

kuuloviesti

**Persoonallisuus peliin,
uskalla olla oma itsesi!**

**Vahvan itsetunnon perusta
kehittyy jo lapsuudessa**

**Maaret Kallio:
Vain hiljaisuudessa voi kuulla**



Ole sellainen kuin olet

Ole sellainen kuin olet

KUULOVIEСТИ 5 • 2020



- 3 Pääkirjoitus
- 4 Lyhyesti
- 5 Puheenjohtajan palsta
- 6 Terveysteksti
- 8 Liittovaltuusto koolla kenties viimeistä kertaa
- 12 [Persoonallisuus peliin, uskalla olla oma itsesi!](#)
- 15 Esittelyssä ehdokkaat Kuuloliiton johtoon
- 16 [Vahvan itsetunnon perusta kehittyy jo lapsuudessa](#)
- 18 Reportteri: Vain hiljaisuudessa voi kuulla
- 21 Petri Rajaniemi: Anna Karenina ja vuosi 2020
- 22 Nuoret
- 25 Kirjat: Perheyhteys kantoi vaikeuksien yli
- 26 Tekstipuhelupalvelu on arjen turvaverkko
- 28 Kentältä
- 30 Kurssit
- 34 Ilmoitukset
- 35 Ledaren

SEURAAVAN LEHDEN
TEEMANA ON
ELÄMÄÄ
POIKKEUSTILANTEESSA.
LEHTEÄ VARTEN
TOIMITETTAVAN AINEISTON
TULEE OLLA TOIMITUKSESSA
VIIMEISTÄÄN
25.1.2021

KANNEN KUVA: LAURA MALMIVAARA

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

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

Vastaava päätoimittaja
Sanna Kaijanen
p. 040 508 1716

Päätoimittaja
Juha Hietala
p. 050 569 7978

Toimitus
Erkki Ahonen,
p. 040 5608 322
Annette Fagerström
p. 044 7022 747

Toimitusneuvosto
Merja Mäkinen pj.
Erja Linkki
Leena Olsbo-Rusanen

**Kuuloviestin tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
www.kuuloliitto.fi tai
(03) 552 2111
Tilaushinta 35 € vsk muille kuin
jäsenille

Ilmoitusmyynti
Kuuloliitto ry, p. 050 569 7978
Ilmoitusaineistot:
kuuloviesti@kuuloliitto.fi

Sivunvalmistus
Etusivupaja – Loimaa

Kuuloliitto ry

www.kuuloliitto.fi
www.moottorikorvat.net

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

Painopaikka:
Reusner AS, Tallinna



Puolikuuron mummon selviytymistarina

Joskus elämä yllättää. Joudumme yhtäkkiä keskelle kaikkia koskettavaa pandemiaa tai kohtaamme henkilökohtaisen vastoinikäymisen, mihin ei ole mitenkään voinut varautua.

Yli kaksikymmentä vuotta sitten minulla todettiin kuulohermokasvain eli akustikusneurinooma. Alkusokista selvittyäni ajattelin, että leikataan kasvain pois ja elämä jatkuu niin kuin ennenkin. Eihän siinä ihan niin käynyt. Leikattu korva kuuroutui, toinen puoli kasvoista halvautui täysin ja kävely onnistui vain rollaattorin avulla. Myöhemmin ilmaantui vielä uskollinen seuralainen eli tinnitus.

Kolmen pienen tyttären äitinä ihmettelin, miten tästä selvitään. Aviomies joutuikin aika koviille, kun lapset piti saada päiväkotiin ja kouluun sekä samalla huolehtia muistakin kotiasioista. Usean kuukauden sairausloman jälkeenkään kasvohalvaus ei helpottanut ja olo oli kuin sumussa kulkisi. Peiliin ei tehnyt mieli katsoa. Halvaus vaikeutti myös puhumista ja syömistä.

Tästä huolimatta aloin kuitenkin vähitellen harkita töihin paluuta. Pelkäsin, että jos jään murehtimaan kotiin, en uskalla lähteä enää ollenkaan. Minun kohdallani kävi hyvin ja alun totuttelun jälkeen pystyin jatkamaan entisissä työtehtävissäni.

Muuttunut ulkonäkö herätti varmaan ihmetystä, mutta päätin olla välittämättä muiden katseista. Nopeasti oppi valitsemaan kuulemisen kannalta parhaan istumapaikan palaverissa, vaikka suuntakuulon puuttumisen vuoksi ei heti hahmottanut, kuka oli äänessä. Kaikkiin kahvipöytäkeskusteluihin ei voinut osallistua, mutta ainahan voi nauraa muiden mukana!

Viisi vuotta leikkauksen jälkeen vuonna 2002 sain kutsun Kuuloliiton akustikusneurinoomapotilaiden kuntoutumiskurssille Uutajärvelle. Siitä alkoi uusi vaihe yksikorvaisen elämässäni! Kurssilla tapasin ensimmäistä kertaa muita kohtalotovereita ja sain tietää, että meitä varten on oma yhdistys, Suomen Akustikusneurinoomayhdistys. Liityin heti jäseneksi ja seuraavana vuonna olin jo innolla

värväämässä lipasvartijoita eduskuntavaaleihin.

Tuntui hienolta lähteä mukaan myös vertaistuki- ja aluetoimintaan. Se on tuonut uutta tietoa, rohkeutta, itseluottamusta ja samanhenkisiä, ihania ystäviä. Oulun Seudun Kuulon jäsenenä olen päässyt myös kuulolähipalvelukurssille. Omat ongelmat painuvat taka-alalle, kun voi olla avuksi ja on mielekästä tekemistä.

Muistan, miten pieni ekaluokkalaiseni heläytti: "Äiti, minä justin tajusin, että sinusta tulee puolikuuro mummo!" Niin onnellisesti vuosien päästä kävikin, kun tyttärentytär syntyi. Tarkkasilmäinen pikkuneiti on muutaman kerran ihmetellyt: "Mummi, miksi sinulla on suu vinossa?" Kuulovamma ei ole kuitenkaan yhteisiä leikkejämme haitannut, nyt koronan aikana WhatsApp ja videopuhelut ovat olleet ahkerassa käytössä.

Kuuloliitto on järjestänyt verkotapaamisia ja -tilaisuuksia ja yhdistyksetkin sitä opettelevat. Luotetaan kuitenkin siihen, että viimeistään keväällä voidaan tavata myös ihan oikeasti kasvokkain!

LEENA
OLSBO-RUSANEN



Liittokokous 24.–25.10. peruttu – kokous järjestetään etäyhteyksin 28.–29.11.

Koronavirusepidemian siirryttyä kiihtymisvaiheeseen ympäri Suomea liittohallitus teki kokouksensa 13.10. päätöksen liittokokouksen 24.–25.10. peruuttamisesta ja kokouksen uudelleen koolle kutsumisesta. Kokous järjestetään 28.–29.11. etäyhteyksin. Kokous alkaa sekä lauantaina että sunnuntaina klo 10.00. Kokousta voi seurata suorana lähetyksenä, mistä tiedotamme lisää liiton verkkosivuilla ja somekanavilla lähempänä kokousta.

Liittokokouksessa käsitellään liiton säännöissä mainitut asiat ja lisäksi kokouksessa on käsiteltävänä sääntöuudistus. Uudistuksen taustalla on tarve viivaistaa hallintoa ja samalla selkeyttää päätöksentekoa. **Sääntöuudistusta** on valmistellut liittohallituksen asettama työryhmä. Olennaiset muutokset säännöissä ovat:

- liittokokous pidetään joka vuosi, mutta valtuustosta luovutaan
- kokouksessa voi edustaa valtakirjalla enintään neljää yhdistystä
- vaalivaliokunta valmistelee ehdokasvalintoja
- uudet säännöt mahdollistavat etäkokousten pitämisen ilman poikkeuslainsäädäntöä
- hallitus valitaan kolmeksi vuodeksi, mutta sen koko pienenee 7-9 jäsenen puheenjohtajineen
- henkilökohtaisten varajäsenten sijaan hallituksessa on kaksi yleistä varajäsentä.

Sääntöuudistusta, liiton omistamien kiinteistöjen tilannetta ja liiton tulevaa strategiaa on käsitelty syksyn aikana webinaareissa, jotka ovat edelleen katsottavissa Kuuloliiton YouTube-kanavalla.

Valtakunnallinen 116 117 -päivystysavun tekstipalvelu aukesi

Tekstipalvelun tuottaa koko maahan keskitetysti HUS. 116 117 -päivystysavun tarkoituksena on antaa neuvontaa päivystyksellisissä ja kiireellisissä terveysasioissa ja ohjata henkilö tarvittaessa oikeaan hoitopaikkaan. Tekstipalvelu toimii chat-ikkunan kautta ja palvelua aloitettaessa tulee tehdä vahva tunnistautuminen. Päivystysapu palvelee ympäri vuorokauden. Henkeä uhkaavissa tilanteissa tulee kuitenkin soittaa hätänumeroon 112 tai lähettää hätätekstiviesti 112. Kuuloliitto ja Kuurojen liitto ovat tehneet yhteistyötä päivystysavun virkahenkilöiden kanssa palvelun kehittämiseksi.

Kuuloliiton verkkosivulla on julkaistu

Esteettömän tilaisuuden järjestäminen kuulovammaiselle –opas.

kuuloliitto.fi/toiminta/esteettomyys/esteeton-tilaisuus

Liitto peräänkuuluttaa ikkunallisten kasvomaskien käyttöönottoa

Kuuloliitto nosti 12.10. julkaistussa kannanotossaan esiin, että tavallisten kasvomaskien käyttö vaikeuttaa kuulovammaisten henkilöiden tiedonsaantia ja kommunikaatiota, sillä puheen lukeminen huulilta ei onnistu ja maski vaimentaa lisäksi ääntä. Kuuloliitto esitti, että ikkunallisia maskeja hankittaisiin erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Kuuloliiton kannanotosta uutisoitiin laajasti mediassa.



Ikunnallisten maskien käyttötilanne.

Hallituskausi 2018 - 2020

Kuuloliiton hallituskausi 2018 - 2020 alkaa olla paketissa. Hallituksella on liittokokouksen jälkeen vielä yksi kokous, jossa toteutamme oman toimintamme arvioinnin ja koostamme hallitustyöskentelystä kootut risut ja ruusut annettavaksi tulevalle uudelle hallitukselle tiedoksi. Näin pyrimme kehittämään hallituksen työskentelyä tuloksekkaammaksi.

Uskallan tässä kuitenkin muutaman asian nostaa menneestä kolmesta vuodesta. Nykyisen hallituksen alkutaival oli odottamattoman vaikea. Kuuloliitto menetti toiminnanjohtajansa, talouspäälikkönsä sekä eläköitymisen myötä järjestöjohtajansa. Tämä kaikki tapahtui hyvin nopealla aikataululla ja jouduimme pikaisesti käynnistämään rekrytoinnit korvaavien henkilöiden saamiseksi. Tässä olemme onnistuneet oikein hyvin ja uusi toiminnanjohtaja aloitti 2018 huhtikuussa ja talouspäälikön tehtävä ulkoistettiin ostopalvelutyypiksi palveluksi Vata-järjestöpalvelu Oy:ltä.

Järjestöjohtajan paikka jätettiin täyttämättä.

Kaikesta tästä on selvitty alun perehtymisen vaatiman ajan jälkeen hyvin. Tukena on ollut osaava muu Kuuloliiton organisaatio, johon on ollut turvallista nojata. Lisähaasteensa hallituksen alkutaipaleelle ovat tuoneet kiinteistöjen hallinnan ongelmat, joita jouduimme

ratkomaan vuoden 2019 puolelle asti. Kiinteistöasioiden kanssa joudumme jatkossakin tekemään töitä, mutta painopiste tulee siirtymään olemassa olevan kiinteistökannan parantamiseen ja

omistuksien mahdollisiin järjestelyihin.

Nykyisessä hallituksessamme on jäseninä hyvin erilaisia henkilöitä taustansa sekä kokemuksensa puolesta. Kaikki ovat omia persoonallisuuksiaan ja tuoneet keskusteluihin sekä ratkaisujen etsimiseen oman tärkeän panoksensa. Tätä hallitusta on ollut ilo johtaa. Hallituksessamme on tällä hetkellä muutamia poisjääviä jäseniä, jotka eivät asetu ehdolle seuraavalle kaudelle. Heille kaikille iso kiitos panoksesta Kuuloliiton hallituksessa. Hallituksen jäsenet tekevät paljon muutakin kuin vain istuvat hallituksen kokouksissa. He ovat mukana Kuuloliiton tytäryhtiöiden hallituksissa ja erilaisissa toimikunnissa, ovat ottaneet erilaisten hankkeiden vetovastuita sekä osallistuvat rahastojen kokouksiin. Osa jäsenistä on eläkkeellä olevia, mutta on myös työelämässä olevia. Yhtä kaikki, hallitusjäsenet ovat olleet vastuuntuntoisia sekä ahkeria ja jokaiselta olemme saaneet oman arvokkaan panoksen hallitustyöskentelyymme.

Olen myös ilolla pannut merkille sen, että Kuuloliiton henkilöstön sekä hallituksen yhteistyö on ollut erinomaista ja samoihin tavoitteisiin pyrkivää. Tämä on ollut erittäin tärkeää varsinkin silloin, kun haasteet ovat olleet suuria. Tätä kuluvaa vuotta voi pitää yhtenä koetinkivenä muuntautumiskyvystä sekä myös henkilöstön jaksamisesta. Korona on muuttanut hallituksen kokouksen osin verkkokokouksiksi ja pakottanut ottamaan digiloikan kokoustamiseen. Kuuloliiton henkilökunta on ollut tämän vuoden ajan melkoisessa pyöryksessä. Korona on pakottanut heittämään monet valmiiksi suunnitellut toteutukset romukoppaan ja aivan valtava määrä jo tehtyä työtä on jouduttu tekemään uudelleen ja uusilla tavoilla, siinä kuitenkin onnistuen, mikä on hieno asia.

Omasta puolestani halua vielä kerran kiittää Hallitusta, Liittovaltuustoa ja Kuuloliiton henkilökuntaa menneistä kolmesta vuodesta. Lisäksi iso kiitos Kuuloviestin lukijoille ja ahkerille jäsenille yhdistyksissä!

Tämä hallituskausi on siis kohta taputeltu. Olen ehdolla jatkamaan, mutta katsotaan ensin, miten vaaleissa tulee käymään.

Terveisin, JOUNI



Terveydeksi

KOONTI: ANNETTE FAGERSTRÖM

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



Kuva: Annette Fagerström

Potilaat aliarvioivat kuulo-ongelmansa

Merkittävä osa kuulo-ongelmista jää havaitsematta, jos lääkärit luottavat potilaidensa omiin arvioihin, tuore tutkimus osoittaa. Tutkimus julkaistiin JAMA Network Open -lehdessä.

Tutkimukseen osallistui 9 700 keskimäärin 67-vuotiaasta, joita pyydettiin itse arvioimaan kuulonsa taso. Lisäksi 8 500 potilaalle tehtiin kuulotutkimukset. Tulosten perusteella jopa kolmannes kuulonheikentymistä olisi jäänyt havaitsematta, jos lääkärit olisivat luottaneet vain potilaiden omiin arvioihin.

Virheelliset itsearviot olivat yleisempiä naisilla, iäkkäimmillä potilailla, pienituloisilla

sekä tupakoivilla, vähän liikkuvilla ja alkoholia runsaasti käyttävillä. Kyseiset seikat ovat myös kuulonheikentymän riskitekijöitä, aiemmista tutkimuksista tiedetään.

Tutkimus on tiettävästi suurin ja tarkin tähän mennessä tehty arvio kuulon itsearvioinnin ja mittausten suhteesta. Suomessa joka viidennellä 70-vuotiaalla ja useammalla kuin joka kolmannella 80-vuotiaalla on keskustelua vaikeuttava kuulovika.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim

D-vitamiini ja kalsium saattavat ehkäistä asentohuimauksen uusiutumista

Huimauksesta kärsivien kannattaisi lääkärin hoitojen lisäksi huolehtia riittävästä D-vitamiinin saannista. Tuoreen tutkimuksen perusteella D-vitamiinilisät voivat ehkäistä huimauksen uusiutumista varsinkin potilailla, joiden D-vitamiinitasot ovat alhaiset.

Neurology-lehdessä julkaistussa tutkimuksessa D-vitamiini- ja kalsiumlisien vaikutuksia selvitettiin satunnaistamalla hyvinlaatuista kohtauksittaista asentohuimausta potevia aikuisia joko hoitoryhmään tai verrokeiksi. Hoitoryhmässä osallistujat, joiden D-vitamiinitasot olivat alhaiset, saivat kahdesti päivässä 400 IU D-vitamiinia ja 500 mg kalsiumia.

Kaikki osallistujat saivat tutkimuksen alussa lääkärin antamaa asentohoitoa. Kun tutkijat vertasivat potilasryhmiä vuoden kuluessa, he havaitsivat huimausoireiden palaneen todennäköisemmin potilaille, jotka eivät olleet saaneet D-vitamiinilisää. D-vitamiinia saaneilla huimaus uusiutui noin neljänneksen epätodennäköisemmin, tulokset osoittivat. Yhteys oli vielä voimakkaampi potilailla, joiden D-vitamiinitasot olivat hyvin alhaiset tutkimuksen alkaessa.

Havainnot olisi hyvä varmistaa lisätutkimuksissa, mutta niiden valossa D-vitamiinili-

sät voisivat olla paikallaan ainakin huimauspotilaille, joilla on D-vitamiinin vajausta.

Hyvänlaatuinen asentohuimaus on yleisin huimausta aiheuttava tasapainoelimen häiriö. Sitä ilmenee etenkin keski-ikäisillä ja vanhuksilla, mutta myös nuoremmilla etenkin päävammojen jälkeen. Asentohuimaus on yleensä voimakkaimmillaan aamuisin. Se pahenee usein muutaman sekunnin kuluttua asennonmuutoksesta istualta makuulle asettuessa tai kääntyessä vuoteessa.

Uutispalvelu Duodecim

Kansanmaski ehkäisee pärskeiden leviämistä

Niin sanotun kansanmaskin tarkoitus on ehkäistä pärskeiden leviämistä, ei suojata käyttäjäänsä. Erilaisilla suojaimilla ja maskeilla on eri käyttötarkoitus. Kun ostat maskia, mieti ensin mihin käyttöön olet sitä hankkimassa. Kansanmaskeja ovat esimerkiksi kankaiset kasvomaskeja. Jos oireettomalla käyttäjällä on tietämättään virustartunta, maski voi vähentää pärskeiden leviämistä ympäristöön ja suojata muita virustartunnalta.



Kuva: Zach Vessels / Unsplash

Jos sinulla on tarve suojata itseäsi virukselta, hanki tähän käyttötarkoitukseen soveltuva hengityksensuojain. Hengityksensuojain on suunniteltu suojaamaan käyttäjäänsä virustartunnalta. Hengityksensuojaimille on huomattavasti tiukemmat vaatimukset kuin kansanmaskeille. Kansanmaskeissa ei saa olla CE-merkintää, mutta hengityksensuojaimissa pitää olla merkintä.

Kansanmaskien materiaaleille tai rakenteelle ei ole yksityiskohtaisia teknisiä vaatimuksia. Sen pitää kuitenkin olla turvallinen käyttäjälleen ja soveltua käyttötarkoitukseensa. Pestäville maskeille on oltava myös pesuohjeet.

Hyvä maski asettuu hyvin kasvoille ja peittää nenän ja suun. Sen voi pukea ja riisua helposti ja turvallisesti. Hyvän kansanmaskin läpi hengittäminen ei ole liian raskasta. Kansanmaskien käytöstä suosituksia antavat sosiaali- ja terveysministeriö ja Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Lähde: Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes)

Aivoterveystietä! -sovellus

Muistiliiton Aivoterveystietä!-muistinvirkistyssovellus kannustaa pitämään huolta muistin terveydestä – joka ikinen päivä. Aivoterveystietä! on tarkoitettu kaikenikäisille aivojen hellimiseen.

Aivoterveystietä! sisältää aivoterveystietoa, aivoja aktivoivia pelejä sekä muistin hyvinvoinnista huolehtimiseen kannustavan muistikuntokalendarin.

Aivoterveystietä!-sovellus toimii ainoastaan iOS-laitteissa, eli iPhoneella, iPadilla (2, Air, Mini) ja iPodilla (Touch). Sovellus toimii älypuhelimessa automaattisesti ruotsinkielellä, jos puhelimen kieleksi on asetettu ruotsi.

Lisätietoja: www.muistiliitto.fi



Liittovaltuusto koolla kenties viimeistä kertaa

Valtuuston keväällä peruttu kokous järjestettiin erityisjärjestelyin 23.10. Valkeassa talossa. Kokoukseen osallistui kaikkiaan 24 valtuutettua.

– Jos liiton uudet säännöt hyväksytään liittokokouksessa marraskuussa, kyseessä on toistaiseksi viimeinen valtuuston kokous, totesi valtuuston puheenjohtaja **Titta Väisänen** avauspuheessaan.

Valtuusto hyväksyi Kuuloliiton vuoden 2019 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen, joka oli 50 202 € ylijäämäinen.

Kuuloliiton kehittämispäällikkö Anniina Lavikainen ja järjestösihteeri Paula Hesso



– Tulokseen vaikuttivat olennaisesti STEAn laskevat avustukset sekä varainhankinnan ja vuokratuottojen oletettua pienemmät kertymät. Kaikesta huolimatta tulos oli positiivinen, totesi toiminnanjohtaja **Sanna Kaijainen**.

Valtuusto hyväksyi vastauksen Lounais-Suomen piirin aloitteeseen, jossa vaadittiin Kelaa selkeyttämään ja helpottamaan tulkkauspalvelun tilaamista valtakirjalla.

Valtuusto hyväksyi vastauksen Lounais-Suomen piirin aloitteeseen, jossa vaadittiin Kelaa selkeyttämään tulkkauspalvelujen periaatteita ja helpottamaan palvelujen tilaamista valtakirjalla.

Valtuusto evästi vuoden 2019 syyskokouksessa hallitusta valmistelevaan selonteon Kuhmoisissa sijaitsevan Kopolan kurssikeskuksen tilanteesta. Selonteossa kurssikeskuksen toiminnan jatkamiseksi esitettiin neljä vaihtoehtoa: 1) remontoidaan välttämättömimmät kohteet, 2) realisoidaan kiinteistö vapailla markkinoilla käypään hintaan, 3) lahjoitetaan tai myydään kiinteistö nimellisellä hinnalla Kopolan kannatusyhdistykselle tai sen hallinnoimalle yhteisölle ja 4) yhtiöitetään Kopola ja myydään osakkeet Kopolan kannatusyhdistykselle ja jäsenistölle.

Kopolan tilanne herätti runsaasti keskustelua, jossa pohdittiin muun muassa kansalaisjärjestötoiminnan ja kiinteistöjen hoidon tasapainoa liitossa. Hallituksen puheenjohtaja **Jouni Aalto** kertoi, että Kopolassa on juuri alkamassa keittiöremontti ja toimintaa tullaan jatkamaan entisellään ensi vuonna.

Valtuusto päätti myöntää takauksen noin 1,7 miljoonan euron lainalle osana neljän miljoonan euron kokonaislainaa Kiinteistö Oy Valkean talon peruskorjaushanketta varten. Kaijainen kertoi, että kiinteistön peruskorjauksen hinnaksi oli alun perin arvioitu 10 miljoonaa euroa. Valkea talo ottaa varsinaisen lainan, mutta tarvitsee omistajat lainan takaajiksi. Omistajajärjestöjen (Kuuloliiton lisäksi Kuurojen Liitto, Kuurojen palvelusäätiö ja Kuulovammaisten Lasten Vanhempien liitto) kanssa päätettiin jo keväällä karsia remonttikohteita ja pudottaa lainasumma yhteensä 7,1 miljoonaan, mikä oli kokouksessa pohjaesityksenä.

– Lainat joudutaan maksamaan oman toiminnan tuotoilla, eikä niihin voida käyttää STEA-avustuksia, korosti Kaijainen.

Valkean talon pääomistaja, Kuurojen liitto teki oman takauspäätöksensä aiemmin syksyllä perustuen kuuden miljoonan euron

Vapaaehtoistoiminnan palkinto Satu Savilaakso-Aholle



Toiminnanjohtaja Sanna Kaijainen ojentaa tunnustuspalkinnon Satu Savilaakso-Aholle.

Kuuloliiton tunnustus annetaan henkilölle, jonka toimintaa ohjaavat liiton arvot: yhdenvertaisuus, yhdessä tekeminen ja ihmisläheisyys. Palkinnon saaja on asenteeltaan positiivinen, iloinen ja innostava, niin sanottu arjen sankari, joka toimii kuulotyön hyväksi.

Savilaakso-Aho toimii Oulun Seudun Kuulossa kuulolähipalvelustaavaana ja yhdistyksen hallituksessa. Häntä kuvaillaan myötätuntoiseksi ja ihmisläheiseksi, joka tekee vapaaehtoistyötä suurella sydämellä.

Palkinto jaettiin Kuuloliiton liittovaltuustossa 23.10. Tunnustus jaettiin ensimmäisen kerran.

kokonaislainamäärään. **Ville Myllymäki** Uudenmaan piiristä esitti lainan määrän pu-
dottamista neljään miljoonaan euroon. **Maire Paltare** Länsi-Suomen piiristä esitti asian kä-
sittelyn lykkäämistä ja peräänkuulutti konk-
reettista korjaussuunnitelmaa. Liittohallituk-
sen ja Kiinteistö Oy Valkean talon hallituksen
jäsen **Janne Alkki** toi esiin, että lainapäätös
tarvitaan hankesuunnittelun käynnistämi-
seksi ja konkreettisiin toteutussuunnitelmiin
päästään vasta tämän jälkeen.

Kokouksessa äänestettiin ensin siitä, palau-
tetaanko laina-asia hallituksen valmisteluun.
Valtuusto päätti selvällä enemmistöllä ottaa
asian käsittelyyn. Seuraavaksi äänestettiin
kahden kokonaislainamäärän, neljän ja 7,1
miljoonan väliltä. Ville Myllymäen esitystä
neljän miljoonan euron lainasta kannatti selvä
enemmistö, 15 valtuutettua.

Valtuusto päätti olla valitsematta uutta hal-
lituksen jäsentä loppukaudeksi tammikuussa
eronneen **Aulis Veteläisen** tilalle.

Valtuusto päätti alustavasti, että jäsenmak-
sut vuodelle 2021 säilyvät ennallaan: jäsen-
maksu on 14 euroa varsinaiselta jäseneltä,
nuoriso-, perhe-, vapaa-, ainais-, ja kunniajäse-
niltä kahdeksan euroa sekä sotaveteraanijäse-
neltä yksi euro. Luottamushenkilölle makset-
tavat korvaukset säilyisivät myös ennallaan.

Länsi-Suomen piiri teki aloitteen esteettä-
mään kuunteluympäristöön liittyvien asioiden
esille nostamisesta.

Valtuuston puheenjohtaja Titta Väisänen
kiitti kokouksen lopuksi hallitusta ja valtuu-
tettuja päättäneestä kolmivuotiskaudesta.

– Hallituksella on ollut monia haasteita rat-
kaistavanaan. Liiton toiminnassa painopiste
on vähitellen siirtynyt palvelujen tuottamises-
ta kansalaisjärjestötoimintaan. Olemme teh-
neet kolmen vuoden aikana vaikuttavaa työtä,
ja uutena asiana kasvattaneet digitaitoja.

– Tämä on ehkä valtuuston viimeinen ko-
kous. Valtuusto kokoontui ensimmäistä kertaa
Espoossa syksyllä 1987 ja sai pysyvän pu-
heenjohtajiston vuonna 1993. Kiitän kaikkia
ansiokkaasta työstä.



• TEKSTI: ERKKI AHONEN

• KUVAT: ANNETTE FAGERSTRÖM

Taukopuhetta

• **Marja Sokkanen**

• Joutsan Seudun

• Kuulosta on mielis-
sään, kun hän on
huomannut Kuuloli-
ton vaikuttamistyön
• näkyvän valtakun-
nan uutisissa. Hän
on tyytyväinen myös
liiton nopeaan rea-
gointiin koronapan-
demiassa.

• – Kun tilanne
paheni Suomessa,
Kuuloliitolta tuli no-
peasti ohjeet, miten
meidän yhdistystoi-
mijoiden tulee toimia
turvallisuus huomi-
oiden. Liittovaltuus-
ton kevätkokouskin
pidettiin vasta nyt

• 23.10. Kuuloliitto on
vienyt tätä vuotta eteenpäin ammattimaisella
otteella: jalat maassa, mutta katse tulevai-
suudessa. Etäyhteyksillä on pystytty hoita-
maan monta asiaa.

• Marja arvelee, että digiosaamisen haas-
te ulottuu viimeistään nyt jäseniin saakka.
• Liitto on koronatilanteen takia joutunut
jouduttamaan digiloikkaa, joka olisi ollut
joka tapauksessa edessä. Nyt on opittu uusia
toimintatapoja ja seuraava iso harjoitus on
liittokokous online-yhteyksillä.

• – Kysyt, millaisena näen Kuuloliiton tu-
levaisuuden - elikkä millaisena näen mei-
dän tulevaisuuden. Kuuloliittohan on me,
jäsenet. Riippuu ihan meistä, millainen on
tulevaisuutemme. Toivon, että meitä on niin
paljon, että äänemme kuuluu ja näkemyksi-
ämme arvostetaan jatkossakin. Kansalaisjär-
jestöjen rooli on Suomessa tärkeä. Kuuloliitto
ja paikalliset yhdistykset ovat yhteistyö-
kumppanina ja oman alamme asiantuntijana
huomioon otettavia, ja jopa täydentävä palve-
lu yhteiskunnan palvelurakenteessa. Toivon
hartaasti, että myös rahoittajat arvostaisivat
tätä roolia.



Ensimmäiset uutiset koronatilanteen pahenemisesta säikäyttivät Joutsan Seudun Kuulossa.

– Jäävätkö kaikki suunnitellut tapahtumat pitämättä? Kevätkokous ehdittiin kuitenkin järjestää ennen poikkeustilaa. Loppujen lopuksi, näin jälkikäteen katsoen, lähes kaikki toimintasuunnitelman mukaiset tapahtumat ovat toteutuneet, kun valittiin sopivat ajankohdat ja paikat. Digitaitoja harjoitellaan, että pysytään mukana kehityksessä.



Tuula Aavamäki edustaa Suomen Akustikusneurinoomayhdistystä. Hänen mielestään Kuuloliitto on poikkeuksellisen vuonna pärjännyt hyvin ja pitänyt yhteyttä jäsenistöön. Liitto on panostanut digitaitoihin ja verkkotapaamisilla on korvattu lähita-
paamisia.

– Liiton tulevaisuuden kannalta tärkeintä ovat taloutta koskevat päätökset. Liiton pääasiallinen tehtävä on toimia kansalaisjärjestönä, ei esimerkiksi kiinteistöjen omis-

tajana. Kiinteistöjen korjausvelkaa on paljon, on uskallettava luopua jostain ja vähenevillä resursseilla tuettava vapaaehtoistoimijoiden ja kuulolähipalvelun toimintaa koko maassa.

– Jäsenistön keski-ikä on korkea ja se tuo haasteita tulevaisuuden toiminnalle. Yhdistyksiin ja valtakunnalliseen päätöksentekoon tarvitsisimme uusia nuoria toimijoita.

Akustikusneurinoomayhdistyksessä on toimittu koronasta huolimatta. Joitain lähi- ja aluetapaamisia on jouduttu siirtämään myöhempään ajankohtaan. Kurssit on pystytty järjestämään erikoisjärjestelyin.

–Yhdistyksessämme on järjestetty verkkotapaamisia. Verkkotapaamisissa on ollut keskusteluja ja mm psykologin luento ”jakamisesta ja selviämisestä tämän sairauden sekä koronan kanssa”.

Helsingin Kuuloyhdistä edustavan **Outi Liuskan** mielestä Kuuloliitto on selvinnyt vuodesta kohtuudella.

– Tämä vuosi on pakottanut ottamaan jättiloikan digimaailmaan, kun lähitapaamiset kiellettiin. Tämä loikka ei ole ollut helppo. Uskon kuitenkin, että siitä on opittu paljon ja varmasti osa toiminnasta jää pysyvästi elämään, kun olemme oppineet hyödyntämään tekniikkaa ja esimerkiksi kokoustamaan etänä. Paljon enemmänkin olisi voinut tavata etänä pitkin vuotta muillakin tavoilla. Tässä suhteessa meillä on paljon opiksi otettavaa nuorilta, jotka ovat siirtäneet mm. peli-iltoja verkkoon etäpeleinä pelattaviksi.

– Itseäni pelottaa ikääntyvät aktiivit, kun uusia ei tunnu löytyvän oikein mistään. Jos liitossa ei keksitä keinoa löytää ylipäättään uusia aktiiveja mukaan saati, että löydetäisiin nuorempaa väkeä jostain, on tulevaisuus pelkkää alamäkeä. Nykyiset toimintamuodot eivät houkuttele nuorempia osallistujia. Mielestäni liitossa pitäisi reippaasti alkaa modernisoimaan toimintakulttuuria.

Liiska otaksuu, että Helsingin yhdistyksessä painitaan aika pitkälti samojen ongelmien kanssa kuin muuallakin.

– Olisi varmaan osallistujia enemmänkin, jos jostain löytyisi tekijöitä järjestämään monipuolista toimintaa. Yhdistyksessäni on tilaa uudentylaiselle toiminnalle ja uusille tekijöille.



Ole sellainen kuin olet

TEKSTI JA KUVAT: ERKKI AHONEN



Vas. Terttu Ollakka, Irja Uusisalmi ja Greetta Kivimäki Koillis-Kuulosta.

Kolmen naisen keskustelu: Persoonallisuus peliin, uskalla olla oma itsesi!

Lopeta teeskentely, ole sellainen kuin olet, epäaidon ihmisen kyllä tunnistaa, sanovat kolme Koillis-Kuulo ry:n kemijärveläisnaista **Greetta Kivimäki, Terttu Ollakka** ja **Irja Uusisalmi**. Heistä Irja toimii vahvasti myös tunteiden parissa, sillä hän on kemijärveläisen Kemppateatterin puheenjohtaja.

Miten minusta tuli minä?

Greetta. Maalaiselämä on antanut pohjaa. Olen käynyt kyläkoulun ja kasvanut maalla. Se ollut rehellistä ja tavallista elämää, kävelimme koulumatkat ja keksimme itse harrastukset.

Terttu: Elämäntutkussa olen kasvanut. Val-

mista ei ole annettu. Vanhemmat ahkeroivat ja itse on pitänyt yrittää. Kylän lapset kokoontuivat ennen yhteen ja yhteishenki oli vahva.

Irja: Vanhemmat ovat omalla esimerkillään siihen vaikuttaneet. Lapsuuteni oli liikunnallista, äitini kanssa hiihimme laturetkiä. Menimme luontoon. Kannustavat esimerkit ovat tulleet lapsuudesta. Vanhemmat sisaruksetkin ovat antaneet vaikutteita.

Olet kokenut monenlaista. Miten olet selviytynyt mitä elämä on tuonut osaksesi?

Greetta: Olen asunut useilla paikkakunnilla, joista Raumalla vierähti 16 vuotta. Mieheni nukkui pois nuorena. Elämässäni on ollut monta muuttujaa. Omat tyttäreni ovat tsem-

panneet heikkoina hetkinä, että kyllä sinä äiti pärjää. Tertun kanssa olimme Ruotsissa työkavereita tehtaassa. Ruotsissa opin ymmärtämään maahanmuuttajia.

Terttu: Olen lähtöisin Sallasta. Työttömyytänikin on ollut, kun Salcompin elektroniikkatuotanto muutti Kiinaan vuona 2004. Olin Metallityöväen liiton luottamustehtävissä. Työvuodet Ruotsissa olivat hyvin opettavaisia, tehtaassa työskenteli eri kansallisuuksia. Tehdastyössä kukaan ei ollut herra eikä ketään nostettu ylemmäksi. Olimme tasavertaisia, titteleitä ei tunnettu.

Irja: Kotona painotettiin, että emäntäkoulu pitää käydä. Asuimme myös Kittilässä. Töitä olen tehnyt suurkeittiöllä.

Saatko ihmiset hymyilemään?

Irja: Ainakin lastenlapseni **Eino ja Eeli** hymyilevät ja he ovat kuin aurinko, kun pääsevät mummon luokse. He sanovatkin, että nyt tuli eri säännöt kuin kotona. Toivottavasti kanssaihminenkin kanssa on mukavia juttuja.

Greetta: Lastenlapsillani **Aleksilla, Aukustilla ja Eemelillä** oli kaksinverroin haus Kempaa, kun muuttelin heille ilmeitä. Lasten kanssa se onnistuu.

Terttu: Uskoisin, että lapset tykkäävät minusta. Olenko sitten hassu? Isäni oli samanlainen, olen vissiin tullut isääni. Lapset ovat halunneet minut ”kummitukseksi” eli kummikseen.

Unelmoitko?

Irja: Kyllä unelmoida pitää. Olen aina halunnut kasvihuonetta, koska pidän kukista ja puutarhasta. Jonain kauniina päivänä kasvihuone on puutarhassani. Unelmoin myös, että saisin nähdä lapseni ja lastenlapseni mahdollisimman pitkään, nähdä heidän kehittymisen ja että he kaikki löytäisivät paikkansa maailmassa. Tahtoisin myös oppia makrameesolmeilua.

Terttu: Minun unelmani on inhimillinen vanhustenhoito. Tiedän henkilökohtaisesti millaista se on nyt. Unelmoin, että pysyn terveenä ja ettei minun tarvitse joutua laitokseen.

Greetta: Odotan tulevaisuudelta, että terveyteni tasaantuu ja saan nauttia eläkepäivistä ja harrastuksista. Toivon lastenlapseni ja vävyjeni tulevan toimeen omilla aloillaan.

Kolmikko haaveilee myös lottovoitosta. Terttu pelaa joskus eurojackpottia kaupassa käydessään. Irja lottoaa.

Millaisena näet ihmisten mielialan juuri nyt?

Irja: Tämä erikoinen aika on tuonut esille kyräilyä, jopa arkaillaan ja varotaan muita

ihmisiä. Minua alkoi keväällä ahdistaa ikäihmisten eristäminen ja ikäjaottelut. Kaupassa suositeltiin ikäihmisten asiointia aamulla aikaisin. Nyt ei halailla, ollaan kuin vieraita toisillemme. Välillä surettaa, kun ihmiset ovat omissa kopperoissaan. Palautettakin tulee, että halutaan aktiviteettia ja toimintaa.

Greetta: Kun aikataulut puuttuvat, ihmiset ovat hukassa. Mietin, lamaantuuko yhdistystoiminta.

Oletko jostain ylpeä?

Greetta: Aikanaan kun tyttäreni syntyivät ja sain kasvatettua oman perheen. Olen ollut lapsuudessa vähään tyytyväinen ja yrittänyt omille tyttärilleni sanoa, että aina voi pyytää, mutta mennään varallisuuden mukaan. Raumalla asuessani ihailin heidän nypläystaitojaan. Opin itsekin nypläämään.

Terttu: Elämästäni olen ylpeä. Asiani ovat suhteellisen hyvin. Pärjännyt olen omasta mielestäni hyvin. Ystäviä on. Lapsuus oli turvallinen ja mammonaa ei ollut näin paljon. Se oli kuitenkin hyvää ja opettavaista elämää. Raha ei ole tullut seinästä.

Irja: Olen onnistunut kasvattamaan lapset, he ovat yhteiskunnassa tasapainoisia ja löytäneet paikkansa. Olen löytänyt oikeita asioita elämässä. Teen maukasta ruokaa, siitä voin olla ylpeä!

Näytätkö herkkyytesi?

Irja: Meidät on opetettu, että seurassa ei saa olla höpsö. Toivottavasti ihmiset osaavat jo ajatella, että meitä on monenlaisia. Itkua ei uskalleta näyttää. Itken herkästi. Jos tunnen, että jokin asia koskettaa, annan itkun tulla.

Terttu: Kyllä tuttujen kesken näytän tunteita, ventovieraiden kanssa yritän peitellä. Ennen sanottiin, että ei ole mitään hätää, älä itke. Taputettiin päähän, kyllä se siitä.

Irja: Pojille on aina sanottu: älä itke! Katsoin tv:ssä Duudsonien **Jukka Hildeniä**, kun hän itki. Ihanaa, kun mies itkee!

Greetta: Eri tilanteissa pidän mottonani, että lasken kymmeneen ennen kuin sanon. Luovin asian enkä sano pahasti. Kun lähestyy erilaisia ihmisiä, kompromissi tulee löytää, ettei loukkaa.

Irja: Kotonakin sitä joskus miettii, että jonkun asian voisi sanoa eri tavalla eikä aina niin suoraan. Suoraan sanomalla saa helposti äkäisen ihmisen maineen.

Greetta: Toimiessani Pelkosenniemiellä Siwan myymäläpäällikönä, sanottiin, että asiakas on aina oikeassa. Täytyi löytää oikeat sanat ja punnita sanomisia.

Palavatko proput?

Terttu: Olen hillityn ja räjähtelevän puoli-

välistä. Jos koen asian tärkeäksi niin silloin ärähdän. Uskallan olla suorasanaainen, jos on epäoikeudenmukaisuutta. Haluan saada asiat järjestymään, siksi varmasti olen ollut halukas toimimaan luottamustehtävissä. Olen sovitteleva. Minua ärsyttää suunnattomasti, jos ihmisellä ei ole julkisessa tehtävässä tai virassa käytöstapoja.

Greetta: Haluan olla avoin ja auttaa. Olen enemmänkin seesteinen.

Irja: En ole kovin räjähtelevä, ehkä tasainen. Kirosin juuri, kun luin osinkojen jakamisesta.

Mitä ajattelet teeskentelystä?

– Jos ihminen on rehellisellä asialla, silloin ei teeskennellä, sanoo kolmikko yhteen ääneen.

Greetta: Mielessäni olen pohtinut: jos ihminen on lipevä, tulee mieleeni ulkokuori, joka ei ole aito. Se näkyy henkilöstä ulospäin.

Terttu: On myös ärsyttävää naurua. Nauretaan kaikelle, on asia mikä hyvänsä.

Irja: Joskus minäkin epäilen naurun aitoutta.

Hyväksymmekö itsemme sellaisina kuin olemme? Mitä mieltä olet naisten ulkonäköpaineista?

Greetta: Olen oppinut tuntemaan itseni olemalla sellainen kun olen ja en voi vaatia itseltäni kaikkea. Olen tullut itseni kanssa sinuksi. Ja on tullut katsottua peilistä!

Terttu: Olen itseni kanssa sinut. Yritän elää sillä lailla ja tehdä kuin itsestä tuntuu hyvältä. En ole toisten mielen mukainen.

Irja: Kun ikää tulee enemmän, tutkailee omia taitojaan. Menen näillä mitä tässä hetkessä on, ihailen käsityötaitoja ja arvostan kovasti kaikkia elämäntaitoja. Nyt tuntuu hyvältä!

Terttu: Nuorille tytöille asetetaan ulkonäköpaineita.

Irja: En kyllä fitness-mallin näköinen haluaisi olla enkä huuliini laittaisi botoxia! Nuorille paine on kova, on masennusta ja itsemurhia.

Terttu: Tämä näkyy vanhemmillekin ihmisille. Monissa lehdissä lukee: laihduta, laihduta ja tee sitä tätä ja rypyt silottuvat. Terveystieteidenkin syyllistyy tähän. Joku pyöreä ihminen voi olla terve, joku laiha voi olla sairas. Aina syytetään, jos on ylipainoinen.

Mottosi?

Greetta: Elämä on kouluttanut ja antanut löytämään siihen vastauksen.

Irja: Sen suu napsaa kenen jalka kapsaa (vanha sananlasku, joka kuvaa sitä, että ahkera saa palkintonsa). Omassa elämässäni se näkyy esimerkiksi luonnonmarjojen keräämisinä.

Terttu: Ajattele mitä sanot, ettet sano mitä ajattelet. Kyllä elämä kantaa! Joskus se kantaa kompuroiden, joskus sujuvammin.



Esittelyssä ehdokkaat Kuuloliiton johtoon

**Liittokokous valitsee
28.–29.11. pidettävässä
etäkokouksessa liitto-
hallituksen puheenjohtajan,
varapuheenjohtajan ja
jäsenet vuosille 2021–2023.**

Puheenjohtajaehdokas

Jouni Aalto, Helsingin Kuuloyhdistys
- Tietotekniikan insinööri ja ekonomisti, työskentelee johtamisjärjestelmien pääarvioijana sekä toimintaprosessien kehittäjänä
- Hallituksen puheenjohtaja



Varapuheenjohtajaehdokkaat

Janne Alkki, Rovaniemen Kuulo
- Insinööri (Ylempi AMK), toimii rakennuttajakonsulttina
- Hallituksen jäsen ja yhdistyksen puheenjohtaja



Olavi Rantanen, Turun kuuloyhdistys
- Eläkkeellä työjohtotehtävistä
- Liittovaltuuston jäsen ja yhdistyksen varapuheenjohtaja.



Molemmat henkilöt ovat ehdolla hallitukseen, jos eivät tule valituksi varapuheenjohtajaksi.

Hallitusehdokkaat

Eila Heinonen, Joensuun Seudun Kuulo
- Mielenterveyshoitaja, sosiaaliohjaaja (eläkkeellä)
- Hallituksen jäsen, Itä-Suomen kuulopiirin ja yhdistyksen puheenjohtaja.



Aimo Lohilahti, Oulun Seudun Kuulo
- Koneinsinööri; projektitoimitus-, koulutus- ja asiakastukitehtävät
- Hallituksen jäsen, Oulun kuulopiirin varapuheenjohtaja ja yhdistyksen puheenjohtaja



Seppo Ketonen, Länsi-Uudenmaan Kuuloyhdistys
- Tietojenkäsittelyn opinnot, toiminut eri yrityksissä mm. konsulttina ja projektipäällikkönä
- Yhdistyksen rahastonhoitaja



Hannele Löytty, Kuusaan Kuulokset
- Osastosihteeri ja perheyrityksen prokuristi (eläkkeellä)
- Hallituksen jäsen, Kaakkois-Suomen kuulopiirin varapuheenjohtaja ja yhdistyksen puheenjohtaja



Ville Myllymäki, Helsingin Kuuloyhdistys
- Lähihoitaja, työssä vanhainkodissa
- Liittovaltuutettu ja yhdistyksen puheenjohtaja



Meria Mäkinen, Sastamalan Kuulo
- Taloushallinnon ammattitutkinto, toiminut isännöitsijänä
- Liittovaltuutettu ja yhdistyksen rahastonhoitaja, sihteeri



Eija Mäntymäki, Etelä-Pohjanmaan Kuulo
- YAMK-insinööri (eläkkeellä), työskennellyt mm. Vesihallituksessa tutkijana
- Länsi-Suomen piirin ja yhdistyksen puheenjohtaja



Alpo Pulkkanen, Jyväskylän Seudun Kuulo
- Itä-insinööri, osittaisella varhennetulla eläkkeellä
- Keski-Suomen piirin ja yhdistyksen puheenjohtaja



Titta Väisänen, Kuopion Kuulo (ehdolla jos valtuustoa ei uusien sääntöjen mukaan valita)
- Laskenta-asiantuntija, työskentelee tilitoimistossa
- Liittovaltuuston puheenjohtaja ja yhdistyksen puheenjohtaja



Tutustu tarkemmin ehdokkaiden esittelyihin ja ajatuksiin Kuuloliiton tulevaisuudesta verkkosivuilta osoitteesta:
kuuloliitto.fi/tapahtumat/liittokokous

”Vahvan itsetunnon perusta kehittyy jo lapsuudessa”

Hyvä itsetunto tarkoittaa myönteistä kuvaa itsestä ja omista mahdollisuuksista, mutta myös myönteistä kuvaa omista rajoitteista, kertoo Kuulo-Auriksen psykologi Kristiina Laakso.

ITSETUNNOSTA PUHUTTAESSA on pitkälti kyse siitä arvostaako itseään. Tällöin ihmisellä on rohkeutta olla oma itsensä ja tehdä omaa elämää koskevia ratkaisuja.

– Kun arvostaa itseään, on myös helpompi arvostaa muita ihmisiä, Laakso kertoo.

Vahvan itsetunnon perusta kehittyy jo lapsuudessa ja nuoruudessa.

– Siihen vaikuttaa vanhemmilta tai muilta läheisiltä saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus. Myönteiset kokemukset ja positiivinen palaute ovat tärkeitä.

Erityisen tärkeänä Laakso pitää sitä, että lapsi hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on.

– Lapsi kehittyy ja kypsy omassa tahdissa. Helposti pienten lasten vanhemmat voivat ver-

Kristiina Laakso on ollut Kuuloliiton kuntoutuksen työntekijä vuodesta 2004. Kuuloliiton tytäryhtiö Kuulo-Auris Oy perustettiin 2015. Kuulo-Auris toteuttaa kuuloon liittyviä kuntoutus- ja koulutuspalveluita.



rata lapsia toisiinsa. On myös tärkeää tiedostaa oman lapsen temperamentti. Ujon lapsen kanssa voidaan kohdata erilaisia haasteita kuin vaikkapa vilkkaan lapsen kanssa.

Laakso painottaa kuuntelemisen tärkeyttä.

– Lapsen asian äärelle pysähtyminen on ensiarvoisen tärkeää. Kuuntele ja kiinnostu siitä, mitä lapsi sanoo, älä keskeytä tai puhu puolesta.

LIALLINEN SUOJELU ei myöskään ole hyvästä. Lasta ei tarvitse suojella kaikilta vastoinkäymisiltä.

– Näin lapsi oppii luottamaan siihen, että hän pärjää vaikeissakin tilanteissa. Tämä puolestaan vahvistaa itsetuntoa.

Lapsen tunteita ja niiden ilmaisemista on tärkeä harjoitella jo aivan pienen lapsen kanssa.

– Kaikki tunteet on lupa näyttää. Niitä ei tarvitse pelätä, eikä hävetä. Lapsen kanssa on myös hyvä keskustella siitä, että ihmiset ovat erilaisia ja käyttäytyvät eri tavoin eri tilanteissa.

Itsetunnon kehittymisen kannalta myös vastuun antaminen on tärkeää.

– Onnistumisesta seuraa hyvä olo, jota ei voi saavuttaa muuten kuin tekemällä työtä, kantamalla vastuuta ja saamalla kiitosta, Laakso kiteyttää.

Lapsen hyvää käytöstä ei pidä pitää itsensä selvyytenä.

– Monissa arjen tilanteissa voi kehua lasta. Myöskään ihailua ei voi olla liikaa. Kerro lapselle miksi on ihana olla juuri hänen vanhempansa / isovanhempansa.

LAAKSO KOHTAA TYÖSSÄÄN kuulovammaisia lapsia, nuoria ja aikuisia. Itsetuntoon liittyvät asiat nousevat keskusteluun erityisesti kuulovammaisten lasten vanhempien kanssa.

– Jos ajatellaan kuulovammaisen lapsen kehitystä, niin yksi tärkeimpiä tekijöitä on, miten vanhemmat ja muut aikuiset suhtautuvat lapsen kuulovammaan. Millaisena lapsi nähdään ja minkälainen merkitys kuulovammalle lapsen elämässä muodostuu? Onko kuulovamma yksi ominaisuus muiden joukossa vai painotetaanko sitä. Tässä mielessä kuulovamma voi vaikuttaa itsetuntoon, Laakso pohtii.

– Myönteisen itsetunnon saavuttamiseksi kuulovammainen tarvitsee myönteistä palautetta ja onnistumisen kokemuksia myös muilta kuulovammaisilta lapsilta ja aikuisilta. On hyvä muistaa, että kuulovamman lisäksi monet muut ominaisuudet, kuten luonteenpiirteet, rakentavat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Kukaan ei ole paras kaikessa. Kaikilla on omat hyvät puolensa ja vahvuutensa. Erilaisuus on rikkaus.

KUULON KUNTOUTUKSEN TAVOITTEENA on muun muassa kuulovammaisen identiteetin ja itsetunnon tukeminen. Tämä koskee niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin.

– Esimerkiksi yksilö- ja ryhmäkeskustelut kuntoutuksen psykologin kanssa tukevat itsetuntemuksen kehittymistä, mikä mahdollistaa uudenlaisten suhtautumis- ja toimintatapojen syntymisen.

Vertaissuhteilla on tärkeä merkitys kuulovamman hyväksymiselle ja kuulovammaisen itsetunnolle.

– Kuulovammainen lapsi ja nuori ottaa helpommin vastaan palautetta, tietoa ja neuvoja toisilta vastaavassa tilanteessa olevilta lapsilta ja nuorilta kuin asiantuntijalta, Laakso kertoo.

Vertaisseura on parhaimmillaan erittäin voimaannuttavaa.

– Rohkaisen kaikkia kuulovammaisia lapsia, nuoria ja aikuisia hakeutumaan vertaisseuran pariin. Esimerkiksi Kuulo-Auris toteuttaa perheille ja aikuisille Kelan moniammatillista kuulon kuntoutusta ja henkilökunta auttaa parhaan mahdollisen vertaisseuran löytämisessä. Myös kuuloalan järjestöillä on tarjolla vertaistapahtumia ja -leirejä.

MITEN SITTEN ITSETUNTOA VOISI ITSE KEHITTÄÄ? Itsetunnon ongelmat voivat näyttäytyä omassa sisäisessä puheessa. Pohdi puhutko itsellesi kielteiseen vai myönteiseen sävyyn. Entä minkälainen suhtautumistapasi on eri asioihin?

– Kukaan ei voi olla jatkuvasti positiivinen, mutta itseä kohtaa pitää olla armollinen. On hyvä ensin tunnistaa, minkälaiset on omat tavat ajatella, toimia ja tuntea. Se ei välttämättä ole helppoa, mutta tähän voi saada apua esimerkiksi psykologilta. Itsetuntoa voi rakentaa ainoastaan sisältäpäin.

Hyvä itsetuntemus on vahvan itsetunnon perusta.

– Keskity omiin vahvuuksiin enemmän kuin omiin heikkouksiin. Pohdi miten olet selvinnyt vaikeista elämän vaiheista. Tämä johtaa itseään vahvistavaan kehään. Hiljalleen alkaa nähdä mahdollisuuksia omissa kyvyissä. Itsetunnon vahvistamisen kannalta on tärkeää hakeutua sellaiseen seuraan, jossa tulee hyvä olo, saa hyväksyntää ja kannustusta muilta.

Laakso muistuttaa, ettei itsetunto ole vakaa ominaisuus. Se vaihtelee elämän eri vaiheissa.

– Jokainen tuntee itsensä välillä vahvemmaksi ja osaavammaksi ja taas välillä epävarmemmaksi. Jos on vaikea elämänvaihe ja tuntuu, ettei meinaa selvitä, kannattaa keskittyä siihen mitä hyvää omassa elämässä on juuri sillä hetkellä.



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

Vain hiljaisuudessa voi kuulla

Lempeä ja rauhallinen. Kouluttajapsykoterapeutti ja tietokirjailija **Maaret Kallion** ääni rauhoittaa ja lohduttaa vaikeina aikoina. Suomen Puheopisto valitsi Maaretin pari vuotta sitten *Vuoden ääneksi*. Perusteluina olivat miellyttävä ääni, jota hän käyttää tärkeiden asioiden esille tuomiseen. Maaretille tunnustus oli mieluinen kunnia. Maaret on kysytty luennoitsija ja hän toimii myös Helsingin Sanomien kolumnistina. Hän nousi suurempaan julkisuuteen *Ensitreffit alttarilla* -tositelevisiosarjan asiantuntijana ja *Kielletty rakkaus* -ohjelmasta.

– Mielestäni olen melko selkeä viestijä. Pyrin puhumaan selkeästi ja sellaisella tavalla, joka on kaikille ymmärrettävää. Olen melko eloisa ilmaisija. Etenkin luennoilla tai lasten ja eläinten kanssa leikkiessä vuorovaikutuksessani elävät monenlaiset äänet, ilmeet ja eleet. On tärkeää huomioida, että äänellä välitämme myös hyvin voimakkaasti tunteita toisillemme. Etenkin kasvonilmeillä ja äänen soinnilla on valtava merkitys turvallisuuden kokemusten syntymisessä.

MAARET ON VÄLTTYNYT lapsena korvatulehduksilta. Joitain satunnaisia korvatulehduksia on hänen lapsillaan ollut, mutta nekin ovat parantuneet spontaanisti. Tinnituksesta hänellä ei ole kokemusta.

– Minulla on herkkä kuulo. Silti silmät vievät tavalliset voiton, jos visuaalista ärsykettä on tarjolla. Minun on myös helpompi kuunnella saadessani samalla piirtää tai kirjoitella,

mikä auttaa jäsentämään kuulemaani ja pysymään enemmän läsnä kuullussa. Teen sekä psykoterapeutin työssäni että opiskellessani luennoilla aina muistiinpanoja kuuntelemisen tueksi.

– Suvussa on huonokuuloisuutta. Isäni on kuulunut poliisiurallaan Karhu-ryhmään, mikä on jättänyt jälkeensä kuulon alenemaa. Myös ukkini käyttää kuulolaitetta, mikä on tehnyt vuorovaikutuksesta herkempää ja selkeämpää, kun ei tarvitse jatkuvasti toistella tai puhua tietoisesti kovemmin.

– On hirmuinen sääli, että kuulolaite on monen mielestäni vieläkin jotenkin nolo. Itse suhtaudun siihen hyvin myönteisesti apuvälineenä maailmaan. Jokaisella meistä on haavoittuvat kohtamme, joissa tulee saada apua ja tukea. Itse olen ollut silmälasien ja piilolinssien varassa jo lapsesta lähtien.

Maaret kantaa mukanaan aina korvatulpia. Etenkin työmatkoilla vieraissa paikoissa nukkuessaan hän haluaa sulkea ulkopuolelle vieraat äänet suojellakseen unta.

– Olen suuri vastamelukuulokkeiden ystävä. Etenkin liikennevälineissä käytän vastamelukuulokkeita, toisinaan musiikkia kuunnellen, mutta myös ihan vain kohisevaa äänimaailmaa ulos sulkien.

MAARET TOTEAA, että äänimaisemalla on hänen mielelleen ja työlleen suuri merkitys.

– Korvani ovat etenkin aamu- ja iltaherkät, jolloin äänimaiseman on oltava seesteinen, jotta päivään saa herätä että yöhön laskeutua rauhallisessa äänimaailmassa. Kuuntelen kirjoittaessa klassista musiikkia, joka auttaa tekstin tuottamisessa jättäen samalla ajatuksen juoksulle tilaa. Juoksulenkeillä käytän reipasta musiikkia, jota varten olen tehnyt omat musiikkilistat. Psykoterapeutin työ perustuu monella tapaa hiljaisuudessa kuulemiselle ja herkille havainnoille. Sekin vaatii oman rauhallisen äänimaailmansa.

– Mieleni ja korvani ovat voimakkaasti suhteessa toisiinsa. Kun korvat lepäävät, mielenikin lepää - ja toisin päin. Joskus korvat lepäävät tilanteeseen ja tunteeseen valikoidussa musiikissa, mutta ennen kaikkea hiljaisuudessa tai luonnon sensitiivissä äänissä. Jaksan kuunnella ja havainnoida luontoa loputtomasti ja kaikkina vuoden aikoina. Aaltojen loiske, tuulen humina, metsäpolun askelluksesta

syntyvät herkätkä rapinat ovat juurruttavia ääniä.

Ulkomailla koetut hälinät eivät ole aiheuttaneet Maaretille negatiivisia tunteita.

– Mieleeni tulee vain italialaista puheenso-
rinaa, joka on suuri ilo!

MAARET HARMITTELEE, että todella moni kaihtaa hiljaisuutta. Hän on ottanut kolumneissaan ja kannanotoissaan esille äänettömyyden ja korvien lepuuttamisen luonnon äänissä:

Moni meistä kaipaa hiljaisuutta, mutta yllättävän harvan elämässä sitä enää on. Pienetkin tauot tai odottamisen hetket on tuupattu täyteen ärsykeitä, tekemistä ja mielen täyttämistä. Maltaako nykyajan ihminen vain olla, kuunnella hiljaisuutta ja taipua tylsyyteen? Ja miten tärkeää se olisi hyvinvoinnin ja itsensä kuulemisen kannalta?, hän kysyy blogitekstissään.

– Omaan mieleen ja sisimpänsä herkimpiin kohtiin saa usein yhteyden vain hiljaisuudessa. Tapaankin sanoa, että vain hiljaisuudessa voi todella kuulla. Hiljaisuus voi kuitenkin olla joillekin myös pelottavaa. Se nostaa sisimmästä kuultavaksi sellaista, joka arjen kohinassa jää jalkoihin. Näitä herkempiä tunteita ja tarpeita olisi kuitenkin tärkeää osata kuunnella vaikka se aluksi vähän pelottaisikin. Kuuntelemalla niitä ne myös antavat tilaa ja rauhoittuvat. Hiljaisuus tekee monella tapaa tärkeää tilaa kiireiselle ja aistitäyteiselle arjellemme.

– Suomalaisilla on usein myös hyvää sietokykyä hiljaisuuteen. Silloin hiljaisuuteen voi suhtautua levollisesti, eikä se assosioitu nopeasti johonkin ikävään tai vaikeaan. On tärkeää voida olla myös yhdessä levollisesti hiljaa. On tärkeää, että on ihmissuhteita, joissa voi levollisesti viipyillä myös hiljaa omissa ajatuksissaan ja silti hyvin mielin yhdessä.

MAARET LUO ITSE TIETOISESTI HILJAIKUUTTA

omaan arkeensa ja ajoittain myös suurempina annoksina. Hän hakeutui ensimmäiselle hiljaisuuden retriitille jo parikymppisenä nuorena aikuisena. Aina välillä Maaret vetäytyy hiljaisuuteen kun luo uutta tekstiä tai kirjaa.

– Hiljaisuuden retriitit ovat yhä minulle mieluisia ja toivoisin voivani vielä joskus vetäkin sellaisen jossakin päin Suomea uljaan luonnon ympäröimänä.



– Omaan tulevaan joulukuun kuuluvat äänet sekä rauha. Lasten ilo, yhteinen puheensorina, joulumusiikki ja ruuanlaiton kilinät ovat mielekkäitä joulun ääniä. Samalla vuoden pimeimpään aikaan tarvitsen myös aikaa hiljaisuudessa, vaeltelussa riisutussa luonnossa ja lyhyen valon hetkissä. Lukeminen on hiljaista puuhaa, joka hellii korvia ja ravitsee mieltä.

Alkanut talvi sujuu Maaritin kertoman mukaan rauhallisissa merkeissä. Psykoterapeuttien työt vaihtelevat koronatilanteen mukaisesti lähivastaanotosta etävastaanottoon. Vuoden lopussa hän julkaisee uusimmasta kirjastaan *Voimana toivo* (WSOY, 2020) kuuden viikon verkkokurssin.

– Toivon, että siitä on aidosti hyötyä ihmisille tässä vaativassa ajassa ja toivon tarpeessa.

Mitä mieleen pälkähtää

kilinä
korvanappi
suora lähetys
avokonttori
hornet
nitinä
korvakäytävä
pam!
äänenvoimakkuus

Maaret vastaa

kahvikuppi
tv-nauhoitukset,
ahdistava
kaukana
vanha puutalo
korvatulehdus
Aku Ankka
hiljaiselle, kiitos!

Testamenttilahjoitus

Perintö, jolla on merkitystä

Yksi teko auttaa ja tuo iloa suurelle joukolle ihmisiä. Testamenttilahjoitukset mahdollistavat paljon toimintaa, jota ei muuten voisi toteuttaa.

Testamentin avulla voit edistää tärkeänä pitämiäsi asioita liiton toiminnassa. Testamenttilahjoittaja voi itse määrätä, miten hänen lahjoittamansa varat kohdennetaan. Voit ohjata Kuuloliitolle tai jollekin kuuloyhdistykselle haluamasi määrän varoja. Yleishyödyllisenä toimijana Kuuloliiton ei tarvitse maksaa testamenttilahjoituksista veroa.

Juridisesti pätevän testamentin on täytettävä tietyt muotovaatimukset. Siksi on hyvä kysyä esimerkiksi oman pankin lakiasianneuvonnasta tai asianajotoimistosta ohjeita testamentin laatimiseen.

Pienikin testamenttilahjoitus on merkittävä ja sillä saadaan paljon hyvää aikaan.

Kysy lisää testamenttilahjoituksista info@kuuloliitto.fi

Anna Karenina ja vuosi 2020

"Kaikki onnelliset perheet muistutavat toisiaan, jokainen onneton perhe on onneton omalla tavallaan" taitaa olla yksi maailman siteeratuimmista romaanien aloituslauseista. Leo Tolstoin Anna Karenina tavoittaa hyvin sen minkä itse olen oppinut viimeisen 20 vuoden aikana, kun olen saanut tehdä kehittämistyötä kymmenien suomalaisten järjestöjen kanssa. Olipa kyseessä organisaatio tai ihminen, jokainen kuvittelee - Tolstoin lailla - olevansa yksilöllinen ongelmiensa kanssa.

Totuus on kuitenkin toisenlainen. Kun ihmiset kokoontuvat yhteen, niin tietyt ilmiöt todennäköisesti toistuvat. Koska elämme hyvin voimakkaasti keskinäisriippuvaisessa maailmassa, myös vaikeudet ovat usein yhteisiä. Kulunut vuosi 2020 on osaltaan hitsannut meidät yhteen haasteidemme kautta.

Keskeisin toistuva ilmiö on varmaankin se, miten ihmiset reagoivat siihen, että asiat muuttuvat. Yrityksissä, joissa pääsääntöisesti mittareita on yksi, eli raha ja tehty taloudellinen tulos, asiat ovat helpompia. Se joka omistaa, päättää - ja kantaa päätöksistään viime kädessä myös vastuun. Mutta entäpä muualla? Järjestöissä "yhtiömuoto" on aatteellinen yhteisö, tulostittarina on aina ihmisten kokemus siitä miltä tehty, tai ehdotetut asiat tuntuvat. Eli mittarina on tunne, jonka jokainen määrittää itse. Tunteella on ihmisille yleensä huomattavasti enemmän väliä, kuin pelkällä rahalla ja siksi muutos tuo ihmisten välille jännitteitä.

Kokemus on opettanut, että se, jolla on asiat hyvin tässä ja nyt, ei yleensä halua, että asiat muuttuvat. Mutta se, jonka mielestä asiat eivät ole parhaalla mahdollisella tolalla ja joka näkee muutoksen ympäröivässä maailmassa, haluaa että tulevaan pitää varautua. Molempia osapuolia yleensä yhdistää se, että molemmat haluavat hyvää tulevaisuudelta.

Yhteisöissä periaatteet ja perinteet ovat luotettavia rakenteita, jotka takaavat jatkuvuuden ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mutta periaatteiden ja perinteiden huono puoli on se, että väärin käytettynä ne estävät oppimisen. Eli "joo, kyllä mä kuulen mitä sä sanot, mutta katsos kun meillä on tällainen periaate", tai vanha klassikko "mutta kun meillä on ollut tapana". Oppiminen on kuitenkin hyvin tärkeää, koska sen tehtävänä on edistää evoluutiota ja ehkäistä revoluutio. Eli suostumalla oppimaan joka päivä, muuttaa toimintaansa



pikkuhiljaa ja mukautuu ympäristön jatkuvaan muutokseen. Jos taas periaatteisiin ja perinteisiin vedoten oppiminen laiminlyödään, niin silloin kehitys pysähtyy. Ja koska maailma ympärillä kuitenkin muuttuu koko ajan, niin muutoksesta syntyvä paine alkaa kerääntyä sisälle, josta se sitten joskus pokahtaa silmille, kuin samppanjapullosta ikään.

Nykyisen muutoksen ero, vaikkapa kymmenen tai kahdenkymmen vuoden taakse on siinä, että tulevan maailman muoto on nyt aidosti auki. Vuoden 2020 pyyhittyä aiemmat suunnitelmat pois, kaikki pohtivat nyt, sitä minkälainen maailma ja oma toimintaympäristö on vuoden tai viiden vuoden kuluttua. Tämä aidosti uusi tilanne kannattaa jokaisen huomata. Tällä kertaa tulevaisuus ei siis ole asia, joka tapahtuu jossain maailmalla ja saapuu sitten joskus tänne meille. Tulevaisuus on asia, jota joku jossain rakentaa jo itselleen. Jokainen meistä – ihmisistä ja yhteisöistä – voi miettiä, minkälaisen tulevaisuuden haluaa itselleen. Se kun pitää myös itse rakentaa.

Lapissa asuva Vilma nuorisotoimikunnasta täällä hei!

Olen aina rakastanut luontoa, siellä rauhoittumista ja touhuamista. Luonto ottaa minut vastaan sellaisena kuin olen. Tämä rakkaus luontoa kohtaan motivoi minua tekemään jotain isoa ja uutta. Päätin viime vuoden keväänä nimittäin seisauttaa elämäni hetkeksi. Hain ja pääsin opiskelemaan Muonion erä- ja luonto-opaskoulutukseen.

Koulutus kestää yhden kalenterivuoden ja on täysipäiväistä opiskelua pitkälti luonnossa. Opiskeluihin on tähän mennessä kuulunut muun muassa erätaitojen kartuttamista, sienien ja kasvien opiskelua luokassa ja luonnossa, kalastamista sekä vaelluksia ja pienempiä päiväretkiä, joihin on liittynyt monipuolisia teemoja. Pääpainona tietenkin opettelemme ryhmän hallintaa ja ohjaamista luonnossa, erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa.

Opiskelu vuoden ajan on kupla, johon hakeutuu saman henkisiä ihmisiä ympäri Suomea. Meitä eräopasopiskelijoita kutsutaan paikallisten keskuudessa lumoiksi. Tämä tulee sanasta luonto- ja matkailuopas. Ryhmän jokaisella jäsenellä on omat taustansa, joka on omiaan tuomaan ryhmään värikkyyttä ja monipuolisuutta. On ollut ihanaa seurata ryhmän yhteistä tahtotilaa tehdä tästä opiskeluvuodesta jokaisen elämän tähän mennessä merkityksellisin vuosi. Uskallankin sanoa jo tässä kohtaa, että näin tulee tapahtumaan.

Huonokuuloisuus tuo opiskeluun ja oppaana toimimiseen omat pienet haasteensa. Olen omalla toiminnallani tehnyt kuulotilanteeni ryhmäläisille selväksi, ja sitä on pyritty huomioimaan. Omilla valinnoilla kuitenkin pystyy vaikuttamaan siihen, että kuuleminen ja kuunteleminen on optimaalisinta. Kuulolaitteen käyttäminen tietyissä olosuhteissa on haastavaa, esimerkiksi talvella pipon alla. Se ei ole kuitenkaan este, päinvastoin olemme saaneet kuulokukkasista ryhmässä hyvät naurut.

Vallitseva maailman ja Suomen koronavirustilanne tuo omat haasteensa tähän opiskeluvuoteen. Muutamia asioita on jäänyt toteutumatta opinnoissa sen vuoksi, mutta tilanne vaatii sopeutumista ja hyväksymistä aivan kaikilta. Lapin matkailusesongin epävarmuus on kestänyt ennen kaikkea paikallisten matkailuelinkeinolle. Tilanne pakottaa yrittäjät ja toimijat miettimään uusia vaihtoehtoja toiminnalleen, sekä huomioimaan toiminnassaan asiakkaiden turvallisuuden aivan uudella tavalla. Koska ulkomaisten asiakkaiden saapuminen talvisesongiksi Suomeen on epävarmaa, ovat yritykset kehittäneet tuotteitaan ja palveluitaan suomalaisille asiakkaille sopiviksi. Esimerkkinä

tästä husky-kummiksi ryhtyminen, joka on mahdollista Harriniva-yrityksen kautta. Kannustan kaikkia suosimaan ja tukemaan suomalaisia yrityksiä ja tuotteita erityisesti tällaisena vallitsevana aikana. Matkaillakseen ja lomaillakseen ei tarvitse lähteä kauas, Lappi on saavutettavissa helposti aivan kaikille suomalaisille. Vinkkaankin jokaista kokeilemaan talvilomareisulla yritysten opas- ja aktiviteettipalveluita.

Tällä vuoden kestäväällä luontoleirilläni aion nauttia tästä eräkuulasta, opetella uusia asioita, olla kiitollinen mahdollisuuksista, joita tarjoutuu, kun on valmis ottamaan niitä vastaan ja menemään rohkeasti omia unelmia kohti. Lumoperhe ja -vuosi ovat jo nyt vahvistaneet sen, että elämän tauottaminen vuodeksi on äärimmäisen palkitsevaa. Tiedän ja uskon saavani elämäni tämän kokemuksen myötä paljon; uusia taitoja, ystäviä, verkostoja sekä ennen kaikkea unohdettoman vuoden, jota muistella keinutuolissa vanhana.

Turvallista loppuvuotta kaikille! Pysytään terveisinä!



PERUTTU: Nuorisotoimikunnan yleiskokous 29.11.2020

Kuuloliiton Nuorisotoimikunnan (Nuto) yleiskokous, joka oli tarkoitus pitää Nuton pikkujoulujen yhteydessä su 29.11.2020 klo 11, joudutaan perumaan vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi.

Nuorisotoimikunnan yleiskokous pyritään järjestämään alkuvuodesta 2021. Asiasta tiedotetaan mm. liiton ja moottorikorvien verkkosivuilla sekä moottorikorvien sosiaalisessa mediassa.

Lisätietoja:

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

TEKSTI: JENNA LINSURI KUVA: TANELI OJALA

Moottorikorvien miitti Oulussa!

Oulun Moottorikorvat kokoontuivat 1.10. Exit Roomiin pelaamaan erilaisia pakopelejä. Meitä oli paikalla yhteensä 12 pelaajaa! Jakauduimme ryhmiin, joissa pelasimme pelit. Yksi ryhmä yritti ratkaista professorin arvoitusta, toinen ryhmä yritti paeta vankilasta ja minä ryhmäni kanssa yritimme selvittää murhamysteeriä. Meillä kaikilla oli tunti aikaa paeta huoneesta. Murhamysteeriä ratkonut tiimi pääsi ulos viime sekunneilla (27 sekuntia jäi jäljelle!), mutta professorin arvoitus- ja vankilapako ryhmät eivät aivan ehtineet ulos vaikka lähellä olivatkin. Pakopelien jälkeen menimme vielä yhdessä vaihtamaan kuulumisia läheiseen kahvilaan.



TEKSTI: IIDA TEIVAINEN KUVA: TANELI OJALA

Nuorten Syysleiri Pajulahdessa

Kuuloliitto järjesti Nuorten Syysleirin Pajulahdessa 9.- 11.10.2020. Leiri oli suunnattu noin 13-17-vuotiaille ja osallistujia oli mukana yhteensä 17 nuorta. Alla yhden leiriläisen kommentti viikonlopusta:

"Leirillä oli todella kivat aktiviteetit! Oli ongelmanratkaisutehtäviä, geokätköilyä ja Pajulahden seikkailupuistoa sekä kaikkea muuta kivaa. Oli myös kivaa kun välillä oli vapaa-aikaa ja sai olla

huoneissa kavereiden kanssa. Toivottavasti jatkossa järjestettäisiin lisää tällaisia Nuorten leirejä! Oli todella hyvä kokemus ❤️



Nuorten aikuisten leiri Kopolassa 04.-06.09.2020

Saavuvin Kopolan leirikeskukseen hämmentynein sekä ristiriitaisin tuntemuksin. Olin hieman hermostunut ja ajatukseni harhailivat muistoissani. Vaikka viime käynnistäni oli päässytkin kulumaan luvattomat seitsemäntoista vuotta, niin siltikin kaikki paikat näyttivät tutuilta. Hajumuistikin on yllättävän vahva. Kuljeskellessani ympäri tiluksia sekä rakennuksia nuo tutut tuoksut toivat muistoja mieleen. Miltä keittiö, käytävät, päärakennuksen yläkerta, tai Punasiiven kahvihuone tuoksui? Hämärästi, epäsäännöllisesti, mutta kuitenkin. Sieltä niitä muistoja putkahteli esiin. Muistin miten Punasiivessä on tullut pujoteltua helminauhoja käsikoruihin, miten samaisen rakennuksen aulassa joitain vuosia myöhemmin olen kaatunut naamaleni, kun halusin hurmata tytön yrittäessäni tehdä spagaattia... Muistin miten olemme porukalla hyppineet laiturilta järveen, tai sen miten olemme käyneet leirin huipentavassa iltadiskossa. Eräät varhaisimmista muistoistani liittyvätkin juuri tähän kyseiseen paikkaan. Huonokuuloisten leireihin Kopolassa: siihen miten raavitaan hyttysenpuremia iltanuotiolla vesisateessa. Mikään ei voisi olla parempaa!

Olin kesällä heti tapahtumaan ilmoittautumisen jälkeen lähetelty viestejä sellaisille tutuille leiriläisille, joita en ole pitkään aikaan tavannut. Suurin osa innostuikin ja sanoi saapuvansa paikalle. Kopolan pihalla muita odottaessani minut valtasiakin tuttu tunne vuosien takaa. Minua suorastaan jännitti nähdä, että millainen auto kaartaa seuraavaksi pihaan ja ketä kaikkia sieltä oikein tulisi paikalle. Onneksi en tunnistanut ihan jokaista tulijaa. Oli näet varsin hienoa nähdä täysin uusia kasvoja eri ikäryhmistä. Siitä tietää, että nykyinen toiminta on fiksua, ja että se tavoittaa muita ihmisiä. Kaikkein jännittävintä kuitenkin oli odottaa yhtä tiettyä ystävää. Olin näet tavannut hänet viimeksi 20 vuotta



sitten samaisessa paikassa Kopolan lasten leirillä. Jännitys kuitenkin osoittautui täysin turhaksi.

On varsin kummallista, miten kaksikymmentä vuotta kuroutuu kiinni toisia ihmisiä tavattaessa. Miten niillä vuosilla ei tunnu olevan mitään erottavaa tekijää syntyneisiin ystävyysuhteisiin. Sain osaltani myös kuulla suoraa palautetta joiltain muiltakin leiriläisiltä että näytän ihan samalta kuin viimeksi tavattaessa. ”No koska ollaan viimeksi tavattu? - ”8 vuotta sitten.”

En tiedä mitään toista ryhmää, harrastusporukkaa tai ilmiötä, joka sitoisi näin vahvasti ihmiset toisiinsa näin pitkiltä aikaväleiltä. Välissä voi olla vuosia, vuosikymmeniä, ehkä jo sukupolvikin. Silti se yhteenkuuluvuudentunne on huikea. Se kolmekymppinen läiskii kasvomaalia kasvoihin ja hyppii ja kiljuu siinä missä se vasta täysi-

ikäistynyt nuori aikuinenkin. Se on hienoa myös huomata miten kaikki pelaavat yhteen, kannustavat ja kertovat toisilleen omasta itsestään. Miten kaikesta huokuu sanaton luottamus sekä yhteenkuuluvuuden tunne.

Meillä on kaikilla oma elämä, haasteet sekä suuret saappaat täytettävänä. Vaikka me leiriläiset olemme eri näköisiä ja kotoisin eri paikkakunnilta ja ehkä synnety eri vuosikymmeninä niin yksi asia on varma: mikään muu asia ei yhdistä ihmistä paremmin kuin oikeaan paikkaan kohdennettu vertaistointi. Se pelastaa ihmisiä ja antaa voimaa pärjätä sillä tiellä jonka me valitsemme kulkea. Tämä toiminta antaa niin paljon enemmän kuin pystyisin siitä ikinä kenellekään kertomaan.

OSKARI AUTIOSUO.
Wanha leiriläinen.

Perheyhteys kantoi vaikeuksien yli

*Anna Soudakova:
Mitä männyt näkevät.
Atena 2020*

Syksyn yllätys, harvinaisen valmis esikoisromaani kertoo yhden suomalais-taustaisen venäläisperheen vaiheista Stalinin vainoissa, sitkeän nuoren miehen tiestä koulutukseen ja työelämään valtion vihollisen leimasta huolimatta, perheen perustamisesta ja viimein maahanmuuttaja-arjesta Suomen Turussa.

Tarina alkaa Leningradissa kesäkuussa 1936, kun Juri täyttää viisi vuotta. Kodin idylli päättyy julmasti, kun elokuussa mustat korpit, NKVD:n soturit vievät yöllä isän. Muutaman päivän kuluttua opettaja-äiti haetaan koulusta kesken oppitunnin. Juri ja hänen siskonsa päätyvät isovanhempien kanssa karkotukseen Uzbekistaniin. Vanhusten luona on vielä turvallista, mutta heidän kuoltuaan lapset joutuvat Uzbekistanin lastenkotiin. He päätyvät erilleen toisistaan, kun Maria lähettää ompelijakoulutukseen. Isänmaan vihollisten jälkeläisiä kohdellaan ankarasti. Elämä helpottuu vähän, kun Leningradin piiritys päättyy ja asetehtaaseen tarvitaan työntekijöitä. Sisarusten entisessä kodissa asuu joku naapureista, joka on tehnyt heidän vanhemmistaan ilmiannon NKVD:lle. Petroskoin traktoritehtaalla Juri löytää rakkautensa, suoma-

lisen isän ja karjalaisen äidin tyttären Tanjan.

Yhteiskunnan ilmapääpiiri helpottuu hitaasti, kun Aurinkoisä kuolee; tilalle tulee Hrustsev ja hänen mukanaan suojasää. Vuonna 1958 Jurin vanhemmat reabilitoidaan, todetaan syyttömiksi heidän kuolemansa jälkeen. Neljä vuotta myöhemmin Juri saa KGB:ltä ilmoituksen, jonka mukaan vanhemmat on teloitettu yhtä aikaa monien muiden kanssa vuonna 1937. Juri saa kirjeitä kadonneilta sukulaisilta, jotka vasta nyt uskaltavat ottaa yhteyttä. Neuvostoliiton hajottua perhe muuttaa Suomeen.

”Silloin Juri näyttää Mariallekin totuuden. Raunioituneista meijereistä. Maan päältä pois pyyhityistä kartanoista. Ristinsä pudottaneista kirkkoista. Asunnosta Vosstanijakadun talossa numero 47. Arasti hymyilevistä ihmisistä mustavalkoisissa pahvisissa valokuvissa, joita hän säilyttää lukon takana kirjoituspöytänsä uumenissa.”

Suomalaista lukijaa ilahduttaa ja suorastaan imartelelee kuvaus uudesta kotikaupungista.

”Jo viidettä vuotta he ihmettelevät siisteiksi leikattuja nurmikoita, kukkaistutuksia, joita kukaan ei ole repinyt, puhtaita porraskäytäviä, joissa palaa valot, hissejä, jotka eivät haise virtsalle, yleisiä leikkipaikkoja, joissa keinut ja liukumäet ovat kunnossa - - ”

Romaanin kerronta kuljettaa lukijaa kronologisesti, episodeina. Yksinkertainen ja kirkas kieli helpottaa raskaiden vaiheiden lukemista. Perheen sisäinen rakkaus ja yhteenkuuluvuus on koskettavaa.

Perheenjäsenet käyvät Sandarmohin joukkohautojen luona kiinnittämässä omaistensa nimilaatat valkoiseen ristiin. Hautausmaalla männyt muistavat tapahtumat, joita on peitelty, ja kurottuvat kohti taivasta. Perheellä on tallessa vanha kenkälaatikko, jossa on muistojä, neljä kirjettä.

Anna Soudakova (s. 1983) on pietarilaissyntyinen äidinkielen, ranskan ja venäjän kielen opettaja, joka muutti 8-vuotiaana Turkuun. Hän asuu nykyisin Vantaalla. Romaani kertoo hänen isoisänsä elämäntarinan.



KUVA: ATENA

Tekstipuhelupalvelu on arjen turvaverkko

Tekstipuhelupalvelu eli TPP on monelle edelleen tärkeä palvelu. Se siirrettiin vuoden 2020 alussa Kuurojen Liiton vastuulle, mutta samalla STEA pienensi palvelun määrärahaa. Siksi tekstipuhelupalvelu ei enää ole auki 24/7.

Tilastojen mukaan TPP:n käyttö on selvästi vähentynyt vuosien myötä, sillä rinnalle on tullut muitakin yhteydenottovaihtoehtoja, kuten sähköposti, tekstiviestit ja chat. TPP koetaan silti edelleen tärkeäksi ja jopa korvaamattomaksi palveluksi. Moni käyttää sitä yhä viikoittain.

Tekstipuhelupalvelua voi käyttää perinteisellä tekstipuhelinlaitteella, tietokoneella tai mobiilisovelluksella myMMX. Palvelu on saatavana suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

”Turvattomalta tuntuu”

Sekä järjestöt että tekstipuhelupalvelua tarjoava Vakka-Suomen Puhelin tekivät kesäkuussa kyselyn TPP:n käytöstä. Vastausten perusteella aukioloaikojen supistaminen on lisännyt monen turvattomuuden tunnetta. Erityisen huolissaan oltiin siitä, miten hätätilanteissa voidaan ottaa yhteyttä yöllä tai sunnuntaina, kun TPP on kokonaan kiinni. Korona-aikana on ollut tarve ottaa yhteyttä omaan terveysasemaan, mutta on pitänyt odottaa, että TPP on taas auki. Eläinlääkäriä ei saa kiinni kuin puhelimitse eikä aina ole saatavilla kuulevaa, jota pyytää avuksi soittoihin.

TPP:n aukioloaikojen lyhentämisen seurauksena ennen ahkerasti palvelua käyttänyt saattaa käyttää palvelua nyt paljon vähemmän. Käyttäjä valitsee siis TPP:n sijaan jonkin muun yhteydenottotavan silloinkin, kun TPP olisi auki.

”TPP sopii asiointeihin”

Tekstipuhelupalvelua käytetään pääosin siihen, että otetaan yhteyttä viranomaiseen tai palveluun: varataan aikaa sosiaaliin, soitetaan asunnonvälitykseen, hoidetaan työasioita tai otetaan yhteyttä lapsen kouluun.

Toisaalta TPP on ainoa palvelu, jonka avulla myös kuuleva voi soittaa kuuroille. Miten muutenkaan voi tarkistaa kaukana asuvan iäkkään vanhempansa voinnin, kun korona-aikana ei ole saanut mennä käymään eikä vanhuksella ole älypuhelimintakaan?

”Koen, etten ole tasa-arvoinen”

Tekstipuhelupalvelua kehitetään yhteistyössä Vakka-Suomen Puhelimen, Kuuloliiton, Suomen Kuurosokeiden ja Svenska hörsselförbun-

detin kanssa. Näistä muodostettu työryhmä pohtii yhdessä, kuka olisi se viranomainen, jonka vastuulla palvelun oikeastaan kuuluisi olla.

Tällä hetkellä moneen paikkaan saa yhteyden tekstiviestillä, sähköpostilla tai nettisivujen chat-keskustelulla. Kampaajan voi varata nettilomakkeella, lapsen kouluasioissa opettajaan voi olla yhteydessä esimerkiksi Wilma-alustalla ja työasioita hoidetaan paljon sähköpostilla. Sukulaiselle tai ystävälle soitot ovat kuitenkin sellainen osa TPP:n palvelua, jota mikään muu taho ei vielä hoida. Suomessa on tällä hetkellä noin miljoona ihmistä, joille sähköpostin tai muiden digitaalisten kanavien käyttö ei ole mahdollista.

TPP ei ole tarkoitettu hätäpuheluihin

Hätätilanteiden osalta yhteiskunnassamme alkaa olla vaihtoehtoja. On tärkeää ennakkoeristämistä 112-hätätekstiviestin käyttäjäksi.

Hätäkeskuslaitoksella on myös älypuheliin asennettava 112 Suomi -sovellus. Sovelluksella voi toistaiseksi vain soittaa Hätäkeskukseen, mutta tulevien vuosien suunnitelmissa on sen laajentaminen myös niin, että sovelluksella voisi lähettää tekstiä ja kuvia Hätäkeskukseen. Jo nyt sovellus lähettää Hätäkeskukseen paikannustiedon, missä soittaja on, jotta apu löytää varmimmin perille.

112 Suomi -sovellus kannattaa silti ladata omaan älypuheliin heti, sillä käyttäjät saavat suoraan puhelimeensa samat vaaratiedotteet, jotka näytetään televisiossa punaisella pohjalla (esimerkiksi suuri tulipalo). Sovellusta voi käyttää myös muuhun, esimerkiksi

Eri palvelu eri tilanteisiin

- Tekstipuhelupalvelua käytetään asiointiin ja yhteydenpitoon läheisten kanssa. Nykyiset aukioloajat ovat ma-pe klo 6–22 ja la klo 8–18. TPP on suljettu sunnuntaisin ja arkipäivinä.
- Hätätilanteissa, jos tarvitset poliisin, palokunnan tai ambulanssin apua, lähetä tekstiviesti numeroon 112. Ohjeet ennakkoeristämiseen löytyvät osoitteesta: www.112.fi/hatanumero_112/hatastekstiviesti
- Jos tunnet itsesi sairaaksi, ota yhteyttä Päivystysapuun puhelinnumeroon 116117, josta saat hoito-ohjeet tai sinut ohjataan päivystykseen. Tekstipohjainen versio on tulossa.
- Kelan tulkkauspalvelun etäpalvelusta voit saada lyhytkestoisien etätulkkauksen suomalaisella viittomakielellä. Palvelu on avoinna ma-pe klo 8-18.

Kirjoitustulkkaus

Kirjoitustulkkauksessa tulkki kirjoittaa joko tietokoneella tai joskus käsin tilaisuudessa puhuttavat asiat tulkinkäyttäjän luettavaksi. Tulkki muokkaa kuulemansa viestin luettavaan muotoon. Tulkkaus tulee aina viiveellä, koska tulkin pitää kuulla koko sana tai lause pystyäkseen kirjoittamaan sen ja lisäämään tarvittavat välimerkit. Tulkki myös kuvailee erilaisia ympäristön ääniä, esimerkiksi hälytysajoneuvon äänen, ukkosen jyrinän tai kännykän soimisen. Kirjoitustulkkauksessa syntyvä materiaali hävitetään tulkkauksen päätyttyä.

Henkilökohtaisessa tulkkauksessa tulkin käyttäjä voi seurata tekstiä samalta tietokoneen näytöltä, jota tulkki käyttää tai erilliseltä näytöltä, kuten tablettilta. Yleisötulkkauksessa tietokone yhdistetään erilliseen näyttöön tai data-projektoriin, jonka kautta teksti heijastetaan valkokankaalle tai seinälle.

Kirjoitustulkki toimii viestin välittäjänä. Hän ei puutu käsiteltävään asiaan tai tilanteeseen. Tulkkia sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus tulkkaustilanteeseen liittyvistä ihmisistä, asioista ja asiakirjoista. Kirjoitustulkit noudattavat asioimistulkin ammatissaännöstöä, joka löytyy osoitteesta <https://kieliasiantuntijat.fi/fi/kieliasiantuntijat-tyossa/ammattisaannosto-ja-lainsaadanto/asioimistulkin-ammattisaannosto/>

Kirjoitustulkkeja koulutetaan Humanistisessa- ja Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

Kirjoitustulkkauksen käyttäjät

Kirjoitustulkkausta käyttävät huonokuuloiset ja kuuroutuneet sekä jonkin verran viittomakieliset ja kuulonäkövammaiset. Kuuroutuneet ovat henkilöitä, jotka ovat menettäneet kuulonsa puheen oppimisen jälkeen. He kommunikoivat itse puheella, mutta eivät saa kuulon avulla selvää muiden puheesta. Huonokuuloiset henkilöt kuulevat hyvissä kuunteluolosuhteissa, mutta voivat tarvita tulkkausta kuulonsa tueksi. Viittomakieliset henkilöt voivat käyttää kirjoitustulkkausta esimerkiksi opiskelussa. Kirjoitustulkkausta käyttävä

tehdä koronavirustaudin oirearvion.

Päivystysapu 116117 on laajenemassa valtakunnalliseksi palveluksi. Päivystysapu on maksuton puhelin, johon voi soittaa ja kysyä neuvoa, kun on sairaana. Päivystysavun työntekijä arvioi kertomasi perusteella, onko jo kiire lähteä vaikkapa sairaalan päivystykseen hoitoon vai voitko odottaa oman terveysaseman aukeamista seuraavaan aamuun.



kuurosokea henkilö seuraa joko isoa tekstiä tietokoneen monitorilta tai lukee tekstiä pistenäytöltä. Kirjoitustulkkaus kuurosokeille henkilöille sisältää tarvittaessa kuvailua ja opastusta.

Tulkkauspalvelu perustuu lakiin vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelusta, joka tuli voimaan 1.9.2010. Tulkkauspalvelu on kuulovammaiselle henkilölle ilmainen. Kansaneläkelaitos maksaa tulkkauspalvelusta aiheutuvat kulut. Tulkkauspalvelupäätöstä haetaan Kansaneläkelaitokselta.

Kirjoitustulkin tilaaminen

Tulkin voi tilata Vammaisten tulkkauspalvelukeskuksesta (Vatu-keskus). Yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelu-yhteystiedot

Kirjoitustulkkausta tilatessa kerro henkilö- ja yhteystietosi, milloin ja miten pitkään tarvitset tulkkia, tulkkausaikan osoite, missä sinä ja tulkki tapaatte, seuraako tulkkausta yksi vai useampi henkilö, tilaisuuden aihe ja luonne sekä keneltä saa tarvittaessa lisätietoja.

(Lisätietoa tulkkauspalvelusta:
www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2020/02/Opas-tulkkauspalvelusta-2020.pdf)

Jokaiseen sairaanhoitopiiriin on pian tulossa myös tekstipohjainen versio, jotta kaikki voivat käyttää sitä esteettömästi. Uudenaan sairaanhoitopiirissä (HUS-alueella) on voinut ottaa chat-yhteyden Päivystysapuun jo jonkin aikaa.

Lisätietoa tekstipuhelupalvelusta: www.vsp.fi/teksti-puhelupalvelu-2



Rovaniemen digipaja

Mikä sai teidät osallistumaan pajaan?

Osallistuimme pajaan yhdessä puolisoni kanssa. Emme ole aikaisemmin olleet mukana Kuuloliiton toiminnassa vaikka jäseniä olemmekin. Kiinnostuksemme opetella enemmän älylaitteen toimintaa on suuri, mikä sai meidät osallistumaan pajaan. Oli myös helppo tulla mukaan kun tunsimme jo ennestään kouluttajan Viivin joka on lapsenlapsemme.

Miksi et ole aikaisemmin osallistunut digipajoihin?

Etäosallistuminen ei ole aikaisemmin onnistunut meiltä. On helpompaa osallistua näillä digitaidoilla lähitapaamiseen ja varsinkin kun paja oli Rovaniemellä.

Millaiset digitaitosi olivat ennen pajaan osallistumista?

Osasin vain soittaa ja vastata puheluihin älypuhelimellani. Osasin myös poistaa puhelimestani kaiken mitä ei olisi pitänytkaan poistaa (naurua).

Mitä opit pajassa?

Kirjoittamaan viestejä! Se on mahtavaa. Täytyy pitää taitoa yllä ettei se unohdu.



Pajassa vallitsi positiivinen ilmapiiri ja siellä kannustettiin kokeilemaan, puhelin ei hajoa siitä jos vähän kokeilee ja asetukset saa aina palautettua jos painaa jotain väärin!

Suosittelisitko pajaa muille?

Ehdottomasti! Pajassa oppii hyvin kun kädestä pitäen saa opetusta. Tämänkin ikäinen ihminen pysyi hienosti opetuksessa mukana. Opetus ja ohjaus oli hyvin selkokielistä, ei käytetty mitään outoja digitermejä.

PIRKKO & ALPO MEHTÄLÄ

Lukijoilta

Ole sellainen kuin olet

Lehden teemaa ”Ole sellainen kuin olet” voidaan tarkastella monestakin näkökulmasta. Nostan tässä kuitenkin esiin yhden jäsenjoukon tarpeen. Ikäihmiset muodostavat varsin suuren osan jäsenistöstä, joten on aivan selvää, että heidän tarpeitaan tulee tarkastella laajemmin kuin välttämättömän arjessa selviytymisen ja TV:n äänen kuulemisen kannalta.

Monet heistä ovat aiemmin olleet varsin aktiivisia eri elämän osa-alueilla. Kuulon alenema ja sen vajavainen hoito ja ymmärtäminen ovat saaneet aikaan eristyneisyyttä, vetäytymistä ja jopa masennusta. Jämähdetään tv:n viereen aamusta iltaan, kun ei enää muuta jaksa ja siitäkään ei kuule paljoakaan.

Miten tästä suosta sitten pääsee ylös – ei helposti, se tiedetään, mutta on toki mahdollisuuksia siihenkin, jos vaan me toimijat asian otamme omaksemme ja autamme heitä.

Ensimmäinen asia on toki kunnollisen kuulo-apuvälineen saanti, mutta se ei yksin riitä.

”Ole sellainen kuin olet” haastaa meitä kuntouttamaan henkilöitä siihen viireyteen, joka heillä on ollut ja olisi edelleen, ellei kuulon alenema olisi heitä eristänyt. Itse vetäydyin vä-

lillä monista järjestötehtävistä ja sosiaalisista tilanteista, kun en kuitenkaan kuule mitään.

Nyt olen saanut kunnon apuvälineet korviini, mutta uusi aikakausi alkoi vasta sen jälkeen, kun olimme vaimoni kanssa vuosi sitten Kopolan pitkällä sopeutumisvalmennuskurssilla. Ei lyhyt informaatio olisi auttanut, sillä perustiedot olin kuullut tai lukenut jo niin monta kertaa aiemminkin. Asioiden läpikäynti, jossa myös kuuleva osapuoli oli mukana, auttoi molempia ymmärtämään paremmin asioita ja ryhmätyöt, joissa keskusteltiin toisten vastavassa tilanteessa olevien kanssa, antoi vertaistukea. Mutta kuitenkin riittävän pitkä aika sai meidät kaikki kurssilaiset tutustumaan paremmin toisiimme ja alun jännittyneisyys katosi avaten mahdollisuuden hyviin keskusteluihin. Oli ilo nähdä, miten henkilöiden fyysinenkin olemus kohentui heidän oivallettuaan kojeen käytön saloja tai saatuaan tukea eri ongelmatilanteisiin, joista keskustelimme. Aivan oman lisänsä asiaan tuo vielä vapaaehtoinen vertaistuki, joka oli koko kurssin ajan läsnä.

Ikäihmisillä on suuri kokemuksen voimavara, kunhan emme anna sen mennä hukkaan. ”Ole sellainen kuin olet” Tämä haastaa meitä auttamaan läheisiämme siihen aktiivisuuteen, joka heillä on ollut aiemminkin.

SEPPO KETONEN

Lohjalla asuva eläkeläinen

Digipajassa aiheena äänikirjat

Lokakuun puolivälissä järjestettiin etäyhteyksin digipaja, jonka teemana oli Iloa äänikirjoista. Aiheita oli toivottu aiemmassa Vantaan kuuloyhdistyksen digipajassa, ja tämän pilottipajan osallistujat olivat myös Vantaalta. Näkökulmana oli erityisesti äänikirjojen kuuntelu kuulovammaisena. Pajan tavoitteena oli, että osallistujat osaavat etsiä ja kuunnella äänikirjoja.

Digitaidot-projektin projektikoordinaattori **Hanna Rantala** ja projektityöntekijä **Viivi Kilpeläinen** tutustuttivat meidät äänikirjojen maailmaan. Alkuun pohdimme, minkälaisia etuja äänikirjan kuuntelussa on. Keskittymisen ainoastaan ääneen rentouttaa ja pakottaa olemaan läsnä tässä hetkessä. Lukeminen voi joskus rasittaa silmiä – tätä ongelmaa ei äänikirjojen kanssa ole.

Helsingin yliopiston professori ja aivotutkija **Minna Huotilainen** on todennut, että lukemisen hyödyt ovat saavutettavissa myös kuuntelemalla. Äänikirjojen kuunteleminen kasvattaa sanavarastoa, rauhoittaa mieltä ja parantaa muistia.

Käytössä on erilaisia sekä maksuttomia että maksullisia sovelluksia, jotka mahdollistavat äänikirjojen kuuntelun. Äänikirjat kulkevat mukana; voit kuunnella kirjoja älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

Kirjastojen äänikirjapalveluja kannattaa hyödyntää. Kirjastot käyttävät eri äänikirja-aineistoja. Tässä pajassa tutustuimme Hel-

met-kirjastojen hyödyntämään Ellibs-sovellukseen, joka sisältää etupäässä suomenkielisiä e- ja äänikirjoja. Äänikirjat ovat lainassa vain yhdellä henkilölle kerrallaan, ja ne tulee palauttaa kirjastosta lainattavien kirjojen tapaan. Myös Yle Areenan kautta voi kuunnella maksutta äänikirjoja.

Keskustelimme osallistujien kanssa myös siitä, miten äänikirjojen kuuntelu sujuu parhaiten kuulovammaisena. Kuuntelussa on hyvä minimoida taustahäly ja etsiä mahdollisimman rauhallinen tila. Kaulasilmukan voi kytkeä puhelimeen, jolloin äänikirja tulee suoraan kojeeseen. Kuuntelu voi onnistua myös pelkillä kuulokkeilla. Osa osallistujista käytti kuulokkeita kuulokojeen kanssa, osa ilman.

– Tätä kannattaa käytännössä testata, niin löytyy itselle mieluisin tapa, Hanna vinkkasi.

Kirjanlukijan äänennopeus voi joskus olla haastava. Useimmissa sovelluksissa lukijan äänen nopeutta voi tarvittaessa säätää.

Celian äänikirjasto on henkilöille, joille tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa esimerkiksi lukivaikeuden, näön heikentymisen, lihassairausten tai muun vastaavan syyn vuoksi. Käyttöönotto vaatii ilmoituksen terveydenhuollon tai esiopetuksen asiantuntijalta. Tämän jälkeen palvelun saa käyttöön kirjastosta tai koulusta. Celiassa on tuhansia äänikirjoja maksutta.

AF

PYSY KUULOLLA

Koillismaan Kuuloyhdistys on perustettu 1978 ja toimialueeseen kuuluu Kuusamo, Posio ja Taivalkoski. Jäseniä yhdistyksessä on 184.

Yhdistyksellä on menossa jäsenkysely, jolla kartoitetaan jäsenistön tyytyväisyyttä yhdistyksen toimintaan. Kuuloyhdistykset voivat olla merkittäviä vaikuttajia omalla toimialueellaan.

– Aina on kehittämistilaa. Esimerkiksi tiedottamiseen ja jäsenistön vaikuttamismahdollisuuksiin olemme pyrkineet löytämään uusia välineitä, kertoo yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja Tapio Rieki.

– Kuulolähipalvelussa neuvonnan ohella myymme asiakaille letkuja, paristoja ja puhdistusvälineitä. Olemme pyrkineet asiakasystävälliseen hinnoitteluun, letkun vaihdot ovat maksuttomia, selvittää Rieki.

Yhdistys järjestää jäsenistölleen vertaistuki- ja virkistystoimintaa. Syksyllä jäsenistö veneili ja retkeili Julmalla-Ölkylä ja Hossan luontokeskuksessa. Kevään retkikohdetta ei vielä olla päätetty.



Kurssit 2020



Kelan moniammatillinen kuntoutus

Kuulo-Auris toteuttaa Kelan moniammatillisia yksilökuntoutusjaksoja kuulovammaisille lapsille, lapsiperheille, nuorille sekä aikuisille. Tällä hetkellä, koronavirustilanteen ollessa maltillinen, kuntoutusjaksoimme toteutuvat normaalisti. Kela ja terveysturvalliset pitävät kuntoutuksen toteuttamista tällä hetkellä turvallisena, mutta toki arvioimme tilannetta jatkuvasti tilanteen mahdollisesti kehittyessä.

Loppuvuoden 2020 Kela tarjoaa kaikille yksin kuntoutukseen tuleville asiakkaille mahdollisuuden yhden hengen huoneeseen normaalin kahden hengen majoituksen sijaan. Lisäksi huomioimme kuntoutuksessa turvallisuuden mm. hyvällä käsihygienialla ja olemme tehostaneet tilojen puhtaanapitoa.

Päivitämme mahdolliset muutokset kotisivuillemme ja tiedotamme toki myös asiakkaitamme mahdollisista heitä koskevista muutoksista.

Koronatilanteesta huolimatta moniammatilliseen yksilökuntoutukseen kannattaa tälläkin hetkellä hakea, jotta kuntoutusjakso toteutuvat suunnitellusti ja voimme tehdä tulevan vuoden jaksosuunnittelua mahdollisimman hyvin asiakkaiden yksilölliset tarpeet huomioiden. Lisätietoja kuntoutuksen hakemisesta saat omalta kuntoutusohjaajaltasi, kotisivuiltamme tai asiakaspalvelustamme.

Vuoden 2021 kuntoutusryhmät: Lapset:

Kaikenikäiset lapset

1. jakso 22.3.-26.3.2021
1. jakso 17.5.-21.5.2021
2. jakso 16.8.-20.8.2021
3. jakso 8.11.-12.11.2021

Alle kouluikäiset lapset

1. jakso 12.4.-16.4.2021
2. jakso 2.8.-6.8.2021
3. 7.12.-10.12.2021

Koulunsa aloittavat lapset

1. jakso 8.3.-12.3.2021
2. jakso 13.9.-17.9.2021
3. Vuonna 2022

Alakouluikäiset lapset

1. 21.6.-24.6.2021
2. 30.8.-3.9.2021
3. 22.11.-26.11.2021

Lapset Mikrotia

1. jakso 18.1.-22.1.2021
2. 26.4.-30.4.2021
3. 27.9.-1.10.2021

Nuoret

1. jakso 6.4.-9.4.2021
2. 14.6.-18.6.2021
3. 20.9.-24.9.2021

Aikuiset

1. jakso 22.2.-26.2.2021
1. jakso 3.5.-7.5.2021
1. jakso 6.9.-10.9.2021
1. jakso 15.11.-19.11.2021
2. jakso 31.5.-4.6.2021
2. jakso 23.8.-27.8.2021
3. jakso 18.10.-22.10.2021

CI-jakso, aikuiset

Ryhmä 1

1. jakso 29.3.-1.4.2021
2. jakso 7.6.-11.6.2021
3. jakso 1.11.-5.11.2021

Ryhmä 2

1. jakso 26.-30.7.2021
2. 4.-8.10.2021
3. jakso: vuonna 2022

Meniere-jakso, aikuiset

Ryhmä 1

2. jakso 15.2.-19.2.2021
3. jakso 19.4.-23.4.2021

Ryhmä 2

1. jakso 24.5.-28.5.2021
2. jakso 9.8.-13.8.2021
3. jakso 29.11.-3.12.2021

Tiedustele vapaista paikoista Kuulo-Auriksen henkilökunnalta. Mikäli olet kiinnostunut kuntoutukseen hakeutumisesta, olethan yhteydessä asiakaspalveluumme, niin voimme heti katsoa sinulle sopivan kuntoutusajankohdan ja ohjata kuntoutuspäätöksen hakemisessa.

Lisätietoja:

Asiakaspalvelu
asiakaspalvelu@auris.fi
p. 044 770 8444 (ma-pe klo 9-15)
www.auris.fi

Kopolan kurssikeskus

Ikääntyneiden kuulokojeen käyttäjien ja heidän läheisten sopeutumisvalmennuskurssit v.2021

Kuuloliiton Kopolan kurssikeskus järjestää 10 sopeutumisvalmennuskurssia ikääntyneille kuulokojeen käyttäjille ja heidän läheisilleen.

Kurssi pyrkii edistämään huonokuuloisen toimintakykyä ja kuulovamman huomioimista jokapäiväisessä elämässä. Kurssilla osallistujat saavat ohjausta kuulokojeen käyttöön, tietoa apuvälineistä, kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkauspalvelusta. Kurssilla on vertaiskeskusteluja sekä kojeen käyttäjille että myös heidän läheisilleen sekä kuulovammaan liittyviä luentoja. Valinnassa etusijalla ovat ensikertalaiset.

Kurssit ovat viiden päivän mittaisia. Majoitus on kahden hengen huoneissa täysihoidolla. Kurssit rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja sen on osallistujille maksuton. Matkakulut osallistuja kustantaa itse.

Kurssien ajankohdat:

- 8.-12.3.2021
- 22.-26.3.2021
- 12.-16.4.2021
- 3.-7.5.2021
- 17.-21.5.2021
- 23.-27.5.2021
- 6.-10.9.2021
- 20.-24.9.2021
- 11.-16.10.2021
- 8.-12.11.2021

Omakustanteiset loma- ja viikonlopputapahtumat

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

TAPAHTUMA: HINTA AJAN-
KOHTA

Lentopallo/Neulonta- viikonloppu	120 €/hlö	12.-14.3
"Mitä meille kuuluu?"-vertais- tapaaminen	120 €/hlö	16.-18.3
Lauluja viittoen viikonloppu	120 €/hlö	23.-25.4
Hyvinvointi/Neulonta- viikonloppu	120 €/hlö	7.-9.5
"Mitä meille kuuluu?"-vertais- tapaaminen	120 €/hlö	25.-27.5
Frisbee/Neulonta- viikonloppu	120 €/hlö	3.-5.9
"Mitä meille kuuluu?"-vertais- tapaaminen	120 €/hlö	14.-16.9

Yhteystiedot

Kuuloliitto ry, Kopolan kurssikeskus
Velisjärventie 50, PL 11, 17801 Kuh-
moinen

Sanna Lehtoväre

sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi

p. 0407703803 / 03 55 22 111

Kotisivut: www.kopolakuhmoinen.fi

Facebook sivut: Kopola Kuhmoinen



Kun kuulokoje ei enää riitä, älä menetä tärkeitä asioita.

Lapsenlapsesi kertomukset, linnunlaulut, vanhojen
ystävien tapaamiset... Nämä kaikki äänet haalistuvat,
kun kuulokojeet eivät enää ole riittävän tehokkaat.
Sisäkorvaistute voi yhdistää sinut takaisin äänten
maailmaan.



Pyydä ilmainen tietopaketti tänään

Soita 020 735 0788, **Vieraile** kuuletaas.com

Sähköposti kuuletaas@cochlear.com

www.cochlear.com/fi

Keskustele kuulonaleneman hoitovaihtoehtoista hoitoalan ammattilaisen kanssa. Tulokset voivat
vaihdella, ja hoitoalan ammattilainen kertoo sinulle tulokseen mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä.
Lue aina käyttöohjeet. Kaikkia tuotteita ei ole saatavana kaikissa maissa. Pyydä tuotetietoja
paikalliselta Cochlear-edustajaltasi. Cochlear, Hear now. And always, Nucleus ja soikea logo ovat
Cochlear Limitedin tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä.

© Cochlear Limited 2020. D1791468 V1 2020-09 Finnish Translation of D1706315 V2 2020-10

Syystalkoot ja vuosikokous



Kesän vaivihkaa muututtua alka-
vaan syksyyn ja sateiden saapuessa
kannatusyhdistys piti syystalkoot
viidentoista henkilön voimin vii-
konloppuna 11-13.9. saaden aikaan
mm. ympäristön siivoamista, polt-
topuiden tekoa, Punasiiven tuolien
päälystystä, rakennusten siivousta
ja kunnostusta sekä pihateiden
sepelöintiä.

Kiitokset **Pauli Wiklundille**,
joka toi lahjoituksena autollaan 5
tonnia sepeliä, mikä levitettiin

heti pihakäytävien pahimpiin not-
kopaikkoihin. Eikä auto ollutkaan
mikään tavallinen kuormuri, vaan
1960-luvun Bedford J6 LC5 -kuor-
ma-auto, tuttujen kesken Petteri.

Lisäksi saatiin pidettyä 13.9 ko-
ronan takia siirretty kevätkokous,
joka sujuikin ilman soraääniä. **Ka-
ri Kanerva** jatkaa puheenjohtaja-
na ja **Kirsi Mikkanen** sihteerinä.

Olemme edelleen epävarmuu-
dessa koronan suhteen, mutta
luottavaisin mielin kohdistamme

jo katseemme ja suunnittelemme
toimintaamme ensi vuodelle.

Seuraavat kevättalkoot tiede-
tään jo. Ne pidetään Kopolassa
21.-23.05.2021. Laita päivämäärä
muistiin ja ilmoittaudu mukaan.

Pidetään edelleen huolta itses-
tämme, läheisistämme ja muista-
kaa noudattaa annettuja ohjeita.
Kuntoillaan ja nautitaan syksyn
väreistä ja luonnon antimista.

Hyvää joulunodotusta



Kuuloliiton valtakunnalliset kesäpäivät Laukaassa, Peurungan kylpylähotellissa 18. – 20.6.2021

Tervetuloa Keski-Suomeen Kuuloliiton perinteisille Kesäpäiville!

Kesäpäivillä tapaat vanhoja tuttuja ja tutustut uusiin ystäviin yhdessäolon, pihapelien ja tekemisen merkeissä. Kokeilisitko jotakin uutta? Vuokraa läskipyörä, keilarata ja osallistu illan karaokelauluihin! Hotellin läheisyydessä on Korsumuseo ja tarjolla mielenkiintoisia kokemuksia kuten koskenlaskua tai tutustumista perinnekylä Tupaswillaan ja paljon, paljon muuta. Lisäksi voit nauttia kylpylähotelli Peurungan monipuolisesta kylpylästä ja kuntosalista.

Majoituspakettien hinnat:

Perjantai – sunnuntai

Majoituspaketti sisältää: aamiaiset, 2 lounasta ja 2 päivällistä noutopöydästä

- Päärakennuksessa hotellihuoneet ja Peurantähti 2-4 hh huoneistossa
193 €/hlö/ 2hh /2 vrk,
257 €/hlö/1h hotellihuone /2 vrk
- Perunkapiha rivitalohuoneet
168 €/hlö/ 2hh/2 vrk,
228 €/hlö/1hh/ 2vrk

Lauantai – sunnuntai, majoituspaketti sisältää: su-aamianen, 2x lounas, la-päivällinen

- Päärakennuksen hotellihuoneet tai Peurantähti huoneistoissa
111 €/hlö/ 2hh /1 vrk
143 €/hlö/1hh hotellihuoneessa /1 vrk
- Majoitus Perunkapiha rivitalohuoneet
98,50 €/hlö/ 2hh / 1vrk
128,50 €/1hh / 1 vrk

Päiväkävijä lauantai tai sunnuntai hinta 19€/hlö/päivä, sisältää lounaan noutopöydästä.

Lisätietoja: Margit Hassinen,

margit.hassinen@kuuloliitto.fi, p. 0400 802669

Lisätietoja Kylpylähotelli Peurungasta, palveluista ja kuvia majoitusvaihtoehdoista osoitteesta: www.peurunka.fi tai p. 020 751 601, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Keski-Suomen kuulopiiri toivottaa Sinut lämpimästi tervetulleeksi Kesäpäiville Laukaaseen!



Ilmoitustaulu

TUETUT LOMAT HUONOKUULOISILLE AIKUISILLE JA LAPSI LÄHEISINEN

”Voimaa vertaisuudesta – lomat omatoimille aikuisille”

LOMAPAIKKA	LOMA-AIKA
Santa's Resort & Spa Hotel Sani (Kalajoki) Suomen Latu Kiilopää/ Hotelli Niilanpää (Saariselkä /Inari)	22.8.-27.8.2021
Imatran Kylpylä (Imatra) Kuntoutumiskeskus	29.8.-3.9.2021
Apila Oy (Kangasala) Kylpylähotelli Peurunka (Laukaa)	5.9.-10.9.2021
Lehmirannan lomakeskus (Salo)	6.9.-11.9.2021
	26.9.-1.10.2021
	27.9.-2.10.2021

TUETTU LOMA LAPSIPERHEILLE, MISSÄ JOLLAIN PERHEENJÄSENELLÄ ON KUULOVAMMA

”Voimaa vertaisuudesta – lomat lapsiperheille”

LOMAPAIKKA	LOMA-AIKA
Sport & Spa Hotel Vesi- leppis Oy (Leppävirta)	25.7.-30.7.2021

Ostavastuuosuudet:

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

Loman sisältö:

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

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

Loman tavoite:

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



Hakemuksen täyttäminen:

Samassa taloudessa asuvat (puoliso ja lapset) täyttävät yhden yhteisen hakemuksen, muutoin jokainen hakee lomalle henkilökohtaisesti. **Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä.** Henkilötunnus ilmoitetaan täydellisenä, sekä muut henkilö- ja osoitetiedot. Tulotiedot on merkittävä myös puolison osalta, vaikka lomaa anoisikin yksinään. **Lomatuen tarpeen perustelut ovat välttämättömät, koska MTLH tekee lomavalinnat niiden perusteiden mukaan, jotka hakija on hakemuksellaan ilmoittanut lomatuen tarpeelleen.** Perusteluja-kohtaan on syytä kirjoittaa sosiaaliset, taloudelliset ja terveydelliset, erityisesti kuuloon liittyvät asiat, esim. kuulokoje ja huonon kuulon aiheuttamat vaikeudet.

Hakemukseen on merkittävä sille varattuun kohtaan tieto järjestöstä ja kohderyhmästä, jonka varaamaa lomajaksoa anotaan ”Kuuloliitto/Aluetyö”. Hakemuksessa voi ilmoittaa 3 lomatoivetta. Lomatuen hakeminen ei edellytä Kuuloliiton paikallisyhdistyksen jäsenyyttä. **Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi.** Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kk ennen loman alkamispäivää. Hakemuksia ei palauteta. Peruutukset myönnetystä lomatuesta on tehtävä henkilökohtaisesti MTLH:oon. **Kaikkien lomien hakuaika loppuu 3 kk ennen loman alkua. Hakemus tulee tehdä mieluiten sähköisenä, linkki sähköiseen hakemukseen: <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list>.** Hakemuksen voi myös tulostaa MTLH:n sivuilta.

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

www.mtlh.fi sekä MTLH ry p. 010 2193 460, arkisin klo 9-13, tai Mia Kalpa, p. 040 455 7067, mia.kalpa@mtlh.fi

Kuuloliitto ry:

Sanna Lehtoväre 040 7703803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi

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

Yhteystiedot. Toimituksen yhteystiedot löytyvät lisäksi lehden sisäkannesta.

”Rehabiliteringskursen blev början på ett nytt skede i mitt enörade liv.”

En halvdöv mormors överlevnadshistoria

I bland överraskar livet oss. Plötsligt hamnar vi mitt i en pandemi som berör oss alla eller drabbas av en personlig motgång, som vi inte på något sätt har kunnat förbereda oss för.

För över 20 år sedan konstaterades jag ha en tumör på hörselnerven, det vill säga akustikusneurinom. Efter den första chocken tänkte jag att tumören skulle opereras bort och livet fortsätta precis som tidigare. Men riktigt så blev det inte. Jag blev döv på örat som opererades, halva ansiktet förlamades och jag kunde gå endast med hjälp av rollator. Senare dök även en trogen följeslagare upp, det vill säga tinnitus.

Som mamma till tre små flickor funderade jag hur vi skulle klara oss igenom det här. Min man fick dra ett tungt lass, eftersom han förutom att skjutsa barnen till daghem och skola samtidigt även skulle sköta alla andra hushållssysslor. Inte ens efter flera månaders sjukledighet hade ansiktsförlamningen lättat, och det kändes som att jag gick omkring i dimma. Jag hade ingen lust att se mig själv i spegeln. Förlamningen gjorde det även svårt för mig att tala och äta.

Trots detta började jag ändå så småningom fundera på att börja arbeta igen. Jag var rädd att om jag stannar hemma och grubblar, så vågar jag snart inte alls återgå till arbetet. Det gick bra för mig och efter att jag vant mig vid att arbeta igen kunde jag fortsätta med mina tidigare arbetsuppgifter.

Att mitt utseende hade förändrats väckte säkert en viss förundran, men jag bestämde mig för att inte bry mig om andras blickar. Jag lärde mig snabbt att välja den bästa sittplatsten på möten så att jag skulle höra bra, även om jag på grund av förlorad riktningshörsel inte genast kunde uppfatta vem som pratade. Jag kunde inte delta i alla diskussioner runt kaffebordet, men man kan alltid skratta tillsammans med de andra!

År 2002, fem år efter operationen, fick jag en inbjudan till en rehabiliteringskurs för patienter med akustikusneurinom som Finska hörselförbundet ordnade i Utajärvi. Det blev början på ett nytt skede i mitt enörade liv! På kursen träffade jag för första gången andra som drabbats av samma sjukdom och fick veta att det finns en egen förening för oss, Akus-

tikusneurinomföreningen i Finland. Jag blev genast medlem, och redan året därpå värvade jag ivrigt bössväktare till riksdagsvalet.

Det kändes fint att även gå med i kamratstödsverksamheten och den regionala verksamheten. Det har gett mig ny kunskap, mod, självförtroende och likasinnade, fina vänner. Som medlem i föreningen Oulun Seudun Kuulo har jag även fått möjlighet att gå en kurs om närservice för hörselskadade. Mina egna problem hamnar i skymundan, när jag kan hjälpa andra och har något roligt att göra.

Jag kommer ihåg hur en av mina döttrar när hon precis börjat skolan utbrast: ”Mamma, jag kom just på att du kommer att bli en halvdöv mormor!” Och det var precis det som lyckligtvis hände många år efter det, när min dotterdotter föddes. Den uppmärksamma unga damen har några gånger funderat: ”Mormor, varför är din mun sned?” Min hörselskada har dock inte stört våra lekar tillsammans, och nu under coronatiden har vi flitigt använt WhatsApp och videosamtal.

Hörselförbundet har ordnat möten och evenemang på nätet, och även föreningarna håller på att lära sig det. Låt oss ändå hoppas att vi senast till våren kan börja träffas på riktigt ansikte mot ansikte igen!

LEENA
OLSBO-RUSANEN



Kuulo koje Paristo.fi

Kuulokoje paristot ja tarvikkeet parhailta valmistajilta, nopeasti kotiin toimitettuna.



Rayovac Extra Advanced -kuulokoje paristot 10, 312, 13, 675.

Rayovac Extra Advanced -kuulokoje paristot:

10x kiekkoa **30€** tai **3€** / kiekko.

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

- Tilausmäärä 0 - 14 kiekkoa: **3,00€** kiekko (Ei alennusta).
- Tilausmäärä 15 - 24 kiekkoa: **2,70€** kiekko (-10% Ov:h:sta).
- Tilausmäärä 25 - 59 kiekkoa: **2,55€** kiekko (-15% Ov:h:sta).
- Tilausmäärä +60 kiekkoa: **2,40€** kiekko (-20% Ov:h:sta).



Ansmann-kuulokoje paristot: 10, 312, 13, 675.

Ansmann-kuulokoje paristot:

10x kiekkoa **50€** tai **5€** / kiekko.

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

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

Voit myös tilata soittamalla numeroon: 045 168 0508

Nyt sinäkin voit tilata markkinoiden parhaat kuulokoje paristot edullisesti suoraan www.kuulokoje paristo.fi tai jättämällä tilauksen sähköpostitse: info@kuulokoje paristo.fi, tai tekstiviestillä numeroon: 045 168 0508. Toimitus kirjeenä 3,90€ / lähetys.

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

Saatavilla paristoja myös muilta valmistajilta: Panasonic, Duracell, PowerOne.

www.kuulokoje paristo.fi - Puh. 045 168 0508

