



Diak

Binnaz Danaci
Zeynep Niiranen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto
Tulkki (AMK), asioimistulkkkaus
Opinnäytetyö, 2018

PYSTYTÄÄN PYSTYSSÄ! -OPPAAN KÄÄNTÄMINEN SUOMEN KIELESTÄ TURKIN KIELEEN

Kommentoitu käännös

TIIVISTELMÄ

Binnaz Danaci ja Zeynep Niiranen
Pysytään pystyssä! -oppaan kääntäminen suomen kielestä turkin kieleen,
kommentoitu käännös
66 sivua, 2 liitettä
Marraskuu, 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto
Tulkki (AMK), Asioimistulkkauksen koulutus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kääntää Pysytään pystyssä! -opas suomen kielestä turkin kieleen ja kommentoida käännösprossissa esiintyneitä ongelmia ja kertoa tehdyistä ratkaisuista. Pysytään pystyssä! -opas on laadittu Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin ja sen erityisvastuualueella toimivan Alueellisen kaatumisten ehkäisyverkoston (AKE) yhteistyönä.

Ikääntyneiden tapaturmista 80 prosenttia on kaatumisia, putoamisia ja liukastumisia. Kaatuminen on ikääntyneillä myös tavallisin tapaturmaisen kuoleman syy. Ikääntyneen väestön osuus on kasvanut viime vuosina ja kasvaa myös huomattavasti tulevina vuosina. Pysytään pystyssä! -oppaan tarkoitus on ehkäistä iäkkäiden ihmisten kaatumisia ja niiden aiheuttamia tapaturmia.

Opinnäytetyön tuotteen turkinkielisen käännöksen, kohderyhmäksi valittiin Suomessa asuvat turkinkieliset ikääntyneet ja aikuiset maahanmuuttajat. Turkin kielelle käännetyn oppaan avulla kohderyhmällä on mahdollisuus saada tietoa kaatumisten ehkäisystä omalla äidinkielellään.

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen, ja se toteutettiin kommentoituna käännöksenä. Käännöstyön lähtökohtana käytettiin skoposteoriaa. Tavoitteena oli lähdetekstin funktion välittäminen kohdetekstiin.

Käännösprossissa esiintyneiden ongelmien ratkaisuun käytettiin eniten kotouttavaa käännösstrategiaa ja tätä strategiaa suhteutettiin kohdekielen ja kulttuurin normeihin. Pragmaattisilla adaptaatioilla lähdetekstin vahvasti suomalaiseseen kulttuuriin sidonnaiset kohdat mukautettiin kohdekulttuuriin ja kohdekielen sopiviksi.

Turkinkielinen opas viimeisteltiin yhteistyössä turkin kieltä puhuvien, erityisesti iäkkäiden henkilöiden ja asioimistulkkauslaitoksen opiskelijoiden kanssa. Esitelmä toteutettiin antamalla heille turkinkielinen opas luettavaksi ja viimeistely tehtiin heiltä saadun palautteen perusteella.

Valmis työ julkaistaan pdf-muodossa tilaajan ylläpitämällä internetsivustolla, jossa saman oppaan erikieliset versiot ovat esillä.

Asiasanat: asioimistulkkaus, kaatumisten ehkäisy, kommentoitu käännös, kotouttava käännösstrategia, kääntäminen, pragmaattiset adaptaatiot, skoposteoria.

ABSTRACT

Binnaz Danaci and Zeynep Niiranen

Pysytään pystyssä! (Stay up!) guide translated from Finnish into Turkish, commented translation

66 pages and 2 appendices

November 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Humanities

Interpreter, Community Interpreting

The purpose of this thesis was to translate the "Pysytään Pystyssä!" guide from the Finnish language into the Turkish language, and to comment on the problems encountered in the translation process and to tell about the solutions that have been made. The "Pysytään Pystyssä!" guide is prepared in cooperation with the Northern Savo Hospital District and the Regional Falls Prevention Network (AKE), which operates in the hospital's special responsibility zone.

Crashes, falls and slips form 80 percent of the accidents of the elderly. Falling is also the most common cause of accidental death in elderly people. The proportion of elderly people has increased in recent years and will also increase considerably in the coming years. The guide was designed to prevent the falls of older people and the accidents caused by them.

The Turkish-speaking elderly and adult immigrants living in Finland were chosen as the target audience for the translated Turkish-language guide, product of the Bachelor's thesis. A translated Turkish-language guide enables the target audience to learn about preventing falls in their own mother tongue.

The thesis is development-oriented and implemented as a commented translation. Skopos Theory was used as a starting point for translation. The goal was to transmit the function of the source text to the target text.

To solve the problems in the translation process, the most used strategy was integrated translation strategy, which was related to the target language and culture norms. With Pragmatic Adaptations, the strongly-linked Finnish cultural texts of the source text were adapted to the target culture and target language.

The Turkish-language guide was finalized by co-operation between Turkish-speaking people, especially the elderly, and students of community interpreting. Preliminary testing was implemented by providing them with a Turkish-language guide to read and finalized on the basis of feedback from them.

The completed work is available in pdf format on the Internet site, where other translated versions of the same guide are on display.

Keywords: community interpreting, prevention of falls, commented translation, integrated translation strategy, translation, pragmatic adaptations, skopos theory

ÖZET

Binnaz Danaci ve Zeynep Niiranen
Ayakta Kal! Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Engelleme Kılavuzu'nun
Finceden Türkçeye Çevrilmesi, Yorumlanmış Çeviri
66 sayfa, 2 ek
Kasım 2018
Diakonia Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Lisans Programı
Tercüman, Toplum Tercümanlığı

Bu lisans tezinin amacı Ayakta Kal! Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Engelleme Kılavuzu'nu Türkçeye çevirmek ve çeviri sürecinde oraya çıkan sorunları ve çözümleri için kullanılan yöntemleri yorumlayarak anlatmaktır. Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Engelleme Kılavuzu, Kuzey Savo Sağlık Hizmetleri İdari Birimi ve onun özel sorumluluk alanında çalışan Düşmeyi Engelleme Bölgesel Ağı'nın (AKE) iş birliği ile hazırlanmıştır.

Yaşlı insanların kazalarının %80'i bir nesneye çarparak düşme, düşme ve kayma gibi nedenlerden meydana gelmektedir. Düşme yaşlı insanların kazalarında en yaygın ölüm nedenidir. Yaşlı nüfusun oranı son yıllarda artmıştır ve önümüzdeki yıllarda da artmaya devam edecektir. Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Engelleme Kılavuzu'nun amacı yaşlı insanların düşmelerini ve bu düşmelerin yol açtığı yaralanmaları önlemektir.

Lisans tezinin ürünü olan Türkçe çevirinin hedef kitlesi olarak, Finlandiya 'da yaşayan ve Türkçe konuşan yaşlı ve yetişkin göçmenler seçilmiştir. Türkçe kılavuz, hedef kitlenin kendi ana dilinde düşmelerin önlenmesi hakkında bilgi sahibi olmasını, düşmeyi önleme yöntemlerini anlamasını ve bunları uygulamasını sağlayarak düşmelerin önlenmesine yardımcı olacaktır.

Lisans tezi, geliştirme yöntemi esas alınarak yorumlanmış çeviri şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çevirinin temel hareket noktası olarak skopos kuramı kullanılmıştır. Bununla, çeviri sırasında kaynak metnin fonksiyonun hedef metne aktarılması amaçlanmıştır.

Çeviri sürecinde karşılaştığımız sorunların çözümü için uyarlama çeviri stratejisi kullanılmış ve bu stratejide hedef dilin ve kültürün özellikleri ön planda tutulmuştur. Yerel stratejiler yöntemiyle de kaynak metnin, özellikle de Fin kültürünün kendine özgü yanları hedef dile ve kültüre uygun olarak düzenlenmiştir.

Türkçe çevirinin ilk versiyonu Türkçe konuşan yaşlı ve yetişkin insanlara ve de Diakonia Uygulamalı Bilimler Üniversite'sinde toplum tercümanlığı öğrenimi gören öğrencilere okumaları için gönderilmiş ve onlardan gelen öneriler dikkate alınarak kılavuza son şekli verilmiştir.

Tamamlanmış kılavuz, pdf formatında kılavuzun başka dillerdeki çevirilerinin de yer aldığı internet adresinde yayınlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: toplum tercümanlığı, düşmeyi önleme, yorumlanmış çeviri, uyarlama çeviri stratejisi, çeviri, yerel stratejiler, skopos kuramı.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYNEEN TAPATURMAT JA KAATUMISET	9
2.1 Tapaturmat.....	9
2.2 Kaatumisten ehkäisy.....	10
2.2.1 IKINÄ-toimintamalli.....	12
2.2.2 AKE-verkosto ja Pysytään pystyssä! -opas.....	13
3 KÄÄNNÖSSTRATEGIAT JA KÄÄNNÖSTEORIAT	16
3.1 Käännösstrategiat	17
3.1.1 Kotouttavat ja vieraannuttavat strategiat	17
3.1.2 Pragmaattiset adaptaatiot	19
3.2 Käännösteoriat.....	20
3.2.1 Lingvistiset käännösteoriat.....	20
3.2.2 Kommunikatiiviset käännösteoriat.....	21
3.2.3 Skoposteoria	22
3.2.4 Relevanssiteoria.....	23
4 KOMMENTOITU KÄÄNNÖS.....	25
5 PYSTYTÄÄN PYSTYSSÄ! -OPPAAN KÄÄNNÖSPROSESSI	27
5.1 Lähdeteksti ja sen analyysi	27
5.2 Kohdetekstin funktion määrittely	28
5.3 Käännösongelmat ja käännösratkaisut	31
5.4 Turkinkielisen oppaan viimeistely ja luotettavuus.....	39
6 POHDINTA	42
LÄHTEET.....	45
LIITE 1 Suomenkielinen opas: Pysytään pystyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä	49
LIITE 2 Turkinkielinen opas: Ayakta Kal! Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Engelleme Kılavuzu	58

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden tapaturmista on tehty tilastoja eri vuosina ja nämä tilastot ovat osoittaneet, että kaatumiset, putoamiset ja liukastumiset ovat 80 prosenttia ikääntyneiden tapaturmista. Näistä tapaturmista kaatuminen on myös tavallisin tapaturmaisen kuoleman syy iäkkäillä. Ikääntyminen on yksi keskeinen syy kaatumiselle tai kaatumiselle altistavista syistä. Ikääntyneen väestön osuus on kasvanut viime vuosina ja kasvaa myös huomattavasti tulevana vuosina. Tästä syystä ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy korostuu entistä enemmän ajatellen kansanterveyttä ja taloutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikääntyneiden tapaturmat.)

län tulon myötä aistitoiminnot heikkenevät ja reagointikyky hidastuu. Nämä muutokset sekä mahdolliset toimintaa heikentävät sairaudet altistavat iäkkäitä ihmisiä tapaturmille. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 44–45.)

Yleisimmät ikääntyneiden tapaturmat ovat kaatumiset, liukastumiset ja putoamiset (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikääntyneiden tapaturmat). Ikääntyneelle kaatumiset aiheuttavat jonkin tyyppisen vamman, esimerkiksi mustelman, ruhjeen, murtuman ja päävamman (Kelo ym. 2015, 46). Kaatuminen on ikääntyneillä myös tavallisin tapaturmaisen kuoleman syy (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikääntyneiden tapaturmat).

Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä ja sen erityisvastuualueella toimiva Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE) on laatinut Pysytään pystyssä! -oppaan. Oppaan tarkoitus on ehkäistä iäkkäiden ihmisten kaatumisia ja sen altistamia tapaturmia.

Opinnäytetyömme tarkoitus on kääntää Pysytään pystyssä! -opasta suomen kielestä turkin kieleen ja kommentoida käännösprosessissa esiintyneitä ongelmia sekä kertoa niiden ongelmien ratkaisusta. Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja se on toteutettu kommentoituna käännöksenä.

Opinnäytetyömme on tilannut Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS). Kuopion yliopistollisen sairaalan kliininen asiantuntija Tarja Tervo-Heikkinen ehdottamana päädyimme tähän aiheeseen. Niiranen on ammatiltaan sairaanhoitaja, jolla on terveysalan asiantuntemus ja hän työskentelee KYS:ssä, gastroenterologisella kirurgisella osastolla. Niiranen on myös pari vuotta tehnyt tulkin/kääntäjän työtä. Danaci on tulkki/kääntäjä, jolla on enemmän kokemusta tulkkauksesta ja kääntämisestä. Danaci työskenteli toimittajana Turkissa. Hän on työskennellyt käsikirjoittajana sekä lyhyt- ja dokumenttielokuvaohjaajana Suomessa ja Turkissa.

Opinnäytetyömme aihe kiinnostaa, koska Suomessa asuu maahanmuuttajataustaisia ihmisiä. Opinnäytetyömme tuloksena olevan käännöksen kohderyhmä on turkin kieltä puhuvat maahanmuuttajat. Ajan myötä ikääntyneiden turkin kieltä puhuvien ihmisten määrää kasvaa Suomessa. Opinnäytetyömme tuote auttaa turkin kieltä puhuvia aikuisia ja ikääntyneitä ihmisiä ennaltaehkäisemään kaatumisia. Turkinkielisen oppaan avulla heillä on mahdollisuus saada tietoa omalla äidinkielellään, ymmärtää ja toteuttaa oppaan ohjeita.

Opinnäytetyön tekijöinä meidän osaamisemme täydentävät toisiaan terveysalan asiantuntijana Niirasella on tietoa ja osaamista terveysalalta, mikä auttanut erityisesti lähdetekstin analyysivaiheessa. Danacin osaaminen on auttanut enemmän kohdetekstin analyysivaiheessa ja kohdetekstin rakentamisessa kohderyhmä huomioon ottaen. Lisäksi kahden ammattilaisen yhteistyö ja käännösongelmista sekä niiden ongelmien ratkaisusta keskusteleminen, jatkuva vuorovaikutus ovat kehittäneet ammattitaitoamme. Yhteistyöllä saimme aikaan laadukkaamman lopputuloksen.

Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt meitä tulkkaus- ja käännösalan ammatillisina. Olemme havainneet, miten monesta eri näkökulmasta käännöstä voi katsoa. Käännöstyötä tehdessämme olemme myös todenneet, että samalle sanalle voi olla monta vastineetta, eivätkä saman kielen puhujat aina käytä samaa sanaa.

Opinnäytetyöntekijät, asumme eri paikkakunnilla ja kasvotusten tapaamisemme ei ollut kovin runsaasti. Etäisyyttä ei koettu huonona, sen sijaan kehityimme tek-

nologisten välineiden käytössä. Opinnäytetyönprosessin aikana meidän välisemme jatkuva kommunikointi ja vuorovaikutus ovat edistäneet ammatillista kasvuamme ja kehitystämme sekä antanut valmiuksia ammatilliseen yhteistoimintaan tulevaisuuttakin ajatellen. Opinnäytetyöstämme on hyötyä myös turkin kielen tulkeille/kääntäjille. Turkin kielen kääntäjät ja tulkit voivat työmme avulla löytää uusia vastineita, saada apua lauserakenteiden tarkistamiseen ja sitä kautta hekin voivat kehittyä ammatillisesti.

2 IKÄÄNTYNEEN TAPATURMAT JA KAAATUMISET

Opinnäytteen tässä osuudessa kuvataan ikääntyneiden ihmisten tapaturmia, kaatumisia ja niihin liittyviä tilastotietoja sekä Pysytään pystyssä! -oppaan taustaa, sisältöä ja sisältöön liittyvää tietoperustaa.

2.1 Tapaturmat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee tapaturman seuraavasti: Tapaturma tapahtuu äkillisenä, odottamattomana ja tahattomana tapahtumana, jonka seurauksena henkilö saattaa menehtyä, loukkaantua vakavasti tai saada lievemmän vamman. Tapaturma-käsitteeseen liittyy aina kaksi osaa, joista toinen on onnettomuustapahtuma ja toinen sen aiheuttama seuraus eli henkilövahinko. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tapaturmien ehkäisy.)

Tapaturman taustalla on usein monia tekijöitä, jotka yhdessä ovat muodostaneet vaaratilanteen (Kelo ym. 2015, 46). Tapaturmat luokitellaan tavallisesti niiden tapahtumistilanteen perusteella liikenne-, työ-, koti- ja liikuntatapaturmiin sekä muihin vapaa-ajan tapaturmiin (Tideiksaar 2005, 26).

Yleisimmät ikääntyneiden tapaturmat liittyvät koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin, ja näitä tapaturmia ovat kaatumiset, liukastumiset, putoamiset. Tilastojen mukaan yli 65-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista, joka toinen kaatuu vähintään kerran vuodessa. Aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen. Ikääntyneille, joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkinlaisen vamman ja noin viidesosa joutuu käymään lääkärissä. Kaatumisen seurauksena yleisimmin syntyvät vammat ovat mustelmat, ruhjeet, murtumat ja päävammat. Kaatuminen on ikääntyneillä myös tavallisin tapaturmaisen kuoleman syy. Ikääntyneiden lonkkamurtumista yli 90 % ja aivovammoista 65 % syntyy kaatumisen seurauksena. (Kelo ym. 2015, 47.)

lääkäillä yleisin tapaturma on kaatuminen tai putoaminen, joista yli puolet aiheutuu yli 75-vuotiaille, näistä tapaturmista kolme neljännessä aiheutuu naisille. Näiden tapaturmien seurauksena suurin osaa joutuu sairaalahoitoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikääntyneiden tapaturmat.) Kaatumis- ja putoamistapaturmista johtuvat kuolemat ovat yli puolet tapaturmaisesti kuolleiden 65 vuotta täytäneiden keskellä. Kaatumis- tai putoamistapaturmat saattavat aiheuttaa myös pitkäaikaissairaalahoitoon. (Pajala 2016, 7-8.)

2.2 Kaatumisten ehkäisy

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan iäkkäiden tapaturmista 80 prosenttia on kaatumisia, liukastumisia tai putoamisia. Kaatuminen on myös tavallisin tapaturmaisen kuoleman syy yli 65-vuotiaille. Ikä on yksi merkittävä kaatumisille altistava tekijä, ja iäkkään väestön osuus kasvaa huomattavasti tulevana vuosina. Kaatumistapaturmat ovat jo nyt ja myös lähitulevaisuuden merkittävä kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste, koska erityisesti 80-vuotiaiden ja sitä vanhempien henkilöiden määrä lisääntyy koko ajan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikääntyneiden tapaturmat.)

Kaatumistapaturmat ovat nelinkertaistuneet viimeisen 25 vuoden aikana. Yli 65-vuotiaille suomalaisille sattuu 100 000 kaatumistapaturmaa vuosittain. Näistä valtaosa tapahtuu kotona sisällä tai kotipihassa. Lähes 25 000 kaatumistapaturmaa vaatii sairaalahoitoa ja kaatumistapaturmista aiheutuu yli 1000 kuolemantapausta vuosittain tässä ikäryhmässä. (Pajala 2016, 8–9.)

Kaatumisista johtuvat pienemmätkin vammat vaativat iäkkäillä hyvin usein käynnin terveydenhuollon vastaanotolla. Siksi kansantaloudellisesti jokaisen kaatumisen ehkäiseminen on tärkeää. (Pajala 2016, 14.)

Kaatumisia ja kaatumistapaturmia voidaan tehokkaasti ehkäistä. Iäkkään henkilön kaatumisalttiutta lisääviä tekijöitä on monia. Parhaimmillaan kaatumisten ehkäisy on ennakointia, kun tunnistetaan ja poistetaan hyvissä ajoin tekijöitä, joilla

on vaikutusta iäkkään kaatumisille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kaatumisten ehkäisy.)

Kaatumiseen altistavat tekijät voivat olla fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä. Fyysisistä tekijöistä, erityisesti ympäristöstä johtuvia kaatumisten aiheuttajia ovat liukasta lattiaa, tavaroita kulkuväylällä, epätasaista kävely pintaa, kynnyksiä, tavaroita ja ynnä muuta. Ehkäisy on kannattavaa sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Kaatumisvaaraa vähennetään tehokkaimmin, kun tunnistetaan kaatumisille altistavat tekijät ja aloitetaan toimenpiteet mahdollisimman monen tekijän poistamiseksi. (Kelo ym. 2015, 48, 50.)

Tehokkaimpia kaatumisten ehkäisytoimintoja ovat tasapainokyvyn ja lihaskunnan harjoittaminen sekä liikkumisen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Tärkeää on myös hyvän terveydentilan ylläpitäminen ja sairauksien hyvä hoito, lisäksi sopiva, riittävä ravinto ja nesteiden nauttiminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -opas, 121.) Sopiva lääkehoito ja lääkehoidon säännöllinen seuranta ovat oleellisia. Tulee huolehtia mahdollisimman hyvästä näkökyvystä ja kuulosta sekä tarvittavien turva- ja apuvälineiden käyttämisestä ja ympäristöön liittyvien vaaranpaikkojen poistamisesta. (Tideiksaar 2005, 68.)

2.2.1 IKINÄ-toimintamalli

IKINÄ-asiantuntijaverkosto on ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyasiantuntijaverkosto ja valtakunnallinen asiantuntija- ja yhteistyöfoorumi. IKINÄ-asiantuntijaverkoston toiminnan tavoitteena on varmistaa, että näyttöön perustuva kaatumisten ehkäisy on osa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintakäytäntöjä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. IKINÄ-asiantuntijaverkosto.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ylläpitää IKINÄ-asiantuntijaverkoston toimintaa, mutta ei enää jatkossa. Neuvottelut ovat käynnissä ja toiminta pyritään turvaamaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. IKINÄ-asiantuntijaverkosto.)

IKINÄ-asiantuntijaverkoston tuottama IKINÄ-toimintamalli tarjoaa työvälineitä kaatumisten ehkäisyyn. IKINÄ-toimintamalli kuvaa kaatumisten ehkäisytoimintapolun siitä alkaen, kun terveydenhuollon ammattilainen kohtaa iäkkään asiakkaan. Malli sopii kaikkien iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn toimintaympäristöstä riippumatta. (Pajala 2016, 15.)

Kaatumisten vaaratekijöitä kartoittamalla eli iäkkään henkilön yksilöllisten kaatumisille altistavien tekijöiden selvittämällä voidaan tehokkaasti ja tuloksellisesti ehkäistä kaatumisia. Kaatumisvaara määritellään selvittämällä kaatumisille altistavia tekijöitä ja kuinka paljon iäkkäällä kaatumisalttiutta. Kaatumisvaaran arvioinnilla voidaan laatia yksilöllinen kaatumisen ehkäisy suunnitelma, joka sisältää toimenpiteitä estämään ja vähentämään arvioinnissa havaitut kaatumisille altistavat vaaratekijät. (Pajala 2016,15.)

Iäkkäiden kaatumisten ehkäisytoiminnan perustana on tietoisuus kaatumisista, kaatumisten määrästä ja seurauksista. Kaatumisten yleisyydestä ja keinoista, joilla ehkäistään kaatumisia, on olemassa runsaasti tutkimustietoa. Tutkimustiedon hyödyntäminen, implementointi ja tehokkaiden ehkäisytoimien varmistaminen pysyviksi käytännöiksi antaa mahdollisuuden vähentää iäkkäiden kaatumisia ja kaatumisten seurauksia. (Pajala 2016,16.) Alla on kuva IKINÄ-toimintamallista (Kuva1).



KUVA 1: Ikinä-toimintamalli (Pajala, 2016.)

2.2.2 AKE-verkosto ja Pysytään pystyssä! -opas

Terveydenhuoltolain mukaan (L 1326/2010, 980/2012) terveydenhuollon ja hoitotyön johtajilla sekä esimiehillä on terveydenhuoltolain ja vanhustalvelulain asettama velvoite näyttöön perustuvan ja laadukkaan toiminnan varmistamiseksi. Kaatumisia tulee estää, koska kaatumiset ja putoamiset ovat yleisimpiä tapaturmaisen kuoleman syitä Suomessa. Nämä tapaturmat ovat myös johtavia syitä lonkkamurtumissa (yli 90 %) ja aivovammoissa (65 %). (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri. Ammatillaiset. Hoitotyö. Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto. AKE-verkosto.)

Terveyden hyvinvoinnin laitoksen mukaan laajasta tutkimustiedosta huolimatta kaatumisten ehkäisy ei toteudu riittävän hyvin sekä iäkkäiden kotona että iäkkäiden hoivapalveluissa ja hoitopalveluissa. Siksi tarvitaan toisenlaista toteutusta, joka tarkoittaa näyttöön perustuvan tiedon suunnitelmallista ja järjestelmällistä soveltamista osaksi kyseessä olevaan toimintaympäristöön. Toiminnan vakiinnut-

taminen ja jatkuvuus ovat suunnitelman toteuttamisen keskeisiä tavoitteita. Kaatumisten ehkäisyn tulee jatkua senkin jälkeen, kun kaatumiset saataisiin väheneeseen toivotulle asteelle. (Terveyden hyvinvoinnin laitos. Kaatumisten ehkäisyn implementointi.)

Pohjois- Savon sairaanhoitopiirin erityisvastuualueeseen kuuluu 19 paikkakuntaa, esimerkiksi Kuopio, Joensuu, Savonlinna, Jyväskylä. Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä ja sen erityisvastuualueella toimiva Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE) on laatinut kuvassa olevan Pysytään pystyssä! -oppaan, (Kuva 2) sekä ammattilaisten että väestön käyttöön. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri. Ammattilaiset. Hoitotyö. Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto. AKE-verkosto.)



KUVA 2: Pysytään pystyssä! -oppaan kansilehti (Pysytään pystyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä. Juha Haatainen & Tarja Tervo-Heikkinen, 2018)

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto AKE toimii Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä (PSSHP) ja sen erityisvastuualueella. AKE tekee jatkuvasti työtä ja työstää materiaalia tukemaan kaatumisten ehkäisyä. AKE:n tuottamista materiaa-

leista osa on tarkoitettu ammattilaisille, mutta myös väestöä tuetaan samalla tavoin kaatumisten ehkäisyssä. Syksyllä 2016 kansainvälisen International Safety Media Award (ISMA) -palkinnon saanut Pysytään pystyssä! -opas sopii tietopakettiä niin ikääntyneille kuin aikuisille ja nuoremmillekin. Tämä opas on saatavilla suomen kielen lisäksi myös ruotsiksi, englanniksi ja venäjäksi. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri. Ammattilaiset. Hoitotyö. Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto. AKE-verkosto.) Pysytään Pystyssä! -opasta esittelemme tarkemmin käännösprosessin yhteydessä lähdetekstin analyysissä.

3 KÄÄNNÖSSTRATEGIAT JA KÄÄNNÖSTEORIAT

Ihmisten kyky viestiä toistensa kanssa näyttää olevan niin luonteellista ja itseltään selvältä, että moni ei usein pysähdy miettimään tai tarkkailemaan asiaa. Viestintäkyky toisten kanssa kielen avulla on universaalinen. Käytämme kieltä jokaisessa viestintätilanteessa kuten puhuessamme, kirjoittaessamme, katsellessamme mediaa, ajatellessamme asioita. Ihmisten kanssakäyminen on pitkälti kielen, suullisen tai kirjallisen viestinnän varassa. Yhteys menneisiin ja mahdollisesti tuleviin tapahtuu ensisijaisesti kielen avulla. (Karlsson 2009, 1–2.)

Karlssonin (2009) mukaan viestinnällä eli kommunikaatiolla tarkoitetaan, että viestin lähettäjä lähettää sanoman eli viestin yhteen ennalta päätetyn suuntaan, toisin sanoen suoraan vastaanottajalle. Viesti välittää informaatiota ja se johtaa jonkinlaiseen reaktioon vastaanottajan rekisteröidessä tai havaittaessa sanoman. (Karlsson 2009, 6.) Viestintäprosessi eli kommunikaatioprosessi tarkoittaa vähintään kahdesta osapuolesta muodostuva, tekstien tai ilmauksien perustuksella tapahtuva vuorovaikutustilannetta (Tieteen termipankki. Kommunikaatioprosessi).

Kielitieteillä tarkoitetaan kaikkia kieltä tutkivia tieteitä. Kielitiede tutkii kieliä humanistisesta näkökulmasta. (Tieteen termipankki. Lingvistiset tieteet.) Tiittulan (2014, 19–20) mukaan aikaisemmin kääntämisen tutkimusta tehtiin erityisesti kielitieteen ja kirjallisuustieteen piirissä, tästä syystä tieteenaloilla on edelleenkin kääntämiseen liittyvää tutkimusta. Tiittula kertoo, että käännöstieteessä aiempaan verrattuna huomio on siirtynyt yksittäisistä kielellistä elementeistä ja lauseista teksteihin ja viestintään, siitä toimijoihin ja toimintaympäristöön, ja laajentunut kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin kysymyksiin.

Tiittula (2014, 29) toteaa, että "Kääntämisestä on hyvin erilaisia käsityksiä, eikä voida sanoa, että vain yksi niistä on oikea". Hän kysyy edelleen mihin sitten kääntäjä tarvitsee teoria? Käännösstrategiat ja käännösteoriat antavat käsitelyökaluja ja tarjoavat samalla selitysmalleja, jotka auttavat käännösongelmien ratkaisuisissa

ja niiden käännösteorioiden avulla kääntäjä voi perustella erilaisia käännösratkaisujaan

3.1 Käännösstrategiat

Termi "strategia" käytetään monessa eri tiedealassa, esimerkiksi psykologiassa, sosiologiassa, kielitieteessä. Strategia sanaa myös eri tieteenalassa määritellään eri nimellä, esimerkiksi strategia, taktiikka, suunnitelma, menetelmä, sääntö, prosessi, menetelmä ja periaate. (Chesterman 1997, 87.)

Leppihalme (2007, 365) kertoo, että käännsstrategiat korostavat kääntäjän asemaa käännsongelmien ratkaisujana. Hänen mukaan käännsstrategiat ohjaa kääntäjää kohdetekstiin suhtautumiseen.

Chestermanin (1997, 89–91) mukaan käännsstrategiat ovat keinoja, joiden avulla kääntäjä pystyy ratkaisemaan käännsongelmia. Strategioiden ominaisuuksia ovat ongelmalähtöisyys (problem-centred), päämäärään tähtäävyys (goal-oriented), intersubjektiivisuus (Intersubjective) ja potentiaalinen tiedostaminen (potentially conscious).

Käännsstrategioita on hyvin paljon ja käännsen suhde lähdetekstiin voi olla monenlainen. (Paloposki, 2015, 293.) Kääntäminen ei ole pelkästään kirjallisen viestinnän kääntämistä ja välittämistä sanallisesti. Kääntäminen on myös kääntämistä kulttuurista toiseen. Tästä syystä on tärkeä tietää ja hallita käännsstrategioista kotouttava kääntäminen ja vieraannuttava kääntäminen. (Tiittula 2014, 6.)

3.1.1 Kotouttavat ja vieraannuttavat strategiat

Kotouttava kääntäminen tarkoittaa sitä, että ikään kuin ”tuodaan kirjoittaja lukijan luo” eli asiat esitetään käännsen lukijalle tutussa muodossa. Teksti halutaan tehdä mahdollisimman selkeäksi ja helppolukaiseksi lukijalle. Kotouttavassa

käännöksessä kääntäjä keskittyy kohdekielen ja kohdekulttuurin käyttäytymissääntöihin, joihin kääntäjä mukauttaa kohdetekstin. Esimerkkinä nimet voidaan vaihtaa kohdekielelle ja kohdekulttuurille tuttuun muotoon. (Tiittula 2014, 6.)

Kotouttavassa käännösstrategiassa lähdetekstin kulttuurissa olevat asiat kotoutetaan kohdetekstiin kielellisen, etnisen ja sosioekonomisen käsityksen mukaan. Lähdeteksti tuotetaan mahdollisimman sujuvasti ja helppolukuisesti kohdetekstiin. Käännöksen tuloksena kohdetekstin lukija tuntee lukevansa alun perin omalla äidinkielellä ja omassa kulttuurissa kirjoitettua tekstiä. (Mäkisalo ja Kempainen, 2010, 1.)

Esimerkkinä kotouttavasta käännösstrategiasta, suomeksi sanotaan, että ”Ei omena kauas puusta putoa”. Turkin kielessä vastaava sanonta kuuluu ”Armut dibine düşer”, joka tarkoittaa sanasta sanaan käännettynä ”Päärynä putoaa juurilleen”. Toinen esimerkki: suomenkielistä sanontaa ”Aika parantaa haavat”, vastaa turkin kielessä sanonta ”Zaman herşeyin ilacıdır”, jonka sanasta sanaan käännös suomeksi olisi näin: ”Aika on lääke jokaiseen asiaan”.

Vieraannuttava kääntäminen tarkoittaa sitä, että ikään kuin ”viedään lukija kirjoittajan luo” eli käännöksen avulla esitellään lukijalle vieraan kulttuurin piirteitä, tapoja, sanoja. Vieraannuttavalla kääntämisellä käännöksen ei ole tarkoituskaan olla helposti lähestyttävä. Vieraannuttavassa käännöksessä näkyy kohdekulttuurille vieraita aineksia. Toisin sanoen käännöksessä näkyvät lähdekieli ja lähdekulttuuri. Lopputuloksena käännöstekstistä näkyy, että se on käännös. Esimerkiksi nimet jätetään käännökseen sellaisina kuin ne lähdetekstissä ovat. (Tiittula 2014, 6.)

Esimerkkinä vieraannuttavasta käännösstrategiasta ”salmiakki” ja ”kalakukko” sanat, joita ei tunneta usein kohdekulttuurissa ja joille ei löydy suoria vastineita kohdekielessä. Siksi sanoja joudutaan käyttämään sellaisenaan ja selittämään viitteellä mitä ne ovat. Tällaisia sellaisia sanoja kutsutaan reaalioksi. Reaaliat ovat asioita tai ilmiöitä, jotka kuvaavat ja kuuluvat tiivistä yhteen kulttuuriin. Reaalian tarkoitus on viedä lukijaa kirjoittajan luo. (Sahlan 2008, 194.)

3.1.2 Pragmaattiset adaptaatiot

Pragmaattisten käännösongelmien ratkaisuprosessia kutsutaan pragmaattiseksi adaptaatioksi tai pragmatistiseksi muutokseksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että lähdetekstin osat, joita ei käännetä suoraan kohdekieleen, muokataan kohdekielen kulttuurin ja kielen rakenteen mukaan. Pragmaattisten käännösongelmien ratkaisu on hankalampaa kuin kielellisten käännösongelmien ratkaisu. Pragmaattisten adaptaatioiden lajit voivat olla lisäyksiä, korvauksia, poistoja ja järjestyksen muutoksia. (Vehmas-Lehto 1999, 99–100.)

Ingon (1990, 65) mukaan pragmaattinen käännös tulee esiin silloin, kun käännettään jokin lausuma lähdetekstistä kohdetekstiin mahdollisimman selvästi ja tehokkaasti säilyttämällä tekstin pääpaino oikeassa ja yksiselitteisessä informaation välittämisessä.

Chesterman (1997, 108–112) luokittelee pragmaattisia käännösstrategioita kymmeneen eri luokkaan. Chesterman luokittelee lisäyksen ja poiston informaatiomuutokseksi (information change). Chestermanin koherenssimuutos (coherence change) on sama kuin Vehmas-Lehdon järjestyksen muutos, koska johdonmukaiset muutokset liittyvät tekstin loogiseen esittämisjärjestelyyn, joka puolestaan riippuu lähde- ja kohdekielestä. Muita Chestermanin pragmaattisia käännösstrategioita ovat esimerkiksi trans-editointi (trans-editing), eksplisiittisyydenmuutos (explicitness change) ja kulttuurisuodatus (cultural filtering).

Opinnäytetyössämme keskitymme Vehmas-Lehdon pragmaattisten adaptaatioiden luokitteluun, koska luokittelu on selkeä ja ytimekäs. Chestermanin (1997, 108) pragmaattisten käännösstrategioiden luokittelussa kulttuurisuodatus on myös käännöksemme kohdalla aiheellinen, koska kohderyhmän mukaisesti toteutamme kotouttavan eli kohdekulttuuripohjaisen käännöksen. Chesterman kertoo, että kulttuurisuodatus on myös nimitystä kotouttavaan käännösstrategiaan. Kulttuurisuodatus auttaa kääntämään lähdetekstin kulttuuriin sidottuja kohteita kohdekielen kulttuurillisiin ja toiminnallisiin vastineisiin, niin että ne noudattavat kohdekielen normeja.

Millaisia käännösratkaisuja, pragmaattisia adaptaatioita, voidaan tarvita? Kohdetekstin kokonaisuutta ajatellen tarvittaessa voidaan vaihtaa sanojen järjestystä, koska lauseen rakenne voi erota toisistaan eri kielissä. Esimerkiksi turkin kielessä verbi tulee viimeisenä lauseessa. Alakäsité voidaan korvata yläkäsitteellä. Esimerkiksi jos luetellaan omena, päärynä, persikka, niitä voidaan sanoa hedelmiksi, mikäli yksittäisillä hedelmillä ei ole merkitystä käännöksen kannalta ja käännös vastaa lähdetekstiä. Käsite tai termi voidaan poistaa kokonaan, mikäli ei ole oleellinen käännöksen kannalta.

3.2 Käännösteoriat

Opinnäytetyön tässä osuudessa kerromme lyhyesti käännösteorioista. Ennen käännösteorioita oli kolme päätapaa kääntää: sananmukainen, vapaa ja mielivaltaisen käännös. Sananmukainen tai kirjaimellinen tai muodollisesti vastaava käännös tarkoittaa sitä, että lähdeteksti käännetään kohdetekstiin sanasta saan. Vapaassa käännöksessä asiasisältö säilytetään, mutta kielellisesti kohdekielen normit otetaan huomioon. Mielivaltaisessa käännöksessä tekstin sopeutus katsotaan usein tarpeelliseksi, mutta muutokset on perusteltava. Tämä tarkoittaa sitä, että lukijan pitää olla kuitenkin selvillä, miten lähdetekstiä on muokattu. (Vehmas-Lehto 1999, 26.)

Viime vuosikymmenien aikoina kääntämistä ja käännöstiedettä on tutkittu paljon. 1950-luvun jälkeen kansainvälistymisen lisääntymisen myötä on alettu pohtimaan kääntämisen tarpeita ja käännösteorioita kääntäjien työn tukemiseksi. (Vehmas-Lehto 1999, 32.)

3.2.1 Lingvistiset käännösteoriat

Lingvistiksi eli kielitieteellisistä käännösteorioista alettiin puhua 1950-luvulla. Näissä käännösteorioissa keskitytään yksittäisiin kielellisiin osiin, esimerkiksi sanoihin ja niiden vastineisiin tai kielioppimuotoihin. Näissä käännösteorioissa tär-

keintä on vai tärkeimpänä pidetään säännönmukaisten vastineiden etsimistä nimenomaan kielellisestä näkökulmasta. Näiden käännösteorioiden teoreetikkoja ovat esimerkiksi Andrej V. Fedorov, Jean-Paul Vinay ja Jean Darbelnet. (Tiittula 2014, 20.)

Käsitteenä lingvistisissä käännösteorioissa korostetaan käännöksen ekvivalenssia eli vastaavuutta (Tiittula 2014, 20). Tieteen termipankin mukaan ekvivalenssi tarkoittaa kielitieteessä vaihtoehtoisten kielioppien kuvausvoiman, heikkoa tai vahvaa vastaavuutta (Tieteen termipankki. Ekvivalenssi).

Lingvistisissä käännösteorioissa on erilaisia vastaavuusluokkia, joiden avulla voidaan tarkastella käännöstyön vastaavuutta. Vastaavuusluokkia on erilaisia, mutta esimerkiksi yksi niistä on sanojen vastinemäärän mukaan: onko sanalla aina yksi vastine, kaksi tai useampi vastinetta, vain osittainen vastine tai ei lainkaan vastinetta, kuten reaaliana esiintyvät sanat. Tällaisen vastaavuusluokittelun avulla määriteltiin myös käännösratkaisuja samalla kuin tarkasteltiin käännöksen vastaavuutta. Myöhemmin vastaavuustyyppinä on laajennettu käänöksessä käytetyn kielen ja tekstin vastaavuuksiin. (Tiittula 2014, 20.)

3.2.2 Kommunikatiiviset käännösteoriat

Ensimmäiset kommunikatiiviset käännösteoriat nousivat esiin 1960-luvulla, jolloin alettiin puhua siitä, että kääntäminen on kommunikointia eli viestintää. Tällä ajatuksella keskityttiin myös käännöksen viestin vastaanottajien tarpeisiin. Tämä uusi ajatusmalli toi mukanaan pragmaattisen ulottuvuuden. (Vehmas-Lehto 2008, 16.)

Alkuun tuli dynaaminen ekvivalenssiteoria, jonka kehitti teoreetikko Eugene A. Nida. Dynaamisella ekvivalenssilla tarkoitetaan, että käänöksellä pyritään aiheuttamaan sen lukijassa samanlainen reaktio kuin mitä lähdeteksti aiheuttaa oletettavasti sen lukijoissa. Tämä tarkoittaa sitä, että käsitys käännöstyöstä laajeni pelkistä kielellisistä elementeistä ei-kielellisiin seikkoihin. Pragmaattiset

adaptaatiot kuuluvat nimenomaan kommunikatiivisiin käännteorioihin. (Vehmas-Lehto 2008, 17.)

Dynaamisen ekvivalenssiteorian jälkeen kehitettiin funktionaalisia ekvivalenssiteorioita. Tämän käännteorian teoreetikkoja ovat esimerkiksi Katharina Reiss ja Juliane House. Funktionaalisen ekvivalenssiteorian tarkoitus on se, että lähdetekstin käyttötarkoitus eli funktio on säilytettävä käänntöstyössä. Lähdetekstin käyttötarkoitus voi olla esimerkiksi informatiivinen tai ekspressiivinen funktio. (Vehmas-Lehto 2008, 19.)

3.2.3 Skoposteoria

Käännteorioiden kehittymisen myötä ekvivalenssista alettiin osittain irtautumaan. Skoposteoria syntyi 1970-luvun lopussa ja 1980-luvun alussa. Skoposteorian kehittäjiä olivat Hans J. Vermeer ja myöhemmin Katharina Reiss. Skoposteoria on peräisin kommunikatiivisista ja funktionaalista käännteorioista. Se on luonteeltaan kommunikatiivinen, kuten dynaaminen ekvivalenssiteoria ja funktionaalinen ekvivalenssiteoria. (Vehmas-Lehto 2008, 20.)

Skoposteoria ei ole ekvivalenssiteoria, koska tässä teoriassa ei odoteta käänntöksen olevan lähdetekstin kanssa ekvivalentti. Skoposteoriassa ekvivalenssin sijaan keskitytään adekvaattisuuteen, eli käänntöstyön lopputulos vastaa kohdekielen ja vastaanottajien odotuksiin ja ajan vaatimuksiin huomioiden kohdekielen yhteisön. (Vehmas-Lehto 2008, 20.) Ekvivalenssia ei odoteta mutta sitä ei poissuljetaan, koska ekvivalenssi voi hyvin toimia lähdetekstin ja kohdetekstin välisenä suhteena (Tiittula 2014, 21).

Vehmas-Lehdon (2008, 20-21) mukaan skoposteoria on paras mahdollinen teoria moneen käänntöstudkimukseen ja käänntöskritiikkiin, koska se on luonteeltaan aika yleinen, joustava ja realistinen, sekä tätä teoria voidaan soveltaa moniin eri tekstiin tai tilanteisiin.

Me, opinnäytetyön tekijät, pidämme skoposteoriaa toimivana ja siksi hyödynsimme tätä teoria omassa käännostyössämme. Pysytään pystyssä! -oppaan funktio on antaa tietoa iäkkäille kaatumisen ehkäisystä konkreettisesti ja pyrimme toteuttamaan sitä samaa funktiota käännoksessänne ja välittämään samat tiedot oppaan turkinkielisille lukijoille.

3.2.4 Relevanssiteoria

Relevanssiteoriasta alettiin puhua 1980-luvulla ja tämän teorian teoreetikkoja ovat esimerkiksi Deirdre Willson ja Ernst-August Gutt. Relevanssiteoriassa keskitytään kognitiiviseen näkökulmaan. Relevanssiteorian tarkoitus on selvittää, mitä viestintään osallistuvien henkilöiden tajunnassa, tietoisuudessa kognitiivisesti tapahtuu. Relevanssiteorian mukaisesti hyvä käänno muistuttaa lähdetekstiä niin paljon kuin se on kohdetekstin vastaanottajan tarpeiden mukaisesti relevantti vastaanottajan kognitiivisessa tilassa. Kognitiivinen tila käsittää ihmisen tajuntaan liittyviä asioita, kuten aistihavainnot, muistiin pohjautuvan informaation tiedostamisen. (Vehmas-Lehto 2008, 24.)

Relevanssiteoriassa puhutaan eksplisiittisestä ilmaisusta sekä implisiittisestä ilmaisusta. Eksplisiittinen ilmaisu tarkoittaa sanoilla ilmaistua viestiä ja implisiittinen ilmaisu tarkoittaa viitteellistä ilmaisua, eli rivien välissä olevia informaatioita. (Vehmas-Lehto 2008, 23.)

Eksplisiittisyyden muutos on jollain tavalla myös pragmaattinen käännostrategia, jolla käännoksestä tehdään joko eksplisiittisempi tai implisiittisempi suhteessa lähtötekstiin (Tieteen termipankki. Eksplisiittisyyden muutos). Chesterman (1997, 109–110) luokittelee eksplisiittisyyden muutosta pragmaattisten adaptaation alla. Eksplisiittisyyden muutos on joko kohti enemmän eksplisiittisyyteen tai enemmän implisiittisyyteen. Kohdeteksti voi olla eksplisiittisempi silloin, kun kääntäjä lisää komponentteja nimenomaan kohdetekstiin eli käännokseen, jotka ovat vain epäsuorasti lähdetekstissä.

Implikointi on päinvastainen muutos, että jos lähtötekstissä asia on ilmaistu eksplisiittisesti eli suoraan, mutta käännöksessä ilmaistaan implisiittisemmin eli epäsuoremmin (Tieteen termipankki. Implikointi). Huomioon ottaessa sitä, mitä lukijat voidaan olettaa päätellä, kääntäjä jättää juuri niitä osia viestin implisiittisesti (Chesterman 1997, 110).

Eksplisiittisyyden muutos on jollain tavalla myös pragmaattinen käännösstrategia, jolla käännöksestä tehdään joko eksplisiittisempi tai implisiittisempi suhteessa lähtötekstiin (Tieteen termipankki. Eksplisiittisyyden muutos). Chesterman (1997) luokitteleeekin eksplisiittisyyden muutosta pragmaattisten adaptaation alla. Eksplisiittisyyden muutos on joko kohti enemmän eksplisiittisyyteen tai enemmän implisiittisyyteen. Kohdeteksti voi olla eksplisiittisempi silloin, kun kääntäjä lisää komponentteja nimenomaan kohdetekstiin eli käännökseen, jotka ovat vain epäsuorasti lähdetekstissä. (Chesterman 1997, 109–110.)

Implikointi on päinvastainen muutos, että jos lähtötekstissä asia on ilmaistu eksplisiittisesti eli suoraan, mutta käännöksessä ilmaistaan implisiittisemmin eli epäsuoremmin (Tieteen termipankki. Implikointi). Huomioon ottaessa sitä, mitä lukijat voidaan olettaa päätellä, kääntäjä jättää juuri niitä osia viestin implisiittisesti (Chesterman 1997, 110).

4 KOMMENTOITU KÄÄNNÖS

Opinnäyteyön tässä osuudessa kerromme lyhyesti kommentoidusta käännöksestä tutkielmana, keskitymme erityisesti Inkeri Vehmas-Lehdon artikkeliin aiheesta.

Kommentoitu käännös (englanniksi commented translation) määritellään käännökseksi, johon on liitetty kommentteina mahdollisia käännöstyössä esiintyneitä ongelmia ja käytettyjä ratkaisuja. Kommentoidussa käännöksessä kerrotaan käännösprosessin aikana tulleista ongelmista sekä globaalien käännösstrategioiden ja pragmaattisten adaptaatioiden kautta kerrotaan kääntäjän tekemät käännösratkaisut (Tieteen termipankki. Kommentoitu käännös).

Vehmas-Lehto (2000, 6–8) kertoo Kääntäjä-lehdessä julkaistussa artikkelissaan kommentoiduista käännöksistä, joita on käytetty tutkielmatyyppinä käännösprogradun teossa. Artikkelin alussa Vehmas-Lehto pohtii ja selittää, miksi kommentoituja käännöksiä alettiin tehdä. Kommentoitujen käännöksien tarpeellisuus tuli esiin silloin tällöin, mutta alkuun niitä ei uskallettu toteuttaa, vaikka muualla maailmassa kommentoituja käännöksiä oli tehty jo pitkään. Uudenlaisissa tutkielmissa ensin tehdään aineisto-osa ja teoria otetaan mukaan aineisto-osan pohjalta eli käännösongelmien esiintymisen pohjalta. Keskitytään siis siihen, mitä käännösongelmia on tullut esiin ja mitä käännösstrategioita ja käännösteorioita on käytetty ratkaisussa. Sen mukaan esitellään tarkemmin teoriaa eli tietoperustaa. Tämän tutkielmatyyppin etu on nimenomaan se, että opiskelija itse kääntää tekstin, jota tutkii, joten opiskelija tietää parhaiten käännökseen liittyvät ongelmat. Opiskelija pääsee alkuun tekemään jotakin konkreettista työtä (käännöstyötä) ja tämä antaa itseluottamusta jatkaa eteenpäin tutkielmassa.

Vehmas-Lehto korostaa (2000, 6–8), että tämä tutkielmatyyppi ei ole kevyemmästä päästä. Painvastoin työn määrä on lisääntynyt, koska opiskelija tekee sekä käännöksen että tutkielman.

Käännösgradussa on käännös, kommenttiosa ja myös käännettävään tekstiin liittyvän alan kuvaus, jossa on myös teoreettinen tausta käännösteoria mukaan lukien. Alan kuvaus tarkoittaa katsausta käännettävässä tekstissä käsiteltävään tiedonalaan. Alan kuvausosuudessa kerrotaan kyseisen tiedonalan historia ja nykytila lähdekielen ja kohdekielen maissa, ja lisäksi kommentoidaan niiden välisiä eroja. Tutkielman teoreettisessa osassa on käännösteoria ja myös käännettävän materiaalin eli lähdetekstin analyysi. Teoreettisessa osassa kerrotaan relevantista käännösteorioista, esimerkiksi funktionaalisista käännösteorioista kuten skoposteoria, mikäli tutkielma perustuu sellaiseen.

Vehmas-Lehto kertoo, että tutkielman kommenttiosassa perustellaan tehdyt käännösratkaisut pohjaten käännösteorioihin, kielitieteelliseen ja ammattikieliseen kirjallisuuteen sekä lähtö- ja kohdekielen asiantuntijoihin, ja lisäksi vielä kuvataan käännösprosessin kulkua. Vehmas-Lehto suosittelee, että kommenteissa kannattaisi keskittyä tiettyyn ongelmatyyppiin ja tyyppeihin, esimerkiksi pelkkiin termeihin, pragmaattisiin adaptaatioihin tai tekstin ja kuvituksen suhteeseen. (Vehmas-Lehto 2000, 6–8.)

Omissa käännöskommenteissamme keskitymme pragmaattisiin adaptaatioihin kuten lisäykseen, muutokseen, poisjättämisiin, sananjärjestyksen muuttamisiin, sekä nostamme esille kulttuurisidonnaisia asioita.

5 PYSTYTÄÄN PYSTYSSÄ! -OPPAAN KÄÄNNÖSPROSESSI

Käännösprosessimallissa Ingon (1990, 108) mukaan kääntämisen vaiheet ovat: analyysi, siirto ja uudelleenstrukturointi eli muotoilu. Opinnäytetyön tässä luvussa käsittelemme lähdetekstiä ja sen analyysia, kääntämistä, kohdetekstin funktion määrittelyä, käännösongelmia ja käännösratkaisuja ja viimeisenä käännetyn oppaan viimeistelyä.

5.1 Lähdeteksti ja sen analyysi

Lähdeteksti on käännettävä teksti. Käännösprosessin ensimmäinen askel on lähdetekstin analysoiminen. Kääntäjän on tärkeä tietää, miksi lähdeteksti on kirjoitettu, mitä se sisältää, mitä sen tarkoitus ja kuinka sisältö välitetään kohdekieleen. Pelkästään kielen osaaminen ei riitä lähdetekstin analyysiin, myös lähdekulttuurin tietämys ja tuntemus ovat tärkeitä. Yhteiskunta, tavat, ajattelutavat kuluvat kulttuuriin. (Vehmas-Lehto 1999, 17, 105.)

Opinnäytetyömme lähdeteksti eli käännettävä aineisto on Pysytään pystyssä! -opas, joka on tarkoitettu aikuisille, erityisesti ikääntyneille aikuisille, kaatumisten ehkäisyyn. Opas antaa ohjeita kaatumisten ehkäisyyn, kuten turvalliseen kotiympäristöön, ulkona liikkumiseen, valaistukseen, toimivaan kodintiloihin. Opas on 16 sivua kansilehti mukaan lukien ja viimeistä kaksi sivua sisältää oppaan lähteet, suositukset sekä AKE-verkoston 2018 kuuluvat organisaatiot. Oppaan 3–14 sivuissa kerrotaan ravitsemuksesta, liikkumisesta, lääkityksestä, tupakoinnin ja alkoholin vaikutuksista kaatumisen näkökulmasta. (Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri. Pysytään pystyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä.) Pysytään pystyssä! -opas löytyy liitteenä 1.

Käännösprosessin ensimmäisessä vaiheessa olemme analysoineet lähdetekstin ja sen funktion. Lähdetekstin sisällön mukaisesti olemme perehtyneet iäkkäiden tapaturmiin, kaatumisiin ja oppaan tarpeellisuuteen. Lähdetekstin analyysin

kautta olemme ymmärtäneet alkuperäisessä tekstissä olevan tekstin merkityksen ja viestin sisällön.

Ingon (1990, 63–64) mukaan teksti voidaan jakaa tekstin funktioon mukaisesti kolmeen ryhmään. Nämä tekstin perusfunktion mukaiset ryhmät ovat informatiivinen eli puhuttavakeskeinen teksti, ekspressiivinen eli puhujakeskeinen teksti ja imperatiivinen eli puhuteltavakeskeinen teksti. Lähdetekstimme funktio on hyvin selkeä. Opas antaa ohjeita aikuiselle kaatumisteen ehkäisyyn. Opas on informatiivinen, mutta jossakin määrin on myös imperatiivinen, koska oppaassa löytyy myös ohjeita ja suosituksia.

Oppaassa olevat termit ja käsitteet liittyvät pitkälti terveyteen ja hyvinvointiin, mutta maallikko pystyy ymmärtämään ne. Oppaassa olevat termit liittyvät turvalliseen kotiympäristöön, kuten kodin tiloihin, reunoihin, portaisiin, apuvälineisiin, jalkineisiin, liukuesteisiin, pihapiiriin, esteettömyyteen, kynnyksiin ja kaiteisiin. Ravitsemusosiossa tulee esille lautasmallit, ateriakerrat ja ravintoaineet kuten proteiinilähteet, viljavalmistet, kasvikset, rasvat, nesteiden nauttiminen sekä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti. Liikuntaosiossa puhutaan liikuntapiirakasta, kestävyysliikunnasta, tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelusta. Tässä osiossa tulee myös esiin tietyt sairaudet, kuten tyypin 2 diabetes, osteoporoosi ja nivelrikko. Lääkitysosiossa kerrotaan oireista ja tuntemuksista, jotka voivat altistaa kaatumisille, kuten huimaus, heikotus, väsymys, tokkuraisuus, vapina ja lihasjäykkyys. Tupakan vaikutus hapen saantiin ja alkoholin päihdyttävä vaikutus on myös kirjoitettu oppaaseen.

5.2 Kohdetekstin funktion määrittely

Kohdeteksti on teksti, joka saadaan käännösprosessin tuloksena. Kohdetekstiä kääntäessä tulee tietää, kuka tarvitsee käännöstä ja miksi tarvitsee. Olennaista myös se, missä tilanteessa käännös käytetään ja mikä on kohderyhmä, eli kelle käännös suunnataan. (Tommola 2004, 10.) Meidän mielestämme samalla

tavalla kuin lähdetekstin analyysissä, tässäkin on tärkeää kohdekulttuurin tietämys ja tuntemus kohdekielen osaamisen lisäksi. Nämä seikat vaikuttavat käännösratkaisuihin.

Ingon mukaan (1990, 62) kääntäjälle tekstin funktion sisällön mukainen luokittelu on tarpeellinen, koska tämä auttaa eri tyyli- ja tekstilajien vertailussa. Tällä tavalla kääntäjä voi selvittää, mitkä ovat hänen käännöskielilleen tyypilliset tekstilajit ja näiden tunteminen on erityisen tärkeä pragmaattisesti eli käytäntövaltaisesti toimivien käännösten tuottamiseksi. Yhteisössä käytettävien tekstilajien tietämys ja tuntemus voi myös auttaa näkemään erilaisia käännösstrategioita tekstilajiratkaisuna (Vehmas-Lehto 2008, 22).

Käännösteorioista keskitymme skoposteoriaan. Skoposteoriassa huomio kohdistetaan kohdetekstiin ja sen funktioon (Tiittula 2014, 22). Kohdetekstin funktion määrittäminen on tärkeä, jotta pystyisimme mahdollisimman selvästi ja tehokkaasti siirtämään viestin kohdekielelle ja kohderyhmälle. Opinnäytteessämme kohdetekstin funktio on se, että äidinkielenä turkkia puhuvat ja turkin kieltä osaavat lukijat pystyvät ymmärtämään tekstin sisällön ja toimimaan tekstin ohjeiden mukaisesti. Siksi kohdetekstin pitäisi olla yksinkertaista ja selkeää. Kohdetekstin kohderyhmä koostuu aikuisista, erityisesti iäkkäistä ihmisistä, joilla on kaatumiseen vaara iän tai tiettyjen sairauksien vuoksi. Kääntämisen tarkoituksena on tuottaa sisällöllisesti lähdetekstiä vastaava teksti unohtamatta käännöksen funktiota ja kohderyhmää.

Seuraavaksi mietimme, miten voisimme toteuttaa tavoitteemme ja millaisia käännösstrategioita käyttäen. Tittulan (2014, 22) mukaan kääntäjän pitää seurata askeleitaan ja miettiä seuraavia askeleita hyvän käännöksen toteuttamiseen. Ensinnäkin pitää päättää millainen kääntäminen on kyseessä, dokumentaarinen vai instrumentaalinen, mitkä seikat sopeutetaan kohderyhmän sopivaksi ja millä käännösstrategialla käännösongelmat ratkaistaan. Käännöstyössämme kyseessä on dokumentaarinen käännös. Kohderyhmään ja kohdekulttuuriin mukaisesti sopeutetuista seikoista kerromme laajemmin luvussa 5.3, jossa esittelemme käännösongelmia ja niiden käännösratkaisuja.

Opinnäytetyössämme kotouttava käännösstrategia palvelee hyvin kohdetekstin funktion toteuttamista. Kotouttavassa käännöksessä keskitytään kohdekielen ja kulttuurin normeihin (Tiittula 2014, 6). Pragmaattiset adaptaatiot ovat kotouttavan käännösstrategiaan kulmakiviä. Hytönen (2006, 78) kertoo, että pragmaattisilla adaptaatioilla lähdetekstin kohdat muokataan kohdekulttuuriin ja kohdekieleen sopivaksi. Jouduimme miettimään suomen ja turkin kielen kieliopillisen rakenteen eroja, sananjärjestystä, molempien kulttuurien ilmaisutapoja, koska juuri nämä seikat vaikuttavat käännösprosessiin ja käännösongelmien ratkaisuun. Kerromme tästä asiasta laajemmin luvussa 5.3. jossa esittelemme käännösongelmia ja niiden käännösratkaisuja.

Kotouttavan käännösstrategian lisäksi tarvitsimme myös vieraannuttava käännösstrategia käännösprosessin aikana. Lähdetekstissä on ollut reaalihoitoja ja niille odotetusti ei löytynyt vastineita turkiksi. Kerromme tästä asiasta laajemmin luvussa 5.3, jossa on myös konkreettisia esimerkkejä käännösongelmista ja niiden käännösratkaisusta.

Käännösprosessin tässä vaiheessa perehdyimme turkinkielisiin rinnakkaisteksteihin. Rinnakkaistekstinä olemme käyttäneet Gökdemirin kirjoittamaa iäkkäiden ihmisten kaatumisten ehkäisy -opasta (Gökdemir, Yaşlılık Hakkında Her Şey Yaşlıda Düşme ve Düşmeyi Engelleme El Kitabı) (kuva 3) ja Turkin terveysministeriön laatimaa Liikunta -opasta (T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi).

Gökdemirin kirjoittama rinnakkaisteksti on ollut tiedollisesti suppeampi verrattuna lähdetekstiin, eli Pysytään pystyssä! -oppaaseen. Se sisältää yleistä tietoa iäkkäiden ihmisten kaatumisesta ja sen ehkäisystä sekä käytäntöön liittyviä ohjeita. Toinen rinnakkaisteksti, eli Turkin terveysministeriön laatima opas on jaettu eri otsikoihin, jotka ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuisten liikunta, iäkkäiden liikunta ja liikuntarajoitteisten liikunta. Oppaassa on eri-ikäisten liikuntaohjeita. Olemme perehtyneet erityisesti iäkkäiden liikunta -osuuteen, joka alkaa sivulta 53. Mielestämme tämä opas on laadittu hyvin ja sisältää kattavasti hyvää tietoa. Rinnakkaisteksteistä on ollut apua, erityisesti kohdetekstin laatimisessa. Se on

auttanut meitä paremmin ottaman huomioon kohderyhmää ja kohdekieltä. Rinna-
 akkaisteksteistä on ollut jonkin verran apua myös termien vastineiden löytämi-
 sessä



KUVA 3: Turkinkielisen iäkkäiden kaatumiset ja kaatumisten ehkäisy -oppaan kansilehti (Gökde-
 mir, 2017)

5.3 Käännösongelmat ja käännösratkaisut

Tässä luvussa haluamme ensimmäiseksi kertoa lähde- ja kohdekulttuurien eroista ja miten kompensoimme näitä eroja kohderyhmää ajatellen. Chestermanin (1997, 108) mukaan tätä työn vaiheetta voidaan kutsua kulttuurisuodatuksiksi. Suomenkielinen opas on suunnattu suoraan oppaan kohderyhmälle ja se on kirjoitettu sinä-muodossa. Opas antaa ohjeita juuri lukijalle yksilönä. Turkinkielisissä oppaissa käytetään enimmäkseen teitittelymuotoa, ja ilmaisutapa kohteliaampi kertoa asioita, eikä niin kärkevä kuin suomenkielisessä oppaassa. Tämän ongelman ratkaisimme niin, että käännös antaa samalla tavalla ohjeita kuin lähtötekstikin, mutta opas on osoitettu monikon toiselle persoonalle. Tällä

tavalla säilyy tietynlainen välittäminen ja läheisyys sekä virallinen ja kohtelias ilmaisutapa. Turkin kulttuurissa näkyy yhteisökeskeisyys ja haluttiin, että tämä näkyy myös kohdetekstissä.

Useissa kielissä ei ole tapaturma- sanalle suoraa vastinetta. Esimerkiksi englanninkielistä ja turkinkielistä vastaavat termit puuttuvat. Englanninkielinen termi "accident" vastaa suomenkielistä sanaa onnettomuus. Turkin kielessä tapaturma sanalle vastineeksi käytetään sanaa "kaza", eli samalla tavalla kuin englanniksi "accident" (Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. Kaza).

Vastaavasti sanoille "kaatuminen" ja "putoaminen" vastineeksi turkin kielessä käytetään yhtä sanaa "düşme". (Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. Düşme). Kääntäjän tulee erikseen määritellä yllä mainittuja termejä, mikäli halutaan tarkat vastineet tapaturmien aiheuttajista.

Käännöksessä käytimme pragmaattisista adaptaatioista eniten sananjärjestyksen muutosta johtuen turkin kielen kieliopista. Suomen kielen lauserakenne seuraavanlainen: subjekti, verbi ja objekti. Turkin kielen lauserakenteessa ensin tulee subjekti, seuraavaksi objekti ja viimeisenä verbi.

Esimerkki 1:

Niiden asentaminen on helppoa myös valmiiseen asuntoon.

Bunları hazır evlere monte etmek de kolaydır.

Suomennettuna:

Niiden valmiiseen asuntoon asentaminen on myös helppoa.

Myös pää- ja sivulauseen tyypillä on vaikutusta siihen, tarvitaanko sanjärjestyksen muutosta vai ei. Rinnasteiset sivulauseet on siirretty kohdetekstiin muuttamatta järjestystä, mutta alisteiset sivulauseet ovat vaatineet järjestyksen muutosta. Mikäli sivulause rakentuu konjunktiolla, esimerkiksi alistuskonjunktiolla kuten jos, kuten, jollei, vaikka, tällöin on täytynyt laittaa sivulause ennen ja päälause vasta sen jälkeen.

Esimerkki 2:

Ikääntymisen myötä elimistön toiminta muuttuu, vaikka terveys olisi muuten hyvä.

Genel sağlık durumu iyi olsa bile, vücudun çalışması yaşlanmayla birlikte değişir.

Suomennettuna:

Vaikka terveys olisi muuten hyvä, elimistön toiminta ikääntymisen myötä muuttuu.

Esimerkki 3:

Turvallisuutta lisää, että sänky on sopivalla korkeudella, jolloin sinun on helppo mennä sänkyyn ja siitä pois.

Yatağın kolaylıkla erişilebilecek uygun yükseklikte olması yatağa girmeyi ve çıkmayı kolaylaştırır, bu da güvenliği artırır.

Suomennettuna:

Kun sänky on sopivalla korkeudella, sinun on helppo mennä sänkyyn ja siitä pois, tämä lisää turvallisuutta.

Sivulauseet, joissa on ollut relatiivipronomini, eli relatiivilauseissa on ollut poikkeuksia, ettei välttämättä aina tarvittu vaihtaa pää- ja sivulauseiden järjestystä, mutta kuitenkin sanan järjestystä on jouduttu muuttamaan. Esimerkkinä siitä, että pää- ja sivulause pysyy ennallaan, mutta päälauseen sanan järjestys on jouduttu muuttamaan:

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotialle, sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja / tai jotka ovat kaatuilleet.

Denge egzersizleri 80 yaşın üstündekiler için ve aynı zamanda hareket yetenekleri azalanlar ve de düşmüş olanlar için de oldukça önemlidir.

Suomennettuna:

Tasapainoharjoittelu yli 80-vuotialle, sekä liikkumiskyky heikentyneille ja myös kaatuilleille on erityisen tärkeää.

Joskus yhdestä lauseesta tehtiin kaksi erillistä lausetta. Esimerkkinä:

Jos painosi laskee ilman, että olet yrittänyt laihduttaa, on se hälytysmerkki liian vähäisestä energiensaannista!

Kilo vermeye çalışmadığınız halde, kilo kaybediyorsanız dikkat! Bu durum çok az enerji aldığınızın işaretidir.

Suomennettuna:

Vaikka ette yritä laihduttaa, jos silti painosi laske, varo! Tämä on liian vähäisen energiensaannin merkki.

Lähdetekstissä on ollut sanoja, joille löytyy kaksi sopivaa vastinetta turkiksi. Näitä sanoja ovat kaksiteho-, nivelrikko, nesteenoisto, tyypin 2 diabetes ja osteoporoosi. Jäimme miettimään juuri näiden sanojen vastineita, koska vaihtoehtona on ollut yleiskielinen tai lääketieteellinen vastine. Nykyisin turkin yleiskielessäkin lääketieteellisten termien käyttö on laajentunut tiedon lisääntymisen myötä. Olemme havainneet myös käyttämässämme luotettaviksi arvioimissamme turkinkielisissä teksteissä samanlaista oikean termin hakemista. Näissä luotettavissa lähteissäkin termeistä käytetään joskus yleiskielistä, joskus lääketieteellistä termiä.

Mietimme, kumpaa vastinetta käytämme käännöksessä. Käännöksen funktio ja kohderyhmä olivat meille keskeisiä käännöstyössämme. Pysytään pystyssä! - opas on tarkoitettu aikuisille ja nimenomaan ikääntyneille ihmisille. Turkinkielisten vastineiden pitää olla ymmärrettäviä ja selkeitä, jotta kohderyhmä pystyisi ymmärtämään viestin sisällön. Siksi valitsimme turkin yleiskieleen kuuluvia vastineita. Turkin yleiskieleen kuuluvaa vastinetta *şeker hastalığı* on käytetty aiemmin ja käytetään edelleen, mutta diabeteksen yleistymisen myötä myös sanaa *diyabet* käytetään. Samalla tavalla osteoporoosi sanan lääketieteellisen termin käyttö on yleistynyt. Siksi laitoimme diabetes ja osteoporoosi termeille yleiskielisten termien lisäksi lääketieteelliset termit sulkuihin.

Taulukossa 1 on koottuna kyseiset sanat suomeksi sekä niiden turkinkieliset vastineet sekä yleiskielellä että lääketieteellisellä kielellä.

TAULUKKO 1

suomeksi	yleiskieli (turkki)	Lääketieteellinen kieli (turkki)	valittu vastine
kaksiteho-	çift odaklı	Bifokal	çift odaklı
nivelrikko	kireçlenme	Artroz	kireçlenme
nesteenpoisto	idrar söktürücü	Diüretik	idrar söktürücü
tyypin 2 diabetes	tip 2 diyabet / tip2 şeker hastalığı	tip 2 diyabet	tip2 şeker hastalığı
osteoporoosi	kemik erimesi	osteoporoz	kemik erimesi

Kävelykepin jääpiikki sanalle vastineen löytäminen oli vaikeaa. Tälle sanalle ei löytynyt suoraa vastinetta turkiksi. Jouduimme miettimään tarkasti, miten voimme ratkaista tämän käännösongelman. Mikä käännösteoria tai käännösstrategia voisi sopia ongelman ratkaisuun? Ratkaisimme ongelman käyttämällä relevanssiteoriasta implikointia. Pragmaattisista adaptaatioista tämä ratkaisu voitaisiin luokitella lisäykseksi. Kävelykepin jääpiikki on tuttu sana lähdetekstin lukijoille, mutta kohdetekstin lukijat ei välttämättä tiedä mistä on kyse. Rikkomatta lauseen rakennetta selitimme muutamalla sanalla termin merkitystä, jotta lukijat ymmärtäisivät myös käyttötarkoituksen. Pilkoimme jääpiikki-yhdyssanan kahteen sanaan; jää ja piikki. Jää sanan vastine on *buz*, piikki sanan vastine on *sivri uç*. Näitä vastineita käyttäen rakensimme sanayhdistelmän, joka vastaa jääpiikki sanan sisältöä. Lopputuloksena tuli vastineeksi *buzlu havalarda bastona takılan sivri uç*, joka tarkoittaa suomeksi pakkaskäleissä kävelykepile lisättävä piikki. Jääpiikki on uusi käsite Turkissa, joka vasta alkaa yleistymään retkeilyn lisääntymisen myötä.

Dosetti on myös uusi käsite Turkissa, mutta dosetti sanalle vastineen löytäminen ei ollut vaikeaa. Dosetti sanaan vastineeksi otettiin *ilaç dozaj kutusu*, joka tarkoittaa lääkkeen annostuslaatikkoa.

Puuro sanan korvasimme sanalla *lapa*, joka on samankaltainen ruoka kuin puuro. Lapa valmistetaan lisäämällä vettä tai maitoa viljojen sekaan ja kiehattamalla puuromaiseksi. Toinen vastine ehdokas olisi ollut *bulamaç*, joka tarkoittaa velliä. Päädyimme *lapa* vastineeseen, koska lapa on yleisempi sana Turkissa ja vastaa paremmin puuro-sanaa.

Kohdetekstissä olemme käyttäneet myös lisäystä pragmaattisena adaptaationa. Tästä on alla esimerkki. Lisäsimme lauseen loppuun vielä ”Älkää menkö yksin, koska muuten lause ei olisi antanut samanlaista merkitystä kohdetekstiin.

Jos mahdollista, sauno aina seurassa.

Mümkünse başkaları ile saunaya girin, yalnız girmeyin.

Suomennettuna:

Jos mahdollista, muiden kanssa menee saunaan, älkää menkö yksin.

Suomessa rasvalevitteissä merkitään aina levitteen rasvaosuus prosentilla ja tämä on ilmiselvä asia suomalaisille. Oppaan ravitsemusosiossa oli sama merkintä, kun puhuttiin rasvalevitteiden käyttämisestä. Lisäsimme käännökseen *yağ oranı* sanan, joka tarkoittaa rasvamäärää. Tällä lisäyksellä takaamme ymmärrettävyyden.

reilummin margariinia (60–80%) leivälle...

margarini (yağ oranı %60-80) ekmeğe bolca...

Suomennettuna:

margariinia (rasvamäärä 60–80%) leivälle reilummin...

Käännöksessä mukautimme pari sanaa kohdekieleen. Nämä sanat olivat näkökontrolli ja kiivetä. Näkökontrolli sanan vastineeksi valitsimme *göz kontrolü* sanan, joka tarkoittaa silmäkontrollia. Turkin kielessä käytetään silmäkontrolli sanaa samalla tarkoituksella kuin näkökontrolli. Kiivetä-sanana vastineeksi valitsimme *çikmak* sanan, joka tarkoittaa nousemista. Kiivetä-sanana kielellinen vastine on *tirmanmak*, mutta siitä ymmärretään vuorille tai puihin kiipeämistä. Tällainen vastine ei olisi sopinut tekstiin, joten valitsimme nousta vastineen.

Liikuntapiirakan julisteessa oli potkukelkkailu ja potkupyöräily -sanat. Näille sanoille ei löydy suoria vastineita turkiksi. Potkukelkkailua ja potkupyöräilyä ei harrasteta Turkissa, tai nämä lajit ja lajin harrastusvälineet ovat hyvin harvinaisia, emmekä löytäneet sanoille turkinkielisiä vastineita. Ratkaisuksi käytimme yläkäsitteitä. Potkukelkkailu sanan vastineeksi valitsimme ilmaisun *kış sporları*, joka tarkoittaa talviliikuntaa ja potkupyöräily sanan vastineeksi *bisiklete binme*, joka tarkoittaa pyöräilyä.

Suomen ja turkin kielissä merkkejä käytetään eri tavoin. Tästä syystä muokkasimme niitä turkin kielen käyttötavan mukaan. Turkin kielessä otsikon kaikki sanojen ensimmäiset kirjaimet kirjoitetaan isolla. Prosenttimerkki tulee ennen numeroa ja murtoluvut kirjoitetaan eri tavalla, esimerkiksi suomeksi kirjoitetaan $\frac{1}{2}$, turkiksi näin 1/2.

Lähdetestissä oli reaalioiden lyhyet, joille ei ollut vastineita turkiksi. Näitä olivat piimä, viili ja kiuas. Vaikka kotouttava käännösstrategia on ollut käännöstyömme punainen lanka, päädyimme silti lopulta siihen, että piimä ja viili -sanat käännetään vieraannuttavalla käännösstrategialla ja viemme lukijaa lähdekulttuuriin luo. Ratkaisussa otimme huomioon erityisesti oppaan kohderyhmän. Käännetty opas on tarkoitettu erityisesti Suomessa asuville turkin kieltä puhuville, joista monet tietävät jo mitä on piimä ja viili. Päätimme säilyttää nämä sanat sellaisenaan ja lisätä sivun loppuun alaviitteenä reaalioiden lyhyet, ytimekkäät selitykset.

piimä: *Ayrana benzeyen ekşimsi süt ürünü*

Suomennettuna:

Ayranin kaltainen hapanmaitotuote

viili: *Yoğurda benzeyen süt ürünü*

Suomennettuna:

Jugurtin kaltainen maitotuote

Ayran ja jogurtti ovat samankaltaisia hapanmaitotuotteita kuin piimä ja viili, joita käytetään Turkin ruokakulttuurissa päivittäin. Tällä ratkaisulla halusimme varmistaa, että lukija ymmärtää sata prosenttisesti mistä on kyse. Käännösongelman

ratkaisuvaiheessa ajattelimme sitäkin, että jos turkinkielisen oppaan kohderyhmä olisi Turkissa tai Suomen ulkopuolella asuvat turkin kieltä puhuvat lukijat, silloin käyttäisimme kotouttavaa käännösstrategiaa käännösongelman ratkaisuun ja jättäisimme suomenkieliset termit eli reaaliat pois.

Sauna sana on reaalia. Nykyisin sana sauna on lainattu suomen kielestä muihin maailman kieliin. Melkein kaikissa maailman kielissä sauna on sauna, myös turkiksi. Siksi säilytimme sauna-sanana sellaisenaan emmekä kirjoittaneet mitään selitystä alaviitteenä. Sauna on itsestään selvä turkin kielellisille lukijoille. Sanaa kiuas pidetään yleensä reaaliana, mutta turkin kielessä sanalle löytyi vastine, joka perustuu siihen, mitä kiuas muistuttaa. Kiuas sanalla käytimme vastineeksi *sauna sobası*, joka tarkoittaa sauna kamiinaa.

Käännösongelmien ratkaisuna käytimme myös pragmaattisista adaptaatioista poistoa. Poisto tehdään, jos lähdetekstissä oleva asia ei ole tarpeen selittää kohdetekstin lukijoille. Asia on kohdetekstin lukijoille itsestään selvä (Vehmas-Lehto 1999, 100). Lähtötekstissä on ollut lause: ... reilummin margariinia (60–80%) leivälle, nokareena puuron, riisin, makaronin ja kasvisten päälle.” Poisimme alun perin ”nokareena” sanan turkin kielisessä tekstissä. Tässä tilanteessä ”nokareena” sanalla ei ollut suurta merkitystä turkin kielen ilmaisussa, koska Turkissa margariinia ei käytetä ruuan päälle. Lopulta kuitenkin päädyimme siihen tulokseen, että nokareena sanan vastineeksi käytämme *vähän* sanaa kohderyhmää ajatellen ja ymmärryksen varmistamiseksi.

... reilummin margariinia (60–80%) leivälle, nokareena puuron, riisin, makaronin ja kasvisten päälle.

... *margarini (yağ oranı %60-80) ekmeğe bolca sürün; lapaya, pirince, makarnaya ve sebzelerin üstüne biraz ekleyin.*

Suomennettuna:

...margariinia (60–80%) leivälle reilummin, puuroon, riisiin, makaroniin ja kasvisten päälle vähän lisää.

5.4 Turkinkielisen oppaan viimeistely ja luotettavuus

Jaoimme käännettävän tekstin kahteen ja käänsimme oman osuuden ensin yksin ja oman osuuden kääntämisen jälkeen toinen tarkisti ja kommentoi toisen tekemän käännöstyön. Saimme käännetystä oppaasta yhtenäisen tarkistamalla toistemme tekemää käännöstyä ja kommentoimalla käännösratkaisuja. Yhdessä kävimme läpi ne termit, joille oli ollut vaikeaa löytää vastineita. Lopussa tarkistimme kohdetekstiä yhdessä, kiinnitimme huomiota erityisesti sananjärjestykseen, kielen rakenteeseen, konjunktoiden käyttöön ja ilmaisun samanlaisuuteen. Meidän tavoitteemme oli se, että teksti vaikuttaa kokonaisuudestaan samalta eikä lukija ajattele, että käännöstyössä on ollut kaksi eri kääntäjää.

Turkinkielisen oppaan luotettavuutta varmistamiseksi esitestasimme käännettyä opasta aikuisten ja iäkkäiden turkin kielen puhuvien ja opiskelukavereiden avustuksella. Annoimme heille turkinkielisen oppaan luettavaksi ja pyysimme heitä lukemaan sen huolellisesti läpi ja antamaan meille palautetta. Saimme yhdeksältä henkilöltä palautetta. Heistä neljä on yli 50-vuotiaita, kolme on 35–45 -vuotiaita ja kaksi on opiskelukaveria, joilla turkki on toinen työkieli.

Esitestauksen aikana luimme itsekin kohdetekstiä uudestaan ja uudestaan, kävimme läpi käännösongelmia ja käännösratkaisuja. Tämä johti siihen, että teimme käännökseen pieniä muutoksia matkan varrella. Sananjärjestyksen muuttaminen kuuluu nimenomaan niihin pieniin muutoksiin. Asiankuuluvat erityissanat ja -termit olivat jo alkuperäisessä käännöksestä kunnossa, niihin ei tarvittu muutosta.

Saamamme palautteiden mukaan kohdeteksti oli selkeä, ymmärrettävä ja helppoa lukea. Emme saaneet keneltäkään esitestaukseen osallistuneelta lukijalta sellaista palautetta että, kohdetekstissä olisi ollut epäselviä sanoja tai termejä. Esitestaukseen osallistuneista yksi työskentelee Turkissa filosofian opettajana, ja häneltä saimme hyödyllistä palautetta kattavasti. Muokkasimme tekstiä testilukijoiden ehdotusten mukaan, esimerkiksi muutimme lauseenrakennetta tai tarkensimme kielen käyttöä.

Olemme saaneet muutamalta lukijalta palautetta, joka liittyy oppaan otsikkoon. Oppaan suomenkielinen otsikko on Pysytään pystyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä. Palautteen antaneiden lukijoiden mielestään oppaan alaotsikosta ei käynyt ilmi, että kenelle opas on tarkoitettu. Käänsimme oppaan otsikon ja alaotsikon melkein sanasta sanaan suomesta turkkiin. Englanninkielisessä versiossakin oli toimittu samoin. Meidän mielestämme kuvan vahvistamana otsikko esitti hyvin kohderyhmää. Palautteen perusteella jouduimme miettimään uutta ratkaisua. Esitestaukseen osallistuneiden lukijoiden hämmennys johtui otsikossa olevasta Sinulle-sanasta, jonka olimme kääntäneet suoraan suomesta turkiksi.

Tarkistimme asiaan Pysytään pystyssä! -oppaan esittelystä. Esittelyssä kerrotaan, että opas soveltuu tietopaketiiksi niin ikääntyneille kuin nuoremmillekin. Otsikkoa kääntäessämme mietimme tätäkin. Emme maininneet aikuista otsikossa, koska tämä opas on tarkoitettu erityisesti ikääntyneille. Tästä syystä päädyimme otsikossa vain ikääntyneiden ja heidän läheisilleen -ilmaisuuksiin.

Tarkistimme asian vielä rinnakkaisteksteinä toimineista turkinkielisistä oppaista. Molemmissa oppaissa kohderyhmä oli mainittu otsikoissa selvästi. Päätimme käyttää vastaavanlaista ratkaisua omassa käännöksessämme. Lopputuloksena oli seuraava:

Ayakta kal! Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Önleme Kılavuzu.

Suomennettuna:

Pysytään pystyssä! –Opas ikääntyneille ja heidän läheisilleen kaatumisten ehkäisyistä.

Yllä mainittujen lisäksi turkinkielisen oppaan luotettavuutta lisää se, että turkki on meidän äidinkieli ja käännös on tehty äidinkieleen päin. Niirasella on terveydenhuoltoalan yliopistotutkinto ja Danacilla yliopiston viestintätieteiden tiedekunnan Turkista. Turkinkielinen opas löytyy liitteenä 2.

Työelämän ohjaaja/yhdyseshenkilö kommentoi tekemämme käännöstyötä. Tervo-Heikkinen oli erityisen tyytyväinen siitä, että turkinkielisessä oppaassa ulkoasu

on täsmälleen samanlainen kuin alkuperäinen opas. Hän ei tietenkään pystynyt kommentoimaan kielellisistä seikoista. Kuvien ja tekstien sijainnissa ei tehty muutoksia ja tämä auttaa esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaista antaessaan oppaasta tiettyjä ohjeita turkinkieliselle asiakkaalle. Turkinkielinen opas esitellään Alueellisen kaatumisen ehkäisyverkoston (AKE) kokouksessa marraskuun lopussa 2018. Tilaajan mukaan valmis työ tulee olemaan pdf- muodossa ja se julkaistaan tilaajan ylläpitämällä internetsivustolla, jossa saman oppaan muut käännetyt versiot ovat esillä.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessissa käänsimme Pysytään pystyssä! -oppaan suomen kielestä turkin kieleen. Pysytään pystyssä! -opas on Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkoston (AKE) tuottama opas. Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto toimii Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä (PSSHP) ja sen erityisvastuualueella.

Opinnäytetyömme tietoperusta koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osuudessa perehdyimme ikääntyneen ihmisen tapaturmiin, kaatumisiin ja kaatumisten ehkäisyyn ja toisessa osuudessa perehdyimme kääntämiseen tietoperustaan, eli käännösstrategioihin ja käännösteorioihin. Keskityimme enemmän skposteoriaan, joka on käännöstyömme lähtökohta. Käännöstyön skopos toteutettiin kotouttavan käännösstrategian ja pragmaattisten adaptaatioiden avulla.

Käännöksemme kohderyhmä on maahanmuuttotaustaiset Suomessa asuvat turkkilaiset tai turkkia osaavat iäkkäät ihmiset sekä heidän läheisensä. Kohderyhmää huomioimme käännöksessä esimerkiksi kohdekielisten käsitteiden ja vastineiden valinnassa.

Kääntäjän pitää olla hyvin tietoinen molempien maiden yhteiskunnasta ja kulttuurista, jotta hän pystyy analysoimaan lähde- ja kohdetekstiä. Kulttuurintuntemus on kääntäjän tärkeimpiä työkaluja. Käännösprosessissa otimme kielen lisäksi huomioon myös kohdekulttuurin. Pyrimme siihen, että käännöksestä tulee helpolukuinen ja selkeä. Käännösstrategioista kotouttava käännös oli toimivamenetelmä, jolla saatiin aikaiseksi selkeä ja helposti ymmärrettävä tuotos. Käännetty opas on selkeä ja helpolukuinen, niin kuin olimme alusta asti toivoneet.

Kohderyhmä on nimenomaan Suomessa asuvat turkkilaiset ja turkin kieltä puhuvat henkilöt, että tästä syystä osaa lähtötekstin reaaliosta on jätetty käännökseen sellaisina kuin ne lähtötekstissä olivat, ilman poistoja.

Mielestämme opinnäytetyöprosessi sujui hyvin ja prosessin tuloksena saimme aikaan laadukkaan tuotteen. Tällainen tilattu käännoistyö pitkänä prosessina ja työelämänläheisenä on kehittänyt meitä sekä tiedollisesti että taidollisesti.

Opinnäytetyömme toteutimme kommentoituna käännoksenä. Opinnäytetyön tekemisen myötä omaksuimme oman opinnäytetyön tietoperustaa. Lopputuloksena tiedämme enemmän kääntämisestä kuin ennen. Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyimme pintaa syvemmälle kääntämiseen ja syvensimme tietojamme käännösstrategioista, käännosteorioista ja kommentoitu käännös menetelmästä. Käännosteoriat ja käännösstrategiat auttoivat käännösprosessin aikana. Kääntäjän pitää tietää käännösprosessin vaiheita. Käännoksen suunnittelu, lähdetekstin analyysi, kohdetekstin funktio, rinnakkaistekstien käyttö, tekstin viimeistely ja luotettavuus tulee olla hallussa.

Opinnäytetyöprosessissa opimme, että kielen osaaminen ei riitä kääntämiseen. Kääntäjän pitää osata myös molempien kielten kielioppia ja kieliin liittyviä yksityiskohtia, esimerkiksi molempien kielten rakenne, sananjärjestys, merkkien käyttö, kirjoitussäännöt ja ynnä muuta.

Opinnäytetyöprosessi kehitti meitä erityisesti käännösalan ammattilaisina. Olemme saaneet kääntäjän ammatillisen pohjan, jota tarvitsemme koko ajan. Koko prosessi näytti siltä, että kääntäjän työ on todella vaativaa. Opinnäytetyön tekeminen ja kommentoitu käännös oli pitkä prosessi, jonka eteen piti tehdä kovasti työtä. Käännoistyötä jatkoimme pienillä muutoksilla ja hioimme lauseita moneen otteeseen. Kielenasiantuntijana voimme hyödyntää oppimaamme tietoa ja taitoa käyttämällä niitä ammattia harjoittaessamme.

Suomi toisena kielenä opinnäytetyön kirjoittaminen oli haastavaa. Suomen kieltä osaamme varmasti paremmin opinnäytetyöprosessin alkuun verrattuna. Opinnäytetyöprosessissa opimme arvostamaan toisten tekemiä lopputöitä ja kunnioittamaan heitä ammattilaisina. Tämän prosessin lopputuloksena meillä on valmiudet etsiä luotettavia lähteitä, ajantasaisia tietoja ja hyödyntämään niitä käännösalan ammattilaisina. Samaa opasta voi kääntää muihin kieliin, esimerkiksi

arabiaan, persiaan ja soraniin ajatellen ikääntyviä tai ikääntyneitä maahanmuuttajataustaisia ihmisiä.

Tämän opinnäytetyönprosessin aikana kollegiaalisuuden tuntemus lisääntyi, koska me kävimme keskustelua käännöstyöstämme ja myös käännös- ja tulkkausalan ammatin arvostuksesta, ammatin kehityksestä ja siitä, mitä tulevaisuus voi tuoda eteen kielenasiantuntijana. Johdannossakin oli maininta siitä, että me, opinnäytetyöntekijät, asumme eri paikkakunnilla, mutta etäisyydestä huolimatta kommunikointi onnistui mallikkaasti. Yhteistyömme oli arvokasta ja kehittävää.

LÄHTEET

- Chesterman, A. (1997). *Memes of translation. The spread of ideas in translation theory*. John Benjamins Publishing Company.
- Gökdemir, B. (2017). Yaşlılarda Düşme ve Düşmeyi Önleme El Kitabı. Saatavilla 28.3.2018 https://tazelenme.com/yayinlardosya/yaslida_dusme_ve_dusmeyi_
- Hytönen, N. (2006). Käännösteorioiden kirjo kääntäjän työväliseksi. Teoksessa N. Hytönen, T. Rissanen (toim.) & N. Hytönen (toim.), (2006). *Käden käännteessä: Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä* (s.66–83). Helsinki: Finn Lectura Ab.
- Ingo, R. (1990). *Lähtökielestä kohdekieleen: johdatusta käännöstieteeseen*. Porvoo: Wsoy.
- Karlsson, F. (2009). *Yleinen kielitiede*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kelo S., Launiemi H., Takaluoma M. & Tiittanen H. (2015). *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö*. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Kuva 1. Ikinä-toimintamalli, Pajala, S. (2016, 16). *Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy -opas*. Saatavilla 3.11.2017 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kuva 2. Kansilehti, Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri (PSSHP). Pysytään pysytyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä. Kuopion Yliopistollinen Sairaala. Saatavilla 21.11.2018 <https://www.psshpi.fi/documents/7796350/7878207/2018-04-18+Pysyt%C3%A4%C3%A4n+pystyss%C3%A4.pdf/583c5d09-a124-44e3-b6ee-3a362a747595>
- Kuva 3. Kansilehti, Gökdemir, B. Yaşlılarda Düşme ve Düşmeyi Önleme El Kitabı. Saatavilla 21.11.2018 https://tazelenme.com/yayinlardosya/yaslida_dusme_ve_dusmeyi_
- L 1326/2010 Terveystieteiden lakiehdotus. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

- L 980/2017 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120980>
- Leppihalme, R. (2007) Kääntäjän strategiat. Teoksessa H.K. Riikonen, U. Kovalainen, P. Kujamäki & O. Paloposki (toim.) (2007) *Suomennoskirjallisuuden historia 2*. (s. 365–375). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Mäkisalo, J. & Kemppanen, H. (2010). Frekvenssejä ja reseptiota: Kaksi näkökulmaa kotouttamiseen ja vieraannuttamiseen. *MikaEL 2*, Kääntämisen ja tulkkauksen tutkimuksen symposiumin verkkojulkaisu. Saatavilla 23.3.2018 https://www.sktl.fi/@Bin/40731/Makisalo%26Kemppanen_MikaEL2010.pdf
- Pajala, S. (2016). *Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy -opas*. Saatavilla 3.11.2017 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paloposki, O. (2015). Kääntämisen historia ja sen tutkimus. Teoksessa S. Aaltonen, N. Siponkoski & K. Abdallah (toim.), (2015). *Käännetyt maailmat* (s.293–308). Helsinki: Helsinki University Press.
- Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri (PSSHP). Ammattilaiset. Hoitotyö. Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto. AKE-verkosto. Saatavilla 14.10.2018 <https://www.psshpi.fi/ammattilaiset/hoitotyö/alueellinen-kaatumisten-ehkaisyverkosto>
- Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri (PSSHP). Pysytään pystyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä. Saatavilla 3.11.2018 <https://www.psshpi.fi/documents/7796350/7878207/2018-04-18+Pysyt%3%A4%C3%A4n+pystyss%C3%A4.pdf/583c5d09-a124-44e3-b6ee-3a362a747595>
- Sahlan, A. (2008). Pukki, pässi vai nuija? Kaunokirjallisen tekstin sanastollisten käännösongelman rankaisuja. Teoksessa I. Helin & H. Yli-Jokipii (toim.), (2008). *Kohteena käännös. Uusia näkökulmia kääntämisen ja tulkkauksen tutkimiseen ja opiskelemiseen* (s.187–215). Helsinki: Helsingin yliopisto, Käännöstieteen laitos.

- T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Saatavilla 8.4.2018
<https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikinä-asiantuntijaverkosto. Saatavilla 20.09.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat/ikina-asiantuntijaverkosto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikinä-toimintamalli. Saatavilla 3.11.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat/ikina-toimintamalli>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Iäkkäiden tapaturmat. Saatavilla 15.11.2018
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kaatumisten ehkäisy. Saatavilla 15.11.2018
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat/kaatumisten-ehkaisy>.
- Terveyden hyvinvoinnin laitos. Kaatumisten ehkäisyn implementointi. Saatavilla 15.11.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat/kaatumisvaaran-arviointi/kaatumisten-ehkaisyn-implementointi>.
- Tideiksaar, R. (2005). *Vanhusten kaatumiset. Opas hoidosta vastaaville*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tieteen termipankki. Eksplisiittisyyden muutos. Saatavilla 22.10.2018
http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Käännöstiede:ekplisiittisyyden_muutos
- Tieteen termipankki. Ekvivalenssi. Saatavilla 3.11.2017 <http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:ekvivalenssi>
- Tieteen termipankki. Implikointi. Saatavilla 22.10.2018 <http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Käännöstiede:implisitointi>
- Tieteen termipankki. Kommentoitu käännös. Saatavilla 12.4.2018
http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Käännöstiede:kommentoitu_käännös

- Tieteen termipankki. Kommunikaatioprosessi. Saatavilla 31.10.2018
<http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:kommunikaatioprosessi>
- Tieteen termipankki. Lingvistiset tieteet. Saatavilla 19.11.2018 <http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:kielitieteet>.
- Tieteen termipankki. Pragmaattiset adaptaatiot. Saatavilla 22.10.2018
[http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Käännöstiede:pragmaattinen adaptaatio](http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Käännöstiede:pragmaattinen_adaptaatio)
- Tiittula, L. (2014). Johdatusta kääntämiseen ja käännöstieteeseen. Saatavilla 21.11.2018 <http://docplayer.fi/21520733-Johdatusta-kaantamiseen-ja-kaannostieteeseen.html>
- Tommola, J. (2004). Mikä on kääntämisen ja tulkkauksen ydin? Teoksessa J. Tommola (toim.), (2008). *Kieli, teksti ja kääntäminen Language, text and translation* (9–20). Turku: Turun yliopisto, Englannin kielen kääntäminen ja tulkkauksen.
- Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. Kaza. Saatavilla 1.11.2017
http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ba106e874add8.81843528
- Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. Düşme. Saatavilla 8.11.2018
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bf9416b862083.48792490
- Vehmas-Lehto, I. (2000). Kommentoitu käännös tutkielmatyyppinä. *Kääntäjä lehti*. No:8 lokakuu. 6–8.
- Vehmas-Lehto, I. (1999). *Kopiointia vai kommunikointia: johdatus käännösteoriaan*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vehmas-Lehto, I. (2008). Onko käännöstutkimuksessa särmää? Teoksessa I. Helin, & H. Yli-Jokipii (toim.), (2008). *Kohteena käännös. Uusia näkökulmia kääntämisen ja tulkkauksen tutkimiseen ja opiskelemiseen* (s.13–44). Helsinki: Helsingin yliopisto, Käännöstieteen laitos.

LIITE 1 Suomenkielinen opas: Pystytään pystyssä! –Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä

AKE 2018



Pysytään pystyssä!

Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä

AKE 2018

© 2014, päivitetty 01/2018

Opas vapaasti ladattavissa osoitteesta: www.psshp.fi/ake

Painetun oppaan tilaukset organisaatioille: keskusvarasto@servica.fi

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE)

Vähennä kaatumisriskiä - toimi tänään!



Opas sisältää ohjeita aikuisille kaatumisten ehkäisyyn. Opas on laadittu 2014 ja päivitetty 01/2018.

Pidä huoli seuraavista asioista

- Harjoita säännöllisesti tasapaino- ja lihaskuntoasi.
- Ylläpidä liikkumis- ja toimintakykyäsi.
- Huolehdi terveydestäsi ja mahdollisten sairauksien hyvästä omahoidosta.
- Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä sovitusti.
- Huolehdi lääkehoitosi säännöllisestä seurannasta.
- Nauti riittävästi terveellistä ravintoa ja juotavaa päivittäin.
- Käytä silmälaseja ja kuulolaitetta, mikäli ne ovat sinulle tarpeen.
- Opettele tarvittavien turva- ja apuvälineiden oikea käyttö.
- Poista vaarapaikat kotiympäristöstä,
- Jos sinulla on tasapaino-ongelmia, huimausta tai kaadut, kerro siitä omalle hoitajallesi tai lääkärille.

Koti ympäristöineen toimivaksi ja turvalliseksi

Katsele kotiasi. Sopiva esteettömyys lisää turvallisuutta. Tässä muutamia vinkkejä siihen.

- Sisusta väljästi.
- Pidä käytävät ja eteistilat vapaina irtotavaroista.
- Terävät kulmat ja matalat tasot ovat riski loukkaantumiselle - pyöreäkulmaiset ja korkeat kalusteet ovat turvallisimpia.
- Harkitse kynnysten poistamista tai madaltamista.
- Turvallinen matto pysyy paikoillaan ja sen reunat eivät repsota.
- Voit tarvittaessa laittaa maton alle liukuesteen ja kulmiin kulmavahdit, jotka pitävät matonkulmat alhaalla.
- Kuiva, vahaamaton ja puhdas lattia on turvallisin, pölyinen lattia on liukas.

Kaiteet antavat parhaimman tuen portaissa. Kaiteen tulee olla sopivan paksuinen ja oikealla korkeudella, jotta siitä saa hyvän otteen.

Portaiden reunaan asennettavia liukuesteitä on sopivia niin sisälle kuin ulos. Liukueste on mahdollista asentaa valmiisiin portaisiin.



Postiluukun alle voit laittaa korin postille. Kenkien turvallista pukemista ja riisumista varten on hyvä, jos ulko-oven lähellä on penkki tai tuoli.

Liukuestesukat tai asianmukaiset sisäjalkineet auttavat pysymään pystyssä, vaikka lattia olisikin hieman liukas.

Pihapiiri ja ulkona liikkuminen

Noudata ulkona samoja turvallisuuden periaatteita kuin sisätiloissakin.

- Mieti, ovatko käyttämäsi kulkuväylät kunnossa.
- Jos mahdollista, huolehdi riittävästä valaistuksesta ja hiekotuksesta.
- Valitse jalkineet sään ja kelin mukaan, käytä tarvittaessa liukuesteitä.

Tarkista aina vuodenajan muuttuessa apuvälineiden kunto ja varustelu, esimerkiksi kävelykepin jääpiikki. Valitse aina jalkaa tukevat jalkineet. Lisää liukkaalla kenkiisi liukuesteet tai käytä nastakenkiä.



Valitse jalkineet kelin ja alustan mukaan. Nastakengät tai irrotettavat liukuesteet ovat hyvä apu talvisin ulkoillessa. Huomioi, että nastat voivat olla liukkaat sisällä!

Valaistus ja näköaisti

Ikääntyessä näön tarkkuus, värierojen ja -sävyjen erottelukyky sekä syvyysnäkö heikkenevät. Näköaistin lisäksi riittävä valaistus on perusedellytys turvalliselle liikkumiselle. Tämän vuoksi yleisvalaistuksen tulee olla tasainen ja häikäisemätön.

Yövalojen käyttäminen kulkureiteillä auttaa hahmottamaan reitin myös hämärässä. Valot voidaan säätää toimimaan ajastimella tai liiketunnistimella.

Selkeät värierot seinäpinnoissa ja lattioissa sekä kalusteiden välillä auttavat tilan hahmottamisessa.

Kaksiteholasit saattavat vaikeuttaa portaissa liikkumista ja korkeuserojen arviointia. Käy säännöllisesti tarkistuttamassa näkösi ja uusi silmälasisi tarvittaessa. Pidä silmälasit puhtaina ja paikassa mistä ne löytyvät helposti.

Kylpyhuone ja wc

Vesi ja pesuaineet liukastavat lattian. Lattiamateriaalina esimerkiksi karhennettu kaakeli lisää turvallisuutta, samoin toimivat liukuestematot lattialla tai ammeessa. Saatavilla on myös märkätilojen lattiapinnoille tarkoitettuja pinnoiteaineita (mm. rautakauapat myyvät), jotka tekevät lattiasta liukumattoman.

Esteettömät kumikynnykset ja erilaiset tukikahvat lisäävät turvallisuutta. Niiden asentaminen on helppoa myös valmiiseen asuntoon.

Tukeva ja sopivan kokoinen suihkutuoli auttaa selviytymään pesuilla. Säilytä pesuaineet käden ulottuvilla esimerkiksi seinäkorissa.

Saunassa lauteille nousua helpottavat tukikaiteet ja matalat askelmat. Kiuas tulee suojata aina tukevalla kaiteella. Jos mahdollista, sauno aina seurassa.

Kuvat oikealla:

WC- ja kylpytiloihin on saatavilla erilaisia tukikahvoja.

Muut kodin tilat

Huolehdi, että käytössä olevat kodinkoneet, tavarat ja elintarvikkeet ovat kätesi ulottuvilla. Pyri välttämään ylimpien hyllyjen käyttöä. Huimaus saattaa yllättää kiivetessä. Jos sinun kuitenkin tarvitsee kiivetä, käytä tukevaa ja käsikahvallista keittiötkasta.

Poista sängyn ympäriltä ylimääräiset huonekalut ja liukkaat matot. Turvallisuutta lisää, että sänky on sopivalla korkeudella jolloin sinun on helppo mennä sänkyyn ja siitä pois.



Ravitsemuksella ehkäiset kaatumisia

Hyvä lihasvoima on avain hyvään keuhonhallintaan ja tasapainoon, joilla ehkäistään kaatumisia. Lihakset tarvitsevat jaksaaakseen energiaa ja proteiinia!

Vähäinen proteiiniinsaanti kiihdyttää lihaskatoa ja lisää tulehdusriskiä. Hyviä proteiiniinlähteitä ovat liha, broileri, kala, maitovalmisteet ja palkokasvit (herne, pavut, maapähkinä, soija).

Jos painosi laskee ilman, että olet yrittänyt laihtuttaa, on se hälytysmerkki liian vähäisestä energiansaannista! Punnitse itsesi ainakin kerran kuukaudessa ja tarvittaessa lisää ruokamäärää tai ateriakertoja. Säännöllisyys auttaa syömään riittävästi ja pitää verensokerin tasaisena pitkin päivää. Useimmille sopiva määrä on viisi ateriakertaa päivässä.

Oikealla ylhäällä on **lautasmalli**, joka sopii jokaiselle. Sen alla oleva **ikäntyvän lautasmalli** sopii sinulle, jos painosi on tahattomasti laskenut tai et jaksaa syödä isoja annoksia.



Lautasmalli. Puolet lautasesta on salaattia ja kasviksia, ¼ on kalaa, lihaa tai papuja ja ¼ perunaa, riisiä tai pastaa.

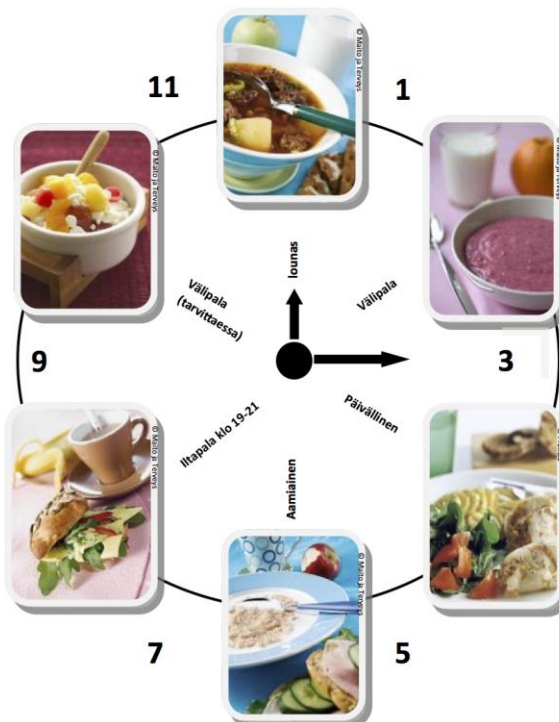


Ikäntyvän lautasmalli. Lisää pääruoan osuutta lautasella kuvan mukaisesti. Tässä mallissa ½ lautasesta on salaattia ja kasviksia, ¼ kalaa, lihaa tai papuja ja ¼ perunaa, riisiä tai pastaa.

Syö päivittäin

- Yhteensä vähintään 4-5 ateriakertaa (ateriat + välipalat).
- 1-2 lämmintä ateriaa, jonka kanssa lasillinen maitoa, piimää tai soijajuomaa ja 1-2 palaa täysjyväleipää.
- Aamu- ja välipaloilla jogurttia, viiliä, leivällä juustoa tai täyslihaleikkelettä.
- Yhteensä vähintään kuusi (6) annosta viljavalmisteita, esimerkiksi lautasellinen puuroa ja 3-4 viipaletta täysjyväleipää.
- Jos painosi on tahattomasti laskenut, lisää pieniä välipaloja päivään ja käytä rasvaa hieman enemmän: reilummin margariinia (60-80%) leivälle, nokareena puuron, riisin, makaronin ja kasvisten päälle.
- Voit käyttää myös öljyisiä esim. puuron joukkoon sekoitettuna tai reilummin öljypohjaista salaattinkastiketta salaattiin.

Sovita viereisen ateriakellon ajat omaan ryhtiisi. Vältä yli 11 tunnin yöpaastoa.



Riittävästi nestettä

Ikääntyessä janontunne heikkenee. Kehon pienemmän nestemäärän takia nestehukka syntyy nopeammin kuin nuoremmilla. Nestehukka voi aiheuttaa verenpaineen laskua ja sitä kautta kaatumisia. Riittävä nesteen nauttiminen ehkäisee myös ummetusta.

Hyvä tapa on ottaa ylimääräinen lasi vettä aina lääkkeiden kanssa ja aterioiden sekä välipalojen yhteydessä. Muista lisätä juomista lämpimällä ilmalla ja aina kun saunot tai liikut enemmän! Juo nesteitä säännöllisesti – jo ennen kuin tulee jano!



Juo päivän aikana 5-8 lasillista eli 1-1½ litraa erilaisia juomia. Nauti aina osa juomasta vetenä!

D-vitamiini ja kalsium parantavat luiden kestävyyttä

D-vitamiini parantaa myös lihasten toimintaa. Samalla kaatumiset ja luunmurtumat vähenevät.

D-vitamiinivalmistetta suositellaan 20 µg/vrk ympäri vuoden 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Pienempi annos (10 µg/vrk) voi riittää, jos käyttää päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita ja leipärasvoja sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa.

Jos ruokavalioon ei kuulu suositeltavia käyttömääriä vitamiinoituja maitovalmisteita, vitamiinoitua margariinia ja kalaa, alle 75-vuotiaille aikuisille suositellaan D-vitamiinitäydennystä 10 µg/vrk lokakuusta maaliskuuhun. Jos olet saanut lääkäriltä yksilöllisen ohjeen D-vitamiinitäydennyksestä, noudata sitä.

Maitotuotteista kalsiumia!

Saat päivän kalsiumannoksesi nauttimalla 3-4 lasillista (5-6 dl) nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaleta juustoa. Jos et käytä maitovalmisteita tai kalsiumtäydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita (kasvimaidot, -jogurtit), tarvitset ruokavalion tueksi kalsiumvalmisteiden.

Liikunta

Liikunta parantaa jaksamista arkiaskareissa ja päivittäisissä toiminnoissa sekä tuo onnistumisen kokemuksia, virkistää mieltä ja kehoa. On tärkeää, että löydät itsellesi sopivan ja mielekkään liikuntamuodon, jota voit harrastaa päivittäin.

Viereisessä kuvassa on esitetty viikoittainen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille. Liikuntapiirakassa on muutamia esimerkkejä sekä ulko- että sisäliikuntaan sopivista lajeista. Suositus korostaa kestävyyskunnon, lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden tärkeyttä liikkumiskyvyn ja liikkumisvarmuuden ylläpitämisessä sekä kaatumisten ehkäisyssä. Valitse piirakasta Sinulle sopivat harrastukset, jo vähäininkin liikunnan lisäys parantaa toimintakykyä.

Liikunnalla voi myös hidastaa ja ehkäistä sairauksia, esimerkiksi tyyppin 2 diabetesta, osteoporoosia ja nivelrikkoa. Lisäksi liikunta voi helpottaa esimerkiksi kipuja tai kaatumisen pelkoa.

Viereinen Liikuntapiirakka © UKK-instituutti



Liiku puoli tuntia joka päivä

Harrasta kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä, vähintään viitenä päivänä viikossa. Liiku vähintään puoli tuntia päivässä. Päivittäisen liikkumisen voit jakaa 10 minuutin jaksoihin.

Lihastoiminta- ja tasapainoharjoittelua pystyt tekemään kotona tai kuntosalilla.

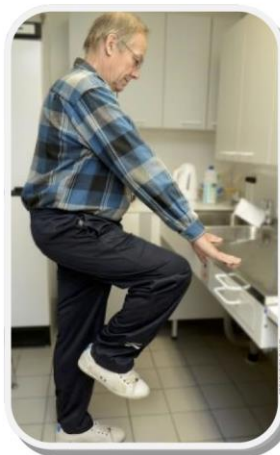
Vältä pitkäaikaista istumista!

Tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteet

Liikeharjoittelun voit yhdistää arkiaskareisiin esimerkiksi astioiden tiskaamiseen, pölyjen pyyhkimiseen tai porraskävelyyn.

Tee liikkeitä aluksi oman lähtötasosi mukaan. Suositeltava yhden liikkeen toistomäärä on 10-20 kertaa (=sarja). Tee liikettä kolme sarjaa. Pidä sarjojen välillä pieni tauko.

Liikkeitä voit tehostaa pienillä nilkkapainoilla.



Seiso selkä suorana, ota tukea esimerkiksi tiskipöydästä.

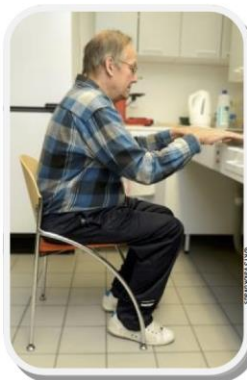
Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.

**Toista liikkeitä
10 - 20 kertaa
molemmilla jaloilla.**

**Toista liikesarjat
kolme kertaa**

Seiso selkä suorana, ota tukea esimerkiksi tiskipöydästä.

Vie toinen jalka suorana taakse. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.



Kuvat yllä: Istu tuolilla, kumarru eteenpäin ja nouse seisomaan. Tarvittaessa ota kevyesti tukea. Seiso hetki selkä suorana ja istuudu takaisin.

Alla vasemmalla: Seiso selkä suorana ja tue käsilläsi esimerkiksi tiskipöytästä. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas.

Alla oikealla: Istu selkä suorana tuolilla. Ojenna vuorotellen molempia polvia suoraksi. Vedä jalkaterää itseesi päin.



**Toista liikkeitä 10 - 20 kertaa.
Toista kaikki liikesarjat kolme kertaa.**

Apuvälineet

Käytä tarvittaessa apuvälineitä liikkumiseen. Kysy neuvoa apuvälineasioissa ja kodin muutostöissä omasta terveystieteisestä.

Lääkkeet ja kaatumisriski

Monet sairaudet, oireet ja lääkkeet altistavat kaatumiselle. Paras tapa vähentää kaatumisriskiä on huolehtia sairauden tai oireen asianmukaisesta hoidosta.

Liian vähäinen nesteiden nauttiminen yhdessä nesteenpoisto- ja verenpainelääkkeiden kanssa lisää kaatumisriskiä.

Keskustele aina lääkitysmuutoksista lääkärisi kanssa, älä muuta lääkitystäsi itse.



Lääkkeiden ottamisen tukena kannattaa käyttää lääkeannostelijaa eli dosettia. **Pidä aina ajantasainen lääkekortti mukana.**

Näillä asioilla autat itseäsi ja auttajaasi:

1. Tunne lääkkeesi: lääkkeen nimi, annos, ottoaika ja käyttötarkoitus.
2. Käytä lääkkeitä ohjeiden mukaisesti.
3. Laadi lista (lääkekortti) lääkkeistäsi ja huolehdi, että se on ajan tasalla. Kirjaa listalle kaikki käyttämäsi lääkkeet; myös yksityislääkäreiden määräämät, ilman reseptiä hankitut sekä rohdokset, luontaistuotteet ja ravintolisät. Tiedot ovat tarpeellisia hoidon suunnittelussa, seurannassa ja yhteisvaikutusten havaitsemisessa. Pidä lääkelista mukana. Listan laadinnassa voit hyödyntää valmiita sovelluksia (esimerkiksi www.laakekortti.fi tai www.laakeeni.fi) sekä terveyskeskuksesta, sairaalasta tai apteekista saamaasi lääkekorttia.
4. Kerro oireista ja tuntemuksista lääkärille, hoitajalle tai apteekkilaiselle. Lääkityksestä johtuvia kaatumiselle altistavia oireita ovat muun muassa huimaus, heikotus pystyyn noustessa, väsymys, tokkuraisuus, vapina, lihasjäykkyys tai huuera olo.
5. Vaadi, että lääkityksesi arvioidaan vähintään kerran vuodessa sekä aina jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia.

Tupakka ja kaatumisten ehkäisy

Yleinen huonokuntoisuus lisää kaatumisriskiä. Huonon yleiskunnon yhtenä syynä voi liikunnan puutteen lisäksi olla tupakointi. Rasituksessa elimistö ei jaksaa kuljettaa lihaksille riittävästi happea.

Tupakointi lisää aivoverenkiertohäiriöiden ja osteoporoosin riskiä, mistä syystä myös kaatumisten yhteydessä tulevien murtumien riski kasvaa.

Jos haluat lopettaa tupakoinnin, pyydä siihen tukea terveydenhuollon ammattilaisilta.



Alkoholi ja kaatumisten ehkäisy

Ikääntymisen myötä elimistön toiminta muuttuu, vaikka terveys olisi muuten hyvä. Alkoholin vaikutukset voimistuvat, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Alkoholin käyttö voi muuttua haitalliseksi, vaikka tavanomaisesti käyttämäsi määrä ei olisi kasvanut.

Ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta. Jo yksi olut tai lasi viiniä lisää kaatumisen ja muiden tapaturmien riskiä. Kolme annosta lisää tapaturmariskiä huomattavasti.

Alkoholi heikentää tasapainon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä. Samanlaisia vaikutuksia on eräillä lääkkeillä, ja varsinkin alkoholilla ja lääkkeillä yhdessä. Yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä ja hyvinkin vakavia. Etenkin ikääntyneillä monet lääkkeet säilyvät elimistössä pitkään. Yhden alkoholiannoksen poistuminen elimistöstä kestää kaksi tuntia.

Lisätietoa internetistä (linkit tarkistettu 5.1.2018)

- <http://www.turvallinenkoti.net>
- <http://www.koitiapaturma.fi>
- <http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>
- <http://www.ikainstituutti.fi/>
- <https://laakekortti.fi/>
- http://www.laakehoidonpaiva.fi/tietoa_paivasta/laakkeen-kayttajan-muistilista
- <http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia>
- <http://www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/>
- <http://www.valli.fi/etusivu/>
- <https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>
- <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Käypähoito- ja liikuntasuosukset:

- **Lonkkamurtuma** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosukset/suositus?id=hoi50040>
- **Osteoporoosi** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosukset/suositus?id=hoi24065>
- **Liikunta** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosukset/suositus?id=hoi50075>
- **Liikunta on lääketä** https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
- **Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosukset/suositus?id=hoi40020>

Käytetyt lähteet suositusten lisäksi

(linkit tarkistettu 5.1.2018)

- **Epilepsialiitto.** Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- **Joanna Briggs Institute.** 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14 (15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Holopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: <http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbi-suositukset>
- **Muistiliitto.** 2010. Kiinni arjessa.
- **Pajala S.** 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
- **STM.** 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Oppaita 25.
- **Verma I. & Hätönen J.** 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
- **Fimea.** http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

Oppaan kuvat:

- Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), KYS-valokuvaus
- **Maito ja Terveys**, <http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php>, **ProKala**, <http://www.prokala.fi/pro-kala.html>, **UKK-instituutti**, <http://www.ukkinstituutti.fi> ja **Valtion ravitsemus-neuvottelukunta (VRN)**, www.evira.fi sekä Pixabay.com

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto - AKE 2018

Pysytään pystyssä-opas on tehty AKE-verkoston osallistuvien organisaatioiden toimesta. Oppaan tekemiseen on osallistunut useita verkoston jäseninä toimivia asiantuntijoita eri aloilta. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus ja Raha-automaattiyhdistys (RAY) ovat tukeneet oppaan tekemistä.

AKE-verkoston 2018 kuuluvat organisaatiot www.psshp.fi/ake

- Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelut, ESSOTE <https://www.essote.fi/>
- Hoivakoti Aurinkopuisto <http://www.hoivakotiaurinkopuisto.fi/>
- Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI <https://www.sosteri.fi/>
- Itä-Suomen yliopisto <http://www.uef.fi/fi/etusivu>
- Keski-Suomen sairaanhoitopiiri <http://www.ksshp.fi/fi-FI>
- Kuopion kaupunki <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>
- Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri <https://www.psshp.fi/>
- Kysteri <https://www.psshp.fi/web/kysteri>
- Savon ammattiopisto <https://www.sakky.fi/>
- Savonia-ammattikorkeakoulu <http://portal.savonia.fi/amk/>
- Siilinjärven kunta <http://www.siilinjarvi.fi/>
- SiunSOTE <http://www.siunsote.fi/>
- Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä <http://www.ylasavonsote.fi/>

LIITE 2 Turkinkielinen opas: Ayakta Kal! Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Engelleme Kılavuzu

AKE 2018



Ayakta Kal !

Yaşlılar ve Yakınları İçin Düşmeyi Önleme Kılavuzu

AKE 2018

Düşme riskini azaltın! Hemen bugün başlayın!



Kılavuz, yaşlıların düşmelerini önlemek için talimatlar içermektedir. Kılavuz 2014 yılında oluşturulmuş ve 01.2018 tarihinde güncellenmiştir.

Aşağıda Belirtilen Konulara Dikkat Edin

- Düzenli olarak denge ve kas güçlendirme egzersizleri yapın.
- Hareketliliğinizi ve formunuzu koruyun.
- Sağlığınıza dikkat edin ve hastalandığınızda tedaviniz için gereken kendi kendine bakımı yapmayı ihmal etmeyin.
- Size reçete edilen ilaçları önerildiği şekilde kullanın.
- İlaçla tedavinin kontrollerini düzenli yaptırın.
- Günlük olarak yeterli, sağlıklı beslenin ve sıvı alın.
- İhtiyaç duyuyorsanız gözlük ve işitme cihazı kullanın.
- Gerek duyduğunuz güvenlik ve yardım araçlarını doğru kullanmayı öğrenin.
- Tehlikeli olabilecek şeyleri ev ortamından çıkarın.
- Denge problemi, baş dönme ya da düşme durumlarınız varsa, bunları kendi hemşirenize veya doktorunuza bildirin.

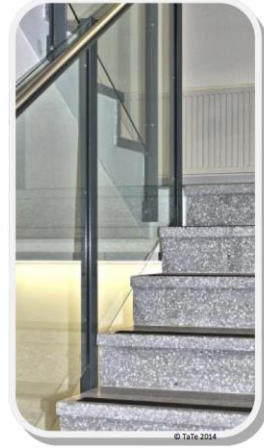
İşlevsel ve Güvenli Ev Ortamı

Evinizi kontrol edin. Engellerin olmaması güvenliği artırır. Bunu sağlamak için bazı ipuçları:

- Evinizi ferah bir şekilde dekore edin.
- Koridorlara ve girişlere gereksiz eşyalar koymayın.
- Keskin köşeli ve alçak eşyalar yaralanma riski oluşturur, yuvarlak köşeli ve yüksek eşyalar daha güvenlidir.
- İhtiyaç halinde eşikleri kaldırın ya da alçaltın.
- Kaymayan ve kenarları kıvrılmayan halı güvenlidir.
- Gerekirse halının altına kaymayı engelleyici, köşelerine de köşeleri aşağıda tutacak aparat koyabilirsiniz.
- Kuru, cilasız ve temiz zemin güvenli, tozlu zemin ise kaygandır.

Merdivenlerde en iyi desteği korkuluklar verir. Korkuluğu iyice kavrayabilmeniz için korkuluğun belirli bir kalınlıkta ve uygun yükseklikte olması gerekir.

Merdivenlerin kenarları için monte edilebilir kaymayı önleyiciler hem iç hem de dış mekan için uygundur. Kayma önleyicileri hazır merdivenlere monte etmek mümkündür.



Kapıdaki posta açıklığının altına postalar için sepet yerleştirebilirsiniz. Ayakkabılarınızı güvenli bir şekilde giymek ve çıkarmak için de dış kapının yakınına bank veya sandalye koyabilirsiniz.

Kaymaz çoraplar ya da iç mekân için uygun ayakkabılar, zemin biraz kaygan olsa bile kaymanıza engel olur.

Bahçe Ortamı ve Dış Aktiviteler

İç mekanlar için verilen güvenlik talimatlarına dışarıda da uyun.

- Kullandığınız yolların düzgün olup olmadığını kontrol edin.
- Eğer mümkünse yollarda yeterli ışıklandırma ve çakıl ya da kum olmasına dikkat edin
- Ayakkabılarınızı hava koşullarına göre seçin ve gerekirse kayma önleyici kullanın.

Mevsimsel değişikliklere göre yardım araçlarının durumunu ve ekipmanlarını kontrol edin, örneğin bastonunun buzda kaymayı önleyen sivri ucu gibi. Daima ayağınızı destekleyen ayakkabıları seçin. Kaygan durumlarda ayakkabınıza kayma önleyici geçirin ya da çivili ayakkabı kullanın.



Ayakkabılarınızı hava koşullarına ve zemine göre seçin. Çivili ayakkabılar ve kaymayı önleyen çıkarılabilir aparatlar kışın dışarı için iyi yardımcılardır. Çivili ayakkabıların içeride kaygan olabileceğini unutmayın!

Aydınlatma ve Görme

Yaşlanma sırasında, görme hassasiyeti, renk ayırımı ve renk derinliği zayıflar. Görme yeteneğinin yanı sıra yeterli aydınlatma da güvenli bir şekilde hareket etmek için ön şarttır. Bu nedenle genel aydınlatma dengeli olmalı, gözü alacak kadar şiddetli olmamalıdır.

Yolda gece lambalarının kullanılması, yolu alacakları fark etmeye de yardımcı olur. Lambalar, zamanlayıcı veya hareket dedektörü ile çalışacak şekilde ayarlanabilir.

Duvar yüzeylerinde, zeminlerde ve mobilyalar arasındaki net renk farklılıkları, alanın algılanmasına yardımcı olur.

Çift odaklı gözlükler merdivenlerde hareketi ve yükseklik farklarını algılamayı zorlaştırabilir. Gözlerinizi düzenli olarak kontrol ettirin ve gerekirse gözlüğünüzü yenileyin. Gözlüklerinizi temiz tutun ve kolayca bulabileceğiniz bir yere koyun.

Banyo ve Tuvalet

Su ve temizlik ürünleri zemini kaygan yapar. Pürüzlü fayans ve kaymayan halılar zeminde ya da küvette güvenliği artırır. Islak zemin için, zemini kaymaz hale getiren kaplama malzemeleri (donanım mağazalarında satılmaktadır) de mevcuttur.

Engelsiz lastik eşikleri ve çeşitli destek kolları güvenliği artırır. Bunları hazır evlere monte etmek de kolaydır.

Sağlam ve uygun boyutlu duş sandalyesi banyoda oldukça yardımcı olur. Temizlik ürünlerini elinizle ulaşabileceğiniz bir yere, örneğin bir duvar sepetine koyun.

Destek kolları ve alçak tabure saunada oturma yerine çıkmayı kolaylaştırır. Sauna sobası her zaman sağlam bir korkulukla çevrilmelidir. Mümkünse başkaları ile saunaya girin, yalnız girmeyin.

Sağdaki resimler:

Banyo ve tuvaletler için çeşitli destek kolları mevcuttur.

Evdeki Diğer Mekânlar

Kullandığınız ev aletlerinin, eşyaların ve yiyeceklerin elinizle ulaşabileceğiniz yerlerde olduğundan emin olun. Üst rafları kullanmaktan kaçının. Yukarı çıkarken aniden baş dönmesi olabilir. Ancak yine de bir yere çıkmanız gerekiyorsa sağlam ve tutma kolu olan bir mutfak merdiveni kullanın.

Fazla eşyaları ve kaygan halıları yatağın etrafından uzaklaştırın. Yatağın kolaylıkla erişilebilecek uygun yükseklikte olması yatağa girmeyi ve çıkmayı kolaylaştırır, bu da güvenliği artırır.



Dengeli Beslenmeyle Düşmeleri Önleyin

Düşmeleri engellemede, iyi vücut kontrolünün ve dengesinin anahtarı iyi kas gücüdür. Kaslar dayanıklılık için enerji ve proteine ihtiyaç duyarlar.

Düşük protein alımı, kas erimesini hızlandırır ve enfeksiyon riskini artırır. Et, tavuk, balık, süt ürünleri ve baklagiller (bezelye, fasulye, bakla, yer fıstığı, soya) iyi protein kaynaklarıdır.

Kilo vermeye çalışmadığınız halde, kilo kaybediyorsanız dikkat! Bu durum çok az enerji aldığınızın işaretidir. Ayda en az bir kez tartılın, gerekirse yemek miktarını ya da öğün sayısını artırın. Düzenli beslenme, yeteri kadar yemek yenilmesine yardımcı olur ve gün boyunca kan şekerini dengede tutar. Çoğu kişi için günde beş öğün beslenme uygundur.

Sağ üst resimdeki **tabak modeli** herkes için uygun bir modeldir. İstmeden kilo kaybediyorsanız ya da büyük öğünleri yiyemiyorsanız, sağ alt resimdeki **yaşlılar için tabak modeli**, size uygun olacaktır.

Tabak modeli: Tabak yarısında salata ve sebzeler, 1/4'ünde balık, et veya fasulye ve 1/4'ünde patates, pilav veya makarna bulunur.



Yaşlılar için tabak modeli: Ana yemeğin oranını resimde görüldüğü gibi artırın. Bu modelde tabağın 1/3'ünde salata ve sebzeler, 1/3'ünde balık, et veya fasulye ve 1/3'ünde patates, pilav veya makarna bulunur.

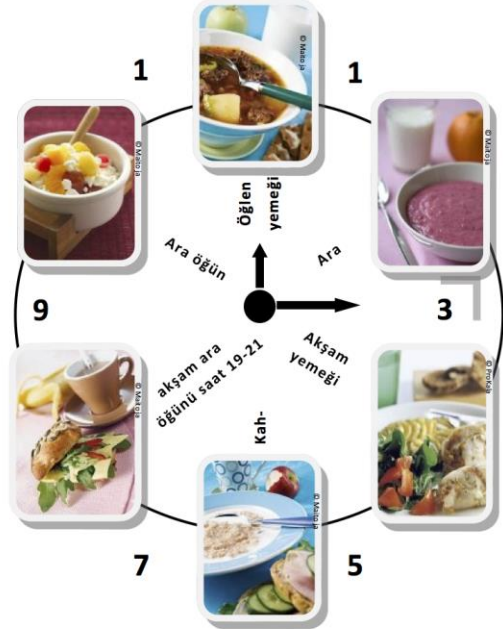
Her Gün Düzenli Beslenin

- En az 4-5 öğün (öğün + ara öğün).
- Öğünlerde 1-2 sıcak yemek ve yemekle birlikte bir bardak süt, piimää* veya soya içeceği ve 1-2 adet tam tahıllı ekme tüketin.
- Sabah öğünü ve ara öğünlerde yoğurt, viili**, ekmele peynir veya ince bir tam et dilimi tüketin.
- En az altı porsiyon tahıl ürünü, örneğin bir porsiyon lapa ve 3-4 dilim tam tahıllı ekme tüketin..
- İstmeden kilo kaybediyorsanız, beslenmenize ara öğünler ekleyin ve yağ kullanımını biraz daha artırın: margarini (yağ oranı %60-80) ekmeğe bolca sürün; lapaya, pirince, makarnaya ve sebzelerin üstüne biraz ekleyin.
- Lapanın içine sıvı yağ ekleyebilirsiniz ya da sıvı yağ bazlı salata sosunu salatalarda kullanabilirsiniz.

Öğün saatlerinizi kendi ritminizle eşleştirin. Geceleri 11 saatten fazla aç kalmaktan kaçının.

*piimää: ayrına benzeyen ekşimsi süt ürünü

**viili: yoğurda benzeyen süt ürünü



Yeteri Kadar Sıvı Tüketin

İnsan yaşlandıkça susadığını hissetme duygusu azalır. Vücutta azalan sıvı miktarı nedeniyle, sıvı kaybı yaşlılarda gençlere göre daha hızlı oluşur. Sıvı kaybı kan basıncının azalmasına neden olabilir ve bu da düşmelere yol açabilir. Yeterli miktarda sıvı alımı aynı zamanda kabızlığı da engeller.

Su ihtiyacını karşılamının en iyi yolu, her zaman ilaçlarla birlikte, ana ve ara öğünlerde fazladan bir bardak su içmektir. Sıcak havalarda, sauna sırasında ya da daha fazla hareket ettiğinizde daha çok sıvı tüketmeniz gerekir. Susamanıza gerek kalmadan düzenli olarak sıvı tüketin.



Gün içinde farklı sıvılardan 5-8 bardak, yani 1-1,5 litre tüketin. İçtiğiniz sıvıların bir kısmını her zaman su olarak tüketin.

Fiziksel Aktivite (Egzersiz)

Fiziksel aktivite gündelik hayatın akışı ve gündelik işlerin yapılması için gereken enerjinin artmasını ve başarılı olunmasını sağlar. Bunun yanı sıra ruhsal durumu canlandırır ve bedeni tazeler. Önemli olan kendinize uygun, ilginizi çeken ve her gün yapabileceğiniz fiziksel aktivite türünü bulmanızdır.

Yandaki resimde 65 yaş üstündekiler için haftalık fiziksel aktivite önerisi sunulmaktadır. Fiziksel aktivite pastasında, içeride ve de dışarıda yapılmaya uygun fiziksel aktivite türlerinden örnekler yer almaktadır. Öneriler dayanıklılık kondisyonunun, kas gücünün, denge ve esnetmenin altını çizer. Hareket etme yeteneğinin ve hareket etme garantisinin muhafaza edilmesinin ve de düşmenin önlenmesinin önemini vurgular. Fiziksel aktivite pastasından size uygun olan egzersizleri seçin. Çok az miktarda fiziksel aktivite bile performansınızı yükseltir.

Fiziksel aktiviteyle hastalıkları yavaşlatabilir ve engelleyebilirsiniz, örneğin tip2 şeker hastalığı (tip2 diyabet), kemik erimesi (osteoporoz) ve kireçlenme gibi. Bunlara ek olarak fiziksel aktivite, ağrıları ya da düşme korkularını azaltabilir.

Yanda fiziksel aktivite pastası yer almaktadır. © UKK- enstitüsü

Güçlü Kemikler için D vitamini ve Kalsiyum

D vitamini kasların çalışmasını iyileştirir. Böylelikle düşmeler ve kemik kırılmaları azalır.

D vitamini ürünleri 75 yaş ve üstündekiler için bütün yıl boyunca günde 20 µg olarak tavsiye edilir. Eğer her gün D vitamini eklenmiş süt tüketiyor, ekmek üzerine yağ sürüyor ya da haftada 2-3 kez balık tüketiyorsanız daha küçük dozaj (günde 10 µg) da yeterlidir.

Eğer beslenme tarzında tavsiye edilen miktarda vitamin eklenmiş süt, margarin ve de balık yer almıyorsa, 75 yaşın altındaki yetişkinler için önerilen D vitamini desteği ekimden marta kadar günlük 10 µg'dır. Eğer doktor size özel bir D vitamini desteği önerisinde bulunduysa, onun önerdiği dozaja uyun.

İyi Bir Kalsiyum Kaynağı, Süt Ürünleri

Günlük kalsiyum ihtiyacınızı 3-4 bardak yani 5-6 dl sıvı süt ürünü ve 2-3 dilim peynirle karşılayabilirsiniz. Eğer süt ürünleri ya da bitkisel ürünlerden elde edilen kalsiyum takviyesi yapılmış bitki sütü ya da yoğurdu kullanmıyorsanız, o zaman beslenmenin yanı sıra kalsiyum tabletine ihtiyacınız vardır.

0 UKK enstitüsü

Haftalık FİZİKSEL AKTİVİTE PASTASI

65 yaş üstündekiler için



Dayanıklılık kondisyonunuzu haftada birkaç gün düzenli fiziksel aktivite yaparak artırın. Toplam olarak en az 2 saat 30 dakika hareketli YA DA 1 saat 15 dakika yorucu fiziksel aktivitede bulunun.

EK OLARAK Kas gücünüzü artırın
Dengenizi geliştirin
Esnekliğinizi koruyun } haftada en az 2 kez

Egzersizlerin çoğu aynı anda kas gücünü geliştirir, dengeyi sağlar ve esnekliği artırır.

*Denge egzersizleri 80 yaşın üstündekiler için ve aynı zamanda hareket yetenekleri azalıyor ve de düşmüş olanlar için de oldukça önemlidir.

Her Gün En Az Yarım Saat Hareket Edin

Her gün makul derecede zorlayıcı dayanıklılık egzersizleri, örneğin haftada en az 5 kez hareketli yürüyüş yapın. Günde en az yarım saat hareket edin. Gündelik hareketlerinizi 10'ar dakikalık bölümlere ayırabilirsiniz.

Kas güçlendirme ve denge egzersizlerini evde ya da spor salonunda yapabilirsiniz.

Uzun süre oturmaktan kaçının!

Denge ve Kas Güçlendirme Egzersizleri

Egzersizleri bulaşık yıkama, toz alma, merdiven inip çıkma gibi günlük ev işi ve aktivitelerle birleştirebilirsiniz.

Başlangıçta egzersizlerini kendi fiziksel durumunuza göre ayarlayın. Egzersizlerin önerilen tekrar miktarı 10-20 kezdir (bir set). Egzersizleri 3 set olarak yapın. Setlerin arasında küçük bir mola verin.

Ayak bileğine küçük ağırlık takarak egzersizlerin etkisini güçlendirebilirsiniz.



Sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve bir yerden, mesela mutfak tezgahından destek alın.

Sırasıyla sağ ve sol dizlerinizi yukarı kaldırın.

Egzersizleri her iki bacağınızla 10-20 kez tekrar edin.

Egzersizleri 3 set olarak tekrar edin.

Sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve bir yerden, mesela mutfak tezgahından destek alın.

Bir ayağınızı düz bir şekilde arkaya doğru götürün. Egzersizi sırasıyla her iki ayağınızla da tekrar edin.



Üstteki resimler: Sandalyeye oturun, öne doğru eğilin ve ayağa kalkın. İhtiyaç halinde hafifçe destek alın. Bir süre sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve geri oturun.

Egzersizleri 10-20 kez tekrar edin.

Bütün egzersizleri 3 set olarak tekrar edin.

Aşağıda solda: Sırtınız dik bir şekilde ayakta durun ve ellerinizle örneğin mutfak tezgahından destek alın. Yavaşça ayak parmaklarınızın üzerinde yükselin ve aşağı inin.

Aşağıda sağda: Sırtınız dik bir şekilde sandalyede oturun. Sırasıyla her iki bacağınızı dizler düz duruma gelene kadar kaldırın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekerek hareket ettirin.



Yardımcı Aletler

Gerektiğinde hareket etmek için yardımcı aletler kullanın. Yardımcı aletler ve ev taşıma işleri hakkında kendi sağlık ocağınızdan bilgi alın.

İlaçlar ve Düşme Riski

Birçok hastalık, hastalık belirtileri ve ilaçlar düşmeye yatkınlık kazandırır. Düşme riskini azaltmak için en iyi yol, hastalıkların ve belirtilerin uygun biçimde tedavi edilmesidir.

Çok az miktarda sıvı tüketimi, idrar söktürücü ve tansiyon ilaçlarıyla birlikte düşme riskini artırır.

İlaç değişimini her zaman doktorunuzla konuşun, ilaçlarınızı kendi kendinize değiştirmeyin.



İlaçların alımını desteklemek için ilaç dozaj kutusunun kullanılması iyi olacaktır. **Güncellenmiş ilaç kartınızı her zaman yanınızda taşıyın.**

Bunları Yapararak Kendinize ve Yakınlığınıza Yardımcı Olabilirsiniz:

1. İlacınızı bilin: İlacın adı, dozajı, alım zamanı ve niçin kullanıldığı.
2. İlacınızı talimatlarda belirtildiği gibi kullanın.
3. Kendinize ilaçlarınızın yer aldığı bir liste yapın (ilaç kartı) ve listenin güncelliğini kontrol edin. Listeye kullandığınız bütün ilaçları yazın. Özel doktorun yazdığı ve de, reçetesiz alınmış ilaçların yanı sıra şifalı bitkileri, doğal ürünleri ve gıda takviyesi ürünlerini de listeye ekleyin. Bu şekilde tedavinizin planlanması, takip edilmesi ve kullandığınız ilaç ve ürünlerin etkileşimlerinin gözlemlenmesi için yeterli bilgilere sahip olunacaktır. İlaç listenizi yanınızda bulundurun. Listenin oluşturulmasında hazır olan uygulamalardan (örneğin www.laakekorti.fi tai www.laakkeen.fi) ve de sağlık ocağından, hastaneden ya da eczaneden alacağınız ilaç kartından faydalanabilirsiniz.
4. Belirtilerinizi ve hislerinizi doktora, bakıcıya ya da eczane görevlisine söyleyin. İlaç kullanımından kaynaklı düşmeye yol açan belirtiler; baş dönmesi, ayağa kalkarken güçsüzlük, yorgunluk, sersemleme, titreme, kas gerginliği ya da denge bozukluğu durumu şeklinde sıralanabilir.
5. İlaçlarınızın düzenli olarak yılda en az bir kez, kontrol edilmesini talep edin. Sağlık durumunuzda ya da ilaçlarınızda değişiklik olduğunda da bu talebinizi iletin.

Sigara ve Düşmenin Önlenmesi

İyi olmayan genel sağlık durumu düşme riskini artırır. İyi olmayan genel sağlık durumunun bir nedeni, fiziksel aktivite eksikliğinin yanı sıra sigara kullanımı olabilir. Stres altındaki vücut kaslara yeteri kadar oksijen taşıyamaz.

Sigara kullanımı, beyinde kan dolaşımı bozulmasını ve kemik erimesi (osteoporoz) riskini artırır. Kemik erimesi ile birlikte düşmeden kaynaklı kemik kırılması riski de artar.

Eğer sigarayı bırakmak istiyorsanız, konuyla ilgili olarak sağlık alanındaki profesyonellerinden destek isteyin.



Alkol ve Düşmenin Önlenmesi

Genel sağlık durumu iyi olsa bile, vücudun çalışması yaşlanmayla birlikte değişir. Alkolün etkileri güçlenir, çünkü vücuttaki sıvı miktarı azalır ve metabolizma yavaşlar. Olağan alkol kullanım miktarı artmamasına rağmen, alkolün etkisi zarar verici düzeye gelebilir.

Yaşlanma alkolün sarhoş edici etkisini güçlendirir. Bir bira ya da bir kadeh şarap düşmenin ya da başka kazaların riskini artırır. Üç kadeh alkollü içki kaza riskini dikkate değer bir biçimde artırır.

Alkol denge durumunun kontrolünü, dikkatliliği ve reaksiyon yeteneğini zayıflatır. Benzer etkiler bazı tip ilaçlarda, özellikle de bu ilaçların alkolle birlikte alınmasında görülür. Birlikte alımda görülen etkiler beklenmedik ve çok ciddi olabilir. Özellikle yaşlılarda birçok ilaç vücutta uzun süre kalır. Bir kadeh alkollü içkinin vücuttan atılması 2 saat sürer.

Internetten edinilebilecek ek bilgiler (linkler 5.1.2018'de kontrol edildi)

- <http://www.turvallinenenkoti.net>
- <http://www.kotitapaturma.fi>
- <http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>
- <http://www.ikainstituutti.fi/>
- <https://laakekortti.fi/>
- http://www.laakehoidonpaiva.fi/tietoa_paivasta/laakkeen-kayttajan-muistilista
- <http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia>
- <http://www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/>
- <http://www.valli.fi/etusivu/>
- <https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>
- <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/>

Güncel bakım ve fiziksel aktivite tavsiyeleri

- **Lonkkamurtuma** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50040>
- **Osteoporoosi** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi24065>
- **Liikunta** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>
- **Liikunta on lääketä** https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
- **Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020>

Kullanılan diğer kaynaklar

(linkler 5.1.2018'de kontrol edildi)

- **Epilepsialiitto.** Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- **Joanna Briggs Institute.** 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14(15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Holopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: <http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbi-suositukset>
- **Muistiliitto.** 2010. Kiinni arjessa.
- **Pajala S.** 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
- **STM.** 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Op-paita 25.
- **Verma I. & Hätönen J.** 2011. Ikäihmisen asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
- **Fimea.** http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

Kılavuzda kullanılan fotoğraflar

- Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), KYS-valokuvaus
- **Maito ja Terveys,** <http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php>, **ProKala,** <http://www.prokala.fi/pro-kala.html>, **UKK-instituutti,** <http://www.ukkinstituutti.fi> ja **Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN),** www.evira.fi sekä Pixabay.com

Düşmeyi engelleme bölgesel ağı - AKE 2018



Ayakta kal kılavuzu AKE ağına dahil olan organizasyonların çalışması sonucu oluşturulmuştur. Kılavuzun oluşturulmasına ağın üyesi olarak çalışan farklı alanlardan uzmanlar katıldı. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus ja Raha-automaattiyhdistys (RAY) kurumları kılavuzun yapılmasına katkıda bulunmuşlardır.

2018'de AKE ağına dahil olan organizasyonlar www.psshp.fi/ake

- Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelut, ESSOTE <https://www.essote.fi/>
- Hoivakoti Aurinkopuisto <http://www.hoivakotiaurinkopuisto.fi/>
- Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI <https://www.sosteri.fi/>
- Itä-Suomen yliopisto <http://www.uef.fi/fi/etusivu>
- Keski-Suomen sairaanhoitopiiri <http://www.ksshp.fi/fi-FI>
- Kuopion kaupunki <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>
- Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri <https://www.psshp.fi/>
- Kysteri <https://www.psshp.fi/web/kysteri>
- Savon ammattiopisto <https://www.sakky.fi/>
- Savonia-ammattikorkeakoulu <http://portal.savonia.fi/amk/>
- Siilinjärven kunta <http://www.siilinjarvi.fi/>
- SiunSOTE <http://www.siunsote.fi/>