

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Laaksonen-Heikkilä, R. & Puodinketo-Wahlsten, A. 2019. Terveysneuvontaa ja terveysteemapäiviä kotoutumisen tukena – vastavuoroista oppimista. Teoksessa A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (toim.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 260. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 32 - 41.

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Laaksonen-Heikkilä, R. & Puodinketo-Wahlsten, A. 2019. Terveysneuvontaa ja terveysteemapäiviä kotoutumisen tukena – vastavuoroista oppimista. In A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (eds.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Reports from Turku University of Applied Sciences 260. Turku: Turku University of Applied Sciences, 32 - 41.

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.



Kuva 1.
Seminaaripäivä. Kuva: Saija Vanhanen.

3.1 Terveysneuvontaa ja terveysteemapäiviä kotoutumisen tukena – vastavuoroista oppimista

Ritva Laaksonen-Heikkilä
THL, Yliopettaja Turun ammattikorkeakoulu

Anu Puodinketo-Wahlsten
TtM, Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Maahanmuuttajataustaisen kuntalaisen tiedon lisääntyminen ja voimavarojen vahvistuminen auttavat kotoutumisessa sekä omaehtoisessa terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisessa.

Samalla edistetään kolmannen maan kansalaisten kotoutumista, omaehtoista terveyden ylläpitämistä ja edistämistä sekä arjen hallintaa. Näin tuetaan maahanmuuttajien osallisuutta, kehitetään palveluiden tarkoituksenmukaista käyttöä ja niihin ohjausta.



Kuva 2.

Terveysneuvontaa Opetuskoti Mustikassa. Kuva: Vera Svärd.

Erilaisista lähtökohdista tulevien ihmisten terveyden ja hyvinvointiin liittyy erityispiirteitä. Nämä piirteet voivat joko heikentää tai vahvistaa yksilön ja yhteisön terveyttä. Maahanmuuttajataustaiset ja turvapaikanhakijoina maahan tulleet ovat usein heikommassa asemassa terveyden suhteen kuin kantaväestö.

Ammattilaisen on tärkeää tunnistaa riskitekijät ajoissa ja ohjata asiakas hoitoon sekä vahvistaa asiakkaan jo olemassa olevia voimavaroja. (THL 2017.)

Terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä tekijöitä

- Kokemukset entisessä kotimaassa
- VOK:issa vietetyn ajan haasteet
- Vaikeudet kotoutumisessa (esim. kielikurssille, työhön tai erilaisiin yhteisöihin osalliseksi pääsy)
- Hoitamattomiksi jääneet sairaudet ja vaikeudet palvelujen saamisessa Suomessa
- Huoli entiseen kotimaahan jääneistä perheenjäsenistä
- Erityiskysymykset ja perinteet (esim. perinnölliset sairaudet, naisten ympärileikkaus)
- Kokemukset Suomessa (esim. syrjintä, puutteelliset sosiaaliset verkostot)

THL 2017

Terveyttä ja hyvinvointia vahvistavia tekijöitä

- Hyväksi koettu elämänlaatu ja elinolot
- Oman perheen ja yhteisön tuki
- Luottamus suomalaiseen palvelujärjestelmään
- Tietyt elintavat, kuten vähäinen alkoholin käyttö.

THL 2017

Kuvio 1.

Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (THL 2017).

Opetuskoti Mustikka on MARJAT-hankkeen yhteistyökumppani ja terveysneuvontaa toteutetaan sen toimipisteissä. Opetuskoti tarjoaa maahanmuuttajalaisille ja -lapsille avoimen kohtaamispaikan, suomen kielen ja arjen taitojen opetusta sekä kulttuuritietoista palveluohjausta. Opetuskoti Mustikassa kohtaavat maahanmuuttajataustaiset naiset ja lapset vauvasta eläkeikäisiin. Ryhmä oli hyvin heterogeeninen: Maahanmuuttajat ovat kotoisin muun muassa Afganistanista, Somaliasta, Marokosta, Egyptistä Irakista ja Iranista. He ovat olleet Suomessa kuukausista jopa kymmeneen vuosiin. Osa heistä puhuu suomea hyvin, osalla jopa oman kielen kirjoitustaito on puutteellinen. Nämä seikat tuovat haastetta toiminnan yhteiseen suunnitteluun ja tavoitteiden luomiseen.

MARJAT-hankkeen päätavoitteita ovat maahanmuuttajien terveystietouden lisääminen ja palveluohjauksen kehittäminen. Tavoitteena on jalkauttaa hanke Opetuskoti Mustikkaan ja parantaa asiakkaiden omia terveyden edistämisen valmiuksia ja kehittää asiakaslähtöistä terveysneuvontaa. Toiminta Opetuskoti Mustikassa alkoi vuonna 2017 keväällä ja jatkui vuoden 2019 kevääseen. Terveysneuvontaa toteutettiin Opetuskoti Mustikassa 1–2 kertaa viikossa.

Syksyllä 2017 aloitettiin PopUp-terveysneuvonnan lisäksi viikoittain vaihtuvat teemat erilaisista asiakkaiden itse esiin tuomista terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Teemoiksi nousivat muun muassa hammasterveys, lasten ravitsemus, tuki- ja liikuntaelinten vaivat, rokotukset, sairaan lapsen hoito sekä palvelujärjestelmään liittyvät seikat ja palveluohjaus.

Toiminnan alkaessa Opetuskoti Mustikassa ei ollut vakiintuneita käytänteitä siihen, miten terveysneuvontaa tuotetaan, ja terveysneuvonnan toivottiin olevan mahdollisimman asiakaslähtöistä opetuskodin toiminnan luonteen mukaisesti. Tämän vuoksi päädyttiin antamaan ns. PopUp- neuvontaa paikan päällä asiakkaiden tarpeita kartoittaen.

Maahanmuuttajat hyötyvät siitä, että neuvonnan toteuttajien vaihtuvuus on pieni ja terveysneuvonnan ajankohta aina sama. Tällä saavutetaan suurempi luottamus, kun neuvonnan toteuttajat tulevat kohderyhmälle tutuiksi. Tämä näkyy muun muassa lisääntyneenä kiinnostuksena, mutta myös terveysneuvontaa saa jatkuvuutta ja syvyyttä. Asioihin palataan seuraavilla kerroilla. Kohderyhmän naiset uskaltavat myös herkemmin kysyä apua seksuaalisuutta koskeviin terveysongelmiin (ehkäisy, naistentaudit, raskaus).

Toiminnan edetessä huomattiin, että kohderyhmän on vaikea itse lähestyä erilaisissa terveyteen liittyvissä ongelmissa ja epäselvyyksissä. Tällainen työskentely edellyttää nk. etsivää työtä ja aktiivista keskustelua asioista. Haasteena on, että terveysneuvonta jää pintapuoliseksi ja asiakaslähtöisyys ei toteudu. Toimintaa jatketaan asiakkaiden esittämien kysymysten perusteella. Näitä ovat muun muassa lapsen sairastelu, d-vitamiinin käyttö, terveellinen ravitsemus, rokotteet, tuki- ja liikuntaelinten vaivat sekä naistentaudit.

Saatujen kokemusten perusteella terveysneuvontatilanteita kehitettiin aloittamalla tapaamiset lyhyellä noin 30 min. kestäväällä tietoisuudella eri aiheista. Tapaamiset suunniteltiin mahdollisimman keskustelupainotteisiksi ja selkokielisiksi kohderyhmä huomioon ottaen. Tässä on onnistuttu osittain: ryhmän suomen kielen taitoiset osallistujat kääntävät mielellään sisältöä ja keskustelua niille, joilla on heikompi suomenkielentaito. Tietoiskut lisäävät kohderyhmän terveyteen liittyviä kysymyksiä. Koska terveysneuvonta on keskustelumuuotoista, osallistujat ovat kiinnostuneita ja kyselevät lisää aiheista. Ryhmien vetäjille selkokielisyys tuli tutuksi toiminnan aikana ja erityisen opettavaisia ovat kohtaamiset kielitaidottomimpien naisten kanssa. Heidän kanssaan työskenneltäessä korostuvat hyvän vuorovaikutuksen luominen ja yhteisen ymmärryksen löytäminen. Opetuskoti Mustikan naisten kanssa keskusteleminen opettaa, miten läsnä oleva ja avoin asenne kehittää hoitosuhdetta, jolloin myös vastavuoroisuus paranee. Luottamuksellinen hoitosuhde, jossa asiakas ja ammattilainen ovat yhdenvertaiset, auttaa ammattilaista selvittämään, mihin asiakas tarvitsee apua ja millä keinoin.

Luottamuksen herättämisen ja jatkuvuuden vuoksi neuvontaa tulee mahdollisuuksien mukaan antaa samat henkilöt. Lisäksi neuvontaan on hyvä saada jonkinlainen herättely aiheeseen, esimerkiksi luento, terveyspeli tai verenpaineen mittausta. Välineen olisi hyvä vaihdella kerrasta toiseen, jotta kohderyhmän mielenkiinto säilyy. Kahden tunnin aika terveysneuvonnalle on sopiva, ainakaan pidemmästä ajasta kohderyhmä tuskin hyötyisi. Kun asiakkaat ovat saavuttaneet terveystiedoissaan perustason luentojen ja neuvonnan avulla, voidaan ottaa mukaan toiminnallisia oppimismenetelmiä.

Toiminnan sekä materiaalien suunnitteluvaiheessa ja toteutuksen järjestämisessä huomioidaan erilaiset ryhmät ja suomen kielen osaamisen taito. Samoja materiaaleja on tehty sekä paremmin suomea osaaville että selkokielellä huonosti suomea osaaville. Ryhmä voi hyötyä esimerkiksi kävelystä luonnossa, palvelujen ajanvarauksen simulaatiosta sekä terveysaiheisista peleistä.

Kohderyhmä on saanut paljon erilaista kohdennettua terveysneuvontaa, ja saatujen kokemusten ja palautteen mukaan heidän terveystietoisuutensa on kasvanut. Terveysneuvonta on ollut tavoitteiden mukaisesti asiakaslähtöistä.

Toiminnan alkaessa toteuttajilla oli käsitys maahanmuuttajista terveysneuvonnan kannalta haasteellisena ryhmänä, joka tarvitsee paljon tukea kotoutumiseen sekä suomalaisen terveysorganisaation ymmärtämiseen. Asiakaslähtöinen toiminta tuki kohderyhmän aktiivisuutta. Pienet teot auttavat luottamuksen ja vastavuoroisuuden syntymiseen. Näitä ovat muun muassa eri kielillä opitut tervehdykset sekä oman itsensä esittely. Terveysneuvonnan toteuttajat lisäsivät osaamistaan eri terveysneuvonnan sisällöistä sekä neuvonnasta ja siitä, millaista on kulttuuritietoinen toiminta erilaisten maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden kanssa.

Terveysneuvonnan toteuttajien selkokieline puhuminen ja tekstin kirjoittaminen ovat parantuneet. Opetuskoti Mustikan naisten elekielestä huomasii, jos puhetta tai tekstii ei ymmärretty. Tällöin pyrittiin kertomaan asian uudestaan selkeämmin ja hitaammin käyttäen eleitä ja liikkeitä ymmärrettävyyden lisäämiseksi. Taustojen huomioiminen tuli konkreettiseksi esimerkiksi ravinnosta saatavan raudan saannin ohjauksessa, koska muslimit eivät käytä sianlihaa. Asiakkaiden traumaattiset kokemukset kotimaassa saattoivat nostaa verenpainetta. Tämä saa pohtimaan taustojen merkitystä ohjauksen kannalta. Taustojen ja kulttuurin lisäksi opittiin huomioimaan jokaisen yksilöllisyys sekä neuvonnan asiakaslähtöisyys. Esimerkiksi joku osallistujista puhui vaivoistaan hyvin avoimesti, kun toista se jännitti, vaikka kulttuuritaustat olivatkin osallistujilla samat. Terveysneuvonnan toteuttajat oppivat tiedostamaan omia ennakkoluuloja ja olemaan avoimempia. Usein kävi niin, että naiset alkoivat puhumaan aiheen vierestä ja kyselivät jostain toisesta terveyteen tai hyvinvointiin liittyvästä ongelmasta, kuin mikä oli neuvonnan aiheena. Tämä edellyttää tilanteen vetäjältä joustavuutta ja sisällön hallintaa. Kokonaiskuvaa ajatellen asiakkaat saivat neuvontaa juuri heille tärkeistä asioista.

Erityisen opettavia kohtaamisia oli kielitaidottomimpien naisten kanssa. Heidän kanssaan työskennellessä korostuvat hyvän vuorovaikutuksen luominen, yhteisen ymmärryksen löytäminen sekä asian loppuun vieminen asiakasta tyydyttävästi. Jos yhteisymmärrystä ei löydy heti, ei saa luovuttaa vaan tulee keksiä toinen tapa ratkaista ongelma ja edetä rauhallisesti. Tuntui, että vaikka ongelmaan ei välttämättä saatu ratkaisua, tärkeää oli, että heitä kuunneltiin ja heidät otettiin todesta. Opetuskoti Mustikan asiakkaiden kanssa keskusteleminen opetti, miten läsnä oleva ja avoin asenne parantavat hoitosuhdetta, jolloin vastavuoroisuus ja tiedon omaksuminen paranevat. Luottamuksellinen hoitosuhde, jossa asiakas ja ammattilainen ovat yhdenvertaiset, auttaa yhdessä ratkaisemaan mihin asiakas tarvitsee apua ja millä keinoin.

MARJAT-hankkeen yhteistyökumppanin Yhdessä-yhdistyksen tiloissa toteutettiin maahanmuuttajille erilaisia terveysteemapäiviä, joiden aiheina oli lasten ja aikuisten ensiapu, hyvä käsihygieniat, terveellinen ruokavalio, liikunta ja rokotukset. Yhdessä-yhdistyksen ylläpitämä Intercultural Center Turussa Varissuon liikeykeskuksen yhteydessä on kulttuurienvälisyyttä edistävä kohtaamispaikka, johon kenen tahansa on helppoa tulla. Yhdessä-yhdistys järjestää omaa toimintaa sekä tarjoaa toimintatiloja yhteisöille ja yhdistyksille, jotta nämä voivat järjestää kotoutumista edistävää sekä omaa kulttuuria ylläpitävää toimintaa, kursseja tai juhlatapahtumia. Yhdessä-yhdistys tekee yhteistyötä muiden Varissuon toimijoiden kanssa lähiön kehittämiseksi. Muita tärkeitä yhteistyötahoja ovat Turun alueen muut monikulttuurisuustoimijat ja eri yhdistykset. Yhdessä-yhdistyksen tavoitteena on vahvistaa monikulttuurista yhteiskuntaa, jossa eri kieli- ja kulttuuriryhmät toimivat yhdessä. Yhdistys on avoin kantasuomalaisille ja maahanmuuttajille.

MARJAT-hankkeessa tehtiin yhteistyötä Turussa toimivan Nuorten Työtuki ry:n (NTT) kanssa. NTT tarjoaa työttömille ja ensikertaa työelämään pyrkiville tukea työllistymiseen tai koulutukseen pääsyyn. Monipuolisen pajoiminnan avulla asiakkaat oppivat työelämässä hyödyllisiä taitoja. NTT auttaa yhteistyössä yritysten kanssa työttömiä tutustumaan erilaisiin uramahdollisuuksiin. NTT avustaa asiakkaitaan urasuunnittelussa ja järjestää maahanmuuttajille suomen kielen kursseja. NTT:ssä tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia jakamalla heille terveystietoa yhteisesti ja halukkaille yksilöllisesti.

MARJAT-hankkeen yhteistyökumppani Mannerheimin Lastensuojeluliiton Soppaa ja sympatiaa -hanke on vuosina 2017–2020 toteutettava hanke, joka järjestetään osana Kaikille eväät elämään -avustusohjelmaa. Hankeen tarkoituksena on tarjota mukavaa yhdessä olemista ja tekemistä sekä helpotusta päiväkotikäikäisten lasten vanhempien arkeen tarjoamalla ilmainen päivällinen. Toimintaa järjestetään Turun seudulla kuudessa eri päiväkodissa: päiväkotit Halikolo Halisissa, Varissuon Koukarinkadun päiväkotit, Rahjekadun, Peikonpesän ja Säkäkujan päiväkodit Härkämäessä sekä Villasukan päiväkotit Lausteella. Toimintaan voivat osallistua kunkin päiväkodin asiakasperheet, sekä kantasuomalais- että maahanmuuttajaperheet. Soppaa ja sympatiaa -hankkeen rahoittajana toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja sen yhteistyökumppaneita ovat Turun kaupunki ja Sateenkaari Koto ry. (MLL 2018.)

Soppaa ja sympatiaa -toiminnan tavoitteena on tarjota perheille terveysneuvontaa MLL:n kanssa sovittujen teemojen mukaisesti. Teemojen valintaan vaikuttavat päiväkotien asiakasperheiden toiveet. Toiminnan suunnittelu ja perheiden ohjaus ovat erilaisia eri päiväkodeissa riippuen perheiden ja lasten määrästä, vanhempien aktiivisuudesta ja perheiden sekä yksilöiden tarpeista. Terveysneuvontateemoja ovat muun muassa uni ja lepo, ravitsemus, liikunta, harrasteet, lapsen perussairaudet ja hoito, välipalavalinnat ja sokerin käyttö sekä leikin merkitys. Soppaa ja sympatiaa -hankkeen aikana teemapäivien avulla annetaan ohjeita niissä terveyteen liittyvissä asioissa, joissa on eniten terveysneuvonnan tarvetta. Koska kohderyhmänä ovat sekä kantasuomalais- että maahanmuuttajaperheet ja perheiden lasten lukumäärä on erittäin vaihtelevaa, nämä seikat tulee ottaa huomioon jokaisella toimintakerralla.



Kuva 2.
Ensiaputaitoja oppimassa. Kuva: Jenna Aihonen.

Lähteet

Castaneda A.E., Rask S., Koponen P., Moisa M. & Koskinen S. 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 61/2012. Tampere.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL. Tampere.

Koponen, P., Shadia, R., Skogberg, N., Castaneda, A., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Kuusio, H. M., Laatikainen, T., Keskimäki, I. & Koskinen, S. 2016. Suomessa vakituisesti asuvat maahanmuuttajat käyttävät vaihtelevasti terveyspalveluja. Suomen lääkärilehti 2016 https://tuhat.helsinki.fi/portal/files/64600804/SLL122016_907.pdf

Koponen, P., Kuusio, H., Keskimäki, I. & Mölsä, M. 2012a. Avosairaanhoidon palveluiden käyttö. Teoksessa Castaneda, A.E.; Rask, S.; Koponen, P.; Mölsä, M. & Koskinen, S. Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointi -Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL raportti 61/2012. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Laatikainen, T.; Wikstrom, K.; Skogberg, N.; Rask, N.; Castaneda, A.; Koskinen, S. & Koponen, P. 2016. Maahanmuuttajien kansanterveysongelmat. Suomen Lääkärilehti 12-13/2016 vsk 71.

MLL 2018. Soppaa ja Sympatiaa -hanke.

Mölsä, M., Hjelde, K. H. & Tiilikainen, M. 2010. Changing Conceptions of Mental Distress Among Somalis in Finland.

THL 2017. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Viitattu 10.10.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi>

Julkaisemattomat lähteet

Tamminen S. 2017 Raportti. Yhteisön terveydenhoitotyö. Turku AMK.

Kärkkäinen M. 2018 Raportti. Yhteisön terveydenhoitotyö. Turku AMK.

3.2 Liikunta maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin tukena

Marion Karppi

TtM fysioterapeutti, päätoiminen tuntiopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Liikunnalla on merkittävä rooli yksöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin rakentumisessa. Terveiden kannalta riittävästi liikkuvien määrä on yksi yhteiskuntamme suurimmista terveydellisistä ja kansantaloudellisista haasteista (mm. Husu ym. 2011). Liikunnalla voidaan paitsi ennaltaehkäistä lukuisten eri elintapasairauksien syntymistä myös hoitaa jo ilmenneitä sairauksia kuten kakkostyyppin diabetesta, korkeaa verenpainetta ja tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. Liikunnalla on todettu olevan myös myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen (Fogelholm ym. 2011). Liikkumattomuuden haaste koskee koko Suomen väestöä ja erityisesti maahanmuuttajia. Euroopassa ja Amerikassa tehtyjen aiempien tutkimusten mukaan maahanmuuttajataustaiset liikkuvat vähemmän kuin kantaväestö ja heidän liikuntatottumuksensa vas-