

# Muistisairauden monikulttuuriset kasvot

Posted on 13/04/2018 by Suomen somalialaisten liitto

Maailma ja Suomi monikulttuuristuvat vauhdilla. Sen mukana lisääntyvät myös tiedon ja osaamisen tarpeet kohdata maahan muuttanut hänen kulttuurisesta kontekstista käsin. Nuoremmilla, suomen kieltä nopeammin opiskelevalla tai Suomessa syntyneellä on helpompi osallistua ja ymmärtää uuden maan kulttuuria, tapoja ja tottumuksia. Kaikille se ei ole kuitenkaan yhtä helppoa. Haasteelliseksi tilanne muuttuu erityisesti silloin kun ihminen sairastuu. Suomeen tulleista maahanmuuttajista suuri osa työikäisiä, mutta joukossa on jo suhteellisen paljon ikääntynyttä väestöä.

Väestön ikääntymisen myötä sairastuvuus kansantauteihin kuten muistisairauteen kasvaa voimakkaasti. Muistisairaiden määrän lasketaan nelinkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä niin Suomessa kuin maailmallakin. Vuonna 2017 Suomessa arveltiin olevan jo 200 000 henkilöä, joilla on jonkinasteinen kognitiivisen toiminnan eli tiedonkäsittelyn heikkeneminen (MCI) ja noin 100 000 henkilöä, joilla on lievä muistisairaus. Lisäksi 93 000:lla on keskivaikea tai vaikea muistisairaus. Joka vuosi noin 14 500 henkilöä sairastuu muistisairauteen. Merkittävä osa muistisairauksista jää diagnosoimatta.

Muistisairaus voi tulla kenelle tahansa, ikään, sukupuoleen tai kotimaahan katsomatta. Suomessa voi olla jopa 10 000 maahanmuuttajataustaista henkilöä, jolla on muistisairaus tai ongelmia muistin kanssa. Nämä arviot tehtiin [ETNIMU-projektissa](#), joka oli Suomen ensimmäinen etnistaustaisille henkilöille kohdennettu muistiprojekti. Tanskassa on arveltu etnistaustaisten muistisairastuneiden määrän olevan jopa 300 % verrattuna kantaväestöön. Muistisairaus on haastava sairaus, johon ei ole vielä kehitetty sairautta parantavaa lääkitystä. Muistisairauden tekee vielä haastavammaksi se, jos asut sairastunut elää vieraassa kulttuurissa. Tiedetään, että sairauden edetessä uutena opittu kieli katoaa, ja jäljelle jää vain oma äidinkieli. Miten vieraassa kulttuurissa asuva etnistaustainen muistisairas pärjää, jos hänen omaa äidinkieltään ei ymmärretä? Muistiongelmat asettavat valtavia haasteita yhteiskunnalle, koska sairastuneita on koko ajan enemmän ja hoito on kallista ja pitkäaikaista. Muistisairautta sairastavat, eri kulttuuriryhmien edustajat, tuovat omat haasteet sairauden hoitoon. Muistisairautta ei välttämättä tunnisteta, ja sitä voidaan pitää vanhuuteen luonnollisesti kuuluva asiana. Vieraassa kulttuurissa ei aina ole helppoa hakueta hoitoon ja tutkimuksiin. Erilaiset käsitykset sairaudesta, hoidosta ja lääkityksestä voivat hidastaa sairauden diagnosointia ja aiheuttaa luottamuspulaa sairastuneen ja hänen perheensä sekä hoitohenkilökunnan välillä. Joillakin voi olla myös pelkoja laitoshoidoa kohtaan tai perhe häpeää läheisen sairautta. Myös terveydenhuollossa voi olla hankalaa tutkia ja tunnistaa eri kulttuurista tulevan henkilön muistisairautta kulttuuri- ja kielieroista johtuen.

Useissa maissa kuten Saksassa, Hollannissa ja Skotlannissa on jo havahduttu tarpeeseen ja ryhdytty kehittämään kulttuurisensitiivisiä työkaluja muistitiedon eteenpäinviemiseksi eri etnisiin ryhmiin. Nyt myös Suomessa on alettu kiinnittämään asiaan huomiota. Yhtenä syynä on muistisairaiden määrän voimakas kasvu sekä Suomessa että maailmalla. Monet krooniset sairaudet lisäävät muistisairauden riskiä, ja jo neljä viidestä yli 65-vuotiaasta eurooppalaisesta sairastaakin ainakin yhtä kroonista sairautta (verenpainetauti, sepelvaltimotauti). Nykytiedon mukaan ainakin 80 % aivoinfarkteista, diabeteksesta ja sydäninfarkteista on ennaltaehkäisevissä oikeilla elämäntavoilla.

Suomessa tehdyissä maahanmuuttajien terveyttä koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että eri etnisillä ryhmillä on terveysriskejä, jotka voivat vaikuttaa myös muistisairauden syntymiseen. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi somaliväestön terveysriskejä ovat mm. ylipaino, D-vitamiinin ja raudan puute. Muilla kuten kurdi- ja venäläistaustaisilla terveysriskejä ovat ylipainon lisäksi mm. runsas suolankäyttö sekä kohonnut verenpaine. Riskit liittyvät vahvasti kansantautien kuten verenpainetaudin syntyyn.

Onkin tärkeää, että jokainen etninen ryhmä saa tietoa terveyden edistämisestä, muistisairaudesta ja riskitekijöistä kulttuurisensitiivisellä tavalla. Kun etnistaustainen henkilö sairastuu muistisairauteen, ovat hänen ongelmat usein erilaisia kuin kantaväestön. Muistitestien tekemiseen liittyy omanlaisensa haasteet: testejä voi olla vaikea tehdä, koska testin kysymyksiin vaikuttavat monet kulttuuriset seikat kuten aikakäsitys, asuminen tai sairauden syyt. Testeissä käytetään apuna tulkkeja, mutta testin tekeminen on silti haasteellista ja hidasta. Muistisairauden yksi erityispiirre on se, että opittu kieli unohtuu sairauden edetessä. Uuden kulttuurin opittu kieli, kuten suomen kieli, unohtuu, ja henkilö pystyy kommunikoimaan loppujen lopuksi vain omalla lapsuudessa opitulla kielellä. Tällaisessa tilanteessa tarvitaan ymmärrystä sairauden luonteesta, kulttuurisesta tekijöistä sekä parhaimmassa tapauksessa sairastuneen oman kielen taitajia toimimaan siltana sairastuneen ja hoitohenkilökunnan välillä. Sairauden edetessä sanat unohtuvat, mutta tunteet jäävät jäljelle.

Muistisairautta voidaan tutkitusti ennaltaehkäistä terveellisillä elintavoilla kuten riittävällä liikunnalla, monipuolisella ruokavaliolla sekä aktiivisella aivojen käytöllä. Liikunta ja vähärasvainen ruokavalio auttavat hallitsemaan verenpainetta, ylipainoa sekä kohonnutta verensokeria, jotka ovat vahvasti yhteydessä muistisairauden riskiin. Aivoja pitää kunnossa käyttämällä niitä ahkerasti, esimerkiksi opiskelemalla, harrastamalla liikuntaa, käsitöitä, kulttuuria sekä haastamalla aivoja vaikka ristisanojen, sudokujen ja muiden aivopähkinöiden tekemisellä. Riittävä uni ja lepo ja stressinhallinta ovat myös aivojen ja mielen hyvinvoinnille tärkeitä. Aivojen huollon kultainen sääntö onkin, se mikä on hyvää sydämelle, on hyvää myös aivoille.

## **Milloin muistioireista tulisi huolestua ja hakeutua lääkäriin?**

Tärkeimpiä merkkejä on tilanteen selkeä muutos entisestä sekä vaikutus arkiselviytymiseen.

- Oma tai läheisen huoli muistista
- Muistioire haittaa töitä tai arkiaskareita
- Sovittujen tapaamisten unohtelu
- Epätarkoituksenmukainen terveyspalvelujen käyttö
- Vaikeus löytää sanoja tai epäasianmukaisten sanojen käyttö
- Päätely- ja ongelmanratkaisukyvyin heikkeneminen
- Taloudellisten asioiden hoitamisen vaikeus tai vaikeudet ymmärtää kelloa
- Esineiden katoaminen ja niiden käyttötavan ymmärtämisen vaikeutuminen
- Mielialamuutokset tai ahdistuneisuus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Persoonallisuuden muuttuminen, sekavuus, epäluuloisuus tai pelokkuus
- Aloitekyvyin heikkeneminen ja vetäytyminen

## **Mikä on Memoni?**

**Monikulttuurinen muisti -projekti** (2016-2019) on Salon Muistiyhdistyksen hanke, jonka tavoitteena on eri etnisen taustan omaavien henkilöiden aivo- ja muistiterveyden edistäminen Salon ja Someron alueella. Projektin tavoitteena on lisätä monikulttuurisen taustan omaavien henkilöiden tietoa muistisairauksista, muisti- ja aivoterveyden ylläpitämisestä ja edistämisestä. Projektimme tuottaa myös somalin kielistä materiaalia. Muisti- ja aivoterveysaiheiset videot ja flyerit löydät [www.muistisalo.fi/projektit](http://www.muistisalo.fi/projektit).



*Pauliina Römpötti, projektityöntekijä, THM, joka sukelsi monikulttuurisuuden maailmaan kaksi vuotta sitten ja rikastui valtavasti.*

*Anne-Ly Palosaari, projektivastaava. Sosionomi AMK, muistihoitaja, kokemusasiantuntija – Suomessa asunut 10 vuotta.*

*Lähteet:*

- *Muistiasiantuntijat*
- *ETNIMU-projekti*
- *Muistiliitto*
- *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*
- *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: kansantaudit*
- *Utu.fi: Kun lääkäri ja potilas puhuvat eri kieltä*

---

*Blogissa esitetyt mielipiteet ovat kirjoittajien omia eivätkä välttämättä edusta Suomen somalialaisten liiton virallista linjaa.*