä meillä ole auktorisointijärjestelmää eikä virallisia tulkkeja. Asioimistulkkaus vakiintui Suomessa 1990-luvulla mutta eritasoisia tulkkeja on markkinoilla edelleen paljon ja viranomaiset käyttävät laajasti eri vaihtoehtoja. Tämä luo tulkkaukseen eettisiä sekä laadullisia ongelmia. Terveystieteiden tutkimuksessa vieraskielisen asiakkaan kohdalla tulkkauksen saattaa hoitaa asiakkaan läheinen, ystäväinen tai jopa asiakkaan oma lapsi. Lasta ei koskaan saisi käyttää tulkkinä.

Kasvamme kukin omaan kulttuuriimme ja samalla omaksumme tavat toimia ja tulkita. Kulttuuri luo pohjan elämäntyyliimme ja tavallamme hahmottaa maailmaa. Se määrittelee asenteitamme, arvojamme ja uskomuksiamme. Se ohjaa käytöstämme sekä sitä, miten tulkitsemme muiden käytöstä. Tulkintamme puolestaan ohjaa tilanteen vuorovaikutusta. On siis merkityksellistä, miten suhtaudumme ja tulkitsemme toisen kulttuurin edustajan tapaan toimia.

Monikulttuurisuus, moninaisuus ja etnisyys ovat aiheina laajoja. Niiden ympärillä vilisee valtava määrä erilaisia käsitteitä ja määritelmiä. Suomessa näitä aiheita käsitellään usein pakolaisuuden ja nuorempien maahanmuuttajien näkökulmasta, vaikka ikääntyvien maahanmuuttajien ja ulkomaalaistaustaisten määrä kasvaa Suomessa jatkuvasti. Ikääntyvä väestö ei ole yhtenäinen ryhmä, vaan koostuu moninaisista erilaisista yksilöistä ja yhteisöistä. Etninen tausta liittyy vahvasti ihmisen identiteettiin ja sitä voidaan pitää yhtenä näkökulmana ikääntymiseen.

Muistisairaus koskettaa kaikkia väestöryhmiä ja sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö kohtaa työssään enenevässä määrin ikääntyviä vieraskielisiä asiakkaita. Tällä hetkellä Suomessa ei ole toimivia tai riittäviä työkaluja etnistaustaisiin vähemmistöryhmiin kuuluvien henkilöiden muistitestien tekemiseen, eikä riittävästi tietoutta kulttuurisensitiivisestä muistityöstä alan ammattilaisten keskuudessa. Asiakkaan äidinkieli tai etninen tausta ei saa olla esteenä muistitestiin pääsemiselle. Sote-alalle tarvitaan laajemmin kulttuurisensitiivistä työtä sekä työkaluja vastaanottaa ikääntyviä etnisiin vähemmistöihin kuuluvia asiakkaita. Muistisairauden kohdatessa opittu kieli usein häviää ja jäljelle jää äidinkieli. Mikäli muistitestiä ei tehdä asiakkaan äidinkielellä, voi testitulokset olla vääristyneet.

Muistitestitilanne asettaa tulkkaukselle erityisvaatimuksia. Mikäli tulkkina toimii asiakkaan perheenjäsen tai ystävä, ei vastausten todenmukaisuudesta voida varmistua. Silloin ei myöskään testitulokselle voida laittaa painoarvoa. Toimivan yhteistyön turvaamiseksi myös testaajan (lääkärin/hoitajan) tulee ymmärtää tulkkauksen periaatteet. Muun muassa näistä tarpeista on noussut tarve Muistitulkki-koulutusohjelman kehittämiseksi.

Muistitulkin rooli on haastava ja tehtävän suorittaminen onnistuneesti vaatii monen eri osa-alueen hallintaa. Muistitulkin kasvaa ja kehittyy koulutusohjelman myötä. Teoriaopinnot antavat toiminnalle pohjan mutta vasta käytännön harjoittelun kautta eri asioiden sisäistäminen ja tulkkaustilanteen hallinta ja tekniikka kehittyvät.

Kirjan sisältö on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeäksi ja helppolukuisiksi. Kirjan tarkoituksena on antaa kustakin koulutusohjelman aiheesta yleistietämys ja nostaa esille aiheiden pääkohtia muistitulkin tehtävän näkökulmasta. Kirjan avulla pyritään tukemaan muistitulkkiä hänen käytännön työssään sekä antaa perustietoa tulkkauksesta, muistisairauksista, muistitesteistä, vuorovaikutuksesta muistisairaana kanssa, tietotuvan merkityksestä, aivoterveystestistä ja yleisen hyvinvoinnin edistämisestä. Kirja sisältää muistitulkin koulutusohjelman pätkinänkuoressa.

Hyviä lukuhetkiä!

Nina Pellosniemi ja Siiri Jaakson



Sisällys

OSA I

1.1 ETNIMU	8
1.2 Kuka on muistitulkki?	8
1.3 Muistitulkin kriteerit	9
1.4 Muistitulkin koulutusohjelma	11

OSA II

2.1 Muistitulkin koulutusohjelman teoriasisältö	12
2.1.1 Muisti, muistihäiriöt ja muistisairaudet.	12
2.1.2 Muistitestit	17
2.1.3 Tulkkaustaito	18
2.1.4 Muistitulkin materiaali	20
2.1.5 Vuorovaikutus ja kohtaaminen	25
2.1.6 Tietoturva	28
2.2 Muistitulkin koulutusohjelman käytännön harjoittelut.	31
2.2.1 Harjoittelu I.	31
2.2.2 Harjoittelu II	31
2.2.3 Harjoittelu III	31

OSA III

3.1 Aivoterveys ja hyvinvointi	32
3.2 Muistitulkin eettiset ohjeet.	37
3.3 Pieni opas muistitestiin kutsutulle	38
3.4 Hyödyllisiä termejä ja määritelmiä	38
3.5 Muistitulkin sanastoa	45
3.6 Hyödyllisiä linkkejä	48
3.7 Loppusanat	50
Lähteet	52

1.1 ETNIMU

ETNIMU-toiminnassa rakennetaan etnisen ja kulttuurisen taustan erityistarpeet huomioon ottavaa kulttuurisensitiivistä työtettä ikäihmisten, heidän läheistensä, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä oppilaitosten välillä. Toiminnan ensisijainen tavoite on kehittää etnistaustaisiin vähemmistöryhmiin kuuluville muistihäiriöistä kärsiville ikäntyville parempia mahdollisuuksia päästä muistisairaudesta alkukartoitukseen omalla äidinkielellään ja sitä myöten muistisairaudesta diagnosointiin.

Toiminnassa:

- Edistetään kulttuurisensitiivisen muistityön osaamista sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja opiskelijoiden keskuudessa.
- Jaetaan valtakunnallisesti muistiin liittyvää tietoa etnistaustaisille vähemmistöryhmille "Aivoterveyttä edistämään!" -opastuksissa.
- Kehitetään Muistitulkki-koulutusohjelmaa.
- Kartoitetaan muistihäiriöistä kärsiviä, etnisiin vähemmistöihin kuuluvia henkilöitä.

Pilotittu Suomessa asuvien kieli- ja kulttuurivähemmistöjen muistityön parissa aloitettiin vuonna 2003 Vanhustyön Keskusliiton IkäMAMU-toiminnan yhteydessä. Työssä kartoitettiin helsinkiläisten venäjän- ja vironkielisten aivoterveystilannetta. Kun vuonna 2004 Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola aloitti Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä tarjoamaan palveluita viron- ja venäjänkielisille asiakkaille, luotiin ensimmäistä kertaa hoitoketju viron- ja venäjänkielisten ikäihmisten, heidän läheistensä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten välille. Samalla perustettiin tukiryhmä venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajille.

IkäMAMU-projekti päättyi jo vuonna 2005 ja myöhemmin myös Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola on lopettanut toimintansa. Tarve erikielisille muistipalveluille ei kuitenkaan poistunut, päinvastoin. Eri kulttuuriryhmistä saadun palautteen perusteella ikääntyvillä on halukkuutta ja tarvetta edistää aivoterveystään

sekä saada lisää tietoa muistisairauksista omalla äidinkielellään. Tätä tarvetta vastaamaan starttasi Veikkauksen tuella vuonna 2015 etnistaustaisien ikääntyvien ihmisten aivoterveystiedon edistäminen -hanke, eli ETNIMU-projekti.

ETNIMU-projekti päättyi 2017 ja keväällä 2018 projekti jatkoi aivoterveystiedon edistämistyötä ETNIMU-toimintana.

1.2 Kuka on muistitulkki?

Muistitulkki-koulutusohjelma on tarkoitettu Suomessa asuville suomen kielen taitoisille eri kieli- ja kulttuurivähemmistöjen edustajille. Koulutusohjelman avulla parannetaan muistisairaudesta riskissä olevien etnisiin vähemmistöihin kuuluvien henkilöiden mahdollisuutta päästä muistisairaudesta alkukartoituksen piiriin.

Koulutusohjelman hyväksytyksi suorittaneella muistitulkkilla on valmiudet toimia tulkkina muistivastaanotolla ja muistitilanteissa, jossa suomenkielistä testiä tehdään etniseen vähemmistöön kuluvalle henkilölle. Muistitulkki puhuu asiakkaan kanssa samaa kieltä sekä ymmärtää hänen kulttuuritaustansa.

Muistitulkit ovat tehtävään koulutettuja vapaaehtoisia oman kielen ja kulttuurinsa asiantuntijoita.

Muistitulkki-koulutusohjelma sisältää seuraavia aihealueita: muistihäiriöt ja muistisairaudet, muistitestit, tulkkaustoiminta, muistitulkin materiaali, vuorovaikutus ja kohtaaminen, asiakkaan tietoturva, sekä käytännön harjoittelu.

Muistitulkki osaa huomioida asiakkaan kulttuurin erityispiirteet ja välittää kulttuurista tietoa ja ymmärrystä muistialan ammattilaisille. Tärkeänä tehtävänä muistitulkkilla on myös välittää oikeaa tietoa muistitestin tarkoituksesta, muistisairaudesta ja aivoterveystiedosta omassa kieli- ja kulttuuriryhmässään.

Muistitulkki-koulutuksen läpikäynyt henkilö pystyy toimimaan tulkkina muistitestitilanteessa, jossa testiä tehdään vieraskieliselle henkilölle.

Muistihäiriöistä kärsivän henkilön hyvän elämälaadun tukeminen edellyttää hänen taustansa ja tapojensa tuntemista. Näitä ovat henkilön äidinkieli, perhesuhteet, koulutus, työhistoria, verkostot, ruokailutottumukset, uskonto, sekä muut kulttuuriset tavat. Näissä löytyy eroja niin kantaväestön kuin eri etnisen taustan omaavien henkilöiden välillä. Muistivastaanotolla eri kulttuurisen taustan omaavan henkilön kohtaamisessa huomioon otettavia haasteita ovat kielen ja kulttuuritaustan lisäksi muun muassa tehtävän testin kulttuurisidonnaisuus. Testattavan koulutustausta ja työhistoria ovat yksi tärkeä huomioitava seikka jo testiä tehtäessä ja erityisesti testitulosta tulkittaessa. Testitulos tulee suhteuttaa asiakkaan osaamistasoon.

Muistitulkilla on valmiudet kartoittaa itsenäisesti etnistaustaiseen vähemmistöön kuuluvan asiakkaan erityispiirteitä huomioivia taustatietoja, kuten koulutustaso, aiemmat ammatit, perhetausta, mahdolliset tapaturmat ja milloin henkilö on muuttanut Suomeen. Lisäksi hän pystyy kartoittamaan ennen testitilannetta asiakkaan taustoja hänen nykytilanteestaan ja arjen toimivuudesta.

1.3 Muistitulkin kriteerit

Koulutusohjelmaan osallistuminen ei edellytä hakijalta aiempaa kokemusta tai koulutusta tulkkauksesta tai muista koulutusohjelman osa-alueista. Koulutusohjelmaan haetaan hakulomakkeella, jonka perusteella osa hakijoista valitaan haastatteluun. Hakijoiden haastattelut ovat tärkeä osa valintaprosessia.

Vaikka aiempaa kokemusta ei vaadita, asettaa koulutukseen osallistuminen hakijalle kielitaidon

lisäksi tiettyjä vaatimuksia. Koulutukseen osallistuvalla tulee olla halu kehittää omaa osaamistaan, halu

Muistitulkin ominaisuuksiin kuuluvat luotettavuus, yhteistyökyky, oma-aloitteisuus, palveluhenkisyys ja empaattisuus.

oppia uutta sekä motivaatiota tukea ja auttaa muita. Hänen tulee olla kiinnostunut myös siitä, miten suomalainen yhteiskunta toimii. Lisäksi koulutusohjelmaan osallistuvan oman elämäntilanteen tulee olla tasapainoinen, jotta hänellä on mahdollisuudet sitoutua koulutusohjelmaan. Hänellä tulee olla hyvä stressinsietokyky sekä kyky toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

- Muistitulkin tulee kyetä selkeään suulliseen ja kirjalliseen ilmaisuun molemmilla työkielillään (omalla äidinkielellään ja suomen kielellä).
- Muistitulkki tarvitsee hyvää keskittymiskykyä.
- Muistitulkin tulee noudattaa muistitulkin eettisiä ohjeita sekä koulutusohjelman muita ohjeistuksia.
- Muistitulkin tulee osata käyttää tietotekniikkaa.

Omien resurssien realistinen arviointi on tärkeää. Epäselvässä tai liian haastavassa tulkkauksessa muistitulkin tulee tuoda rohkeasti esille, mikäli hän ei ymmärrä tilanteesta puhuttua. Muistitulkki ei voi muuttaa tulkattavaa sanomaa itse. Muistitulkilla tulee olla myös rohkeutta kieltäytyä tehtävästä.

Kielitietoinen henkilö osaa tarkastella kielitietoisuutta on myös kielellisen moninaisuuden tunnistaminen ja tunnustaminen omassa ympäristössä ja laajemmin yhteiskunnassa.

Lähde: Opetushallitus

Koulutusohjelman hakuprosessissa eduksi ovat:

- sote-alan koulutus
- tulkki-koulutus
- aiempi kokemus tulkkina toimimisesta
- ohjaus- tai ryhmänohjauskokemus
- vapaaehtoistyökokemus



• Muistitulkki-toiminta •



Muistitulkin osaamiskolmio

TEORIAOPINNOT	TOTEUTUSTAPA
Muisti, muistihäiriöt ja muistisairaudet sekä aivoterveys	Lähi- ja/tai verkko-opetus 6 h
Muistitestit	Lähi- ja/tai verkko-opetus 6 h
Tulkkaustaito	Lähi- ja/tai verkko-opetus 6 h
Muistitulkin materiaali	Lähi- ja/tai verkko-opetus 6 h
Vuorovaikutus ja kohtaaminen	Lähi- ja/tai verkko-opetus 6 h
Tietoturva ja GDPR	Lähi- ja/tai verkko-opetus 6 h
KÄYTÄNNÖN HARJOITTELU	OSAPUOLET
Harjoittelu I	Muistitulkki-opiskelija, vapaaehtoinen asiakas sekä ETNIMUn työntekijä
Harjoittelu II	Muistitulkki-opiskelija, vapaaehtoinen asiakas sekä ETNIMUn työntekijä
Harjoittelu III	Muistitulkki-opiskelija, asiakas, lääkäri/hoitaja, ETNIMUn työntekijä

Koulutusohjelma on rakennettu siten että se antaa osallistujalle mahdollisimman kattavasti muistitulkin tehtävässä tarvittavat tiedot ja taidot. Koulutusohjelman suorittaneelta muistitulkit edellytetään tulkkaustekniikan hallintaa sekä hyvää äidinkielen ja toisen työkielen (suomen kielen) hallintaa. Tulkkauksen on yleensä tapahduttava nopeasti, eikä kaikkea tapahtuvaa voida ennakoita. Tämä vaatii hyvää tilannetajua, nopeaa reagointikykyä sekä kielen rekisterien ymmärrystä. Muistitulkin tulee ottaa huomioon tulkkaustilanteen luonne ja osapuolten väliset kulttuurierot. Tulkkaustilanteessa tulkki ei saa jättää mitään kääntämättä tai lisätä sanomaan omia mielipiteitään. Tehtävän suorittaminen edellyttää tulkilta itsevarmuutta.

1.4 Muistitulkin koulutusohjelma

Koulutusohjelma sisältää teoriaopintoja, käytännön harjoittelujakson sekä itseopiskelua. Lisäksi koulutuksessa käydään pienryhmäkeskusteluja kunkin kieli- ja kulttuuriryhmän kesken. Teoriapäiviä koulutusohjelmassa on 6. Käytännön harjoitteluja suoritetaan 2–3. Käytännön harjoitteluiden määrään vaikuttaa opiskelijan lähtötaso. Viereisellä sivulla olevassa taulukossa on koulutusohjelman sisältö. Koulutusohjelman kaikki teoriaopinnot tulee olla suoritettuna ennen osallistumista käytännön harjoitteluun. Osa käytännön harjoittelusta tehdään yhteistyössä muistipoliklinikoiden kanssa. Hyväksytysti suoritettu koulutusohjelmasta saa todistuksen. Lisäksi erilliset todistukset jaetaan tulkkaustaidon perusteet sekä GDPR-tietosuoja -koulutuksista.



2.1 Muistitulkin koulutusohjelman teoriasisältö

Teoriaopinnot ovat tärkeä osa koulutusohjelmaa ja luovat pohjan käytännön harjoittelulle. Todellinen työhön tutustuminen ja muistitulkin kehittyminen tapahtuu vasta käytännön harjoittelussa, mutta ilman riittäviä perustietoja ja ymmärrystä aiheesta, olisi käytännöntyötä lähes mahdoton toteuttaa onnistuneesti. Teoriajakson aikana tehdään myös pari- ja ryhmätöitä.

Kirjaan on koottu tiivistelmät ja pääkohdat kustakin koulutusohjelman aihealueesta. Teoriaopetuksessa aiheita käsitellään laajemmin, tutustutaan muistitestin tulkaustilanteessa tarvittaviin materiaaleihin sekä jaetaan muuta lisämateriaalia oppimisen tueksi.

2.1.1 Muisti, muistihäiriöt ja muistisairaudet

Muisti toimii aivoissa. Muistin avulla selviämme arkitoiminnoista ja pystymme oppimaan uutta sekä käyttämään hyväksi aikaisemmin tallentamaamme ja oppimaamme tietoa ja taitoja. Ilman muistia meillä ei olisi identiteettiä eikä elämänhistoriaa ja kulttuuriperintömme katoaisi. Meille opetetut ja muistiin painetut kulttuuriemme asiat säilyvät muistissamme pitkään.

- Aivot ovat elimistön tärkein säätelykeskus; muistojen, luovuuden ja tunteiden koti.
- Ilman muistia emme selviydy arkitoiminnoista emmekä opi uutta.
- Uuden oppiminen on helpompaa, jos aihe on kiinnostava, opittava asia toistetaan useamman kerran ja olemme keskittyneitä.
- Iän myötä asioiden kertaaminen tulee entistä tärkeämmäksi.

Muistitoiminnot

Muisti ei ole yksittäinen toiminta, vaan monimutkainen älyllinen toiminto, jossa on monta eri osa-aluetta ja ajallista vaihetta. Muisti jaotellaan

eri osiin sen toimintojen mukaan. Yksi tärkeimmistä jaotteluperusteista on aika, eli kuinka kauan muistettava asia pysyy mielessä. Muisti voidaan jakaa lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Muistia ja sen toimintoja tutkitaan paljon ja niistä saadaan jatkuvasti lisää tietoa.

LYHYTKESTOINEN MUISTI eli työmuisti on lyhyt, enintään minuutteja kestävä muistin osa, jonka aikana asia on tietoisuudessa ja sitä prosessoidaan. Työmuisti on arjen toimivuuden kannalta merkityksellisin ja sitä käytetään mm. lukiessa, laskiessa ja uuden oppimisessa. Työmuistiin mahtuu vain rajallinen määrä asioita kerrallaan, jonka jälkeen ne joko painetaan pitkäkestoiseen säiliömuistiin tai unohdetaan. Työmuistiin mahtuvien asioiden määrä vähenee iän myötä ja esimerkiksi masennuksessa.

PITKÄKESTOINEN MUISTI eli säiliömuisti on kuin varasto, johon tiedot tallentuvat pidemmäksi ajaksi. Säiliömuistiin mahtuu periaatteessa rajaton määrä erilaisia asioita ja tilanteen mukaan sieltä voidaan palauttaa niitä mieleen, kuten läheisen syntymäpäivä tai jokin jo lapsuudessa opittu taito. Tämänäyttypisiin muistitoimintoihin normaali ikääntyminen vaikuttaa hyvin vähän.

Muisti on älyllisen ja fyysisen toimintamme alullepanija.

UNOHTAMINEN on muistamisen vastakohta. Meistä jokaisella muisti välillä reistailee ja unohtaminen on normaalia ja tarpeellinen osa muistipro- sessia. Päässämme olisi kaaos, jos emme välillä unohtaisi. Mikäli unohtelu on kuitenkin jatkuvaa, ja haittaa arjessa selviytymistä, on syytä pohtia sen syitä. Tällaisia voivat olla kiire, väsymys, emme keskity aiheeseen, huolet ja liika stressi.

Muistihäiriöt

Väestön ikääntyessä muistihäiriöt ja dementia ovat jatkuvasti kasvava ongelma. Muistiamme rasittavat monet eri tekijät ja muistihäiriöitä aiheuttavat monet asiat, joista osa menee ohi itses- tään, osa vaatii hoitoa ja osa voi liittyä eteneviin muistisairauksiin.

MUISTI			
Lyhytkestoinen muisti		Pitkäkestoinen muisti	
Sensorinen muisti <ul style="list-style-type: none"> • eri aistimustavat 	Työmuisti <ul style="list-style-type: none"> • keskusyksikkö • tarkkaavuuden kohdentaminen 	Tietomuisti <ul style="list-style-type: none"> • asiamuisti • tapahtumamuisti 	Taitomuisti <ul style="list-style-type: none"> • toimintatavat • klassinen ehdollistuminen • virittyminen • tottuminen ja herkistyminen

Ohimeneviä ja parannettavissa olevia muisti-häiriöitä aiheuttavat mm.:

- lääkkeet ja päihteet
- psyykkiset syyt, kuten liika stressi, huolet ja suru sekä masennus
- lievät aivovammat ja osa aivoverenkierron häiriöistä
- aineenvaihdunnan häiriöt ja erilaiset puutostilat (B12-vitamiinin puutos)

On tärkeää ymmärtää, että asioiden unohtelu ei aina tarkoita muistisairautta. Muistihäiriöt ovat usein ohimeneviä ja parannettavissa.

Mikäli muistihäiriöt ovat toistuvia ja haittaavat arkea, tulee asiaan suhtautua vakavasti.

Ikääntyminen ja muistin toiminta

Eri kulttuureissa yleisen käsityksen mukaan ikääntyminen ja muistin heikkeneminen liittyvät toisiinsa. Toisaalta taas ajatellaan, että viisaus lisääntyy iän myötä. Viisauden voidaan kuitenkin ajatella edellyttävän hyvää muistia. Tässä on siis selkeä ristiriita. Normaaliin ikääntymiseen ei kuulu muistin heikentyminen siinä määrin, että arjessa selviytyminen vaikeutuisi.

Normaalissa ikääntymisessä:

- oppimiskyky säilyy
- muistissa säilyttäminen ei heikkene
- aiemmin opitut tiedot ja taidot säilyvät
- vihjeisiin perustuva ja tunnistava muistiin palautus säilyy

Ikääntymisen myötä seuraavia asioita tapahtuu yksilöllisesti:

- mieleen painaminen ja mieleen palautus hidastuvat
- tilannetekijöiden, kuten väsymyksen ja stressin vaikutukset korostuvat
- ympäristön häiriö voi heikentää keskittymiskykyä
- ponnistelua ja tehokkuutta edellyttävä toiminta heikkenee

Ikääntymismuutokset ovat yksilöllisiä ja alkavat eri aikaan eri ihmisillä. Lieviä muutoksia tapahtuu jo 40 ikävuoden jälkeen, mutta selvempiä muutoksia tapahtuu yleisesti vasta yli 75-vuotiaana.

Muistista ja sen toiminnasta on syytä huolestua, jossovitut asiat ja tapaamiset unohtuvat

- erilaisten ohjeiden noudattaminen vaikeutuu, eikä suju enää kuten ennen

- puhe hankaloituu ja sanat ovat kateissa

- päättely- ja ongelmaratkaisukyky heikentyvät
- esineitä katoaa (avaimet, silmälasit, TV:n kaukosäädin)
- mieliala heittelee – tulee ahdistuneisuutta ja apatiaa
- persoonallisuus muuttuu (ilmenee sekavuutta, epäluuloisuutta, pelokkuutta)
- muistiongelmien haittaavat arjen toimintaa

Muistiin vaikuttavia tekijöitä

- Isot elämän muutokset, kuten muutto uuteen maahan tai läheisen kuolema, aiheuttavat stressiä. Pitkäaikainen stressi aiheuttaa muistiongelmia. Lyhytaikainen ohimenevä stressi ei vaikuta muistiin, vaan voi olla jopa positiivinen reaktio.
- Ahdistuneisuus on stressiin liittyvä tekijä. Ihminen on ahdistunut, kun hänellä on huolia tai liikaa paineita. Ahdistuneisuuden voi laukaista jokin tekijä, kuten ympäristön muutos tai terveystilanne.
- Monet sairaudet ja kipu vaikuttavat muistiin.
- Lääkkeillä voi olla sivuvaikutuksia muistitoimintaan ja jotkin lääkkeet voivat heikentää muistia.
- Erilaiset aivovaurioiden jälkitilat, kuten aivoihin kohdistuneet vammat (iskut pään alueelle), aivoinfarktit, infektiot sekä elvytyksen jälkitila.

- Alkoholilla on aine, joka voi pitkään ja runsaasti käytettynä heikentää muistia pysyvästi. Se on riskitekijä useissa muistisairauksissa ja voi myös aiheuttaa muistisairauden.

lääkällä ilmeneviin lääkeriippuvuuksiin, lääkkeiden väärinkäyttöön ja päihdeongelmiin tulee puuttua ja niistä tulee keskustella avoimesti ja selvittää taustalla olevia syitä. Lääkkeiden ja päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat kehittyvät usein pikkuhiljaa ja tulevat ilmi tahattomina yliannostuksina tai tapaturmien yhteydessä, etenkin jos iäkäs asuu yksin. Tilanne vaatii aina arviointia ja lääkärissä käyntiä. Osapuolten tulee pohtia yhdessä, miten väärinkäyttö saadaan loppumaan.

Muistisairaus käsitteenä eri kulttuureissa

Meillä kaikilla on oman äidinkielen lisäksi myös muita kulttuurisia piirteitä, tapoja ja perinteitä, jotka määrittelevät ikääntymiseen liittyviä asioita. Eri kulttuureissa määritellään ihmisiä vanhoiksi eri perustein. Perusteena voi olla ikä tai esimerkiksi isovanhemmaksi tuleminen. Iäkkään asema ja arvostus yhteisössä ja yhteiskunnassa vaihtelee kulttuurin mukaan. Tähän liittyvät myös käsitykset terveydestä, sairaudesta ja kuolemasta sekä hyvästä elämästä. Muistisairaus sanana ja käsitteenä voi joillekin olla täysin vieras. Monissa kulttuureissa muistisairauden stigma on yleinen ja vahva. Dementia on käsitteenä yleensä paremmin tunnettu ja se herättää usein paljon tunteita. Tieto muistisairauksista ja dementiasta voi olla vähäistä, väärää tai sitä ei ole lainkaan. Oireet tulkitaan vanhuuden höperydeksi tai jopa skleroosiksi.

Eri kulttuurisista taustoista tulevat käsittelevät muistiteemoja eri tavalla ja usein kevyesti. He eivät tunnista, että kyseessä on vakava sairaus ja ajattelevat, että se ei koske heitä.

Yksinäisyys vaikuttaa mielialaan ja voi lisätä tarpeettomuuden tunnetta ja aiheuttaa masennusta.

Yleisimmät etenevät muistisairaudet

Muistisairaus heikentää muistia sekä muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja ja toiminnanohjausta. Näiden toimintojen heikentyessä henkilön arjessa selviytyminen vaikeutuu ja omatoimisuus vähenee.

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan tiedon vastaanottoon, käsittelyyn ja varastointiin liittyviä prosesseja, joita ovat muistin lisäksi:

- tarkkaavaisuus
- havaintojen käsittely
- puheen tuottaminen
- ymmärtäminen
- päättelykyky

Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on hitaasti ja tasaisesti etenevä aivosairaus. Ensioireena on tyypillisesti lähiaikoina puhuttujen ja tapahtuneiden asioiden unohtaminen. Muita oireita ovat muun muassa vaikeus muistaa uusia nimiä tai sovitteja asioita, esineiden hukkaaminen, vaikeus liikkua erityisesti vieraassa ympäristössä sekä asioiden ja tapahtumajärjestysten sekoittuminen. Taudin edetessä toimintakyky ja sairautentunne heikkenevät ja sairastunut henkilö tarvitsee yhä enemmän apua arjen toiminnoissa.

Taudin varsinaista syytä ei tiedetä mutta useita sen riskitekijöitä tunnetaan ja suureen osaan riskitekijöistä voidaan vaikuttaa omalla toiminnalla. Elämäntapavalinnoilla on suuri rooli sairauden synnyssä, joten omaa riskiä sairastua voi itse aktiivisesti pienentää.

Riskitekijöitä ovat:

- korkea ikä
- vähäinen henkinen ja fyysinen aktiivisuus
- yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston puuttuminen
- masentuneisuus
- tupakointi ja runsas alkoholin käyttö
- runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävä ruokavalio
- aivovammat ja aivoverenkiertosairaudet

Alzheimerin taudissa eivät asiat tallennu työmuistista pitkäkestoiseen muistiin, vaan katoavat.

- veren suuri kolesterolipitoisuus sekä korkea verenpaine keski-ikässä
- insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, diabetes
- lihavuus ja ylipaino
- sairauden esiintyminen suvussa sekä geneettiset tekijät

Aivoverenkiertosairauden aiheuttama muistisairaus

Verisuoniperäinen eli vaskulaarinen muistisairaus liittyy aivojen verisuonten vaurioihin ja erityyppisiin aivoverenkiertohäiriöihin. Aivoverenkiertosairaus on toiseksi yleisin etenevän muistisairauden syy. Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen muistisairauden sekamuoto on yleinen. Elämäntapavalinnoilla on merkitystä myös verisuoniperäisen muistisairauden ennaltaehkäisyssä.

Verisuoniperäisen muistisairauden riskiä lisäävät:

- kohonnut verenpaine
- koronaaritauti (sepelvaltimotauti)
- sydäninfarkti
- tupakointi
- diabetes sekä
- aivohalvaukseen liittyvät aivoverenkiertohäiriöt

Verisuoniperäisen muistisairauden oireita ovat:

- lievä muistihäiriö
- puhehäiriöt
- kömpelyys
- kävelyvaikeudet (ns. töpöttelykävely)
- hahmottamisvaikeudet

Sairastuneilla on usein myös tunneherkkyyttä ja mielialat vaihtelevat helposti itkusta nauruun. Oireet saattavat alkaa nopeastikin ja vaihtelevat päivittäin tai kausittain. Oireet riippuvat myös siitä, missä kohtaa aivoja vaurioita on syntynyt.

Muisti säilyy verisuoniperäisessä muistisairauksessa paremmin kuin Alzheimerin taudissa. Sairauden hoidossa on tärkeää huolehtia kohonneen verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin hoidosta sekä sydän ja verisuonitautien hoidosta.

Lewynkappaletauti

Lewynkappaletauti on saanut nimensä aivoissa havaittavien Lewyn kappaleiden kertymisestä aivojen kuorikerroksen alueelle. Sairaus johtaa merkittävään toimintakyvyn heikkenemiseen. Sairauden oireita ovat muun muassa hallusinaatiot ja näköharhat sekä Parkinsonin taudille tyypilliset liikehäiriöt, kuten liikkeiden hitaus, jäykkyys ja kävelyvaikeudet. Lisäksi taudille on keskeistä etenevä kognitiivinen heikentyminen. Sairaus on etenevä eikä parantavaa hoitoa ole. Sairauden oireita voidaan kuitenkin hoitaa sekä lääkkeillä että lääkkeettömästi. Oireen mukainen hoito ja kuntoutus tukevat myös sairastuneen elämänlaatua. Merkittäviä muistihäiriöitä ei taudin alkuvaiheessa välttämättä ole, mutta sairauden edetessä myös muisti heikkenee.

Parkinsonin taudin muistisairaus

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus. Noin 70 %:lla Parkinsonia sairastavista henkilöistä esiintyy Parkinsonin taudin muistisairautta. Taudin muistisairaudessa ilmenee vaikeuksia hakea jo tallennettua muistoa pitkäkestoisesta muistista. Sairaus vaikuttaa laajasti kognitiota ja tunne-elämää säätelevien hermorataverkkojen toimintaan.

Parkinsonin taudin keskeisiä oireita ovat levossa ilmaantuva vapina, liikkeiden hidastuminen, tasapainovaikeudet ja lihasjäykkyys.

Parkinsonintaudin muistisairauden keskeisiä oireita ovat:

- tarkkaavuuden heikentyminen
- toiminnanohjauksen vaikeudet
- näönvaraiseen hahmottamiseen liittyvät vaikeudet
- sairauden edetessä muistivaikeudet

Parkinsonin taudissa esiintyy myös impulssikontrollin heikentymistä, kuten esimerkiksi pelihimoa, hyperseksuaalisuutta, ostosriippuvuutta ja ahmimishäiriöitä. Haasteellisen käyttäytymisen, aivomuutosten ja taudin oireiden on todettu olevan samankaltaisia kuin Lewynkappaletaudissa.

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus

Otsa-ohimolohkorappeuma (frontotemporaalinen degeneraatio) on yleisnimitys muistisairauksien ryhmälle, joille on ominaista aivojen otsa- ja ohimolohkojen toiminnan heikkeneminen ja siitä johtuvat oireet. Sairaus alkaa yleensä jo 45 ja 64 ikävuoden välillä ja etenee vähittäin.

Otsa-ohimolohkorappeumat jaetaan kolmeen eri tyyppiin, joista yleisin on otsalohkodementia. Kaksi muuta ovat semanttinen dementia ja etenevä sujumaton afasia. Näiden oirekuvat ja eteneminen vaihtelevat paljon. Otsalohkodementian tyyppisimpiä oireita ovat persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutos, joka voi ilmetä muun muassa:

- arvostelukyvyyttömyytenä
- lyhytjänteisyytenä
- huolettomuutena
- tahdittomuutena
- apaattisuutena
- estottomuutena

Dementia on oireyhtymä, ei erillinen sairaus.

Sairastuneen toiminta on usein impulsiivista. Tämä voi heikentää merkittävästi sosiaalista toimintakykyä. Muisti, havaintokyky ja motoriset taidot säilyvät usein kohtalaisesti, mutta puheen tuottaminen on normaalia työläämpää ja sanoja voi olla vaikea löytää tai niiden merkitys voi olla hämärtyneet. Niin sanottu sairautentunto on usein heikko, eli sairastunut ei itse kykene arvioimaan sairauden aiheuttamia toimintakyvyn muutoksia.

SEMANTTINEN DEMENTIA heikentää heikentää henkilön kykyä ymmärtää sanojen merkityksiä ja kykyä tunnistaa tuttuja esineitä tai kasvoja. Se voi tehdä puheesta "tyhjää", eli puheen tuotanto kuulostaa sujuvalta, mutta sisältö on merkityksestä. Sairaus heikentää myös kykyä empatiaan sekä aiheuttaa poikkeuksellisen kiinnostuksen rahaan ja säästämiseen. Muisti ja muut kognitiiviset toiminnot säilyvät usein hyvin.

ETENEVÄN SUJUMATTOMAN AFASIAN näkyvin oire on kielellinen häiriö, johon liittyy sujumaton puhe ja esimerkiksi änkytys, sananlöytämistä vaikeus tai heikentynyt toistamiskyky.

Sairauden myöhäisvaiheessa kielellinen oireisto voi edetä täydelliseen puhumattomuuteen (mutismi). Muisti ja muut kognitiiviset toiminnot säilyvät

usein suhteellisen hyvin. Sairauden alkuvaiheessa myös sosiaaliset taidot ovat hyvin säilyneet, mutta sairauden edetessä oireet vastaavat otsalohkodementian oireistoa.

Dementia

Yleisimmin Dementian aiheuttajana on etenevä muistisairaus, joista tyyppisin on Alzheimerin tauti. Dementiaa aiheuttavat myös monet keskuhermoston sairaudet, lääkkeet ja myrkytykset.

Dementian yleisiä oireita ovat muun muassa:

- uusien asioiden oppimisen vaikeudet
- aiemmin opittujen asioiden mieleen palauttamisen vaikeudet
- oikeiden sanojen muistamisen tai ymmärtämisen vaikeudet
- toimintakyvyn heikkeneminen rutiiinien osalta (esimerkiksi pukeutumisen vaikeutuminen)
- ohjeiden mukaan toimimisen vaikeutuminen
- persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset

Dementiaa hoidetaan sen aiheuttaman muistisairauden hoidon mukaan. Ennaltaehkäisevät toimenpiteet, kuten terveelliset elämäntavat ja aivoterveystestistä huolehtiminen voivat suojata muistisairauksilta ja demencialta.

lääkällä henkilöillä vakava masennus voi aiheuttaa dementian kaltaisia oireita.

2.1.2 Muistitestit

Alkavien muistisairauksien hoito aloitetaan muistitutkimuksilla. Muistihäiriöitä tutkittaessa tarvitaan kognitiivisen kartoituksen lisäksi tietoa potilaan mielialasta ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Asiakkaan tilannetta tulee aina selvittää muistitestin lisäksi keskustelemalla ja kartoittamalla muistioireita yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa sekä kirjata asiakkaan tarkat esitiedot. Haastattelun lisäksi tilannetta voidaan arvioida asiakkaalle itselleen ja hänen läheiselleen esiteyllä kyselylomakkeilla.

Suomessa on käytössä useita erilaisia menetelmiä, testejä, mittareita ja tutkimuksia, joiden avulla pyritään selvittämään mistä asiakkaan muistiongelmät johtuvat.

Yleisimmät Suomessa käytössä olevat testausmenetelmät ovat CERAD-kognitiivinen tehtäväsarja (CERAD=The Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's disease) sekä MMSE-muistitesti eli Mini-Mental State Examination -asteikko.

Muita testausmenetelmiä ovat muun muassa:

- Trail Making Test (TMT), joka kuuluu eniten käytettyihin neuropsykologisiin tehtäväsarjoihin (Halstead-Reitan).
- MoCA (Montreal Cognitive Assessment) -testi on lyhyt ja suppea testi, jonka avulla pyritään seulomaan ja löytämään muistin ja tiedonkäsittelyn häiriöitä. Testin on arvioitu olevan MMSE-testiä luotettavampi seulontatestinä ja mm. arvioitaessa muistisairaana ihmisen ajokykyä.
- TyöOptimi-kysely auttaa tunnistamaan työssäkäyvän kognitiivisia ja muistioireita.
- RUDAS (The Rowland Universal Dementia Assessment Scale: A Multicultural Cognitive Assessment Scale) -testi ei ole tällä hetkellä Suomessa käytössä mutta se on muualla todettu hyvin toimivaksi testausmenetelmäksi eri etnistaustaisilla ryhmillä.

MMSE-testi

MMSE (Mini-Mental State Examination -asteikko) on Suomessa laajasti käytetty perusterveydenhuollon ensivaiheen arviointimenetelmä muisti-häiriötä epäiltäessä.

MMSE-testin korkea pistemäärä ei poissulje alkavaa muistisairautta. Asiakaan tuntevan läheisen havainnot asiakkaan toimintatapojen muutoksista ovat usein varmempi merkki. Arvioinnissa tulee huomioida myös mm. asiakkaan koulutus ja aktiivisuus.

MMSE-testiä on käännetty suomen kielelle alkupe- räisestä versiosta monilla, toisistaan hieman poik- keavilla tavoilla. Pistemäärän vertailukelpoisuuden säilyttämiseksi on hyvä käyttää Suomen Alzhei- mer-tutkimusseuran hyväksymää MMSE-testiä. Alzheimerin tautiin liittyy pitkä varsinaista demen- toitumista edeltävä lievän kognitiivisen heikenty- misen vaihe. Parhaiten testi sopii Alzheimerin taudin etenemisen seuraamiseen, etenkin kun sairaus on edennyt keskivaikeaan vaiheeseen. Tällöin voidaan pistemäärän perusteella tehdä myös joitain johto- päätöksiä toimintakyvyn suhteen. Lievä- ja vaikea- asteisessa taudissa testi on epätarkempi.

MMSE:tä käytetään myös muistisairauksien seulontaan ja ensitestinä muistisairautta epäil- täessä. Tulee kuitenkin huomioida, että korkeasti koulutettu tai vaativia aktiviteetteja harjoittava asiakas voi saada testistä korkeat pisteet muistisai- raudesta huolimatta. Pistemäärän lisäksi on jatko- hoidon kannalta tärkeää tarkastella testitulosten eri osa-alueita. Millä osa-alueilla testattavalla oli vaikeuksia ja missä hän onnistui hyvin? MMSE- testin tekijän (testaajan) tulee noudattaa tarkasti testin ohjetta.

CERAD-tehtäväsarja

CERADin kognitiivisella tehtäväsarjalla arvioidaan erilaisia kognitiivisia toimintoja ja se on tarkoitettu perusterveydenhuollon arviointimenetelmäksi iäkkäiden henkilöiden muistihäiriöiden ja demen- tian ensivaiheen tutkimuksissa. Lähtökohtaisesti se on tarkoitettu yli 60-vuotiaiden muistisairauk- sien seulontamenetelmäksi, sillä normaali tulos alle 60-vuotiailla ei sulje pois kognitiivisia häiriöitä tai alkavan muistisairauden mahdollisuutta.

CERAD-tehtävät ovat tutkimuksissa osoittautu- neet luotettaviksi. Tehtäväsarjan käyttö on yksin- kertaista, mutta se edellyttää tarkkaa perehty- mistä esitysohjeisiin ja tulosten tulkintaan. Erityisen keskeistä on huomioida, että kognitiivisia toimin- toja arvioivat testit tulisi tehdä kielellä, jonka sekä asiakas että testaaja hallitsevat hyvin. Suomessa käytössä olevat testin raja-arvot on määritelty suomenkielisellä materiaalilla Suomessa asuville henkilöille. Eri maiden versioissa raja-arvoihin voi vaikuttaa sekä kieli että kulttuuriset tekijät. Tulkin käyttö terveydenhuollon palveluissa yleistyy jatku- vasti. CERAD-tehtäväsarjassa painottuu kielellinen

materiaali. Tämän takia sen käyttö voi olla haastavaa tulkin välityksellä sekä erilaisesta kulttuuritaustasta tulevalle henkilölle. Tällaisessa tilanteessa muistivaikeuksien arvioinnissa korostuu asiakkaalta haastatteleamalla saatu tieto arjessa selviytymisestä ja toimintakyvyn muutoksista.

Suomessa on myös ruotsin- ja vironkielinen sekä viittomakielinen versio käytettävissä.

2.1.3 Tulkkaustaito

TULKKAUS ON suullista kääntämistä kielestä toiselle joko puheen jälkeen tai samaan aikaan puheen kanssa. Tulkkauksen tavoitteena on mahdollistaa kahden tai useamman eri kieliä ja kulttuureita edustavan henkilön välinen suullinen kommunikaatio.

TULKIN NIMIKETTÄ ei ole Suomessa suojattu. Suomessa voi kouluttautua asioimistulkiksi suorittamalla asioimistulkkauksen ammattitutkinnon tai erikoistua oikeustulkkaukseen suorittamalla oikeustulkkauksen erikoisammattitutkinnon. Tulkiksi voi opiskella myös ammattikorkeakoulussa sekä yliopistoissa. Ammattikorkeakoulussa järjestetään myös viittomakielen ja puhevammaisten tulkkauksen koulutus. Ammattitutkintoihin ja erikoisammattitutkintoon liittyy ammattitaitovaatimuksia. Lisäksi tulkin työtä ohjaa eettiset ohjeet, jotka koskevat kaikkia tulkkeja, myös kouluttamattomia. Ohjeet ilmaisevat tulkeille ja tulkkauspalveluiden käyttäjille tulkin työn periaatteet sekä tukevat tulkkien eettistä päätöksentekoa heidän työssään.

Suomessa tulkkauksesta säädetään myös laissa:

- hyväksikäyttökiellosta: Hallintolaki 13§
- salassapitovelvollisuudesta: Hallintolaki 69§, Rikoslaki 38 luku, 1§ ja 2§
- tulkin esteellisyydestä: Laki oikeudenkäynnistä hallintoasioissa 52§

TULKILLA ON vähintään kaksi työkieltä: oma äidinkieli sekä toinen aktiivinen vieras kieli. Toisen työkielen kehittämisen ja ylläpidon lisäksi tulee tulkin huolehtia myös äidinkielen kielitaidon ylläpidosta ja kehittämisestä. Ennen tulkkaustoimeksiantoa tulkin tulee pohtia, onko hänellä riittävästi sanavarastoa ja kokemusta. Riittävätkö omat resurssit?

Tulkkaaminen on vaativaa työtä, eikä kaikista ole tulkiksi, vaikka osaakin puhua tarvittavaa kieltä.

Kulttuurilla on yllättävän suuri merkitys tulkkaustilanteessa. Omat asenteet, tavat, uskomukset ja uskonto vaikuttavat.

Äidinkielellään ihminen sanoo mitä haluaa ja ilmaisee myös sitä mitä ei halua sanoa. Vieraalla kielellä hän sanoo mitä osaa.

Kaarina Hietanen

Kielen kääntäminen on aina myös kulttuurin kääntämistä. Kielen kääntäminen on erityisen haasteellista, kun henkilön muisti, ymmärrys tai kielelliset taidot ovat heikentyneet. Tulkin pitää toisaalta kääntää kieltä mahdollisimman tarkasti, toisaalta välittää myös taustalla oleva ajatus.

MUISTIVASTAANOTOLLA tulkin pitää tuoda käännettyssä kielessä ilmi, mikäli kielen taso ja ilmaisu ovat tulkattavalla puutteellisia. Muistitestitilanteessa syntyy väärä käsitys, jos tulkki puhuu sujuvasti, vaikka tulkattavan ilmaisu ja ymmärrys ovat puutteellisia. Lähtöviestien tason tulee välittyä ja vastineen tulee olla samanlaista. Testaajalle (lääkärille/hoitajalle) on tärkeää selvittää mahdolliset kielelliset sekä kulttuurilliset ongelmat suhteessa mahdolliseen sairauteen. Tässä testaaja hyödyntää muistitulkin kulttuurituntemusta.

MUISTITULKKI EI SAA auttaa, kaunistella eikä selitellä asiakkaan puhetta. Testaajan on tärkeää tietää asiakkaan puheen tyyli ja sujuvuus. Tulkki voi ja hänen pitää kertoa, jos puheessa on jotain outoa. Onko puhe sujuvaa vai sekavaa tai onko lausuminen huonoa tai epäselvää? Tämän kaiken tulee välittyä testaajalle. Tulkin tulee kertoa, jos puhe on esimerkiksi katkonaista, lauseet ovat epäloogisia, kirjaimet tai sanat menevät sekaisin tai asiakas etsii hyvin yksinkertaisiakin perussanoja kuten esimerkiksi ruoka, syödä tai juoda. Testaaja ei välttämättä itse pysty tätä tulkitsemaan vieraasta kielestä.

TULKIN TYÖ on kuormittavaa ja tulkin stressi vaikuttaa tulokseen. Vaikka tulkin tulee olla ulkopuolinen ja neutraali, hän on kuitenkin tilanteessa mukana. Tulkin ei tarvitse pyytää anteeksi tai vähätellä olemassaoloaan. Eettiset valinnat voivat olla haastavia ja itsetunto sekä sydän voivat olla koetuk-

sella. Tilannehallinta ja ymmärrys siitä, miksi olen tässä, miksi muut ovat tässä ja mikä on tämän tilanteen tarkoitus, auttavat. Tulkki saa työstään myös kritiikkiä ja sitä pitää kyetä ottamaan vastaan. Tulkki voi olla helppo kohde syyttää, jos jokin menee pieleen. Asioita ja tilanteita ei saa ottaa itseensä.

Tulkaustilanteessa tulkin tulee osoittaa empaattisuutta ammatillisella tavalla. Mikäli muut ovat hiljaa, niin tulkkikin on hiljaa. Tulkaustilanteessa tulkattavan asenteet ja tunteet saavat näkyä mutta tulkin eivät. Tulkin pitää kyetä jättämään omat huolensa ja asenteensa oven ulkopuolelle.

TULKIN VALMISTAUTUMINEN aiheeseen ja tilanteeseen on tärkeää. Aiheeseen tulee valmistautua molemmilla kielillä. Tulkaustilanteessa tulkki ei saa ohittaa tai jättää mitään sanomatta, vaikka ei itse ymmärtäisi. Hankalia tilanteita varten tulee olla valmiina selviytymiskeinoja ja resursseja toimia. Jos tulkki ei ymmärrä tulkattavan sanomaa, hän voi kommentoida asiaa kuulijalle.

Tärkeitä huomioita ja mahdollisia haasteita tulkaustilanteissa

Tulkki tulkaa aina **minä** muodossa, eli kuten tulkattava puhuu. Tällä tavoin tulkki ilmaisee olevansa neutraali. Jos tulkin tarvitsee sanoa jotain omaa, hän sanoo: **tulkki korjaa, tulkki keskeyttää**, eli puhuu itsestään kolmannessa persoonassa.

Vieraskielinen iäkäs ei aina itse ymmärrä, että hän tarvitsee tulkin ja hän voi kokea kielteistä asennetta tulkkia ja tulkausta kohtaan. Hän ei ehkä hahmota, että hänen suomen kielen taitonsa on hiipumassa. Hän on saattanut aiemmin pärjätä suomen kielellä mutta mahdollisen muistisairauden myötä opittu kieli alkaa kadota.

Tulkin tehtävä ei ole arvioida, mikä on tärkeää ja mikä ei ole tärkeää. Tulkin tulee myös toistaa samat asiat monta kertaa, jos tulkattava itse näin toimii.

Kirosanojen tulkaaminen voi joskus olla haastavaa tulkille. Jos tulkki ei ymmärrä asiakkaan sanomaa, hänen tulee selvittää, mitä tulkattava tarkoittaa.

Jos tämä ei ole mahdollista, tulee tulkin kertoa, mitä hän ymmärtää ja sanoa, että tämä oli se, mitä tulkki ymmärsi.

Muistitulkki ei tulkaa pelkästään sanoja, vaan välittää myös sanomia – puhujan ajatuksia ja tarkoituksia – toiselle kielelle mahdollisimman tarkasti.

Vaikka tulkki huomaa, ettei tulkattava puhu totta, hän ei voi puuttua tilanteeseen, vaan tulkaa juuri niin kuin tulkattava sanoo. Tulkki voi esimerkiksi huomata tulkattavan murteesta, ettei hän ole kotoisin sieltä mistä sanoo olevansa. Kaikki eivät ehkä halua käyttää omaa äidinkieltään ja ilmoittavat, että haluavat käyttää jotain toista kieltä. Mikäli tulkaustilanteessa selviääkin, ettei asiakas ymmärrä, tulkin velvollisuus on ilmoittaa tästä. Syitä tällaiseen voi olla monia ja sitä voi olla haastavaa selvittää. Tulkki ja tulkattava voivat myös sopia keskenään, mitä kieltä käytetään, esimerkiksi mitä murretta puhutaan.

Uskonto vaikuttaa myös tulkaustilanteisiin. Tällaisissa tilanteissa korostuu tulkin kulttuurinen tieto ja ymmärrys. Tulkin tulee kuitenkin olla kriittinen omaa toimintaansa kohtaan. Jos tulkki kokee, että viesti ei mene perille, tulkin tulee kysyä lääkäriltä/hoitajalta, voisiko hän selittää asian jotenkin toisin. Tulkki ei itse saa muuttaa viestiä oman käsityksensä pohjalta.

Tulkattavasta kielestä voi puuttua jokin keskustelussa tai muistititestissä esille tuleva sana (esim. muistihäiriö). Tällaisia tilanteita pois suljetaan muistitulkin materiaalin ja koulutuksen avulla, mutta kaikkeen ei voi millään varautua. Silloin tulkin tulee miettiä toinen tapa ilmaista asia. Tilanteessa tulee selvittää lääkärin/hoitajan kanssa, onko siitä haittaa, että asia/sana esitetään eri tavalla.

Muistitulkin tulee myös ymmärtää, miten suomalaisessa yhteiskunnassa asioita hoidetaan.

Tulkaustilanteessa puolueettomuutta tuetaan ja ilmaistaan muun muassa istumajärjestelyllä. Tilassa istutaan tasavertaisesti huomioiden välit ja asetelma. On tärkeää, että tulkattava katsoisi lääkärinä/hoitajana, eikä tulkkia. Tulkki voi omalla olemuksellaan tukea tätä. Tuijottavaa katsetta tulkattavaan tulee välttää.

Molemmat tulkattavat, sekä lääkäri/hoitaja että potilas, ovat tulkkille tasavertaisia asiakkaita ja molempien sanomaa pitää kunnioittaa tulkaamalla se toiselle kielelle mahdollisimman tarkasti ja kattavasti lisäämättä siihen mitään ja poistamatta siitä mitään.

Tulkki ei saa antaa omaa puhelinnumeroaan tulkkatavalle. Tästä voi muodostua esteellisyys, jolloin tulkki ei voi kyseisen asiakkaan tilanteissa toimia enää tulkkina. Se, ettei tulkki ole yhteydessä tulkkataviin tulkkauksilanteen ulkopuolella, lisää tulkin luotettavuutta ja on ammattimaista toimintaa. Tämä on myös kulttuurillinen kysymys, sillä asiakas voi kokea, että tulkki on epäkohtelias, mikäli hän ei anna omaa puhelinnumeroaan. Tällaiset tilanteet tulee selvittää keskustelemalla.

Muistulkillä on ehdoton salassapitovelvollisuus!

Poikkeukset: lasten seksuaalinen hyväksikäyttö tai kaltoinkohtelu.

Salassapitovelvollisuus on ehdoton ja se koskee kaiken puhutun lisäksi myös kaikkea materiaalia. Edes kollegojen välisissä keskusteluissa ei tule mainita asiakkaiden nimiä tai tapahtuma-

paikkoja. Kaikki tulkkauksilanteessa syntyneet muistiinpanot on turvallista jättää tulkkauksipaikalle, sille lääkärille/hoitajalle, jonka vastaanotolla ollaan oltu. Hän on velvollinen tuhoamaan ne asianmukaisesti. Mitään materiaalia ei saa kuljettaa kotiin.

Tulkki ei saa olla sukulaisuus- tai muussa riippuvuussuhteessa tulkkatavaan. Tulkin tulee itse ilmoittaa, mikäli hän on esteellinen ja silloin tulkin tilannut osapuoli tekee päätöksen käyttääkö tulkkia vai ei.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, sillä tulkkaus on kuormittavaa sekä fyysisesti että psyykkisesti ja vaatii erittäin tarkkaa keskittymistä. Lue lisää aiheesta käsikirjan kohdasta: aivoterveys ja hyvinvointi.

Muistitulkki tulkaa kattavasti, ei jätä mitään pois eikä lisää mitään.



2.1.4 Muistitulkin materiaali

Muistitulkin materiaali koostuu kahdeksasta eri osiosta. Järjestys noudattaa käytännön työssä käytettävän materiaalin sisällysluettelo. Materiaalit on laadittu ja käännetty pilottiryhmään osallistuneiden mukaan viroksi, venäjäksi, kiinaksi, arabiaksi sekä romaniväestölle selkokielellä. Eri kielisiä materiaaleja tulee lisää toiminnan kehittämisen myötä.

Materiaalin osiot ovat:

1. Asiakkaan taustatietojen kartoitus
2. Kysely läheiselle
3. Asiakkaan oirekysely
4. MMSE-testi
5. Kellotesti
6. Yhteenveto testitilanteen huomioista
7. Muistitulkki muistititestitilanteessa
8. Kieli- ja kulttuuriryhmäkohtaiset huomiot

Asiakkaan taustatietojen kartoitus

Tässä materiaalin ensimmäisessä osiossa kerätään asiakkaan perustiedot ja kartoitetaan hänen taustatietojaan sekä nykytilannetta. Lomakkeen suomenkielinen osuus on laadittu selkokielellä. Asiakkaan taustakysely on ensisijaisesti muistitulkin työkalu ja muistitulkki voi täyttää osion asiakkaan kanssa ennen testiin menoa. Lomake voidaan täyttää myös yhdessä muistivastaanotolla testaajan (lääkäri/hoitaja) kanssa, jolloin muistitulkki toimii tulkkina.

Keskustelun tulee aina lähteä asiakkaan näkökulmasta.

Lomake on suunniteltu siten, että muistitulkkin olisi mahdollisimman helppo esittää eri aihealueiden kysymykset asiakkaalle ja kirjata ne lomakkeelle. Lomake on kuitenkin vain asioiden kirjaamista varten. Keskustelu muistitulkkin ja asiakkaan välillä voi tässä kohtaa olla epävirallisempaa.

ja hän on kovin väsynyt tai hermostunut, se on huono lähtökohta lähteä tekemään kyselyä tai testiä. Lisäksi asiakkaalle kerrotaan muistitulkkin roolista ja vastuusta sekä vaitiolovelvollisuudesta ja siitä, että tulkkin rooli on kääntää aivan kaikki puhuttu, sanasta sanaan, juuri niin kuin asia kerrotaan.

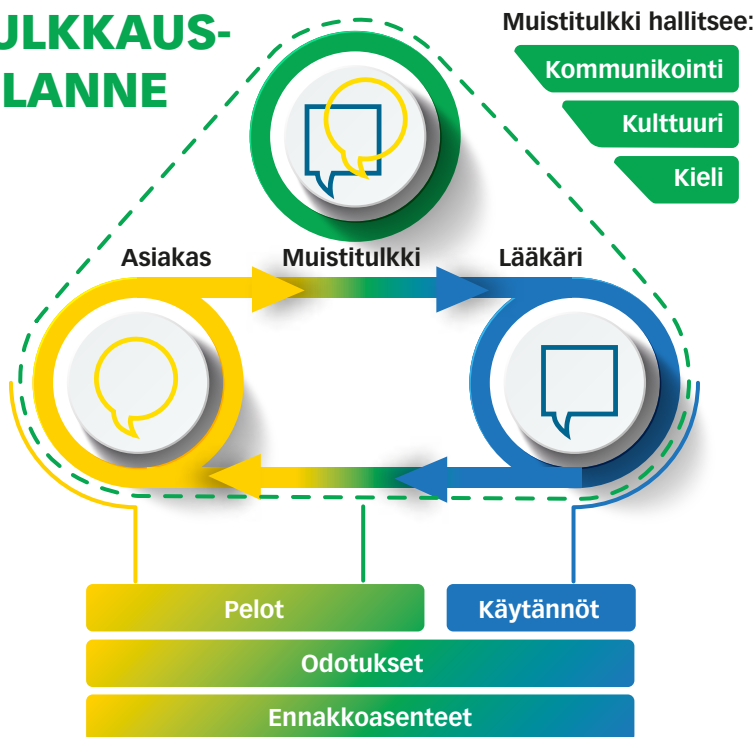
Kyselyyn vastaamisen lisäksi on tilanteessa tärkeää löytää yhteinen luottamus ja kunnioitus sekä varmistua siitä, että muistitulkki ja asiakas ymmärtävät toisiaan. Tässä kohtaa tulee huomioida muun muassa mahdolliset kielen murre-eroavuudet asiakkaan ja tulkkin välillä, jotka voivat vaikuttaa tulkauksen sujuvuuteen testitilanteessa.

Tässä osiossa korostuvat muistitulkkin vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot asiakkaan kulttuuritaustan tuntemuksen lisäksi. Asiakkaalla tulee olla turvallinen olo ja hänen tulee kokea luottamusta.

Ennen aloitusta tulee varmistaa, että asiakas kuulee, mitä hänelle puhutaan, ja näkee, mitä hänelle näytetään. Mahdolliset ongelmat ja puutteet, kuten silmälasit ovat unohtuneet kotiin, kirjataan lomakkeelle kohtaan *muistitulkkin havainnot*. Myös muita huomioita on hyvä tehdä. Esimerkiksi jos käy ilmi, että asiakas on nukkunut huonosti edellisenä yönä

Lomakkeen kysymysten järjestyksellä on tarkoituksensa. Liikkeelle lähdetään perustiedoista. Keskustelun alussa ei ole helppoa vastata itselle haastaviin tai kipeisiin aiheisiin. Luottamus kasvaa keskustelun edetessä. Kyselyn täyttämiseen tulee varata riittävästi aikaa. Tilanteet ja paikat missä kysely tehdään vaihtelevat. Keskustelu voi tapahtua

TULKKAUS- TILANNE



Muistitulkin kultaiset säännöt:

- Valmistaudun huolellisesti tulkkaustilanteeseen.
- Tulkkaan kattavasti, tarkasti ja selkeästi.
- Annan asiakkaan puhua ja vastata kysymyksiin rauhassa, tulkkaan vasta sen jälkeen.
- Osoitan kunnioitusta ja kiinnostusta.
- Varmistan viestin perillemenon.
- Puhun riittävän kuuluvalla ja varmalla äänellä sekä äännän selkeästi.
- Tulkkaan vain sen, minkä olen varmasti ymmärtänyt ja minkä pystyn ilmaisemaan käännettävällä kielellä.
- En anna oman vakaumukseni tai uskontoni vaikuttaa tilanteeseen, en provosoi.
- Huolehdin, että ilmeet, eleet ja äänenkäyttö ovat hillittyjä ja neutraaleja.
- Noudatan salassapitovelvollisuutta ja yksityisyyden suojaa.
- Pukeudun neutraalisti enkä käytä voimakkaita hajuusteita.

Muistitulkin vinkkilista:

- Pyri sijoittumaan tilaan puolueettomasti ja siten, että tulkattavien väliin syntyvät katsekontaktit.
- Kirjaa numerot, nimet ja hankalat sanat muistiinpanoihin.
- Selvitä oudot nimet ja käsitteet puhejakson päätyttyä, ennen tulkkausta.
- Jos tilanne on epäselvä, etkä tiedä mitä tapahtuu ja miksi, kysy neuvoa lääkäriltä/hoitajalta, ei vieraskieliseltä asiakkaalta.
- Sekavassa tilanteessa on paras keskeyttää tulkkaus ja aloittaa asioiden käsittely alusta.
- Tarkenna viestiä tarvittaessa, voit myös keskeyttää puhujan, jos hän puhuu liian pitkiä jaksia.
- Älä jätä aloitettuja lauseita kesken, keskity tarkasti siihen mitä puhut ja mitä teet.

Muistitulkki ei koskaan:

- selitä tulkattavan puolesta
- lisää omia ajatuksia tai mielipiteitä tulkkaukseen
- jätä mitään puheesta tulkkaamatta
- vastaa tulkattavan puolesta
- puhu tulkattavan ohi – vaikka vieraskielinen asiakas ei sairauden vuoksi ymmärtäisi, hänelle täytyy kääntää ja kertoa kaikki
- neuvo viranomaisia tai muita ammattilaisia. Jos lääkäri/hoitaja sanoo tai neuvoo väärin, se on hänen vastuullaan. Tulkin tehtävä ei ole löytää tilanteeseen ratkaisuja.
- kritisoi muita tulkkeja. Tilanteita, joissa ei itse ole ollut mukana, ei kommentoida.

Ennen tulkkaustilanteen aloittamista tulkin ammattimainen esittäytyminen molemmilla kielillä on tärkeää. Tämä tuo esille mm. tulkin roolin tilanteessa.

terveysaseman vastaanotto-tiloissa, aulatiloiissa tai lääkärin tai hoitajan vastaanottohuoneessa. On myös mahdollista, että hoitaja tai lääkäri osallistuvat kyselyn täyttämiseen ja pyytävät jo tässä vaiheessa, että tulkki vain tulkkaa. **muistitulkin on hyvä tunnistaa oma roolinsa eri tilanteissa; milloin hän ohjaa puhetta ja esittää asiakkaalle kysymyksiä ja milloin se on ammattilaisen tehtävä.**

Eri paikoissa on erilaiset toimintatavat ja resurssit. Myös vastaanottoajolle varatut ajat vaihtelevat alueellisesti. Joissain paikoissa aikaa on varattu tunti ja toisessa kaksi. On kuitenkin tärkeää, että asiakas ja muistitulkki voivat tutustua toisiinsa rauhassa ennen varsinaisen testitilanteen alkua.

Lomakkeen avulla kartoitetaan useita eri osa-alueita, kuten asiakkaan koulutus- ja ammattitautustaa. Lääkärin on tärkeää tietää henkilön perustaso. Minkälainen koulujärjestelmä hänen lähtömaassaan on? Onko hän esimerkiksi suorittanut jonkin ammatillisen koulutuksen ja mitä työtä hän on tehnyt. Tärkeää on myös tietää mikä on asiakkaan luku- ja kirjoitustaito sekä tuntee ko hän länsimaisen numerojärjestelmän.

Traumat ja stressi vaikuttavat ihmisen muistiin ja lääkärin on hyvä tietää myös niistä. Onko asiakkaalle esimerkiksi tapahtunut onnettomuuksia tai muita traumoja, joissa on aiheutunut iskuja pään alueelle? Onko häntä mahdollisesti pahoinpidelty?

Asiakkaan arjen toimintakykyä selvitetään kysymyksiin, kuten käykö hän itsenäisesti kaupassa, osaako hän käyttää tietokonetta tai puhelinta ja laittaako hän itse ruokaa? Lääkäri haluaa myös tietää, onko aina ollut näin, vai onko lähiaikoina tapahtunut muutoksia? Minkälaisia arjen toimintojen vaikeuksia asiakkaalla on?

Kysely läheiselle

Kyselyn suomenkielinen osuus on laadittu selkokielellä. Kysely on tarkoitettu muistioireisen henkilön läheisen täytettäväksi joko vastaanoton yhteydessä tai ennen sitä. Läheisen kyselyn pohjalta pyritään selvittämään asiakkaan tämänhetkistä tilannetta ja sitä, miten se on mahdollisesti muuttunut. Missä asioissa hänen toimintakykynsä sekä

kommunikointinsa ja vuorovaikutuksensa on muuttunut ja ehkä hankaloitunut. Lääkäri haluaa myös selvittää, miten asiakkaan oma arvio omasta pärjäämisestään poikkeaa läheisen antamasta arviosta. Lomake helpottaa tarkempaa haastattelua sekä auttaa läheistä jäsentämään ja ilmaisemaan havaintojaan.

Asiakkaan oirekysely

Tässä osiossa testaaja (lääkäri tai hoitaja) haastattelee asiakasta ennen testin aloitusta ja muistitulkki toimii tulkkina. Testaaja esittää muistitulkin avulla asiakkaalle lisäkysymyksiä MMSE-testiä varten. Osiossa selvitetään muun muassa asiakkaan lääkitystä, sen hetkistä terveydentilaa ja sitä, onko hänelle aikaisemmin tehty muistitestiä. Lääkärille on merkityksellistä tietää myös muun muassa asiakkaan mahdolliset näkö- ja kuulo-vaikkeudet, luku- ja kirjoitustaito sekä asiakkaan keskittymiskyky.

MMSE -testi

Testin tulkkaustilanne on luonteeltaan erilainen verrattuna muiden osioiden tulkkamiseen. Tilanne vaatii erityistä tarkkaavaisuutta sekä muistitestiin ymmärtämistä. Testitilanteessa ei saa olla häiriötekijöitä eikä huoneessa saa olla muita henki-



löitä. Testitehtävien ohjeistusta tulee noudattaa tarkasti. Tulkin tulee tulkata puhe sanasta sanaan, eikä asiakasta saa johdatella tai auttaa millään tavalla. Testaajan esittämiä kysymyksiä ei saa uudelleen toistaa, ellei testaaja niin pyydä. Jos asiakas ei ymmärrä, mitä hänelle puhutaan, tulee tulkin kertoa tämä testaajalle. Tulkki ei voi omatoimisesti esittää asiakkaalle tarkentavia kysymyksiä.

Testissä muistia testataan monella tavalla, kuten selvittämällä asiakkaan orientaatiota. Ymmärtääkö testattava missä hän on (aika ja paikka). Nämä kysymykset ovat kulttuurisidonnaisia. Eri kulttuureissa on erilaisia käsitteitä ja tapoja ilmaista aikaa. Myös vuodenaajat poikkeavat toisistaan eri maissa ja kulttuureissa. Näistä on tarkemmat huomiot kunkin oman kieliversioon kohdassa kieli- ja kulttuuriryhmäkohtaiset huomiot.

On tärkeää, että muistitulkki on huolellisesti tutustunut ennakkoon ETNIMU-toiminnassa kehitettyihin muistitulkin materiaaleihin, jotta hän osaa varautua mahdollisesti eteen tuleviin haasteisiin. Yhtä tärkeää on, että myös testaaja (lääkäri/hoitaja) tutustuu näihin materiaaleihin ennen testin aloittamista. Erityisesti kysymys, jossa kysytään maakuntaa ja paikkakuntaa aiheuttaa vieraskielisille hankaluuksia. Näissä tilanteissa tulee tulkin olla tarkkana, ettei hän avusta tai johdattellessa asiakasta millään tavalla. Yhtä lailla hänen tulee kertoa testaajalle, mikäli länsimainen aikakäsitys ei ole asiakkaalle tuttu eikä hän mahdollisesti sen vuoksi ymmärrä kysymystä.

Kielellisten toimien testausta käsittelevässä osiossa selvitetään asiakkaan tilannetta muun muassa esineiden nimeämisen kautta. Yleisesti tässä käytetään lyjykyntä ja rannekelloa. Tulkki ei saa puuttua asiakkaan vastaukseen mutta hän voi kertoa testaajalle, mikäli esineille ei löydy asiakkaan kielellä suoraa vastinetta.

Testissä pyydetään asiakasta kirjoittamaan lause. Testaajan kanssa tulee sopia, että asiakas kirjoittaa testilauseen omalla kielellään, jonka tulkki kääntää.

Testistä voi tulla huonot pisteet mutta se ei välttämättä tarkoita, että asiakkaan muistissa on jotain vikaa. Testaaja voi todeta, että huonot pisteet eivät johdu muistista vaan esimerkiksi kulttuurillisista

eroista, vähäisestä koulutustaustasta, traumasta sekä muista taustatekijöistä. On tärkeää, että myös nämä asiat selitetään ja tulkitaan asiakkaalle. Testituloksen arviointi kuuluu aina ammattilaiselle, joka myös päättää mahdollisista jatkotoimenpiteistä.

Ennen vastaanotolta poistumista on tulkin hyvä varmistaa, että asiakas on ymmärtänyt mitä seuraavaksi tapahtuu ja että hänellä on jatkoa varten tarvittavat yhteystiedot ja päivämäärät.

Kellotesti

Hahmottamista mitataan myös kellotestillä. Tämä osio vaatii erityistä keskittymistä. Kellotestin ohje tulee sanoa yhtenä katkeamattomana sanomana kerralla alusta loppuun eikä sitä saa toistaa, ellei testaaja toisin määrää. Testaaja päättää kuinka monta kertaa ohjetta toistetaan.

Kellon ja ajan hahmottaminen on erilainen eri kulttuureissa. Viisarikello ei ehkä ole asiakkaalle tuttu, tai ehkä hän hahmottaa vain numeropohjaisen digitaalikellon. Testissä haetaan sitä, että asiakas piirtää pyöreän analogisen kellon numeroineen ja viisareineen osoittamaan tiettyä aikaa. Tehtävään vaikuttaa myös asiakkaan aikakäsitys ja opittu tapa siitä, miten sitä ilmaistaan. Lääkäri lopulta arvioi tehtävän painoarvon, mutta tulkin näkemys auttaa.

Yhteenveto testitilanteen huomioista

Tämän osion täyttää testaaja. Osioon kirjataan testaajan tekemät muut huomiot ja jatkotoimenpiteet MMSE-testin, kellotestin sekä haastattelun pohjalta. Testaaja voi myös antaa palautetta muistitulkin toiminnasta. Palautteen antaminen on tärkeää, jotta muistitulkkitoimintaa voidaan kehittää ja mahdollisiin puutteisiin voidaan tarttua.

Muistitulkki muistitestitilanteessa

Tähän osioon on kirjattu, mitä testaajan on hyvä tietää muistitulkista. Muistitulkki ei ole ammattihenkilö, vaan Muistitulkkitoimintaan koulutettu vapaaehtoinen. Hänellä on valmiudet toimia tulkina muistivastaanotolla ja hän ymmärtää testiti-

lanteen tulkkaamiselle asettamat erityispiirteet. Lisäksi hänellä on tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista ja muistisairaahan henkilön kanssa toimimisesta. Muistitulkkitoiminnan avulla pyritään turvaamaan totuudenmukaiset testitulokset sekä välttämään tilanteita, joissa tulkkinä toimii asiakkaan läheinen, kuten oma puoliso tai lapsi.

Kieli- ja kulttuuriryhmäkohtaiset huomiot

Materiaalipaketin tässä osiossa on koottuna asiakkaan kieli- ja kulttuuriryhmään liittyviä huomioita, jotka voivat vaikuttaa testin suorittamiseen ja testin lopputulokseen. Testaajan on hyvä käydä nämä huomiot läpi ennen testin aloittamista. Esimerkkinä testin kysymys nro 7: Missä maakunnassa olemme? Tämä kysymys on aiheuttanut hämmennystä jokaisen toiminnassa mukana olleen kieli- ja kulttuuriryhmän kohdalla eivätkä testattavat ole osanneet siihen vastata. Tässä kohtaa korostuu muistitulkkin oman taustan myötä tuleva tuntemus ja ymmärrys asiakkaan kulttuurisesta taustasta.

Kaikkille sanoille ja termeille ei aina löydy käännettävää kielestä vastinetta. Joissain kulttuureissa on tapana sinutella ja joissain taas teititellä. Esimerkiksi romanikulttuurissa on monia sellaisia tapoja ja häpeällisiksi luokiteltuja asioita, jotka on hyvä tiedostaa vastaanotolla. Tällaiset kulttuurisidonnaiset huomiot kirjataan lomakkeelle kunkin kieli- ja kulttuuriryhmän tapojen mukaan.

2.1.5 Vuorovaikutus ja kohtaaminen

IHMINEN KOHTAAMISEN KESKIÖSSÄ
Muistisairas ihminen on ensisijaisesti ihminen, ei asiakas, ei potilas, ei maahanmuuttaja, ei vieraskielinen tai ulkomaalainen.

Henkilön ihmissuhteissa, vuorovaikutuksessa ja käyttäytymisessä voi tapahtua muutoksia jo ennen kuin tiedetään, että henkilöllä on muistisairaus. Tilanne huononee entisestään, mikäli hoitoon ja testaukseen pääseminen viivästyy. Muistisai-

rauden mahdollisuutta aletaankin yleensä epäillä arjessa ilmenevien ongelmien vuoksi. Usein ne liittyvät ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen ja käyttäytymiseen. Muistisairauden aiheuttamat muutokset ovat yksilöllisiä ja ne ilmenevät eri tavoin.

Muistisairaus aiheuttaa kognitiivisia muutoksia ja fyysisen toimintakyvyn vaikeuksia. Se uhkaa sairastuneen autonomiaa, omaa identiteettiä ja tuottaa kommunikoinnin vaikeuksia sekä heikentää elämänhallintaa. Se lisää turvallisuuden tunteita ja kyvyttömyyttä huolehtia ja puolustaa omia tarpeitaan.

Muistisairaahan ihmisen hyvinvointiin ja toimintakyvyn vaikuttavat myös hänen muut mahdolliset sairautensa ja fyysiset vaivansa. Ne saattavat aiheuttaa epämuikavuutta tai huonovointisuutta. Elämään ja elämäntapoihin sekä ikääntymiseen liittyvien kysymysten, kuten läheisten kuolemien ja oman kehon rapistumisen järkipäivänsä käsittely ei useinkaan suju. Muistisairas ihminen on ja haluaa olla normaali, aikuinen ihminen. Hän ei halua tulla kohdatuksi potilaana, hoidettavana. Hänellä on yleisinhimillisiä tarpeita kuten kenellä tahansa ja jos niihin ei vastata, hän voi huonosti. Hän ilmaisee puheillaan ja käyttäytymisellään toiveitaan ja tarpeitaan. Näitä viestejä tulee kuunnella ja koettaa ymmärtää.

Mitä tarpeita on ihmisellä, jolla on muistisairaus?

Ymmärrä omat tarpeesi – ymmärrä toisen tarpeita. Me kaikki tarvitsemme turvallisuutta ja ympäristöä, johon voi luottaa. Me kaikki haluamme läheisyyttä ja ehkä hellyyttäkin. Me kaikki haluamme, että edes joku välittää meistä. Me kaikki, ainakin joskus, kaipaamme huomiota. Me kaikki haluamme, että meitä pidetään normaaleina, arvostettavina aikuisina ihmisinä. Meille kaikille on tärkeää kokea olevamme merkityksellisiä.

Muistisairauksien mukana tulevia kognitiivisia muutoksia:

- muistin vaikeudet
- orientaation vaikeudet

- toiminnanohjauksen vaikeudet (vaikeuksia toiminnan suunnittelussa, aloitteellisuudessa, järjestelykyvyssä tai abstraktissa ajattelussa)
- puheen tuottamisen ja puheen ymmärtämisen vaikeudet
- liikesarjojen suorittamisen vaikeus (apraksia)
- esineiden ja kasvojen tunnistamisen vaikeus (agnosia)
- hahmottamisen vaikeus (agnosia).

Kognitiivisten muutosten esiintyminen on yksilöllistä. Ne liittyvät siihen, millä aivoalueella muutoksia on tapahtunut. Kohtaamisissa tulee hyödyntää ja tukea kunkin yksilöllisiä vahvuuksia. Kohtaamisissa tulee arvioida, minkä varaan yhteyttä voidaan rakentaa. Mikä on lähimuistin tilanne? Jääkö hänelle asioita mieleen? Auta häntä asioiden mieleen palauttamisessa, mikäli muistitoimintoja on riittävästi jäljellä. Muista, että tunne- ja tunnelmuisti säilyvät. Hyviin tunnelmiin ja tunteisiin kannattaa panostaa. Esimerkiksi turvallisuuden kokemukset jäävät muistiin.

Pyri ymmärtämään, mitä ihminen käyttäytymisellään ja sanoillaan viestii. Muistisairas sanoittaa nykyhetken kokemukset, toiveet ja tarpeet muistissa olevilla menneisyyden ihmisillä ja tapahtumilla. Huomioi myös vääryymmärrysten mahdollisuudet. Virheelliset muistumat voivat sekoittaa arjen eri tilanteisiin. Taudin edetessä on muistisairalle tärkeää tietää olevansa turvassa, oikeassa paikassa, oikeaan aikaan, oikeiden ihmisten kanssa. Yhteys syntyy pienistä, arvostavista ja turvallista hetken kohtaamisista, joissa hän voi kokea olevansa olemassa ja huomioituna.

Miten tukea muistisairasta kohtaamisessa?

TOIMINNAHOJAUKSEN JA TARKKA-AVAISUUDEN VAIKEUDET: Vaikeuden mukaan tue henkilön keskittymistä katsekontaktilla ja kosketuksella (jos koskettaminen on hänelle mieluista). Luo rauhallinen, kiireetön tunnelma. Tue ymmärtämistä selkeällä puheella ja vältä selittävää puhetaapaa. Suhtaudu sallivasti toiminnalliseen levottomuuteen.

LIIKESARJOJEN SUORITTAMISEN VAIKEUS (tulee esiin tahdonalaisten liikkeiden koordinoinnin häiriönä): Kohtaamisissa tulee olla rento, kiireetön tunnelma, jossa suorite ei ole keskiössä. Älä vaadi,

Vuorovaikutuksessa yhteyden syntymistä tukee ihmisen identiteetille tärkeiden asioiden esillä pitäminen.

älä käskytä, älä pakota. Näytä toiminnan mallia, kuten tuolilta nouseminen, istuminen ja kävely. Hyödynnä taidemenetelmiä, kuten tanssia, laulua ja musiikkia vuorovaikutuksen ja suoriutumisen tukena.

HAHMOTTAMISEN VAIKEUS (näkyvät tuttujen kasvojen ja esineiden tunnistamisen vaikeutena): Hahmottamista tukevat ympäristön valoisuus, selkeys ja sopivat värikontrastit. Muista, että peili ja televisio voivat aiheuttaa virhetulkintoja. Kohtaamisissa sivuuta kömmähdykset, ohjaa hienotunteisesti. Edistä tunnistamista ja hyvää yhteyttä tutuilla puheilla, sanonnoilla, kosketuksen tavoilla, muistellulla ja vitseillä.

Yhteyden rakentuminen muistisairaana kanssa:

- Kohtaa normaalina aikuisena, ihmisenä.
- Muista hienotunteisuus, kohteliaisuus ja arvostus.
- Kuuntele.
- Kysy mielipidettä ja kuulumisia.
- Juttele siitä mistä hän puhuu.
- Juttele hänelle tutuista asioista, tuttuus luo turvallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia.
- Auta häntä säilyttämään kasvonsa, esim. paikkaamalla kömmähdykset tai käyttämällä huumoria.
- Uskalla olla aito ja tavallinen ihminen: älä piiloudu ammattiroolin tai vallan taakse.
- Viesti kiireettömyyttä ja häneen ihmisenä keskittymistä.
- Viesti välittämistä.
- Ole ilmaisuissasi rehellinen – ole luottamuksen arvoinen.

Haasteita muistisairaahan ihmisen näkökulmasta

Muistisairas kykenee ilmaisemaan tunteitaan ja tarpeitaan useimmiten vain tavoilla, joita toisen ihmisen on vaikea ymmärtää sellaisenaan. Käyttäytymisen normit eivät toimi kuten terveillä ja puolustusmekanismit ovat murtuneet. Kanssakäyminen on harvoin vastavuoroista ja muistisairas ihminen on usein altavastajaan ja hoidettavan asemassa.

Hankaluuksia kohtaamisen tilanteissa syntyy, kun muistisairasta ihmistä ei kohdella aikuisena, hän voi fyysisesti tai psyykkisesti huonosti, hänen itsemääräämisensä sivuutetaan ja häneen käytetään valtaa ja kohdistetaan toimenpiteitä ja suoritteita eikä ymmärretä hänen kognitiivisten vaikeuksiensa merkitystä käytännön tilanteissa.

Hankalalta tuntuissa tilanteissa:

- Heittäydy puhumaan siitä mistä tämä ihminen puhuu.
- Kiinnitä huomio johonkin tätä ihmistä kiinnostavaan asiaan.
- Kuuntele ja koeta ymmärtää mitä ihminen viestii? Mitä hän kaipaa?
- Vastaa siihen parhaasi mukaan, kuten ihminen ihmiselle.
- Heittäydy huolen tai pelon kokemuksen myötätuntoiseen ymmärtämiseen.
- Ilmaise läsnäoloa ja välittämistä.

Muista että muistisairaalla ihmisellä on herkistynyt kyky aistia tunnelmia. Hänellä on useimmiten huumorintaju tallella ja kyky nauttia nykyhetkestä.

Käyttöoireet

Erlaisia muistisairauksiin liittyviä käyttöoireita esiintyy jopa 90 %:lla muistipotilaista jossakin sairauden vaiheessa. Niitä esiintyy niin lievässä kuin vaikeassa sairauden vaiheessa. Arviot yksityisten

käyttöoireiden esiintyvyydestä vaihtelevat paljon eri tutkimuksissa. On tavallista, että oireet esiintyvät yksittäisen oireen sijasta oireryppäinä. Ne vaikuttavat

Käyttöoire on viesti muistisairaahan ihmisen sisäisestä mielen maailmasta ja pahasta olosta.



muistisairaahan ja hänen läheistensä elämänlaatuun sekä lisäävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen käyttöä sekä laitoshoidon tarvetta.

Epätoivotulla käytöksellä muistisairas pyrkii kertomaan niistä tarpeistaan, joihin ympäristö tai läheinen ei osaa vastata sekä toiminnasta, jolla hän pyrkii saavuttamaan jotain itselleen sillä hetkellä tärkeää. Hänellä on pyrkimys ylläpitää hyvinvointiaan tai ehkäistä pahan olon syntymistä.

Käyttöoireilla tarkoitetaan haitallisia muutoksia käyttäytymisessä tai tunne-elämässä. Käyttöoireisiin on aina jokin syy.

Erlaisille käyttöoireille ei ole yleisesti hyväksytyjä kriteereitä, joten oireiden määritelmät vaihtelevat. Käyttöoireiden kannalta on tärkeä tietää, onko henkilöllä aikaisemmin elämässä ollut psyykkisiä häiriöitä. Vastaavasti tiedot henkilön edeltävästä persoonallisuudesta saattavat olla hyödyllisiä arvioitaessa impulsiivista aggressiivisuutta tai harhaluuloisuutta.

Psyykkisiä oireita ovat:

- harhaluulot
- masennus, depressio, apatia
- levottomuus, ahdistuneisuus
- uni- valvetrytmin häiriöt
- syömishäiriöt
- ärtyneisyys, aggressiivisuus
- poikkeava motorinen käytös
- seksuaaliset käyttöoireet.

Somaattisia syitä ovat:

- kipu
- infektiot
- väärä lääkitys
- matala verenpaine (aivot eivät saa tarpeeksi hapetta)
- väsymys ja pitkittyneet unihäiriöt
- alkoholi, huumeet
- stressi.

Ikäihmisillä lääkitys voi olla käytösoireiden laukaisevaa syy. Käytösoireet voivat muodostaa huomattavan rasituksen omaisille ja niitä tulee hoitaa silloin, kun ne rasittavat potilasta, heikentävät hänen kykyään huolehtia itsestään, vaikeuttavat sosiaalista vuorovaikutusta tai toimintakykyä. Hoito on aiheellista myös silloin, kun oireet aiheuttavat vaaratilanteita hänelle itselleen tai muille tai vaikuttavat hoitopaikkarakaisuun tai kun omaiset eivät enää oireiden vuoksi jaksa hoitaa muistisairasta läheistään.

Hoidossa on tärkeää selvittää laukaisevat syyt sekä hoitaa perussairaudet. Muistisairaana hoidossa on oleellista todeta oireet varhain, kohdata muistipotilas ammattitaitoisesti ja arvostavasti, tunnistaa käytösoireiden syyt sekä tutkia ja hoitaa oireet. Käytösoireiden lääkkeetön hoito muodostaa perustan potilaan hyvinvoinnille. Potilasta turhaan lamaavia lääkkeitä tulee välttää.

MASENNUS ja muistisairaus liittyvät toisiinsa monella tavalla. Aikaisemmin elämässä sairastettu vakava masennus on todennäköisesti myöhemmin kehittyvän muistisairauden vaaratekijä. Masennus voi olla muistisairauden ensimmäinen oire.

APATIA on yleinen, mutta huonosti tunnettu käytösoire. Sillä tarkoitetaan tunne-elämän latisumista, välinpitämättömyyttä ja motivaation sekä mielenkiinnon menettämistä. Potilaiden olemusta leimaavat syvä passiivisuus ja aloitekyvyttömyys.

LEVOTTOMUUS (agitaatio) on epätarkoituksenmukaista aggressiivista, motorista tai äänen käyttöön liittyvää käyttäytymistä. Sen taustalla on usein kipu, huono olo, suru tai masennus, jota on vaikea tunnistaa ja jota potilas ei kykene kielellisesti ilmaisemaan.

2.1.6 Tietoturva

Tietoturva, yksityisyyden ja henkilötietojen turvaaminen sekä salassapitovelvollisuus ovat Muistitulkkitoiminnassa ensisijaisen tärkeitä ja luovat eettisen ohjeistuksen kanssa yhdessä pohjan koko toiminnalle.

Koulutusohjelman alkaessa koulutusohjelmaan osallistuvan tulee allekirjoittaa suostumus henkilötietojen käsittelystä. Tämä tarkoittaa, että allekirjoittanut antaa ETNIMU-toiminnalle luvan omien henkilötietojensa käsittelyyn ja tallentamiseen. ETNIMU-toiminta on rekisterinpitäjän roolissa eikä voi käsitellä tai säilyttää yksityisen henkilön henkilötietoja, kuten nimi, sähköpostiosoite, kotiosoite ja puhelinnumero, ilman asianomaisen lupaa. Koulutusohjelman edetessä ennen käytännön harjoitteluun siirtymistä tulevan muistitulkin tulee allekirjoittaa myös salassapitosopimus. Sopimuksessa muistitulkki sitoutuu olemaan käyttämättä ja luovuttamatta toiminnassa saatua luottamuksellista tietoa muuhun kuin sopimuksessa määritellyyn tarkoitukseen. Käytännössä tämä tarkoittaa kaikkea asiakkaan alkukartoituksessa, tulkaustilanteessa sekä muissa näihin liittyvissä tilanteissa olevaa kuultua, puhuttua, kirjattua ja luettua tietoa ja materiaalia. Salassapitosopimuksen avulla suojataan asiakkaan yksityisyyttä sekä ilmaistaan Muistitulkin ymmärrys luottamuksellisesta tiedosta. Salassapitovelvollisuuden lisäksi muistitulkki sitoutuu noudattamaan koulutusohjelman ohjeistuksia sekä muistitulkin eettisiä ohjeita.

Tietosuoja-asetus määrittelee tiedon keräämisen, käsittelyn ja säilytyksen reunaehdot.

Uusi tietosuoja-asetus, jonka lyhenne GDPR tulee sanoista General Data Protection Regulation astui Suomessa voimaan 25.5.2018. Tietosuoja-asetus määrittelee tiedon keräämisen, käsittelyn ja säilytyksen reunaehdot. Asetuksessa on asetettu yrityksille ja organisaatioille veloitteita, kuten tietosuojaoselosteiden laadinta. Organisaatioilla on velvollisuus osoittaa täyttäneensä ja noudattavansa näitä asetuksen veloitteita. Ei siis riitä, että toimitaan oikein, vaan asiat tulee olla myös dokumentoitu ja ennakolta tarkastettavissa. Asetuksen tavoitteena on myös, että EU:n jäsenmaissa on



identtinen lainsäädäntö tietosuojasta. Yhdenmukaistaminen turvaa yritystoiminnan tukemisen lisäksi myös yksityishenkilöitä.

Asetuksen mukaan henkilötieto on sellaista tietoa, jolla voidaan yksilöidä henkilö. Jos organisaatiolla on kerättyä esimerkiksi henkilön nimi, puhelinnumero, syntymäaika ja sähköpostiosoite, nämä ovat asetuksen mukaista henkilötietoa. Yhdistämällä tiedot saadaan listaus, jonka perusteella henkilö voidaan tunnistaa. Tällainen lista, josta on yksilöitävissä henkilö, muodostaa rekisterin.

Erityisesti henkilötiedoiksi määritellään muun muassa terveystiedot, etninen tausta tai poliittinen aate. Näiden tietojen käsittely on lähtökohtaisesti kiellettyä, mutta tietyin poikkeuksin saadaan tällaista tietoa käsitellä. Terveystietoja käsitellessä käsittelijän tulee olla salassapitovelvollisuuden piirissä.

Rekisteröidyllä henkilöllä on oikeuksia omiin tietoihinsa. Hänen tulee saada tietää mitä tietoa hänestä kerätään ja miksi. Hän voi pyytää omia tietojansa nähtäväksi, eli hänellä on oikeus tarkastaa tietonsa ja oikeus pyytää tietojen oikaisua, mikäli ne ovat virheellisiä.

Hyvän tietosuojan viisi periaatetta:

1. LAINMUKAISUUS

Periaate viittaa lähtökohtaan, jonka mukaan kaikelle tiedon keräämiselle, säilömiselle ja käsittelylle on oltava lainmukaiset perusteet.

2. KOHTUULLISUUS

Periaate rajaa tietojen määrän vain siihen, mitä tarvitaan kyseisen tarpeen täyttämiseen. Vain olennaiset tiedot ovat sallittuja.

3. LÄPINÄKYVYYS

Mahdollistaa rekisteröidyn oikeudet saada tietoa omien henkilötietojensa käsittelystä.

4. KÄYTTÖTARKOITUSSIDONNAISUUS

Pohjautuu siihen, että yhteen rekisteriin kerättyä tietoa ei saa soveltaa muihin tarkoituksiin ja rekistereihin.

5. HUOLELLINEN KÄSITTELY

Tiedon käsittelyssä tulee olla huolellinen. Käsitelyn tulee taata, että tietoa ei ole vääristelty, eivätkä tietoon pääse käsiksi muut kuin ainoastaan ne henkilöt, joilla on työn ja lain mukaan siihen oikeus.

Muistitulkin hyvän tietosuojan muistilista:

- Älä koskaan lähetä henkilötietoja sähköpostilla, ellet käytä sähköpostin salausta.
- Jos joku lähettää tai tiedustelee sinulta sähköpostitse henkilötietoja tai muuta salassa pidettävää tietoa, varmista asia soittamalla lähettäjälle ennen tietojen lähettämistä.
- Älä avaa linkkejä tai liitteitä sähköposteissa, ellet tunnista lähettäjää ja ole varma niiden sisällöstä.
- Jos epäilet virusta, haittaohjelmaa tai tietomurtoa, pyydä apua, älä jää yksin ihmettelemään.
- Ole tarkka salasanojen suhteen.
- Hyvä salasana:
 - ✓ on yksilöllinen (ei samaa salasanaa eri palveluihin/tileihin)
 - ✓ on riittävän pitkiä (mielellään yli 10 merkkiä)
 - ✓ ei ole ennalta arvattava (ei lemmikkejä, syntymäpäiviä tai lasten nimiä)
 - ✓ vaihdetaan riittävän usein.
- Ole aina tarkkana asiakkaan tietojen kanssa ja jos et ole varma, niin varmista.
- Älä koskaan ota omalla puhelimella kuvaa mistään kirjatuihin asiakkaan tiedoista.
- Vastuu tietoturvasta on kaikilla toimintaan osallistuvilla.
- Mikäli havaitset tai edes epäilet tietojen väärinkäyttöä, ilmoita siitä välittömästi toiminnan työntekijöille tai viranomaisille.

2.2 Muistitulkin koulutusohjelman käytännön harjoittelut

Käytännön harjoittelutilanteessa muistitulkki pääsee harjoittelemaan ja kokeilemaan miltä todellinen tulkkaustilanne tuntuu ja miten siinä tulee toimia. Harjoittelutilanteissa nousee usein esille sellaisia asioita, joita ei teoriaopintojen perusteella voi huomata tai ymmärtää.

2.2.1 Harjoittelu I

Ensimmäisessä harjoittelussa tuleva muistitulkki harjoittelee alkukartoitustilanteen sekä muistitestin tulkkaamista yhdessä ETNIMUn työntekijöiden kanssa. Asiakkaana tilanteessa on vapaaehtoinen muistitulkin kanssa samaa kieli- ja kulttuuriryhmää edustava henkilö, joka on antanut suostumuksensa alkukartoitukselle sekä testin tekemiselle ja ymmärtää, että kyseessä on harjoittelutilanne. Vaikka tilanteen tarkoitus on harjoitella tulkkaamista sekä lomakkeiden käyttöä käytännössä tilanne on kuitenkin todellinen asiakaskohtainen. Tarvittaessa asiakas ohjataan joko omalle terveysasemalle tai muistipoliklinikalle. Tässä harjoittelussa ETNIMUn työntekijä toimii testajana ja esittää kaikki kysymykset, tekee testin ja kirjaa tiedot lomakkeille sekä vastaa mahdollisista jatkotoimenpiteistä.

2.2.2 Harjoittelu II

Toisessa harjoittelussa muistitulkki käy itsenäisesti asiakkaan kanssa läpi alkukartoituslomakkeen ennen testiä sekä kirjaa tiedot lomakkeelle itse. Muistitesti tehdään kuten ensimmäisessä harjoittelussa: ETNIMUn työntekijä toimii testajana ja muistitulkki harjoittelee muistitestitilanteen tulkkaamista. ETNIMUn työntekijä kirjaa testitiedot lomakkeille sekä vastaa mahdollisista jatkotoimenpiteistä.



2.2.3 Harjoittelu III

Kolmannen harjoittelutilanteen luonne poikkeaa edellisistä. Harjoittelutilanne on jo vaativampi ja se tehdään muistipoliklinikalla lääkärin vastaanotolla. Asiakkaana on todellinen muistihäiriöistä kärsivä henkilö. Paikalla on myös ETNIMUn työntekijä. Tilanteet sovitaan ja toteutetaan yhteistyössä muistipoliklinikoiden kanssa, joten harjoitteluiden kesken voi olla eroavuuksia muun muassa ajankäytön suhteen. Tavoitteena kuitenkin on, että muistitulkki käy alkukartoituslomakkeen asiakkaan kanssa läpi ennen testin tekoa. Tässä harjoittelussa muistitulkki osoittaa taitonsa ja kykynsä toimia itsenäisesti muistitulkkina.

3.1. Aivoterveys ja hyvinvointi

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Toisten auttaminen lisää merkityksellisyyden tunnetta ja edistää hyvinvointia. Auttaminen on palkitsevaa työtä ja siitä saa hyvän mielen mutta toisia voi auttaa vain, jos voi itse hyvin. Auttaminen ei saa muuttua taakaksi, jolloin se voi heikentää omaa terveyttä ja hyvinvointia. Meillä jokaisella on eri määrä aikaa ja muita resursseja. Jokaisen tulee tunnistaa omat resurssinsa arvioimalla omaa hyvinvointiaan ja sen puitteissa vetää rajat omalle jaksamiselleen ja muiden auttamiselle.

Sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, sosiaalinen pääoma sekä onnellisuus ovat fyysisen terveyden ohella osa hyvinvointiamme. Hyvinvointi perustuu vahvasti myös kokemuksellisuuteen.

Kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja hyvinvointi.

Ei ole turhamaista eikä ajanhukkaa paneutua oman itsensä huoltamiseen. Itsestä huolehtiminen kohentaa terveydentilaa, parantaa mielialaa ja antaa lisää laatua elämään. Moneen erilaiseen terveydelliseen ongelmaan saadaan apua joskus hyvinkin pienistä elintapoihin liittyvistä asioista. Omaan terveyteen voimme vaikuttaa kuuntelemalla omaa kehoamme ja huomioimalla yksilölliset tarpeemme.

Fyysinen terveys

Fyysinen terveys tarkoittaa kehon hyvinvointia ja kertoo fyysisistä voimavaroistamme ja kyvytämme hallita omaa kehoamme. Kaikki sairaudet voivat lyhyt- tai pitkäaikaisesti vaikuttaa yleiseen fyysiseen terveyteemme. Fyysisen terveyden ylläpitäjät ovat: sydän- ja verisuonet, keuhkot, luut ja nivelet, lihakset sekä elimistön aineenvaihdunta. Liikunnalla on suuri merkitys fyysisen terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Ihminen on kokonaisuus – kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Fyysinen toimintakyky perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan ja siihen millaisia muutoksia näissä elinjärjestelmissä tapahtuu. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat myös havaintomotorisissa toimintoissa ja tasapainossa ilmenevät muutokset. Sairaudet ja toiminnanvajaudet eivät kuitenkaan kerro terveydentilastamme koko totuutta, vaan siihen vaikuttaa myös kokemuksellinen puoli. Iäkkäät arvioivatkin usein oman terveytensä todellista paremmaksi. Ristiriita koetun terveydentilan ja lääketieteellisesti arvioitun terveyden välillä selittyy muun muassa sillä, että osaan sairauksista sopeudutaan.

Psyykinen terveys

Psyykinen olotilamme vaikuttaa hyvinvointiimme. Se on sisäinen voima, jonka avulla selviydymme erilaisissa tilanteissa. Meidän tulee oppia tuntemaan ja hyväksymään itsemme, kantaa vastuuta omasta psyykkisestä hyvinvoinnistamme ja löytää itsellemme parhaat keinot sen hoitamiseen.

Mieliala on sidoksissa moniin eri tekijöihin. Mielialalla tarkoitetaan suhteellisen pysyvää ja vallitsevaa tunnetilaa. Normaaliin mielialan vaihteluun kuuluvat iloisuus, aurinkoisuus ja tyytyväisyys kuten myös alakuloisuus, masentuneisuus ja toivottomuus. Tasapainoiselle tunne-elämälle on ominaista normaali tunnetilojen vaihtelu. Kielteisen tunnetilan pitkittyminen on usein ei toivottua ja jatkuessaan se voi johtaa oireisiin ja sairastumiseen. Mielialahäiriöt ovat joko masennushäiriöitä tai kaksisuuntaisia mielialahäiriöitä.

Psyykinen toimintakyky on kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta sekä kykyä tuntea ja kokea.

Sairastumme, kun fyysinen ja psyykinen terveys eivät ole tasapainossa. Lyhytaikaiset sairaudet, kuten päänsärky tai hammaskipu ja niistä johtuvat

Yksinäisyys lisää riskiä sairastua muistisairauksiin. Se on terveydelle yhtä suuri riski kuin tupakointi ja ylipaino.

oireet vaikuttavat usein fyysiseen ja psyykkiseen olotilaan ja kunto yleensä paranee, kun kipu hellittää. Krooniset, pitkäaikaiset sairaudet vaikuttavat enemmän fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Psyykkisesti vahva ihminen pystyy helpommin hyväksymään elimistössä tapahtuvia muutoksia. Psyykinen toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi suoriutua erilaisista älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä.

Sosiaalinen toimintakyky

Ympäristössä tapahtuvat muutokset voivat vaatia ihmiseltä uudenlaista sosiaalista toimintakykyä. Iäkkäiden näkökulmasta on erityisen tärkeää miettiä mitä vaatimuksia ympäristö ja yhteiskunta asettavat fyysisen toimintakyvyn rinnalla sosiaaliselle toimintakyvylle. Ympäristön muuttuessa ikäihmisen mahdollisuudet kohdata muita ihmisiä vähenee. Psyykinen, fyysinen sekä kognitiivinen toimintakyky vaikuttavat monella tavalla sosiaaliseen toimintaan. Luottamus sekä turvallisuuden tunne ovat tärkeitä ihmissuhteiden ylläpitämisessä. Tunne omasta selviytymiskyvystä auttaa sosiaalisen tuen saannissa ja sen hyödyntämisessä. Ikäihmisen kohdalla saattaa erilaiset sosiaaliseen verkostoon ja ihmissuhteisiin liittyvät stressitilanteet lisääntyä. Tällaisia ovat muun muassa muutto toiseen ympäristöön tai läheisen sairastuminen tai kuolema.

Sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja aktiivisuuden merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja edistäjänä on runsaasti tutkimusnäyttöä. Epätydyttävät ihmissuhteet, sosiaalinen eristäytyneisyys, syrjäytyminen, sosiaalisen tuen puute ja yksinäisyys ja niistä johtuvat negatiiviset vaikutukset heikentävät sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja ovat yhteydessä lisääntyneeseen kuolemanriskiin.

Sosiaalinen toimintakyky on tiiviisti sidoksissa ympäristöön. Siihen sisältyy sekä yksilön sisäiset prosessit, että yhteiskunnallinen, yhteisöllinen ja ihmisten välinen vuorovaikutuksellisuus. Sen perustana ovat moninaiset yksilöön liittyvät tekijät kuten ihmissuhde- sekä vuorovaikutustaidot ja

mahdollisuudet. Sosiaalisten taitojen ylläpitäminen edellyttää mahdollisuutta olla keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Aivoterveys

Aivojemme hyvinvointiin ja aivoterveysten vaikuttavat monet tekijät. Osa tekijöistä, kuten liiallinen stressi tai heikentynyt uni, heikentävät hyvinvointiamme välittömästi. Toiset tekijät, kuten kohonnut verenpaine, kolesteroli tai ylipaino, vaikuttavat aivojemme hyvinvointiin ja aivoterveysten vasta pidemmän ajan kuluttua.

Aivoterveysten vaikuttavat sekä fyysinen että psyykinen terveytemme. Keho ja mieli toimivat yhteistyössä ja tarvitsevat toisiaan. Hyvinvointia ei voi mitata vain fyysisellä kunnolla. Myös mielen hyvinvoinnilla on suuri merkitys jaksamiselle.

Suurimmat vaarat aivoterveydelle ovat sydän- ja verisuonitaudit. Meistä jokaisella on erilainen riski sairastua niihin.

Aivoterveysten peruspilarit ovat:

- terveellinen ja monipuolinen ravinto
- mielekäs liikunta
- riittävä uni, lepo ja palautuminen
- sosiaalisuus ja osallistuminen
- aktiivinen aivojen käyttö esim. uuden oppiminen

Ravinnon merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Se mitä syömme, vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme monella tavalla. Oikeanlaisen ravinnon riittävällä saannilla on vaikutuksia kaikkiin ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Lisäksi ruokavaliolla on tärkeä merkitys useiden elintapa-

sairauksien ehkäisyssä. Riittävä ravintoaineiden saanti on ensisijaisesti tärkeää fyysisen terveyden kannalta. Psyykkistä hyvinvointia edistävät esimerkiksi hyvä maukas ruoka ja viihtyisä ympäristö. Ruokailuun liittyvä sosiaalinen hyvinvointi koostuu yhteisistä ruokahetkistä, ruokaperinteiden jakami-

Sydänystävällinen ruoka on hyväksi myös aivoille.

sesta, juhlatilaisuuksista ja vieraanvaraisuudesta. Oikea ravinto vaikuttaa myös vireystilaamme, jaksamiseen ja painonhallintaan sekä auttaa meitä stressinhallinnassa ja parantaa keskittymiskykyä.

Ikääntyessä monet sairaudet yleistyvät ja ne voivat vaikuttaa myös ruokatottumuksiin. Janon- ja näläntunne voi vähentyä sekä maku- ja hajuaisti heikentyä.

Liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Liikunnalla on tärkeä rooli terveyden ylläpitämisessä. Liikunnan aikana aivojen eri alueet tekevät monin tavoin yhteistyötä. Aivot ohjaavat lihasten liikkeitä, fyysistä toimintaa sekä älyllistä tiedon käsittelyä. Liikunta vapauttaa aivojen välittäjäaineita, aivosolujen kasvutekijöitä ja kohentaa hormonituotantoa. Liikuntaa pitäisi harrastaa säännöllisesti, sillä se ylläpitää toimintakykyä, ehkäisee monia sairauksia, parantaa aivotoimintaa ja on tärkeä osa monien sairauksien kuntoutusohjelmaa. Myös muisti toimii paremmin, kun liikkuu säännöllisesti.

Liikunnassa tulee ottaa huomioon oma toimintakyky, silloin liikkuminen tuntuu mukavalta ja on myös turvallista ja hyödyllistä.

Vanheneminen tuo mukanaan monenlaisia muutoksia, jotka vaikuttavat myös liikkumiseen. Iän myötä lihasmassa vähenee ja sen koostumus muuttuu. Päivittäinen liikunta on ikäihmiselle elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan omaa jaksamista, lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Liikunnalla on hyvät vaikutukset myös psyykkiseen tilaan, mielialaan ja uneen. Liikunta vahvistaa mielen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä. Liikunnan pienetkin vaikutukset voivat olla ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta

Yleisten sairauksien takia ei ole syytä lopettaa liikuntaa, vaan päinvastoin, se on syy jatkaa liikunnan harrastamista!

Liikuntaa kannattaa harrastaa monipuolisesti, sillä erilaisilla liikunnan toteutumistavoilla on erilaisia vaikutuksia terveyteen.

Terveys on siitä hieno asia, että sitä voi parantaa pienillä askelilla.

Monipuolisella liikunnalla:

- aivojen ja keuhkojen hapensaanti paranee
- luusto vahvistuu
- lihakset vahvistuvat ja tasapaino paranee
- diabetesriski pienenee (liikunta parantaa sokeritasapainoa)
- verenpaine laskee
- vastustuskyky paranee
- aivojen mielihyvähormoni aktivoituu.

Jo 20 minuutin istuskelu saa aivot luulemaan, että nyt on levon aika. Kannattaa siis nousta ylös ja liikkua, jotta keho ja aivot aktivoituisivat.

Stressin merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Stressireaktiot kuuluvat elämään ja parhaimmillaan stressi on myönteinen asia. Sopivina annoksina stressi jopa parantaa tarkkaavaisuutta sekä keskittymis- ja suorituskkyä. Stressiin liittyy fysiologisten reaktioiden lisäksi psyykkisiä kokemuksia ja tunnereaktioita. Siinä vaiheessa, kun alkaa toistuvasti tuntumaan siltä, ettei selviä tilanteiden haasteista ja ettei oma osaaminen riitä, stressi kääntyy kuormittavaksi. Silloin stressin määrä on liiallinen eikä levon määrä enää riitä palautumiseen.

Mitä kehossa tapahtuu stressin vaikutuksesta?

Pienet rasitteet voivat yhdistyä yhdeksi suureksi stressitekijäksi. Koko keho reagoi stressiin voimakkaasti:

- lihakset kiristyvät, esiintyy lihasjännitystä
- verenpaine nousee, sydämen syke nopeutuu
- aineenvaihdunta laskee
- kipuherkkyys nousee
- ahdistaa ja muisti pätkii
- aistit herkistyvät, keskittyminen häiriintyy
- päätä särkee.

Sairastuminen kertoo elimistön kovasta ja pitkäkestoisesta stressistä eli rasitteesta. Stressitilanteessa kivut tuntuvat voimakkaammilta ja yksilöllisesti lääkkeiden teho voi laskea.

Tulee muistaa, että meitä eivät stressaa asiat, vaan se, miten niihin suhtaudumme. On tärkeää, että pidämme huolta terveydestämme ja noudatamme terveellisiä elämäntapoja. On väärin ajatella, että vasta sairastuessa huomioidaan oma terveyden-tila. Useat vakavat sairaudet voivat jäädä alkuvaiheessa toteamatta, jollei terveydentilaansa kiinnitä tarpeeksi huomiota.

Unen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on katkennut. Unen aikana elimistö elpyy ja lepää. Sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Aivot työskentelevät nukkuesamme. Ne käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan.

Uni on tärkeä sekä fyysisen että henkisen palautumisen takia. Uni palauttaa elimistön rasituksesta ja tasapainottaa hermoston toimintaa. Unella on elvyttävä vaikutus, sillä unen aikana elimistö torjuu sairauksia ja tulehduksia sekä korjaa valveen aikaisia rasituksia. Uni vaikuttaa myös hormoneihin. Mieli ja aivot tarvitsevat unta, joka poistaa väsymyksen, palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa.

Unen tehtävänä ovat:

1. Fyysinen lepo – elimistön voimatasapainon palauttaminen
2. Muistitoimintojen säilyminen – muistiin painamisen ja oppimisen edistäminen
3. Psykkinen lepo ja palautumisvaihe – psykkinen vireyden ylläpitäminen, stressin ehkäiseminen
4. Sairauksien torjuminen – vastustuskyvyn ylläpitäminen
5. Normaaliapainon ylläpitäminen – lihavuuden ehkäiseminen

Unta säätelee sisäinen vuorokausirytm, jota tahdistavat mm. valo ja päivän rutiinit.

Hyvä uni on terveen ja täysipainoisen elämän keskipiste, jota terveellinen ravitsemus ja riittävä liikunta tukevat.

Tilapäinen unettomuus kuuluu joskus meidän jokaisen elämään. Elämäntavat vaikuttavat unen laatuun ja voivat siten aiheuttaa myös unettomuutta. Nukkumisongelmien aiheuttamat tunteet on hyvä tiedostaa ja käsitellä.

Uni ja ikääntyminen

Ikääntyminen tuo tullessaan paljon muutoksia, jotka eivät ole sairauden oireita, vaan kuuluvat luonnolliseen vanhenemiseen. Vanhemmiten väsymys valtaa kehon iltaisin varhemmin ja nukku-maan halutaan mennä aikaisemmin. Ikääntyessä myös unen rakenne muuttuu, koska syvän unen määrä vähenee, uni muuttuu pinnalliseksi, katko-naiseksi, tuntuu kevyemmältä ja yölliset herää-miset lisääntyvät. Unen tarve ei kuitenkaan vähene ikääntyessä. Unella on laajat yhteydet vanhenevan henkilön terveydentilaan ja toimintakykyyn.

Päiväunet virkistävät fyysisesti ja henkisesti, ylläpitävät myönteistä mielialaa ja edistävät asioiden ja tapahtumien muistamista ja oppimista.

UNIVAJEELLA tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö nukkuu vähemmän kuin hänen unentarpeensa edellyttää. Jatkuvan univajeen seurauksena syntyy univelkaa. Tavallisia univajeen syitä ovat masennustila tai viivästynyt unijakso, jolloin henkilö herää liian aikaisin eikä hän saa riittävästi virkistävää unta. Univaje ja univelka vaikuttavat monin tavoin elimistön toimintaan ja aineenvaihduntaan.

Pitkään jatkuneet univaikeudet ja unihäiriöt voivat aiheuttaa sekä psykkinisiä että fyysisiä oireita ja sairauksia.

UNETTOMUUS on yleinen ongelma, joka vaivaa joskus lähes kaikkia. Unettomuus ei ole sairaus vaan oire. Hoidon kannalta täytyy saada selville unettomuuden taustalla oleva syy. Unettomuus

kehittyä monien eri tekijöiden vuorovaikutuksesta. Se voi alkaa elämäntilanteen muutoksesta ja taustalla voi olla muun muassa ahdistuneisuus tai jännittyneisyys, lääkkeet, alkoholi tai sairaudet ja niiden aiheuttamat oireet.

Pitkään jatkunut univaje vaikeuttaa päätöksen-tekoa ja luovuutta sekä heikentää keskittymiskykyä. Lisäksi puheesta ja kirjoituksesta voi tulla epäselvää ja ihminen saattaa nukahdella helposti, vaikka hän selviäisikin arjen rutiinitehtävistä. Unetomuus voi aiheuttaa myös sydämen tykytystä ja muita autonomisen hermoston oireita sekä kivun-sietokyvyn heikkenemistä.

Sydänterveys on aivoterveyttä

Sydämessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat aivoterveeyteen. Sydän on koko kehon ”moottori”. Sydänlihas on vahva mutta herkkä reagoimaan

sisäisiin ja ulkopuolisiin tekijöihin. Sydämen kuntoon vaikuttavat monet tekijät, kuten useat sairaudet, infektio, ylipaino, kohonnut verenpaine, haitallinen kolesterolin taso (LDL) sekä haitalliset elämäntavat, kuten tupakointi, epäterveellinen ravitsemus ja vähäinen liikunta.

Sydän ja aivot ovat sidoksissa toisiinsa tekemällä yhteistyötä.

Suolisto on toiset aivomme

Suolisto ja aivot ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa eri viestintäkanavien kautta (hermot, hormonit ja molekyylit). Tämä vuorovaikutus voi altistaa yhä useimmille sairauksille tai auttaa pysymään terveenä. Suoliston hyvät bakteerit pitävät yllä immuunipuolustusjärjestelmäämme.

Suolisto tuottaa jopa 95 % hyvänolon hormonia – serotoniinista – ja aivot vain 5 %. Suolisto-bakteerit voivat aiheuttaa masennusta, pelkotiloja ja unohtelua.

Suolistoa hoitamalla hoitaa samalla stressitasojaan, aivojaan ja mielentilaansa – ja toisin päin: aivojen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi suoliston toimintaan.

Aivoterveysten häiriötekijät

Terveyden kohdalla voimme kulkea kahteen suuntaan: joko kohti hyvää terveyttä tai siitä pois päin. Tähän vaikutamme päivittäisillä valinnoillamme. Aivoterveydestä tulee huolehtia läpi koko elämän. Aivot ovat elin, jota ei voida vaihtaa eikä aivoihin löydy varaosia.

Aivoterveyteen vaikuttavat häiriötekijät:

- sydän- ja verisuonitautit
- suolisto- ja mahan toiminnan häiriöt
- sosiaalisen verkoston ja toiminnan puute
- psykososiaalinen tilanne (oma personalisuus ja tunne-elämä)
- HAITALLISET ELÄMÄNTAVAT

Haitallisilla elämäntavoilla voi merkittävästi heikentää omaa aivoterveyttä. Tällaisia ovat:

1. Tupakointi

Nikotiini on aivoille myrkyllinen aine ja aiheuttaa muutoksia aivoissa.

2. Alkoholi

Jos alkoholia käytetään, määrän tulee olla kohtuullinen. Runsas alkoholinkulutus suurentaa veren triglyseridipitoisuutta, altistaa lihomiselle sekä lisää maksa- ja aivosairauksia sekä altistaa sydän- ja verisuonitautteille.

3. Alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö

Vakavimmat alkoholin sekakäytön vaarat liittyvät keskushermoston lamaavien huumeiden tai lääkkeiden ja alkoholin samanaikaiseen käyttöön. Sekakäyttäjällä yleisesti esiintyvät ongelmat ovat pitkäaikainen unettomuus, ahdistuneisuushäiriöt ja masennus.

4. Huono ruokavalio ja liikkumattomuus

Huono ruokavalio edistää monia sairauksia kuten sydäntauteja ja syöpää. Ravitsemuksessa ongelmana ei useinkaan ole se mitä ruokavalio sisältää, vaan se mitä se ei sisällä. Liikkumattomuus ja runsas paikallaanolo altistaa pitkäaikaisairauksille, kuten sepelvaltimosairaudelle. Pitkäkestoinen istuminen kuormittaa kehon tukirakenteita ja on yhteydessä niska- ja alaselkikipuihin.

3.2 Muistitulkin eettiset ohjeet

Eettiset ohjeet luovat arvopohjan koko Muistitulkki-toiminnalle. Ohjeiden perusteella voidaan toimintaa myös ennakoida, jotta muut osapuolet, kuten lääkäri, hoitaja ja asiakas tietävät, miten muistitulkki toimii eettisesti. Eettiset ohjeet eivät ole lakeja, vaan ne jäävät muistitulkin oman arvioinnin varaan heijastaen hänen ammattimaisuuttaan.

Muistitulkki-koulutusohjelman hyväksytysti suorittanut muistitulkki sitoutuu noudattamaan näitä eettisiä ohjeita sekä edistämään kulttuurisensitiivistä vuorovaikutusta ja yhdenvertaisuutta.

Eettisten ohjeiden tarkoituksena on tukea muistitulkin eettistä päätöksentekoa ja ilmaista muistitulkin toiminnan periaatteet.

1. SALASSAPITOVELVOLLISUUS

- Ymmärrän, että keskustelut asiakkaan sekä ammattilaisten kanssa ovat luottamuksellisia, enkä koskaan kerro niistä ulkopuolisille.
- Ymmärrän salassapitovelvollisuuden merkityksen perehtymällä ja sitoutumalla näihin eettisiin ohjeisiin ja tutustumalla salassapitoa koskevaan lainsäädäntöön.
- Noudatan annettuja tietoturvaohjeistuksia ja vaalin asiakkaan yksityisyyttä.

2. KUNNIOITUS, MONINAISUUS JA TASA-ARVO

- Kohtelen kaikkia ihmisiä kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti.
- En syrji tai vähättele ketään sukupuolen, iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.
- Ymmärrän tulkkaustilanteen sensitiivisyyden merkityksen käyttäytymällä kohteliaasti ja pukeutumalla neutraalisti.

3. KOULUTUSOHJELMAN OHJEISTUKSEN NOUDATTAMINEN

- Sitoudun noudattamaan koulutusohjelman ohjeistusta.
- Epäselvissä tilanteissa pyydän apua ja hyödynnän asiantuntijoita.
- Kerron eteenpäin vain oikeaksi tietämäni tietoa.

4. NEUTRAALIUS

- Tulkkaan ensimmäisessä persoonassa.
- Tulkkaan kattavasti mitään lisäämättä ja pois jättämättä.
- En toimi tulkattavien edustajana.
- Ymmärrän etten voi tehdä päätöksiä muiden puolesta.

5. KULTTUURISENSITIIVINEN VUOROVAIKUTUS

- Edistan kulttuurisensitiivistä vuorovaikutusta vieraskielisen asiakkaan ja ammattilaisen välillä.
- Edistan toimivan luottamussuhteen aikaansaamista asiakkaan, itseni ja ammattilaisen välillä.

6. OMASTA JAKSAMISESTA JA HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMINEN

- Pyydän ja otan vastaan tukea tarvittaessa.
- Ymmärrän, etten voi auttaa muita, jos en itse voi hyvin.
- Pidän huolta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistani.

7. VASTUUNKANTO

- Otan vastuun omasta toiminnastani ja korjaan mahdolliset virheet.
- Mikäli koen, että en pärjää, kerron sen rehellisesti.
- Ilmoitan seikoista, jotka vaikeuttavat tulkaustyötä.

3.3 Pieni opas muistitestiin kutsutulle



Opas on tarkoitettu muistitestiin kutsutulle sekä hänen läheisilleen ja se annetaan asiakkaalle ennen testiin saapumista. Oppaan tarkoituksena on auttaa testiin kutsuttua ymmärtämään mihin ja miksi hän on kutsun saanut. Oppaan suomenkielinen versio on laadittu selkokielellä.

Etnisissä vähemmistöryhmissä tietoisuus muistitesteistä on yleensä vähäinen ja testiin kutsutulla voi olla pelkoja testitilannetta kohtaan. Lisäksi asiakkaan voi olla haastavaa ymmärtää mitä on tapahtumassa. Oppaan avulla pyritään kertomaan asiakkaalle tulevasta tapahtumasta. Oppaseen on kirjattu tiiviisti ja selkeästi mitä tarkoittaa, kun henkilö on kutsuttu muistitestiin. Oppaan kaikki kieliversiot on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi. Oppaan avulla pyritään tukemaan muistitestiin kutsuttua henkilöä lisäämällä hänen ymmärrystään siitä, mitä muistivastaanotolla tulee tapahtumaan ja miksi. Opas on tarkoitettu myös muistitestiin kutsutun henkilön läheisille, jotta heidän olisi helpompaa keskustella aiheesta läheisensä kanssa. Myös muistitulkki voi käydä oppaan läpi yhdessä asiakkaan kanssa ennen testin alkua.

3.4 Hyödyllisiä termejä ja määritelmiä

Kirjassa esiintyy runsaasti erilaisia määritelmiä, käsitteitä ja termejä, joihin myös muistitulkki törmää tehtävässään. Viereisellä sivulla olevaan taulukkoon on koottu kirjassa ja muissa toiminnan materiaaleissa esiintyviä sekä yleisesti aihealueeseen liittyviä termejä, joita käytetään niin käytännön työssä kuin erilaisissa julkaisuissa ja mediassa. Monista käsitteistä ja termeistä on laadittu useampia määritelmiä ja selityksiä. Taulukkoon on pyritty valitsemaan yleisemmin käytettyjä. Taulukossa on myös tyhjä sarake, johon muistitulkki voi laittaa merkin, kun määritelmä on hänelle tuttu ja ymmärrettävä.

- Määritelmät sisältävät vähimmäismäärän tietoa käsitteen yksilöimiseksi ja erottamiseksi muista lähikäsitteistä. Määritelmän avulla voidaan tunnistaa kunkin käsitteen paikka käsitejärjestelmässä.
- Käsitteet ovat ihmisen mielessään muodostamia ajatusmalleja, jotka vastaavat tiettyjä ympäröivän todellisuuden kohteita, niin sanottuja tarkoituksia.
- Käsitteitä käytetään tiedon jäsentämiseen. Käsitteet eivät välttämättä ole kielisidonnaisia, mutta yhteiskunta- ja kulttuurisidonnaiset tekijät vaikuttavat usein erilaisen käsitejaon syntymiseen eri kielissä. Kaikille käsitteille ei välttämättä ole vakiintunut niitä vastaavaa kielellistä ilmausta.
- Termit ovat käsitteiden kielellisiä nimityksiä, joiden avulla voidaan lyhyesti viitata käsitteen koko sisältöön – edellyttäen, että se on tunnettu.

Lähde: Sanastokeskus TSK, Terminologian sanasto

TERMI / KÄSITE	OK	MÄÄRITELMÄ / SELITE
ahdistuneisuushäiriö	✓	Toimintakykyä ja elämänlaatua heikentäviä psykiatrisia häiriöitä, joille on ominaista poikkeavan voimakas kohtauksittainen tai jatkuva uhan ja ahdistuneisuuden tunne, jota saatetaan yrittää säädellä välttämiskäyttämisen avulla. Oireistoon liittyy usein vaihtelevassa määrin somaattisia oireita.
ahdistus, ahdistuneisuus tunnetilana		Pelon tunne, joka johtuu sisältä tai ulkoa uhkaavan, huonosti tiedostetun vaaran ennakoimisesta ja jonka oireita voivat olla muun muassa levottomuus, pelokkuus, keskittymiskyvyn puute, unihäiriöt, sydämentykytys, pahoinvointi, vapina, tihentynyt virtsaamistarve ja ilman loppumisen tunne.
apuväline		Toimintarajoitteisen henkilön selviytymistä tukeva väline. Apuvälineitä voivat olla erityisvalmisteiset tai yleisesti saatavilla olevat välineet tai tekniset järjestelmät, jotka ehkäisevät, korvaavat ja lieventävät toimintarajoitteisuudesta koituvaa haittaa. Apuvälineiksi voidaan lukea myös ne välineet, joita omaiset tai avustajat käyttävät toimintarajoitteisen henkilön auttamiseen.
asuinpaikka		Sen asunnon sijainti, jossa henkilö oli kirjoilla vuoden viimeisenä päivänä. Nykyinen kotikuntalaki antaa henkilölle mahdollisuuden vapaasti valita vakinaisen asuinpaikkansa.
avuntarve		Henkilön tarve saada toisen henkilön apua henkilökohtaisissa toiminnoissa, kotitaloustöissä tai asioinnissa kodin ulkopuolella.
CERAD		Kognitiivinen tehtäväsarja Alzheimerin taudin ja lievän kognitiivisen heikkenemisen seulontaan.
dementia		Useamman kuin yhden kognitiivisen toiminnon heikentyminen aikaisempaan suoritustasoon nähden siinä määrin, että se heikentää itsenäistä selviytymistä jokapäiväisissä toimissa, työssä tai sosiaalisissa suhteissa. Dementia on oireyhtymä, ei erillinen sairaus.
edunvalvoja		Henkilö, joka huoltajuuden perusteella tai holhousviranomaisen tai tuomioistuimen päätöksellä hoitaa vajaavaltaisen tai muun syyn vuoksi tukea tarvitsevan taloudellisia asioita ja valvoo hänen etuaan.
eläkettä saavan hoitotuki; eläkkeensaajan hoitotuki		Etuus, joka voidaan myöntää sellaiselle 16 vuotta täyttäneelle henkilölle, joka saa eläkettä tai muuta vastaavaa etuutta vanhuuden tai täyden työkyvyttömyyden perusteella.
etninen tausta		Etninen tausta eli kansallisuus tarkoittaa, että henkilö kuuluu johonkin kansanryhmään (inkerinsuomalaiset, kurdit, romanit). Henkilö voi olla esimerkiksi kansallisuudeltaan kurdi mutta suomen kansalainen.
etnisyys / etninen ryhmä		Etnisyyden kriteereinä pidetään mm. Alkuperää, kulttuuria, tapoja, uskontoa, rotua, kieltä tai fyysisiä erityispiirteitä. Tutkijat luonnehtivat etnisyyttä etnisen ryhmän ja etnisen identiteetin avulla. Etnistä ryhmää luonnehtivat yhteinen alkuperä ja kulttuuri, etninen ryhmäidentiteetti ja ryhmäinteraktio sekä muista etnisistä ryhmistä poikkeava elämäntapa. Yksinkertaisesti ilmaisten samaan etniseen ryhmään kuuluvat ihmiset ajattelevat ja käyttäytyvät samalla tavalla.
etätulkkaus		Tulkkaus, jossa vähintään yksi osapuoli on fyysisesti eri paikassa kuin muut ja muihin osapuoliin kuva tai ääniyhteydessä.
EU-eläke; Eta-eläke		Eläke, johon voi olla oikeus sellaisella henkilöllä, joka itse tai jonka edunjäntäjä on työskennellyt ja ollut vakuutettuna vähintään kahdessa EU:n sosiaaliturva-asetuksia soveltavassa maassa
eurooppalainen lääkemääräys		Lääkemääräys, jolla voi ostaa lääkkeitä myös muussa EU-maassa kuin siinä, jossa lääkemääräys on annettu.
henkilökoh-tainen toiminto		Liikkuminen, pukeutuminen, ruokailu, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen tai muu näihin verrattava toiminto.
henkilökortti / sairausvakuu-tustiedoilla varustettu henkilökortti		Poliisin myöntämä henkilökortti, johon on merkitty sairausvakuutustiedot.

TERMI / KÄSITE	OK	MÄÄRITELMÄ / SELITE
hoitaja		Tässä kirjassa hoitajalla tarkoitetaan kaikkia Suomessa toimivia sote-alan ammattihenkilöitä, joilla on oikeus ja tarvittava koulutus tehdä muistitesti. Tällaisia ovat mm. muistihoitaja ja aiheeseen perehtynyt lähihoitaja ja sairaanhoitaja.
huumausaineet /huumeet		Laiton päihde. Päihneiden laittomuuden määrittelee lainsäädäntö. Huumeella tarkoitetaan huumaantumistarkoituksessa käytettyä ainetta. Huumausaine on huumetta rajatumpi käsite. Huumaavasti vaikuttavia aineita ovat myös tietyt lääkkeet (uni-, rauhoittavat- tai kipulääkkeet), mikäli niitä käytetään lääkärin ohjeiden vastaisesti.
itsehoito / omahoito		Potilaan sairauteensa kohdistama oma-aloitteinen hoito.
itsehoitolääke		Lääke, jota saadaan myydä ilman lääkemääräystä.
kansalaisuus		Yksilön ja valtion välinen lainsäädännöllinen side, joka määrittää yksilön aseman valtiossa ja jolla määritetään yksilön ja valtion välisiä keskeisiä oikeuksia ja velvollisuuksia.
kansaneläkkeen-saajan kortti		Kortti, jonka kela myöntää pelkkää kansaneläkettä saavalle eläkkeensaajalle.
Kela-kortti		Kelan vakuutetulle myöntämä henkilötietoja sisältävä kortti, jonka haltijalla on oikeus sairaanhoitokorvauksiin. Kela-korttiin merkitään vakuutetun suku- ja etunimet sekä henkilötunnus.
kielen rekisterit		Käsitteellä rekisteri tarkoitetaan kielimuotoa, jonka käyttö kytkeytyy tiettyihin tilanteisiin tai käyttäjäryhmiin. Siinä missä murre viittaa alueelliseen vaihteluun, rekisteri viittaa sosiaaliseen, käyttäjä- ja tilannekohtaiseen kielen vaihteluun. Rekisterit voivat poiketa toisistaan sanastollisesti, kieliopillisesti ja syntaktisesti. Rekisterejä ovat esimerkiksi puhuttu ja kirjoitettu kieli, yleiskieli, somekieli, virkakieli ja eri tiedonalojen kielet, kuten biologian kieli.
Kielitietoisuus		Kyky tarkastella kieltä ja kielenkäyttöä eri näkökulmista: taitoa tunnistaa kielen ja tekstien käyttötapoja, niiden merkityksiä ja tavoitteita erilaisissa tilanteissa sekä kykyä käsitteellistää tehtyjä havaintoja. Kielitietoisuuteen liittyy tieto kielen rakenteista, säännönmukaisuuksista ja variaatiosta sekä ymmärrys kieleen liittyvistä sopimuksista ja normeista ja niiden sosiaalisesta luonteesta.
kognitiivinen		Tiedollinen, ymmärteinen, tajunnan sisältöön liittyvä havainto.
kognitiiviset oireet		Tiedonkäsittelyn jonkin osa-alueen heikentyminen.
korvattavuus		Tuotteen tai palvelun ominaisuus, jonka perusteella korvataan tarpeellisia sairaanhoidon kustannuksia ja työterveyshuollon hyväksyttäviä kustannuksia.
kotikäynti		Käynti, jonka ammattihenkilö tekee asiakkaan kotiin.
kulttuuri-sensitiivisyys		Kyky tavoittaa ja ymmärtää eri kulttuurisesta ja etnisestä taustasta tulevien kokemusmaailmaa sekä mahdollisuus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi eri kulttuuriympäristössä.
kuulo-näkö-vammainen		Henkilö, jolla on sekä kuulo- että näkövamma, joka vaikuttaa hänen kommunikointiinsa, tiedonsaantiinsa ja liikkumiseensa sekä arkielämässä selviytymiseensä.
kuulo-vammainen		Henkilö, joka kuulee huonosti tai on kuuro.
käyttöoire		Muistisairauden aiheuttama haitallinen muutos käytöksessä tai tunne-elämässä.
lakisääteinen etuus		Etuus, jonka saamisen edellytykset on säädetty laissa.

TERMI / KÄSITE	OK	MÄÄRITELMÄ / SELITE
lievä kognitiivinen heikentyminen		Tiedonkäsittelyoire ilman merkittävää toimintakyvyn heikentymistä.
luontaistuote		Kasvi-, kivi- ja eläinkunnista tai bakteereista saatava aine, joka on tarkoitettu täydentämään ruokavaliota ja tasapainottamaan elintoimintoja. Luontaistuotteet sisältävät yleensä vitamiineja, kivennäisaineita, rasvahappoja, maitohappobakteereita, kuituja tai lääkekasveista valmistettuja uutteita ja kasveja eristettyjä aineita. Luontaistuotteita ei ole tarkoitettu lääkkeeksi. Termiä ei ole lainsäädännössä virallisesti määritelty.
lähete		Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntuottajan esittämä asiakasta koskeva yksilöity palvelupyyntö toiselle palveluntuottajalle.
lähiomainen		Henkilö, joka on sukulaisuuden tai adoption perusteella läheinen toiselle henkilölle. Lähiomaisia ovat esimerkiksi puoliset, vanhemmat, isovanhemmat, lapset ja sisarukset sekä adoptiovanhemmat ja -lapset.
lääke		Lääkelaisa (395/1987) lääkkeellä tarkoitetaan valmistetta tai ainetta, jonka tarkoituksena on sisäisesti tai ulkoisesti käytettynä parantaa, lievittää tai ehkäistä sairautta tai sen oireita ihmisessä tai eläimessä.
lääkärinlausunto		Lääkärin tai hammaslääkärin tehtävässä toimimaan oikeutetun henkilön laatima lääketieteellisesti perusteltu, ennalta määrättyt asiat sisältävä kirjallinen selvitys tutkittavan terveydentilasta tai muusta lääketieteellisesti arvioitavissa olevasta asiasta. Lääkärinlausunto voidaan laatia esimerkiksi lääkkeiden erityiskorvauksen myöntämistä. Tavallinen lääkärintodistus on SV B -lausunto. Lääkärinlausunto on oikeudellisesti pätevä asiakirja.
lääkärinlausunto B		Yksityiskohtainen selvitys potilaan sairaudesta, sen ennusteesta ja kuntoutustarpeesta esimerkiksi pitkäaikaista sairauspoissaoloa, kuntoutustukea, kuntoutusta, kuntoutuspsykoterapiaa tai työkyvyttömyyseläkettä varten. Lausunnolla haetaan oikeutta myös lääkkeiden erityiskorvaukseen.
lääkärinlausunto C		Selvitys sairauden vaikutuksesta potilaan pitkäaikaiseen toimintakykyyn sekä sairaudesta aiheutuva avun, ohjauksen ja valvonnan tarpeeseen. Sitä käytetään vammaistuen tai eläkettä saavan hoitotuen hakemiseen.
lääkärintodistus		Lääkärin tai hammaslääkärin tehtävässä toimimaan oikeutetun henkilön laatima suppea kirjallinen selvitys asiakkaan terveydentilasta. Lääkärintodistus voidaan laatia esimerkiksi sairauspoissaolon tai muun etuuden tarpeen selvittämiseksi.
lääkärintodistus A		Tavallisin lääkärintodistus. Sillä lääkäri arvioi lyhytaikaisten sairauksien aiheuttamaa työkyvyttömyyden kestoa. Yleensä se voidaan kirjoittaa enintään 2 kuukaudeksi.
maahanmuuttaja		Suomeen muuttanut ulkomaan kansalainen, joka aikoo asua maassa pidempään. Maahanmuuttajalla voidaan viitata myös sellaiseen henkilöön, joka on syntynyt Suomessa, mutta jonka vanhemmat tai toinen vanhemmista on muuttanut Suomeen (ns. toisen sukupolven maahanmuuttaja).
maakunta		Alue, johon kuuluvat kunnat muodostavat toiminnallisesti ja taloudellisesti sekä alueen suunnittelun kannalta tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden. Vuoden 2011 alusta manner-suomessa on 18 maakuntaa.
masennus		Yleiskäsite, jolla asiayhteydestä tai voimakkuudesta riippuen tarkoitetaan joko ohimenevää masentunutta mielentilaa, masennustilaa tai erilaisten sairaustilojen tai psykologisten häiriöiden oiretta.
mielenterveyden ongelma tai häiriö		Ongelmat ja häiriöt voivat ilmetä monin tavoin ja oirein. Häiriöistä on kyse, kun oireet rajoittavat yksilön toiminta- ja työkykyä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia tai aiheuttavat kärsimystä ja psyykkistä vajaakuntoisuutta.
mielenterveys		Mielenterveys on voimavara, johon perustuu ihmisen hyvinvointi ja toimintakyky. Mielenterveys mahdollistaa muun muassa arjessa selviytymisen, läheiset ihmissuhteet ja luovuuden.
MMSE-testi		Kognitiivista suoriutumista mittaava seulontatesti, joka sisältää lyhyitä tehtäviä kognitiivisten toimintojen eri osa-alueiden arvioimiseksi.

TERMI / KÄSITE	OK	MÄÄRITELMÄ / SELITE
monikulttuurinen väestö		Kattokäsite, jolla tarkoitetaan ihmisiä, joilla on eri etninen tausta tai muu kuin suomalainen syntyperä.
monikulttuurisuus		Eri kulttuurisia ja kielellisiä taustoja edustavien ryhmien tasa-arvoinen rinnakkaiselo. Monikulttuurisuus sisältää myös oletuksen kulttuurisen monimuotoisuuden hyväksyttävyydestä. Termiä monikulttuurisuus käytetään viittaamaan useisiin eri ilmiöihin.
moninaisuus		Moninaisuus perustuu ajatukseen erilaisista yksilöistä ja yhteisöistä, jotka kunnioittavat ja hyväksyvät toistensa erilaisuuden yhteiskunnassa.
muistihoitaja		Etenevien muistisairauksien hoitoon perehtynyt terveydenhuollon henkilö. Muistihoitaja toimii lääkärin työparina muistisairauksien tunnistamisessa, taudinmäärittämisessä, hoidossa, ohjannassa ja seurannassa.
muistikoordinaattori		Etenevien muistisairauksien hoitoon perehtynyt terveydenhuollon tai sosiaalialan ammattihenkilö, jonka vastuulla on muistipotilaan hoidon koordinointi sekä ongelmien ennakointi ja ratkaiseminen yhdessä perheen kanssa.
muistioire		Viittaa episodisen muistin (tapahtumamuistin) ja semanttisen muistin (asiamuistin) toiminnassa esiintyviin vaikeuksiin. Nämä voivat johtua otsa- tai ohimolohkon toiminnan muutoksista, jotka aiheuttavat mieleen painamisen, muistissa säilyttämisen tai mieleen palauttamisen hankaluutta. Muistioiretta arvioitaessa huomioidaan myös tarkkaavuus, työmuisti ja toiminnanohjaus.
muisti-poliklinikka		Muistisairauksien diagnostiikkaan ja hoitoon erikoistunut moniammatillinen terveydenhuollon työryhmä.
muistisairaus		Etenevä ja usein dementiaan johtava aivosairaus, joka heikentää sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta.
neuro-psykologia		Psykologian ala, joka käsittelee hermostollisten prosessien ja käyttäytymisen välisiä yhteyksiä.
oireyhtymä		Yhdessä esiintyvien oireiden muodostama kokonaisuus.
omatoimisuus		Kyky selviytyä vaikeuksista itse jokapäiväisistä toimista, kuten henkilökohtainen hygienia, ruokailu, liikkuminen sekä rahan käyttö, kodinkoneiden käyttö, työkyky ja kommunikaatiokyky.
omavastuu-aika		Etuuden maksukautta edeltävä ajanjakso, jolta ei pääsääntöisesti makseta etuutta.
pakolainen		Yk:n pakolaissopimuksen mukaan henkilö, jolla on perusteltu aihe pelätä joutuvansa vainotuksi kotimaassaan. Suomessa kutsutaan pakolaisiksi myös niitä, jotka ovat saaneet jäädä maahan suojelun tarpeen vuoksi tai humanitäärisistä syistä. Kiintiöpakolainen on henkilö, jolla on yk:n myöntämä pakolaisen asema ja joka kuuluu vastaanottavan maan pakolaiskiintiöön.
paluumuuttaja		Henkilö, joka palaa lähtömaahansa. Suomessa paluumuuttaja tarkoittaa entisiä tai nykyisiä suomen kansalaisia ja heidän perheenjäseniään tai jälkeläisiään, jotka muuttavat Suomeen.
puhe-vammainen		Henkilö, jolla on jonkin vamman tai sairauden takia vaikeuksia ilmaista itseään puheen avulla tai ymmärtää puhetta tai vaikeuksia kirjoittaa tai ymmärtää kirjoitettua tekstiä.
päihde-riippuvuus		Riippuvuus johonkin päihteeseen. Syntyy tavallisesti useiden ajallisesti lähekkäin olevien käyttökertojen seurauksena, joka saattaa johtaa fyysisen ja psyykkiseen terveyden heikkenemiseen, kyvyttömyyteen säädellä päihdyttävän aineen käyttöä sekä vieroitusoireisiin käytön loputtua.
päihteet		Ilman hoidollista tavoitetta käytetyt, psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet. Yleisiä päihteitä ovat alkoholi, impattavat aineet ja huumeet, sekä päihtymys tarkoitukseen käytetyt lääkkeet.
ravintolisä		Elintarvikkeita, joita säätelee elintarvikelaki ja ravintolisäasetus. Ravintolisissä käytetyillä valmistusaineilla ei saa olla lääkkeellisiä vaikutuksia.

TERMI / KÄSITE	OK	MÄÄRITELMÄ / SELITE
resepti / lääkemääräys		Lääkkeen määrääjän (lääkäriin) antama määräys, jonka perusteella apteekki toimittaa asiakkaalle lääkkeen. Lääkemääräykset ovat pääsääntöisesti sähköisiä lääkemääräyksiä.
reseptilääke		Lääke, joka saadaan luovuttaa apteekista vain lääkemääräyksen perusteella.
ruokakunta		Samassa asunnossa pysyvästi asuva henkilö tai asuvat henkilöt.
sekakäyttö		Useamman kuin yhden päihteen samanaikaista tai peräkkäistä käyttöä. Sekakäyttö kattaa huumeaineet, alkoholin ja psykoaktiivisesti vaikuttavat lääkeaineet.
selkokieli		Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoiltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä.
siirtotyöläinen		Henkilö, joka muuttaa työn vuoksi tilapäisesti asumaan toiseen maahan. Lyhyellä työkomennuksella olevia tai lyhytaikaiseen kausityöhön (esimerkiksi marjanpoimijat) tulevia ulkomaalaisia ei tilastoissa lueta maahanmuuttajiin.
sosiaaliturva		Sosiaaliturvan avulla taataan kohtuullinen toimeentulo silloin, kun se on uhattuna esimerkiksi työttömyyden, sairauden, työkyvyttömyyden ja vanhuuden aikana. Yhteiskunnan on turvattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut.
stigmati-soituminen (leimaaminen)		Omassa mielessä tai muiden taholta tapahtuva oireen tai sairauden määrittelemine häpeälliseksi, poikkeavaksi ja ei toivotuksi.
suomalais-taustainen		Suomalaistaustaisia ovat kaikki ne henkilöt, joilla vähintään toinen vanhemmista on syntynyt Suomessa. Suomessa ennen vuotta 1970 syntyneiden henkilöiden, joiden vanhemmista ei ole tietoa, on päätelty olevan suomalaistaustaisia, mikäli he puhuvat äidinkielenään kotimaista kieltä (suomi, ruotsi, saame). Kaikilla suomalaistaustaisilla henkilöillä taustamaa on Suomi.
syntymämaa		Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmään merkittävälle henkilölle merkitään syntymämaa, joka määräytyy sen mukaan, mikä on ollut äidin vakituinen kotimaa syntymähetkellä. Siten esimerkiksi ennen Viron itsenäistymistä syntyneillä virolaisilla maahanmuuttajilla syntymämaa on Neuvostoliitto. Samoin suomen luovuttamilla alueilla syntyneiden syntymämaa on Suomi, vaikka alue ei enää kuulu suomelle. Syntymämaa tulee syntymäajankohdan valtionrakenteen mukaisena.
syntyperä ja taustamaa		Syntyperä ja taustamaa määräytyvät henkilön vanhempien syntymävaltiotiedon perusteella. Syntyperä-luokituksen avulla on helposti eriteltävissä ulkomailla ja Suomessa syntyneet ulkomaalaistaustaiset henkilöt.
syryntä		Tilanteet ja prosessit, joissa henkilö joutuu tai asetetaan muita huonompaan asemaan esimerkiksi etnisen alkuperänsä, sukupuolensa, ikänsä, uskontonsa, vammansa, seksuaalisen suuntautumisensa tai sukupuoli-identiteettinsä vuoksi. Syryntä ei perustu siihen millaisia ihmiset todella ovat, vaan siihen, mitä mielikuvia ja ennako-oletuksia heihin liitetään. Syryntässä on kyse poissulkemisesta, ja siihen liittyy viesti syryntyn erilaisuudesta ja huonompiarvoisuudesta.
tartuntatauti		Tarkastus, jonka tavoitteena on henkilön terveydentilan tai työ- tai toimintakyvyn tutkiminen.
terveyden-huollon palvelu		Asiakkaan terveydentilan määrittämiseen tai hänen terveytensä palauttamiseen tai ylläpitämiseen tarkoitettu palvelu, jota antaa terveydenhuollon ammattihenkilö tai jota annetaan terveydenhuollon toimintayksikössä.
terveyskeskus		Perusterveydenhuollosta vastaava kunnan tai kuntayhtymän ylläpitämä toimintayksikkö.
testaaja		Tässä kirjassa testaajalla tarkoitetaan sote-alan ammattihenkilöä, joka suorittaa muistihäiriöiselle asiakkaalle muistitestin.

TERMI / KÄSITE	OK	MÄÄRITELMÄ / SELITE
toimintakyky		Henkilön valmius suorittaa elämäntilanteensa ja sen vaatimusten kannalta tarpeellisia toimintoja. Henkilön toimintakykyä voidaan arvioida fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen suoriutumisen suhteen.
toimintakyvyn heikentyminen		Henkilön suorittamien toimintojen vaikeutuminen sairauden tai vamman takia.
tulkkaus		Toiminta, jossa henkilö kääntää puhuttua kieltä, viittomakieltä tai muuta ihmisten välistä viestintäjärjestelmää toiselle kielelle, puheeksi tai muulle viestintäjärjestelmälle.
tulkkiprofiili		Tulkin henkilötiedot, tiedot kielistä ja kommunikointikeinoista, joilla tulkki pystyy työskentelemään, sekä tieto maantieteellisestä alueesta, jolla tulkki toimii.
turvapaikanhakija		Henkilö, joka on kotimaassaan joutunut vainon kohteeksi ja joka anoo kansainvälistä suojelua ja oleskeluoikeutta toisesta maasta.
ulkomaalainen		Henkilö, joka ei ole Suomen kansalainen.
ulkomaalais-taustainen		Henkilö, jonka molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla. Ulkomaalaistaustaisia ovat myös ulkomailla syntyneet henkilöt, joiden kummastakaan vanhemmasta ei ole tietoa väestötietojärjestelmässä. Suomessa ennen vuotta 1970 syntyneiden ja äidinkieltään vieraskielisten henkilöiden on päätelty olevan ulkomaistaustaisia samoin kuin vuonna 1970 tai sen jälkeen Suomessa syntyneiden henkilöiden, joiden kummastakaan vanhemmasta ei ole väestötietojärjestelmässä tietoa.
vammaisuus		Etuus, jolla tuetaan vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan henkilön selviytymistä jokapäiväisessä elämässä ja hänen toimintakykynsä ylläpitämistä.
vammaisten tulkkauspalvelu		Tulkkauspalvelu, joka on tarkoitettu sellaiselle kuulo-, kuulo-näkö- tai puhevammaiselle, joka vammansa vuoksi tarvitsee tulkkausta ja joka kykenee ilmaisemaan itseään tulkkauksen avulla.
vanhuuseläke		Eläke (etuus), jota voi saada tietyn iän saavuttanut henkilö. Vanhuuseläkettä maksetaan kansaneläkkeenä ja työeläkkeenä.
vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen		Aivoverenkiertosairauden aiheuttama tiedonkäsittelyn oireisto. Aivoverenkiertosairauden muistisairaus aiheuttaa muistin ja tiedonkäsittelyn heikentymää. Se kattaa oireiden kirjon, joka ulottuu rajautuneista oireista vähintään yhdellä tiedonkäsittelyn osa-alueella aina laaja-alaiseen, etenevään ns. dementia-asteiseen sairauteen
vertaistuki		Kahden ihmisen välillä tai ryhmässä tapahtuva tukitoimintaa, johon osallistuvat ovat eläneet tai elävät samankaltaisia elämänvaiheita ja joilla on samankaltaisia kokemuksia.
väestö		Väestöön kuuluvat ne Suomen kansalaiset ja ulkomaalaiset, jotka asuvat vakituisesti Suomessa, vaikka olisivatkin tilapäisesti ulkomailla.
yhden-vertaisuus		Kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.
yleisvaikutelma		Ammattihenkilön tekemään haastatteluun ja kliiniseen tutkimukseen perustuva kokonaisvaltainen arvio henkilön oireista ja niissä tapahtuneista muutoksista
yrtti		Mausteena tai lääkkeenä hyödynnetty kasvi. Yleensä ne sisältävät voimakastuoksuisia ja -aromisia eteerisiä öljyjä ja niitä käytetään joko tuoreina tai kuivattuina.

3.5 Muistitulkin sanastoa

Tämä osio on osa Muistitulkki-koulutusohjelman itseopiskelua. Itseopiskelun lisäksi yhteistyö oman kieli- ja kulttuuriryhmän sisällä toisten muistitulkkien kanssa on kannattavaa ja suositeltavaa. Hankaliin sanoihin voi yhdessä pohtia hyviä tapoja ilmaista asiaa omalla kielellä.

Alla olevaan taulukkoon on koottu sellaista sanastoa, mihin muistitulkki mahdollisesti työsään törmää. Näihin sanoihin on muistitulkin hyvä

mieltä etukäteen vastinetta omasta äidinkielestään. Kaikissa kielissä ei kaikille sanoille vastinetta löydy. Tämä tuo haasteita tulkkauksilanteeseen ja on suuri etu, jos siihen on varautunut etukäteen. Sanoja ei toki tarvitse opetella ulkoa mutta jo niihin tutustuminen auttaa jatkossa. Taulukossa on kunkin sanan kohdalle varattu tyhjä tila omankieliselle vastineelle. Hankalimmista sanoista voi myös laatia itselleen erillisen listan, jota voi hyödyntää myöhemmin tulkkauksilanteissa.

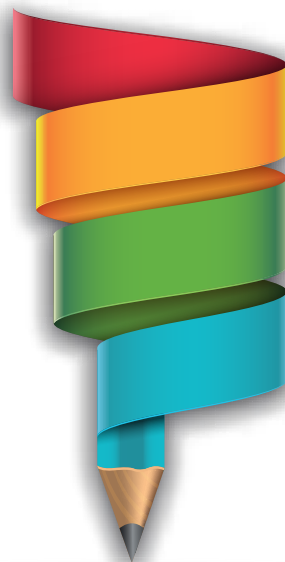
aivotärähdys	
aivoverenkierron häiriöt	
aivoverenvuoto	
ajanvarauskortti	
alaselän kiputilat	
alhainen verenpaine	
aliravitsemus	
ennaltaehkäisevä	
eturauhassyöpä	
fysioterapeutti	
geriatria	
halvaus	
harmaakaihi	
heikentynyt näkö	
hemoglobiini	
hengenahdistus	

hengityselimistö	
hermosärky	
hoitomaksu	
hoitosopimus	
hoivapalvelut	
huumaavat aineet	
huumeongelma	
insuliini	
invataksi	
jälkitauti	
jäykkäkouristus	
kakkostyyppin diabetes	
keskivartalo-lihavuus	
keuhkokuume	
keuhkoputkentulehdus	
kipupiste	

kliininen	
kohonnut verenpaine	
kotihoito	
kotisairaanhoido	
krooninen	
kunta	
kuntoutus	
kuulontutkimus	
kuulovammainen	
lihassärky	
lääkedosetti	
lääkejakelu	
omaishoitaja	
palvelutalo	
parantumaton	
pelkotila	
perinnöllinen sairaus	
perintötekijä	
pitkäaikaissairaus	
puheterapeutti	
puheterapia	
päihde	
päihdehuolto	

päihdeongelma	
päivystys	
päivystävä lääkäri	
rauhoittava lääke	
rintasyöpä	
ruokahaluttomuus	
rytmihäiriö	
saattoapu	
sairaskertomus	
sairaustodistus	
sairausvakuutus-kortti	
salassapitovelvol-lisuus	
sekakäyttö	
sepelvaltimotauti	
sisätautilääkäri	
sivuvaikutus	
skitsofrenia	
sosiaaliohjaaja	
sosiaaliturva	
sosiaaliturva-tunnus	
suuhygienisti	
sydämen vajaatoiminta	
sydän- ja verisuonitaudit	

sydänkohtaus	
sydäntauti / sydänvika	
syöpäsairaus	
sädehoito	
tartuntatauti	
taudin määrittely	
tehostettu hoito	
tekohampaat	
terveydentila	
terveysasema	
terveyskeskus	
terveysongelma	
toimintaterapia	
trauma	
tuki- ja liikunta-elinten sairaudet	
tukipalvelu	
turvapalvelu	
vaihdevuodet	
vammaisryhmä	
vammautunut	
vapaaehtoinen	
vastaanottohuone	
vastustuskyky	



verenkier- toelimityö	
verenpainetauti	
veriarvot	
verikoe	
virtsaamisvaivat	
virtsakoe	
virtsanpidätys- kyvyttömyys	
virtsanäyte	
vuoteen kastelu	
yleiskunto	
yliherkkyys	
ylipaino	
ylirasittunut	

3.6 Hyödyllisiä linkkejä

ETNIMU-toiminnan materiaalit

Kulttuurisensitiivinen muistityö -opas

Suomi ja englanti.

https://etnimu.fi/pdfs.php?page_id=8

Aivoterveyttä edistämään! -opassarja

Aivoterveyttä edistämään! -opas sekä

Harjoituksia aivojen aktivointiin -oppaat 1 ja 2.

Suomi, romaniväestö, viro, venäjä ja somali.

https://etnimu.fi/pdfs.php?page_id=8

Järjestöjä

JADE-toimintakeskus, Käpyrinne ry

<https://jadetoimintakeskus.fi/>

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

/ maahanmuuttajatyö

<https://www.polli.fi/other-languages/>

omaisneuvo-maahanmuuttajatyö/

Eläkeläiset ry / monikulttuurinen toiminta

<https://elakelaiset.fi/toiminta/>

monikulttuurinen-toiminta/

Mielenterveysomaisten keskusliitto –

FinFami ry / maahanmuuttajatyö

<https://finfami.fi/maahanmuuttajatyo/>

Suomen Pakolaisapu

<https://pakolaisapu.fi/>

Väestöliitto / monikulttuurisuus

<https://www.vaestoliitto.fi/nettikauppa/monikulttuurisuus/?num=2797898&upotusURI=/nettikauppa/monikulttuurisuus/&x198568=Select/Card>

Mieli – Suomen Mielenterveys ry / monikulttuurisuus

<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoitinta/monikulttuurisuus>

monikulttuurisuus

Monika-Naiset liitto ry / monikulttuurista naistoimintaa

<https://monikanaiset.fi/>

Muistiliitto

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>

Englanninkielisiä linkkejä

Alzheimer Europe – Database

Eri Euroopan maissa etnistaustaisille räätälöityä, muistiin liittyviä erikielisiä työkaluja.

The database for intercultural care and support can be found on the Alzheimer Europe website at:

<https://www.alzheimer-europe.org/Ethics/Database-of-initiatives-for-intercultural-care-and-support>

Alzheimer Europe – Raportti

ETNIMU-toiminta on osa raportin asiantuntijatyöryhmää.

[https://www.alzheimer-europe.org/Ethics/Ethical-issues-in-practice/2018-Intercultural-care-and-support/\(language\)/eng-GB](https://www.alzheimer-europe.org/Ethics/Ethical-issues-in-practice/2018-Intercultural-care-and-support/(language)/eng-GB)

GDPR ja tietosuoja

Suomen tietosuojavaltuutetun sivusto

<https://tietosuoja.fi/etusivu>

Euroopan tietosuojavaltuutetun sivusto

(englanniksi) https://edps.europa.eu/edps-homepage_en?lang=fi

Suomen Kyberturvallisuuskeskuksen sivusto

<https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi>

Virallinen GDPR dokumentaatio

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/HTML/?uri=CELEX:32016R0679>

Lakeja ja asetuksia

Suomen perustuslaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>

Yhdenvertaisuuslaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Sosiaalihuoltolaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvasta

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Tasa-arvolaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Ulkomaalaislaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301>

Laki kotoutumisen edistämisestä

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101386>

Hallintolaki (salassapitovelvollisuudesta ja hyväksikäyttökiellosta)

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434>

Rikoslaki (salassapitovelvollisuudesta)

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

Laki oikeudenkäynnistä hallintoasioissa (tulkin esteellisyydestä)

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190808>

Kielilaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030423>

Muita hyödyllisiä linkkejä**THL (Terveystieteiden tutkimuskeskus) maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus**

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus>

Yhdenvertaisuusvaltuutetun toimisto / syrjintä

<https://www.syrjinta.fi/syrjinta>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö / sotepalvelut

<https://stm.fi/sotepalvelut>

Suomi.fi / tietoa ja palveluja kansalaisille

<https://www.suomi.fi/kansalaiselle>

Kela / henkilöasiakkaat

<https://www.kela.fi/henkiloasiakkaat>

FINGER-tutkimushanke

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>

Opetushallitus

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/aidinkielen-ja-kirjallisuuden-lops-kasitteita>

Terveyskylän Muistimökki

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/>

Terveyskylän Aivotalo

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo>

Terveyskylän Ikätalo

<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo>



3.7 Loppusanat

Moninaisuus ja monikulttuurisuus ovat Suomessa jo arkipäivää. Sote-alan ammattilaiset kohtaavat työssään yhä useammin eri kieli- ja kulttuuriryhmiin kuuluvia ei suomen kielen taitoisia asiakkaita ja ovat mukana tilanteissa, joissa toimitaan tulkin välityksellä. Näihin tilanteisiin tarvitaan toimivia työkaluja sekä aihepiirin tuntevia tulkkeja. Etenkin muistisairaiden kohdalla on erityisen tärkeää, että tulkki ymmärtää asiakkaan taustoja ja kulttuuria. Muistitestitilanteessa tulkin tulee lisäksi ymmärtää testitilanteen asettamat erityisvaatimukset tulkkaukselle. Tällä pystytään omalta osaltaan tukemaan asiakkaan ymmärretyksi tulemistä ja vastavuoroisesti sitä, että asiakas ymmärtää mitä hänelle halutaan kertoa tai mitä häneltä halutaan kysyä. Näin voidaan aihepiirin tuntevan tulkin avulla osaltaan turvata myös testivastausten todenmukaisuus.

Havainnoimme ihmisistä herkästi kulttuurin näkyviä piirteitä, kuten pukeutumisen, sukupuoliroolit ja kommunikaatiotavat, emmekä useinkaan tiedä niiden taustalla olevia arvoja, asenteita tai menneisyyden tapahtumia. Nämä näkymättömät, henkilön identiteettiin vahvasti sidoksissa olevat asiat vaikuttavat kaikki tavalla tai toisella etniseen vähemmistöön kuuluvan ikääntyvän ymmärrykseen muistisairaudesta, sen ennakoinnista ja oikea-aikaisesta päätöksestä tulla muistivastaanotolle.

Muistitulkki-koulutusohjelman tavoitteena on tukea ja edistää etniseen vähemmistöön kuuluvan ikääntyvän päätöstä tulla muistihäiriöiden alkukartoitukseen. Koulutuksesta valmistuneet muistitulkit ovat omassa toiminnassaan tukena sekä omaan kieli- ja kulttuuriryhmään kuuluville ikääntyville että muistityötä tekeville sote-alan ammattilaisille. Lisäksi tärkeänä tavoitteena on toiminnan kehittämisen myötä edistää etnisiin vähemmistöihin kuuluvien muistisairaiden oikea-aikaista diagnosointia sekä sairauden jatkohoitoa ja seuranta.

Tämä käsikirja on kirjoitettu muistitulkiksi oppimisen ja kehittymisen tueksi. Muistitulkkina toimiminen on vaativaa ja tuo siinä roolissa toimivalle henkilölle useita haasteita. Kuten käsikirjasta selviää, liittyy Muistitulkki-toimintaan monia eri aiheita, jotka vaativat erilaista asiantuntijuutta ja osaamista.

Muistitulkille:

Hienoa, että olet rohkeasti ottanut tämän askeleen kohti omaa kehittymistäsi ja olet päättänyt valmistua muistitulkiksi. Tehtävä tuo mukanaan haasteita mutta myös paljon mielihyvää ja onnistumisen tunteita. Muistisairauden alkuvaiheessa tuen, oikean tiedon ja opastuksen merkitys on valtava sekä sairastuneelle itselleen että hänen läheisilleen. Muistitulkkina olet osa tätä kokonaisuutta ja voit omalla toiminnallasi edistää etnisiin vähemmistöihin kuuluvien ikääntyvien terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää heidän mahdollisuutensa päästä muistisairauksien alkukartoituksen piiriin. Lämmin kiitos sinulle!

“Ystävä on henkilö, joka hyväksyy minut sellaisena kuin olen.”

- Henry David Thoreau

ETNIMU-toiminta

Siiri Jaakson, Nina Pellosniemi ja Urve Jaakkola



Yhteistyössä on voimaa! Emme olisi voineet tehdä tätä yksin. Meillä on ollut suuri onni ja ilo kohdata niin monia yhteistyökumppaneita, jotka ovat avoimesti ja rohkeasti ottaneet meidät vastaan, kuunnelleet ja kannustaneet. Asenteet istuvat tiukassa ja opittujen rajojen rikkominen vaatii pitkäjänteistä työtä ja uskoa siihen, että asioita voi ja pitää muuttaa.

Lämpimät kiitokset:

- Vapaaehtoiset ikääntyvät eri kieli- ja kulttuuriyhmien etnistaustaiset, joiden luottamuksella ja avulla oli mahdollista kehittää toimintaa
- Katariina Stumpf
- Marja-Liisa Laakkonen
- Ekaterina Tsavro
- Ulla Eloniemi-Sulkava
- Kati Juva
- Jennifer van den Broeke
- Tiina Auer
- sekä monet muut yhteistyökumppanit, kuten Laakson muistipoliklinikka, Jade-toimintakeskus, Käpyrinne ry, Eläkeläiset ry, monikulttuurinen toiminta, Omaisneuvo-toiminta, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, VeTo-verkosto, Suomen Pakolaisapu ry, Suomen romaniyhdistys,
- Kansainväliset yhteistyökumppanit, kuten Alzheimer Europe, Pass It On Network sekä Eniec-verkosto
- Muistitulkki -pilottiryhmään osallistuneet muistitulkit:
Anne-Ly Palosaari
Elena Visser
Fardoos Helal
Hongmei Ti
Inna Pruuns
Judy Huang
Lisa Marie Podelsky
Nina Karhu
Olga Hilkova
Olga Inkilä
Oxana Peltola
Päivi Majaniemi
Taimi Luzik
Tamara Sholokhova
Virve Nordström

Lähteet

- Aalto M, Alho H, Niemelä S (toim.) 2018. Huume ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. Aivoliitto. Aivoterveys. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/>
- Aivovammaliitto. Muisti ja muistiongelmät. <http://aivovammaliitto.fi/aivovaurio/aivovamma/aivovamma/oireita/muisti/index.html>
- Amia Akatemia, Amia Oy. 2019. Muistisairaahan haasteellisen oireilun asiantuntijapäivät. Luentomateriaalit.
- Castaneda A, Mäki-Opas J, Jokela S, Kivi N, Lähteenmäki M, Miettinen T, Nieminen S, Santalahti P, PALOMA-asiantuntijaryhmä. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa PALOMA-käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- CERAD Kognitiivinen tehtäväsarja. <http://www.cerad.fi/fi/etusivu/>
- Duodecim. Käypähoito. 2016. Liikunta. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>
- Duodecim. Käypähoito. 2016. Muistisairauksiin liittyviä määritelmiä. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix02415&suositusid=hoi50044>
- Duodecim. Käypähoito. 2020. Unettomuus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>
- Duodecim. Käypähoito. Ahdistuneisuushäiriöt. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>
- Duodecim. Käypähoito. Kognitiiviset testit muistihäiriöiden ja alkavan dementian varhaisdiagnostiikassa: CERAD-tehtäväsarja. <https://www.kaypahoito.fi/sll12038>
- Duodecim. Käypähoito. Muistisairaudet. 2017. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#readmore>
- Duodecim. Käypähoito. Muistitestit. <https://www.kaypahoito.fi/?s=muistitestit>
- Ekaterina Tsavro. 2019. Tampereen Aikuis-koulutuskeskus. Luentomateriaalit.
- Ekström, K. 2014. Simply Well. Neljä askelta terveyteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Eloniemi-Sulkava Ulla. 2019. Gerontologian dosentti. Luentomateriaalit.
- Erkinjuntti T, Remes A, Rinne J, Soininen H (toim.) 2015. Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim.
- EUR-Lex. Access to European Union law. Henkilötietojen suojaaminen (vuodesta 2018). https://eur-lex.europa.eu/legal-content/fi/TXT/?uri=LEGISSUM:310401_2
- Finlex. Hallintolaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434>
- Finlex. Laki oikeudenkäynnistä hallintoasioissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190808>
- Finlex. Rikoslaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>
- Grönberg T. 2014. Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus. Pro gradututkielma. Tampereen yliopisto.
- Hallikainen M, Immonen A, Mönkäre R, Pihlakari P (toim.) 2019. Muistisairaahan hoito. Helsinki: Duodecim.
- Heikkinen E, Jyrkämä J, Rantanen T (toim.) 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.
- Hietanen K. 2004. Kirjassa Oittinen ja Mäkinen (toim.): Alussa oli käänös. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Huutoniemi A, Partinen M. 2015. Unen aika. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Auditorium.
- Jaakson S, Hemmilä E, Jaakkola U. Kulttuurisensitiivinen muistityö: Kokemuksia Suomesta. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisu 18/2017. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy. www.etnimu.fi
- Jaakson S, Jaakkola U. Aivoterveyttä edistämään! Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisu 14/2017. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy. www.etnimu.fi
- Jade toimintakeskus. <https://jadetoimintakeskus.fi/>
- Juva Kati. 2019. Neurologian erikoislääkäri. Luentomateriaalit.
- Jyväkorpä, S. 2013. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveiden edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry.
- Kajaste S, Markkula J. 2015. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kela. Kelan terminologinen sanasto 2018. https://www.kela.fi/documents/10180/17802081/Kelan_terminologinen_sanasto_5laitos.pdf/6accac09-bb77-4f5d-bf95-a0727bf15f32

- Kivelä S-L, 2007. Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.
- Koski S. 2018. SIC Lääketietoa Fimeasta. https://sic.fimea.fi/verkkolehdet/2018/3_2018/vain-verkossa/kaytatto-luontaistuotteita-
- Leinonen R, Havas E (toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes. Jyväskylä.
- Leppäluoto J, Kettunen J, Rintamäki H, Vakkuri O, Vierimaa H. 2015. Anatomia ja fysiologia. Raken-teesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- mieli Suomen Mielenterveysseura ry <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/monikulttuurisuus>
- Muistiliitto. Muistin toiminta. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aiivot-ja-muisti/muistin-toiminta>
- Muistiliitto. Muistisairaudet. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>
- Opetushallitus. Äidinkielen ja kirjallisuuden Lops-käsitteitä. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/aidinkielen-ja-kirjallisuuden-lops-kasitteita>
- Parkinsonliitto ry. Lewynkappaletauti. <https://www.parkinson.fi/lewyn-kappale-tauti>
- Parkinsonliitto ry. Parkinsonin tauti. <https://www.parkinson.fi/parkinsonin-tauti>
- Pihl S, Aronen A-M. 2012. Unen taidot. Voita unettomuus ja uniongelmät ilman lääkkeitä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Puustinen J. 2013. Muistihäiriöt ja dementia – yleistä dementoivista sairauksista ja niiden hoidosta. Tampere. Luentomateriaali.
- Salonen-Kajander R. 2015. Lääkärikirja Duodecim. Sairauksien perinnöllisyys. <http://www.terveyskirjasto.fi>.
- Sanastokeskus TSK. Terminologian sanasto <http://www.tsk.fi/fi/info/TerminologianSanasto.pdf>
- Selkokeskus. Selkokieli. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/>
- Suomen kääntäjien ja tulkkien liitto-Finlands översätter- och tolkförbund ry. Asioimistulkin ammattisäännöstö. https://www.sktl.fi/@Bin/280271/Asioimistulkin_ammattiss%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6st%C3%B6.pdf
- Suomen kääntäjien ja tulkkien liitto-Finlands översätter- och tolkförbund ry. Tulkin eettiset ohjeet käännetty kahdeksalle kielelle. <https://www.sktl.fi/?x18668=1017693>
- Suomen pakolaisapu. <https://pakolaisapu.fi/pakolaisuus-suomessa/>
- Suomen pakolaisapu. <https://pakolaisapu.fi/sanasto/>
- Suominen, M. 2013. Ravitsemus, teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eini & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>
- Terveyskirjasto. Duodecim. Muistihäiriö. <http://www.terveyskirjasto.fi>.
- Tietosuojaavaltuutetun toimisto. Organisaatiot. <https://tietosuoja.fi/organisaatiot>
- Tietosuojaavaltuutetun toimisto. Yksityishenkilöt. <https://tietosuoja.fi/yksityishenkilot>
- Tilastokeskus. Laatuseloste: Väestörakenne 2019. http://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak_2019_2020-03-24_laa_001_fi.html
- Uniliitto ry. Uni uutiset 1/2014. Hyvä uni. Erikoisnumero.
- Väestöliitto. Maahanmuuttajat. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/
- Yrjölä Petteri. 2019. Tietoturvan ja mobiililaitteiden työkäytön kouluttaja ja asiantuntija. Wistec. Luentomateriaalit.

Keskustelut seuraavien henkilöiden kanssa:

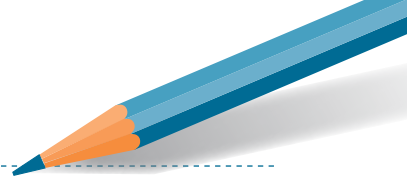
Stumpf Katariina, LT, geriatrian erikoislääkäri, Geriatrian muistipoliklinikka Helsingin kaupunki

Laakkonen Marja-Liisa, LT, dosentti, geriatrian erikoislääkäri, ylilääkäri, Geriatrian muistipoliklinikka Helsingin kaupunki

Juva Kati, dosentti, neurologian erikoislääkäri

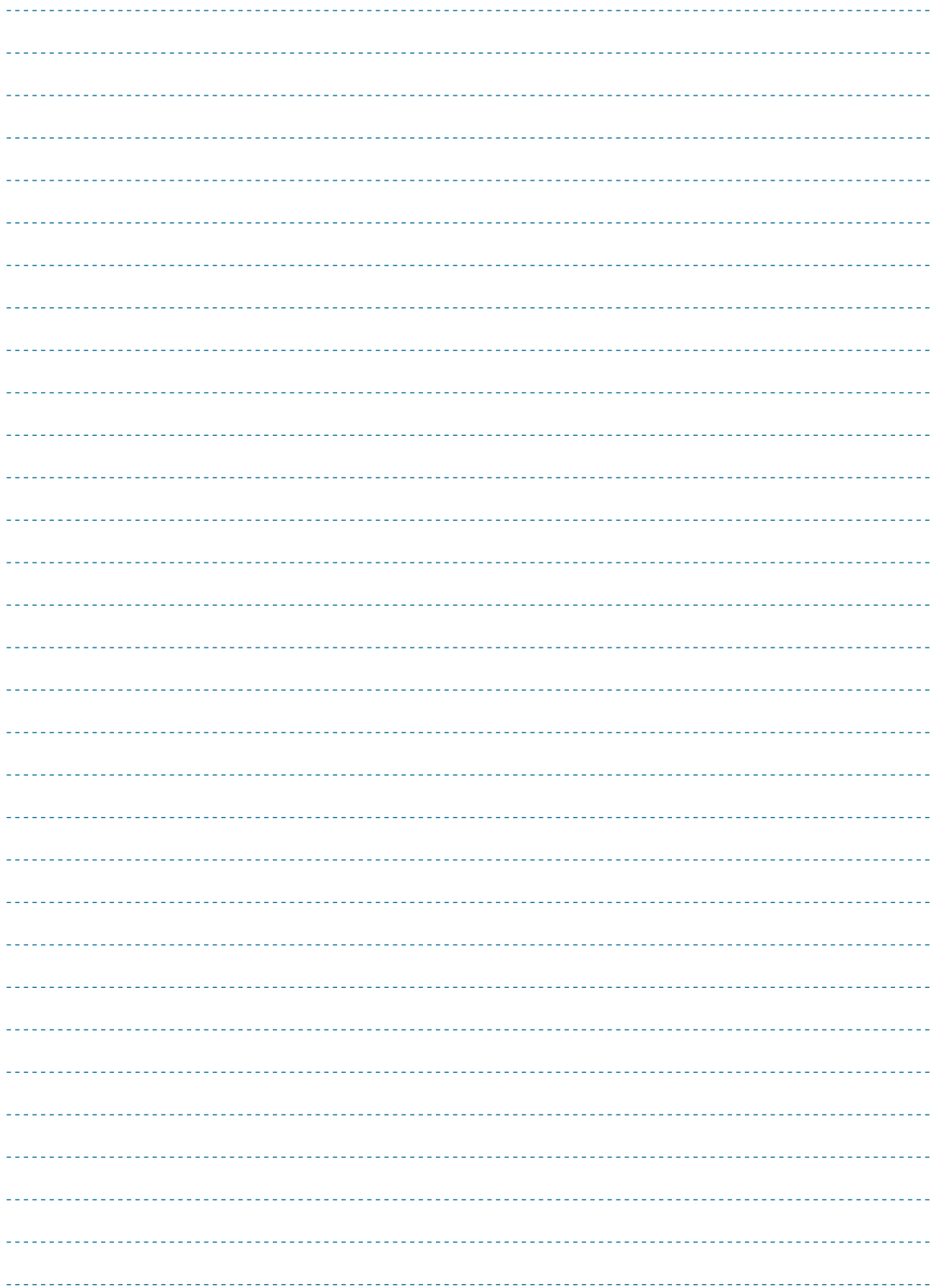
Tsavro Ekaterina, Kouluttaja, FM, Asioimis- ja oikeustulkkaus, Kotoutumiskoulutus, Tampereen Aikuiskoulutuskeskus TAKK

Omia muistiinpanoja



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the title and pencil illustration.







Suomen muistiasiantuntijat ry
info@muistiasiantuntijat.fi
www.sumut.fi

ETNIMU-toiminta
info@etnimu.fi
www.etnimu.fi

