

KUULOLIITON JULKAISU 2 • 2017

kuuloviesti

**RIITTA LIEVITTÄÄ
YKSINÄISYYTTÄ**

**MONINAISTEN IHMISTEN
MONENLAINEN
YKSINÄISYYS**

**SUSANNA HAAVISTO:
KUULO ON TYÖSSÄNI
YHTÄ TÄRKEÄ KUIN ÄÄNI**

Yksinäisyys

Hyvinvointi

KUULOVIEСТИ 2 • 2017



TANJA AHOLA



EIJA ISAKSSON

KANNEN KUVA: ERKKI AHONEN

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Lyhyesti
- 5 Puheenjohtajan palsta
- 6 Terveysteksti
- 8 Riitta lievittää yksinäisyyttä
- 10 Moninaisten ihmisten monenlainen yksinäisyys
- 12 Taide- ja kulttuuriharrastukset vähentävät yksinäisyyttä
- 13 Dolce Vita
- 14 Reportteri: Susanna Haavisto
- 16 Eläkkeensaajien ääni kuuluville
- 18 Apua huimausoireisiin
- 21 Teknoviesti
- 23 Kirjat: Perhe aatteen puristuksessa
- 24 Kentältä
- 26 Kuntoutuskurssit
- 29 Kopola tiedottaa
- 30 Ilmoitukset
- 34 Puhe tekstinä: arkea ja saavutettavuutta
- 38 Ristikko
- 39 Ledaren

SEURAAVAN LEHDEN
TEEMANA ON
**ERI KUULOVAMMAIS-
RYHMÄT.**
LEHTEÄ VARTEN
TOIMITETTAVAN AINEISTON
TULEE OLLA TOIMITUKSESSA
VIIMEISTÄÄN
8.5.2017.

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

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

Vastaava päätoimittaja
Pekka Lapinleimu
p. 040 8232 471

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

044 752 5565 tai
www.kuuloliitto.fi
Tilaushinta 35 € vsk muille kuin
jäsenille, kappalehinta 6 €

Ilmoitusmyynti

Tuplas Oy, p. 0400 955 295
Ilmoitusaineistot:
info@tuplas.fi

Sivunvalmistus

Joutsen Media Oy/Mira Tuovinen

Kuuloliitto ry

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

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

Painopaikka:

Erweko Oulu



”Toivottavasti jatkossa panostetaan yhä enemmän siihen, että ihmiset voivat kohdata toisensa ja harrastaa yhdessä.”

Yksinäisyyskö Suomen suuri ongelma?

Viime vuosina yksinäisyys on noussut yhä vahvemmin yhteiskunnallisen keskustelun keskiöön. Yksinäisyystutkija, professori **Juho Saari** on todennut yksinäisyyden olevan keskeisin tekijä, joka huonontaa ihmisten terveyttä ja alentaa hyvinvointia. Saari on korostanut, että esimerkiksi monien terveydellisten oireiden takaa voi löytyä varsinaisena syynä yksinäisyys. Sen tähden ei tulisi keskittyä pelkästään oireisiin, vaan olisi hoidettava myös oireiden takana olevaa syytä, yksinäisyyttä. Yksinäisyyden vaikutukset tulisi tunnistaa yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, jonka ratkomiseen ja vähentämiseen olisi suunnattava riittävästi resursseja.

Vaikka yksinäisyyden vaikutuksista käydään yhä enemmän keskustelua, niin kuinka paljon tiedämme yksinäisyyden kokemuksista. Uuden näkökulman iäkkäiden ihmisten kokemaan yksinäisyyteen toi valtiotieteiden tohtori, **Elisa Tiilikaisen**, väitöskirjatutkimus *Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Tiilikaisen tutkimus osoitti, että ikääntyvien yksinäisyys ei ole niin yksioikoista ja kärsimystä aiheuttavaa kuin julkisuudessa käytävä keskustelu antaisi olettaa.

Tiilikainen kiinnitti yksinäisyyden käsitteen vahvasti elämäntilanteeseen, ja totesi, ettei yksinäisyyden kokemusta voida tarkastella ymmärtämättä ikääntyneen aiempia elämäntilanteita. Yksinäisyydessä voi elämän aikana tapahtua monenlaisia muutoksia: se saattaa olla hyvinkin dynaamista ja aaltoilevaa. Yksinäisyyttä ei koeta pelkästään suhteissa muihin ihmisiin, vaan myös suhteissa ympäröiviin yhteisöihin tai laajemmin yhteiskuntaan. Merkillepantavaa Tiilikaisen tutkimuksessa on se, että se osoittaa, ettei iäkkään yksinäisen elämä ole pelkkää yksinäisyyttä, vaan se voi sisältää myös merkityksellisiä ihmissuhteita ja tapahtumia sekä tulevaisuuden haaveita.

Miksi yksinäisyydestä puhuminen on tärkeää? Me kaikki voimme olla osaltamme mukana

ratkaisemassa yksinäisyyteen liitettyjä haasteita. Kysymys on minulle henkilökohtaisesti tärkeä, koska olen myötäelänyt ja seurannut jo pitkään yksinäisen, ikääntyneen vammautuneen setäni tilannetta. Joka päivä olen huolissani, miten yksin asuva setäni pärjää ja voi. Juttelemme hänen kanssaan useita kertoja päivittäin ja aistin selvästi, kuinka puhelunne tuovat hänen muuten yksinäiseen päiväänsä iloa. Samaten kotihoidon työntekijöiden päivittäiset käynnit tuovat hetkeksi juttuseuraa ja samalla varmistetaan setäni vointi.

Viikon kohokohta sedälleni on paikallisessa päiväkeskuksessa käynti. Siellä hän pääsee tapaamaan muita paikkakunnan ikääntyneitä ja he esimerkiksi jumppaavat yhdessä, järjestävät bingoja ja ulkoilevat lähiympäristössä. Myös läheisen näkökulmasta nämä päivät ovat erittäin tärkeitä, koska silloin tiedän, että setäni saa arkipäiväänsä kaipaamaansa ohjelmaa ja sosiaalisia kontakteja. Toivon, että jatkossa panostetaan yhä enemmän toimintaan ja paikkoihin, joissa ihmiset voivat kohdata toisensa ja harrastaa yhdessä. Näin päästään ainakin askeleen pidemmälle yksinäisyyden ratkaisemisessa. Yksinäisyyden vähentämistalkoot voi aloittaa vaikka heti ja me kaikki voimme tehdä siinä osamme!

ANNIINA LAVIKAINEN



TEKSTI JA KUVA: JUHA HIETALA

Lounaskeskustelu Euroopan parlamentissa kuulokojekuntoutuksen hyödyistä

Eurooppalainen huonokuuloisten katojärjestö (EFHOH), Audiologien Euroopan järjestö (AEA) ja Kuulokojevalmistajien Euroopan järjestö (EHIMA) järjestivät yhdessä 1.3. keskustelutilaisuuden teemalla ”Kuulonkuntoutus on hyvä investointi”.

Euroopan parlamentissa pidetty tilaisuus oli osa kansainvälisen kuulopäivän (3.3.) juhlintaa ja sitä isännöivät europarlamentaarikot **Helga Stevens** ja **Roberta Metsola**.

Stevens korosti avauspuheenvuorossaan, etteivät nuoret ymmärrä riittävästi kuulonsuojelun merkitystä. WHO:n **Shelly Chadhan** mukaan hoitamattomista kuulovammoista aiheutuu maailmanlaajuisesti merkittävät kustannukset, Euroopassa jopa 178 miljardia euroa vuositasolla. Chadha totesi, että tehokkaan seulonnan avulla kuulovammat voitaisiin havaita ajoissa.

Mark Laureyns AEA:sta kertoi, että Euroopassa on 52 miljoonaa henkilöä, jotka arvioivat kuulonsa heikenneen. Alle 60 prosenttia kuulonkuntoutuksen tarpeesta olevista henkilöistä on tällä hetkellä jonkinlaisen hoidon piirissä. Terveystaloustieteilijä **Laurence Hartman** totesi, että yksi kuulokojekuntoutukseen



investoitu euro säästää kymmenen euroa johtuen seurauksista, jotka aiheutuvat kuntoutuksen puutteesta.

EFHOH:n varapresidentti **Lidia Best** korosti ihmisoikeusnäkökulmaa: kustannuskysymykset eivät saa rajata ihmisiä avun ulkopuolelle, vaan kaikilla tulisi olla oikeus saada apua tilanteeseensa.

Tilaisuuden päätti europarlamentaarikko **Metsola**, joka peräänkuulutti järjestöiltä

entistä enemmän toimia kuulovammaisuuteen liittyvien asioiden esille nostamiseksi. **Metsola** korosti, että Euroopan tulisi olla eturintamassa haasteiden ratkaisemisessa, esimerkiksi seulontaa tulisi kehittää.

Kuuloliitosta tilaisuudesta olivat mukana kuuroutuneiden toimikunnan jäsen **Liisa Sammalpenger** sekä erityisasiantuntija **Sami Virtanen**.

Hallituksen päätöksiä

Hallitus ohjeisti tammikuun kokouksessa toiminnanjohtajaa vuoden 2017 toiminta- ja taloussuunnitelman täsmentämisessä. Liittovaltuuston jäsenten tekemät evästyksensä ja aloitteet annettiin toiminnanjohtajalle valmisteluun.

Hallitus hyväksyi strategian alustaviksi aihealueiksi seuraavat teemat: sote- ja maakuntauudistus, työikäisten ja opiskelijoiden palvelut sekä tekniikan ja digitaalisten palveluiden kehitys. Lisäksi hallitus hyväksyi jäsenjärjestöavustusten myöntämisperiaatteet.

Liisa Sammalpenger valittiin Kuuloliiton edustajaksi ja **Jaana Linna** tarkkailijaksi EFHOH:n vuosikokoukseen 5.5.2017. VDNR:n seminaariin ja vuosikokoukseen 11.–14.5.2017 valittiin edustajaksi **Maria Smeds** ja hänen varahenkilökseen **Sari Hirvonen-Skarbö**. Euro-CIU:n seminaariin ja vuosikokoukseen

20.–22.4.2017 valittiin **Niklas Wenman** ja hänen varahenkilökseen **Maria Smeds**.

Hallitus vahvisti liiton jäsenmaksuosuuden maksaneiden jäsenten määrä: liitossa oli 31.12.2016 **jäseniä kaikkiaan 16 028**.

Hallitus hyväksyi Suomen Tinnitusyhdistys ry:n sääntömuutoksen vuosikokousmallin muuttamisesta. Hallitus päätti säilyttää konserninyhtiöiden hallitusten kokoonpanot ennallaan. Naimi Päiviön rahaston johtokunta ja Artturi Vuorimaan rahaston hoitokunta jatkavat samaten entisillä kokoonpanoillaan. Hallitus valtuutti myös toiminnanjohtajan ottamaan 250 000 euron velkakirjalainan.

Puheenjohtaja

”Väärinymmärrys tai muu kommunikaation ongelma pussittaa ihmiset helposti eroon toisistaan.”

POIS YKSINÄISYYDEN PUSSISTA

Olen seurannut Facebookia sen alkuajoista lähtien. Tämä sosiaalisen median ensimmäinen näkyvä ilmenismuoto on jo niin varttunut, että se pystyy tarjoilemaan muistoja vuosien takaa. Eräänä talvisena päivänä Facebook oli pyöräyttänyt uumenistaan esiin kuusi vuotta sitten kirjoittamani päivityksen. Siinä kerroin 91-vuotiaasta äidistäni, joka kertoi olleensa vanhusten päiväkeskuksessa ilman kuulokojeita. – Kuin olisin ollut pussissa, hän kuvaili olotilaansa.

Muisto vavahdutti minua, koska neljä kuukautta myöhemmin äitini siirtyi ajasta iäisyyteen. Hän eli pitkän, toisinaan raskaan, mutta myös hyvin antoisan elämän toisen maailmansodan ja sitä seuranneen uutteran rakennusvaiheen keskellä. Lapset kasvatettuaan hän leskeytyi ja eli loppuelämänsä yksin, tosin sukulaistensa ja ystäviensä ympäröimänä. Kuulokojekaan ei tuottanut hänelle ylivoimaisia vaikeuksia, koska perheessä oli muitakin kuulokojeiden käyttäjiä auttamassa pulmatilanteissa.

Kuvaus pussissa olemisesta on sattuva, kun ajatellaan huonokuuloisen elämää. Äitini entisenä raitiovaunun rahastajana piti ihmisten kanssa turisemisesta, ja ilman kuulokojeita päiväkeskuksen ohjelma oli taatusti ollut raskas. Toiset kävijät olivat varmasti ihmetelleet ja kääntäneet päänsä vähitellen pois, kun vastaukset poukkoilivat tai niitä ei tullut ollenkaan. Tuttu tilanne? Ihmisten toisilleen sanomat sanat ovat niin kallisarvoisia, etteivät ne saisi loppua. Ne on luotu vaihdettaviksi, suusta suuhun, korvasta korvaan. Kun menet toisen ihmisen luokse, puhut hänen kanssaan ja tunnet hänen läsnäolonsa, silloin saat vastalääkkeen yksinäisyyteen ja tunnet eläväsi taas. Pienikin väärinymmärrys tai muu kommuni-

kaation ongelma pussittaa ihmiset helposti eroon toisistaan. On siis huolehdittava kuulosta, että puhe voisi jatkua.

Kuuloliitto on aikoinaan perustettu keräämään meidät huonokuuloiset ja kuuroutuneet yhteen. Se toimii joka päivä meidän puolestamme. Hyvinä esimerkkeinä tästä toiminnasta ovat erilaiset koulutukset, kurssit ja tapahtumat. Olethan tutustunut niihin verkkosivuillemme tai Kuuloviesti-lehden sivuilla? Tuleva kevät ja kesä ovat täynnä hienoja tapahtumia. Sisäkorvaistutuskäyttäjien Euro-CIU-symposium pidetään 20.–21.4.2017 Valkeassa Talossa Helsingissä. Kuuloliiton valtakunnalliset kesäpäivät pidetään Leppävirralla Vesileppiksen maisemissa 16.–18.6.2017. Kuuloautokin starttaa taas kierrokselleen halki Suomen. Kuuloliiton tapahtumat ovat hyvää vastalääkettä yksinäisyyteen! Tervetuloa joukkoon!

EIJA ISAKSSON



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

112-HÄTÄTEKSTIViestipalvelu käyttöön TODENNÄKÖISESTI ENSI VUONNA

Yleinen hätänumero 112 palvelee edelleen vain soittopalveluna. Marraskuussa 2016 saatiin tieto, että suoraan numeroon 112 voi lähettää hätätekstiviestin aikaisintaan joulukuussa 2017 jos silloinkaan. Siihen saakka alueelliset hätäkeskukset ottavat totuttuun tapaan hätäilmoituksia vastaan tekstiviestitse omiin tekstiviestinumeroihinsa, jotka kuulovammaiselle henkilölle annetaan pyynnöstä Kuuloliitosta tai Kuurojen Liitosta. Kehitteillä olevassa järjestelmässä valtakunnallinen hätänumero palvelee niin soittajia kuin tekstiviestitsekin asioivia henkilöitä – hätätekstiviestit tulevat samaan jonoon hätäpuheluiden kanssa.

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa yleissopimuksessa sanotaan, että valtion tulee toteuttaa kaikki tarvittavat toimet varmistaakseen vammaisten henkilöiden suojelun ja turvallisuuden vaaratilanteissa. 112-hätätekstiviestipalvelu toteuttaisi vaatimusta. Palvelun käyttöönotto on kuitenkin viivästynyt – ensimmäinen suunniteltu ajankohta sen käyttöönotolle oli yli kymmenen vuotta sitten, vuonna 2005.

Tällä hetkellä hätätekstiviestin lähettämisen alueelliseen hätätekstiviestinnumeroon maksaa normaalin tekstiviestin hinnan. Yhteydenoton hintaa kasvattaa hätäkeskukset tuleviin lisäkysymyksiin vastaaminen. Tulevaisuudessa tekstiviesti numeroon 112 on ilmainen. Suunnitteilla olevan palvelun käyttäjäksi on kuitenkin rekisteröidyttävä etukäteen. Lisäksi ruuhkat puhelinverkossa saattavat viivästyttää myös numeroon 112 tulevaisuudessa lähetettävien tekstiviestien perille pääsemistä. Yleiseen hätänumeroon soitetut puhelut sen sijaan käsitellään jonon ohi.

Jo käytössä oleva mobiilisovellus 112 Suomi ei sekään palvele esimerkiksi kuulovamman takia kirjallisesti asioivaa henkilöä. 112 Suomi -sovelluksen etuna hätänumeroon nähden on se, että soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti.

Outi Alanko-Kahiluodon (vihr) kirjallinen kysymys ”Mihin toimiin ministeriö aikoo ryhtyä, jotta myös kuulovammaiset pääsevät yhdenvertaiseen asemaan hätätilanteissa mahdollisimman nopeasti?” sai vastauksen sisäministeri Paula Risikolta (kok). Kuuloliitto ja Kuurojen Liitto jatkavat toimia kirjoittamiseen perustuvan hätäilmoituspalvelun käyttöön saattamiseksi.

Asiasta uutisoitiin myös Kuuloliiton verkkosivuilla



Hätäkeskus.

HUONO-OSAISUUDEN KASAUTUMINEN JA SEN ESTÄMINEN

Huono-osaisuus on moniulotteinen käsite ja ilmiö. Se ei tarkoita samaa kuin ”köyhyys” tai ”syrjäytyminen”. Huono-osaisuutta voidaan tarkastella terveyden, sosiaalisten suhteiden, sosioekonomisten tekijöiden ja riskikäyttäytymisen näkökulmista. Se ei ole yksittäisen vastoinikäymisen seuraus vaan monen tekijän summa. Huono-osaisuuteen liittyy myös pysyvyyttä ja ylisukupolvisuutta – perheiden kuormittuneisuus ja ongelmat saattavat siirtyä tai jatkua sukupolvelta toiselle. Toisaalta huono-osaisuuden kasautuminen tai siirtyminen ei ole myöskään väistämätöntä.

Huono-osaisuuden kasautumisella viitataan siihen, että aiempi huono-osaisuus vaikuttaa myöhempään huono-osaisuuteen. Huono-osaisuuden kasautumista nuoruudesta keski-ikään on tutkittu osana Stressi, kehitys ja mielenterveys -tutkimusta (TAM-hanke) tehtyä väitöstutkimusta. Väitöksessä todetaan, että nuoruusiän huono-osaisuus – voimakkaimpana yksittäisenä riskitekijänä koulutussuunnitelmien puuttuminen tai epävarmuus niistä 16-vuotiaana – on yhteydessä kuolleisuuteen ennen keski-ikää. Myös nuoruudessa kohdatut, useat samanaikaiset vaikeudet sosiaalisissa suhteissa olivat yhteydessä kuolleisuuteen 16-vuotiaista alkaneen ja 42 vuoden ikään päätyneen, yhden ikäluokan kattaneen tutkimusjakson aikana.

Nuoruusiän kasvuolosuhteet ovat yhteydessä aikuisuuden hyvinvointiin tai huono-osaisuuteen. Vaikeat perhesuhteet nuoruusiässä voivat johtaa matalaan koulutukseen, mielen-terveysongelmiin ja keski-ikään taloudellisiin ongelmiin. Huono-osaisuuteen voidaan kuitenkin vaikuttaa ja sen kasautumista estää esimerkiksi perhesuhteita ja koulutuspolkuja tukemalla.

Myös humalajuominen liittyy huono-osaisuuden kasautumiseen. Nuoruudesta keski-ikään jatkuva humalajuominen liittyy tutkimustulosten mukaan naisilla huono-osaisuuden kokemiseen niin terveyden, sosiaalisten suhteiden kuin sosioekonomisten tekijöidenkin osa-alueilla. Miesten läpi ikäkausien jatkuva humalajuominen voi vaikuttaa terveydelliseen ja taloudelliseen huono-osaisuuteen. Nuoruusiän humalajuominen ei kuitenkaan vaikuttanut keski-ikään huono-osaisuutena, jos juominen väheni nuoruusiän jälkeen.

Tam-hankkeen osana tehty väitöstutkimus: Noora Berg: ”Accumulation of disadvantage from adolescence to midlife - A 26-year follow-up study of 16-year old adolescents” (Huono-osaisuuden kasautuminen nuoruudesta keski-ikään)

WHO:N KAMPANJA: PUHETTA MASENNUKSESTA

Masennus oli 7.4. vietetyn maailman terveystäpäivän tämännuotinen teema. Maailmanlaajuisesti masennus koskettaa WHO:n arvion mukaan yli 300:a miljoonaa ihmistä, ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan joka viides suomalainen sairastuu elämänsä aikana masennukseen.

Masennus on erilaista kuin ohimenevät masennuksen ja surun tai alakuloisuuden tunteet. Masennustilaan liittyy yleensä masentunut mieliala, mielenkiinnon puute aiemmin kiinnostaneita tai mielihyvää tuottaneita asioita kohtaan ja poikkeuksellinen väsymys. Lisäksi masennuksen oireisiin saattaa kuulua muutoksia ruokahalussa ja unen tarpeessa, arvottomuuden tai syyllisyyden tunteita, keskittymisvaikeuksia, itsetuhoista käyttäytymistä ja itsemurhaan liittyviä ajatuksia. Masennus saattaa liittyä myös kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Siinä tapauksessa mieliala vaihtelee voimakkaasti ja masennusjaksot vuorottelevat huomattavan aktiivisten ja voimakkaan hyvän olon tunteen leimaamien maniajaksojen sekä oireettomien jaksojen kanssa.

Masennuksesta puhuminen on toipumisen tärkeimpiä elementtejä. Mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen, liittyvä stigma estää ihmisiä hakemasta apua ja puhumasta tilanteestaan, vaikka siihen olisi tarvetta. Masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon on olemassa hyvin toimivia menetelmiä, kuten keskusteluterapia, mutta apu ja sen tarve kohtaavat huonosti. Mielenterveyden keskusliiton mukaan vain alle 25 % sairastuneista saa tehokasta hoitoa, vaikka masennuksen hoitomahdollisuudet ovat hyvät.

Masennuksen ymmärtäminen vähentää siihen liittyvää stigmaa. Samalla yhä useampi ihminen, jota masennus koskettaa, voi myös saada tilanteeseensa tukea ja masennukseen hoitoa.

Lähteet: WHO, Mielenterveyden keskusliitto

Riitta lievittää yksinäisyyttä

Lähihoitajaopiskelija Riitta Tohola ei ole yksinäinen, mutta hän on opiskeluihin liittyvien harjoittelujaksojen aikana vieraillut yksinäisten luona ja antanut yksinäiselle aikaa. Riitta valmistuu loppukeväästä lähihoitajaksi ja hän erikoistuu vammaistyöhön.

Kerro itsestäsi

– Olen 19-vuotias ja olen kuuroutunut. Lähihoitajaopinnoista olen suorittanut kaksi ensimmäistä vuotta Oulaisissa, koska olen sieltä kotoisin, osaamisalan perässä sitten muutin viime kesänä Ouluun, nyt olen Oulun seudun ammattiopisto OSAO:lla. Opiskelu on ollut erittäin mielenkiintoista ja aika on mennyt nopeasti. Vastapainoksi opiskelulle harrastan käsitöitä, lenkkeilyä ja kavereiden kanssa olemista.

Miltä on tuntunut kohdata yksinäisiä ihmisiä?

– Aika paljon olen kohdannut yksinäisiä ihmisiä. Yksinäisyyttä olen huomannut kaikenikäisillä, mutta eniten minulla on kokemusta ikääntyneistä yksinäisistä. Olen ollut harjoittelemassa monipuolisesti eri-ikäisten ja erilaisten asiakkaiden paikoissa. Kokemusta yksinäisyydestä minulla on myös paljon vapaaajaltani, joten harjoittelun ja vapaa-ajan erottaminen on asiassa hieman vaikeaa. Yksinäisyys on tosi surullinen asia ja aina sitä toivoisi, että kenenkään ei tarvitse olla yksinäinen. Sitä toivoo, että ihminen saisi jotain seuraa ja tekemistä ja hän kokisi itsensä jollekin tärkeäksi.

Miksi ihminen on jäänyt yksin?

– Puoliso on voinut kuolla. Lapset voivat asua kaukana ja henkilö viettää aikaa paljon yksin kotona. Yksinäinen voi olla perheetön tai hä-



nellä ei ole sukua olemassa tai lähellä. Elinympäristö on muuttunut ja ystäväpiiri kaventunut. Ystäviä on ehkä kuollut, muuttanut pois. Tällöin voi olla vaikea etsiä uutta seuraa. Syitä on ollut tosi monenlaisia.

– Kun on pääsyt ihmisten kanssa tutuksi ja saanut luottamuksen niin hän pystyy puhumaan monenlaisista asioista, vaikka yksinäisyydestä. Kukaan ei oikein väkipakolla puhu, pitää olla rauhallinen ja otollinen tilanne. Asiaa voidaan myös hävetä ja peitellä. Asioita ei myöskään aina välttämättä sanota suoraan, vaan se voidaan sanoa sivulauseessa.

– Yksinäiseksi voi tehdä myös olosuhteiden muutokset, kuten sairaudet, vammautuminen,

työttömyys tai muutto uuteen paikkaan. Ihminen on voinut vain vetäytyä omiin oloihinsa eikä välttämättä halua osallistua mihinkään, kun ei ole sitä toista ihmistä, joka motivoi lähemmään.

Yksinäisen arki ja arjen kohokohdat

– Jokaisellahan on omanlainen arki niin yksinäisellä kuin ei yksinäisellä. Ajattelin, että yksinäisellä arjessa on voinut olla aika vähän kontakteja muihin ihmisiin tai ne ovat tosi pinnallisia ja yksinäinen ei ole puhunut syvimistä asioista kenenkään kanssa. Tai on se tunne, vaikka olisi kavereita, niin kokee itsensä yksinäiseksi. Ikääntyneellä yksinäisellä voi olla vain perustoimet ja jotain kotona tehtäviä harrastuksia esim. lukemista, TV:n katselua, neulomista.

– Arjen kohokohtia yksinäiselle voivat olla muiden ihmisten kontaktit, vieraat ja vierailut, soittaminen ja jutteleminen. Säännöllinen toiminta ja osallistuminen vaikkapa harrastuksiin ja päivätoimintaan helpottaa yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden hetkiä

– Olen kuullut monien sanovan, että juhlapyhien ja juhlapäivien aika koettelee yksinäistä. Esimerkiksi joulu on perhejuhla ja silloin tuntuu surulliselta viettää se yksin. Henkilö saat- taan ajatella, että muut ovat nyt yhdessä, minä

yksin.

– Pimeänä aikana voi olla turvaton olo ja ei uskalleta välttämättä lähteä ulos ja jäädään sisälle. Sisälläkin on voinut pelottaa.

– Olen kuullut yksinäisiltä yksin asuvilta ihmisiltä, joilla on vähän yhteydenpitoa muihin, että heitä voi pelottaa ajatus siitä, että jos jotain tapahtuu eikä kerkeä soittaa apua - milloin joku tulee auttamaan, joudunko kenties lattialla makaamaan monta päivää?

Miten yksinäiset suhtautuvat yksinäisyyteen?

– Ne yksinäiset henkilöt, joita olen tavannut haluaisivat seuraa tai jotain tekemistä, ettei joutuisi olemaan yksin. Tärkeäksi on koettu keskustelu asiasta ja vaihtoehtoisten ratkaisujen pohtiminen. Joku tyytyy yksinäiseen elämään ja henkilö elelee vain yksinään.

Miten olet tukenut yksinäistä?

– Olen ollut seurana, ollut se jonka kanssa voi jutella. Olen kannustanut osallistumaan toimintaan, järjestänyt virikettä kuten ulkoilua ja kannustanut osallistumaan eri kiinnostuksen kohteisiin/tapahtumiin/harrastuksiin.

– Tein vapaaehtoistyönä yksinäisten ikääntyneiden luona vierailua opintoihini liittyen ja koin olevani yksi kohokohta yksinäisen elämässä. Itse ajattelen, että paras lääke yksinäisyyteen on muiden ihmisten seura ja aito hyväksyntä.

Kuuloliiton jäsenedut

Jäsenhintaiset Otavamedian lehtitilaukset

Erikoisalennukseen oikeuttavat uudet, laskuttamattomat kotimaan tilaukset. Voimassaolevaa tilausta ei voi vaihtaa alennustilaukseen eikä alennusta voi käyttää voimassaolevan tilauksen jatkoksi. Alennus lasketaan normaalista määräaikaisesta 12 kuukauden tilaushinnasta. Tilajapalvelu on avoinna ma-pe 8-17, puhelin (09) 156 665, sähköposti asiakaspalvelu@otavamedia.fi

Lehtivalikoima hintatietoineen löytyy oheisesta verkkosoitteesta:
<http://lehdet.otavamedia.fi/web/kampanja/kuuloliitto>

Instrumentariumin tuotteet

Kuuloliiton jäsenet saavat Instrumentariumin tuotteista seuraavat alennukset:

- Normaalihintaiset silmälasit - **20 %**
- Optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys **veloituksetta**
- Normaalihintaiset aurinkolasit (Ei Oakley) - **15 %**

Alennusprosentit eivät koske kulloinkin voimassa olevia myymälöiden tarjouksia. Jäsenetu on saatavissa kaikista Instrumentariumin myymälöistä.
www.instrumentarium.fi

Majoittuminen jäsenhintaan viikonloppuisin Kopolassa

Jäsenhintainen majoitus ja täysihoito 90 €/henkilö viikonloppuisin Kopolan kurssikeskuksessa Kuhmoisissa. Yhteydenotot ja varaukset: (03) 552 2111 tai 040 770 3803.
www.kopolakuhmoinen.fi

Alennuksia Kuulo-Auriksen palveluista

Hostel-Auris tarjoaa majoituspalveluja jäsenhintaan. Lisäksi Auriksen voi varata myös kokous- tai juhlaikäyttöön jäsenhintaan. Tiedustelut: asiakaspalvelu@auris.fi
www.auris.fi/hostel-auris

10 % alennus Kuuloliiton Kuulokeskuksen palveluista

Yhteydenotot: puh. (09) 580 3211 ma-pe klo 9-15

Moninaisten ihmisten monenlainen yksinäisyys

Kun päivä on ollut täynnä tuttujen tapaamista, kerhoja tai vastuutehtäviä luottamusjohdossa, yksinolo on ihana helpotus. Ja jos ympärillä onkin kaikissa arkisissa paikoissa myös muita ihmisiä, helpotus ja vapautuminen voivat löytyä myös vetäytymällä omaan mielenmaisemaan, omasta irrallisuudesta nauttimaan. Vapauttavasta yksinolosta ja irrottautumisesta erilaisena nähdään yleensä yksinäisyys, kokemus, joka tuntuu tuskaiselta ja ahdistavalta. Arkikokemuksia tarkasteltaessa yksinäisyys sisältää kuitenkin monenkirjavan joukon tunteita, tunnelmia, merkityksiä ja tilanteita.

Ikääntyvien yksinäisyys palaa julkiseen keskusteluun toistuvasti. Keskustelussa tuppaa toistumaan mustavalkoinen kuvaus maailmasta, jossa on toisaalta ei-yksinäisiä ihmisiä ja toisaalta melko yhdenmukainen yksinäisten ryhmä. Yksinäisyyttä kokevien ihmisten tarinat yksinäisyydestään ovat kuitenkin monenlaisia ja yksinäisyys voi merkitä montaa eri asiaa, toteaa tutkijatohtori **Elisa Tiilikainen**.

Tiilikainen haastatteli väitöstutkimukseensa kymmentä Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimukseen osallistunutta ikääntyvää.

– Olin kiinnostunut siitä, keitä ovat ne 3 % osallistuneista, jotka ovat yksinäisiä usein tai jatkuvasti, ja millaista heidän yksinäisyytensä on, Elisa Tiilikainen kertoo.

Yksi haastatelluista on Vilho, jonka yksinäisyys kumpuaa ennen kaikkea kuulon huononemisesta. Kylällä käyminen ja baarissa istuskelu ovat jääneet: tilanteet, joissa ei kuule tai äänet ovat kovia, tuntuvat liian epämiellyttäviltä. Vilho jää mieluummin kotiin kuin lähtee ”kirkolle”.

TOIMINTAKYVYN HUONONEMISEN tiedetään altistavan yksinäisyyden kokemuksille. Sopeutuminen muuttuneeseen toimintakykyyn on riippuvaista esimerkiksi siitä, miten muut ihmiset suhtautuvat siihen – miten muut ihmiset kohtelevat vaikkapa henkilöä, jonka kuulo on huonompi kuin aikaisemmin.

– Yksinäisyydessä on kyse monista asioista, ei vain yksilöstä itsestään ja hänen rajoitteistaan, Elisa Tiilikainen muistuttaa.

Muut ihmiset eivät välttämättä ymmärrä, mitä huonokuuloisuus tarkoittaa ja miten se tulee näkyväksi. Muiden ymmärtämättömyys tai oletus siitä, että muut tulkitsevat huonokuuloisuuden väärin, saattaa aiheuttaa häpeää, joka edelleen synnyttää irrallisuuden

kokemuksia ja vetäytymistä sosiaalisista tilanteista.

Ruumiin rajoitteet saattavat lisäksi vaikeuttaa yksinäisyydestä kertomista. Esimerkiksi muistisairaiden henkilöiden tarinat jäävät usein pimentoon, samoin ihmisten, joilla on afasia.

– Yksinäisyys paikantuu sitä kokevien tarinoissa esimerkiksi puhe- tai keskustelukyvyn menettämiseen, Elisa Tiilikainen kommentoi toimintakyvyn muuttumisen ja yksinäisyyden välistä suhdetta.

Toisaalta häpeää saattavat kokea ja muiden ihmisten pilkkaa vältellä myös rollaattorin kanssa liikkuvat.

Muutokset toimintakyvyssä, kuten kuulon huononeminen, voivat paitsi haurastuttaa siteitä ulkomaailmaan, myös haitata kotona touhuamista. Vilhon on ollut vaikeaa katsoa televisiota: hän harmittelee sitä, että voi katsoa vain tekstitettyjä ohjelmia.

– Televisio, radio ja sanomalehti ovat monelle linkkejä ulkomaailmaan, ne pitävät kiinni kodin ulkopuolella, Elisa Tiilikainen selittää joukkoviestinten merkitystä.

– Televisio ja radio muuttavat myös kodin äänimaailmaa, eikä siellä olla enää niin yksin. Erityisesti iltaisin, kun arkirutiinit on tehty, tv:n merkitys korostuu. Se tuo rauhallisuutta sinä päivän hetkenä, jona ikääntyvät kertovat yleisimmin kokevansa yksinäisyyttä.

Toimintamahdollisuuksien väheneminen saattaakin tehdä kodin arjesta ahdistavaa ja yksinolo alkaa aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Vaikka yksinolo ei tarkoita yksinäisyyttä, ikääntyvillä yksinäisyys liittyy usein myös konkreettiseen yksinoloon.

– Nautinnolliseen yksinoloon liittyy sen vapaaehtoisuus: mahdollisuus valita, onko yksin, Elisa Tiilikainen sanoo.



Vapaaehtoisuus ja valinnaisuus on kuitenkin häilyvää eikä ole itsestään selvää, missä vaiheessa sen menettää. Toimintamahdollisuuksien vähentyminen ja rajoitteiden kohtaaminen ovat joka tapauksessa keskeisiä yksinäisyyden kokemuksille altistavia riskitekijöitä. Kotona yksinäisyyden kokemukset saattavat kiinnittyä vaikkapa siihen, ettei ompelukonetta enää jaksakaan ottaa esiin.

– Monet haluavat olla kotona siihen saakka, kun se on mielekästä. Joillain haastattelemistani ihmisistä oli kuitenkin vahva toive muuttaa palvelutaloon, Tiilikainen kertoo.

Toive palveluasumisesta ei välttämättä liity pelkästään hoivan ja hoidon tarpeeseen vaan myös, ja joskus ennen kaikkea, siihen, etteivät odotukset naapurustoa ja siellä vietettävää sosiaalista elämää kohtaan ole toteutuneet. Toisaalta tiedetään, että myös palvelutalossa koetaan yksinäisyyttä.

– Palvelujen kohtaamattomuus elämäntilanteiden kanssa on ongelma. Esimerkiksi kuntoutuksessa kiinnitetään yhä hyvin vähän huomiota sosiaalisten suhteiden tukemiseen, Elisa Tiilikainen kommentoi.

Palveluissa ja tuessa pitäisi olla kyse muustakin kuin sairauden hoitamisesta.

POLARISAATIO on yksi aikamme ilmiöistä: iso osa ikääntyvistä ei koe yksinäisyyttä, mutta kaikkein heikoimmassa asemassa olevat jäävät helposti ilman palveluja sekä näkymättömiin, ja arvottomuuden ja merkityksettömyyden kokemukset kasaantuvat heille. Normeista, oletetuista elämänpoluista ja hyväksi arvoitetusta toimintakyvystä poikkeaminen välkkyvät usein selityksinä yksinäisyyden kokemiselle.

– Normit vaikuttavat kuitenkin myös laventuvan esimerkiksi erilaisten perhemallien osalta, Elisa Tiilikainen huomauttaa.

Jos ihmisten ja heidän elämänpolkujensa kirjo ja moninaisuus tulevat siis vähitellen näkyväksi, kokevatko nykyiset kolmekymppiset sitten tulevaisuudessa vähemmän yksinäisyyttä? Eivät välttämättä. Huolestuttavaa on, miten nuorempien aikuisten yksinäisyyden kokemukset liittyvät esimerkiksi parisuhteettomuuteen tai parisuhteettomuuden tai lapsettomuuden myötä koettuun eriarvoisuuteen, työttömyyteen tai opiskelupaikan puuttumiseen.

– Erilaisuutta ymmärretään ehkä enemmän ulkoisissa asioissa, mutta elämänkulkuun liittyy yhä normatiivisia oletuksia, Elisa Tiilikainen selittää.

Valitettavasti yleisesti ottaen normit tuntuvatkin laventumisen sijaan kaventuvan ja arvomaailma vaikuttaa kovenevan: arvokas ja tuottava ihmisyyys liitetään kapenevaan joukkoon mahdollisia elämänkulkuja.

On kuitenkin tunnettuja ja toimiviksi tiedettyjä tapoja yksinäisyyden ehkäisyksi ja yksinäisyyden kokemuksissa tukemiseksi. Niitä ovat esimerkiksi vertaistuki ja vertaistoiminta. Vertaisuus saattaa luoda sosiaalisia suhteita tai vaikkapa keskustelutilanteita, joissa jaettu ymmärrys esimerkiksi muuttuneesta toimintakyvystä tai elämäntilanteesta helpottaa paitsi siitä puhumista niin myös yhdessäoloa yleisesti ottaen. Yksinäisyyteen on lisäksi vaikutettava myös vertaisryhmien ulkopuolella: elämänkulkujen moninaisuuden arvostaminen voi tulla todeksi niin ihmistenvälisissä kohtaamisissa kuin poliittisessa päätöksenteossakin.

Kuuloliiton vertaistoiminnasta löydät tietoa verkkosivuiltamme: www.kuuloliitto.fi

Taide- ja kulttuuriharrastukset vähentävät yksinäisyyttä

ArtsEqual-tutkimushankkeen toimenpidesuosituksessa kerrotaan, että Suomen aikuisväestöstä yksinäiseksi olonsa tuntee yli 400 000 henkilöä. Apua yksinäisyyteen voi saada osallistavasta taide- ja kulttuuritoiminnasta, kertoo Työterveyslaitoksen vanhempi tutkija Pia Houni.

Hounin mukaan yksinäisyydestä kärsivien tiedetään sairastuvan helposti masennukseen ja moniin fyysisiin sairauksiin. Hän korostaa, että yksinäisyys koskettaa kaikenikäisiä ihmisiä ja yksinäisen ihmisen arki saattaa muodostua sosiaalisesti kapeaksi, jos osallistumisen esteet kasvavat. Kulttuuritoiminta voi vähentää yksinäisyyden kokemusta, koska se on yhteisöllistä, osallistavaa ja yhdessä tekemistä.

– Esimerkiksi kuoroista tehdyt tutkimukset osoittavat taiteen vahvistavan yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemista. Kulttuurin kautta ihminen saa uusia kokemuksia, voi jakaa niitä toisten kanssa ja sitä kautta kokea merkityksellistä elämää.

Houni kertoo, että taiteen vaikutuksia on tutkittu jonkin verran ja tutkimusten perusteella tiedetään taiteen vaikuttavan myönteisesti terveyteen, sekä fyysiseen että psyykkiseen.

– Taide lisää yhteisöllisyyttä, yhteistä toimintaa toisten kanssa. Lisäksi tiedetään taiteen lisäävän hyvinvointia. Koska taide on henkilökohtaista kokemusta, luovuutta ja oivallusta, se yleensä vahvistaa ihmisen itsetuntemusta ja sitä kautta hänen myönteistä maailmasuhdetta.

ArtsEqual-tutkimushankkeen suosituksen mukaan kuntien, seurakuntien ja kansalaisjärjestöjen tulisi lisätä matalan kynnyksen taide- ja kulttuuritoimintaa eri ikäryhmille. Kuulovammaisten kannalta taiteen ja kulttuurin harrastaminen voi olla haasteellista esimerkiksi puutteellisten tilojen ja kouluttajien osaamattomuuden takia. Houni kertoo, että ArtsEqual-tutkimushankkeessa onkin mietitty paljon taiteen ja kulttuurin saavutettavuuskykyä.

– Erilaisten palveluiden tarjoajien tulisi ottaa huomioon erityisryhmien tarpeet. Lisäksi taidetoimintaa voitaisiin erityisesti suunnata juuri kuulo-ongelmista kärsiville. Töitä on vielä tehtävä näiden raja-aitojen kaatamiseksi. Taiteen saavutettavuus on kaikkien yhteinen asia.

Houni korostaa, että jokaisen järjestön toiminta on tärkeää kulttuuriharrastusten edistämiseksi. Pienet liitot voivat tehdä esimerkiksi yhteistyötä keskenään ja edistää näin osallistumismahdollisuuksia. Hounin mukaan yksi tärkeimmistä asioista on kuitenkin taide- ja kulttuurikentän toimijoiden tietoisuuden kasvattaminen.

– Olennaista on, miten alalla työskentelevät osaisivat tunnistaa erityisryhmien tarpeita ja miten yhteistyötä eri toimijoiden välillä voisi kehittää. Esimerkiksi Kuuloliitto voisi tehdä avauksia taidekentän suuntaan, käynnistää omaehtoisesti taideprojekteja kutsumalla paikallisia taiteilijoita vetämään toimintaa ja aktiivoida jäsenistöään tulemaan mukaan näihin tapahtumiin.

Taideyliopiston koordinoima ArtsEqual-hanke tutkii, kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Hanketta rahoittaa Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvosto. Lisätietoa: www.artsequal.fi



Pia Houni.

Kuulokeskusmalli – Kuuloliiton historiallisia saavutuksia

Vuonna 1935 aloitti silloisen Huonokuuloisten Huoltoliiton perustama Kuulolaitepoliklinikka, joka sijoitettiin Helsingin yliopiston korvaklinikalle. Tämä keskus oli ensimmäinen laatuaan Suomessa ja sen toiminta kehittyi kahden seuraavan vuosikymmenen aikana. Vuonna 1956 Kuuloliitto aloitti maassamme aivan uudenlaisen toiminnan, kun se avasi kuulokeskuksensa. Sen perustaminen vastasi hyvin liiton silloista uutta Kuulonhuoltoliitto-nimeä. Liiton kuulokeskukseen otettiin mallia Ruotsista. Kuulokeskuksen tehtävänä oli kuntoutuksellisesti huolehtia laaja-alaisesti maamme kuulovammaisista.

Kuulonhuoltoliitto perusti Ouluun kuulokeskuksen 60-luvun lopulla, mutta joutui luopumaan toiminnasta ja se siirtyi Oulun yliopistolliselle keskussairaалalle. Vuonna 1971 valmistui dosentti Tapani Jauhiaisen johdolla Kuulonhuoltoliitossa laadittu muistio kuulon-

huollon nykytilasta Suomessa ja sen kehittämisestä. Se esitti kuulokeskus- ja kuuloasemaverkoston luomista maahamme. Muistiota kehiteltiin vielä 1972, jolloin se luovutettiin valtiovalle.

Liitto jatkoi rohkeiden kuulonhuollon esitysten tekoa valtiovalle ja esitti 1973 kuulokeskustoiminnan käynnistämistä Tampereella Kelan tuella. Lisäksi liitto ehdotti audiologierikoislääkärikoulutuksen aloittamista maassamme ja teknistä kuulonhuollon kehittämistä. Kuulokojeisiin liittynyt varallisuusharkinta poistui 80-luvun alussa liiton painostuksesta.

Saavutuksemme palvelee kaikkia huonokuuloisia kansalaisiamme vastasyntyneestä vanhukseen. Yhä tänään yliopistollisten sairaaloiden kuulokeskukset sekä keskus- ja alue-sairaaloiden kuuloasemat vastaavat kuulontutkimukseen ja kuulonkuntoutukseen liittyvistä julkisista palveluista.





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

Susanna Haavisto: Kuulo on työssäni yhtä tärkeä kuin ääni

Susanna Haavisto on tehnyt huomattavan uran niin laulajana, näyttelijänä kuin käsikirjoittajanakin.

Haavistolla on kaksi ”pyhää” suosikkipaikkaa, jossa hän antaa kuuloaistinsa levätä: oma sauna ja metsä.

– Kumpaankin on helppoa mennä, hän hihkaisee.

– Vauhtia vaikka uuden käsikirjoituksen kirjoittamiseen haen metsästä; metsän äänet ovat tärkeitä. Luovaa työtä inspiroi myös sauna ja kiukaassa pesässä pöhisevät koivuklapit.

Kansan tietoisuuteen Haavisto nousi jo lapsena televisiosarjasta *Naapurilähiö*, jota esitettiin 1970-luvulla. Monet muistavat hänet musiikkisketsisarja *Soitinmenoista*. Talvella Haavisto nähtiin esiintymässä televisiossa ystävänsä ja esiintyjäkumppaninsa **Eija Ahvon** kanssa huippusuositussa *Suomi LOVE*-sarjassa. Haavisto on Suomen ensimmäinen *UNICEF*in hyvän tahdon lähettiläs.

KUTEN MONIA muitakin myös Susannaa melu hermostuttaa ja tekee levottomaksi. Hänen korviinsa sattuu varsinkin metallinen kova meteli, tietyillä kireillä taajuuksilla liikkuva ääni.

– Yleinen ihmisistä ja liikenteestä johtuva epämääräinen häly on ärsyttävää. Monotoninen teknomusiikki latistaa koko aivot toiminnan!

– Joskus ulkomailla jalkapallofanit ovat saaneet aikaan liki vastenmielisen hälyn, jonka ärsyttävin piirre on tyhmyyden kuuluminen. Diskot eivät ole koskaan olleet minun paikkani. Pakottaminen diskoon tuntuisi kidutuskeinolta. Tässä iässä...

Susanna mainitsee uudelleen metsän. Hän kävelee siellä mielellään.

– Olen intohimoinen sienestäjä! Olen myös lomalukija. Ihanin taustaaäni lukemiselle on meren kohina. Ruoanlaitto on terapeutista: ruoan valmistumisen äänet ja tuoksut lepuuttavat aistejani.

SUSANNA EI OLE käynyt kuulontutkimuksissa aikoihin, mutta hän kertoo omaavansa hyvän kuulon.

– Apellani on kuulokoje. Kuuloasioista on kotona keskusteltu paljonkin.

– Kuulo on työssäni yhtä tärkeä kuin ääni, ne ovat oikeastaan yhtä. Työssäni laulajana on pahinta, jos mikrofoniin ääni lähtee äkisti kiertämään monitoreissa. Melu voi olla vihlovan kova. Käytän isoissa konserteissa korvatulpia.

– Äänen kierto eräässä salissa joitain vuosia sitten jätti minulle korvien soimisen. Tinnitus ei haittaa minua päivissäni, joskus aamuisin se saattaa kiusata ja pitää valveilla. Tulen toimeen sen kanssa, en ole käynyt lääkärissä asian tiimoilta. Tinnitusääni on tasainen, kirkas vinkuna, joka on oikeassa korvassa voimakkaampi.

Miten pidät huolta äänestäsi?

– Minulla on omat äänenhoitorutiinini, johon kuuluu resonaattoriputkella (lasinen putki ääniharjoitteluun) päryyttely ja inhalaattori-piipulla kosteuttaminen. Lisäksi teen paljon lihasrentoutusharjoituksia. Äänihuoleni ovat kierot, joten ne vaativat lisätreeniä pysyäkseen kunnossa. Käheydyn normaalia herkemmin.

– Äänenhuollossa on tärkeää tehdä hengitysharjoituksia, joilla saa happea lihasten väleihin. Näin lihakset lämpenevät ja rentoutuvat, ja siten myös äänihuulet, nuo pienet ”voimalihakset”, ovat rennot äänen kulke-
miselle. Kielenkantaa pitää venyttää ja kasvolihaksia ”aukoa”. Pärinät lämmittävät tehokkaasti äänihuulia. Ja tietty erilaisia skaaloja, eri vokaalein ym.

HELSINKILÄINEN TAITEILIJ on esiintynyt lukuisissa paikoissa ja tänä keväänä hän kiertää taas musiikkikeskuksissa.

– Käsikirjoittamani *Sinivalkoinen ääni* – Kari Tapio -konsertti lähtee kiertueelle huhtikuulla. Olen siinä myös laulajana mukana. Muut laulajat ovat **Milana Misic, Amadeus Lundberg** ja **Teemu Roivainen**. Konserttia säestää **Juha Tikan** orkesteri. Tulossa on muutama *Piaf*-esitys ja Eija Ahvon ja **Esa Helasvuon** kanssa *Yhdessä 40-vuotta* -konsertteja. Kevääseeni kuuluu kirjoittamista ja pari Laulunkieli-kurssia, joissa opetan laulunkieltä eli luonnollista ilmaisua.

– Muutamia mainitakseni, hyvä akustiikka on Ylivieskan Akustiikkasalissa, Kuopion Musiikkikeskuksessa ja Hämeenlinnan Verkatehtaalla.



Mieleen pälkähtää
Äänettömyys
Tv-tekstitys
Korvatulehdus

Vinkulelu

Kuuloaisti

Kaikuminen
Huulitaluku
Moottorikelkka

- Susanna vastaa
Ei ole olemassa äänettömyyttä. Hiljaisuudessaakin kuuluu ääniä. Niin opittua, ettei sitä huomaa.
Nuorimmaisellani oli kolmen vuoden aikana 55 korvatulehdusta: hänelle laitettiin viidet putket, tehtiin kaksi kitarisaleikkausta, polyyppi korvassa ja palleatyrä. Sairaalat tulivat tutuiksi ja poikani lääkäreille! Itselläni oli lapsena useita korvatulehduksia. Niistä jäi traumaattiset muistot.
Maailman ihanin tyttö - Valokuva soi –esityksemme. Siinä meillä on ihastuttava pieni vinkuva pupu mukana.
Tärkeä työkalu ja arvokas aisti, joka mahdollistaa kaiken kauniin kuulemisen, jos kohta rumankin.
Lasten riemukiljunnat sillan alla.
Olisi hyvä taito näyttelijälle. Tai on!
Paha käry ja kova meteli.

Eläkkeensaajien ääni kuuluville



Suomessa oli vuoden 2015 lopussa 65 vuotta täyttäneitä henkilöitä 1 123 103. Joka viides suomalainen on nyt vähintään 65-vuotias. Eläkkeensaajien Keskusliitto tuo ikäihmisen äänen kuuluviin yhteiskunnassa.

TARJA PAJUNEN TYÖSKENTELEE sosiaalipoliittisena asiantuntijana Eläkkeensaajien Keskusliitto ry:ssä (EKL). Tehtäväkenttään kuuluvat valtakunnallinen vaikuttaminen, verkostotoiminta sekä yksittäisen eläkkeensaajan ja jäsenen tuki.

– Työ ikääntyneiden parissa sekä ikääntyneiden etujen ja oikeuksien edistäminen on haastavaa, mutta samalla palkitsevaa. Toivon osaavani avata ja neuvoa eläkkeensaajia ja heidän läheisiään niissä arjen kysymyksissä ja haasteissa, jotka liittyvät esimerkiksi eri etuuskien hakemiseen tai pohtiessa kuinka päästä eteenpäin toimintakyvyn heiketessä, Pajunen sanoo.

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU toteuttaa joka kolmas vuosi *Huomisen kynnyksellä -kyselyn* 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. Tulosten mukaan suurimmat ikäihmisten ongelmat tämän päivän Suomessa ovat yksinäisyys, eläkkeiden pienuus sekä ja sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus ja saavutettavuus.

– Ikääntyneiden luottamus tulevaisuuteen, palveluiden saatavuuteen ja pärjäämiseen elämässä ei ole hyvällä tasolla, Pajunen lisää.

EKL:n tavoitteena on, että eläkkeensaajat voivat elää arkeaan mahdollisimman terveenä ja toimintakykynsä säilyttäen. Liitto seuraa aktiivisesti lainsäädännön valmistelua ja eri hankkeiden etenemistä. Se pyrkii vaikuttamaan muun muassa verotukseen, toimeentuloon, kuntoutukseen, esteettömyyteen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden saatavuuteen ja saavutettavuuteen.

ELÄKKEENSAAJIA KOSKEVIA UUDISTUKSIA on tehty viime vuosina paljon.

– Haluamme kertoa jäsenillemme miltä tulevaisuus näyttää eläkkeensaajan näkökulmasta. Kerromme myös olemassa olevista palveluista ja etuuksista, joista moni ikääntynyt ei aina ole tietoinen. Sosiaaliturvajärjestelmämme näyttäytyy monille hankalana, monimutkaiseksi ja sirpaleisena, mikä voi helposti lannistaa. Tietoa ei välttämättä osata hakea, eikä neuvoa kysyä. Neuvonnan tueksi EKL on tehnyt muiltä tilistän sosiaali- ja terveysturvan palveluista eläkkeensaajalle.

Verkostoituminen on yksi onnistuneen vaikuttamistyön keskeinen tekijä.

– Yhdistämällä voimia saadaan aina aikaiseksi hyviä tuloksia. Yhtenä esimerkkinä toimiminen Kuluttajaparlamentissa, jossa olemme jo useampana vuonna vaikuttaneet yhdessä Kuuloliiton kanssa. Olemme eläkeläisliittojen etujärjestön EETUn jäsenjärjestö, ja toimimme myös muun muassa SOSTEn Vanhus verkostossa, Kuntoutuksen edistämisyhdistys KEY:ssä ja Suomen Potilasturvallisuusyhdistyksessä. Verkostoissa mukana toimiminen antaa mahdollisuuden tuoda esiin eläkkeensaajan näkökulmaa.

ELÄKELÄISKÖYHYHDEN TORJUNTA on yksi EKL:n keskeisistä tavoitteista. Yhden hengen talouden pienituloisuusraja oli 1 190 euroa kuukaudessa.

– Pienituloinen säästää helposti ruuasta ja lääkkeitä. Saatetaan esimerkiksi syödä määrättyä vähemmän lääkkeitä tai puolittaa annos. Köyhyys voi pakottaa jäämään kotiin. Iäkkäänä ja huonokuntoisena kotona asuminen sujuu hyvin, jos on mahdollisuus ostaa riittävästi tarvittavia palveluja. Palvelutaloon muuttaminen on suuri taloudellinen kysymys, eikä kaikilla ole siihen varaa tai mahdollisuutta. Myös meneillään olevassa sote-uudistuksessa tulee muistaa turvata se, että eläkkeensaajat saavat tarvitsemansa avun ja palvelut oikea-

aikaisesti, mahdollisimman läheltä ja kohtuullisella hinnalla, Pajunen tähdentää.

Vuonna 2015 yli kolmasosa eläkkeensaajista sai eläketuloa alle 1200 euroa kuukaudessa. Alle 1500 euron eläkettä saavia oli yli puolet eläkkeensaajistamme.

– Vuoden 2017 alusta sairastamisesta syntyviä kustannuksia tasaa kolme eri maksukattoa: terveydenhuollon-, lääke-, ja matkakatto, jotka ovat yhteensä 1596,13 euroa kalenterivuodessa. Takuueläke on puolestaan 760,26 euroa kuukaudessa. Takuueläkeläisten käytettävissä olevat tulot asumiskustannusten jälkeen laskivat 3–5 prosenttia vuodesta 2016, Pajunen sanoo.

HALLITUSOHJELMAN SÄÄSTÖTOIMET ovat kohdistuneet erityisesti eläkkeensaajiin.

– Leikkaukset terveydenhuollon asiakasmak suihin, Kelan matkojen ja lääkekustannusten omavastuuosuuksiin ja lääkekorvattavuuksiin ovat kohdistuneet erityisesti ikääntyneisiin. Kuluvan vuoden alusta tuli voimaan kansaneläkeindeksiin jäädytys ja leikkaukset. Säästöissä haettiin yli 80 miljoonan euron säästöä. Tämä heikensi entisestään eläkkeensaajan pärjäämistä ja selviytymistä arjessa. Vaikutuksia oli erityisesti kansaneläkkeisiin ja takuueläkkeisiin sekä kaikkiin muihin etuuksiin, jotka on sidottu kansaneläkeindeksiin. Muita leikattuja etuuksia on lähes 30 kappaletta, muun muassa työttömyysturvalain mukainen peruspäiväraha, vammaistuki, työmarkkinatuki ja lapsikorotus.

Digitalisaation edistäminen on nostettu yhdeksi hallitusohjelman keskeiseksi tavoitteeksi.

– Tämä ei saa johtaa nettiä käyttämättömien kansalaisten ja kuluttajien syrjimiseen ja syrjäytymiseen. Tilastokeskuksen mukaan meillä on noin puoli miljoonaa yli 65-vuotiaista, jotka eivät ole koskaan käyttäneet, eivätkä osaa käyttää internettiä (Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2015 -tutkimus). Näillä henkilöillä ei ole mitään mahdollisuutta hoitaa asioitaan, maksaa laskujaan tai lukea sanomalehtiä sähköisesti. Kaikilla ei ole edes sähköiseen tunnistautumiseen riittäviä välineitä. Palvelut on kaikissa olosuhteissa turvattava myös niille ikääntyneille henkilöille, joilla ei ole valmiuksia verkkopalvelujen käyttöön, Pajunen painottaa.

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITON KUNTAVAA-LITEESIT perustuvat huomioihin siitä, millaista on elämä hyvinvoinnissa kunnassa.

– Samat asiat tulevat painottumaan myös sote- eli sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistuksessa. Tämä tulee muuttamaan rakenteita ja toimintatapoja merkittävästi. Uudistuksessa sote-palvelut

siirtyvät kunnilta maakunnille 1.1.2019. On tärkeää, että kunnassa on vankka kuntalaisen arjen tuntemus ja mahdollisuus kehittää sote-palveluita uudistuksen jälkeenkin. EKL näkee merkityksellisenä sen, että kuntiin tulee ikääntyneiden kuntalaisten tarpeita tuntevia ja ymmärtäviä päättäjiä. Mikä tärkeintä heidän tulee varmistaa tämän tiedon siirtyminen maakuntaan tulevassa uudistuksessa. Hyvinvoinnissa kunnassa ikääntynyt voi elää hyvää, täyttä elämää.

Muistilista sosiaali- ja terveysturvan palveluista eläkkeensaajalle:

www.elakkeensaajat.fi/edunvalvonta/sosiaaliturva/muistilista

EKL pähkinänkuoressa

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry on Suomen toiseksi suurin eläkeläisjärjestö lähes 85 000 jäsenellä. Se on tutkitusti tunnetuin eläkeläisjärjestö 55–84-vuotiaiden joukossa (TNS Gallup 2016).

EKL on eläkkeensaajien vahva edunvalvoja. Liiton yli 200 kunnassa toimivat alueyhdistykset tarjoavat eväitä eläkevuosiin: monipuolista harrastetoimintaa, liikuntaa, kilpailuja, matkoja ja monenlaista muuta yhdessä tekemistä ja viihtymistä. Jäsenet ovat aktiivisia toimijoita ja vaikuttajia. Jäsenet vaikuttavat paikallisesti muun muassa kuntien vanhusneuvostoissa kantaa ottaen, puuttuen epäkohtiin ja osallistuen kehittämiseen. Näin ikääntyneet kuntalaiset ja jäsenet osallistuvat ja edistävät kunnan ikääntyneiden henkilöiden hyvinvointia ja toimintakykyisyyttä.

EKL on 55-vuotias jäsenyhdistystensä muodostama valtakunnallinen keskusjärjestö. Liittoon kuuluu 325 yhdistystä, joista valtaosa toimii yhden kunnan tai kunnanosan alueella. Lisäksi liitolla on lukuisia ammattialakohtaisia yhdistyksiä, joiden jäseniä yhdistää sama ammattiala tai työpaikka. Tällaisia yhdistyksiä on mm. hotelli- ja ravintola-alalla, valtion työntekijöillä, metallityöntekijöillä ja kirjatyöntekijöillä. Alueellisella tasolla liitossa toimii 15 piirijärjestöä, joihin paikallisyhdistykset kuuluvat.

TARJA PAJUNEN



APUA HUIMAUSSOIREISIIN

Huimaako? Onko matkapahoinvointia? Onko vaiva alkanut salavihkaa? Lääkärintutkimukset tehty, mutta mitään ei ole löytynyt? Elimistön pitäisi olla kunnossa, mutta aina vain huimaa. Vaarattomasti mutta kiusallisesti. Vaivanasi voi olla hyvänlaatuinen asentohuimaus.

Asiantuntijana tämän yllättävän yleisen vaivan äärellä toimii lietalainen fysioterapeutti **Marko Lindeman**.

– Työskentelen päätyökseni julkisen terveydenhuollon fysioterapeuttina. Valmistuin ammattiini Turussa vuonna 1998. Työurani aloitin tammikuussa 2000 Göteborgissa, Sahlgrenskan yliopistollisessa sairaalassa. Siellä sain ensikosketukseni ja koulutuksen hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitoon.

Markon päätehtävänä hänen koko 17 vuotta kestäneen työuransa ajan on ollut ikääntyvän väestön kuntouttaminen. Hän on erikoistunut hoitamaan erilaisten murtumien ja kaatumisten jälkitiloja tasapaino- ja voimaharjoitteineen.

– Kiinnostus hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitoon lähti ihmisten kaatumissyyn selvittelystä. Yhä useammin kaatumisen syyksi paljastui huimaus. Pikkuhiljaa huomasin hoitavani esimerkiksi lonkkamurtuman lisäksi myös hyvänlaatuista asentohuimausta, jotta uusia kaatumisia ei tapahtuisi. Aika kului, ja huomasin jo rutiininomaisesti kysyväni ikääntyneeltä ihmiseltä ensimmäiseksi huimauksensa. Samaan aikaan myös kaveripiiristä alkoi löytyä huimausta, kun vaan asian otti esille.

– Aihe alkoi siis kiinnostaa yhä enemmän, ja huomasin pystyväni tekemään myös ”pieniä ihmeitä”. Ihmisten ilmeet ovat näkemisen arvoisia, kun jopa vuosikymmeniä kestänyt huimaus katoaa. Täytyy muistaa, että vaikka

hyvänlaatuinen asentohuimaus on erittäin yleistä, voi huimausta aiheuttaa lukematon määrä muitakin tekijöitä, esim. lääkeaineet, muut korvaperäiset sairaudet, aivoverenkiertohäiriöt jne. Huimausta helposti vähätellään, vaikka se on kuudenneksi yleisin syy yleislääkärikäyntiin. Kynnys kokeilla hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitoa on lisäksi varsin korkea. Mutta ne lukuisat ihmiset, jotka ovat huimauksestaan eroon päässeet, ovat ihmetelleet, miksei heille ole tarjottu aiemmin tällaista hoitoa.

HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUUS ei ole sairaus. Kyseessä ei ole esimerkiksi kasvain. Huimaus on periaatteessa vaaratonta, mutta epämiellyttävää, ja voi pahimmillaan johtaa kaatumisiin. Marko käyttääkin mieluummin vaivasta termiä tasapainoelimen toimintahäiriö.

– Olen satoja kertoja toistanut ihmisille, että normaaliin ikääntymiseen ei pääsääntöisesti kuulu huimaus, mutta se saattaa lisääntyä ihmisen ikääntyessä. Hyvänlaatuisen asentohuimauksen esiintyvyys lisääntyy huomattavasti 30 ikävuoden jälkeen, joissakin tutkimuksissa on arveltu jopa yli puolella ikäihmisistä esiintyvän hyvänlaatuista asentohuimausta. Kun työikäinen ei enää halua mennä karusellilaitteeseen, herää itselläni aina halu tutkia, onko hänellä hyvänlaatuinen asentohuimaus.

– Klassisia esimerkkitapauksia hyvänlaatuisesta asentohuimauksesta ovat vuoteessa kyljelle kääntyessä tai aamulla vuoteesta noustessa esiintyvä kiertohuimauksen tunne. Kaikkien asiakkaiden tunteukset eivät ole näin päivänselviä asentohuimauksia, vaan asiakas saattaa kuvailla epävarmuuden tunnetta, matkapahoinvointia, merisairautta, ”jonkunlaista tunnetta” jne.

Tarkka haastattelu ja huolellinen testaaminen paljastavat mahdollisen tasapainoelimen toimintahäiriön asiakkaan kokemuksen ongelman takana. Jos huimaus on jatkuvaa eikä lopu minuutissa pään liikkeen pysähtyessä, esiintyy ”silmissä pimenemistä” tai tajunnan hämartymistä, ei kyseessä todennäköisimmin ole hyvänlaatuinen asentohuimaus. Nyrkkisääntönä onkin, että ensin lääkäriin sulkemaan vakavammat vaivat pois, sitten vasta Markon pakeille.

Hän kertoo mielessään kyteneen oman fysioterapiayrityksen perustamisen, koska useat onnistuneet asiakaskokemukset toivat hänelle varmuutta asentohuimauksen hoitokäytäntönsiin. Oma yritys, T:mi FysioVertigo toteutuikin joulukuussa 2015.

– Yrittäjänä olen siis varsin nuori, mutta fysioterapeuttina erittäin kokenut. Päätyötäni en

ole kuitenkaan lopettanut, vaan toimin sivutoimisena yrittäjänä, tämän vuoksi tarjoan aikoja vain iltaisin ja viikonloppuisin. Huimauksen hoidon ohella tarjoan muitakin fysioterapiapalveluja klassista hierontaa lukuun ottamatta. Teen yksityisyrittäjänä ainoastaan kotikäyntejä, hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitotoimenpiteet suoritetaan omalla kotivuoteella. Lääkärin lähetettä ei tarvita. FysioVertigon toiminta-alueena on Turun seutu.

– Asentohuimauksen hoito on täysin turvallista. Otoliittejä kaarikäytävistä poistavien liikesarjojen tekoon tarvitaan vain luonnollinen pään liikkuvuus. Hoitotoimenpiteet suoritetaan kotivuoteella pääasiassa makuulla tehtävissä liikesarjoissa, mutta käytän myös istuma-asennossa tehtäviä hoitosarjoja. Päättä ei liikesarjoissa esimerkiksi pakoteta mihinkään asentoon, niskanikamia ei manipuloida yms. Hoitotoimenpiteissä, nk. manöövereissä, kaarikäytäviin joutuneet otoliitit palautetaan takaisin oikeaan paikkaansa painovoiman avulla. Parhaimmillaan tarvitaan vain yksi hoitokerta, toisinaan enemmän, erityisesti jos hyvänlaatuinen asentohuimaus on molemmissa korvissa yhtä aikaa. Hoitotoimenpiteiden aikana saattaa esiintyä huimausta ja jopa pahoinvointia, joka liittyy otoliittien liikkeeseen. Seuraan aina asiakkaan tilannetta puhelimitse hoitotoimenpiteiden jälkeen ja ohjaan jopa pitämään huimauspäiväkirjaa. Asiakkaan oltua kaksi viikkoa oireeton voidaan hoito päättää, tällaisen ”takuun” annan hoidoille. Asentohuimaus voi uusiutua, jolloin hoitotoimenpiteet pitää suorittaa uudelleen.

MARKON ASIAKKAIDEN IKÄHAITARI on varsin laaja, nuorin on ollut 5- ja vanhin 98-vuotias. Hän on ehtinyt pitkän työuransa aikana arvioida ja hoitaa tuhansia korvia. Kokemuksen ja tutkimusten perusteella vaiva on naisilla noin kaksi kertaa yleisempi kuin miehillä.

– Mieleenpainuvia tapauksia on ollut lukuisia, esimerkiksi yli 60 vuotta huimauksesta kärsinyt nainen, jonka oireet lakkasivat yhdellä käsittelyllä, ja reipas 30 -vuotias nuori nainen, joka kärsi hyvin pahasta hyvänlaatuisesta asentohuimauksesta. Oireiden kirjo voi olla lievistä epätasapainon kokemuksesta voimakkaaseen karusellimaiseen huimaukseen ja kaikkeen tältä väliltä. Onpa asiakas kerran todennut ”musta tuntuu, että korvien välissä on jotain vikaa” vaikka varsinaisia huimausoireita ei ollutkaan. Testeissä asentohuimaus sitten paljastui ja ”korvien väli” tuli kuntoon.

Hankalimpien tapauksien joukkoon kuuluvat useista eri syistä huimauksesta kärsivät, jolloin syiden selvittely kestää kauan. Menieren tautia ja samanaikaisesti asentohuimausta



Marko selittämässä hoidon saloja Shayne Byrnelle.

sairastavilla kaarikäytävien hoitaminen vaatii toisinaan useita käsittelykertoja. Huimausta voidaan hoitaa monin eri keinoin, mutta hyvänlaatuista asentohuimausta hoidetaan ainoastaan edellä kuvatuin asentohoidoin. Markon yrityksellä on omat facebook-sivut, joille hän kerää tietoa hyvänlaatuisesta asentohuima-

uksesta sekä kaikkea muutakin kiinnostavaa tietoa fysioterapiasta.

Lisätietoja ja tiedustelut:
www.facebook.com/fysiovertigo
 Puhelin 040-5149957

Hyvänlaatuinen asentohuimaus johtuu syvällä sisäkorvassa olevan tasapainoelimen eli vestibulaarielimen toimintahäiriöstä. Hyvänlaatuisen asentohuimauksen kuvasi ensimmäisenä itävaltalainen tohtori Robert Bárány vuonna 1921. Tasapainoelimen tehtävä on aistia pään asentoa ja liikettä. Hyvänlaatuisessa asentohuimauksessa korvan tasapainoelimen toimintaan normaalisti kuuluvia mikroskooppisen pieniä otoliittejä (sakkaa, tasapainokiviä jne) on päätynyt yhteen tai useampaan kaarikäytävään. Normaalitilanteessa molempien korvien tasapainoelimistä tulisi tulla samanlainen viesti keskushermostolle, mutta kaarikäytäviin päätyneet otoliitit vääristävät tiedon ja aivot tulkitsevat tämän huimauksena. Syytä siihen, miksi otoliitit irtoavat luonnollisesta paikastaan ja päätyvät kaarikäytäviin, ei tiedetä. Syyksi on arvioitu esimerkiksi tasapainoelimen luonnollista rappeutumista, päähän kohdistunutta iskua, stressiä jne. Esimerkiksi migreeniä sairastavilla on joissakin tutkimuksissa todettu olevan enemmän taipumusta hyvänlaatuiseseen asentohuimaukseen. Hyvänlaatuisessa asentohuimauksessa huimaus liittyy aina pään liikkeeseen ja pään liikkeen pysähtyessä huimauksen tulee loppua viimeistään minuutissa. Vaivaan saattaa liittyä myös nk. nystagmus eli silmävärve. Hyvänlaatuiseseen asentohuimaukseen ei ole lääkettä, vaan hoito tapahtuu nk. manööveri- eli asentohoidon avulla, jolla otoliitit palautetaan alkuperäiseen paikkaansa.

Induktiosilmukka moottoripyöräkypärässä

Oli jälleen jokavuotisen, perinteeksi muodostuneen moottoripyöränäyttelyn aika Helsingissä. Suuntasimme sinne vaimoni kanssa katsomaan toinen toistaan kiiltävempiä ja komeampia moottoripyöriä ja ajovarusteita. Uudet ajosaappaat olivat mielessä - yhdet sellaiset löytäivätkin.

Sitten saavuimme FinFonic Oy:n osastolle, jossa esiteltiin erilaisia ratkaisuja motoristeja vaivaavan ajomelun hallintaan ja kypärän sisällä käytettäviin kuulokkeisiin. Keskustelu siirtyi omien kuulolaitteideni käyttämiseen ja nimenomaan T-silmukan soveltamiseen siten, että asennettaisiin silmukka suoraan kypärään ja kypärässä olevaan puhelimeen. Tavallisesti kypäräpuhelinsarjaan kuuluvat mikrofoni ja pienet kaiuttimet, jotka asennetaan kypärän sisälle. **FinFonic Oy:n Joona Hokkanen** totesi, että tuossa voidaan kokeilla silmukkaa kaiuttimien sijaan ja hän voisi toteuttaa asennustyön. Lyhyen keskustelumme jälkeen päätin, että nyt tämä toteutetaan, sillä olen tällaista ratkaisua jo jonkin aikaa mielessäni pyöritellyt.

Messuilta löytyi myös kypäräpuhelimien edustajia ja sieltä valikoitui hyvälaatuinen Sena 20S-kypäräpuhelinpuhelinpari, joka lähti mukaan. Toimitin kypärät ja puhelinparin Joonalle Vaasaan asennusta varten. Aikaa meni noin viikon verran, kunnes sain tiedon, että asennus on valmis. Ennen kun sain kypärät takaisin muutama viikko sitten, oli jännitys kohonnut aika korkealle: kuinkahan tuo paketti käytännössä toimisi? Silmukoiden asennus kypäriin oli tehty erinomaisen hyvin. Silmukoita ei päällellepäin havaitse ollenkaan, koska ne oli upotettu taitavasti kypärien toppauksiin.

Vaimon kanssa tutkimme uusia välineitämme ja lata-
simme kypäräpuhelimien akut kokeilua varten. Jonkun
verran piti Sena-puhelimien käyttöohjeita opiskella ja
niin sanotusti parittaa puhelimet eli yhdistää nuo kaksi



puhelinta kommunikoimaan keskenään. Kun nämä asiat olivat kunnossa, koitti testien aika. Laitoimme kuulolaitteet T-asentoon ja painoimme kypärät päähän. Ensin oli aivan hiljaista ja ihmeissäni siinä mutisin, että mitään ei kuulu. Sitten kuulin vaimoni sanovan, että mikä nyt on pielessä. Eli laitteet toimivat ennen kuin ehdimme huomatakaan! Kaiken lisäksi kuuluvuus oli erinomainen. Kävelin yläkertaan ja sieltäkin kuuluvuus oli oikein mainio. Kantamaa Senan puhelimilla tosin on yli kilometrin verran, joten jos vaikka sattuisi unohtamaan vaimon taukopaikalle, ehtii hän hyvin kutsua kääntymään takaisin...

Kesän kynnyksellä alkavat ajonaikaiset testit. Vielä ei ole kokemusta siitä, miten ajossa pyörivät tuulet ja muut äänet hankaloittavat kuulemistä. Sen verran kokeilin etukäteen, että moottoripyöräni on hyvin soveltuva induktiiviseen tiedonsiirtoon, eikä pyörästä lähde minkäänlaisia häiritseviä signaaleja, jotka kuuluisivat T-silmukassa. Tämän testasin Nokian LPS-5 silmukalla.

Nyt sitten odotellaan malttamattomana katujen kii-
vumista ja huhtikuussa on aika suunnata Eurooppaan.
Tänä vuonna kohteenamme on Ranska. Tästä reissusta
kuulette myöhemmin!



TV-tekstitys kuntoon!

Digitaalinen tekstitys:

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

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

Perinteinen teksti-tv:n tekstitys:

Valitse tällöin tekstitys seuraavilta sivuilta:

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

Tekstityksestä kertovat tiedot näkyvät:

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

Tulevat suomenkieliset tekstitetyt ohjelmat voi tarkistaa tästä osoitteesta: <http://yle.fi/ohjelmaopas/tekstitys/>

NELONEN: Ohjelman alkaessa ja mainoskatkon jälkeen näkyy ilmoitus: "Ohjelma on nähtävissä tekstitettynä sivulla 333".

NETTI-TV:

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

LISÄTIETOJA TEKSTITYKSESTÄ:

YLE: www.yle.fi/ohjelmatekstitys ja

Facebookista: www.facebook.com/yleohjelmatekstitys.

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

Perhe aatteen puristuksessa

TURUN YLIOPISTOSSA vuosina 1929 -30 kirjallisuustiedettä ja suomea opiskeleva Raakel haaveilee itsenäisen, koulutetun naisen urasta. Hän ihailee Suomen ensimmäistä naisprofessoria Alma Söderhjelmää, joka kirjoittaa tieteellisiä teoksia ja artikkeleita.

Toisin käy. Raakel tutustuu näyttelyn avajaisissa taiteilija Aksel Korkeakorpeen ja rakastuu. Häät vietetään lyhyen ajan sisällä. Raakel päätyy taiteilijan hirsilinnaan sadan kilometrin päähän Turusta. Hänestä ei tulisikaan vanhapiikalehtoria, vaan taiteilijan vaimo ja muusa.

Turku juhlii kesällä 700-vuotisjuhlaansa urheilukilpailuin ja musiikkiesityksin. Ajassa on liikkeellä vastakkaisia voimia: Tulenkantajat avaavat ovia Eurooppaan, lehdet kertovat Olavi Paavolaisen Kivennavan huvilasta ja sen egyptiläisestä salongista. Raakel lukee Katri Valan runoja. Samalla yhteiskunnassa nousee yhä yltävä kansallismielisyys. New Yorkin pörssi romahtaa, ja lama leviää Eurooppaan. Työttömät kuljeskelevat kaduilla, Lapuan liikkeen miehet muiluttavat entisen presidentti Ståhlbergin Joensuuhun. Aksel on fanaattisesti mukana aatteessa, hän todistelee suomen kielen olevan kantakieli maailman sivistyskielille. Yliopistossa Akselin teorioille naureskellaan. Akselia innostavat Mussolinin Italia ja Hitlerin Saksa; hänen hahmonsia on oletettavasti koottu useista historian henkilöistä.

Ennen pitkää Raakel on yksin hirsihuvilassa keskellä korpea. Hän hoitaa kasvimaata ja hankkii lampaista ja kanoja. Niistä on hyötyä sitten, kun lama todella iskee; Akselin maa-

lauksia ei osteta. Mies on yhä enemmän poissa, neuvotteluissa kaupungissa, eikä hän kerro, mitä asioita ne koskevat.

Raakel päätyy tarinan alkuvaiheen Turun idyllistä hirsilinnan vangiksi. Paris-kunnalle syntyy Leea-tytär ja Raakelin avuksi palkataan Selma-piika. Kolme naista elää keskenään, kun mies on lähtenyt Saksaan. Huvilan elämää pitää koossa Selma, jolla on jalat maassa ja silmät päässä.

Elämä Turussa porvarisperheen suojissa on mennyttä, kun pula-aika, Euroopan kaaos, Suomen talvisota ja jatkosota vaikuttavat kaikkiin, myös syrjäiseen taloon. Idylli muuttuu tragediaksi. Kerronnan rytmi kiihtyy tapahtumien vyöryessä.

Tarinan tekee ajankohtaiseksi äärioikeiston ja populististen liikkeiden nousu Euroopassa. Sokeus ja hurmio, Akselin tempautuminen mukaan natsiaatteeseen ja Raakelin rakastuminen tuntemattomaan mieheen johtavat vaarallisiin ratkaisuihin. Tapahtumat kuvataan moniäänisesti, Raakelin, Leean ja Selman näkökulmasta. Tekstissä vilahtavat vanhahtavat sanat ja ajan tunnetut nimet vievät lukijan menneeseen aikaan. Kuten usein nykyromaanissa, sota-aikaa kuvataan naisten ja lasten kokemana. Miehet ajattelevat muuttavansa maailmaa, naiset kantavat seuraukset ja jatkavat elämää.

Joensuussa asuva Tuula-Liina Varis on työskennellyt toimittajana ja kirjailijana; Huvila on uusin teos hänen laajassa tuotannossaan. Hän toimi Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana vuosina 2009 -2014.

Tuula-Liina Varis: Huvila. WSOY 2016



WSOY / JYRI PIETARINEN

TEKSTI JA KUVA: ERKKI AHONEN

Vuorovaikutusta kuulolähipalvelukurssilla

Peruskurssin toisella osalla vapaaehtoisia valmennettiin neuvomaan ja ohjaamaan asiakkaita ja heidän läheisiään. Tilanteita suunniteltiin ja harjoiteltiin etukäteen pienryhmissä, jotka sitten videoitiin. Kouluttajina toimivat kuntoutussihteerit **Tiina-Maija Leinonen** ja **Tuija Vuori**.

Oulussa järjestetyille helmikuun kurssille osallistujia oli saapunut 11 henkilöä akselilta Helsinki – Kemijärvi. Kurssi on osa Kuuloliiton valtakunnallista järjestökoulutusta.



Osmo Anttila Reisjärveltä ja Terttu Salo Ilmajoelta harjoittelevat asiakkaan kohtaamista.

TEKSTI JA KUVA: ARJA TAPANINEN

Kuulolähipalvelua Sisä-Savossa

Tuula Aavamäki Suomen Akustikusneurinoomayhdistyksestä oli Sisä-Savon Kuulo ry:n vierailijana. Reipas pakkanen ei kuitenkaan estänyt kiinnostuneita kuulijoita saapumasta paikalle, paikalla oli n. 20 henkilöä. Mielenkiintoinen asia herätti keskustelua. Tilaisuuden jälkeen oli kahittelua ja vapaata keskustelua. Lämmin kiitos Tuulalle!



Kommunikointia tutuksi

Evantia kutsui kuuloalan Oulun alueen järjestötyöntekijöitä tutustumaan kommunikoinnin palveluihin. Pohjois-Suomen aluepäällikkö **Mari Halonen** ja palvelupäällikkö **Päivi Homanen** esittelivät uusia kommunikoinnin ja ympäristöhallinnan apuvälineitä.

– Evantialla on neljä palvelukokonaisuutta: *Juniori*, *Teini*, *Seniori* ja *Pro*. Valikoimissa on erilaisia kommunikointikansioita ja eri ikäryhmille soveltuvia kommunikointialustoja, taulustoja ja iPadin käytön apuvälineitä.

Evantia on valtakunnallinen konserni, jonka omistavat Terveysrahasto-konserni ja Honkalampi-säätiö. Konserni tuottaa kirjoitustulkausta, viittomakielentulkausta, tulkausta puhevammaisille asiakkaille ja tulkausta kuulonäkövammaisille asiakkaille.



Mari Halonen (vas.) ja Päivi Homanen



Kuntoutuskurssit 2017

www.kuuloliitto.fi/fin/kuntoutus



Lasten ja nuorten kuntoutus

Sopeutumisvalmennuskurssit, perhekurssit/ Kela

Kuulovammaisten koulunsa aloittavien lasten perhekurssi, sopeutumisvalmennuskurssi (5 vrk) Kelan kurssi nro 61903, jakso 12.–16.6.2017

Kuulovammaisten alakoululaisten lasten perhekurssi, sopeutumisvalmennuskurssi (5 vrk) Kelan kurssi nro 61904, jakso 24.–28.7.2017

Kuulovammaisten alle kouluikäisten lasten perhekurssi, sopeutumisvalmennuskurssi (5 vrk) Kelan kurssi nro 61902, jakso 6.–10.11.2017

Kuntoutuskurssit, perhekurssit/ Kela

Kuulovammaisten lasten perhekurssi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 60888 (5+5+5 vrk) jaksot: 3. jakso 24.–28.4.2017

Kuulovammaisten lasten perhekurssi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 60889 (5+5+5 vrk) jaksot: 3. jakso 18.–23.9.2017

Kuulovammaisten lasten perhekurssi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 61886 (5+5+5 vrk) jaksot: 2. jakso 28.8.–1.9.2017 ja 3. jakso 19.–23.3.2018

Kuulovammaisten lasten perhekurssi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 61888 (5+5+5 vrk) jaksot: 1. jakso 15.–19.5.2017, 2. jakso 2.–6.10.2017 ja 3. jakso 14.–18.5.2018

Kuulovammaisten lasten perhekurssi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 61889 (5+5+5 vrk) jaksot: 1. jakso 5.–9.6.2017, 2. jakso 20.–24.11.2017 ja 3. jakso 4.–8.6.2018

Kuulovammaisten lasten perhekurssi, kuntoutuskurssi Kelan kurssi nro 61890 (5+5+5 vrk) jaksot: 1. jakso 23.–27.10.2017, 2. jakso 26.2.–2.3.2018 ja 3. jakso 8.–12.10.2018

Yksilölliset kuntoutusjaksot koko perheelle: Perheet voivat hakea Kelalta myös harkinnanvaraisen tai vaikeavammaisen kuntoutujan yksilöllisiä kuntoutusjaksoja. Kela tekee harkinnanvaraisen tai vaativan kuntoutuksen päätöksen vuodeksi eteenpäin ja Kuulo-Auris räätälöi jaksojen ajankohdat perheen kanssa.

Monimuotoryhmäterapia: Kyseessä ryhmämuotoinen avoterapia, jota puheterapeutti + musiikkiterapeutti ohjaavat yhdessä Kelan kuntoutuksena. Yli 4-vuotiaat kuulovammaiset lapset, joilla on Kelan vaativan kuntoutuksen status. Ryhmä kootaan eri lasten kuntoutuspäätöksistä. Ryhmässä on 4–6 lasta 10–40 kertaa 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.

Aikuisten kuntoutus

Aikuisten yksilölliset kuntoutusjaksot kuulo- ja kuulonäkövammaisille kuntoutujille: Asiakkaat voivat hakea Kelalta **harkinnanvaraisen** kuntoutujan moniammatillisia yksilökuntoutusjaksoja. Kela tekee kuntoutuspäätöksen vuodeksi eteenpäin. Jaksojen ajankohdat sovitaan asiakkaan ja Kuulo-Auriksen kanssa yhdessä siten, että Kuulo-Auris kokoo harkinnanvaraisista aikuisista kuntoutujista ryhmiä,

jotta vertaistuki jaksoilla toteutuu. Omainen/ omaiset voivat osittain osallistua kuntoutukseen. Omaisien nimi ja perusteet omaisen osallistumiselle tulee mainita Kelan hakemuslomakkeessa.

Vuonna 2017 alkavat aikuisten yksilölliset kuntoutusjaksot:
2. jakso 14.–18.8.2017 ja 3. jakso ilmoitetaan myöhemmin
1. jakso 29.5.–2.6.2017, 2. jakso ja 3. jakso ilmoitetaan myöhemmin

1. jakso 11.–15.9.2017, 2. jakso 11.–15.12.2017 ja 3. jakso ilmoitetaan myöhemmin

1. jakso 9.–13.10.2017, 2. jakso ja 3. jakso ilmoitetaan myöhemmin

Lomatoimintaa

Kuulo-Auris järjestää vuoden 2017 aikana 9 MTHL:n tuettua lomajaksoa Helsingissä. Lomat ovat yleislomia, jotka on suunnattu eri ikäryhmille: lapsiperheille, työikäisille sekä eläkeikäisille.
<http://www.auris.fi/mtlhn-lomat>

Koulutus

Kuulo-Auris kouluttaa ammattihenkilöitä tilauksesta. Koulutuksen sisältö suunnitellaan yhdessä tilaajan kanssa.

Lisätietoja: Kristiina Laakso
p. 050 5118 046,
Leena Krohn 040 5908 293
kristiina.laakso@auris.fi,
leena.krohn@auris.fi
Kuulo-Auris Oy
Ilkantie 4, 00400 Helsinki
<http://www.auris.fi>
Kelan sivut: www.kela.fi

Kopolan kurssikeskus

Huonokuuloisten eläkeläisten sopeutumisvalmennuskurssit

- * 24.–28.4.2017
- * 8.–12.5.2017
- * 21.–25.8.2017
- * 25.–29.9.2017
- * 16.–20.10.2017
- * 30.10.–3.11.2017

Kurssi on tarkoitettu kuulokojetta käyttäville kuulonkuntoutusta tarvitseville huonokuuloisille eläkeläisille ja heidän perheenjäsenilleen. Kurssi pyrkii edistämään huonokuuloisen toimintakykyä ja kuulovamman huomioimista jokapäiväisessä elämässä. Ohjelma sisältää kojeenkäytön opetusta, apuväline-esittelyä, kommunikaatio-opetusta, ryhmäkeskusteluja ja kuulovammaan liittyviä luentoja. Valinnassa etusijalla ovat ensikertalaiset. Kurssille haetaan Kopolan omalla hakemuslomakkeella. Kurssin kustantaa STEA/SVOL

Viitotun puheen ja kokonais-kommunikaation kehittämiskurssi.

- * 13.–17.11.2017

Kurssi on tarkoitettu vaikeasti huonokuuloisille ja kuuroutuneille ja heidän omaiselleen, jotka tahtovat oppia viitottua puhetta huulitaluvun tueksi. Kurssille haetaan Kopolan omalla hakemuslomakkeella. Kurssin kustantaa STEA.

Lomatoimintaa Kopolassa

Tuetut lomat teemalla: Virkistystä, vertaistukea ja elämänvoimaa

- * 15.–20.5.2017
- * 7.–12.8.2017
- * 11.–16.9.2017
- * 2.–7.10.2017

Tuetut lomat on tarkoitettu huonokuuloisille aikuisille ja heidän omaisilleen. Tavoitteena on kuulovammaan liittyvän tiedon ja vertaistuen tarjoaminen, liikunnallinen aktivointi, virkistys, retket, käden taidot ja lepo. Omavastuuosuus on 50 euroa/hlö/lomapaketti. Hintaan kuuluu täysihoito ja ohjelma. Matkat omakustanteisesti. Tuetulle lomalle haetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kautta (Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki), p. 010 2193 460, lomat@mtlh.fi Hakemuksen tulee olla perillä kolme kuukautta ennen loman alkua ja omavastuuosuus tulee olla maksettuna eräpäivän mukaan.

Itsemaksettavat lomat ja viikonlopu

Nämä on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Lomatapahtumien hintaan kuuluvat ruokailut, majoitus ja opetus. Hinta vaihtelee 100 ja 200 euron välillä riippuen tapahtuman kestosta ja tyypistä. Ilmoittautuminen Kopolaan. Kesäpäivät sisältävät

liinavaatteet. Viikonloppuihin ei sisälly liinavaatteita mutta ne voi saada 15 euron lisähintaan Kopolasta tai tuoda itse. Viikonloput alkavat perjantai-iltana, jolloin on iltapala ja saunominen.

Viitotun puheen viikonloppu

21.–23.4.2017 100 €

Vetäjänä Sanna Lehtoväre.

CI viikonloppu

26.–28.5.2017

KKY:n elokuvaviikko

Varaus ajalle 31.7.–6.8.2017

Tinnitus tutuksi ja turvalliseksi koulutus

18.–20.8.2017 200 €

Kouluttajana korvalääkäri Elina Rytsölä.

Frisbee golf viikonloppu

18.–20.8.2017 100 €

Vetäjänä Jorma Räikkönen.

Retkeilyviikonloppu

8.–10.9.2017 100 €

Vetäjinä Kaija ja Pentti Latva-Koivisto.

Kekri (Sadonkorjuun juhla)

24.–26.11.2017 100 €

Vetäjänä Kaija Latva-Koivisto.

Jouluaskarteluviikonloppu

8.–10.12.2017 100 €

Vetäjinä Pirjo Hakanen.

Yhteystiedot:

Kuuloliitto ry,
Kopolan kurssikeskus,
johtaja Satu Laitinen
Velisjärventie 50, PL 11,
17801 Kuhmoinen,
03 5522 111, 040 7703803,
ulla.salonen@kuuloliitto.fi
satu.laitinen@kuuloliitto.fi
Kotisivut: www.kopolakuhmoinen.fi
Facebook sivut: Kopola Kuhmoinen



Alueelliset sopeutumisvalmennuskurssit 2017

Kuuloliitto järjestää vuonna 2017 ikääntyneille kuulokojeen käyttäjille ja heidän läheisilleen kuusi alueellista sopeutumisvalmennuskurssia ja yhden tinnituspainotteisen kurssin. Kurssipaikkakunnat ovat:

- 7.- 8.3.2017 Pieksämäki, Partaharju
- 25.- 26.4.2017 Sodankylä, Hotelli Karhu & Seurakuntatalo
- 16.- 17.5.2017 Lappeenranta, Scandic Patria
- 12.- 13.9.2017 Turku, Linnasmäki
- 17.- 18.10.2017 Kalajoki, Kylpylähotelli Sani
- 7.- 8.11.2017 Järvenpää, Scandic Järvenpää
- 29.- 30.11.2017 Vantaa, Original Sokos Hotelli Vantaa (Tinnituskurssi)

Kurssilla käsitellään kuuloa ja sen vaikutuksesta toimintakykyyn. Osallistujat saavat valmiuksia kuulokojeen käyttöön ja tietoa kuulon apuvälineistä sekä tietoa kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkauspalvelusta. Vertaiskeskustelut huonokuuloisuudesta, läheisten kokemuksista ja arjessa selviytymisen keinoista ovat olennainen osa kurssi-ohjelmaa.

Kurssit sisältävät kahden päivän kurssiohjelman ja puolen vuoden kuluttua järjestettävän jatko-oppaamisen, jonka ajankohta sovitaan kurssilla. Majoitus on kahden hengen huoneessa täysihoidolla. Kurssit järjestetään Raha-automaattiyhdistyksen tuella ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Matkakuuluista osallistujat vastaavat itse.

Lisätietoa ja hakemukset:

Kuuloliiton verkkosivut: www.kuuloliitto.fi/fin/kuntoutus/

Kuuloliiton aluetyöntekijät: www.kuuloliitto.fi/fin/kuuloliitto/ysteystiedot/aluetyontekijat/
kuntoutussihteeri Maria Timonen p. 0400 903 407, maria.timonen@kuuloliitto.fi

Hakemukset tulee lähettää viimeistään kolme viikkoa ennen kurssin ajankohtaa osoitteella: Kuuloliitto ry, PL 1188, 70211 Kuopio.

Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta kirjeellä. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet kuulon sopeutumisvalmennukseen.





tiedottaa

Pian Kopolankoski kuohuu vapaana ja Kopolan kursikeskus on herännyt virkeään kevääseen hieman hiljaisen talven jälkeen. Johtaja **Satu Laitisen** mukaan kurssit vetävät hyvin ja kesän täyttävät toistamiseen rippileirit. Hyvää kertoo myös tieto, että Vantaan Tikurilan seurakunta on jo varannut 10 rippileiriä vuodelle 2018. Jos siis aikoo osallistua kursseille tai varata yhdistykselle retkijajan tai itselle omatoimisen loman, kannattaa olla ajoissa liikkeellä.

Ajankohtaista talkoista

Huolimatta virkeästä toiminnasta Kopola on edelleen suuresti riippuvainen vapaaehtoistoiminnasta. Parhaimmillaan Kopolaa autetaan talkotoiminnalla. Talkoot järjestää Kuuloliiton pyynnöstä Kopolan Kannatusyhdistys yhteistoimin Kopolan henkilökunnan kanssa. Talkooyhteyshenkilönä on **Maire Paltare** ja talkootoiminnan vastaavana **Marja Antola**.

Tämän lehden ilmestyessä keväällä on jo pidetty siivoustalkoot 24.–26.3. ja viikolla 13 on ahkeroitu remonttitalkoissa ja ehostettu ruokasalin ilmettä. Perinteiset suuret kevättalkoot ovat toukokuussa 12.–14. päivinä. Tavoite on silloin jatkaa ympäristön raivausta ja siivousta ja maisemointia, poistaa tarpeeton roju jätelavalle, tehdä pienremonttia, maalata joitakin kohteita sekä

ehkä suurimpana työnä pystyttää puuvaja. Työtä riittää monelle osaajalle mutta myös ahkeralle pihatyöläiselle. Talkoolaiselle tarjotaan majoitus ja yöspito ja kannatusyhdistyksen jäsenille pieni matkakorvaus. Ilmoittautua voi perinteiseen tapaan Satu Laitiselle Kopolaan, mutta myös Maire Paltareelle (maire.paltare@gmail.com; 0440 500974 tekstiviesti) tai Marja Antolalle (marja.antola@dnainternet.net; 0400 723884 tekstiviesti).

Kesän suuryritys

Elokuun 1.-6. päivinä on Kopolan Kannatusyhdistyksen suuryritys, kaksiosainen elokuvafestivaali. Tapahtuma on päässyt Suomi 100 -ohjelmaksi. Ensimmäinen kolmipäiväinen on elokuvan tekoon keskittyvä Elokuvapaja. Toinen osa on elokuvaseminaari viime vuoden elokuvapäivien malliin, ja silloin mietitään elokuvan merkitystä Suomen historiassa kolmen merkittävän ohjaajan töiden kautta. Viime kesän tapaan elokuvafestivaali on myös merkittävä vertaistapaaminen kauniissa suomalaisessa maisemassa vanhassa kulttuuriympäristössä. Kumasakin osassa huolehditaan myös esteetön kuuleminen induktiosilmukajärjestelmän ja kirjoitustulkkauksen avulla. Elokuvafestivaalista kerrotaan enemmän ilmoituksessa tässä lehdessä. Lisätietoja saa myös Maire Paltareelta.



Ilmoitustaulu



CI-viikonloppu Kopolassa 26.5.-28.5.2017

Teema: stressinpurku
Hinta: 100 /115 euroa

Ohjelmassa mukavaa, stressitöntä yhdessäoloa, kokemusten vaihtoa, ohjattua toimintaa, virkistävää saunomista ja uimista.

Näyttelijä, tetatteritaiteen maisteri, Eero Enqvistin johdolla opettelemme stressitöntä esiintymistä ja itsemme ilmaisua.

Viikonloppu alkaa perjantaina kello 18.00 ja päättyy sunnuntaina iltapäiväkahviin. Viikonlopun hinta on 100 euroa omilla liinavaatteilla tai 115 euroa Kopolan liinavaatteilla. Matkat korvataan Kuuloliiton jäsenille julkisen kulkuneuvon mukaan 30 euroa ylittävältä osalta.

Mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Kirjoitustulkkaukset on järjestetty.

Tule rohkeasti hankkimaan työelämässäkin yhä enemmän vaadittavia taitoja: esiintymisvarmuutta ja jouhevaa itsensä ilmaisua. Tule pitämään hauskaa mukavassa porukassa ihanana toukokuuisena viikonloppuna!

Lisätiedot
Clton tapahtumatyöryhmä
mari.myllymaki@iki.fi

Ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot
Kopolan kurssikeskus
puh: 03 5522 123
040 7703803
satu.laitinen@kuuloliitto.fi
ulla.salonen@kuuloliitto.fi

Kuuloliiton valtakunnalliset kesäpäivät 16.-18.6. 2017 Leppävirralla

Tule mukaan nauttimaan yhteisestä hauskanpidosta monipuolisen ohjelman merkeissä, savolaisesta kesästä ja tapaamaan tuttuja ja tuntemattomia ystäviä ympäri Suomen! Myös läheiset ovat lämpimästi tervetulleita.

Päivien tarkempi ohjelma on nähtävillä liiton verkkosivulle www.kuuloliitto.fi/fin/etusivu/ > kesäpäivät. Viimeisin ohjelman päivitys on tehty 15.3.17. Ohjelmakartassa on tiedot myös kirjoitustulkatuista tilanteista ja tiloista, joissa induktiosilmukka on käytettävissä. Tutustu myös lisäohjeisiin harrastemyyntinäyttelyn, Ukulele-workshopin ja kelkkakisan osalta.

Hinnat

Osallistumispaketti pe-su 16.-18.6.2017 (sis. majoitus, ohjelma + 2x päivällinen, 2x lounas):

165 € 2hh/2vrk/1hlö

260 € 1hh/2vrk/1hlö

144 € 4hh superior/2vrk/1hlö

Osallistumispaketti la-su 17.-18.6.2017 (sis. majoitus, ohjelma + 1x päivällinen, 2x lounas):

105 € 2hh/1vrk/1hlö

145 € 1hh/1vrk/1hlö

77 € 4hh/1vrk/1hlö

Päiväpaketit la 40 € ja su 20 €/hlö (sis ohjelman ja ruokailut)

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu Killan kautta ja ilmoittautuminen on avoinna 1.4.-21.5:
www.kilta.kuuloliitto.fi/kotisivut

tai Maria Timoselle maria.timonen@kuuloliitto.fi,
p. 0400 903 407 (tiedustelut)

VESILEPPIS sijaitsee 5-tien varrella 55km Kuopiosta etelään.

Ajo-ohjeet ja lisätietoa Vesileppiksestä: www.vesileppis.fi
LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Lisäohjeita kesäpäivien osallistujille

Piirien väliset potkukelkkakisat

Piirien välinen potkukelkkakisa järjestetään lauantaina hiihtoareenalla. Kisajoukkueeksi ilmoittautuvat kolmen hengen ryhmät piireittäin, samasta piiristä saa olla useita joukkueita. Joukkueet ilmoittautuvat heti lounaan jälkeen suoraan hiihtoareenalla järjestäjille klo 12.30. Kisajoukkueiden toivotaan olevan paikalla koko ajan kannustajineen! Huomioikaa riittävä, lämmin vaatetus!

Harrastemyyntinäyttely

Osallistujien toivotaan tuovan harrastemyyntinäyttelyyn itse tekemiään kädentuosia näyttelyyn ja myytäväksi. Työt voiva olla mitä vain, kuten kudonnat, puutyöt, askartelutyöt, veistokset ym. Tuotteet tulee merkitä tuojan tunnuksilla ja mikäli tekijä on valmis myymään tuotteitaan, myös hinnoittelemaan tuotteet valmiiksi. Tuotteet tuodaan paikalle lauantaina aamupäivällä ja haetaan pois sunnuntain lounaaseen mennessä. Järjestäjien taholta näyttelytilassa on henkilöitä koko ajan näyttelyyn ollessa avoinna.

Ukulele-ryhmä

Ukulele-ryhmään saa tulla mukaan kaikki ukulelen soitosta kiinnostuneet. Mukana kannattaa tuoda oma soitin. Ohjaajilla on tarjota kymmenkunta soitinta niille osallistujille, joilla ei omaa soitinta ole. Ryhmään ilmoittautuminen paikan päällä la klo 15.



Kesäpäivät 16.-18.6. 2017 Leppävirta

OHJELMAKARTTA

klo	Perjantai 16.6			Lauantai 17.6.							
8-9				Aamiainen majoittuville klo 7:30 - 10:00							
9-10				HARRASTE-myyntinäytelyn valmistelu, Vokkola-kabinetti	Kuuloalan maahantuoja Apuvälinenäytely	OMATOIMISTA OHJELMAA: minigolf, frisbeegolf, hiihto, keilaus (omakustannus), retkeily, kalastus (omatoimisesti lähialueilla)				Kylpylä 9-21 Hiihtoareena 8-18 Kuntosali 7-21	
10-11				OHJELMAINFO, tervetulo puhe, Eila Heinonen, Auditorio T,KT							
11-12	T= Induktiosilmukka			LOUNAS, Leppäkerttu ravintola							
12-13	KT= Kirjoitustulkkaus			"Ettonet"	NÄYTTelyn avaus klo12:30	Kuuloalan maahantuoja, näyttely jatkuu	Vapaata yhdessä oloa	KELKKAKISAT alkaen klo 12:30 hiihtoareenalla	Puisto-jumppa ulkona klo 12:30-13:30	Jooga sisällä klo 12:30-13:30	Kylpylä 9-21 Hiihtoareena 8-18 Kuntosali 7-21
13-14											
14-15	INFO-piste palvelee hotellin aulassa koko päivien ajan T			PÄIVÄKAHVIT Leppävirran kunnanjohtaja Matti Raatikainen tervehdys T, KT							
15-16				"Nokoset"	Näyttely jatkuu VOKKOLA-kabinetti	UKULELE-workshop klo 15-16.30 Kylpylä	Laulatusta klo 15 CASTRO T	Tarvittaessa KISAT jatkuvat hiihtoareenalla	Jooga sisällä klo 15:30-16:30	Puisto-jumppa ulkona klo 15:30-16:30	
16-17											
17-18	Päivällinen, Leppäkerttu ravintola Tervetuloa, Eila Heinonen T, KT			Päivällinen, ravintola Leppäkerttu							
18-19	Kylpylä 9-21 Hiihtoareena 8-21 Kuntosali 7-21	VIP-sauna-alue	Stand Up klo 20 CASTRO T	UKULELE-workshop 1h							Kylpylä 9-21 Hiihtoareena 8-18 Kuntosali 7-21
19-20				KONSERTTI Leppävirran kirkko Baritoni Jorma Hynninen, pianisti Jouni Kuronen, jousikvartetti Marja-Liisa Koponen & perheyhtye							
20-21											
21-22	Vapaata seurustelua		Karaoke ilta "yleinen" CASRTO	TANSSIA ravintolasalissa DJ Valto Rautiainen T							
22-23											
23-24											

klo	Sunnuntai 18.6.					
8-9	Aamiainen majoittuville					
9-10	Puistojumppa ulkona klo 10-11	Jooga sisällä, klo 7:30-8:30	UKULELE-workshop klo 9:30-11	Jumalan-palvelus, Leppävirran kirkko	Kotiseutu-museo, vapaa sisäänpääsy	Kylpylä 9-17:30 Hiihtoareena 8-18 Kuntosali 7-21
10-11						
11-12	Lounas, ravintola Leppäkerttu					
12-13	Kesäpäivien PÄÄTÖSUHLA klo 12:30-14 Suomi 100-vuotta teemalla, juhlapuhe professori emeritus Martti Sorri, kuullaan presidentti Tarja Halosen kuuloväelle lähettämä tervehdys, nuorten tanssiryhmä ja Ukulele-ryhmä. Seuraavat kesäpäivät ja rummun luovutus. T, KT					
13-14						
14-15	Kuuloliitto tarjoaa Juhlakahvit					
Pidätämme oikeuden aikataulu- ja ohjelmamuutoksiin.						



Lounais-Suomen piirin virkistyspäivä Kiikoisissa

Aika: la 10.6.2017 klo 10–17

Paikka: Kiikoisten Nuorisoseurantalo, Kiikoistentie 47,
38360 Sastamala

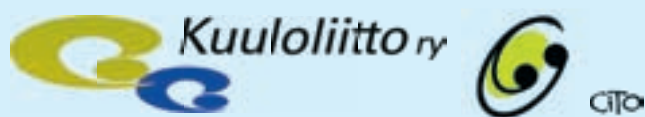
Päivän hinta: 25 e, sisältää lounaan ja kahdet kahvit

Ohjelmassa karaokea, rivitanssia, kädentaitojen näytöksiä ja paljon muuta mukavaa toimintaa myös pihapiirissä. Ohjelman lomassa on mahdollisuus pieneen hemmotteluhetkeen, niska-hartiahierontaan.

Ilmoittautuminen ja maksut omaan yhdistykseen, joka välittää tiedot **viimeistään pe 12.5.** Kaisa Saarelle, 040 842 8131, kasari3@gmail.com. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mahdollisista ruokarajoituksista ja varaa aika hierontaan (10 min - 5 e). Ota mukaan käteistä myös arpojen ostoon.

Tervetuloa maalle, satakuntalaiseen kansanperinnemiljöseen!

Lounais-Suomen kuulopiirin virkistystyöryhmä



Kuuloliiton CI-toimikunta järjestää CI-viikonlopun Helsingissä, Valkeassa talossa 25.-27.8.2017

Viikonlopussa on luvassa paljon mukavaa ja hyödyllistä ohjelmaa sekä vertaisseuraa.

Tarkemmin ohjelmasta, käytännön järjestelyistä ja ilmoittautumisesta kerrotaan **Kuuloviestissä 3/2017**, Kuuloliiton verkkosivuilla www.kuuloliitto.fi ja Facebookissa.

Sisäkorvaistutemaahantuoajat MED-EL, Cochlear ja Advanced Bionics ovat mukana tilaisuudessa.

Seuraa Kuuloliittoa Facebookissa



KOPOLAN ELOKUVAFESTIVAALI 1. - 6.8.2017

Suomi 100 vuotta - elokuva osana kansallisen kulttuurin, historian ja muistin perintöä

Kaksiosainen kulttuuritapahtuma kauniissa perinteikkäässä ympäristössä, Kopolan kurssikeskuksessa, os. Velisjärventie 50, Kuhmoinen

I ELOKUVAPAJA 1.-3.8.2017
ohj. elokuvaohjaaja Jorma K. Lehtonen

Opettele vaikka videoelokuvan teko! Kurssilla käydään lävitse elokuvan tekemisen periaatteita käytännön harjoituksin. Kurssin opettaajana kokenut elokuvaohjaaja **Jorma K. Lehtonen**, legendaarisen **Mikko Niskasen** työtoveri.

Osallistujat asuvat Kopolassa, osa kurssista pidetään Pihlajakosken elokuvakylässä, entisessä Mikko Niskasen studiossa.

Osallistumismaksu 230 e / hlö, sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja opetuksen. Mukaan otetaan 25 osallistujaa.

II ELOKUVASEMINAARI 4.-6.8.

Kolmen päivän aikana perehdytään luennoin ja elokuvaesityksin suomalaisen elokuvan piirteisiin erityisesti kolmen huomattavan ohjaajan töiden kautta. Perjantaina 4.8. aiheena on vanhan suomalaisen elokuvan vaikutus 100-vuotiaan Suomen historiaan. Lauantaina 5.8. katsotaan **Teuvo Tulion** ja **Aki Kaurismäen** ja sunnuntaina 6.8. Mikko Niskasen tuotantoa. Sunnuntaina tavataan myös Niskasen elokuvien teossa mukana olleita.

Osallistumismaksu 230 e /hlo, sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja ohjelman. Yhden päivän osallistuminen 50 e täysihoito, pelkkä ohjelma 25 e.



Puhe tekstinä: arkea ja saavutettavuutta

Arki sisältää monia tekstejä, joiden takana on puhetta: tekstitys vähintään tukee tekstitettyjen televisio-ohjelmien ja elokuvien puheen ymmärtämistä, lehtihaastatteluissa saamme puheesta tai ääneen sanotusta nähtäväksemme vain tekstiksi muokatun version ja kauno-kirjallisuuden piirissä tunnetaan erilaisia keinoja tekstin puheenomaistamiseksi. Liisa Tiittulan ja Pirkko Nuolijärven toimittama artikkelikoelma *Puheesta tekstiksi - puheen kirjallisen esittämisen alueita, keinoja ja rajoja* (SKS 2016) valottaa problematiikkaa ja tekniikoita puheen tekstiksi siirtämisen takana.

Kaikessa arkipäiväisyydessäänkin puheen esittämiseen tekstinä tai sen kääntämiseen tekstiksi liittyy paljon kysymyksiä, joihin ei ole itsestään selvää vastausta. Monet kysymyksistä kytkeytyvät olemukselliseen eroon puheen ja kirjoituksen välillä: puhe on äänellistä ja hetkellistä kun taas kirjoitus on visuaalista ja ajassa liikkuva sekä kirjoitushetkeen kiinnittymätöntä. Puheen siirtäminen tekstiksi ja siihen liittyvät kysymykset ovat olennaisessa osassa monille kuulovammaisille henkilöille tärkeitä palveluja: puheesta tehdyillä tekstikäännöksillä on useiden arjessa erityinen osuus ohjelmateksteinä ja kirjoitustulkkauksena.

Vammaisten tulkkauspalveluun kuuluvat viittomakielisten tulkkaus, puhevammaisten tulkkaus ja **kirjoitustulkkaus**. Kirjoitustulkkausprosessissa kuulonvaraisesti, tyypillisimmin puheessa, välittyvä tieto muunnetaan puhuttua kieltä toistavaksi tekstiksi. Tukipalveluna kirjoitustulkkausta käyttävät pääasiassa ne huonokuuloiset ja kuuroutuneet henkilöt, joille viittomakieli ei ole ensisijainen kieli eikä viittomin tuettu puhe ensisijainen kommunikaatiomuoto. Tulkki voidaan tilata ”esimerkiksi vierailulle, vesivoimisteluun, teatteriin, hartaustilaisuuteen, työmaakokoukseen ja luennolle”, kuten **Päivi Raino** ja **Sirpa Laurén** artikkelissaan listaavat. Työtehtäviä kirjoitustulkeille tarjoavat pääasiassa kokoukset sekä terveydenhuoltoon, vapaa-aikaan ja opiskeluun liittyvä toiminta.

Kirjoitustulkkausprosessissa puhe tiivistyy: siitä jää pois noin 30–45 %. Poisjätöt tekevät puheen tekstivistäineestä kuitenkin usein luettavampaa kuin mitä se olisi, jos kaikki puheen elementit toistettaisiin. Tiivistyksissä uhrataan useimmiten partikkeleja, suunnittelun tai epävarmuuden ilmauksia ja toistoja. Poistojen lisäksi tekstiin ilmestyy puheesta poikkeavia elementtejä: synonyymejä tai merkitykseltään läheisiä sanoja, ly-



henteitä (vakiintuneita, omia ja asiakaskunnan kanssa sovittuja kuten) sekä virheitä ja niiden korjauksia. Lisäksi tulkkeessa voi olla tilassa kuultavia signaaleja eli esimerkiksi tieto aplodeista, hälinästä tai soivista kännyköistä.

Ohjelmatekstitys on suomenkielisten televisio-ohjelmien suomenkielistä ja ruotsinkielisten ohjelmien ruotsinkielistä ruututekstitystä. Tekstitys tehdään ohjelmaan useimmiten etukäteen, mutta myös suoria lähetyksiä tekstitetään. Ohjelmatekstitykset palvelevat huonokuuloisten ja kuurojen televisiokatsojien lisäksi esimerkiksi suomea ja ruotsia vieraana kielenä käyttäviä. Niitä voi käyttää itse asiassa kuka vain vaihtelevissa tilanteissa, joissa vastaanottimen äänestä ei saa selvää tai se ei voi olla päällä. Toisaalta ohjelmatekstityksestä hyötyvien joukon moninaisuus tekee tekstittämisestä vaikeampaa: tekstityksen sovittaminen erilaisiin tilanteisiin, tarpeisiin ja vaikkapa lukunopeuksiin on hankalaa.

Kun televisiopuhe muutetaan – mukautetaan – kirjoitetuiksi repliikeiksi, ”teksti tuo esiin ne viestit, jotka kuulevaa saa äänimaiseman kautta,” kirjoittaa **Minna Pöntys** artikkelissaan. Ohjelmatekstityksen tila (ruudun alareuna) ja aika (ennen seuraavaa repliikkiä) ovat rajalliset, joten tekstitys ei voi toistaa puhuttua sisältöä sellaisenaan. Tärkeämpää onkin äänimaisemaan sisältyvän vaikutelman siirtäminen. Keinoja siihen ovat esimerkiksi toisin, lyhyemmin sanoin ilmaiseminen sekä puheen elementtejä, kuten taukoja ja painotuksia, tekstiin tuovat välimerkit. Toisaalta esimerkiksi puheenomaisuuden välittämiseen liittyy monia valinnanmahdollisuuksia, joista osa toimii joissain ja osa toisissa tilanteissa. Valinnoilla pyritään siihen, että ääni tulee silmin nähtäväksi, kuten Pöntys kirjoittaa.

Puheesta tekstiksi: Puheen kirjallisen esittämisen alueita, keinoja ja rajoja, (toim.) Liisa Tiittula ja Pirkko Nuolijärvi, SKS 2016.

Kuun kumotus

S

i

e

l

lä

tänään

Mikä kiehtova ympäristö

lumiset puut

lähes taivasiin ulottuvat ikikuuset

kuuma saunahöyry purjehtii järven jäälle

koskessa kohisee.

Lepäät lämpimän, pehmeän ihon kosketuksessa

hiukset kieppuvat sormissa

kuitenkin olet

vain hyväntekijä tässä elähdyttävässä yhteisössä.

Mitä ihminen tarvitsee eniten?

*Vertaisensa kanssakulkijan kaikkine käsimerkkeineen
sielua lohduttavassa historiassa.*

Mikä ihmisen kuolettaa hitaasti?

Niin, mikä se onkaan?

Yksinäisyys, empatian puute, ekonomiat

AI

KA

kaikkineen.



Sirkka-Liisa Sandelin-Nertamo

Kuhmoisissa, Kopolassa 13.11.2016, kuu lähenee lyhimpään etäisyyteensä suhteessa maapalloon

KUN MUSTA HAUTAA SINUT

*Osaat puhua,
itkeä ja ulvoa sudenkolloa.*

*Olet jäänyt yksin,
täydelliseen autiuteen.
Ympärillä ei ole ketään,
ei kosketusta.*

Miten olet tähän joutunut.

Miten itsesi kadottanut.

Hääräät ja ulvot itseäsi kiertäen..

*Karjut pulpahtavaa tuskaa ja
huuppaset huoneesi matolla.*

Kello, kaappi, kukka, pöytä.

Huudat tuskaasi.

Herää sieluni! Armahda hymyilemään!

Ole nöyrä. Ole tuhkan ryvettämä.

Ei haittaa mitään.

Taivas seestyy, ota vastaan.

Taivaan kirkastuminen on merkki.

Sateenkaari myös. Ota vastaan.

Kalastaja Kukkola



Kuuloauto valmistautuu kierrokselle

Pian on aika lähettää kuuloauto matkaan vuoden 2017 kierrokselle ympäri Suomea levittämään tietoisuutta kuulosta sekä tarjoamaan matalan kynnyksen kuuloseulontaa.

Viime vuonna 46 Kuuloliiton yhdistystä järjestivät yhteensä 79 kuuloautotapahtumaa ympäri Suomea. Kuuloseuloja tehtiin huikea määrä, reilut 2400! Tänä vuonna noin 30 vapaaehtoista kierrättää kuuloautoa yhteistyössä paikallisyhdistysten kanssa huhtikuusta lokakuuhun. Kuuloauto herätti viime vuoden kierroksellaan paljon positiivista huomiota. Tehdään yhdessä kuuloautotapahtumista yhtä mukaansatempaavia kuin viime vuonna.

Lisätietoja:

Järjestösihteeri, kuuloautokierroksen koordinaattori
Paula Hesso, paula.hesso @ kuuloliitto.fi
p. 044 3350760

Kuuloauton paikkakuntakohtainen reitti tulee päivittymään liiton uusille verkkosivuille.
www.kuuloliitto.fi



VUODEN 2017 KUULOAUTOKIERROS

UUSIMAA	18.4.-7.5.2017
KAAKKOIS-SUOMI	8.5.-28.5.2017
LOUNAIS-SUOMI	29.5.-18.6.2017
LÄNSI-SUOMI	19.6.-9.7.2017
KESKI-SUOMI	10.7.-30.7.2017
LAPPI	31.7.-20.8.2017
OULU	21.8.-10.9.2017
ITÄ-SUOMI	11.9.-30.9.2017

Seuraa Kuuloliittoa Facebookissa



Palautetta Kuuloviesti-lehdestä voit antaa

verkossa osoitteessa:

www.kuuloliitto.fi ->

Yhteystiedot.

Toimituksen yhteystiedot

löytyvät lisäksi lehden

sisäkannesta.

RISTIKON 6/2016 RATKAISU

KANAVA
UNINEN
UNSSIT
MAKAKI
KATU S
OTTELIJAT REET
TOORA AIKAILLA
SINIT ALAN V K
OVIKELLO IRINA
O LAATUTASOT
STATUS URAT R
OTSATASE OKSA
RAIVAUS AHTAUS
AVAU KOTA J K
A TEOT IKONI
KASTEET ASUA Ä
UTAH UUNITUORE
EINE PONI LOHI
T HYVÄTAPAINEN
ALUS ÄITI NATO

**Keskustele
luottamuksellisesti
kirjoittaen**



Viittomakielisille,
kirjoittaen kommunikoiville
ja omaisille

Tekstiviestit

Chat

Sähköposti

050 575 2266

<http://aidtools.com/auttavalinja/>

auttavalinja.paivystys@gmail.com

Päivystysajat

ma, ke, pe

klo 19 - 22

RAY tukee toimintaamme

Lähetä ristikon ratkaisu **8.5.2017** mennessä
Kuuloviestin toimitukseen os. Ilkantie 4, 00400 Helsinki.
Litä mukaan nimesi ja osoitteesi.

Oikein vastanneiden kesken arvotaan Otavamedian
lentiläjakortti. Edelliserran ristikon voittaja oli
Tarmo Nenonen Tampereelta.

				tuska			minä	kyyditys hak-		sorsa-suku
				kuulua						
				matto-						
roinat			myötä-mielisyys			elpyä ruotsalainen kaluste-liike	mennä taakse-päin	paljas-tukset	joutuin	
irrota										
juttu				Kazan				Mona-		
				Leon						tai-pumus
mietteet								jankutus		
nurmi-					tiheä Eesti				mies	
			mukava miehiä			veli sekaisin	sakka		sivuitse	
määräys						suu-rentaa				
mustaa				kenties		mädät puut				
						rasvaus Lech				
					Side Story					jyväen suomi
Postilla	laupeus		suun-	tutut Erkit		tähti-tieteel-linen	liite Patricia			
				avec						
									maksimi	
				jälleen				su....-juusto		

Laadinta: Kirppu Ristikot

”Förhoppningen är att det framöver satsas allt mer på att människor ska kunna möta varandra och göra saker tillsammans.”

Är ensamheten Finlands största problem?

Under de senaste åren har ensamheten kommit att inta en allt större roll i fokus för samhällsdebatten. Ensamhetsforskaren, professor Juho Saari har konstaterat att ensamheten är den viktigaste enskilda faktor som försämrar hälsan hos människor och minskar välbefinnandet. Saari har betonat att den egentliga orsaken till många hälsomässiga symptom kan vara ensamhet. Därför borde man aldrig enbart koncentrera sig på symptomen utan också åtgärda den orsak som ligger bakom symptomen, ensamheten. Ensamhetens verkningar borde identifieras som ett samhällsproblem och tillräckligt med resurser anvisas för att få bukt med ensamheten.

Även om vi allt mer debatterar ensamhetens verkningar så hur kan vi på riktigt veta hur ensamheten upplevs. En ny infallsvinkel på äldre människors ensamhet har förts fram genom Politices Doktor Elisa Tiilikainens doktorsavhandling *Yksinäisyys ja elämänkulku: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä* (Ensamheten och livets gång: en kvalitativ uppföljningsundersökning av äldre personers ensamhet). Tiilikainens forskning påvisade att äldre människors ensamhet inte är alldeles så nyanslös och jobbig som den debatt som förs i offentligheten vill göra gällande.

Tiilikainen har kopplat ensamheten som begrepp till livscykeln och konstaterar att upplevelsen av ensamhet inte kan granskas utan att förstå den äldre personens tidigare levnadserfarenheter. I ensamheten kan det ske många olika slags förändringar under livets gång: den kan vara mycket dynamisk och varierande. Ensamheten upplevs inte enbart i relation till andra människor, utan också i relation till olika omgivande samfund eller i en ännu vidare omfattning i förhållande till samhället i stort. Det frapperande med Tiilikainens forskningsarbete är att det påvisar att en ensamstående äldre persons liv inte enbart består av ensamhet, utan tillvaron kan också omfatta viktiga mänskliga relationer och händelser samt framtidsdrömmar.

Varför är det viktigt att tala om ensamhet? Alla kan vi vara en del av processen för att lösa problem förknippade med ensamhet. För

mig personligen är frågan viktig eftersom jag redan en längre tid levt mig in i min ensamstående och på äldre dagar handikappade farbrors situation. Dagligen oroar jag mig för hur min ensamboende farbror mår. Vi talar med honom flera gånger om dagen och jag känner alldeles tydligt hur våra samtal bringar glädje till hans annars ensamma dag. På samma vis ger de dagliga besöken av hemvårdens personal någon att tala med för stunden och på samma gång ser man till att han mår bra.

Veckans höjdpunkt för min farbror är besöket på den lokala dagcentralen.

Där får han möjlighet att träffa andra äldre ortsbor och de gymnastiserar tillsammans, ordnar med bingo och kommer ut i den närmaste omgivningen. Även för mig som närstående är de här dagarna väldigt viktiga, för då vet jag att min farbror får det program och de sociala kontakter han saknar i sin vardag. Jag hoppas att man framöver allt mer satsar på verksamhet och platser av detta slag, där människor kan möta varandra och göra saker tillsammans. På det viset kommer vi åtminstone ett steg framåt när det gäller att lösa ensamhetsproblemet. Talkoarbetet för att minska ensamheten kunde påbörjas i detta nu och vi kan alla göra vår del av jobbet!

ANNIINA LAVIKAINEN



**Kuuloviesti toivottaa
lukijoilleen
hyvää kevättä!**

