

Health in your own language – siirtolaisten terveyden edistämistä Kööpenhaminassa

Paula Andreasen



Kööpenhaminan kunnan ja Suur-Kööpenhaminan alueella sijaitsevilla terveyden- edistämiskeskuk- sissa (Sundheds Center) toimiva 'Health in your own language' -palvelu on tarkoitettu ei-länsimai- sille etnisten vähemmistöjen asukkaille. Julkiseen terveydenhuoltoon sijoittuva ja käyttäjilleen ilmai- nen palvelu on kohdistettu erityisesti niille maahan- muuttajille ja heidän jälkeläisilleen, jotka ovat haa- voittuvaisemmassa asemassa alkuperäisväestöön nähden.

Kööpenhaminan alueen maahanmuuttajilla on todettu olevan matalammat tulot, korkeampi työt- ömyysaste ja heikompi osallistuneisuus terveyttä edistäviin palveluihin kantaväestöön verrattuna. Danish Research Centre for Migration, Ethnicity and Health –tutkimuslaitoksessa vuonna 2011 teh- dyn tutkimuksen mukaan Etnisten vähemmistöjen edustajista varsin suuri osa arvioi terveytensä hei- koksi verrattuna alkuperäistanskalaisiin (Dinesen et al. 2011).

Terveydenedistämiskeskuk- sissa annetaan yk- silöllistä ja ryhmille räätälöityä elämäntapoihin liit- tyvää terveysneuvontaa. Näillä toimilla tähdätään kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyyn tai niihin liittyvien riskien vähentämiseen. Kanta-Kööpenha- minan alueella toimii yhteensä viisi terveydenedis- tämiskeskusta Norrebron, Vesterbron, Østerbron, Amagerin ja Vanløsen kaupunginosissa.

Sahdia Malik on yksi kolmesta etnisestä terveys- neuvoijasta Suur-Kööpenhaminan alueella sijaitse- vassa Tårnbyssä. Sinne väkimmäältään suurimmat ei-länsimaiset etniset vähemmistöt tulevat Pakis-

tanista, Thaimaasta ja Flippiineiltä. Health in your own language - toiminta järjestetään yhteistyössä kuuden eri Kööpenhaminan ympäristökunnan kes- ken (Albertslund, Brøndby, Glostrup, Hvidovre, Hø- je-Taastrup ja Tårnby).

Sahdia kertoo, että suurin osa heille tulevista asiakkaista tavoitetaan tanskan kielen alkeiskurs- sin yhteydessä. Elämäntapoihin liittyvää ohjausta tarvitaan, koska perustiedot voivat olla puutteelli- set esimerkiksi terveellisen ruokavalion noudatta- misen osalta. Hän tähdentää, että usein kielimuuri estää etnisten vähemmistöjen edustajia ymmärtä- mää kantaväestön kielellä tehtävää terveyskam- panjointia.

Sahdian kokemuksen mukaan ensin asiakkaalla herää kiinnostuneisuus omaa terveyttään kohtaan. Sen jälkeen terveysneuvojan viesti menee par- haiten perille. Totuttuja elintapoja ei ole helppoa muuttaa, jos ne ovat sidoksissa omaan kulttuuriin.

Ohjaukseen tullut asiakas valtuutetaan itse huo- lehtimaan omasta terveydestään, ja hänen oma- aloitteisuuttaan tuetaan. Tavoitteisiin pyritään kes- kustelevalla, ei-akateemisella vuorovaikutuksel- la. Toisten toiminassa mukana olevien henkilöiden vertaistukea ja hyvää esimerkkiä suositaan.

Mikäli ensimmäisen terveysneuvontakerran ai- kana ilmenee tarvetta lisäohjaukseen, niin asiakas voidaan ohjata lääkärin läheteellä käyttämään kes- kuksen muita palveluja. Niihin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmät, ravitsemusterapia, tupakoinnin lo- pettamisohjaus ja kuntouttavat toimet.

Etnisten vähemmistöjen edustajilla onkin mata- lampi kynnys osallistua ennaltaehkäisevään toimin- taan, kun eri kulttuureista tulevat työntekijät ovat ohjaajina. Tårnbyn terveydenedistämiskeskuk- sesa ohjausta voi saada urdun, punjabin, thain ja ta- galogin kielellä.

Kirjoittaja Paula Andreasen on terveydenhoitaja, ter- veystieteen kandidaatti (Ttk), Master of International Health-opiskelija Kööpenhaminassa, Tanskassa.



Nopawan Groule, Tomas imperial ja Sahdia Malek antavat etnisten vähemmistöjen asukkaalle terveysneuvontaa Tårnbyn terveyskeskuksen alueella Kööpenhaminassa.

Parhaillaan Tårnbyn etniset terveysneuvojat ovat järjestämässä ruoanlaittokurssia, joka toteutetaan keskuksen keittiössä. Kurssilla esitellään terveellisiä pakistanilaisia, thaimaalaisia ja filippiiniläi-

siä ruokalajeja. Seuraavaksi suunnitteilla on taksin kuljettajille kohdistettu hanke, jonka aikana laaditaan esite yksinkertaisista liikunta- ja ruokaohjeista, sekä jaetaan terveellisiä välipaloja kuljettajille muuttaman päivän ajan.

'Pyrimme löytämään asiakkaat siellä, missä he ovat, ja käymme kertomassa mahdollisuudesta ohjaukseen omalla kielellä esimerkiksi paikallisissa yhdistyksissä', kertoo Sahdia. Asiakkaat eivät tule itse varaamaan aikaa, jos eivät ole tietoisia tästä palvelusta.

Lähteet

Dinesen, Cecilie, Smith Nielsen, Signe, Hvas Mortensen, Laust & Krasnik, Allan (2011): Inequality in self-rated health among immigrants, their descendants and ethnic Danes: examining the role of socioeconomic position. *International Journal of Public Health* [Published online 17 June 2011]. Saatavilla: http://mesu.ku.dk/publications/General_health_and_risk_factors/Dinesen_et_al__2011.pdf/. Luettu 26.9.2012.

Instituutin henkilöstö tutuksi

Lilli Kojo, informaatikko 1.1.2013 alkaen

Aloitan siis instituutin informaatikkona 1.1.2013. Koulutukseltani olen filosofian maisteri ja informaatikko. Olen alun perin kotoisin Pieksämäeltä, mutta olen muuttanut Turkuun opiskelemaan yli kymmenen vuotta sitten. Pääaineena olen opiskellut kansatiedettä ja sivuaineina valtio-oppia, sosiaalipoliittikkaa ja maantiedettä. Näissä oppiaineissa minua kiinnosti erityisesti kulttuurien kohtaaminen, kulttuurien muutos, kotoutuminen ja etninen identiteetti. Valmistumisen jälkeen intohimoni kirjoja ja lukemista, sekä tiedonhakua ja tiedon järjestämistä kohtaan sai minut hakeutumaan kirjastoalalle. Olen suorittanut informaation pätevyyden Åbo Akademiassa, ja työskennellyt yleisissä kirjastoissa parin vuoden ajan. Informaatikkona Siirtolaisuusinstituutissa minulla on mahdollisuus tehdä töitä kaikkien minua kiinnostavien aiheiden parissa. Vapaa-ajalla harrastan nykytanssia ja opiskelua avoimessa yliopistossa. Tarkoitukseni on pian jatkaa myös hetken tauolla ollut karateharrastusta. Toki luen myös paljon, erityisesti pidän José Saramagon ja Roald Dahlin kirjoista.

