

KUULOLIITON JULKAISU 2 • 2018

kuuloviesti

**RITVA –
LAPIN VOIMANAINEN**

**JÄSENYYS TUO TUKEA
JA TIETOA**

**TEKNOVIESTI:
OPERAATIO
AAMUHERÄTYS**

Mukaan yhdistykseen

Mukaan yhdistykseen

KUULOVIESTI 2 • 2018

10



ERKKI AHONEN

16



ANNINA VIRTÄ

20



ANNINA VIRTÄ

KANNEN KUVA: ERKKI AHONEN

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Lyhyesti
- 5 Puheenjohtajan palsta
- 6 Presidentti Halonen teemavuoden suojelija
- 8 Terveystietoa
- 10 Jäsenyys tuo tietoa ja tukea
- 12 Ritva – Lapin voimainen
- 16 Kokemus- ja asiantuntijatieto täydentävät toisiaan
- 18 Reportteri: Sean Ricks
- 19 Kirjat: Rintamalinjojen välissä
- 20 Työn mukautukset ja osa-aikatyö
- 22 Teknoviesti
- 24 Kentältä
- 26 Kurssit
- 28 Ilmoitukset
- 30 Ristikko
- 31 Ledaren

SEURAAVAN LEHDEN
TEEMANA ON
**ESTEETTÖMYYS JA
VAPAA-AIKA.**
LEHTEÄ VARTEN
TOIMITETTAVAN AINEISTON
TULEE OLLA TOIMITUKSESSA
VIIMEISTÄÄN
21.5.2018.

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

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

Vastaava päätoimittaja
Sanna Kaijanen
p. 040 508 1716

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:
Hansaprint



Pääkirjoitus

"Kohtaamiset vertaisten kanssa ovat auttaneet sopeutumaan kuulovammaan ja antaneet itseluottamusta."

"Sole poka mikhään, saatan mie vain lähtiä..."

Tällä länsikairasta tarttuneella sanonnalla alkoi polkuni Kuuloliiton vapaaehtoistoiminnassa. Elettiin syyskesää 2013, kun Rovaniemen Kuulon silloinen hallituksen puheenjohtaja kyseli minua mukaan yhdistystoimintaan. Aluksi en ollut kovin suostuvainen pohtiessani ajankäytön haasteita perheen sekä silloisten harrastusten ja luottamustehtävien kesken. Lopulta pienen harkinnan jälkeen suostuin hallituksen varajäseneksi saatesanoilla, ettei aikani välttämättä riittäisi kovin aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen.

Näin jälkeensä voin todeta, että kyllähän sitä aikaa aina järjestyy, kun tekee jotain itselle mielekästä ja tärkeää. Niin kävi myös Kuuloliiton vapaaehtoistoiminnan kanssa. Olen ollut vuosien varrella mukana erilaisissa yhdistyksissä ja luottamustehtävissä sekä antanut niihin aina sen panoksen, mikä kannaltani on ollut järkevää ja ajankäytöllisesti mahdollista. Oman kuulovammani kautta kuuloaasiat ovat ilmenneet minulle kuitenkin henkilökohtaisesti niin tärkinä (oman kuulovammani kautta olen kokenut kuuloaasiat...), että toimintaan on löytynyt yllättävän helpos-
tikin aikaa. Se on ilmeisesti sitten sitä kuuluisaa priorisointia.

Vapaaehtoistoiminta on paitsi loistava mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin, myös erinomainen tilaisuus kehittää itseään ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Rovaniemen Kuulon ja Kuuloliiton ansiosta olen saanut osallistua yhdistyksen ja liiton toimintaan sekä tapahtumien järjestämiseen, ja toimia kokemuskouluttajana sekä esteettömyysvastaavana Lapin alueella. Näiden tehtävien kautta olen saanut mahdollisuuden tutustua eri vammaisryhmien vapaaehtoi-
siin ja ammattilaisiin sekä heidän kauttaan saanut aivan uutta näkökulmaa siihen, miten erilaiset vammat ihmisten elämään

vaikuttavat ja miten arkielämän erilaisia haasteita tuodaan esille - ja ennen kaikkea - ratkaistaan yhdessä.

Ystäväpiirini on myös yhdistystoiminnan myötä laajentunut huikeasti ja heidän kauttaan olen oppinut ymmärtämään myös itseäni aivan uudella tasolla. Vuosien varrella tapahtuneet kohtaamiset ja ajatusten vaihto vertaisten kanssa – olivatpa he sitten kuulovammaisia tai eivät, on auttanut itseäni sopeutumaan omaan kuulovammaani sekä antanut minulle hyvin paljon itseluottamusta ja rohkeutta tuoda asiat esille sellaisena kuin ne itse koen.

Paljon se ottaa, mutta enemmän antaa – sanotaan. Tämä pätee hyvin myös vapaaehtoistoimintaan. Päivääkään en silti vaihtaisi pois. Antamalla jonkin verran omaa aikaa ja näkemällä vähän vaivaa, olen saanut paljon uutta sisältöä elämäni ja toivottavasti samalla myös rikastuttanut jonkun toisen elämää.

Tätä kirjoittaessani aurinko paistaa muutaman asteen pakkasessa kutsuen pääsiäispyhien viettoon ystävien ja sukulaisten kanssa. Uskolliset ystäväni pilkkireppu ja jääkaira odottavat jo eteisessä kysyvän oloisena – jokos lähdetään? "Sole poka mikhään, saatan mie vain lähtiä..."

Aurinkoista kevättä

JANNE PETTERI ALKKI
LIITTOHALLITUKSEN JÄSEN





Kuuloliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi Sanna Kaijanen

Kaijanen siirtyy toiminnanjohtajan tehtävään Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry:stä.

– Hain tehtävää, koska olen aidosti kiinnostunut kuulovammaisalasta ja sen tulevaisuudesta. Haluan kehittää ja vaikuttaa kuulovammaisalan ja Kuuloliiton toimintaan.

Kaijanen kertoo odottavansa innolla yhteistyön aloittamista vapaaehtoisten ja henkilöstön kanssa.

– Vapaaehtoiset ovat järjestötyön sydän ja toiminnan edellytys. Pyrkimykseni on saada Kuuloliiton toiminnasta entistä vaikuttavampaa suhteessa vapaaehtoiisiin, jäsenistöön ja sidosryhmiin.

Alussa Kaijasen mukaan on tärkeää tutustua liiton työntekijöihin ja koko toimintakenttään.

– Tavoitteenani on kehittää pitkäjänteisesti Kuuloliiton teemmää edunvalvontatyötä. Haluan myös panostaa monipuoliseen yhteistyöhön ja viestintään, jonka keskeinen tavoite on järjestökentän äänen vahvistaminen.

Kaijasen mukaan järjestöjen toimintaympäristöön kohdistuu Suomessa suuria muutoksia.

– Järjestöjen rahoitus ja avustusjärjestelmässä tapahtuvat muutokset sekä sote-uudistuksen eteneminen vaikuttavat olennaisesti järjestöjen toimintaedellytyksiin.

– Yhteiskunnan digitalisoituminen eli sähköisten palveluiden yleistyminen haastaa myös Kuuloliiton jäseniä ja on tärkeää varmistaa, että he ovat osallisia tässä kehityksessä.

Kaijanen on koulutukseltaan sosionomi (ylempi AMK). Hän on työskennellyt Valli ry:n Ikäteknologiakeskuksen kehittämispäällikkönä vuodesta 2015. Vuosina 2012–2015 hän työskenteli SOSTE ry:ssä (Suomen sosiaali- ja terveys ry) erityisasiantuntijana ja arviointipäällikkönä. Kaijasella on työkokemusta myös monista muista sote-alan järjestöistä.

Suorien lähetysten tekstitystä kehitettävä

Kuuloliitto pitää valtioneuvoston asetusluonnosmuutosta televisio ja -radiotoiminnasta osittain hyvänä. Kaupallisten kanavien osalta tekstitysvastavuus tulee nousemaan uuden ehdotetun lain mukaan 50 prosentista 75 prosenttiin. Velvoite koskettaa kaikkia tv-ohjelmia pois lukien suorat musiikki- ja urheiluohjelmat. Kuuloliitto ehdottaa, että ennen kuin tekstitys voidaan tuottaa täysin puheentunnistustekniikalla, suorissa lähetyksissä tekstitys toteutettaisiin siirtymäaikana kirjoitus-tulkkauksella.

Kuuloliiton ehdotuksena on myös, että suorien tv-ohjelmien tekstitettävien uusintojen viiveaika olisi kaksiportainen: tv-kanavien osalta 24 tuntia ja tilauspalveluohjelmien kohdalla 5-10 tuntia. Lisäksi tilauspalveluohjelmien tekstitysvastuuteen tulisi koskea sekä kaikkia tv:ssä lähetettyjä ohjelmia että vain tilauspalveluohjelma-alustalla lähetettyjä ohjelmia.

EU:n vammaiskortti Suomessa käyttöön toukokuussa

Korttia haetaan Kelasta, minkä jälkeen asiakas tilaa sen kortin toimittajalta. Kortin jakelujärjestelmää kehitetään parhaillaan.

Vammaiskortti on vapaaehtoinen ja maksullinen kortti, joka toimii vammaisten henkilöiden kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja muissa EU-maissa. Vammaiskorttia näyttämällä vammaisen henkilö voi osoittaa tuen tarpeensa esimerkiksi matkoilla, tapahtumissa ja käyttäessään erilaisia palveluita. Kaikille EU-maille yhtenäisen kortin avulla myös asiakaspalvelu helpottuu.

Vammaiskorttia voivat hakea henkilöt, joilla on kunnan tai Kelan myöntämä päätös, esimerkiksi tulkkauksen päätös, jonka perusteella voi saada kortin. Osa päätöksistä oikeuttaa A-merkintään, jolla asiakas voi osoittaa tarvitsevansa avustajaa tai tukihenkilöä.

Kun asiakas on toimittanut hakemuksen Kelaan, Kela tarkistaa, onko asiakkaalla virallinen päätös, jonka perusteella voi saada kortin. Jos asiakkaalla on tarvittava päätös, Kela antaa asiakkaalle oikeuden kortin tilaamiseen.

Vammaiskortin käyttöönottoa on valmisteltu Euroopan komission rahoittamassa Vammaiskortti-hankkeessa vuodesta 2016 lähtien. Kehittämisessä on ollut mukana laaja joukko vammaisjärjestöjä, palveluntarjoajia, sosiaali- ja terveysministeriö, Kela sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaiskortin käyttöönoton koordinoinnista vastaa Kehitysvammaisten Palvelusäätiö. Vuodesta 2018 lähtien kehittämistyötä tukee STEA.

www.kela.fi/vammaiskortti

Esteettömyyden edistäminen keskeinen osa Kuuloliiton toimintaa

Tänä vuonna vietämme esteettömyyden teemavuotta. Esteettömyys tuo ensimmäiseksi usein mieleen erilaiset liikkumiseen liittyvät esteet ja niiden poistamisen menettelyt ja välineet. Liikkumisen helpottamiseksi tehdyt ratkaisut näkyvät erilaisina liuskoina ja rampeina sekä hissi-järjestelyinä. Tämä on kaikki varsin näkyvää esteettömyyden vähentämistä. Liikkumisen esteettömyyden ymmärtäminen on sen visuaalisuuden vuoksi varsin helppoa.

Kaikki esteettömyys ei ole kuitenkaan yhtä näkyvää ja helposti ymmärrettävää. On paljon näkemisen ja kuulemisen esteettömyyteen liittyviä haasteita, joita emme heti havaitse. Heikentyneen näön tai kuulon kanssa painiskelevien ihmisten ongelmat eivät useinkaan näy päällepäin ja haitta-astetta ei heti voi tunnistaa. Siksi niiden esteettömyyden ymmärtäminenkin on kohtuullisen vaativaa.

Kuulovammaisten esteettömyys, mahdollisuus osallistua täysipainoisesti yhteiskunnan toimintaan ja toimia tasavertaisena yksilönä muiden kanssa on tärkeä tavoite Kuuloliitolle. Sen toteutumiseksi Kuuloliitto ottaa kantaa lakiehdotuksiin, tekee aloitteita ja hoitaa edunvalvontaa. Tämä on ollut aina Kuuloliiton perustoimintaa. Tänä vuonna Kuuloliitto toteuttaa erilaisia kuulemisen esteettömyyteen liittyviä tapahtumia sekä tuottaa materiaalia kuulemisen esteiden vähentämiseksi ja poistamiseksi.

Kuulemisen esteettömyyden edistäminen on jokaisen vastuulla. Kuulemista hankaloittavista asioista kärsii yhä isompi joukko ihmisiä, koska väki ikääntyy Suomessa ja kuulo heikentyy iän mukana. Toisaalta myös nuoremmalla ikäpolvella on havaittu melun aiheuttamaa kuulon alentumista. Sanoista alkavat konsonantit sekoittua keskenään, pienikin taustamelu saattaa tuottaa yhä enemmän kuulemisen vaikeuksia ja esimerkiksi kuulutuksista ei asemilla saa enää selvää. Nämä ovat kaikki oireita siitä, että kuulon kanssa on vaikeuksia selvittää normaalista arjesta. Apuvälineiden avulla asiaa voidaan onneksi auttaa merkittävästi ja

esteettömyys tulee lähemmäksi. Normaaliksi kuulemista ei kuitenkaan saada apuvälineillä koskaan, joten aina jää jonkinlainen esteellisyyssaste.

Kuulemisen esteettömyyden edistämiseksi voidaan tehdä vielä paljon asioita. Yksi keskeisiä on ylimääräisen melun vaimentaminen julkisilla paikoilla ja esimerkiksi ravintoloissa ja kahviloissa. Hälyänet ovat voimakkaita ja keskustelu on normaalikuuloisillekin monesti vaikeaa. Taannoin jonnekin päin Suomea perustettiin uusi koulu, joka tehtiin hirrestä. Hälyääniä esiintyminen ja kaikuminen olivat todella vähäisiä ja opiskeluympäristönä koulusta tuli erinomainen. Vaikka tässä tapauksessa haluttiin hengittävä rakennusmateriaali, tuli sen sivutuotteena erinomainen ääniympäristö, joka varmasti on myös oppilaiden mieleen.

Televisio-ohjelmien tekstitys on tehty jo vuosikymmeniä. Vieläkään kaikkea ohjelmatuotantoa ei voi seurata tekstitettyinä kaikilta kanavilta. Myöskään suorien ohjelmien tekstitys ei vielä ole sillä tasolla, kun sen pitäisi olla. Tekniikka menee tällä saralla kuitenkin kovaa vauhtia eteenpäin, ja olemme aika lähellä sitä ratkaisua, jossa ääntä ja kuvaa yhdistämällä saadaan suoraan tekstiä kuvaruudulle.

Kuuloliitto on aktiivisesti mukana Esteettömyysvuoden tapahtumissa ja niistä voitte lukea lisää Kuuloviestistä.

JOUNI AALTO





Esteettömyys on osa ihmisoikeuksia ja demokratiaa

Presidentti Tarja Halonen toimii Kuuloliiton esteettömyyden teemavuoden suojelijana

Kuuloliitto pyrkii teemavuoden aikana tuomaan entistä näkyvämmiin esille esteettömyyskysymyksiä ja erityisesti arjen tiedonsaantiin liittyviä haasteita. Presidentti **Tarja Halonen** on lupautunut teemavuoden suojelijaksi.

– Ihminen kehittyy yhteydessä kanssaihmiisiinsä. Kuulon hoidossa ja huollossa samoin kuin korvaavien apuvälineiden ja tulkkien käytön saamisessa on edelleen hankaluuksia. Näiden hankaluuksien poisto on ihmisoikeuksien ja tasa-arvon toteuttamista arjessa. Joskus kyse on kuitenkin myös omista ja ympäristön asenteista. Esteettömyys on osa ihmisoikeuksia ja demokratiaa.

– Kuulolaite jää lipaston laatikkoon paljon helpommin kuin silmälasit. Saatuaani lievän kuulovamman vasempaan korvaani, olen omalta osaltani pyrkinyt varsin avoimesti käyttämään kuulolaitetta tarvittaessa kokouksissa, presidentti Halonen kertoo.

Halonen on ollut perustamassa Kulttuurikaikille -verkostoa, jonka tarkoituksena oli koota eri kulttuurien tuottajien kokemuksia yhteen kulttuuripalvelujen saavutettavuuden parantamiseksi erilaisille yleisöille.

– Kyse voi olla esimerkiksi kuulemisen, näkemisen tai liikkumisen esteiden poistamisesta tai vaikkapa puuttuvan kielitaidon huomioimisesta. Kulttuuri on osa hyvää elämää ja se kuuluu kaikille.

– Verkosto pyrkii myös monipuolistamaan kulttuuritarjontaa tukemalla erilaisten ryhmien omaa kulttuurituotantoa. Maailma on todella iloisin kirjava ja olisi sääli jättää se kokematta, Halonen sanoo.

Presidentti Halonen on pohtinut esteettömyyden ja kestävä kehityksen yhteyttä toisiinsa.

– Maapallomme on yhteinen. Siitä huolta pitäminen ja sen lahjoista nauttiminen kuuluu kaikille. Ihmisten tasa-arvo on oleellinen osa kestävä kehitystä, mutta myös sen onnistumisen edellytys, hän toteaa.

Kuuloliiton teemavuosi 2018 kulkee eteenpäin sloganilla *Esteettömyyttä yhdessä*. Eri puolilla maata järjestetään koulutuksia ja semi-



naareja, tuotetaan materiaalia saavutettavasta tiedonsaannista ja kuuntelu ympäristöjen merkityksestä sekä tiedotetaan esteettömyyden eri osa-alueista tilojen suunnittelijoille, palvelujen tuottajille ja viranomaisille. Esteettömyystyötä tehdään yhdessä eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Tärkeässä roolissa on kuuloyhdistysten vapaaehtoisten tekemä esteettömyystyö.

Hallituksen päätöksiä

Tammikuun kokouksessa hallitus päätti laittaa toiminnanjohtajan tehtävän julkiseen hakuun. Hallitus hyväksyi jäsenjärjestöavustusten myöntämisperiaatteet. Vahvistettiin liiton jäsenten määräksi vuoden 2017 lopussa 16 044.

Kokouksessa hallitus valitsi edustajat Naimi Päiviön rahaston johtokuntaan sekä Artturi Vuorimaan ja Yrjö Meurmanin rahaston hoitokuntiin. Koko hallitus toimii Urpo Siiralan rahaston hoitokuntana. Lahja ja Esa Raiskilan rahaston hoitokuntaan kuuluu puheenjohtaja, Tampereen kuuloyhdistyksen puheenjohtaja sekä toiminnanjohtaja.

Kuuloliiton ehdokkaiksi Kiinteistö Oy Valkea talon hallitukseen valittiin **Antero Penttinen** ja liiton toiminnanjohtaja sekä yhtiökokousedustajaksi **Raimo Härkönen** ja hänen varajäsenekseen **Heimo Haapanen** liittokokouskaudelle 2018–2020.

Hallitus asetti toimikaudeksi 2018–2020 kansainvälisen työryhmän ja sääntötyöryhmän, jonka tehtävänä on tarkistaa liiton säännöt, johtosääntö ja tarvittaessa yhdistysten mallisäännöt. Kuuloviestin toimitusneuvoston puheenjohtajaksi valittiin **Meria Mäkinen**, muut jäsenet valitaan vasta kevätkuultuuston kokouksen jälkeen.

Heikki Niemi valittiin Kuuloliiton ehdokkaaksi IFHOH:n rahastonhoitajan tehtävään ja **Aulis Veteläinen** ehdokkaaksi EFHOH:n hallitukseen. Lisäksi hallitus valitsi edustajat EFHOH:n ja IFHOH:n vuosikokouksiin sekä Euro-CIU:n ja VDNR:n vuosikokouksiin.

Hallitus perusti myös työryhmän suunnittelemaan Kuuloliiton vapaaehtoistoiminnan palkinnon luovutusperiaatteita.

Maaliskuun kokouksessa hallitus valitsi **Sanna Kaijasen** (sosionomi ylempi AMK) Kuuloliiton toiminnanjohtajaksi ja hänen varahenkilökseen aluetoiminnan päällikkö **Anne Wicht-Kvarnströmin**.

Hallitus hyväksyi tilinpäätöksen esitettäväksi liittovaltuustolle sekä vuoden 2017 alijäämän -52 270 euroa kirjattavaksi yli-/alijäämättilille. Lisäksi hallitus hyväksyi vuoden 2018 täsmennyksen toimintasuunnitelman ja talousarvion.

Hallitus päätti esittää liittovaltuustolle jäsenmaksujen vuodelle 2019 pysyvän vuoden 2018 mukaisina. Vuonna 2018 luottamushenkilöille maksettujen palkkioiden ehdotetaan säilyvän entisellä tasolla.

Ehdokkaiksi KHL Kuulokeskuksen hallitukseen hallitus valitsi Heimo Haapasen, **Hannele Löytyn** ja liiton toiminnanjohtajan sekä yhtiökokousedustajaksi **Jouni Aallon** ja varaedustajaksi Raimo Härkösen kaudelle 2018–2020.

Kuulo-Auris Oy:n hallitukseen valittiin ehdokkaiksi **Elina Ryt-sölä**, Antero Penttinen, Jouni Aalto, Aulis Veteläinen ja liiton toiminnanjohtaja sekä yhtiökokousedustajaksi **Janne Alkki** ja varaedustajaksi **Aimo Lohilahti** kaudelle 2018–2020.

VaTa Järjestöpalvelu Oy:n hallitukseen valittiin Kuuloliiton ehdokkaiksi Heimo Haapanen ja Janne Alkki sekä yhtiökokousedustajaksi Aulis Veteläinen ja varaedustajaksi Hannele Löytty liittokokouskaudelle 2018–2020.

Hallitus valitsi vuosiksi 2018–2020 **Kalle Tervaskarin** Kuuloliiton edustajaksi Kuuroutuneiden pohjoismaiseen neuvostoon (VDNR) ja hänen varahenkilökseen **Liisa Sammalpenkerein**.

Liisa Sammalpengeri ja **Maria Kananen** valittiin Kuuloliiton edustajiksi EFHOH:n kuuroutuneiden työryhmään.

Ajankohtaista tulkkauspalveluista

Anna palautetta Kelan tulkkauspalveluista

Kuuloliitto kerää palautetta Kelan järjestämän vammaisten tulkkauspalvelun toimivuudesta. Palautteesi on Kuuloliitolle tärkeää, jotta saamme paremman käsityksen tulkkauspalveluihin liittyvistä ajankohtaista haasteista. Palauteyhteenvedoa hyödynnetään Kuuloliiton yleisessä edunvalvonta- ja vaikuttamistyössä. Kaikki saatu palaute käsitellään luottamuksellisesti ja raportoidaan niin, ettei yksittäistä palautteenantajaa voida tunnistaa.

Kysely löytyy Kuuloliiton verkkosivuilta kuuloliitto.fi/ajankohtaista

Usein kysyttyjä kysymyksiä koottu Kelan verkkosivuille

Vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelun uusi palvelumalli on tuonut mukanaan uudistuksia ja asiakkailta on ollut alkuvuodesta paljon kysyttävää. Nyt Kelan verkkosivuille on koottu asiakkaiden tueksi usein kysyttyjä kysymyksiä ja vastauksia.

Asiakkaat ovat muun muassa kysyneet, miksi tulkin nimi kerrotaan myöhemmin kuin ennen ja miksi tulkkauksen tarpeesta pitää kertoa mahdollisimman tarkasti.

– Tulkin nimi kerrotaan tilausta edeltävänä päivänä klo 16. Päädyimme tähän, koska tulkki voi eri syistä vaihtua ja osa asiakkaista on toivonut, ettei viestejä tulisi niin paljon. Jos asiakas haluaa tietää tulkin nimen aiemmin, hän voi missä vaiheessa tahansa pyytää sitä, sanoo etuuspäällikkö **Niina Järviö**.

Lisää usein kysyttyjä kysymyksiä ja vastauksia löytyy Kelan verkkosivuilta.

kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelu-usein-kysyttya



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

Tupakoinnin väheneminen vaarassa pysähtyä

Suomessa tupakoidaan nyt ennätyslisen vähän. Jos hyvän terveyttä tukevan kehityksen halutaan jatkuvan, on tupakoinnin lopettamisen tuki saatava kuntoon ja nuorten nuuskaaminen vähentymään, sanovat Savuton Suomi 2030 -verkoston asiantuntijat. Verkosto juhlii tänä vuonna 10-vuotista yhteistyötään.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan työikäisistä, 20–64-vuotiaista tupakoi viime vuonna päivittäin 13 prosenttia; miehistä 14,6, naisista 11,9 prosenttia. Vuosituhannen alussa, vuonna 2000, suomalaismiehistä tupakoi 27 ja naisista 23 prosenttia.

– Nämä ovat huikeita lukuja kaikilla mittareilla katsottuna. 1940-luvulla miehistä tupakoi peräti 76 prosenttia. Matka nykytilaan on ollut pitkä, mutta lainsäädäntö ja käytännön työ ovat tuottaneet tulosta, sanoo Savuton Suomi 2030 -verkoston puheenjohtaja, professori **Kari Reijula**.

Reijula vertaa Suomen tilannetta Ruotsiin, jossa tupakointi on erittäin vähäistä, mutta nuuskaa käyttää noin joka viides väestöstä. Meillä savukkeet eivät ole korvautuneet samalla tavoin muilla nikotiinituotteilla.

Reijula ja Hengitysliiton terveystieteiden asiantuntija **Maija Kolstela** kuitenkin huomauttavat, että ellei esimerkiksi nuorten lisääntyneeseen nuuskaamiseen puututa nopeasti, hyvä terveyttä tukeva kehitys pysähtyy Suomessa.

– Ongelmana on myös tupakoinnin lopettamisen tuen saatavuuden epätasainen jakautuminen eri puolilla maata. Tupakointi ei ole tähänkään asti vähentynyt itsestään, vaan sen eteen on tehty määrätietoista työtä ja tätä työtä on jatkettava edelleen, Kolstela sanoo.

Lähde: Savuton Suomi 2030, savutonsuomi.fi



Sairaudet vähentävät äänestämistä, mutta vammaisuus aktivoi poliittiseen toimintaan

Aiemmin on luultu, että vammaisuus tai terveysongelmat passivoivat ihmisiä, mikä pitääkin paikkansa äänestämisen kohdalla. Vammaisiin kohdistuva diskriminaatio kuitenkin johtaa keskimääräistä aktiivisempaan muuhun osallistumiseen, kuten mielenosoituksiin tai poliittikkoihin kohdistuviin yhteydenottoihin.

Helsingin yliopiston professori **Mikko Mattilan** tutkimusryhmä selvitti laajalla 32 maata koskevalla eurooppalaisella aineistolla, miten vammaisuus ja vammaisiin kohdistettu diskriminaatio vaikuttaa osallistumiseen. Terveiden ja vammaisuuden vaikutusta poliittiseen osallistumiseen ei ole aiemmin tutkittu näin kattavasti. Suomi oli mukana tutkimuksessa yhtenä kohtemaana.

– Poliittisesta osallistumisesta pitäisi tehdä mahdollisimman helppoa ja vaivatonta vammaisille tai sairauksista kärsiville. Huomiota tulisi kiinnittää enemmän myös siihen, että terveysongelmia kokevien ääni tulisi nykyistä tasapuolisemmin huomioon otetuksi poliittisessa päätöksenteossa, Mattila muistuttaa.

Helsingin yliopiston tutkimuksen mukaan kroonisilla sairauksilla on yllättävän moninaisia yhteyksiä äänestämiseen ja poliittiseen osallistumiseen. Jotkut niistä ovat ilmeisiä, kuten se että mielenterveysongelmat ja dementia vähentävät voimakkaasti äänestämisen aktiivisuutta. Toisenlaiset terveysongelmat taas aktivoivat vaikuttamaan yhteiskunnallisissa asioissa ja politiikassa. – Rohkaisevaa on se, että monet suhteellisen vakavatkin sairaudet vähentävät äänestystodennäköisyyttä vain vähän tai eivät lainkaan. Jotkut krooniset terveysongelmat voivat jopa kasvattaa aktiivisuutta joissain osallistumismuodoissa, kuten kansalaisaloitteiden allekirjoittamisessa, kertoo Mattila.

Terveiden ja poliittisen osallistumisen suhde on Mattilan mukaan tärkeä. Jos heikon terveyden omaavat ihmiset osallistuvat vähemmän, vaarana on, ettei heidän äänensä kuulu yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Tämä taas tarkoittaisi, että heidän asemansa heikkenee yhteiskunnassa.

Lähde: Helsingin yliopisto

HOITAMATON KUULOVAMMA LISÄÄ DEMENTIARISKIÄ

Ranskalainen tutkimus osoittaa myös, että kuulokojeiden käyttö vähentää merkittävästi riskiä sairastua dementiaan.

Laajassa ranskalaisessa tutkimuksessa seurattiin lähes 3 800 ihmistä 25 vuoden ajan. Tutkimuksen mukaan ikäihmisillä, joilla on kuulonalenema ja jotka eivät käytä kuulokojeita, on paljon suurempi dementiaan sairastumiseen ja toimintakyvyn alenemiseen liittyvä riski kuin kuulokojeita käyttävillä. Riski sairastua dementiaan kasvaa 21 prosenttia, kun kojeita ei käytetä.

Tutkimuksen mukaan kuulokojeiden käyttämättömyys tuo erilaisia riskejä ikäihmisten päivittäiseen

elämään. Onnettomuuksien ja vaaratilanteiden riski kasvaa 28 prosenttia päivittäisissä toiminnoissa kuten esimerkiksi peseytymisessä ja pukemisessa sekä 13 prosenttia instrumentaalisissa toiminnoissa kuten esimerkiksi puhelimen käytössä ja lääkkeiden ja rahan hallinnassa.

Tutkimuksessa todettiin, että masennusoireita esiintyy huomattavasti yleisemmin huonokuuloisilla miehillä, jotka eivät käytä kuulokojeita. Naisilla ei sen sijaan tutkimuksessa havaittu lisääntynyttä riskiä masennukseen.

Lähde: www.hear-it.org

Mukaan yhdistykseen

TEKSTI JA KUVAT: ERKKI AHONEN



Ylh. vas. Esko Laurila, Seija Hyttinen, Veijo ja Raili Häyhä, edessä vas. Heli Virtanen, Eeva Kykkänen ja Aune Laurila

Jäsenyys tuo tukea ja tietoa

Imatran Kuulon hallituksen jäseniä saapuu Vuoksen rannalla sijaitsevaan Asevelitaloon. Taloon, jota kutsutaan myös värinsä vuoksi Siniseksi taloksi ja taloon, jonka Imatran seudun miehet ja naiset rakensivat talkoovoimin vuonna 1943.

Eeva Kykkänen asettuu pöydän päähän. Hänellä on alkanut 11. vuosi puheenjohtajana. Vierelle istuu sihteeri **Seija Hyttinen**. Iloinen puheensorina täyttää huoneen, kun **Raili** ja **Veijo Häyhä**, **Aune** ja **Esko Laurila** ja **Heli Virtanen** etsivät tuoleja.

Imatran lisäksi toimivat kuulokerhot Parikkalassa, Simpeleellä ja Ruokolahdella. **Riitta Sorsa** vetää itseohjautuvaa viitotun puheen kerhoa.

– Kerho kokoontuu pari kertaa kuukaudessa. Viime kerralla meitä oli 16, Eeva kertoo.

Puheenjohtaja Kykkänen on tyytyväinen, että Etelä-Karjalan kuuloasemalla annetaan yhdistyksestä yhteystiedot ja sitä kautta saadaan jäseniä. Raili Häyhä odottaa, että yhdistykseen tulisi työikäisiä jäseniä. Heli Virtanen empi pitkään.

– Kuulin tästä yhdistyksestä jo 1970-luvulla ja minulta kysyttiin jo silloin kiinnostaako yhdistys – kyllä yhdistys kiinnosti, mutta vasta vuonna 2017 tulin toimintaan, hän kertoo.

KUULOVAMMAN PIILOTTAMINEN puhuttaa toimijoita. Heli Virtanen kertoo asennevammoista.

– Olen pitänyt luentoja vertaistuesta ja siellä eräs kuulija sanoi huomautessaan lyhyet hiukseni: Kyllä sinä olet rohkea, kun uskallat pitää kuulokojetta noin näkyvästi esillä!

– Minusta pahin moka on peitellä kuulovammaa. Kun sattumoisin kysyy väärässä kohtaa mitä, siitä tulee se stereotypia, että kuulovammainen on ikään kuin tyhmä.

– Meillä on mahdollisuus tekniikalla korjata tätä kuulemistamme. Vamma voi olla mikä tahansa, oli se sitten proteesi tai muu apuväline, se ei tee meistä yhtään huonompia vaikka me emme kuule, Heli painottaa.

– Oli kyse nuoremasta tai vanhemmasta henkilöstä, näen samaa ongelmatiikkaa: ei haluta myöntää elämän mukana tuomaa kroppassa tapahtuvia muutoksia. Hitaasti etenevää kuulovammaa kun ei välttämättä itse edes huomaa. Helposti aliarvioidaan itseä ja hiljalleen lähdetään eristäytymään yhteiskunnasta, Heli kertoo.

– Minun ystäväporukassa ovat nimenomaan vaimot tuskastuneita, kun miehet eivät hanki kuulokojetta, Seija Hyttinen sanoo.

– Joskus kojetta halutaan suojata, ettei tule vahinkoa kalliille laitteelle ja siksi se ei ole korvassa, Raili lisää.

Yhdistys satsaa virkistystoimintaan ja monia Euroopan matkoja on tehty. 10. huhtikuuta alkoi matka Englantiin tv-brittisarjan Emmerdalen idyllisiin maisemiin.

– Toiminnan tulee olla edullista ja houkut-

televaa. Virkistystoiminta kerää eniten väkeä ja matkojen ansioista yhdistykseen on saatu uusia jäseniä. Toisin esille myös kuulolähipalvelun, Eeva sanoo.

Heli kertoo, että hän on lukenut Maaseudun tulevaisuudesta, että vapaaehtoiset haluavat selkeästi ohjattua toimintaa. Jos ei ole selkeästi osoitettua tavoitetta mitä tehdään, tulee kaaos. Hommaa pitää delegoida, kukaan ei tee yksin vaan yhdessä. Vastuuta tulee jakaa.

– Uusi jäsen on otettava haltuun ja häntä ei saa jättää yksin. Häntä tulee jututtaa, että ihminen tuntee itsensä tervetulleeksi. Tällöin hän rohkaistuu tulemaan mukaan, Heli sanoo.

– Yhdistykseen tulon on oltava helppoa, Raili lisää.

Uusille kuulokojeenkäyttäjille on järjestetty perehdytystä. Tilaisuus keräsi paikalle 40.

YHDISTYSVÄKI HARMITTELEE, että yli 27 000 asukkaan Imatralta ei heru sentin latia avustusta, mutta samalla he iloitsevat maksuttomasta kokoontumispaikasta Sinisestä talosta. Pieni ele –keräyskin on tuottanut hyvin.

– Aika painavat olivat lippaat. Saamme neljästä paikkaa tuottoa, Raili sanoo.

Yhteistoimintaa on viritetty eri toimijoiden kanssa.

– Kuurojen kanssa on kesällä yhteiset saunailat. Näkövammaisten kanssa on järjestetty kuulon ja näön päiviä. Etelä-Saimaan Kuulon kanssa on aina yhteinen kirkkopyhä keväällä ja pikkujoulut järjestetään vuorotellen, Eeva kertoo.

KUULOLIITON ESTEETTÖMYYDEN teemavuosi on otettu hyvillä mielin vastaan. Qlu Oy asensi vast'ikään Imatran teatteriin induktiosilmukan kuten myös kulttuuritalo Virran Kareliasaliin. Yhdistys hankki silmukkalaukun. Eeva toimii Imatran vammaisneuvoston jäsenenä.

– Vein juuri eteenpäin induktiosilmukkaa, kun uusia kouluja rakennetaan ja korjataan. Silmukoita pitää saada muuhunkin kuin yhteen tilaan.

Kuuloliiton valtuutettuna aloittanut Seija Hyttinen meni työterveystarkastukseen 1970-luvulla ja hänen kuulonsa todettiin alentuneen. Syytä siihen ei ole löytynyt. Koke on ollut käytössä vuodesta 2000.

– Tein sihteerin töitä avoterveyspuolella kuulokkeet korvissa. En tahtonut saada selvää kaikesta, kuten latinan kielestä. Olisiko se kuulon huononeminen kuitenkin työperäistä, hän miettii.

Yrittäjänä toimiva Heli Virtanen toimii yhdistyksen rahastonhoitajana. Hänellä on Imatralla tilitoimisto, fysioterapia ja hieronta-hoitola.

– Olen ollut lapsuudesta saakka huonokuuloinen, kuulovammani on etenevä ja johtaa kuuroutumiseen. Olen pienen ikäni ollut aktiivinen toimija. 1 ½ vuotta sitten tein päätöksen, että satsaan kuuloyhdistykseen. Saan samalla vertaistukea ja tapaan ihmisiä.

Mielisairaanhoidtajana toiminut Eeva Kykkänen sairasti lapsena tuhkarokon ja toteaa sen ehkä olevan syynä huonokuuloisuuteen. Työpaikalla oli ikäkausitarkastus ja hänet patistettiin kuulontutkimuksiin.

– En yhtään ajatellut, että kuuloni olisi huonontunut ja että kuulokojeen saan. Töissä joskus tuijotin potilaan huuliota, jotkut potilaat tästä mainitsivatkin. Koke on ollut 18 vuotta.

Aune Laurila kertoo, että hänen kuulo on ollut lapsesta saakka huono. Kuulokoke on ollut käytössä vuosituhaten vaiheesta lähtien.

– Työskentelin sairaalassa ja kotihoidossa. En kuullut töissä enää kännykän ääntä.

Veijo Häyhällä todettiin työperäinen kuulovamma. Hän työskenteli terästehtaalla. Koke on ollut käytössä pian 30 vuotta.

– 1970-luvulla tuli joitain pumpuleita laitettua korviin, mutta aina niitä ei rasvasormilla viitsinyt laittaa. Vasta 80-luvulla ilmaantui kylttejä kuulonsuojauksesta.

Yhdistys on aloittamassa hallituksen kokouksen, mutta sitä ennen Heli vielä pyytää:

– Älä jää huonon kuulosi kanssa yksin, tule mukaan toimintaan! Yhdistys on tietoa välittävä ja toiminnassa on positiivinen vire!

Imatran vinkkejä yhdistystoimintaan

- Kaikki ovat samanarvoisia
- Yhdistykseen on helppo tulla
- Toiminnan tulee olla edullista
- Huomioidaan jäsenten esittämät ideat
- Perehdytetään uudet jäsenet toimintaan
- Toiminta on houkuttelevaa ja virikkeellistä
- Palkitaan, kun on sen aika
- Yhdistys näkyy paikkakunnalla eri tapahtumissa

IMATRAN KUULO RY

- Kaakkois-Suomen kuulopiirin yhdistys
- Perustettu 1977
- Jäseniä 350
- Toimialue Imatra, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti ja Lappeenrannan pohjoisosa
- Puheenjohtaja Eeva Kykkänen
- Kokoontumiset Asevelitalo (Sininen talo), Koskikatu 2 kuukauden 2. tiistai klo 16

Ritva – Lapin voimamainen

Sormia palelee Ivalon Akujärvellä, jossa päivä on alkanut vilkkaasti. Kansainvälinen filmiryhmä kuvaa saksalaista tv-rikosdraamasarjaa Hirvelän konehallilla ja pellolla. **Ritva Hirvelä** kurvaa autollaan kotinsa pihalle. 8-vuotias Jeppe-koira tulee ovelle vastaan. Kodikkaassa pirtissä on lämmintä. 15-vuotias Tuuliviirikissa loikoilee sohvalla, toinen kissa 8-vuotias Elvis on arkajalka ja se lymyää jossain. Aviomies **Veikko** istuu tietokoneella.

Ritva istahtaa pöydän ääreen ja näyttää keittiön kalusteita, joita hän on entisöinyt ja maalannut.

Hänessä asuu luova taiteilija. Käsityöt ja öljyvärimaalaus ovat inspiroineet häntä nuoresta saakka. Saunakin on maalattu Tove Janssonin Muumilaakson tarinoiden mukaan.

– Olen yöeläjä. Yöllä kirjoitan, jos on kirjoittamista. Nuorempaanakin tuli luovuuden puus-

kia yöllä ja maalasini öljyväreillä tauluja. Viime yönä menin maate kello kahden jälkeen. Aamulla sitten nukun pitkään, kun nyt vanhempana ei ole sillä lailla tekemistä tai kiirettä, jos ei ole allakassa johonkin kokoukseen meno.

Ritva on saanut pohjoisesta väkevät eväät elämäänsä. Hän on vahva päättävä ja kotiseudun puolustaja.

Luottamustoimia on useita: Inarin kunnan sosiaali- ja terveyslautakunnan varajäsen, Lapin sairaanhoitopiirin valtuuston varajäsen, Lapin kuulopiirin neuvottelukunnan ja liittovaltuuston jäsen, Inarin-Utsjoen kuuloyhdistyksen puheenjohtaja.

– Olen vuosien aikana vähentänyt tehtäviä, vaikkakin niitä vielä on. Ylimääräiset seurakuntavaalit pidettiin juuri maaliskuussa. Inarin seurakunta otti kainaloonsa Utsjoen, joka oli talousvaikeuksissa. Perustimme vuoden



Ritva esittelee maalauksiaan saunassa.



Sauna on maalattu muumi-teemalla.

alusta Pohjois-Lapin seurakuntayhtymän. Olin vaaleissa ehdolla kirkkoneuvostoon ja –valtuustoon ja tulin nelivuotiskaudelle valituksi.

– Olen aina ollut kiinnostunut ihmisistä ja kaikista asioista, mitä kukanenkin touhuu. Työnarkomaani olen ollut koko ikäni.

SISUKKUUTTA ON TARVITTU vuosikymmenten aikana. Ritva pakkasi miehensä Veikon ja lastensa kanssa kimpsut ja kampsut ja muuttivat Ruotsiin vuonna 1968.

– Täällä Ivalossa ei ollut silloin mitään, ei mitään! Minulla oli työpaikka, mutta Veikolla ei. Kuljin kesät talvet pyörällä täältä Akujärveltä töihin ravintola Haarikkaan, 20 kilometriä päivässä. Muuta kulkuneuvoa ei ollut. Mieleeni on jäänyt kova pakkaneen, etten päässyt polkupyörällä eteenpäin, kun se oli jumissa. Viskasin pyörän kinokseen ja odotin, että jospa joku auto tulee. Käsiä ja reisiä paleli, olin ihan jäässä vaikka oli paljon vaatetta päällä. Juoksin loppumatkan Ivaloon, kun autoa ei tullut, siihen aikaan autoja oli ihmisillä vähän. Töihin mentiin! Oli se kovaa aikaa, Ritva muistelee.

– Veikko meni Ruotsiin edeltä käsin, kun hänellä oli velipoikia ja vanhemmat siellä. Hän tuli hakemaan pikkubussilla minut ja lapset. Autoon mahtuivat vähäiset tavaramme. **Alpo** meni silloin ensimmäiselle luokalle. **Arja** oli pari vuotta nuorempi. Kieltä en osannut.

– Muutimme Etelä-Ruotsiin Finspångiin. Kävelin katua pitkin kantamusteni ja lasten kanssa kauniina syysaamuna kolmekerrokseen, monirappuiseen taloon, jossa Veikon vanhemmat ja velipojat asuivat. Kadulla kaikui kummasti. En ollut aiemmin asfalttia pitkin kävellyt. Mieleeni on jäänyt, että onpa se ihan kuulosta!

Ritva hoiteli kotia. Hän ei mennyt heti töihin, koska tunsu itsensä araksi ilman kielitaitoa. Naapurin rouva hommasi hänelle iltasiivoojan paikan tehtaalta. Ritva ei siitä työstä niin välittänyt, mutta monenlaista muuta oli tiedossa. Hän innostui avon-kosmetiikkatuotteista ja alkoi myydä niitä talosta taloon. Ne kävivät hyvin kaupaksi. Kun tilauslistat täyttyivät, myyjä sai palkintoja.

– Sitten panivat minut kielikurssille ja esittivät töihin Norrköpingiin L.M. Ericssonille, jossa valmistettiin puhelimia. Olin tinuri ja tehtävänani oli tinata komponentteja puhelimien laattoihin. Melkein kuusi vuotta vierähti siinä työssä. Finspångissa avautui nelivuorotyö valimon alumiinisulattomoon ja pääsin siihen. Työskentelin miesvaltakunnassa trukkeja ajaen monta vuotta.

Ritva epäilee, että näiltä työvuosilta hän sai seurakseen tinnituksen: töissä pauketta riitti ja kuulosuojaimista puhuttiin, mutta niitä ei ollut esillä. Terävät äänet viilsivät korviin. Ujellus korvissa on jatkunut yli 20 vuotta.



Saunan ovi on täynnä tarinaa.

VALIMOTYÖ EI riittänyt Ritvalle. Hän kävi aina välillä tuuraamassa siivouksessa ja muisti, että onhan hänellä takataskussa tarjoilijan ammatti.

– Meitä oli 12 tyttöä tarjoilijaryhmässä ja kun komento tuli, menin tarjoilemaan. Saatoin käydä tarjoilemassa ennen alumiinisulattamon yövuoroa. Tarjoilin Finspångin linnassa, jossa kaikki diplomaatit passattiin viimeisen päälle. Oi, oli se kuule mielenkiintoista hommaa: pitkät pöydät ja siellä piti tapahtua just eikä melkein.

– Olin melkein koko ajan töissä. En viihtynyt, jos ei ollut tekemistä.

Tämäkään ei riittänyt Ritvalle. Hän sai kimmokkeen, että hän voisi toimia tehdä permanentteja ja kampauksia naisille. Niin hänesä tuli kotiparturi.

LAPSET KASVOIVAT. Alpo ja Arja muuttivat omilleen ja jäimme kaksistaan. Veikko keksi, että nyt hän voisi lähteä rakentamaan taloa Ivaloon. Niinpä he palasivat kotikunnaille vuonna 1983, josta kumpikin on kotoisin.

Muutto oli vaikea. Ruotsissa oli kasvatettu lapset, siellä oli ystäväpiiri ja kaikki.

– Olin vähän yli parikymppinen, kun menimme Ruotsiin. Täällä Ivalossa en tuntenut enää ketään. Minulle sanottiin, että menepä tarjoilukurssille – joopa joo, ajattelin. Kävin sitä viikon, kunnes ravintola Kultahipun isäntä Jukka pyysi töihin. Olin siinä työssä kymmenettä vuotta.

Nykyisessä kotitalossa asui Veikon vanha täti ilman mukavuuksia. Pihassa oli aikansa eläneitä ulkorakennuksia, jotka sitten hävitettiin.

– Veikko alkoi rakentamaan tätä taloa ja saatiin saniteettipuoli kuntoon. On tässä työ tehty, samoin pihan kanssa. Kuljin edelleen töissä ja Veikko aloitti lehmien pidon ja rakentaa navettaa.

Ritva alkoi totutella navettahommiin. Ensin hän ihmetteli, miten maitoa saa utareista lypsokannuun.

Lehmiä lisääntyi. Ritva lopetti työt ja siirtyi maitotuotannon pariin.

– Meillä oli kaksi tilaa. Parhaimmillaan oli 37 lypsävää lehmää ja Tahkotörmässä oli lisäksi 18 lypsävää ja pienkarjaa. Vasikat siihen päälle ja siitossonni, joka oli nimeltään Marttilan orpo. Se oli valtavan iso, viisas ja kiltti eläin.

– Vuonna 2002 lopetimme. Minä kerta kaikkiaan sairastuin, sydän loppui. Olin ollut vapaapäivillä vaikkun niitä pitänytään, kun olin Veikon apuna tai navetassa. Minulle tuli kummallinen olo. Katsoin peilistä: jaaha – nyt on Ritva loppuun palanut. Hiki valui. Soitin työnantajalle ja lähdin itse ajamaan autolla Ivalon terveyskeskukseen. Pysäytin auton ja avasin ikkunan, henki loppui. Jatkoin matkaa. Minut laitettiin sydänfilmiin. Siitä alkoi lääkitys.

– Siihen loppuivat navettareissut! En jaksanut, henki ei kulkenut. Minä luovutin. Olen aina ollut työhullu, itseäni säästelemättä teh-

nyt aina töitä. Ja olen ollut kauhian tarkka! Lapsena palattuani koulusta huomasin kotona penkin vinossa ja tulin siitä vihaiseksi. Äiti sanoi aina: Mikä sinua lapsiriepu vaivaa, lopeta! – Pedanttisuus. Siitä olen yrittänyt varoittaa läheisiäni, että ei saa tulla minun malliseksi. Muistakaa levähtää ja ottakaa rennosti. Latautua pitää välillä, Ritva kertoo tarkasti.

RITVALLA ON TINNITUS yötä päivää. Joskus aamulla korvien vinkuminen saattaa olla hetken poissa ja hän havahtuukin, onko kuuroutunut. Hän on sopeutunut tinnitukseen hyvin ja oppinut tunnistamaan muitakin kehossa tapahtuvia muutoksia eikä välitä niistä kovin, jos ne eivät haittaa jokapäiväistä elämää.

– Nytkin sihinä kuuluu aika voimakkaasti, hän kuvailee.

– Kuuloni on tutkittu ja siinä ei ole vikaa. Jos kuulisin huonosti, hommaisin kuulokojeen. Iltapäivän tullessa tinnitus voimistuu. Se voi liittyä myös vireystilaan tai väsymykseen. Minua helpottaa, kun saan keskustella siitä. Olen tottunut tinnitukseen, mihin sen äänen laittaa? Se ei lähde! Ihmiset eivät oikein kerro näistä probleemista ja haluavat salata vammansa. Sanopa se konsti miten saa ihmiset avautumaan? Ritva kysyy.

– Olen miettinyt sanaa ikäkuulo, kun siitä yleisesti puhutaan. Ikä voi olla sanana sellainen, että se ei nuorempia kiinnosta, Ritva sanoo verraten työikäisten kiinnostukseen yhdistystä kohtaan.

AKTIIVISENA OSALLISTUJANA Ritva seuraa tarkasti yhteiskunnan tilaa.

– 1960-luvulla ei täällä ollut mitään. Inarin kunnassa on nyt nousuaika. Kunta elää etupäässä turismilla ja siihen liittyen yksityisyrittämisellä. Työttömyyttä on ja pitkäaikaisyöttömiä, mutta ehkäpä se tulevaisuudessa korjaantuu.

Ritva toimii Inarin kunnan vammaisneuvoston puheenjohtajana ja varsinaisena edustajana maakunnan vammaisneuvostossa.

– Vammaisneuvosto on hyvä valvontaelin. Silmä tarkkana seurataan, nytkin kun Kuuloliitossa on esteettömyyden teemavuosi. Kuulopuolella on saatu paljonkin aikaiseksi. Remontoitavia kohteita löytyy ja kaikki induktiosilmukat eivät näytä toimivan. Hoito-henkilökuntaa tulisi kouluttaa yhä enemmän kuulovammaisten huomioimiseen elämän eri vaiheissa. Kuulon puuttuessa on vaara syrjäytymiseen, jopa dementoitumiseen. Vanhustenhuollossa on puutteita, koska kuulon apuvälineitä ei osata käyttää ja ne eivät ole aina ajan tasalla, kommunikaatiotaitojakin olisi tärkeää kehittää. Kuntoutussihteeri **Päivi Kostamo** on antanut hyvää koulutusta henkilökunnalle.

– Toivon todellakin, että tämän perukan välillä on jatkossakin kuuloasiat kunnossa, ettei tarvitse Rovaniemelle asti lähteä. Tärkeää lähipalveluneuvontaa ja -ohjausta annetaan kuulohdistyksessä. Kuuloauto tulee Ivaloon 20.8. ja ensimmäistä kertaa Utsjoelle 21.8. Tarvetta on kuuloseulaan, koska liian monta istuu kotona huonokuuloisena, Ritva suree.

Oletko tyytyväinen ivalolainen?

– Olen tietenkin! Täällä palvelut pelaavat. En moiti, vaikka olemmekin maantieteellisesti täällä reunassa, Ritva napauttaa nopeasti ja hymyilee.

Ritva, miksi olet mukana kuuloyhdistyksessä?

- Minulla on tinnitus. Ajattelin, että löydän kavereita ja menin etsimään yhdistyksestä vertaisseuraa.
- Yhdistystoiminta on mielenkiintoista.
- Haluan auttaa ja tukea muita.
- Minulla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja epäkohtiin.
- Voin viedä asioita päätettäväksi eteenpäin.
- Minulla on mahdollisuus hankkia yhdistykselle jäseniä.

Kokemus- ja asiantuntijatieto täydentävät toisiaan

Tampereella maaliskuun alussa järjestetyssä Kun Kuulokoje ei enää riitä -infotilaisuudessa kuultiin sekä asiantuntija- että kokemustietoa. Kuuloliiton CI-tukiverkosto -projektin koordinaattori Ilona Maula-Tervo korostaa, että molempia tarvitaan: kun asiantuntijatieto ja kokemustieto täydentävät toisiaan, syntyy kokonaisempi käsitys asiasta.

– Toivomme, että sisäkorvaistutetta harkitseva saa monipuolista tietoa istutuksesta, siihen liittyvästä kuntoutuksesta ja sen kanssa elämisestä. Erilaisista näkökulmista tuleva tieto ja kokemus helpottavat ratkaisun tekemistä ja kuntoutusprosessin läpikäymistä. Ideaalita-pauksessa istutetta harkitsevalle muodostuu realistiset odotukset kuntoutusprosessista ja tuloksista. Hän esimerkiksi ymmärtää, että kuntoutuminen vasta alkaa leikkauksesta ja saa kärsivällisyyttä harjoittaa istutekuuloaan.

CI-tukiverkosto -projektissa (2016-2018) on kehitetty koko maan kattavaa tukihenkilöverkostoa sisäkorvaistutetta harkitseville ja käytäville aikuisille. Tällä hetkellä Kuuloliitolla

on 28 koulutettua vertaistukihenkilöä eri puolilla Suomea. Ajatuksena on, että tukihenkilö-verkostosta hyötyisivät sekä sisäkorvaistutetta käyttävät tai sitä harkitsevat että myös sairaaloiden asiantuntijat, joilla ei työnsä ohella välttämättä ole aikaa ohjata ja kouluttaa tukihenkilöitä.

Vertaistukihenkilö **Ulla Konkarikoskella** on kaksi erilaista kokemusta istuteleikkauksesta.

– Vuonna 2003 leikattu korva kuntoutui pitkällä aikajänteellä noin 1-2 vuodessa, eikä se vielä ole täysin kunnossa. Tämä johtuu ehkä siitä, että en ollut käyttänyt korvassa kuulolaitetta 18 vuoteen, koska kaikki äänet kuulokojeella olivat kipua. Toinen, vuonna 2012 leikattu korva, jossa koje oli käytössä leikkauspöydälle asti, kuntoutui suorastaan ennätysajassa. Jo kuukauden kuluttua leikkauksesta kuulin puhetta ja nyt kuulen viimeksi leikatulla korvalla paremmin kuin koskaan elämässäni.

– Tuettavan oma lopputulos voi olla lähellä jompaakumpaa näistä tai siltä väliltä.

Vaikka vertaistukihenkilön tehtävä on kertoa



omista kokemuksista ja vinkata selviytymiskeinoista, pitää hänellä olla myös kyky toisen kuulemiseen ja maltti olla tuputtamatta omia ratkaisujaan ainoina oikeina. Ihmiset ovat yksilöitä ja tilanteet erilaisia. Asiantuntijoilla on yleensä hyvin tietoa erilaisista lähtökohdista, tilanteista ja kuntoutusprosesseista. Tieto erilaisuuksista syventää myös tukihenkilöiden osaamista ja ymmärrystä. Toisaalta asiantuntijatyön tunteminen laajentaa kokemusasiantuntijoiden käsitystä sairaalassa tehtävän työn mahdollisuuksista ja rajoista sekä tuettavien tilanteiden moninaisuudesta.

TAMPEREEN YLIOPISTOLLISEN sairaalan korvalääkäri, audiologi **Sari Mykkänen** kuuluu projektin ohjausryhmään ja on projektin yhdyshenkilö sairaalan istutetyöryhmässä. Hän kertoo istuteleikkauksen päätösprosessia.

– Istuteleikkauspäätös tehdään aina moniammatillisessa asiantuntijatyöryhmässä, johon kuuluvat audiologit, korvakirurgit, istuteaudiomit, sosiaalityöntekijä, psykologi ja kuntoutusohjaaja. Päätöstä edeltää laaja-alaiset tutkimukset ja selvitykset. Leikkaus tehdään niille, joille siitä on konkreettisesti hyötyä, ja jotka ovat riittävän motivoituneita istutekuulon kuntoutusprosessiin. Kaikille leikkauksesta ei olisi hyötyä tai sitä ei voida lääketieteellisistä syistä tehdä - myös tämä pitää tiedostaa, kertoo Mykkänen.

Hänen mukaansa yhteistyö projektissa ja vertaistukihenkilötoiminnassa hyödyttävät sekä sairaalaa että potilasta.

– On hyvä, että sairaala ja tukihenkilö puhuvat samaa kieltä mahdollisuuksista – ei synny epärealistisia odotuksia. Esimerkiksi tukihenkilöiden ei kannata kehua jotakin tiettyä istutemerkkiä, koska sairaaloilla on kuitenkin käytössään kilpailutuksen kautta valitut laitteet. Istutteita myös käytetään niin pitkään kuin ne toimivat, markkinoille tulevien uutuuksien perässä niitä ei voi vaihtaa.

Vertaistukihenkilö Konkarikoski ja projektikoordinaattori Maula-Tervo ovat samoilla linjoilla.

– Ammattilaisten tehtävä on valita laite ja testata, onko kandidaatti riittävän motivoitunut ja sosiaalisesti aktiivinen läpikäydäkseen välillä rankakin kuntoutuspolun. Me vertaistukihenkilöt emme tee kuntoutusarviointia tai pettymysten sietokyvyn testaamista vaan kerromme omista kokemuksistamme, kuuntelemme ja jaamme tietoa, kertoo Konkarikoski.

– Ammatillaiset tutkivat ja arvioivat henkilön istutuksesta saaman hyödyn ja osaavat vastata esimerkiksi riskeihin liittyviin kysymyksiin. Kokemusasiantuntijat kertovat

kuntoutusprosessiin liittyvistä arkielämän kokemuksista sekä kuuntelevat ja juttelevat tasavertaisessa asemassa esimerkiksi tunteista ja ajatuksista. Kun itse kokenut kertoo, miten hänen kuulonsa on kehittynyt, asiasta tulee käsinkosketeltavampi, jatkaa Maula-Tervo.

Vertaistukihenkilöiden yhteystiedot löytyvät osoitteesta: www.kuuloliitto.fi/toiminta/vertaistuki-ja-vertaistoiminta/

Sisäkorvaistute

- Sisäkorvaistute (CI) on sähköinen kuuloapuväline henkilöille, joille vahvinkaan kuulokoje ei tuo riittävää apua kuulemiseen. CI mahdollistaa vaikeasti kuulovammaisen kommunikoinnin puheella.
- Sisäkorvaistute koostuu leikkauksella asetettavista sisäisistä osista ja korvan taakse asetettavista ulkoisista osista. Korvan taakse tuleva ääniprosessori kerää äänet. Pään iholle magneetin avulla kiinnittyvä lähetinkela välittää ne ihon alle asetettuun vastaanottimeen. Vastaanottimesta lähtee sisäkorvan simpukkaan kulkeva elektrodiketju, joka stimuloi kuulohermoja sähköisesti. Aivot tulkitsevat stimulaation aistittavaksi ääneksi.
- arvio sisäkorvaistutteen hyödystä potilaalle ja päätös leikkauksesta tehdään yliopistollisten sairaaloiden moniammatillisessa istutetyöryhmässä
- Suomessa leikkauksia on tehty vuodesta 1995 lähtien, yhteensä arviolta parituhatta kappaletta

Kun kuulokoje ei enää riitä -infotilaisuuksia järjestetään ympäri Suomea. Tilaisuudet on tarkoitettu henkilöille, joilla on kuulovaikeuksia käytössä olevasta kuulokojeesta huolimatta. Tilaisuuksissa kerrotaan sisäkorvaistutteen mahdollisuuksista, sen saamisen kriteereistä ja istutekuntoutusprosessista. Ohjelmassa on asiantuntijapuheenvuoroja sekä CI-tukihenkilöiden kokemuspuheenvuoroja. Tilaisuuksien ajat ja paikat löytyvät osoitteesta: www.kuuloliitto.fi/ci-infokiertue-2018/



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

Sean Ricks: Suojaan aina korviani

Sean Ricks saapuu olohuoneisiimme perjantaisin klo 21:00. Hän on toinen suoran lähetyksen juontajista ja isännistä TV1:n ohjelmassa Perjantai. Lähetyksen Tampereen Työväen Teatterin Klubi-lavalta pureutuu ajan-kohtaisiin asioihin. Särmiäkäässä ja puhuttelevassa ohjelmassa olemme kuulleet tämän vuoden puolella keskusteluja ja lyhyitä dokumentteja mm. ihmisten auttamisesta, tekoälystä ja unettomuudesta. Joku voi muistaa Seanin jo aiemminkin televisiosta, sillä hän toimi nuoruudessaan TV2:n televisiokuuluttajana.

Sean asuu Tampereella vaimonsa ja kahden tyttärensä kanssa. Hän on viimeiseen asti perheihminen ja kotona viihtyvä.

– Minulla on kaksi pientä lasta, joten melu on usein sen mukaista. Leikki on kuitenkin lasten työtä, joten siihen on jo tottunut. Kun haluan kotona rauhaa, menen makuuhuoneeseen ja laitan hetkeksi musiikkia soimaan korvakullokkeilla.

– Häly tuottaa väsymystä ja ärtymystä. Huomaan, että minun on vaikea keskittyä kun ympärilläni on liikaa ääniä.

JO LAPSENA NEW YORKIN Brooklynin alueelta Suomeen muuttanut Ricks kuvailee unelmaolotilaansa, jossa hänen korvansa lepäävät.

– Yöllä omassa sängyssä, metsässä, järven äärellä, omassa olohuoneessa kun kaikki nukkuvat, mökillä.

Viime kesänä olin perheeni kanssa lammaspaimenina Kolilla. Muistan vieläkin, kuinka ihanaa oli hiljaisuudessa seistä lammasaiteuksissa ja kuunnella lampaiden ääniä!

– Asuin vaihto-opiskelijana Istanbulissa ja kuljin paljon pitkiä matkoja bussilla. Liikenne oli todella äänekkästä ja väsymätöntä. Sitä en ole jäänyt kaipaamaan!

Sean ylistää kuuloaan. Se on ollut aina erinomainen.

– Jos olisin supersankari, alter egoni liittyisi varmaan

jollain tapaa kuulemiseen.

– Muutamilla ihmisillä lähipiirissäni on kuulo-koje. Äitini tädiltä opin, kuinka hyödyllinen se voi olla – jos keskustelut ikinä menivät hänen mielestään tylsiksi tai liian koviksi, hän vain sammutti kojeensa ja nautti hiljaisuudesta.

– Musiikkikeikoilla pidän huolta, että käytän korvatulppia. Yritän myös pitää huolta siitä, että äänentaso ei ylitä suosittusrajoja kun kuuntelen musiikkia korvakullokkeilla.

– Nuorempana kävin pari kertaa musiikkikeikoilla ilman korvatulppia ja kärsin pari päivää huminasta. Sen jälkeen päätin, että suojaan aina korviani.

JOURNALISTI SEAN RICKS joutuu usein puhumaan erilaisissa tapahtumissa. Puhetyöläisenä hän yrittää kiinnittää huomiota omaan puhetapaansa.

– Pyrin artikuloimaan selkeästi ja rytmittämään puhettani. Jos minulla on manereita, pyrin korjaamaan niitä tietysti. Selkeä ja hyvä puhetapa palvelee ennen kaikkea katsojaa. Selkeä puhe helpottaa kommunikointia ja toisen ymmärtämistä. Kun puhe ei ole selkeää, saattaa väsyä kuuntelemaan toista.

– Hyvä puhuja on selkeä, häntä on mukava kuunnella vaikka hän puhuisi kiivaammassakin tahdissa. **Barack Obama** on erinomainen puhuja, mutta kyllähän näitä riittää, Sean kertoo ja lähtee valmistautumaan Perjantai-ohjelman lähetykseen.



Mitä mieleen pälkähtää - Sean vastaa

- Korvakipu – Ei onneksi ole koskaan ollut minulle ongelma, josta olen äärimmäisen kiitollinen.
- Rääkäisy – On kamalaa kuunneltavaa, mitä joskus itsekkin olen harrastanut katsoessani Suomen jääkiekkopelejä.
- Ääntäminen – On taiteenlaji
- Piipitys – Tiput
- Mikrofoni – Turvallinen
- Puheterapia – Tärkeä!
- Solina – Rauhoittaa
- Avokonttori – En ole avokonttoreiden ystävä, vaikka sellaisessa työskentelen. Minulle kunnon keskittyminen vaatii rauhaa.

Rintamalinjojen välissä

TORPPARINVAIMO jää vuonna 1918 viiden lapsen kanssa rintamalinjojen väliin Ylä-Väärissä. Takana ovat onnelliset hetket, Sandran ja Jannen kohtaaminen, häät, muutto Jannen rakentamaan torppaan ja perheen perustaminen. Janne otetaan puoliväkisin punakaartin hevosmieheksi. Perheen on selviydyttävä kovasta talvesta ja nälästä omin voimin, apuna vain Jannen ikääntyneet vanhemmat.

Tarina etenee Sandran ja hänen kälynsä kertomana, päiväkirjanotteet vuorottelevat kronologian mukaisesti. Sandra muistaa lapsuutensa, huutolaiseksi joutumisen. Sen kuvaus on järkyttävää luettavaa: lapset erotetaan äidistä ja sisaruksista. Kun isä oli kuollut, perhe ei pystynyt suoriutumaan torpparille määrättyistä työtehtävistä. Perheenjäsenet hajotettiin talollisille, jotka tilasivat lapsen vaivaisuudelta saatavaa korvausta vastaan. Lasten äiti määrättiin muualle piiaksi.

Romaanin kehyskertomuksessa viisikymppinen näyttelijä Klaara löytää ränsistyneestä Ruoveden torpasta vaarinsa allekirjoittaman kontrahdin torpan käyttöoikeudesta. Hän penkoo isovanhempiensa historiaa almanakkamerkinnoista, vanhoista valokuvista ja Kansallisarkistosta.

Heidi Kõngäs on haastatteluissa kertonut, että romaani on hänen isoäitinsä tarina, tietojen pohjalta syntynyt fiktio.

KIRJA KUVAA sisällissotaa naisten ja lasten kokemana. Pitkän talven aikana tapahtumat etenevät verkkaisesti, on veden kantamista,

pyykkäämistä, kalojen suolaamista ja saunan lämmittämistä. Sandran ja Lyytin kertojanäänet eroavat toisistaan. Päähenkilö on uhrautuva perheenäiti, Lyyti uuden ajan nainen, joka tavoittelee omaa onneaan. Hän uskaltautuu talollisen kanssa suhteeseen, joka on sääty-yhteiskunnassa tuhoon tuomittu. Petyttyään hän päätyy kaupunkiin. Päiväkirjamerkintöjen kieli on niin havainnollista ja tarkkaa, että sitä on vaikea kuvitella ajan maalaisnaisten tuottamaksi. Lukija voi ajatella, että teksti on kirjailijan luomaa kuvaa henkilöiden tunteista ja käsityksistä. Kõngäksen monipuolisuus kirjailijana ja elokuvaohjaajana näkyy draaman tiivistämisessä ja kohtausten siirtymissä.

Janne saa kuuden vuoden tuomion. Vankeja aletaan kuitenkin armahtaa. Mies palaa kotiin laihana, kuumeisena ja hauraana; hänet joudutaan kantamaan rautatieasemalta hevoskyytiin ja perille. Perhe pelkää pitkään, ettei hän jää henkiin. Sandran ja Jannen rakkaus ja perheen yhteishenki luovat valoa traagiseen tarinaan.

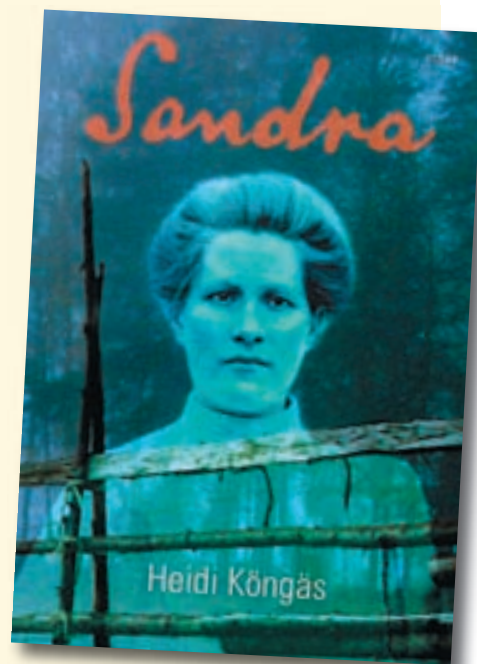
Klaara miettii punaisille ja valkoisille pystytettyjä muistomerkkejä katsoessaan:

”Ei mikään lakkaa muuten kuin tietämällä mitä on tapahtunut. Vasta tiedon päälle voi rakentaa unohduksen ja anteeksiannon.”

Sisällissodasta tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta. Siitä voi lukea lisää esimerkiksi Väinö Linnan trilogiasta *Täällä Pohjantähden alla* (1959 – 1962), Anneli Kannon romaaneista *Veriruuusut* (2008) ja *Lahtarit* (2017).

Heidi Kõngäs (s. 1954) on Helsingissä asuva kirjailija, toimittaja, käsikirjoittaja ja ohjaaja. *Sandra* on hänen seitsemäs romaaninsa.

Heidi Kõngäs: Sandra. Otava 2017



OTAVA / JOUNI HARALA

Työn mukautukset ja osa-aikatyö turvaavat pitkän työuran – vertaistuki voimaannuttaa

Lastentarhanopettaja, kuntoutusohjaaja **Sari Tarvonen** toimi 10 vuotta lastentarhanopettajana päiväkodissa. Päiväkodin meluisuus kuitenkin häiritsi ja väsytti siinä määrin, että hän hakeutui lasten kuntoutusohjaajaksi Näkövammaisten liittoon. Sari koki olevansa ääniyliherkkä.

– Hälyisä työympäristö rasitti minua niin, että lopulta koko huomioni kiinnittyi päiväkodin äänimaailmaan. Tuntui, että allergisoiduin melulle ja minusta tuli ääniyliherkkä. Työpäivien jälkeen olin tosi väsynyt ja työuupumuksen merkkejä oli näkyvissä. Työterveyslääkäri ehdotti masentuneille tarkoitettua kuntoutusta, mutta itse ajattelin, että ei se auta, koska syy on muualla – työympäristössä.

– Hakeuduin töihin näkövammaisten lasten kuntoutusohjaajaksi. Tässä työssä lastentarhanopettajan ammattitaidot ovat edelleen käytössä, mutta ääniympäristö rauhoittui, kun ryhmä on pieni ja pääsääntöisesti vain yksi puhuu kerrallaan. Tämä on ollut iso helpotus, ker-
too Sari.

Kymmenisen vuotta kuntoutusohjaajana toimittuaan Sari rupesi epäilemään, että hänellä on kuulonalenema. Aluksi se ilmeni ärinänä tyttarelle puhelimessa ”sun puheesta ei saa mitään selvää, sä et osaa artikuloida”. Konkreettisesti Sari tunnisti kuulonalenemansa eräänä kevätaamuna.

– Heräsin siihen, etten kuullut mitään. Onpa hiljais-
ta, ajattelin. Ja kun käänsin kylkeä, linnut liversivät täysillä – no jo on outoa, tuumasin.

Kuulotesti osoitti, että Sarilla on toispuoleinen kuulonalenema. Koska testin tulos oli harvinainen, korvaelääkäri lähetti Sarin kuulohermotutkimukseen ja pään magneettikuvaukseen – löytyi kuulohermokasvain, akustikusneurinooma (vestibulaarischwannooma).

KUULOHERMOKASVAIN ON HARVINAINEN JA YLEENSÄ HYVÄNLAATUIINEN. Kasvain voi olla pitkään täysin oireeton, useimmiten sen ensioireita ovat kuulon heikkeneminen, tinnitus ja huimaus. Oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä ja vaihtelevia. Monet kuvaavat niitä epä-



määräisiksi ja oudoiksi: on pyörryttävää oloa, toisen puoleisia tunteita häiriötä kasvoissa, tasapainohäiriötä ja kömpelyyttä, pahoinvointia matkoilla ja meluisissa paikoissa, väsymystä ja päänsärkyä, rytmittajun ja numero-muistin heikentymistä, tunneherkkyyttä ...

– Diagnoosiini suhtauduin rauhallisesti: tämä ei ole hengenvaarallista eikä leviää, kasvainta ei tarvinnut edes leikata. Kuulonälän lisäksi muita oireita ei ollut, ja kuulon voi paikata kuulolaitteella, ajattelin. Toki mietin, voiko ääniyliherkkyyteni taustalla melun lisäksi olla kuulohermokasvain – oliko kasvain olemassa jo päiväkotiaikoinani? Muuten elämä jatkui ennallaan: kokopäivätyötä, opiskelua, harrastuksia ja perhe-elämää.

– Puoli vuotta meni hienosti. Sitten alkoivat toistuvat pahoinvointi- ja huimauskohtaukset sekä ylenpalttinen väsyminen. Tasapaino oli hukassa, horjahtelin ja törmäilin ovenpieliin, tavarat tippuivat käsistä. En enää uskaltanut olla yksin monivammaisen lapsen kanssa tai ottaa pientä lasta syliini – entä jos pudotan lapsen tai kaadun näkövammaista ohjatesani?

TOUKOKUUSSA TYÖTERVEYSLÄÄKÄRI kirjoitti määräämättömäksi ajaksi sairausloman ja ehdotti kasvaimen leikkaamista. Keskussairaalaan oltiin sitä mieltä, että katsellaan vielä. Sari eli epätietoisuudessa ja mietti ”näinkö minusta tulee työkyvytön jo viisikymppisenä”.

– Tämä oli raskasta aikaa. Oloni huononi entisestään ja pitkin kesää yritin sitkeästi päästä neurokirurgin vastaanotolle. Ja kun pääsin, vastassa oli sijainen, joka ei ottanut kantaa. Tuntui, että kukaan ei ota kokonaisvastuuta tilanteestani – pelotti.

Syyskuussa vajaa neljä vuotta sitten Sarin kasvain leikattiin. Samalla, niin kuin usein käy, kasvaimen puoleinen korva kuuroutui. Sairausloma jatkui vuoden loppuun. Sari oli palaamassa täysillä työelämään, mutta työterveyslääkäri ehdottikin osasairauslomaa, joka myöhemmin muuttui osatyökyvyttömyyseläkkeeksi.

– Vaikka hämmästyin ehdotusta, näin myöhemmin ajateltuna ratkaisu oli oikea – lääkäri näki hyvin horjahteluni ja tilanteeni. Nyt teen 60 prosentista työ-aikaa ja olen iloinen siitä, etten ole polttanut itseäni loppuun. Saan tarvitsemiä hiljaisia, hitaita ja kiireettömiä päiviä voimien keräämiseen. Uskon, että näin jaksan työelämässä varsinaiseen eläkeikääni asti.

SARIN JAKSAMISTA TYÖELÄMÄSSÄ HELPOTTAVAT myös monet työolosuhteisiin ja työhön tehdyt mukautukset. Nykyään Sarin työtehtäviin kuuluvat omassa työhuoneessa tehtävä yksilöllinen näönkäytön arviointi ja ohjaus, vanhempien keskusteluryhmien vetäminen sekä luennot. Hälyisät ja tarkkaa fyysistä koordinoitua vaativat tehtävät, kuten toiminnalliset ryhmät, retket ja liikkumisen ohjaus, jätettiin pois.

Työhuoneeseen asennettiin akustiikkalevyt ja Sari sai käyttöönsä – oman tietämyksensä ja aktiivisuutensa ansiosta – Cros-laitteen ja Roger Pen –suuntamikrofonin. Cros laitetaan kuuroon korvaan ja se siirtää tuolta puolelta tulevat äänet paremman korvan kuulolaitteeseen. Näin esimerkiksi ryhmässä pystyy havaitsemaan joka suunnasta tulevat äänet. Roger Pen taas vahvistaa

yksittäisen puhujan äänen suoraan kuulokojeeseen. Suuntakuulon puuttumiseen kummastakaan laitteesta ei kuitenkaan ole apua.

Ääniyliherkkyyden vuoksi Sarilla on myös elektroniset korvatulpat. Ne leikkaavat pois terävät ja äkilliset äänet, tasaavat ääniä ja poistavat hurinaa. Vuorovai-
kutustilanteessa Sari ei voi niitä käyttää, mutta esimerkiksi kaupungilla liikkua ne ovat oivalliset.

TYÖPAIKAN VAIHTO, OSA-AIKATYÖ JA TYÖOLOSUHTEIDEN MUKAUTUKSET ovat turvanneet Sarin työelämän jatkumisen. Silti henkisesti ehkä kaikkein merkittävintä on ollut vertaistuki.

– Minulla oli korkea kynnyks mennä Akustikusneurinoomayhdistyksen tapaamisiin. Oireideni ollessa pahimmillaan kuitenkin rohkaistuini ja jäin kerrasta koukkuun. Ryhmään oli helppo päästä sisään, pystyi olemaan oma itsensä. Yhdistyksessä oli tuolloin meillä AKUSTI-vertaistukihanke, jossa koulutettiin vertaistukihenkilöitä ja luotiin yhteyksiä sairaaloihin. Nykyisin järjestetään alueellisia tapaamisia Veera-hankkeen nimellä ja Facebookista löytyy akustikusneurinoomaan sairastuneiden oma vertaisryhmä. Toimin myös itse vertaistukihenkilönä – haluan jakaa muille sitä, mitä itse olen saanut.

– Vertaistuellana on ollut ihan älyttömän iso merkitys toipumiselleni. Kun monet ovat kulkeneet samoja polkuja, ei tarvitse selitellä outoja tuntemuksiaan – niitä ei kyseenalaisteta, vaan aidosti kuunnellaan ja ymmärretään. Ei tarvitse olla yksin vaivojensa kanssa.

– Toisaalta vertaisilta olen saanut valtavasti tietoa, jota ei aina ole edes ammattilaisilla. Esimerkiksi tieto Cros ja Roger Pen –laitteiden mahdollisesta hyödyistä minulle tuli vertaisilta. Ammattilaiset eivät niitä ehdottaneet, eivätkä aluksi uskoneet, että niistä voisi olla hyötyä. Kun kuitenkin asiaa sitkeästi esitin ja laitteiden hyödyt hyvin perustelin, sain ne kokeiluun. Ja kyllä, hyvin toimivat ja auttavat.

Lisätietoja akustikusneurinoomasta ja yhdistyksen toiminnasta: <https://www.akustikusneurinoomayhdistys.com/>

Työolosuhteiden mukautuksista sovitaan työterveysneuvottelussa, jossa mukana ovat ainakin työntekijä, työterveyshuolto ja työnantaja. Mukautukset ovat työntekijä- ja tapauskohtaisia.

Huonokuuloinen pärjää työssä kuin työssä, kun ...

– käytössä on tarvittavat apuvälineet (kuulokoje, ryhmäkuuntelulaite, suuntamikrofoni, cros-laite, induktiosilmukka ...)

– työtila on hälytön, akustiikaltaan sopiva ja hyvin valaistu

– työhön tehdään riittävät mukautukset (kasvatus- ja opetuslalla esimerkiksi: lähi-, pienryhmä- ja verkko-opetus; kuulemista vaativien tehtävien jaksottaminen; hiljaiset tilat taukoihin ja suunnitteluun; etätyömahdollisuus; osa-aikatyö)

Lisätietoja työolosuhteiden mukautuksista:
www.kuuloliitto.fi/kuulolla-tyossa/

Operaatio Aamuherätys

Jokaisen vuorokausirytmisi on erilainen. Jotkut ovat aamuvirkkuja, jotkut iltavirkkuja, johtuen siitä, että esihistorialliseen aikaan oli tärkeää pitää vahtivuoroja vihollisen ja petoeläinten varalta. Kukin hoiti vahtivuoronsa sen mukaan, milloin oli virkeimmillään ja täten valppaimmillaan.

Nyky-yhteiskunta pyörii aamuvirkkujen ehdoilla, joten useimpien meistä työ- tai koulupäivä alkaa aikaisin aamulla. Erityisesti pimeään talviaikaan saattaa olla erityisen vaikeaa herätä, koska elimistö ei saa aamuaurinkon puutteesta luontaista signaalia heräämiseen. Huonokuuloinen tai kuuro joutuu käyttämään luovuutta herätyksensä automatisoinnissa, koska tavanomaisen herätyskellon äänenvoimakkuus ei välttämättä ole riittävä.

Oma aamurytmisi on sellainen, että herään tavallisesti noin puoli seitsemältä. Käytän heräämisenä apuna täristinherätyskelloa ja yöpöydällä olevaa sarastusvaloa. Jos on tarve herätä erityisen aikaisin, esimerkiksi matkalle lähtiessä, ajastan kattolamputta olevan älyva-

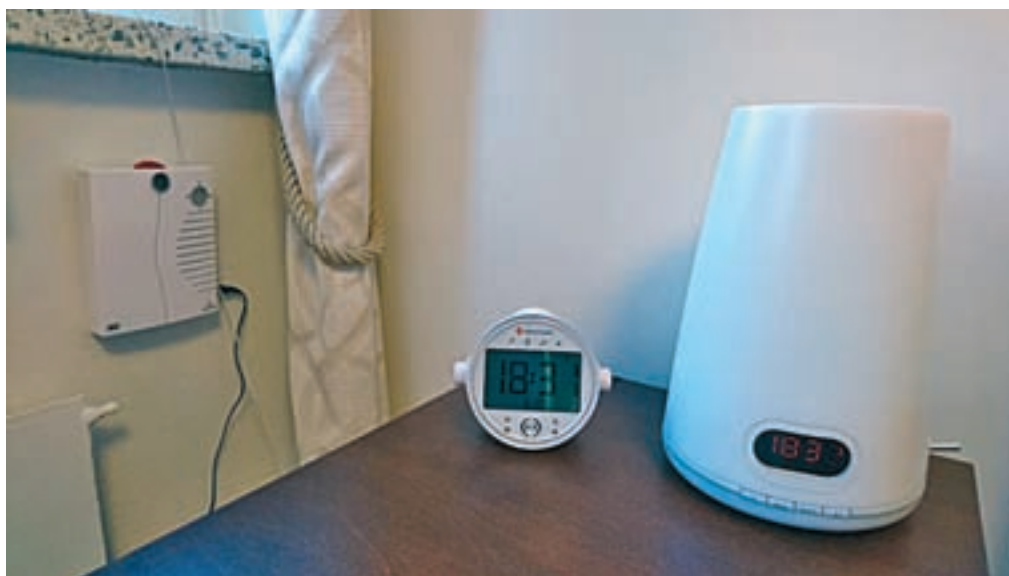
laistuksen syttymään tiettyyn aikaan aamulla.

Sarastusvalo

Sarastusvalo toimii siten, että heräämisen ajankohdan lähestyessä valo syttyy hiljalleen, aivan kuten auringonnousu. Pimeään aikaan tämä helpottaa heräämistä ja unirytmien ylläpitoa huomattavasti. Käytän itse Philipsin sarastusvaloa, jossa on valotoiminnon lisäksi lempeä kellojen sointi herätysääninä sellaiselle, joka kellon äänen kuulee. Sarastusvalo toimii samalla myös lukuvalona, jonka kirkkaus on vapaasti säädettävissä.

Täristinherätyskello

Täristinherätyskelloni oli alkuun paristokäyttöinen Shake Awake. Se riittää varmasti herkänkäunille, mutta sikeäunille tehot jättivät toivomisen varaa. Sen vuoksi hain päätöksen verkkovirtaan kytkettävästä Bellmanin herätyskellosta, joka toimii saumattomasti yhteen paloilmotin- ja ovikellojärjestelmäni kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että herätyskello osaa



ilmoittaa myös ovikellosta ja palohälyttimestä kellotaulussa näkyvällä symbolilla.

Herätyksen aikana Bellmanin herätyskello on kuin "helvetti maan päällä". Voimakkaan täristimen lisäksi kellotaulussa vilkkuu kirkkaat valot ja herätysääni voimistuu vähitellen hieman yli 100 dB tuntumaan.

Shake Awake tärisee vain minuutin ajan, Bellman tärisee ilmeisesti niin kauan kunnes käyttäjä kuittaa herätyksen.

Jos olen matkoilla ja seuraavana aamuna tulee tarve varmistua aikaisesta heräämisestä, nukun sukka jalassa ja sujautan sukanvarteen joko kännykän tai paristokäyttöisen täristinherätyskellon. Ratkaisu on hieman epämukava, mutta toimiva.

Älyvalaistus

Älyvalaisimia on nykyään markkinoilla monenlaisia eri hintaluokissa. Rakentelijoita kiinnostanevat kiinalaiset merkittömät älyvalaisimet, joita saa tilattua netin kauppapaikoista pikku-rahalla. Valmiita paketteja etsivän kannattaa suunnata katseensa esimerkiksi Ikean Trådfri-sarjaan tai Philips Hue-järjestelmään. Muitakin toki löytyy kunhan vain jaksaa netistä kaivella. Älyvalaisinjärjestelmän ideana on se, että lamput yhdistetään langattomasti yleensä valmistajan oman keskittimen, eli hubin kautta kodin internet-verkkoon, jolloin valaistusta pystytään ohjaamaan keskitetysti mobiilisovelluksella tai kaukosäätimellä. Sovelluksen kautta on myös mahdollista määrittää erilaisia ajastuksia, kuten esimerkiksi valon hitaasti syttyminen aamulla tai kun et ole kotona, eri huoneissa sytytetään ja sammutetaan valoja satunnaisesti siten, että koti näyttää asutulta. Kalliimmissa älyvalaistusjärjestelmissä on mahdollista käyttää eri värejä tunnelmaa luomaan.

Älyrannekkeet

Markkinoilla on myös erilaisia älyrannekkeita ja -kelloja, joiden kautta käyttäjä voi seurata esimerkiksi pulssiaan, päivän aikana kuljettua matkaa, lukea saapuneita viestejä ja jopa käyttää navigaattoria. Rannekkeisiin on myös mahdollista ohjelmoida herätys- ja ilmoitustoimintoja, jolloin ranneke hälyttää ja tärisee, esimerkiksi puhelun tai tekstiviestin saapuessa. Useimpia älyrannekkeita hallitaan matkapuhelimen tai tablettitietokoneen kautta ja niiden kautta myös luetaan rannekkeen tallentamia tietoja.

Kokeilin erään valmistajan älyrannekettä jonkin aikaa. Määritin rannekkeen värähtämään muutaman kerran kun tietty askelmäärä oli täyttynyt, ilmoittamaan puheluiden ja tekstiviestin saapumisesta ja pari kertaa myös nukuin rannekkeen kanssa testatakseni herätystoimintoa. Herätystoiminto toimi siten, että ranneke värisi herätyksen tullen.

Lopetin älyrannekkeen käytön, koska aloin tuntea ärsykeahdistusta.

Värinäilmoitukset pitkin päivää ranteessa saivat aikaan sen, että alitajuisesti aloin odottaa, milloin ranneke taas värisee jostakin asiasta. Turhien ärsykkeiden minimoimiseksi olen kytkenyt myös matkapuhelimestani ja tablettitietokoneestani lähes kaikki merkkivalot, äänimerkit ja värinäilmoitukset pois päältä.

Apuvälinepäätoksen hakeminen

Apuvälineitä, kuten täristinherätyskello, on mahdollista saada kotipaikkakunnan korvaamana. Helpoin tapa saada asia liikkeelle on käydä kuulokeskuksessa kuntoutusohjaajan puheilla, joka arvioi apuvälineen tarpeen asiakkaan elämäntilanteen perusteella ja auttaa tarvittaessa hakemuksen laatimisessa. Varsinaisen päätöksen tekee sosiaalitoimisto tai Kela riippuen apuvälineestä.

Loppusanat

Huonokuuloinen joutuu joskus käyttämään luovuuttaan keksiäkseen ratkaisun päivittäistä arkeaan helpottamaan. Välillä löytyy valmis ratkaisu, välillä sellainen pitää toteuttaa itse.

Millä tavalla olet itse ratkaissut herätyksesi kotona tai reissussa? Lähetä omat niksisi osoitteeseen aamujuttu@sunbeam.fi - parhaat ideat julkaistaan aikanaan Kuuloviestissä. Voit myös halutessasi kysyä tarkempia tietoja jutussa mainituista laitteista tai yleisesti apuvälineistä.

Artikkelissa mainitut tuotteet:

Philips Hue White and Color ambiance Starter kit -pakkaus -aloituspakkaus, hinta n. 159e
Bellman BE1580-herätyskello langallisella täristemellä, hinta n. 250e

Philips-sarastusvalo, hinta n. 79e

Ikea Trådfri Gateway-aloituspakkaus, hinta 79e

Kiitokset:

Helkyn väki

TEKSTI: RAIJA PEUHU
KUVAT: PENTTI ROITTO

Kouvolan Kuulo ry 40 vuotta

Kouvolan Kuulolla ikää on 40 vuotta, ei paljon, mutta hyvä alku kuitenkin. Nautimme Maria-salissa Kouvolan seurakuntakeskuksessa torstaina 8.3. kupin kahvia ja toistemme seurasta. Saimme kaupunginjohtaja **Marita Toikan** vieraaksemme. Hän viehättävällä olemuksellaan lumosi meidät heti. Oli perehtynyt yhdistyksen ja Kuuloliiton tavoitteisiin viedä kaupungissamme esteettömyysasioita tiedoksi päättäjille, että meidät huonokuuloiset otetaan huomioon erilaisissa elämäntilanteissa. Saimme kaupungilta tervehdykset ja muistolahjan

Tilaisuudessamme kävi myös Kouvolan kirkkoherra **Keijo Gärdström**. Hän taitavasti käsitteli ihmisten keskinäistä elämää ja toivoi kanssaihminen ymmärtävän toisiaan vaikeuksien elämäntilanteissa, sitä lähimmäisen rakkaudesta. Painotti vapaaehtoistyön merkitystä ja Kouvolan Kuuloa, meidän työstämme huonokuuloisten hyväksi.

Kuuloliiton tervehdyksen toi **Antero Penttinen**. Hän muisteli käyneensä Kouvolaissa tervehdyskäynnillä jo useamman kerran. Muisti meitä vireänä yhdistyksenä, joka on pystynyt lisäämään jäsenmääräänsä vuosi vuodelta

Musiikkia esittivät **Arvo Saaristo** ja **Pekka Ainali**. Ne unkarilaiset rapsodiat ja laulelmat olivat ihanaa kuultavaa, yleisö lämpeni täysin. **Sirpa Kokko** esitti runoja, sitä elämän kirjoa, jota kohtaamme päivittäin. **Lea Veijalainen** muisteli yhdistyksen alkutaivalta ja totesi ajan muuttuneen, olemme nyt erilaisessa ympäristössä ”kuin silloin ennen”.



Juhlijoita kahvilla.

Yhdistys antoi kukat esiintyjille ja **Heli Tohkalle**, **Jari Hietalalle** sekä ainoalle elossa olevalle yhdistyksen perustajajäsenelle **Aimo Ripattilalle**. Kiitämme yhdistystä muistaneita yksittäisiä henkilöitä ja yhdistyksiä.

Saimme runsaasti huomiota teiltä, nöyrin kiitoksin

Kouvolan Kuulo ry



Kaupungin tervehdyksen toi kaupunginjohtaja Marita Toikka.



Entiset aktiivitoimijat kukitettiin juhlassa. Vasemmalta Lea Veijalainen ent. puheenjohtaja, Raija Peuhu nykyinen puheenjohtaja ja yhdistyksen perustajajäsen Aimo Ripattila.

Tinnitus kiinnosti Suonenjoella

Sisä-Savon Kuulo ry:n järjesti helmikuulla luennon tinnituksesta. Vierailijana oli Suomen Tinnitusyhdistys ry:stä **Tarja Heino**. Kuuntelejoitakin oli ihan reippaasti.



TEKSTI: ERKKI AHONEN
KUVA: SEPPO PULKKINEN

Lieksalainen Raili Pulli palkittiin

Kuuloliiton Urpo Siirala -mitali luovutettiin **Raili Pullille** Itä-Suomen kuulopiirin neuvottelupäivillä Bomballa Nurmeksessa kokousviikonloppuna 24. – 25.2.2018.

Pulli on toiminut Lieksan Kuuloyhdistyksessä aktiivisesti vuodesta 1983 alkaen, jolloin yhdistys perustettiin. Hän toiminut yhdistyksen sihteerinä vuosina 1983 – 1990, puheenjohtajana 1991 – 2002, varapuheenjohtajana 2003 – 2004 ja puheenjohtajana 2005 – 2018.

– Lämpimät kiitokset Kuuloliitolle saamastani Urpo Siiralan -mitalista, Raili Pulli toteaa viestissään.



Raili Pulli kukitettuna Lieksan yhdistyksen hallitusten jäsenten kanssa. Oik. Itä-Suomen kuulopiirin puheenjohtaja Eila Heinonen.

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 laitostai avomuotoisesti Kuulo-Auriksen tiloissa. Kuntoutus kestää enintään 15–20 vrk kolmena tai neljänä viiden vuorokauden jaksot, mutta voidaan toteuttaa myös yhtenä tai kahtena viiden vuorokauden jaksot riippuen Kelan päätöksestä. Yksilökuntoutuksen jaksot toteutetaan perheelle sopivina ajankohtina ja kuntoutuspäätöksen voimassaolon aikana. Kuulo-Auris kokoaa kuntoutujista ja heidän perheistään ryhmiä, jotta vertaistuki jaksoilla toteutuu.

2018 Alkavien ryhmien ajankohdat ja suositukset ikäluokittain

- Toukokuu (svenskspråkig grupp, unikt tillfälle, vänligen kontakta oss!) 21.–25.5.
- Kesäkuu (peruskoulunsa päättävät ja ammatinvalintaa pohtivat) 11.–15.6.2018 (jatkojakso, ryhmään mahtuu mukaan!)
- Heinäkuu (kaikenikäiset) 30.7.–3.8.
- Lokakuu (alakouluikäiset) 1.10.–5.10.
- Marraskuu (alle kouluikäiset) 26.11.–30.11.

Muodostamme tarvittaessa lisää alkavia ryhmiä. Alkavien ryhmien lisäksi Kuulo-Auriksessa toteutuu jatkuvasti jo alkaneita ryhmiä, joihin voitte liittyä tarpeen mukaan. Lisätietoja 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!

Aikuisten kuntoutus

Moniammatillinen yksilökuntoutus/ Kela

Kuulo- ja kuulonäkövammaiset aikuiset voivat hakea Kelalta harkinnanvaraisen kuntoutujan moniammatillisia yksilökuntoutusjaksoja. Ryhmiin voivat hakea kaikki yli 18-vuotta täyttäneet aikuiset, elämäntilanteesta riippumatta: opiskelijat, työikäiset ja seniorit. 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

Kesäkuu 2018:

- 1. jakso 4.–8.6.2018
- 2. jakso 13.–17.8.2018
- 3. jakso 11.–15.2.2019

UUTTA! Syyskuussa alkaa uusi ryhmä Meniere -kuntoutujille!

Kuntoutujat ja omaiset saavat tietoa ja tukea Meniere taudin kanssa selviytymiseen kuuloalan asiantuntijoiden ohjauksessa. Ajankohdat:

1. jakso 3. – 7.9.2018

2. jakso 7. – 11.1.2019

3. jakso 8. – 12.4.2019

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.

Konsultointi

Yksilöllinen tinnitusvalmennus on omakustanteinen terveystalutus, kysy tarjousta meiltä! Valmennus aloitetaan tinnitusvalmennukseen erikoistuneen psykologimme lähitai etäkonsultaatiolla, jonka jälkeen valmennusta voidaan jatkaa moniammatillisen työryhmämme tuella joko lähitapaamisin tai sähköisen etävalmennuksemme avulla.

Koulutus

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

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

* 23.–27.4., 21.–25.5., 20.–24.8., 24.–28.9. & 22.–26.10.
Kurssi on tarkoitettu kuulokojetta käyttäville, kuulokuntoutusta tarvitseville huonokuuloisille eläkeläisille ja heidän perheenjäsenilleen. Kurssi pyrkii edistämään huonokuuloisen toimintakykyä ja kuulovamman huomioimista jokapäiväisessä elämässä. Ohjelma sisältää kojeenkäytön opetusta, apuväline-esittelyä, kommunikatio-opetusta, ryhmäkeskustelua ja kuulovammaan liittyviä luentoja. Valinnassa etusijalla ovat ensikertalaiset. Kurssin kustantaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

MTLH ry:n lomat Kopolan kurssikeskuksessa

Virkistystä, vertaistukea ja elämänvoimaa.

- * 13.–18.8., haku aika päättyy 13.5.
- * 10.–15.9., haku aika päättyy 10.6.
- * 1.–6.10., haku aika 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 liinavaatteita 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 kommunikaatitavan 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:

- 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, kommunikatiomenetelmistä 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: kuuloliitto.fi/palvelut/koulutus-set-ja-kurssit
Kuuloliiton aluetyöntekijät: 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: **Järvenpään** kurssien hakemukset Anna-Maija Tolonen, Puutarhakaatu 8 b F 607, 20100 Turku. **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

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 huo- nokuuloisille henkilöille, joilla on kuulo-ongelmia käytössä olevasta kuulokokeesta huolimatta. Myös heidän läheisensä ovat tervetulleita tilaisuuksiin.

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

Infokiertueen tilaisuudet Helsingissä ja Tampereella ovat jo pidetty alkuvuonna 2018 ja kiertue jatkaa keväällä Turkuun ja Kuopioon.

Tapahtumapaikka Ajankohta

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



Kopolan elokuvafestivaali 6.–12.8.2018

ELOKUVAPAJASSA 6.–9.8. harjoitellaan elokuvaohjaaja Jorma K. Lehtosen johdolla elokuvan tekoa.

ELOKUVASEMINAARISSA 10.–12.8. teemana on elokuva ja kirjallisuus.

Kolmen päivän aikana perehdytään luennoin ja elokuvaesityksin festivaalin teemaan Elokuva ja kirjallisuus. Tutustumisessa ohjaavat elokuvafestivaalin taiteellinen johtaja professori **Jarmo Valkola** Tallinnan yliopiston elokuvainstituutista ja professori **Tuomo Lahdelma** Jyväskylän yliopistosta.

Perjantaina 10.8. pohditaan suomalaisen elokuvan ja kirjallisuuden välistä yhteyttä. Lauantaina perehdytään **Väinö Linnan Tunteenmattoman sotilaan** kolmeen eri elokuvaversioon. Sunnuntaina esittelyssä on ohjaaja **Klaus Härö** ja hänen tuotantonsa.

YLEISÖELOKUVAT ja -TAPAHTUMAT

Iltaelokuvina Kuhmolan elokuvateatterissa esitetään mm. Klaus Härön *Miekkailija ja Äideistä parhain* sekä **Antti Tuurin** romaaniin perustuva **Antti-Jussi Annilan** ohjaama *Ikitie*. Lisäksi toritapahtumassa on mahdollista nähdä **Aku Louhimiehen** Tunteenmattoman sotilaan kansainvälinen versio. Lastenelokuvapäivänä Kuhmolassa esitetään useita lastenelokuvia peräkkäin.

Ohjelma tarkentuu kevään aikana ja tarkempi ohjelma julkaistaan Kuuloviestissä 3/2018.

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

CI - virkistysviikonloppu 25–27.5.2018 Kopolassa. Samassa veneessä eteenpäin!

Ethän ole unohtanut Kopolan perinteistä viikonloppuamme, vielä ehtii ilmoittautua mukaan!

Ohjelmassa mm. kirkkovenesoutelua Päijänteen aalloilla, saunomista, uintia, vertaisseuraa. Ohjelman aikana on kirjoitustulkkauksia, myös induktiosilmukka.

Osallistumismaksu 110 euroa (liinavaatteet 15 €).

Matkat korvataan 30 euroa ylittävältä osalta julkisten kulkuneuvojen mukaan.

Ilmoittautumiset 4.5.2018 mennessä Kilta-järjestelmän kautta kilta.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: kuuloliitto.fi/vertaistuki/sisakorvaistute

Ilmoittautuneille postitetaan tarkempi ohjelmasisältö ja aikataulut myöhemmin.

Kuuloliitto ry – jaettavat apurahat

Kevät 2018

Kuuloliitto ry julistaa haettaviksi apurahoja vuodelle 2018 opintomatkojen, opiskelun sekä tutkimustyön tukemiseksi. Apurahat on tarkoitettu:

- * kuulovammaisille opiskelijoille sekä
- * kuulovammaisten lasten hyväksi työskenteleville ja
- * kuulovammaisia lapsia koskevan tutkimustyön tukemiseksi.

Avustettavan opinnäytetyön tulee olla vähintään ammatikorkeakoulututkintoon liittyvä päättötyö tai yliopisto- tai korkeakoulututkintoon liittyvä pro gradu tai diplomityö.

Tutkimushankkeelta edellytetään lisensiaatti- tai väitöskirjatason tutkimusta tai muuta tieteelliset kriteerit täyttävää laajaa tutkimusta tai selvitystä.

Apurahaa haetaan erillisellä lomakkeella. Lomake ja tarkemmat ohjeet apurahan hakemiseksi ovat saatavilla osoitteessa:

www.kuuloliitto.fi/kuuloliitto/apurahat/

Hakemukset tulee toimittaa 15.5.2018 mennessä postitse osoitteeseen:

Kuuloliitto ry
Sanna Kaijanen
Ilkantie 4
00400 Helsinki

HUOM! Hakemukset skannataan, joten materiaalia ei tule nitoa yhteen.

Kuuloliiton CI-toimikunnan tapahtumatyöryhmä järjestää:

CI-VIIKONLOPPU 7. – 9.9.2018

Teemana Esteettömästi arjessa
Karstulan Evankelisella Opistolla
(Kokkolantie 12, 43500 Karstula)



Viikonlopun kohderyhmänä ovat Sisäkorva-istutteen käyttäjät ja sitä harkitsevat läheisineen.

Ohjelmassa luentoja, ryhmäkeskusteluja, vertaisseuraa. Kesäkuun Kuuloviestissä tarkemmin tietoa tapahtumasta, nähdään Karstulassa hienossa järvimaisemassa.

Palautetta Kuuloviesti-lehdestä voit antaa

verkossa osoitteessa: www.kuuloliitto.fi ->

Yhteystiedot. Toimituksen yhteystiedot löytyvät lisäksi lehden sisäkannesta.

Kuoroutuneiden viikonlopun uudet hinnat

Viikonloppu järjestetään Kylpylähotelli Peurungassa Laukaassa (ks. ilmoitus viikonlopusta Kuuloviestistä 1/2018 tai liiton verkkosivuilta).

Uudet hinnat:

- Perjantai-sunnuntai 130 eur/2hh, 170 eur/1hh
- Lauantai-sunnuntai 110 eur/2hh, 150 eur/1hh

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n kevätkuokokous

Aika 5.5.2018, klo 13.30

Paikka LINK Lahden järjestökeskus (ent. Invakeskus), Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti

Asiat Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 12 §:ssä mainitut kevätkuokokoukseen kuuluvat asiat.

Jokainen yhdistyksen jäsen on tervetullut kokoukseen. Kahvitarjoilu.

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n hallitus

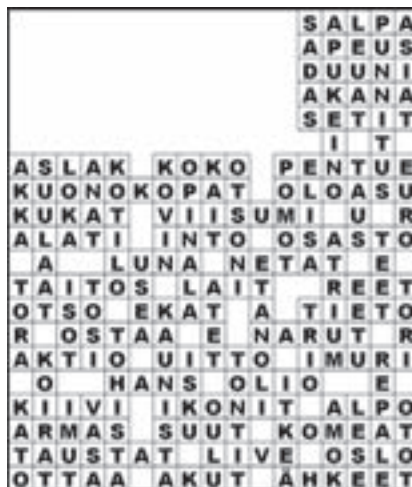
Kopolan Kannatusyhdistys ry:n vuosikokous ja kokousviikonloppu

Kannatusyhdistyksen vuosikokous pidetään 20.5. päivänä klo 13. Kokouksen yhteydessä julkistetaan Kopolasta kertovan elokuva. Vuosikokousviikonloppu alkaa 19.5. klo 14 vapaamuotoisella ohjelmalla. Viikonloppu la-su majoituksineen maksaa 40 euroa/hlö omin lakanoineen ja pyyhkein. Pelkästään kokoukseen osallistuessa keittolounas ja kahvi maksaa 5 euroa/hlö.

Tervetuloa

Kopolan Kannatusyhdistys ry:n hallitus

RISTIKON 1/2018 RATKAISU



Oikein vastanneiden kesken arvotaan Otavamedian lehtilahjakortti. Edelliskerran ristikon voittaja oli **Auli Werdermann** Palojoelta.

Ledaren

"Att träffa gelikar har hjälpt mig anpassa mig till hörselskadan och ökat självförtroendet."

"Det ska nog gå bra ..."

Med detta talesätt från västra Lappland började min stig i Hörselförbundets frivilligverksamhet. Det var sensommar år 2013 då Rovaniemen Kuulos dåvarande styrelseordförande begärde mig med i föreningsverksamheten. Till en början var jag inte så villig, då jag funderade på hur jag skulle fördela min tid mellan familj, hobbyer och förtroendeuppdrag. Efter en liten funderare gick jag med på att bli suppleant i styrelsen, men sade samtidigt att jag inte nödvändigtvis skulle ha tid att delta och påverka aktivt.

Så här i efterhand kan jag konstatera att man nog alltid kan arrangera tid för sånt man gillar att göra och anser viktigt. Så gick det även med Hörselförbundets frivilligverksamhet. Längs med åren har jag varit med i olika föreningar och haft olika förtroendeuppdrag samt alltid gett min insats för dem, enligt det som varit rimligt och tidsmässigt möjligt för mig. Via min egen hörselskada har jag upplevt hörselfrågor som så viktiga att jag förvånansvärt lätt har kunnat finna tid för verksamheten. Det är tydligen det man brukar kalla prioritering.

Frivilligverksamhet är ett lysande tillfälle att träffa nya människor och utveckla mig själv som människa och samhällsmedlem. Tack vare Rovaniemen Kuulo och Hörselförbundet har jag fått delta i föreningens och förbundets verksamhet samt i att arrangera evenemang samt verka som erfarenhetsutbildare och ansvarig för hinderfrihet i Lappland. Genom dessa uppgifter har jag fått möjlighet att lära mig känna frivilliga och proffs från olika invalidgrupper samt via dem fått ett helt nytt perspektiv på hur olika handikapp påverkar människors liv, hur man tar fram och framför allt hur man löser dem tillsammans.

Via föreningsverksamheten har även min vänskapskrets utvidgats otroligt mycket och via mina vänner har jag även lärt mig förstå

mig själv på en helt ny nivå. Under åren har träffar och tankeutbyte med gelikar, vare sig de varit hörselskadade eller inte, hjälpt mig anpassa mig till min egen hörselskada och gett mig massor av självförtroende och mod att lyfta fram saker som jag själv upplever dem.

Det kräver mycket, men ger mer, som det sägs. Det gäller även frivilligverksamhet. Men jag skulle ändå inte byta ut en enda dag. Genom att ge lite egen tid och göra mig lite mer besvär har jag fått mycket nytt innehåll i livet och förhoppningsvis även berikat någon annans liv.

När jag skriver detta lyser solen och det är några minusgrader, Jag hör påsken kalla till samvaro med släkt och vänner. Mina trogna följeslagare, pimpelväskan och isborren, väntar redan frågande i tamburen – när far vi?

Soliga vårhälsningar,

JANNE PETTERI ALKKI

FÖRBUNDSSTYRELSENS MEDLEM



Kuulolaiteparistokauppa.fi

– asiantuntijasi kuulolaiteparistoissa!

- ✓ **Nopea toimitus!**
3-4 päivää.
- ✓ **30 päivän avokauppa/**
vaihto-oikeus!
- ✓ **Ei laskutusmaksua!**
- ✓ **Toimituskulut 1,95 €**

Sähköposti:
info@kuulolaiteparistokauppa.fi
www.kuulolaiteparistokauppa.fi



TILAA NÄIN: Täytä tämän sivun lomake. Leikkaa se irti ja postita. Et tarvitse kirjekuorta.
Voi tehdä tilauksen myös sivulla www.kuulolaiteparistokauppa.fi

- 1** Ilmoita montako pakkausta kutakin mallia haluat tilata. Hinnat sisältävät alv:n.
(1 pakkaus = 6 paristoa)



Malli: A10
Värikoodi: keltainen
2,95 €
Lkm: ____ pakk



Malli: A312
Värikoodi: ruskea
2,95 €
Lkm: ____ pakk



Malli: A13
Värikoodi: oranssi
2,95 €
Lkm: ____ pakk



Malli: A675
Värikoodi: sininen
2,95 €
Lkm: ____ pakk



Malli: A675P
(implantti)
4,95 €
Lkm: ____ pakk

- 2** Täytä nimi, osoite ja henkilötunnus.

Henkilötunnus vaaditaan laskulla ostamiseen.
Jos tilaat sivustoltamme, valittavanasi on eri maksuvaihtoehtoja.

Henkilötunnus:

						-				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Nimi: _____ Puh. _____

Osoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

**Eivät
sisällä
elohopeaa**

A PRIORITERT
PRIORITAIRE

IBRS/CCRI NO: 20444882

NE PAS AFFRANCHIR
NO STAMP REQUIRED

**REPLY PAID/RÉSPONSE PAYÉE
SWEDEN/SUÈDE**

Accessory Line International Sweden AB
SE-802 08 Gävle
Sweden