

KUULOLIITON JULKAISU 1 • 2018

kuuloviesti

**KUULOKOJEIDEN
KÄYTTÖÖNOTTO MUUTTI
KAIKEN**

**REPORTTERI:
JENNI KOKANDER**

YSTÄVÄÄ TARVITAAN

Ystäviä ja kavereita

Ystäviä ja kavereita

KUULOVIEСТИ 1 • 2018

10



ERKKI AHONEN

14



ERKKI AHONEN

18



ANNINA VIRTÄ

KANNEN KUVA: ERKKI AHONEN

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Lyhyesti
- 5 Puheenjohtajan palsta
- 8 Terveysteksti
- 10 Joutsassa puhalletaan yhteen hiileen
- 13 Kolumni: Korvantausia
- 14 Ystävää tarvitaan
- 16 Reporterit: Monella läheiselläni on kuulokoje
- 18 Kuulokojeiden käyttöönotto muutti kaiken
- 21 Teknoviesti
- 22 Kentältä
- 27 Kirjat: Soitto on suruista tehty
- 28 Kurssit
- 31 Ilmoitukset
- 38 Ristikko
- 39 Ledaren

SEURAAVAN LEHDEN
TEEMANA ON
MUKAAN
YHDISTYKSEEN.
LEHTEÄ VARTEN
TOIMITETTAVAN AINEISTON
TULEE OLLA TOIMITUKSESSA
VIIMEISTÄÄN
19.3.2018.

Kuuloliitto ry:n julkaisu
83. vuosikerta, 6 kertaa
vuodessa.

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

Vastaava päätoimittaja
Eeva Härkänen
p. 0400 958 929

Päätoimittaja
Juha Hietala
p. 050 569 7978

Toimitus
Erkki Ahonen, p. 040 5608 322

Toimitusneuvosto
Merja Mäkinen pj.
Erja Linkki
Leena Olsbo-Rusanen

**Kuuloviestin tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
www.kuuloliitto.fi tai
(09) 5803 830
Tilaushinta 35 € vsk muille kuin
jäsenille

Ilmoitusmyynti
Kuuloliitto ry, p. (09) 5803 830
Ilmoitusaineistot:
kuuloviesti@kuuloliitto.fi

Sivunvalmistus
Joutsen Media Oy/Mira Tuovinen

Kuuloliitto ry

www.kuuloliitto.fi
www.kuulosuoja.fi
www.kuulokynnys.fi
www.moottorikorvat.net

ISSN-L 0023-5741
ISSN 0023-5741 (painettu)
ISSN 2242-6752 (verkkolehti)

Painopaikka:
Erweko Oulu



Pääkirjoitus

"Kuuloliitto tarvitsee nyt ystävyyttä
ja ymmärrystä."

Yhteisen köyden varassa

Nautin yksinolosta. Ja vuosien varrella tämä tunne on vain lisääntynyt. Ehkä siksi ystäväpiirini on hyvin pieni.

Se ei kuitenkaan merkitse sitä, etteikö ystävyys olisi minulle tärkeää. Ystävyys on varmaan meille kaikille eräänlainen elinehto. Mutta sen ilmenemismuodot ovat hyvin moninaiset.

Tänä keväänä jätän jäähyväiset pitkäaikaiselle työyhteisölleni. Olen jo ryhtynyt siivoamaan työhuoneeni täyteen ahdattuja kaappeja ja pölyntyneitä mappeja. Vaikka olen yrittänyt tehdä sitä tehokkaasti, sen kummempia pohtimatta, käsiini on tupsahtanut valtaisa kasa kirjeitä, raportteja, valokuvia, joiden myötä mieleeni on tulvahtanut syvä haikeus. Miten ihania ihmisiä olenkaan tavannut näiden vuosien varrella! Ja mitä ystävyyttä olen heiltä saanut, vaikka vain ohikiitävän hetken.

Muistan monet lämminhenkiset illanistujaiset Kopolan saunatuvassa, tiivistunnelmaiset vertaistukikurssit vanhassa puuhuvilassa meren rannalla ja hulpean hauskat Viron matkat milloin vapaaehtoisväen, milloin työtovereiden kanssa.

Muistan myös epätoivon hetket, pettymykset ja ahdistuksen. Myös niitä tunteita sisältyi työvuosiini. Jostain tuli kuitenkin aina apua ja tukea, joko teiltä vapaaehtoisilta tai hyviltä työtovereilta. Näin ystävyys ilmenee toveruuden keskellä, ja se on mielestäni yhtä arvokasta kuin vuosia kestävät, pitkät ystävyssuhteet.

Nuotion tai takkatulen ääressä toveruuden tunne saa meidät usein herkistymään. Savun kipristellessä silmiämme laulamme haikeasti

tuttua laulua, jossa ystävyys punnitaan meren myrskyissä. Vladimir Vysotski vie laulun venäjänkielisessä versiossa ystävän vuorille:

Vie hänet vuorille kanssasi – ota riski!

Älköön hän kulkeko yksin, vaan olkoon saman köyden varassa kanssasi.

Silloin näet, kuka hän on.

Ja kun sinä putoat kallionkielekkeeltä köyden varaan, hän saattaa valittaakin, mutta pitää köydestä lujasti kiinni!

Tällainen ystävyys näyttäytyy silloin, kun keinot ja ratkaisut ovat vähissä. Kun pitää lujasti kiinni köydestä, joka meitä yhdistää, osoittaa juuri sitä ystävyyttä ja ymmärrystä jota uskoisin nyt Kuuloliiton tarvitsevan.

Toivon Teille kaikille hienoja yhdessäolon hetkiä! Näkemiin – ystävät, toverit!

EEVA HÄRKÄNEN
JÄRJESTÖJOHTAJA



Lyhyesti

Kuuloliitto huolissaan kuntoutuksen tulevaisuudesta

Kuuloliitto on huolissaan KELA:n järjestämän aikuisille kuulovammaisille suunnatun kuntoutuksen tulevaisuudesta. Kuuloliitto on tyrmistynyt, että KELA on poistanut aikuiset kuulovammaiset vaativan lääkinällisen kuntoutuksen palvelukuvauksen kohderyhmästä. Kuuloliitto antoi lausunnon Kelalle joulukuun 2017 alussa.

Kuuloliitto esittää, että vaativan lääkinällisen kuntoutuksen palvelukuvauksiin on lisättävä kohderyhmäksi myös aikuiset kuulovammaiset kuntoutujat ja lisäksi palvelukuvaukseen on lisättävä kuvaus aikuisten kuulovammaisten kuntoutuksen keskeisistä teemoista, kuntoutuksen työryhmästä sekä vaatimuksista palveluntuottajalle. Kuuloliitto esittää myös, että KELA jatkossa hankkisi kuulovammaisten kuntoutuspalveluja vain suorahankintamenetelmää käyttämällä.

STEAn avustusehdotus vuodelle 2018

Ehdotuksen mukaan vuonna 2018 Kuuloliitolle myönnettävät avustukset vähenevät yhteensä noin kaksisataatuhatta euroa. Valtaosa pudotuksesta johtuu Ikäkuulo-projektin päättymisestä.

Vuonna 2017 Kuuloliitto sai STEAn avustuksia yhteensä 2 945 000 €. Vuodelle 2018 avustuksia on ehdotettu myönnettävän 2 742 000 €. Merkittävin osa pudotuksesta johtuu Ikäkuulo-projektin päättymisestä: projekti sai vielä vuonna 2017 avustusta 140 000 €.

Aluetoimintaan suunnattu avustus AK6 vähenee ensi vuonna yhteensä 76 000 €. Avustussumma vuodelle 2018 tulee olemaan 679 000 €. Myös monissa muissa järjestöissä aluetoimintaan kohdennetut avustukset pienenevät. Kuuloliiton saama yleisavustus kuitenkin nousee samaan aikaan 13 000 eurolla 1 303 000 euroon ja muut avustukset säilyvät ennallaan.

STEA myöntää avustuksia myös yksittäisille yhdistyksille. Helsingin kuuloyhdistykselle ehdotetaan yhdistyksen omistamien toimitilojen peruskorjausmenoihin 170 000 euron avustusta vuodelle 2018.

Avustusehdotukseen voi kokonaisuudessaan tutustua osoitteesta: <http://avustukset.stea.fi/>



Uusi RT-kortti induktiosilmukasta

Rakennustietosäätiön RT-kortteihin on koottu tietoa suunnittelun, rakentamisen, kunnossapidon ja rakennustarvikevalintojen tueksi. RT-kortti Induktiosilmukka kuulovammaisen apuvälineenä julkaistiin marraskuun 2017 puolivälissä. Uudessa ohjeessa käsitellään kuulovammaisille tarkoitettuja äänen-siirtojärjestelmiä, erityisesti induktiosilmukkaa ja annetaan ohjeita suunnitteluun. Ohje on tarkoitettu tilaajalle, käyttäjälle, rakennuttajalle, arkkitehdille, pää- ja sähkösuunnittelijalle sekä urakoitsijalle. RT-kortti on maksullinen ja se on tilattavissa Rakennustietosäätiön www-sivuilta: www.rakennustieto.fi

Kurssikalenteri 2018 saatavilla

Vuoden 2018 kurssikalenteri on nyt tilattavissa Kuuloliiton verkkosivujen kautta osoitteesta: www.kuuloliitto.fi -> palvelut -> julkaisut



Puheenjohtaja

”Jotakin täytyy tehdä lähiaikoina jäsenmäärän nostamiseksi.”

Keräyksillä ja jäsenhankinnalla resursseja yhdistyksille

Presidentinvaalit ovat ohi ja voimme taas hengähtää seuraavat kuusi vuotta. Onnittelut toiselle kaudelle valitulle presidenttillemme!

Olin itse Pieni ele-keräyksen lipasvahtina kyseisessä vaalitoimituksessa. Paikkana oli Vanttilan hieno ja uusi koulu Espoossa. Pieni ele-keräys, entiseltä nimeltään Vaalikeräys, aloitettiin jo vuonna 1907, jolloin pidettiin eduskuntavaalit. Tuolloin rahaa kerättiin tuberkuloosin vastustamiseen. Traditio on siis todella vanha ja perinteikäs varainkeruuta-pahtuma on myös jatkossakin vaalien ohessa tapahtuvaa varainkeruuta. Keräystuotosta puolet käytetään paikalliseen toimintaan ja puolet valtakunnallisesti mukana olleiden 17 järjestön kesken. Keräyksessä oli mukana yli kymmenen tuhatta vapaaehtoista erilaisissa tehtävissä mm. lipasvahteina ja organisoimassa tapahtumaa.

Lipasvahtina ollessani seurasin ihmisten toimintaa ja käyttäytymistä keräyspöydän läheisyydessä. Avustuksen antajina oli kaiken ikäisiä ja näköisiä ihmisiä. Yhteistä kaikille tuntui olevan se, että kun lippaaseen oli laittanut avustuksen ja saanut lipasvahdilta kiitoksen, nousi hymy avustuksen antajan kasvoille. Tässä toteutui se asia, että antamisen ilo on moninkertainen ilo. Asiaa on myös tutkittu, sillä ihminen on onnellisimmillaan auttaessaan muita. Tuon onnen taisin monesti kokea tuossa lippaan vieressä istuessani. Kuuloliiton jäsenyhdistykset olivat monilla paikkakunnilla mukana Pieni ele-keräyksessä. Työ on vaatinut lipasvahtien haalimista, aikataulujen laatimista ja vuorojen jakamista yms. Kuuloliitolle ja jäsenyhdistyksille tulee Pieni ele-keräyksestä mukava lisäpotti toiminnan rahoittamiseen. Siksi haluankin lämpimästi kiittää kaikkia Pieni ele -keräykseen osallistuneita yhdistystemme tarmokkaita jäseniä!

Uusi liittohallitus piti ensimmäisen vuosikellon mukaisen kokouksensa tammikuun lopulla. Uutta hallitusta on perehdytetty uusiin tehtäviinsä ja perehdytys jatkuu vielä parissa

seuraavassa kokouksessa. Perehdytyksen aikana pisti silmiini yksi tieto, nimittäin Kuuloliiton jäsenmäärän kehitys. Tuo nykyinen jäsenmäärä noin 16 000 jäsentä näyttää olleen lähes kaksi vuosikymmentä suunnilleen samalla tasolla. Jäseniä on tullut lisää juurikin sen verran, mitä luonnollisen poistuman kautta on menetetty. Jäsenmäärällä on merkitystä Kuuloliitolle ja sen jäsenistölle. Mitä enemmän jäseniä, sen merkittävämpi ja vakavammin otettava järjestö. Jäsenmäärän mukaan myös yhdistykset saavat jäsenmaksuista osuutensa ja toiminnan rahoitus helpottuu tätä kautta jonkin verran. Keski-ikä kuitenkin on kovassa nousussa, ja esimerkiksi retkien järjestäminen vaatii enemmän suunnittelua, jotta saadaan kaikki halukkaat jäsenet aina mukaan. Tästä voi nyt vetää sellaisen johtopäätöksen, että jotakin täytyy lähiaikoina jäsenmäärän nostamiseksi tehdä.

Palaamme tähän liittohallituksen kokouksissa tämän vuoden aikana.

Tässä olivat puheenjohtajan terveiset ja oikein hyvää ja aurinkoista kevään odotusta kaikille!

JOUNI AALTO



Ylimääräinen valtuuston kokous 13.1.

Hallitus jatkaa liittokokouksen valitsemalla kokoonpanolla

Valtuuston kokous päätti, että hallituksen jäsenet Antero Penttinen ja Elina Rytsölä sekä puheenjohtaja Jouni Aalto nauttivat luottamusta ja heidän toimikautensa jatkuu.

Valtuuston ylimääräisen kokouksen ainoina päätettävänä asioina olivat Penttisen, Rytsölän ja Aallon erottaminen ja uusien hallituksen jäsenten valitseminen heidän tilalleen. Kokouksen oli kutsunut koolle kauden 2015–2017 liittohallitus. Valtuutetuille esitettiin luottamuksellinen selvitys asian taustoista.

Kokouksessa lakiasiantuntijana toiminut asianajaja **Oili Kela** otti kantaa kysymykseen, voiko Kuuloliitossa valtuusto ylipäänsä erottaa liittokokouksen valitsemia henkilöitä. Kela totesi, että valtuustolla on päätäntävalta erottamisasiassa ja viittasi siviilioikeuden professori **Heikki Halilan** aiheesta antamaan lausuntoon, jonka mukaan Kuuloliitossa liittoko-

kousten välisenä aikana ylintä päätäntävaltaa käyttää valtuusto. Kela korosti, että vaikei liiton säännöissä olekaan erikseen mainintaa erottamisoikeudesta, hallituksen jäsen tulee aina periaatteessa voida erottaa.

Kaikki kolme hallituksen jäsentä nauttivat äänestyksen perusteella toimikautensa huh-tikuussa päättävän valtuuston luottamusta. Penttisen ja Rytsölän erottamista vastaan äänesti 18 valtuutettua 34:stä. Puheenjohtaja Aallon erottamista vastaan äänesti 25 valtuutettua.

Kuuloliiton varapuheenjohtaja **Peeta Piipainen** ilmoitti kokouksen lopussa eroavansa tehtävästään.

Kokouksen jälkeen ovat eronneet hallituksen jäsenet **Tapio Riekki** ja **Raimo Saarelainen**. Lisäksi varajäsenistä ovat eronneet **Esko Häkkinen** ja **Laila Silvennoinen**.



Esteettömyyttä yhdessä -teemavuosi 2018

Teemavuoden 2018 tavoitteena on lisätä tietoisuutta esteettömyydestä ja tuoda esiin, missä asioissa ja tilanteissa kuulovammaisten esteettömyys tulisi ottaa huomioon. Tarkoituksena on lisätä myös esteettömyystyön asemaa ja painoarvoa niin yhdistysten vapaaehtoistyössä kuin valtakunnallisessa vaikuttamistoiminnassakin. Liiton uudistuneiden arvojen mukaan tätä tehdään yhteistyössä vapaaehtoisten ja toimihenkilöiden kanssa.

Sloganissa ”Esteettömyyttä yhdessä” kiteytyy Kuuloliiton vaikuttamistyön tavoite, koska se sitten kuunteluolosuhteita, sähköisiä palveluja tai viestintää. Yhdessä me kaikki, vapaaehtoiset, toimihenkilöt sekä muut yhteiskunnalliset toimijat, voimme saada aikaan muutoksia – tänään, huomenna, yhdessä.

Teemavuoden 2018 aikana nostetaan kuulovammaisten esteettömyysnäkökulmia näkyvästi esiin.

Järjestämme esteettömyyskoulutuksia ja -tapahtumia

- Vammais- ja vanhusneuvostojen koulutus
- Kuunteluolosuhteiden kartoituskoulutus
- Ääniteknikkahenkilöstön koulutus
- Kuunteluolosuhteiden seminaari (loppuvuodesta 2018)

Tarkemmat tapahtumatiedot julkaistaan Kuuloliiton verkkosivuilla ja tulevissa Kuuloviestilehdissä.

Tuotamme esteettömyyttä käsittelevää materiaalia

- Teemavuoden mediatiedote yhdistyksille
- Esteetön kuunteluympäristö ikääntyneiden kokoontumistiloissa
- Koulujen akustiikka
- Ohjeistus tekstiviestipalveluista
- Teemavuoden postikortti
- Tapahtumajärjestäjien opas

Tiedotamme ja vaikutamme esteettömyyden eri osa-alueisiin

- hätätekstiviestipalvelun ennakkorekisteröinnistä
- TV-ohjelmien tekstityspalvelun käyttöönotosta
- suomenkielisen elokuvatekstityksen lisääntymisestä.

Julkaisemme vapaaehtoisten kirjoituksia esteettömyydestä

Järjestämme esteettömyyteen liittyviä kilpailuja yhdistysten vapaaehtoisille.

Teemavuoden 2018 logo

Teemavuoden logo kuvaa viestin kulkua ihmiseltä toiselle. Logo on saatavilla liiton verkkosivuilta teemavuoden alisivustolta. Logon on suunnitellut erityisasiantuntija **Jukka Rasa**.

Kaikissa teemavuotta koskevissa kysymyksissä voit olla yhteydessä erityisasiantuntija **Esa Kalelaan** esa.kalela@kuuloliitto.fi p. 041 536 5013



Terveydeksi-palsta tarjoaa ajankohtaista tietoa kuulosta ja terveydestä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on monen tekijän summa, johon vaikuttavat muun muassa ihmissuhteet, uni, ravinto ja liikunta.

VUOTAVAT SILMÄT KURIIN

**Talvinen viima ja kirpeät pakkaspäivät saavat silmät vuotamaan. Kiusallisen vai-
van taustalla on usein kuivat silmät.**

Talvipakkasten tullen moni huomaa silmiensä oireilevan. Ulkoillessa silmät alkavat vuotaa hetkessä. Toisin kuin voisi kuvitella, vuotaminen ei kuitenkaan kieli turhan kosteista silmistä.

–Yllättävän harva tietää, että vuotava silmä on selkeä merkki silmän pinnan kuivahtamisesta. Silmien kuivuus voi oireilla monin tavoin: ne voivat olla ärtyneet, kipeät tai karheen tuntuiset. Joskus näkö sumenee tai sen tarkkuus vaihtelee. Yleisin oire on kuitenkin juuri silmien vuotaminen, sanoo optikko Sami Hämäläinen Mikkelin Specsaversista.

Oireita talvi-ilmasta ja tietokoneen tuijottamisesta

Talvisin kirpeä ulkoilma saa silmät kuivumaan nopeammin. Suomessa kuiva talvipakkaskausi on pitkä, ja sisälle siirtyessä lämmitetty sisäilmakin kuivattaa silmää. Moni myös työskentelee näyttöpäätteen äärellä, ja ruudun tuijottaminen pahentaa talven silmäoireita entisestään.

– Tietokoneen tai älypuhelimien näyttöä tarkastellessa silmiä ei tule räpyttäneeksi riittä-

vän usein. Tietoisen räpyttelyn lisäksi silmien kuivumista voi yrittää estää sijoittamalla tietokoneen ruudun sopivaan kulmaan hieman alaviistoon: mitä ylemmäs katsoo, sitä avoimempi ja alttiimpi silmä on kuivumiselle, muistuttaa Hämäläinen.

Iän myötä silmän lihaksisto löystyy ja silmien vuotaminen lisääntyy. Myös monet lääkkeet, kuten beetasalpaajat, mielialälääkkeet tai antihistamiinit voivat sivuvaikutuksena kuivattaa silmän pintaa.

Tipat tuovat helpotusta

Yleensä kuiviin silmiin tepsivät parhaiten silmätipat. Ne tuovat kuitenkin vain hetkellistä helpotusta oireisiin, joten niitä kannattaa käyttää säännöllisesti.

– Silmätippoja tulisi käyttää ainakin neljästi päivässä, jotta ne auttavat tehokkaasti. Kannattaakin tutustua silmätippojen ominaisuuksiin ja valita tippa, joka on mahdollisimman pitkävaikutteinen – silloin silmätippoja ei tarvitse olla koko ajan lisäämässä, neuvo Hämäläinen.

Lähde: Specsavers



Tunti liikuntaa viikossa voi vähentää masennusta

Vapaa-ajan liikunta voi auttaa välttymään masennukselta jo suhteellisen vähäisillä ponnisteluilla. Tuoreen tutkimuksen mukaan vaikutus alkaa näkyä tunnin viikoittain liikuvilla.

Tulokset julkaistiin American Journal of Psychiatry -lehdessä, ja ne perustuvat 34 000 terveen aikuisen yksitoistavuotiseen seurantaan. Osallistujilla ei ollut mielenterveysongelmia eikä liikuntarajoitteita seurannan alkaessa.

Säännöllisesti vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavien riski sairastua masennukseen oli pienempi riippumatta liikunnan intensiteetistä ja yhteys havaittiin varsinkin osallistujilla, jotka eivät liikkuneet poikkeuksellisen paljon. Liikunta ei vaikuttanut ahdistuneisuushäiri-

ön todennäköisyyteen.

Tutkijat arvioivat, että noin 12 prosenttia kaikista havaituista masennustapauksista olisi estynyt, jos kaikki osallistujat olisivat harrastaneet liikuntaa ainakin tunnin joka viikko. Jos tämä pitää paikkansa ja varmistuu myös lisätutkimuksissa, jo hyvin vähäiset lisäykset väestön fyysisessä aktiivisuudessa voisivat estää huomattavan määrän masennuksia.

Noin joka seitsemäs suomalainen sairastuu masennukseen elämänsä aikana. Usein masennus alkaa jonkin kielteisen elämänmuutoksen, kuten avioeron, työttömyyden tai läheisen kuoleman jälkeen.

Lähde: Utispalvelu Duodecim

OTTOMITTA-SOVELLUS AUTTAA KONTROLLOIMAAN ALKOHOLINKÄYTTÖÄ

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n mobiilisovelluksessa voi asettaa viikkorajat omalle alkoholinkäytölleen.

– Sovellus auttaa tunnistamaan riskikäytön rajoja, joita moni satunnaisesti alkoholia käyttävä ei välttämättä tule ajatelleeksi. Parhaimmillaan sovellus voi auttaa myös tasapainottamaan rahankäyttöä ja nauttimaan vapaa-ajasta entistä enemmän”, sanoo EHYTin osastopäällikkö **Antti Hytti**.

Sovellukseen syötetään ensin oma ikä, paino ja sukupuoli. Tämän jälkeen käyttäjä merkitsee nauttimansa alkoholiannoksen tiedot, kuten juoman laadun, määrän ja hinnan. OttoMitta laskee näiden perusteella arvion käyttäjän alkoholiin kuluttamasta rahasta, veren alkoholipitoisuudesta, kaloreista ja siitä, kuinka kauan alkoholin palaminen elimistössä kestää.

Alkoholin sietokyky heikkenee jo keski-iässä
Monelle aikuiselle saattaa olla yllätys, että alkoholin sietokyky alkaa laskea jo keski-iässä, kun veden ja lihasmassan määrä kehossa laskee. OttoMitta-sovellusta on päivitetty vuoden 2018 alussa niin, että se seuraa entistä paremmin sitä, miten ikä muuttaa alkoholin sietokykyä.

– Moni huomaa, että ne pari illallisella nautittua punaviinilasista tekevät seuraavasta yöstä katkonaisen, kun ennen ne eivät tuntuneet missään. Silloin kannattaa pohtia omia juomatottumuksiaan esimerkiksi mukana kulkevan juomapäiväkirjan, OttoMitan, avulla”, Hytti sanoo.

Uuteen sovellusversioon on lisätty myös lista yleisimmistä lääkkeistä, joiden kanssa alkoholi sopii huonosti yhteen.

Jos alkoholin kulutus lähenee riskirajaa, niin OttoMitta muistuttaa siitä viestillä. Korkean riskin raja terveelle kolme-nelikymppiselle miehelle on seitsemän annosta päivässä (esim. 7 keskiolutpulloa). Saman ikäisellä naisella riskiraja on viisi annosta päivässä.

– Kohtuukäytölle ei ole samanlaista selkeää rajaa eli se, miten sietää alkoholia, on yksilöllistä. Kohtuukäytön voi määritellä siten, että se ei aiheuta harmia itselle eikä muille”, Hytti sanoo.
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi.

Lähde: STT Info

Joutsassa puhalletaan yhteen hiileen

Joutsan Hyvinvointituvalla on aamulla aikaisin yhdistyksen pöydän äärellä paljon pulinaa. **Marja Sokkanen** ja **Kalle Willman** muistelevat pitämäänsä kuulopäivää piskuisessa 734 asukkaan Luhangalla, jossa oli paikalla yli 40 henkilöä.

– Luhangalla ihmiset ovat tyytyväisiä. He ovat siellä yleensä terveempiä, Marja sanoo.

– Tähän vaikuttavat heidän elämäntapansa, omavaraisuus ja perhekeskeisyys, Kalle lisää.

Puhe kääntyy Joutsaan, jonne rakennetaan uusi Sote-keskus.

– Yhdistyksen tulee huolehtia, että sinne tulee kuulontutkimushuone, he toteavat.

Leena Sauvala ei tiennyt aikanaan, että hänestä tulee jossain vaiheessa yhdistystoimija ja yhdistyksen luotsaaja. Työurallaan hän toimi sairaanhoitajan ja osastonhoitajan tehtävissä ja jäi eläkkeelle Joutsan kunnan päiväkeskuksesta sairaanhoitajan virasta.

– Kuntoutussihteeri **Margit Hassinen** napasi minut mukaan, kun menin yhdistyksen syyskokoukseen 27 vuotta sitten.

– Kuulen oikealla korvalla erittäin huonosti. Minun on vaikea hahmottaa mistäpäin ääni tulee. Kun useampi puhuu tai vierellä puhutaan, en saa selvää, tosin vasen korvani on hyväkuuloinen.

2000-LUVUN ALUSSA yhdistys nukkui osan aikaa ruususen unta. Leena aloitti puheenjohtajana 1994 ja toimintavuosia siinä pestissä kertyi 15. Häneltä on sujunut myös kuulolähipalvelutoiminta ja yhdistyksen taloudenhoito. **Virva Teräväinen** tuli mukaan vuonna 2004 yhdistyksen hallitukseen ja hän on toiminut pääosin yhdistyksen sihteerinä.

Virva toimi aiemmin työtehtävissä osastonhoitajana terveyskeskuksessa.



Vas. Marja Sokkanen ja Virva Teräväinen katselevat Hyvinvointituvan esitteitä.

– Näin huoltamattomia kuulokojeita ja kojeiden väliletkut olivat mitä milloinkin. Hain tietoa kuuloluennolta ja kouluttauduin terveyskeskuksen kuuloyhdyshenkilöksi. Sain tosi hyvän koulutuksen Keski-Suomen kuuloasemalta, hän kertoo.

Nyt yhdistystä luotsaa uutena puheenjohtajana ja liittovaltuutettuna Marja Sokkanen.

Mitä kuuluu -kerho on kokoontunut Annan kammarissa seurakunnan tiloissa. Tällä hetkellä toimii kuulo-näkö-kerho kuukausittain. Miten yhdistyksesi toiminta on muuttunut vuosien saatossa?

– Nyt tapaamme toisiamme säännöllisesti. Virva on ollut vahva tekijä tämän aikaansaamiseksi. Täällä on helppo toimia, kun olemme pienellä paikkakunnalla. Nykyisin uskalletaan helpommin tulla esille kuulolaitteen kanssa.

Miten olet viihtynyt yhdistyksessä?

– On ilon asia, kun olen pystynyt auttamaan ihmisiä. Olen ollut mukana myös kuulolähipalvelussa ja olen voinut tehdä pieniä kuulokojeen huoltoja ja rohkaissut henkilöitä kojeen käyttöön. Lisäksi olen saanut Keski-Suomen kuulopiiriltä ja Kuuloliitosta koulutuksia ympäri Suomenmaan.

Mitkä ovat mielestäsi yhdistyksen tärkeimpiä tehtäviä?

– Jäsenten tukeminen ja virkistys. Myös heitä tulee rohkaista, jotka eivät ole yhdistyksen jäseniä.

– Virkistystapahtumia odotetaan. Pienellä yhdistyksellä on pienet rahat. Teemme kesäisin retken Toivolan vanhaan maalaistalon pihapiiriin, samalla se on mustikkaretki.

Olet antanut yhdistykselle paljon arvokasta aikaa. Mitä muuta vapaaehtoistyötä kuvittelisit tekeväsi?

– Ystäväpalvelua voisin ajatella. Olin aiemmin SPR:n toiminnassa ystävänä kahdelle henkilölle, joista toinen oli kuulokojeen käyttäjä. Huonokuuloiselle kuvittelisin toimivani ystävänä.

– Paikkakunnalla toimii Eläkeliiton Apuset, joka on auttavaa vapaaehtoistoimintaa. Joutsassa Apusia toimii 46. Vuosien aikana heidän määränsä on noussut.

Onko sinulla harrastuksia?

– Kerran viikossa käyn neulomassa sukkaa kahvila Hypoteekissa. Kesällä sukka vaihtuu pihan hoitoon. Lähes päivittäin käyn avanto-uimassa Rutjanmeressä, joka on joutsalaisille mieleinen paikka.

VALTATIE 4:N VARRESSA sijaitsevassa Joutsassa on likimain 5 000 asukasta. Mitä ajattelet yhdistystoiminnan tulevaisuudesta?



Leena Sauvala

Leena Sauvala pohtii ääneen:

– Ostavatko ihmiset kuulokojeen paristot suoraan marketista tai tilaavat he niitä jopa ulkomailta asti? Tulevatko ihmiset tapaamaan toisiaan vai istuvatko he kotona etäneuvottelussa? Se olisi harmillista, koska henkilökohontaista kontaktia tarvitaan.

– Jos kaikki istuvat tietokoneen äärellä, niin tarvitaanko yhdistystä – ei, niin pessimisti en saa olla! Uskon, että nuorempia ja muita ihmisiä tulee mukaan ja yhdistyksessä virkistäydytään ja tehdään kivaa yhdessä!

Leena ottaa esille Joutsassa toimivan Karjalaseuran, joka toimii vilkkaasti.

– Heillä on yhteenkuuluvaisuutta, ehkä siihen vaikuttaa se iloinen luonteenlaatukin ja he ovat menettäneet yhtä aikaa oman kotiseudun. Kuuloyhdistyksen toiminnassa ratkotaan enemmän ongelmia, siinä pyritään selviytymään eri tilanteista, kun voi tulla hankalia tilanteita, jos kuulee väärin.

– Minua mietityttää yhteiskunnan varat. Mitä saamme apuvälineitä? Yhdistyksen tehtävä onkin tulevaisuudessa ”pommittaa” yhä enemmän vaikuttajia, Leena painottaa lopuksi.

JOUTSAN KUULO RY

- Keski-Suomen kuulopiirin yhdistys
- Perustettu 1983
- Jäseniä 59
- Toimialue Joutsa ja Luhanka
- Puheenjohtaja Marja Sokkanen
- Kokoontumiset Hyvinvointitupa Kuntala, Jousitie 40, Joutsa kuukauden 1. maanantai klo 13 – 15

Hyvinvointitupa kokoaa ihmisiä yhteen

– Nostaisin esille vapaaehtoiset. Ilman heitä homma ei pyörisi näin laajasti, sanoo Joutsan Hyvinvointituvan koordinaattori **Niina Kankare-Anttila**.

Hyvinvointitupa avattiin vuosi sitten. Sitä ennen oli hankkeelle saatu Leader-rahoitus Maaseutukehityksen kautta. Tuvan ideana on yhdistysten ja järjestöjen yhteistoiminnan kehittäminen ja yhdessä tekeminen. Tilassa on mahdollisuus eri toimijoiden kanssa monipuoliseen hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan.

– Toimimme entisessä kunnantalossa. Talokootyövoima on tärkeässä roolissa, Kankare-Anttila toteaa.

Kuntalaisten toiveena oli digiklinikan saaminen tuvan toimintaan. Vapaaehtoinen vetäjä on käytössä pari tuntia viikossa, jolloin opetellaan älypuhelinta ja tietokoneen käyttöä.

– Ryhmä on menestynyt hyvin ja se on suosittu. Ihmiset haluavat oppia, mitä tehdään kun tietokoneen muisti ei riitä, miten kuvia siirretään muistitikulle tai oppia facebookin ja verkkopankin käyttöä, hän luettelee.

Hyvinvointituvalla on käyttöä myös iltaisin ja viikonloppuisin. Kunta tarjoaa maksuttomat tilat, kahvitukset tulee itse hoitaa.

– Tuvalla kokoontuu säännöllisesti 15 yhdistystä, kahdeksan yhdistystä käy tarpeen mukaan ja lukuisia kertaluontoisia kävijöitä. Toiminta tulee olla kaikille kuntalaisille avointa. Uuteen 50 hengen remontoitavaan tilaan tulee induktiosilmukka, Kankare-Anttila kertoo.

Vapaaehtoiset päivystäjät ovat tärkeitä talon toiminnan kannalta. Kuuloyhdistyksen **Virva**

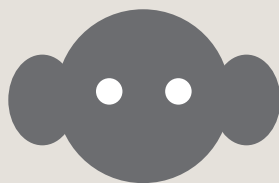
Teräväinen on toiminut tuvan päivystäjänä maanantaisin klo 9 – 13, jolloin hän huolehtii tuvalla kävijöistä. Viikoittain käy ihmisiä toden ”En ole vielä koskaan täällä käynyt”.

– Ihmisillä on yksinäisyyttä, joskus halutaan vain juttuseuraa. Vertaistuki helpottaa samassa tilanteessa olevia. Täällä voi pelata petanquetta ja korttipelejä, löytyy muistiryhmää ja taideiltpäivää tai kävijöillä on mahdollisuus verenpaineen mittaukseen.

– Tulkaa katsomaan, löytyykö joku juttu, jossa haluatte olla mukana, Niina Kankare-Anttila viestittää kuntalaisille.



Niina Anttila-Kankare



Korvantauksia

*39-vuotiaan keskivaikeasti
kuulovammaisen naisen
merkintöjä.
korvantauksia@suomi24.fi*

KIRJOITTAVAT YSTÄVÄNI

Kuulun ystäväporukkaan, joka on tavannut kaksi kertaa vuodessa jo 18 vuoden ajan. Tapaamisten välillä kulkevat kirjeet, kortit ja nykyään WhatsApp-viestit. Harvoin soitellaan, silloin on jo painavampaa asiaa.

Ryhmää koossa pitävä voima on kirjoittaminen, tai ainakin aluksi se oli yhdistävä tekijä. Alun perin tapasimme kirjoittajakurssilla ja tapaamiset jatkuivat. Tavatessamme jokainen lukee yhden kirjoittamansa tekstin ja siitä keskustellaan yhdessä. Muiden tyyli on tullut tutuksi, sillä vapaasti kirjoitettu teksti kertoo yllättävän paljon kirjoittajastaan. Porukassa on muodostunut erilaisia rooleja. Menneet elämä, perhesuhteet ja kiinnostuksen kohteet vaikuttavat tekstiin. Tiedämme toisistamme paljon asioita, jotka eivät välttämättä muussa kanssakäymisessä tulisi koskaan esiin. Kirjoituksista kumpuavat keskustelut menevät joskus syviin vesiin ja nenäliinoja on tarvittu. Keskinäinen luottamus ja se, ettei ryhmässä puhutuista asioista ole tarvetta puhua sen ulkopuolella oleville, tekee joukosta erityisen.

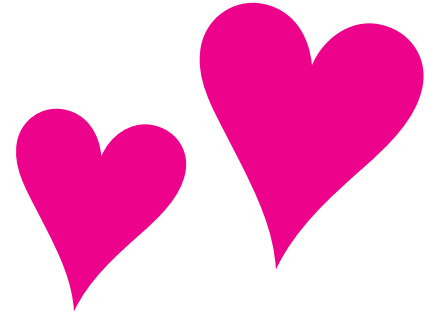
Jossain vaiheessa huomasin olevani ryhmässä ainoa työelämässä oleva. Muut ovat vähitellen eläköityneet tai olivat eläkkeellä jo alun perin tavatessamme. Ikähaitari on siis useita kymmeniä vuosia mutta sillä ei ole merkitystä. Nykyään otamme huomioon tapaamispaikkojen esteettömyyden, ja yhteiset mökkiviikonloput ovat jääneet vähemmälle. Kenenkään persoona ei ole kahliutunut ikään. Meistä vanhin taitaa olla persoonaltaan villein, hänen seikkailunsa ja tarinansa viihdyttävät, naurattavat ja hirvittävätkin meitä muita. Yksi on analyyttinen, kolmas tietoviisas, yksi tykkää kutsua kotiinsa ja tehdä muiden olon mukavaksi. Kaikki tuovat mukaan oman ainutlaatuisen olemuksensa.

Tässä ystäväjoukossa ei ole mitään sitovaa, mukana olemisen on vapaaehtoista. Toisista pidetään huolta, mutta ei liikaa. Tuetaan mutta ei tukahduteta. Oikeaa ystävyyttä ei tarvitse alleviivata tai mainostaa. Vuosien myötä ja yhteisen historian karttuessa myös siitä on tullut arvokas osa yhteistä kokemusta. On yhteisiä reissuja joita muistella, ja henkilöitä jotka kuuluvat yhteiseen menneisyyteen.

Yritän aina viedä tapaamiseemme tekstin mukana. Siinä voi olla ajankohtaista asiaa, tai jokin teema joka on ollut pinnalla. Yksi meistä on jo vuosia kirjoittanut sukuhistoriaa, josta lukee meille muille pätkiä. Yksi kirjoittaa novelleja, kolmas kirjoittaa matkoistaan. Välillä kuulemme runoja, joskus jopa lauluesityksiä. Jos kirjoittaminen ei ole onnistunut, ilman tekstiäkin saa olla mukana. Keskustelua on joka tapauksessa paljon, ja hyvästä ruuasta nautitaan aina.

Joskus olemme pohtineet mikä sai meidät jatkamaan yhteydenpitoa ja miksi olemme tavanneet näin kauan. Yhtä selitystä ei kai ole, jokin vain yhdistää, ja keskinäinen sympatia sitoo yhteen. Ystävyys sinänsä on arvoituksellinen asia, sitä joko on tai ei ole. Ystävien kanssa ei tarvitse hioa sarmiään vaan voi keskittyä nauttimiseen ja kaikkia rikastavaan yhdessä olemiseen. Ystävyys keventää elämää ja samalla syventää sitä. Ystävien kanssa tuntee olevansa elossa. Ystäväporukassa ihminen on parhaimmillaan, sillä jokainen kukoistaa mieluisassa seurassa ja itselle tärkeiden aiheiden ja asioiden parissa.

”Tasa-arvo tuottaa ystävyyttä”, totesi filosofi Platon. Olen samaa mieltä. Myös ystävyys on tasa-arvoa, sillä sen pitäisi olla mahdollista kaikille.



Ystävää tarvitaan

Nurkissa paukkuva pakkanen ei haittaa, kun Inarin-Utsjoen kuuloyhdistyksen väkeä saapuu yhdistyksen kokoontumiseen jalkaisin, potkukelkoilla ja pikkuautoilla. Kaukaisimmat ovat saapuneet yli 150 kilometrin takaa. 14. helmikuuta vietettiin ystävänpäivää. Jotkut sitä kutsuvat myös Valentinen päiväksi. Suomessa päivää on vietetty parikymmentä vuotta.

Jaakko Kyrö istuu kotoisasti sohvalla.

– Olen ollut 30 vuotta mukana ja aina tänne tullaan hymyssä suin. On lysti kuulua joukkoon!

Jaakko Kemppaisen mielestä ystävyys tulee olla molemminpuolista.

– Kun itsellä on vaikeuksia ja joku tulee lähelle. Siihen riittää yksi halaus. Nämä ihmiset ovat minulle tärkeitä, hän sanoo.

– Ystävä muistaa puhelinsoitolla tai viestillä silloin tällöin, kysyy mitä kuuluu ja kuinka jaksat. Emme ole kaikkien mieleen. Enimmäkseen ystävä hädässä tunnetaan. Pysin auttamaan, jos ystävällä on jokin huonosti, **Raija Waselius** kommentoi.

– **TOIVOISIN**, että ne ystävät jotka minulla on, pysyisivät mukana. Tärkeää on pitää huolta, välittää ja pitää usein yhteyttä. Onhan se itsestään kiinni. Ystäviä ei ole koskaan liikaa, Jaakko Kemppainen kertoo.

– He kaikki ovat ystäviä, jotka eivät ole vihamiehiä. Kaikki tällä kylällä ovat ystäviäni, Jaakko Kyrö sanoo.

– Yhdistyksen tilaisuuksiin on helppo ja mukava tulla. Huonokuuloisuus yhdistää ja yhdessäolo auttaa jaksamaan eteenpäin, Raija sanoo.

– Vaikka ollaankin eri mieltä joskus, asiat riittelevät, emme me, **Jouko Mattila** ilmoittaa.

– Ystävyyttä pidetään yllä huomioimalla ja pitämällä yhteyttä. Yhteydenpito on kaiken a ja o. Ystävyys on elinikäinen vaikka olisi monta kymmentä vuotta siinä väliä. Tavatessamme vaihdamme kuulumiset tähän päivään, pohtii **Sirkka Hakkola**.

– Ystävyys jatkuu siitä, mihin se jäi edellisellä kerralla, Raija lisää.





Vas. Jaakko Kyrö, Raija Waselius ja Jaakko Kempainen

ELÄIN ON MONELLE paljon enemmän kuin pelkkä lemmikki. Eläin kaverina tuo lohtua, iloa ja lievittää yksinäisyyttä.

– Lemmikki merkitsee kaikkea. Se tuo turvallisuutta, Sirkka sanoo.

Raija näyttää älypuhelimesta kuvaa saksanpystykorvastaan.

– Meillä on pikkukoiran kanssa ystävyssuhde. Huolehdimme toinen toisistamme. Aivastessani Viki tulee katsomaan mikä sulla on.

– Lapsi voi halata koiraa, jos hänellä on paha mieli. Lemmikiltä saa vastakaikua ja ymmärrystä, Jouko lisää.

Reportteri

TEKSTI: ERKKI AHONEN
KUVA: KIRSI TUURA



Kiertävä reportteri kohtaa matkatessaan monia tuttuja kasvoja julkisuudesta ja kyselee mitä heille kuuluu ja kuinka he huoltavat kuuloaan.

Monella läheiselläni on kuulokoje

Näyttelijä ja koomikko **Jenni Kokander** on tottunut olemaan melussa – välillä kovassakin.

– Työssäni usein möykätään. Meteli ei stressaa minua, jos pääsen halutessani hetkeksi myös omaan rauhaan.

– Lapset kyllä huutavat välillä suoraan korvaan, mutta heidän möykkääminen ei häiritse minua ollenkaan. Kakofoniaa en voi sietää, jos ihmiset puhuvat päällekkäin, tai radio ja telkkari huutavat yhtä aikaa. Minulle tulee hermostunut olo, kun ei tiedä mihin pitäisi keskittyä.

Miljoonayleisön keräävä *Putous*-ohjelma on marssittanut kansan eteen lukuisia sketsihahmoja, joista Jennin luomia hahmoja on ollut vuosien aikana kolme: Venäjän aksenttia puhuva Svetlana Rönkkö, seuraavana vuonna helsinkiläinen eläkeläinen Irma Rönkkö, joka rakastaa Jari Sillanpäättä ja viime kaudella tampereen murretta vääntävä Amurin enkeli.

Suosittu Jenni on välitön ja hauska, joten ei ole ihme, että hänellä on paljon faneja. Jenni on naimisissa Jukan kanssa ja heillä on kaksi lasta, Saima ja Vilho.

– Korvani lepäävät, kun kuuntelen äänikirjoja, varsinkin siivotessa. Kuuntelen niitä paljon ja äänikirjaan keskittyminen vie hyvin pois arjen äänistä ja työhön liittyvät ajatuksetkin lakkaavat pyörimästä päässä.

TEATTERITAITEEN MAISTERI Kokander on elänyt aina kaupungissa äänten keskellä. Hän ei kaipaakaan maaseudun rauhaa ja hiljaisuutta. Lomamatkalla hän rentoutuu mielellään katukahvilassa tai kuuntelee meren pauhua.

– Melu ja kova ääni ei minua niinkään häiritse, suljetut paikat ja isot ihmisjoukot enemmänkin. Lentokoneen paineinen suhina on vähän ahdistavaa. Kaikki äänet, jotka viestivät vaarasta ovat epämiellyttäviä, kuten sireenit, pamaukset ja piippaukset. Korvatulpat ovat



satunnaisesti mukana keikoilla ja festareilla.

– Minulla on ehkä liiankin hyvä kuulo. Kuulen jokaisen risahduksen ja narahduksen, varsinkin öisin.

Kuulotutkimuksista muistot on omalta kohdaltani aika kaukaisia. Muistan, että kuulokkeet puristivat ja jännitin kovasti, että kuinka hyvin kuulen.

– Joskus korvani vinkuvat. Onneksi harvoin. Tiedän pari muusikkoa, joita kiusaa jatkuva tinnitus. On kuulemma ihan hirveää. Korvani

menevät helposti lukkoon ja humisevat. Se on kurja tunne.

– Kuulokoje on todella tuttu. Monella läheisellä ihmisellä on kuulokoje. Tiedän myös monta, jotka sen tarvitsisivat!

JENNI PYRKII puhetyöläisenä ilmaisemaan itseään selkeästi. Hän inhoaa yli kaiken päällekkäin puhumista.

– Ärsynnyn sössötyksestä. Varsinkin tv ja radio-ohjelmissa on rasittavaa, jos puheesta ei saa selvää. Toki syylistyn itsekin välillä huutamaan toisten suuhun, kun innostun. Ja kyllä keskittymisen herpaantuminen voi aiheuttaa myös epäselvää ilmaisua.

– Sanaton ilmaisu on usein puhetta tärkeämpää. Usein jos asian pystyy ilmaisemaan ilman sanoja, menee se paremmin perille, hän kertoo.

JENNI ON MUKANA kotimaisessa uutuuselokuvassa *Kaikki oikein*, joka kertoo suomalaisesta pariskunnasta, jotka voittavat lotossa pääpotin. Kevään aikana hän ehtii hieman hengähtää, mutta kesällä on paljon töitä ja kivoja juttuja tulossa, joista hän ei voi vielä kertoa.

– Lähiviikkoina teen keikkoja ja käyn tv-ohjelman nauhoituksessa. Luvassa on kaikenlaista säälää, opetustöitä ja koulutuksiakin. Onneksi ehdin myös vähän lepäilemään.

Mitä mieleen pälkähtää	– Jenni vastaa
Sihinä	– Kun sihinä kuuluu kiukaalta, se on rauhoittavaa, mutta sihinä kalliorannalla on vaaran merkki.
Sinfoniaorkesteri	– Kova pauhu ja suuri määrä energiaa.
Ääni	– Työvälineeni. Äänestä pitää pitää hyvää huolta!
Hörökorvat	– Minun silmissäni ne ovat hauskat ja jopa suloiset. Ne tekevät ihmisestä persoonallisen näköisen. Tiedän toki, että ne voivat olla kantajalleen taakkakin.
Lentomelu	– Asun lähellä Helsinki-Vantaan kenttää ja olen tottunut lentomeluun. Pihalla seisoessani voin välillä melkein katsella lentokoneen ikkunoista sisälle.
Viserrys	– Välillä viserrys on rasittavaa. Ajatus siitä että mitä enemmän linnut visertävät, sitä enemmän on linnun kakkaa terassilla.
Eleettömyys	– Mieleen tulee ujo tai surullinen ihminen. En tiedä miksi yhdistän eleettömyyden siihen, ettei uskalla ilmaista itseään. Eleettömyyshän voidaan kokea myös tyylikkääksi.
Korvalehti	– Minulla on lörpöt korvanlehdet. Lapsena häpesin niitä, mutta nykyään olen sinut niiden kanssa. Sitä paitsi isotkin korvikset näyttävät niissä hauskoilta!



Kuulokojeiden käyttöönotto muutti kaiken

Kellokosken koulun englannin kielen opettaja Susanna Leino ei opiskeluaikanaan kehdannut käyttää kuulokojeita. Nyt kuusi vuotta aktiivisesti kojeita käytettyään hän ymmärtää, miten paljon kuulokojeista olisi ollut hyötyä jo koulu- ja opiskeluaikoina.

Susanna sai ensimmäisen kojeen 15-vuotiaana, mutta kesti liki 20 vuotta ennen kuin hän ryhtyi käyttämään kojeita päivittäin.

– Ei siinä niinkään häpeää ollut, mutta en halunnut myöntää olevani erilainen ja erottua muista. Teininä mietti seurustelua ja ulkonäköä, ja sitä millaiselta pitäisi näyttää – oli aika yksipuolinen kuva millainen pitäisi olla. Ja kun 15-vuotiaana arki ja oma itse oli muutenkin haksessa, ei siihen samaan syssyyn jaksanut häslätä kojeen kanssa. Yritin vain pinnistellä normistandardien mukaan, kertoo Susanna.

– Tavallaan jäin kuulovamman kanssa myös yksin. 90-luvulla ei ollut netti- ja vertaistu-

kifoorumeja. En tavannut toisia nuoria, joilla olisi ollut koje. Myöskään terveydenhuollossa ei silloin riittävästi ohjattu ja seurattu kojeen käyttöä. Nyt kokemus kuulokeskuksessa on ollut aivan toinen – minulle on riittänyt aikaa, on kyselty miten pärjään ja kuunneltu.

LUKIOSSA JA YLIOPISTO-OPINNOISSA Susanna huonokuuloisuutta ei erikseen huomioitu. Hän kuitenkin huomasi, että muun muassa soinnillisia ja soinnittomia äänteitä oli vaikea erottaa. Tästä huolimatta Susanna kävi koulua musiikki- ja tanssipainotteisella luokalla, opiskeli kieliä ja on toiminut englannin kielen opettajan lisäksi muun muassa juhlapuhujana ja musiikin opettajana.

Yläkoulussa Susanna kertoi kavereilleen kuulovammasta, mutta ei enää lukiossa ja yliopistossa. Monia nuoren huonokuuloisuus hämmensi, sillä he olivat kuvitelleet, että se on vain vanhusten juttu.

– Teininä ja nuorena aikuisena se oli sellaista kipuilua itsensä kanssa. Ystäviä, joihin itseensä peilasi, piti täydellisinä. Minulle normaaliuden tavoittelu oli kova juttu ja kuulovamma vaikutti laajasti itsetuntooni ja itsevarmuuteeni. Oli pitkä prosessi hyväksyä itsensä vikoineen. Täytyi mennä monen kuopan kautta ja

löytää uusi tasapaino ja katsantokanta omaan elämään. Oikeastaan vasta erityispedagogiikan opinnot muuttivat oman suhtautumiseni vikoihini ja itseeni.

KUULOKOJEIDEN KÄYTTÖÖNOTTO antoi Susannalle uuden elämän. Susanna sinnitteli pitkään työelämässään ilman kuulokojeita. Vasta, kun työterveyshuollon audionomi ihmetteli ”miten voit tehdä töitä tällä kuulolla”, ja kun oppilaat rupesivat huomauttelemaan ”sä et kuule, en sanonut tonne päinkään”, Susanna päätti ottaa kojeet käyttöön.

– Kuulokojeiden käyttöönotto muutti kaiken. Se antoi uuden elämän. Äänimaailma rikastui, enkä väsy niin herkästi. Nyt pärjään myös hälyisessä ympäristössä paremmin.

– Sosiaaliset suhteet helpottuivat huikeasti kojeiden myötä. Aiemmin vetäydyin helposti sosiaalisista tilanteista ja jättäydyin ulkopuolelle. Olin usein omassa kuplassani. Nyt taas kun laitan kuulokojeet päälle, avaan itseni maailmalle ja olen siinä mukana. Ja jos on huonot fiilikset, en käytä kuulolaitteita, hymähtää Susanna.

Nykyisessä työpaikassaan Susanna on kertonut sekä kollegoille että oppilaille kuulovammastaan.

– Opettajayhteisö on suhtautunut asiaan hienosti ja joustavasti. He muun muassa itse ehdottavat, että mene sinä tuohon tilaan niin minä otan tämän kaikuisamman tilan. Myös työsuhteen alussa esimies fiksusti kysyi tarvitseeko hänen tietää jotakin kuulovammasta.

– Oppilaille selitän, että huonokuuloisena en hälyssä pysty seuraamaan kaikkea ja vaadin hiljaisuutta. Jotkut pitävät ehkä tiukkiuksena, jotkut ehkä hämmentyvät, mutta yleisesti asiaan suhtaudutaan myönteisesti.

SUSANNA TEKİ PÄTKÄTÖITÄ 10 vuotta ennen kuin aloitti nykyisessä työssään.

– Pysyvässä työsuhteessa voi helpommin tuoda asioita esille, tulee kuulluksi ja myös muutokset ovat mahdollisia. Sijaisena pitää esittää, että pärjää – ei uskalla puhua epäkohdista. Aina ei voi ottaa huonokuuloisuutta ja siihen liittyviä tarpeita ensimmäiseksi esille.

On myös henkisesti rasittavaa vaatia ja kantaa omaa lippua. Mieluummin sopeutuu ja venyy, eikä pidä itsestään liikaa ääntä. Olisi helpottavaa, jos perusasiat olisivat työpaikoilla kunnossa – aina ei halua ja jaksu mennä omat tarpeet edellä.

Kuulovammaisen opettajan kannalta koulujen suurimpina haasteina ovat toiminnasta syntyvä hälyisyys sekä tilojen kaikuisuus ja huono äänieristys. Tosin näistä syntyvä melu tutkimusten mukaan häiritsee noin kahta kolmasosaa opettajista päivittäin eli kysymys on paljon laajemmasta kaikkien opettajien ja lasten hyvinvointiin ja terveyteen liittyvästä asiasta.

Susannan mukaan nykyisin kuitenkin menään parempaan suuntaan.

– Uusissa oppimisympäristöissä akustiikkaan panostetaan enemmän: akustiikkalevyjä asennetaan, kalusteet liikkuvat hiljaisesti pyörillä ja tiloissa on pehmeitä sohvia, säkkituoleja ja jakkaroitu, jopa mattoja. Tiloissa liikutaan sukkasillaan. Myös uusi opetussuunnitelma suosii pienissä ryhmissä opiskelua, jolloin opettaja on enemmän lähikontaktissa oppilaiden kanssa. Ryhmästä toiseen siirtymisen välillä opettajalle jää aikaa vetää henkeä – työtä on helpompi rytmittää.

NORMAALIUDEN PAKOSTA MONINAISUUDEN YMMÄRTÄMISEEN. Kuulovamma on ihmisessä vain yksi ominaisuus monien muiden ominaisuuksien joukossa.

Se ei määritä koko ihmistä. Se ei tee hänestä työ- tai toimintakyvyttöä eikä kerro mitään itse ihmisestä tai hänen kyvyistään. Voi myös väittää, että ihmisillä on keskimäärin niin paljon erilaisia vikoja, vammoja, sairauksia, ihon värejä ja piirteitä, ettei mitään normaalia ihmistä ole olemassakaan.

Susannalla sekä käsitykset normaaliudesta että yhteiskunnan stereotypiat estivät kasvua kokonaiseksi itsekseen pitkään.

– Koen, että nykyään minulla moninaisuuden ymmärtäminen tulee syvältä. Toivon, että moninaisuus arkipäiväistyisi, yhteisöt sekä yhteiskunta tulisivat vastaan ja moninaisuus hyväksyttäisiin.

Kuulolla työssä –sivustolla on lisää artikkeleja huonokuuloisista työelämässä. Sivustolta löytyy myös linkki tieteelliseen artikkeliin Aaltonen ym. (2013): Hahmoton häpeä ja kuulokojekuntoutus. www.kuuloliitto.fi/kuulolla-työssä/työntekijälle

Henkilön, jolla on lievä tai keskivaikea kuulovaurio, on usein vaikea huomata sitä itse. Huonokuuloisuus etenee hitaasti, jolloin sopeutuminen kulloiseenkin vaiheeseen estää ongelman tunnistamista. Huonokuuloisuuteen tottuu ja sen kanssa oppii sinnittelemään.

Monesti on myös vaikea hyväksyä oma kuulonalenema ja ryhtyä käyttämään kuulokojeita. Huonokuuloisuuden hyväksymisen vaikeuteen ja kuulokojeiden käyttämättömyyteen liittyy usein ennakkoluulot ja häpeä sekä vammaiseksi tai vanhukseksi leimautumisen pelko.

TV-tekstitys kuntoon!

Digitaalinen tekstitys:

Valitse television tai digiboksin asetuksista tekstityskieleksi hollanti. Tallentavat digiboksit mahdollistavat tallennuksen tekstityksen kanssa. Tämä koskettaa erityisesti seuraavia kanavia:

- YLE 1 (myös YLE Uutisten tekstitys klo 15.00, 17.00, 19.10, 20.30 ja 21.50)
- YLE 2
- YLE Teema
- YLE FEM (ruotsinkieliset ohjelmat ruotsiksi)
- MTV3

Perinteinen teksti-tv:n tekstitys:

Valitse tällöin tekstitys seuraavilta sivuilta:

- YLE 1 sivu 333
- YLE 2 sivu 334
- Yle Teema sivu 336
- NELONEN sivu 333

Tekstityksestä kertovat tiedot näkyvät:

YLE: Oikeassa yläkulmassa näkyvä teksti. Suomenkielisillä kanavilla YLE 1, YLE 2 ja YLE Teema teksti on: **Tekstitetty suomeksi** ja ruotsinkielisellä YLE FEM –kanavalla: **Svensk textning**.

Tulevat suomenkieliset tekstitetyt ohjelmat voi tarkistaa tästä osoitteesta:

<http://yle.fi/ohjelmaopas/tekstitys/>

NELONEN: Ohjelman alkaessa ja mainoskatkon jälkeen näkyy ilmoitus:

"Ohjelma on nähtävissä tekstitettynä sivulla 333".

NETTI-TV:

Yle AREENAssa mahdollisen ohjelmatekstityksen saa näkyviin, kun vie ohjelman alettua hiiren kuvan päälle, klikkaa ruutuun ilmestyvää TXT-ikonia ja valitsee kieleksi "suomi (ohjelmatekstitys)".

LISÄTIETOJA TEKSTITYKSESTÄ:

YLE: www.yle.fi/ohjelmatekstitys ja

Facebookista: www.facebook.com/yleohjelmatekstitys.

Kattava TV-opas, jossa kerrotaan kaikkien pääkanavien kotimaisten ohjelmien tekstityksestä löytyy verkko-osoitteesta: <http://www.ampparit.com/tv-opas> --> klikkaa hiirellä ohjelman kohdalle, niin avautuu ohjelmatiedosta kertova ikkuna ja samalla kertoo, onko ohjelma tekstitetty.

Matkapuhelinta voi kuunnella myös T-asennolla

Monille kuulokojetta käyttäville keskeinen haaste on puhelimessa puhuminen. Aina välttämättä erillistä apuvälinettä puhelimeen ei tarvita, vaan matkapuhelinta voi kuunnella esimerkiksi kuulokojeen T-asennolla.

Kuulokojeessa on oletusarvoisesti päällä M-asento, jolloin koje vastaanottaa ääntä kojeen mikrofonien kautta. Käytettäessä M-asentoa puhelimen kuunteluun on haasteena yleensä puhelimen sijoittaminen oikein kuulokojeen mikrofonin nähden. Lisäksi matkapuhelin voi aiheuttaa M-asennolla kuunneltaessa voimakkaan häiriön, joka peittää puheääntä.

T-asennolla eli induktiokelalla varustetulla kuulokojeella voi kuunnella useimpia matkapuhelimia. Kuulokoje poimii tällöin äänen suoraan puhelimen muodostamasta sähkö-

magneettisesta kentästä, eivätkä ympäristöstä tulevat äänet häiritse kuuntelua. T-asennon etuna on se, että sopiva kuuntelu kohta löytyy helpommin kuin M-asentoa käytettäessä. Lisäksi kuulokojeen äänenvoimakkuutta voi nostaa ilman, että laitteen vinkuminen lisääntyy.

T-asento (induktiokela) löytyy useista kuulokojeista ja se asetetaan yleensä päälle joko kojeessa olevasta napista tai vaihtoehtoisesti erillisestä kaukosäätimestä. Yleensä kuulokojesovituksen yhteydessä kojeeseen asennetaan tarvittavat kuunteluohjelmat, jotka myös merkitään asiakkaalle annettavaan ohjeeseen. Kaikista kojeista T-asentoa ei ole välttämättä aktivoitu ja kannattaakin varmistaa asia tarvittaessa kuulokeskuksesta tai -asemalta.

Matkapuhelimilla on olemassa luokittelu, joka määrittää laitteen kuulokojeyhteensopivuuden. HAC (Hearing aid compatibility) -luokittelun tieto löytyy yleensä puhelinvalmistajien internet-sivuilta. Luokittelu on olemassa erikseen sekä M- ja T-asennoille ja mitä suurempi luku on, sen parempi matkapuhelimen yhteensopivuus on kuulokojeen kanssa. Luokituksesta huolimatta myös kuulokojemerkki ja -malli voi osaltaan vaikuttaa yhteensopivuuteen.

Uutta puhelinta hankittaessa yhteensopivuus kannattaa varmistaa etukäteen ja testata käytännössä, miten puhelinta voi kuunnella omalla kuulokojeella. Yhtenäistä listaa huonokuuloisille sopivista puhelimista ei ole saatavissa, sillä puhelinmalleja on paljon ja ne muuttuvat jatkuvasti. Lähes kaikilla Applen iPhoneilla on korkein induktiivisen kuuntelun T4-luokitus. Android-puhelimien osalta esimerkiksi Samsungin puhelimissa T-luokittelut vaihtelevat mallista riippuen 3:n ja 4:n välillä. Doro-merkkiset puhelimet, jotka on suunniteltu erityisesti ikäihmisille, ovat myös pääsääntöisesti HAC-luokituksen täyttäviä.



Kuuloliiton erityisasiantuntija Jukka Rasa testaa T-asennolla kuuntelua. Sopiva kuunteluasento löytyy asettamalla puhelimen luuri kuulokojeen kohdalle.

TEKSTI: ALPO PULKKANEN

KUVAT: IRMA LIIMATAINEN JA ALPO PULKKANEN

Yhdessä neuloen Kopolassa

Marraskuun sateisena perjantai-iltapäivänä kokoontui 15 innokasta harrastajaa Kopolan kurssikeskukseen viettämään yhteistä neulontaviikonloppua. Vetäjä **Irma Liimatainen** oli varautunut monilla hyvillä ohjeilla ja välineillä sekä omilla valmiilla neuleilla opettamaan domino-neuletekniikkaa (lapaset tai sukat), erilaisia hartiahuivi-malleja (mm. neulottu keppi) ja muita neulontamalleja.

Porukka oli niin innostuneita asiasta, että hyvä jos ruokataukoja maltoivat pitää, lauantainakin jatkettiin saunan jälkeen ilta kymme-
neen. Välillä kuitenkin muistettiin taukojum-
pata ja harjoitella Maamme-laulua viittomalla **Aliisa Lehtosen** johdattamana. Lopuksi sun-
nuntai-iltapäivällä lauloimme saunan teras-
silla yhdessä viittoen. Välillä nauroimme – kai
väsymyksestä johtuen, vedet silmissä.

Kuka olet? Milloin tulit mukaan kuuloyhdistykseen?

Irma Liimatainen: Olen Jyväskylästä, tulin mukaan toimintaan 80-luvulla.

Tiina Aalto: Asun Espoossa. Osallistun silloin tällöin hauskoihin tapahtumiin. Liityin jäseneksi muistaakseni vuonna 1976 eli olen ollut jäsenenä yli 40 vuotta!



Annukka Hiekkanen: Olen Jyväskylästä. Töissä olen Kuurojen Liitossa.

Miten kiinnostuit neulonnasta?

Irma: Äitini on esimerkki (todella eläväinen esimerkki), siis sukuvika. Ensimmäinen virkkaustyö alle kouluikäisenä 15 cm:lle nukelle: pitkät housut, pusero ja pipo ohuella langalla ja virkkuukoukulla.

Tiina: Olen aina ollut kiinnostunut neulonnasta. Äitini antoi hyvää esimerkkiä, hän opetti minulle paljon neulontaa, virkkausta ja ompelua.



Mistä kuulit tapahtumasta?

Irma: Tutustuin vuonna 2012 sopeutumisvalmennuskurssilla Kopolassa ystävään, joka houkutteli. Tulin ensin apulaisvetäjäksi ja syksyllä 2015, kun päävetäjä jäi pois, olin ensimmäisen kerran päävastuullisena neulontaviikonlopussa.

Tiina: Edellisestä neulontaviikonlopusta, Kuuloviestistä ja Facebookista, ja Irma oli laittanut sähköpostia viikonlopusta.

Annukka: Työkaveri kertoi ja houkutteli mukaan. Katsoin Kuuloviesti-lehdestä ja olen nyt ensimmäistä kertaa mukana.

Mitä olet tehnyt täällä?

Irma: Olen esitellyt tekemiäni töitä ja opastanut osallistujia erilaisten neulontatöiden tekemisessä. Aiheina tänä viikonloppuna on ollut dominolapaset/sukat, erilaiset hartiahuivit ja pyöröpuikoilla kahdet sukat yhtä aikaan. Samaa linjaa vedetään ja uusia ideoita sekä tekniikoita opetellaan. Keväällä 2018 on tulossa virkkausta: esimerkiksi matto tai kori ontelokudeella.

Tiina: Teen villasukkia pyöröpuikoilla. Lisää villasukkia, teen keskeneräisen pitsipöytäliinan valmiiksi, patalaput ovat suunnitelmassa.

Annukka: Teen kieppihuvia, seuraavaksi piirakkasukat ja dominolapaset. Aikaisemmin edesmenneen äitini oli kutonut paljon, ja nyt pitäisi itse oppia tekemään. Haluan tehdä erilaisia huiveja Irman ihanien mallien mukaan.

Mitä pidät Kopolasta?

Irma: Tämä on tärkeä paikka vertaistukea ajatellen. Olen elänyt yli 50 vuotta kuulevien maailmassa, mistä en koskaan saanut sitä, mitä saan täältä Kopolasta. Jos perheeseen syntyy kuulovammainen lapsi, pitäisi olla tietoa tästä paikasta ja erilaisista mahdollisuuksista heti tarjottuna.

Tiina: Pidän Kopolasta tosi paljon, tänne on aina kiva tulla; on tervetullut olo ja täältä saa

vertaistukea. Kaikki osallistujat ovat mukavia. Olen käynyt Kopolassa 1970-luvulta lähtien, ensin nuorten tapahtumissa ja sittemmin erilaisissa talkoissa ja muissa hauskoissa viikonloputapahtumissa.

Annukka: Irrottautuminen kaikista työasioista on ”helppoa”, täällä ei tarvitse hienostella. Maalaismaiseman (maalaisromantiikkaa) hieno miljöö, mahtava käsityöryhmä ja vetäjä, hyvä ruoka ja sauna.

Millaisia tapahtumia toivoisit lisää Kopolaan?

Irma: Hyvinvointiin, harrastuksiin (esim. valokuvausta ja kameroiden tekniikkajutut) ja vaikka leivontaan liittyviä viikonloppuja.

Tiina: Toivoisin lisää käsityöaiheisia tapahtumia, leivonta-ruuanlaittoviiikonloppu, puutarha-asioita, eräretkeilyä.

Annukka: Eri teemoista omakustannushintaan. Teemat voisi liittyä hyvään oloon, joggaukseen tai hyggeilyyn (rentouttavaa yhdessäoloa) sekä vaellukseen johonkin lähialueella.

Mitä haluaisit kertoa muille jäsenille?

Irma: Käyttäkää kaikenikäiset aktiivisesti Kopolan tapahtumia hyväksi.

Tiina: Kannattaa osallistua mukaan erilaisiin tapahtumiin rohkeasti, täällä saa olla oma itsesi rennosti. Vertaistuki on tärkeää omalle hyvinvoinnille!

Annukka: Täällä on ollut hauskaa. Ihana arjen irtiotto kun tulee tänne. Tulkaa kaikki Kopolaan! Tänne on helppo tulla julkisilla kulkuvälineillä sekä pohjoisesta että etelästä päin.

Jutun kirjoittaja sai itse neulottua viikonloppuna oikean käden lapasen valmiiksi domino-neulontatekniikalla, vasemman hän neuloi seuraavalla viikolla kotona.



Jyväskylän Kuulo ry juhli Suomea

Tilaisuuden avasi yhdistyksen kunniapuheenjohtaja **Liisa Tenhunen** toivottamalla kaikki lämpimästi tervetulleeksi. Hän kertoi kosketavasti oman perheen tarinan 100-vuotiaassa Suomessa. Mottona oli ”Joka ei tunne menneisyyttä, ei voi uuttakaan suunnitella”.

Liisa esitteli juhlapuheen pitäjän. Hän oli Jyväskylän yliopiston kunniatohtori, UNESCO LAUREATE **Onerva Mäki**. Juhlapuheen aiheena oli ”Mekin olimme mukana”.

Puheen aluksi Onerva Mäki heitti haasteen yhdistykselle ja puheenjohtajalle, miten saataisiin kaikki ikäihmiset mukaan yhteiseen toimintaan. Erityisesti ne, joilla kuulo on heikentynyt, jotta he eivät jäisi jokapäiväisessä kanssakäymisessä yhteiskunnan ulkopuolelle. Hän toivoi, että ensi vuonna yhdistyksen 70-vuosijuhlaan saataisiin kaikki mukaan.

Mäki pohti, miksi on itse alkanut tekemään tätä työtä? Oliko se sattumaa kenties vai kutsumusta? Omasta mielestään se oli pelkkää sattumaa. Hänellä on edelleen yhteys entisiin oppilaisiin vuosien 1948 – 55 ajalta. Hän muisteli moninaisia kokemuksia noilta ajoilta. Kerran hän oli sairastuneena viikon angiinaan ja silloin oppilaat itse opettivat toisiaan. Miten voidaan auttaa kaikkia tasapuolisesti, hän pohti. Oppi asiaan on tullut lapsuuden sotavuosilta. Hän kertoi, että on käynyt oppikoulun ja lukion sodan aikana ja kirjoittanut ylioppilaaksi ensimmäisenä rauhan vuotena.

Mitä varten on syntynyt tasa-arvoinen ajattelutapa? Vaikeiden elämän kokemusten myötä. Hän kertoi kokemuksiaan.

– Isä kuoli, kun olin 5-vuotias, 10-vuotiaana äidillä vaikea munuaissairaus, joten muistan ajan hyvänä, koska äiti ei kommentanut silloin liikaa. Kouluaikana samaa koulua kävivät erilaiset vammaiset kaverit, kuten sokea tyttö ja epilepsiaa sairastanut poika. Koulukokemukset opettivat auttamaan toisia sillä voimalla mitä itsellä on olemassa.

Mäki kertoi toiminnastaan Afrikassa ja sen maissa olevista erilaisista mahdollisuuksista vaikuttaa. Esimerkiksi viisi tohtoria valmistuu Jyväskylästä Zambiaan tekemään paikallisesti vammaistyötä. Omat lapsuuden kokemukset:



Kuva kukitetuista, kuvasta puuttuvat Pentti Häkkinen ja Aili Tossavainen.

köyhyys, 15-vuotiaana jääminen orvoksi, mutta hänellä oli kodin turva ja jotka ovat olleet todella arvokkaita kokemuksia ja vaikuttaneet valintoihin sekä tekemisiin aikuisena.

Lopuksi hän kiitti yhdistystä ja järjestäjiä arvokkaasta työstä.

Kuuloliiton Keski-Suomen kuulopiirin kuntoutussihteeri **Margit Hassinen** esitti omassa puheenvuorossaan moninaisen ja mielenkiintoisen historiakatsauksen yhdistyksen ja Kuuloliiton toiminnasta.

Yhdessä lauloimme **Airi Saarisen** säestämänä ja vetämänä. Airin kaverina esiintyi **Eira Summanen**. Lauloimme laulut *Kotimaani ompi Suomi, Sininen ja valkoinen, Synnyinmaan laulu, Arvon mekin ansaitsemme* ja *Vanha merimies muistelee*.

Yhdistyksen puheenjohtaja **Ilkka Puhakka** toi oman tervehdyksen tilaisuuteen. Viimeisenä lauloimme yhdessä Maamme-laulun. Tilaisuuden päätteeksi kukitettiin eroavat hallituksen jäsenet, puheenjohtaja, tilaisuuden järjestelyihin osallistuneet ja Sepänkeskuksen edustajan Irma Heiskasen sekä tilaisuuden esiintyjät. Suuret kiitokset Liisa Tenhuselle ja muille järjestäjille mieleenpainuvasta tapahtumasta.

Muisti esillä

Sisä-Savon Kuulo ry:n lähipalvelupäivässä oli joulukuulla vierailijana sairaanhoitaja, muistihoitaja ja -koordinaattori **Johanna Salpakari**. Hän luennoi, miten muisti ja kuulo liittyvät yhteen.

Mielenkiintoinen luento keräsi salin täyteen.



Kuulon alenemaan voi olla syynä korvasieni?

Porvoon Seudun Kuulo ry järjesti Kuulopäivä-pilottitapahtuman 10.9.2017. Yhdistyksemme järjesti Kuulokävelyn Kulttuuritalo Grandin yhdistystapahtuman yhteydessä. Kuulopäivä nimetään yleistapahtuman mukaan esim. Kuulojuoksu, Kuulotanssi jne. Mahdollisuudet nimelle ovat rajattomat, kunhan vain nimi sisältää sanan kuulo.

Kuulopäivän toteuttaminen on hyvin joustavaa eikä vaadi yhdistykseltä suuria resursseja. Kaksi ihmistäkin voi riittää toteuttamiseen. Toinen jakaa hauskan kysymyslistan ja toinen antaa kuuloinfoa. Porvoon Kuulokävelyssä tapahtumaan osallistui seitsemän yhdistyksen jäsentä.

Viisi jäsentä oli Porvoon torin laidalla antamassa ohikulkeville ihmisille mahdollisuuden osallistua hauskojen kuulokysymysten vastaamiseen. Kysymysten hauska lähestymistapa kuulemiseen sai erittäin positiivista palautetta. Myös helppo vastaamistapa, ympyröi oikeat vaihtoehdot, sai ihmiset vastaamaan. He todellakin innostuivat miettimään kuulokysymyksiä. Muutama nuorikin saatiin kiinnostumaan kuuloasioista. He eivät olleet aiemmin ajatelleetkaan kuuloaan. Emme antaneet vastaajille oikeita vastauksia lomakkeen jakopisteissä vaan ohjasimme heidät kuuloinfoon. Kuulo-

fossa oli kaksi henkilöä. Toinen antoi infon ja toinen hoiti pika-arvonnat. Kuuloinfossa käyneet saivat ottaa arvan arpajaiskaasta. Voittajat saivat valita korista mieleisensä voiton. Jos voitto ei osunut kohdalle, annettiin karamelliä lohdutukseksi.

Kuulopäivän tarkoituksena on saada ihmiset kiinnostumaan kuulostaan, tuoda myönteistä asennetta kuulovammaisuuteen sekä tietysti löytää yhdistyksiin uusia jäseniä.

Porvoon Kuulokävely oli onnistunut vaikka sunnuntai oli vienyt porvoolaiset pois kaupungista. Kolmen tunnin tapahtumassa kuuloinfopisteessä kävi 35 henkilöä.

Tulemme jatkossakin pitämään Kuulopäiviä ja ehdottomasti käytämme hauskaa kysymyslomaketta. Kiitokset Uudenmaan piirin suunnittelutyöryhmälle kysymysten ideoinnista!

Mukavia Kuulopäiviä kaikille toivottaen!
Porvoon Seudun Kuulo ry
Lea Höök pj.
hook.lea@gmail.com

Ps. Kuuloliitosta Johanna Juolalta saa Kuulopäivä-ohjeistuksen ja hauskat kuulokysymykset.

Uutta virtaa Kolarin kuuloyhdistykseen



Olemme saaneet yhdistykseemme uuden, nuoren puheenjohtajan, Milla Salon (oik) ja kuten kuvastakin näkyy, hoitaa hän tässä peräti 3 tehtävää samanaikaisesti. Kuvassa ovat mukana myös matkavastaavamme/paristojen myyjä Marja Möltsi ja varapuheenjohtaja Eino Kihlanki sekä hallituksen varajäsen Pentti Karjalainen.



Innokas jumpan vetäjä Johanna Niva (vas) sai porukat innostumaan pienestä jumppahetkestä porinapiirissä ennen kahvistelua.

Kuvat on otettu yhdistyksen kaikille avoimessa porinapiirissä, jonka toimintaa jatkamme samoin kuin kuulolähipalvelua, retkiä, luentotilaisuuksia, kuulopäiviä ja pikkujoulujakin. Kuuloauton aiomme pysäyttää Kolarin ja Millan haavana on järjestää jotain mielenkiintoista nuorille ja lapsiperheillekin.

Soitto on suruista tehty

SUOMESSA ON ILMESTYNYT useita taiteilijaromaaneja; suurin osa niistä käsittelee kuvataiteilijan elämää. Tunnetuista teoksista tulevat mieleen esimerkiksi Joel Haahtelan *Mistä maailmat alkavat*, Kati Tervon *Iltalaulaja*, Rakel Liehun *Helene* ja Hannu Väisäsen viisiosainen sarja, ensimmäisenä *Vanikan palat*.

Musiikin maailmaa on kuvattu huomattavasti vähemmän, varmaan koska musiikki ja kirjallisuus ovat niin erilaisia ilmaisumuotoja. Marjo Heiskanen romaani avaa lukijalle ovea ammattimuusikoiden harjoittelutiloihin, konserttisaleihin, -matkoihin ja hotellihuoneisiin. Romaanin kuvaamana heidän elämänsä on suljettua, yhteyksiä kollegoiden ulkopuolelle ei ole.

Yle Uutisten haastattelussa vuodelta 2009 Marjo Heiskanen on kertonut ammatinvaihdostaan pianistista kirjailijaksi. Hänen toiseen korvaansa oli tullut väliaikainen kuulonmennyt ja sen jälkeen pysyviä häiriöitä. Siirtyminen kirjailijaksi oli onneksi tuntunut luontevalta. *Mustat koskettimet* on tekijän viides kirjallinen teos.

ROMAANI PALJASTAA musiikin vaativuuden: vuosien harjoittelun, epävarmuuden, kunnianhimon ja pettymykset. Esitys, jonka yleisö aistii keveänä, ilmapana ja onnellisena, on tekniikan hiomisen ja opiskelun tulosta. Intohimo ja omistautuminen voivat lopulta johtaa turhautumiseen ja romahdukseen.

Päähenkilö on melkein nelikymppinen pianisti Sere Metsätsalo. Hän on koennut trion, ympärilleen itseään nuoremmat viulistin ja sellistin, ja vaatii heiltä tavoitteidensa toteutta-

mista. Assistentti hoi-taa trion käytännön järjestelyt, matka- ja hotellivaraukset. Tulokset eivät tyydytä kunnianhimoista Sereä, ja vähitellen jäseniä poistuu kokoonpanosta. Ammattimuusikoiden välejä hiertävät kilpailu ja kateus. Yksin jäätyään Sere joutuu myöntämään tappionsa: täydellisyden tavoittelu on syönyt musiikista ilon ja harmonian. Ylisuorittaja päätyy umpikujaan yleensäkin, kaikilla aloilla.

”Milloin soittamisesta oli tullut velvollisuus? Onko se ikinä ollut muuta? Voiko se olla muuta jos 6-vuotiaasta saakka käy soittotunneilla, teoriassa ja säveltäpailussa ja ottaa vielä tosissaan, kun sanotaan, että harjoitella pitäisi? Harjoittelee sitten ranteet ruvella koska tietää, että miljoona kiinalaista harjoittelee enemmän. Kuinka erottaa velvollisuudeksi asettunut harrastus kutsumuksesta?” - -

”Ei selvää kuvaa vielääkään, miksi hän on jatkanut. - - Ehkä koska satsaus on ollut jo niin suuri, ettei ole mieltä luovuttaa.”

Kerronta siirtyy luontevasti yhden henkilön näkökulmasta toiseen. Musiikkitermit avaavat muusikoiden kokemuksia alaan perehtyneille, mutta tekevät lukemisen raskaaksi. Kirjan lopussa on Spotify-soittolista muusikoiden esittämistä teoksista.

Marjo Heiskanen (s. Lappeenrannassa 1963) on työskennellyt Espoon musiikkiopiston pianonsoiton ja säestyksen lehtorina sekä korpetiittorina (säestäjänä ja valmentajana) Sibelius-Akatemiassa ja Suomen Kansallisoopperassa.

Marjo Heiskanen: Mustat koskettimet. Siltala 2017



SILTALA/LAURA MALMIVAARA

Kurssit 2018

www.kuuloliitto.fi/kategoriat/kurssit-ja-koulutukset/



Lasten ja nuorten kuntoutus

Moniammatillinen yksilökuntoutus, perheet/ Kela

Kuulo- ja kuulonäkövammaisten lasten ja nuorten yksilölliset harkinnanvaraisen tai vaativan kuntoutujan kuntoutusjaksot. Yksilökuntoutus toteutetaan laitospäivä- tai avomuotoisesti Kuulo-Auriksen tiloissa. Kuntoutus kestää enintään 15–20 vrk kolmena tai neljänä viiden vuorokauden jaksona, mutta voidaan toteuttaa myös yhtenä tai kahtena viiden vuorokauden jaksona riippuen Kelan päätöksestä. Yksilökuntoutuksen jaksot toteutetaan perheelle sopivina ajankohtina ja kuntoutuspäätöksen voimaantulon aikana. Kuulo-Auris kokoaa kuntoutujista ja heidän perheistään ryhmiä, jotta vertaistuki jaksoilla toteutuu.

2018

Alkavien ryhmien ajankohdat ja suositukset ikäluokittain

- Maaliskuu (peruskoulunsa päättävät ja ammatinvalintaa pohtivat) 26.3.–29.3. (aloitusjakso)
- Huhtikuu (koulunsa aloittavat) 16.4.–20.4. (aloitusjakso)
- Toukokuu (svenskspråkig grupp, unikt tillfälle, vänligen kontakta oss!) 21.–25.5. (aloitusjakso)
- Lokakuu (alakouluikäiset) 1.10.–5.10. (aloitusjakso)
- Marraskuu (alle kouluikäiset) 26.11.–30.11. (aloitusjakso)

Muodostamme tarvittaessa lisää alkavia ryhmiä. Alkavien ryhmien lisäksi Kuulo-Auriksessa toteutuu jatkuvasti jo alkaneita ryhmiä, joihin voitte liittyä tarpeen mukaan, kunhan ryhmään mahtuu. Lisätietoa on ajantasaisesti nettisivuillamme. Voitte myös aina soittaa!

Näin haet lasten kuntoutukseen:

- Lasten/perheiden kuntoutukseen

voitte hakea täyttämällä Kelan hakulomakkeen KU132 harkinnanvarainen TAI KU104 vaativa kuntoutus

- Liittäkää hakemukseenne lääkärin B-lausunto (harkinnanvarainen kuntoutus) TAI kuntoutussuunnitelmaan lisätty suositus (vaativa)
- Lähettäkää hakemuksenne liitteineen Kelaan

Monimuotoryhmäterapia

Kyseessä on ryhmämuotoinen avoterapia, jota puheterapeutti ja musiikkiterapeutti ohjaavat yhdessä Kelan kuntoutuksena. Kohderyhmä vähintään 4-vuotiaat kuulovammaiset lapset, joilla on Kelan vaativan kuntoutuksen status. Ryhmässä on 4–6 lasta 10–40 terapiakertaa á 60–90 min. Kuntoutukseen haetaan Kelan päätös kuntoutusvastuutahon suosittelemana kuntoutussuunnitelman ja kuntoutustarpeen mukaan. Kuntoutuksen aikana kuntoutujille on tarjolla puhe-musiikkikuntoutusta kuuntelun ja kielellisten taitojen tueksi sekä vertaistukea ja vanhemmille omaa ohjausta. Ryhmään mahtuu mukaan!

Tinnituksen palvelut

Psykologin yksilöllinen tinnituskonsultaatio, joka sisältää tapaamisia ja sähköisen etävalmennuksen. Tinnituspäivät yhteistyössä sairaaloiden kanssa.

Musiikkiterapia

Avoterapiana HUS:n alueen kuntoutujille. Haasteena lapsella/nuorella voi olla yksi tai useampi seuraavista: aistivamma, kielen ja puheen häiriö, kehitysvamma, mielenterveydellinen, neurologinen tai neuropsykiatrinen sairaus. Terapia on HUS:n suosittelemaa ja terapiaa haetaan HUS:n maksusitoumuksella. Terapeutina toimii Kuulo-Auriksen musiikkiterapeutti Petriina Auramo



Aikuisten kuntoutus

Moniammatillinen yksilökuntoutus/ Kela:

Kuulo- ja kuulonäkövammaiset aikuiset voivat hakea Kelalta harkinnanvaraisen kuntoutujan moniammatillisia yksilökuntoutusjaksoja. Kela tekee kuntoutuspäätöksen yleensä vuodeksi eteenpäin. Jaksojen ajankohdat sovitaan asiakkaan ja Kuulo-Auriksen kanssa yhdessä siten, että Kuulo-Auris kokoaa harkinnanvaraisista aikuisista kuntoutujista ryhmiä, jotta vertaistuki jaksoilla toteutuu. Omaisen tai omaisten osallistuminen jaksoille on tärkeää. Perusteet omaisen osallistumiselle tulee mainita Kelan hakemuslomakkeessa sekä lääkärin suosituksessa (B-lausunto).

Vuonna 2018 alkavat ryhmät aikuisille

Maaliskuu 2018:

1. jakso 19.–23.3.2018
2. jakso 6.–10.8.2018
3. jakso 10.–14.12.2018

Syyskuu 2018:

1.jakso 3.-7.9.2018

jatkojaksot vuonna 2019

Tarpeen mukaan uusi ryhmä alkaa myös kesäkuussa!

Marraskuu 2018:

1. jakso 5.-9.11.2018

jatkojaksot vuonna 2019

Näin haet aikuisten kuntoutukseen:

- Täyttäkää Kelan hakulomakkeen KU132.
- Liittäkää hakemukseenne lääkärin B-lausunto.
- Lähettäkää hakemuksenne liitteineen Kelaan.

Kuulo-Auris Oy toteuttaa lisää kuntoutusjaksoja sekä lapsille että aikuisille tarpeen mukaan. Kysy vaihtoehtoista henkilökunnalta.

Kuulo-Auris Oy:n kuntoutukseen on mahdollista ottaa myös muiden tahojen lähettämiä tai itse maksavia kuntoutujia. Suunnittelemme erityisesti ruotsinkielisille tarkoitettua lasten kuntoutuksen ryhmää alkavaksi touko-kesäkuussa. Lisätietoja henkilökunnaltamme! Välkomna!

Koulutus

Kuulo-Auriksen työryhmä räätälöi kuuloalan ammattilaiskoulutuksia opetushenkilöstölle, työterveydelle ja perheiden palveluille toteutettavaksi ympäri maata joustavasti. Sekä ohjelma että keskustelijat ja esiintyjät valitaan kuulijoiden tarpeiden mukaan. Kysy lisää koulutus-paketeistamme! www.auris.fi/koulutus

- Kuulovammainen lapsi päivähoidossa 4.5.2018
- Kuulovammainen lapsi koulussa 8.11.2018

Lisätietoja:

Kristiina Laakso
kristiina.laakso@auris.fi
p. 050 5118046

Marianne Montonen
marianne.montonen@auris.fi
p. 044 752 5568

Marjaniementie 74, 00930 Helsinki
www.auris.fi
www.facebook.com/kuuloauris
Kelan sivut: www.kela.fi

Kopolan kurssikeskus

Huonokuuloisten eläkeläisten sopeutumisvalmennuskurssit

* 5.–9.3., 19.–23.3., 9.–13.4., 23.–27.4., 21.–25.5., 20.–24.8., 24.–28.9. & 22.–26.10.

Kurssi on tarkoitettu kuulokojetta käyttäville, kuulon-kuntoutusta tarvitseville huonokuuloisille eläkeläisille ja heidän perheenjäsenilleen. Kurssi pyrkii edistämään huonokuuloisen toimintakykyä ja kuulovamman huomiointia jokapäiväisessä elämässä. Ohjelma sisältää kojeenkäytön opetusta, apuväline-esittelyä, kommunikaatio-opetusta, ryhmäkeskusteluja ja kuulovammaan liittyviä luentoja. Valinnassa etusijalla ovat ensikertalaiset. Kurssin kustantaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

Kuuroutuneiden ja vaikeasti huonokuuloisten kurssi

* 12.–16.3.

Kurssi on tarkoitettu kuuroutuneille ja vaikeasti huonokuuloisille aikuisille ja heidän omaisilleen. Kurssi pyrkii edistämään vaikeasti kuulovammaisen sosiaalista toimintakykyä. Ohjelma sisältää kommunikaatio-opetusta ja -harjoituksia (huulilतालuku, viittomat), ryhmäkeskusteluja yms., millä parannetaan arjessa selviytymistä vaikeasti kuulovammaisena. Kurssin kustantaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

MTLH ry:n lomat Kopolan kurssikeskuksessa

Virkistystä, vertaistukea ja elämänvoimaa

- * 14.–19.5., hakuaika päättyy 14.2.
- * 13.–18.8., hakuaika päättyy 13.5.
- * 10.–15.9., hakuaika päättyy 10.6.
- * 1.–6.10., hakuaika päättyy 1.7.

Lomat on tarkoitettu huonokuuloisille aikuisille ja heidän omaisilleen. Tavoitteena on kuulovammaan liittyvän tiedon ja vertaistuen tarjoaminen, liikunnallinen aktivointi, virkistys, retket ja lepo. Omavastuuosuus on 50 euroa/hlö/lomapaketti ja sen tulee olla maksettu eräpäivään mennessä. Hintaan kuuluu täysihoito ja ohjelma. Matkakuluista lomalaiset vastaavat itse. Hakemuksen on oltava perillä kolme kuukautta ennen loman alkua.

Itsemaksettavat lomat ja viikonloput

Omakustanteiset loma- ja viikonlopputapahtumat on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Lomatapahtumien hintaan kuuluvat ruokailut, majoitus ja ohjelma. Viikonloppuihin ei sisälly linavaatteita mutta ne voi saada 15 euron lisähintaan Kopolasta tai tuoda itse. Viikonloput alkavat perjantai-iltana, jolloin tarjolla on iltapalaa ja sauna.

Viitotun puheen viikonloppu

27.–29.4., 110 €

Iloista yhdessäoloa ja viittovia käsiä! Sinulle, joka haluat itsellesi uuden kommunikaatiotavan helpottamaan arjen keskusteluita. Kurssille voivat osallistua niin aloittelijat kuin jo enemmänkin viittoneet. Saapuminen perjantai-iltana klo 17, lopetus lounaaseen sunnuntaina klo 12.

Neulontaviikonloppu

4.–6.5. 110 €

Viitotun puheen kesäpäivät

27.–30.8 200 €

Kädentaitokesäpäivät

4.–7.9. 200 €

Frisbee- ja retkeilyviikonloppu

7.–9.9. 110 €

+ 50 viikonloppu

28.–29.9. 110 €

Neulontaviikonloppu

26.–28.10. 110 €

Yhteystiedot:

Kuuloliitto ry, Kopolan kurssikeskus
Velisjärventie 50, PL 11, 17801 Kuhmoinen
Sanna Lehtoväre
sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi
p. 040 7703803 / 03 5522 111
Kotisivut: www.kopolakuhmoinen.fi
Facebook sivut: Kopola Kuhmoinen

→ Alueelliset sopeutumisvalmennuskurssit 2018

Kuuloliitto järjestää kahdeksan alueellista sopeutumisvalmennuskurssia vuonna 2018. Kuusi kurssia on tarkoitettu ikääntyneille kuulokojeen käyttäjille ja heidän läheisilleen ja yksi kurssi on tinnituspainotteinen. Vuonna 2018 järjestetään lisäksi yksi kurssi, joka on suunnattu työikäisille.

Ajankohdat ja paikkakunnat ovat:

- 14.–15.3.2018 Lappeenranta, Scandic Patria
- 20.–21.3.2018 Varkaus, Hotel Oscar
- 17.–18.4.2018 Rokua, Rokua Health & Spa Hotel
- 25.–26.4.2018 Rauma, Cumulus City
- 18.–19.9.2018 Rovaniemi, Scandic Rovaniemi
- 6.-7.10.2018 Järvenpää, Scandic Järvenpää (työikäiset)
- 6.-7.11.2018 Lappajärvi, Hotelli Kivitippu
- 14.–15.11.2018 Järvenpää, Scandic Järvenpää (tinnituskurssi)

Kurssien aiheina ovat kuulo ja sen vaikutukset toimintakykyyn. Osallistujat saavat valmiuksia kuulokojeen käyttöön sekä tietoa kuulon apuvälineistä, kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkauspalvelusta. Vertaiskeskustelut huonokuuloisuudesta, läheisten kokemuksista ja arjessa toimimisen keinoista ovat olennainen osa kurssiohjelmaa. Lisäksi työikäisten kurssilla käsitellään työelämään liittyviä asioita ja tinnituskurssilla tinnituksen poisoppimishoitoa.

Kurssit sisältävät kahden päivän kurssiohjelman ja puolen vuoden kuluttua järjestettävän jatkotapaamisen, jonka ajankohta sovitaan kurssilla. Majoitus on kahden hengen huoneissa täysihoidolla. Kurssit järjestetään Veikkauksen tuella ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Matkakuluista osallistujat vastaavat itse.

Lisätietoa ja hakemukset:

Kuuloliiton verkkosivut: <https://www.kuuloliitto.fi/palvelut/koulutukset-ja-kurssit/>

Kuuloliiton aluetyöntekijät: <https://www.kuuloliitto.fi/yhteystiedot/toimihenkilot/>

Kuntoutussihteeri Maria Timonen p. 0400 903 407, maria.timonen@kuuloliitto.fi

Suunnittelija Anna-Maija Tolonen p. 044 752 5574, anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

Hakemukset tulee lähettää viimeistään kuukautta ennen kurssin ajankohtaa, joko sähköpostilla (osoitteet yllä) tai maapostina seuraavasti: **Lappeenranta, Rauma ja Järvenpään** kurssien hakemukset Anna-Maija Tolonen, Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku. **Varkaus, Rokua, Rovaniemi ja Lappajärvi** hakemukset Maria Timonen, Kuuloliitto ry, PL 1188, 70211 Kuopio.

Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta kirjeellä noin kolme viikkoa ennen kurssia. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet kuulon sopeutumisvalmennukseen.



Ilmoitustaulu

Tervetuloa kuuroutuneiden viikonloppuun Laukaaseen 4.–6.5.2018

Tapahtuma järjestetään Kylpylähotelli Peurungassa, joka sijaitsee Peurunkajärven rannalla Laukaassa, noin 30 minuutin ajomatkan päässä Jyväskylästä.

Perjantai-iltana ohjelmassa on rentoa yhdessäoloa ranta- ja savusaunalla. Lauantaina työstimme kokemuksiamme Foorumiteatterin*) menetelmin. Sunnuntaina rentoutamme kireitä «kuuntelulihaksiamme» vatsatanssin avulla sekä käsittelemme ajankohtaisia aiheita.

Viikonlopun aikana on kirjoitustulkkaukset ja viitotun puheen tulkkaukset (myös iltaisin).

Hinnat

- Perjantai-sunnuntai 160 eur/2hh, 200 eur/1hh (sisältää ohjelman, ruokailut, majoituksen kylpylähotellissa sekä teemakylpylän ja kuntosalin vapaan käytön)
- Lauantai-sunnuntai 140 eur/2hh, 180 eur/1hh
- Päiväkäynti: la 70 eur, su 50 eur (sisältää ohjelman ja ruokailut)

Matkoista korvataan Kuuloliiton jäsenyhdistysten jäsenille 30 eur ylittävä osuus julkisten kulkuneuvojen taksan mukaan. Osallistumismaksu laskutetaan jälkikäteen.

Perjantaina järjestetään yhteiskuljetus klo 17:00 Jyväskylästä Peurunkaan ja sunnuntaina klo 14:00 Peurungasta Jyväskylään.

Ilmoittautumiset viimeistään 13.4.2018:

Tarja Kaikkonen, Kuuloliitto ry, Ilkantie 4, 00400 Helsinki, p. 050 536 5162 (tekstiviestit), tarja.kaikkonen @ kuuloliitto.fi

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsetko yhteiskuljetusta sekä mahdollinen erityisruokavaliosi.

Ilmoittautuneille lähetetään tarkempia tietoja lähempänä tilaisuutta.

*) Foorumiteatteri on yleisöä osallistava teatterimuoto, jossa on omat sääntönsä. Foorumiteatterin tarkoituksena on käsitellä, keskustella ja kokeilla miten erilaiset toimintatavat vaikuttavat tilanteisiin, joissa ilmenee sortoa. Keskustelun ja osallistumisen myötä pyritään yhteisön ja yksilöiden voimaantumiseen. Foorumiteatterin tärkeimpänä kehittäjänä pidetään brasilialaista Augusto Boalia.



CI - virkistysviikonloppu 25-27.5.2018 Kopolassa Samassa veneessä eteenpäin!

Ohjelmassa mm. kirkkovenesoutelua Päijänteen aalloilla, saunomista, uintia, vertaisseuraa.

Ohjelman aikana on kirjoitustulkkaukset, myös induktiosilmukka.

Osallistumismaksu 110 euroa (liinavaatteet 15e).

Matkat korvataan 30 euroa ylittävältä osalta julkisten kulkuneuvojen mukaan.

Ilmoittautumiset 4.5.2018 mennessä kiltta-järjestelmän kautta <http://kiltta.kuuloliitto.fi/kotisivut/>

Lisätiedot (myös ilmoittautumiset): Kuntoutussihteeri Margit Hassinen, margit.hassinen@kuuloliitto.fi
p: 0400 802669, tai Sami Lehtonen, samilehtonen74@gmail.com

Lisätietoja löytyy myös osoitteesta: www.kuuloliitto.fi/vertaistuki/sisakorvaistute

Ilmoittautuneille postitetaan tarkempi ohjelmasisältö ja aikataulut myöhemmin.

SANY:n kurssit 2018 akustikusneurinoomapoltilaille ja läheisille:

Kurssit on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat saaneet akustikusneurinoomadiagnoosin sekä heidän läheisilleen. Kurseille voi hakea hyvin erilaisissa tilanteissa. Kurseilla saatavasta vertaistuesta ja tiedosta hyötyvät kaikki. Joidenkin kasvainta seurataan, joillekin on tehty toimenpiteitä hiljattain tai jopa vuosia sitten.

Sädetuksen tai leikkauksen jälkeen ilmenneiden oireiden kanssa selviämiseen voi saada tukea teemakursseilla. Työssä jaksaminen-kurssi on suunnattu vain sairastuneille, kaikille muille voi myös läheinen hakea. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Sopeutumisvalmennuskurssi

Espoo, Kaisankoti 8.-11.10.2018 haku 31.8.2018 mennessä

Tämä vastasairastuneille suunnattu kurssi on tarkoitettu henkilöille, joiden akustikusneurinoomadiagnoosista on alle 2 vuotta tai jotka eivät aiemmin ole olleet kursseilla tai joiden elämäntilanne on muuttunut.

Teemakurssit:

Työssä jaksaminen – kurssi, Kangasala 16.-20.4.2018 haku 9.3.18 mennessä

Voimavarakurssi, Ylöjärvi 21.-25.5.2018 haku 6.4.18 mennessä

Kurssi AN-sairastuneille, joilla on kasvohalvaus, Turku 22.-25.10.2018 haku 21.9.18 menn.

Lisätietoa ja hakulomake: SANY ry; Päivi Liippola
040 703 0935; sanyposti@gmail.com;
www.akustikusneurinoomayhdistys.com/kurssit/kurssit2018

Kun kuulokoje ei enää riitä -infokiertue 2018

Kuuloliiton yksi tärkeimmistä tavoitteista on lisätä tietoa kuulosta ja kuulonkuntoutusratkaisuista. Vuonna 2018 järjestämme valtakunnallisen Kun kuulokoje ei enää riitä -infokiertueen. Kiertueen tilaisuudet on suunnattu vaikeasti huonokuuloisille henkilöille, joilla on kuulovaikeuksia käytössä olevasta kuulokojeesta huolimatta. Myös heidän läheisensä ovat tervetulleita tilaisuuksiin.

Infotilaisuuksien tarkoituksena on lisätä kuulokojekäyttäjien sisäkorvaistutetietoisuutta sekä vähentää kuulo-ongelmista johtuvia haittoja tukemalla oikea-aikaista istutearvion haakeutumista. Ohjelmassa on kuuloon ja kuulemiseen liittyviä asiantuntijapuheenvuoroja ja Kuuloliiton kouluttamien CI-tukihenkilöiden kokemuspuheenvuoroja.

Infokiertueen ensimmäinen tilaisuus oli Helsingissä 13.2.2018 ja kiertue jatkaa keväällä Tampereelle, Ouluun, Turkuun ja Kuopioon.

Tapahtumapaikka Ajankohta

Tampere Keskiviikko 7.3.2018 klo 17.15-19.45
pääkirjaston luentosali Kuusi, Pirkankatu 2

Oulu Torstai 19.4.2018 klo 17.15-19.45
pääkirjaston Pakkalan sali, Kaarlenväylä 3

Turku Keskiviikko 16.5.2018 klo 17.15-19.45
pääkirjaston Studio, Linnankatu 2

Kuopio Keskiviikko 13.6.2018 klo 17.15-19.45
pääkirjaston luentosali, Maaherrankatu 12

Tilaisuuksiin on ennakkoilmoittautuminen:
<http://www.cochlearevents.com/Infotilaisuudet-Suomi>

Syksyllä kiertue jatkaa **Jyväskylään, Poriin, Lahteen ja Lappeenrantaan**. Infokiertue päättyy pääkaupunkiseudulla järjestettävään tilaisuuteen vuoden 2018 lopulla. Tiedotamme myöhemmin lisää kiertueen aikatauluista ja paikkakunnista.

Kun kuulokoje ei enää riitä -infokiertue toteutetaan Kuuloliiton CI-tukiverkostoprojektin ja Cochlear Nordic AB:n yhteistyönä.

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



Lasten ja nuorten leirit 2018

Kuuloliiton kesäleirit ovat ehdottomasti huonokuuloisten lasten ja nuorten kesän kohokohta. Leirien tärkeintä antia ovat vertaistuki sekä uudet elämykset. Leireillä tavataan vanhat ja uudet ystävät mukavan tekemisen parissa. Parhaat leikit ja pelit järjestävät koulutetut ja turvalliset leiriohjaajat.

Etelä-Suomen lastenleiri
Leiri- ja kurssikeskus Enä-Seppä, Vihti
11. – 16.6.

Tämä on eteläisen Suomen kesämeno nro 1. Tänne tulevat kaikki. Tarjolla on huikeimmat seikkailut ja hauskimmat leikit. Joko pakkasit uikkarit laukkuun?

Pohjois-Suomen lastenleiri
Onnela, Haukipudas
16. – 21.7.

Pohjois-Suomen lapsille on taas tarjolla kesän viileimmät kokemukset. Tästä leiristä tulee jäämään ehdottomasti kesän parhaimmat muistot ja kaverit. Tulethan mukaan?

Valtakunnallinen nuortenleiri
Högsandin kurssikeskus, Hanko
30.7. – 4.8.

Valtakunnallinen nuortenleiri järjestetään tänä vuonna yhteistyössä Svenska Hörselförbundet rf:n kanssa. Monipuolisten aktiviteettien ja leikkien lisäksi tarjolla on hieman kielikylpyäkin ja uusia kavereita! Tulethan mukaan lähtöviivalle kesän 2018 nuortenleirille?

Lisätiedot:
Nuorisosihteeri Taneli Ojala, p. 050 567 0748,
taneli.ojala@kuuloliitto.fi



Tuetut lomat huonokuuloisille aikuisille ja heidän läheisilleen vuonna 2018

Voimaa vertaisuudesta – loma omatoimisille aikuisille

Lomapaikat ja –ajat:	Hakuaika päättyy 3 kk ennen lomaa:	
Imatran Kylpylä, Imatra	19.8. –24.8.2018	19.05.2018
Santa`s Resort & Spa Hotelli Sani, Kalajoki	26.8. -31.8.2018	26.5.2018
Hotelli Ylläsrinne, Ylläs	26.8. -31.8.2018	26.5.2018
Yyterin Kylpylähotelli, Pori	26.8. -31.8.2018	26.5.2018
Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi	23.9. -28.9.2018	23.6.2018

Omaduvastuuosuudet: Loman omaduvastuuosuus on 20 €/hlö/vrk, alle 17-vuotiaat veloituksetta. Matkakuluista lomalaiset vastaavat itse

Järjestäjä: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH ry)

Loman sisältö: Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö sekä yleinen vapaa-ajan ohjelma. Kuuloliiton vertaisohjaaja on pääsääntöisesti lomilla mukana. Kuuloliitto tarjoaa kuuloiheisia luentoja ja -keskusteluja lomaviikolla. Lomalla on mahdollisuus osallistua ohjattuihin toimintatuokioihin. Loma alkaa tulopäivän päivällisellä ja päättyy lähtöpäivän lounaaseen.

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 täyttävät yhden yhteisen hakemuksen, muutoin jokainen hakee lomalle henkilökohtaisesti. Hakemus täytetään huolellisesti, koska **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. **Perusteluja-kohtaan on syytä kirjoittaa terveydelliset, erityisesti kuuloon liittyvät asiat, esim. kuulokoje ja huonon kuulon aiheuttamat vaikeudet.**

Hakemukseen on merkittävä sille varattuun kohtaan tieto järjestöstä, jonka varaamaa lomajaksoa anotaan "Kuuloliitto/Aluetyö". 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 lomajärjestöön.

Suosittellemme sähköisen hakemuksen täyttämistä lomajärjestön sivuilla <http://www.mtlh.fi/fi/Lomatuen/haku/>, josta hakemuksen voi myös tulostaa.

Lomahakemukset palautetaan osoitteella: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4 krs, 00180 Helsinki

Lisätietoja: MTLH ry p. 010 2193 464 klo 9-13, tiedottaja Sirpa Otava, sirpa.otava@mtlh.fi, p. 040-567 0628

Kuuloliiton kuntoutussihteerit:

Riitta Pulkkinen (Imatran Kylpylä) 0400 750 566 riitta.pulkkinen@kuuloliitto.fi
Krista Heiniö (Yyterin kylpylähotelli) 0400 844 600 krista.heinio@kuuloliitto.fi
Maria Timonen (Siilinjärvi) 0400 903 407 maria.timonen@kuuloliitto.fi
Tiina-Maija Leinonen (Kalajoki) 0400 168 164 tiina-maija.leinonen@kuuloliitto.fi
Päivi Kostamo (Ylläsrinne) 0400 394 135 paivi.kostamo@kuuloliitto.fi





112-hätätekstiviestipalvelun käyttäjiä pari tuhatta

Vuoden 2017 joulukuusta lähtien on ollut mahdollista lähettää hätätekstiviesti numeroon 112. Tämä palvelu edellyttää ennakkorekisteröitymistä. Tähän mennessä rekisteröityneitä käyttäjiä on 1829, jotka ovat rekisteröineet 1899 puhelinnumeroa. Hätätekstiviestien käyttö on suunnattu ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta.



Joulukuun alusta helmikuun alkuun hätätekstiviestipalveluun on saapunut 92 tehtävää, joista 22 on ollut hätätilanteita ja johtanut tehtävän välittämiseen jollekin viranomaisen hälytysyksikölle. Loput, eli 70 tehtävää on ollut virheellisiä yhteydenottoja tai kirjattu hoideksi päivystäjän neuvonnalla ja opastuksella.

– Palvelun käyttöönotto on sujunut odotusten mukaisesti ja se on toiminut suunnitellulla tavalla, kertoo Hätäkeskuslaitoksen johtaja **Marko Nieminen**.

Kuuloliiton erityisasiantuntija **Sami Virtanen** ja Kuurojen Liiton erityisasiantuntija **Antti Mäkipää** toteavat, että nyt palvelun käyttöönoton edistämiseksi on tärkeää jatkuva tiedotus palvelusta sekä rekisteröitymisen sujuminen hyvin.

Hätäkeskuslaitokselta on vielä kevään aikana tulossa opastusmateriaalia rekisteröitymisestä ja hätätekstiviestin käytöstä.

Hätätekstiviestipalvelun käyttäjäksi voi rekisteröityä suomi.fi-sivuston kautta. Lisätietoa palvelusta löytyy osoitteesta: www.112.fi

Vammaisten tulkkauspalvelukeskuksen aukioloajat ja yhteystiedot 1.1.2018 alkaen

Vuoden 2018 alusta Vammaisten tulkkauspalvelukeskuksen aukioloajat ja yhteystiedot muuttuivat. Lisäksi tulkkauspalvelusta kertovat kela.fi-sivut uudistuivat. Sivuilta löytyy tietoa asiakkaille ja yhteistyökumppaneille.

Aukioloajat 1.1.2018 alkaen

ma–pe klo 7.30–20.00
la klo 8.00–15.00
su suljettu

Alueellisten välityskeskusten yhteystiedot 1.1.2018 alkaen

Alue	Puhelin ja tekstiviesti	Sähköposti
Uusimaa	020 634 4810	vatu.uusimaa@kela.fi
Läntinen	020 634 4811	vatu.lantinen@kela.fi
Keskinen	020 634 4813	vatu.keskinen@kela.fi
Pohjanmaa	020 634 4812	vatu.pohjanmaa@kela.fi
Itäinen	020 634 4814	vatu.itainen@kela.fi
Pohjoinen	020 634 4815	vatu.pohjoinen@kela.fi

Hätätilanteessa voi ottaa yhteyttä suoraan tulkkauspalvelun tuottajaan tai tulkkiin.

Hätäilmoituksen voi tarvittaessa tehdä tekstiviestillä hätänumeroon 112.

Asiakaspalvelu ja neuvonta vatu@kela.fi



Vammaisten tulkkauspalvelu uudistui vuoden 2018 alusta

Uudistuksen myötä

- tulkkauspalvelun asiakkaat voivat ottaa käyttöön henkilökohtaisen tulkkilistan.
- palvelu järjestetään niin läheltä asiakasta tai tulkkauspaikkaa kuin mahdollista.
- vammaisten tulkkauspalvelukeskuksen (VATU-keskus) yhteystiedot muuttuivat. Uudet yhteystiedot on järjestetty alueittain (ks. yllä). Asiakkaat tilaavat tulkit oman alueensa yhteystiedoista. Tilaukset myös käsitellään ja välitetään alueellisesti.

Henkilökohtainen tulkkilista on lista tulkeista, joille asiakkaan tulkkaustilaukset pyritään välittämään. Asiakkaat voivat:

- valita, haluavatko käyttää tulkkilistaa vai eivät.
- ehdottaa lähialueeltaan tulkkeja, joita toivovat tulkkilistalle.
- nimetä erikseen, kenet haluavat tulkiksi esimerkiksi kerhoon, työelämään tai harrastukseen.

Tulkkilista laaditaan yhteistyössä Kelan kanssa. Tiedot tulkeista löytyvät tulkkauspalvelun tuottajien verkkosivuilta (www.kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelu).

Asiakkaille, jotka eivät halua tulkkilistaa, välitetään sopiva tulkki läheltä paikkaa, jossa he tarvitsevat tulkkausta. Poikkeuksena ovat läheiset perhetapahtumat, joihin voi itse ehdottaa tulkkeja.

Lisätietoja:

www.kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelu

Lisätietoja myös kommunikaatiosihteeri Tarja Kaikkoselta:
tarja.kaikkonen@kuuloliitto.fi
050 536 5162 (tekstiviestit)

ENNAKKOKUTSU

KOPOLAN ELOKUVAFESTIVAALI 6.–12.8.2018

Kotimaiseen elokuvaan keskittyvä festivaali järjestetään Kopolan kurssikeskuksessa Kuhmoisissa tulevana kesänä kolmatta kertaa.

Elokuvafestivaalin ohjelma on edellisvuoden tapaan kaksiosainen. Festivaali käynnistyy elokuvaohjaaja **Jorma K. Lehtosen** vetämällä elokuvapajalla 6.-9.8. Elokuvaseminaarissa 10.-12.8. käsitellään professori **Jarmo Valkolan** johdolla suomalaisen elokuvan yhteyttä kirjallisuuteen. Edellisvuosien tapaan festivaalin yhteydessä järjestetään myös runsaasti elokuvanäytöksiä. Erityistä huomiota on kiinnitetty kuuloesteettömyyteen.

Ohjelma tarkentuu kevään aikana ja lisätietoa tapahtumasta julkaistaan Kuuloviestissä 2/2018 sekä Kuuloliiton internet-sivuilla.

Festivaalin järjestävät yhteistyössä Kopolan Kannatusyhdistys, Kuuloliitto, Kuhmoisten kunta ja Kuhmoisten kulttuuriyhdistys.



Kuva: Seija Tanninen



**Seuraa Kuuloliittoa
Facebookissa**



Palautetta Kuuloviestilehdestä voit antaa verkossa osoitteessa:
www.kuuloliitto.fi ->

Yhteystiedot.

Toimituksen yhteystiedot löytyvät lisäksi lehden sisäkannesta.

RISTIKON 6/2017 RATKAISU

M K R
OKAPIT OPTIMIT
TOSI ELLI KYSE
VARTALO MENEKKI
TEIN SÄEN NÄIN
ANNOS SINETTI
T UHKA
SOTILAAT
I ARKALA
AHTAUTUA
TAIN
L OTSA
TUOLLOIN
E S ALVI
OSAUVUUS A
TITI T KAIKKI
H EHTIVÄ LOOK
EDAM SEES MONA
VAIMEA DINESEN
ETNA JOET ESES
TAATTU TESTATA

100. KONSTI

HOI-DET-TA-VIA

TYÖ

ALAI-SILLA

OPE-RAAT-TORI

PI-HA

AU-KIO

ERI-PURA

OIKEA

HANIKKA

VIL-JAN TUHO

VALIMÄKI

SIELLÄ TUIRA

SUORA LÄ-HETYS

PUH-KU-MISIA

KIR-JAILIJA RUUTH

NOR-JASSA

KOH-TAUS

VILJAN KUORI-OSA

POI-MIN-NAT

MAA-ALU-EET

INFOR-MAA-TIO

KOL-MESTA

SE-LAN-NE

HAARA-ALKO-HOLI

ARKI-VAATE

ILMA-KEHÄSSÄ

LIND VAINE

TUT-KI-JALLA

IVANOVIC QUIROT

PUREVILLE KOIRILLE

KOKO AJAN

TOIMEN-PIDE

RAKAS

KAIJA WERDERMANN

Klaukkalasta

www.sanaris.fi/ laadinta Petri Lehtinen, toteutus Petri Lehtinen ja Heli Kärkkäinen

Lähetä ristikon ratkaisu **19.3.2018** mennessä Kuuloviestin toimitukseen os. Ilkkantie 4, 00400 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi.

Oikein vastanneiden kesken arvotaan Otavamedian lehtilahjakortti. Edelliskerran ristikon voittaja oli **Kaija Werdermann** Klaukkalasta.

Hängande i ett och samma rep

Jag njuter av att vara för mig själv. Denna känsla har bara förstärkts efterhand som åren har gått. Kanske det är förklaringen till att även min vänkrets kommit att förbli ytterst begränsad.

Det betyder emellertid inte att jag skulle uppleva vänskap som något oviktigt. Vänskap är säkert för oss alla ett slags villkor för att överleva. Men dess olika uppenbarelseformer kan verkligen vara mycket varierade.

Denna vår tar jag farväl av min långvariga arbetsgemenskap. Jag har redan börjat röja upp i de sprängfyllda skåpen och dammiga mapparna i mitt arbetsrum. Trots att jag har försökt arbeta effektivt och metodiskt, utan desto mer funderingar, har genom mina händer flödat en strid ström av brev, rapporter, fotografier som väckt ett stort vemod hos mig. Vilka underbara människor jag faktiskt har fått möta utmed alla dessa år! Vilken vänskap jag har funnit hos alla dessa personligheter, även om så för bara ett förbiilande ögonblick.

Jag minns många stämningsfulla kvällssit-sar i Kopolas bastukammare, kamratstöds-kurser med förtätad stämning i en gammal trävil-la vid havet och uppsluppna resor till Estland, emellanåt i sällskap med frivilligarbetare, emellanåt med arbetskamrater.

Jag minns också ögonblick av förtvivlan, bes-vikelser och ångest. Även dessa känslor utgör en del av mina arbetsår. Någonstans ifrån dök det ändå alltid upp hjälp och stöd, antingen från er frivilligarbetare eller från alla goda arbetskamrater. Så framträder vänskapen in-flätad i kamratskap, och denna slags vänskap tycker jag är lika värdefull som mångåriga och bestående vänskapsförhållanden.

När vi samlas vid en brasa i öppna spisen eller runt en lägereld får känslan av kamrat-lig samhörighet oss ofta att bli djupt berörda. Medan röker svider i ögonen sjunger vi med vemod en känd sång, där vänskapen provas i det stormiga havets svallande våg.

I den ryskspråkiga versionen av denna sång för Vladimir Vysotskij vännen upp på ett berg:

Ta honom med dig upp på berget – våga ta den risken!

Låt honom inte ta sig fram ensam, utan koppla ihop er i samma rep.

Då blir du varse om vem han är.

Och när du störtar från klippans utsprång och blir hängande i repet, då kanske han till och med stönar och ojar sig, men håller ändå benhårt fast i repet!

En vänskap av detta slag befasts i en situa-tion, då de tillbudsstående medlen och lösnin-garna är begränsade. När man klamrar hårt fast vid det rep som förenar oss, bevisas just den vänskap och den förståelse som jag skulle tro att Hörselförbundet just nu vore i behov av.

Jag tillönskar er alla fina stunder
av samhörighet och samvaro!
Farväl – vänner, kamrater!

EEVA HÄRKÄNEN
ORGANISATIONSCHEF



*Kuuloviesti toivottaa
lukijoilleen kaunista
kevättä!*

