

Kuuloviesti

4/2023

kuuloliitto.fi



**Kuulo-Auriksesta
tietoa, tukea
ja henkistä
kasvua** ■ 8

**Vapaaehtois-
toiminnan
mittaamaton
arvo** ■ 15



8 **Kuulo-Auriksesta tietoa, tukea ja henkistä kasvua**

- **13 Kodig-hankkeella lisää digitaitoja kokemuskouluttajille**
Meria Mäkinen ja Riitta Suominen oppivat markkinoimaan kokemusasiantuntijuuttaan.
- **15 Vapaaehtoistoiminnan mittaamaton arvo**
Vapaaehtoistoiminta tuottaa henkistä hyvinvointia.
- **20 Esittelyssä ehdokkaat Kuuloliiton johtoon**

Seuraavaa lehteä varten toimitettavan aineiston tulee olla toimituksessa viimeistään 30.10.2023.

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

Seuraavaa lehteä varten
toimitettavan aineiston
tulee olla toimituksessa
viimeistään 30.10.2023.

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

Annette Fagerström
p. 044 7022 747

Toimitusneuvosto

pj. Leena Olsbo-Rusanen
Alpo Pulkkanen
Taru Reinikainen

Kuuloviestin tilaukset ja osoitteenmuutokset

www.kuuloliitto.fi
tai (03) 552 2111
Tilaushinta 35 € vsk
muille kuin jäsenille

Ilmoitusmyynti

Markku Pentikäinen,
TJM-Systems Oy
puh. 040 755 6097
markku.pentikainen@tjm-
systems.fi

Sivunvalmistus

Etusivupaja – Loimaa

Painopaikka

PunaMusta Oy

www.kuuloliitto.fi
www.moottorikorvat.net
ISSN-L 0023-5741
ISSN 0023-5741 (painettu)
ISSN 2242-6752 (verkkolehti)



Vapaaehtoistoiminta edistää hyvinvointia

Monialaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteinen ja jaettu vastuu on kunnilla ja hyvinvointialueilla. Tärkeitä yhteistyötoimijoita ovat valtakunnalliset ja paikalliset järjestöt. Paikalliset toteuttavat alueillaan erilaisia toimintoja mahdollistaen asukkaille osallistumisen ja vaikuttamisen paikkoja. Kuuloliitto jäsenyhdistyksineen on yksi tällainen yhteistyötoimija.

Kuntoutuksella on vahva hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävä. Ajoissa aloitettu kuntoutus palvelee kaikkien etua. Ammatillisen kuntoutuksen ohella järjestöjen ja vertaisten tarjoamalla matalan kynnyksen tuella voi olla tässä jopa ratkaiseva merkitys. Kuntoutus parhaimmillaan onkin juuri asioiden ja toimijoiden yhteistyön kokonaisuus.

Kuuloliiton Kuuloauto on hyvä esimerkki tällaisesta toiminnasta. Liiton ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset yhteistyössä yhdistysten toimijoiden kanssa antavat tietoa kuuloasioista kiinnostuneille. Tällaisella matalan kynnyksen toiminnalla helpotetaan oman kuulon tilanteen selvittämistä sekä rohkaistaan tarvittaessa hakeutumaan kuntoutuksen piiriin. Samalla vapaaehtoiset toimijat saavat tärkeän kokemuksen osallisuudesta ja vertaistuen jakamisesta.

Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä aitoa vuorovaikutusta, johon taidot riittävät. Vapaaehtoistoiminnan merkitys on juuri ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, eikä sen tuloksellisuutta voida mitata pelkillä luvuilla. Monikantaisen yhteistyön merkitys ja tarve kasvavat hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä. Tämä tärkeä resurssi tulee ottaa huomioon myös hyvinvointialueiden ja kuntien talousarviovalmisteluissa.

Eila Heinonen

Liittohallituksen jäsen

Tulkkaus hätätilanteessa

Tiesitkö, että hätätilanteessa voit milloin tahansa olla suoraan yhteydessä tulkkiin tai palveluntuottajaan ja tilata tulkkauksen? Hätätilanteella tarkoitetaan äkillisesti syntynyttä tilannetta, jossa oma tai lähisukulaisesi henki, omaisuus tai turvallisuus on uhattuna. Palveluntuottajien yhteystiedot löydät osoitteesta www.kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelu

YK:n vammaisyleissopimuksen toteutumista Suomessa selvitetty

YK:n yleiskokouksen vuonna 2006 hyväksymä vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus ratifioitiin Suomessa 2016. Sopimuksen tarkoituksena on suojella ja taata kaikille vammaisille henkilöille ihmisoikeudet ja perusvapaudet yhdenvertaisesti.

Kuuloliiton uusi digitaidot asiantuntija **Vanessa Peitilä** on selvittänyt sopimuksen toteutumista Suomessa vuosien 2018–2022 aikana opinnäytetyössään Diakoniammattikorkeakoulussa. Selvitys tehtiin erityisesti viittomakielisten ja puhevammaisten näkökulmasta, ja se käsittelee ihmisarvon kunnioitusta ja ennakkoluuloja, esteettömyyttä ja saavutettavuutta sekä tulkkausta.

Selvityksen mukaan syrjintä on siirtynyt arkitilanteista yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja näkyy esimerkiksi vahvasti vammaisten henkilöiden työnhakutilanteissa. Suomessa tehdään sopimuksen velvoittamia toimia, mutta ne eivät kuitenkaan toteudu riittävän hyvin käytännön tasolla edistääkseen vammaisten ihmisten osallisuutta.

Esimerkiksi tulkkauspalveluiden tilanne Suomessa on sekava ja tulkkiin saatavuus heikentynyt.

Vanessa Peitilän ja **Jenni Loikkasen** opinnäytetyön voi lukea verkossa: www.theseus.fi

Hallituksen päätöksiä

Toukokuun kokouksessa hallitus päätti hakea STEA:lta 160 000 €:n kohdennettua avustusta Huonon kuulon, muistin ja mielenterveyden yhteyksien tunnistamiseen ja tukikeinojen luomiseen. Lisäksi päätettiin hakea 40 000 €:n avustusta vuodelle 2024 Paikka auki -avustusohjelmasta.

Hallitus päätti tukea pohjoismaisten kuuroutuneiden kesäpäivien järjestämistä 5000 eurolla, jos vapaaehtoisista koostuva työryhmä ottaa tapahtuman järjestelyvastuun.

Hallitus päätti julkistaa liiton verkkosivuilla otteen hallintosäännöstä, mikä käsittelee liittokousta, vaalivaliokuntaa, liittohallitusta ja sen jäsenille asetettuja vaatimuksia sekä kuulopiiriin ja valtakunnallisten toimikuntien toimintaa.

Oikaisu

Kuuloviestissä 2/23 Kentältä-palstalla (s. 20–21) kahden artikkelin kirjoittajatiedot olivat virheelliset. Artikkelin ”Uusi kuulolähipalvelun neuvontapiste avattu Petosella” kirjoittaja on **Riitta Kinnunen** ja kuvan ottaja **Titta Väisänen**. Jutun tekijäksi virheellisesti merkitty **Johanna Tapaninen** taas on sivulla 21 olevan jutun ”Kuulokoulu Suonenjoella” kirjoittaja ja kuvaaja.

Korvahuhteluun ajanvarauksella



Tule varaamaan
aika sairaanhoitajan
korvahuhteluun
apteekista tai soita p. 019-5363600.



**AURINKO
APTEEKKI**
RIIHIMÄKI

Palvelemme
ma–pe 8–21, la 8–19, su ja pyhäpäivät 10–18
Kauppakeskus Atomi,
Voimalankatu 2, Riihimäki
www.aurinkoapteekki.fi
www.aurinkonet.fi

Vastaanotto ja kotikäynti

- Terveydenhoitajan vastaanotto
- Korvahuhtelut
- Rokotukset
- Haavahoidot
- Kolesterolipaketti sekä tulehdusarvo ja sokerit

Vastaanotto:

Ulvilan Apteekki, Länsi-Porin Apteekki
sekä Kankaanpään Keskusapteekki

040 7531 695
elina.lund@kotiterkkari.fi



Suomen
Kotiterkkari

Kuntoutukseen pääsy vaatii aktiivisuutta

Vaimoni etsi netistä aforismeja neljäkymmentä vuotta naimisissa olleelle pariskunnalle, kun olivat tuota saavutusta juhlistamassa. Sieltä löytyi yksi varsin osuva sellainen, joka kuului seuraavasti: ”Pitkän avioliiton salaisuus on huono kuulo. ” Uskoo, ken tahtoo. Tämän pariskunnan osalta piti kyllä täysin paikkansa, koska molemmat ovat huonosti kuulevia ja avio-onni vaan jatkuu.

Kyllä siinä on puolensa, että ei ihan kaikkea kuule, tosin myös haittansa. Kun parisuhteessa tai vaikka perheessä jonkun kuulo on heikentynyt nopeasti, vaikuttaa se välittömästi todella moniin asioihin. Kuulonaleneman saaneelle henkilölle tulee uusia haasteita ihan tavallisesta arjesta selviämässä. Näitä ovat puhelimen käytön hankaloituminen, apuvälineiden hankkiminen ja niiden käytön opetteleminen. Omat haasteensa liittyvät erilaisen ihmissuhteiden hoitamiseen, kun kaikkea ei enää kuule niin helposti kuin ennen ja kommunikointi on vaikeampaa. Tämä asia saattaa painaa monenkin mieltä, kun ihan tavallinen keskusteleminen alkaa käymään työlääksi. Ilman riittävää kuulonkuntoutusta huonokuuloisen lähipiiri saattaa pienentyä ja tulee syrjäytymisen kokemuksia ja jopa masennusta.

Suomessa arvioidaan olevan noin 800 000 erilaisista kuulonalenemista kärsivää henkilöä. Määrä on moneen muuhun vammalajiin nähden hyvin suuri ja siksi onkin hieman outoa, että Kelaan tulevien kuntoutushakemusten määrä on pieni. Uskoisin, että tässä on jonkun verran epätietoisuutta siitä, miten kuntoutukseen voi hakeutua. Kuntoutuksessa saa paljon hyvää tietoa ja eväitä arjen tilanteisiin ja myös vertaistuen kokeminen on asia, joka auttaa jaksamaan arjessa paremmin.



Kuuloliitto tukee erilaisilla toimilla kuulovammaisen selviytymistä arjen haasteista. On Kuuloliiton järjestämiä omia kuulokursseja sekä Kuulo-Auris Oy:n järjestämiä erilaisia Kelan kuntoutuskursseja, joita toteutetaan eri ikäryhmille. Kannustan kaikkia vähänkin arjen neuvoja ja apuja kuuloasioissa tarvitsevia hakeutumaan kuntoutukseen ja kuulokursseille. Näille kursseille pääsemiseen tarvitaan omaa aktiivisuutta. Tässä lehdessä kerrotaan Kuulo Auriksen toiminnasta ja lisätietoja saa myös Kuulo-Auriksen verkkosivuilta www.kuuloauris.fi

Liittokokous lähestyy ja olemme kaikki valitsemassa Kuuloliitolle uutta hallitusta. Ehdokkaina hallitukseen on nykyisiä hallitusjäseniä sekä joukko uusia ehdokkaita. Tässä lehdessä kerrotaan ehdokkaista lyhyesti, joten kannattaa tutustua heihin etukäteen. Liittokokouksessa voi vielä tulla esille uusia nimiä ehdokkaiksi hallitukseen, joten kokousta kannattaa seurata tarkasti, jotta oma ehdokas saa äänen ja menestyy. Menestystä kaikille ehdokkaille täältä nuijanvarresta.

Hyvää syksyä!

Jouni Aalto, puheenjohtaja

● Vie vanhus ulos -kampanja

Yli viidesosa kotihoidon ja hoivakodin asukkaista kokee, ettei pääsee riittävästi ulkoilemaan. Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja 18.9.-1.10.2023 edistää niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat siihen apua ja seuraa. Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa tehdä hyvää. Voit esimerkiksi ulkoilla iäkkään läheisesi tai naapurin kanssa, ulkoilla palvelutalon tai hoivakodin asukkaan kanssa tai tarjota työntekijöillesi mahdollisuuden käyttää tunti työajasta ikäihmisen kanssa ulkoiluun.

Lisätietoa: www.vievanhusulos.fi



● Peliongelmiin apua hakevien keski-ikä odotettua korkeampi

Peliongelmiin apua hakeneista vain joka neljäs on 18–25-vuotias ja jopa 65 prosentin enemmistö 26–41-vuotiaita. Luvut selviävät tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamisen ongelmia selvittäneen Restart-hankkeen loppuraportista.

Itsenäistymisen elämänvaihe saattaa altistaa ongelmallisten pelitapojen kehittymiselle. Nuoruudessa opittu tapa paeta vaikeita tunteita ja tilanteita pelimaailmaan voi kehittyä peliongelmakeksi aikuisiällä, kun stressaavat elämäntilanteet ja heikot ongelmanratkaisutaidot yhdistyvät. Muodostuu noidankehä, josta on vaikea päästä ulos.



Oleellista on puuttua niihin asioihin, jotka saavat nuoren pakenemaan pelimaailmaan, kuten yksinäisyyteen, kiusaamiseen tai ongelmiin kotona. Moni epärooi hakea apua vielä aikuisenakin, koska videopelaaminen on tärkeä osa elämää, eikä siitä haluta luopua kokonaan.

– Kotiin pelaamaan eristäytyville nuorille tulisi tarjota enemmän mahdollisuuksia laajentaa peliharrastusta kodin ulkopuolelle ohjattuun pelitoimintaan tai e-urheiluun. Tavoitteellisessa harjoittelussa huomioidaan myös palautuminen, riittävä uni ja säännöllinen ruokailu, summaa projektipäällikkö **Sanni Behm**.

Lisätietoa: www.peluuri.fi

● Suuri suomalainen unikysely selvitti suomalaisten nukkumistottumuksia

Coronaria Uniklinikan toteuttama suuri suomalainen unikysely selvitti kevään aikana suomalaisten nukkumistottumuksia. Vastauksia kyselyyn tuli lähes 5000 kappaletta ympäri Suomea. Enemmistö vastaajista oli naisia ja työkäisiä, mutta myös muut ryhmät olivat hyvin edustettuina.

Väsyneimmäksi joukoksi kyselyyn vastanneista osoittautuivat 41–55-vuotiaat naiset. Heistä 11 prosenttia myönsi olevansa niin väsyneitä, että voisivat nukkua kaiket

päivät. Tämä vastaajajoukko nukkuu selkeästi huonommin ja vähemmän kuin muut. Hyvän yön suurimmiksi häiriötekijöiksi mainittiin pienet lapset, oma olotila sekä puolison levoton uni ja kuorsaus.

Ne vastaajat, jotka eivät liiku säännöllisesti tai ollenkaan, heräävät keskimäärin väsyneempinä, nukkuvat pidempiä päiväunia ja kokevat olonsa muita vastaajia väsyneemmäksi. Vain 1,5 prosenttia vastanneista myöntää ottavansa ennen nukkumaanmenoa yömyssyn. Kahvia kyselyyn vastanneet juovat keskimäärin 2,9 kuppia päivässä. Vastaajat suosittelivat nukahtamisen avuksi piikkimattoa, äänikirjoja, eduskunnan kyselytuntia ja ajoissa rauhoittumista.

Unilääkäri **Janne Kanerviston** mukaan hyvä uni lähtee unen arvostamisesta. Omasta palautumisesta ei kannata tinkiä. Säännöllinen unirytmä on hyvän nukkumisen A ja O.

– Kiireen hallinta on tärkeää. Arjen kiireessä on hyvä pitää pieniä taukoja keskellä päivää ja erityisesti illalla on tärkeä antaa itselleen aikaa rauhoittua ennen nukkumaanmenoa.



■ Internetin käyttö yhteydessä pienempään dementiariskiin keski-ikäisillä

Säännöllisesti internetiä käyttävät keski-ikäiset näyttivät säästyvän dementialta muita todennäköisemmin, tuore tutkimus osoittaa. Tutkimus julkaistiin *Journal of the American Geriatrics Society* -lehdessä.

Säännöllisesti internetiä käyttävät 50–65-vuotiaat sairastuivat dementiaan noin puolet epätodennäköisemmin kuin saman ikäiset, jotka käyttivät internetiä korkeintaan satunnaisesti. Tämä havaittiin seuraamalla 18 000 miestä ja naista pisimmillään 17 vuoden ajan.

Yhteys näkyi senkin jälkeen, kun analyysissa huomioitiin mahdollinen seurannan alussa todettu kognitiivisten mielen toimintojen heikentyminen, osallistujien koulutus-taso, sukupuoli, etninen tausta ja sukupolvi.

Lähde: *Uutispalvelu Duodecim*

Kuulo-Auriksesta tietoa, tukea ja henkistä kasvua

TEKSTI JA KUVA: ANNETTE FAGERSTRÖM

Kuulo-Auris tarjoaa kuulon kuntoutusta kaikenikäisille. Kuntoutuminen on kasvuprosessi, joka vaatii mukaan heittäytymistä. Usein lopputuloksena on voimaantuminen hyvään elämään kuulovammaisena.

Kuulo-Auriksen kuntoutusjohtaja **Anu Nyma-**
nin mukaan yhteiskunnassa on pinnalla ajatus, että asiat on hoidettu kuntoon, kun henkilö on saanut kuulokojeen.

– Tarvitaan kuitenkin monenlaista tukea kojeen käyttöön sekä ymmärrystä ja tietoa tilanteeseen. Täydennämme julkisen puolen palveluita.

Kuntoutuskokonaisuus kestää noin vuoden, ja siihen sisältyy kolme viiden vuorokauden lähijaksoa. Toiminta tapahtuu Helsingissä, Valkeassa Talossa, jossa on mahdollisuus myös yöpymiseen.

Kuntoutus räätälöidään kuntoutujan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Jaksoilla voidaan kertoa esimerkiksi erilaisista kuulon apuvälineistä, sosiaalietuuksista ja opinnoissa tai työelämässä pärjäämisestä.

– Paneudumme yksilöllisesti jokaiseen kuntoutujaan ja tarjoamme kuntoutusta kaiken ikäisille. Lapset ja lapsiperheet saavat erilaista tukea kuin ikäihmiset. Kuntoutukseen kannattaa hakea, jotta saa enemmän kuuloon ja hyvinvointiin liittyvää tietoa omaan arkeen.

Kuulo-Auriksessa sosionomina työskentelevä **Tuula Haarala-Räisänen** muistuttaa, että kuntoutukseen voi tulla matalalla kynnyksellä.

– Riittää, että on kuulovamma ja haluat lisää tietoa ja tukea arjessa selviämiseen.

Asiakkaat tulevat kuntoutukseen hyvin erilaisista elämäntilanteista.

– Myös se vaihtelee, kuinka pitkään henkilöllä

on ollut kuulovamma.

– On sellaisiakin työkäisiä, joiden kuulo on heikentynyt voimakkaasti yhdessä yössä. Tai kuntoutukseen voi tulla henkilö, jolla on jo lapsuudesta asti ollut haasteita kuulon kanssa, mutta joka on vasta vanhemmiten herännyt asian äärelle, Nyman kertoo

Kuulo-Auriksen sosionomi **Satu Johanssonin** mukaan ei ole harvinaista, että kuntoutujan kuulovammasta ei saanut lapsuudessa puhua lainkaan.

– Koskettaviakin asioita tulee esille. Koko kouluaika on saattanut olla haastava. Vielä 60-luvulla syntyneissä on sellaisia, joille opettaja on suoraan sanonut ”sinusta ei tule mitään”.

Kuulon kuntoutuksessa tukea saa kuntoutujan lisäksi myös lähiomaiset ja -ympäristö, esimerkiksi perhe, puoliso, työpaikka, koulu tai päiväkotiki.

– Käsittelemme myös identiteettiasioita ja sopeutumista muuttuvaan tilanteeseen. Sen asian ymmärtämistä, että minulla on kuulovamma. Mitä se käytännössä tarkoittaa, Nyman kertoo.

Kela asettaa kuntoutuksella perusraamit, joita täytyy toteuttaa.

– Se antaa tavallaan piirustukselle ääriiviivat, mutta me annamme siihen värit. Hakemuksissa ei saa painottaa ainoastaan vertaistuen merkitystä, koska se ei ole Kelan näkemyksen mukainen tavoite, Nyman pohtii.

Moni on saanut kuulla Kuulo-Auriksesta Kuuloliiton kuulokurssilla.

– He tulevat tänne, saavat vertaistukea ja voimaantuvat



Kuulo-Auriksen moniammatillinen työryhmä: toimintaterapeutti Veera Kiviluoma (vas. yläriivi.), sosionomi Tuula Haarala-Räisänen, psykologi Kati Pekkala, kuntoutusjohtaja Anu Nyman ja etummaisena sosionomi Satu Johansson.

vielä entistä enemmän. Jotkut ovat nähneet ilmoituksemme Kuuloviesti-lehdessä tai netissä ja päättäneet hakeutua mukaan. Joskus kuntoutusohjaaja on kertonut mahdollisuudesta kuntoutukseen, Haarala-Räisänen sanoo.

Kela käsittelee hakemukset yleensä kolmen kuukauden sisällä.

– Ihminen hakee kuntoutukseen usein silloin, kun tarve on suurin. Silloin kolmen kuukauden odotus voi tuntua pitkältä, Nyman toteaa.

Moni kuntoutuja kantaa mukanaan häpeää kuulovammasta ja surua ulkopuolelle jäämisestä. Tiedon ja neuvojen lisäksi keskitytään myös psyykkiseen puoleen.

– Olemme nähneet hienoita kasvutarinoita. Itsetunto ja uskallus kasvavat ajan kanssa. Samoin rohkeus kertoa omasta kuulovammasta. Toisella tai kolmannella jaksol-

la kuntoutuja saattaa sanoa, että ”nyt mä olen kertonut töissä”. Myös omaiset saavat valtavasti tärkeää tietoa, Johansson kertoo.

Hänen mielestään on luonnollista, että kuntoutukseen tulo aluksi jännittää.

– Kun ei tarkalleen tiedä, mihin on tulossa, eikä vielä tunne muita kuntoutujia. Usein kasvuprosessi tapahtuu hiljalleen, minkä takia kuntoutus on jaettu jaksoihin.

Haarala-Räisänen mukaan jotkut ovat jopa liikuttuneet saamastaan yksilöllisestä tuesta.

– Täältä saa lisää energiaa arjessa selviytymiseen. Aha-elämyksiä tulee usein vasta sitten, kun palaa kuntoutuksesta takaisin arkeen. Me annamme tiedon, mutta kuntoutuja tekee itse päätyön.

– Se on hyvä muistaa, ettei kuntoutus vastaa lomaa. Päivän ohjelmat ovat tiiviitä ja työstettävää on paljon. Kuntoutuja voi kokea olevansa väsynyt, Nyman lisää.

Asiakkaat kokevat vertaistuen tärkeänä. Yhteistietoja on vaihdettu ja ystävyyksiä solmittu.
– Eräs porukka ystäväystyi niin hyvin, että he tekivät ulkomaanmatkojakin yhdessä, Haarala-Räisänen muistelee.

Nymanin mukaan lapsiperheissä on paljon sellaisia, jotka kohtaavat samassa tilanteessa olevan perheen ensimmäistä kertaa.

– Lasten kuntoutuksessa käydään läpi perheen perusasioita ja vahvistetaan lapsen itsetuntoa. **Kuuloliiton** lasten ja nuorten toiminnan asiantuntijat esittelevät heidän tapahtumiaan ja leiritoimintaa. Yhteistyötä on myös muiden kuulovammaisalan järjestöjen kanssa.

Moniammatillinen työryhmä takaa kuntoutuksen laadun ja yksilöllisyyden. Jokaisella työryhmän jäsenellä on oma osa-alueensa, josta he vastaavat.

– Samaa asiaa puntaroidaan eri näkökulmista. Kaikki käsiteltävät asiat eivät liity kuuloon, vaan yleiseen hyvinvointiin. Minä esimerkiksi kerron terveyteen liittyvistä asioista: jaksamisesta, hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta, Nyman lisää.

Lääkäri kertoo lääketieteellisestä tiedosta kuuloon liittyen.

– Auriksessa käy säännöllisesti myös fysioterapeutti. Tavoitteensa on ylläpitää fyysistä aktiivisuutta tai herätellä siihen.

Työryhmässä on myös psykologi **Kati Pekkala**, joka tukee kuntoutujia yksilötasolla ja vertaistukiryhmissä.

– Psykologin kanssa pääsee pohtimaan omaa tilannettaan halutessaan syvälliselläkin tasolla, löytämään keinoja oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseksi ja käymään läpi esimerkiksi kuulovamman vaikutusta omaan elämänhistoriaan.

Toimintaterapeutti **Veera Kiviluoma** vahvistaa puolestaan toiminnallista pärjäämistä ja aktiivisuutta.

– Pohdimme sitä, miten kuulovamma vaikuttaa omaan jaksamiseen. Yritän aktivoida ihmisiä pois passiivisesta roolista.

Tuula Haarala-Räisänen on työskennellyt kuulon kuntoutuksen parissa jo 34 vuotta.

– Kerron muun muassa sosiaaliturvaan ja -etuuksiin liittyvistä asioista, kuulon apuvälineistä ja tulkkauspalveluista. Työssä hedelmällisintä on positiivinen asiakas-

Kuulo-Auris pähkinänkuoressa

Kuuloliiton tytäryhtiö Kuulo-Auris Oy toteuttaa ainoana Suomessa Kelan rahoittamaa kuulon kuntoutusta kaikenikäisille kuulovammaisille. Tarjolla on Kelan kuulovammaisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden vaativaa sekä harkinnanvaraista yksilökuntoutusta.

Palveluvalikoimaan kuuluvat myös Kelan kuulovammaisten aikuisten harkinnanvarainen yksilökuntoutus, kuulonäkövammaisten aikuisten vaativa lääkinällinen kuntoutus sekä kuulovammaisen ammatillinen kuntoutuspalvelu. Lisäksi Kuulo-Auris toteuttaa sopeutumisvalmennuksia sekä kuulovammaisille aikuisille että lapsille ja lapsiperheille.

Kuntoutukseen voi hakeutua Kelan kautta. Hakemukseen tarvitaan lääkärin B-lausunto. Hakemuksen voi tehdä itse tai kuntoutuohjaajan / omaisen avustuksella. Kuntoutus tapahtuu Valkeassa talossa Helsingissä. Kela tarjoaa majoituksen täysihoidolla. Matkakustannuksissa on omavastuuosuus.

Kuulo-Auris tarjoaa myös koulutus- ja asiantuntijapalveluita esimerkiksi varhaiskasvatukseen, opetuksen, neuvolan ja terveydenhuollon henkilöstölle sekä kuntoutusohjaajille.

Lisätietoja: www.kuuloauris.fi

palaute. Eräs kuntoutuja totesi tullessaan kolmannelle jaksolle ”ihan kuin kotiin tulisi”. Se lämmitti mieltä.

Satu Johansson on toinen pitkään talossa viihtynyt. Vuosia on kohta kasassa 18.

– Vastuullani on ohjata erilaisia keskusteluryhmiä. Joskus pidämme ne kävellen. Silloin asiat lähtevät etenevästi. Keskusteluissa haastetaan kuntoutujia miettimään omia tavoitteita. Lapsiperheiden kohdalla pohditaan keinoja toimivaan arkeen.

Työryhmän jäsenistä huokuu vahva tyytyväisyys ja tiimihenki. Johanssonin mukaan asiakkaat aistivat sen.

– Paljon on vuosien aikana tapahtunut muutoksia, mutta se mikä pysyy, on meidän työryhmän ilmapiiri. Jos tämä on kuntoutujalle ainutlaatuinen paikka, niin on se sitä myös työntekijälle.

Kuntous-Auriksen asiakas Marko Ivanoff:

”Tämä on ollut todella avartava kokemus”

TEKSTI JA KUVAT: ANNETTE FAGERSTRÖM

Marko osallistui Kuulo-Auriksessa kesäkuussa 2023 järjestettyyn Aikuisten kuulokojeen käyttäjien kuntoutukseen. Mukaan lähteminen on antanut enemmän kuin alkuun uskalsi odottaa.

Kuntoutusta suositeltiin Markolle (52) ensimmäisen kerran jo 15 vuotta sitten. Myös työnantaja kannusti osallistumaan.

– Aikailin päätöksenteon kanssa, koska en ole koskaan kokenut itseäni kuulovammaiseksi. Minulla on synnynäinen mikrotia eli pienikorvaisuus oikeassa korvassa, jolla en kuule lainkaan. Vasemmalla korvalla kuulin aiemmin ihan hyvin, mutta noin 15 vuotta sitten kuuloni heikkeni ja minulla todettiin keskivaikea kuulonalenema. Olen omat kipuiluni asian kanssa tehnyt, ja oppinut elämään tilanteen kanssa.

Marko päätti lähteä kuntoutukseen avoimin mielin.

– Mutta pikkasen ajatuksella, onkohan tämä nyt minua varten. Olen nyt kuntoutuksen toisella jaksolla, mutta jo ensimmäinen jakso oli todella avartava.

Ammattitaitoinen henkilökunta saa erityisesti kiitosta. Asioita käydään läpi yksilöllisesti ja jokaisen tarpeet huomioidaan.

– On tärkeää, että saa sanoittaa omaa tilannettaan ääneen. Tämä on saanut ajattelemaan ja pohtimaan asioita aivan uudesta näkökulmasta. Havainnointi ja asioista puhuminen jatkuvat myös kotona.

Tällä kertaa myös puoliso **Terhi** lähti mukaan.

– Asumme lähellä Espoossa, mutta päätimme majoittua Valkeassa talossa. Tytärempmekin on jo täysi-ikäinen ja pärjää itseksensä kotona.

Myös parisuhteen näkökulmasta kuntoutus on antanut paljon.

– Keskustelut ovat lähteneet meidän tarpeista. Vaikeistakin tilanteista on puhuttu ääneen, mikä on myös ollut avartava kokemus.

Moni käytännön tilanne on selkiytynyt.

– Vaimo esimerkiksi ihmetteli aiemmin, miksi kuulen jääkaapin varoituspiippauksen, mutta en aina hänen puhettaan. Kyse ei olekaan valikoivasta kuulosta, vaan kuuloalueeni on sellainen, että kuulen herkemmin korkeat äänet.

Marko työskentelee Espoon Lähimmäispalveluyhdistyksessä (Elpy) sairaanhoitajana. Elpy tarjoaa vuokra-asumista ikäihmisille Espoossa.

– Teen tällä hetkellä yötyötä. Minulla on tinnitus, ja öisin on mukavan hiljaista ja rauhallista. Puhelimessa olen toisinaan kokenut haasteita, mutta uskon tilanteen kohentuvan uuden kuulokojeen myötä. Kasvokkaisissa

Marko lähti kuntoutukseen avoimin mielin.



keskustelutilanteissa pärjään, koska luen täydellisesti huuilta.

Kuulo-Auriksen kuntoutuksessa haasteista on voinut keskustella muiden samaa kokeneiden kanssa.

– Se voi olla sitä, että mennään yhdessä tupakkapaikalle. Jaetaan kokemuksia jaksamisesta ja annetaan vinkkejä esimerkiksi tinnitukseen. Miesten kesken uskalletaan olla myös hiljaa. Sitäkin osaan arvostaa.

Toisinaan asioiden läpikäynti ja työstäminen voi olla raskastakin.

– On tämä raskaampaa kuin työviikko. Vastapainoksi voi tehdä kävelylenkkejä lähimaastossa.

Entä suosittelisitko kuntoutusta muille vastaavassa tilanteessa oleville?

– Ihan ehdottomasti. Kuntoutus antaa paljon, kun lähtee avoimella asenteella. Rohkeasti mukaan, ennakkoluuloista huolimatta.

Markon mukaan liiallista esilläoloa ei tarvitse pelätä.

– Olen itse ulospäinsuuntautunut ja puhelias, mutta täällä huomioidaan hyvin erilaiset persoonat.

Voi olla oma itsensä vähän ujompanakin. Omia asioita ei tarvitse pakolla jakaa kaikkien kuullen. Omalta kohdaltani voin sanoa, että olisi ollut hullua olla käyttämättä tämä mahdollisuus.



Kuntoutustiloista löytyvät muun muassa yhteiskeittiö, ruokailutila sekä olohuonesali, jossa kuntoutujilla on mahdollisuus yhteiseen ajanviettoon ja TV:n katseluun.

Kuntoutujien käytössä on kuntosali sekä tiettyinä aikoina Valkean talon allas- ja saunaosasto.



Kodig-hankkeella lisää digitaitoja kokemuskouluttajille

TEKSTI: JUHA HIETALA

Kuuloliiton kokemustoimijat Meria Mäkinen ja Riitta Suominen osallistuivat syksyllä 2022 Pirkanmaan alueen toimijoille suunnattuun Kodig-hankkeeseen, jonka tavoitteena oli edistää kokemusasiantuntijoiden työn näkyvyyttä ja helppoa saatavuutta. Hankkeen koulutuksen tuloksena Mäkinen ja Suominen oppivat laatimaan markkinointimateriaalia.

–Osallistuimme kurssille Riitan kanssa aika lailla sokkoina, kertoo **Meria Mäkinen**.

Elokuussa molempien kokemustoimijoiden esittelyvideot julkaistiin Kuuloliiton some-kanavilla. Suomisen mukaan yhteydenottoja ei ainakaan vielä ole videon perusteella tullut.

–Peruin aluksi osallistumiseni, koska halusin osallistua liittokokoukseen. Projektivastaava **Iina Nieminen** liitti minut kuitenkin viime hetkellä porukkaan, sanoo Riitta Suominen.



Vuoden 2022 syksyllä alkanut hanke sisälsi viisi kokousta syksyllä ja viisi keväällä. Hanke päättyi kesällä 2023, mutta digikampus eli verkko-oppimisympäristö on edelleen käytössä. Mäkinen ja Suominen opettelivat hankkeen koulutuksissa käytännössä erilaisten tietokoneohjelmien käyttöä.

–Kurssilla piti tehdä itsestä mainosteksti ja kuva. Oma tarinaa työstettiin eteenpäin jokaisessa tapaamisessa.

–Kutsuja puhumaan on tullut harvakseltaan lähinnä erilaisiin eläkeläisten ryhmiin. Kerran pääsin puhumaan Valkeakosken Tredun lähihoitajaopiskelijoille Menieren taudin aiheuttamasta kuulovammasta. Kokemustoimintaverkoston kautta ei kutsuja ole tullut.

Kokemustoimijoiden puheenvuoroista tulee Mäkisen mukaan hyvää palautetta.

–On aivan toisenlaista, kun joku puhuu omakohtaisista kokemuksista. Asiat konkretisoituvat. Kokemustoiminnan tarkoituksena on lisätä empatiaa esiteltävää ryhmää kohtaan.

Suominen arvioi, että hankkeessa tehtyjen esittelyvideoiden avulla kokemustoimijoita on helpompi lähestyä.

– Olen oppinut, miten voin suunnitella eri kohderyhmien tarpeisiin videoesityksen. Olen myös oppinut käyttämään esimerkiksi PowerPointia.

Molemmille tuli hankkeen aikana yllätyksenä, miten haasteellista videoiden tekstitys todellisuudessa on.

Digitointia pyritään Mäkisen mukaan yhä enemmän hyödyntämään kokemustoiminnassa.

– Kuuloliitossa uudet säännöt mahdollistavat hybridikokoukset, mikä on selvää kehitystä. Etäluennot mahdollistavat osallistumisen niillekin, jotka muuten eivät olisi yhdistystoiminnassa mukana.

Mäkisen mukaan digikanavien hyödyntäminen on nuorille helpompaa.

– Kuuloliiton jäsenistö on sen verran iäkstä, etteivät kaikki osaa vielä käyttää digiä tai edes halua olla tekemisissä tietokoneiden kanssa, vaikka korona-aika muutikin kehitystä, Suominen arvioi.

Kodig-hankkeen koulutus antoi Mäkiselle ja Suomiselle uutta intoa kokemustoimintaan.

– Kunhan vaan saataisiin kutsuja puhumaan. Ikää on jo, mutta pääsin eroon yhdistyksen puheenjohtajuudesta, joten ehkä aikaa olisi, Suominen miettii.

Mäkinen osallistuu syksyllä lääkäriopiskelijoiden vuorovaikutuskoulutukseen.

– Toimin kuulovammaisena potilaana ja lääkärit harjoittelevat asiakkaiden huomioimista erilaisissa tilanteissa.

Mäkinen uskoo, että kokemusasiantuntijoille ja kolmannelle sektorille riittää tehtävää tulevaisuudessa.

– Sote- ja hyvinvointialueilla tullaan hyödyntämään kokemustoimintaa esimerkiksi OLKA-toiminnassa.

Kuulokojeisiin liittyvät ongelmat ovat Mäkisen ja Suomisen mukaan hyvin yleisiä. Usein kyse on pienistä ja helposti korjattavista vioista.

– Monilla paikkakunnilla ei ole sote-uudistuksen seurauksena henkilökuntaa, joka voisi alle 50 kilometrin päässä tarkistaa kuulokojeiden toimivuuden. Perusasiat olisi tärkeää saada kuntoon.

HLD4

UUSI TUOTE

KUULOSILMUKKA KOTIKÄYTTÖÖN

Kytke mikrofonin, televisioon tai hifi-laitteeseen ja kuuntele parhaalla äänenlaadulla kuuntelulaitteellasi.



Pakkauksessa mukana:

- HLD4 silmukkavahvistin
- Tyynysilmukka
- Mikrofoni 1.2m johdolla
- 1m TOSlink optinen johto
- 3.5mm stereo jakki - 2 x RCA adapteri
- 2 x RCA 2 x RCA johto
- Virtalähde

Tarjoushinta:
499,00

(Normaalihinta: 675,00
Tarjous voimassa lokakuun 2023 loppuun saakka sis. alv24%)



0400 580141

/ tuomo.aaltonen@avalarm.fi

contacta

KUULOJÄRJESTELMÄT
www.avalarm.fi

Vapaaehtoistoiminnan mittaamaton arvo

Kouvolan torilla on aurinkoisena kesäkuun maanantaina kuhinaa heti aamulla. Torimyyjät asettelevat tuotteitaan esille ja ohikulkijat nappaavat aamukahvin mukaansa. Kuuloliiton Kuuloauto on jo hyvissä ajoin ennen kello kymmentä valmiina paikalla. Kouvolan Kuulon vapaaehtoisilla on selkeät sävelet toiminnassaan.

Kuuloauto on kiertänyt Suomea jo seitsemän vuoden ajan. Jokavuotisen Kuuloauto -kierroksen tarkoituksena on tuoda kuulontestaus kaikkien ulottuville ja tarvittaessa ohjata tarkempaan kuulontutkimukseen. Tänä keväänä auto on jo ehtinyt huristaa Lounais- ja Keski-Suomen piirin alueella ennen Kaakkois-Suomen piiriin ja Kouvolaan saapumista.

Kuuloyhdistysten tekemä vapaaehtoistoiminta on mitaamattoman arvokasta Kuuloliiton toiminnalle. Touko-

kuussa julkaistiin Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan dosentti Jukka Hoffrénin Vapaaehtoistyön arvo –selvitys, jonka pohjana toimi suomalaisten vapaaehtoistyöhön vuosittain käyttämä aika. Raportin mukaan rahallinen arvo suomalaisten päivittäin vapaaehtoistyöhön käyttämälle noin kuudelle minuutille on 3,2 miljardia euroa vuodessa. Selvityksessä huomioidaan myös vapaaehtoisten työn tuottama henkisen hyvinvoinnin mittaamaton arvo. Suomen hyvinvointi nousikin vapaaehtoistyön vaikutuksesta lähes 7 prosenttia vuosien 2020–2021 aikana. Suomalaisista jopa 47 % kertoo tekevänsä vapaaehtoistyötä, josta suurin osa tapahtuu vapaaehtoissektorin järjestöjen kuten Kuuloliiton kautta.

”Suomalaisista jopa 47 % kertoo tekevänsä vapaaehtoistyötä.”

Kuuloauton ovensuussa Kouvolan Kuulon vapaaehtoiset Airi Pystynen ja Pirjo Nyssönen sekä testintekijä Hannele Löytty.





VARTA LOVES GROOVERS




MADE IN GERMANY

**LUOTETTAVAT JA
PITKÄKESTOISET*
KUULOKOJEPARISTOT
NYT KAUPPOISSA KAUTTA
MAAN!**

*Esim. paristotyyppi 312 jopa 40 tuntia enemmän käyttöaika vs. IEC 60086-2 Ed. 14.0 standardin mukainen keskimääräinen vähimmäiskesto aika. Suorituskyky voi vaihdella käytön mukaan. Lue lisää www.varta-ag.com/fin

Empowering Independence



Kuuloautokiertue tarjoaa vuosittain paikkakuntalaisille mahdollisuuden matalan kynnyksen kuulontestaukseen. Testi on tarkoitettu henkilöille, jotka epäilevät kuulonsa heikenneen, mutta jotka eivät vielä käytä kuulokojetta. Testi on suuntaa antava ja kertoo, onko henkilön kuuloa syytä tutkia tarkemmin. Kuuloautotapahtumiin on lisäksi mahdollista saada neuvontaa kuulosioissa paikallisten kuuloyhdistysten vapaaehtoisilta.

Kouvolaassa Kuuloauto -tapahtumaa järjestää Kouvolan Kuulon vapaaehtoiset Kuuloliiton asiantuntija Johanna Karisen tuella. Kouvolan kuulossa on reilut 400 jäsentä, ja tänään heitä on useampia aktiivinen osallistujia torilla toiminnassa mukana.

Airi Pystynen kertoo olleensa yhdistyksen toiminnassa mukana lähes kuuden vuoden ajan ja ehtineensä tehdä jo montaa erilaista vapaaehtoistyötä. - Uteliaisuuttani lähdin mukaan, kun pyydettiin. Halusin itse tietää lisää kuulosta ja huonokuuloisuudesta ja olen todellakin oppinut tästä aiheesta erittäin paljon.

- Aktiivijäseniä tarvitaan aina lisää mukaan yhdistystoiminnassa eikä Kuuloliitto ole tästä poikkeus, Airi kertoo ja jatkaa: Tässä vapaaehtoistyössä on hienoa se vapaus. Voi osallistua juuri omien mahdollisuuksien mukaan ihan vaikka satunnaisesti kahvinkeitosta pitkäjänteisempään hallitustyöskentelyyn. Ja tietysti näihin Kuuloautotapahtumiin kannattaa aina tulla mukaan niin näkee miten tärkeää työtä tämä on!

Pirjo Nyssönen on samaa mieltä. - Ja kyllähän yhdistystekemisessä on paljon valinnan varaa, että jokainen voi löytää itseään kiinnostavaa puuhaa. -Tästä saa niin paljon sisältöä elämään, hän jatkaa.

- Meillä on piiri- ja paikallistason tapahtumia, kokouksia, retkiä ja tietysti pikkujoulu! Toiminnan kautta aktivoituu itselleen sopivalla tahdilla ja ystäväpiiri laajenee samalla ihan huomaamatta.

Testintekijä ja Kuuloliiton liittohallituksen jäsen Hannele Löytty kertoo puolestaan lähteneensä toimintaan mukaan noin viisitoista vuotta sitten perhe-taustansa vuoksi.

- Äitini oli huonokuuloinen eikä osannut hakea ajoissa apua. Näin siis läheltä miten merkityksellinen kuulon ja muistin yhteys on ja miten oikea-aikaisen avun saanti on tärkeää. Äitini kanssa samassa tilanteessa on paljon muitakin ihmisiä, yksinäisiä leski-ihmisiä

ilman tukiverkostoa, ja uskon vapaaehtoisena pystyväni vaikuttamaan ihmisen koko elämään. Saan omalla pienellä panoksellani nostettua ihmisen koko mielialaa.

- Aikaahan jokainen voi laittaa vapaaehtoistyöhön tosiaan omien mahdollisuuksien mukaan. Terveystieteiden ammattitaitoni vuoksi minut tunnetaan alueella ja tiedetään, että pystyn antamaan pätevää ja ajantasaista neuvoa. Kannustan ihmisiä viemään asiaa eteenpäin, koska tiedän millainen vaikutus tällä on heidän elämänsä laatuunsa.

- Terveystilaan liittyvät prosessit voivat olla erittäin raskaita! Ensinnäkin se, että tunnistaa ja tunnustaa kuulonsa heikentyneen, hakeutuu testeihin ja on aktiivinen avun hakemisessa, vie kyllä energiaa. Uudelleen prosessi kestää aikaa ja koen, että on erityisen tärkeää kertoa miten ja mistä sitä apua saa. Asiakkaan pitää olla valmistautunut, joten on hyvä, että pystyn etukäteen avaamaan prosessia ja sen yksityiskohtia tarkemmin. Näin jokaiselle jää aikaa pohtia miten vastata eri kysymyksiin ja myös kartoittaa omia tarpeitaan esimerkiksi induktiosilmukan suhteen.

Miten toimintaan voi tulla mukaan?

- Olen usein sanonut, ettei tämä vaadi jatkuvaa sitoutumista. Tulee katsomaan ja kokeilemaan, osallistuu tapahtumiin, kerhoiltoihin tai retkiin. Varmasti oman alueen paikallislehden järjestöpalstalta löytyy helposti tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Mitä olet kokenut saavasi vapaaehtoistyöstä?

- Kyllähän vapaaehtoistyö Kuuloliitossa on antanut paljon! Ensinnäkin olen saanut koulutuksen kuulotes-tin tekemiseen, ja näitä tietoja ja taitoja päivitetään aina joka vuosi keväisin Kuuloliiton järjestämässä koulutuksessa. Lisäksi olen oppinut todella paljon kunnan ja terveydenhuoltojärjestelmän nykytilasta ja tiedän keneen olla yhteydessä selvittääkseni hyvinvointialueen asioita.

- Mutta onhan se suurin 'hyöty' tässä se ihmisten kohtaaminen ja auttaminen. Voimme matalalla kynnyksellä ja pienillä teoilla auttaa avun tarpeessa olevia ihmisiä. Toimimme henkisenä tukena, koska testitilanne usein laukaisee muitakin tunteita. Meidän tehtävämme on rohkaista Kuuloauton asiakkaita viemään asiaa tarvittaessa eteenpäin ja hakemaan tarvitsemansa avun, Hannele Löytty tarkentaa.



Kuuloliiton asiantuntija Johanna Karinen – Ilman sitoutuneita vapaaehtoisiamme valtakunnallinen Kuuloautokierros ei olisi mahdollinen!

Kuuloliiton asiantuntija Johanna Karinen kertoo Kuuloauton olevan liiton toiminnan lippulaiva. - Kuuloautotoiminnan myötä tuhannet ihmiset ympäri Suomea voivat vuosittain testauttaa kuulonsa vaivattomasti omassa lähiympäristössään. Oikea-aikainen kuulonaleneman tunnistaminen ja kuulonkuntoutuksen aloittaminen tukevat toimintakyvyn ylläpitoa, Johanna sanoo ja jatkaa: Onkin ensiarvoisen tärkeää, että Kuuloliiton upeat vapaaehtoiset yhdistysten kanssa tarjoavat tätä matalan kynnyksen palvelua mahdollisimman laajasti.

Kuuloauton vapaaehtoiset käyvät vuosittain Kuuloliiton järjestämän koulutuksen, jossa käydään läpi kuulotestin tekemistä, testituloksen tulkintaa sekä asiakkaiden kohtaamista. Koulutuksen yhteydessä vapaaehtoiset tapaavat toisiaan ja myös saavat tärkeää vertaistukea.

Kuulo kannattaa tutkituttaa, kun

- ✓ Keskustelukumppanin sanoista on vaikea saada selvää
- ✓ On vaikeuksia seurata useiden henkilöiden keskustelua
- ✓ Asiointitilanteet tuntuvat hankalilta
- ✓ Television tai radion äänenvoimakkuutta on lisättävä
- ✓ Ovikellon tai puhelimen hälytysäänen kuuleminen vaikeutuu
- ✓ Tilaisuudet, joissa on paljon ihmisiä ja hälyä, tuntuvat hankalilta
- ✓ Korva soi tai on muuten tukkoisen tuntainen
- ✓ Perhehistoriassa on mahdollisia perinnöllisiä kuulo-ongelmia
- ✓ Koulutus- tai ammattisuunnitelmiin liittyy kuulovaatimuksia

Kuulotesti eli kuulon tarkastus on yksinkertainen ja lyhyt noin 10-15 minuuttia kestävä audiometrin avulla tehtävä testi. Kuulotestissä piirretään kuva kuulokäyrästä. Käyrä piirtyy hiljaisimman äänen mukaan, minkä eri äänen korkeuksilla kuulee. Kuulotesti antaa vastauksen siihen, onko kuulo heikentynyt ja suuntaa siitä, kuinka paljon se on heikentynyt. Tarkempaa diagnostiikkaa ja esimerkiksi kuulokojesovitusta varten tarvitaan perusteellinen kuulontutkimus.

Kuulo kannattaa tarkistaa ajoissa – kuulon heikentyminen voi vaikuttaa esimerkiksi muistihäiriön kehittymiseen. Huonokuuloisten määrä kasvaa väestön ikääntymisessä, ja myös nuorten vapaa-aikanaan saamat meluanokset ovat kasvaneet.

SUOMEN
tulkit
PUHEVAMMAISTEN

Suomen Puhevammaisten Tulkit ry
on v. 2006 perustettu ammattiyhdistys.

Tulkkien, saavutettavuuden ja moniammatillisen yhteistyön tueksi.

www.puhevammaistentulkit.fi [@puhevammaistentulkit](https://www.instagram.com/puhevammaistentulkit) Suomen Puhevammaisten Tulkit ry

Bovallius-säätiöltä tukea ja mahdollisuuksia kuulovammaisille ja kommunikaatioesteisille

BOVALLIUS

bovallius.fi

Teksti: SINIKKA PIHLAMAA

Presidentin rinnalla

Jenni Haukion muistelmateos ilmestyi keväällä. Sen ensimmäinen painos myytiin loppuun jo tuoreeltaan. Haukio kertoo yhdestätoista vuodesta presidentti-instituution ja isänmaan palveluksessa, sekä näkyvästä että näkymättömästä työstä.

Tekijä korostaa isänmaanrakkautta ja sukupolvien perinnön vaalimista. Hänen kirjansa jatkaa edellisten presidenttien puolisoitten ketjua: Ester Ståhlberg on julkaissut päiväkirjojaan, Sylvi Kekkoselta on ilmestynyt romaaneja ja Tellervo Koivistolta tilityksiä kokemuksista. Jenni Haukion julkisuuskuva on ollut pidättyvä. Hän kertoo, ettei muutto yksityiskodista Mäntyniemeen ei ollut hänelle helppo. Turvahenkilöstön jatkuva läsnäolo tuntui kiusalliselta. Ehkä vielä erikoisempaa on ollut suuren yleisön kiinnostus: lippalakki, pipo ja aurinkolasit ovat toimineet suojana. Eniten yksityisyyttä presidenttipari on saanut kokea Haukion vanhempien kesämökillä saaristossa. Media ei ole käyttäytynyt hienovaraisesti: perheen piti poistua Naistenklinikalta harkittua reittiä vastasyntyneen kanssa.

Jenni Haukio on kerännyt merkittäviä työkokemuksia ennen nykyistä tehtäväänsä: hän on toiminut kokouksen viestintäpäällikkönä ja Turun kirjamesujen ohjelmajohtajana. Joulukuussa 2022 valmistui Helsingin yliopiston valtiotieteellisessä tiedekunnassa hänen väitöskirjansa *Avoimen vuorovaikutteisuuden ideaalista sisäisen mobilisaation realiteettiin? Puolueiden digitaalisen vaalikampanjoinnin strategiset ulottuvuudet ja dilemmat*.

Haukiolta on ilmestynyt kaksi runokokoelmaa, viimeisin 2009. Hän on myös toimittanut antologian *Katso pohjoista taivasta. Runoja Suomesta* (Otava 2017). Muistelmateoksen otsikko on poimittu Mirkka Rekolan runosta.

Teoksen ensimmäinen osa raportoi valtiavierailuista, kansainvälisistä tapaamisista ja edustustehtävistä. Niiden sarja muistuttaa päiväkirjamerkintöjä. Valokuvista koostuva kuvitus elävöittää tekstiä. Muistojen lomassa ilmenee, että presidentin puolison tehtävä on vapaaehtoistyötä: siitä ei makseta palkkioita eikä kulukorvauksia eikä siitä kerry työeläkettä. Presidenttipari kustantaa itse myös puolison edustuspuvuston. Etiketti ja pukukoodi säätelevät valintoja. Haukion valitsemat vaate- ja korusuunnittelijat ovat tehneet viehättäviä töitä.

Jenni Haukio: *Sinun tähtesi täällä. Vuodet presidentin puolisona.* WSOY 2023

Kuva: WSOY/ Laura Malmivaara



Sauli Niinistön tähänastiseen presidenttikauteen kuuluu merkittäviä tapahtumia: koronapandemia, Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa, Suomen liittyminen Natoon ja Suomi 100- juhlavuosi.

Jenni Haukio on kirjoittanut ja pitänyt lukemattomia puheita sekä toiminut emäntänä kansainvälisille vierailijoille. Toistuvasti hän on korostanut kunnioitustaan veteraaneja ja lottia kohtaan. He eivät kylmän sodan aikana juuri saaneet kiitosta uhrauksistaan.

Haukio on jättänyt jälkensä presidentin edustustiloihin: Mäntyniemessä on entistä enemmän esillä suomalaisen taiteen ja muotoilun teoksia, Kultarannan puutarhassa voi pysyvästi ihailla aiemmin piilossa olleita patsaita.

Teoksen toinen osa on henkilökohtaisempaa kerrontaa. Tärkeintä on nyt 5-vuotiaan Aaro-pojan syntymä; se kohdatti koko kansakuntaa. Vanhemmat ovat varjelleet Aaron yksityisyyttä; esimerkiksi hänen kasvokuviaan ei ole jaettu medialle.

Haukio vaikenee poliittisista näkemyksistään. Kirjan loppuosassa hän kertoo henkilökohtaisista teemoistaan, luonnon ja eläinten suojelusta, lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Presidenttiparin Lennu-koira huomioitiin myös kansainvälisessä lehdistössä. Sen menehtymisen jälkeen on perheeseen hankittu tenterfieldintertieri Osku. Haukio on puolustanut eläinten oikeuksia etenkin runoissaan. Tutkijoiden ja taiteilijoiden antologiassa julkaistu runo *Suojele, älä tuhoa* herätti samanhenkisten piirissä ihastusta, mutta turkistarhaajat ärsyntyivät.

Teoksen loppuosa herättää kiinnostuksen Jenni Haukion teemoja kotoaan. Niiden kirjallista ilmaisua löytyy etenkin hänen runokokoelmistaan ja myös *Katso pohjoista taivasta* -antologiasta.

Esittelyssä ehdokkaat Kuuloliiton johtoon

Liittokokous valitsee 27.–28.10. pidettävässä kokouksessa liittohallituksen puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja jäsenet vuosille 2024–2026. Kuuloviesti esittelee ehdokkaat lyhyesti.

Ehdokkaat puheenjohtajaksi

MYLLYMÄKI VILLE

(43) Vantaa

Esittäjä: Turun Kuuloyhdistys, Helsingin Kuuloyhdistys Liittohallituksen jäsen Lähihoitaja, töissä vanhainkodissa, pääluottamusmies



REINIKAINEN TARU

(46) Helsinki

Esittäjä: Helsingin Kuuloyhdistys ry Helsingin Kuuloyhdistyksen sihteeri ja toimitusneuvoston jäsen Sopimusalavastaava, yhteisöpedagogi (YAMK), JET



Ehdokkaat varapuheenjohtajaksi

ALKKI JANNE

(45), Rovaniemi

Esittäjä: Joensuun Seudun Kuulo ry Rovaniemen Kuulo ry:n puheenjohtaja, liittohallituksen varapuheenjohtaja Kaupungininsinööri, insinööri (Ylempi AMK)



MÄNTYMÄKI EIJA

(70), Jalasjärvi

Esittäjä: Virtain Kuulo ry, Länsi-Uudenmaan Kuulo ry Liittohallituksen jäsen, Länsi-Suomen piirin puheenjohtaja Eläkeläinen, YAMK-insinööri, Kauppakamarin HHJ ja HHJ-pj



REINIKAINEN TARU

(mikäli ei tule valituksi liiton puheenjohtajaksi)

Ehdokkaat hallituksen jäseniksi

HAKALA-RAHKO

SIRKKA-LIISA

(69), Ilmajoki

Esittäjä: Etelä-Pohjanmaan Kuulo ry, Vaasan Seudun Kuulo ry Etelä-Pohjanmaan kuulo ry:n sihteeri, Länsi-Suomen piirin varapuheenjohtaja Lastenohjaaja, lypsykarjatilan emäntä



KANANEN MARIA, Kuopio

Esittäjä: Helsingin Kuuloyhdistys ry Citon puheenjohtaja, kokemustoimija / CI-tukihenkilö Eläkeläinen, filosofian maisteri



**KARVANEN RITVA
(78), Lahti**

Esittäjä: Lahden Kuulo ry
Lahden kuulo ry:n hallituksen
jäsen
Eläkeläinen, leikkaus-
ja anestesian
erikoissairaanhoitaja



**PUHAKKA ILKKA
(65), Muurame**

Esittäjä: Viitaseudun kuulo ry,
Vaasan Seudun Kuuloyhdistys
ry
Jyvässeudun kuulo ry:n
varapuheenjohtaja
Sosiaalityöntekijä, eläkkeellä



**KETONEN SEPPO
(76), Lohja**

Esittäjä: Länsi-Uudenmaan
Kuulo ry
Liittohallituksen jäsen
Eläkeläinen, konsultti,
projektipäällikkö
(tietotekniikka, taloushallinto)



REINIKAINEN TARU

(mikäli ei tule valituksi liiton puheenjohtajaksi tai
varapuheenjohtajaksi)

**TAIPALE OLAVI
(78), Kerava**

Esittäjä: Keski-Uudenmaan
Kuulo ry
Keski-Uudenmaan Kuulo ry:n
puheenjohtaja (2022 saakka),
liittovaltuuston jäsen (2020
saakka) Tuotantoteknikko,
eläkeläinen



**MÄKINEN MERIA
(63), Sastamala**

Esittäjä: Sastamalan Kuulo ry,
Turun Kuuloyhdistys ry
Sastamalan Kuulon pj.,
Lounais-Suomen viestintätyry:n
vetäjä
Isännöitsijä



MÄNTYMÄKI EIJA

(mikäli ei tule valituksi liiton varapuheenjohtajaksi)

NUMMI ANNE (64), Salo

Esittäjä: Salon Kuuloyhdistys
ry
Salon Kuuloyhdistys ry:n
puheenjohtaja
Kirurginen sairaanhoitaja,
työeläkkeellä



**Verkkosivuiltamme voit tutustua
ehdokkaiden vastauksiin seuraaviin
kysymyksiin.**

1. Miksi Sinut pitäisi valita Kuuloliiton hallitukseen/
puheenjohtajaksi?
2. Mitkä ovat Kuuloliiton suurimmat haasteet tulevana
kolmivuotiskautena?
3. Mitä painopistealueita asettaisit Kuuloliiton toimin-
nalle tulevalle toimikaudelle 2024–2026?

Kesäinen taikakoneeseikkailu

Apulaisprofessori Väläys eli Kuuloliiton jäsen ja leiriohjaaja Toni Kesti osallistui kahden lapsensa Sofian ja Danielin kanssa Kuulovammaisten Lasten Vanhempien Liiton ja Kuuloliiton Raaseporin kisakeskuksen kesäleirille kesäkuussa. Sofia ehti istua haastateltavana vain hetken, koska hänellä oli jo kiire kavereiden luo, mutta Daniel malttoi kertoa odottavansa eniten diskoa ja siellä tarjottavia herkkuja. - On uiminen ja oikeastaan kaikki muukin ollut mukavaa, hän jatkoi ennen leikkimään kiiruhtamista.

Isä Toni puolestaan kertoi Kuuloliiton leirin olevan koko vuoden kohokohta sekä lapsille että hänelle itselleen. - Olen toiminut Kuuloliiton leireillä ohjaajana

nyt jo 17 vuoden ajan ja on mahtavaa nähdä miten osallistujat kehittyvät vuosi vuodelta. Tänä vuonna olemme järjestäneet Taikakoneeseikkailun, joka on tarinallinen aikamatka. Sen avulla olemme yhdessä harjoitelleet yhteistyötaitoja ja yhteisöllisyyttä. Tiedän omakohtaisesta kokemuksesta itsekkin huonokuuloisena, että tällainen toiminta saattaa olla monelle lapselle vuoden ainoa tilaisuus tavata muita huonokuuloisia lapsia. Nämä leirit ovat erinomainen mahdollisuus lapsille tutustua toisiinsa vertaistoiminnan kautta ja harjoitella erilaisia sosiaalisia taitoja moninaisissa tilanteissa.

Kuuloliiton nuorten ja lasten toiminnan asiantuntija Taneli Ojala kertoo Taikakoneleirin sujuneen aurinkoi-

Raaseporin Taikakoneleirin ohjelmaan kuului muun muassa olympialaiset ja paljon uimista.





Apulaisprofessori Väläys leiriläisten Sofian ja Danielin kanssa.

sessä säässä. - Leirille osallistui 22 leiriläistä. Ohjaajia oli yhteensä 12, joista osa on itsekin huonokuuloisia ja entisiä leiriläisiä. Ohjaajat ovat lapsille tärkeitä esimerkkejä ja ihailun kohteita. Leirin johtajana toimi Kuulovammaisten Lasten Vanhempien Liiton puolesta Fanny Wassberg, joka on myös entinen leiriläinen ja ohjaaja. Kaiken hauskanpidon, leikkien ja pelaamisen taustalla on ajatus itsenäisten taitojen kehittämisestä ja positiivisten kokemusten saamisesta, mikä tukee hyvää itsetuntoa ja identiteetin kehitystä. Lapsi saa rohkeutta sanoa reippaasti ääneen ”Nyt en kuullut, voitko toistaa?”. Lapsille parhaat kokemukset ovat kaverit, ilo ja nauru. Vanhoja kavereita tavataan ja uusia ystävyysuhteita luodaan.

NUNNIA ja KONNIA

SÄVELLYS
ALAN MENKEN

SANOITUS
GLENN SLATER

KÄSIKIRJOITUS
CHERI STEINKELLNER
& BILL STEINKELLNER

MUSIKAALI **SISTER ACT**

MUSIKAALIN LISÄMATERIAALI
DOUGLAS CARTER BEANE

PERUSTUU JOSEPH HOWARDIN ELOKUVAAN
SISTER ACT (TOUCHSTONE PICTURES)

ESITYSOIKEUKSIA VALVOD
MUSIC THEATRE INTERNATIONAL

VIITOTTU &
KIRJOITUSTULKATTU
ESITYS LA 30.9. KLO 13

MÄÄRÄ
KAUPUNGINTEATTERI

Kuule elämäsi äänet

Verkkokaupasta
TOIVO23-koodilla
ilmaiset postipakettikulut
11.–24.9.23 välisen ajan.

- Kuulontutkimukset
- Kuulokojeet ja kuulokojesovitukset
- Kuulokojeiden säädöt ja huolto
- Kuulokojetarvikkeet ja kuulonapuvälineet
- Yksilölliset kuulonsuojaimet
- Korvienpuhdistukset

Toivon Kuulo

Kauppakatu 13 A, 94100 KEMI • 0400 212 689
Pakkahuoneenkatu 32, 90100 OULU • 0400 212 883
Avoinna: ma-to 9–16 ja pe 9–15
www.toivonkuulo.fi

Juhon reilaamiskertomus

Suomen talven pimeinä iltoina alkoi hahmottumaan ajatus jonkinlaisen ulkomaanmatkan toteuttamisesta. Niinpä minä ja ystäväni Santeri päätimmekin sijoittaa pennosemme interrail-lippuun, ja lähtöpäiväksi sovimme vappuaaton jälkeisen päivän, kun koulut ja työt olisivat kevään osalta ohi. Suunnitelma oli varsin mahtipontinen: kuusi maata vajaassa kahdessa viikossa. Tiukan aikataulun takia jouduimme tekemään varsin paljon etukäteissuunnittelua reitin ja junien suhteen. Lisäksi varasimme kaikki majoitukset matkan varrelta jo hyvissä ajoin.

Reissuun lähdettiin Helsinki-Vantaan lentokentältä, josta meillä oli lento Venetsiaan. Venetsia tarjoili meille kauniita katuja ja kanaaleita, mutta nuoret mielemme kaipasivat enemmän meininkiä ja lompakkomme halvempaa hintatasoa. Siksi olimmekin innoissamme kahden yön jälkeen lähdössä turisteja täynnä olevasta Italian ihmeestä junalla kohti Slovenian pääkaupunkia Ljubljanaa. Ljubljanassa asuimme erään mukavan paikallisen miehen alakerrassa ja olimme erittäin vaikuttuneita kaupungin kauniista luonnosta ja rempseästä meiningistä. Erityisesti mieleemme jäi Metelkova, joka on autonominen nuorten aikuisten ylläpitämä kaupunginosa. Siellä ihmettelimme paikan omalaatuista meininkiä ja nautimme livemusiikista.

Ljubljanasta juna kuljetti meidät läpi kauniiden maisemien Unkariin, Budapestiin. Budapestissä vietimme vain 23 tuntia, joista nautimme täysin rinnoin. Käveleskelimme ympäri kaupunkia illan hämärtyessä ja lyhy-

ehköjen yöunien jälkeen jatkoimme päämäärätöntä seikkailua tuossa idän Pariisissa. Budapestissä parasta oli uskomaton arkkitehtuuri ja katujen taukoamaton hulina. Matkamme jatkui yöjunalla Bukarestiin. Samassa kuuden hengen hytissä matkusti kaksi hollantilaista reilaaajaa ja kaksi romanialaista työmatkailijaa, joiden kanssa keskustelimme pitkälle yöhön. Juna kolisi ja heilui varsin paljon, minkä vuoksi allekirjoittanut ei nukkunut silmäyستākään, mutta junan ikkunasta oli kuitenkin mukava katsella maisemia ja pohdiskella elämänmenoa.

Bukarestin sateisesta säästä ja merkittävästä univajeesta huolimatta Romanian pääkaupunki tarjosi meille varsin mukavia muistoja. Kiertelimme kaupungin keskustassa ja vietimme iltaa niiden hollantilaisien kanssa, joihin olimme yöjunassa tutustuneet. Romanian karu historia



Junassa matkalla Sofiaan.

näkyi kaupungin katukuvassa, mutta sen mukavat ihmiset ja hyvä ruoka tekivät meihin vaikutuksen. Seuraava etappimme oli Sofia. Sinne matkaa tehdessämme junamme hajosi keskelle Bulgariaa. Saimme kuitenkin korvaavan bussikyydin nopeasti ja tutustuimme tällä vaiherikkaalla matkalla erääseen ranskalaiseen reilaaajaan, jonka kanssa vietimme aikaa Sofiassa. Sofia nousi yhdeksi matkan kohokohdaksi lämminhenkisyytensä ja viihtyisyytensä ansiosta.

Santeri ja minä Ateenan Akropolis-kukkulalla



Ateena oli matkamme viimeinen etappi. Sinne päästäksemme jouduimme viettämään 16 tuntia bussissa. Bussissa vietetty yö oli ehdottomasti matkan kamalin johtuen mm. kuumuudesta, kuskin holtittomasta ajotavasta ja vessan puutteesta. Ateenassa oli ehkä reissumme paras etappi. Siellä kohtasimme mainioita ihmisiä, söimme matkamme parhaimpia ruokia ja saimme nauttia vihdoin lämmöstä ja auringosta muutaman kolean ja sateisen matkapäivän jälkeen. Ateenassa vietimme unohtumattomat kolme päivää, minkä jälkeen lensimme takaisin koto-Suomeen.

Tämä interrail oli ehdottomasti paras

reissu, jonka olen tehnyt, ja se jätti minuun palon lähteä pian takaisin maailmalle. Ennen matkaa olin hieinan pohtinut kuulovammani vaikutusta matkantekoon, mutta jo matkan alussa huomasin huolieni olleen turhia. Ihmiset olivat kohteliaita ja mukavia, ja pienistä kielimuureistakin selviydyttiin kärsivällisyydellä ja elekielellä. Matkakaverini toisti tarvittaessa kuulutuksia ja keskusteluita. Tutustuessamme muihin reilaajiin kerroin usein kuulovammastani, jotta he eivät ihmettelisi esimerkiksi, jos en heitä junien kolistellessa aina kuulisi tai ymmärtäisi. Kaiken kaikkiaan reissu oli success! Suosittelemme lämpimästi jokaista lähtemään

Interrail-lipun voimin kiertämään Eurooppaa. Kuulovamma ei ole sille missään nimessä este!

KIRJOITANUT: JUHO JAUHAINEN

Muutama tilasto vielä loppuun:

Maat: 6 (Italia, Slovenia, Unkari, Romania, Bulgaria, Kreikka)

Junalla (ja bussilla) matkustetut kilometrit: 2642 km

Junassa (ja bussissa) vietetty aika: 52 tuntia

Matkan budjetti: ei yhtään liikaa, reilaaminen sopii opiskelijalle hyvin!

Cros-kuulokojekokeiluni

Olen huomannut jo jonkin aikaa, että en kuule kuulokojeella kovin hyvin. Minulla on oikeassa korvassani sensorineuraalinen kuulonalenema sekä tinnitusta. Vasen korvani on taas täysin normaali. Minulla on ollut kuulonalenema nyt miltei viisi vuotta, ja kuulo on huonontunut joka vuosi vähitellen. Kävin siis lääkärillä tiedustelemassa sisäkorvaistutteen mahdollisuutta. Päädyimme ensin kokeilemaan cros-kojeita.

Cros-koje toimii minulla niin, että kummassakin korvassa on "kuuloke korvassa" - korvantauskoje. Vahvistettu ääni siirtyy ohutta johtoa pitkin kuulokkeeseen ja pieni tippi pitää kuulokkeen paikallaan. Oikeassa korvassani oleva koje ei kuitenkaan siirrä ääntä suoraan korvaan, vaan se lähettää äänen vasemmassa korvassani olevaan kojeeseen. Kuulen siis vasemmalla korvallani myös oikealle tulevat äänet.

Kojeet ovat kevyet. Olen käyttänyt oikeassa korvassa isompaa kojetta, jossa on muotoiltu korvakappale, joten kevyt koje oli mukavaa vaihtelua. Äänimaailma on kuitenkin erilainen. Vasemmalla korvallani kuulen normaalisti, mutta nyt kun korvassa on koje, en kuule ääniä niiden todellisella volyyymilla, koska tippi jonkin verran estää ääntä tulemasta korvaan. Hiljaisuudessa taas kuulen kojeen sähköisen rätinän: se ei ole kovaääninen, mutta hiljaisuudessa sen huomaa. Kuulokojeen ääni on totta kai muutenkin mekaanisempi. Puheesta selvän saaminen parantui ainakin autolla ajettaessa vähän, jos oli apukuskina oikealla puolella, mutta sanoisin että mieluummin kuuntelen luomukuulolla, kun sitä vielä on. Kojeilla myös kuuli joissain tilanteissa jopa liian hyvin. Kaupassa ollessa kuulin kaikki kolinat ja suhinat, vaikka kokeiden päällä oli korvaläpälliset ku-

lokkeet ja kuuntelin musiikkia niistä.

Isoin ongelmani kuitenkin cros-kojeessa on tinnitus. Edellisellä kojeella äänet tulivat suoraan oikeaan korvaani, joten elin päivällä niin kuin tinnitusta ei olisikaan sillä en huomannut sitä. Se ei iltaisinkaan häirinnyt. Nyt taas, kun ääntä ei tule ollenkaan oikeaan korvaani, tuntuu kuin tinnitus olisi kovaäänisempi; sen kuulee ja huomaa jatkuvasti. Se on häirinnyt keskittymistä arkisiinkin asioihin ja nukahtamiseen.

Olen käyttänyt noin kuukauden cros-kojeita. Lopetin käytön, kun en saanut voimistuneen tinnituksen takia kunnolla unta yli viikkoon. Vaihdoin takaisin vanhaan kuulolaitteeseen ja olen nukkunut kuin tukki. Lääkärin vastaanottoa odotellessa. Minkä laitteen saan seuraavaksi korvaani?

KIRJOITANUT: FANNI HEIKKINEN

Kesäseminaari Virossa 2023

Aallot hakkasivat laivan kylkeen, kun minä ja Laura "Late" matkasimme Suomenlahden yli Tallinnaan. Seikkailumiehi oli korkealla, mutta jännitimme englannin puhumista. Valmistelimme esityksemme virolaisten huonokuuloisten yleiskokoukseen, jossa he muodostaisivat oman nuorisotoimikunnan.

Niin kuin millä tahansa seikkailulla, aina tulee jonkinlaisia vastoinkäymisiä. Meidän vastoinkäymiset sijoittuivat matkan alkuun, kun Tallinnassa meitä odotti kaaos. Ratikkatyömaat hidastivat liikennettä niin, että ruuhka oli valloillaan. Onneksi meitä kuljetti mukava huonokuuloinen pariskunta ja pääsimme perille kuulobussin luo. Matka jatkui kuulobussin kyydissä kohti Klaara-Mannin seminaarikeskusta.



OVELLA ON T-MERKKI, MUTTA SILMUKAN ÄÄNI ON TOISI HILJAINEN JA KUULEN HURINAA!

OK. KIRJAAN SEN QLU:N ESISELVITYSLOMAKKEESEEN JOTTA TIETO SAADAAN KUULOKUVIIN.

**YHTEIS[®]
KUNNALLINEN
YRITYS**
Vastuuna yhteinen hyvä!

**Yhteistyössä
Kuuloliitto**

Qlu[®]
kuulokuvat.fi

Parannetaan kuulemisympäristöjä yhdessä!
Tule mukaan arvioimaan induktiosilmukoiden toimintaa. Lue lisää www.qlu.fi/esiselvitys

Qlu[®]
qlu.fi

Majoituskohteemme oli hyvin kaunis ja tilava. Iltapäivä kului mukavasti, ja sen jälkeen alkoikin iltaohjelma. Keräännymme ulos nuotion ympärille. Shamaani Edu, luitte oikein, shamaani, ojensi meille oljenkorsia, jotka hänen mukaansa varastoivat pahaa energiaa. Kun olet valmis luopumaan pahasta energiastasi, heität oljenkorret tuleen. Veisasimme viroksi ja kuljimme nuotion ympärillä: opimme luonnonvoimista ja mitä ne tarkoittavat. Mielenkiintoisen ohjelmanumeron jälkeen siirryimme sisätilaan karaokeiltaan.

Matkamme toisena päivänä oli tulikoqueemme aika. Oli aika pitää esitelmä englanniksi. Meidän puhetta tulkattiin myös samalla viroksi, joten

jännitys laantui, kun huomasimme ettei osa ymmärtänyt tai puhunut englantia paljon. Kerroimme nuorisotoimikunnastamme, tämän vuoden tapahtumista sekä siitä, miten organisoimme toimintaamme. Saimme hyviä kysymyksiä ja koimme, että meidän presentaatiosta oli hyötyä virolaisille. Heidän vuoronsa koitti: heidän hallituksensa kooksi muodostui viisi jäsentä ja nuorisotoimikunta sai nimekseen NoVa. Se on lyhenne jostain, mitä en osaa viroksi kirjoittaa, mutta se tarkoittaa huonokuuloisia nuoria. Oli hieno kokemus olla osa tätä, ja teemme varmasti yhteistyötä jatkossakin.

Toisen päivän iltaohjelma ei ollut yhtä erikoinen kuin edeltävän, mutta

vähintäänkin yhtä loistava. Näimme lyhytnäytelmän, ja iltaa vauhditti bändi, jonka tahdissa sai laittaa jalalla koreasti. Iltaa myöten oli taas karaokea, ja kävimme mekin vetämässä kunnialla Ukkometson. Viimeisenä päivänä kävimme vielä opastetun kierroksen paikallisella alueella ja tutustuimme nähtävyyksiin. Näimme mm. kauniin kirkon sekä hevostilan. Kierroksen jälkeen kuulobussi kuljetti meidät satamaan, josta pääsimme sulavasti taas laivan kyydissä Suomeen. Siihen seikkailumme päättyikin. Tai niinhän sitä voisi luulla. Minua odotti vielä matka yöjunalla Ouluun, mutta se tarina jääköön toiseen kertaan.

KIRJOITANUT: FANNI HEIKKINEN



TEKSTI JA KUVAT: KIRSI MIKKANEN

Kopolan retkeilyviikko 17–21.7.2023

Maanantai 17.7.

Puolipilvisenä maanantaina odottelimme jännittyneinä retkeilyviikon osallistujia saapuvaksi Kopolaan. Meille vetäjille, Kirsiille ja Hannulle, suurin osa 15:sta ilmoittautuneesta oli ennestään tuntemattomia.

Väkeä saapui vähitellen, ja iltapäiväkahvin jälkeen pääsimme pitämään infotilaisuutta ja tutustumaan toisiimme. Kävimme läpi talon tavat, retkelle lähtijät, tarpeelliset mukaan otettavat varusteet sekä sovimme kimpakyydeistä retkipaikoille. Päivällisen ja saunomisten jälkeen olimmekin valmiita nukkumaan, jotta olisimme seuraavana päivänä virkeinä viikon vaativimpaan maastoon.

Tiistai 18.7.

Hyvissä ajoin, virkistävän aamu-uinnin jälkeen (no ketkä, uivat ketkä eivät...), porukka oli aamiaisella syömässä ja tekemässä retkievättään. Jokainen teki omat eväänsä Kopolan keittiön esille laittamista runsaista aineksista: voileipiä, porkkanaa, kurkkua, tomaattia ja jopa pullaa ja keksejä oli meille tarjolla. Termospulloihin saimme makoisat kahvit ja teet sekä vesipulloja täytettiin ahkerasti.

Heti aamiaisen jälkeen lähdimme kimpakyydeillä kohti Isojärven kansallispuiston Heretyn kämpppää, jonne on



Kopolasta noin 17 km. Parkkipaikalla heitimme reput selkään ja lähdimme kiertämään Hevoslenkkiä, joka osoitettiin paikka paikoin erittäin vaativaksi reitiksi. Poluilla oli juurakkoa ja kivikkoa, nousuja ja laskuja, kapeita kinttupolkuja. Reitti oli kuitenkin hyvin merkitty, ja pääsimmekin taukopaikalle Kuorejärven laavulle eväitä syömään ilman eksymisiä. Laavulta matka jatkui takaisin Herettyyn, jossa nautimme makoisat kahvit ja pullat kämpppäkahviosta. Hevoslenkin kiertämiseen tältä porukalta kului aikaa noin 5 tuntia.

Keskiviikko 19.7.

Aamupalan jälkeen Kopolaan saapui vaellusopas **Minna Jakosuo** kertomaan retkeilystä ja omista vaelluksistaan. Saimme nähdä hienoja valokuvia Suomen ja Norjan

erämaista ja kuulimme mielenkiintoisia tarinoita kuvien taakaa. Minna on perheineen myös Heretyn kämpän emäntä, joten Isojärvi on hänelle kuin toinen koti. Kertomusten jälkeen paistoimme makkarat Kopolan grillikatoksessa ja sen jälkeen lähdimme läheisen Ryytjärven laavun kierrokselle. Laavulta lähtiessämme sadekin yllätti, mutta sisukkaasti tarvoimme metsäautotietä takaisin Kopolaan mustikoita ja metsämansikoita välillä maistellen. Tämä lenkki oli eiliseen verrattuna erittäin helppo ja aikaa meni noin 2 tuntia.

Torstai 20.7.

Torstaiamuna oli jälleen retkievätten teko ja aamupalan jälkeen lähdimme kimppakyydein kohti Kuhmoisten sataman parkkipaikkaa. Satamasta lähdimme kävellen Kuhmoisten Kuhmuroihin, joka on myös maastopyöräreitistö. Maasto oli pääosin helppokulkuista metsäautotietä, joskin korkeuseroja löytyi pieneen hengästymiseen asti. Söimme eväitä taukokodalla ja hyttyset söivät meitä! Tämä reitti oli viikon pisin, mutta ei vaativin. Aikaa tähän meni noin 4 tuntia.

Perjantai 21.7.

Kotiinlähden päivä on aina yhtä haikea. Palautekeskustelun perusteella uutta retkeilyviikkoa voisi hyvinkin alkaa jo suunnittelemaan ensi vuodelle!

Kaiken kaikkiaan retkeilyviikolla oli mukana 15 henkilöä ja kaksi vetäjää, iältään 42–103 vuotta. Retkille osallistui 10 henkilöä, joten viisi henkilöä nautiskeli Kopolan ympäristöstä. Ei siis ole mikään pakko osallistua teeman mukaiseen ohjelmaan, vaan voi tulla Kopolaan lomailemaan mukavassa seurassa! Retkiltä palattuamme nautimme ansaitut päivälliset, saunoimme, uimme ja vaihdimme mielipiteitä päivän tapahtumista.

Metsäpalovaroitus oli voimassa koko viikon, joten emme voineet tehdä tulia eväspaikoilla. Sää olipuuolipilvinen, sadetta saimme hetkeksi yhtenä iltapäivänä ja lämpötila oli keskimäärin +20. Tämä olikin hanteellinen retkeily-sää, eikä seuraakaan voinut moittia!

RETKITERVEISIN KIRSI & HANNU

Kuuloseulontaa Suonenjoella



Sisä-Savon Kuulo ry järjesti kuuloseulontatapahtuman Suonenjoella 28.6.2023. Siinä sivussa oli myyjäiset, arpajaiset ja Kuuloliiton esitteitä tarjolla. Kuuloseulontautapauhtuman mukana olivat toimijat **Anja Lukkala** ja **Jouko Nygren**, kiitos heille. Yhdistyksestä **Merja Ropponen**, **Arja Tapaninen**, **Anitta Hakulinen**, **Johanna Tapaninen** ja **Sinikka Pajamäki**. Kiitokset arpajaispalkintojen lahjoittajille sekä myyjäisiin osallistuneille. Asiakkaita ja kävijöitä riitti, kuuloseulontaan osallistui noin 40 henkilöä. Päivä oli iloinen ja sääkin suosi.

JOHANNA TAPANINEN

Salon Kuuloyhdistys palkitsi alueensa Selkeän puhujan

Salon Kuuloyhdistys ry palkitsi toiminta-alueensa Selkeäksi puhujaksi 2023 Salon Muistiyhdistys ry:n toiminnanjohtaja **Marika Lindholm**. Sydämelliset onnittelut ja kiitos hyvän puheviestinnän huomioinnista!

Kuvassa vasemmalla Marika Lindholm ja oikealla Kuuloyhdistyksen puheenjohtaja **Anne Nummi**.



Kopolan Kannatusyhdistys ry 40 vuotta

Kopolan Kannatusyhdistys ry (KKY) on neljäkymmenen vuoden ajan ollut tukemassa Kuuloliiton Kopolan kurssikeskuksen toimintaedellytysten ylläpitämisessä. Nyt oli aika juhlistaa tuota taipaletta.

Juhlapäivänä 27.7 paikalla aurinkoisen sään vallitessa oli yli 60 henkilöä nauttimassa päivän tapahtumista.

Tilaisuus rakentuikin monimuotoisesti. Tervetulosanat lausui KKY:n puheenjohtaja **Seppo Ketonen** todeten yhteistyön Kuuloliiton kanssa sujuvan nyt hyvässä yhteisymmärryksessä. Matkan aikana olemme hoitaneet puuhoitoa sekä tehneet ympäristön raivausta ja siistimistä. Remontoineet huoneita sekä hankkineet kalustoa sisälle ja ulkokäyttöön. Olemme sen lisäksi olleet monessa muussakin mukana tämän 40 vuoden taipaleen aikana.

Tavoitteena on kurssikeskuksen kunnan kohentaminen ja markkinoinnin tehostaminen sekä turhien kustannusten leikkaaminen yhteistyössä Kuuloliiton kanssa.

Alkumaljojen jälkeen kuultiin Kuuloliiton hallituksen puheenjohtajan **Jouni Aallon** ja Kuhmoisten kunnan hallituksen jäsenen **Tarja Vesikallion** tervehdykset sekä muisteltiin 40 vuotiselta taipaleelta välähdyksiä **Risto Ojalan** ja **Maire Paltaren** sanoin.

Jouni Aalto kiitti KKY:tä hyvästä yhteistyöstä ja totesi samalla Kopolan olevan ainutlaatuinen kurssipaikka, jossa saa käsitellä vaikeitakin asioita rauhassa. Ihmiset lähtevät Kopolasta vahvempina ja voimaantuneempina. Hän painotti myös talouden merkitystä. Vaikka arvovallinat hyvinvoinnin osalta ovat merkityksellisiä, pitää kannattavuus saada paremmalle tasolle.

Kunnan edustaja Tarja Vesikallio toi esille kurssikeskuksen tuoman tunnettuisuuden Kuhmoisille ja myös sen positiivisen vaikutuksen paikalliselle liike-elämälle.

Kuhmoisissa olevan ”Kirjonummen tallin” hevosten aiheuttaman yllätyksen jälkeen siirryttiinkin sitten kahville, jonka tarjoilivat paikalliset Martat Sarin Kotikahvilan herkullisten leivonnaisten kera.

Juhla jatkui tätä tilaisuutta varten **Ville Myllymäen** itse sanoittaman laulun kantaesityksellä ja muisteluilla laulujen lomassa hetkistä Kopolassa.

Päätteeksi kuultiin paikallisen ”Urho Tuhkanen ja Unehumattomat” orkesterin musiikkia, joka saikin meidät tanssin pyörteisiin.

Oli ilo seurata ystävien tapaamisia, iloista puheen soriinaa ja hersyvää naurua.

SEPPO KETONEN





Kutsu kuuloliiton CI-toimikunnan yleiskokoukseen

CI-toimikunnan yleiskokous pidetään CI-viikonlopun yhteydessä 15.10.2023 klo 10.00

Hotelli Kalliohovi, Kalliokatu 25, 26100 Rauma

Yleiskokouksessa valitaan toimikunnan puheenjohtaja ja jäsenet 1-3 vuodeksi. Lisäksi keskustellaan tulevan toimikauden toiminnasta.

Kuuloliiton hallintosäännön mukaan äänioikeus kokouksessa on paikalla olevilla liiton jäsenyhdistysten jäsenillä.

Tilaisuus on kuuloesteetön, kokouksessa on kirjoitus-tulkkaukset ja kokoustilassa induktiosilmukka.

Jos osallistut CI-viikonloppuun sunnuntaipäivään ja yleiskokoukseen, ilmoittaudu tapahtumaan 26.9. mennessä Kilta järjestelmän kautta. <http://kilta.kuuloliitto.fi/kotisivut/TapahtumaIlmoittaudu.aspx?id=464>

Jos haluat osallistua yleiskokoukseen Teams-yhteydellä, tiedustele asiaa Margit Hassiselta. margit.hassinen@kuuloliitto.fi

Tervetuloa!

CI – toimikunta

Läheisten etävertaisryhmä syksy 2023

Huonokuuloisen läheinen: tule mukaan läheisten etävertaisryhmään!

Tapaamiset ovat ke 15.11, ke 22.11 ja ke 29.11. klo 17.00-18.30 sekä jatkotapaaminen keväällä 2024.

Läheisten etävertaisryhmä on tarkoitettu huonokuuloisten läheisille. Ryhmässä käydään vertaiskeskusteluja ja vaihdetaan kokemuksia arjessa toimimisesta. Ryhmän vetäjänä toimii Kuuloliiton asiantuntija Sanna Lehtoväre.

Ilmoittautuminen sähköpostilla 1.11 mennessä: sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite ja keskusteluaiheet, joita toivoisit vertaistapaamisessa käsiteltävän.

Kuuroutuneiden viikonloppu 24.–26.11.2023

Tervetuloa kuuroutuneiden viikonloppuun Tampereelle!

Tapahtumaan ovat tervetulleita myös omaiset ja ystävät sekä kaikki kiinnostuneet.

Viikonloppu järjestetään Scandic Koskipuistossa, joka sijaitsee Tampereen keskustassa Tammerkosken ja Koskipuiston laidalla.

Perjantai-iltana ohjelmassa on yhteinen illanvietto.

Lauantaina tutustumme Museokeskus Vapriikkiin, joka on monipuolinen museokeskus Tammerkosken rannalla. Ohjelmistossa on kerrallaan aina yli kymmenen näyttelyä, joiden teemat vaihtelevat historiasta tekniikkaan ja luonnontieteisiin. Vapriikista löytyvät myös Tampereen luonnontieteellinen museo, Tampereen kivimuseo, Postimuseo, Suomen jääkiekkomuseo ja Suomen pelimuseo.

Sunnuntaiamuna tutustumme Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:n toimintaan ja saamme vieraksemme myös kuulokoira Kävyyn. Lounaan jälkeen ohjelmassa on kuuroutuneiden toimikunnan yleiskokous, jossa valitaan muun muassa toimikunnan jäsenet ja puheenjohtaja.

Viikonlopun aikana on kirjoitustulkkaukset ja viitotun puheen tulkkaukset.

Hinnat

- Perjantai-sunnuntai 190 eur/2hh/hlö, 230 eur/1hh (sisältää ohjelman, majoituksen ja ruokailut)
- Lauantai-sunnuntai 160 eur/2hh/hlö, 200 eur/1hh
- Päiväkäynti: la 70 eur, su 50 eur (sisältää ohjelman ja ruokailut)

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

Ilmoittautumiset viimeistään 20.10.2023:

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

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä mahdollinen erityisruokavaliosi.

Ilmoittautuneille lähetetään tarkempia tietoja lähempänä tilaisuutta.

Kun kuulokoje ei enää riitä -infotilaisuudet Lahdessa, Järvenpäässä ja Espoossa

Kuuloliitto järjestää yhteistyössä Cochlear Nordic Ab:n ja kuuloyhdistysten kanssa Kun kuulokoje ei enää riitä – infotilaisuuksia

Infotilaisuudet on suunnattu henkilöille, joilla on kuulovaikeuksia käytössä olevasta kuulokojeesta huolimatta. Myös heidän läheisensä ovat tervetulleita tilaisuuksiin. Lisäksi toivotamme tilaisuuksiin tervetulleeksi kaikki kuulo- ja sisäkorvaistuteteasi-oista kiinnostuneet.

Infotilaisuuksien tarkoituksena on lisätä tietoisuutta sisäkorvaistuteteista sekä vähentää kuulo-ongelmista johtuvia haittoja tukemalla oikea-aikaista istutearvioon hakeutumista. Ohjelmassa on aiheisiin liittyviä asiantuntijapuheenvuoroja ja CI-tukihenkilön kokempuhevoro.

Lahden Kuulo ry 4.10.2023 klo 17-19.00

Lahden Palvelutori / Lava, Kauppakeskus Trio, 2. krs. Vesku-Aukio, Aleksanterinkatu 18, Lahti

Keski-Uudenmaan Kuulo ry 11.10.2023 klo 17-19.30

Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää

Länsi-Uudenmaan Kuulo ry 28.11.2023 klo 17-19.00

Sellon kirjasto / Akseli-sali, Leppävaarankatu 9, Espoo

Tilaisuuksiin on ennakkoilmoittautuminen: <https://www.cochlearevents.com/event/infotilaisuus/> tai anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi
Lisätietoja saa asiantuntija Anna-Maija Toloselta: anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi
p. 044-7525574



Kopolan omakustanteiset tapahtumat syksy 2023

Omakustanteiset loma- ja viikonloputapahtumat on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Tapahtumien hintaan kuuluvat ruokailut, majoitus ja ohjelma. Tapahtumiin ei sisälly liinavaatteita, mutta ne voi saada 15 euron lisähintaan Kopolasta tai tuoda itse. Yhden hengen huoneesta veloitamme 20 €. Tapahtumat alkavat yleensä perjantai-iltana, jolloin tarjolla on iltapalaa ja sauna. "Mitä meille kuuluu?"-vertaistapaamiset ovat ti-to.

TAPAHTUMA: AJANKOHTA HINTA

"Mitä meille kuuluu?" - vertaistapaaminen 4
19.-21.9

160 €/hlö, jäsenille 150€/hlö

Frisbee/Neulontaviikonloppu

22.-24.9

160 €/hlö,

jäsenille 150€/hlö

Tapahtumiin voi ilmoittautua sähköisesti Kuuloliiton verkkosivuilla, sähköpostilla sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi tai p. 040 770 3803.

Yhteystiedot

Kuuloliitto ry, Kopolan kurssikeskus
Velisjärventie 50, PL 11, 17801 Kuhmoinen
Sanna Lehtoväre, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi
p. 0407703803



Kutsu Kuuloliiton kuuroutuneiden toimikunnan yleiskokoukseen

Kuuroutuneiden toimikunnan yleiskokous pidetään kuuroutuneiden viikonlopun yhteydessä 26.11.2023 klo 12.30 Scandic Tampere Koskipuistossa, os. Koskikatu 5, Tampere.

Kokouksessa valitaan muun muassa toimikunnan jäsenet ja puheenjohtaja. Kuuloliiton sääntöjen mukaan äänioikeus kokouksessa on paikalla olevilla liiton jäsenyhdistysten jäsenillä.

Tervetuloa!

Kuuroutuneiden toimikunta

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n SYYSVUOSIKOKOUS

Aika 5.11.2023 klo 14.00

Paikka: Oodi, Töölönlahdenkatu 4, Helsinki

Asiat: Kokouksessa käsitellään yhdistyksen 13 §:ssä mainitut syysvuosikokoukseen kuuluvat asiat. Jokainen yhdistyksen jäsen on tervetullut kokoukseen.

Kahvitarjoilu

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n hallitus



Kuva: Rauman matkailutoimisto

CI-vertaistapahtuma 13.-15.10.-23

SISÄKORVAISTUTTEEN KÄYTTÄJÄ MATKUSTAA

Hotelli Kalliohoivi, Kalliokatu 25, 26100 Rauma
Tapahtuman kohderyhmänä ovat aikuiset sisäkorvaistutteen käyttäjät ja istutetta harkitsevat läheisineen.

Lauantain ohjelmassa on tietoa, mitä pitää ottaa huomioon, kun lähtee lento- tai laivamatkalle. Miten tilaan kirjoitustukkauksen ulkomaille ja mitä matkalla pitää huomioida. Mikä on EU:n vammaiskortti ja mitä hyötyä siitä on.

Lisäksi laitevalmista edustajien ajankohtaiset kuulumiset sekä mukavaa yhdessäoloa ja vertaistapahtumaa.

Sunnuntain ohjelmassa on CI-toimikunnan yleiskokous, jossa valitaan toimikunnan jäsenet ja puheenjohtaja vuosille 2024 – 2026, sekä keskustellaan CI-toimikunnan vuosien 2024-2025 toiminnasta.

Viikonloppu päättyy sunnuntain lounaaseen Vanhan Rauman kellarissa ja tutustumiskierrokseen Vanhassa Raumassa.

Majoitushinnat, hinta sisältää aamiaisen
Perjantai – sunnuntai

- 1 hengen huone 160€ /2 vrk
- 2 hengenhuone 90€/ 2vrk / henkilö

Lauantai –sunnuntai

- 1 hengen huone 80€ /1 vrk
- 2 hengen huone 45€/ 1vrk / henkilö

Ruokailujen hinnat Kalliohovissa pe iltapala salaattibuffet 24€, la lounas 32€. Päivällinen jossakin Vanhan Rauman ravintolassa, samoin sunnuntain lounas. Osallistuminen ilman majoitusta, ruokailujen hinnalla.

Tapahtuma on kuuloesteetön, luennoilla on kirjoitustulkkaukset ja induktiosilmukka.

Osallistumismaksu laskutetaan jälkikäteen. Ilmoittautuneille lähetetään tarkempaa tietoa lähempänä tilaisuutta.

Matkoista korvataan Kuuloliiton jäsenyhdistysten jäsenille 30 € ylittävä osuus julkisten kulkuneuvojen hinnan mukaan.

Ilmoittautumiset 26.9.2023 mennessä, Kilta järjestelmän kautta <http://kilta.kuuloliitto.fi/kotisivut/TapahtumaIlmoittaudu.aspx?id=464>

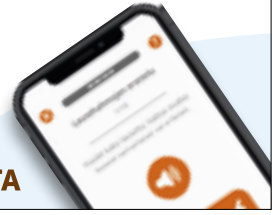
Lisätietoja tapahtumasta: Anneli Salmevaara, anneli.salmevaara@gmail.com
Margit Hassinen, margit.hassinen@kuuloliitto.fi
puh. 0400 802 669



OUTLOUD

Lataa Kuulorata-sovellus
ja harjoita kuuloasi!

→ **OUTLOUD.FI/KUULORATA**



MONETRA  **TULKKIPALVELU**

KUULE PUHE HÄLYSSÄ!

Tervetuloa tutustumaan uusimman teknologian ladattaviin kuulokojeisiin. Phonak, Widex, Oticon, Resound, Starkey



Kuulemisen Erikoisliike
KUULOMATTI OY

Puistokatu 10, Turku
ma-to klo 12-17, pe 10-13
044 5142 518, 044 0432 040

Syvennä osaamistasi avoimessa AMKissa

Avoimessa AMK:ssa voit kehittää työelämässä tarvittavaa osaamistasi ja opinnot voivat toimia myös väylänä ammattikorkeakoulututkintoon. Voit opiskella avoimessa olipa ikäsi tai koulutustasosi mikä tahansa.

Nostoja tarjonnasta

Viitottujen kielten tulkkaus ja kommunikaatioasiantuntemus

- Kieli ja teknologia, 5 op
- Kehity kommunikoinnin osaajana, 10 op
- Selkoilmaisuus, 5 op
- Viitotun puheen perusteet, 1 op
- Tukiviittomien alkeet, 2 op

Tutustu tarjontaan ja polkuopintoihin verkkokaupassamme:

kauppa.humak.fi

HUMAK®

Kuulokojekoulu-tilaisuudet syksy 2023

Kuuloliitto järjestää yhteistyössä kuuloyhdistysten kanssa kuulokojekoulu-tilaisuuksia. Tilaisuudet on tarkoitettu hiljattain ensimmäisen kojeen saaneille, joilla on vaikeuksia päästä hyvään alkuun kojeiden käyttämisessä. Tilaisuuksiin ovat tervetulleita myös kuulokojeen käyttäjien läheiset sekä kokeneemmatkin kuulokojeiden käyttäjät. Tavoitteena on, että kuulokojeet saataisiin aktiiviseen käyttöön.

Syksyn 2023 kuulokojekoulu –tilaisuuksien paikkakunnat ja ajankohdat:

Pvm ja klo	Paikkakunta	Osoite	Yhdistys
5.9.2023 Klo 15.00 - 16.00	Jyväskylä	Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1-3, 40100 Jyväskylä	Jyvässeudun Kuulo ry
11.9.2023 klo 14 - 16	Urjala	Majakka, Tampereentie 8, 31760 Urjala	Akaan Seudun Kuulo ry
11.9.2023 klo 12.30 kahvi, 13.00 - 14.30 Ohjelma	Kouvola	Porukkatalo Savonkatu 23, 45100 Kouvola	Kouvolan Kuulo ry
14.9.2023 Kello 16.30- 18.30	Äänekoski	Rinkeli, Torikatu 4, 44100 Äänekoski	Sisä-Suomen Kuulonhuolto ry
19.9. klo 10-12	Kuhmo	Tarinatupa Rajakatu 52	Kuhmon Kuuloyhdistys ry
19.9. klo 12.30-15.00	Kemijärvi	Kemijärven Seurakuntatalo Esaiaksenkatu 2, 98100 Kemijärvi	Koillis-Kuulo ry
20.09 klo 12.30-14.30	Tornio	Åströmin Kartano, Keskiatu 26, 95400 Tornio	Tornion Kuulo ry
27.9. klo 13-15	Vilppula	Vilppulan kunnantalo, Keskuskatu 2, 35700 Mänttä-Vilppula	Virtain Kuulo ry
2.10.2023 klo 13-15	Laihia	Kunnanviraston olohuone, Laihiantie 50, 66400 Laihia	Vaasan Seudun kuuloyhdistys ry
5.10.2023 klo 10-12	Isokyrö	Kirjasto, Kyrööntie 15, 61500 Isokyrö	Vaasan Seudun kuuloyhdistys ry
28.9.2023 klo 10-12	Outokumpu	Kaupungintalo, valtuustosali, Hovilankatu 2, Outokumpu	Joensuun Seudun Kuulo ry
18.10. Klo 10-12	Kuusamo	Atimo-talo, Apajatie 1	Koillismaan Kuuloyhdistys ry
21.10.2023 13.00-15.00	Helsinki	Haagan urheilutie 12, 00320 Helsinki	Helsingin Kuuloyhdistys ry
23.10.2023 klo 14-15.30	Kuopio	Suokadun palvelukeskus, Suokatu 6, 70100 Kuopio	Kuopion kuulo ry
24.10.2023 klo 10-12	Nurmes	Ystävänpysäkki Porokylänkatu 5, 75530 Nurmes	Ylä-Karjalan Kuulo ry
25.10. 2023 17.00 - 18.30	Jämsä	Betania Peltotie 25, 42100 Jämsä	Jämsän Seudun Kuulo ry
30.10.2023 klo 13-15	Iisalmi	Nuorisotalo, Kirkkopuistokatu 25, 74100 Iisalmi	Kiuruveden Kuulonhuolto ry
7.11.2023 klo 12-13.30	Rantasalmi	Rantasalmen kunnantalo, valtuustosali, Poikkitie 2, RANTASALMI	Savonlinnan Kuulo ry

Pvm ja klo	Paikkakunta	Osoite	Yhdistys
7.11.2023 Klo 18-20	Oulu	Aleksinkulma Aleksanterinkatu 9	Oulun Seudun Kuulo ry
9.11.2023 Klo13.30 - 15.30	Tampere	Tampereen Kuuloyhdistyk- sen tila Hämeenpuisto 15 A 1 33210 Tampere	Tampereen Kuuloyhdistys ry
16.11.2023 klo 10- 11.30	Kontiolahti	Seurakuntakeskus, Ystävän- kammari, Keskuskatu 26, Kontiolahti	Joensuun Seudun Kuulo ry
28.11.2023 klo 13-15	Lieksa	Tukipiste, Asema-aukio 2, Lieksa	Lieksan Kuuloyhdistys ry
29.11.2023 klo 13-15	Teams	Kuulokojekoulu -etätalaisuus on kaikille avoin. Liittymis- linkki julkaistaan Kuuloliit- ton verkkosivuilla saman päivän aamuna www.kuuloliitto.fi	

Mikäli yhdistyksenne on kiinnostunut järjestämään Kuulokojekoulu –tilaisuuden alueellaan, niin ota yhteyttä Kuuloliiton alueen asiantuntijaan ajankohdan ym. asioiden sopimiseksi.

Työpajat etäkirjoitustulkkauksesta

Kuuloliitto järjestää kaksi samansisältöistä työpajaa etäkirjoitustulkkauksesta – **Helsingissä 8.11.2023 klo 17.00–19.30 ja Rovaniemellä 16.11.2023 klo 17.00–19.30.**

Työpajoissa tutustutaan etätulkkaukseen ja kirjoitustulkkauksen etälustoihin. Työpajoissa harjoitellaan myös muun muassa Text on Tap -ohjelman ja Overlay-työkalun käyttöä. Aiempaa osaamista ei tarvita, tule rohkeasti mukaan!

Työpajaan ovat tervetulleita myös he, joilla ei ole tulkkauksen palvelupäätöstä.

Työpajojen vetäjinä toimivat asiantuntija Vanessa Peitilä Kuuloliiton Digitaidot-toiminnasta sekä ohjaaja Oona Konttinen.

Paikat, joissa työpajat järjestetään, ilmoitetaan osallistujille myöhemmin.

Ilmoittautumiset molempiin työpajoihin viimeistään **25.10.2023** Tarja Kaikkoselle, tarja.kaikkonen(at)kuuloliitto.fi, p. 050 536 5162 (vain tekstiviestit)

Etävertaisryhmä huonokuuloisille työikäisille syksyllä 2023

Vertaisryhmässä on mahdollisuus käydä vertaiskeskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa, vaihtaa kokemuksia ja pohtia yhdessä työssä ja arjessa jaksamisen keinoja. Työikäisten etävertaisryhmä muodostuu kolmen tapaamiskerran kokonaisuudesta ja keväällä 2024 olevasta jatkopäivästä. Osallistujien toivotaan osallistuvan kaikkiin tapaamiskertoihin. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla. Ohjeet osallistumisesta lähetämme ilmoittautuneille. Ohjaajina toimivat Kuuloliiton asiantuntijat. Lisätietoa: Sanna Lehtoväre p. 040 770 3803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi ja Anna-Maija Tolonen p.044 752 5574 anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

Ajankohdat ovat:

- ti 3.10. klo 18.00-19.30
- ti 10.10. klo 18.00-19.30
- ti 17.10. klo 18.00-19.30
- Jatkopäivä keväällä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla 20.9.2023 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, lähetä nimi, sähköpostiosoite, ja toiveet teemoista, joita toivoisit vertaistapaamisissa käsiteltävän. Tule rohkeasti mukaan!



Kuuloliiton kuulokurssit syksy 2023

Kurssien tavoitteena on tarjota osallistujille ja heidän läheisilleen mahdollisuus toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kurseilla käsitellään kuuloon ja tinnitukseen liittyviä teemoja sekä kuulon vaikutusta toimintakykyyn. Osallistujat saavat valmiuksia kuulokojeen käyttöön sekä tietoa kuulon apuvälineistä, kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkauspalveluista. Vertaiskeskustelut ja läheisten kokemukset arjessa toimimisen keinoista ovat osa kurssiohjelmaa. Kurssit toteutetaan STEA-avustuksella. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, mutta matkakuluista osallistujat vastaavat itse.

Kuuloliiton kuulokurssit on tarkoitettu ikääntyneille kuulokojeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Lisäksi järjestämme kaikenikäisille tinnitusteemaisen kurssin sekä työikäisten kurssin.

- **Tinnitus 1.-2.11.** Scandic Tampere Station
- **Työikäisten kurssi 25.-26.11.** Scandic Pasila

Alueilla toteutettavat kurssit sisältävät kahden päivän kurssiohjelman ja puolen vuoden kulluttua järjestettävän jatkotapaamisen, jonka ajankohta sovitaan kurssilla (pl. tinnituskurssi). Kuhmoisissa Kopolan kurssikeskuksessa toteutettavat kurssit sisältävät viiden päivän kurssiohjelman.

Majoitus järjestetään täysihoidolla. Osallistujilta edellytetään omatoimisuutta, koska kurssilla ei ole avustavaa henkilökuntaa.

Kopolan kurssit (Kuhmoinen):

- **2.-6.10.**
- **16.-20.10.**
- **6.-10.11.**

Hakemukset tulee lähettää kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa, joko täyttämällä sähköinen hakemus Kuuloliiton verkkosivuilla, sähköpostilla tai maapostina. Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta noin kolme viikkoa ennen kurssia. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet Kuuloliiton kuulokursseille.

Lisätietoja ja hakemukset:

Kuuloliiton verkkosivut: <https://www.kuuloliitto.fi/palvelut/kuulokurssit/>

Tinnitus- ja työikäisten kurssit: Asiantuntija Anna-Maija Tolonen anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi, p. 044 752 5574, Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku

Kopolan kurssit: Asiantuntija Sanna Lehtoväre sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, p. 040 770 3803, Kopolan kurssikeskus Velisjärventie 50, PL 11, 17801 Kuhmoinen

Kuulon kuntoutusta kaikenikäisille!

Kuntoutuksissamme pysähdytään kuulo- ja kuulonäkövammaisuuden äärelle, annetaan tietoa ja jaksamista arkeen sekä jokaiselle tärkeää vertaistukea.

Kattavissa yksilökuntoutuksissamme saatte paljon tietoa niin moniammatilliselta työryhmältä kuin asiantuntijoiltamme. Meillä jokainen kuntoutuja otetaan huomioon yksilönä.

Sopeutumisvalmennus sopii elämäntilanteeseen jossa kaipaatte lisää tietoa, vertaistukea ja uuden elämäntilanteen hyväksymistä.

Vamma koskettaa aina myös perhettä ja läheisiä sen takia he ovat hyvin tervetulleita jaksollemme.

Kuntoutus on Kelan tarjoamaa ja majoitus sekä täysihoito on ilmaista.

kuulo auris

LASTEN YKSILÖKUNTOUTUKSET 2024*

Pienten lasten yksilökuntoutus (alle kouluikäiset):

- 15.-19.4.2024
- 24.-28.6.2024
- 23.-27.9.2024

Alakouluikäisten yksilökuntoutus:

- 19.-23.2.2024
- 22.-26.4.2024
- 26.-30.8.2024
- 18.-22.11.2024

Yhdistetty isot ja pienet lapset: 22.-26.1.2024

LASTEN JA LAPSIPERHEIDEN SOPEUTUMISVALMENNUKSET 2024*

87583 Lapset perhekurssi: **alle kouluikäiset**, 25.-28.3.2024 + 6.-8.5.2024

87586 Lapset perhekurssi: **alakouluikäiset**, noin 7-12-vuotiaat, 2.-5.4.2024 + 2.-4.12.2024

87585 Lapset perhekurssi: **alakouluikäiset**, noin 7-12 vuotiaat, 3.-6.6.2024 + 14.-16.10.2024

87584 Lapset perhekurssi: **koulunsa aloittavat**, noin 6-7-vuotiaat, 17.-20.6.2024 + 16.-18.12.2024

AIKUISTEN YKSILÖKUNTOUTUKSET 2024*

Kuulokokekäyttäjien jaksot:

- 8.-12.1.2024
- 29.1.-2.2.2024
- 4.-8.3.2024
- 27.-31.5.2024
- 7.-11.10.2024

Ménière-jaksot:

- 5.-9.2.2024
- 26.2.-1.3.2024
- 20.-24.5.2024
- 2.-6.9.2024
- 16.-20.9.2024
- 25.-29.11.2024

Kuulonäkövammaisten jaksot:

- 12.-16.2.2024
- 13.-17.5.2024
- 12.-16.8.2024
- 21.-25.10.2024
- 9.-13.12.2024

Sisäkorvaistute (CI)-jaksot:

- 15.-19.1.2024
- 11.-15.3.2024
- 10.-14.6.2024
- 9.-13.9.2024
- 11.-15.11.2024

AIKUISTEN SOPEUTUMISVALMENNUKSET 2024*

87579 Kuulovammaisen aikuisen sopeutumisvalmennus, typo-kurssi (**työikäiset**): **18.-22.3.2024**

87582 Kuulovammaisen aikuisen sopeutumisvalmennus (**Meniere**): **19.-23.8.2024**

87580 Kuulovammaisen aikuisen sopeutumisvalmennus, typo-kurssi (**työikäiset**): **30.9.-4.10.2024**

87581 Kuulovammaisen aikuisen sopeutumisvalmennus, typo-kurssi (**eläkeikäiset**): **4.-8.11.2024**

*pidätämme oikeuden muutoksiin jos kuntoutujamäärät eivät täyty

Lisätietoja ja neuvoja hakemiseen:

☎ 044 770 8444
ma-to 9-15, pe 9-13

✉ asiakaspalvelu@auris.fi

🌐 www.kuuloauris.fi

📍 Kuulo-Auris,
c/o Valkea Talo
Ilkantie 4,
00400 Helsinki

📷 @kuuloauris

📘 facebook.com/kuuloauris

NUORTEN KUNTOUTUSJAKSOT*

- 8.-12.4.2024
- 5.-9.8.2024
- 28.10.-1.11.2024

Mun juttu



Olen **Marja**, 61-vuotias kirjanpitäjä. Kuuloni alkoi huonontua noin 15-vuotiaana. Minulla on vaikea kuulovamma ja molemmissa korvissa on kuulokoje.

Harrastukseni on luonto jokaisena vuoden aikana. Talvella erämaassa hiihtoa liukulumikengillä, puolisoni kanssa seuraamme eläinten jälkiä muun muassa suden, ahman, ilveksen, jäniksen, saukon, näädän, karpän ja lintujen jälkiä. Riekkö jättää kauniin jäljen. Keväällä, kesällä ja syksyllä retkeilemme jalan, usein omia polkuja pitkin vanhoja metsiä. Keräämme mustikkaa, puolukkaa, lakkaa ja karpaloa, joskus sieniäkin.

Kuulokojeiden avulla kuulen lintujen laulun, kuulen kun talitiainen antaa varoitusäänen meidät kohdattaessaan. Pyy vihellystä en kuule, puolisoni matkii ääntä, hän matkii hyvin sammakon kurnutusta ja heinäsiirran sivitystä. Kuulen miten haapapuun lehdet helisevät, kuulen metsän ja tuulen huminan.

Metsä antaa rauhan, voiman ja toivon. Se antaa luottamusta siihen, että elämä kantaa. Luonnossa kaikella on tarkoitus, luonnossa on paikka jokaisella, jokainen ääni on tärkeä. Meillä on tähti-taivas, sinistä ja vihreää, meillä on planeetta. Minä olen osa sitä. Me kaikki olemme.

Onko sinulla jokin harrastus, etkä ole antanut kuulovamman estää sitä? Lähetä oma juttusi sähköpostilla osoitteeseen: kuuloviesti@kuuloliitto.fi kuvan kera. Vuoden aikana tulevissa Kuuloviesteissä julkaistaan lukijoiden hienoja harrastuksia ja inspiroidaan samalla toisiamme.



Frivilligverksamhet främjar välfärd

Kommunerna och välfärdsområdena har ett gemensamt och delat ansvar för att främja hälsa och välfärd på ett sektorsövergripande sätt. Deras viktiga samarbetsaktörer är riksomfattande och lokala organisationer. Lokala organisationer genomför olika funktioner inom sina områden och gör det möjligt för invånarna att delta och påverka. Hörsselförbundet med dess medlemsföreningar är en sådan samarbetsaktör.

Rehabilitering har en viktig uppgift att främja hälsa och välfärd. Rehabilitering som inleds i tid är till nytta för alla. Utöver yrkesinriktad rehabilitering kan det lättillgängliga stödet som organisationer och likställda erbjuder till och med ha en avgörande betydelse i fråga om detta. Rehabilitering är i bästa fall en helhet av samarbete mellan aktörer och ärenden.

Hörsselförbundets Hörselbil är ett bra exempel på sådan verksamhet. Förbundets yrkesutbildade personer och utbildade frivilliga i samarbete med föreningsaktörer ger information om hörselfrågor till intresserade. Genom sådan lättillgänglig verksamhet underlättar man utredning av den egna hörselsituationen och uppmuntrar att vid behov söka sig till rehabilitering. Samtidigt får de frivilliga aktörerna en viktig erfarenhet av delaktighet och tillhandahållande av kamratstöd.

Frivilligverksamhet är äkta interaktion mellan människor för vilken de frivilligas färdigheter räcker till. Frivilligverksamhetens betydelse består av just interaktionen mellan människor och dess resultat kan inte mätas enbart med siffror. Betydelsen och behovet av mångsidigt samarbete ökar inom arbetet för att främja hälsa och välfärd. Denna viktiga resurs ska också beaktas i budgetberedningen i välfärdsområdena och kommunerna.

Eila Heinonen

Medlem i förbundsstyrelsen

Kuulo koje Paristo.fi

KUULOKOJEPARISTOT JA TARVIKKEET PARHAILTA
VALMISTAJILTA, NOPEASTI KOTIIN TOIMITETTUNA.



Rayovac Extra -kuulokojeaparistot (10, 312, 13, 675):

10x kiekkoa **34€** tai **3,40€** / kiekko. (Yhdessä kiekossa 6 paristoa)

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

- Tilausmäärä **0–14** kiekkoa: **3,40 €/kiekko** (Ei alennusta).
- Tilausmäärä **15–24** kiekkoa: **3,06 €/kiekko** (-10% ovh:sta).
- Tilausmäärä **25–59** kiekkoa: **2,89 €/kiekko** (-15% ovh:sta).
- Tilausmäärä **+60** kiekkoa: **2,72 €/kiekko** (-20% ovh:sta).

Myös muita merkkejä: **Panasonic, Duracell, PowerOne.**
Saatavilla myös väliletkeä 30cm **3€** sekä vahasuojia.



Ansmann-kuulokojeaparistot (10, 312, 13, 675):

10x kiekkoa **50€** tai **5€** / kiekko. (Yhdessä kiekossa 6 paristoa)

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

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

Voit tilata myös soittamalla numeroon

045 168 0508

(Jos emme heti vastaa, niin soittamme sinulle takaisin.)

Nyt sinäkin voit tilata markkinoiden parhaat kuulokojeaparistot edullisesti suoraan www.kuulokojeaparisto.fi tai jättämällä tilauksen sähköpostitse: info@kuulokojeaparisto.fi, tai tekstiviestillä numeroon: **045 168 0508**. Toimitus kirjeenä **3,90€/lähetyt**.

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

www.kuulokojeaparisto.fi • Puh. 045 168 0508