

KÄSIKIRJA – *Elämänpolkuni*

Eva Laine • Risto Siren • Marianna Zotow



СПРАВОЧНИК – МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

ЭВА ЛАЙНЭ • РИСТО СИРЭН • МАРИАННЭ ЗОТОВ

SISÄLLYS

Lukijalle

I OSA	sivu
1. Voimaantuminen	6
2. Voimaannuttava toimintamalli	8
3. Venäjänkieliset maahanmuuttajanhukset Suomessa	12
4. Sopeutuminen uuteen kulttuuriin	14
5. Ikääntyminen ja hyvinvointia tukevat palvelut suomalaisessa yhteiskunnassa	18
5.1 Sosiaali- ja terveyspalvelut	20
5.2 Lakisääteiset vanhuspalvelut	22
5.3. Kulttuuri-, virkistys- ja harrastepalvelut	24
5.4 Seurakuntien tarjoamat palvelut	26
6. Terveysteni ja avuntarpeeni	32
7. Tottumukseni ja arjen sujuminen	34
II-OSA	
1. Oma elämänpolkuni	36
2. Lapsuuteni	38
3. Nuoruuteni	40
4. Aikuisikäni ja työelämä	42
5. Eläkeikäni	44
6. Muutto Suomeen	46
7. Näistä asioista saan iloa ja voimaa	48
8. Tilaa muistoille ja valokuville	50
9. Lähteet	52

СОДЕРЖАНИЕ

Читателю

I ЧАСТЬ	
1. Поддержка и расширение возможностей	7
2. Поддерживающая и расширяющая возможности модель	9
3. Русскоязычные престарелые иммигранты в Финляндии	13
4. Адаптация к новой культуре	15
5. Старение и обслуживание поддерживающее благосостояние в финском обществе	19
5.1 Здравоохранение и социальные услуги	21
5.2 Законодательные услуги для престарелых	23
5.3 Культурная, развлекательная и поддерживающая интересы деятельность	25
5.4 Услуги предлагаемые церковными приходами	27
6. Мое здоровье и потребность в помощи	33
7. Привычки и повседневные заботы	35
II ЧАСТЬ	
1. Мой жизненный путь	37
2. Мое детство	39
3. Юность	41
4. Взрослая жизнь и работа	43
5. Пенсия	45
6. Переезд в Финляндию	46
7. Дела от которых я получаю радость и силу	49
8. Место для воспоминаний и фотографий	51
9. Источники	52

LUKIJALLE

*”Jos haluat menestyä,
kysy neuvoa kolmelta vanhalta ihmiseltä.”*

(Kiinalainen sananlasku)



Emel-projektissa (Empowering Socially Excluded Elderly within Russian Minority in Estonia and Finland EU:n Interrec-IV A) kehitettiin vuosina 2009-2011 venäjänkielisten, yli 65-vuotiaitten vanhusten palveluja, osallisuutta ja hyvinvointia Suomessa ja Virossa. Projektissa keskityttiin syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten parissa tehtävän asiakastyön sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen Virossa ja Suomessa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi tämä käsikirja, joka on ensisijassa tarkoitettu SINULLE, ikääntyvä venäjänkielinen maahanmuuttaja. Kirja on kaksikielinen ja kaksiosainen.

Sen ensimmäisessä osassa on käytännön tietoa suomalaisesta sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmästä ja omatoimisuutta, elämänvoimaa ja hyvinvointia edistävästä asioista sekä tietoa sopeutumisprosessista uuteen kulttuuriin.

Kirjan toinen osa on henkilökohtainen, SINUN oman ELÄMÄNPOLKUSI KÄSIKIRJA. Sen avulla voit muistella elämääsi; lapsuutta ja perheesi historiaa. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää omaa elämää ja hyväksymään sen sellaisena kuin se on.

Edellisten lisäksi kirja palvelee ammattilaisia antamalla apuvälineen maahanmuuttajien parissa tehtävään työhön ja vuorovaikutukseen, jossa on tärkeää tuntea kotoutumisprosessin vaiheet. Auttamistyössä on erityisen tärkeää tunnistaa vanhuksen voimavarat ja toimintakyky. Vanhuksen tarpeet, toiveet, tavat ja tottumukset sekä hänelle merkittävät jokapäiväiset asiat ovat lähtökohtana hoitoa, palvelua ja kerhotoimintaa sekä kotoutumissuunnitelmaa suunniteltaessa.

Helsingissä, huhtikuun 30 päivänä 2011

ЧИТАТЕЛЮ

*« Если хочешь чтобы тебе сопутствовала удача,
спроси совета у трех старцев»*

(Китайская пословица)

Проектом Emel (Empowering Socially Excluded Elderly within Russian Minority in Estonia and Finland EU:n Interrec-IV A) с 2009-2011 для русскоязычных престарелых людей старше 65-лет развивались услуги, участие и благосостояние в Финляндии и Эстонии. Проект был сосредоточен на находящихся на грани отчуждения престарелых людях и развитии социальных и медицинских услуг в Финляндии и Эстонии.

В результате этой работы по развитию родилась эта справочная книга, которая предназначена Вам, престарелый русскоязычный иммигрант. Книга написана на двух языках и состоит из двух частей.

В первой части справочника Вы найдете практические сведения о системе социального обслуживания и здравоохранения Финляндии, о самоуходе, о содействующих жизненной силе и самочувствию факторах, также сведения о процессе адаптации к новой культуре.

Вторая часть справочника - Ваша личная книга Мой жизненный путь. С ее помощью Вы можете вспомнить вашу жизнь, детство и историю своей семьи. Воспоминания дадут Вам возможность проследить и понять свою жизнь и принять ее такой как она есть.

В добавок к написанному выше книга послужит профессионалам работающим в паре с иммигрантами в работе и общении, где особенно важно понимать стадии процесса адаптации. В работе по оказанию помощи очень важно распознать жизненные силы и дееспособность престарелого человека. Его нужды, пожелания, привычки и привычки, так же важные для него каждодневные заботы являются отправной точкой в уходе, обслуживании и клубной работе, также в планировании интеграции.

Хельсинки, 30 апреля 2011 года

I Osa



1. VOIMAANTUMINEN

Voimaantumisella (empowerment), toisin sanoen ELÄMÄNVOIMALLA tarkoitetaan ihmisen omaa sisäistä voimaa sekä tasapainoa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Sisäisessä voiman tunteessa korostuvat ihmisen kiinnostuminen omasta tilanteestaan ja halustaan vaikuttaa oman elämänsä mielekkääksi kokemiseen sekä voimavarojensa vahvistamiseen.

Vanhuuden keskeisenä tehtävänä on löytää sopusointu ja tasapaino eletyn elämän kanssa. Siinä apuna ovat oman elämän muisteleminen, siitä kertominen sekä valokuvien katseleminen. Hyvän vanhuuden kokemiselle on tärkeää, että vanhus tuntee oman elämänsä olevan hallinnassa. Myös se, että vanhus voi vaikuttaa elämänsä kulkuun ja vanhenemiseen liittyviin elämänmuutoksiin omien voimavarojen ja pätevyyden puitteissa, on merkityksellistä. Jos vanhus tulee sellaisesta kulttuurista, jossa vanhuuden merkitys, perinteet sekä uskontoon, perheen merkitykseen, ruokailutottumuksiin ja hygieniaan liittyvät tavat poikkeavat enemmistökulttuurista, se saattaa vaikeuttaa selviämistä arkipäivän asioista uudessa kotimaassa.

Maahanmuuttajavanhuksille eivät aina suoraan sovellu samat palvelut kuin valtaväestölle. Suomalaisen palvelujärjestelmän heikko tuntemus ja huono kielitaito, sekä tiedon puute saattavat muodostaa jopa esteeksi avun hakemiselle ja tällöin syrjäytymisvaara on suuri. Maahanmuuttajavanhuksia tulee kohdella oikeudenmukaisesti kaikissa palvelutilanteissa. Asiantuntijan tulee tietää, että voimaantuminen ja elämänvoima (empowerment) sekä omatoimisuus (self care) edellyttävät ihmisen kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja ihmisarvon kunnioittamista.

Koska ihmisillä on syvä luontainen tarve tunkea itsensä arvokkaaksi, vähäiselläkin tämän arvokkuuden tunteen lisäämisellä voi olla myönteinen vaikutus, mikä lisää itsehoitoa ja omatoimisuutta. Ihmisen voimaantumisen ja sisäisen voimantunteen tarve tulee ajankohtaiseksi viimeistään silloin, kun ihminen ei enää selviydy arjestaan itsenäisesti.

Часть I

1. ПОДДЕРЖКА И РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Поддержка и расширение возможностей (empowerment), другими словами ЖИЗНЕННАЯ СИЛА, означает внутреннюю силу человека, также согласие с самим собой и окружающим миром.

В осознании внутренней силы делается упор на интерес человека к собственной жизненной ситуации и желание влиять на свою жизнь, а также укрепление своих жизненных сил.

Главное в старости – найти гармонию и равновесие с прожитой жизнью. В этом помогают воспоминания о своей жизни, также рассказы о ней и просмотр фотографий. Для того чтобы ощутить хорошую старость важно чтобы престарелый человек чувствовал свою жизнь контролируемой. Также важно, то что бы он мог влиять на течение своей жизни и относящиеся к старению изменения по мере своих сил и возможностей. Если престарелый является выходцем из такой культуры, в которой значение старости, традиций и религии и семьи, также традиции относящиеся к питанию и гигиене, отличаются от культуры большинства, то это может повлиять на способность справляться с каждодневными делами на новой Родине.

Престарелым иммигрантам не всегда подходят те же услуги что и основному населению. Слабое знание финской системы обслуживания и плохое знание языка, также отсутствие информации зачастую формируются в непреодолимое препятствие для просьбы о помощи и тогда опасность отчуждения от общества особенно велика. К престарелым иммигрантам необходимо относиться справедливо во всех ситуациях. Специалист должен знать, что поддержка и расширение возможностей (empowerment) и жизненная сила, также самопомощь (self care) предполагают осознание человеком принятости и уважения его человеческих ценностей.

По причине того что у человека существует глубокая природная необходимость чувствовать себя значительным, даже небольшое увеличение этого чувства собственной значимости может иметь положительное действие, что добавляет самоуверенности и самостоятельности. Потребность в поддержке и расширении возможностей становится особенно актуальной тогда когда человек больше не справляется с повседневными делами самостоятельно.





2. VOIMAANNUTTAVA TOIMINTAMALLI

Voimaannuttavan toimintamallin taustalla on ajatus, että vanhuksen omatoimisuuden ja omien voimavarojen tukeminen kaikissa kohtaamisissa, niin viranomaistapaamisissa (sosiaali- ja terveydenhuolto, kotihoito) kuin myös ryhmätoiminnoissa (erilaiset kerhot), on erityisen tärkeää. Tämän vuoksi mallissa korostetaan ihmisen arvostusta sekä uskoa omaan voimaan ja kasvuun. Toimintamallin tavoitteena on vanhuksen omatoimisuuden ja elämänvoiman lisääntyminen, jolloin vanhusasiakas alkaa luottaa itseensä ja ottaa vastuuta itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan.

Venäläiseen elämäntarinaankin kuuluu vahvan auktoriteettiuskon lisäksi luottamus asiantuntijan tietoon. Venäläiset arvostavat faktoja ja he ovat tottuneet kurinalaisuuteen. He eivät siis ole tottuneet siihen, että heitä pyydetään itse hakemaan tietoa, vaan he odottavat, että asiantuntija antaa tiedot ja ohjeet sekä sopivan ratkaisun hänen ongelmaansa. Vanhuksille täytyy korostaa vastuunottoa omasta itsestä sekä aktiivisuuden ja omatoimisuuden merkitystä hyvinvoinnille. Toisin sanoen, mitä riippuvaisempi asiakas/vanhus on auktoriteeteista sitä vähemmähän pystyy vaikuttamaan omiin valintoihinsa ja jää odottamaan passiivisesti asiantuntijan päätöstä.

Haasteena voimaannuttavan toimintamallin käytölle onkin kääntää venäläisvanhuksen auktoriteettiusko uskoksi omaan itseen ja vastuunottamiseen omasta toiminnasta ja terveydestä. Asiantuntijan on ymmärrettävästi annettava tälle muutosprosessille aikaa ja vanhukselle mahdollisuutta edetä pienin askelein kohti omatoimisuutta ja luottamusta omaan voimaan.

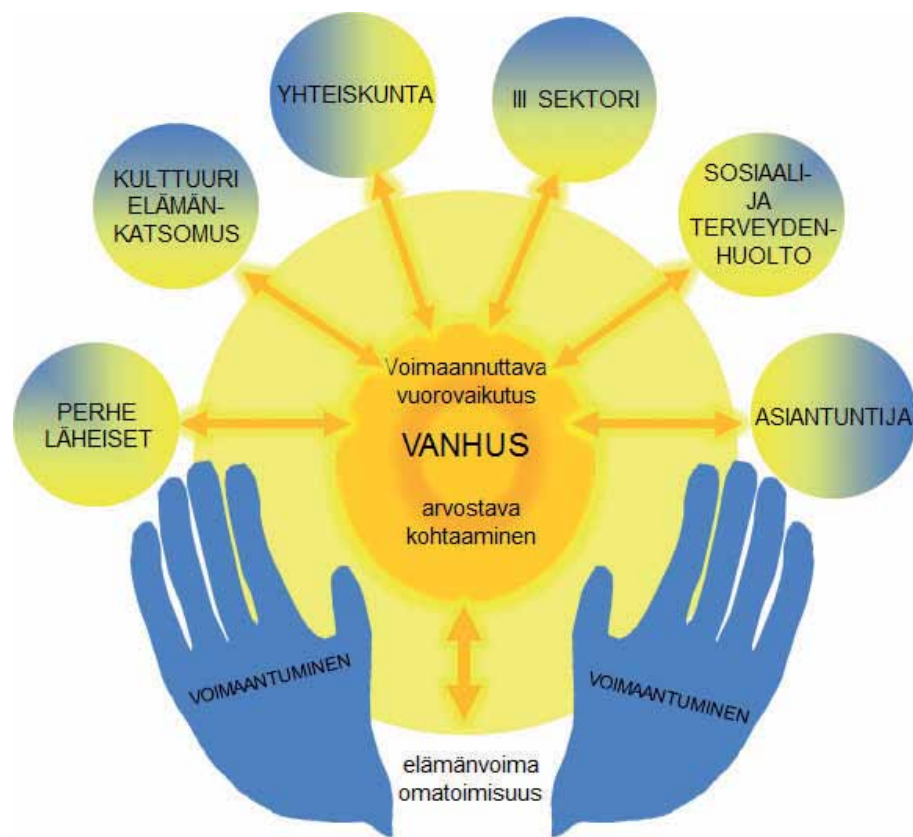


2. ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ И РАСШИРЯЮЩАЯ ВОЗМОЖНОСТИ МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В корне поддерживающей и расширяющей возможности модели деятельности лежит идея о том, что поддержка самостоятельности и своих жизненных сил престарелого во всех случаях, как в официальных встречах (социальное и медицинское обслуживание, уход на дому) так и в групповой деятельности (различные клубы), очень важна. Поэтому в модели делается акцент на ценность человека, а также веру в свои силы и духовный рост. Цель модели – развитие у престарелого человека самостоятельности и жизненной силы, до тех пор пока пожилой клиент не начнет полагаться на самого себя и отвечать за себя и за свое самочувствие.

К истории жизни русского человека помимо сильной веры в авторитеты относится доверие к знаниям специалиста. Русские люди ценят факты и привычны к дисциплине. Они не привыкли, что бы их просили самих искать информацию, напротив они ждут от специалиста информации и инструкции или подходящее разрешение их проблем. Престарелым необходимо подчеркнуть принятие ответственности за самого себя, также значение активности и самостоятельности для своего самочувствия. Иными словами, чем зависимее пожилой клиент от своих авторитетов, тем меньше он может влиять на свой выбор и остается пассивно ждать решения специалиста.

Основной трудностью в применении модели поддержки расширения возможностей является поворот веры в авторитет русского престарелого человека в веру в самого себя в принятие ответственности за свои действия и здоровье. Специалисту нужно с пониманием относиться к этому процессу и давать время процессу изменения и возможность продвигаться вперед небольшими шагами в сторону самоухода и веры в свои силы.



Kuvio 1. Voimannuttava toimintamalli

Voimannuttavan toimintamallin arvoperustana ovat oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon periaatteet, joiden tulisi näkyä kaikessa maahanmuuttajatyössä. Voimaannuttavassa vuorovaikutuksessa on tärkeää, että vanhuksen ja asiantuntijan välillä vallitsee molemminpuolinen kunnioitus. Arvostavassa kohtaamisessa ja voimaannuttavassa vuorovaikutuksessa syntyy iloinen, turvallinen, avoin, luottamuksellinen ja tasa-arvoinen ilmapiiri, jossa sekä sallitaan että rohkaistaan toimintaan.

Tunne, joka kohtaamisessa syntyy, on merkityksellisin. Tämän vuoksi toimintamallissa korostetaan arvostavaa kohtaamista (mallin keskustassa). Kun yhteinen kieli puuttuu, tai on hataraa, sanaton kieli nousee entistä tärkeämmäksi. Maahanmuuttajavanhus on erityisen herkkä aistimaan kanssaihmisen sanaton viestiä. Hän havaitsee herkästi, jos ei tule hyväksytyksi sellaisena kuin toivoo, vaan jotenkin toisenlaisena, vajavaisena (in valid = ei pätevä). Aikuinenkin - joutuessaan vieraaseen ympäristöön - hakee peiliä, toisin sanoen hyväksyntää vuorovaikutussuhteissaan.

Levas Kovarskis, liettualainen psykoanalyttikko, korostaa, että maahanmuutto on aina ihmiselle merkittävä tapahtuma ja merkitsee monesti häpeän tunteen kanssa elämistä. Häpeän tunne tulee siitä, että ei osaa kieltä eikä kulttuurin tapoja ja normeja. Oma identiteetti voi haurastua, kun ei kykene olemaan se aikuinen, jolla oli aiemmin kaikki asiat hallinnassa.

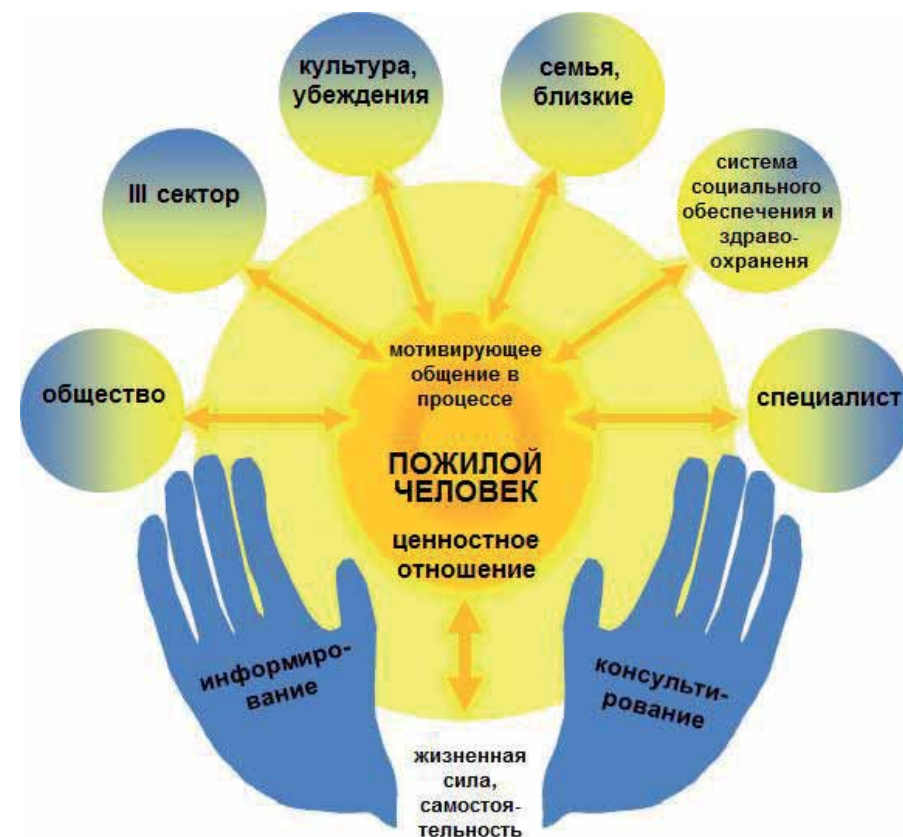


Рисунок 1. Модель работы по поддержке и расширению возможностей.

Ценностные основы модели поддержки и расширения возможностей – принципы справедливости и равноправия, которые видны во всех сферах работы с иммигрантами. В поддерживающем и развивающем возможности общении важно, чтобы между престарелым и специалистом царил взаимное уважение. В ценностном подходе и поддерживающем и развивающем возможности общении рождается радостная, безопасная, открытая, доверительная и равноправная атмосфера, в которой позволяется и поощряется деятельность.

Чувство которое рождается в таком общении самое важное. Именно поэтому в модели подчеркивается ценностный подход (в центре рисунка). Если отсутствует общий язык или он слабый, то невербальный (бессловесный язык) становится важнее прежнего. Престарелый иммигрант особо чувствительно ощущает невербальный язык. Он замечает чутко, если не становится принятым так как желает, но ощущает себя совсем другим, неполноценным (in valid=не пригодный). Даже взрослый человек, попав в неизвестную обстановку, ищет зеркало, иными словами одобрения/понимания в взаимоотношениях.

Левас Коварскис, литовский психоаналитик, подчеркивает что иммиграция для человека всегда значительное событие и означает зачастую жизнь с чувством стыда. Чувство стыда исходит от того, что он не знает языка, культуры, традиций и норм поведения. Самоидентификация может стать более хрупкой, потому что не может быть тем же человеком у которого раньше все дела были контролируемы.

Maahanmuuttajien kanssa työskentelevien ammattilaisten pitää tuntea kotoutumiskriisin vaiheet ja ymmärtää ne psyykkiset prosessit, joita niihin liittyy. Asiakastyössä on lisäksi erityisen tärkeää tunnistaa vanhuksen voimavarat, toimintakyky, kulttuuriset tekijät ja elämäntavot. Toinen ei voi antaa voimaa toiselle, mutta voi monin tavoin mahdollistaa elämänvoiman lisääntymisen ja toimia sitä mahdollistavan ilmapiirin luojia.

Vanhusasiakkaalla toivotaan olevan oma-aloitteisuutta, aktiivisuutta ja kiinnostusta omasta terveydestään, jotta omien voimavarojen vahvistuminen olisi mahdollista. Tämä edellyttää myös sitä, että hänellä on sekä tavoitteita että halua vaikuttaa oman elämänsä mielekkääksi kokemiseen ja voimiansa vahvistamiseen. Vanhusasiakkaan motivaatioon vaikuttaa se, miten hyvin hänen henkilökohtainen elämäntilanteensa on otettu huomioon. Kaikki ihmiset haluavat tulla kohdatuiksi arvokkaina ja hyväksytyinä; myös maahanmuuttajavanhus haluaa, että häntä ymmärretään ja hänet otetaan vakavasti.



3. VENÄJÄNKIELISET MAAHANMUUTTAJAVANHUKSET SUOMESSA

Suomeen on muuttanut 1960-luvulta lähtien venäjänkielisiä ihmisiä Venäjältä ja muualta entisen Neuvostoliiton alueelta. Muuttoliike kiihtyi entisestään 1990-luvulla, jolloin presidentti Mauno Koivisto antoi oikeuden inkerinsuomalaisille palata Suomeen. Venäläiset ja virolaiset ovat tämän jälkeen kasvaneet Suomen suurimmiksi maahanmuuttajaryhmiä. Inkerinsuomalaisilla tarkoitetaan pääosin Venäjän ja Viron alueella asuvaa suomalaisten syntyperän omaavaa väestöä.

Inkeriläisten paluumuuttajien ikärakenne poikkeaa muista maahanmuuttajaryhmistä siltä osin, että inkeriläisissä on keskimääräistä enemmän eläkeläisiä. Maahanmuuttajien erilaiset taustat vaikuttavat heidän kotoutumiseen sen pohjalta osaavatko he suomea ja tuntevatko Suomen kulttuurin omakseen.

Vuosien 2008–2009 vaihteessa helsinkiläiset puhuvat äidinkieltään noin 150 kieltä mukaan lukien suomi ja ruotsi, ja joukkoon mahtuu 165 maan kansalaisia. Nuoremmassa ikäluokassa maahanmuuttajien osuus on suurempi kuin vanhemmissa: 7-15-vuotiaista helsinkiläisistä 12 prosenttia on muunkielisiä. Kieliryhmistä ylivoimaisesti suurin on venäjänkieliset, joita on yli kaksi kertaa enemmän kuin seuraavaksi suurimpien ryhmien edustajia vironkielisiä ja somalinkielisiä.

Lähde: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Профессионалам, работающим с иммигрантами, необходимо знать все стадии кризиса адаптации, понимать психические процессы относящиеся к ним. В работе с клиентами очень важно распознать жизненные силы престарелого, его дееспособность, культурные факторы и мировоззрение. Один не может дать силы другому, но может всеми способами сделать возможным увеличение жизненной силы и выступать творцом способствующей этому атмосферы.

Престарелый клиент должен быть инициативным, активным и интересующийся своим здоровьем, что бы укрепление своих запасов силы было возможно. Это предполагает также то что у него есть как цель так и желание влиять на свою жизнь и на укрепление своих сил. На мотивацию престарелого клиента влияет то, насколько хорошо его личная жизненная ситуация принята во внимание. Каждый человек хочет чувствовать себя ценностным и принятым другими, также и престарелый иммигрант хочет чтобы его понимали и воспринимали серьезно.



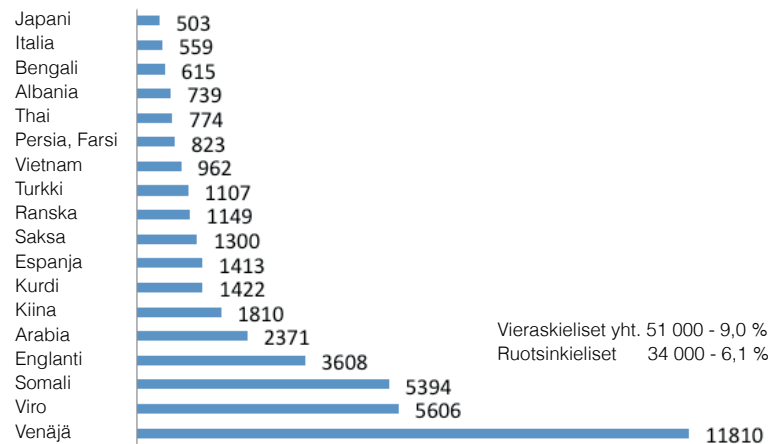
3. РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ПРЕСТАРЕЛЫЕ ИММИГРАНТЫ В ФИНЛЯНДИИ

В Финляндию переехало начиная с 1960-х годов русскоязычных из России и бывших республик Советского союза. Переселение увеличилось намного больше в 1990-е годы, когда президент Мауно Койвисто дал право ингерманландцам вернуться в Финляндию. После чего русские и эстонцы стали самыми большими группами иммигрантов. Ингерманландцами называют главным образом проживающее на территории России и Эстонии, имеющее финские корни население.

Возраст вернувшихся ингерманландцев отличается от других групп иммигрантов, в среднем среди ингерманландцев больше пенсионеров. Различные корни иммигрантов влияют на их интеграцию в зависимости от того знают ли они финский язык и чувствуют ли они финскую культуру своей.

С 2008–2009 года жители Хельсинки говорили на почти 150 родных языках считая финский и шведский, также в эту группу входит 165 национальностей. В самых молодых возрастных группах число иммигрантов больше чем в старших возрастных группах: из числа жителей Хельсинки от 7 до 15 лет -12% говорящие на иностранных языках. Из языковых групп подавляющее большинство русскоязычные, их в два раза больше чем говорящих на эстонском и сомалийском языках.

Источник: Информационный центр Хельсинки.



95 äidinkieltä, joita puhuu vähintään 5 henkilöä

Kuvio 2. Helsingin suurimmat muunkieliset kieliryhmät 2008.

Maahanmuuttajavanhuksilla voi olla myös vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa, joten tämä vaikeuttaa viranomaisten kanssa asiointia. Tiedon välittäminen tiedotteiden kautta on tämän vuoksi vaikeaa. Lisäksi heikko suullinen kielitaito vaikeuttaa yhteisymmärryksen syntymistä viranomaisten kanssa.

Mikäli vanhus ei puhu eikä ymmärrä suomea tai ruotsia, eikä asiantuntijakaan osaa asiakkaan kieltä, on asiakkaalla oikeus mukaan käyttää terveyden- ja sosiaalihuoltoon liittyvissä asioissa tulkkipalvelua. Tulkkina ei saa käyttää henkilöä, joka on sellaisessa suhteessa asianosaiseen tai asiaan, että hänen luotettavuutensa voi tästä syystä vaarantua.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (765/1992, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/199785>) Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>)

(Hallintolaki 434/2003, 77§ <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434>)
http://www.pointti.eu/Materiaalit/Tulkkausta_saatelevat_lait.pdf

4. SOPEUTUMINEN UUTEEN KULTTUURIIN

Uuteen kulttuuriin sopeutumisesta eli akkulturaatiosta on kehitelty erilaisia malleja. Berryn mallissa (Berry 1989) on oleellista se, kokeeko yksilö oman kulttuuri-identiteettin ja kulttuurin ominaispiirteiden säilyttämisen tärkeäksi ja toisaalta kokeeko hän suhteiden ylläpitämisen uuhuihin valtarhyymiin tärkeäksi. Näihin kysymyksiin vastaamalla joko kyllä tai ei päädyt neljään erilaiseen akkulturaation vaihtoehtoon. Näitä akkulturaation eri muotoja voidaan havainnollistaa myös nelikenttämallilla.

Sopeutuminen (integraatio) on toivottavaa. Tällöin maahanmuuttaja säilyttää oman kulttuurinsa ja pystyy toimimaan valtakulttuurin täysvaltaisena jäsenenä. Maahanmuuttajavanhuksen sopeutuminen uuteen kulttuuriin johtaa prosessiin, jossa hän joutuu asettamaan kyseenalaiseksi oman identiteettinsä, arvomaailmansa ja näkemyksensä. Vanhukset kokevat perheen ja sukulaiset erittäin tärkeiksi, koska heidän vaikutuksensa on merkittävä hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kannalta.

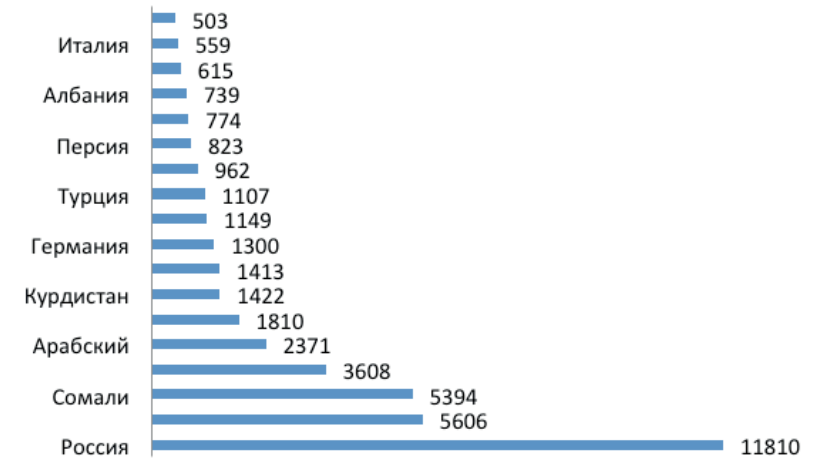


Рисунок 2. Самые крупные иностранные языковые группы в Хельсинки 2008 г.

У престарелых иммигрантов могут быть трудности в чтении и письме, это конечно затрудняет работу с официальными лицами. По этой причине передача информации при помощи рекламных проспектов трудна. Также слабое знание разговорного языка затрудняет взаимопонимание с официальными лицами.

Если престарелый не говорит и не понимает ни финского ни шведского языка, также специалист не владеет языком клиента, то у клиента есть право воспользоваться услугами переводчика для пользования социально-медицинским обслуживанием. Переводчиком не может быть человек который не состоит в таких отношениях с клиентом, которые могут поставить под угрозу безопасность клиента.

Закон о положении пациента и его правах (765/1992, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/199785>)

Закон о положении и правах клиента в социальном обслуживании (812/2000, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>)

Административный закон 434/2003, 77§ <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434>) http://www.pointti.eu/Materiaalit/Tulkkausta_saatelevat_lait.pdf

4. АДАПТАЦИЯ К НОВОЙ КУЛЬТУРЕ

Об адаптации к новой культуре, или аккультурации развиты различные модели. В модели Берри (Берри 1989) существенно то, испытывает ли личность сохранение отличительных черт своей культурной самоидентификации и культуры важными и с другой стороны испытывает ли он отношения с другими главенствующими группами общества важными. Ответив на эти вопросы да или нет приходим к четырем различным вариантам аккультурации. Эти четыре формы аккультурации можно представить также моделью деления на 4 категории.

Адаптация (интеграция) предпочтительна. Тогда иммигрант сохраняет свою собственную культуру и может действовать в главенствующей культуре полноправным ее членом. Адаптация престарелым иммигрантом к новой культуре ведет к процессу. В котором он вынужден ставить под вопрос свой идентитет, ценности и взгляды на мир. Престарелые люди испытывают семью и родственников особенно важными, потому что их влияние значительно с точки зрения самочувствия и удовлетворения.

Aina sopeutuminen ei ole mahdollista, monista syistä. Kun maahanmuuttaja haluaa arvostaa, säilyttää ja kehittää vain omaa syntyperäistä kulttuuriaan välttämällä kontakteja suomalaisten kanssa, puhutaan valtakulttuurista eristäytymisessä (separaatio).

Mikäli maahanmuuttaja ei halua säilyttää omaa kulttuuriaan, vaan hakeutuu kanssakäymiseen vain valtakulttuurin edustajien kanssa puhutaan uuteen kulttuuriin sulautumisesta (assimilaatio).

Syrjäytymisessä, (vieraantumisessa) (marginalisaatio) on taas kyse siitä, että maahanmuuttaja ei halua tai hänellä ei ole mahdollisuutta säilyttää omaa alkuperäistä kulttuuriaan eikä hänellä ole myöskään halua pitää yhteyttä valtakulttuurin edustajiin. Syrjäytynyt maahanmuuttaja ei saa tukea eikä hyväksyntää entiseltä etniseltä ryhmältään eikä nykyisen maansa valtakulttuurin edustajilta. Maahanmuuttajavanhuksilla syrjäytymisriski on suurempi, koska heillä on usein heikompi kielitaito ja vähemmän sosiaalisia kontakteja nuorempiin maahanmuuttajiin verrattuna.

Yksilöllinen kotoutumisprosessi

Uuteen maahan ja kulttuurin sopeutuminen on prosessi, joka vaatii oman aikansa. Alkuun elämä voi tuntua mukavalta, kun kaikkea on erilaista ja mielenkiintoista. Tästä vaiheesta käytetään nimitystä **alkuinnostus** ("koneeruskukausi"), jolloin odotetaan unelman täyttymystä. Kieli ja muut uudet asiat innostavat. Monet asiat tuntuvat sujuvan jopa paremmin kuin kotimaassa.

Mutta muutaman viikon kuluttua muutosta alkaakin tuntua, että elämä ei ole enää niin mukavaa, miltä se aluksi vaikutti. Uuteen kulttuuriin sopeutumisen vaatii paljon energiaa, sillä kieli samoin kuin eleet ja ilmeet, ovat uudessa kulttuurissa usein outoja. Tästä seuraa **turhautumiseksi** nimetty vaihe. Ihminen voi kokea itsensä ulkopuoliseksi ja kykenemättömäksi toimimaan uudessa kotimaassaan. Kotoutuminen onkin vaikeampaa kuin oli ennakkoon kuviteltu. Ikävä ja huolet painavat. Kielitaidottomuus tuo vaikeuksia. Sopeutuminen voi aiheuttaa monenlaisia niin psyykkisiä kuin fyysisiä tuntemuksia. Lievimmillään se on koti-ikävä ja uskonpuutetta omaan kielitaitoon. Pahimmillaan se voi aiheuttaa masennusta, epätoivoa ja syrjäytymistä.

Elämä alkaa taas sujua, kun ihminen ymmärtää, että ympäristö ei muutu, vaan joutuu itse muuttamaan. Tätä vaihetta nimitetään **hyväksymiseksi**. Kovarskis, huomauttaa, jos ihminen on tullut maahan sillä asenteella, että täällä hän elää elämänsä ja joutuu sopeutumaan alusta asti uuteen kulttuuriin, niin se helpottaa kotoutumista. Elämän hallinta paranee, kun kielitaito karttuu ja arjen rutiinit ovat hallinnassa.

Tämän ajanjakson mentyä ohi alkaa **sopeutumisen vaihe**, jolloin uusi elämän tilanne hyväksytään. Monet asiat alkavat sujua jo rutiinilla. Oma puhe ja kielen ymmärrys kehittyy pikkuhiljaa ja pystytään katsomaan tulevaisuuteen valoisammin uudessa kotimaassa. Elämä ja kanssakäyminen on luontevaa ihmisten kanssa. Sopeutuminen tarkoittaa siis sitä, että mukana tuodun ja uuden kulttuurin välillä vallitsee tasapaino. Tärkeintä on tunnistaa kotoutumisprosessin vaiheet ja muistaa, että maahanmuuton alkuvaihe koetaan yksilöllisesti; toiset kokevat sen hankalana, toiset mielenkiintoisina.

Uusi kotoutumislaki tulee voimaan 1.9.2011 jonka mukaan Suomeen muuttaneet saavat perustietoa yhteiskunnasta ja ohjausta. Jokaiselle maahanmuuttajalle tehdään alkukartoitus, jonka tavoitteena on selvittää maahanmuuttajan yksilölliset tarpeet, mm. koulutukseen tai ohjata suoraan työelämään. Alkukartoitus, joka tehtäisiin kaikille maahanmuuttajille, tulee käynnistää kahden kuukauden kuluessa siitä kun maahanmuuttaja sitä pyytää. Uusi laki edellyttää sitoutumista sekä maahanmuuttajalta että valtiolta.

Адаптация не всегда возможна по многим причинам. Когда иммигрант хочет ценить, сохранять и развивать только свою врожденную культуру, избегая контактов с финнами, тогда говорится о так называемой изоляции (сепарации).

Если иммигрант не хочет сохранять свою культуру, а старается найти общение только с представителями главенствующей культуры, тогда говорится о растворении (ассимиляции) в новой культуре.

В отчуждении (отстранении) (маргинализации) речь идет о том, что иммигрант не хочет или не имеет возможности сохранять свою изначальную культуру и у него нет желания поддерживать связь с представителями главенствующей культуры. У престарелых иммигрантов больший риск оказаться в отчуждении, так как у них зачастую знание языка намного слабее и меньше социальных контактов по сравнению с более молодыми иммигрантами.

Индивидуальный процесс адаптации

Адаптация к новой культуре – это процесс который требует времени. Сначала жизнь ощущается приятной, все окружающее ново и интересно. Этот период называют первоначальным восхищением («медовый месяц»), когда как бы ожидается исполнение мечты. Язык и другие новые заботы воодушевляют. Чувствуется что многие дела даже продвигаются лучше чем в родной стране.

Но через несколько недель после переезда появляется чувство, что жизнь не так приятна как казалось в начале. Адаптация к новой культуре требует много энергии, потому что язык как жесты и выражения лиц в другой культуре выглядят зачастую странными. За этим следует так называемый период разочарования. Человек чувствует себя посторонним и неспособным действовать в новой родной стране. Приспосабливание к новой культуре оказывается сложнее чем казалось раньше. Грусть и переживания давят. Незнание языка вносит трудности. Адаптация может вызвать разнообразные эмоции как психологические так и физические. Наиболее легкая из них – ностальгия и отсутствие веры в свое знание языка. В худшем случае они могут вызвать депрессию, безнадежность и отчуждение.

Жизнь снова начинает продвигаться, когда человек понимает что окружающий мир не измениться, а ему самому придется измениться. Этот период называют одобрением приятием смирением. Коварскис отмечает что если человек приходит в эту страну с позицией что здесь он будет жить и ему придется с самого начала приспосабливаться к новой культуре, то это облегчит его интеграцию. Управление жизнью улучшается и каждодневные заботы оказываются под контролем.

После того как проходит этот период, начинается период адаптации, когда новая жизненная ситуация уже принята. Многие дела начинают продвигаться привычно, рутинно. Своя речь и понимание других понемногу развивается и взгляд на будущее становится более светлым. Жизнь и общение с другими людьми становится естественным. Адаптация означает то, сто между своей привезенной? культурой и новой царит равновесие. Важно распознать периоды процесса приспособления/интеграции и помнить что начальный период иммиграции переживается индивидуально, одни испытывают его трудным, другие интересным.

Новый закон об интеграции вступит в силу с 1.9.2011, согласно ему переехавшие в Финляндию будут получать основные сведения об обществе и подготовку. Каждому переехавшему будет сделан первоначальное разъяснение, целью которого выяснить индивидуальные потребности иммигранта, в том числе обучение или сразу направить в трудовую жизнь. Первоначальное разъяснение, которое будет проводиться для всех иммигрантов, необходимо начать в течении 2 месяцев после того как иммигрант об этом попросит. Новый закон требует обязательства как от иммигранта так и от государства.



5. IKÄÄNTYMINEN JA HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA

Aktiiviseen ikääntymiseen vaikuttavat useat tekijät. Yksilöllisten tekijöiden ohella keskeisiä ovat mm. taloudelliset olosuhteet (tulot, työ), sosiaali- ja terveystaloudelliset tekijät ja fyysinen elinympäristö. Vain osa terveyden heikkenemisestä on vanhene- misesta johtuvaa, muut ei-biologisperäiset syyt ovat merkitykseltään suurempia. Näihin muihin terveystaloudellisia nakertaviin tekijöihin on yhteiskunnan keinoin mahdollista pyrkiä vaikuttamaan.

Myönteisinä vanhenemiseen liittyvinä seikkoina mainitaan usein kokemuksen, moni- naisten taitojen ja viisauden lisääntyminen. Vanhuus voidaan nähdä myös seesteisyy- den ja erilaisten vapauksien kautena. Ihmisen elämäntietä on mahdollista mieltää kumulatiivisena prosessina, jonka aikana ihmisen mukaan tarttuu monia asioita. Osa näitä prosesseista ovat voimavaroja kuluttavia, osa taas niitä lisääviä (Ikääntyminen voi- mavarana 2004)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja ongelmien ehkäiseminen ovat keskeisen osa kunnan tehtäviä. Ne on määritelty kunnan tehtäväksi esimerkiksi kuntalaisissa ja kan- santerveyslaissa. Käynnissä olevat hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien olosuhteiden muutokset edellyttävät entistä suurempaa panostusta hyvinvoinnin ja terveyden edistä- miseen. Ihmisten tarpeet, lisääntynyt tieto erilaisista mahdollisuuksista ja myös demo- grafiset seikat edellyttävät näitä panostuksia. Suomeen muuttaneet ja johonkin kuntaan kuntalaisiksi rekisteröityneet ikääntyvät maahanmuuttajat ovat oikeutettuja kaikkiin yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin ja etuihin. Heillä on samat oikeudet ja velvollisuu- det kuin suomalaisillakin. Ikääntyvien maahanmuuttajien kotoutumisen tukeminen on Suomessa voimassaolevan kotouttamislain mukaan kunnan tehtävä. Maahanmuutta- jalla on lain mukaan oikeus henkilökohtaiseen kotoutumissuunnitelmaan, jos hän on työtön ja hakee työtä tai jos hän saa toimeentulotukea. Kotoutumissuunnitelma koskee ensimmäistä kolmea vuotta Suomeen tulon jälkeen. Ikääntyvän maahanmuuttajan ko- toutumissuunnitelma voi olla palvelu- tai kuntoutumissuunnitelma. Se laaditaan yhdes- sä sosiaali- ja terveystoimen työntekijöiden kanssa.

5. СТАРЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ БЛАГОСОСТОЯНИЕ В ФИНСКОМ ОБЩЕСТВЕ.

На активное старение влияют многие факторы. На равне с индивидуальными факто- рами центральное место занимают также экономические условия(зарплата/работа), социальное и медицинское обслуживание, также социальные факторы и физическая среда жизни. Только часть ослабления здоровья зависит от старения, остальные не биологические причины по значению более велики. На эти другие факторы подта- чивающие потенциал здоровья возможно пытаться воздействовать общественными способами.

Одним из положительных, относящихся к старению условий, часто упоминается опыт, повышение многосторонних навыков и мудрости. Старость можно видеть также как сезон спокойствия и различных свобод. Течение жизни человека можно восприни- мать как кумулятивный процесс, в течении которого в человеке накапливаются мно- гие дела. Часть этого процесса расходует запасы сил, другая часть напротив пополняет (Старение как источник силы 2004)

Содействие благосостоянию и здоровью и предупреждение проблем являются главной частью в деятельности муниципалитета. Задачи деятельности определены в муниципалитетах например в законе о муниципалитете и в законе об общественном здоровье. Происходящие изменения условий в благосостоянии и здравоохранении предусматривают дальнейший вклад в содействие благосостоянию и здравоохране- нию. Нужды людей, увеличившаяся информация о различных возможностях и также демографические факторы предполагают определеющую деятельность. Переехавшие в Финляндию и зарегистрировавшиеся в жители определенного муниципалитета престарелые иммигранты имеют право на все предоставляемые обществом услуги и льготы. У них те же права и обязанности что и финский граждан. Поддержка интегра- ции престарелых иностранцев по закону об адаптации иностранцев- забота муници- палитета. У иммигранта по закону есть право на индивидуальный план интеграции, если он безработный то он ищет работу или получает поддержку доходов. План интеграции касается первых трех лет после прибытия в Финляндию. План интеграции престарелого иммигранта может быть план обслуживания или реабилитации. Его со- ставляют совместно с работниками социальной и медицинской служб.



5.1. TERVEYS- JA SOSIAALIPALVELUT

5.1.1 TERVEYSPALVELUT

Terveysasema

Terveysasemat tarjoavat helsinkiläisille avosairaanhoidon, perhesuunnittelun, äitiys-, lasten- ja aikuistenneuvonnan, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon, yritysterveydenhuollon ja merimiesterveidenhuollon palvelut. Jokaisella helsinkiläisellä on oman asuinalueensa terveysasemalla hänen hoidostaan vastaava lääkäri-hoitajatiimi. Toukokuun 2011 alussa tuli voimaan uusi terveydenhuoltolaki, jonka mukaan asiakas voi valita terveysaseman, hoitopaikan sekä hoitohenkilöstön muualta kuin oman asuinalueen alueelta.terveysasemalta

Helsinkiläiset saavat suun terveydenhuollon palvelut eri puolilla kaupunkia sijaitseissa hammashoitoloissa tai hammashuollon päivystyspisteessä.

Helsinkiläiset aikuiset saavat tarvitsemansa psykiatriset palvelut psykiatrian poliklinikoilla, sairaalan vuodeosastoilla sekä psykiatrian päivystyksessä. Terveyskeskuksella on myös psykiatrisia päiväsairaloita, kuntoutuskoteja ja perhehoitoa.

Kotihoito

Kotihoito tarjoaa kotipalveluja ja kotisairaanhoitoa vanhuksille, pitkäaikaissairaille, toipilaille ja yli 18-vuotiaille vammaisille. Kotihoidon tavoitteena on hyvä ja turvallinen elämä kotona toimintakyvyn heikentymisestä huolimatta.

Kotihoito-osasto jakautuu kuuteen palvelualueeseen, jotka jakautuvat yhteensä 70 lähipalvelualueeksi, joissa kaikissa toimii 2 - 3 asiakasta hoitavaa tiimiä.

Sivulta www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/kotihoito löytyy Apua kotiin – Helsingin kotihoidon palvelupaletti-opas.

5.1.2 SOSIAALIPALVELUT

Sosiaalipalveluja ovat sosiaalityö, omaishoidon tuki, palvelu- ja virkistyskeskukset, päivätoiminta, palveluasuminen, ympärivuorokautinen hoito, vammaispalvelut, kuljetuspalvelut, asunnon muutostyöt.

Helsinki on jaettu neljään palvelualueeseen. Jokaisella alueella on vanhuksille sosiaalityön ja omaishoidontuen palveluja tarjoava sosiaali- ja lähityön yksikkö.

Sosiaali- ja lähityön ensisijaisena tavoitteena on turvata vanhusten kotona asuminen ja selviytyminen sekä suunnitella tarvittavat palvelut ja hoiva yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa.

Palvelu- ja virkistyskeskukset tarjoavat monenlaista toimintaa ja tapahtumia eri puolilla kaupunkia. Lähes kaikissa on erilaisia kädentaidon pajoja, kursseja ja liikuntapalveluja. Lisäksi on mm. ystäväpiirejä, vertaistukiryhmiä, kirjasto- ja atk-palveluja. Monissa keskuksissa on myös kahvila ja ateriapalveluja.

Päivätoimintayksiköiden palvelu on ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa toimintaa, jolla edistetään ikääntyneiden henkilöiden toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita.

Palvelutaloissa, asuintaloissa ja vanhainkodeissa on tarjolla asumisen ja laitoshoidon palveluja.

Tarkempia tietoja saa alueellista oppaista.

http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten+palvelut/julkaisut/alueelliset_oppaat)

5.1. ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

5.1.1. ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Поликлиника : Поликлиники предоставляют жителям Хельсинки амбулаторный уход, планирование семьи, материнскую, детскую и взрослую консультацию, услуги здравоохранения для школьников и студентов, так же для работников предприятий и моряков. У каждого жителя Хельсинки в своей районной поликлинике есть своя ответственная лечащая группа состоящая из врача и медсестры. Начиная с 1.5.2011 личный врач не ограничивается районом проживания, дается свобода выбора врача из других районов.

Жители Хельсинки получают услуги зубного врача в зубных поликлиниках расположенных в разных концах города или так же в дежурных точках.

Взрослые жители Хельсинки в случае необходимости могут получить психиатрическую помощь в психиатрических поликлиниках. В районных поликлиниках так же есть психиатрические дневные стационарные отделения, реабилитационные и семейные центры.

Уход на дому : Уход на дому предоставляет обслуживание на дому и медицинское обслуживание на дому престарелым, хроническим больным, выздоравливающим и инвалидам старше 18 лет. Цель ухода на дому – хорошая и безопасная жизнь дома не зависимо от ослабления дееспособности.

Отделение ухода на дому разделяются на 6 зон обслуживания, которые в свою очередь разделяются на еще 70 близлежащих районов обслуживания, в которых работают группы обслуживания по 2-3 пациента.

На странице Интернета можно найти Помощь домой -справочник услуг по уходу на дому Хельсинки

5.1.2 СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Социальное обслуживание это социальная работа, поддержка по уходу за близкими, центры обслуживания и отдыха, дневные центры, круглосуточный уход, уход за инвалидами, транспортные услуги, работы по переоборудованию квартиры.

Хельсинки подразделяется на 4 района обслуживания. В каждом районе для престарелых существует предоставляющее социальные и местные обслуживание отделение в социальной работе и поддержке по уходу за близкими.

Первичная задача социальной и местной работы –обеспечить престарелому человеку проживание и выживание дома, так же планирование необходимого обслуживания и ухода вместе с клиентом и его родственниками.

Центры обслуживания и отдыха предоставляют разнообразную деятельность и мероприятия в разных концах города. Почти в каждом из них есть различные кружки ручной работы, курсы, занятия физкультурой.

Так же круги друзей, группы поддержки, библиотечные и компьютерные услуги. Во многих центрах есть кафетерии и столовые.

Дневные центры –это поддерживающая профилактику и реабилитацию деятельность, в которой поддерживается дееспособность престарелых людей, душевная бодрость и социальное общение.

В центрах обслуживания, общежитиях и домах престарелых предоставляется как проживание, так и медицинские обслуживание.

Более подробные сведения можно найти в районном справочнике:

http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten+palvelut/julkaisut/alueelliset_oppaat

5.2. LAKISÄÄTEISET VANHUSPALVELUT

Kansaneläkelaitos = Kela

Suomen sosiaaliturvajärjestelmä perustuu maassa asumiseen. Joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta kaikilla Suomessa vakinaisesti asuvilla on oikeus Kelan myöntämiin sosiaaliturvaetuuksiin.

Kun muutat Suomeen, sinun tulee muuttaa maahan vakinaisesti, jotta voit saada Kelan etuuksia. Vakainaista asumista osoittavat esimerkiksi vähintään kahden vuoden työskentely, paluumuutto tai perhesyistä johtuva muutto Suomeen.

Kelan kautta haettavia etuuksia ovat eläkkeet, eläkkeensaajien asumistuki, lääkkeiden korvaus, hoitotuki, matkakulut, kuntoutus, maahanmuuttajien erityistuki.

Ne, jotka ovat asuneet Suomessa riittävän kauan, saavat eläkettä viimeistään, kun täyttävät 65 vuotta. Suomessa asutun ajan pituus vaikuttaa myös eläkkeen määrään. Kaikilla maahanmuuttajilla ei siis ole oikeutta vanhuuseläkkeeseen. Lisää tietoa saat Kelan sivuilta suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Jos maahanmuuttaja on asunut Suomessa riittävän kauan ja hän on heikossa taloudellisessa tilanteessa, hän voi hakea maahanmuuttajan erityistukea Kelasta (tietoa ruotsiksi ja englanniksi). Kysy Kelasta, onko sinulla mahdollisuus saada vanhuuseläkettä tai maahanmuuttajan erityistukea.

Lisää tietoa eläkkeestä saat Infopankin Eläketurva-sivulta.
www.infopankki.fi

Vanhukset voivat saada erilaista tukea. Esimerkiksi jos vanhus ei pysty itse laittamaan ruokaa, siivoamaan tai käymään kaupassa, tähän on usein mahdollista saada apua. Palveluita ja tukia ovat mm. eläkkeensaajan asumistuki, eläkkeensaajan hoitotuki, kotipalvelu, kotisairaanhoido, ateriapalvelu, kylvytys, kuljetuspalvelu ja asunnon muutostyöt. Joidenkin tukien saaminen riippuu siitä, kuinka kauan vanhus on asunut Suomessa. Jos vanhus ei pysty enää asumaan kotona, on olemassa kunnallisia ja yksityisiä vanhainkoteja. Myös palveluasuminen voi usein olla hyvä vaihtoehto. Tämä tarkoittaa asumista asunnossa, johon on mahdollista saada erilaista tukea ja apua. Jos omaiset hoitavat vanhusta kotona, kannattaa selvittää, onko heillä oikeus omaishoidon tukeen. Monilla paikkakunnilla vanhuksille on järjestetty myös päivätoimintaa. Päivätoimintaa järjestetään palvelukeskuksissa, ja se voi sisältää esimerkiksi harrastusryhmiä, kuntoutusta ja liikuntaa. Päivätoimintaan osallistuminen tuo vanhuksen elämään vaihtelua ja virkistystä ja auttaa saamaan uusia ystäviä.

Lisää tietoa saat sosiaalipalvelutoimistosta vanhuspalveluista saat sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta.

Infopankin sivulta Omaishoidon tuki löydät hyödyllistä tietoa omaishoidon tuesta sekä linkkejä.

Oletko huolestunut muistista? Katoavatko sanat -opas seuraavilla kielillä Oppaassa on tietoa myös monista palveluista vanhuksille. Suomi Venäjä.

5.2. ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ

Ведомство по народным пенсиям (KELA)

Система социального обеспечения Финляндии основывается на проживании в стране. Кроме некоторых исключений у всех постоянно проживающих в Финляндии есть право на получение социальных пособий.

При переезде в Финляндию, необходимо приехать в страну на постоянное место жительства, что бы получить социальные пособия. Постоянное проживание может означать например 2-летний стаж работы в Финляндии, возвращение на историческую родину или переезд по другим семейным причинам.

В ведомстве по народным пенсиям можно получить следующие пособия: пенсию, жилищную субсидию для пенсионеров, дотацию на лекарства, пособие по уходу, расходы за проезд, реабилитационное и специальное пособие для иммигрантов.

Лица, проживающие в Финляндии достаточно долго, получают пенсию по достижении 65 лет. Время проживания в Финляндии влияет на размер пенсии. Не у всех иммигрантов есть право на получение пенсии по старости. Дополнительные сведения можете получить на Интернет-страницах Инфобанка

www.infopankki.fi

Престарелым предоставляются различные услуги. Например если престарелый не может сам приготовить еду, заниматься уборкой или ходить в магазин, возможны разные варианты получения помощи, как например пособие на проживание для пенсионера, пособие по уходу, домашние услуги, патронажные услуги, служба питания, мате, транспортные услуги, и услуги по переоборудованию квартиры. Оказание некоторых услуг зависит от длительности проживания престарелого в Финляндии. Для тех кто уже не в состоянии проживать дома, существуют муниципальные и частные дома престарелых. Хороший вариант-проживание в специальных социальных центрах Это обозначает проживание в квартире с возможностью полусения специальной медицинской помощи и поддержки. Если родные ухаживают самиза престарелым дома то имеет смысл выяснить возможность получения соответствующего пособия. Во многих местах для престарелых также устраиваются дневные занятия. Их проводят как правило в социальных центрах, они включают в себя занятия групп по увлечениям, реабилитацию и физкультуру.Участие престарелых в подобных мероприятиях вносит в их жизнь перемены и взбадривает и помогает найти новых друзей.

Подробную информацию о социальном обслуживании престарелых вы найдете на сайте министерства социальной защиты и здравоохранения.

На интернет-страницах Инфобанка Пособие по уходу за близкими найдете полезные сведения и ссылки по теме.

Вас беспокоят расстройства памяти? Справочник Потеряются ли слова? на русском языке содержит сведения по этой теме а также о б услугах для престарелых.



5.3 KULTTUURI- VIRKISTYS- JA HARRASTEPALVELUT

Maahanmuuttajajärjestöt, muut järjestöt.

Inkerikeskus ry on vuonna 1995 perustettu neuvonta- ja toimintakeskus inkerinsuomalaisille paluumuuttajille ja heidän perheilleen. Inkerikeskuksen koko toiminta tukee laissa edellytettyä kotoutumisprosessia koulutuksen, neuvonnan, työhön ohjauksen, oman kulttuurin ja harrastustoiminnan avulla. Inkerikeskuksen asiakkaita palvelee kolmella kielellä - suomen, venäjän ja viron. www.inkerikeskus.fi

Väestöliiton Monikulttuurinen osaamiskeskus tukee maahanmuuttajaperheiden, -lasten ja -nuorten kotoutumista ja hyvinvointia. Osaamiskeskuksessa työskentelee monikulttuurisuuden asiantuntijoita.

Osaamiskeskuksen toimintaan kuuluu mm. vertaisryhmätoimintaa eri kielillä (VePa), koulutusta maahanmuuttajia työssään kohtaaville, monikielistä neuvontaa Suomessa elämisestä (FINFO), kotoutumiseen liittyvien materiaalien tuottaminen, vaikuttamistyö, asiakaskonsultaatiot, yhteistyö järjestöjen, viranomaisten ja muiden tahojen kanssa

Suomen Mielenterveysseuran OVI-hanke 2007-2011 edistää mielenterveyttä yhdessä helsinkiläisten maahanmuuttajajärjestöjen kanssa. OVI-hanke vahvistaa maahanmuuttajajärjestöjen mielenterveyteen liittyvää tietotaitoa ja toimintaedellytyksiä erilaisilla koulutuksilla, aineistoilla sekä Itä-Helsingissä tapahtuvalla verkostotyöskentelyllä. www.mielenterveysseura.fi

Palveluita tarjoavat myös monet järjestöt ja yhdistykset, esimerkiksi Alzheimer-keskusliitto, Eläkeliitto, Vanhustyön keskusliitto sekä uskonnolliset yhteisöt. Vanhustyön keskusliitosta saa tietoa säätiöiden ja yhdistysten palveluista sekä liiton kotipalvelusta.

Jotkut yhdistykset tarjoavat tukihenkilöpalveluita. Tukihenkilö on vapaaehtoinen ystävä, joka vierailee ystävää kaipaavan henkilön tai muuten yksinäisen luona. Katso esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin ystäväpalvelutoiminta.

5.3 КУЛЬТУРНАЯ, РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ИНТЕРЕСЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Общественные организации иммигрантов

Центр Инкери был основан в 1995 году как консультационно- деятельный центр для ингерманландских возвращенцев и их семей. Деятельность центра Инкери направлена на поддержку предусмотренного в законе процессе адаптации обучения, консультацию, подготовку к работе, при помощи своей культуры и деятельностью по интересам.

В центре Инкери клиентов обслуживают на трех языках-финском, русском и эстонском www.inkerikeskus.fi

Многокультурный центр развития Ассоциации по вопросам населения поддерживает адаптацию и благосостояние семей иммигрантов, детей и молодежи.

К деятельности центр развития относится в том числе

Деятельность групп поддержки на разных языках, обучение для работающих с иммигрантами, многоязыковое консультирование о проживании в Финляндии, разработка материалов относящихся к адаптации, влиятельной деятельностью, совместная работа с различными обществами, официальными лицами и другими организациями.

Проект OVI Общества психического здоровья Финляндии (Suomen Mielenterveysseura) содействует психическому здоровью совместно с различными организациями иммигрантов Хельсинки. Проект OVI укрепляет относящиеся к психическому здоровью информацию и условия деятельности, различными обучающими курсами, материалами и также проходящими в восточной области Хельсинки сетевой деятельностью. www.mielenterveysseura.fi

Услуги для престарелых предлагают также различные организации и сообщества, как например Центральный союз страдающих болезнью Альцгеймера, Пенсионный союз, Центральный союз по работе с престарелыми, так же религиозные организации.

В центральном союзе по работе с престарелыми можно получить сведения об услугах различных фондов и сообществ также об уходе на дому.

Некоторые сообщества предлагают услуги помощников. Такой помощник как правило добровольный друг, который приходит в гости к нуждающимся в дружбе или к одиноким. Примеры найдете на сайте Финляндского Красного Креста.



5.4 SEURAKUNTIEN TARJOAMAT PALVELUT

Ortodoksisen kirkon palvelut ikääntyville maahanmuuttajille.

Suomen ortodoksinen kirkko on Suomen evankelis-luterilaisen kirkon ohella toinen Suomen kansallisista kirkoista. Sen seurakunnilla on veronkanto-oikeus. Seurakunnalliseen toimintaan on tullut selkeästi mukaan myös maahanmuuttajat. Hiippakunnan pääkirkko on Uspenskin katedraali Helsingissä. Hiippakunnan piispana toimii metropoliitta Ambrosius. Pappeja hiippakunnassa palvelee yhteensä 56, diakoneja 19.

Seurakunnissa toimii diakoniatoimikuntia, jotka perehtyvät seurakunnan alueen tilanteeseen. Uusia diakonian muotoja ovat olleet viime vuosina työttömien ateriat, maahanmuuttajien kotouttamista edistävät toimet ja eri tavoin syrjäytyneiden kokoaminen yhteisöihin. Ortodoksisen kirkon diakonian perusajatus kaikkialla maailmassa on se, että apua tarjotaan jokaiselle tarvitsijalle tämän kansallisuudesta, rodusta, ihonväristä, uskosta tai asemasta riippumatta.

Suurin, yli 26 000 hengen ryhmä ovat venäläiset. Suomessa asuu 45 000 äidinkielenään venäjää puhuvaa kansalaista. Lappeenrannan seurakunnan jäsenistä jo 35 prosenttia on ulkomaalaistaustaisia (vuosi 2008). Suurin osa Suomeen muuttaneista venäläisistä on kuitenkin kirkon virallisen rekisterin ulkopuolella, sillä Venäjällä ei tunneta kirkkoon rekisteröitymistä. Tästä johtuen venäläisväestö on nostanut Suomen ortodoksien lukumäärää vielä enemmän kuin viralliset tilastot osoittavat.

Maahanmuuttajien suomen kielen osaaminen helpottaa integroitumista sekä yhteiskuntaan että Suomen ortodoksisen kirkon jäsenyyteen. Kirkon näkökulmasta katsoen taas muun muassa henkilöstön kielitaidon vahvistaminen sekä monikielisten palveluiden kehittäminen rakentavat kirkkoamme kodiksi kaikille kieleen ja kulttuuriin katsomatta. Kirkon roolia inklusiivisessa maahanmuuttajatyössä tuleekin lisätä ja korostaa. Valamon luostari ja kansanopisto ovat merkittäviä resursseja kirkon maahanmuuttajatyössä esimerkiksi koulutuspaikkoina. Kirkon suuri haaste on tehdä ortodoksinen kirkko Suomessa kotikirkoksi kaiken ikäisille maahanmuuttajille.

Diakoniatyön kohteena ovat erityisesti yksinäiset ja vähävaraiset vanhukset, vähävaraiset ja moniongelmaiset lapsiperheet, työttömät, työelämän vaatimusten ylikuormittamat, mielenterveysongelmista kärsivät ja syrjäytyneet ihmiset. Maahanmuuttajiin kohdistuvaa diakoniatyötä vahvistetaan tukemalla kieli- ja kulttuuriopetusta.

www.ort.fi

5.4 УСЛУГИ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЦЕРКОВНЫМИ ПРИХОДАМИ

Услуги Православной Церкви для престарелых иммигрантов

Финская православная церковь находится на равне с Финской евангелистско-лютеранской церковью и является второй по численности прихожан в Финляндии. Ее приходы субсидируются с налоговых средств. В приходскую деятельность церкви прочно вошла работа с иммигрантами. Главная церковь епархии Успенский кафедральный собор. Метрополит Амвросий является епископом епархии. Священников в епархии 56, дьяконов 19.

В приходах работают дьяконические советы, которые знакомятся с ситуацией в районе прихода. Новыми формами дьяконической работы в последние годы были еда для безработных, различные способствующие адаптации иммигрантов мероприятия и группирование отчужденных по различным причинам. Основной целью дьяконической работы православной церкви во всем мире является помощь, предлагаемая каждому нуждающемуся независимо от его национальности, расовой принадлежности, цвета кожи, веры и положения.

Самая большая группа – русские, более 26 000 человек. В Финляндии живет 45000 русскоязычных. В приходе г. Лаппеенранта 35 % членов прихода иностранцы (2008).

Большая часть переехавших в Финляндию русских все же не зарегистрирована официально в церкви, в России не знакомы с регистрацией в церкви. По этой причине русское население подняло численность в Православной церкви Финляндии больше чем сообщается в официальной статистике.

Владение иммигрантом финским языком облегчает интеграцию как в общество так и в членство православной церкви Финляндии. С точки зрения церкви, владение языками служителями и развитие многоязыковых услуг помогут построить из церкви дом для многих не смотря на язык и национальность. Роль церкви в инклюзивной работе с иммигрантами необходимо увеличивать и подчеркивать. Валаамский монастырь и народное училище важные ресурсы в работе с иммигрантами, как например место обучения. Главная задача церкви сделать Православную церковь домашней церковью для иммигрантов всех возрастов.

Целью дьяконической работы являются особенно одинокие и малоимущие престарелые, малоимущие и проблемные семьи, безработные, люди, перегруженные требованиями работы, страдающие психическими расстройствами и отчужденные люди. Направленную на иммигрантов дьяконическую работу укрепляют поддерживая обучение языка и культуры.

www.ort.fi

Suomen Evankelisluterilaisen kirkon palvelut ikääntyville maahanmuuttajille

Tarve ikääntyvien maahanmuuttajien tukitoimiin kasvaa vähitellen. Seurakuntien organisoima vanhustyö tarjoaa osallisuuden mahdollisuuksia ja yhteyksiä kantaväestöön, kun niitä edistetään määrätietoisesti. Monelle kynnys suomenkieliseen tai tulkattuun ryhmätoimintaan voi olla korkea ja tarve omakieliseen ja tuettuun vertaistoimintaan on suuri.

Moni vanhus rakentaa identiteettiään menneisyyden varaan. Siksi yllirajaisten verkostojen merkitys ja omaan kieli- ja kulttuuriryhmään kuulumisen korostuu. Monet maahanmuuttajaperheiden vanhuksista kokevat tarpeettomuuden ja juurettomuuden tunnetta. Syrjäytymisen riski on todellinen. Menneisyys voi myös kätkeä kipuja, joita ei osata käsitellä.

Monikulttuurisessa vanhustyössä arvokkaita toimintamenetelmiä ovat elämäntoivoa ja mielekkyyttä sekä arjen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ylläpitävät ryhmätoiminnan muodot. Terapeuttinen muistelutyö, elämäntarinoiden kokoaminen, surun ja traumaattisten kokemusten käsittely ovat merkityksellisiä eheytyksen välineitä soinnon rakentamisessa menneisyyden kanssa (www.sakasti.evl.fi)

Eri kulttuureista tulevien vähemmistöjen yhtenä yleisenä ongelmana korostuu kommunikaation vaikeus, yhteisen kielen puute. Erityisesti kieliongelma korostuu ikääntyvien maahanmuuttajien keskuudessa. Heidän suomenkielentaitonsa on usein melko puutteellista tai sitä ei ole ollenkaan.

Monimuotoinen toiminnallinen ryhmätoiminta toimii myös suomenkielen opetuspaikana ja kotoutumisen mahdollistajana (Kirkon vanhustyön strategia 2015). www.evl.fi



Услуги Финской евангелистско-лютеранской церкви для престарелых иммигрантов.

Потребность в оказании поддержки престарелым иммигрантам постепенно возрастает. Организуемая приходами работа для престарелых предлагает возможности участия в общественной жизни и связи с основным населением, этому способствуется целеустремленно. Для многих слишком переступить языковой барьер для того чтобы участвовать в финско-язычной группе или с переводчиком, в тоже время потребность в поддерживающей деятельности очень велика.

Многие престарелые строят самоидентификацию на опыте прошлого. Поэтому значение сетей без границ и принадлежность к своей языковой и культурной группе подчеркивается. Многие престарелые в семьях иммигрантов испытывают чувство бесполезности и отсутствие культурных корней.

Риск отчуждения очень реален. Прошлое может также скрывать боль, которую нет возможности обсудить.

В многокультурной работе с престарелыми ценностными методами являются жизненная надежда и значимость, также поддерживающие физическую и психическую дееспособность методы. Терапевтическая работа с воспоминаниями, собирание жизненных рассказов, обсуждение потери близких и травматических жизненных ситуаций важные инструменты в построении примирения со своим прошлым. (www.sakasti.evl.fi)

Среди пришедших из разных культур меньшинств всегда выделяется одна общая проблема в коммуникации - отсутствие общего языка. Особенно языковая проблема заметна среди престарелых иммигрантов. зачастую их знание языка далеко от совершенства или отсутствует совсем.

Многообразная работа с группами облегчает адаптацию и работает местом обучения финского языка (Стратегия церкви по работе с престарелыми 2015). www.evl.fi

**HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT NETTILINKKEINEEN
ON KOOTTU OHEISEEN PALVELULAATIKKOON.**

SOSIAALIPALVELUT	KELA
sosiaalityö, omaishoidon tuki, palvelu- ja virkistyskeskukset, päivätoiminta, palveluasuminen, ympärivuorokautinen hoito, vammais-palvelut, kuljetus-palvelut, asunnon muutostyöt. http://www.hel.fi/sosv	eläkkeet, eläkkeensaajien asumistuki, lääkkeiden korvaus, hoitotuki, matkakulut, kuntoutus, maahanmuuttajien erityistuki www.kela.fi http://www.infopankki.fi
NEUVONTA	SEURAKUNTIEN PALVELUT
maahanmuuttajajärjestöt, muut järjestöt. http://www.hel.fi/seniorinfo www.tippavaara.info www.ystavapiiri.net http://www.virka.fi www.inkerikeskus.fi www.mielenterveysseura.fi www.vanhustyonkeskusliitto.fi	www.sakasti.fi www.evl.fi www.helsinginortodoksinenseurakunta.fi
TERVEYSPALVELUT	KULTTUURI- , VIRKISTYSPALVELUT
terveysasema, päivystys, laboratorio, hammashoitola, kotihoito, apuvälineet, fysioterapia, jalkahoito apteekki www.hel.fi/terveyskeskus	http://www.herttoniemi.fi/index.php?option=content&task=view&id=280&Itemid=356

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛУГАХ ПО ПОДДЕРЖКЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	KELA
соц. работа, пособие по уходу за близкими, центры обслуживания и отдыха, дневные центры, круглосуточный уход, уход за инвалидами, транспортные услуги, работы по переоборудованию квартиры. http://www.hel.fi/sosv	пенсии, жилищная дотация пенсионерам, дотация на лекарства, пособие по уходу, реабилитация, дотация на транспорт, специальная дотация для иммигрантов www.kela.fi http://www.infopankki.fi
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	ЦЕРКОВНЫЕ ПРИХОДЫ
сообщества иммигрантов, другие организации http://www.hel.fi/seniorinfo www.tippavaara.info www.ystavapiiri.net http://www.virka.fi www.inkerikeskus.fi www.mielenterveysseura.fi www.vanhustyonkeskusliitto.fi	www.sakasti.fi www.evl.fi www.helsinginortodoksinenseurakunta.fi
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ	КУЛЬТУРНЫЕ И РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ
www.hel.fi/terveyskeskus	http://www.herttoniemi.fi/index.php?option=content&task=view&id=280&Itemid=356

6. TERVEYTENI JA AVUNTARPEENI

TERVEYTENI ON _____

SAIRAUKSIANI OVAT _____

TARVITSEN /KÄYTÄN LÄÄKKEITÄ _____

LÄÄKKEENI MÄÄRÄSI (lääkäri, hoitopaikka) _____

OLEN OLLUT LÄÄKÄRISSÄ SUOMESSA _____

KÄYN LÄÄKÄRISSÄ OMASSA MAASSA, KOSKA _____

TARVITSEN APUA KOTONA PÄRJÄÄMISESSÄ _____

JOS JOUDUN SAIRAALAAN, TOIVON HOIDOLTA _____

LÄHIN OMAISENI ON _____

MUITA TIETOJA, JOITA HALUAISIN KERTOAA _____

MITÄ APUA TARVITSEN JA SAAN

MISTÄ APUA: _____

MISTÄ TIETOJA: _____

6. МОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПОТРЕБНОСТЬ В ПОМОЩИ

МОЕ ЗДОРОВЬЕ _____

МОИ БОЛЕЗНИ _____

МНЕ НЕОБХОДИМЫ/Я ПРИНИМАЮ ЛЕКАРСТВА _____

ЛЕКАРСТВА ВЫПИСАЛ(врач, место) _____

Я БЫЛ(А) НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА В ФИНЛЯНДИИ _____

БУДУ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА НА РОДИНЕ, КОГДА _____

НУЖДАЮСЬ В ПОМОЩИ НА ДОМУ _____

ЕСЛИ ПОПАДУ В БОЛЬНИЦУ, ЖДУ ОТ МЕД.УХОДА _____

МОЙ БЛИЗКИЙ РОДСТВЕННИК _____

ДРУГИЕ СВЕДЕНИЯ, КОТОРЫМИ ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ _____

КАКАЯ ПОМОЩЬ МНЕ НУЖНА И КАКУЮ Я ПОЛУЧАЮ

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ _____

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ _____

7. TOTTUMUKSENI JA ARJEN SUJUMINEN

NIMENI ON _____

SYNTYMÄAIKANI _____

ELÄMÄSSÄNI SUOMESSA ON NYT TÄRKEÄÄ _____

TUNNEN KAIPUUTA JA IKÄVÄÄ, KOSKA _____

MIKÄ ON VIIKON PARAS PÄIVÄ JA MIKSI _____

ARJEN SUJUMISESSA MINUA AUTTAA _____

ELÄMÄNASENTEENI ON _____

KOTINI ON _____

TEEN KOTONA MIELUITEN _____

PÄIVÄRYTMINI _____

TOTTUMUKSIANI OVAT _____

SYÖN MIELUITEN _____

MIKÄ ON SUURIN MUUTOS ELÄMÄSSÄNI SUOMEEN MUUTTAMISEN JÄLKEEN

NÄISTÄ ASIOISTA EN LUOVU, VAIKKA ASUN SUOMESSA _____

7. ПРИВЫЧКИ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ

МОЕ ИМЯ _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____

В МОЕЙ ЖИЗНИ В ФИНЛЯНДИИ СЕЙЧАС ВАЖНО _____

ЧУВСТВУЮ ТОСКУ И ГРУСТЬ ПОТОМУ ЧТО _____

КАКОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ ЛУЧШИЙ, ПОЧЕМУ _____

В ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТАХ МНЕ ПОМОГАЕТ _____

МОЯ ПОЗИЦИЯ В ЖИЗНИ _____

МОЙ ДОМ _____

ДЕЛАЮ ДОМА С УДОВОЛЬСТВИЕМ _____

МОЙ ДНЕВНОЙ РИТМ _____

МОИ ПРИВЫЧКИ _____

ЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ _____

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА В ЖИЗНИ ПОСЛЕ ПЕРЕЕЗДА В ФИНЛЯНДИЮ

ОТ ЧЕГО НИКОГДА НЕ ОТКАЖУСЬ, ХОТЯ ЖИВУ В ФИНЛЯНДИИ _____

II OSA Tästä alkaa sinun oma kirjasi

1. OMA ELÄMÄNPOLKUNI

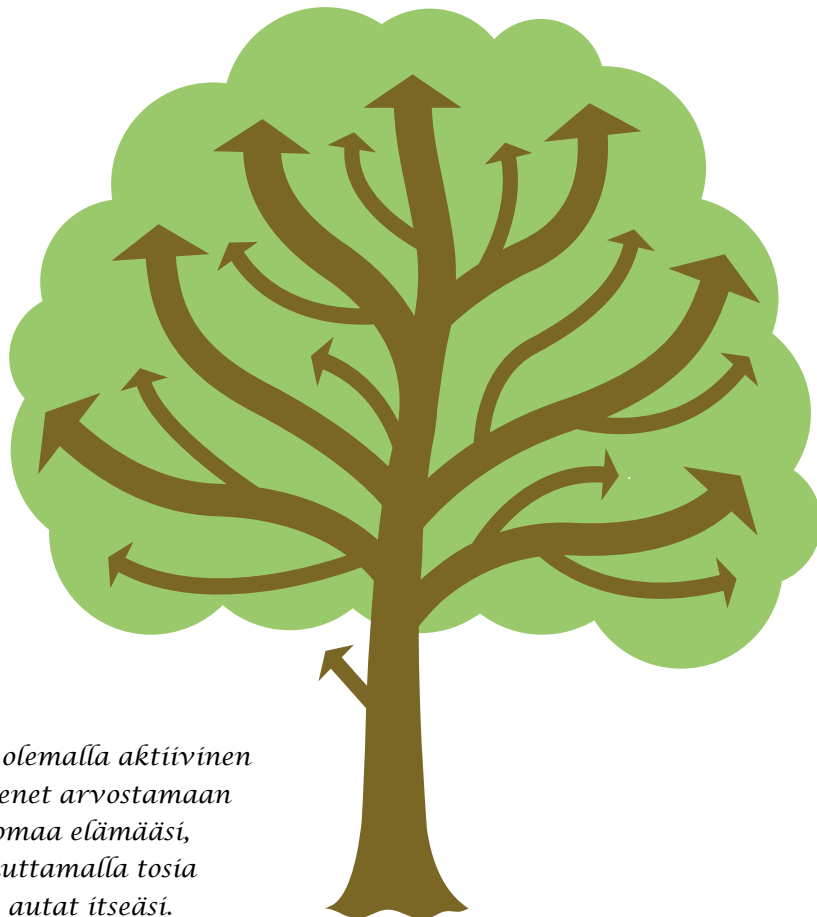
Monet ihmiset kysyvät itseltään, kuka minä olen ja mistä minä tulen?

Vastaus tähän kysymykseen löytyy Sinun ja perheesi menneisyydestä. Tämän kirjan avulla voit muistella aiempia elämäsi merkittäviä tapahtumia mutta myös niitä, jotka tapahtuvat sinulle tänään ja kertoa niistä sanoin ja kuvin omille läheisillesi. Muistoja voi herätellä valokuvien, tuttujen esineiden ja laulujen avulla. Muistelu toimii voimavarana ja lisää itsearvostusta ja ainutlaatuisuutta. Hyvät muistot antavat iloa ja voimaa.

Tarve tietää oma menneisyytensä on askarruttanut ihmisiä vuosisatoja. Aiemmin istuttiin illalla yhdessä ja kerrottiin tapahtumista, jotka ovat tapahtuneet aiemmin. Näin tieto kulkeutui sukupolvelta toiselle. Nyt ovat asiat toisin. Tähän kirjaan koottu elämäntarinasi voi olla tärkeä sekä itsellesi että lapsillesi, lastenlapsillesi tai läheisillesi auttamalla heitä sijoittamaan itsensä sukupolvien ketjuun. Vanhukset ovat tärkeitä sekä kulttuurin tuottajana ja välittäjänä.

Toivomme, että tämä kirja inspiroisi sinua muistelevaan ja löytämään iloa ja voimaa tähän päivään.

TÄHÄN VOIT PIIRTÄÄ SUKUPUUSI



*Vain olemalla aktiivinen
kykenet arvostamaan
omaa elämääsi,
auttamalla tosia
autat itseäsi.*

Часть II Здесь начинается Ваша книга

1. МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

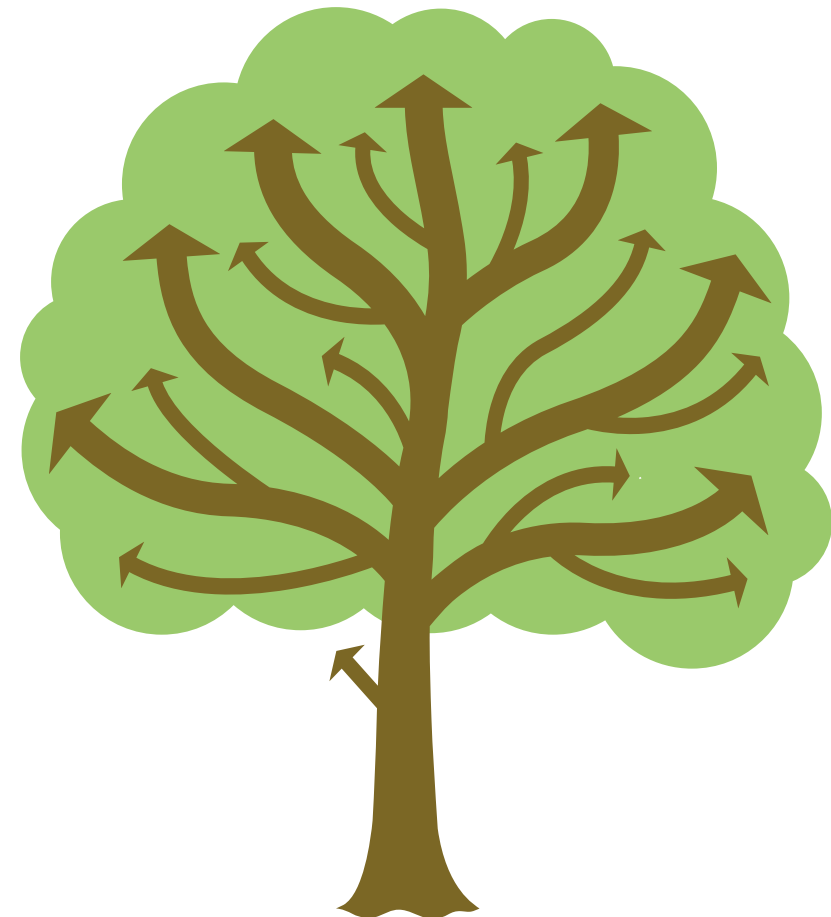
Многие люди спрашивают себя, кто я и откуда я?

Ответ на этот вопрос найдется в Вашем прошлом и прошлом вашей семьи. С помощью этой книги Вы сможете вспомнить значительные события в жизни и также те события которые происходят с Вами сегодня и рассказать о них словами и картинками Вашим близким. Воспоминания можно разбудить фотографиями, знакомыми предметами и песнями. Воспоминание действует как запас силы и прибавляет самоуважение и исключительность. Хорошие воспоминания дают радость и силу.

Потребность познать свое прошлое не дает покоя людям многие столетия. Раньше по вечерам сидели вместе и рассказывали истории о событиях произошедших раньше. Так знание передавалось от поколения к поколению. Сейчас все по другому. Собранная в эту книгу история Вашей жизни может быть очень важна как Вам самому так и Вашим детям, внукам или близким помогая им поместить себя в цепочку поколений. Старые люди важны как посредники в передаче культуры.

Надеемся что эта книга вдохновит Вас вспоминать и находить в этом радость и силу для сегодняшнего дня.

СЮДА МОЖЕТЕ НАРИСОВАТЬ СВОЕ РОДОВОЕ ДЕРЕВО



2. LAPSUUTENI

MINÄ OLEN _____

MINULLA ON MYÖS LEMPINIMI, JOKA ON _____

JA SAIN SEN, KOSKA _____

OLEN SYNTYNYT _____maa,paikka_____

ÄIDINKIELENI ON _____JA PUHUN MYÖS_____

LAPSUUDEN PERHEENI OLI: (VANHEMMAT, ISOVANHEMMAT, SISARUKSET, TÄDIT, SEDÄT) _____

LAPSENA ASUIMME _____

TÄRKEIN MUISTONI LAPSUUDESTA _____

LAPSENA TEIN MIELUITEN _____

LAPSENA EN PITÄNYT _____

TÄRKEIN ELÄMÄNOHJE, JONKA SAIN VANHEMMILTANI _____

MUISTAN ISOVANHEMMISTANI SEN, ETTÄ _____

TÄSSÄ ON TILAA MUISTOILLE JA VALOKUVILLE

2. МОЕ ДЕТСТВО

Я _____

У МЕНЯ ЕСТЬ ЛЮБИМОЕ ИМЯ _____

Я ЕГО ПОЛУЧИЛ ПОТОМУ ЧТО _____

Я РОДИЛСЯ _____СТРАНА,МЕСТО_____

МОЙ РОДНОЙ ЯЗЫК _____И ГОВОРЮ ТАКЖЕ_____

В ДЕТСТВЕ МОЯ СЕМЬЯ БЫЛА (родители, дедушки,бабушки, братья, сестры, дяди, тети) _____

В ДЕТСТВЕ МЫ ЖИЛИ _____

ВАЖНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ДЕТСТВА _____

В ДЕТСТВЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ _____

В ДЕТСТВЕ НЕ ЛЮБИЛ _____

САМОЕ ВАЖНОЕ ЖИЗНЕННОЕ НАПУТСТВИЕ КОТОРОЕ ПОЛУЧИЛ ОТ РОДИТЕЛЕЙ _____

ПРО БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ ПОМНЮ ЧТО _____

МЕСТО ДЛЯ ВОСПОМИНАНИЙ И ФОТОГРАФИЙ

3. NUORUUSVUOTENI

MENIN KOULUUN (vuosi, paikka) _____

MUISTAN VIELÄ ENSIMMÄISEN KOULUPÄIVÄN, KOSKA _____

PARAS MUISTO KOULUSTANI _____

PARHAITA KAVEREITANI OLIVAT _____

EN PITÄNYT KOULUSTA, KOSKA _____

KOULUAIKANI OLI _____

PARASTA NUORUUDESSANI OLI _____

NUORENA HARRASTIN _____

TIESIN, ETTÄ HALUSIN OPISKELLA _____

MINUSTA TULI (VALMISTUIN AMMATTIIN) _____

HALUAISIN LISÄTÄ VIELÄ _____

TÄSSÄ ON TILAA MUISTOILLE JA VALOKUVILLE

3. ЮНОСТЬ

ПОШЕЛ В ШКОЛУ (год, место) _____

ПОМНЮ ДО СИХ ПОР ПЕРВЫЙ ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ, ПОТОМУ ЧТО _____

ЛУЧШЕЕ ВОСПОМИНАНИЕ О ШКОЛЕ _____

МОИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ БЫЛИ _____

НЕ ЛЮБИЛ(А) ШКОЛУ ПОТОМУ ЧТО _____

МОИ ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ БЫЛИ _____

В МОЛОДОСТИ Я УВЛЕКАЛСЯ(АСЬ) _____

ЗНАЛ(А) ЧТО ХОТЕЛ(А) БЫ УЧИТЬСЯ _____

Я СТАЛ(А)(ПО ПРОФЕССИИ) _____

ХОТЕЛ(А) БЫ ЕЩЕ ДОБАВИТЬ _____

ЗДЕСЬ МЕСТО ДЛЯ ВОСПОМИНАНИЙ И ФОТОГРАФИЙ

4. AIKUISIKÄNI JA TYÖELÄMÄNI

PERHEENI (AVIOPUOLISO, LAPSET, APPIVANHEMMAT) _____

SILLOIN ASUIMME, KOTIMME OLI _____

PARAS MUISTO PERHEESTÄNI _____

VALMISTUINAMMATTIIN (mihin, vuosi) _____

ENSIMMÄINEN TYÖPAIKKANI OLI _____

TYÖSKENTELIN _____

MUITA TYÖPAIKKOJANI OLIVAT _____

PARASTA/MIELUISTINTANI TYÖSSÄNI OLI _____

TYÖSSÄNI EN PITÄNYT SIITÄ, ETTÄ _____

HARRASTUKSINANI OLIVAT _____

ELÄMÄNOHJEEN, JONKA HALUAN ANTAA/ANNOIN LAPSILLENI _____

TILAA MUISTOILLE JA MUILE TÄRKEILLE ASIOILLE

4. ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ И РАБОТА

МОЯ СЕМЬЯ (СУПРУГ, ДЕТИ, РОДИТЕЛИ СУПРУГА) _____

ТОГДА МЫ ЖИЛИ _____

ЛУЧШЕЕ ВОСПОМИНАНИЕ О СЕМЬЕ _____

ПОЛУЧИЛ ПРОФЕССИЮ(год и место) _____

ПЕРВОЕ МЕСТО РАБОТЫ _____

РАБОТАЛ(А) _____

ДРУГИЕ МЕСТА РАБОТЫ _____

ЛУЧШЕЕ/ЛЮБИМОЕ В МОЕЙ РАБОТЕ БЫЛО _____

НА РАБОТЕ НЕ ЛЮБИЛ(А) _____

УВЛЕКАЛСЯ _____

ЖИЗНЕННОЕ НАПУТСТВИЕ КОТОРОЕ ХОЧУ ДАТЬ СВОИМ ДЕТАМ _____

ЗДЕСЬ МЕСТО ДЛЯ ВОСПОМИНАНИЙ И ФОТОГРАФИЙ

5. ELÄKEIKÄNI

JÄIN ELÄKKEELLE (mikä vuosi, minkäikäisenä) _____

TOIMIN ERILAISSA TEHTÄVISSÄ _____

OLIN TYÖELÄMÄSSÄ _____

TYÖNI MERKITSI MINULLE _____

ODOTIN ELÄKKEELLEPÄÄSYÄ, KOSKA _____

ELÄKEPÄIVÄNI TÄYTTIVÄT _____

HOIDAN KUNTOANI _____

TÄSSÄ ON TILAA MUISTOILLE JA VALOKUVILLE

5. ПЕНСИЯ

ВЫШЕЛ НА ПЕНСИЮ(год, возраст) _____

ЗАНИМАЛСЯ РАЗЛИЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ _____

РАБОТАЛ(А) _____

РАБОТА ЗНАЧИЛА ДЛЯ МЕНЯ _____

ЖДАЛ(А) ПЕНСИИ _____

МОИ ДНИ НА ПЕНСИИ НАПОЛНЕНЫ _____

УХАЖИВАЮ ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ _____

ЗДЕСЬ МЕСТО ДЛЯ ВОСПОМИНАНИЙ И ФОТОГРАФИЙ

6. SUOMEEN MUUTTONI

MUUTIN SUOMEEN VUONNA _____ KOSKA _____

OLIN SILLOIN _____ VUOTIAS

TIESIN AIEMMIN SUOMESTA, ETTÄ _____

VALMISTAUDUIN MUUTTOON _____

MUUTIN _____

SUOMESSA ASUVAT MINUN LISÄKSENI _____

VAIKEINA AIKONA SAAN LOHTUA _____

MIELESTÄNI SUOMESSA ON HYVÄÄ _____

MINÄ EDELLEEN HÄMMÄSTELEN (MINUA HUOLESTUTTAA) SUOMESSA

ARJEN SATTUMUKSIA JA MUISTOJA _____

ELÄMÄNOHJEEN, JONKA HALUAN ANTAA/ANNOIN LAPSILLENI _____

TÄSSÄ TILAA OMILLE KUVILLE JA TARINALLE

6. ПЕРЕЕЗД В ФИНЛЯНДИЮ

ПЕРЕЕХАЛ В ФИНЛЯНДИЮ (год) _____ ПОТОМУЧТО _____

МНЕ БЫЛО ТОГДА _____ ЛЕТ

ЗНАЛ О ФИНЛЯНДИИ РАНЬШЕ ЧТО _____

ГОТОВИЛСЯ К ПЕРЕЕЗДУ _____

ПЕРЕЕХАЛ(А) _____

В ФИНЛЯНДИИ ТАКЖЕ ЖИВУТ _____

В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА ПОЛУЧАЮ УТЕШЕНИЕ _____

ПО МОЕМУ В ФИНЛЯНДИИ ХОРОШО ТО ЧТО _____

Я ДО СИХ ПОР УДИВЛЯЮСЬ (МЕНЯ БЕСПОКОИТ) ЧТО В ФИНЛЯНДИИ

БУДНИЧНЫЕ СЛУЧАИ И ВОСПОМИНАНИЯ _____

МЕСТО ФОТОГРАФИЙ/РИСУНКОВ И ИСТОРИЙ

7. NÄISTÄ ASIOISTA SAAN ILOA JA VOIMAA

MINUN ELÄMÄNKATSOMUKSENI (VAKAUMUKSENI) ON _____

KUULUN SEURAKUNTAAN _____

ELÄMÄLLENI LUO TARKOITUKSEN _____

VOIMAVAROJANI OVAT _____

VAIKEISSA TILANTEISSA PYYDÄN/SAAN APUA _____

MINULLE TÄRKEITÄ PERINTEITÄ OVAT _____

MINUA KIINNOSTAA _____

EN PIDÄ _____

MIELIRUOKIANI OVAT _____

MIELISÄVELTÄJIÄNI JA -MUSIIKKIANI ON _____

NÄISTÄ KIRJAILIJOISTA PIDÄN _____

MIELIKIRJALLISUUTTANI ON _____

MIELIRUNONI ON _____

LUONTO MERKITSEE MINULLE _____

TOIVON ELÄMÄLTÄ _____

LÄHEISILTÄNI ODOTAN _____

SUOMELTA HALUAISIN _____

UNELMIANI OVAT _____

SAAN ILOA JA VOIMAA NÄISTÄ ASIOISTA _____

VOIMALAUSEENI ON _____

7. ДЕЛА ОТ КОТОРЫХ Я ПОЛУЧАЮ РАДОСТЬ И СИЛУ

МОЕ ЖИЗНЕННОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ _____

ОТНОШУСЬ К ПРИХОДУ _____

ЗНАЧЕНИЕ МОЕЙ ЖИЗНИ ПРИДАЕТ _____

МОИ ЗАПАСЫ СИЛЫ _____

В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОШУ/ПОЛУЧАЮ ПОМОЩЬ ОТ _____

ВАЖНЫЕ МНЕ ТРАДИЦИИ _____

МЕНЯ ИНТЕРЕСУЕТ _____

НЕ ЛЮБЛЮ _____

МОЯ ЛЮБИМАЯ ЕДА _____

ПРИРОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ МЕНЯ _____

ЖЕЛАЮ ОТ ЖИЗНИ _____

ЖДУ ОТ БЛИЗКИХ _____

ОТ ФИНЛЯНДИИ ХОТЕЛ БЫ _____

МОИ МЕЧТЫ _____

ПОЛУЧАЮ РАДОСТЬ И СИЛЫ ОТ _____

МОЙ ДЕВИЗ _____

8. TILAA MUISTOILLE JA VALOKUVILLE

8. МЕСТО ДЛЯ ВОСПОМИНАНИЙ И ФОТОГРАФИЙ

LÄHTEET / ИСТОЧНИКИ

Abdelhamid Pirkko, Juntunen Anitta, Koskinen Liisa 2009. Monikulttuurinen hoitotyö Porvoo: WSPYpro

Aejmelaus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007. Erikoistu vanhustyöhön, osaamista hyvään arkeen. Helsinki: Wsoy

Falk-Rafael Adeline.R. 2001. Empowerment as a Process on Evolving consciousness: A modell of Empowered Caring. Advances in Nursing Science/ September 2001.

Heikkinen Eino, Marin Marjatta (toim), 2002. Vanhusten voimavarat. Helsinki: Tammi

Heinemann Ilka, Kuhlemann Matthias 2008, Opa, erzähl mal! Das Erinnerungsbuch deines Lebens. Knauer Verlag

Germnay ISBN 978-3-426-65453-8

Helsingin kaupungin tietokeskus.

Helsingin yliopiston Slavistiikan ja baltologian laitos, www.slav.helsinki.fi

Ikätovereita ja ilon hetkiä, Näkökulmia ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoimintaan, toim. Vainio Sanna & Pietarinen,Kati, 2010). www.pakolaisapu.fi/ kasvokkain

Johansson Susanna, Kinnunen Anne, 2010. RYHMIS-TÄ VOIMAA Opas ryhmämuotoisista palveluista venäjänkielisille itähelsinkiläisille vanhuksille Opinnäytetyö, Diak, Helsinki

Kanerva, Tuula. 2000 Kulttuurien välinen viestintä ja osapuolten sitoutuminen opetusalan Venäjä-projektissa, Jyväskylän yliopisto

Kolehmainen, Leea; Liikanen, Taina, 2009. Palveluohjaus ikääntyvän venäjänkielisen maahanmuuttajan tukena .

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: Ikääntyminen voimavarana.

Laine Eva, Siren Risto, Zotow Marianna 2010, Foorumeilta voimaa ja eväitä monikulttuuriseen kotihoitoon

Lauren, Anna-Leena 2009. ”Hulluja nuo venäläiset” Tuokiokuvia Venäjältä. Gummerus: Jyväskylä

Lepola Outi, 2002. Koto-maana Suomi. kertomuksia maahanmuutosta 1999-2001. Edita, Helsinki

Liebkind, Karmela; Mannila, Simo; Jasinskaja-Lahti, Inga; Jaakkola Magdalena; Kyntäjä, Eve. & Reuter, Anni. 2004. Venäläinen, virolainen, suomalainen. Kolmen maahanmuuttajaryhmän kotoutuminen Suomeen. Tampere.

Liljendahl Tarja, Viljanen Anne (toim). 2009. Kohtaamis- ja Nuorten lähimmäispalvelukurssi. kirkkopalvelu ry

Malinen Päivi 2005. Asiakaslähtöisyys maahanmuuttajatyössä - Tampereen strategioiden tarkastelua. sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos, Tampereen yliopisto, kandidaattitutkielma

Marriner-Tomey, Ann. 1994. Hoitotyön teoreetikat ja heidän työnsä. Vammala. Vammalan kirjapaino oy

Mattila, Kati-Pupita, 2007. Arvostava kohtaaminen, PS-kustannus, Jyväskylä

NIKA, Monikulttuurinen kanava, www.monika.st/venaja.html

Pohjola Leena, Muurinen Seija, Havio Tiina, Kallioniemi Marja, Koejola Annaliisa, Silander Eila 2006. Yhteisöllisen toimintamallin kehittäminen vanhustenkeskuksissa.

Helsingin sosiaalivirasto, Vanhusten palvelujen vastuu-alue

Päivärinta Eeva, Haverinen Riitta, 2002. Ikäihmistien hoito- ja palvelusuunnitelma -opas. Opas työntekijöille ja palveluista vastaaville

Raitanen Anitta, Vikström Jatta 2010. Vapaaehtoistyön merkitys kasvaa entisestään. Kuntalehti 6/2010, 71.

Räty Minttu, 2009. Monikulttuurisen työn valmiudet sosiaalialalla. Sosionomikoulutuksen näkökulma. Tampereen yliopisto. kasvatustieteellinen tiedekunta. ammatillinen lisensiaattityö

Saari Erja, 2011 Maahanmuutto on aina sankaritriini.2011, Sosiaalitieto 2/2011

Salminen, K. & Poutanen, P. 1998. Kulttuurikompassi. Edita, Helsinki.

Salo-Lee, Liisa; Malmberg, Raija & Halinoja, Raimo 1996:

Me ja muut. Kulttuurienvälinen viestintä. 2. painos, 1998. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Seppänen,Marjaana & Heinola, Reija & Andersson, Sirpa 2009: Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. Ikäihmistien neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteutuminen kunnissa. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, Avauksia 6/2009. Helsinki.

Siitonen, Juha 1999.Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja Oulun yliopisto: kasvatustieteiden tiedekunta

Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. Viitattu 14.9.2011

Suomi-Venäjä-Seura, www.venajaseura.com

Tuominen, R. (toim) 1998. Kulttuurien kohtaaminen terveydenhuollossa. Juva: WSOY

Uvnäs Moberg Kerstin, 2007. Rauhoittava kosketus oksitoisinin parantava vaikutus kehossa. Edita. Helsinki

Vihavainen, Timo 2006. Opas Venäläisyyteen: Keuruu

Nettilinkejä: Kulttuurishokista, sen oireista ja sopeutumisesta löytyy lisätietoja mm. osoitteesta http://www.alli.fi/tieto/polycult/1_3.html

http://www.selma-net.fi/page.asp?_item_id=833

Muita hyödyllisiä linkkejä:

http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten+palvelut/julkaisut/alueelliset_oppaat

www.hel.fi/terveyskeskus

www.heli.fi/sosv

www.kela.fi

www.etk.fi

www.vanhustyonkeskusliitto.fi

www.hel.fi/seniorinfo

www.infopankki.fi

www.virka.fi

www.ystavapiiri.net

www.pakolaisapu.fi/kasvokkain

www.suomi.fi

www.sakasti.net

www.ort.fi

www.evl.fi

www.vanhustyonkeskusliitto.fi

