

IKÄÄNTYMISEN VAIKUTUS VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖHÖN

Elli Kulmala, Marjaana Laakso ja
Marleena Sihvonen
Opinnäytetyö, kevät 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Länsi, Turku
Viittomakielentulkin koulutusohjelma
Viittomakielentulkki (AMK)

TIIVISTELMÄ

Kulmala, Elli; Laakso, Marjaana & Sihvonen, Marleena. Ikääntymisen vaikutus viittomakielentulkin työhön. Diak Länsi, Turku, kevät 2012, 67 s., 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Viittomakielentulkin koulutusohjelma, viittomakielentulkki (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako ikääntyminen viittomakielentulkin työhön ja millaisia mahdolliset vaikutukset ovat. Aihe on ajankohtainen, sillä viittomakielen tulkkaus on Suomessa alana nuori, ja vasta viime vuosina ensimmäiset viittomakielentulkkit ovat jääneet alalta eläkkeelle. Aihetta ei ole tutkittu Suomessa aikaisemmin.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin sähköisenä Webropol-kyselynä, joka lähetettiin tulkeille Suomen Viittomakielen Tulkit ry:n postituslistojen kautta. Vastauksia pyydettiin 40 vuotta täyttäneiltä viittomakielentulkeilta, sillä lähdekirjallisuuden perusteella ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat noin 40 vuoden iässä. Kyselyssä kerättiin tietoa ikääntymiseen liittyvistä fyysisistä ja kognitiivisista muutoksista sekä palautumisesta. Näitä samoja teemoja käsiteltiin teoriaosuudessa lähdekirjallisuuden perusteella. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus.

Tuloksista kävi ilmi, että ikääntyminen koettiin viittomakielentulkin työn kannalta positiivisena asiana. Vaikka fyysiset toiminnot saattavat heikentyä, elämänkokemus koetaan sitäkin tärkeämpänä. Elämänkokemus auttaa tulkkausprosessin hallinnassa, asiakkaiden kohtaamisessa ja yleissivistyksen karttumisessa. Lisäksi kieli- ja tulkkaustaito kehittyvät kokemuksen myötä.

Asiasanat: fyysiset muutokset, ikääntyminen, kognitiiviset muutokset, palautuminen, viittomakielentulkki

ABSTRACT

Kulmala, Elli; Laakso, Marjaana & Sihvonen, Marleena

The effects of ageing in sign language interpreter's profession.

67 p., 2 appendices, Language: Finnish. Turku, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Sign Language Interpretation. Degree: Sign Language Interpreter.

The aim of the thesis was to survey the possible effects ageing has on a sign language interpreter's profession. The topic is current, due to the fact that the profession is still young in Finland. During the past few years it has been the first time that the sign language interpreters have been retired. This topic has never been studied in Finland before.

A Webropol questionnaire was used as a method to collect the data. The questionnaire was sent to sign language interpreters in Finland via e-mail lists of Finnish Association of Sign Language Interpreters. It was required that interpreters over the age of 40 would answer the survey. Based on the source material, the changes of ageing begin approximately at the age of 40. The information about physical and cognitive changes and recuperation was collected by the questionnaire. The same themes were discussed in the theory part of the thesis. The study was based on quantitative research.

According to the results, ageing in sign language interpreter's profession was found to have mainly positive effects. The life experience was highly appreciated, even though the physical functions might become weaker. The mastery of interpreting process, meeting with people in the need of interpreting and general knowledge were all developed thanks to the life experience. The mastery of languages and interpreting skills were also developed because of the experience.

Key words: ageing, cognitive changes, physical changes, recuperation, sign language interpreters

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖNKUVA	7
3	IKÄÄNTYMINEN JA VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖ.....	9
3.1	Fyysiset muutokset	10
3.1.1	Näköaisti	11
3.1.2	Kuuloaisti.....	11
3.1.3	Tuki- ja liikuntaelimet.....	13
3.2	Kognitiiviset muutokset	13
3.2.1	Muisti.....	15
3.2.2	Tarkkaavaisuus	17
3.2.3	Tulkkausprosessin hallinta	19
3.3	Palautuminen.....	21
4	KYSELYTUTKIMUS	23
5	TULOKSET	25
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	25
5.2	Fyysiset muutokset	27
5.2.1	Näkö.....	27
5.2.2	Kuulo	29
5.2.3	Fyysinen kuormittavuus.....	31
5.2.4	Tuki- ja liikuntaelimet.....	32
5.2.5	Sairaudet.....	34
5.2.6	Terveydenhuollon palveluiden käyttö	36
5.3	Kognitiiviset muutokset	37
5.3.1	Muisti.....	38
5.3.2	Keskittymiskyky	40

5.3.3	Tulkkausprosessin hallinta	42
5.4	Palautuminen	44
5.4.1	Fyysinen palautuminen	45
5.4.2	Henkinen palautuminen.....	47
5.5	Avoimet kysymykset	48
5.5.1	Työssä jaksaminen.....	49
5.5.2	Elämäkokemus.....	50
5.5.3	Ikääntymisen vaikutus tulkkina työskentelemiseen	51
5.5.4	Ikääntymisen positiiviset ja negatiiviset puolet	52
5.5.5	Ikääntymisen mukanaan tuomien haasteiden ennaltaehkäisy	53
5.5.6	Muita ajatuksia	53
5.6	Tulosten yhteenveto.....	54
6	POHDINTA.....	56
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	62
	LIITE 1: Kysely.....	62
	LIITE 2: Saatekirje	66

1 JOHDANTO

Viittomakielentulkkien virallinen koulutus alkoi Suomessa 1970-luvun lopulla. Viittomakielen tulkkauksen on siis maassamme alana nuori. Alalta on vasta näinä vuosina jäänyt tai jäämässä ensimmäisiä tulkkeja eläkkeelle. Viittomakielentulkkien ikääntymistä ei ole ennen Suomessa tutkittu. Tutkimuksemme aihe on ajankohtainen, ja se tarjoaa mahdollisuuden monille jatkotutkimusaiheille.

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, vaikuttaako ikääntyminen viittomakielentulkkin työhön ja millaisia mahdolliset vaikutukset ovat. Tutkimme ikääntymisen positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Selvitämme fyysisissä ja kognitiivisissa toiminnoissa sekä palautumisessa tapahtuvia muutoksia. Keräsimme tutkittavan aineiston sähköisellä Webropol-kyselyllä. Lähdekirjallisuuden perusteella ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat noin 40 vuoden iässä, joten rajasimme kyselyn kohderyhmän 40 vuotta täyttäneisiin viittomakielentulkkeihin. Kysyimme heidän kokemuksiaan ikääntymiseen liittyvistä muutoksista.

Idea opinnäytetyön aiheesta tuli alalla työskentelevältä tulkilta. Opinnäytetyömme tarjoaa tietoa viittomakielentulkeille. He saavat työstämme tietoa viittomakielentulkkin työhön vaikuttavista mahdollisista fyysisistä ja kognitiivisista muutoksista ja voivat kiinnittää huomiota työkykynsä ylläpitoon. Uransa alkuvaiheessa olevat tulkit voivat pohtia, miten he voisivat huomioida tulevat muutokset omassa elämässään. Lisäksi työstämme voi lukea tutkimustuloksia, jotka perustuvat viittomakielentulkkien kokemuksiin. Lukija voi verrata niitä omiin kokemuksiinsa ikääntymiseen liittyvistä muutoksista. Tutkimustuloksia voidaan käyttää myös viittomakielentulkkien työterveyshuollossa. Terveystenhoitajat saavat opinnäytetyöstä tietoa yleisimmistä syistä, miksi viittomakielentulkkit saattavat käyttää työterveyshuollon palveluja.

2 VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖNKUVA

Suomessa elää noin 5000 kuuroa, jotka käyttävät äidinkielenään suomalaista viittomakieltä (Jokinen 2000, 79). 1.9.2010 voimaan tullut laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta turvaa kuurojen oikeuden tulkkauspalveluun (Laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta, 133 / 2010). Kuurot elävät kielivähemmistönä kuulevien enemmistön joukossa. Tulkkauspalvelun kautta he voivat osallistua kanssakäymiseen viittomakieltä taitamattomien ihmisten kanssa ja toimia itsenäisesti kaikilla elämän alueilla (Lappi 2000, 75). Kuurot käyttävät tulkkauspalvelua monenlaisissa tilanteissa, esimerkiksi asioidessaan virastoissa, lääkärissä, opiskelussa, työpaikalla, harrastusten parissa ja kirkollisissa tilaisuuksissa. Tulkkaustilanteiden kirjo voi vaihdella laidasta laitaan, aivan kuten ihmisten erilaiset elämäntilanteetkin.

Viittomakielentulkki saattaa tulkkaustilanteen osapuolet kielellisesti tasarvoiseen asemaan välittämällä informaatiota kieleltä toiselle. Tulkki toimii suomen kielen ja viittomakielen sekä molempien kulttuurien asiantuntijana. (Hynynen, Pyörre & Roslöf 2003, 64.) Viittomakielentulkki siis toimii tilanteessa vain neutraalina kielenkääntäjänä. Hän ei vaikuta tapahtumien kulkuun eikä esitä omia mielipiteitään tulkkaustilanteessa. Tulkki ei ole viittomakielisen asiakkaan avustaja, vaan kielen ja tulkkauksen ammattilainen. Hänellä on vastuu kielen ja kulttuurin välittämisestä.

Viittomakielen tulkkaus on perinteisesti jaettu asioimistulkkaukseen ja opiskelutulkkaukseen. Asioimistulkin työpäivä koostuu eripituisista tilanteista, kuten tulkkaamisesta terveydenhuollossa ja virastoissa. Asioimistulkkauksessa tilanteiden sijainnit ja asiakkaat vaihtelevat jatkuvasti. Opiskelutulkkauksessa sen sijaan tulkki työskentelee saman viittomakielisen asiakkaan kanssa hänen opiskelupaikassaan pitkäkestoisesti, jopa koko lukuvuoden ajan. Asioimistulkkaus tuo tulkin työhön vaihtelua, opiskelutulkkaus turvaa ja vakautta (Hynynen ym. 2003, 118, 130). Nykyään asioimistulkkauksesta käytetään yleisemmin termiä yleistulkkaus, sillä termin asioimistulkkaus voidaan ajatella tarkoittavan vain asioimistilanteiden tulkkausta. Yleistulkkaus tarkoittaa kaikkea tulkkausta, jota henki-

lö tarvitsee työssä käymiseen, asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen, harrastamiseen tai virkistäytymiseen (Sirpa Suhonen, henkilökohtainen tiedonanto 21.3.2012).

Viittomakielisten kuurojen lisäksi viittomakielentulkin asiakkaita ovat huonokuuloiset, kuuroutuneet ja kuurosokeat. Huonokuuloiset ja kuuroutuneet henkilöt ovat oppineet äidinkielenään puhutun suomen kielen, mutta kuulon heikkenemisen tai menettämisen myötä he voivat tarvita kommunikoinnissaan apuna viitotua puhetta tai viittomakieltä (Hynynen ym. 2003, 50). Tulkkaus viitotulle puheelle noudattaa puhutun kielen sanajärjestystä. Kuurosokeiden kommunikaatiotavat puolestaan vaihtelevat heidän kuulon ja näön asteensa mukaan. Jos henkilö on täysin kuurosokea, hänelle tulkataan yleensä viittomakieltä taktiilisti kädestä käteen. Kuurosokea henkilö siis pitää kevyesti käsiään tulkin käsien päällä ja seuraa käsillään viittomista tuntoaistin välityksellä. (Hynynen ym. 2003, 55.)

Viittomakielen tulkkaus on Suomessa vielä ammatillisena alana nuori. Tulkkipalvelu lisättiin invalidihuoltolakiin vuonna 1979 (Lappi 2000, 74). Pienimuotoista viittomakielen tulkkikoulutusta oli jo tätä ennen. Vuosien 1978 ja 2003 välillä eri vaiheiden kautta viittomakielen tulkkikoulutus muotoutui lyhyistä kursseista nelivuotiseksi ammattikorkeakoulutasoiseksi koulutukseksi (Hynynen ym. 2003, 21–22). Koulutettuja ammatissa työskenteleviä viittomakielentulkkeja on siis ollut Suomessa vasta noin kolmenkymmenen vuoden ajan. Tätä ennen kuurot saivat tulkkausapua viittomakielentaitoisilta omaisiltaan ja läheisiltään. Myös kirkon palveluksessa olleet kuurojen erikoistyöntekijät, kuten kuurojen diakonit ja papit, toimivat omaan työhönsä liittyen tulkkeina (Salmi & Laakso 2005, 275).

3 IKÄÄNTYMINEN JA VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖ

Nuoruuden nopean kasvun ja kehityksen seurauksena ihmisen elintoiminnot ovat huipussaan 20–30 vuoden iässä. Tämän jälkeen erilaisia vanhenemiseen liittyviä muutoksia alkaa vähitellen ilmaantua. Suurimmat muutokset ilmenevät fyysisen suorituskyvyn heikkenemisessä, mutta myös hermoston toiminta muuttuu, kun hermosyiden määrä vähenee ja niiden johtamisnopeus hidastuu. Tämän seurauksena aivotoiminnot häiriytyvät ja refleksit hidastuvat. (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2007, 386–378.) Myös useimmat aistit sekä muisti heikkenevät (Vierimaa & Laurila 2009, 327).

Ihminen havainnoi ympäristöään erilaisten aistien avulla. Ihmisellä on kehossaan monenlaisia aistinsoluja eli reseptoreita, jotka muuttavat ympäristön ärsykeitä eli stimuluksia sähköisiksi signaaleiksi. Syntyneet signaalit tulkitaan sen jälkeen hermoston avulla. Aistinsolut voidaan jakaa sen mukaan, millaisiin ärsykkeisiin niiden reseptorit reagoivat. Jotta havaittava ärsyke on aistille soveltuva eli adekvaatti, on aistinreseptorin oltava erityisen herkkä juuri tämän ärsykkeen energialle. Valo on esimerkiksi adekvaatti ärsyke silmän reseptoreille ja ääni puolestaan korvan reseptoreille. (Sand, Sjaastad, Haug, Toverud & Bjälle 2011, 148.)

Aistit voidaan jakaa mekaanisiin aisteihin (kosketus, paine ja kuulo), kemiallisiin aisteihin (haju ja maku), termisiin aisteihin (kylmä ja lämpö) sekä elektromagneettisiin aisteihin (näkö) (Sand ym. 2011, 148). Tässä tutkielmassa keskitymme kuitenkin vain kuulo- ja näköaistin muutoksiin, koska ne liittyvät olennaisesti viittomakielentulkin työhön. Näkökyky heikkenee noin 45 ikävuodesta eteenpäin, kun silmän lähi- ja kaukonäköä säätelevä linssi alkaa menettää kimmoisuuttaan. Kuuloaisti heikkenee, kun kuuloradan hermosolut rappeutuvat vaikeuttaen etenkin korkeiden äänien kuulemistä. (Leppäluoto ym. 2007, 387.)

Useimpia ikääntymiseen liittyviä muutoksia ei voi estää, mutta niiden kehittymistä voi hidastaa. Tärkeitä toimenpiteitä ovat riittävä liikunta ja oikean ravinnon ja elämäntapojen suosiminen. (Leppäluoto ym. 2007, 388.) Ei tiedetä tarkkaan, miten ja miksi elimistö vanhenee, eikä ikääntymisen aiheuttamia muutoksia pystytä aina erottamaan sairauksien aiheuttamista muutoksista (Karhunmäki, Lehtonen, Nieminen & Syrjäkallio-Ylitalo 2009, 161).

Opinnäytetyössämme käsittelemme ikääntymistä ja viittomakielentulkin työtä tarkemmin fyysisten muutosten, kognitiivisten muutosten ja palautumisen näkökulmista. Fyysisistä muutoksista tarkastelemme näkö- ja kuuloaistin muutoksia sekä tuki- ja liikuntaelinten toiminnan muutoksia. Kognitiivisista muutoksista keskitymme muistiin, tarkkaavaisuuteen ja tulkkausprosessin hallintaan. Lisäksi kerromme palautumisesta viittomakielentulkin työssä. Käsittelemme aihetta pääasiassa suomen kielestä viittomakielelle tulkkauksen näkökulmasta.

3.1 Fyysiset muutokset

Viittomakielentulkin työ on fyysisesti raskasta ja vaatii tulkilta hyvää fyysistä kuntoa, sillä tulkki tekee työtään kehollaan. Viittomakieli tuotetaan käsien ja kehon liikkeillä, ja tulkki saattaa tulkkaustilanteessa joutua seisomaan tai istumaan pitkiä aikoja. Tulkkaustilanteesta toiseen liikkuminen voi myös olla raskasta, jos tulkki joutuu ajamaan pitkiä välimatkoja. Ikääntymisen myötä työn rasittavuus kasvaa yksilöstä riippuen, ja tulkin fyysinen jaksaminen saattaa joutua entistä kovemmalle koetukselle. Ihmisen aistit ja kehon toiminnot muuttuvat ikääntymisen myötä, ja tulkin on hyvä tiedostaa ja huomioida muutosten mahdolliset vaikutukset työhönsä.

Tärkeimpiä viittomakielentulkin työhön liittyviä fyysisiä ominaisuuksia ovat hyvin toimivat tuki- ja liikuntaelimet sekä näkö- ja kuuloaisti. Viittomakielentulkki käyttää työssään jatkuvasti sekä näkö- että kuuloaistiaan, ja nivelet ja lihakset rasituvat pitkissä tulkkauksissa. Tulkin on siksi tärkeä huolehtia oikeanlaisesta työergonomiasta ja siitä, että näkyvyys ja kuuluvuus ovat tulkkaustilanteessa esteettömät. (Suomen viittomakielen tulkit ry i.a.)

3.1.1 Näköaisti

Ihminen muodostaa käsityksensä ympäröivästä maailmasta näköaistin avulla, sillä suurin osa ympäröivää maailmaa koskevasta informaatiosta saadaan sen avulla (Leppäluoto ym. 2007, 469). Silmän takaosasta alkaa näköhermo, joka välittää verkkokalvolla syntyneet hermoimpulssit aivoihin (Karhunmäki ym. 2009, 150). Silmän linssin sädelihas vaikuttaa merkittävästi lähi- ja kaukonäköön. Lähelle katsottaessa linssin sädelihas supistuu, ja kauas katsoessa se puolestaan rentoutuu. Iän myötä linssin kimmoisuus pienenee ja lähelle katsominen vaikeutuu. Näköaisti heikkenee, kun näöntarkkuus, hämäränäkö, syvyysnäkö ja värienerotuskyky huonontuvat. Ikääntyminen lisää myös valon tarvetta. (Karhunmäki ym. 2009, 163, 152.)

Ikänäkö ilmaantuu yleensä 40–45 ikävuoden jälkeen niille henkilöille, jotka aiemmin eivät ole tarvinneet silmälasia. Kyseessä ei ole sairaus vaan normaali ikääntymiseen liittyvä ilmiö. Likinäköiset henkilöt pärjäävät usein pidempään ilman lukulaseja, ja kaukonäköiset vastaavasti saattavat tarvita lukulasit jo aiemmin. Useimmat yli 40-vuotiaat pystyvät lukemaan pientä, lähellä olevaa tekstiä lukulasien avulla. (Seppänen 2010.)

Näköaisti on olennainen osa viittomakielentulkin työtä. Tulkin täytyy nähdä viittojen käsien liikkeet ja ilmeet selvästi. Myös huulion näkeminen on merkityksellistä (Rissanen 2006, 27). Lisäksi tulkki joutuu tulkkaustilanteessa lukemaan erilaisia materiaaleja, kuten laulun sanoja, taululle heijastettua tekstiä ja muuta tukimateriaalia. Tämän takia silmän on pystyttävä nopeasti mukautumaan etäisyyden muutokseen. Näkemisen kannalta myös valaistus on hyvin tärkeää. Tulkin on varauduttava ikääntymisen myötä näössä tapahtuviin muutoksiin, jotta tulkkaus sujuu eikä työ muutu liian kuormittavaksi.

3.1.2 Kuuloaisti

Ihminen aistii ääniä kuuloaistin avulla. Ääni muodostuu värähtelevän lähteen synnyttämistä ilmanpaineen vaihteluista ja on pitkittäistä aaltoliikettä. (Parker

2009, 479.) Korva jaetaan ulkokorvaan, välikorvaan ja sisäkorvaan. Ulkokorvaan kuuluvat korvalehti ja ohimoluun sisään jatkuva korvakäytävä. Korvalehti kerää ääniaaltoja, jotka kulkevat korvakäytävää pitkin ulko- ja välikorvan rajalla olevalle tärykalvolle. (Karhunmäki ym. 2009, 154.) Välikorvaan kuuluu ilman täyttämä välikorvaontelo eli täryontelo, jossa sijaitsevat ketjussa kolme kuuloluuta; vasara, alasin ja jalustin (Leppäluoto ym. 2007, 480–481). Välikorvan osat vahvistavat ääniaallot ja välittävät ne ilmasta sisäkorvan nestetäytteiseen simpukkaan, missä ne muuttuvat hermosignaaleiksi (Parker 2009, 116). Kuuloreseptorisoluja on vajaat 20 000. Niiden määrä vähenee iän myötä kuuloradan hermosolujen rappeutuessa korkeimpia ääniaaltoja aistivista soluista alkaen. (Karhunmäki ym. 2009, 155, 163.)

län mukanaan tuoma huonokuuloisuus on yksi yleisimmistä iän myötä lisääntyvistä terveysongelmista. Ikäkuulo on yleisnimi iän mukana ilmeneville sisäkorvan ja kuulohermon rappeutumismuutoksille. Ikääntymisestä johtuvaa kuulon heikkenemistä ei voida parantaa lääkkeillä eikä leikkauksella. Kuulon heikkeneminen on aina yksilöllistä, sillä siihen vaikuttavat perintötekijöiden lisäksi myös ulkoiset tekijät, kuten meluallistus ja yleissairaudet. (Kuuloliitto i.a.)

Ihmiskorvan kuuloaluetta mitataan audiometriassa. Mittausten perusteella voidaan piirtää kuulokäyrä eli audiogrammi. Ihmisen paras kuuloalue on 1000–4000 Hz. Nuoren ihmisen kuuloalue on 20–20000 Hz, mutta ikääntymisen vaikutuksesta erityisesti korkeiden äänten erotuskyky heikkenee, ja kuuloalue voi kaventua jopa alle 1000 Hz:n. (Vierimaa & Laurila 2009, 306.) Jos ihminen on pitkään kovassa melussa, saattavat korvan lihakset jäädä jatkuvaan supistustilaan, jolloin korva on lukossa vielä melun loppumisen jälkeen (Karhunmäki ym. 2009, 154). Tulkki saattaa työssään joutua meluisaan ympäristöön. Kuulon suojaaminen näissä tilanteissa on tärkeää, jotta tulkin kuulo ei vaurioidu. Viittomakielentulkin ammatissa on tärkeä kuulla puhuttu asia oikein ja ilman ylimääräisiä ponnisteluita. Näin voidaan turvata tulkkauksen oikeellisuus ja luotettavuus.

3.1.3 Tuki- ja liikuntaelimet

Tuki- ja liikuntaelimet koostuvat luustosta sekä lihaksistosta. Luusto on elimistön tukiranka, johon lihakset kiinnittyvät ja mahdollistavat koko elimistön ja sen osien liikkeet. Luiden välistä varsinaista liikkuvaa liitosta kutsutaan niveleksi. Nivelen liikelaaajuuden määräävät nivelpintojen muoto, niveltä tukevat nivelsiteet, lihakset sekä lihasten supistustila. Nivelten liikkuvuus on usein suurta. (Sand ym. 2011, 105–106, 117.) Viittomakielentulkin työ rasittaa erityisesti ylävartalon lihaksia ja niveliä, joten tulkin olisi hyvä pitää huolta lihaskunnostaan oikeanlaisen ryhdin ylläpitämiseksi.

Luustolla on tärkeä merkitys kehon liikkeiden kannalta. Luustolihashsten supistuminen mahdollistaa luiden välisten nivelten liikkumisen ja halutun liikkeen syntymisen. (Sand ym. 2011, 216 - 217.) Lihaksissa ja luustossa on monia erilaisia aistinsoluja, jotka antavat keskushermostolle tietoa kehon asennoista ja liikkeistä. Tällainen tieto on välttämätöntä, jotta liikkeet olisivat koordinoituja ja sujuvia. (Sand ym. 2011, 148.)

Luu- ja lihaskudos alkavat aikuisiässä tasaisesti vähentyä, ja tilalle muodostuu side- ja rasvakudosta. Ikääntyessä myös nivelrustojen kimmoisuus vähenee ja nivelvoiteen koostumus muuttuu, mikä altistaa nivelrikkojen synnylle. Luumassa pienenee noin neljänkymmenen vuoden iästä lähtien. (Karhunmäki ym. 2009, 160.) Mikäli luukato on runsasta, seurauksena saattaa olla luiden haurastuminen eli osteoporoosi. Se on yleisempää naisilla, sillä luukato lisääntyy heillä voimakkaasti vaihdevuosien jälkeen. (Sand ym. 2011, 218–219.)

3.2 Kognitiiviset muutokset

Kognitiivisiin eli tiedollisiin toimintoihin kuuluvat muisti, havainnointi, tarkkaavaisuus, päätöksenteko, tietoisuus, kielelliset toiminnot, oppiminen, ongelmanratkaisu ja ajattelu. Kognitiiviset toiminnot ovat korvaamattomia ihmisen jokapäiväisessä toiminnassa. Ihminen on vuorovaikutuksessa maailman kanssa kognitiivisten toimintojen avulla. Kognitiiviset toiminnot linkittyvät vahvasti toisiinsa, ja

niistä monet toimivat yleensä samanaikaisesti. Kognitiiviset toiminnot ovat yleensä hyvin nopeita ja monimutkaisia, eikä niitä pysty tiedostamaan. Kognitiivinen toimintakyky vaihtelee yksilöllisesti. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 18–19.) Kognitiivinen toiminta on yhteydessä aistien toimintaan siten, että aistien heikentyessä myös kognitiiviset toiminnot voivat heikentyä. Kognitiivisiin toimintoihin voivat vaikuttaa myös perinnölliset tekijät ja iän mukanaan tuomat biologiset muutokset. Perintötekijät vaikuttavat kognitiivisista toiminnoista eniten havaintonopeuteen. Tutkimusten mukaan havaintonopeus on ainoa kognitiivinen toiminto, joka vähenee 25. ikävuoden jälkeen. Kielelliset ja monet muut kyvyt kehittyvät vielä keski-ikässä ja säilyvät sen jälkeen pitkään muuttumattomina. Kognitiivinen kehitys vaihtelee yksilöllisesti. Osalla kyvyt saattavat heikentyä ennen keski-ikää, ja osalla ne voivat kehittyä 70-vuotiaaksi asti. Kehitystä tapahtuu erityisesti kielellisen informaation käsittelyssä. (Ahonen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppinen 2006, 173–175.)

Keski-ikässä kognitiivinen suorituskky on pääasiassa tasaista. Osalla suorituskky saattaa jollakin osa-alueella heiketä ja osalla parantua. Eniten muutoksia tapahtuu muistitoiminnoissa. Muistin toiminta saattaa siis joko parantua tai heiketä. Tutkimusten mukaan kognitiivisen suorituskvyn heikkeneminen on yhteydessä korkeaan verenpaineeseen ja diabetekseen. On todettu, että myös heikko koulutus, tupakointi, lihavuus ja korkea kolesterolitaso voivat heikentää kognitiivista suorituskkyä. Kognitiivisen suorituskvyn heikkenemistä voi ehkäistä liikunnalla, vapaa-ajan ja työn monipuolisuudella sekä koulutuksella. Koulutus vahvistaa muistiainesta ja tiedon käsittelyä, joten on todennäköistä, että se ehkäisee dementiaa. (Ahonen ym. 2006, 175–176.)

Keski-ikä on elämänvaihe, jolloin ihminen voi yltää suurimpiin älyllisiin suorituksiin. Aikuisiälle on tyypillistä asiantuntijuus, jolla tarkoitetaan eroa aloittelijoihin siten, että asiantuntija voi havaita alallaan laajoja kokonaisuuksia, kohdistaa tarkkaavaisuutensa tärkeisiin asioihin, voi kuvata alansa ongelmia syvällisellä tasolla sekä analysoida ja arvioida ongelmaa ennen sen ratkaisua. Asiantuntijoiden työskentely on myös nopeampaa, ja he tekevät vähemmän virheitä kuin aloittelijat. Asiantuntijuuden mahdollistavat ongelmanratkaisutaidot sekä muistijärjestelmän toiminta. Pitkäkestoisella muistilla on erityinen merkitys, sillä se

sisältää ja välittää tietoa, joka lisääntyy asiantuntijuuden kasvaessa. Asiantuntijuudessa yhdistyvät henkilön kokemukset, tiedot, taidot, oman toiminnan ohjaus ja työyhteisön hiljainen tieto, joka koostuu työyhteisön perinteistä, arvoista, käytänteistä ja menettelytavoista, joita ei ole varsinaisesti opetettu. (Ahonen ym. 2006, 177–178.) Asiantuntijuuden merkitys näkyy kokonaisuudessaan myös viittomakielentulkin työssä, sillä ikääntymisen ja kertyneen kokemuksen myötä tulkin asiantuntijuus kasvaa.

3.2.1 Muisti

Muisti on tulkin tärkein työväline (Tommola 2006, 128). Viittomakielen tulkkaus on pääosin simultaanitulkkausta, joten tulkin tulee muistaa kuulemansa asia, kunnes on tulkannut sen lähdekieleltä kohdekielelle. Simultaanitulkkauksella tarkoitetaan viittomakielialalla sitä, että tulkki tulkkaa samanaikaisesti kuulemansa puheen viittomakielelle ja päinvastoin. Tulkki käyttää työssään aktiivisesti lyhytkestoista muistia, joten tulkkien tulisi kiinnittää huomiota sen kehittämiseen. (Hynynen ym. 2003, 60–61.) Pitkäkestoinen muisti on myös tulkin työssä tärkeässä osassa. Tulkkauksessa merkittävät asiat, kuten tulkin yleistieto ja elämäkokemus, säilyvät pitkäkestoisessa muistissa.

Muisti kuuluu kognitiivisiin toimintoihin. Se toimii yhdessä muiden tiedonkäsitteilyyn liittyvien toimintojen kanssa (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 18). Muisti on erittäin tärkeä osa kognitiivista toimintaa, sillä kognitiiviset toiminnot perustuvat muistiin. Jotta muistia voidaan käyttää, se vaatii aktiivista toimintaa ja prosessointia. Muistin toiminta on jokaiselle ihmiselle yksilöllistä. Muistiin vaikuttavat monet asiat, kuten perimä, terveys, sosioekonominen asema, elintavat, koulutus, harrastukset, tarkkaavaisuus, motivaatio, kiinnostuneisuus sekä psyykinen hyvinvointi. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 24.)

Muistin toiminta jaetaan mieleen painamiseen, muistissa säilyttämiseen ja muistista palauttamiseen. Muisti voidaan sen keston mukaan jakaa aistimuistiin eli sensoriseen muistiin, työmuistiin eli lyhytkestoiseen muistiin ja säilömuistiin eli pitkäkestoiseen muistiin. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 11–13.)

Tieto siirtyy aistimuistista työmuistiin ja sieltä säilömuistiin. Tämän prosessin kautta tapahtuu mieleen painamista. Aistimuisti poimii erilaisia ärsykeitä ympäristöstä ja siirtää ne työmuistiin. Tietoa tulee käsitellä riittävästi työmuistissa, jotta se siirtyy säilömuistiin. Asioiden säilyttäminen muistissa on passiivinen toiminto, mutta säilömuistissa olevat asiat vaativat käyttöä ja kertausta, jotta niiden jättämä muistijälki säilyy aivoissa. Muistista palauttaminen vaatii sen, että ihminen osaa hakea tarvittavan tiedon säilömuistista esimerkiksi tiettyjen muistivihjeiden avulla. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 26–28.)

Muistin toiminnan tärkeä osa on unohtaminen. Monet ajattelevat unohtamisen olevan huono asia, mutta todellisuudessa ilman unohtamista muisti kuormittuisi liikaa. Kun ymmärtää muistin toimintaa ja unohtamista, on helpompi välttää muistin ongelmia. Tätä kautta on taas helpompi oppia ja palauttaa mieleen asioita. Unohtamista on vaikea tutkia, mutta on löydetty muutamia teorioita unohtamisen syistä sekä muistintoimintaa häiritsevistä asioista. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 35–36.)

Muistia häiritseviä tekijöitä on monia: liikunnan puute, kipu, sairaudet, mieliala, lääkitys, tupakointi, motivaation puute, ikä, tunnetilat, sosiaalisen vuorovaikutuksen puute, oppimisvaikeudet, epäergonominen työympäristö, vaativa elämäntilanne, tietotulva, jännitys, ympäristön häiriötekijät, stressi, kiire, huono ravitsemus, uupumus, väsymys, uniongelmat sekä näkö- ja kuuloaistin heikkeneminen, josta voi seurata aistimuistin toimintahäiriö (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 36). Tulkin tulisi työssään huomioida nämä mahdolliset muistiin ja muihin toimintoihin vaikuttavat haittavaikutukset ja huolehtia hyvinvoinnistaan.

Muistia on mahdollista parantaa tutustumalla muistin toimintaan, oman muistinsa vahvuuksiin ja heikkouksiin, käyttämällä muistia aktiivisesti sekä tutustumalla muistitekniikoihin ja apuvälineisiin. Hyvä muisti helpottaa arkielämää, joten muistin harjoittaminen on kannattavaa. Erityisesti työmuistin kehittäminen on tärkeää, sillä muistin vaikeudet liittyvät usein työmuistin toimintahäiriöihin. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2011, 43.)

Aivoille tulisi antaa haasteita ja ärsykeitä, mutta niitä ei saa kuormittaa liikaa. Aivot sopeutuvat tiettyyn rajaan asti, mutta jos aivojen sietokykyä koettelee liikaa, siitä voi seurata stressiä, masennusta tai työuupumusta. Nämä taas voivat lisätä muistivaikeuksia tai jopa kasvattaa muistisairauksien riskiä. Aivojen sopeutumiskyky alkaa vähentyä 40. ikävuodesta alkaen. (Härmä, Hänninen & Suhonen 2011, 54.)

Muistia vaaditaan kaikenlaisissa työtehtävissä, mutta tietyissä ammateissa vaaditaan erityisen nopeaa ja hyvää muistia, jatkuvaa tarkkaavaisuutta sekä erilaisten ihmisten kohtaamista (Härmä, Hänninen & Suhonen 2011, 54). Viittomakielentulkin työ kuuluu tällaisiin ammatteihin. Muistin tulee toimia nopeasti ja virheettömästi eikä tarkkaavaisuus saa herpaantua tulkkaustilanteen aikana. Lisäksi asiakkaat sekä työparit voivat vaihtua usein.

Viittomakielentulkin ammatti on työmuistin kannalta haastava. Muistivaikeudet aiheutuvat tavallisesti mieleen painamisen ja mieleen palauttamisen ongelmista, sillä työmuisti ei pysty käsittelemään kaikkea tietomäärää, vaikka säilömuistissa tilaa onkin loputtomiin (Härmä, Hänninen & Suhonen 2011, 55). Viittomakielentulkin työn kannalta asiaa helpottaa se, että tulkin ei tarvitse muistaa asioita pitkään, vaan välitettyään tiedon on jopa hyvä, että tulkki unohtaa kuulemansa.

3.2.2 Tarkkaavaisuus

Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä suunnata havaintonsa ja muu kognitiivinen tiedonkäsittelynsä mielekkäisiin kohteisiin (Kuikka, Pulliainen & Hänninen 2001, 187). Tavoitteellisuus on tärkeä osa ihmisen kognitiivisia toimintoja. Tavoitteet motivoivat ihmisen toimintaa ja saavat ihmisen suuntaamaan tarkkaavaisuutensa päämäärän kannalta tärkeisiin asioihin. Tahdonalainen tarkkaavaisuus tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy suuntaamaan huomionsa tehtävän kannalta olennaiseen tietoon ja keskittymään tehtävään vaadittavan ajan. (Kuikka ym. 2001, 23, 25.)

Tarkkaavaisuus voidaan jakaa tarkkaavaisuuden suuntaamiseen, tarkkaavaisuuden ylläpitämiseen ja tarkkaavaisuuden jakamiseen. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen tarkoittaa huomiokyvyn kohdentamista tavoitteen kannalta tärkeisiin asioihin sulkemalla muut ärsykkeet ja mielessä pyörivät asiat tarkkaavaisuuden ulkopuolelle. Suunnattuaan tarkkaavaisuutensa ihmisen tulee pitkäjänteisesti ylläpitää tarkkaavaisuuttaan tiettyyn kohteeseen. Tarkkaavaisuuden jakaminen edellyttää tehtävään harjaantuneisuutta tai kykyä siirtää huomiokyky nopeasti kahden tehtävän välillä. (Kuikka ym. 2001, 189–200.) Tarkkaavaisuuden kolme osa-aluetta ovat kaikki olennaisia viittomakielentulkin työssä. Tulkin on suunnattava tarkkaavaisuutensa viestin vastaanottamiseen ja sen tulkkaukseen. Tulkin tulee kyetä ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan koko tulkkauksilanteen ajan. Lisäksi tulkki joutuu jakamaan tarkkaavaisuuttaan tulkkauksprosessin ja oman tulkkauksensa analysoinnin välillä. Tulkin täytyy myös jakaa tarkkaavaisuuttaan tulkkauksprosessin aikana, jos hän joutuu käyttämään kahta viestintäkanavaa samanaikaisesti toisen asiakkaan viittoessa ja toisen puhuesssa.

Suuri osa terveen aikuisen kaikesta kognitiivisesta prosessoinnista on varsin automaattista eikä vaadi aktiivista henkistä ponnistelua. Sen sijaan uusissa tilanteissa vaadittava kontrolloitu tiedonkäsittely vaatii henkistä ponnistelua. Kontrolloitua tiedonkäsittelyä tarvitaan erityisesti tilanteissa, joissa tarvitaan aktiivista mieleen painamista ja palauttamista sekä suoritusten ennakointia. Erityisen paljon henkistä ponnistelua vaativat tilanteet, joissa verrataan uutta ja vanhaa tietoa sekä valikoidaan ja säädetään toimintamalleja. (Kuikka ym. 2001, 189.) Viittomakielentulkin työ näyttäisi vaativan erityisen paljon kontrolloitua tiedonkäsittelyä. Tulkkauksen aikana tulkki palauttaa mieleensä tulkkauksessa tarvitsemiaan viittomia, säilyttää työmuistissaan tulkattavan viestin tulkkauksprosessin ajan ja ennakoi tilannetta pystyäkseen toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla oikealla hetkellä. Lisäksi tulkin tulee jatkuvasti verrata uutta ja vanhaa tietoa, sillä monet tulkkauksilanteista ovat tulkkille aivan uusia. Silti tulkin tulisi osata valita oikeat toimintamallit kaikissa tilanteissa.

Tarkkaavaisuuteen olennaisesti vaikuttava tekijä on vireystila. Jos vireystila on matala, ihminen ei jaksu keskittyä aktiiviseen toimintaan. Kun vireystila on sopivan korkea, muttei liian korkea, on toimintakyky yleensä parhaimmillaan. (Kuik-

ka ym. 2001, 190–191.) Vireystilan lisäksi tarkkaavaisuuteen voivat vaikuttaa mielialat, kivut ja motivaatio. Esimerkiksi jännittäminen tai päänsärky voi heikentää keskittymiskykyä. (Kuikka ym. 2001, 202.)

Viittomakielen tulkkaustilanteisiin voi liittyä tarkkaavaisuuden ylläpidon erityistilanne, vigilanssi. Se tarkoittaa valppauden säilyttämistä pitkään jatkuvassa tilanteessa, jossa reagoitua vaativia ärsykejä on vähän (Kuikka ym. 2001, 199). Viittomakielentulkin työssä tällainen tilanne saattaa olla esimerkiksi opiskelutulkkauksessa, kun opiskelijat tekevät itsenäisesti tenttiä. Aktiivista tulkattavaa ei ole, mutta tulkin on silti oltava valmiina aloittamaan tulkkaus heti tarvittaessa. Terveellä aikuisella valppaus alkaa heiketä 30–40 minuutin kuluttua, mikä ilmenee huomion karkaamisena epäolennaisiin kohteisiin niin, että määräkohteisiin reagoidaan hitaasti (Kuikka ym. 2001, 199).

Tavallisin normaaliin ikääntymiseen liittyvä kognitiivinen muutos on lievä tiedonkäsittelyn hidastuminen. Joustavuutta vaativa päättelykyky muuttuu vähitellen hitaammaksi saavutettuaan huippunsa varhaisaikuisuudessa. Ikääntyminen vaikuttaa myös työmuistin tehokkuuteen, mikä aiheuttaa tarkkaavaisuuden jakamisen ja sen suuntaamisen tiettyä häiriöalttiutta. Tarkkaavaisuuden häiriöalttiuden lisääntymisen on arveltu johtuvan tilanteeseen kuulumattomien häiriötekijöiden poissulkemisen heikentymisestä. (Kuikka ym. 2001, 234–235.)

3.2.3 Tulkkausprosessin hallinta

Tulkkausprosessissa on kyse kognitiivisesta kielen avulla esitetyn informaation käsittelystä. Tulkkausprosessin aikana tapahtuvat kognitiiviset toiminnot liittyvät muun muassa tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn, varastointiin ja mieleen palauttamiseen sekä tietoisuuteen, ongelmanratkaisuun ja ajatteluun. Keskeisiä työvälineitä näiden prosessien hallinnassa ovat muisti ja tarkkaavaisuus. (Tommola 2006, 129.)

Tulkkausprosessin aikana tulkin on keskityttävä samanaikaisesti tulkattavan viestin vastaanottamiseen ja sen uudelleenmuotoiluun ja kohdekielelle tuottami-

seen. Tulkin tulee aktiivisesti suunnata tarkkaavaisuutensa tulkattavan viestin vastaanottamiseen, ulkopuolisista häiriötekijöistä huolimatta. Vastaanotettu viesti säilytetään työmuistissa niin kauan, että tulkki on muotoillut sen kohdekielelle sopivaan muotoon ja tulkannut sen. Tulkkausprosessin aikana työmuistiin tulee jatkuvasti uutta havaintoainesta, joka täytyy saada tulkattua, jotta työmuistiin vapautuu tilaa uuden havaintoaineksen vastaanottamiseksi. Itse tulkkausprosessin lisäksi tulkin tulee samanaikaisesti suunnata tarkkaavaisuutensa omaan tulkkaukseensa ja analysoida, vastaako hänen tuotoksensa alkuperäisen viestin merkitystä.

Tulkkauksessa on Tommolan esittämän merkitysmallin mukaan pohjimmiltaan kyse viestin merkityssisällön välittämisestä, ei sanojen tai viittomien koodaamisesta kieleltä toiselle (Tommola 2006, 137). Tulkkausprosessin aikana tulkki vastaanottaa lähdekielen viestin, muodostaa siitä kielestä riippumattoman merkitysrepresentaation eli merkitysmallin ja tuottaa sen kohdekielelle sille ominaisessa muodossa. Laadukas tulkkaus on siis sitä, että tulkki pystyy irtautumaan lähdekielen muodosta ja välittämään viestin kohdekielelle ilman interferenssiä eli lähdekielen sanaston ja rakenteiden häiritsevää vaikutusta.

Tulkkaus voidaan jakaa ajallisesti konsekutiivitulkkaukseen ja simultaanitulkkaukseen. Konsekutiivitulkkauksessa viesti tulkataan puhujan tai viittojan pitämien taukojen aikana, eli peräkkäisesti viestintäjaksojen kanssa (Saresvuo & Ojanen 1988, 21). Simultaanitulkkauksessa tulkkaus tapahtuu samanaikaisesti puheen tai viittomisen kanssa tai muutaman sekunnin siitä jäljessä (Saresvuo & Ojanen 1988, 26). Viittomakielen tulkkaus on usein simultaanitulkkausta. Tulkki siis toimii samanaikaisesti kahden eri viestintäkanavan välillä, visuaalisen ja auditiivisen, tulkatessaan puhuttua ja viitottua kieltä. Kielimuoto saattaa vaihtua tulkkausprosessin aikana usein ja nopeasti, kun tulkki vuoroin kuuntelee ja puhuu tai tuottaa ja katsoo viittomista (Rissanen 2006, 26.) Tämä on kognitiivisesti haastavaa, sillä tulkki ei voi uppoutua vain toisen viestintäkanavan toimintaan, vaan hänen on suunnattava tarkkaavaisuutensa molempiin ja kyettävä nopeasti vaihtamaan tarvitsemaansa viestintäkanavaa. Sekä konsekutiivi- että simultaanitulkkaukset vaativat suurta keskittymistä, mutta Kansainvälisen konferenssitulkki-liiton AIIC:n (Association Internationale des Interprètes de Conférence)

työaikasuositukset viittaavat siihen, että simultaanitulkkausta pidetään rasittavampana (Saresvuo & Ojanen 1988, 30).

Aloitteleville tulkeille ja viittomakielen tulkkauksen opiskelijoille tulkkaus on haastavaa, sillä tulkkausprosessi vaatii heidän kokonaisvaltaisen keskittymisensä lähdekielen vastaanottamisen ja kohdekielen muotoilun välillä. Tulkkausharjoitusten alussa opiskelijoiden työmuisti ei ole vielä harjaantunut ottamaan vastaan riittävästi lähdekieltä, jolloin tulkatut lauseet jäävät keskeneräisiksi. Opiskelijan tarkkaavaisuus suuntautuu sanatasolla vastineiden etsimiseen, eikä hän pysty muodostamaan tulkkauksessaan helposti ymmärrettäviä merkityskokonaisuuksia. Tulkkausprosessi automatisoituu kokemuksen myötä, eikä lähdekielen vastaanottaminen ja sen merkitysten ymmärtäminen vaadi niin suurta keskittymistä kuin aloittelijalla. (Nisula 2012, 4–5.)

Kokeneet tulkit siis pystyvät vaivattomasti hallitsemaan tulkkausprosessin, eikä se vaadi heiltä niin paljon energiaa kuin aloittelevilta tulkeilta. Kokemuksen myötä myös kielitaito ja sanavarasto kasvavat, ja pitkään alalla ollut tulkki on omaksunut viittomakielen kielioppirakenteet. Mitä paremmin tulkki hallitsee työkielensä, sitä sujuvammin hän pystyy tuottamaan tulkkausta. Tulkin ei tarvitse käyttää energiaa tulkkausprosessin aikana muistaakseen yksittäisiä viittomia tai miettiäkseen sopivia tulkkausratkaisuja. Kokenut tulkki pystyy muodostamaan tulkkauksessaan loogisia kokonaisuuksia sekä eläytymään tulkattavaan viestiin, mikä helpottaa tulkkauksen ymmärrettävyyttä. Kokemus harjaannuttaa tulkkausprosessin kokonaisvaltaiseen hallintaan.

3.3 Palautuminen

Viittomakielentulkin työ on sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa, joten tulkkaustilanteesta palautuminen on tärkeää. Palautumisella tarkoitetaan sitä, että tulkki saa tarvittavan lepoajan tulkkaustilanteiden aikana, välissä ja niiden jälkeen, jotta pystyy jatkamaan työtään niin, ettei tulkkauksen laatu kärsi. Palautumista tapahtuu sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla työpäivän jälkeen.

Tulkin tulee saada palautua sekä fyysisesti että henkisesti, jotta jaksaa työssään.

Tulkkaustilanteen vaativuustaso vaikuttaa siihen, kuinka pitkän palautumisajan tulkki tarvitsee. Myös tulkin ammatillinen kokemus ja palautumismenetelmien tehokkuus vaikuttavat palautumisajan pituuteen. Palautumisen, vapaa-ajan ja päivittäisten työaikojen tarve muuttuu eri elämänvaiheissa (Hynynen ym. 2003, 155).

Jokainen tulkki löytää työssä tarvittavan voiman omalla tavallaan. Työlle vastapainoa voi saada esimerkiksi harrastuksista, perheestä, ystävistä tai opiskelusta. Työkokemuksen myötä jokainen tulkki oppii vähitellen tunnistamaan omat rajansa työn määrän ja haastavuuden suhteen. Tulkki oppii vähitellen myös valmistautumaan työhön tarkoituksenmukaisella tavalla. (Hynynen ym. 2003, 154–155.)

Tulkin tulee itse huolehtia siitä, että työ ja vapaa-aika ovat sopivassa suhteessa. Tulkin työ on epäsäännöllistä, joten töiden loppumisen pelko saattaa ajaa tulkin vastaanottamaan kaikki mahdolliset työtarjoukset, minkä seurauksena riittävä vapaa-aika unohtuu ja työn laatu kärsii. Ihminen tarvitsee palautumista, joten vapaa-ajan merkitystä ei saisi unohtaa. (Hynynen ym. 2003, 155.)

Työaikalain 6 §:n 1 momentin säännön mukaan säännöllinen työaika on enintään kahdeksan tuntia päivässä. Tulkin työ on kuitenkin fyysisesti ja henkisesti niin raskasta, että aktiivista tulkkausta tulisi olla korkeintaan kuusi tuntia päivässä. Vaativissa ja yli kaksi tuntia kestävässä tulkkaustilanteissa tulkillla tulisi olla tulkkipari. Tulkin tulee itse huolehtia, että hän saa tarvittavat tauot, jotta tulkkauksen laatu ei kärsi liikaa. (Hynynen ym. 2003, 80.)

4 KYSELYTUTKIMUS

Keräsimme tutkimusaineistoa viittomakielentulkkien kokemuksista ikääntymisen mukanaan tuomista muutoksista sähköisen Webropol-kyselyn avulla. Kyselysämme halusimme selvittää, ovatko tietyt muutokset yleisiä ikääntymisen myötä viittomakielen tulkkauksen alalla ja millä tavalla ne vaikuttavat viittomakielentulkin työhön. Tulokset ja niiden tulkinta perustuvat määriin, eli opinnäytetyömme on kvantitatiivinen.

Valitsimme aineistonkeruutavaksi sähköisen kyselyn, sillä sen avulla meidän oli mahdollista tavoittaa suurin osa Suomessa työskentelevistä viittomakielentulkeista. Kyselyn avulla oli mahdollista saada lyhyessä ajassa useita vastauksia. Tulokset ovat sitä luotettavampia, mitä enemmän vastauksia saadaan. Lähetimme kyselyn (LIITE 1: Kysely) sähköpostilla Suomen Viittomakielen Tulkit ry:n (SVT) alueellisten postituslistojen kautta kaikille Suomen viittomakielentulkeille. Liitimme kyselyn alkuun saatekirjeen (LIITE 2: Saatekirje), jossa pyysimme 40 vuotta täyttäneitä viittomakielentulkeja vastaamaan kyselyymme. Vastauksia saimme yhteensä 41.

Syksyn aikana otimme yhteyttä SVT:n jäsenvastaavaan, jolta saimme tietää 40 vuotta täyttäneiden Akavan Erytisaloihin kuuluvien viittomakielentulkkien ja SVT:n kannatusjäsenten määrät ikäluokittain. Nämä tilastot antoivat meille suuntaa kyselymme toteutuneesta vastausprosentista. Tarkkaa vastausprosenttia emme voi tietää, sillä kaikki Suomessa työskentelevät viittomakielentulkit eivät välttämättä ole ammattiliiton jäseniä. Akavan Erytisaloihin kuuluvia 40 vuotta täyttäneitä viittomakielentulkeja on 87 ja samanikäisiä SVT:n kannatusjäseniä 49. Mikäli heidän kaikkien oletetaan työskentelevän viittomakielentulkeina, on kyselymme vastausprosentti 30. Jos huomioidaan vain Akavan Erytisaloihin kuuluvat tulkit, on vastausprosentti 47.

Kyselymme muodostui sekä avoimista että monivalintakysymyksistä. Jaotelimme kysymykset otsikoiden mukaan taustatietoihin, fyysisiin muutoksiin, kognitiivisiin muutoksiin ja palautumiseen liittyviin kysymyksiin sekä muihin tulkin työhön ja ikääntymiseen liittyviin kysymyksiin. Kysymyksiä oli yhteensä 33.

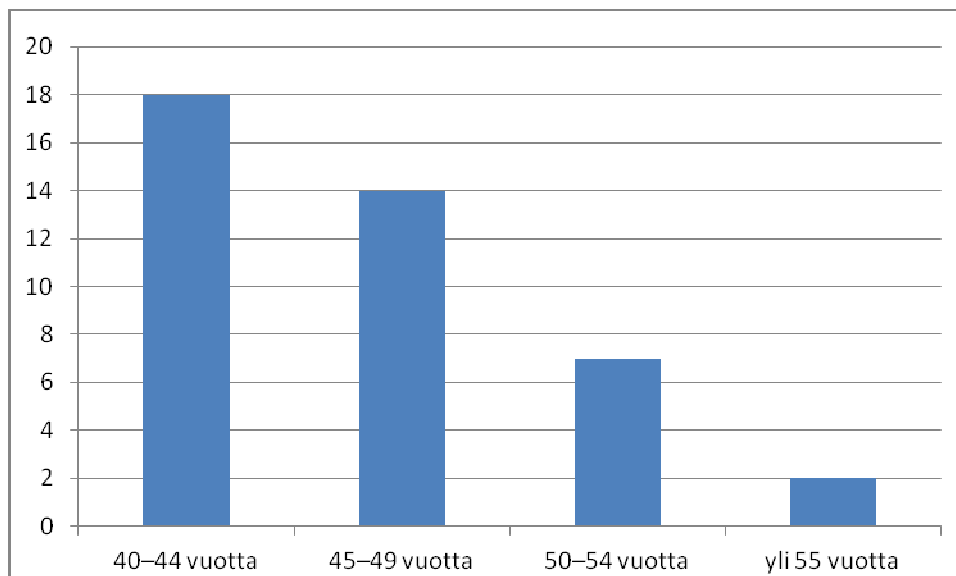
5 TULOKSET

Tulokset esitellään kyselyn (LIITE 1: Kysely) mukaisessa järjestyksessä. Tulosten esittelyssä käytetään joissakin kohdissa sulkeissa olevaa numeroa kuvaamaan sitä, monessako vastauksessa jokin asia tai ikääntymisen vaikutus on mainittu. Yksi vastaaja on voinut vastauksessaan mainita monia eri asioita. Aluksi kerrotaan vastaajien taustatiedoista, kuten ikärakenteesta ja työvuosien määrästä. Seuraavaksi tulokset jaotellaan kysymyksiin fyysisistä muutoksista, kognitiivisista muutoksista ja palautumisesta. Kyselyssä selvitettiin, ovatko tulkit kokeneet muutoksia ikääntymisen myötä näillä osa-alueilla. Vastausvaihtoehtoina annettiin kyllä, ei ja en osaa sanoa. Jokaisen kysymyksen jälkeen oli avoin kenttä, johon tulkit saivat halutessaan kirjoittaa tarkemmin huomaamistaan muutoksista.

Lisäksi kyselyssämme oli vielä viisi avointa kysymystä, jotka liittyivät työssä jaksamiseen, elämäkokemuksen merkitykseen, yleisesti ikääntymiseen ja sen positiivisiin ja negatiivisiin puoliin sekä ikääntymisen haasteiden ennaltaehkäisyyn. Lopuksi tulkit saivat vielä halutessaan kertoa mitä tahansa aiheeseen liittyvää.

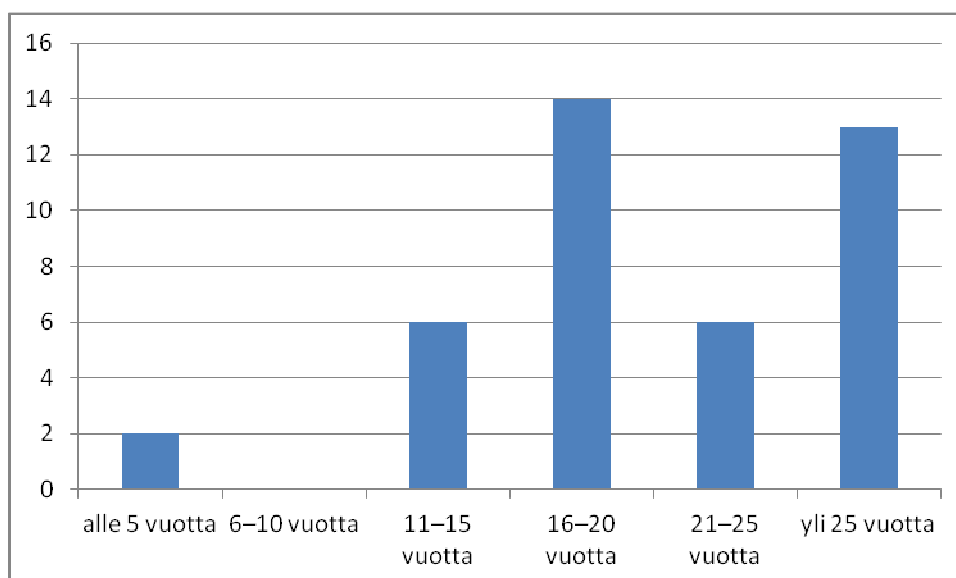
5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 41 viittomakielentulkkia. Vastanneista 39 oli naisia, ja miehiä oli kaksi. Tuloksissa emme erittele tarkemmin, onko vastaaja ollut mies vai nainen, jotta vastaajien anonymiteetti säilyy. Kaikki vastaajat olivat kuulevia. Ikärakenne jakaantui seuraavasti: vastanneista 40–44-vuotiaita oli 18, 45–49-vuotiaita 14, 50–54-vuotiaita seitsemän ja yli 55-vuotiaita kaksi. Ikäjakauma käy ilmi myös seuraavasta kuviosta.



KUVIO 1. Vastanneiden ikäjakauma (N=41)

Alle viisi vuotta työkokemusta oli kahdella vastaajalla, 11–15 vuotta kuudella vastaajalla, 16–20 vuotta 14 vastaajalla, 21–25 vuotta kuudella vastaajalla ja yli 25 vuotta 13 vastaajalla. Nämä tiedot käyvät ilmi myös seuraavasta kuviosta. Kuviosta on nähtävissä, että selkeästi suurimmalla osalla vastaajista on työkokemusta yli 11 vuotta.



KUVIO 2. Vastanneiden työkokemuksen määrä (N=41)

Vastanneista lähes puolella on viittomakielentulkin ammattikorkeakoulututkinto. Osalla on kolmivuotinen opistotason koulutus, ja muutama on Kuurojen Liiton

kouluttamia. 20 vastaajalla on viittomakielentulkin koulutuksen lisäksi myös toinen tai useampi tutkinto eri alalta. Vastauksia koulutustaustasta oli vaikea tulkitella, sillä olimme muotoilleet kysymyksen liian laajaksi. Vastausten vaikean tulkitavuuden vuoksi emme voineet käyttää koulutustaustaa tutkielmassa muuttujana.

Olemme käyttäneet muuttujina vastaajien ikäjakaumaa ja työkokemuksen määrää. Vastausten analysoinnissa olemme laskeneet, kuinka vastaukset jakautuvat prosentuaalisesti kunkin ryhmän mukaan. Olemme esittäneet prosentiosuudet tekstin lisäksi taulukoissa, joista ne ovat visuaalisesti havaittavissa. Lopun avoimien kysymysten tarkastelussa emme ole käyttäneet muuttujia vastausten laajuuden vuoksi.

5.2 Fyysiset muutokset

Fyysisistä muutoksista halusimme tietoa tulkkien kokemuksista näköön, kuuloon, fyysiseen kuormittavuuteen sekä tuki- ja liikuntaelinten muutoksiin liittyen. Rajasimme kysymykset juuri näihin osa-alueisiin siksi, että ne ovat olennaisia viittomakielentulkin työn kannalta.

Lisäksi kysyimme tulkkien kokemuksia sairauksista sekä terveydenhuollon palveluiden käytöstä. Halusimme tietää, vaikuttaako viittomakielentulkin työ jonkin tietyn sairauden puhkeamiseen tai kehittymiseen ikääntymisen myötä. Halusimme myös selvittää, onko terveydenhuollon palvelujen käyttäminen yleistä juuri viittomakielentulkin työstä seuranneiden vaivojen vuoksi ja mitkä ovat yleisimpiä syitä, joiden takia tulkit käyttävät terveydenhuollon palveluja.

5.2.1 Näkö

Kysyimme, onko tulkkien näössä tapahtunut muutoksia ikääntymisen myötä. 41 vastaajasta 32 vastasi kyllä, kahdeksan ei, ja yksi ei osannut sanoa. Huomattava osa on siis huomannut muutoksia näössään ikääntymisen myötä. 22 vastaa-

jaa mainitsi, että muutokset ovat alkaneet noin 40-vuotiaana. Tutkimusten mukaan näön muutokset alkavat noin 40 vuoden iässä, ja tämä tulee ilmi myös kyselymme tuloksissa.

Muutoksia oli huomannut 40–44-vuotiaista 72 %, 45–49-vuotiaista 79 % ja 50–54-vuotiaista 86 %. Myös molemmat yli 55-vuotiaat vastaajat vastasivat kyllä. Kaikissa ikäryhmissä siis 72 % tai enemmän koki näössään tapahtuneen muutoksia. Kaikissa ryhmissä, yli 55-vuotiaita lukuun ottamatta, oli kuitenkin myös vastaajia, jotka eivät ole huomanneet näössään muutoksia.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	72 %	79 %	86 %	100 %
ei	28 %	14 %	14 %	
en osaa sanoa		7 %		

KUVIO 3. Näön muutokset ikäluokittain

Vastausten perusteella näön muutoksia esiintyy kaikissa ikäryhmissä. Ei voida kuitenkaan olla varmoja, milloin heidän näössään tapahtuneet muutokset ovat alkaneet. Muutosten voidaan sanoa olevan yksilöllisiä, mutta niiden ilmaantuminen on kuitenkin yleistä. Muutoksia huomanneiden prosenttiosuus nousee ryhmän iän kasvaessa, joten näön muutokset näyttävät olevan sitä yleisempiä, mitä iäkkäämpi ryhmä on.

Vastaajat, jotka sanoivat muutosten alkaneen 40 vuoden iässä, mainitsivat muutoksiksi pienen tekstin näkemisen vaikeuden (11), silmän mukautumisen heikentymisen (6) sekä silmien väsymisen (3). Ikänäkö mainittiin kymmenessä vastauksessa. Yhdeksässä vastauksessa sanottiin, että muutokset eivät ole vaikuttaneet tulkin työhön. 13 vastaajan mukaan muutokset ovat vaikuttaneet heidän työhönsä. Monella vaikutukset ilmenevät siten, että tukimateriaalin lukeminen on hankalaa. Muutama vastaaja kertoi, että heidän on toisinaan vaikea

nähdä viittojan ilmeitä ja huuliota tarkasti, jos etäisyys on suuri ja valaistus huono.

– – *Toisinaan vaikeuksia saada selvää asiakkaan viittomisesta jos istutaan etäällä tai valot ovat epäsuotuisat.*

Ikänäkö, alkoi n. 42-vuotiaana. Olen käyttänyt laseja koko ikäni, mutta vasta moniteholasit saatuani olen huomannut, että välillä minun on vaikea kohdistaa katsetta ja silmät väsyvät nopeammin. Se häiritsee keskittymistä erityisesti viittomakieleltä puheelle tulkattaessa ja valmistautumistyössä eli lukiessa (sekä paperilta että koneen näytöltä). Silmät myös kuivuvat helpommin.

Muutama kuukausi sitten, pienen tekstin lukemisen ongelma. Esim. virsiä tulkattaessa kun samaan aikaan yrittää lukea sanoja virsikirjasta ja viittoa.

5.2.2 Kuulo

Vastaajista 20 kertoi, että heidän kuulossaan ei ole tapahtunut muutoksia ikäänymisen myötä. Muutoksia oli huomannut 12 vastaajaa, ja yhdeksän ei osannut sanoa. Muutoksia kuulossaan oli 40–44-vuotiaiden ikäryhmästä huomannut 39 %, 45–49-vuotiaista 21 % ja 50–54-vuotiaista 14 %. Yli 55-vuotiaista toinen oli huomannut muutoksia tapahtuneen, kun taas toinen ei osannut sanoa. Kaikissa ryhmissä, lukuun ottamatta yli 55-vuotiaiden ikäryhmää, muutoksia huomanneiden osuus oli selvästi pienempi kuin niiden, jotka eivät olleet huomanneet muutoksia tai jotka eivät osanneet sanoa. Kuulon muutoksia on siis huomattu kaikissa ikäryhmissä, joten niiden ilmeneminen on yksilöllistä. Muutosten määrä näyttää kuitenkin laskevan sitä mukaan, mitä iäkkäämpi ryhmä on kyseessä. Kaikissa ikäryhmissä yli 55-vuotiaita lukuun ottamatta on yleisempää, ettei kuulossa ole tapahtunut muutoksia.

Ikä	40–44- vuotiaat	45–49- vuotiaat	50–54- vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	39 %	21 %	14 %	50 %
ei	39 %	71 %	43 %	
en osaa sa- noa	22 %	7 %	43 %	50 %

Kuvio 4. Kuulon muutokset ikäluokittain

Kuulossa tapahtuneet muutokset näkyvät muun muassa taustamelun häiritsevyyden lisääntymisenä (5) ja sanojen erottelukyvyn heikentymisenä (3). Kuulon heikkeneminen vaikuttaa myös stressin ja työn kuormittavuuden lisääntymiseen, kun tulkin täytyy käyttää voimavaroja kuullakseen (3). Kolme vastaajista kertoi, että kuulon heikentyminen vaikuttaa mahdollisuuteen tehdä tietynlaisia tulkkauksia, esimerkiksi puhelintulkkausta.

Suurin osa vastaajista ei siis ollut kokenut kuulossaan muutoksia. Tämän perusteella näyttäisi siltä, että ikääntymisen mukanaan tuomat kuulon muutokset eivät ole yleisiä viittomakielentulkeilla. Mahdolliset kuulon muutokset kuitenkin vaikuttavat tulkin työhön oleellisesti.

Lievä kuulon aleneminen hankaloittaa äänteiden erottelukykyä (vktulkki kun ei useinkaan näe puhujaa, jotta voisi huulion perusteella erotella konsonantteja). "Kuulemattomuus" luonnollisesti aiheuttaa pinnistelyä, joka puolestaan nostaa työn kuormittavuutta.

Selkeä heikennys kuulossa on alkanut jo varmaan noin 5-6 vuotta sitten. Hälinässä sanojen erottelukyky on heikentynyt ja varsinkin konsonanttien tunnistaminen on vaikeutunut. Toki kuulon heikentyminen vaikuttaa työhön, koska kuuleminen on a ja o tulkkauksessa. Mutta onneksi työtilanteet ovat suht hiljaisia, ilman taustahälyä ja joissain tilanteissa onneksi on mahdollisuus tulkata parin kanssa. Puhelintulkkauksia en tee mielellään, tai pitää valita tosi rauhallinen paikka sille. (Tulkki, 45–49 vuotta)

5.2.3 Fyysinen kuormittavuus

Vastaajista 26 koki tulkin työn fyysisen kuormittavuuden muuttuneen. Vastaajista 11 ei kokenut muutoksia kuormittavuuden määrässä, ja neljä vastaajaa ei osannut sanoa. Yksikään muutoksia huomanneista vastaajista ei kertonut fyysisen kuormittavuuden vähentyneen, kun taas 21 vastauksesta kävi ilmi, että jokin fyysisen kuormittavuuden osa-alue on muuttunut raskaammaksi. Viidessä vastauksessa ei eritelty, millä tavalla fyysinen kuormittavuus on muuttunut.

40–44-vuotiaiden ikäryhmästä 56 % oli kokenut muutoksia työn fyysisessä kuormittavuudessa. 45–49-vuotiaiden ikäryhmässä muutoksia kokeneita oli 57 % ja 50–54-vuotiaiden ryhmässä 86 %. Yli 55-vuotiaista molemmat olivat huomanneet muutoksia tapahtuneen. Kaikissa ryhmissä siis yli puolet oli huomannut muutoksia tapahtuneen, ja muutoksia huomanneiden osuus kasvaa iän lisääntyessä. Vastauksista käy ilmi, että työ koetaan fyysisesti sitä kuormittavampana mitä korkeampi ryhmän ikä on.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	56 %	57 %	86 %	100 %
ei	33 %	29 %	14 %	
en osaa sanoa	11 %	14 %		

KUVIO 5. Fyysisen kuormittavuuden muutokset ikäluokittain

Työkokemuksen määrä näyttäisi vastausten perusteella vaikuttavan fyysisen kuormittavuuden kokemiseen. Vastauksissa voidaan huomata, että muutokset työn fyysisessä kuormittavuudessa tapahtuvat 15 työvuoden jälkeen. Alle 15 vuotta työskennelleistä tulkeista 38 % koki muutoksia tapahtuneen, kun taas yli 15 vuotta työskennelleillä osuus oli kaikissa ryhmissä noin 70 %. Yli 15 vuotta työskennelleillä työn fyysinen kuormittavuus on siis huomattavasti yleisempää kuin alle 15 vuotta työskennelleillä, mutta muutokset ovat kuitenkin yksilöllisiä,

sillä kaikissa ryhmissä oli myös vastaajia, jotka eivät olleet huomanneet muutoksia.

Työkokemus	alle 15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä	38 %	71 %	67 %	69 %
ei	50 %	21 %	33 %	15 %
en osaa sanoa	13 %	7 %		15 %

KUVIO 6. Fyysisen kuormittavuuden muutokset työkokemuksen mukaan

Kahdeksan vastaajaa mainitsi kuormittavuuden ilmenevän särkynä tai kipuna. Heistä suurimmalla osalla särkyä esiintyy niska-hartiaseudulla. Osalla särkyä esiintyy myös selässä ja käsissä. Vastaajista 14 koki tarvitsevänsä aiempaa pidemmän palautumisajan tai väsyvänsä helpommin, mikä näkyy joko vireystilan laskemisena tai lihasten väsymisenä. Kuusi tulkkia sanoi, että heidän täytyy ikääntymisen myötä kiinnittää enemmän huomiota kuntonsa ylläpitämiseen.

Huomaan muutoksia nyt kun 45 v. ikä on saavutettu. Yleinen jakaminen vähenee "pikkuhiljaa", myös muutosten tuoma kuormittavuus, mm. kelalle siirtymisessä aiheuttaa stressiä. Nivelvaivoja on käsissä, mm. kyynärpäissä ja toisessa olkapäässä. Kunnosta huolta pitäminen korostuu iän myötä, henkisellä ja fyysisellä tasolla. Ajan tasalla pysyminen ja kouluttautuminen, "päivitellen taitoja" tarpeellista.

Kyllä täytyy myöntää, että koko kroppa väsähtää enemmän kuin nuorena.

5.2.4 Tuki- ja liikuntaelimet

Huomattava osa, eli 33 vastaajaa, koki tuki- ja liikuntaelimissään tapahtuneen muutoksia. Vastaajista kuusi ei ollut huomannut muutoksia, ja kaksi vastasi en osaa sanoa. Muutokset ilmenivät kaikilla vastaajilla negatiivisina eli kipuna tai vaivoina. Yksikään vastaajista ei siis kokenut muutosten olleen positiivisia.

Muutoksia tuki- ja liikuntaelimissä oli huomannut 40–44-vuotiaista 83 %, 45–49-vuotiaista 64 % ja yli 50 ikävuodesta ylöspäin muutoksia oli ilmennyt kaikilla. Kaikissa ikäryhmissä siis 64 % tai enemmän koki muutoksia tapahtuneen. Kahdessa ensimmäisessä ikäryhmässä oli kuitenkin myös vastaajia, jotka eivät olleet huomanneet muutoksia. Tuki- ja liikuntaelinten muutokset ovat siis yleisiä kaikissa ryhmissä. Yli 50-vuotiaiden ikäryhmässä muutoksia oli kaikilla, joten tuki- ja liikuntaelinten muutokset näyttäisivät liittyvän ikääntymiseen.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	83 %	64 %	100 %	100 %
ei	11 %	29 %		
en osaa sanoa	6 %	7 %		

KUVIO 7. Tuki- ja liikuntaelinten muutokset ikäluokittain

Alle 5 vuotta työskennelleistä kumpikaan ei ollut huomannut muutoksia tuki- ja liikuntaelimissään. 11–15 vuotta työskennelleistä muutoksia oli huomannut 67 %, 16–20 vuotta työskennelleistä muutoksia oli 100 %:lla, 21–25 työskennelleistä 83 %:lla ja yli 25 vuotta työtä tehneistä 77 %:lla. Tuki- ja liikuntaelinten muutokset näyttäisivät olevan yleisiä yli 11 vuotta työskennelleillä tulkeilla.

Työkokemus	alle 5 vuotta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä		67 %	100 %	83 %	77 %
ei	50 %	33 %		17 %	15 %
en osaa sanoa	50 %				8 %

KUVIO 8. Tuki- ja liikuntaelinten muutokset työkokemuksen mukaan

Eniten muutoksia oli tapahtunut selässä ja ryhdin ylläpitämisessä (8). Polvien ja niska-hartiaseudun vaivoista sekä kehon jäykistymisestä ja puutumisesta oli

kaikista kuusi mainintaa. Viidessä vastauksessa mainittiin yleisesti nivelvaivat ja neljässä olkapään ja kyynärpään alueen ongelmat. Vastauksista huomaamme, että selän ja niska-hartiaseudun ongelmat liittyvät sekä tuki- ja liikuntaelinten muutoksiin että fyysiseen kuormittavuuteen, sillä ne mainittiin molempien kysymysten vastauksissa.

Tulkkaustilanteissa pitkälinen seisominen tai vastaavasti pitkään samassa paikassa istuminen rasittaa selkää. Tekee myös mieli kesken tulkkauksen heilutella tai pyöritellä jalkoja. – –

Ryhdin ylläpitämiseksi on tehtävä aktiivisemmin työtä (liikuntaa) kuin nuorempana.

Käsi on alkanut oireilla. Olen joutunut olemaan pitkällä sairauslomalla. Oikean lavan asento on muuttunut virheelliseksi.

5.2.5 Sairaudet

Kysyimme, onko viittomakielentulkin työ edistänyt jonkin sairauden puhkeamista tai kehittymistä. Suuri osa, eli 29 vastaajaa, sanoi, että tulkkina työskentely ei ole aiheuttanut heille sairauksia, kun taas kuusi koki sen vaikuttaneen sairauden kehittymiseen tai puhkeamiseen. Kahdessa vastauksessa mainittiin stressi sairautta edistävänä tekijänä, mutta muuten vastauksista ei noussut esille mitään selkeää tulkin työn aiheuttamaa sairautta.

Tulosten perusteella viittomakielentulkin työ ei edistä sairauksien puhkeamista tai kehittymistä, sillä muutoksia huomanneiden osuus oli kaikissa ikäryhmissä 54-vuotiaisiin asti hyvin pieni. 40–44-vuotiaista tulkeista muutoksia oli kokenut 17 %, 45–49-vuotiaista 7 % ja 50–54-vuotiaista 14 %. Kaikissa ryhmissä huomattavan suuri osa ei siis ollut kokenut työn edistäneen sairauksien puhkeamista tai kehittymistä. Yli 55-vuotiaista vastaajista toinen oli huomannut muutoksia ja toinen ei. Tämän ryhmän otos on kuitenkin niin pieni, että tuloksia ei voida yleistää.

Ikä	40–44- vuotiaat	45–49- vuotiaat	50–54- vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	17 %	7 %	14 %	50 %
ei	67 %	86 %	71 %	
en osaa sa- noa	17 %	7 %	14 %	50 %

KUVIO 9. Sairauksien kehittyminen tai puhkeaminen ikäluokittain

Kaikissa työkokemuksen mukaan jaetuissa ryhmissä, alle 5 vuotta työskennelleitä lukuun ottamatta, vain alle 22 % vastaajista oli kokenut jonkinlaisia muutoksia. Niiden vastaajien osuus, jotka eivät olleet kokeneet muutoksia, oli niin suuri, että voidaan päätellä, ettei työkokemuksen määrä yleisesti vaikuta minäkään sairauden puhkeamiseen tai kehittymiseen. Alle 5 vuotta työskennelleistä vastaajista kumpikaan ei ollut huomannut muutoksia.

Työkokemus	alle 5 vuot- ta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuot- ta
kyllä		17 %	21 %	17 %	8 %
ei	100 %	67 %	57 %	67 %	85 %
en osaa sa- noa		17 %	21 %	17 %	8 %

KUVIO 10. Sairauksien kehittyminen ja puhkeaminen työkokemuksen mukaan

Kuusi tulkkia vastasi, ettei osaa sanoa. Myös ne kuusi, jotka vastasivat kyllä, mainitsivat vastauksissaan, etteivät he voi olla varmoja, onko juuri viittomakielentulkin työ vaikuttanut sairauksien kehittymiseen vai olisivatko muutokset ilmenneet myös jossain muussa ammatissa. Vastausten perusteella ei siis voida todeta, että viittomakielentulkin työ edistäisi jonkun tietyn sairauden puhkeamista tai kehittymistä.

5.2.6 Terveydenhuollon palveluiden käyttö

Kysyimme, ovatko vastaajat joutuneet käyttämään terveydenhuollon palveluja viittomakielentulkin työstä seuranneiden vaivojen vuoksi. Vastaajista 21 vastasi kyllä, 17 vastasi ei, ja kolme ei osannut sanoa. Vaikka suuri osa vastaajista on käyttänyt terveydenhuollon palveluja tulkin työstä seuranneiden vaivojen vuoksi, ero ei ole suuri verrattuna niihin, jotka eivät ole käyttäneet.

40–44-vuotiaista terveydenhuollon palveluja tulkin työstä seuranneiden vaivojen vuoksi oli käyttänyt 56 %, 45–49-vuotiaista 43 % ja yli 50-vuotiaista 56 %. Kaikissa ikäryhmissä terveydenhuollon palveluja oli käyttänyt noin puolet. Lähes yhtä suuri osa ei ollut käyttänyt palveluja, eli niiden tarve näyttäisi olevan yksilöllistä. Vastausten perusteella ei voida todeta, että terveydenhuollon palveluiden käyttö lisääntyisi ikääntymisen myötä, sillä palveluiden käyttäjien osuus on kaikissa ryhmissä suunnilleen sama. Tulokset eivät kuitenkaan ole tarkkoja, sillä osa vastaajista kertoi käyttäneensä terveydenhuollon palveluja jo vuosia sitten, eivätkä he olleet varmoja, aiheuttiko juuri viittomakielentulkin työ terveydenhuollon palvelujen käytön tarpeen.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	56 %	43 %	57 %	50 %
ei	39 %	50 %	43 %	
en osaa sanoa	6 %	7 %		50 %

KUVIO 11. Terveydenhuollon palveluiden käyttö ikäluokittain

Työkokemukseltaan 11–15 vuotta työskennelleistä 50 % vastasi käyttäneensä terveydenhuollon palveluja viittomakielentulkin työstä seuranneiden vaivojen vuoksi. 16–20 vuotta työskennelleillä vastaava prosenttiosuus oli 64 %, 21–25 vuotta työskennelleillä 67 % ja yli 25 vuotta työskennelleillä 38 %.

Työkokemus	alle 5 vuotta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä		50 %	64 %	67 %	38 %
ei	100 %	50 %	29 %	17 %	54 %
en osaa sanoa			7 %	17 %	8 %

KUVIO 12. Terveysthuollon palveluiden käyttö työkokemuksen mukaan

Yleisimpiä syitä terveydenhuollon palveluiden käyttöön olivat niskahartiaseudun ongelmat (10), olkapään, ranteen tai käsivarren vaivat (6) sekä muut säryt ja kivut (6). Kaksi vastaajaa mainitsi käyttäneensä terveydenhuollon palveluja henkisen kuormituksen takia. Terveysthuollon palveluja käyttäneistä yksitoista kertoi käyttäneensä hierojan, fysioterapeutin tai molempien palveluja.

42 vuoden iässä niska meni ensimmäistä kertaa niin jumiin, että tarvitsin lääkitystä ja viikon sairausloman, ennen kuin pystyin palaamaan töihin.

Vaikea määrittellä, onko olkapäävaiva työstä vai muusta johtuvaa. Terveysthuollon palvelua käytän säännöllisesti olkapään hoitamiseksi.

Fysioterapia, lääkäripalvelut. Käden vaivat, olkapää ja kyynärpää. Lääkitys, fysioterapia, itsehoito (jumppa rentoutus), satunnaiset lyhyet sairauslomapätkät.

5.3 Kognitiiviset muutokset

Tässä osiossa keskityimme muistin, keskittymiskyvyn ja tulkkausprosessin hallinnan muutoksiin. Tulkkausprosessin hallinnalla tarkoitamme sitä kokonaisvaltaista kognitiivista prosessia, joka on käynnissä tulkkausprosessin aikana ja johon muisti ja keskittymiskyky olennaisesti liittyvät. Lisäksi tulkkausprosessin hallintaan liittyy kyky analysoida omaa tulkkaustaan.

Rajasimme kysymykset näihin kolmeen aiheeseen, koska nämä kognitiiviset toiminnot ovat viittomakielentulkin työn kannalta merkittävimpiä. Keskittymiskykyyn kuuluu taito sulkea häiriötekijät tulkkaustilanteen ulkopuolelle. Muistin toimintaan puolestaan liittyvät sekä lyhyt- että pitkäkestoinen muisti, joista lyhytkestoinen muisti on tulkkausprosessin aikana jatkuvasti käytössä.

5.3.1 Muisti

Vastaajista 21 oli kokenut muutoksia muistinsa toiminnassa. 17 ei ollut kokenut muutoksia, ja kolme ei osannut sanoa. Muutoksia kokeneista vastaajista kaksi totesi muutosten olleen positiivisia. Negatiivisia muutoksia ilmeni 15 vastaajalla, ja kaksi vastaajaa oli kokenut muutosten olevan sekä positiivisia että negatiivisia. Kaksi vastaajaa oli kokenut muutoksia tapahtuneen, mutta eivät kertoneet niistä tarkemmin.

Muutoksia muistinsa toiminnassa oli 40–44-vuotiaista tulkeista huomannut 61 % ja 45–49-vuotiaista 50 %, mutta 50–54-vuotiailla luku oli vain 14 %. Tässä ryhmässä siis huomattavan suuri osa ei ollut huomannut muutoksia tai ei osannut sanoa, oliko niitä tapahtunut. Yli 55-vuotiaista kuitenkin molemmat vastaajat kertoivat huomanneensa muutoksia muistissaan.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	61 %	50 %	14 %	100 %
ei	39 %	50 %	43 %	
en osaa sanoa			43 %	

KUVIO 13. Muistin muutokset ikäluokittain

Vastausten perusteella voidaan sanoa, että juuri 40 vuotta täyttäneet tulkit ovat kokeneet muutoksia tapahtuneen enemmän verrattuna 45–54 vuotiaisiin vastaajiin. Iän myötä muutosten kokeminen näyttää vähentyvän. Tulokset viittaavat

myös siihen, että muutokset yleistyisivät yli 55-vuotiaana, mutta pienen otoksen vuoksi tämä tulos ei ole luotettava. Vastaukset osoittavat kuitenkin, että muistissa tapahtuu eniten muutoksia juuri 40. ikävuoden tienoilla.

Kaikista alle 20 vuotta työskennelleistä tulkeista 50 % oli huomannut muistissaan tapahtuneen muutoksia. 21–25-vuotta työskennelleistä kaikki vastasivat muutoksia tapahtuneen ja kaikilla muutokset olivat negatiivisia. Yli 25 vuotta työskennelleistä muutoksia oli kokenut vain 31 %, joten suuri osa vastaajista ei ollut kokenut muutoksia. Tässäkin ryhmässä muutokset koettiin pääasiassa negatiivisiksi.

Työkokemus	alle 5 vuotta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä	50 %	50 %	50 %	100 %	31 %
ei	50 %	50 %	43 %		54 %
en osaa sanoa			7 %		15 %

KUVIO 14. Muistin muutokset työkokemuksen mukaan

Yli 25 vuotta työskennelleistä tulkeista ei tiedetä, onko heillä ollut aikaisemmin ongelmia muistinsa kanssa ja ovatko ongelmat mahdollisesti hävinneet ajan myötä. Jos muutoksia ei ole ollut, voidaan muistissa tapahtuvien muutosten ajatella olevan yksilöllisiä. Jos taas mahdolliset aikaisemmat negatiiviset muutokset ovat vähentyneet työkokemuksen myötä, näyttäisi työvuosien määrällä olevan merkitystä.

Positiiviset muutokset näkyvät työmuistin kehittymisenä (2) sekä kykyä linkittää uutta tietoa jo olemassa olevaan tietoon, mikä helpottaa muistamista (2). Negatiiviset muutokset ilmenevät työmuistin heikentymisenä (4), unohtelun lisääntymisenä kiireisissä tilanteissa (3) sekä nimien muistamisen vaikeutena (3). Yksittäisiä mainintoja oli lisäksi muistiin painamisesta ja palauttamisesta.

Asioiden, nippelitiedon muistiinpainaminen on hidastunut ja "kova-levylle" on kertynyt jo niin paljon dataa, että toisinaan tiedon muistiinpalauttaminen saattaa ottaa aikaa. Toisaalta, laaja työkokemus on kerryttänyt tiedostoja, joka helpottaa tulkkaukseen valmistautumista ja tulkkaustilanteessa toimimista.

Nimien muistaminen on vaikeutunut. Valmistautuessa joudun kertaamaan nimiä yhä uudestaan ja uudestaan ja siti en muista niitä tulkkauksessa. Lähimuisti on ilmeisesti pari viimeistä vuotta ollut aika kovalla rasituksella. En osaa sanoa, johtuvatko muistivaikeudet iästä vai vain muistin kuormituksesta.

Lyhytkestoinen muisti on lyhentynyt ja vaikutus työhön on, että viive on melko lyhyt.

Työmuistini on mielestäni tehokkaammassa terässä; osaa keskittyä olennaiseen. Toisaalta kuormituspiikeistä palautuminen vie pidemmän ajan.

5.3.2 Keskittymiskyky

Halusimme tietää, ovatko tulkit kokeneet muutoksia keskittymiskyvyssään tulkkaustilanteissa, esimerkiksi häiriötekijöiden lisääntyneenä häiritsevyytenä ikään-tymisen myötä. Ero kyllä- ja ei-vastanneiden välillä oli hyvin pieni. Vastaaajista 19 koki muutoksia tapahtuneen ja 18 ei ollut kokenut muutoksia. Neljä vastasi, ettei osaa sanoa.

40–44-vuotiaiden ikäryhmästä 39 % oli huomannut keskittymiskyvyssään tapahtuneen muutoksia, 45–49-vuotiaista 64 %, mutta 50–54-vuotiaista vain 14 %. Molemmat yli 55-vuotiaat sen sijaan olivat kokeneet muutoksia keskittymiskyvyssään.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	39 %	64 %	14 %	100 %
ei	50 %	36 %	57 %	
en osaa sanoa	11 %		29 %	

KUVIO 15. Muutokset keskittymiskyvyssä ikäluokittain

Työkokemusta tarkasteltaessa alle 5 vuotta työskennelleistä kumpikaan ei ollut huomannut muutoksia keskittymiskyvyssään. 11–15 vuotta työskennelleistä muutoksia oli huomannut 17 %, 16–20 vuotta työskennelleistä 57 %, 21–25 vuotta työskennelleistä 83 % ja yli 25 vuotta työskennelleistä 38 %. Prosenttiosuudet vaihtelevat sekä ikäryhmittäin että työkokemuksen mukaan hyvin paljon, eli keskittymiskyvyn muutokset näyttäisivät olevan yksilöllisiä.

Työkokemus	alle 5 vuotta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä		17 %	57 %	83 %	38 %
ei	100 %	67 %	36 %	17 %	46 %
en osaa sanoa		17 %	7 %		15 %

KUVIO 16. Muutokset keskittymiskyvyssä työkokemuksen mukaan

Muutoksia kokeneista vastaajista kuusi kertoi keskittymiskykynsä parantuneen. Keskittymiskyvyn parantumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat kyky sulkea häiriötekijät tilanteen ulkopuolelle (4) sekä työn tuoma kokemus (3). Yhdeksän vastaajaa kertoi keskittymiskykynsä heikentyneen. Yleisimpiä keskittymiskykyä heikentäviä tekijöitä ovat ympäristön hälyäänet (5) ja muut häiriötekijät (3). Muutoksia kokeneista vastaajista neljä ei ollut eritellyt vastauksiaan tarkemmin.

Vastaukset jakaantuivat hyvin tasaisesti. Moni vastaajista koki keskittymiskyvyssään tapahtuneen muutoksia, mutta lähes yhtä suuri osa koki keskittymiskyvyn säilyneen samantasoisena ikääntymisestä riippumatta. Myös muutosten laatu jakaantui melko tasaisesti positiivisiin ja negatiivisiin. Vastausten perusteella ei siis voida tehdä johtopäätöksiä. Keskittymiskyky näyttäisi olevan yksilöllistä, eikä ikääntyminen välttämättä vaikuta keskittymiskyvyssä tapahtuviin muutoksiin.

Elämäkokemus, sekä pitkä työkokemus ovat selvästi parantaneet keskittymistä olennaiseen ja turhien häiriötekijöiden sulkemista pois tulkkausilanteessa.

Häiriötekijät ärsyttävät enemmän kuin aiemmin. Haluaisi tehdä työtään mahdollisimman rauhassa.

5.3.3 Tulkkausprosessin hallinta

Kysyimme, ovatko tulkit kokeneet muutoksia tulkkausprosessin hallinnassa, esimerkiksi tilanteen hallinnassa ja oman tulkkauksen analysoinnissa tulkkausprosessin aikana. Selkeästi suurin osa vastaajista, eli 27 tulkkiä, oli kokenut muutoksia tulkkausprosessin hallinnassa. Kymmenen vastaajaa ei ollut kokenut muutoksia ja neljä ei osannut sanoa.

40–44-vuotiaiden ikäryhmästä 72 % oli kokenut muutoksia tulkkausprosessin hallinnassa, 45–49-vuotiaiden ryhmästä 64 % ja 50–54-vuotiaiden ryhmästä 57 %. Toinen yli 55-vuotiaista oli huomannut muutoksia tapahtuneen. Vastausten perusteella tulkkausprosessissa tapahtuvat muutokset näyttäisivät olevan yleisimpiä 40–44-vuotiailla, jonka jälkeen ne vähenevät ryhmän iän kasvaessa.

Ikä	40–44- vuotiaat	45–49- vuotiaat	50–54- vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	72 %	64 %	57 %	50 %
ei	11 %	36 %	29 %	50 %
en osaa sa- noa	17 %		14 %	

KUVIO 17. Muutokset tulkkausprosessin hallinnassa ikäluokittain

Niistä vastaajista, joilla on työkokemusta alle 15 vuotta, muutoksia kokeneiden osuus on 75 %. 16–20 vuotta työskennelleillä osuus on 64 %, 21–25 vuotta työskennelleillä 83 % ja yli 25 vuotta työskennelleillä 54 %. Niistä vastaajista, jotka ovat työskennelleet alalla alle 25 vuotta, jokaisessa ryhmässä alle 20 % ei ollut huomannut muutoksia tulkkausprosessin hallinnassa ja muutamat eivät osanneet sanoa. Yli 25 vuotta työskennelleistä 46 % ei ollut huomannut muutoksia tapahtuneen. Vastausten perusteella näyttäisi siltä, että alle 25 vuotta työskennelleillä tulkeilla muutoksia esiintyy yleisimmin. Yli 25 vuotta työskennelleillä prosenttiosuuskien ero kaventuu selvästi niiden välillä, jotka ovat tai eivät ole huomanneet muutoksia tapahtuneen.

Työkokemus	alle 15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuot- ta
kyllä	75 %	64 %	83 %	54 %
ei	13 %	14 %	17 %	46 %
en osaa sa- noa	13 %	21 %		

KUVIO 18. Muutokset tulkkausprosessin hallinnassa työkokemuksen mukaan

Muutoksia kokeneista vastaajista selvä enemmistö, eli 23 tulkkiä, sanoi muutosten olleen positiivisia. Heistä noin puolet kuuluu 40–44-vuotiaiden ikäryhmään. Positiivisia muutoksia huomanneita oli kuitenkin kaikissa ikäryhmissä, mutta prosenttiosuus laski ryhmän iän kasvaessa. Ainoastaan kolme vastaajaa kertoi

heikentymistä tapahtuneen jollakin tulkkausprosessin osa-alueella. Yhdessä vastauksessa ei eritelty muutoksen laatua. Tulkkausprosessin heikentyminen ilmeni väsymisenä (2) ja nopeiden tilanteiden haastavuutena (1).

Moni luetteli vastauksissaan useamman tulkkausprosessin hallintaan positiivisesti vaikuttavan tekijän. Useimmin mainittiin tulkkauksen ja tulkkaustilanteen analysoinnin helpottuminen (12). Yleisiä vastauksia olivat myös työkokemuksen merkitys (9), tulkkaustaidon ja työkielten kehittyminen (9) sekä itsevarmuuden kasvaminen ja stressin väheneminen (9). Myös tilanteenhallinnan kehittyminen mainittiin vastauksissa (7).

*Tämä on ehdottomasti jalostunut ja kehittynyt; kokee vähemmän epäonnistumisen pelkoa ja näkee enemmän variaatiota ratkaisuis-
sa ja osaa analysoida tulkkausta monipuolisemmin.*

*Tilanteen hallinta on sitä helpompaa, mitä enemmän on työkoke-
musta sekä elämäkokemusta. Erilaiset tilanteet, yllättävätkin, eivät
sekoita tulkkausta, keskittyminen onnistuu paremmin ja työn laatu
on tasaisempaa.*

5.4 Palautuminen

Palautuminen on olennainen osa viittomakielentulkin työtä. Työ on rasittavaa sekä fyysisesti että henkisesti, sillä tulkkausprosessiin keskittyminen vie voimia. Tulkin on tärkeä palautua tulkkaustilanteen jälkeen, jotta hän pystyy seuraavassa tilanteessa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Viittomakielentulkin työ on fyysisesti raskasta, sillä sekä intensiivinen aivotyös-
kentely että viittomisesta johtuva kehon käyttö kuluttavat tulkin voimavaroja. Tulkki saattaa kohdata työssään myös paljon henkisesti raskaita tilanteita, joi-
den aiheuttamien tunteiden käsittely on tärkeää.

5.4.1 Fyysinen palautuminen

Selvitimme kyselyssä, onko tulkkien fyysisessä palautumisessa tapahtunut muutoksia. Vastaajista 24 koki ikääntymisen vaikuttaneen fyysiseen palautumiseensa, kun taas 12 vastaajaa ei ollut huomannut muutoksia. Viisi vastaajaa ei osannut sanoa. Muutoksia kokeneista vastaajista 19 koki fyysisen palautumisen vaikeammaksi. Vain kaksi vastaajaa kertoi palautumisen olevan helpompaa, mutta heidän vastauksensa viittaavat enemmän henkiseen palautumiseen. Kolme vastaajaa ei eritellyt tarkemmin, millaisia muutoksia he olivat kokeneet.

40–44-vuotiaiden ikäryhmästä muutoksia fyysisessä palautumisessaan oli huomannut 50 %, 45–49-vuotiaista 72 %, 50–54-vuotiaista 57 % ja yli 55-vuotiaista toinen kertoi huomanneensa muutoksia. Kolmessa ensimmäisessä ikäryhmässä puolet tai enemmän koki muutoksia tapahtuneen. Muutoksia koetaan siis yleisesti kaikissa kolmessa ikäryhmässä, mutta kaikissa on myös vastaajia, jotka eivät ole kokeneet muutoksia.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	50 %	72 %	57 %	50 %
ei	39 %	21 %	14 %	50 %
en osaa sanoa	11 %	7 %	29 %	

KUVIO 19. Muutokset fyysisessä palautumisessa ikäluokittain

40–44-vuotiaiden ryhmästä kaikki kertoivat muutosten olleen negatiivisia. 45–49-vuotiaista yksi koki muutokset positiivisiksi, kun taas 50–54-vuotiaiden ryhmästä puolet kokivat muutokset positiivisiksi ja puolet negatiivisiksi. Muutoksia huomannut yli 55-vuotias koki ne sekä positiivisiksi että negatiivisiksi. Vastauksen perusteella voidaan sanoa, että ensimmäiset muutokset koetaan yleisesti negatiivisiksi, mutta iän myötä aletaan huomata myös enemmän positiivisia muutoksia.

11–15 vuotta työskennelleistä 67 % oli huomannut muutoksia fyysisessä palautumisessaan. 16–20 vuotta työskennelleistä muutoksia oli huomannut 100 %, 21–25 vuotta työskennelleistä 83 % ja yli 25 vuotta työskennelleistä 77 %. Muutokset ovat siis olleet yleisiä kaikissa ryhmissä, paitsi alle 5 vuotta työskennelleiden ryhmässä.

Työkokemus	alle 5 vuotta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä		67 %	100 %	83 %	77 %
ei	50 %	33 %		17 %	15 %
en osaa sanoa	50 %				8 %

KUVIO 20. Muutokset fyysisessä palautumisessa työkokemuksen mukaan

Muutokset negatiivisiksi kokeneista tulkeista 16 kertoi fyysisen palautumisen olevan hitaampaa kuin ennen. Viisi vastaajaa kertoi olevansa väsyneempiä aiempaan verrattuna. Neljä vastaajaa kertoi kokevansa pitkät työmatkat raskeampina kuin ennen. Neljässä vastauksessa mainittiin riittävien yöunien tärkeys fyysisen jaksamisen kannalta.

Palautuminen on tällä iällä jo hitaampaa. Tärkeää pitää unirytmiksi säännöllisenä ja nukkua ja levätä muutenkin riittävästi. Kaksi ilta-vuoroo viikossa vielä jaksaa, mutta kolmas olisi liikaa. Samoin talvella pitkät ajomatkat rasittavat.

län myötä on oppinut säätelemään tulkkaukseen käytettävän energian kulutusta, joten kuormittavuuteen voi itse vaikuttaa. Lisäksi rutiinin ja kertyneen osaamisen myötä tulkkaukset eivät kuormita samoin kuin nuorempana. Palautumiskeinoja on myös enemmän (psykkisiä ja fyysisiä) ja olen löytänyt itselleni sopivia ja tehokkaita palautumistapoja. Toisaalta, joudun myös arvioimaan teenkö tulkkauksia, jotka edellyttävät myös hyvää fyysistä kuntoa (retket, vaellukset yms.)

5.4.2 Henkinen palautuminen

Vastaajista 20 koki henkisen palautumisen muuttuneen ikääntymisen myötä, kun taas 16 ei ollut huomannut muutoksia. Viisi tulkkia ei osannut sanoa. Muutoksia kokeneista tulkeista 17 mielestä henkinen palautuminen oli muuttunut helpommaksi ja vaikeammaksi kahden tulkin mielestä. He kertoivat vaikeuden ilmenevän palautumisajan pidentymisenä sekä vaikeiden asioiden mieleen jäämisenä tulkkaustilanteen jälkeen. Yksi muutoksia kokenut tulkki ei kertonut kokemuksistaan tarkemmin.

40–44-vuotiaiden ikäryhmästä muutoksia henkisessä palautumisessa oli huomannut 61 %, 45–49-vuotiaiden ryhmästä 36 % ja 50–54-vuotiaiden ryhmästä 29 %. Tuloksista on siis huomattavissa, että muutokset henkisessä palautumisessa vähenevät iän karttuessa. Yli 55-vuotiaista toinen oli kokenut muutoksia ja toinen ei osannut sanoa. Tätä ei kuitenkaan voida huomioida päätelmissä, koska otos on niin pieni.

Ikä	40–44-vuotiaat	45–49-vuotiaat	50–54-vuotiaat	yli 55-vuotiaat
kyllä	61 %	36 %	21 %	50 %
ei	28 %	50 %	71 %	
en osaa sanoa	11 %	14 %		50 %

KUVIO 21. Muutokset henkisessä palautumisessa ikäluokittain

Työkokemuksen suhteen tulokset ovat vaihtelevampia. Alle 5 vuotta työskennelleiden ryhmästä molemmat olivat huomanneet muutoksia, 11–15 vuotta työskennelleistä 33 %, 16–20 vuotta työskennelleistä 50 %, 21–25 vuotta työskennelleistä 67 % ja yli 25 vuotta työskennelleistä 31 %.

Työkokemus	alle 5 vuotta	11–15 vuotta	16–20 vuotta	21–25 vuotta	yli 25 vuotta
kyllä	100 %	33 %	50 %	67 %	31 %
ei		33 %	43 %	17 %	62 %
en osaa sanoa		33 %	7 %	17 %	8 %

KUVIO 22. Muutokset henkisessä palautumisessa työkokemuksen mukaan

Positiiviset muutokset näkyvät tulkkaustilanteen nopeamana henkisenä käsittelynä (6). Myös työkokemus (4) ja elämäkokemus (3) auttavat käsittelemään henkistä kuormitusta ja palautumaan nopeammin. Kysyessämme fyysisestä palautumisesta kaksi vastaajaa oli viitannut enemmän henkiseen palautumiseen. He kertoivat, että nykyään työ- ja vapaa-ajan erottaminen on helpompaa. Tulkkauksen jälkeen työstä on helppo irrottautua, eivätkä asiat jää pyörimään mieleen.

Nuorempana saatoinkin jäädä enemmänkin miettimään tulkkausta ja etukäteisjännitys vei myös veronsa. Nykyisin enää harvoin tulee eteen töitä, joita stressaisin etu- tai jälkikäteen. Iän vaikutus ei siis tässä kohtaa tunnu negatiiviselta, enkä ole huomannut, että palautuminen olisi mitenkään raskaampaa, päinvastoin. Yleensä nautin tulkkaustyöstä ja saan siitä erittäin paljon (henkistä) energiaa.

Ammattitaidon ja elämäkokemuksen mukaan ainakin minun psyykkiset suojamekanismit ovat kehittyneet ja kykenen suhtautumaan kaikkeen työhöni liittyvään täysin ammatillisesti.

Henkiseen palautumiseen vaikuttaa enemmän se, että osaamisen myötä eteen tulevat työt ovat haastavampia ja siten myös kuormittavampia.

5.5 Avoimet kysymykset

Lopuksi kysyimme kuusi avointa kysymystä, joissa vastaajat saivat halutessaan kertoa yleisesti työssä jaksamisesta, elämäkokemuksen merkityksestä, ikään-

tymisen vaikutuksesta tulkkina työskentelemiseen, ikääntymisen positiivisista ja negatiivisista puolista, ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten ennaltaehkäisemisestä ja muista mieleen tulevista asioista.

Koska avoimia kysymyksiä ei ollut rajattu, myös vastauksia tuli laajasti. Olemmekin siksi koonneet avoimista kysymyksistä yleisimmin esiintyviä mainintoja. Monesta asiasta oli vain yksittäisiä mainintoja, joita emme esittele tuloksissa tarkemmin. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista.

5.5.1 Työssä jaksaminen

Kysyimme, millä tavalla ikääntyminen on vaikuttanut tulkkien työssä jaksamiseen. Kysymykseen vastasi 39 tulkkia. Vastausten perusteella ikääntyminen on vaikuttanut työssä jaksamiseen sekä parantavasti että heikentävästi, sillä molemmista oli viisitoista mainintaa. Maininnat jakaantuivat tasaisesti kaikkien ikäryhmien välillä. Samassa vastauksessa saatettiin kuitenkin mainita sekä parantavia että heikentäviä vaikutuksia. Kuudessa vastauksessa sanottiin, että ikääntyminen ei ole vaikuttanut työssä jaksamiseen millään tavalla. Nämä vastaajat eivät sijoittuneet mihinkään tiettyyn ikäryhmään.

Ikääntymisen myönteiset vaikutukset työssä jaksamiseen ilmenevät siten, että tulkki jaksaa työssään paremmin eikä väsy yhtä helposti kuin ennen. Myös stressinsietokyky on parantunut iän myötä. Ikääntymisen heikentävät vaikutukset ilmenevät muun muassa jaksamisen heikentymisenä, kuten palautumisajan pidentymisenä tai yöunien tärkeyden korostumisena. Lisäksi osa kokee fyysisen kuormittavuuden vaikuttavan työssä jaksamiseen enemmän verrattuna aiempaan. Liikunnan ja kunnosta huolehtimisen merkitys on kasvanut joidenkin vastaajien mukaan.

Ikääntyminen vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Ikääntymisessä osaa säännöstellä voimiaan työtilanteiden mukaan, sillä harvoin tulee vastaan tilannetta, jossa ei aiemmin olisi ollut. Lisäksi tulkkaustaidon kehittyessä energiaa ei kulu niin paljon tulkkauskesä kuin kenties nuorena tulkkina ja näin ollen jaksaa paremmin.

Kuitenkin huomaan pitkien yhtäjaksosten työviikkojen jälkeen kaipaavaani lepopäiviä ja kunnan yöunia.

Ei mitenkään. Olen fyysisesti erittäin hyvässä kunnossa, minulla ei ole mitään sairauksia eikä lääkityksiä, joten tunnen itseni vahvaksi ja terveeksi. Se vaikuttaa tietysti myös henkiseenkin jaksamiseen. Jaksan tulkata pitkiäkin päiviä, mutta osaan myös vaatia lepoa.

On pitänyt tehdä selvät rajat työajan ja vapaa-ajan suhteen. Myös liikunta ja hyvä kunto auttaa jaksamaan työssä paremmin.

5.5.2 Elämäkokemus

Halusimme tietää, millä tavalla elämäkokemus on vaikuttanut tulkkina työskentelemiseen. Kaikkien vastanneiden (40) mielestä elämäkokemuksen vaikutukset ovat ehdottomasti positiivisia. Kaikki tulkin henkilökohtaisessa elämässä tapahtuneet asiat ja tilanteet lisäävät ymmärrystä muita ihmisiä ja heidän elämäntilanteitaan kohtaan. Tämän ymmärryksen pohjalta tulkki osaa ennakoida tulkkaustilanteiden kulkua ja saa varmuutta tulkkaukseen. Elämäkokemuksen myötä yleistieto lisääntyy, mikä auttaa erilaisten tilanteiden ymmärtämistä ja niissä toimimista. Myös valmistautuminen on helpompaa, sillä monet asiat ovat jo entuudestaan tuttuja.

Elämäkokemus auttaa tulkkia asiakkaiden kohtaamisessa ja erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemisessa. Ymmärryksen lisääntyessä muita ihmisiä ja heidän elämäntilanteitaan kohtaan myös arvostus ja kunnioitus heitä kohtaan kasvavat. Kun on luottamusta omaan taitoihin, osaa toimia tilanteessa niin, että se etenee kaikkien osapuolten kannalta sujuvammin.

On tullut jo nähtyä ja koettua niin paljon, kaikki mitä itselle on tapahtunut, niin + kuin -, tulee hyötynä tulkkaustilanteisiin. Joko niin, että tilanne ja sen sanasto on tuttua tai sitten osaa vaan suhtautua kuulevaan ja kuuroon asiakkaaseen jotenkin... eri tavoin... inhimillisemmin, rennommin, en oikein löydä sopivaa sanaa.. Olen vain huomannut sen muutoksen itsessäni. Olen enemmän tasa-arvoinen, en "vain tulkki". Kokemus vaikuttaa sen, että tietää, mitä missäkin tilanteessa ja toimituksessa tapahtuu. Osaa ennakoida, miltä joku toimenpide tuntuu asiakkaasta kun on itsekin sen kokenut. Ikä tuo myös tiettyä etua siihen, miten asiakkaat suhtautuvat.

Ei "tytötellä", miespuolisten asiakkaiden ahdistelu/ihastumiset vähenee, on paljon yhteistä puhuttavaa naisasiakkaiden kanssa esim. odotustilanteissa kun jutellaan lapsista. Pelkkää plussaa siis kaikki.

Ehdottomasti positiivisesti!!! Aktiivisena ihmisenä yhteiskunnan elämän seuraaminen/osallistuminen on rikkaus tässä työssä. Perhe-elämän, työelämän, työkokemuksen sekä harrastusten tuoma kombinaatio on sellainen pakkaus, jonka arvon huomaa vasta iän myötä.

Otan asiat ehkä rennommin kuin uran alkuvuosina. Tietty kokemus monesta asiasta tuo työskentelyyn rauhaa. Auttaa tietenkin tilanteiden hallinnassa kun on jo ollut vastaavanlaisessa tilanteessa aiemmin. Myös elämäkokemus henkilökohtaisesti ja avioliitto, lasten syntymä ja kasvu ym. kaikki auttavat yllättävän monessa tulkkaustilanteessa. Osaa oman kokemuksen myötä ennakoida tulevaa.

5.5.3 Ikääntymisen vaikutus tulkkina työskentelemiseen

Kysyimme, millä muilla tavoilla tulkit ovat kokeneet ikääntymisen vaikuttaneen tulkkina työskentelemiseen, ja saimme 31 vastausta. Ikääntyminen vaikuttaa vastaajien mielestä tulkkina työskentelemiseen pääasiassa positiivisesti. Mikään asia ei korostunut ylitse muiden, vaan vastauksissa oli monia yksittäis-mainintoja asiasta.

Vastaajista kuusi oli huomannut, että kokeneempi tulkki herättää sekä kuulevis- sa että kuuroissa asiakkaissa enemmän luottamusta. Ikääntyminen tuo mukanaan kokemusta, mikä puolestaan lisää varmuutta tulkkina työskentelemiseen. Ammattitaito helpottaa työskentelyä ja tekee tulkkauksesta laadukkaampaa. Muutama tulkki kuitenkin kertoi miettineensä, jaksako alalla eläkeikään asti. Osa vastaajista kertoi myös välttelevänsä työtilanteita niiden liiallisen fyysisen kuormittavuuden perusteella.

Asiakkaat luottavat oletusarvoisesti enemmän tulkkiin joka on iäk- käämpi - asenne on että "vanhempi tulkki ymmärtää asian ja on eh- kä itsekin kokenut saman.."

Useissa tilanteissa kokemus tuo arvostusta ja tilanteen eri osapuol- ten luottamusta. Jos kyseessä on selvästi nuorten tilanne (esim.

urheilu vapaa-ajalla) 'vanhana' tulkkina tulee 'äitimäinen' olo ja on vaarassa tuoda kokemuksia omien lasten kautta liian lähelle työtä.

5.5.4 Ikääntymisen positiiviset ja negatiiviset puolet

Tämän kysymyksen vastauksissa tulkit kertoivat, kokevatko he ikääntymisen olevan positiivinen vai negatiivinen asia tulkin ammatissa. 40 vastaajasta selvä enemmistö piti ikääntymistä erittäin positiivisena asiana. Ikääntymistä pelkääjän positiivisena asiana piti 21 vastanneista. Viidessätoista vastauksessa mainittiin ikääntymisen vaikuttavan sekä positiivisesti että negatiivisesti, mutta kuitenkin näissä vastauksissa positiiviset vaikutukset korostuivat selvästi. Vain yksi vastaaja koki ikääntymisen vaikuttavan tulkin työhön vain negatiivisesti. Kahden vastaajan mukaan ikääntymisen vaikutuksien ei voida sanoa olevan negatiivisia tai positiivisia, sillä iällä ei pitäisi olla merkitystä työnteon kannalta.

Tärkeimpänä positiivisena tekijänä mainittiin kaikenlainen kokemus, joka auttaa tekemään työtä paremmin. Positiivisena koettiin myös se, että ikä tuo varmuutta ja herättää asiakkaissa luottamusta. Negatiivisia tekijöitä olivat fyysisen kunnon, jaksamisen ja aistitoimintojen heikentyminen. Osassa vastauksista mainittiin negatiivisena puolena myös se, että nuoret asiakkaat saattavat mieluummin haluta nuoren tulkin tiettyihin tilanteisiin tai tulkki itse saattaa tuntea olonsa täti-mäiseksi nuorten parissa. Toisaalta osa vastaajista kokee, että monet vanhemmista asiakkaista pitävät enemmän kokeneemmista tulkeista.

En haluaisi olla 20v. vaan tämä ikä on paras ikä. Vanhemmat asiakkaat pitävät vanhemmista. Nautin työstäni enemmän nyt kun nuorempana.

Molempia. Aina ei kokenut/ikäntynyt tulkki ole pätevin.

Henkisesti positiivinen asia, fyysisesti negatiivinen asia.

Ehdottomasti positiivinen, elämäkokemus kertyy iän myötä. Kokemuksen myötä rakentuu käsitys itsestä ja toisaalta antaa pohjaa erilaisten tilanteiden laajempaan ymmärtämiseen.

5.5.5 Ikääntymisen mukanaan tuomien haasteiden ennaltaehkäisy

Halusimme tietää, ovatko tulkit yrittäneet ennaltaehkäistä ikääntymiseen liittyviä haasteita. Vastauksia saimme 40. Suurin osa vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota haasteiden ennaltaehkäisyyn, mutta kaikista ikäryhmistä löytyi kuitenkin myös vastaajia (8), jotka eivät kokeneet tarvetta ennaltaehkäistä tulevia muutoksia. Hieman yli puolet ennaltaehkäisyyn huomiota kiinnittäneistä vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa ylläpitääkseen työkykyään. Muita asioita, joihin vastaajat kiinnittävät huomiota, ovat ruokavalio sekä riittävä unensaanti. Lisäksi osa vastaajista mainitsi harrastavansa aivojumbppaa, esimerkiksi tekemällä ristikoita ja sudokuja.

Käyn säännöllisesti työterveyshuollon tarkistuksissa ja julkisen terv.huollon seulonnoissa. Olen opetellut lisäämään liikuntaa ja pidän huolen riittävästä unensaannista. Taukojumppaan työpäivän aikana ja käyn aina tarpeen mukaan (1-2 vuodessa useamman kerran kuurin) hierojalla. Syön terveellisesti, mutta en tiukkaipoisesti. Tarkistutan näköni parin vuoden välein. Pyrin varaamaan riittävästi aikaa palautumiselle etenkin pidempien työrupeamien jälkeen. Pidän yksittäisiä vapaapäiviä myös normaalin lomakauden ulkopuolella. Suojelen kuuloani eli vältän melua. Yritän pitää ammattitaitoani ajan tasalla, jotta henkinen kuormitus ei lisääntyisi, vaikka tulkkaus ei olekaan päätehtäväni.

5.5.6 Muita ajatuksia

Kyselyn lopuksi tulkit saivat kertoa vapaasti muita aiheeseen liittyviä ajatuksia. 25 tulkkiä kertoi vielä ajatuksiaan. Mikään seikka ei korostunut vastauksissa ylitse muiden, mutta seuraavat asiat mainittiin muutaman kerran. Itsestään huolehtimista pidettiin tärkeänä. Itsestään huolehtimiseen kuuluvat sekä henkinen että fyysinen hyvinvointi. Henkistä hyvinvointia voi ylläpitää huolehtimalla vapaa-ajan riittävydestä ja esimerkiksi kouluttamalla itseään. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta liikunta koettiin tärkeäksi.

Vastauksissa korostui myös asenteen merkitys. Jokaisella ihmisellä ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat yksilöllisiä. Asenne ratkaisee, miten yksilö suhtautuu kokemuksiinsa muutoksiin. On hyvä, että mahdolliset muutokset tunnustetaan ja hyväksytään, kun niitä ilmenee. Muutokset eivät kuitenkaan tarkoita, että yksilö olisi vanha. Muutosten ei tarvitse antaa vaikuttaa työelämään, kun niihin reagoidaan niiden vaatimalla tavalla. Ikä on vain numero, asenne ratkaisee.

Vastavalmistuneena en liikkunut juuri lankaan ja kunto oli rapainen. Nyt olen varmasti elämäni kunnossa ja tästä aion pitää kiinni loppuun asti.

Ikääntymisen tiedostaa ehkä selvimmin tehdessään töitä nuorempien tulkkien kanssa (joista monet sopisivat omiksi lapsiksi). Näkemys työhön usein poikkeaa suurestikin ja kuormittavuus, osaaminen yms. muodostuvat ihan eri tekijöistä. Pari-, tiimityöskentelyssä tuntuu joskus oudolta (ei välttämättä negatiivisessa mielessä), kun tehdään samaa työtä ihan eri lähtökohdista. Nuorten kollegojen näkemykset alaa koskeviin seikkoihin ovat usein antaneet itselle uutta pohdittavaa. Vielä lopuksi: ASENNE RATKAISEE, myös ikääntymisessä.

5.6 Tulosten yhteenveto

Fyysisistä muutoksista selkeimmin vastauksista nousivat esille näön heikkeneminen ja muutokset tuki- ja liikuntaelimissä. Fyysisessä kuormittavuudessa muutoksia oli kokenut suunnilleen puolet vastaajista. Kuulon muutokset eivät olleet yleisiä, mutta mahdollisten muutosten vaikutukset olivat huomattavia. Moni vastaajista oli käyttänyt terveydenhuollon palveluja, mutta syiden ei voida sanoa johtuvan ikääntymisestä. Vastausten perusteella ei voida sanoa, että viittomakielentulkin työ edistäisi minkään tietyn sairauden kehittymistä tai puhkeamista.

Kognitiivisista muutoksista tulkkauksen prosessin hallinnan koettiin selkeästi parantuneen iän ja kokemuksen myötä. Muutokset muistissa ja keskittymiskyvyssä olivat yksilöllisiä. Fyysinen palautuminen koettiin pääasiassa raskaammaksi, kun taas henkinen palautuminen koettiin helpommaksi. Ikääntymisen koettiin vaikuttavan työssä jaksamiseen sekä parantavasti että heikentävästi. Ikäänty-

misen mukanaan tuomien muutosten ennaltaehkäisyssä tärkeimmäksi tekijäksi koettiin liikunta. Ikääntyminen koettiin selvästi enemmän positiivisena kuin negatiivisena asiana viittomakielentulkin työssä. Elämäkokemuksen karttuminen vaikuttaa työhön pelkästään positiivisesti.

Joidenkin kysymysten vastauksista oli selkeästi huomattavissa eroja vastaajien ikäryhmien välillä ja joissakin muutosten osuus nousi tai laski ikäryhmän mukaan. Ikääntyminen näyttäisi siis vaikuttavan tiettyjen muutosten ilmenemisen määrään, kuten muutoksiin näössä tai tuki- ja liikuntaelimissä. Työkokemus puolestaan vaikuttaa esimerkiksi työn fyysisen kuormittavuuden kokemiseen. Ikääntyminen ja työkokemuksen määrä saattavat siis vaikuttaa viittomakielentulkin työhön.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako ikääntyminen viittomakielentulkin työhön ja millaisia mahdolliset vaikutukset ovat. Rajasimme aiheemme fyysisiin ja kognitiivisiin muutoksiin sekä palautumiseen, sillä ne liittyvät olennaisesti viittomakielentulkin työhön. Halusimme kartoittaa sekä positiivisia että negatiivisia ikääntymiseen liittyviä muutoksia näillä osa-alueilla.

Tekemämme kyselyn vastausten perusteella voimme huomata, että ikääntyminen vaikuttaa fyysisiin ja kognitiivisiin toimintoihin sekä henkisiin voimavaroihin eri tavoin. Näyttäisi siltä, että ikääntymisen myötä fyysiset toiminnot, kuten näkö, kuulo ja fyysinen jaksaminen, heikentyvät. Kognitiivista muutoksista tulkkausprosessin hallinnan koettiin ikääntymisen ja työkokemuksen myötä kehittyneen huomattavasti. Muutokset muistissa ja keskittymiskyvyssä vaihtelivat yksilöllisesti. Henkisissä voimavaroissa, kuten kokemuksen tuomassa varmuudessa ja henkisessä palautumisessa, kehitys on positiivista. Tuloksemme tukevat lähdekirjallisuudesta saatua tietoa siitä, että asiantuntijuus korostuu ikääntymisen myötä saadun kokemuksen kautta.

Vaikka fyysiset toiminnot heikentyvät, vaikutukset tulkin työhön ovat vähäiset. Osa vastaajista kertoi kuitenkin, että fyysisiin muutoksiin on pitänyt reagoida jollakin tavalla, esimerkiksi kiinnittämällä enemmän huomiota fyysisestä kunnosta huolehtimiseen. Fyysiset muutokset ovat yksilöllisiä, mutta suuri osa vastaajista ei kokenut niiden vaikuttavan oleellisesti viittomakielentulkin työhön. Fyysiset muutokset ovat luonnollinen osa ikääntymistä.

Henkisiin voimavaroihin ikääntymisellä on pääasiassa positiivinen vaikutus. Ikä ja kokemus tuovat varmuutta ja ammatillista osaamista. Ikääntyminen vaikuttaa myös henkiseen palautumiseen, esimerkiksi taitona erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Vastauksista oli huomattavissa, että elämäkokemuksen merkitys viittomakielentulkin työssä koettiin erittäin tärkeänä. Henkisten muutosten vaiku-

tukset koettiin viittomakielentulkin työn kannalta merkittävämpinä, kuin fyysisten muutosten vaikutukset.

Opinnäytetyömme teoriaosuus ja tutkielmamme tulokset tukevat hyvin toisiaan. Lähdekirjallisuuden perusteella fyysinen suorituskyky voi alkaa heiketä jo 30. ikävuoden jälkeen ja näön muutokset ovat yleisiä 40. ikävuodesta lähtien. Nämä tiedot kävivät selvästi ilmi myös kyselymme vastauksissa, sillä suurin osa vastaajista oli kokenut muutoksia näössä sekä työn fyysisessä kuormittavuudessa ja tuki- ja liikuntaelimissä.

Olemme toteuttamaamme kyselyyn pääasiassa tyytyväisiä, sillä vastausprosenttimme oli hyvä ja saimme vastauksia laajasti erilaisista ikääntymiseen liittyvistä asioista. Olisimme kuitenkin voineet muotoilla jotkin esittämistämme kysymyksistä tarkemmin, sillä joihinkin kysymyksiin oli vastattu osittain asian vierestä. Lisäksi olisimme voineet korostaa kysymyksissämme vielä selvemmin sitä, että haimme näkökulmia sekä positiivisiin ja negatiivisiin muutoksiin.

Kyselymme näytti herättävän osassa vastaajista negatiivisia tunteita. Luulemme sen johtuvan siitä, että ikääntyminen aiheena saattaa olla arka. Juuri aiheen arkuuden vuoksi meidän oli vaikea määritellä ikääntymisestä käytettävä termi, sillä emme halunneet loukata ketään. Lähdekirjallisuuden perusteella normaaliin ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat tavallisesti noin 40 vuoden iässä, ja siksi rajasimme tutkielmamme kohderyhmän 40 vuotta täyttäneisiin viittomakielentulkkeihin. Emme kuitenkaan tarkoittaneet, että tämänikäiset olisivat vanhoja. Vaikka pyrimme tekemään kyselystämme neutraalin, muutama vastaaja koki sen negatiivisena ja jopa hyökkäävänä. Tämä saattoi vaikuttaa heidän vastauksiinsa. Se näkyi heidän vastauksissaan siten, että muutoksia ei tarkasteltu neutraalisti, vaan ikääntymistä ja siihen liittyviä muutoksia puolusteltiin ja negatiivisia muutoksia vähäteltiin.

Opinnäytetyömme on ensimmäinen Suomessa tehty tutkielma siitä, miten ikääntyminen vaikuttaa viittomakielentulkin työhön. Työmme on yleiskatsaus aiheeseen, mikä luo pohjaa monille jatkotutkimusaiheille. Jatkossa voitaisiin tutkia esimerkiksi tarkemmin jotain työssämme esiintynyttä aihetta, kuten palau-

tumista, ikääntymisen näkökulmasta. Ikääntymisen vaikutuksia voitaisiin tutkia myös suomen kielelle tulkkauksen näkökulmasta, esimerkiksi miten ikääntyminen vaikuttaa ääntöelimistön toimintaan. Aiheemme pohjalta voitaisiin myös kartoittaa tulkkien tapoja ennaltaehkäistä ikääntymiseen liittyviä työhön vaikuttavia muutoksia. Mielenkiintoista olisi myös tutkia yleisesti ikärasismia viittomakielentulkin työssä.

Tavoitteenamme oli myös, että työstämme olisi hyötyä mahdollisimman monelle viittomakielentulkille sekä työterveyshuollolle. Saimme vastauksista tietoa monista ikääntymiseen liittyvistä muutoksista ja niiden vaikutuksista viittomakielentulkin työhön. Opinnäytetyöstämme tulkit voivat saada tietoa normaaliin ikääntymiseen liittyvistä muutoksista ja verrata niitä omaan kokemuksiinsa. Työstämme nousee vahvasti esille se, että ikääntyminen on tulkin työssä enemmän positiivinen kuin negatiivinen asia, ja asenne ikääntymistä kohtaan on tärkein.

LÄHTEET

- Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Nurmi, Jari-Erik; Pulkinen, Lea & Ruoppinen, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Erkinjuntti, Timo; Alhainen, Kari; Rinne, Juha & Huovinen, Maarit 2009. Muistatko? Muisti ja sen sairaudet. Helsinki: Duodecim.
- Hynynen, Heidi; Pyörre, Susanna & Roslöf, Raija 2003. Elämä käsillä. Viittomakielentulkin ammattikuva. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 5. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Härmä, Heidi & Dunderfelt-Lövegren, Eeva 2011. Työikäisen muisti. Teoksessa Heidi Härmä & Sirpa Granö (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOY, 18–51.
- Härmä, Heidi; Hänninen, Ritva & Suhonen, Jaana 2011. Muisti kuormittuu ja kaipaa huoltoa. Teoksessa Heidi Härmä & Sirpa Granö (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOY, 54–107.
- Jokinen, Markku 2000. Kuurojen oma maailma - kuurous kielenä ja kulttuurina. Teoksessa Anja Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 79–101.
- Karhunmäki, Eliisa; Lehtonen, Mari; Nieminen, Kari & Syrjäkallio-Ylitalo, Marja 2009. Päästä varpasiin. Ihmisen anatomia ja fysiologia. Helsinki: Edita Prima.
- Kuikka, Pekka; Pulliainen, Veijo; Hänninen, Ritva 2001. Kliininen neuropsykologia. Helsinki: WSOY.

Kuuloliitto i.a. Ikäkuulo. Viitattu 1.12.2011.

<http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/ikakuulo/>

Laki vammaisten henkilöiden tulkkauspalveluista 133 / 2010. 19.2.2010. Viitattu

6.12.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20100133>.

Lappi, Päivi 2000. Viittomakielen lainsäädännöllinen asema. Teoksessa Anja Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 71–78.

Leppäluoto, Juhani; Kettunen, Raimo; Rintamäki, Hannu; Vakkuri, Olli; Vierimaa, Heidi & Lätti, Soile 2007. Anatomia ja fysiologia: rakenteesta toimintaan. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Nisula, Marjukka 2012. Kuvittele – käytä mielikuvaa. Sarja F. Katsauksia ja aiheistoja 4, 2012. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.3.2012. <http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-kuvittele-kayta-mielikuvaa-2012.pdf>.

Parker, Steve 2010. Ihmiskeho - Ensyklopedia. Helsinki: Readme.fi.

Rissanen, Terhi 2006. Viittomakielen rakenteen visuaalisuudesta ja ikonisuudesta. Teoksessa Niina Hytönen & Terhi Rissanen (toim.) Käden käänteessä - Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä. Helsinki: Finn Lectura, 26–64.

Salmi, Eeva & Laakso, Mikko 2005. Maahan lämpimään - Suomen viittomakielisten historia. Helsinki: Libris.

Sand, Olav; Sjaastad, Øystein V., Haug, Egil; Bjälje, Jan G. 2011 Ihminen: fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

Saresvuo, Johanna & Ojanen, Sirkka-Liisa 1988. Tulkin käsikirja. Helsinki: Gaudeamus.

- Seppänen, Matti 2011. Lääkärikirja Duodecim. Ikänäkö. Viitattu 30.10.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00817.
- Suhonen, Sirpa 2012. Terminologi, Sanastokeskus TSK. Helsinki. Sähköposti viesti 21.3.2012. Vastaanottaja Laura Korpi.
- Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a. Viittomakielen tulkin ammattisäännöstö. Työolosuhteet. Viitattu 28.3.2012.
<http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/ammatti/viittomakielen-tulkin-ammattisaannosto/>.
- Tommola, Jorma 2006. Tulkkaus kognitiivisesta näkökulmasta. Teoksessa Niina Hytönen & Terhi Rissanen (toim.) Käden käännteessä - Viittomakielen kääntämisen ja tulkkauksen teoriaa sekä käytäntöä. Helsinki: Finn Lectura, 128–142.
- Vierimaa, Heidi & Laurila, Mirja 2009. Keho: anatomia ja fysiologia. Helsinki: WSOY oppimateriaali.

LIITE 1: Kysely

TAUSTATIEDOT

1. Oletko

- Nainen
- Mies

2. Ikä

- 40 – 44
- 45–49
- 50–54
- 55–59
- yli 59-vuotias

3. Oletko

- kuuro
- kuuleva

4. Kuinka kauan olet työskennellyt tulkkina?

- alle 5 vuotta
- 6 – 10 vuotta
- 11 – 15 vuotta
- 16 – 20 vuotta
- 21 - 25 vuotta
- yli 25 vuotta

5. Kerro koulutustaustasi (viittomakielialan ja muu mahdollinen koulutus).

FYYSISET MUUTOKSET

6. Onko näössäsi tapahtunut muutoksia ikääntymisen myötä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

7. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, milloin muutokset ovat alkaneet? Millaisia muutokset ovat olleet ja miten ne ovat vaikuttaneet työhösi?

8. Onko kuulossasi tapahtunut muutoksia ikääntymisen myötä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

9. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, milloin muutokset ovat alkaneet? Miten ne ovat vaikuttaneet työhösi?

10. Onko työn fyysinen kuormittavuus muuttunut ikääntymisen myötä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miten muutokset näkyvät?

12. Onko liikunta- ja tukielimissäsi tapahtunut muutoksia ikääntymisen myötä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

13. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia muutoksia on tapahtunut?

14. Koetko, että ikääntymisen myötä tulkin työ on edistänyt jonkin sairauden puhkeamista tai kehittymistä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

15. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, minkä sairauden ja miten?

16. Oletko joutunut käyttämään terveydenhuollon palveluja tulkin työstä seuraneiden vaivojen vuoksi?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

17. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, mitä palveluja, missä iässä ja miksi?

KOGNITIIVISET MUUTOKSET

18. Onko muistissasi tapahtunut muutoksia ikääntymisen myötä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

19. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia ja miten ne ovat vaikuttaneet tulkin työhön?

20. Onko keskittymiskyvyssäsi tapahtunut muutoksia ikääntymisen myötä (esimerkiksi ympäristön häiriötekijöiden vaikutus tarkkaavaisuuteen)?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

21. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia muutokset ovat olleet?

22. Oletko huomannut muutoksia tulkkausprosessin hallinnassa (esim. tilanteen hallinta, oman tulkkauksen analysointi tulkkausprosessin aikana ym.) ikääntymisen myötä?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

23. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia muutokset ovat olleet?

PALAUTUMINEN

24. Onko ikääntyminen vaikuttanut fyysiseen palautumiseesi tulkkauksen jälkeen?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

25. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, miten?

26. Onko ikääntyminen vaikuttanut henkiseen palautumiseesi tulkkauksen jälkeen?

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

27. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, miten?

MUUTA

28. Miten ikääntyminen on vaikuttanut työssä jaksamiseesi?

29. Millä tavoin elämäkokemus on vaikuttanut tulkkina toimimiseen?

30. Millä muilla tavoin koet ikääntymisen vaikuttavan tulkkina työskentelemiseen?

31. Koetko ikääntymisen olevan positiivinen vai negatiivinen asia tulkin ammatissa? Kerro esimerkkejä.

32. Oletko yrittänyt ennaltaehkäistä ikääntymisen mukanaan tuomia haasteita?

33. Mitä muuta haluat kertoa aiheeseen liittyen?

LIITE 2: Saatekirje

Hei!

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun neljännen vuoden viittomakielen tulkkiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä ikääntymisen vaikutuksista viittomakielen tulkin työhön. Jos olet 40 vuotta täyttänyt viittomakielen tulkki, toivomme, että vastaat kyselyymme. Tutkimusten mukaan fyysiset ja kognitiiviset muutokset alkavat noin 40 vuoden iässä ja siksi olemme rajanneet otoksemme 40 vuodesta ylöspäin. Tässä iässä myös elämäkokemus näkyy voimavarana tulkin työssä.

Käytämme tutkimuksessamme termiä ikääntyminen kuvaamaan niitä muutoksia, joita ihmisessä tapahtuu ajan kuluessa. Ikääntymisellä emme tarkoita vanhuutta. Tutkimuksessamme haluamme selvittää, mitkä ovat yleisimpiä ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia tulkeilla ja missä iässä nämä muutokset alkavat. Haluamme selvittää sekä negatiivisia että positiivisia muutoksia. Huomioithan tämän vastatessasi kysymyksiin.

Tavoitteenamme on, että tutkimustuloksemme olisivat hyödyksi kaikille viittomakielen tulkeille, iästä ja työvuosien määrästä riippumatta. Vastavalmistuneet tulkit saavat tietoa mahdollisista tulkin työhön vaikuttavista ikääntymisen mukanaan tuomista muutoksista. Pidempään alalla olleet viittomakielen tulkit voivat vertailla tutkimustuloksia omiin kokemuksiinsa. Tutkimustuloksia voidaan käyttää myös työterveydenhuollossa. Koska viittomakielen tulkkaus on Suomessa alana nuori, ikääntymisen vaikutusta tulkin työhön ei ole aiemmin tutkittu.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 20 minuuttia. Mikäli haluat jostain syystä keskeyttää kyselyyn vastaamisen, voit jatkaa sitä myöhemmin. Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Halutessasi voimme lähettää kyselyn myös paperiversiona. Ota tällöin yhteyttä sähköpostitse niin lähetämme kyselyn. Mikäli ha-

luat kysyä jotain tutkimukseemme liittyen, tai haluat myöhemmin kertoa lisää aiheeseen liittyen, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen – –.

Vastaathan 18.11.2011 mennessä. Kyselyyn pääset seuraavasta linkistä.

<http://www.webropolsurveys.com//S/9F5842896C6F4B03.par>

Ystävällisin terveisin,

Viittomakielen tulkkiohjelmat

Elli Kulmala, Marjaana Laakso ja Marleena Sihvonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu