

KUULOLIITON JULKAISU 3 • 2021

# kuuloviesti

**Saavutettava matkailupalvelu  
huomioi erilaiset käyttäjäryhmät**

**Reportterin haastattelussa  
Susani Mahadura**

**Antti Aarnisalo: "Tinnitus on  
monimutkainen kokonaisuus."**

**Muistoja matkoilta**

# Muistoja matkoilta

KUULOVIEСТИ 3 • 2021



- 3 Pääkirjoitus
- 4 Lyhyesti
- 5 Puheenjohtajan palsta
- 6 Terveudeksi
- 8 **Muistoja matkoilta**
- 12 **Saavutettava matkailupalvelu huomioi erilaiset käyttäjäryhmät**
- 14 Reportteri: Susani Mahadura
- 16 Antti Aarnisalo: "Tinnitus on monimutkainen kokonaisuus"
- 18 Geenitesteillä perinnölliset kuulovammat selville
- 21 Kirjat: Elämään syntynyt
- 22 Kirjoitustulkin mietteitä
- 26 Nuoret
- 28 Kurssit
- 31 Kentältä
- 32 Ilmoitukset
- 35 Ledaren

SEURAAVAN LEHDEN  
TEEMANA ON  
**KUULO JA HYVINVOINTI.**  
LEHTEÄ VARTEN  
TOIMITETTAVAN AINEISTON  
TULEE OLLA TOIMITUKSESSA  
VIIMEISTÄÄN  
**16.8.2021**

KANNEN KUVA: BENJAMIN LEHTI

Kuuloliitto ry:n julkaisu  
86. 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**  
Leena Olsbo-Rusanen pj.  
Alpo Pulkkanen  
Taru Reinikainen  
Henna-Maria Vähämäki

**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



## Muistoja matkoilta

Työ- ja vapaaehtoistoiminnan johdosta saan aika paljon käyttää erilaisia julkisia matkustusvälineitä. Ajankäytön kannalta ylivoimainen pidemmällä matkoilla on luonnollisesti lentokone, mutta miellyttävyydeltään ehkä parasta kyytiä saa junassa. Päiväjunan leppoisassa keinunnassa maisemien vaihtuessa mieli ja keho ehtivät vähän jopa levähtää, vaikka samalla töitäkin tekisi. Yöjunassakaan kolinat ja muut äänet ei minua niin haittaa, kun yöksi voi kääntää kuulonsa niin sanotusti pois päältä ja laittaa kuulokojeen koteloonsa.

Toki huonosta kuulosta syntyy yöjunailussa välillä haasteitakin. Mikäli määränpää ei satu olemaan pääteasema, olisi hyvä olla ajoissa hereillä ennen omaa pysäkkiä. Puhelimen herätysääni ja värinä ei aina riitä, mikäli yönien aikana sattuu kierähtämään paremmin kuulevan korvansa tyynä vasten. Siinä saa pillit ja torvet huutaa sekä kuulutuksetkin kaikua ilman toivottavaa herätysvaikutusta. Avuksi tähän olen saanut värisevän herätyskellon. Muuten aivan erinomainen kapine, mutta sen tauoton, jatkuva ja hyvin voimakas värinä ei ole ehkä se kaikkein miellyttävin herätyskeino. Värinän voimakkuutta ei voi säätää, eikä värinä taukoa ennen kuin kellon sammuttaa. Miellyttävää se ei ole, mutta tehokasta kyllä. En muista kertaakaan nukku-neeni pommiin – kunhan siis olen nuistanut illalla laittaa kellon myös päälle ja tyynyn alle. Kuten tiedetään, paraskaan apuväline ei auta, ellei sitä käytä.

Puhelimen ja kuulolaitteen yhteen liittämiseksi käyttämäni kaulaan ripustettava apuväline Com-Dex, tuttavallisemmin commari, on ollut myös välillisesti osasyllinen eräisiin sattumuksiin matkoillani. Commari muodostaa siis radiosignaalilla langattoman yhteyden puhelimeen ja kuulokojeeseen. Commarissa oleva mikrofoni mahdollistaa sen käytön myös hands-free-laitteena ja pienestä koosta johtuen sitä on muiden aika vaikea havaita.

Kerran työmatkaa taittaessa päiväjunalla istuin vastakkain istuttavilla penkeillä, joiden välissä oleva pöytä mahdollisti työskentelyn kannettavalla tietokoneella. Vastapuolen penkit olivat tyhjiä. Töiden tohinassa vastaanotin puhelun commarin kautta, jättäen

kädet kätevästi vapaaksi tekstin naputtelua varten. Uppouduttuani täysin puheluun, en ollut kiinnittänyt huomiota, miten ympärillä istuvat ihmiset olivat alkaneet reagoida. Havahduin tilanteeseen vasta kun havaitsin hymyn ja hämmennyksen sekaisia ilmeitä vierokkaiden matkustajien kasvoilla. Ilmeisesti ääneen käymäni keskustelu ilman näkyvää kytköstä käynnissä olevaan puheluun sekä samanaikainen läppäriin näppäily olivat antaneet jonkinlaisen erikoisen kuvan itsekseni ääneen puhuvasta tekstin tuottajasta. Tilanne laukesi vasta, kun osoitin sormella puhelimen, commarin ja kuulolaitteen välistä yhteyttä. Reaktioista päätellen tämä itsekseni puhuva kanssamatkustaja oli herättänyt ympärillään tirkkuvaa hihitystä ja epäluuloista diagnosointia siitä, puhuuko tuo kaveri itsekseni, kertooko tarinoita mielikuvitusystävälle vai ajatteleeko se vain kirjoittamiaan asioita ääneen. Käytin tilanteen kätevästi hyväksi kertomalla lyhyesti kuulon apuvälineistä ja niiden tarjoamasta erinomaisesta avusta myös työskennellessä.

Monilla kuulovammaisilla lienee kokemuksia samankaltaisista kummelluksista ja haasteista matkoiltaan. Miksipä emme jakaisi niitä toisillemme ja samalla vahvistaisi yhteisöllisyyttä keskuudessamme. Onko sinulle sattunut kummellus, jonka haluat jakaa?

Aurinkoista kevättä

JANNE  
Kuuloliiton varapuheenjohtaja



## Kuuloautokierroksen aloitusajankohta on siirretty heinäkuulle

Kuuloliitto on päättänyt siirtää vuoden 2021 kuuloautokierroksen aloitusajankohtaa. Arvioimme kesän kynnyksellä koronavirustilanteen mukaan, pystymekö toteuttamaan kuuloautotapahtumia heinäkuusta lähtien. Asiasta tiedotetaan mm. Kuuloliiton verkkosivuilla.

## Verkkovideoiden tekstityksen puute estää ajantasaisen tiedonsaannin

Kuuloliitto korosti tiedotteessaan kansainvälisenä saavutettavuuspäivänä 20.5., että digitaalisten palvelujen on oltava saavutettavia kaikille käyttäjryhmille. Verkossa olevat videot tulisi tekstittää mahdollisimman nopeasti niiden julkaisun jälkeen. Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta velvoittaa julkista sektoria sekä osaa yksityisen ja kolmannen sektorin organisaatioista tekstittämään verkkoon laadittavat videot 14 vuorokauden kuluessa julkaisusta. Kuuloliiton tiedossa on tapauksia, joissa videoita on otettu pois verkosta ennen aikarajan täyttymistä, jottei videoita tarvitsisi tekstittää. Kuuloliitto on keskustellut ilmiöstä saavutettavuuslakia valvovan viranomaisen, Etelä-Suomen aluehallintoviraston kanssa.

## Hallituksen päätöksiä

Hallitus hyväksyi vuoden toisessa kokouksessaan maaliskuussa tilinpäätöksen vuodelta 2020. Tilikausi oli 184 000 euroa ylijäämäinen. Kokouksessa hyväksyttiin myös vuosikertomus 2020 ja päätettiin esittää se liittokokoukselle. Hallitus päätti toiminta- ja taloussuunnitelmaan 2021 tehtävistä täsmennyksistä. Lisäksi valmisteltiin ennakkoilmoitus 23.–24.10.2021 pidettävästä liittokokouksesta. Hallitus hyväksyi vastauksen **Markku Kallion** valtuustoaloitteeseen koskien esteetöntä kuuntelua ja siihen liittyvää ohjeistusta ja aineistoa yhdistyksille. Vastaus käsitellään liittokokouksessa.

TEKSTI: OONA KONTTINEN

## Kuuloviestin lukijat tyytyväisiä lehteen

**Kuuloviesti sai lukijoilta kouluarvosanan 8, mikä on hiukan heikompi kuin vuonna 2019 tehdyssä kyselyssä.**

Kuuloviestin tärkeimpinä sisältöalueina lukijat pitivät kuulovammaisalaa koskevaa uutisointia (60 % vastaajista) ja Terveystietä-palstaa (53 % vastaajista). Henkilöhaastatteluja, kentän tapahtumaraaportteja, kolumneja ja ilmoituksia pidettiin melko tärkeinä sisältöalueina. Kyselyn perusteella ilmoitukset eivät ole kaikille vastaajille kovin tärkeitä.

Noin puolet kyselyyn vastanneista oli täysin samaa mieltä väittämistä, että artikkelit tarjoavat tietoa, lehti on helppolukuinen ja ulkoasultaan laadukas. Kuuloviestin juttuaiheita pidettiin yleisesti mielenkiintoisina ja ajankohtaisina.

Keskimmäin vastaajat ovat olleet varsin pitkään, noin yhdentoista vuoden ajan Kuuloviestin lukijoita. Lehden parissa viihdytään pitkään: lähes 60 prosenttia vastaajista lukee lehteä 30–60 minuuttia ja noin 10 prosenttia 90–120 minuuttia. 58 prosenttia vastaajista lukee koko lehden ja 21 prosenttia puolet lehdestä. Melkein kaikki kyselyyn vastaajat saivat Kuuloviestin jäsenetuna, mutta kolme prosenttia tilasi lehden.

Lehden ilmestymistiheyttä pidettiin kyselyssä sopivana. Vastaajista 39 prosenttia säilyttää lehden lukemisen jälkeen, 38 prosenttia heittää lehden paperinkeräykseen, mutta 23 prosenttia antaa lehden jollekin toiselle luettavaksi.

Lukijatutkimuksen perusteella monetkaan eivät halua lukea Kuuloviestiä sähköisenä versiona. Vain viisi prosenttia haluaisi lukea sähköistä lehteä. Vastaajista kaksi kolmasosaa ei seuraa tiedotusta liiton verkkosivuilla, mutta reilu neljännes seuraa kuukausittain ja seitsemän prosenttia viikoittain. Sosiaalisen median kanavista käytetään eniten Facebookia.

Kuuloviestin vuoden 2021 ensimmäisessä numerossa lähetettyyn lukijakyselyyn vastasi kaikkiaan 743 lukijaa. Vastaajien keski-ikä on 43 vuotta. Vastaajista 40 % oli kotoisin Etelä-Suomesta, 30 % Länsi-Suomesta, 17 % Itä-Suomesta, 7 % Oulun alueelta ja 6 % Lapista.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotut lehdistä julkortit lähetetään voittajille kesäkuussa.



**Seuraa Kuuloliittoa  
Facebookissa**

”Yhdistyksiin tulisi saada uusia, nuorempia jäseniä tuomaan tuoreita ideoita ja uutta toimintaa.”

## Katse tulevaan

**K**uuloliitto täytti viime vuonna 90 vuotta. Juhlat olivat hyvin rauhalliset koronasta johtuen, joten teitä saattaa kiinnostaa Kuuloliiton 90-vuotisjulkaisu: Kuulolla 90 vuotta. Se on ostettavissa Kuuloliiton verkkokaupasta ja siinä on tiivis katsaus menneeseen kolmeenkymmeneen vuoteen Kuuloliiton toiminnassa.

Kuuloliitto on kasvanut nykyiseen kokoonsa varsin kauan sitten. Kuuloyhdistysten perustamisten kulta-ajat sijoittuvat viime vuosikymmenille 50-, 70- ja 90-luvuille. Muina vuosikymmeninä yhdistyksiä on perustettu vain vähän. Perustarpeemme eivät vuosikymmenien saatossa ole mihinkään muuttuneet. Edelleenkin tarvitsemme tietoa kuuloon liittyvistä asioista, vertaisseuraa ja monenlaista muuta tukea. Yhdistystoiminnassa mukana oleminen on hyvin monelle iso osa elämää ja rikastuttaa sekä tukee sitä monin tavoin. Valtaosa jäsenyhdistyksistämme on jo saavuttanut varsin kunnioitettavan iän. Aktiivitoimijat ovat hekin monissa yhdistyksissä varsin varttuneessa

iässä ja osaa yhdistyksiämme uhkaa aktiivisten toimijoiden väheneminen ja sitä kautta yhdistystoiminnan hiipuminen. Yhdistyksiin tulisi saada uusia, nuorempia jäseniä tuomaan tuoreita ideoita ja uutta toimintaa. Yhdistysten toiminta tulisi nähdä koko perheen toimintana, eikä vain kuulovammaisten pienenä piirinä, jossa voivat käydä vain kuulovammaiset. Toiminnan tulee olla sellaista, että myös perheiden muille jäsenille olisi sopivaa tekemistä.

Yhdistyslakia uudistetaan tällä hetkellä. Kuulemiskierros on päättynyt ja lain yksityiskohtia viilataan. Laki- luonnoksessa

on vielä kohtia, joiden hiomiseen voi mennä vielä aikaa, mutta tällä hetkellä tavoite on, että laki olisi ensi vuoden kesällä voimassa. Tämän hetken tiedon mukaan lakiin ei olisi tulossa uusia yhdistyksiä velvoittavia lainkohtia. Sen sijaan sinne pyritään saamaan sellaisia muutoksia, jotka keventävät yhdistyksen byrokratiaa ja lisäävät yhdistysten toiminnan muotoja.

Tämän strategiakauden yhtenä isona teemana Kuuloliiton kehittämistyössä on kuulopiirien ja yhdistysten toiminta. Yhdistysten mallisääntöjen uudistustyössä tulemme kuulemaan piirejä ja yhdistyksiä sekä samalla käymme vuoropuhelua yhdistystoiminnan edellytysten parantamiseksi. Tällä kaikella on yksi tavoite ylitse muiden: yhdistystoiminnan jatkuvuuden turvaaminen. Se tulee olemaan joukko erilaisia toimenpiteitä, joita tulemme tulevana vuosina toteuttamaan.

Tämän haasteen lisäksi olemme edelleenkin tilanteessa, jossa rahoittajamme (STEA) varat pienenevät. Tämä tarkoittaa omatoimisen varainkeruun tehostamista sekä järjestökentällä pohdintaa tulevaisuuden varmistamiseksi. Valtioneuvoston Erkki Liikasalta tilaaman raportin yhtenä esille nostamana teemana oli, että toisiaan lähellä olevien järjestöjen yhteistyötä tulisi kehittää ja hakea tätä kautta paremmat jatkamisen edellytykset tulevaisuutta varten. Tämä voi tarkoittaa muun muassa yhteisten tapahtumien järjestämistä ja viimekädessä jopa järjestöjen välisiä fuusioita. Kaikelle ajattelulle tulee nyt olla avoin ja pohtia sitä, voisiko näin saada syntymään jotakin uutta ja kestävämpää tulevaisuutta varten. Voisiko yksi plus yksi ollakin kolme? Toisiaan lähellä olevien järjestöjen osalta tämä voi onnistua, mutta vaatii huolellista suunnittelua ja avointa ja rakentavaa keskusteluilmapiiriä tuekseen. Pienemmässä mittakaavassa Kuuloliiton yhdistysten kesken jo pohditaan aivan samanlaisia asioita. Tämä liittyy suoraan yhdistysten toimintaedellytysten turvaamiseen ja piirien antamaan tukeen yhdistysten arkeen.

Hyvää kesää kaikille lukijoillemme!

T. JOUNI



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

## Uniapneaan liitetään yhä paljon harhaluuloja

Uniapnea on unihäiriö, johon liittyy liian vähäinen hengitys tai toistuvat, yli kymmenen sekunnin mittaiset hengityskatkokset. Hoitamattomana uniapnea laskee elämänlaatua tuntuvasti.

– Katkokset johtuvat joko runsaan rasvakuoksen tai rakenteellisten syiden vuoksi ahtauneesta nielusta. Hengityksen katkeillessa veren happipitoisuus laskee, mihin elimistö reagoi monenlaisin oirein, selittää korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri **Kimmo Saloranta** Terveystalosta.

Pitkään jatkunut väsymys kannattaa aina tutkituttaa. Uniapneaa sairastavalla elimistö ajautuu kovaan stressitilaan, jolloin uni muuttuu kevyemmäksi. Jos sairautta on syytä epäillä, kannattaa hakeutua tutkimuksiin korva-, nenä- ja kurkkutautien tai keuhkosairauksien erikoislääkärille, joka voi diagnosoida



KUVA: RODEUFI

uniapnean unta rekisteröivän laitteen avulla.

Arviolta kaksi prosenttia suomalaisista naisista ja neljä prosenttia miehistä sairastaa uniapneaa. Toisaalta on esitetty arvioita, että määrä saattaa olla kymmenkertainenkin. Ylipaino on yksi taudille altistava tekijä, mutta sitä esiintyy myös normaalipainoisilla ja hoi-killilla. Uniapnea ei myöskään ole riippuvainen iästä, sillä sitä voivat sairastaa jopa lapset.

Oinen kuorsaus ja uupumus päiväsaikaan ovat uniapnean selvimpiä oireita. Usein vieressä nukkuva on kuitenkin ensimmäinen, joka kiinnittää huomiota katkeilevaan hengi-tykseen.

Jos potilaalla on ylimääräisiä kiloja, en-sisijainen hoitomuoto on painonpudotus. Lievää uniapneaa voidaan hoitaa alaleukaa yön yli eteenpäin siirtävillä hammaskiskoilla, ja lapsilla uniapneaa hoidetaan tyypillisesti pienentämällä kita- ja nielurisvoja. Keskivaike-aa ja vaikeaa uniapneaa sairastavat hyötyvät eniten nenälle asetettavasta CPAP-maskista (kuvassa), jonka kanssa nukkumiseen tottuu nopeasti.

Verenpaine-, kolesteroli- ja verensokeriarvot ovat uniapneaa sairastavilla usein koholla, mikä nostaa sydän- ja verisuonitautien riskiä. Moni uniapneaa sairastava kärsii lisäksi ärty-neisyydestä, masennus- ja muistioireista sekä keskittymiskyvyn laskusta. Hoitoon hakeutu-minen voi parantaa terveyttä ja elämänlaatua monin tavoin.

Lähde: Terveystalo

## Ikäopisto: Vinkkejä mielen hyvinvointiin

Vaikeuksia kohdatessa kannattaa muistaa, että meillä kaikilla on samankaltaisia koke-muksia ja tarpeita. Joskus tämä unohtuu, ja koemme jäävämmä yksin. Myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan tarvitaan eri-tyisesti silloin, kun kaipaamme ymmärrystä, lohdutusta tai rohkaisua. Pohdi miten pidät itsestäsi huolta? Mitä rauhoittavaa tai kan-nustavaa voit sanoa itsellesi tai tehdä hankali-na hetkinä?

Kuljetamme usein mukanaamme tarpeeton-ta. Mielissä pyörii helposti sellaisia ajatuksia ja huolia, joista voisi päästää irti. Tunnistatko millaisia asioita murehdit tai jätät vatvomaan?



KUVA: BODEOFI

Omia ajatuksia ja tunteita havaitsee selkeämmin, kun pysähtyy hetkeksi. Silloin alkaa huomata, kuinka ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät. Irti päästämisen ja hyväksymisen taito kasvaa harjoittelemalla.

Ajatusten pyörittelyn vastapainoksi kannattaa silloin tällöin pysähtyä tietoisesti. Pysähdys auttaa tunnistamaan, mitä itselle kuuluu ja mitä tarvitsee jaksakseen. Hengityksen avulla voi lähes missä tahansa paikassa tai tilanteessa tuoda rauhan tunnetta kehoon. Anna muutaman uloshengityksen muodostua pitkäksi helpotuksen huokaukseksi.

Tyynnyttävää on myös huomion siirtäminen ajatuksista kehoon, vaikkapa jalkapohjien tai käsien tuntemuksiin. Ympäristön havainnointi eri aisteilla toimii myös. Keskity siihen mitä näet, kuulet, kosketat, haistat tai maistat.

Pienten hyvien asioiden äärellä kannattaa viipyillä. Päivän mittaan voit keräillä myönteisiä kokemuksia siten, että pysähdyt toviksi huomaamaan kaunista yksityiskohtaa tai tilannetta. Myönteisyyttä vahvistavat asiat imeytyvät ja vaikuttavat tällöin ”mielen vitamiineina”.

Ihmisinä olemme koko ajan matkalla ja keskeneräisiä. Samalla meissä on vahvuuksia, taitoja ja ominaisuuksia, joista voimme olla iloisia ja ylpeitä. Arvostus saa katsomaan itseä ystävällisin silmin.

Lähde: [www.ikaopisto.fi](http://www.ikaopisto.fi) - Mielen hyvinvoinnin taitopankki

## Korona sekä helpotti että pahensi rahapeliongelmia

Monelle rahapelaajalle koronavuosi 2020 toi helpotuksen, kun fyysiset peliautomaatit olivat suljettuina. Osalla nettipelaajia tilanne kuitenkin vaikeutui ja talous ajautui kriisiin. Pahimmillaan se näkyi jopa kodin menettämisenä tai sen uhkana. Tiedot ilmenevät Peliklinikan koronavuotta koskevasta selvityksestä ja Peluurin vuosiraportista.

– Peliautomaattien sululla oli myönteinen vaikutus elämänlaatuun ongelmallisesti rahapeliautomaatteja pelaavilla. Peliklinikan asiakkailla rahapelaaminen ei siirtynyt merkittävässä määrin internetiin, tutkija **Tuomas Hallamaa** sanoo.

Ongelmallisesti pelaavat eivät ole yhtenäinen joukko, vaan pelaajat eroavat pelitavoiltaan, taustoiltaan ja elämäntilanteiltaan. Koronan vaikutukset pelaamiseen ovat olleet moninaiset. Hallamaan mukaan ihmisen pelaamiseen ja peliongelman ilmenemiseen vaikuttaa yksilöllinen elämäntilanne. Toisilla poikkeustila lisäsi pelaamista ja toisilla vähensi.

– Kotiin eristäytyminen ja etätöihin siirtyminen pahensi osalla nettipelaamiseen liittyviä ongelmia. Tilanteen vaikeutumiseen liittyi tekemisen puutetta, parisuhdeongelmia, ahdistusta ja yksinäisyyttä. Toisaalta lisääntynyt kotona vietetty aika ja tasapainoinen perhe- tai parisuhdetilanne saattoi hillitä tai vähentää pelaamista, Hallamaa toteaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen väestötutkimuksen mukaan ongelmallisesti pelaavien määrä on pysynyt samalla tasolla, mutta ongelmat ovat entistä vakavampia.

Lähde: [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



KUVA: ANNETTE FAGERSTRÖM

# Muistoja matkoilta

TEKSTI: ERKKI AHONEN

KUVAT: AILA JURVAKAINEN, PÄIVI LAPPI

## Tonava kaunoinen

Äänekoskelainen **Eero Hakonen** muistelee paria unohtumatonta matkaa.

### Tonavanristelyllä 2014

– Erityisen mieleenpainuva matka oli Tonavanristely, joka alkoi Passausta (Saksan Baijerin osavaltion itäosasta). Asuimme vaimoni **Virpin** kanssa laivassa. Kolmikerroksiseen alukseen mahtui liki sata matkustajaa. Matkan varrella pysähdyimme vanhoihin kaupunkeihin: Melk, Wien, Budapest, Esztergom, Bratislava Dürnstein ja Praha, johon matkamme päättyi. Tutustuminen kaupunkeihin oli hyvin mielenkiintoista!

– Monista kuvista oli vaikea valita se oikea. Tämä kuva on Wienistä. Kertoman mukaan juuri tämä paikka on se, missä valmistetaan alkuperäisen reseptin mukaan aitoa sacherkakkua. Pitihän se nautinto saada! Ystävystyimme toiseen pariskuntaan, joka täydensi matkasta saatua nautintoa. Olemme pitäneet heihin yhteyttä ja tavannet toisiamme sen jälkeen.

Eero kertoo matkalla olleen unohtumattomia vetonauloja. Häntä ihastutti erityisesti Melkin vanha barokkiluostari ja sen seinien ja kattojen maalaukset sekä Wienissä Schönbrunnin linna. Kirkot olivat olleet ihmetyksen paikkoja.

– Se rakennusosaaminen! Mistä on kaikkien saatu rahat ja tekijät?, hän päivittelee.

– Ihastelin kauniita, suuria ja vanhoja rakennuksia. Sain nähdä ensikertalaisena elämänmenoja suurissa kaupungeissa. Ryhmämatkasta jäi erityisen hyvä mieli. Matkaopas oli iso plussa matkan onnistumiselle. Hän oli käytettävissä koko ajan ja hän kertoi hyvin



Tonavanristelyllä 2014

paljon historiasta ja sukujen taustoista, jotka hallitsivat suurta osaa Euroopasta aikoinaan. Hän oli selkeäsanainen ja minulla ei ollut moittimista kuulemisesta. Päivittäinen ohjelma oli kirjallinen, joten tiesin koko matkan ajan etukäteen mitä tapahtuu.

### Pallastunturilla 2019

– Pallaksen kuva on erityisen tärkeä juuri sen vuoksi, että edessä on puuton näkymä tuntureihin. Jotenkin se puhuttelee erityisesti ja sinne on kaipuu edelleen.

– Olimme ryhmän mukana, joka rajoitti aikaa kulkea omaan tahtiin. Toiveeni on, että voisimme palata sinne ja kulkea ihan omaan tahtiin, pysähtyä, katsella, istahtaa ja nauttia pientä evästä. Kaikki muu unohtuu, siinä on se jokin! Haaveemme on tehdä kahdestaan matka Pallakselle ja saada ahmia ja nauttia siitä avaruudesta ja tunnelmasta kaikessa rauhassa.

– Hiljaisuus on yksi tärkeä osa. Se tekee siitä erityisen ja täydentää tunnelmaa.

– Kuuloaleneneminen on haitannut elämäni. Saan kuulolaitteen lähiaikoina. Tinnitus on myös hankaloittanut elämäni merkittävästi.

Olen kärsinyt tinnituksesta kummassakin korvassa noin 40 vuotta.



Pallastunturilla 2019



TEKSTI: ERKKI AHONEN  
KUVAT: MARKKU YLISAARI, SIRPA VESALA

# Unohtumattomia hetkiä maailmalla

**Kari Vesala** katselee valokuvia matkoilta. Hän muistelee menneitä ja piristää päiväänsä laajalla valokuvavalikoimalla. Muistoihin sisältyy iloa ja suruakin, koska sairaudet ovat välillä varjostaneet Karin elämää.

Oululainen optimistinen ja puhelias Kari Vesala on reissannut vaimonsa **Sirpan** kanssa paljon ja hänellä on matkoista mukavia muistoja. Kolmen aikuisen lapsen isällä on kamera aina messissä.

## 1. Stadionkuva on Dortmundista jalkapallopelistä Borussia Dortmund - Bayer Munchen.

Kari voitti arpajaisissa vuonna 2018 kahden hengen matkan katsomaan jalkapallopelejä Saksaan.

– Kuuloni oli tuolloin jo aikalaila huonontunut. Lisäksi minulla oli juuri todettu epilepsia ja muutama kuukausi aiemmin oli laitettu sydäntahdistinkin. Hyvä ystäväni, entinen peli- ja valmentajakaveri **Markku** lähti korviksi ja kaveriksi reissulle. EU-vammaiskorttini myötä hän pääsi junaan ilmaiseksi, joka on erittäin iso ja positiivinen asia.

Kari on pienestä pitäen ollut jalkapallofani. Hän pelasi juniorina Oulun Kärpissä ja OLS:ssa maalivahtina aina II-divisioonaan asti. Armeija-aikana hän rakastui tulevaan vaimoonsa Sirpaan ja pelit vähän jäivät. Hän on valmentanut aikuisjoukkuetta ja muutamia juniorimaalivahteja. Rinnalla ovat kulkeneet harrastuksena juniorina koripallo, jääkiekko ja myöhemmin keilaus.

– Mahdollisuuksien mukaan katsomossa ollaan tai televisiosta seurataan pelejä. Vaimoani ei jalkapallo kiinnosta ja siksi toinen fani



Dortmundista jalkapallopelistä Borussia Dortmund - Bayer Munchen.

pääsi mukaani Saksaan.

– Katsomokuva on otettu ennen peliä, kun Dortmundin kannattajakatsomo valmistautui ottelun tunnelmaan. Stadionilla oli 80 000 katsojaa. Kotijoukkue Dortmund voitti 3 - 2. Katsomossa oli niin kova melu, ettei kuulovammastani ollut mitään haittaa ja ongelmia.

Saksan reissulla häly, melu ja kohinat kuuluivat liki päivittäin. Painettuja käsiohjelmia oli jaossa ja matkanjärjestäjien puolelta oppaat.

– Ystäväni oli todella suuri apu minulle. Hän tulkkasi asioita, joista jäi epäselvyyttä. Ilman häntä olisin ollut liki pulassa, koska toinen jalkanikin oli ”halvaantunut” ennen matkaa (hermoratutkimus oli tehty ennen reissua). Matkan aikana tapahtui suuri ihme. Heräsin yöllä yht’äkkiä: ”halvaus” oli parantunut, jalka toimi ja kävelykeppini, johon olin turvautunut, sain nakata nurkkaan! Tämä tarina on tosi, sen jälkeen en ole keppiä enää muuten tarvinnut kuin nivelongelmien pahetessa – ja niissäkin vain pahimman vaiheen apuna, Kari painottaa.

– Älypuhelimet helpottivat kommunikaatiota paljon. Käytimme kääntäjä-sovellusta, joten pystyimme keskustelemaan kieltä osaamattomana paikallisten ihmisten kanssa pizzeriassa, ravintoloitsijan ja vanhemman pariskunnan kanssa. Pian olikin useampi mukana juttelemassa.

## 2. Kuva Yhdysvalloista. Karin takana huikea Caesars Palace –hotelli.

Onni potkaisu Karia myös vuonna 2010, kun hän voitti arpajaisissa Las Vegasin matkan kahdelle.

Ikimuistoisella matkalla Kari ja vaimo cruissailivat limusiinilla, vierailivat Automuseossa ja Elvis Presleyn -museossa, jossa Kari tapasi ihka elävän Elviksen soittokaverin **Jimmy Velvetin** ja näyttelijätär-ystävän. Huikea kokemus oli nähdä maailman tunnetuimman sirkusryhmä Cirque de Soleilin esitys. Madame Tussaudsin vahakabinetissa hän sai ihailta menneitä kuuluisuuksia vahanukkeina.

Onnetar on suosinut Karia lisää. Hän on voittanut lisäksi kolme kertaa Ahvenanmaan matkan kahdelle henkilölle.



Kuva Yhdysvalloista. Karin takana huikea Caesars Palace –hotelli



# Muistoja matkoilta



3. Kari Vesala patsaiden seurassa ruokapaikassa Saksassa Düsseldorfissa.

– Patsaskuva oli hetken mielijohde. Kun näin nuo hahmot penkillä oli ”pakko saada yhteiskuva”.

Karin haaveena on päästä Kreikkaan tai Maltalle.

– En ole käynyt koskaan Kreikassa ja antiikin

nähtävyydet kiehtovat. Espanjaan on tarkoitus lähteä kolmannen lapsenlapsen kanssa muutama vuoden päästä.

Kari työskenteli Oulun kaupunginteatterissa vahtimestarina, kunnes selkäongelmat äityivät vakaviksi. Hän joutui 46-vuotiaana työkyvyttömyyseläkkeelle.

– Harmitti paljon. Pidin työstäni ja teatterilla olivat hienot työkaverit, hän kehuu.

Vuonna 1995 työterveyden viisivuotistarkastuksessa Karilla todettiin kuulovamma ja hän sai perinteiset kuulokojeet molempiin korviin 2010-luvun alkupuolella.

– Konsonantteja en kuullut lainkaan. Varmaa syytä kuulonlaskuun ei saatu selville. Ehkä aiemmat sairaudetkin vaikuttivat, koska sairastin kolme kertaa aivokalvontulehduksen, neljännellä kerralla sain virusperäisen aivokalvontulehduksen. Työskentelin hälyisessä ympäristössä teatterin yleisöaulassa. Harrastuksillakin on varmaan osansa, kuten keilailulla. Syitä voi siis olla paljonkin, Kari pohtii.

Vuosi vuodelta tilanne paheni ja Karin kuulo meni niin huonoksi, että vuoden 2020 alussa hänelle laitettiin sisäkorvaistute oikeaan korvaan. Sisäkorvaistute on helpottanut Karin elämää suunnattomasti. Hän iloitsee, kun kuulee vaimon, lastenlasten ja kavereiden puheet.

– Vasen korvani on heikompi, mutta sille puolelle ei voi vielä asentaa istutetta, koska minulla sattuu olemaan magneettisuojaamaton sydämen- tahdistin, hän kertoo.

Sosiaalisena ihmisenä hän on päässyt jälleen mukaan kerhoihin ja kaveriporukoiden juttutuokioihin, sen verran hyvin apuvälineet ovat helpottaneet kuulemista.

– Olen kiitollinen saamastani kuuloalan ammattilaisten avusta, apuvälineistä ja mahdollisuudesta käyttää kirjoitustulkkia. Kesällä menen KELAn kustantamalle Kuulo-Auriksen sisäkorvaistutekäyttäjien kuntoutuskurssille. Pidän kurssia tavattoman hyvänä ja saan sieltä vertaistukea.

Kari on nyt ensimmäistä kautta Oulun Seudun Kuulo ry:n hallituksen varajäsen ja Oulun Automuseon kotisivujen ylläpitäjänä jo 13 vuotta.

Vesalat käyvät Kuusamossa mökkeilemässä silloin tällöin.

–Luonto on siellä niin hieno ja se on kaupunkilaiselle vain positiivinen asia.

TEKSTI: ERKKI AHONEN

KUVAT: MAJ-LIS JA HANNU RAUHAMA

## Maj-Lis potee matkakuumetta

Kruunupyysissä asuva **Maj-Lis Rauhamaa** on kaivanut valokuvia esille. Korona on pitänyt meistä monia kotimaassa, mutta nojatuolimat-kailua ulkomaille ei ole kielletty. Kuulovamma ei ole koskaan estänyt häntä matkustamasta ja osallistumasta.

### • Pietarhovin palatsin alue, Venäjä

– Asun Pohjanmaalla ja sisareni asuvat Ruotsissa. Emme näe usein toisiamme. Kun tapaamme, yritämme tehdä jotain tavallisesta poikkeavaa ainakin kerran vuodessa. Emme ole enää työelämässä, joten meillä on mahdollisuus matkustaa yhdessä - tai ehkä pitäisi sanoa, että oli mahdollisuus matkustaa ennen pandemian tuloa.

– Sisarusten kanssa päätimme lähteä bussimatkalle Pietariin vuonna 2018. Osittain siksi, että Pietari on uskomattoman kaunis kaupunki, jossa on monia nähtävyyksiä. Olin hieman yllättyneet, kun oivalsin miten paljon meillä on yhteistä historiaa Ruotsin kanssa, esimerkiksi Katariina Suuri oli Kustaa III:n serkku. Vierailimme Talvipalatsissa ja kuljimme laivalla Neva-joella. Kävimme myös Pietarhovin palatsissa, joka oli Pietari Suuren suosikki asuinpaikka. Sieltä löytyy 176 suihkulähdettä ja 4 kaskadia. Esineet on kullattava 20 vuoden välein, että kulta näyttää kullalta.

– Matkan aikana saimme nähdä ja kokea monia mielenkiintoisia asioita. Jännittävin tilanne tapahtui passintarkastuksessa. Kaksi matkustajamme oli vahingossa vaihtanut passeja keskenään. Toinen

heistä liukastui yllättäen ja samalla passitkin vaihtuivat vahingossa!

Kumpikin seisojionossa ja odotti vuoroaan. Passintarkastaja katsoi matkustajaa ankarasti ja passissa olevaa kuvaa. Huokaus - lopulta tarkastaja päästi hänet läpi!



**Maj-Lis sylisään perheen rakas Pirre-koira.**



• **Jämtland, Ruotsi. Paikka on nimeltään Sommarhagen. Talossa asui erittäin kuuluisa ruotsalainen säveltäjä ja musiikkikirjailija Wilhelm Peterson-Berger.**

– Toisen sisareni unelmana oli ollut pitkään mahdollisuus viettää yö ”Ruotsin ahdistavimmassa talossa” (kummituspappila Borgvattnet). Tietenkin meidän oli tehtävä asialle jotain. Vierailimme matkan varrella myös muissa mukavissa paikoissa ja tapahtumissa vuonna 2019. Wilhelm Peterson-Bergerin koti löytyy Sommarhagenista. Iltamme päättyi ulkoteatterissa esitettävään ruotsinkieliseen wagnerilaiseen Arnljot- musiikkidraamaan, joka oli tehty viikinkityyliin. Musiikin on kirjoittanut Peterson-Berger ja se puhuttiin vanhalla ruotsin kielellä. Tätä teatteria on näytetty vuodesta 1910 lähtien. Näkymä lavan takana on yksi kauneimmista käytettävissä olevista ulkotiloista.

– Minun unelmana olisi päästä Kroatiaan ja Makedoniaan. Olisimme lähteneet matkalle jo vuosi sitten, mutta valitettavasti se estettiin pandemian takia. Ehdin jo vaihtaa valuutan ja ostaa uimapuvun! Olen tuumannut, että ehkä tänä syksynä pääsen Haaparannalle asti uusimaan passini (olen myös Ruotsin kansalainen). Ehkä sisareni voivat tulla sinne junalla ja voimme vuokrata Kukkolankoskelta mökin muutamaksi yöksi passia odotellessa. Se on realistinen unelmani tällä hetkellä.

Maj-Lis on innokas valokuvaaja. Matkan jälkeen hän tekee muistot kuvakirjaksi, joka sisältää matkakertomuksen.

– Olen vain ”onnellinen amatöörikuvaaja”, hän sanoo vaatimattomasti.

– Minä ja kaksi sisartani olemme kuulovammaisia. Minulla ja sisarellani on otoskleroosi ja meillä on kuulokojeet molemmissa korvissa. Minua yritettiin leikata 1990-luvulla, mutta valitettavasti siinä ei onnistuttu. Toisella sisarellani kuulohermo ei välitä aivoihin ulkopuolista ääntä, joten hän kuulee vain yhdellä korvalla. Kuulovammat eivät ole olleet meidän elämässä suuri ongelma. Olemme aina olleet elämässä aktiivisia ja tulleet ja menneet.

– Työelämässä oli joskus vaikeaa, kun työkavereilla oli usein hinku laittaa hämärävalaistusta päälle taukojen aikana. Minä nimenomaan halusin, että kattovalaisin palaa ja huoneessa on kirkasta, että voin lukea huulilta. Työskentelin Teerijärven hoitokeskuksessa askartelunohjaajana. Okei, joskus jäin paitsi jostain tiedoista ja sosiaalisista tapahtumista, mutta ei minulla ollut tarvetta meluisiin yöelämän rientoihin.

Mieluummin olen panostanut matkakokemuksiin, sillä ne ovat antaneet minulle elämässä monia elämyksiä.

– Pietarin matkalla meillä oli erittäin hyvä paikallinen venäläinen opas. Saimme bussissa käyttöömmekaulasilmukan. Selkeäsanainen opas puhui mikrofonin ja kuulin tarkalleen ongelmitta kaiken mitä hän sanoi. Ilman tätä laitetta olisi pitänyt pinnistellä mitä opas mahdollisesti sanoo. Nyt kuului hyvin vaikka istuin takana!

– Sommarhagenissa saimme kaikki ”audioguiden” eli ääniopastuksen. Talon huoneissa oli erilaisia asemia, joihin muodostimme yhteyden ja tällä tavoin pystyi osallistumaan; kuulemaan paikasta kerrontaa ja kuuntelemaan musiikkia. Näillä matkoilla ei ollut käytettävissä kirjoitus- tai viittomatulkkausta.

Koti Kruunypyypissä on laitettu kesää varten. Puutarhassa riittää puuhaa: monet kukkaset on kylvetty ja vihannekset kasvavat kasvihuoneessa. Halot haloiksi, sillä Maj-Lis viihtyy polttopuiden parissa. Maalaustaide on myös Maj-Lisin sydäntä lähellä. Hän toimii myös rahastonhoitajana taekwondo-yhdistykselle.

– Mieheni **Hannun** kanssa meillä oli rekikoirina 12 siperianhuskya. Aikaa vierähti kilpailutuomareina ja rekikoirakilpailujen järjestämisessä.

– Olen innokas somettaja sisarusteni ja lähipiirin kanssa. Intohimooni kuuluu kesäisin lukuharrastus pihakeinussa kirjan ja kahvin kera!

### Pietarinhovi



## Saavutettava matkailupalvelu huomioi erilaiset käyttäjäryhmät

Matkailualalla on hiljalleen ymmärretty käyttäjäryhmien moninaisuus. Asiakaslähtöisyys on yritykselle myös tärkeä kilpailuetu. Kuulovammainen voi matkustaessaan kohdata haasteita jo matkaa varatessaan tai matkatessaan kohteeseen. Kuuloliiton asiantuntija Sami Virtasen mukaan onnistunut matka on sellainen, ettei saavutettavuuteen liittyviä asioita tarvitse edes miettiä.

**SAAVUTETTAVUUS JA ESTEETTÖMYYS** ovat Virtasella tuttuja käsitteitä. Näihin teemoihin hän pureutuu työssään päivittäin.

– Tällä hetkellä keskiössä ovat sähköisen viestinnän saavutettavuuteen ja digitalisointiin liittyvät asiat, esimerkiksi tv-ohjelmien tekstityksen laatukysymykset. Lisäksi seuran digipalveluiden saavutettavuuslain toteutumista eli tekstitetäänkö verkkovideoita.

Sami on pohtinut käsitteitä myös matkailun näkökulmasta

– Matkailupalvelujen tulee olla saavutettavia erilaisille käyttäjäryhmillä, joita ei usein tunneta riittävän hyvin. Näitä ryhmiä ovat muun muassa kuulovammaiset, näkövammaiset ja liikkumis- tai toimintarajoitteiset henkilöt. Ikäihmisillä voi olla moniin eri aisteihin liittyviä haasteita.

Saavutettavuus-ajattelu huomioi erilaiset käyttäjäryhmät ja pitää sisällään myös ihmisten asenteet.

– Saavutettavuus on mielestäni yläkäsite, joka kattaa myös fyysisen tilan. Saavutettavuus ja esteettömyys ovat tavallaan toistensa synonyymeja, mutta esteettömyys-sana liitetään yleensä fyysiseen ympäristöön. Minkälaisilla ratkaisuilla tilasta tehdään esteetön liikkumisen, näkemisen ja kuulemisen kannalta.

**MATKAILUALAA ON KÄSITELTY** myös Kuuloliiton vaikuttamistoiminnassa.

– Matkustajaturvallisuus nousi esille viime syksynä erään yksittäistapauksen johdosta. Kuulovammainen, viittomakielinen henkilö ei saanut risteilyllä tietoa siitä, että alus on ajanut karille. Kuurojen liiton aloitteesta aloitettiin keskustelut laivayhtiöiden kanssa (Eckerö, Viking Line, Tallink & Silja line), Virtanen kertoo.

Keskustelut käytiin hyvässä, rakentavassa hengessä. Järjestöt korostivat visuaalisen ja kirjallisen viestinnän merkitystä.

– Totesimme muun muassa, että laivayhtiöt voivat hyödyntää yleisiä info-tauluja myös hätätilanteissa. Tällöin viestinnän tulee olla selkeästi erottuvaa, esimerkiksi erityyppisellä fontilla kuin yleinen tiedotus.

**HÄTÄ- JA PELASTUSTILANTEITA HARJOITEL- LAAN** tasaisin väliajoin.

– Tekstiviesti puhelimeen on osoittautunut

tehokkaaksi tavoittamisen keinoksi. Henkilöstö käy myös kaikki hytit läpi ja varmistaa, että hätäviesti on varmasti tavoittanut kaikki matkustajat.

Hyvänä esimerkkinä panostamisesta saavutettavuuteen Virtanen nostaa esille VR:n (Valtion rautatiet).

– VR:llä on yhteistyöryhmä, jossa eri vammaisjärjestöt ovat edustettuna. Heidän kanssaan käydään säännöllisin ajoin keskustelua kehittämistarpeista. Työryhmässä on myös VR:n omia palvelumuotoilijoita, jotka miettivät saavutettavuuspalveluiden kehittämistä.

Finnairin kanssa on käyty muutamia keskusteluja.

– Olemme tuoneet esille muu muassa sen, että turvatarkastus voi olla kuulovammaiselle stressaava tilanne. Lentokentän aulat ovat usein kaikuisia ja taustahälyisiä. Puheesta voi olla vaikea saada selvää. Helsinki-Vantaan lentoasemalla kuulovammaiset voivat käyttää pistettä, joka on tarkoitettu kaikille erityistä huomiota tarvitseville.

**PARANTAMISEN VARAA ON**, vaikka matkailuala on hiljalleen herännyt saavutettavuusajatteluun.

– Matkailuyrittäjät eivät vieläkaan tuo kovin rohkeasti esille, että meillä on myös valmius vastaanottaa erityisryhmiä.

Business Finland julkaisi hiljattain *Inklusiivisen matkailun oppaan*. Inklusiivisen matkailun päämääränä on, että matkailuelämykset olisivat yhdenvertaisesti kaikkien saavutettavissa.

– Kuulovammaiset huomioitiin oppaassa, muttei ihan niin syvällisesti kuin olisin toivonut, Virtanen toteaa.

Kuulovammaisten erityistarpeita ei tunneta riittävän hyvin.

– Korostan aina visuaalisen ja kirjallisen tiedon tärkeyttä sekä selkeää ja rauhallista puhetapaa. Pelkkä induktiosilmukka ei riitä.

Kulttuuri- ja taidepuolen organisaatiot ovat sen sijaan ottaneet kohderyhmäajattelun hyvin huomioon.

– Viimeisen 10 vuoden aikana esimerkiksi museot ja taidelaitokset ovat satsanneet tähän merkittävästi.

**ASIAKASLÄHTÖISTEN RATKAISUJEN KEHITTÄMINEN** on yrityksellä selkeä kilpailuetu.

– Riippuu yrityksen kypsyydestä, miten asiakkaiden moninaisuus on ymmärretty. Palvelumuotoilussa palveluja suunnitellaan yhteistyössä käyttäjäryhmän kanssa. Kiinnitetään huomio esimerkiksi siihen, miten kuulovamma voi vaikuttaa asiakaskokemukseen.

Virtanen muistuttaa, että joskus asiakas-

palautteen antaminen voi toimia sytykkeenä sille, että palveluntarjoaja kiinnostuu näistä asioista. Esteettömät ratkaisut ovat kaikkien etu.

– Onnistunut matka on sellainen, ettei saavutettavuus-asioita tarvitse edes miettiä, vaan ne ovat ikään kuin taustalla. Matka herättää positiivisia tunteita ja antaa elämyksiä.

**MATKAKOHDE JA MAJOITUS** kannattaa valita saavutettavuutta silmällä pitäen.

– On lisäarvo, että matkakohteesta kerrotaan etukäteen tärkeimmät asiat. Jos esimerkiksi hotellin infossa on induktiosilmukka tai muu kuulon apuväline. Majoituspaikassa kannattaa kysyä miten hätätilanteessa toimitaan ja miten esimerkiksi paloturvallisuuteen liittyvät asiat on huomioitu.

– Matkaan liittyvissä kysymyksissä kannattaa hyödyntää monilta verkkosivuilta löytyvää chatti-palvelua. Kysymyksen voi kirjoittaa tekstiruutuun ja asiakaspalvelija kirjoittaa vastauksen. Viestiminen vieraalla kielellä voi myös olla helpompaa chatin kautta.

Etukäteen kannattaa myös miettiä miten esimerkiksi oppaan puheesta saa selvää.

– Yksi ratkaisu voi olla FM-laite tai tulkkauspalvelujen käyttö. Omatoimimatalla voi hyödyntää älypyhelimeen ladattavia matkaoppaita.

Oma aktiivisuus on kaiken a ja o.

– Kannattaa olla itse aktiivinen ja kertoa matkanjärjestäjälle kuulovammastaan ja erityistoiveistaan. Tarvittaessa eri tahoille voi antaa Kun keskustelukumppani ei kuule -kortin, Virtanen lisää.



# Reportteri

TEKSTI: ERKKI AHONEN  
KUVA: BENJAMIN LEHTI,  
SAMI LEVO (KASVOKUVA)



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

**Susani Mahadura:**

## Pyrin kuuntelemaan lenkeillä luonnon ääniä ja olemaan läsnä

*Susani Mahaduraa tuijottavat sadattuhannet suomalaiset perjantaisin, sillä hän on toinen huippusuositun TV1:n Puoli seitsemän -ohjelman juontajista. Olen kysynyt muutamilta ystäviltäni mitä mieltä he ovat Susanin puheilmasta ja kaikki ovat kehuneet Susanin huoliteltua puhetta ja vakaata keskustelutapaa. Mitä hän itse sanoo:*

– Saan jonkin verran palautetta katsojilta ja erityisesti on kiitelty juuri ilmaisuni rauhallisuudesta. Tätä olemme treenanneet puheviestinnän ammattilaisten kanssa. Kun pyrkii lähetystilanteessa hakemaan hyvän asennon ja istumaan jalat vahvasti maassa, on helpompaa rauhoittua ja keskittyä läsnäoloon ja vieraaseen. Tärkeintä työssäni on oikeastaan kuuntelu, joten minun tulee kehollani viestiä vieraille, että olen tässä kanssasi ja kuuntelen.

Susani koivikossa

– Olen kuullut, että olen kova käyttämään käsiä ja ilmeitä puhuessani ja erityisesti läheisten kanssa. Työssäni pyrin hillitsemään kehonkieltä, jotta haastattelutilanteeseen tulisi rauha.

Susani on huomannut, että hänen stressitasonsa vähenevät heti, kun hän pääsee luonnon ääreen. Liikennemelun aiheuttama humina päässä on vaimennut ja myös omat ajatukset ovat lakanneet sykkimästä asiasta toiseen.

– Olen aina ajatellut, että olen kaupunkihminen, mutta näin kolmenkymppien tienoilla olen tajunnut, että suurkaupungit eivät ehkä sittenkään ole mun juttu. Rakastuin viime kesänä Norjaan, sillä maisemat olivat henkeäsalpaavat ja luonto oli häkellyttävän kaunis. Uskon, että reissuni tulevat yhä useammin kohdistumaan nimenomaan luontokohteisiin.

– Hiljaisuus merkitsee minulle valtavan paljon. Toisaalta rakastan kaupungin sykettä ja elämää ympärilläni, mutta vastapainoksi tarvitsen hiljenemistä ja hiljaisuutta, jotta mieli ja keho palautuvat stressistä, kiireestä ja melusta. Hiljaisuus on yksi hyvinvointini perustoista.

– Korvani lepäävät metsässä tai järven rannalla. Hakeudun usein myös meren ääreen, sillä liplattelevat aallot rentouttavat ja voimaannuttavat. Helsingissä menen usein keskuspuistoon tai Suomenlinnaan, mutta jos on mahdollista lähdän Savoan. Siellä sielu lepää oikein kunnolla!

Susania voi kuunnella podcastina myös YLE Puheella psykologiaa käsittelevässä radio-ohjelmassa *Susani Mahadura – mielen jäljillä*. Elokuvamailmakin on hänelle tuttua. Susanin esikoisohjaus on dokumenttielokuva *Kelet*

– Tarinankertojana ja ohjaajana rakastan elokuvia ja erityisesti juuri maailmoja, joita äänen kautta voidaan luoda. Kun menen elokuvaan, odotan kokonaisvaltaista kokemusta. Nautin erityisesti pienistä elokuvateattereista, jotka ovat tunnelmallisia ja joissa äänimaailma ei vyöry päälle liian voimakkaasti.

Mikkelistä maailmalle lähtenyt Susani on tyytyväinen, kun hänen ei ole tarvinnut potea korvaoireita. Hän on kuitenkin miettinyt olisiko syytä käydä tarkistuttamassa kuulo. Kuulonsa hän arvioi kuitenkin hyväksi.

– Korvani ovat humisseet juuri kaupungin melussa. Humina tuntuu todella epämurkavalta ja stressaavalta.

– Minun pitäisi pitää kuulostani parempaa huolta, mutta pyrin esimerkiksi konserteissa pitämään kuulosuojia. Kiinnostaisi myös kokeilla kuulokkeita, joissa on vastamelutointo.

Susani kulkee hyvin harvoin korvanapit korvilla. Hän pyrkii lenkeillä kuuntelemaan luonnon ääniä ja olemaan läsnä. Joskus, kun hän haluaa rytmittää juoksua, hän laittaa napit korviin ja kuuntelee musiikkia.

– Kuuntelen luonnon ääniä, erityisesti lintujen laulua. Meren äänet ja rantaan lyövät aallot ovat lempiääniäni.

Lehden teemasta *Muistoja matkoilta* Susanilla on kerrottavaa:

– Ikimuistoisimmat matkat ovat ehdottomasti Sri Lankan reissuni sukulaisten luokse. Muistan erään reissun, kun lähdimme mummon kanssa buddhalaiseen temppeliin. Istuimme tähtitaivaan alla lava-auton kyydissä ja katselin tulikärpäsiä, jotka tanssivat yössä. Pääsimme kauniin temppelin luokse, jossa pääsin tapaamaan buddhalaisia munkkeja ja kuulemaan buddhalaisesta filosofiasta.

*Puoli seitsemän* -ohjelma pyörii ruudussa ensimmäistä kertaa myös kesäaikaan. Susani luotsaa ohjelmaa yhdessä **Mikko Kekäläisen** kanssa.

– Olen lähdössä kesäkiertueelle Puoli seitsemän matkassa. Odotan sitä innolla. Heinäkuussa aion lomailaa ja viettää aikaa läheisten kanssa. Suunnitelmissa olisi lähteä Norjaan, jos maailmantilanne sen sallii.



Ylilääkäri Antti Aarnisalo:

# ”Tinnitus on monimutkainen kokonaisuus”

Kuuloliitto järjesti keväällä asiantuntijaluennon tinnituksesta. Luennoitsijana oli Helsingin yliopistollisen sairaalan ylilääkäri Antti Aarnisalo, korva-, nenä- ja kurkkutautien klinikalta. Tilaisuus järjestettiin verkon kautta, ja mukana oli lähes 250 kuulijaa. Tilaisuuden loppupuolella Tinnitusyhdistyksen puheenjohtaja Leena Rekola esitteli yhdistyksen toimintaa.

**TINNITUS ON KORVASSA** tai päässä kuuluva ääniaistimus, joka ei tule ulkoisesta äänilähteestä.

– Suomalaisesta aikuisväestöstä jopa 10-15 prosentilla on tinnitus eli oire on hyvin yleinen, Aarnisalo totesi.

– Väestötasolla tämä on valtava joukko ihmisiä. Lähes kaikki ihmiset ovat kokeneet tinnitusilmiön jossain vaiheessa elämäänsä. Kohtuullisen rasittavana oiretta pitää 2-8 prosenttia väestöstä ja erittäin häiritsevä 0-5 prosenttia väestöstä.

Nuorilla tinnitus liittyy usein meluvammaan. Maailman terveysjärjestö WHO on erityisen huolissaan siitä, miten etenkin lapset ja nuoret käyttävät älylaitteita- ja puhelimia.

– Herkästi ylitetään maksimiannostasot

äänenpaineen suhteen. Kuulokekuuntelussa on hyvä muistaa 80/90 sääntö: 80 prosentin ääniteholla maksimista, korkeintaan 90 minuuttia päivässä.

Meluvammojen lisäksi tinnitus liittyy usein ikäkuuloon.

– Tinnituksen esiintyvyys yli 70-vuotiailla nousee merkittävästi. Myös kuurot ja kuuroutuneet kokevat usein korvan soimista.

**MUITA SYITÄ TINNITUKSEEN ON USEITA:** menien tauti, äkillinen kuulonmenetys, välikorvasairaudet, tietyt lääkeaineet, pään ja kallon alueen vammat, lihasperäiset syyt (somasensorinen tinnitus), purentahäiriöt ja verisuoni- poikkeavuudet.

Kun ihminen hakeutuu lääkärille tinnituksen takia, täytetään alkuun kysymyslomake. Vastausten perusteella tinnitus luokitellaan, mikä puolestaan rajaa tutkimus- ja hoitokeinoja.

– Yksi oleellisimmista kysymyksistä on, onko kuulo normaali vai alentunut? Aistitaanko ääni toisessa korvassa, molemmissa korvissa tai esimerkiksi keskellä päätä? Joskus potilaalla voi olla pulsoiva tinnitus, joka kuuluu pulssin tahtiin, Aarnisalo kertoi.

Käsitys tinnituksesta on muuttunut 20 vuoden sisällä.

– On saatu hurjan paljon tietoa tinnituksen perussyistä. Tavallaan tinnituksen luonne on lähtenyt selviämään. Tutkimus ei ole pysähtynyt, vaan uusia näkökulmia ja menetelmiä haetaan koko ajan.





**TINNITUS ON MONIMUTKAINEN KOKONAI-SUUS.** Liiallisten yleistysten tekemistä tulisi välttää.

– Ääni aistitaan kuuloaivokuorella, mutta se on vain pieni osa kokonaisuutta. Tietoa haetaan muistiin, tunteisiin ja toiminnanohjaukseen liittyvistä aivon rakenteista. Tiedetään, että esimerkiksi karvasoluvaurio aiheuttaa muutoksia kuuloaivokuorella. Kyse on kuuloaivokuoren kontrollimekanismien pettämisestä. Systeemi lähtee tavallaan toimimaan väärällä tavalla.

Mutta miksi tinnitus muuttuu joillakin ihmisillä häiritseväksi tai jopa erittäin häiritseväksi oireeksi? Aarnisaloon mukaan asia selittyy osittain oppimismekanismeilla; mitä enemmän tinnitusta ajattelee ja kuuntelee, sitä enemmän se häiritsee. Myös stressi ja ahdistus voivat vaikuttaa aistimukseen. Tinnituspotilaista jopa 40 prosenttia kokee lisäksi ääniyliherkkyyttä.

Kun potilas hakeutuu tinnituksen takia lääkärille, on useimmiten syytä tutkia myös kuulo. Alentunut kuulo ja tinnitus kulkevat usein käsi kädessä.

– On tyyppillistä, ettei lievää kuulonalenemaa havaitse itse. Se saatetaan aistia esimerkiksi korvan tukkoisuutena. Yritetään puhalttaa ilmaa korviin ja odotetaan, että kuulo siitä paranisi.

Riippumatta tinnituksen syistä, on erilaisia hoitokeinoja olemassa valtava kirjo. Jos tinnitus liittyy kuulonalenemaan, on kuulokojeesta

yleensä hyötyä. Tarjolla on myös erilaisia tinnituskursseja, muun muassa Kuuloliiton ja Kuulo-Auriksen tarjonnassa.

### **Erityyppisiä ääniterapiamuotoja on useita.**

– Ääni itsessään on keskeinen hoitokeino. Hiljaisuutta vältetään ja musiikin/äänien avulla puretaan tilannetta. Korvan soimista vaimennetaan kuulojärjestelmän peittovaikutuksen avulla. Näin käynnistetään poisoppiminen. Tärkeää on myös löytää omat tavat stressin purkamiseksi, Aarnisalo tiivisti.

Äyppuhelimiin on saatavilla useita ohjelmia tinnitusäänien peittämiseen. Myös erilaisia verkkoterapioita on tarjolla. Äänihoitojen ohella voidaan käyttää hermosimulaatioterapiaa, jossa lievää sähkövirtaa ohjataan korvannipukkaan, millä on stressiä vähentävä vaikutus.

Hoitojen tavoitteena on purkaa tinnituksen aiheuttamaa stressireaktiota ja löytää keinoja hallita tilannetta.

– Toivon, että en törmää enää yhteenkään tarinaan siitä, että lääkäri on sanonut potilaalle, että asialle ei voi mitään tehdä, Aarnisalo painotti.

Suomen Tinnitusyhdistys: [www.tinnitusyhdistys.fi](http://www.tinnitusyhdistys.fi)  
Tinnituskurssit Kuuloliiton tapahtumakalenterissa: [www.kuuloliitto.fi/ajankohtaista/tapahtumat](http://www.kuuloliitto.fi/ajankohtaista/tapahtumat)

# Geenitesteillä perinnölliset kuulovammat selville

Blueprint Genetics on kotimainen yritys, joka tarjoaa laajasti testejä perinnöllisten sairauksien diagnostiikan tueksi. Testeillä saadaan entistä paremmin selvitettyä myös erilaisia perinnöllisiä kuulovammoja aiheuttavia geenivirheitä.

## Miten geenikartoitukseen pääsee?

Geenitesti tilataan, kun lääkäri arvioi, että potilaan oireet voivat johtua perinnöllisestä taudista tai oireyhtymästä. Blueprint Geneticillä ei testata terveitä henkilöitä vaan geenitutkimus tehdään aina lääketieteellisin perustein. Geenitesti voidaan myös tilata, mikäli suvussa jo tunnettua, tautia aiheuttavaa geenivirhettä halutaan tutkia perheenjäsenillä.

## Miten testausmenetelmät ovat kehittyneet viime vuosina?

Testauksesta on tullut nopeampaa, edullisempaa ja tarkempaa. Geenien vaikutuksista eri sairauksiin opitaan jatkuvasti uutta alalla tehtävän tutkimuksen sekä geenitestauksen yleistymisen ansiosta. Tiedon lisääntyessä myös lääkehoito kehittyi, ja monet lääkeyritykset ovat ryhtyneet kehittämään täsmälääkkeitä ja geeniterapioita. Myös itse testeistä tulee parempia tutkimuksen edetessä, ja geenipaneeleille voidaan lisätä uusia genejä tutkimustiedon perusteella. Blueprint Genetics on kehittänyt kuulopuolella testejiään lisäämällä geenipaneelitutkimuksiin mm. mitokondriaalisen DNA:n läpisekvensoinnin. Tällä on pystytty lisäämään tautia aiheuttavien geenivirheiden löytymistä.

## Mitä testauksessa käytännössä tehdään? Mitä tapahtuu sen jälkeen?

Testaaminen kestää 3–4 viikkoa näytteen vastaanottamisesta tulosten saantiin. Näyte voi olla verta, sylkeä tai valmiiksi eristettyä DNA:ta. Laboratoriossa eristetään näytteistä tarvittaessa ensin DNA, minkä jälkeen DNA-näytteet sekvensoidaan massiivisella rinnakkaissekke-

nesoinnilla (nk. NGS, next generation sequencing). Tulokset analysoidaan käyttäen erilaisia bioinformatiikkasovelluksia, ja tunnistettujen geenivirheiden tulkinnassa arvioidaan muutosten mahdollista yhteyttä potilaalla kuvattuihin oireisiin käyttäen hyväksi tieteellistä kirjallisuutta ja erilaisia tietokantoja.

Geneetikon tehtävänä on tulkita, tarvittaessa yhdessä kliinisen asiantuntijan kanssa, näytteestä löydettyjen geenimuutosten merkitys potilaan taudin kannalta, mikä on testausprosessin työlain osuus. Jokaisen ihmisen perimästä löytyy paljon muutoksia, joista suurin osa on täysin harmittomia. Tärkeää onkin tunnistaa muutoksista ne, jotka voisivat selittää potilaan sairauden tai oireyhtymän. Geneetikko kirjoittaa löydöksistä lääkärille raportin, jota voidaan hyödyntää potilaan hoidossa. Raportissa kerrotaan millaisia potilaan sairauteen liittyviä geenivirheitä tutkimuksessa tunnistettiin.

## Mitä hyötyjä on siitä, että geenivirhe saadaan selville?

- Tarkka geenidiagnoosi auttaa ymmärtämään potilaan kuulovikaa ja taudinkulkua sekä sairauden mahdollisesti liittyviä muita oireita
- Geenidiagnoosista voi olla hyötyä hoidon suunnittelussa
- Sairauteen liittyvän geenivirheen tunnistaminen mahdollistaa sukulaisten testaamisen kyseisen geenivirheen suhteen
- Jos testissä tunnistetaan harvinaisia geenivirheitä, joiden merkitystä ei vielä tiedetä, mutta niiden arvellaan voivan liittyä potilaan tautiin, on geenivirheiden merkitystä mahdollista pyrkiä selvittämään tutkimalla muutoksen esiintymistä muilla perheenjäsenillä.
- On mahdollista, että tällä hetkellä vaikutukseltaan epäselvän geenivirheen merkitys ymmärretään joidenkin vuosien kuluttua tiedon karttuessa.

## Millaisia ovat tyypilliset perinnölliset kuulovammat ja miten ne yleensä selvitetään geenitestillä?

Perinnölliset kuuloviat ovat yleisimmin tyypiltään sensorineuraalisia (aistimisvika) ja synnynnäisiä tai varhain vauvaiässä alkavia (prelingulaalisia). Kuulovika voi olla myös konduktiivinen (johtumisvika), tai molemmat tyypit voitavat esiintyä samanaikaisesti. Valtaosa perinnöllisistä kuulovioista on nk. ei-syndroomisia kuulovikoja eli niihin ei liity kuulovamman lisäksi muita oireita. Noin 30% synnynnäisistä kuulovioista liittyy johonkin perinnölliseen syndroomaan eli oireyhtymään, jossa kuulovika on yksi sairauden oireista. Kuulovika voi periytyä monella eri tapaa. Peritymistapa voi olla autosominen peittyvä tai vallitseva, X-kromosomaalinen tai mitokondriaalinen. Suurin osa periytyvistä, prelingulaalisista kuulovioista on autosomissa peittyvästi periytyviä. Yleisimmin peittyvästi periytyvää, ei-syndroomista kuulovikaa aiheuttavat virheet GJB2-geenissä, joka tunnetaan myös nimellä connexin26, Cx26. Vaikeusasteeltaan perinnöllinen kuulovamma voi vaihdella lievästä erittäin vaikeaan, ja se voi olla myös etenevä. Perinnöllinen kuulovika voi ilmetä myös puheen kehityksen jälkeen (postlinguaalinen). Esimerkiksi suomalaisen tautiperintöön kuuluvassa, harvinaisessa Usherin oireyhtymätyyppi 3:ssa kuulonalenema alkaa lapsuudessa tai murrosiässä, ja sairaus johtaa kuulon menetykseen keski-ikään mennessä. Oireyhtymään liittyy myös verkkokalvon rappeuma.

Kuulosairauksiin vaikuttavia genejä tunnetaan jo useita satoja, ja geenien vaikutuksesta sairauksien syntyyn opitaan jatkuvasti lisää. Yleisin geenitesti kuulosairauksissa on nykyisin geenipaneeli, jossa testataan samanaikaisesti useita eri genejä, joiden virheidetiedetään liittyvän erilaisiin kuulovikaa aiheuttaviin sairauksiin tai oireyhtymiin. Jos tutkimuksessa selviää geenidiagnoosi, auttaa se ymmärtämään potilaan kuulonalenemaa ja tautiin mahdollisesti liittyviä muita oireita ja sairauden ennustetta paremmin. Tutkimuksessa saadaan tietoa myös taudin periytymisestä ja toistumisriskistä.

## Miten hyvin tällä hetkellä tunnetaan perinnöllisten kuulovammojen esiintyvyys?

Synnynnäisistä kuulovammoista yli puolet on perintötekijöiden aiheuttamia. Ilmaantuvuus vaihtelee suuresti kuulosairaudesta riippuen. Kuulovika on vastasyntyneen tavallisin aistipoikkeavuus. Arviolta 1–2:lla tuhannesta vastasyntyneestä todetaan kuulonalenema, joka vaikuttaa puheen tai kielen kehitykseen.

Kuulosairauksiin kuuluu yli 400 tautia.

Oireet voivat olla samankaltaisia monissa eri taudeissa, ja geenitestin avulla on mahdollista

saada selville, mistä taudista on kyse. On hyvä muistaa, että testissä ei aina löydetä geenidiagnoosia ja tutkimuksessa voidaan myös tunnistaa geenivirheitä, joiden vaikutukset ovat toistaiseksi epäselviä.

## Voisiko geeniterapia tulevaisuudessa auttaa kuulovammaisia?

Mahdollisesti, mutta aika-arviota on vielä liian aikaista antaa. Erilaisissa kokeellisissa tautimalleissa on saatu lupaavia tuloksia, mutta tutkimusta tarvitaan vielä paljon ennen kuin kokeelliset menetelmät ovat sovellettavissa kuulovian hoitoon. Positiivista on, että investoinnit täsmähoitoihin ja geeniterapioihin lisääntyvät, ja tälläkin hetkellä on useita kiinnostavia hankkeita meneillään myös sisäkorvaperäisen eli sensorineuraalisen kuulonaleneman puolella.

## Miten geenidiagnostiikkaa on yleensä käsitelty julkisuudessa?

Kiinnostus geenitietoa ja geenitestausta kohtaan lisääntyy. Suomi on geenitutkimuksen edelläkävijöitä: alan tutkimus, terveysteknologiaosaaminen, terveydenhuoltojärjestelmä ja kattavat terveystietorekisterit ovat tukeneet tätä kehitystä. On hienoa nähdä, että myös ihmisten kokemuksia ja potilastarinoita nostetaan yhä enemmän esiin. Geenitestauksen voi liittyä paljon mystiikkaa, mutta se on erittäin yleinen väline sairaalahoidossa tarkan diagnoosin saamiseen sekä perinnöllisen sairauden ymmärtämiseen.



Kysymyksiin vastasi Laura Sarantaus (PhD), joka työskentelee geneetikona Blueprint Geneticsillä kuulo-tautien parissa.

Blueprint Genetics Oy on perustettu vuonna 2012, minkä jälkeen yritys on kasvanut nopeasti. Yrityksen laboratoriot sijaitsevat Suomessa ja Yhdysvalloissa. Yritys toimii 70 maassa yhteistyössä tuhansien lääketieteen ammattilaisten ja sairaaloiden kanssa. Blueprint Geneticsin toiminta keskittyy perinnöllisiin sairauksiin, joista monet ovat hyvin harvinaisia.

# ”On elämän tuhlausta antaa periksi”

Toukokuun 22. päivä vietettiin kansainvälistä NF2-päivää (neurofibromatoosi). Se on hyvin harvinainen ja perinnöllinen sairaus, jossa geenivirhe aiheuttaa molemminpuolisen akustikusneurinooman (AN) eli kuulotasa-painohermon kasvaimen. AN luokitellaan harvinaiseksi, koska sairastavia on vähemmän kuin viisi henkilöä 10 000 ihmistä kohden. Vain 5 %:lla heistä on erityisharvinainen NF2. Sanna Sironen on yksi heistä. Toukokuun 22. on myös hänen 45-vuotissyntymäpäivänsä. Aikamoinen ”lahja” elämältä.

Sirosella on kuitenkin muutakin harvinaista kuin sairaus. Hänellä on harvinaisen hieno elämänsä. Sironen on periksiantamaton siitäkin huolimatta, että hän on menettänyt kuulon toisesta korvastaan lähes kokonaan, hänellä on tasapainohäiriöitä ja selkäytimen kasvain. Sanna Sironen mielestä on elämän tuhlausta antaa periksi.

– Musiikki on aina ollut minulle inspiraation ja voiman lähde, tunteiden tulkki. Olen pienestä pitäen kuunnellut erilaista musiikkia ja musiikkimakuni on todella laaja. Valitsen kuuntelemani genren fiiliksen mukaan; kaipaanko energiaa, lohtu tai vaikka syviä tunteita.

## Sanna Sironen miehensä kanssa livekeikalla



Sanna Sironen fiilikissä Staminan Pekka Olkkosen kanssa

– Musiikissa minua viehättää ja kiehtoo se, minne kappale minua vie. Joskus se luo uuden tarinan, joskus esiin nousee vanha muisto. Musiikki liikuttaa minua ja parhaimmillaan se antaa oloa parantavaa voimaa. Vaikka kuuntelen laajasti kaikenlaista musiikkia, tärkeintä minulle on, että kappale tuntuu josain, herättää minussa tunteita. Muunlainen musiikki on ajan ja kuulon haaskausta.

– Nautin erityisesti live-musiikista ja käynkin keikoilla niin paljon kuin mahdollista. Metallin ja rockmusiikkifestarit sekä klubi-keikat ovat parasta mitä tiedän. Nautin keikoilla tunnelmasta, jyriseivistä bassoista ja sähkökitaran soinnuista sekä mahtavista laulajista. Keikoilla unohtuu arki, huolet ja terveysongelmat. Hetken aikaa voi olla aivan muissa sfääreissä, yhtenä joukossa, nauttia yli huokuvasta musiikkisunnamista.

– Olen vuosien varrella nähnyt monia bändejä liveinä. Isot jättiläiset, kuten Iron Maiden, Metallica, Rammstein ja AC/DC nousevat tarkeen metallikeikoista. Mieheni jakaa harrastukseni ja onkin aina mukana seikkaillemassa ja auttamassa navigoimaan tiiviissä väkijoukoissa, jotta pysyn pystyssä.

– Odotan kovasti aikaa, jolloin pääsen taas keikoille. Koronan takia se ei ole ollut hetken mahdollista. Kirjahyllyssä odottaa festarilippuja kesälle 2022, sekä myös liput Antti Tuiskun syksyn Stadion-keikalle.

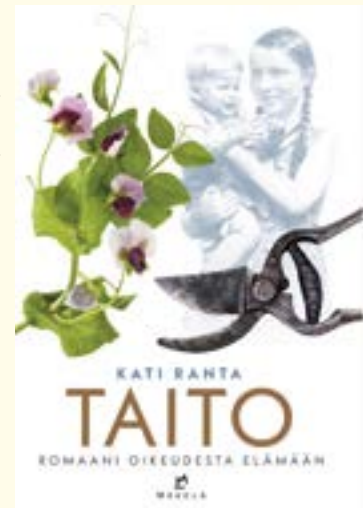
## Elämään syntynyt

**K**eväällä ilmestynyt romaani kuvaa kehitysvammaisten historiaa sekä äidin ja perheen että Suomen nuoren valtion perspektiivistä. 1930-luvun Euroopassa levisi rodunjalostusoppi, jonka mukaan degeneroituneet ainekset oli karsittava väestöstä, ainakin estettävä heidän lisääntymisensä. Suomessakin pakkosterilointilaki hyväksyttiin eduskunnassa vuonna 1935. Asiasta käytiin vilkasta keskustelua. Korkeissa asemissa olleet lääkärit ajoivat lain läpiviemistä, muun muassa Tulenkantajien kirjallinen ryhmä vastusti sitä. Lakihankkeen kannattajat pitivät tärkeänä muun muassa kuuromykkien sterilointia. Kansakunnan geneettisen laadun manipulointia opetettiin myös lääketieteen luennoilla yliopistossa.

Romaanissa maalaistalon tytär Liina Lehtonen aloittaa lääketieteen opiskelun 1920-luvun lopussa, aikana, jolloin naislääkäreitä oli vain vähän. Koska kotitalo on Riihimäellä, tyttö vuokraa ”hyrryhuoneen” hökkelistä Helsingistä Kalliosta. Liina on opinhaluinen, mutta hänellä ei ole sosiaalisia taitoja. Hän tulee raiskatuksi ja raskaaksi. Tytön maineen pelastaa avioliitto kotitalossa asuvan miehen kanssa. Taito-poika on aurinkoinen, vaalea- ja kiharatukkainen, mutta ei opi nukkumaan öisin, puhumaan ja eikä liikkumaan varmastikaan. Nykytietojen mukaan hänellä on vaikea kehitysvamma, Angelmannin oireyhtymä. Se johtuu kromosomipoikkeamasta. Kun Liina etsii hoitoa Taitolle, tutkimuslääkäri tarjoaa äidille ja 6-vuotiaalle pojalle matkaa Saksaan.



*Kati Ranta:  
Taito. Romaani  
oikeudesta  
elämään.  
Kustannus-Mäkelä  
2021*



Tässä vaiheessa romaani muuttuu trilleriksi.

Tekijä on tehnyt tarkkaa taustatyötä. 1930-luvun kuvauksessa todetaan tunnetut tapahtumat: lapuanliike, talonpoikaismarssi ja presidenttiparin kyyditys; väestöä jakavat edelleen vuoden 1918 muistot. Yksityiskohtaisessa ajankuvauksessa onkin romaanin vahva anti. Miljööttä ja työvaiheita selvitetään niin tarkkaan, että Taito syntyy eli ilmestyy kuvaan vasta romaanin puolivälin jälkeen.

Myös kuulovammaisten asema tulee esille. Liinan paras ystävä, kotitalon yläkerrassa äitinsä kanssa asuva Elviira on kuulovammautunut lapsena tapaturmassa. Hänen puheestaan saavat selvää vain läheiset ja he toimivatkin tulkkeina kontakteissa ulkomaailman kanssa. Elviirasta käytetään kuuromykkä- ja aistiviallinen-nimityksiä; hän tietää, ettei ole oikeutettu menemään naimisiin toisen kuuromykän kanssa. Kehitysvammaista Taitoa nimitetään vähämieliseksi.

Kirjailija Kati Ranta on kolmen lapsen äiti, kauppatieteiden maisteri, joka toimii viestinnässä. Hän on myös omaishoitaja ja yrittäjä; yksi hänen lapsistaan on kehitysvammaainen. Ranta on väitöskirjatutkija Tampereen yliopiston psykologian tohtorihjelmassa.

Pakkosteriloinnin perusteluina 1930-luvulla käytetyt mielipiteet ovat hyytävää luettavaa. Romanin loppuun liittämässään luvussa kirjailija toteaa, että vammaisten ihmisoikeudet eivät edelleenkään ole kunnossa. Epäselvyyttä on syntynyt muun muassa vaikeasti kehitysvammaisten kuulumisesta tehohoidon piiriin. ”Suomi ratifioi YK:n vammaisyleissopimuksen vuonna 2016. Sopimuksen johtava periaate on syrjinnän kieltö. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus on ollut Suomessa voimassa laintasoisena vuodesta 1991. Sopimusvaltiot tunnustavat, että jokaisella lapsella on synnynnäinen oikeus elämään.”

**Kati Ranta**

KUVA: KUSTANNUS-MÄKELÄ / KIMMO LUUKKONEN

# Kirjoitustulkin mietteitä ja etätapaamisen muistilista kirjoitustulkin näkökulmasta

**V**iivi Kilpeläisen ja Hanna Rantalan laatima muistilista etätapaamisen järjestämiseen on erittäin hyvä ja tarpeellinen ohjeistus. Kuluneen vuoden aikana etätulkkaukset ovat vallannut alaa, koska kokoukset ovat olleet kiellettyjä. Rajoitusten ainoaksi jatkuvaksi etätapaamisten järjestämistä on päätetty opetella.

Tilaisuuksien järjestäminen on kuitenkin vähentynyt hurjasti, monille tilaisuuksien järjestäjille digikynnys on ollut liian korkea. Pakollisia tilaisuuksia on todennäköisesti järjestetty ilman kirjoitustulkkauksia. Tämä on hyvinkin ymmärrettävää, sillä vielä vuosi sitten zoomit ja teamsit olivat melko tuntemattomia käsitteitä, eikä kirjoitustulkkauksen järjestäminen etänä ollut mahdollistakaan Kelan säännösten mukaan.

Meille kirjoitustulkeille vuosi on ollut yhtä rankka kuin tilaisuuksien järjestäjillekin. Opittavaa ja opeteltavaa on ollut, monenlaista tietoa on pitänyt osata hakea ja käyttää. Harjoittelutilaisuuksia on ollut hankala järjestää, ja niin sanottuja etäalustoja erilaisine ominaisuuksineen on tuntunut syntyvän jatkuvasti. Kirjoitustulkki on tarkkaillut tilannetta ja miettinyt, minkä opettelemiseen kannattaa panostaa, mikä systeemi on tullut jäädäkseen.

Kirjoitustulkkien ammattikunnalle annan tuhat pistettä yhteistyöstä ja auttamishalusta. Jokainen kollega, jolta olen apua pyytänyt, on apua antanut uhraten siihen omaa vapaa-aikaansa. Tuhannet kiitokset!

Tapahtumien järjestäjiltä toivoisin ymmärrystä, jos etäkirjoitustulkkaukset ei sujukaan moitteettomasti. Ymmärrän toki, että jokainen tilaisuus on ainutlaatuinen ja tärkeä, ja tulkkauksen pitäisi olla moitteetonta. Vanha sanonta, ”harjoitus tekee mestarin”, pitää kuitenkin paikkansa myös etäkirjoitustulkkauksessa. Jokaisen on joskus tehtävä se ensimmäinen keikka, mielellään myös seuraaviakin keikkoja, jotta taitoja olisi mahdollista ylläpitää ja kehittää.

Toivoisinkin, että kirjoitustulkkeja vuoroteltaisiin, jolloin jokainen kirjoitustulkki saisi mahdollisuuden oppia ja kehittyä. Yleisohjeena voisi olla, että tulkkiparista toinen olisi ”konkari”, ja toinen ”noviisi”. Kaksi osaavaa kirjoitustulkkia tuottaa tietysti parempaa tulosta kuin osaava ja opetteleva, mutta meitä kirjoitustulkkeja on niin vähän, että meidän kaikkien hyvä osaamistaso on saavutettavissa melko nopeasti, jos tilaisuuksia vain olisi suhteellisen säännöllisesti.



### **Kilpeläisen ja Rantalan muistilista kirjoitustulkin näkökulmasta:**

- 1.Valitse etäalusta.** Selvitä etäkirjoitustulkauksen liittämisen kyseiseen alustaan.
- 2.Aikataulutus.** Varaa toimivuuden testaamiseen vähintään 30 minuuttia ennen tilaisuuden alkua.
- 3.Laadi ohjelmarunko.** Varmista visuaalisen esityksen näkyminen myös kirjoitustulkille valitsemallasi etäalustalla. Selkeä ohjelma, tarvittaessa selkeästi ilmoitetut tautot.
- 4.Markkinointi.** Mainitse kirjoitustulkkauksen jo kutsussa, jolloin osallistujien ei tarvitse itse hankkia kirjoitustulkkeja.Tai kysy tulkkauksen tarvetta.
- 5.Kerää ilmoittautumiset.**
- 6.Tulkkauksen tilaus.** Tilaa tilaisuuteen kirjoitustulkkauksen (mikäli tarve ilmaistu tai tiedät tulkkausta tarvittavan). Muistathan, että aina ihminen ei edes tiedä kuulevansa huonosti eli ei osaa ilmaista tarvetta! Toimita ennakkomateriaalit ja osallistumislinkki myös kirjoitustulkille. Muistuta puhujaa kirjoitustulkkauksesta

eli kehota puhumaan selkeästi ja rauhallisesti sekä toimittamaan esitysmateriaali hyvissä ajoin kirjoitustulkille perehtymistä varten. Ilmoita jo tulkkaustilauksesta tehdessä, että kysymys on etäkirjoitustulkkauksesta. Ilmoita myös käytettävä alusta ja kuka etä tapahtuman tekee.

**7.Ohjeistus.** Laadi ohjeet tapahtumaan osallistujille, kerro myös, miten kirjoitustulkkausten saa näkyviin.

**8.Osallistumiskutsu.** Lähetä ilmoittautuneille ja tulkeille.

**9.Valmistaudu.** Varaa vähintään puoli tuntia tekniikan toimivuuden varmistamiseen.

**10.Aloita tapaaminen.** Toivota kaikki tervetulleiksi, muistuta ohjeistuksista sekä noudata niitä myös itse.

**11.Lopeta tapaaminen.** Ilmoita selkeästi, kun tilaisuus loppuu ja kirjoitustulkkit voivat lopettaa. Rakentava palaute esimerkiksi sähköpostitse tilaisuuden jälkeen auttaa parantamaan kirjoitustulkkausten laatua.

# Entisaikaan

Olen Kuuloliiton vanhempi jäsen, sa-noisinko keholtani ikäihminen, mutta yritän pitää mieltäni yhä kunnossa. Hyvä keino siinä on katsella välillä menneisyyteensä ja todeta, mistä on lähtöisin. Samalla voi huomata, että asiat sentään koko ajan luultavasti ainakin osittain muuttuvat parempaan suuntaan.

Minulla on jo syntymästä lähtien ollut perinnöllinen kuulovamma, mutta se varsinaisesti tuli selvästi ilmi keskikoulun viimeisellä luokalla, jolloin aasialainen influenssa raiivosi koko maassa. Vähän myöhemmin pääsin kuulontutkimuksiin ja sitä rataa... kuten tiedätte.

Nyt näinä aikoina, koronan aiheuttaman lamaanuksen puremana minussa alkoivat vanhat asiat pyrkiä jälleen päivänvaloon. Olen ollut senioreiden kirjoittajaryhmässä ja aloin kirjoittaa paperille asioita, jotta saisin jotenkin järjestykseen mielessäni ikävät kuuloon liittyvät tapahtumat vielä näilläkin vuosikymmenillä.

Kertomukseni sisältää poimintoja niistä tapahtumista, jotka ovat vaikuttaneet minuun pitkän matkan elämässäni.

## Tuulen tupa

*Järjestä minulle tuulen tupa  
paksuoksaisten koivun haarukseen*

*Saan katsella  
lumipeitteisiä valkeita oksia  
meren lakeaa jäätä  
mustaa avantoa.*

*Selkäni nojatkoon rosoiseen puun runkoon  
siitä valukoot murheet, ikä ja surkeudet  
juurakkoon, syvään ruskeaan maahan.*

*Nostan jälleen katseeni tuulen mukana  
ylös aurinkoon*

*Tervehdin tulevaa.*

## Nauru

Ilmeisesti minulla on aina ollut jonkinasteinen kuulovamma. Istun kuitenkin koulussa aina keskikoulun loppuun asti takimmaisessa rivissä. Keskikoulun päätyttyä olen sairaalan labrassa töissä. Henkilökunta haluaa lähettää minut Turkuun kuulontutkimuksiin. Jossain vaiheessa saan kojeen, johon liittyy yksilöllisesti tehty korvakappale. Sen valmistaa raumalainen liike omista kultasepän työtiloissaan.

Menen hakemaan korvakappaletta liikkeeneseen, mies katsoo minua hymyillen ja kutsuu takahuoneeseen. Hän vetää esiin laatikon, jossa on pitkä jono hänen valmistamiaan istukoitaita. Hän poimii sieltä **t o s i s u u r e n , k o l h o n n ä k ö i s e n** yksilön ja **n a u r a a :**

–Katsopas tyttö tätä, taitaa olla elefantin korvakäytävät tämän käyttäjällä!

Minua suututtaa ja samalla satuttaa.

## Nuorallatanssija

Nuorallatanssija oppii tasapainon ja oikean asennon omaksumalla nuoran liikkeet erilaisten aistiensa opastamana; ohjeita antavat korvan kuuloelin, lihasten asentomuisti, silmän yhteistyö ympäristön kanssa, varmasti myös luontainen usko oppimiseen.

Me kuulovammaiset olemme puheen ymmärtämisen nuorallatanssijoita

- saamme sanomasta vain osittain erilaisia äänneitä kuulon avulla
- silmiemme pitää nähdä puhujan kasvot, jotta mahdolliset huulilla näkyvät äänneet loksahtaisivat paikoilleen
- meidän sijaintimme pitää olla niin, että puhuja näkyy meille valossa.

Olen menossa poikani kanssa sisälle linja-autoon. Pojallani on myös kuulovamma, vaikka hän vaikuttaakin ihan kuulevalta. Astumme sisään bussiin ja sanon hänelle:

– Mennään istumaan tuonne **i n v a l i d i e n** penkkiin.

Bussi huristaa eteenpäin. Poika vilkuilee ympärilleen ja lopulta kysyy:

– Äiti hei, missä ne **i l m a l i i v i t** ovat?

*Kertomus jatkuu seuraavassa numerossa 4/21.*



# Juna kulkee

**M**eille rakennettiin ensimmäinen matkustajajunayhteys välille Helsinki – Hämeenlinna jo 1862. Niistä ajoista raideliikenne on lisääntynyt tuntuvasti. Valtavat tavaramäärät on kuljettu maan reunasta toiseen ja ulkomaillekin vakaasti ja turvallisesti. Miten olisivat onnistuneet väestön massasiirrot sodan aikana ilman junia.

Talvisodan syttyessä valtiovalta ei ollut laatinut evakuointisuunnitelmia. Jotain hahmotelmia oli, mutta ne lojuivat ”salainen”-sineteillä varustettuina nimismiesten kasakaapeissa. Kertaus-harjoitusten alkaessa syksyllä 1939 Viipurin lääninhallituksessa herättiin ja alettiin kysellä toimintaohjeita. Sota ehti syttyä, ennen kuin päättävä taho alkoi ymmärtää asian tärkeyden. Paikalliset sotilas- ja siviiliviranomaiset ryhtyivät toimiin ja saivat aikaan hätäsuunnitelman. Rintamalle tarvikkeita vievät junat ohjattiin paluumatkalla ottamaan mukaan pakenevat ihmiset. Evakuointikäskyn saatuaan jokainen tiesi hakeutua määräaikaan omalle lähtöasemalleen. Kyyti ei ollut mukava, tavaravaunuissa paukkupakkasella, käryvä kamiina ainoana lämmityslaitteena. Siitä alkoi minunkin ensimmäinen junamatkani, pienenä käärönä äidin kainalossa. Näin kuitenkin säästyttiin suoranaishelta katastrofilta, asukkaat ehdittiin saada turvaan Pohjanmaalle viime hetkellä.

Takaisin kotiin evakot matkasivat taas junalla, osa syksyllä 1941 osa keväällä 1942. Tunnelma oli toiveikas. Joku saattoi käyttää viimeiset pennokset lippuun. Vaunut olivat tupaten täynnä, mutta kukaan ei valittanut. Kaikki suunnittelivat tarmokkaina tulevai-

suutta. Junassa ei vielä tiedetty, millainen hävitys olisi vastassa, miten valtaisa työmäärä sen korjaamiseksi tarvittaisiin.

Seuraavassa vaiheessa 1944 tilanne oli toinen. Evakkojunien tarkat aikataulut kertovat selkeästi järjestelmällisyydestä. Reitit oli suunniteltu tarkasti. Luetteloissa näkyy lähtöaseman nimi, henkilöiden määrä ja montako vaunua on käytössä. Erään rivin teksti kuuluu näin: Alattu 11.7.1944 klo 01.10, vaunuja 5, henkilöitä 650, materiaalia ja pienkarjaa. Määränpää Lapua. Tässä joukossa minäkin matkasin taas junassa, tavaravaunussa tietämättä mitään tulevasta. Oli sentään kesä ja lämmin. Serkuskaarti peuhasi luottavaisena heinäkasassa.

Monen junamatkan ja seikkailun jälkeen perheeni pysyväksi asuinpaikaksi tuli Iisalmi. Vietin siellä kouluaiikani. Eräänä toukokuisena aamuna nousin taas kerran junaan kohti tuntematonta tulevaisuutta. Pelko lisääntyi määränpään lähestyessä. Tiedossa oli työpaikka ja kirjeitse sovittu alivuokralaisasunto, ei yhtään tuttua ihmistä.

Nykyään korostetaan raideliikenteen arvoa ilmastonmuutosta torjuttaessa. Tiheään asutuilla alueilla, missä kulkijoita on paljon, se on erinomainen ratkaisu. Sillä ei ole harmia ruuhkista, harvoin keliolosuhteistakaan. Lentokenttäradan varrella asuvat eivät enää tulisi toimeen ilman junaa. Itsekin matkasin Myyrmäestä Pasilaan tai Tikkurilaan kymmenessä minuutissa, autolla se ei olisi onnistunut. Syrjäseuduilla asia on toinen. Junavuoro toisensa jälkeen lakkautetaan. Ihmisten on pakko kulkea omalla autolla, kun muuta vaihtoehtoa ei ole.



# KUULOLIITON UUDEN NUORISOTOIM

## **Fanni Heikkinen** / puheenjohtaja

Helou! Olen Fanni Heikkinen, 20v ja syntyjään Sotkamosta. Kävin autoalan kaksoistutkintona ja nyt odotan innolla minne päin Suomea pääsen jatko-opintoihin.

Minulle tuli 2018 syksyllä äkillinen ja vaikea kuulovamma oikeaan korvaan ja siinä käytössä kuulo-koje, jatkuvaa tinnitusta on myös. Olin täysin uusi huonokuuloisten yhteisössä, mutta heti pääsin mukaan toimintaan. Nutossa olen ollut ja mielelläni jatkan edelleen, nyt jopa puheenjohtajan tehtävissä. Näkemisiin!



## **Henna-Maria Vähämäki**

Terve! Olen Henna-Maria Vähämäki, lempinimeltäni Henna ja kesäkuussa täytän 24. Moon aito pohojalaane, mutta Tampereella olen asunu pian jo viisi vuotta. Olen valmistunut humanististen tieteiden kandidaatiksi ja opinnot jatkuvat asiakirjahallinnon maisterin tutkinnon parissa. Minulla on ollut huono kuulo syntymästä lähtien ja tällä hetkellä se on keskivaikea. Kojeet löytyy molemmista korvista. Olen ensimmäistä kertaa Nuton jäsenenä ja intoa täynnä!

molemmista korvista sisäkorvaistutukset. Törmäilläään!

## **Leevi Paakkinen**

Hei! Mie oon Leevi! Oon alun perin kotoisin Imatralta ja nykyään asun Helsingissä viime syksystä lähtien. Oon täl hetkellä 21-vuotias ja oon tällä hetkellä opiskelemassa ensimmäistä vuotta sosionomiksi. Miulla on syntymästä lähtien keskivaikea kuulovamma ja molemmissa korvissa käytössä kuulolaitteet. Miulla on kuuloliiton toiminnassa pitkä historia ja ootan innolla mitä kaikkea kivaa ja uutta Nuto:n jäsenyys tarjoaa tulevaisuudessa!



## **Juho Jauhiainen** / varapuheenjohtaja

Tsau! Olen Juho Jauhiainen, Helsingistä kotoisin oleva 20-vuotias yhteiskuntatieteiden opiskelija. Nykyään asustelen Tampereella opiskelujen vuoksi.

Olen ollut aivan lapsesta asti mukana Kuuloliiton toiminnassa, ensin leiriläisenä ja sitten ohjaajana jo useamman vuoden. Olen aktiivisesti käynyt myös muissa tahtumissa. Nyt olen ensimmäistä kertaa Nuton jäsenenä. Kuuloliiton toiminta on minulle hyvin tärkeää ja on hienoa päästä vaikuttamaan siihen tälläkin tavalla. Minulta löytyy Usherin syndrooma, sekä



## **Kiia Purmonen**

Heips! Mie oon Kiia, täytän loppukesästä 22 vuotta ja oon lähtöisin Pohjois-Karjalasta pikkukunnasta nimeltä Tohmajärvi. Oon valmistunut ylioppilaaks Kuopiossa ja muuttanut Tampereelle asustamaan. Tarkoituksena on hakea täällä korkeakouluun opiskelemaan, josko tänä keväänä ehkä onnistuis! Mulla on synnynnäinen vaikeaan taittava kuulovika, ja mulle tehtiin just viime syksynä sisäkorvaistuleikkaus toiseen korvaan. Mulla on siis kuulolaitte toisessa ja istute toisessa. Ihan pienenä en ollut sinut kuulovikani kanssa, mutta

# TOIMIKUNNAN JÄSENET ESITTELYSSÄ



törmänneet? Nuton puheenjohtajakin kerran yhtenä toimikautena kerennyt olemaan, eli kokemusta löytyy. Nyt töiden vaihduttua minulla on enemmän aikaa ja pääsen kunnolla pureutumaan tähän toimintaan! Työskentelen tällä hetkellä siivousfirman johtotehtävissä, kehittäen yritystä parempaan suuntaan.

Olen myös aiemmin työskennellyt paljon leireillä ja myös vuoden kuurosokeat ry:ssä. Itselläni on usherin syndrooma ja jo 2 sisäkorvaistutetta, sekä haasteita näön kanssa. Toivottavasti törmäämme tapahtumien merkeissä. Hyvää kesää.



## Emma Kähkönen

Moikka! Mä oon Emma 18-vuotias tyttö Oulusta. Itselläni on lapsesta asti ollut keskivaikkea kuulonalenema ja kojeet myös molemmissa korvissa. Tällä hetkellä opiskelen lukiossa toista vuotta. Nutossa oon nyt ensimmäistä kertaa, mutta leireiltä on kokemusta itse leiriläisenä sekä lasten- että nuortenleireiltä. Myös itse oon päässyt yhesti olemaan apuohjaajana lastenleirillä.

Pienempänä halusin olla vain normaali enkä sen takia osallistunut vielä mihinkään kuuloliiton toimintaan, mutta kun ikää on tullut on oppinut arvostamaan kuulovamman myötä tulevaa vertaistukea ja huikeisiin ihmisiin tutustumista. Nykyään en edes haluaisi vaihtaa kuulovammaani pois, sillä sen kautta tulleet kokemukset ovat sellaisia, mitä kaikki eivät voi saada ja Nutossa olemisen tuo niitä varmasti rutkasti lisää.

Kuuloliiton järjestämät leirit ja sitä kautta vertaistuki auttoivat mua. Nykyään en pystyisi kuvittelemaan identiteettiäni ilman kuulovikaa. Tää on mun eka kerta Nutossa enkä malta oottaa, mitä se tuo tullessaan!

## Joel Ylivuori

Heippa, minun nimeni on Joel Ylivuori, tulen espoosta ja olen 25 vuotta jo täyttänyt. Nutossa ollut mukana jo aiemminkin muutamia vuosia, mutta tiukan työtilanteen takia jäin pois, ehkä olemme



## Arttu Reijomaa

Moikka! Mun nimi on Arttu. Olen 21-vuotias insinööriopiskelija helsingistä. Multa löytyy lievä kuulonalenema molemmista korvista. Kuulolaite ollut joskus testissä, mutta tällä hetkellä ei käytössä sellaista. Odotan mielenkiinnolla mitä kaikkea nuto tuo tullessaan.

Olen ollut kuuloliiton leiritöinnässä mukana lapsesta saakka, ensin leiriläisenä ja myöhemmin ohjaajana.



# Kurssit 2021



## 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 terveysturvaviranomaiset 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 kuntoutusjaksot toteutuvat suunnitellusti ja voimme tehdä tulevan vuoden jaksosuunnittelua mahdollisimman hyvin asiakkaiden yksilölliset tarpeet huomioiden. Lisätietoja kuntoutukseen hakemisesta saat omalta kuntoutusohjaajaltasi, kotisivuiltamme tai asiakaspalvelustamme.

## Vuoden 2021 kuntoutusryhmät:

### Lapset:

Kaikenikäiset lapset

2. jakso 16.8.-20.8.2021

3. jakso 8.11.-12.11.2021

Alle kouluikäiset lapset

1. jakso 2.8.-6.8.2021

2. 7.12.-10.12.2021

Koulunsa aloittavat lapset

1. jakso 13.9.-17.9.2021

2. 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. 26.4.-30.4.2021

2. 27.9.-1.10.2021

Nuoret

2. 20.9.-24.9.2021

Aikuiset

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

2. 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 2

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

## Kuuloliiton alueelliset kuulokurssit syyskaudella 2021

Kurssien järjestelyjen osalta seurataan aktiivisesti koronaepidemian tilannetta, ja kurssit toteutetaan aina viranomaisohjeita noudattaen. Mikäli tilanne alueilla muuttuu, tiedotamme kurssien mahdollisesta perumisesta tai siirtämisestä myöhempään ajankohtaan.

## Ajankohdat ja paikkakunnat ovat:

- 15.-16.9.2021 Rokua Health & Spa Hotel
- 28.-29.9.2021 Vaasa, Scandic Waskia
- 29.-30.9.2021 Kemijärvi, Koillis-Lapin musiikkiopisto ja Hotelli Mestarin Kievari (kurssi täynnä)
- 6.-7.10.2021 Lahti, Scandic Lahti City
- 12.-13.10.2021 Jyväskylä, Scandic Laajavuori
- 20.-21.10.2021 Turku, Ruissalon Kylpylä
- 27.-28.10.2021 Joensuu, Sokos Hotelli Kimmel
- 10.-11.11.2021 Tinnituspainotteinen kurssi (paikka avoin)
- 27.-28.11.2021 Työikäisten kurssi (paikka avoin)

Kurssien tavoitteena on tarjota ikääntyneille, työikäisille, tinnituksesta kärsiville ja heidän läheisilleen mahdollisuus toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Vertaiskeskustelut ja läheisten kokemukset kuulon tuomista haasteista sekä arjessa toimimisen keinoista ovat osa kurssi-ohjelmaa. Kurseilla käsitellään kuuloon liittyviä teemoja ja kuulon vaikutusta toimintakykyyn. Osallistujat saavat valmiuksia kuulokokeen käyttöön, sekä tietoa kuulon apuvälineistä, kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkaukspalvelusta.

Työikäisten kurssilla käsitellään myös työelämään liittyviä kuulon tuomia haasteita ja pohditaan yhdessä keinoja työssä jaksamiseen. Tinnituskurssilla perehdytään kuuloaistin toimintaan ja tinnituksen poisoppimisen menetelmään.

**Kurssit sisältävät kahden päivän kurssi-ohjelman ja puolen vuoden kuluttua järjestettävän jatkotapaamisen, jonka ajankohdan sovitaan kurssilla. Tinnituskurssilla ei ole jatkopäivää. Majoitus järjestetään täysihoidolla. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Matkakuluista osallistujat vastaavat itse.**

**Lisätietoja ja hakemukset:** Kuuloliiton verkkosivut: <https://www.kuuloliitto.fi>

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

Sanna Lehtoväre p. 040 770 3803,  
sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi

**Hakemukset tulee lähettää viimeistään kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa**, joko täyttämällä sähköisen hakemuksen Kuuloliiton sivuilla, sähköpostilla tai maapostina. Hakemukset **Vaasan, Lahden ja Turun kursseille**: Sanna Lehtoväre, Kopolan kurssikeskus, PL 11, Velisjärventie 50, 17801 Kuhmoinen. Hakemukset **Jyväskylän, Rokuan, Joensuun sekä tinnitus- ja työikäisten kurssille**: Maria Timonen, Kuuloliitto ry, PL 1188, 70211 Kuopio.

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

## Kopolan kurssikeskus

### Kuulokurssit syyskaudella 2021

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 järjestetään täysihoidolla. Kurssit rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja sen on osallistujille maksuton. Matkakulut osallistuja kustantaa itse.

#### **Kurssien ajankohdat:**

- 23.-27.8.2021
- 6.-10.9.2021
- 20.-24.9.2021
- 11.-15.10.2021
- 25.-29.10.2021
- 8.-12.11.2021
- 15.-19.11.2021
- 22.-26.11.2021

Kurssien järjestelyjen osalta seurataan aktiivisesti koronapandemian tilannetta, ja kurssit toteutetaan aina viranomaisohjeita noudattaen. Mikäli tilanne alueilla muuttuu, tiedotamme kurssien mahdollisesta perumisesta tai siirtämisestä myöhempään ajankohtaan.

**Hakemukset tulee lähettää viimeistään kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa**, joko täyttämällä sähköisen hakemuksen Kuuloliiton sivuilla, sähköpostilla tai maapostina.

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

### **Omakustanteiset loma- ja viikonlopputapahtumat**

**Omakustanteiset loma- ja viikonlopputapahtumat on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Tapahtumien hintaan kuuluvat ruokailut, majoitus ja ohjelma. Tapahtumat alkavat perjantai-iltana, jolloin tarjolla on ilta-palaa ja sauna. ”Mitä meille kuuluu?”-vertaistapaamiset ovat ti-to.**

**Tapahtumiin ei sisälly liina-vaatteita, mutta ne voi saada 15 euron lisähintaan Kopolasta tai tuoda itse.**

TAPAHTUMA	HINTA	AJANKOHTA
Kesäpäivät (KKY järjestää)	200 €/hlö,	
KKY:n jäsen	180 €/hlö	10.-13.8
”Mitä meille kuuluu?”-vertaistapaaminen (UUSI)	130 €/hlö	31.8-2.9
Frisbee/Neulontaviikonloppu	130 €/hlö	3.-5.9
”Mitä meille kuuluu?”-vertaistapaaminen	130 €/hlö	14.-16.9
Elokuvapaja (KKY järjestää)	130€/hlö,	
KKY:n jäsen	117€/hlö	24.-26.9
”Mitä meille kuuluu?”-vertaistapaaminen	130 €/hlö	28.-30.9
Vertais- ja virkistysviikonloppu (KKY)	130€/hlö,	
KKY:n jäsen	117 €/hlö	1.-3.10
Retriitti (KKY järjestää)	130€/hlö,	
KKY:n jäsen	117€/hlö	22.-24.10
Hyvinvointi/Neulontaviikonloppu	130€/hlö	29.-31.10
Kopolan joulu (KKY järjestää)	ilmoitetaan myöh.	23.-26.12

### **Yhteystiedot**

Kuuloliitto ry, Kopolan kurssikeskus  
Velisjärventie 50, PL 11, 17801  
Kuhmoinen  
Sanna Lehtoväre  
sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi  
p. 0407703803  
Kotisivut: [www.kopolakuhmoinen.fi](http://www.kopolakuhmoinen.fi)  
Facebook sivut: Kopola Kuhmoinen



**Neuvontapuhelin palvelee  
maanantaisin klo 9-15**

**(09) 580 3370 tai**

**info@kuuloliitto.fi**



# Kopolan Kannatusyhdistys tiedottaa

## **Kuuloliitto ja Kopolan kannatusyhdistys järjestävät syystalkoot Kuhmoisissa 10-12.9.2021**

Tapahtuma toteutetaan yhdessä Kopolan Kurssikeskuksen kanssa.

Jatketaan siitä mihin keväällä jäätiin ja mitä kurssikeskus toivoo meidän tekevän.

Kopolan kurssikeskus tarjoaa majoituksen ja ruokailut, KKY muun nautittavan ja hyvän porukkahengen

Kyselyt ja ilmoittautuminen Marja Antola puh: 040-072 3884; meili: marja.antola@dnainternet.net



## **Kopolan Kannatusyhdistys ry järjestää 2021 seuraavat tapahtumat**

### **10-13.8 KKY:n kesäpäivät**

Elokuussa on mahdollisuus tulla Kopolaan viettämään virkistävää aikaa muiden kanssa. Kaikki ovat tervetulleita, riippumatta siitä käyttäkö jotain kuuloapuvälinettä vai ei, vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia sekä ulkoilemaan, laulamaan, pelaamaan ja saunomaan. Teemme tutustumisretken linja-autolla lähiseudulle. Myös kuuloon liittyviä luentoja luvassa. Myös hemmotteluhoitoja tarjolla.

#### **Lisätiedot**

Hinta: 200€, KKY:n jäsenhintaa 180€

Kesäpäivien tiedustelu: Kari Kanerva; puh: 040-742 5198; meili: kari.kanerva4@gmail.com

Ilmoittaudu Elina Rytsölälle viimeistään 27.7.; Puh: 040-569 1463; meili: elina.rytsola@gmail.com

### **Muut syksyn kurssit**

#### **24-26.9 KKY:n elokuvapaja**

Elokuvapajassa opetellaan videoiden ja animaatioiden tekoa. Tämä kiinnostanee etenkin somessa liikkuvia nuoria tubettajia, sillä kouluttajina on eturivin animaatio-osaajia. Elokuvapaja toteutetaan yhteistyössä Kuhmoisten kunnan ja Kuhmoisten kulttuuriyhdistys ry:n kanssa.

#### **Lisätiedot**

Hinta: 130€, KKY:n jäsenhintaa 117€

Elokuvapajan tiedustelut Maire Paltare; meili: maire.paltare@gmail.com

Ilmoittaudu Elina Rytsölälle viimeistään 27.8.; Puh: 040-569 1463; meili: elina.rytsola@gmail.com

#### **1-3.10 Vertais- ja virkistysviikonloppu**

Lokakuussa on mahdollisuus tulla Kopolaan viettämään virkistävää aikaa muiden kanssa. Kaikki ovat tervetulleita, riippumatta siitä käyttäkö jotain kuuloapuvälinettä vai ei, vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia sekä ulkoilemaan, laulamaan, pelaamaan ja saunomaan. Myös kuuloon liittyviä luentoja luvassa.

#### **Lisätiedot**

Hinta: 130€, KKY:n jäsenhintaa 117€

Tiedustelut: Marja Antola; puh: 040-072 3884, meili: marja.antola@dnainternet.net

Ilmoittaudu Elina Rytsölälle viimeistään 7.9.; Puh: 040-569 1463; meili: elina.rytsola@gmail.com

#### **22-24.10 KKY:n Retriitti**

Pysähtyä hetkeksi arjen kiireen keskellä ohjaajan opastamana nauttimaan hiljaisuudesta ja kiireettömyydestä sekä oppimaan itsestäsi uusia puolia.

#### **Lisätiedot**

Hinta: 130€, KKY:n jäsenhintaa 117€

Tiedustelut: Marja Antola; puh: 040-072 3884, meili: marja.antola@dnainternet.net

Ilmoittaudu Elina Rytsölälle viimeistään 1.10.; Puh: 040-569 1463; meili: elina.rytsola@gmail.com



Teksti ja kuva: Johanna Tapaninen

## Aino Hyvönen 90 v

Sisä-Savon Kuulo ry kävi kukkatervehdyksin onnittelemassa perustaja- ja kunniajäsentään **Aino Hyvöstä** hänen täyttäessään toukokuussa 90 v. Yhdistys perustettiin v.1980, jolloin sen nimenä oli Suomenjoen kuulonhuoltoyhdistys ry. Aino oli tosi monitoiminainen, rahanhoitaja, pitkäaikainen sihteeri ja aktiivisesti mukana myyjäisissä ja talkoissa, hän on yhä hengessä mukana. Ihmisenä Aino on erittäin sydämellinen ja huumorintajuinen. Aino on ollut aina kannustava voima, niin hallituksen kuin yhdistyksen jäsenille.

Hallituksen puolesta kukkatervehdyksen Ainolle veivät varapuheenjohtaja **Arja Tapaninen, Raija Helena Helminen, Johanna Tapaninen** ja **Mirja Kallio**.



## Olavi Kiikerin muistolle

Viime vuoden lokakuussa saimme suru-uutisen, että pitkään kuulonhuoltotyössä vaikuttanut hämeenlinnalainen Olavi Kiikeri on menehtynyt.

Kiikeri vaikutti vuosikymmeniä Hämeenlinnan Seudun Kuulon jäsenenä. Hän hoiti vuosia yhdistyksen puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan tehtäviä. Valtakunnan

tason päättäjänä hän toimi Kuuloliiton liittohallituksessa ja valtuustossa. Kiikerille myönnettiin myös Urpo Siirala -mitali.

Hämeenlinnan Seudun Kuulo ry kunnioittaa Olavi Kiikerin pyyteetöntä ja pitkäaikaista työtä kuulovammaisten hyväksi.

## Ennakkoilmoitus Länsi-Suomen kuulopiirin esteettömyys-seminaarista



Länsi-Suomen piirin Esku-työryhmä järjestää kaksipäiväisen seminaarin Seurakuntaopiston Lapuan kampuksella perjantaina 10.9. ja lauantaina 11.9.2021. Koulutus on tarkoitettu lähinnä Länsi-Suomen piirin yhdistysten Esku-toiminnasta kiinnostuneille vapaaehtoistoimijoille.

Koulutuksen päämääränä on antaa valmiuksia oman yhdistyksen alueella tapahtuvaan edunvalvontaan kuunteluolosuhteiden ja induktiosilmukoiden osalta. Toisen päivän ohjelmassa on koulutusta induktiosilmukan toiminnan kartoitukseen. Kouluttajina mm. Heikki Hiippala ja Jukka Rasa. Koulutustilassa on induktiosilmukka ja kirjoitustulkkauks.

Koulutus on osallistujille maksuton. Matkat

omakustanteisesti tai oman paikallisyhdistyksen kustannuksella.

Seminaari järjestetään, jos ilmoittautuneita on vähintään 10. Enintään voidaan ottaa 20 osallistujaa. Myös syksyn koronatilalle voi vaikuttaa kurssin järjestämiseen.

Majoitus on Seurakuntaopiston Lapuan kampuksella kahden hengen huoneissa. Mahdollisuus on myös majoittua yhden hengen huoneessa, jolloin hintaero tulee maksaa itse.

Varaa päivät jo nyt kalenteristasi. Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan myöhemmin loppukesästä. Seuraa Kuuloliiton tapahtumakalenteria.

***Tervetuloa seminaariin!***



## Suomen Tinnitusyhdistys ry:n kevätkuukokous

Aika 8.8.2021, klo 15.30

Paikka LINK Lahden järjestökeskus, Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti

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

Valitaan Tinnitusyhdistyksen edustaja Kuuloliiton liittokokoukseen, joka pidetään lokakuun loppuun mennessä.

Jokainen yhdistyksen jäsen ja jäseneksi aikova on tervetullut kokoukseen.

Kahvitarjoilu.

**Suomen Tinnitusyhdistys ry:n hallitus**

## Kopolan kurssikeskuksen avoimet ovet

lauantaina 14.8.2021 klo 10.00–14.00

- Tutustu Kuuloliiton ja Kopolan kurssikeskuksen toimintaan
- Testaa kuulosi maksutta Kuuloliiton Kuuloautossa – auto paikalla koko tapahtuman ajan, vapaaehtoinen kannatusmaksu
- Paikalliset yritykset esittelevät ja myyvät tuotteitaan
- Myynnissä grillimakkaraa, kahvia ja pullaa

***Tervetuloa mukaan viettämään mukavaa päivää!***

30 ensimmäiselle vierailijalle tyylikäs ja ilmainen Kuuloliitto- ämpäri

Tiedustelut: Sanna Lehtoväre, p.0407703803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi  
Ulla Salonen, p. 035522111, ulla.salonen@kuuloliitto.fi



# Ilmoitustaulu



## TUETUT LOMAT HUONOKUULOISILLE AIKUISILLE JA LAPSILLE LÄHEISINEEN

”Voimaa vertaisuudesta  
– lomat omatoimisille aikuisille”

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

## TUETTU LOMA LAPSIPERHEILLE, MISSÄ JOLLAIN PERHEENJÄSENELLÄ ON KUULOVAMMA

”Voimaa vertaisuudesta  
– lomat lapsiperheille”

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

### Omvastuuosuudet:

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

### Loman sisältö:

Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perheeseen 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 kuuloihaisen 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. **Lomakohteissa noudatetaan viranomaisen ohjeita ja tehdään erityisjärjestelyitä,**

jotta lomailu on turvallista. Hygieniaan, turvaväleihin ja ohjelmien järjestämiseen on kiinnitetty erityistä huomiota. Lomalainen arvioi kuitenkin itse, voiko osallistua lomalle. Mikäli lomalainen kuuluu vakavan koronavirustaudin riskiryhmään, hänen kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa, onko osallistuminen suositeltavaa. MTLH tarjoaa lomalaisille maskit.

### Hakemuksen täyttäminen:

**Samassa taloudessa asuvat** (puoliso ja lapset) täyttävät yhden yhteisen hakemuksen, muutoin jokainen hakee lomalle henkilökohtaisesti. **Puutteellisesti täytetyt 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](http://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](mailto:mia.kalpa@mtlh.fi)**

### Kuuloliitto ry:

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

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



## Kuulolla 90 – Kuuloliitto 90 vuotta

### Kovakantinen kirja

Kirjoittaja: Ulla Böhling

Kuuloliiton toiminta on ollut voimakkaassa murroksessa 90-luvulta lähtien. Perinteisen toiminnan rinnalle ovat nousseet uusina teemoina kuulonsuojaus, esteettömyys ja ihmisoikeudet. Järjestön toiminnan painopiste on vähitellen siirtynyt palvelutuotannosta kansalaisjärjestötoimintaan.

[kuuloliitto.fi/palvelut/verkkokauppa](http://kuuloliitto.fi/palvelut/verkkokauppa)



Ikkunalliset  
maskit ovat  
tilattavissa  
verkkokaupastamme!

## Tue Kuuloliiton toimintaa

Unelmoimme maailmasta, jossa kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua. Sinun tuellasi Kuuloliitto mm. kouluttaa vapaaehtoisia ohjaus- ja neuvontatyöhön, järjestää lasten ja nuorten leirejä, testaa kuuloa ja jakaa tietoa Kuuloauto-kiertueella sekä vaikuttaa ympäristön esteettömyyteen. Kuuloliiton työtä voit tukea monella eri tavalla.

### • Kertalahjoitus

Voit tukea toimintaamme tekemällä tilisiirron suoraan lahjoitustilille:

**FI92 8000 1300 2217 37.** Verkkosivuiltamme löydät lisätietoa erilaisista lahjoituskohteista ja voit tehdä lahjoituksen myös sähköisesti. [kuuloliitto.fi/tue-toimintaa/lahjoita](http://kuuloliitto.fi/tue-toimintaa/lahjoita)

### • Merkkipäivälahjoitus

Kukkatervehdysten ja lahjojen sijaan voit pyytää juhlavieraitasi lahjoittamaan Kuuloliitolle. Näin viestität Sinulle tärkeästä asiasta ja voitte tehdä joukolla hyvää. Katso tarkemmat ohjeet verkkosivuiltamme:

[kuuloliitto.fi/tue-toimintaa/merkkipaivalahjoitus](http://kuuloliitto.fi/tue-toimintaa/merkkipaivalahjoitus)

### • Tilaa Kuuloviesti-lehti

Kuuloviesti-lehden voi tilata myös lahjatilauksena. Tilauslomake löytyy suoraan verkkosivuiltamme:

[kuuloliitto.fi/tue-toimintaa/tilaa-kuuloviesti/](http://kuuloliitto.fi/tue-toimintaa/tilaa-kuuloviesti/)

### • Testamenttilahjoitus

Testamentin avulla voit edistää tärkeänä pitämiäsi asioita liiton toiminnassa. Testamenttilahjoittaja voi itse määrätä, miten hänen lahjoittamansa varat kohdennetaan. Pienikin testamenttilahjoitus on merkittävä ja sillä saadaan paljon hyvää aikaan. Kysy lisää testamenttilahjoituksista [info@kuuloliitto.fi](mailto:info@kuuloliitto.fi)

Poliisihallitus on myöntänyt 22.1.2020 Kuuloliitto ry:lle rahankeräyslupa nro RA/2020/62. Lupa on voimassa koko maassa 22.1.2020 – 31.12.2021 Ahvenanmaa poislukien. Keräyksen toteuttaa Kuuloliitto ry. Kerätyillä varoilla koulutetaan liiton jäsenyhdistysten jäseniä yhdistys- ja kuulonhuolto toimintaan, tuotetaan viestintä- ja opasaineistoja kuulovammaisille ja suurelle yleisölle mm. kuulonsuojauksesta ja työkyvystä. Varoilla tuetaan myös kuuloauton toimintaa ja järjestetään jäsentapahtumia ja lasten- ja nuortenleirejä. Keräyslupa alaiset tuotot käytetään vuosien 2020 – 2021 aikana.

”Mitt hjälpmedel har bidragit till olika missöden på mina resor.”

## Minnen från resor

**P**å grund av arbete och frivilligverksamhet blir det att jag åker en hel del kollektivt. För tidsåtgången är flyg naturligtvis överlägset bäst men det kanske skönaste sättet att resa är med tåg. I dagstågets behagligt vaggande gång och varierande landskap hinner tankarna och kroppen till och med vila en stund, även om du jobbar samtidigt. I nattåg störs jag inte så mycket av buller eller andra ljud heller, eftersom jag kan så att säga stänga av min hörsel och stoppa hörapparaten i fodralen.

Så klart orsakar dålig hörsel ibland även utmaningar vid resor med nattåg. Om slutdestinationen inte råkar vara ändstationen kan det vara bra att vakna i tid innan man ankommer till sin målstation. Telefonens alarmsignal och vibration räcker inte alltid om man i sömnen råkar vända så det bättre örat hamnar mot kudden. Då hjälper det inte om tåget tutar eller meddelanden ropas ut i högtalaren. Som hjälp till detta har jag fått en vibrerande väckarklocka. Det är en annars helt fantastisk pryl, men den oavbrutna och mycket starka vibrationen är kanske inte det skönaste sättet att vakna. Styrkan på vibrationen kan inte justeras, och vibrationen upphör inte förrän du stänger av klockan. Det är inte behagligt men helt klart effektivt. Jag minns inte att jag skulle försovit mig en endaste gång – förutsatt att jag kommit ihåg att ställa in alarmet och placera den under kudden på kvällen. För det är ju så att inte ens det bästa hjälpmedlet är till någon hjälp om det inte används.

Com-Dex, hjälpmedlet som man hänger runt halsen för att koppla ihop telefonen och hörapparaten, har också indirekt orsakat vissa händelser på mina resor. Com-Dex skapar alltså med hjälp av en radiosignal en trådlös kontakt mellan telefonen och hörapparaten. Mikrofonen i Com-Dex möjliggör även hands-free-användning, och tack vare att apparaten är så liten är den ganska svår för andra att se.

En gång på väg till jobbet med ett dagtåg satt jag på en plats där stolarna är placerade mittemot varandra och bordet mellan gjorde det möjligt för mig att jobba med min bärba-

ra dator. Stolarna mittemot var tomma. Mitt i allt jobbande tog jag emot ett samtal via Com-Dex genom att lämna händerna fria för att fortsätta knappa på datorn. Jag var så in i samtalet att jag inte lade märke till hur folk runt omkring hade börjat reagera. Jag vaknade upp först när jag såg att mina medresenärer log mot mig och såg lite fundersamma ut. Uppenbarligen hade min högljudda dialog utan någon synlig koppling till det pågående samtalet samt det samtidiga knappandet på datorn gett en märklig bild av mig som en textförfattare som pratar högt för sig själv. Förvirringen släppte först när jag pekade på kopplingen mellan telefonen, Com-Dex och hörselapparaten. Av reaktionerna att döma hade en medresenär som pratar för sig själv orsakat fnitter och misstankar om jag verkligen pratade för mig själv, berättade historier för en fantasivän eller bara tänkte högt medan jag skrev. Jag tog vara på situationen för att kort berätta om hörhjälpmedel och den fantastiska hjälp de erbjuder även för arbete.

Många hörselskadade har säkert erfarenheter av liknande missöden och utmaningar på sina resor. Varför inte dela dem med varandra och samtidigt stärka den sociala gemenskapen mellan oss? Har du upplevt någon händelse som du skulle vilja dela?

Soliga vårhälsningar,

JANNE



# Kuulo koje Paristo.fi

Kuulokojeperistot ja tarvikkeet parhailta valmistajilta, nopeasti kotiin toimitettuna.



Rayovac Extra Advanced -kuulokojeperistot 10, 312, 13, 675.

Rayovac Extra Advanced -kuulokojeperistot:

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

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

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

Ansmann-kuulokojeperistot: 10, 312, 13, 675.

Ansmann-kuulokojeperistot:

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

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

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

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

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

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.

[www.kuulokojeperisto.fi](http://www.kuulokojeperisto.fi) - Puh. **045 168 0508**

