

# Kuuloviesti

3/2023

kuuloliitto.fi



**Vanhusasiavaltuutettu  
Päivi Topo: ikääntyneiden  
hoivapalvelut ja digituki  
turvattava** ● 8

**Kuulolla  
kesäteatterissa  
– Kuuloliiton uusi  
kampanja** ● 12



## 8 **Vanhusasiavaltuutettu** Päivi Topo: ikääntyneiden hoivapalvelut ja digituki turvattava

### ●●●● 12 **Kuulolla kesäteatterissa**

Kuuloliiton uusi kampanja edistää teattereiden saavutettavuutta.

### ●●●● 15 **Kuule ja muista -hanke**

Kuulon ja näön haasteet vaikuttavat ikääntyneen muistiin ja toimintakykyyn.

### ●●●● 24 **Nuoretkin haluavat vaikuttaa**

KANNEN KUVA: RODEO.FI

Seuraavaa lehteä varten toimitettavan aineiston tulee olla toimituksessa viimeistään 19.8.2023.

Kuuloliitto ry:n julkaisu  
88. vuosikerta,  
5 kertaa vuodessa.

Seuraavaa lehteä varten  
toimitettavan aineiston  
tulee olla toimituksessa  
viimeistään 19.8.2023.

#### **Kuuloliitto ry**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki  
Puh. (09) 5803 830  
kuuloviesti@kuuloliitto.fi

#### **Vastaava päätoimittaja**

Sanna Kaijanen  
p. 040 508 1716

#### **Päätoimittaja**

Juha Hietala  
p. 050 569 7978

#### **Toimitus**

Annette Fagerström  
p. 044 7022 747

#### **Toimitusneuvosto**

pj. Leena Olsbo-Rusanen  
Alpo Pulkkanen  
Taru Reinikainen

#### **Kuuloviestin tilaukset ja osoitteenmuutokset**

www.kuuloliitto.fi  
tai (03) 552 2111  
Tilaushinta 35 € vsk  
muille kuin jäsenille

#### **Ilmoitusmyynti**

Markku Pentikäinen,  
TJM-Systems Oy  
puh. 040 755 6097  
markku.pentikainen@tjm-  
systems.fi

#### **Sivunvalmistus**

Etusivupaja – Loimaa

#### **Painopaikka**

PunaMusta Oy

www.kuuloliitto.fi  
www.moottorikorvat.net  
ISSN-L 0023-5741  
ISSN 0023-5741 (painettu)  
ISSN 2242-6752 (verkkolehti)



## Järjestöjen yhteiskunnallinen merkitys unohtumassa?

**Sosiaali- ja terveysalan järjestöt**, kuten Kuuloliitto, rakentavat kansalaisyhteiskuntaa, joka koostuu kansalaisten omaehtoisesta toiminnasta, jolla rakennetaan yhteistä hyvää. Järjestöt ovat olleet rakentamassa Suomesta hyvinvointivaltiota ja vahvistavat demokratiaa tuomalla eri tavoin heikoimmassa asemassa olevien ihmisten ääntä yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Järjestöjen toimintaedellytyksiin kohdistuu paljon paineita, sillä niiden toiminta on näkynyt hallitusneuvottelujen leikkauslistoilla. Vuonna 2021 solmittiin parlamentaarinen sopu eri puolueiden välillä kansalaisyhteiskunnan rahoituksen turvaamisesta myös lähivuosille. Tästä sovusta on pidettävä kiinni.

Tätä lukiessasi Suomella on toivottavasti uusi hallitus. Toivon mukaan sellainen, joka arvostaa ja sitoutuu tukemaan kansalaisjärjestöjen tekemää arvokasta työtä sairaiden, pienituloisten ja vammaisten ihmisten hyväksi. Sellainen, joka ei käännä selkäänsä niille, joiden oma ääni ei kuulu yhteiskunnassa ja jotka eivät syystä tai toisesta voi puhua omasta puolestaan. Sellainen, joka ei käännä selkäänsä heikoimmassa asemassa oleville ihmisille.

Järjestöt tarjoavat monelle äärimmäisen tärkeää vertaistukea, mutta ne tekevät paljon muutakin. Me tarjoamme palveluja, vaikutamme lainsäädäntöön, vahvistamme oman kohderyhmämme osallisuutta ja valvomme heidän etujaan sekä oikeuksiaan. Toimintamme on usein ennaltaehkäisevää, jolloin yhteiskunta säästää raskaamman hoidon, hoivan ja palvelujen kustannuksissa. Työllistämme myös laajan joukon eri tavoin vammaisia ja pitkäaikaissairaita ihmisiä.

Meillä on pyyntö teille kaikille: tehkää Kuuloliiton ja muiden järjestöjen toimintaa näkyväksi, kertokaa niiden merkityksestä itsellenne ja läheisillenne, tuokaa rohkeasti omat kokemuksenne esille ja kannustakaa ihmisiä lähtemään mukaan järjestötoimintaan. Teitä kaikkia nimittäin tarvitaan!

**Sanna Kaijanen**  
Toiminnanjohtaja



## Kunnon kuusaalain 2023 -tunnustus Hannele Löyttylle

Palkinto myönnettiin osastonsihteeriksi Hannele Löyttylle, sillä hän on ollut aktiivisesti mukana terveyteen keskittyvissä kansalaisjärjestöissä ja toiminut ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä edistävässä Kuusankosken Apuva ry:ssä. Diplomin myönsi Kuusankosken Rotaryklubi. Löytty on myös Kuuloliiton hallituksen jäsen.

## Suomalaiset auttoivat vammanaisia ja pitkä- aikaissairaita 965 000 eurolla

Suomen vanhimpiin keräyksiin kuuluva Pieni ele-  
-vaalikeräys keräsi vapaaehtoisten avulla lähes miljoona euroa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi. Suomalaisten halu auttaa näkyi tuoton nousemisena 94 prosenttia vuoden 2022 keräyksestä, kun koronarajoitukset eivät enää vaikuttaneet ihmisten toimintaan. Suurin osa lahjoituksista annettiin käteisenä eduskuntavaalien äänestyspaikoilla olevien keräyspisteiden lippaisiin.

## Hallituksen päätöksiä

Maaliskuun kokouksessa hallitus hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2022 ja päätti, että kertomus julkaistaan tiivistelmänä ja esitetään liittokokoukselle lokakuussa.

Hallitus hyväksyi tilinpäätöksen tilikaudelta 1.1.2022 –31.12.2022. Vuoden 2022 tulos oli 59 238 euroa ylijäämäinen. Lisäksi hallitus hyväksyi täsmennykset vuoden 2023 talousarvioon. Budjetoitu ylijäämä vuodelle 2023 on 92 400 euroa.

**SAVE THE DATE!**

**Valtakunnalliset tapahtumat**

- 4.-6.8. Moottorikorvien kesäpäivät
- 14.-17.9. Vaellus, Pohjois-Suomi
- 24.-26.11. Pikkujoulut + yleiskokous

Näiden lisäksi järjestämme myös alueellisia tapahtumia.

Tarkemmat tapahtumatiedot julkaistaan lähempänä tapahtuman ajankohtaa. Seuraa somekanavamme niin tiedät milloin tapahtuu.

**MOOTTORIKORVAT**

**Kuuloliitto**

**RETKEILYVIIKKO KOPOLAN JA KUHMOISTEN MAISEMISSA 17-21.7.2023**

Ohjelmassa muun muassa Retket Isojärven kansallispuistoon ja Kuhmalsten metsiin sekä eräopas Minna Jokosuo kertomassa retkellystä, vaeltamisesta ja varustelusta.

Viikko ei ole esteetön, joten toivomme osallistujilta kohtuullista kuntoa ja reipasta mieltä. Vetäjinä Kirsi Mikkonen ja Hannu Nuutila.

Osallistumismaksu omilla linvaatteilla 200 €/hlö, Kuuloliiton jäsenille 190 €/hlö. Ilmoittautumiset 30.6 mennessä sähköisesti Kuuloliiton sivuilla tai (sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, p. 040 770 3803). Lisätietoja: kirsi.mikkonen@outlook.com.

# On arvovalintojen aika

**Järjestö- ja yhdistystoiminnalla** on Suomessa pitkät ja kunniaakkaat perinteet. Yhdistykset toteuttavat paljon erilaista toimintaa järjestöjen avulla, jolla on sekä rahallista merkitystä että myös sellaista merkitystä, jonka arvottaminen on huomattavasti vaikeampaa. Tällaisia vaikeammin arvoitettavia asioita ovat esim. vertaistuen tuomat positiiviset vaikutukset, syrjäytymisen väheneminen, toimintakyvyn pysyminen parempana ikääntyessä. Kuuloliiton tehtäväkenttää on vaikuttamistyö, jolla pyritään vähentämään kuulovaurioiden syntymistä ja kuulovammojen haittojen vaikutusta elämään. Tällaisten asioiden tarkka arvottaminen on vaikeaa, jollei mahdotonta. Kuitenkin järjestöjen ja yhdistysten tuottamalle toiminnalle on selkeä tarve. Yhteiskunnan tarjoamien palvelujen jatkeeksi tarvitaan järjestöjen ja yhdistysten tuottamia palveluja ja toimintaa.

Kuuloyhdistykset tuottavat valtavan määrän erilaista toimintaa ja palveluita, joihin osallistuu tuhansia ihmisiä vuosittain. Yhdistysten tuottamat kuulokojeiden käyttökoulutukset, kuulolähipalvelut, tinnitusillat yms. ovat loistavia esimerkkejä toiminnasta, jolle on kysyntää. Näihin tapahtumiin osallistuu joukolla kaikenlaisia ihmisiä, jotka eivät ole pelkästään yhdistysjäseniä, vaan myös suurta yleisöä. Tällä yhdistystoiminnalla kurotaan umpeen sitä yhteiskunnan tarjoamien palvelujen ja tavallisen kansalaisen väliin jäävää rakoa, jota ei mikään muu taho täytä. Sitä pyörittävät tuhannet uskolliset vapaaehtoiset yhdistysjäsenet ympäri Suomen.

Yhdistykset saavat yhteiskunnalta avustusta toiminnan toteuttamiseen. Avustukset ovat hyvin pieniä ja vapaaehtoistyön osuus ja merkitys on aivan keskeinen. Tällainen toiminta on juuri sitä, jonka arvottaminen on vaikeaa. Tästä toiminnasta syntyneitä hyötyjä ei voida siirtää helposti Excel-taulukkoon ja osoittaa sen merkitystä valtakunnallisella tasolla rahallista hyötyä tuot-



tavaksi toiminnaksi. Mutta, kun käytännön tasolla voi todeta, että yhdistysten palvelujen kautta joku saa tietoa tai apua tarvitsemaansa pulmaan, on se arvokasta hänelle itselleen ja myös yhteiskunnallisesti tärkeää. Hyviä esimerkkejä tällaisista palveluista on paljon, yksi mainio sellainen on kuulokojeiden käytön opastaminen yhdistyksissä ja kuulolähipalvelu.

Suomeen leivotaan uutta hallitusta ja sen myötä uutta hallitusohjelmaa. Toivottavasti uusi hallitusohjelma tulee huomioimaan myös järjestö- ja yhdistyskentän toimintaedellytykset ja varmistaa, että toimintaan saadaan jatkossakin riittävät rahalliset resurssit ja tämä toiminta nähdään arvokkaana muullakin tavalla kuin vain Excelin kautta. Jokainen yhdistysten järjestämä tapahtuma, josta joku on saanut tietoa tai apua kuulolaitteiden käyttöön, on ollut yhteiskunnan kannalta tärkeä ja on osaltaan parantanut avun saajan elämänlaatua sekä vähentänyt julkisten palvelujen käyttötarvetta ja tuonut säästöjä. Olemme omasta yhdistystoiminnastamme valtavan ylpeitä, pidetään yhdistystoiminnan toimintaedellytykset kunnossa. On arvovalintojen aika.

**Jouni Aalto**

*Kuuloliiton puheenjohtaja*

## ● Virtuaaliluonto tuo luonnon terveysvaikutukset sisätiloihin

**Luonnossa oleskelu** parantaa tutkitusti terveyttä ja hyvinvointia. Se kohentaa mielialaa, auttaa tunteiden säätelyssä ja nopeuttaa stressistä palautumista. Näitä vaikutuksia tarvitaan päivittäin esimerkiksi työympäristössä, mutta harvalla on työpäivän aikana mahdollisuus päästä luontoon.

Luonnonvarakeskuksen tutkimuksen mukaan virtuaalisella luonnolla on saman tyyppisiä vaikutuksia kuin oikealla luontokäynnillä. Virtuaaliluontotila VirtuLabissa (kuvassa) luontoympäristö voidaan tuoda korkealaatuisin audiovisuaalisin keinoin sisätiloihin. VirtuLabissa tutkitaan virtuaaliluonnon mahdollisuuksia, kuten virtuaalisten luontoympäristöjen vaikuttavuutta sekä teknologisia ratkaisuja. Tilassa voi kokea luontoelämyksiä silloin, kun luontoon ei ole helppo päästä.

**Lähde: Luonnonvarakeskus**



KUVA: TUOMAS KARI

## ● Käytä kypärää, aivosi kiittävät

**Pyöräilemään lähtiessä** kannattaa napata kypärä mukaan. Onnettomuuden sattuessa kypärän käyttö laskee kuolettavan päävamman todennäköisyyttä peräti 65 prosentilla. Pyöräily ja päihteet ovat sen sijaan huono



KUVA: RODEO.FI

yhdistelmä: 50 prosenttia aivovammoista syntyy alkoholin vaikutuksen alaisena.

Suurin osa aivovammoista kohdistuu nuoriin, ja niiden vaikutus kumuloituu elämän aikana. Yksittäinen aivovamma ei välttämättä näy tai tunnu, mutta vaikutukset tulevat esiin, jos vammoja tulee useammin. Vaikutukset ilmenevät useimmiten jälkikäteen, jopa vuosien päästä.

**Lähde: Aivosäitiö**

## ● Helpotusta ahdistukseen

**Ihmiset tunnistavat** yhä useammin kokevansa ahdistusta. Ahdistus on hyvin inhimillinen, tärkeä ja yleinen tunne. Terveyskirjaston TUTKI-työkalu tarjoaa avaimet ahdistuksen itsehoitoon.

Aiheita voi työstää itsekseen tai keskustelemalla läheisten kanssa. Parasympaattista hermostoa aktivoivat hen-

gitys- ja tietoisien läsnäolon harjoitukset rauhoittavat kehoa ja auttavat stressin säätelyssä. Myös sen ymmärtäminen, että ahdistukseen liittyvät ajatukset ja tunteet ovat ohimeneviä, voi helpottaa.

**Lisätietoja:** [www.terveyskirjasto.fi/dlk01328](http://www.terveyskirjasto.fi/dlk01328)

## ● Vireyttä seniorivuosiin ja vinkkejä hyvään ravitsemukseen

**Kaipaatko vinkkejä** syömiseen? Ruokaviraston Vireyttä seniorivuosiin -verkkosivustolta löydät tietoa hyvästä ravitsemuksesta ikääntyessä. Sivuilla kerrotaan myös, miten liikunta ja ravitsemus vaikuttavat toimintakykyyn ja aivoterveuteen. Lisäksi saatavilla on yksinkertaisia ja helppoja ruokaohjeita.

**Lisätietoja:** [www.ruokavirasto.fi/vireyttä-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireyttä-seniorivuosiin)



KUVA: RODEO.FI

## ● THL: Koronatilanne on rauhallinen

**Sairaalahoidossa olevien** koronapotilaiden määrä lisääntyi Suomessa maaliskuun puolivälistä alkaen. Nousu on kuitenkin ollut maltillisella tasolla, kun sitä verrataan kevääseen 2022. Myös tehohoitoa vaativien potilaiden määrä nousi keväällä, mutta kasvu on nyt taittunut. Sairaalaan joutuneet ovat olleet pääosin iäkkäitä tai heillä on ollut perussairauksia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ylilääkäri **Tuula Hannila-Handelberg** kertoo, että aaltoilu on normaalia, kun virusta kiertää väestössä.

– Kesää kohti mentäessä tartunnat yleensä laskevat, mutta on tärkeää tunnistaa ne potilaat, joilla on riski sairastua koronan vakavaan muotoon.

Maailman terveysjärjestö WHO julisti 5.5.2023, että koronan aiheuttama maailmanlaajuinen terveyshätätila on päättynyt. Korona on kuitenkin sairaus, joka on tullut jäädäkseen. Se on yksi uhka muiden viruksien, kuten influenssan ja RSV:n, aiheuttamien uhkien joukossa.

Positiivisen testituloksen saaneiden määrä ei kerro todellista koronatilannetta väestössä, sillä testejä tehdään kohdennetusti esimerkiksi sairaalahoitoon joutuneille potilaille. Suuri osa tartunnan saaneista sairastaa koronan oireettomana tai lieväoireisena.

Tuula Hannila-Handelberg kertoo, että korona suositellaan sairastamaan kotona kuten mikä tahansa infektio. Jos oireita on, voi halutessaan tehdä kotitestin.

– Kevään ja kesän juhlista voi nauttia rauhassa. Suositellut koronarokoteannokset kannattaa ottaa ja pysyä sairaana kotona. Oma ja toisten riskiä kannattaa arvioida. Jos suunnittelee vierailua iäkkäiden tai riskiryhmäläisten luokse, voi kysyä heidän mielipidettään vierailusta.

**Lähde:** *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*

**Seuraa Kuuloliittoa somessa!**



# Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo: ikäntyneiden hoivapalvelut ja digituki turvattava

TEKSTI: JUHA HIETALA

Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo aloitti tehtävässään vuoden 2022 tammikuussa. Reilun vuoden aikana valtuutettu on saanut runsaasti yhteydenottoja kansalaisilta. Topo on erityisten huolissaan vanhusten hoivapalvelujen riittävydestä ja digituen saatavuudesta.

Päivi Topo sanoo, että kuluneen vuoden keskeisenä tavoitteena on ollut tietoisuuden lisääminen uudesta valtuutetusta ja sen tehtävästä.

–Paljon työtä on tehty sen eteen, että päättäjät oppisivat tuntemaan meidät. Olemme päässeet vähitellen mukaan vaikuttamaan valtakunnallisiin päätöksiin.

Valtuutetulle on tullut paljon yhteydenottoja henkilöiltä, jotka eivät ole tyytyväisiä saamiinsa sosiaali- ja terveystalviin. Topo korostaa, että näihin asioihin on kuitenkin omat valitusreitit ja lisäksi kuluttajansuoja säätelee tiettyjä asioita.

–On ollut vaativaa saada ihmiset ymmärtämään, ettei vanhusasiavaltuutettu voi edistää yksittäisen ihmisen asiaa. Yhdenvertaisuusvaltuutettu sen sijaan voi viedä eteenpäin yksittäistä henkilöä, myös ikäihmisiä koskevia asioita, jos ne täyttävät yhdenvertaisuuslain syrjintäkriteerit. Vanhusasiavaltuutettu keskittyy ikääntyneen väestön yhdenvertaisuuden edistämiseen.

Päivi Topo työskenteli ennen tehtävään siirtymistä tutkijana sosiaali- ja terveysministeriössä ja johtajana Ikäinstituutissa.

–Olen ollut aina ollut kiinnostunut, miten tietoa käytetään päätöksenteossa. Nyt työni ydinasia on tiedon vieminen etenkin medialle ja päätöksentekijöille. Terveysten edistämisen näkökulma on olennainen, sillä Suomessa terveyserot eri väestöryhmien välillä ovat edelleen suuret myös iäkkäiden keskuudessa.

**T**opon mukaan Suomi on maailman parhaita maita ikääntyville. Väestörakenne eli alhainen syntyvyys suhteessa ikäihmisten määrään aiheuttaa kuitenkin haasteita.

–Ikääntyminen näkyy etenkin vanhustalviin ky-synnässä ja ympärivuorokautisen hoivan tarpeessa. –Kognitiivisesti ihmiset ovat nykyään paremmassa kunnossa. Monet eläkeikäiset ovat edelleen täysin työkykyisiä. Suomessa on tehty hyviä asioita ihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Vanhusasiavaltuutettu on kannanotoissaan nostanut esiin, että ympärivuorokautista hoivaa tarjoavien paikkojen määrä on ollut Suomessa vuosia liian pieni suhteessa niiden tarpeeseen.

–Muistisairaat tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa sairauden edetessä, koska parantavaa hoivaa käytännössä ole. Eurooppalaisessa tutkimuksessa muistisairauksien määrän on arvioitu kaksinkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä. Vaikka muistisairauden riskitekijöitä voidaan vähentää, on silti varauduttava siihen, että muistisairaille on tarjolla riittävästi hoivaa.

Topo korostaa, että on tärkeää tuoda keskusteluun realistinen käsitys, mitkä ikääntyneiden tarpeet todellisuudessa ovat.

–Kotona asumisen tukeminen on ajatuksena hyvä, mutta monilla ikäihmisillä tulee hetki, jolloin ei enää pärjää kotona edes tukitoimin.





**S**uurin osa yhteydenotoista koskee sote-palvelujen ongelmien ohella digipalveluihin liittyviä haasteita.

–Eriarvoisuutta Suomessa aiheuttaa se, että meillä on edelleen iso joukko ihmisiä, jotka ovat kokonaan digipalvelujen ulkopuolella.

Topo korostaa, että järjestöt ovat tähän saakka kantaneet vastuun digituen käytännön organisoinnista. Monella järjestöllä on ollut vaikeuksia tarjota riittävästi palvelua.

–Jatkossa tulisi varmistaa, että vertaistukijoilla on käytössään ajantasainen tieto. Kuntien tulisi ottaa koordinaatiovastuu digituesta sekä tarjota lisäksi vertaisopastajille tukea ja sopivat tilat. –Pelkät tietokoneen käytön perustaidotkaan eivät välttämättä vielä riitä sähköiseen asiointiin kuten esimerkiksi veroasioiden hoitoon.

Käyttötuen ohella keskeinen ongelma on ollut, ettei nykyään monillakaan palveluilla ole puhelinnumeroa tai sitä ei löydy kuin internetistä.

–Tarvitaan yksi keskitetty neuvontapuhelinnumero niitä henkilöitä varten, jotka eivät pysty hoitamaan asioita

sähköisesti. Tämä on valtuutetun lähtökohtainen ehdotus palvelun kehittämiseksi.

Topo kertoo, että kuulovammaisilta henkilöiltä on vähän yhteydenottoja.

–Olen ollut puhumassa tilaisuudessa, jonka kaikkia osanottajia induktiosilmukkakaan ei auttanut kuulemaan riittäväällä tasolla. Toisaalla on taas vastaan tullut toimimattomia silmukoita. On tärkeää varmistaa, että ikäihmisille järjestetyissä tapahtumissa ääni saadaan kuuluviin.

**U**usi vammaispalvelulaki astuu voimaan tämän vuoden lokakuun alussa. Monet tahot ovat pitäneet ikääntymisrajausten poistamista soveltamisalapykälästä tärkeänä, sillä rajaus olisi sulkenut osan ikääntyvistä vammaispalvelujen ulkopuolelle.

–Suhtauduimme käsittelyn aikana hyvin kriittisesti ikääntymisrajaukseen ja olen tyytyväinen sen poistosta. Aika näyttää, miten hyvin laki käytännössä toimii. Jo aiemmin eri kunnissa on ollut erilaisia käytäntöjä lain soveltamisen osalta ja tätä on tärkeää seurata.

Toukokuun alkupuolella valtuutettu järjesti ikääntynei-

den oikeuksien toteutumista käsittelevän keskustelut-  
laisuuden.

–Tapahtuma oli lähtölaukaus ikäihmisten tilannetta ku-  
vaavan laajan raportin laadintaan. Raportissa kartoitam-  
me keskeisiä oikeuksien toteutumista kuvaavia mittareita.  
Samalla rakennetaan lainsäädännön ikävaikutusten  
arvioinnin menetelmää.

– Tulemme raportin osalta olemaan yhteydessä  
järjestöihin, myös Kuuloliittoon. Tarvitsemme näkemyksiä  
etenkin niiden ihmisten tilanteesta, joilla keskimää-

räistä enemmän haasteita arjessaan.

Päivi Topo muistuttaa, että jokainen voi osaltaan vaikuttaa  
arjessa omaan toimintakykyynsä.

–On tärkeää yrittää pitää itseään kunnossa, jotta pystyy  
tekemään itselleen tärkeitä asioita. Joka päivä on myös  
tärkeää olla yhteydessä muihin ihmisiin.

–Läkkäät tulisi nähdä voimavarana. Heillä on paljon elä-  
mäkokemusta, jota voi käyttää nuorempien sukupolvi-  
en hyväksi. ●

## Sairaanhoitajan KORVAHUUHTELUT

Vaivaton ja nopea  
sairaanhoitajan tekemä  
korvahuuhtelu Helsingissä

APTEEKKI

NYT VAIN 35 €

360

YHTEYSTIEDOT: info@apteekki360.fi • 029 340 0680



Tervetuloa!

### APTEEKIN TERVEYSPISTE

Terveydenhoitajat tekevät  
korvahuuhteluita ja korviin ”kurkistuksia”  
**KAUNIAISTEN APTEEKIN TERVEYSPISTEESSÄ!**

Varaa aika netissä  
[www.kauniaistenapteekki.fi/terveyspiste](http://www.kauniaistenapteekki.fi/terveyspiste)  
tai soittamalla **050 329 3186**.



### HIRVENSALON APTEEKIN TERVEYSPISTEESSÄ

Sinua palvelee sairaanhoitaja Hanna-Mari.  
Varaa aika puhelimitse p. 020 731 0091 tai  
[www.hirvensalonapteekki.fi/sairaanhoitaja](http://www.hirvensalonapteekki.fi/sairaanhoitaja)




**SAIRAAHOITAJAN VASTAANOTTO:**  
ma ja pe 9–17 • ti ja to 11–19 • ke suljettu




**APTEEKIN  
TERVEYSPISTE**  
HIRVENSALON APTEEKKI • Pitkätie 2, 20900 TURKU

### OULUNSALON APTEEKIN TERVEYSPISTEESSÄ HELPOSTI MM. HOITAJAN KORVAHUUHTELUT.

Ajanvaraus: [HYVINVOINTIHOITOLAISLA.FI](http://HYVINVOINTIHOITOLAISLA.FI)

### TERVEYSPISTEESSÄ MYÖS SYNLAB-LABORATORIOPALVELUT.

Ajanvaraus: [SYNLAB.FI](http://SYNLAB.FI)


### Kivistön Apteekki




**Meidän  
terveyspisteeltä  
sairaanhoitajan  
palvelut, myös  
korvahuuhtelut.**



**APTEEKIN  
TERVEYSPISTE**

**Avoinna:**  
8-19  
10-15  
12-16

 Kivistonapteekki  Kivistön apteekki

# Digitaidot-projektin uudet videot nyt saatavilla

TEKSTI: MARIKA RAJALA

Nykypäivän digitalisaatio on lisännyt mahdollisuuksia sähköisten palveluiden käyttöön sekä niiden hyödyntämiseen paikasta ja ajasta riippumatta. Digitaalinen teknologia on tuonut uusia innovatiivisia ratkaisuja kuulovammaisten arjen helpottamiseksi, esimerkiksi lukuisat sovellukset kääntävät puhetta tekstiksi sekä erilaisiin palveluihin on tuotu chat-mahdollisuus puhelinsoiton sijasta.

Uusina sähköisinä palveluina on tullut kuulonkuntoutuksen digihoitopolku sekä kuulokojeiden etäsäädöt. Kuuloliiton Digitaidot-projekti on tuottanut yhteistyössä kuulonkuntoutuksen ammattilaisten kanssa kolme videota kuulonkuntoutuksen digihoitopolusta, kuulokojeiden etäsäädöstä sekä motivoinnista digitaalisten palvelujen käyttöön.

Terveystieteiden digihoitopolut täydentävät tai korvaavat perinteisiä vastaanottokäyntejä. Digihoitopolulle päästäkseen on oltava lähete, asiakkuus tai hoitosuhde sellaiseen terveystieteiden yksikköön, joka hyödyntää digihoitopolkua.

Yhtenä uutena digihoitopolun palveluna on tulossa kuulolaitteiden etäsäätö. Tällä hetkellä kuulolaitteiden etäsäätöä ei kuitenkaan ole tarjolla kaikilla valmistajilla. Etäsäätöä varten kuulolaitteissa on oltava käytössä Bluetooth, joka löytyy sisäänrakennettuna valtaosassa uusimmista kuulolaitteista ja sisäkorvaistutteista. Bluetooth on radioaaltoihin perustuva tekniikka, jo-

ka mahdollistaa langattoman äänensiirron esimerkiksi puhelimen ja kuulolaitteen välillä.

Monella kuulolaite- ja sisäkorvaistutevalmistajalla on myös omia älypuhelinsovelluksia, joiden avulla voit esimerkiksi säätää kuulolaitteiden voimakkuutta. Bluetooth-ominaisuuden käyttö on suhteellisen helppoa, ja oma kuulokeskuksesi tai läheisesi voi auttaa sen käyttöönotossa tarvittaessa.

On myös tärkeää, että ammattilaiset sekä vapaaehtoiset kannustavat asiakkaitansa digitaalisten palveluiden ja tarvittavien sovellusten käytössä. Digitaalisia palveluita käyttämällä digitaidot vahvistuvat ja palveluiden käyttö tulee tutuksi. Digitaalinen palvelu ei kuitenkaan korvaa kasvokkain kohtamista, vaan täydentää sitä. Välimatkat kodin ja kuulopoliiklinikan välillä saattavat olla pitkiä, jolloin digitaalisia palveluja kannattaa hyödyntää omassa arjessa.

Videoilla konkretisoidaan digipalvelujen käytössä vaadittavia digitaatioita ja kuinka tukea kuulovammaista asiakasta digipalvelujen käytössä. Videot ovat vapaasti eri toimijoiden hyödynnettävissä. Kuuloliitto kiittää lämpimästi videoiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneita kuuloalan ammattihenkilöitä Kuopion yliopistollisesta keskussairaalaista sekä Tampereen yliopistollisesta keskussairaalaista.

**Videosarja löytyy nyt Youtube-kanavaltamme!**





# – Kuulolla kesäteatterissa –

TEKSTI: MAIJA MAKKONEN

Suomen kesään kuuluu erottamattomasti kesäteatteri. Kuuloliitto on aloittanut Kesäteatterikampanjan edistämään teattereiden saavutettavuutta.

**S**uomen arviolta 700 kesäteatteria ovat voimissaan pääasiallisesti erilaisten yhdistysten, nuorisoseurojen ja yksityisten tahojen ansiosta. Tätä ainutlaatuista suomalaista kulttuuriperinnettä tehdään pääasiallisesti harrastajien, mutta myös ammattilaisten voimin suurelle yleisölle paikkakuntalaisia, mökkiläisiä ja muita teatterin ystäviä.

Teatteriesityksestä nauttiminen ja vuorosanojen kuuleminen voi kuitenkin olla huonokuuloiselle vaikeaa esi-

merkiksi etäisyyksien ja taustakohinan vuoksi. Teatteri on kuulolaitteen käyttäjille haasteellinen kuuloympäristö, jos siellä ei ole äänensiirtojärjestelmää.

Teatterien äänensiirtojärjestelmät ovat yleensä joko induktiosilmukka- tai IR-järjestelmiä. Induktiosilmukka-järjestelmä on kuulolaitteiden käyttäjien suosiossa, sillä se ei vaadi muita lisälaitteita toimiakseen. Kuulolaitteen kytkeminen T- tai MT-asentoon riittää.

**K**uuloliitto on aloittanut **Kesäteatterikampanjan** edistämään kesäteattereiden saavutettavuutta. Kuulokojeen käyttäjille erinomainen apuväline on esimerkiksi induktiosilmukan avulla tapahtuva äänensiirto, jolloin ääni saadaan suoraan omaan kuulokojeeseen ilman häiritseviä taustääniä. Kampanja neuvoo kesäteattereita induktiosilmukan käyttöönoton kanssa ja auttaa edistämään tietoisuutta kesäteattereiden saavutettavuudesta.

Kuuloliiton asiantuntija **Jukka Rasa** on osana kampanjaa laatinut teattereille ohjeet induktiosilmukan käyttöönotosta. Teatteritekniikan ylläpidon kannalta induktiosilmukka on vaivattomin järjestelmä, koska se ei vaadi juuri lainkaan ylläpitotoimenpiteitä. Hyvin suunniteltu induktiosilmukajärjestelmä kestää käytössä jopa 20–30 vuotta. Rasa muistuttaa kuitenkin yksilöllisen kuulon vaihtelevan paljon, joten esimerkiksi panostus induktiosilmukkaan ei vielä takaa kaikille hyvää kuulokokemusta, vaikka onkin askel täysin oikeaan suuntaan.

**M**iksi kulttuurin saavutettavuus on tärkeää, kulttuurin ja taiteen edunvalvontajärjestö **Kulta ry:n pääsihteeri Rosa Meriläinen?**

– Olen todella iloinen, että Kuuloliitto on tukemassa kesäteattereita vahvistamaan kulttuurin saavutettavuutta. Kesäteatterit ovat erittäin oleellinen osa suomalaista kesää ja ilmentävät paikkakuntien yhteisiä ponnistuksia ja talkoohenkeä.

– Onkin tärkeää, että tämä yhteisöllisyyden tunne ja kokemus välittyy kaikille. Kesäteatterit tekevät taidetta pienillä resursseilla, mutta suurella sydämellä ja on hienoa, että Kuuloliitto auttaa teattereita saavutettavuuden edistämisessä.

– On myös oleellista, että tieto induktiosilmukan käytöstä kesäteattereissa on yleisön helposti löydettävissä, ettei asiakkaan aina tarvitse erikseen asiasta tiedustella. Tämän voi välillä kokea kiusalliseksi, joten helposti saatavissa oleva tieto asiasta voi madaltaa kynnystä lähteä nauttimaan upeasta kulttuurielämyksestä.

**S**uomen Harrastajateatteriliitto on lähtenyt Kuuloliiton Kesäteatterikampanjan myötä vahvistamaan induktiosilmukan käytön näkyvyyttä teattereissa. Miten tietoa Suomessa toimivista kesäte-

attereista on tällä hetkellä saatavissa, **SHT:n toiminnanjohtaja Sanna Saarela?**

– Meillä on uusi **Kesäteatteri-sovellus**, joka on ilmaiseksi ladattavissa ja käytettävissä kaikissa sovelluskaupoissa. Tavoitteenamme on nyt ensi alkuun edistää tietoa saavutettavuudesta niin, että siellä sovelluksessa näkyisi silmukkalogo niillä teattereilla missä on se käytössä. Selvitämme parhaillaan miten ja millä tekniikalla tämä olisi mahdollista toteuttaa.

Kuinka yleistä on, että induktiosilmukka löytyy kesäteattereista?

– Tähän on vaikea antaa tyhjentävää vastausta, mutta tietoisuus sekä teattereilla silmukan hyödyllisyydestä että yleisöllä silmukkaa käyttävistä teattereista tulee sovelluksen käytön ja kehityksen myötä varmasti lisääntymään.

– Valtaosa kesäteattereista toimii harrastajavoimin, mutta nyt viime vuosina on selkeästi näkynyt ammattilaisten käytön lisääntyminen tuotannoissa esimerkiksi vieraile-

**Rosa Meriläinen,**  
**Kulta ry:n pääsihteeri**  
(Kuvaaja: Johannes Romppanen)

**“Olen todella iloinen, että Kuuloliitto on tukemassa kesäteattereita vahvistamaan kulttuurin saavutettavuutta.”**



vina ohjaajina. Näin myös harrastajateatteri piireissä on alettu kiinnittämään enemmän ja enemmän huomiota saavutettavuuteen eli siihen, että kaikki pääsevät hienoista esityksistä nauttimaan.

Kuuloliiton Kesäteatterikampanja sivulla löytyy myös luetelo induktiosilmukallisista kesäteattereista Suomessa tänä vuonna. Listan tietoja täydennetään jatkuvasti, kun lisätietoja silmukallisista teattereista saadaan.

**Y**ksi pitkäaikaisista induktiosilmukkaa käyttävistä kesäteattereista on **Suomen Kesäteatterien Apianniemen teatteri** Valkeakoskella reilun puolen tunnin ajomatkan päässä Tampereelta.

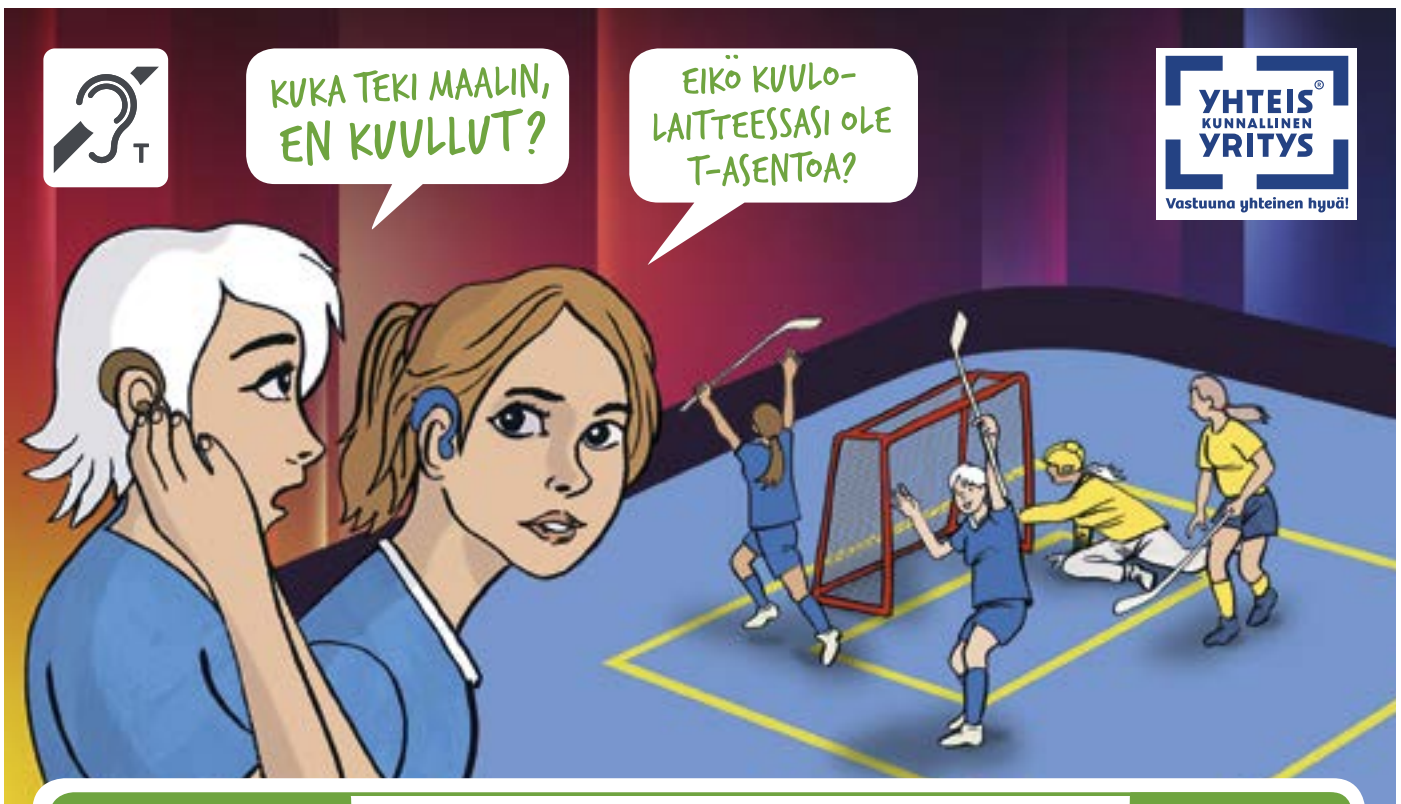
– Silmukka on ollut Apianniemessä käytössä jo noin 12 vuotta ja on myös meidän toisessa teatterissa **Sappeella** käytössä, kertoo **Suomen Kesäteattereiden toimitusjohtaja Mervi Paavilainen**. Ja täytyy sanoa, että olemme olleet erittäin tyytyväisiä tekniikkaan!

– Sen käyttö on vaivatonta alun asentamistyön jälkeen. Apianniemen katsomo on suuri, joten siellä on silmukajohto asennettu yläriveille merkitylle alueelle ja aina keväisin tarkistamme johdon toimivuuden esimerkiksi roudan varalta. Olemme tietysti laittaneet katsomoihin induktiosilmukan symbolin näkyviin.

Miten yleisö on ottanut induktiosilmukan käytön haltuun?

– Palaute on suurilta osin ollut aivan erinomaista, siihen on oltu todella tyytyväisiä!

– Ensinnäkin asiakkaat osaavat heti lipunmyynnistä kertoa asiasta ja kysyä onko silmukka käytössä. Lisäksi he menevät oikeaoppisesti keskustelemaan meidän ääniteknikkomme kanssa ennen esitystä saadakseen oikeat säädöt käyttöön. Siitä aktiivisuudesta asiakkaille iso kiitos! ●



**Qlu**  
kuulokuvat.fi

Vaadi kuulolaitteeseesi T-asento kuullaksesi häiriöttömästi induktiosilmukan kautta.

**Qlu**  
qlu.fi

Kuule ja muista -hankkeen webinaari:

# Kuinka kuulon ja näön haasteet vaikuttavat ikääntyneen muistiin ja toimintakykyyn

Teksti: ANNETTE FAGERSTRÖM

Kuule ja muista -hanke toteutti keväällä webinaarisarjan. Verkko-seminaarit käsittelevät kuuloa, näköä ja muistisairauksien ehkäisyä. Kuuloliitto ja hankkeen yhteistyökumppanit kertovat, kuinka he edistävät ikääntyneiden hyvinvointia omalla alallaan. Ääni annetaan myös arjen työtä tekeville muisti- ja kuuloalan sekä hoitotyön ammattilaisille.



**Yksi seminaareista käsittelee kuulon ja näön haasteiden** vaikutusta ikääntyneen toimintakykyyn ja muistiin. Ensimmäinen alustaja, **Johanna Eronen**, on terveystieteiden tohtori ja yliopistonlehtori Jyväskylän yliopistossa. Hän on perehtynyt tutkimustietoon kuulosta ja muistista.

– Iän myötä kuulossa ja muistissa tapahtuu muutoksia. Vanheneminen hidastaa muistitoimintoja ja tiedonkäsittelyä. Sen sijaan merkittävä muistin ja tiedonkäsittelyn heikkeneminen eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen.

Ikäkuulon ja muistisairauksien kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Heikentyneen kuulon ja alentuneen kognition (=tiedonkäsittely) välillä on useissa tutkimuksissa todettu olevan yhteys.

– Selkeää syy-seuraus-suhdetta ei silti ole pystytty todistamaan. Eli kumpi lopulta vaikuttaa kumpaan.

**Huono kuulo on yksi muistisairauden rikistekijä.** Henkilöllä, jolla on ikäkuulo, on todettu aivoissa rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Muutokset ilmentävät muun muassa puheen tunnistamisen heikkene-  
misenä.

Kuulon heikkeneminen voi johtaa sosiaalisista kontakteista vetäytymiseen sekä fyysisen ja henkisen aktiivisuuden vähenemiseen, masennukseen ja toiminnanvajauksiin.

– Kun kuulo on heikentynyt, kuunteleminen edellyttää intensiivisempää keskittymistä äänten ja sanojen tunnistamiseen. Kognitiivisen kuormittumisteorian mukaan tällöin voi käydä niin, että puheen sisällön ymmärtämi-

Johanna Eronen



seen ja mieleen painamiseen jää vähemmän resursseja, Eronen kertoo.

Kuulonalenema tulee ottaa huomioon muistitestiä tehdessä.

– Kun kuulo on heikentynyt, henkilön voi olla hankalaa kuulla annettuja ohjeita tai kysymyksiä. Heikentynyt kuulo voi vääristää muistitestin tulosta, jos sitä ei osata huomioida.

**Näön ja kuulon yhtäaikainen heikkeneminen** näyttää lisäävän muistisairauden riskiä enemmän, kuin pelkkä toisen aistin heikkeneminen.

– Kuulokojeen tai sisäkorvaistutteen käyttö voi suojata kognition heikkenemiseltä. Suojaava vaikutus on todettu sekä heillä, joilla on lähtötilanteessa normaali kognitio että heillä, joiden kognitio on lähtötilanteessa lievästi heikentynyt. Näyttö muiden kuntoutuskeinojen vaikuttavuudesta on vähäistä.

– Haluan painottaa myös sosiaalisten kontaktien merkitystä. Ne vaikuttavat elämänlaatuun, ja niistä vetäytyminen voi olla merkki sekä kuulon että muistin heikentymisestä. Tämä voi heikentää tilannetta entisestään.

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee iäkkäiden kuulon testaamista ja kuulokojeiden antamista niitä tarvitseville.

– Tarve kuulon kuntoutukselle olisi hyvä tunnistaa riittävän ajoissa. Kuulon kuntoutuksella voidaan tukea itsenäistä elämää ja toimintakykyä. Väestön vanhetessa tarve kuulon kuntoutukselle tulee todennäköisesti lisääntymään.

**Heidi Siira on terveystieteiden tohtori** ja yliopistonlehtori Oulun yliopistossa. Hän on väitöskirjassaan tutkinut ikääntyvien näkövammaisten henkilöiden näönkuntoutusta ja terveyteen liittyvää elämänlaatua.

Näkövammaisrekisterin mukaan Suomessa on noin 55 000 näkövammaista henkilöä, joista suurin osa on heikkonäköisiä ikäihmisiä. Rekisteriin kirjatuista näkövammaisista 60 prosenttia on naisia, ja heidän keski-ikänsä on 83 vuotta. Yleisimmin pitkäaikaisen näkövammaisuuden taustalla on silmänpohjan rappeuma.

– Aika ajoin kuulee pohdintoja kumman aistin, kuulon vai näön, menettäminen olisi pahempi asia. Tämän kietytti mielestäni erittäin osuvasti kuurosokea, nyt jo edesmennyt, **Helen Keller**. Hän totesi, että heikentyvä

Lisätietoja Kuule ja muista -hankkeen webinaareista ja tallenteet:  
[www.kuuloliitto.fi/webinaarit](http://www.kuuloliitto.fi/webinaarit)

GeroSense-koulutuksessa perehdytään ikääntyvän aistivamman henkilön kuntoutumista edistävään hoitotyöhön:  
<https://geronursing.fi/tuote/gerosense>

GeroSense- täydennyskoulutus tulee ensi syksystä alkaen myös Oulun avoimen yliopiston tarjontaan.

näkö eristää meidät ympäristöstä, mutta heikentyvä kuulo eristää meidät muista ihmisistä.

Aistiongelmien ovat ikääntyneillä yleisiä ja niiden tutkimista, hoitoa ja kuntoutusta tulee tehostaa.

– Tämä on asia, joka saatetaan monesti sivuuttaa. Katsotaan enemmän esimerkiksi fyysisiä haasteita. On hyvä muistaa, että myös aistien haasteet vaikuttavat itsenäiseen selviytymiseen arjessa.

**Yhdistetty kuulo-näköhaitta** on yleinen erityisesti yli 85-vuotiailla. Tähän liittyy ikääntyneillä monia arkielämän haasteita päivittäisissä perustoimissa, kuten puheutumisen, peseytymisen ja aterioinnin. Haasteita

Heidi Siira





on myös niin sanotuissa välineellisissä päivittäisissä toiminnoissa, kuten ruuan valmistuksessa, kaupassa käymisessä ja siivoamisessa. (Lupsakko, 2004)

– Ikääntyneillä, joilla on näkö- tai kuulohaitta on myös tilastollisesti enemmän masennukseen viittavia oireita. He myös käyttävät enemmän palveluita verrattuna niihin, joilla aistiongelmia ei ole.

Moni ikääntynyt saattaa itse vähätellä näön heikkenemistä ja ajatella sen johtuvan ikääntymisestä.

– Näkövamma ei näy päällepäin, varsinkaan ikääntyneistä vammautuneista. Se saattaa jäädä huomiotta ja muiden sairauksien varjoon. Näin ei saisi olla. Tutkimuksiin pitää hakeutua, jos huomaa haasteita näkemisessä arjen eri tilanteissa. On hyvä selvittää mistä näköongelmat johtuvat, Siira muistuttaa.

**Heikentyneet aistitoiminnot uhkaavat** ikääntyneiden itsenäisyyttä, toimintakykyä ja psykososiaalista hyvinvointia.

– Näkövamma kasvattaa kodin kynnyistä. Elinpiiri pienenee, kun itsenäinen liikkuminen vaikeutuu. Tämä altistaa masennukselle, ahdistukselle ja yksinäisyydelle. Myös kaatumisten ja tapaturmien riski suurenee. Kun liikkuminen vähenee, myös toimintakyky heikkenee.

Aktiivisena pysyminen on monin tavoin hyödyllistä.

– Näön kuntoutuksen tulee kannustaa nimenomaan osallisuuteen ja aktiivisuuteen. Teknisten apuvälineiden lisäksi huomiota tulisi kiinnittää kanssakäymisen tukemiseen. Jotta ikääntynyt voi elää täyttä elämää, näkövammasta huolimatta.

Muistin moitteeton toiminta ja selkeä ajattelu voivat toimia voimavarana iäkkäille näkövammaisille.

– Havaitsin väitöskirjassani, että se voi olla ratkaiseva tekijä elämänlaadun säilyttämisessä ja itsenäisyyden ylläpitämisessä. Jäinkin pohtimaan onko niin, että näkövamma haastaa muistitoimintoja juuri sopivalta tavalla.

Kuulon ja näön kuntouttaminen on tärkeää.

– Jokaisen henkilön tilanne tulee arvioida yksilöllisesti, jotta turvataan arvokas ja toimintakykyinen vanhuus.

# PAIKALLINEN KUULOASIAANTUNTIJASI

SEINÄJOELLA | KAJAANISSA | KOKKOLASSA

## SEINÄJOEN KUULOPISTE

Kauppakatu 5 Epstori  
60100 Seinäjoki  
044 352 0474  
Myymälä auki arkisin  
ma-ti klo 9–17, ke-pe klo 8–16.

## KUULOPISTE KAJAANI

Pohjolankatu 33  
87100 Kajaani  
050 308 1502  
Myymälä auki tiistaisin klo 9–16.

## KUULOPISTE KOKKOLA

Kauppakeskus Kallentori  
Pitkänsilankatu 15  
67100 Kokkola  
044 352 0474  
Vastaanotto ajanvarauksella.



ANNA HYVÄN  
KUULUA!



Ajanvaraukset soittamalla tai netistä: [www.kuulopiste.fi](http://www.kuulopiste.fi)

SAVE THE DATE

HUMAK<sup>®</sup>

## Avoimen AMK:n alkavan lukuvuoden myynti alkaa 1.8.2023!

TARJONTAMME UUDISTUU!

Tutustu viittomakielen ja eri kommunikointikeinojen opintoihin. Katso myös tulkkauspolkuopinnot ja osaamiskokonaisuudet tai osallistu ilmaiseen tulkkauspalvelua käsittelevään kurkistuskurssiin!

[kauppa.humak.fi](http://kauppa.humak.fi)

## Ammatiksi vuorovaikutuksen mahdollistaminen?

Tulkki (AMK) viittomakieli ja Tulkki (AMK) tulkkaus ja kommunikaatio-ohjaus -opinnot Humakissa. Tutustu tulkkausalan mahdollisiin lisähakuihin verkkosivuillamme kesän aikana.

[www.humak.fi/koulutus/yhteishaku](http://www.humak.fi/koulutus/yhteishaku)

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

# ”Elämä on tässä ja nyt, vaikka Ménière yrittää ottaa vallan”

ANNIKKI MIKKOLA

Saavuin tammikuussa vuonna 2006 il-lansuussa työstä kotiini. Meillä oli kanssakulkijallani vieras, joten menin olohuoneeseen katsomaan telkkaria. Yhtäkkiä oli tunne, ettei kaikki ole reilassa ja toivoin vieraan lähtevän pois. Tunne oli outo, ennenkokematon. Vieras lähti ulos ja ryntäsin vessaan; minua oksetti, pyörrytti ja muutenkin tykytti. Luulin sydänkohtauksen tulleen. Pissatkin meni housuun, kun roikuin vessanpöntön yllä. Kanssakulkijani tuli sisälle, näki tilanteen ja soitti ambulanssin. Ambulanssi vei ensin terveystakeskukseen, mistä illalla siirrettiin sairaalaan. Kohtaus jatkui edelleen ja yöllä tehtiin magneettikuvaus yläkropasta, mihin aivotkin sisältyivät. Myöhemmin aamuyöstä kohtaus rauhoittui. Diagnoosi Ménièreen taudista saatiin jonkin ajan kuluttua. Minulle määrättiin Primperania, jota otettiin kohtauksen tullessa. Tilanne oli outo ja ennenkokematon. Kohtauksia tuli aika ajoin ja pari kertaa olin poissa työstä.

Huomasin, että alkoholi pahensi tilannetta. Olin Kiovasa vuonna 2008, missä tuli otettua alkoholia ja kohtaus tuli: otin Primperania ja kohtaus meni ohi.

Työssäni oli nainen, joka kertoi, että hänellä on Ménièreen tauti ja hänelle on määrätty Betaserc-nimistä lääkettä. Seuraavalla kerralla käydessäni korvalääkärillä, kerroin Betasercistä ja aloin syömään sitä päivittäin. Se on auttanut jo kymmenen vuotta eikä kohtauksia ole tullut.

Kuuloni alentui merkittävästi Ménièreen taudin tullessa ja työni vaativassa asiantuntijaroolissa edellytti minua luennoimaan sekä olemaan kokouksissa. Niinpä menin korvalääkärille. Lääkäri sanoi, että minun on mentävä yksityispuolen lääkäriin vaatimaan kuulolaitteita. Sain korvalääkärille, että ellen saa kuulolaitetta muuten kuin yksityispuolelta on hänen kirjoitettava minulle sairauslomaa, koska työni vaativuuden vuoksi en pärjää ilman kuulolaitetta. Hän laittoi minut sairaalaan kuulotutkimuksiin, missä kuulotutkija antoi minulle kuulolaitteen lainaksi. Minulle kerrottiin myös positiivinen tieto, etten luultavasti tule täysin kuuroksi näillä kuulovaivoilla.



Aiemmin huomasin kuuloni heikentyneen. Kun asuimme Helsingin Kalliossa, huomasin, että korvani tinnittivät tai humisivat maalla hiljaisessa ympäristössä jo nuorena aikuisena. Ylioppilaskirjoituksissa pyysin lupaa olla osallistumatta kuullun ymmärtämiseen ja sainkin siihen luvan, mutta sittemmin pärjäsin aivan hyvin opiskelussa ja työssäni, mutta Ménièreen tauti heikensi kuuloani erityisesti oikeassa korvassa merkittävästi.

Olen pärjännyt kohtauksitta jo kymmenisen vuotta enkä huomaa juurikaan kohtauksien olevan tulossa. Joku kerta olen havainnut, että on oudohko olo, joten ilman Betasercia olisi luultavasti ollut kohtaus.

Huonokuuloisena Ménièreen tautisena olen havainnut, että sellaisissa paikoissa, missä on hälyä sekä huono akustiikka en saa selvää kaikista äänistä, mutta muuten pärjään hyvin. Kuuleminen vaatii tottumusta tilan akustiikkaan. Kuulo saattaa olla joku päivä parempi ja toisena huonompi eli kuulemisen tila vaihtelee.

Kuulon vaikeuksista välittämättä olen opiskellut lähes koko elämäni ajan ja suorittanut harrastuksiin kuuluvia juttuja, monia kurseja; kuten sain suoritettua artesaarin tutkinnon työn ohessa sekä monet matkat on kuljettu. Olen ollut myöskin päivätyöni ohessa ohjaajana koulussa ja pärjäsin hyvin. En anna kuulon tai Ménièreen vaikuttaa tekemisiini. Kaikesta huolimatta huonokuuloisuus ja Ménière ovat vaikuttaneet elämäni jonkin verran. Mielenlaatu on merkittävässä roolissa tässäkin ”vaivassa!” Onnellisuus auttaa!

Epäilen stressin nostaneen Ménièreen valtaan. Mieheni kuoli 2003 syyskuussa ollessamme Cantabriassa seikkailumatkalla, jolloin menin shokkiin useiksi viikoiksi. Minulla oli paljon, ehkä liikaakin tekemisiä enkä saattanut vapautua shokista nopeasti. Tapasin sitten 2005 keväällä miehen, jolla on terveydellisiä haittatekijöitä, joten tuumin, että pitikö tämäkin sattua. Sitten vuonna 2006 Ménière tuli vaivoikseni. Tähänkin tottuu, kun en muuta voi!

Mottoni on: ”On elämän ainutkertainen ja jokaisen paras sellainen!”

TEKSTI JA KUVA: TUULA NATUNEN

## Vantaan Kuuloyhdistys järjesti helmikuussa huulioluvun koulutusta Tikkurilan asukastilassa



Paikalla oli runsaasti yhdistyksen jäseniä. Kuuloliiton hallituksen puheenjohtaja **Jouni Aalto** kertoi huulioluku-koulutuksen sisällöstä ja opasti huuliokorttien käytössä.

Osallistujat tekivät harjoituksia ensin pienryhmissä. Lisäksi harjoittelimme koko porukalla ymmärtämään kaverin esittämiä ensin helppoja ja sitten vaikeita sanoja.

Koulutukseen osallistujat kaikki olivat innostuneita uuden taidon kehittämisestä. Päätimme jatkaa harjoittelua kerran kuukaudessa pienemmällä ryhmällä. Kaikki halukkaat pääsevät varmasti mukaan oppiin.

**Leena Ahllund** on lupautunut huulioluku-harjoittelun vetäjäksi. Yhdistyksen väki odottaa innolla seuraavaa harjoittelutilaisuutta.

On erittäin tärkeää, että löydetään uusia ymmärtämis- ja oppimistapoja. On tärkeää tietää, kuinka puhua selkeästi ja hitaasti. Kasvojen ja suunalueen ilmeet ja liikkeet merkitsevät paljon muodostettaessa kuullun ymmärtämistä.

### Mitä tarkoittaa huulioluku?

**Huulio** on huulten ja huuliaukon muodostama kokonaisuus.

**Huulioluku** tarkoittaa puheen sisällön päättämistä puheen näkyvistä piirteistä kuten huulten, kielen ja leuan liikkeistä. Päättelyä täydennetään eleiden, ilmeiden, kehonkielen ja tilannevihjeiden perusteella.

**Selkeä puhe** on rauhallista ja hyvin artikuloitua – jokainen äänne ja sana erottuu.

**Egala** ETÄKITU

**ETÄTULKKI**  
edullisesti ja nopeasti  
minne tahansa maailmassa!

Etäkirjoitustulkkkaus Egala® Etäkitu

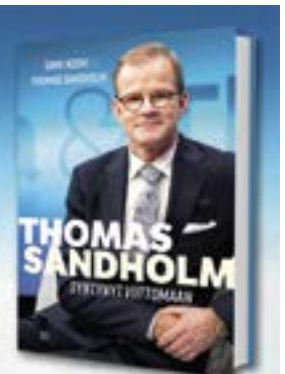
- selkeä ja helppokäyttöinen
- suojattu ja tietoturvallinen yhteys
- Kelan hyväksymä ohjelmisto

[www.egala.fi](http://www.egala.fi)



**THOMAS SANDHOLM**

– SYNTYNYT VIITTOMAAN.



UUSI ELÄMÄKERTA NYT KIRJAKAUPOISSA.

# Induktiosilmukka moottoripyöräkypärään

Oli tullut aika päivittää vaimon moottoripyöräkypärä hankkimalla uusi vanhan tilalle. Valinta osui Schuberth-C5-malliseen kypärään, joka istui hyvin päähän ja siinä oli myös tilaa korvantauskojeelle. Kypärämalli on aivan uusi ja kehuttu sellainen, joten odotukset ovat kovat tulevaa ajokautta ajatellen. Kypärässä oli valmiina asennuspaikat kypäräpuhelinta varten ja sisäpuolella olivat normaalit pienet kaiuttimet puhelimen tehdasasennettuna. Kypärän ulkopuolelle ei tule erillistä puhelinyksikköä, koska se on integroitu kypärän rakenteisiin. Sen vuoksi tuulen suhinoita ei pitäisi samassa määrin tulla ajon aikana häiritsemään kuuntelua kuin vanhassa kypärässä, jossa itse puhelin sijaitsi kypärän ulkopuolella kypärän alareunaan kiinnitettynä. Myös mikrofoni on kokonaan kypärän edessä olevan visiirin sisäpuolella suojassa ajoviimalta.

Induktiosilmukan asennuksen toteutti Joonas Hokkanen Finfonic Oy:stä. Ohessa on muutama kuva asennetuista osista. Olemassa olevat kaiuttimet poistettiin ja niiden tilalle asennettiin induktiosilmukoiden kelat. Ne mahtuivat samaan tilaan, jossa kaiuttimet olivat olleet aiemmin, joten käyttömukavuuteen ei tullut muutoksia.

Muutaman viikon odottelun jälkeen saimme kypärän takaisin ja siitä vaan testaamaan, miten toimii minun oman, vanhan kypäräpuhelimen kanssa. Uuden kypärän yhdistäminen vanhaan sujui todella helposti ja pienen opettelun jälkeen äänen voimakkuuden säätäminen



Induktio-  
kela

oli helppoa. Hienoja nämä nykyaikaiset puhelinjärjestelmät, kun ymmärtävät toisiaan hienosti, vaikka ovat eri valmistajan tuotteita. Jotakin hyötyä tuosta langattoman tiedonsiirron standardoinnista näyttää olevan. Kuuluvuus oli erinomainen ja selkeä. Malttamattomana odottelimme kesän moottoripyörämatkoja, tällä kerralla suuntana Etelä-Eurooppa.

*Kesäterveisin, Tiina & Jouni Aalto*

Kuvat: Joonas Hokkanen, Finfonic Oy



Induktiokela asennettuna kypärään



Lopputulokset.

# Mopoilu ja moottoripyöräily kuulovammaisena

Kyselin Moottorikorvien sosiaalisissa medioissa tarinoita ja kokemuksia mopoilusta ja moottoripyöräilystä huonokuuloisena. Vastauksia tuli, kiitos niistä.

Vaikuttaako kuulolaite siis moottoripyöräilyssä? Kyllä ja ei.

Kypäriä on erilaisia: jotkut painavat korvia ja joissakin on kypärän sisällä erilainen muotoilu niin että ei paina korvia. Kuulokojetta siis voi pitää kypärän alla tai ei, ihan makukysymys. Jotkut pitävät pyörällä ajettaessa siitä hiljaisuudesta, kun on ilman kojeita.

Kypärään integroitu kypäräpuhelin voi myös olla ongelmallinen. Korttia ajettaessa ajo-opettaja kommunikoi kypäräpuhelimien avulla, puheen yleensä kuulee, kunhan äänenvoimakkuus on tarpeeksi isolla ja hiljainen pyörä. Jos pyörässä on kovat äänet, on hyväkuuloisenkin vaikea kuulla mitään moottorin pärinän alta. Ajo-opettajan kanssa on myös yleensä sovittu merkit mitä tekemällä opettaja huomaa, jos oppilas ei kuullut tai ei ymmärtänyt ohjeita.

Muuten kuulokoje tai implantti ei niinkään vaikuta moottoripyöräilyyn tai mopoiluun. Kypärä tulee valita tarkkaan ja kuulokojeen avulla voi kuunnella musiikkiakin ajaessa, jos on sellaiset laitteet, joissa on esim.

bluetooth. Kojet saattavat liikkua kypärää laitettaessa tai ottaessa pois, mutta sehän on vain pieni ongelma, sillä yleensä kypärää heilutteleamalla saa kojeet takaisin paikalleen. On siis hyviä ja huonoja puolia kuulolaitteiden käytössä mopoilussa, kojeet eivät kuitenkaan ole este pyöräilylle.



Moottorikorvien somessa olleeseen kyselyyn vastanneiden Pasin ja Luisan ajokit



Itse suoritin kaksi vuotta sitten A2-kortin. En yleensä käytä kuulokojetta kypärän alla, sillä vasen korvani on normaali, joten pärjään yhdelläkin korvalla. Ajoon se ei vaikuta, kuulen jonkun verran moottorin pärinää ja tuulen huminaa. Oikeastaan jopa pidän tuosta puolihiljaisuudesta. Mopokautta en ole vielä avannut, mutta tässä on vasta kesä alussa. Moottoripyöräily on itselle rakas harrastus, en siitä luopuisi, vaikka kuuroutuisin kokonaan.

# NUTO edustamassa Puolassa

**Kuuloliiton nuorisotoimikunnan jäsenet Juho ja Aleksei osallistuvat Puolan Poznanissa järjestettyyn IFHOHYP:n 55. vuosikokoukseen huhtikuussa 2023. Mukana reissussa olivat myös Kuuloliiton työntekijät Viivi ja Anniina. Tässä jutussa muistellaan hieman Puolan tunnelmia!**

Lensimme Poznaniin perjantaina Kööpenhaminan kautta. Tunnelmalisen lentomatkan jälkeen siirryimme taksilla hotelliimme, josta lähdimme lähes heti ruokailun kautta tutustumaan muihin IFHOHYP:n vuosikokouksen osallistujiin. Osallistujia oli ympäri maailmaa, kuten esimerkiksi Kanadasta, Georgiasta ja Alankomaista. Aluksi meillä oli opastettu kierros Poznanin keisarillisessa linnassa, minkä jälkeen menimme syömään pizzaa ja jatkamaan muihin tutustumista. Matkustaminen oli otanut veronsa, minkä vuoksi Suomen delegaatio siirtyi aikaisin yöpuulle hotelliin.

Lauantai-aamu alkoi hotelliaamupalalla, minkä jälkeen lähdimme hieman kiertelemään kaupunkia. Sää Poznanissa oli huikea, lämpöä oli 20 astetta ja aurinko paistoi. Kasvavia ja nälkäisiä nuoria miehiä kun ollaan, etsimme ruokapaikkaa heti aamiaisen jälkeen. Lopulta löysimme avoinna olevan hampurilaisravintolan, jonka terassilla nautimme maukkaat mätöt. Hieman haastavan Uber-matkan jälkeen löysimme tiemme kokoukseen, joka oli koko matkamme päätarkoitus. Kokouksessa käytiin läpi IFHOHYP:n hallituksen edellistä kautta, valittiin uusi hallitus ja keskusteltiin tulevista tapahtumis-



ta. Mielenkiintoisia leirejä on muun muassa luvassa!

Kokouksen jälkeen kävimme hotellille laittamassa ykköset päälle, sillä illalla oli luvassa gaala. Gaalassa söimme ruokaa ja keskustelimme ihmisten kanssa. Aleksei pääsi käyttämään kansainvälisen viittomakielen taitoaan ja Juho väänsi ruotsia niin hyvin, että itsekin hämmentyi. Toki pääasiassa kommunikointi tapahtui englanniksi. Tapahtumaan osallistuneet ihmiset olivat tosi mukavia ja heidän kanssaan kävimme mielenkiintoisia keskusteluita muun muassa suomalaisista, tekoälystä ja vammaisuudesta. Suomesta tuomamme tuliais-aiset kävivät hyvin kaupaksi. Gaalan jälkeen siirryimme vielä juhlimaan Poznanin yöhön...

Sunnuntaina Suomen delegaatio matkusti (todella kuumassa) junassa Varsovaan, jossa vietimme matkamme viimeisen yön. Matkan hikisyys-

asteesta huolimatta maisemat olivat hienoja, Puola on kaunis maa! Varsovassa kävimme hieman katsomassa nähtävyyksiä ja syömässä (taas pizzaa). Maanantaiaamuna ehdimme vielä hieman käydä kävelemässä Var-



sovan kaduilla, kunnes oli aika lentää takaisin kotosuomeen. Kokonaisuudessaan matka oli mahtava kokemus, mutta kysytäänpä vielä herroilta heidän omat näkemyksensä reissusta:

#### Juho:

Poznanin reissu oli mainio ja kaikkiaan onnistunut kokonaisuus! Oli hauska kohdata ihmisiä ympäri maailmaa ja päästä keskustelemaan heidän kanssaan. Koen, että sain matkalta paljon uusia, ainutlaatuisia kokemuksia ja kohtaamisia, joita voi vanhana kiikkustuolissa muistella.

#### Aleksei:

Puolan matka on avannut minulle uuden maailman, kun pystyy näkemään enemmän mahdollisuuksia ja tehdä kansainvälistä yhteistyötä. Paras fiilis on se, että pystyy tutustua uusiin ihmisiin ja perehtyä kansainväliseen yhteisöön. Olen kiitollinen, että Kuuoliitto on järjestänyt meille tämän mahdollisuuden ja tuonut meille riemua.



TEKSTI: ONNI SALOMAA

## Tahko 31.3.-2.4.

Kevään alussa pääsimme nauttimaan yhdessä muiden moottorikorvien kanssa laskettelusta ja mökkeilystä Tahkolle. Reissua oli pitkään toivottu, joten oli mukavaa, että se saatiin järjestettyä.

Saavuimme Tahkolle perjantai-iltana eri puolilta Suomea ja majoittumisen ja ruoanlaiton jälkeen pääsimme tutustumaan toisiimme. Meillä oli ensin yhteistä ohjelmaa, jonka jälkeen ilta jatkui jutellen ja lautapelejä pelaten. Lauantaina heräsimme aikaisin ja lähdimme porukalla laskettelemaan Tahkon rinteisiin. Aurinko paistoi ja oli niin lämmin, että monen suusta kuului lause: ”Olisinpa laittanut ohuemmat vaatteet päälle”.

Nälän koittaessa osa porukasta suuntasi kohti laavuja omilla eväillä ja loput menivät rinneravintolaan syömään ja kuuntelemaan musiikkia. Päivä vierähti nopeasti ja illalla mökillä odotti taas yhteinen iltaohjelma, jossa hauskuuteltiin pantomiimien, sekä muiden yhteisten pelien parissa. Ilta venyi pitkäksi, sillä osalla porukasta riitti juttua melkein aamuun asti.



Sunnuntaiamuna meillä oli yhteinen brunssiaamiainen, johon ruokaa oli varattu niin paljon, että kaikki saivat varmasti mahan täyteen ja ruokaa riitti myös kotimatkalle. Aamupalan jälkeen viimeisenä ohjelmanumerona oli munajahti pääsiäisen kunniaksi, jossa toiseen mökeistä oli piilotettu suklaamunia. Tämän jälkeen hyvästeltiin Tahko ja kotimatka alkoi. Reissusta jäi käteen paljon kivoja muistoja. Erityisen kivaa oli se, että vihdoin saatiin tapahtuma järjestettyä myös keväälle. Reissu oli sen verran onnistunut, että mahdollisesti näemme jo heti ensi vuonna uudestaan laskettelen merkeissä!



# Viittomaan syntynyt

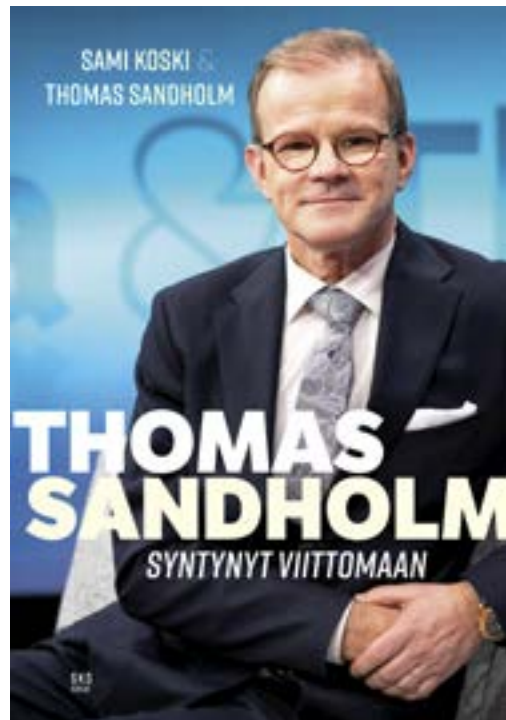
Teksti: SINIKKA PIHLAMAA

Iltalehdessä ilmestyi syksyllä 2020 Sami Kosken tekemä juttu Ylen viittomakielisten uutisten ankkurista Thomas Sandholmista. Yhteistyö sujui niin hyvin, että Sandholm ehdotti toimittajalle elämäkerran kirjoittamista. Tulos on ilmestynyt Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran julkaisujen kokoelmassa. Teos perustuu haastatteluun, josta Thomas Sandholmin ääni, muisteleminen kuuluu tekstissä selvästi. Teoksen keskellä on myös valokuvia Sandholmien kotialbumista.

Thomas Sandholm syntyi elokuussa 1963 maailmaan, missä kuurot eivät saaneet mennä naimisiin eivätkä saada lapsia. Vielä tuohon aikaan vaikutti Natsi-Saksasta levinnyt rotuoppi: Suomessakin oli säädetty avioliittolaki (1929 – 1969) ja sterilöimislaki (1935 – 1970). Jo raskaana ollut äiti oli kuitenkin itsepäinen: hän sai avorakatseisen kunnanlääkärin kirjoittamaan pariskunnalle avioliittoluvan.

Molemmat vanhemmat Heikki ja Hely olivat kuuroja. Heidät tunnettiin kuurojen yhteisössä: isä oli koripalloilija ja äiti ensimmäinen päätoiminen viittomakielen opettaja. Perheessä käytettiin viittomakieltä. Kodin ulkopuolella äiti keskeytti juttelun tai viittoi mahdollisimman alhaalla, jotta kukaan ei huomaisi sitä. Kun poika meni päiväkotiin, kuurojen lastentarhanopettaja itsepäisesti antoi seitsemän lapsen käyttää äidinkieltään.

Perhe asui kerrostalossa Tampereen keskustassa. Topiksi kutsuttu poika liikkui kaupungilla leikkiveroisten joukossa. Koulun kolmannelle luokalle hänet siirrettiin Mikkelin valtakunnalliseen kuurojen kouluun, sisäoppilaitokseen. Suomen kouluissa viittominen oli kiellettyä 1970-luvulle asti. Myös Mikkelin koulussa opettajat olivat kuulevia ja he osasivat viittomakieltä vain heikkosti. Oppilaista yritettiin tehdä puhuvia. Oralismi eli puheella opetus päättyi Suomessa 1960 - 1970-lukujen taitteessa. Topi joutui opettamaan viittomakieltä oppilaille ja opettajille. Hänellä oli kova koti-ikävä. Sitä lievitti ystävällinen, pari vuotta vanhempi huonetoveri.



**Sami Koski – Thomas Sandholm:  
Thomas Sandholm Syntynyt  
viittomaan. SKS kirjat 2023**

Paluu Tampereelle onnistui, kun kaupunkiin perustettiin kunnallinen kuurojen koulu. Se tuotti pettymyksen, sillä nyt pojalla ei ollut ikätovereita, kuuroja kavereita. Hän palasi Mikkelin suorittamaan kahdeksannen ja yhdeksannen luokan. Isosedän antaman lahjoituksen ja Rotary-stipendin turvin Topi meni

kesäksi vaihto-oppilaaksi Yhdysvaltoihin Illinoisin osavaltioon ja palasi sinne koko kouluvuodeksi.

Amerikassa Topi löysi identiteettinsä. Monien kielten ja kansallisuuksien keskellä kuurous ja viittomakieli eivät hätkähdyttäneet. Tarpeen vaatiessa saattoi turvautua kynään ja paperiin. Yllätys oli, että viittomakieli ei ole kansainvälinen, vaan jokaisessa maassa on oma



viittomakielensä. Topi joutui etsimään amerikkalaista viittomakieltä käyttävää isäntäperhettä. Toinen yllätys oli amerikkalaisten jakautuminen valkoisiin ja mustiin: yhteinen kieli ei takaa samaistumista. Lopulta Thomas päätyi Texasin viereiseen pieneen osavaltioon New Mexicoon.

Suomeen palattuaan Thomas toimi vuoden kouluavustajana ja apuopettajana Turun kuurojen koulussa. Helsingin yliopistoon oli perustettu viittomakieleen perehtyvä tutkimusprojekti; siihen etsittiin tutkimusapulaista. Projektissa hahmotettiin suomalaisen viittomakielen kielioppia. Yle suunnitteli ohjelmien lisäämistä viittomakielisille. Topia pyydettiin ohjelman juontajaksi. Syksyllä 1982 hän aloitti työn Kädet kertovat -ohjelmassa; sitä esitettiin joka toisena sunnuntaina. Sen jälkeen Thomas jatkoi työtä Viikkokatsaus-ohjelmassa.

Perheen äiti Hely sairastui astmaan ja kuoli sairauskohtaukseen. Isä vaati, että pojan oli suoritettava jokin tutkinto. Topi löysi Suomen liikemiesten kauppaoppilaitoksen ja valmistui merkonomiksi. Opiskeluvuodet olivat raskaita, sillä tällä kertaa kaikki koulutoverit olivat kuulevia.

Espoossa järjestettiin 1987 kuurojen maailmankongressi. Sieltä Topi sai idean maailmanympärimatkasta. Afrikan-kiertueen jälkeen piti harjoitella Suomessa, sillä kuurojen teatteri Totti halusi esiintyä Yhdysvalloissa The Deaf Way -tapahtumassa. Kierroksellaan Topi kävi New Mexicon osavaltiossa tapaamassa vaihto-oppilasvuoden kavereitaan. Osalla joukosta meni huonosti: ei ollut koulutusta, työpaikkaa eikä perhettä. Yhdysvallat oli jakautunut ihonvärin ja taustan mukaan.

Kierroksellaan Topi suuntasi Australiaan. NuoriPhillipa Vincent oli lupautunut esittelemään hänelle kotikaupunkiaan Melbournea. Rakastuminen johti siihen, että Topi keskeytti maailmannyppärysmatkansa, sillä pariskunta tähtäsi yhteiseen kesään Suomessa. He menivät Australiassa naimisiin salaa, sillä Phillipan vanhemmat vastustivat avioliittoa tuntemattomasta Suomesta tulleen, hippiiä muistuttavan nuoren miehen kanssa. Topi vaihtoi nimensä Thomas Sandholmiksi, jotta nimi olisi ulkomaalaisille helppo lausua. Suunniteltiin, että Thomas muuttaisi Australiaan. 1990-luvun laman takia Thomas ei löytänyt töitä Melbournesta. Sen sijaan Suomessa tarvittiin edelleen viittomakielen opetusta,

ja Thomaksella oli perintörahoilla hankittu asunto Helsingin Puistolassa. Ensimmäinen lapsi, Brunella syntyi 1991. Vauvaa luultiin neuvolassa kuuroksi. Vanhemmille oli yllätys, että tyttö onkin kuuleva. Myöhemmin Sandholmit saivat kolme muuta tytärtä, kaikki neljä kuulevia. Pariskunta hankki omakotitalon Helsinkiin kuuluvasta Östersundomista.

Thomaksen tarinassa huomiota herättää rohkeus; hänen vanhempansa eivät noudattaneet yhteiskunnan määräyksiä kuurojen lasten syntymisen estämisestä. Pojan lähtö maailmalle edellytti

ahkeruutta ja valmiutta opiskella eri viittomakieliiä. 1990-luvun alussa Thomas teki viittomakielen opettajan töitä Kuurojen Palvelusäätöillä. 2014 Thomas aloitti Ylellä viittomakielisten uutisten kokopäiväisenä ankkurina. Hän sai molemmissa paikoissa potkut työstään, syynä erimielisyydet pomojen kanssa ennen kaikkea lasten sisäkorvaimplanttileikkauksista. Nykyisin Thomas toteaa olevansa unelmatyössään. Hänen suhteensa kuulevien kulttuuriin on pehmentynyt muun muassa neljän kuulevan tyttären ja heidän puolisoitensa takia.

Elämäkertaa kirjoitettaessa Sandholmit ovat olleet 31 vuotta naimisissa. Phillipa toimii Kuurojen Maailmanliitossa hallinnon sihteerinä. Hän voi käyttää työpaikallaan äidinkieltään, australialaista viittomakieltä. Phillipan vanhemmat ovat hyväksyneet vävypoikansa, kun ovat tutustuneet häneen. Usein on tehty matkoja vaimon kotimaahan.

Ylellä pitkäaikaiset työntekijät saavat kahdesta kuuteen kuukautta palkallista kouluttautumislomaa. Koska amerikkalainen viittomakieli oli Thomaksella hallussa, oli johdonmukaista lähteä Washingtoniin maailman ainoaan viittomakieliseen yliopistoon Gallaudettiin.

Kuurous on tärkeä osa Thomaksen identiteettiä. Vuosien mittaan hänen suhteensa kuulevien maailmaan on pehmentynyt. Nykyisin yhteiskunta sallii kuuroille perhe-elämän. He saavat tulkkipalveluita ja voivat käyttää videopuheluita. Thomas on ottanut etäisyyttä kuurojen oikeuksien vaatimiseen. Hän nauttii työstään ja vapaa-ajasta. Lapset ovat omillaan, pariskunta elää kahdestaan tavallaan uutta seurustelu-aikaa.

# Kuuloliiton kuulokurssit syksy 2023



Kurssien tavoitteena on tarjota osallistujille ja heidän läheisilleen mahdollisuus toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kurssilla käsitellään kuuloon ja tinnitukseen liittyviä teemoja sekä kuulon vaikutusta toimintakykyyn. Osallistujat saavat valmiuksia kuulokojeen käyttöön sekä tietoa kuulon apuvälineistä, kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkauspalveluista. Vertaiskeskustelut ja läheisten kokemukset arjessa toimimisen keinoista ovat osa kurssiohjelmaa. Kurssit toteutetaan STEA-avustuksella. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, mutta matkakuluista osallistujat vastaavat itse.

Kuuloliiton kuulokurssit on tarkoitettu ikääntyneille kuulokojeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Lisäksi järjestämme kaikenikäisille tinnitusteemaisen kurssin sekä työikäisten kurssin.

- **Laukaa** 26.-27.9. *Kylpylähotelli Peurunka*
- **Tinnitus** 1.-2.11. *Scandic Tampere Station*
- **Työikäisten kurssi** 25.-26.11. *Scandic Pasila*

Alueilla toteutettavat kurssit sisältävät kahden päivän kurssiohjelman ja puolen vuoden kuluttua järjestettävän jatkotapaamisen, jonka ajankohta sovitaan kurssilla (pl. tinnituskurssi). Kuhmoisissa Kopolan kurssikeskuksessa toteutettavat kurssit sisältävät viiden päivän kurssiohjelman.

Majoitus järjestetään täysihoidolla. Osallistujilta edellytetään omatoimisuutta, koska kurssilla ei ole avustavaa henkilökuntaa.

## Kopolan kurssit (Kuhmoinen):

- 21.-25.8.
- 11.-15.9.
- 2.-6.10.
- 16.-20.10.
- 6.-10.11.

**Hakemukset tulee lähettää kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa**, joko täyttämällä sähköinen hakemus Kuuloliiton verkkosivuilla, sähköpostilla tai maapostina. Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta noin kolme viikkoa ennen kurssia. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet Kuuloliiton kuulokursseille.

## Lisätietoja ja hakemukset:

Kuuloliiton verkkosivut:  
<https://www.kuuloliitto.fi/palvelut/kuulokurssit/>

## Laukaan, tinnitus- ja työikäisten kurssit:

Asiantuntija Anna-Maija Tolonen  
[anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi](mailto:anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi),  
p. 044 752 5574,  
Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku

**Kopolan kurssit:** Asiantuntija Sanna Lehtoväre  
[sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi](mailto:sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi),  
p. 040 770 3803, Kopolan kurssikeskus Velisjärventie 50, PL 11, 17801 Kuhmoinen

# Tuetut lomat huonokuuloisille aikuisille ja lapsille läheisineen



## Vertaislomat aikuisille:

Kruunupuisto Oy (Punkaharju) 7.-12.8.2023  
Lehmirannan lomakeskus (Salo) 14.-19.8.2023  
Kuntoutuskeskus Kankaanpää 20.-25.8.2023  
Kylpylähotelli Peurunka (Laukaa) 17.-22.09.2023

## Vertaisloma lapsiperheille:

Tanhuvaaran Urheiluopisto (Savonlinna) 9.-14.7.2023

## Ostavastuuosuudet:

Loman omavastuuosuus on 25 €/hlö/vrk, alle 17-vuotiaat veloitusetta.  
Matkakuluista lomalaiset vastaavat itse.

## Loman sisältö:

Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen lomaohjelma, johon osallistuminen on vapaaehtoista. sekä lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Kuuloliitosta on mahdollisuksien mukaan lomilla mukana vapaaehtoinen vertaisohjaaja järjestäen pienimuotoisia ohjelmatuokioita. Kuuloliitto järjestää pääsääntöisesti yhden kuuloaiheisen keskusteluluennon lomaviikolla. Loma alkaa tulopäivän päivällisellä ja päättyy lähtöpäivän lounaaseen.

Lapsiperhelomalla on perheen yhteistä ohjelmaa, sekä eri-ikäisille lapsille suunnattua ohjelmaa, ryhmäkeskusteluja vanhemmille ja 1-3 vuotiaiden lastenhoito (4 x 2h).

## Loman tavoite:

Tavoitteena on, että osallistujat tapaavat muita huonokuuloisia ja saavat vertaisseuran kautta tukea ja voimavaroja. Lomalla tulee selviytyä itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa.

## Hakemuksen täyttäminen:

Samassa taloudessa asuvat (puoliso ja lapset) täyttävät yhden yhteisen hakemuksen, muutoin jokainen hakee lomalle henkilökohtaisesti. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä. Henkilötunnus ilmoitetaan täydellisenä, sekä muut henkilö- ja osoitetiedot.

Tulotiedot on merkittävä myös puolison osalta, vaikka lomaa anoisikin yksinään. Lomatuen tarpeen perustelut ovat välttämättömät, koska MTLH tekee lomavalinnat niiden perusteiden mukaan, jotka hakija on hakemuksellaan ilmoittanut lomatuen tarpeelleen. Perusteluja-kohtaan on syytä kirjoittaa sosiaaliset, taloudelliset ja terveydelliset, erityisesti kuuloon liittyvät asiat, esim. kuulokoje ja huonon kuulon aiheuttamat vaikeudet.

Hakemukseen on merkittävä sille varattuun kohtaan tieto järjestöstä ja kohderyhmästä, jonka varaamaa lomajaksoa anotaan: "Kuuloliitto/Aluetyö". Hakemuksessa voi ilmoittaa 3 lomatoivetta. Lomatuen hakeminen ei edellytä Kuuloliiton paikallisyhdistyksen jäsenyyttä.

Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi. Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kk ennen loman alkamispäivää. Hakemuksia ei palauteta. Peruutukset myönnetystä lomatuesta on tehtävä henkilökohtaisesti MTLH:oon.

Kaikkien lomien hakuaika loppuu 3 kk ennen loman alkua. Hakemus tulee tehdä mieluiten sähköisenä, linkki sähköiseen hakemukseen: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/welcome>  
Hakemuksen voi myös tulostaa MTLH:n sivuilta.

## Lomahakemukset palautetaan osoitteella:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.

## Lisätietoja:

[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi) sekä MTLH ry p. 010 2193 460, arkisin klo 9-13, tai Sirpa Otava, p. 040 567 0628, [sirpa.otava@mtlh.fi](mailto:sirpa.otava@mtlh.fi)

## Kuuloliitto ry:

Sanna Lehtoväre 040 7703803, [sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi](mailto:sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi)



## Etävertaisryhmä työikäisille syksyllä 2023

Vertaisryhmässä on mahdollisuus käydä vertaiskeskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa, vaihtaa kokemuksia ja pohtia yhdessä työssä ja arjessa jaksamisen keinoja. Työikäisten etävertaisryhmä muodostuu kolmen tapaamiskerran kokonaisuudesta ja keväällä 2024 olevasta jatkopäivästä. Osallistujien toivotaan osallistuvan kaikkiin tapaamiskertoihin. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla. Ohjeet osallistumisesta lähetämme ilmoittautuneille. Ohjaajina toimivat Kuuloliiton asiantuntijat. Lisätietoa: Sanna Lehtoväre p. 040 770 3803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi ja Anna-Maija Tolonen p.044 752 5574 anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

Ajankohdat ovat:

- ti 3.10. klo 18.00-19.30
- ti 10.10. klo 18.00-19.30
- ti 17.10. klo 18.00-19.30
- Jatkopäivä keväällä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla 15.9.2023 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, lähetä nimi, sähköpostiosoite, ja toiveet teemoista, joita toivoisit vertaistapaamisissa käsiteltävän. Tule rohkeasti mukaan!

## Kun kuulokoje ei enää riitä -infotilaisuudet Lahdessa ja Järvenpäässä

Kuuloliitto järjestää yhteistyössä Cochlear Nordic Ab:n ja kuuloyhdistysten kanssa Kun kuulokoje ei enää riitä – infotilaisuuksia

Infotilaisuudet on suunnattu henkilöille, joilla on kuulovaikeuksia käytössä olevasta kuulokojeesta huolimatta. Myös heidän läheisensä ovat tervetulleita tilaisuuksiin. Lisäksi toivomme tilaisuuksiin tervetulleeksi kaikki kuulokorvaistuteteasioista kiinnostuneet.

Infotilaisuuksien tarkoituksena on lisätä tietoisuutta sisäkorvaistutteista sekä vähentää kuulo-ongelmista johtuvia haittoja tukemalla oikea-aikaista istutearvion hakeutumista. Ohjelmassa on aiheisiin liittyviä asiantuntijapuheenvuoroja ja CI-tukihenkilön kokempuheenvuoro.

### Lahden Kuulo ry 4.10.2023 klo 17-19.00

Lahden Palvelutori / Lava, Kauppakeskus Trio, 2. krs. Vesku-Aukio, Aleksanterinkatu 18, Lahti

### Keski-Uudenmaan Kuulo ry 11.10.2023 klo 17-19.30

Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää

### Tilaisuuksiin on ennakkoilmoittautuminen:

<https://www.cochlearevents.com/event/infotilaisuus/> tai anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

Lisätietoja saa asiantuntija Anna-Maija Toloselta: anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi p. 044-7525574



## KESÄINEN LOMAVIIKKO KOPOLAN KURSSIKESKUKSESSA 7.-11.8.2023

Tervetuloa viettämään kesäisiä päiviä Kopolan kurssikeskukseen yhdessä rentoutuen jahyvästä ruoasta, kauniista luonnosta sekä mukavasta seurasta nauttien!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Kuuloliiton verkkosivulla, sähköpostilla sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi tai soittamalla 040 770 3803.

Hinta: 200 €/hlö, Kuuloliiton jäsenille 190 €/hlö (omilla linnoilla).

Ilmottaudu viimeistään 24.7 ja löydä uusia voimia arkeen!

## ■ Lahden Kuulossa tapahtuu

Olemme muuttaneet uusiin tiloihin Lahden Tiedepuistoon, Niemenkatu 73. Toimimme myös Lahden Palvelutorin tiloissa. Tarkista ilmoituksesta tai yhteyshenkilöiltä tapahtumien osoitteet.

### Tulevia tapahtumia:

8.7. lauantaina vietämme yhdessä kesäpäivän Sarvikuutissa Hollolassa. Ruokailu omin eväin, mahdollisuus uida ja sauna. Kuljetaan kimppakyydein. Ilmoittautumiset Kaarina Kivinen 040 778 1517 tai kaarina.kivinen@gmail.com.

Elokuussa teemme laivaristeilyn Vesijärvelle. Seuraa ilmoittelua.

20.9. TunneMusiikki tapahtuma Lahden tiedepuistossa. Ohjelman järjestää Eläkeliiiton musiikkisuunnittelija Heidi Oilimo.

4.10. Kun kuulokoje ei enää riitä tapahtuma Lahden Palvelutori/Lava. Tapahtuman järjestää Kuuloliitto yhteistyössä Coclear Nordic Ab:n kanssa.

Työkäisille tulossa omaa toimintaa. Yhteyshenkilö varapuheenjohtaja Anna Koskinen 040 7633537 ja koskinenanna75@gmail.com

### Lisätietoja näistä ja tulevista tapahtumista:

Puheenjohtaja Raija Lühr-Viikinniemi, 044 723 6543 tai lahdenkuulo@gmail.com, Sihteeri Kaarina Kivinen, 040 778 1517 tai kaarina.kivinen@gmail.com. Seuraa ja kommentoi meitä myös instagramissa @lahtikuulo.

Kesän aikana avaamme www-sivut.

Ilmoitamme tapahtumista myös ESS menoinfo, Kuuloviesti, Olkapiste ja lähellä.fi.

### Tervetuloa mukaan!

Lahden Kuulo ry      Hallitus

Palautetta Kuuloviesti-lehdestä voit antaa verkossa osoitteessa: [www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi) -> Yhteystiedot. Toimituksen yhteystiedot löytyvät lisäksi lehden sisäkannesta.



## VADELMAJOGURTTI-SUKLAAKAKKU

### Ainesosat:

200G vaniljatäytekeksejä  
100 g voi  
2dl vispikermaa  
3 rkl sokeria  
200g maustamaton tuorejuusto  
2 levyä vadelmajogurttisuklaalevyä  
(1 täytteeseen ja 1 kuorrutteeseen)  
1 rkl margariinia  
1 dl kuohukermaa

Murskaa keksit ja sekoita se keskenään sulatetun voin kanssa pohjaksi. Laita jääkaappiin jähmettymään täytteen teon ajaksi. Vatkaa vispikerma ja sokeri sekaisin. Lisää tuorejuusto sekä paloitettu vadelmajogurttisuklaalevy. Lisää täyte vuokaan ja anna jäähtyä yön yli jääkaapissa. Tarjoilupäivänä tee kuorrute sekoittamalla ainesosat (suklaalevy, margariini, kuohukerma) keskenään kattilassa. Levitä kuorrute kakun päälle Anna kuorrutteen jäähtyä jääkaapissa.

**Emma Kähkönen**

# Mun juttu

Olemme kuulovammainen aviopari. Asumme Pieksämäellä ja kuulumme Pieksämäen Kuulo ry:hyn.

Taisto harrastaa kirjallisuutta ja penkkiurheilua. Hän lukee paljon ja hänen lempikirjailijansa on Kalle Päätalo ja hänen kirjasarjansa.

Taisto on osallistunut monena kesänä Taivalkoskella pidettävien Päätalopäivien tietokilpailuihin ja menestynyt palkintosijoille. On kiinnostavaa, että hän muistaa Kallen kirjojen tapahtumia pikkutarkasti. Käynnit Taivalkoskella ovat antaneet suurta kulttuurista rikkautta elämäämme ja siellä tuhansien tarinoiden selkosilla on aina upea vierailu.

Taisto seuraa televisiosta ahkerasti urheilukilpailuja ja tietää urheilijoiden suoritukset tarkkaan. Koska hän oli nuorena kova urheilemaan, innostus on siirtynyt penkkiurheilijan paikalle.

Raija harrastaa musiikkia, soittaa kitaraa ja laulaa. Hän on tehnyt omia lauluja, säveltänyt ja sanoittanut niitä, myös Päätalo-aiheisia lauluja, joita on esittänyt Taivalkoskella jäsentapaamisissa. Lisäksi hän on levyttänyt CD:n "Kuulovammaisia ollaan", joka sisältää itse tehtyjä lauluja.

Raija kirjoittaa paljon. Runoja hän on tehnyt nuoresta saakka ja nyt hän teki uuden aluevaltauksen, runokuvat. Kun hän näkee mielenkiintoisen valokuvan, hän kirjoittaa siihen sopivan runon.



**Onko sinulla jokin harrastus, etkä ole antanut kuulovamman estää sitä? Lähetä oma juttusi sähköpostilla osoitteeseen: [kuuloviesti@kuuloliitto.fi](mailto:kuuloviesti@kuuloliitto.fi) kuvan kera. Vuoden aikana tulevissa Kuuloviesteissä julkaistaan lukijoiden hienoja harrastuksia ja inspiroidaan samalla toisiamme.**



## Organisationernas samhällseliga betydelse på väg att glömmas bort?

**Organisationerna inom social- och hälsovårdsbranschen**, inklusive Finska Hörsel-förbundet, bygger ett medborgarsamhälle som baserar sig på medborgarnas frivilliga agerande som bygger upp ett gemensamt välbefinnande. Organisationer har deltagit i byggandet av den finska välfärdsstaten och förstärker demokratin genom att hjälpa dem som befinner sig i den mest sårbara ställningen att få sina röster hörda i den samhällseliga diskussionen.

Det har satts mycket press på organisationernas verksamhetsförutsättningar: organisationsverksamheten har funnits med på nedskärningslistorna vid regeringsförhandlingarna. År 2021 uppnåddes ett parlamentariskt samförstånd mellan olika partier i frågan om att säkerställa finansieringen av medborgarsamhället för de närmaste åren. Detta samförstånd ska man hålla fast vid.

När du läser detta har Finland förhoppningsvis fått en ny regering. Jag hoppas att den nya regeringen är en sådan som respekterar och förpliktar sig att stödja medborgarorganisationers värdefulla arbete för sjuka, låginkomsttagare och funktionsnedsatta. En sådan som inte vänder ryggen till dem vars egen röst inte blir hörd i samhället eller som av någon anledning inte kan tala för sig själva. En sådan som inte vänder ryggen till dem som befinner sig i den mest sårbara ställningen.

Organisationer erbjuder kamratstöd som är oerhört viktigt för många. Men de gör också mycket annat. Vi erbjuder tjänster, påverkar lagstiftningen, förstärker vår målgrupps delaktighet och bevakar deras intressen och rättigheter. Vår verksamhet är ofta förebyggande, vilket betyder att samhället sparar i kostnader för tyngre vård, omsorg och tjänster. Vi sysselsätter också en bred skara funktionsnedsatta och långtidssjuka människor.

Vi har en begäran till er alla: gör Finska Hörsel-förbundets och andra organisationers verksamhet synlig, berätta hurdan betydelse de har för er och era nära och kära, ta modigt upp era egna erfarenheter och uppmuntra andra att komma med i organisationsverksamheten. Vi behöver nämligen er alla!

**Sanna Kaijanen**  
*Verksamhetsledare*

# Kuulo koje Paristo.fi

KUULOKOJEPARISTOT JA TARVIKKEET PARHAILTA  
VALMISTAJILTA, NOPEASTI KOTIIN TOIMITETTUNA.



**Rayovac Extra -kuulokojeperistot** (10, 312, 13, 675):

**10x** kiekkoa **34 €** tai **3,40 €** / kiekko. (Yhdessä kiekossa 6 paristoa)

**Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:**

- Tilausmäärä **0–14** kiekkoa: **3,40 €/kiekko** (Ei alennusta).
- Tilausmäärä **15–24** kiekkoa: **3,06 €/kiekko** (-10% ovh:sta).
- Tilausmäärä **25–59** kiekkoa: **2,89 €/kiekko** (-15% ovh:sta).
- Tilausmäärä **+60** kiekkoa: **2,72 €/kiekko** (-20% ovh:sta).



**Ansmann-kuulokojeperistot** (10, 312, 13, 675):

**10x** kiekkoa **50 €** tai **5 €** / kiekko. (Yhdessä kiekossa 6 paristoa)

**Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:**

- Tilausmäärä **0–14** kiekkoa: **5,00 €/kiekko** (Ei alennusta).
- Tilausmäärä **15–24** kiekkoa: **4,00 €/kiekko** (-20% ovh:sta).
- Tilausmäärä **25–59** kiekkoa: **3,50 €/kiekko** (-30% ovh:sta).
- Tilausmäärä **+60** kiekkoa: **2,70 €/kiekko** (-46% ovh:sta).

Myös muita merkkejä: **Panasonic, Duracell, PowerOne.**

Saatavilla myös välilettoa 30 cm **3 €** sekä vahasuojia.

**Voit tilata myös soittamalla numeroon 045 168 0508**

Nyt sinäkin voit tilata markkinoiden parhaat kuulokojeperistot edullisesti suoraan [www.kuulokojeperisto.fi](http://www.kuulokojeperisto.fi) tai jättämällä tilauksen sähköpostitse: [info@kuulokojeperisto.fi](mailto:info@kuulokojeperisto.fi), tai tekstiviestillä numeroon: **045 168 0508**. Toimitus kirjeenä **3,90 €/lähetys**.

Puhelimitse ja sähköpostitse tehtyihin tilauksiin 14 päivää maksuaikaa. Lasku tulee toimituksen mukana. Ei laskutuslisää tai piilokuluja. Verkkokaupassa tehtyjä ostoksia välittää OP Checkout, joka tarjoaa monipuoliset maksuvaihtoehdot. Tutustu ehtoihin verkkokaupassa. Toimitamme tuotteet Kaarinasta, toimitusaika 1–3 arkipäivää.

**www.kuulokojeperisto.fi • Puh. 045 168 0508**