

Kuuloviesti

5/2023

kuuloliitto.fi



**Kirsi Salo: Kuulohermo-
kasvaimen leikkaus ei
vienyt laulutaitoani** ■ 8

**Kuuloliiton
johto
uudistui** ■ 12



8 **Kirsi Salo: Kuulohermokusvaimen leikkaus ei vienyt laulutaitoani**

- **12 Kuuloliiton johto uudistui**
Liittokokous valitsi uudeksi puheenjohtajaksi Taru Reinikaisen.
- **16 Ajankohtaista vaikuttamisesta**
Orpon hallitusohjelman lakihankkeita on leimannut kiire.
- **22 Pohjois-Suomen kurssikeskushanke**

Seuraavaa lehteä varten toimitettavan aineiston tulee olla toimituksessa viimeistään 22.1.2024.

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

Seuraavaa lehteä varten
toimitettavan aineiston
tulee olla toimituksessa
viimeistään 22.1.2024.

Kuuloliitto ry

Ilkantie 4, 00400 Helsinki
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

Maija Makkonen
p. 044 752 5567

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
ISSN-L 0023-5741

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



Näkyvyys tuo uusia toimijoita

Viime vuosina jotkut liiton yhdistykset ovat lopettaneet toimintansa ja tälläkin hetkellä muutama pohtii mahdollisuuksiaan jatkaa. Korona-aika pysäytti tavanomaisen toiminnan, eikä etätahtumiin siirtyminen hetkessä ollut käytännössä mahdollista. Nyt yhdistysten toiminta-aktiivisuus on palautumassa ennalleen ja samalla jäsenmäärän pieneneminen on hidastunut.

Järjestöpäällikkö **Anne Wicht-Kvarnström** korosti liittokokouksen seminaarissa viestinnän ja näkyvyyden merkitystä yhtenä osana jäsenhankintaa. Tänä vuonna maakunnissa näkyvin osa liiton toimintaa on ollut Kuuloauto. Erilaisissa paikallis- ja aluelehdissä on vuoden aikana julkaistu yli kaksikymmentä juttua, joissa on tuotu esiin kuulo-ongelmien ennaltaehkäisyyn tärkeyttä.

Vuoden 2023 Selkeän puhujan palkinto myönnettiin liittokokouksessa ampumahiihtäjä ja asiantuntija **Kaisa Mäkäräiselle**. Keväällä monet yhdistykset palkitsivat omien paikkakuntiansa selkeitä puhujia osana teemaviikkoa. Ainakin neljästä palkitusta on jo uutisoitu mediassa. Palkinnot tuovat näkyvyyttä samalla sekä yhdistykselle että yhdelle liiton keskeisistä tavoitteista.

Monet yhdistykset kaipaavat toimintaan nuorta väkeä – tai edes myöhäiskeski-ikäisiä. On tärkeää, että yhdistykset hyödyntävät viestinnässään myös sähköisiä kanavia, sillä tietoa etsitään ja löydetään yhä enemmän verkosta ja somesta. Tulemme lähivuosina panostamaan yhdistysten viestintätaitojen kehittämiseen.

Ensi vuonna jatkamme keskusteluja yhdistysten kanssa toimintamuotojen ja -rakenteiden kehittämisestä. Laaja vapaaehtoistoimijoiden verkosto on liitolle tärkeä, sillä se mahdollistaa huonokuuloisille vertais- ja virkistystoimintaan osallistumisen omalla lähialueella. Lisäksi yhdistyksillä on merkittävä rooli liiton tavoitteiden eteenpäinviemässä paikallisella tasolla.

Juha Hietala

Päätoimittaja

Jäsenhankintakilpailu käynnistyy vuoden alussa

Kuuloliiton jäsenhankintakilpailu järjestetään ajalla 1.1. - 30.9.2024. Kilpailukategorioita on kaksi:

1. Jäsenmäärän kasvu
2. Suhteellisen jäsenmäärän kasvu (%)

Kummankin sarjan voittaja saa palkinnoksi 500 euron stipendin yhdistyksen käyttöön. Kilpailun tulokset julkaistaan lokakuun 2024 liittokokouksessa ja Kuuloviestissä. Kampanjan aikana jäseneksi liittyvien kesken arvotaan useita erilaisia lahjakortteja. Kilpailu on osa liiton vuoden 2024 jäsenhankintakampanjaa.

Tiedotamme jäsenhankintakampanjan etenemisestä verkkosivuilla ja some-kanavilla.

Raili Pulli on vuoden 2023 vapaaehtoinen

Kuuloliiton vuoden 2023 Vapaaehtoistoiminnan palkinnon sai Raili Pulli Lieksan Kuuloyhdistyksestä. Palkinto luovutettiin liittokokouksen seminaarin yhteydessä 27.10. Pullin puolesta palkinnon kävi noutamassa yhdistyksen edustaja **Seppo Pulkkinen**.

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

Palkinnon saaja arvotaan vuosittain yhdistysten tekemien ehdotusten perusteella. Raili Pullin haastattelu julkaistaan seuraavassa Kuuloviestissä.

Robert Mandara Euro-CIU:n puheenjohtajaksi

Kuuloliiton CI-toimikunnan jäsen Robert Mandara valittiin 4.11. pidetyssä vuosikokouksessa Euro-CIU:n uudeksi puheenjohtajaksi. Mandara on jo aiemmin toiminut järjestön 1. varapuheenjohtajana. Euro-CIU on sisäkorvaistutetta käyttävien kattojärjestö, joka edustaa Euroopassa noin 250 000 henkilöä.

Kuulo-Aurikselle Yhteiskunnallinen Yritys -merkki

Kuulo-Auris Oy:lle on myönnetty Yhteiskunnallinen Yritys -merkin käyttöoikeus osoituksena liiketoiminnallisten ja yhteiskunnallisten tavoitteiden onnistuneesta yhdistämisestä. Kuulo-Auris on liiton tytäryhtiö, joka toteuttaa kuuloon liittyviä kuntoutus-, koulutus- ja asiantuntijapalveluita kuulovammaisille aikuisille sekä lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Yritys on toteuttanut kuuloon liittyvää kuntoutusta jo noin 30 vuotta.

– Kuntoutuksella on vahva hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävä paitsi yksittäiselle ihmiselle ja hänen lähiympäristölleen, myös koko yhteiskunnalle. Heikentynyt kuulo tai siitä johtuva muuttunut elämäntilanne haastaa kaikenikäisiä ihmisiä nykymaailmassa pärjäämisessä, kertoo kuntoutusjohtaja **Anu Nyman**.

Suomalaisen työn liiton myöntämän Yhteiskunnallinen Yritys -merkin voi saada yritys, joka on perustettu tuottamaan yhteiskunnallista hyvää ja joka käyttää suurimman osan voitostaan yhteiskunnallisen tai ympäristöongelman ratkaisemiseen.

Seuraa Kuuloliittoa somessa!



Puheenjohtajan pestini päättyy

Olen toiminut Kuuloliiton hallituksessa yhteensä yhdeksän vuotta yhtäjaksoisesti ja niistä viimeiset kuusi vuotta puheenjohtajana. Tämä aikajakso on ollut Kuuloliitolle erityisen mielenkiintoinen monestakin syystä. Yksi isoimmista muutosprosesseista on ollut Kuuloliiton muuttuminen kuntoutusta järjestävästä ja yhdistystoimintaa tukevasta järjestöstä edunvalvonta- ja vaikuttajatyötä tekeväksi kansanterveysjärjestöksi. Tämä muutos ei ole ollut aivan mutkaton, vaan sen tekemiseen on tarvittu päätöksiä, tehtävien toteuttamista ja uudelleensuunnittelua. Siis lyhyesti, valtava määrä työtä sekä hallitustasolla että myös Kuuloliiton organisaation tasolla.

Tänä päivänä Kuuloliitto on löytänyt roolinsa selkeämmin. Liiton turhia tehtäviä on karsittu ja esimerkiksi kiinteistöasioiden hoitaminen on siirretty kiinteistöyhtiölle. Näin Kuuloliitto voi keskittyä entistä suuremmalla tarmolla oman tehtäväkenttensä hoitamiseen. Tästä ovat jo selvinä tuloksina esim. Digiprojekti sekä Kuule ja Muista-hanke. Molemmat ovat tärkeitä hankkeita ja niiden toteuttamiseen on saatu avustuksia ja henkilöresursseja. Uutena projektina toivottavasti näemme meluhankkeen, jossa melun vaikutusta ihmisiin tuodaan eri tavoin esille ja pyritään vaikuttamaan kuuloesteettömyyden kehittämiseen tällä saralla. Tämä on esimerkiksi päiväkodeissa ja kouluissa varsin usein esille nouseva teema sekä taaperoiden ja oppilaiden näkökulmasta, kuten myös näissä paikoissa työskentelevien henkilöiden osalta.



Oma aikani Kuuloliiton hallituksessa päättyy tämän vuoden lopussa. Yksi etäkokous on vielä hallituksen kanssa ja sitten tämä polku on kuljettu loppuun. Kovasti olemme hallituksissa töitä tehneet hyvässä yhteisymmärryksessä Kuuloliiton henkilöstön kanssa. On ollut hyvin mielenkiintoinen ja antoisa yhdeksän vuotta. Uusi hallitus saa eteensä aika lailla erilaisen Kuuloliiton, mitä se oli kuusi vuotta sitten. Uudessa hallituksessa jatkaa kolme nykyisen hallituksen jäsentä, mikä on hyvä asia hallitustyön jatkumisen kannalta. Uusia jäseniä tulee ja he tuovat uusia ajatuksia Kuuloliiton toiminnan kehittämisen.

Uusi puheenjohtaja, Taru Reinikainen tulee Helsingistä ja on kokenut järjestöihminen. Lämpimät onnittelut hänelle ja muillekin uusille jäsenille sekä tietysti tehtävissään jatkaville. Myötätuulta kaikille uuteen hallitukseen meneville ja erinomaista jatkoa Kuuloliitolle.

Jouni Aalto
puheenjohtaja

● Kuulolaite voi pienentää huonokuuloisen iäkkään kaatumisriskiä

Huonokuuloisten iäkkäiden kaatumiset voisivat vähentyä, jos entistä useampi käyttäisi kuulolaitetta. Tuoreen tutkimuksen perusteella yhteys on voimakas etenkin silloin, kun potilas käyttää kuulolaitetta säännöllisesti.

Tutkimukseen osallistui 300 yli 60-vuotiasta, joilla oli kuulon alentuma kummassakin korvassa. Tutkijoiden mukaan kuulolaitteiden käyttäjät kaatuivat 50 prosenttia epätodennäköisemmin kuin ne, jotka eivät käyttäneet kuulolaitetta. Lisäksi heidän kaatumisriskinsä arvioitiin noin 70 prosenttia pienemmäksi.

Yhteys oli selvin potilailla, jotka käyttivät kuulolaitetta säännöllisesti. He olivat kaatuneet 65 prosenttia epätodennäköisemmin ja heidän kaatumisriskinsä oli 70 prosenttia pienempi kuin muiden, tulokset osoittivat.

Aiemmissa tutkimuksissa kuulolaitteen käyttäminen on yhdistetty myös pienempään muistisairauksien riskiin. Kuulon huonontuminen voi vähentää liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta, mikä altistaa monille sairauksille ja todennäköisesti myös kaatumisille. Tutkimus julkaistiin *Journal of the American Geriatrics Society* -lehdessä.

Lähde: *Uutispalvelu Duodecim*



KUVA:JENNI ORANEN

KUVA:INSTRUMENTARIUM



● Päätteiden äärellä työskentelevät kärsivät digitaalisesta näkörasituksesta

Noin yhdeksän kymmenestä päätteiden äärellä työskentelevästä kärsii jonkin asteisesta digitaalisesta näkörasituksesta. Ruutuajan lisääntyminen on vaikuttanut erityisesti nuoriin aikuisiin.

Digitaalisen näkörasituksen oireet jaetaan silmän sisäisiin ja ulkoisiin oireisiin.

– Yleisin digitaalisen näkörasituksen oire, eli päänsärky, on usein molempien sekä ulkoisen että sisäisen rasituksen yhteissumma, kertoo näönhuollon toimialapäällikkö **Riikka Torvela** Instrumentariumilta.

– Sisäisiä oireita voivat olla esimerkiksi näön hämärtyminen lähelle katsottaessa tai digilaitteiden käytön jälkeen, vaikeudet tarkentaa etäisyydeltä toiselle, kipu silmien takana ja kahtena näkeminen. Ulkoisiin oireisiin lukeutuvat muun muassa ärtyneet ja polttelevat silmät, silmien vuotaminen, silmien rasitus, väsyneet silmät, herkkyys kirkkaille valoille ja silmien yleinen epämu-kavuus.

Päätettä katsottaessa silmien räpyttelytiheys yleensä laskee, mikä lisää silmien kuivumista. Silmiä voi räpytellä voimakkaasti yhteen puristaen, jolloin luomissa olevat rauhaset pumppaavat kyynelfilmille tarpeellista öljyä suojaamaan silmän pintaa ja estämään kyynel-nesteen haihtumista. Tauotusten osalta on hyvä ottaa aktiivisesti käyttöön 20-20-20 sääntö eli katsoa 20 mi-

nuutin välein, 20 sekunnin ajan vähintään 20 jalan (n. kuusi metriä) etäisyyteen. Lisäksi ruudun olisi hyvä olla vähintään käsimitan päässä silmistä ja sijoitettuna hie- man alaviistoon.

Ajanmukainen näönkorjaus on tärkeässä roolissa pääte- työtä tehdessä, joten näkö tulisi tarkastuttaa säännöllis-esti. Jos merkittävä osa työpäivästä kuluu päätteiden ääressä tai aikaa tulee vietettyä muutoin runsaasti digi- taalisten laitteiden parissa, kannattaa optikolle mainita asiasta.

Lähde: *Instrumentarium*

● Sähkösavukkeiden käyttö lisääntyy nuorilla

Nuorten eli 14–20-vuotiaiden sähkösavukkeiden käyttö on kaksinkertaistunut Suomessa vuodesta 2021 vuoteen 2023. Pojista sähkösavukkeita käytti päivittäin kuusi pro- senttia ja tytöistä viisi prosenttia. Pojilla yleisintä säh- kösavukkeiden käyttö oli peruskoulun 8. ja 9. luokalla, tytöillä ammattikoulun 1. ja 2. vuotena.

– Sähkösavukkeiden päivittäinen käyttö on yleistynyt nuorilla nopeasti. Taustalla näyttävät olevan kertakäyt- töiset niin sanotut vape-laitteet, jotka houkuttelevat vä- rikkäällä ulkoasulla, makuaineilla ja sosiaalisen median näkyvyydellä, toteaa THL:n erityisasiantuntija **Hanna Ollila**.

KUVA:RODEO.FI



– Nuoret voivat mieltää laitteet harmittomiksi, mutta niistä hengitetään haitallisia aineita, joiden välttämi- nen on erityisen tärkeää silloin, kun keuhkojen ja aivojen kehitys on kesken. Laitteiden parempi sääntely yhdessä ikärajan korottamisen kanssa olisivat tärkeitä keinoja aloittamisen ehkäisemiseksi, Ollila jatkaa.

Aikuisväestössä (20–64-vuotiaat) sähkösavukkeiden käyttö oli vähäistä vuonna 2022; päivittäin sähkösavuk- keita käytti noin prosentti sekä miehistä että naisista.

Lähde: *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*

● Nuorten nikotiinipussien käyttö huolestuttaa

Myös nikotiinipussien käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Tästä on huolissaan 75 prosenttia suoma- laisista. Tiedot käyvät ilmi kansanterveysjärjestö Suo- men ASH ry:n teettämästä kyselystä. Kaiken kaikkiaan 64 prosenttia haluaisi ehkäistä nikotiinipussien käytön yleistymistä lainsäädäntöä tiukentamalla. Melkein jo- ka toinen suomalainen (48 %) kieltäisi nikotiinipussien myynnin kokonaan.

– Huoli on perusteltu, sillä erityisesti Pohjoismaissa nuorilla nikotiinipussien – ja myös nuuskan – käyttö on lisääntynyt huomattavasti viime vuosina. Käyttöä on myös sellaisten nuorten keskuudessa, jotka eivät ole aikaisemmin kokeilleet tai käyttäneet muita nikotiini- tuotteita, toteaa Suomen ASH:n toiminnanjohtaja **Mervi Hara**. Nikotiinipusseissa makuja on saatavilla poikke- uksellisen laaja kirjo.

– Tutkimukset ovat osoittaneet, että makuaineet houkut- televat nuoria, ja tupakkayhtiöt hyödyntävät makuainei- ta uusien asiakkaiden hankkimiseksi. Kaikki makuaineet, lukuun ottamatta tupakan makua, tulisi poistaa, jotta käytön yleistymistä pystyttäisiin ehkäisemään nuorten keskuudessa, korostaa Suomen ASH:n hallituksen pu- heenjohtaja, professori **Pekka Puska**.

Lähde: *Suomen ASH ry*

Kirsi Salo:

”Kuulohermokasvaimen leikkaus ei vienyt laulutaitoani”



Kirsi Kuulo-Auriksessa.

Laulaminen, harrastajateatteri ja lastenlasten kanssa vietetty aika ovat Kirsi Salolle (49) parasta vastapainoa työlle. Pitkä sairaushistoria on koetellut jaksamista, mutta kaikkien vaikeuksien jälkeen elämään on löytynyt jälleen ilo. Kirsi toivoo voivansa tarinallaan antaa uskoa elämään myös muille haastavassa tilanteessa oleville.

Asun Kotkassa, ja olen kolmen aikuisen lapsen äiti. Vuonna 2003, kolmannen lapseni syntymän jälkeen, minulle tehtiin leuansiirtoleikkaus synnynnäisen purentavian vuoksi. Alaleukaa siirrettiin 0,7 mm eteenpäin. Paraniminen oli hidaskas ja rankka prosessi. Kesti pitkään, että pystyin syömään kiinteää ruokaa, minkä takia laihduin todella paljon. Purentaan liittyvät säröt leikkaus onneksi poisti.

Toipumisen jälkeen aloitin kuorolauluharrastuksen uudelleen Hyväntuulen Laulajissa. Harrastuksen kautta tutustuin kotkalaiseen korva-, nenä- ja kurkkutautien lääkäri **Eila Hämäläiseen**, jolta sain hyvät ohjeet leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen. Rohkenin lähteä laulukilpailuihin, joista voitinkin Iskelmä-radion Kaakkois-Suomen karaokemestaruuden naisten sarjan.

Erosin lasteni isästä vuonna 2005. Samoihin aikoihin vasen korvani alkoi pitää meteliä, eivätkä lasten kovat äänet tuntuneet mukavilta. Aluksi tämän epäiltiin johtuvan silloisesta elämäntilanteestani ja stressistä. Päivystyksessä todettiin, että se on vain tinnitusta, ja sen kanssa on opittava elämään.

Tilanne oli kestävä. Lopulta sain työterveyden kautta läheteen magneettikuvaan. Minulta löydettiin 2,5 cm x 2,5 cm kokoinen kuulohermokasvain, akustikusneurinooma. Leikkaus tehtiin vuonna 2006.

Kuulohermoni vaurioitui ja kuurouduin vasemmalta puolelta. Tinnitus jäi vasempaan korvaan noin 70–80 desibelin vahvuiseksi. Myös tasapainohermo tuhoutui, ja jouduin opettelemaan kävelyn uudelleen. Toipuminen oli hidasta, ja elin pitkään särky- ja hermokipulääkkeiden voimalla. Voin huonosti. Olin masentunut ja itkuinen. Jossain vaiheessa päätin totutella elämään ilman lääkkeitä, koska koin niistä enemmän haittaa kuin hyötyä. Lopetin lääkkeet kuin seinään, enkä kysynyt neuvoja edes lääkäriltä. Halusin oppia elämään omien kipujeni kanssa.

Leikkauksen jälkeen en hakeutunut vertaistuen piiriin, enkä näin jälkikäteen osaa sanoa, miksi. Nykyisin olen sekä **Akustikusneurinoomayhdistyksen** että **Huimaus- ja Meniere-liiton** jäsen. Tänä päivänä olen paljon armollisempi itselleni. Tätä suosittelen muillekin. On tärkeää jakaa ajatuksia saman kokeneen kanssa. Tulevaisuudessa voisin nähdä itseni myös vertaistukijana.

Olen tehnyt monipuolisia työtehtäviä koko aikuisiän, toimistotöistä kuorma-auton kuljettamiseen. Vuonna 2008 lähdin työkeiteiluun koulunkäynninohjaajaksi, johon sitten jäinkin oppisopimuksella – kaikesta hälystä huolimatta. Jaksoin vuosia tehdä tätä työtä, koska pidin työstäni ja tein lyhyempiä työpäiviä.

Vuonna 2017 sain keuhkoveritulpan. Olin jo useamman päivän tuntenut, etten saa kunnolla henkeä. Terveyskeskuksessa oireitani vähäteltiin ja niiden sanottiin johtuvan rintarangan jumista. Sain vahvat kipulääkkeet ja palasin kotiin. Yöllä heräsin siihen, että happi meinasi loppua kokonaan. Soitin miesystävälleni, joka lähti

Kirsi Tangoseniori-kilpailussa Seinäjoella 2023.



viemään minua ensiapuun. Tutkimusten jälkeen minut passitettiin teholle. Ilmeisesti se mikä ei tapa vahvistaa, koska tästäkin selvisin.

Vuonna 2018 sain mahdollisuuden päästä töihin **Ohjaamoon**, työskentelemään yli 15-vuotiaiden nuorten pariin. Ohjasin heitä opiskeluun, asumiseen, tukiin ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa.

Herra Meniere astui valitettavasti kuvioihin vuonna 2019, jolloin minulla alkoi pysyvä tinnitus myös kuulevassa korvassa. Oireet olivat hyvin samantyyppiset kuin akustikusneurinoomassa. Pelkäsin, että minulla olisi kasvain myös toisella puolella. Magneettikuvauksissa ei löytynyt kasvainta, vaan oireiden aiheuttajaksi paljastui menieren tauti.

Minulle kerrottiin, että kuuloni saattaisi heiketä myös kuulevasta korvasta. Tämä oli kova kolaus. Koin stressin pahentavan olotilaani. Jätin rakkaat laulu- ja teatteriharrastukseni tauolle, sillä en tiennyt, milloin kohtaaminen tulee ja kuinka kauan se kestää.

Tasapainon kanssa minulla on haasteita edelleen. Tuntuu, että olen hiukan huojuvassa tilassa koko ajan. Esimerkiksi liukuportaat ovat haastavat. Niihin uskallan

Kirsi Tangomarkkinat semifinaalikarsinnassa Ideaparkissa 2019.



vain käsikynkässä mieheni kanssa. En edelleenkään pysty harrastamaan mitään raskaita liikuntalajeja, sillä saan helposti kovan päänsäryn.

Kuulin mahdollisuudesta hakea osakuntoutustukea, jonka sitten sainkin vuonna 2020. Tein 60 prosentista työviikkoa, mikä oli minulle täydellinen ratkaisu siinä kohtaa. Työ nuorten parissa oli kuormittavaa, ja aloin pohtia uutta suuntaa uralleni.

Tartuin puhelimeen ja soitin **Pyhtään kunnan** hallintojohtajalle. Kysyin mahdollisuutta päästä kokeilemaan toimistotyötä. Puolen vuoden kuluttua minua kysyttiin toimistosihteerin sijaiseksi. Nykyisin teen kokopäivätyötä kunnan valmistelusihteerinä.

Työnantajani on tukenut minua parhaalla mahdollisella tavalla. Olen saanut arvostusta ja hyvää palautetta. Minulla on mahdollisuus tehdä kaksi etätyöpäivää viikossa, mikä tukee jaksamistani. Huomaan sosiaalisuuden väsyttävän minua.

Kirsi Pirtua pirtua näytelmän rooliasussa.



Työnantajani tuki myös kuntoukseen lähtemistä. Olin hiljattain **Kuulo-Auriksen** kuntoutusjaksolla, mistä sain valtavasti uutta tietoa ja vertaistukea. Sieltä sain vinkin cross-kuulokojeesta, joka lähettää äänet kuurosta korvasta parempaan korvaan, sekä tietoa puhelimen yhdistämisestä kuulokojeeseen.

Meniere on nyt hallinnassa. Koen, että stressittömällä työympäristöllä on siinä iso merkitys. Toivon, että jaksan tehdä tätä työtä mahdollisimman pitkään.

Perhe ja ystävät ovat tärkein voimavarani. Nykyinen mieheni **Kari** on ollut minulle pelastava enkeli monella tapaa. Olemme olleet kymmenen vuotta yhdessä, joista kolme vuotta naimisissa. Hänellä on neljä lasta ja minulla kolme, joten hulinaa on riittänyt. Olen myös kahden lapsenlapsen nanna.

Elämäniloa olen saanut myös harrastajateatteritoiminnasta. Esimerkiksi vuonna 2018 sain roolin **Pyhtään Harrastajateatterin** Suklaasydän-näytelmästä. Huomasin nauttivani esiintymisestä myös teatterin lavalla. Ensi

kesänä on aikomus palata näyttämölle.

Musiikkia ja laulamista olen harrastanut koko ikäni, sairastelujen sallimissa rajoissa. Kun laulan, pääsen toiseen maailmaan. Silloin ei riitä ajatuksia millekään negatiiviselle. Laulaessa unohdan kaiken muun.

Vuonna 2021 sain levyttää ensimmäisen singleni, joka löytyy YouTubesta (www.youtube.com) hakusanalla Tuttu Katse. Lisäksi olen ollut mukana muun muassa Tango-markkinoiden semifinaalikarsinnoissa, Loistava Laulajakilpailussa ja Tangoseniori-laulukilpailussa. Mies patisti jatkamaan laulukisoissa, ja viime kesänä olinkin pitkästä aikaa kisailemassa. Olin kuuden parhaan joukossa Tangoseniori +45 sarjassa Seinäjoella.

Kun toinen korvani kuuroutui, minua peloteltiin, että menetän nuottikorvani ja laulukykyni, mutta niin ei onneksi käynytkaan. Koen, että kuuroutuneen korvani kuuloluu resonoi edelleen pääni sisällä. Joku sanoikin minulle, että äänesi on jopa parempi kuin ennen leikkausta.



Qlu
10 vuotta!

Kuuluva näkyväksi!
Suomesta löytyy jo yli
1000 Qlu-kartoitettua
induktiosilmukkaa.
kuulokuvat.fi

qlu.fi

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

Yhteistyössä
Kuuloliitto

Induktiosilmukka-asiantuntija #1 - Jotta kuulisit paremmin!

Liiton johto uudistui

TEKSTI: JUHA HIETALA

KUVAT: MAIJA MAKKONEN, ANNETTE FAGERSTRÖM

Liittokokous valitsi vuosille 2024–2026 Kuuloliiton uudeksi puheenjohtajaksi Taru Reinikaisen ja varapuheenjohtajaksi Janne Alkin, joka jatkaa nyt toiselle kaudelle.

Myös hallituksen kokoonpano uudistui huomattavasti. Kokous järjestettiin Valkeassa talossa Helsingissä, mutta edustajista lähes kaksi kolmasosaa osallistui kokoukseen etänä.

Kuuloliiton väistyvä puheenjohtaja **Jouni Aalto** muisteli kokouksen alussa aikaansa puheenjohtajana ja hallituksen jäsenenä.

– Kun aloitin hallituksessa vuonna 2014, liitto oli murroksessa. Kuntoutuspalvelujen vähentämisen myötä liitosta katosi paljon osaamista. Muutamaa vuotta myöhemmin, vuonna 2018 liitossa tapahtui taas merkittäviä muutoksia, kun pitkäaikainen järjestöjohtaja **Eeva Härkänen** jäi eläkkeelle ja uusi toiminnanjohtaja **Sanna Kaijanen** aloitti.

Korona-ajan aiheuttamien haasteiden jälkeen liiton toiminta on palautumassa ennalleen, mutta Aallon mukaan

tulevaisuudessa rahoitus tulee olemaan suuri haaste liitolle.

– Rahoitus on taitekohdassa, kun jatkossa avustukset myönnetään suoraan valtion budjetista. Vielä ensi vuonna säilyttäneen nykyinen taso, mutta jo vuosista 2026–2027 alkaen saattaa luvassa olla mittavia leikkauksia.

Vuoden 2022 tilinpäätös oli 59 000 euroa ylijäämäinen. Vata Järjestöpalvelu Oy:n toimitusjohtaja **Tapio Kaupisen** mukaan vuoden 2021 tilinpäätöksen 600 000 euron alijäämään vaikutti merkittävästi Kiinteistö Oy Valkea talon osakkeiden arvonlennuskirjaus.

Tilinpäätöksen käsittelyn yhteydessä **Sirkka-Liisa Hakala-Rahko** Etelä-Pohjanmaan Kuulosta teki esityksen, ettei ylijäämää kirjattaisi liiton yli- ja alijäämättilille, vaan se käytettäisiin uuden Kuuloauton hankintaan. Kokouksessa tuotiin esiin, ettei menettely ole kirjanpitolain mukaan mahdollista ja asia siirrettiin talousarvion käsittelyn yhteyteen.

Toimintasuunnitelman 2024 painopisteitä ovat Sanna Kaijasen mukaan yhdistysten toiminnan rakenteiden kehittäminen ja Kuuloautotoiminnan uudistaminen.

– Olemme hakeneet uutta toiminta-avustusta Kuule, muista ja voi hyvin -toimintaan. Alkuvuodesta käynnistämme jäsenhankintakampanjan, joka sisältää jäsenhankintakilpailun ohella viestinnällistä kampanjointia.

– Lisäksi keskitymme turvallisen ääniympäristön tärkey-



Kuuloliiton uusi puheenjohtaja Taru Reinikainen ja väistyvä pj. Jouni Aalto



Varapuheenjohtaja Janne Alkki ja uusi puheenjohtaja Taru Reinikainen



Liittokokouksen puheenjohtajat Eija Isaksson ja Ari Haapanen

teen etenkin lasten ja nuorten kannalta sekä kehitämme liiton varainhankintaa.

Vuoden 2024 talousarvio on 66 000 euroa ylijäämäinen. STEA-avustusten tuottoja on budjetoitu vuodelle 2024 yhteensä 2,3 milj. euroa ja muita tuottoja 600 000 €. Kiinteistö Oy Valkea talon muuttui vuoden 2023 alusta tavalliseksi kiinteistöyhtiöksi ja sen myötä sekä maksettavien yhtiövastikkeiden että vuokratuottojen määrä on pienentynyt.

Hakala-Rahko teki talousarvion käsittelyn yhteydessä esityksen, että Kuuloauto-toimintaan budjetoidaan rahaa talousarvion ylijäämän verran. Kokous päätti kirja-

ta keskustelun pöytäkirjaan, mutta muutoin talousarvio hyväksyttiin esitetysti.

Liittokokous päätti korottaa liitolle maksettavan jäsenenmaksun osuutta yhdellä eurolla. Varsinaisen jäsenen maksu on jatkossa 15 euroa; nuoriso-, perhe-, vapaa- ja kunniajäsenien 9 euroa sekä sotaveteraanijäsenien 1 euro. Kannatusjäsenmaksut säilyivät ennallaan: maksu on yhteisöltä 250 euroa ja yksittäiseltä henkilöltä 50 euroa.

Liittokokous päätti, että liiton puheenjohtajalle maksetaan palkkiota 1000 euroa/kk ja varapuheenjohtajalle 500 euroa/kk. Vuodesta 2024 lähtien hallituksen puheenjoh-



Yhteiskuvassa liittohallitus 2024 - 2026.

tajille ei enää makseta erillisiä kokouspalkkioita. Muille luottamushenkilöille maksetaan kokouspalkkioita seuraavasti: Kuuloviestin toimitusneuvoston puheenjohtaja 45 euroa/kokous, hallituksen jäsenet 30 euroa/kokous ja Kuuloviestin toimitusneuvoston jäsenet 30 euroa/kokous.

Hallitus hyväksyi vastaukset Länsi-Uudenmaan Kuulon ja Porvoon Seudun Kuulon kuulokojesäätöihin liittyvään aloitteeseen sekä Turun Kuuloyhdistyksen aloitteeseen koskien Finnkinon elokuvateattereissa esitettävien suomenkielisten elokuvien tekstitystä.

Hallituksen kooksi päätettiin seitsemän jäsentä puheenjohtajien lisäksi. Valintojen pohjana ollut vaalivaliokunnan esitys hallituksen kokoonpanoksi jäi käsittelemättä, sillä puheenjohtaja totesi, että vaalivaliokunnan esitykseen oli jätetty muutosehdotus.

Kokous valitsi liiton puheenjohtajaksi **Taru Reinikaisen** Helsingin Kuuloyhdistyksestä. Vastaehdokkaana oli **Ville Myllymäki** Helsingin Kuuloyhdistyksestä. Reinikainen voitti vaalin äänin 119-35. Varapuheenjohtajaksi valittiin

Janne Alkki Rovaniemen Kuulosta vastaehdokkaanaan **Eija Mäntymäki** Etelä-Pohjanmaan Kuulosta.

Kuuloliiton liittohallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin (äänimäärän mukaisessa järjestyksessä) **Meria Mäkinen** Sastamalan Kuulosta, **Seppo Ketonen** Länsi-Uudenmaan Kuulosta, **Ilkka Puhakka** Jyväskylän Kuulosta, **Olavi Taipale** Keski-Uudenmaan Kuulosta, **Maria Kananen** Helsingin Kuuloyhdistyksestä, **Sirkka-Liisa Hakala-Rahko** Etelä-Pohjanmaan Kuulosta ja **Eija Mäntymäki** Etelä-Pohjanmaan Kuulosta. Hallituksen varajäseniksi valittiin **Anne Nummi** Salon Kuuloyhdistyksestä ja **Ritva Karvanen** Lahden Kuulosta.

Kokous valitsi vaalivaliokunnan jäseniksi vuosille 2024–2026 **Marja Antolan** Rauman Kuulosta, **Markku Kallion** Vaasan Seudun Kuulosta, **Aimo Lohilahden** Oulun Seudun Kuulosta, **Hannele Löytyn** Kuusaan Kuulosista ja **Seppo Pulkisen** Lieksan Kuuloyhdistyksestä.

Kokouksen puheenjohtajina toimivat **Eija Isaksson** Turun Kuuloyhdistyksestä ja **Ari Haapanen** Keski-Uudenmaan Kuulosta. Kokoukseen osallistui 47 edustajaa, joista 30 oli mukana etäyhteyksin.

Kaisa Mäkäräinen on Selkeä puhuja 2023



Kuva Jukka Lintinen / Yle

Kuuloliitto on valinnut vuoden 2023 Selkeäksi puhujaksi ampumahiihtäjä ja asiantuntija Kaisa Mäkäräisen. Hänen puhetapansa on rauhallinen ja hän artikuloi selkeästi.

Kuuloliitto haluaa Selkeän puhujan valinnalla korostaa hyvän puheviestinnän tärkeyttä. Suomessa on noin 800 000 henkilöä, joilla on jonkinasteinen kuulonalenema. Monille huonokuuloisille puhetilaisuuksien ja tv-ohjelmien seuraaminen on erilaisista apuvälineistä huolimatta hankalaa. Selkeä puhe ja esiintyminen tukevat viestin vastaanottamista kaikenlaisissa tilanteissa.

Kuuloliitto myönsi Selkeä puhuja -palkinnon Kaisa Mäkäräiselle seuraavien perustein:

- hänen puhetapansa on rauhallinen
- hänellä on selvä artikulaatio

- hän selittää ampumahiihtoon ja urheiluun liittyviä asioita ymmärrettävästi ja selkein lauserakentein.

Kuuloliitto myöntää palkinnon pääsääntöisesti joka toinen vuosi. Aikaisempina vuosina Selkeän puhujan palkinnon ovat saaneet toimittaja **Rosa Kettumäki** (2020), uutisankkuri **Matti Rönkä** (2018), toiminnanjohtaja **Marianne Heikkilä** (2016), meteorologi **Pekka Pouta** (2014), toimittaja **Baba Lybeck** (2012), näyttelijä **Jukka Puotila** (2010), toimittaja **Hilla Blomberg** (2008) ja toimittaja **Tommy Fränti** (2006).

Selkeä puhuja valitaan saatujen ehdotusten perusteella ja lopullisen valinnan tekee Kuuloliiton liittohallitus. Vuoden 2023 tunnustuspalkinto julkistettiin 28.10. Kuuloliiton liittokokouksen yhteydessä.

TAUKOPUHETTA

TEKSTI JA KUVAT: MAIJA MAKKONEN

Kysymykset

1. Miten kehittäisit Kuuloliiton jäsenhankintaa?
2. Mikä on ollut kuluneen vuoden 2023 kohokohta yhdistystoiminnassa?

Eila Heinonen, Joensuun Seudun Kuulo ry:



1. Eilisessä seminaarissa esille tulleet vaihtoehdot ja mahdollisuudet ovat hyviä uusia keinoja vanhojen tueksi. Itse aikaisemmin aina ajattelin, että jäsenhankinta vaatii vain sitä rohkeutta kysyä ja antaa se liittymislappu. Uskon, että toiminnan kautta tulee uusia jäseniä. Enemmän se on kyllä varmaan kiinni siitä, että on se rohkeus pyytää mukaan. Ja nyt kun mukaan tulee pieni porkkana, on se ihan hyvä keino.

2. On aina monia kivoja juttuja, mutta sanon mitä ihan ensimmäisenä mieleen tulee. Kuulokojekoulujen saama suosio on yllättänyt meidän alueellamme. Ihan muutama koulutus on tavoittanut kymmeniä ihmisiä ja olemme jo heti osallistujien kanssa sopineet suoraan seuraavan tapaamisen ajankohtaa esimerkiksi Outokummussa. Voimme ehkä viritellä toimintaa jatkuvammaksi.



Pirjo Rautaoja, Heinolan Kuulo ry:

1 Olen kokenut jäsenhankinnan äärimmäisen haastavaksi. Varsinkin työikäisten ihmisten tavoittaminen on hankalaa eikä heitä välttämättä yhdistystoiminta suoranaisesti kiinnosta.

Jäsenhankinta on kyllä toiminut kuulolähipalvelun ja jäseniltojen kautta. Silloin tavoitamme uusia kuulokokeen käyttäjiä ja ensimmäistä kojetta jonottavia. Myös erilaiset toimintaryhmät voivat olla järkeviä. Mielestäni on ollut kivaa, että heinolalaisena käyn Lahdessa työikäisten vertaistapaamisessa.

2. Olen uusi puheenjohtaja Heinolan Kuulo ry:ssä, joten oikeastaan voi sanoa, että kaikki toiminta on ollut uutta ja mielenkiintoista. Mutta esimerkiksi Kaakkois-Suomen piirin järjestämä kesäretki Orilammelle oli erityisen kiva.

Seppo Pulkkinen, Lieksan Kuuloyhdistys ry:



1. Eilisessä seminaarissa oli jäsenhankintakampanjasta esitys ja minusta kannattaa kyllä paikallisesti omia medioita hyödyntää esimerkiksi paikallislehteä. Eilisestä jäi vielä mieleen hyvänä ideana se, että uudelle jäsenelle on kannustin liittyä mukaan. Voidaan korostaa mahdollisuutta osallistua palkinnon arvontaan. Sen lisäksi on tietysti hyvä olla myös yhdistyksille kannustin. Jäsenhankintaan hyviä tilaisuuksia on muun muassa kuulolähipalvelutapahtumat ja erilaiset virkistystilaisuudet!

2. Pitää kyllä nostaa esille kohokohtana se, että meidän yhdistyksemme Lieksan Kuuloyhdistys ry:n puheenjohtaja Raili Pulli palkittiin eilen vuoden vapaaehtoisena.

Orpon hallituksen ensimmäinen syksy: tavoitteet ja teot ristiriidassa

TEKSTI: ASiantuntija ANNIINA HORTO

Pääministeri Petteri Orpon hallitus on aloittanut työnsä vauhdikkaasti. Lakien valmistelua on ensimmäisenä syksynä leimannut kiire, joka on valitettavasti johtanut myös liian lyhyisiin lausuntoaikoihin ja vaikutusarviointien puutteeseen. Kiire on aiheutunut siitä, että hallituksen esitykset ovat osa ensi vuoden budjettia, joten niiden antamiselle ja käsittelylle on oma, eduskunnalta tuleva aikataulunsa. Toisaalta voidaan pohtia, onko kiire riittävä syy valmistella puutteellisesti esityksiä, jotka vaikuttavat ihmisten perusoikeuksiin, kuten toimeentuloon. Poliitikassa harvoin on vaihtoehtottomia tilanteita.

Hallitus esittää ensi vuodelle sosiaaliturvaan useita muutoksia, joilla on vaikutuksia myös kuulovammaisiin henkilöihin. Kuuloliitto on lausunut hallitukselle indeksikorotusten jäädyttämisestä, työttömyysturvalainsäädännön muutoksista sekä kuntoutusrahaetuksien tason laskemisesta. Vammaisjärjestöiltä on tietojemme mukaan pyydetty lausuntoja vain viimeisenä mainittuun. Lausua voi ilman lausuntopyyntöäkin, mutta lausuntopyyntö kertoo halusta kuulla kyseisen sidosryhmän näkemyksiä. Hallitus itse on hallitusohjelmassaan luvannut kiinnittää huomiota vammaisten henkilöiden kuulemiseen. Myös Suomea sitova YK:n vammaissopimus edellyttää tätä.

Toinen huolestuttava asia on se, että hallituksen eduskunnalle jälkikäteen toimittama sosiaaliturvaesitysten yhteisvaikutusten arviointi ei sisältänyt minkäänlaista vammaisvaikutusten arviointia, vaikka esityksillä on erityisiä vaikutuksia vammaisiin henkilöihin. Kuuloliitto vaati indeksijäädytyksiä koskevassa lausunnossaan, että hallitus selvittäisi eri esitystensä yhteisvaikutukset vammaisiin henkilöihin ja tarvittaessa harkitsisi uudelleen niiden toimeenpanoa. Arvioinnin täydellinen puuttuminen on meille iso pettymys.

Indeksijäädytykset eivät koske esimerkiksi vammaisetuksia, mistä Kuuloliitto kiittää hallitusta. Jää-



Kuva: Pasi Sauna-aho/Cycled Media Oy

dytykset koskevat kuitenkin monia muita sellaisia etuuksia, jotka vaikuttavat myös kuulovammaisiin henkilöihin, kuten eläkkeensaajan asumistukea, opintorahaa sekä ammatillisessa kuntoutuksessa olevan kuntoutusrahaa ja nuoren kuntoutusrahaa. Indeksikorotusten jäädyttämisen lisäksi hallitus laskee edellä mainittujen kuntoutusrahaetuksien vähimmäismäärää.

Hallitusohjelmassa on useita hyviä kirjauksia vammaisten henkilöiden työelämään osallistumisen edistämistä sekä työhön kannustavasta sosiaaliturvasta. Nyt hallitus on kuitenkin nurinkurisesti leikkaamassa sellaisesta sosiaaliturvasta, joka edesauttaa vammaisten ihmisten työllistymistä.

Nuoren kuntoutusraha ja ammatillisessa kuntoutuksessa olevan kuntoutusraha auttavat kuulovammaisia nuoria hankkimaan koulutusta, joka tukee heidän työllistymismahdollisuuksiaan. Työttömyysetuuden soviteltu suojaosa taas on mahdollistanut keikkatöiden tekemisen, jos kuulovamman – tai ehkä oikeammin siihen liittyvien ennakkoluulojen – takia kokoajatöitä on ollut vaikeaa saada. Kuulovammaisten työmarkkina-asema heikkenee entisestään, jos pelkästään leikataan työttömyysturvaa tarjoamatta samalla konkreettisia palveluita tai tukea työllistymiseen.

Sosiaaliturvaleikkausten ohella hallitus on korottamassa ensi vuonna terveydenhuollon asiakasmaksuja, kuten terveyskeskuksen avohoidon, sairaalan poliklinikkakäyntien, päiväkirurgian sekä lääkärintodistuksen maksuja. Korotukset kohdistuvat erityisesti heihin, jotka tarvitsevat kuulonkuntoutuksen palveluja säännöllisesti koko elämänsä ajan. Kuuloliitto esitti lausunnossaan, että maksuja tulisi päinvastoin alentaa, jotta rahaa voitaisiin säästää oikea-aikaisella hoitoon hakeutumisella. Jos maksuja korotetaan, hallituksen tulisi vähintään yhdistää terveydenhuollon eri maksukatot yhdeksi sekä huolehtia siitä, että asiakkaat saavat riittävästi tietoa maksujen alentamisen ja perimättä jättämisen mahdollisuuksista sekä asiakasmaksukatosta yhdenvertaisesti kaikilla hyvinvointialueilla. Myös lääkärilausuntojen vaatimisen määrää tulisi tarkastella kriittisesti.

Tulemme päivittämään Kuuloliiton sosiaaliturvaoppaan sekä verkkosivuillamme sosiaaliturvaa käsittelevät osiot vuoden loppuun mennessä. Jos päätökset vaikuttavat sinuun tai läheiseesi, kannustamme siihen, että jaat aktiivisesti kokemuksiasi. Myös allekirjoittaneeseen saa aina

olla yhteyksissä. Kuuloliiton vaikuttamistyön kannalta on elintärkeää, että meillä on mahdollisimman paljon tietoa lainsäädännön konkreettisista vaikutuksista.

Toinen iso asia tänä syksynä on tietysti ollut vammaispalvelulain voimaantulon siirtäminen vuoden 2025 alkuun. Kuuloliitto suhtautui lain siirtämiseen kriittisesti, sillä se tarkoittaa, että esimerkiksi moni kuulovammaisen lapsi perheineen jää edelleen ilman tarvitsemiaan palveluita. Myös perustuslakivaliokunta katsoi, että sosiaali- ja terveystieteiden valtiokunta olisi tullut selvittää, olisivatko lapsia koskeneet pykälät voineet tulla jo voimaan. Näin ei tehty, vaan koko lainsäädäntö päätettiin siirtää.

Nyt on kuitenkin aika katsoa eteenpäin ja keskittyä siihen, että lisäaika käytetään hyödyksi. Jos hallitus kuuntele tasapainoisesti vammaisia henkilöitä ja heitä edustavia järjestöjä, uskon, että voimme saada entistä ehomman vammaispalvelulain. Lakiin kun jäi edellisellä kaudella korjattavaa, jälleen kerran kiireen vuoksi. Peteri Orpon hallitus on onneksi luvannut panostaa lain huolelliseen valmisteluun. Se edellyttää eri vammaisjärjestöjen aktiivista mukaan ottamista ja kuuntelemista.

Vammaispalvelulakiin ei tule tehdä ikääntymis- tai muita sellaisia rajoituksia, joissa palataan vanhentuneisiin ja virheellisiin käsityksiin vammaisuudesta. Kuten hallitus itse omassa hallitusohjelmassaan toteaa: ”Vammaisten henkilöiden itsemääräämis- ja ihmisoikeuksia sekä yhdenvertaisuutta on kunnioitettava päätöksenteossa koko elämänkaaren ajan.”

**OULUN SALON APTEEKIN
TERVEYSPISTEESSÄ HELPOSTI
MM. HOITAJAN KORVAHUUHTELUT.**

Ajanvaraus: OULUN SALON APTEEKKI.FI

**TERVEYSPISTEESSÄ MYÖS
SYNLAB-LABORATORIOPALVELUT.**

Ajanvaraus: SYNLAB.FI



Sammon Apteekki
jo vuodesta 1963

Wallaton-sairaanhoitajapalvelu

Sammon apteekissa tiistaisin ja torstaisin klo 9–16.

Esim. **KORVAHUUHTELU 30 €.**

Varaa aika: www.sammonapteekki.fi



Wallaton
Sairaanhoitopalvelut
apteekissa

Sammon apteekki
Sammonkatu 34,
33540 TAMPERE
puh. 03 3141 8700

Digitaidot pysyväksi osaksi Kuuloliiton toimintaa

Kuuloliiton Digitaidot-projekti (2019-2023) saatiin menestyksekkäästi päätökseen kesän aikana. Projektin toiminta oli suosittua ja sai paljon positiivista palautetta. Kuuloliitto on päättänyt panostaa jatkossakin kuulovammaisten ikäihmisten digitaitoihin. Digitaidot-toimintaan on saatu pysyvää kohdennettua avustusta, mikä mahdollistaa toiminnan jatkamisen osana Kuuloliiton alue-toimintaa.

Digitaidot-toiminnan tavoitteena on, että Kuuloliiton ja sen jäsenyhdistysten toimijat hyödyntäisivät digitaitoja entistäkin enemmän. Tarkoituksena on tukea kuulovammaisten ikäihmisten digitaitoja siten, että heidän mahdollisuutensa käyttää digilaitteita ja -palveluita parantuisivat. Projektin aikana aloitettu Digikaveritoiminta saa myös jatkoa. Toiminnassa panostetaan digikavereiden digiopastustaitojen kehittämiseen, heidän hyödyntämiseensä yhdistysten toiminnassa sekä uusien digikavereiden kouluttamiseen.

Digitaidot-toiminnassa tarjotaan projektin kautta tutuksi tulleita Digitaidot-työpajoja. Työpajat ovat kaikille avoimia, ja ne pohjautuvat Kuuloliiton Digitaidot-pelin kysymyksiin sekä tehtäviin. Digitaidot-peli on erityinen yhteisöllinen oppimismenetelmä, joka on suunniteltu digitaitojen oppimiseen. Sen päivitetty versio sisältää 75 tehtäväkorttia ja 65 totuuskorttia, jotka on jaettu kuu-

teen aihealueeseen. Kortit ja aihealueet on päivitetty käyttäjäpalautteen perusteella, ja pelin ulkoasu vastaa nyt Kuuloliiton uusia värejä. Pelistä on myös etänä pelattava versio, joka on saatavilla Kuuloliiton verkkosivuilla. Digitaidot-työpajat ja -peli ovat matalan kynnyksen tapoja tutustua älylaitteisiin sekä opetella erilaisia arjen digitaitoja yhdessä muiden kanssa.

Kuuloliitto tukee alueellisia yhdistyksiä ajankohtaisissa digiaiheissa, kuten hybridikokouksen järjestämisessä, jotta yhdistyksillä olisi paremmat valmiudet hyödyntää erilaisia digitaalisia menetelmiä. Kuulovammaisena digituessa -valmennuksia tarjotaan jatkossakin, jotta digituksella tarjoavat organisaatiot osaisivat huomioida entistä paremmin kuulovammaisten erityistarpeet. Lisäksi ensi vuonna toteutetaan Digitaidot-webinaarisarja, joka käsittelee kuulokojeiden etäsäätömahdollisuuksia, kuulokuntoutuksen digihoitopolkuja sekä digitalisaation hyötyjä sosiaali- ja terveystaloudissa.

Näiden tavoitteiden ja toimenpiteiden avulla pyrimme integroimaan digitaidot saumattomasti osaksi Kuuloliiton sekä sen jäsenyhdistysten toimintaa ja arkea. Mikäli kiinnostuit esimerkiksi Digitaidot-työpajan järjestämisestä tai Digitaidot-pelin tilaamisesta, niin älä epäröi ottaa yhteyttä Digitaidot-asiantuntijaamme Vanessa Peitilään, vanessa.peitila@kuuloliitto.fi.



Voit tilata Kuuloliiton Digitaidot-pelin yhdistyksen käyttöön maksutta Kuuloliitosta osoitteesta vanessa.peitila@kuuloliitto.fi. Kerro tilauksen yhteydessä osoitetiedot, minkä yhdistyksen käyttöön pelit tulevat, kuinka monta peliä tilaat yhdistykselle (max.3) ja mihin käyttötarkoitukseen peli on tulossa. Digitaidot-peliä ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.

Teksti: SINIKKA PIHLAMAA

Meren varassa

Juhani Branderin uusin teos vie lukijan sodanjälkeiseen Suomeen, Turun saariston pitäjään. Saksalaiset sotilaat lähtevät laivalla takaisin kotiinsa. Suomalaiset morsiamet ja tyttöystävät otetaan mukaan, mutta merellä heidän on valittava: he hyppäävät mereen tai heidät heitetään sinne. Saaristossa kasvanut Aino tekee valintansa ja ui taitavasti lähimmälle luodolle. Siellä hän synnyttää pojan.

Myöhemmin kouluikäinen Kaarlo asuu huonokuntoisen mummonsa kanssa ränsistyneessä mökissä. Mummo on kertonut pojalle, että äiti on Amerikassa, vaurauden paratiisissa. Kaarlon selitysten mukaan isä on kuollut sodassa.

Kyläyhteisö ei arvosta ilman vanhempia kasvavaa poikaa. Ympäristössä ja koulussa kiusataan sopuisaa poikaa, opettaja ja sosiaalityöntekijä ovat asenteellisia eivätkä puolusta häntä. Sosiaaliturvaa ei luokkayhteiskunnassa ole; suurten talojen jälkeläiset saavat tehdä, mitä lystävät. Kylästä löytyy sentään yksi tukija, talosta taloon kiertävä työntekijä, joka kokemuksesta tietää, millaista on elää köyhänä ja kodittomana.



KUVA: WSOY/ JUSSI VIERIMAA



Juhani Brander;
Amerikka.
WSOY 2023.

Ympäröivä luonto ja meri elävät vuodenaikojen mukaan. Kaarlo oppii mummon ohjeiden mukaan kunnioittamaan niitä: hän kalastaa, varastoi halkoja, lämmittää sauna ja pitää huolta mummosta. Hän pyytää anteeksi esimerkiksi puulta, jonka joutuu kaatamaan joulukuuseksi.

Mummon rehevässä kielessä vilistävät suomalaisten muinaisuskoon kuuluvat hahmot, maahiset ja mökin henget. Uskomukset sekoittuvat Ison Kirjan kertomuksiin.. Iäkäs nainen ei peittele käsityksiään eikä kieltään muilta.

Romaanin loppuosassa Kaarlo lähtee pienellä soutuveneellä Amerikkaan, äidin luo. Luonto on romaanin yksi päähenkilö, se pitää huolta ystävästään: puut tarjoavat suojaa. Kaarlon henkiin jättämä kuutti tulee veneen oppaaksi.

Branderin kieli on kirkasta ja ilmavaa:

”Kaarlo oli kuulevinaan saniaisten heleän naurun. Saniaiset lohduttivat häntä, eikä hän pelännyt. Hän näki unta, jossa kuusi nosti hänet maasta, kiepautti syliinsä ja kellutti häntä ilmassa ja puhui muinaista kieltä, ennen ihmistä keksittyä, ja hän ymmärsi sitä, se oli kaiken olevaisen kieltä, ja siihen yhtyivät kivet ja kalliot ja se kuulosti huminalta - - ”

Brander on koko tuotannossaan käsitellyt poikien kasvatusta ja perinteistä, ahdasta (ns. toksista) miehen mallia. Hän korostaa, että kasvatuksessa pojille tulee avata mahdollisuuksia yksilöllisiin valintoihin ja tunne-elämään. Sipoossa kasvanut ja Turussa asuva Brander (s. 1978) toimii kriitikkona ja on julkaissut runoja, esseitä ja romaaneja. esseitä ja runoja.

Hetta-Pallas vaellus

Yhteiskyyti lähti linja-autolla Oulusta torstaina 14.9. Kaikista matkalaisista huokui iloinen ilmapiiri ja matka eteni musavisan siivittämänä kohti Hetan majataloa.

Ensimmäisenä iltana majatalolla pääsimme näkemään illan pimetessä revontulia, joukossamme oli henkilöitä, jotka eivät olleet koskaan nähneet niitä livenä. Pihalla seistessä vastaan tuli myös vanha pariskunta, he kertoivat olleensa majatalossa monet kerrat, mutta nyt vasta näkivät revontulia sen yläpuolella. Aikamoinen onnenkauppa meille.

Itse vaellus alkoi seuraavana päivänä venematalla Ounasjärven ylitse. Aamuinen usva lepäsi järven päällä ja vastarannalla maa oli jo vähän kuurassa. Kun kaikki pääsivät veneellä turvallisesti yli, vaeltaminen alkoi. Ensimmäisten kilometrien jälkeen laitettiin rinkkojen säädöt kohdalleen, kiitos Maria “erämum-



Kuva: Taneli Ojala

mon”, joka oli mukana toisena työntekijänä Tanelin lisäksi. Vaikka matka alkoi hienosti ja kaikki puhkuivat innosta, vastoinkäymisiltä ei voitu välttyä. Ensimmäisellä tauko-paikalla teipattiin jo erään vaeltajan, Juhon, kengänpohjaa, sillä se oli irronnut jo ensimmäisillä kilometreillä.

Vaeltaminen jatkui vastoinkäymisistä huolimatta ja jokainen meni omaa tahtiaan, ei kuitenkaan kukaan jäänyt yksin. Toisen päivän vaellusta hankaloitti vaikea maasto, ja totta kai erään vaeltajan, Juhon, toinen kengänpohja irtosi myös. Etujoukolla oli nopeampi tahti ja he pääsivät Montellin majalle. Me häntäjoukot taas jäimme sitä



Ryhmäkuva.
Kuva: Maria Timonen)

aikaisempaan yöpymispaikkaan kodalle, juuri tunturin alapuolelle. Emme olleet suinkaan ainoita kodalla, sillä sinne oli jäänyt paljon muita, jotka eivät kerenneet ennen pimeää vaeltamaan Montellin autiotuvalle. Meidän onneksemme siellä oli kanssavaeltaja, jolta saimme pikaliimaa ja erään vaeltajan, Juhon, kengänpohjat korjattiin kestävämmiin kuin vain jesarilla ja nippusiteillä.

Viimeisenä päivänä etujoukot jatkoivat matkaa Pallakselle. Me häntäpäässä aloitimme matkan pisimmän nousun vesisateessa. Tahtimme oli nopeampi kuin ennen ja pääsimme hyvissä ajoin Montellin majalle. Kirimme etujoukkoja sen verran hyvin kiinni, että kaksi sissiä: Juho ja Miisa päättivät ehtivänsä Pallakselle aikataulussa. Me muut päätimme, että olemme talsineet tarpeeksi tunturilakeja ja lähdimme suunnistamaan kohti kotakahvilaa.

Linja-auto haki meidät kotakahvilan lettukahvi-komppanian ensin ja sen jälkeen menimme Pallakselle jossa kärkijoukko odottelikin jo. Hetken odottelimme ja sieltä saapuivatkin sissimme paikalle, melkein ehjillä kengänpohjilla, kuitenkin voittajafiiliksellä. Sieltä lähdimme takaisin Hetan majatalolle ja kauan odotetulle kotiruokaillalliselle sekä saunaan.

Maanantaina 18.9. aamulla yhteiskyyti lähti kohti Oulua. Kotimatkaa viihdytti Uno Turhapuro -elokuva ja tarinoiden vaihtaminen vaellusreisulta. Sisukas reissu, mutta kaikki olivat sitä mieltä, että lähtisivät uudelleenkin. Oulussa eräilijöiden tiet erkanivat ja kuulemani mukaan erään vaeltajan, Juhon, kengät jäivät vain muistoksi Hetta-Pallas vaelluksesta.

Kirjoittanut: Fanni Heikkinen

Varhaisnuorten toiminta

Syksyn aikana myös varhaisnuorille (noin 13–17-vuotiaat) on järjestetty toimintaa yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. Mysteeriteemainen varhaisnuorten Syysleiri järjestettiin Jyväskylässä yhteistyössä KLV ry:n ja LapCI ry:n kanssa. Tämän lisäksi matkan kynnyksen Kuulopaja-toiminta on jatkunut yhteistyössä LapCI ry:n kanssa. Järjestimme syyskuussa Kuulopajan retken Linnanmäelle, jossa oli silloin menossa kauhuteemaiset viikot. Säikähdyksiltä ei vältytty, kun kiersimme yhdessä läpi karmivasti somisteltua huvipuistoa. Seuraavan kerran Kuulopaja kokoontuu pikkujouluilemaan. Tule sinäkin mukaan varhaisnuorten toimintaan!



Kiinnostuitko varhaisnuorten tai nuorten aikuisten toiminnasta? Ota yhteyttä!

*Viivi Kilpeläinen, Asiantuntija, lapset & nuoret, tapahtumat
viivi.kilpelainen@kuuloliitto.fi, p. 044 752 5565*

Kuuloliiton arkistojen kätköistä: Pohjois-Suomen kurssikeskushanke

TEKSTI: KATI KARVINEN

Tiesitkö, että Kuulonhuoltoliitto suunnitteli 1980-luvulla kurssi- ja kuntoutuskeskusta Lappiin? Kuntoutuskeskus olisi noussut Pelkosenniemen Pyhätunturille, ja sinne kaavailtiin myös uima-altaita ja saunoja.

Kuulonhuoltoliitossa oltiin 1980-luvulla huolestuneita siitä, että vain murto-osa liiton kursseille osallistuvista kuulovammaisista tuli Pohjois-Suomesta. Tämän arveltiin johtuvan paitsi pitkistä matkoista, myös muista matkustusvaikeuksista. Lapin ja Oulun lääneissä asui vuonna 1986 arviolta jopa 37 000 kuulovammaista, joista noin 7 500 käytti kuulokojetta. Pohjoissuomalaiset haluttiin tiiviimmin mukaan kurssi-

ja kuntoutustoimintaan, ja Kuulonhuoltoliitto alkoikin etsiä Lapista sopivia kurssikeskuksen paikkoja. Vahvaksi ehdokkaaksi nousi Pelkosenniemen Pyhätunturin alue.

Monipuolinen keskus kuulovammaisille

Rakennushankkeen oli määrä alkaa vuosina 1988–1989. Kurssi- ja kuntoutuskeskukseen suunniteltiin muun muassa nuortenleirejä, sopeutumisvalmennuskursseja sekä kuulovammaisten loma- ja virkistystoimintaa. Myös Pohjois-Suomen sairaalat olivat selvitysten mukaan kiinnostuneita ostamaan kuulovammaisten sopeutumisvalmennuskursseja lähialueiltaan.

Liitto suunnitteli Pelkosenniemelle majoitus- ja ryhmätyötiloja sekä toimistoja ja asuntoja keskuksen työntekijöille. Keskuksen olisi luonnollisesti rakennettu myös



KUVA: PIXABAY

kuulontutkimushuone. Lisäksi alueelle kaavailtiin mökkejä ja fysikaalista hoitoyksikköä. Ajatuksena oli rakentaa pienehkö ja erityisesti Kuulonhuoltoliiton tarpeisiin sopiva kurssi- ja kuntotuskeskus.

Aktiivista suunnittelua

Pelkosenniemen kunnanvaltuusto hyväksyi ripeästi kurssi- ja kuntotuskeskusta käsittelevän ponnien, ja Kuulonhuoltoliiton edustajat pääsivät pian tutustumaan Pelkosenniemen maa-aluevaihtoehtoihin. Kunta toimi muutenkin aktiivisesti hankkeen puolesta, esimerkiksi markkinoimalla sitä muille alueen toimijoille.

Pyhä-Luosto-projektin teettämässä markkinatutkimuksessa kurssikeskusta kaavailtiin yleisempäänkin harrastus- ja virkistyskäyttöön. Keskus olisi rakentunut Pyhä-tunturille, jossa on hyvät talviurheilumahdollisuudet. Keskukseen suunniteltiin fysikaalisen hoitolaitoksen lisäksi erityyppisiä saunoja, porealtaita, kuntoilutiloja, palloiluhallia, uima-allasta ja tenniskenttää. Virkistyskeskuksen ajateltiin lisäävän alueen vetovoimaa.

Kuulonhuoltoliiton kuntoutus- ja kurssikeskusta suunniteltiin siis 1980-luvulla aktiivisesti sekä liitossa että Pelkosenniemen kunnassa. Rahoitusta selvitettiin, ja keskusteluja käytiin eduskunnassa asti. Kuulonhuoltoliitossa ei kuitenkaan koskaan tehty periaatepäätöstä kurssikeskushankkeen toteuttamisesta.

Kuulonhuoltoliiton vuoden 1987 toimintakertomuksessa kerrotaan tilinpäätöksen tuntuvasta alijäämästä. Kertomusvuonna jouduttiin karsimaan toiminnan kehittämistä ja purkamaan rakentamista varten tehtyjä varauksia. Myös Kuulonhuoltoliiton historiikin mukaan talousongelmat rajoittivat toimintaa.

Vuosien 1990 ja 1991 toiminta- ja taloussuunnitelmien mukaan kurssikeskusajatusta toteutettiin osallistumalla järjestöjen yhteiseen Reisjärven kuntotuskeskushankkeeseen. Vuoden 1992 toimintasuunnitelmassa kuitenkin todetaan, että taloustilanteen vuoksi Kuulonhuoltoliiton omistamien toimitilojen määrää ei enää lisätä. Hanke jäi kansioksi arkistoon.

Lähteet:

Ojala, R. ja Pöntys, P. 1991: *Kuulohuoltoliitto 1930-90. Viesti on välittämistä. Kuulohuoltoliitto 1930-90.*

Toimintakertomus 1987. Kuulonhuoltoliitto.



MED^oEL

ylivoimainen MRI-turvallisuus

Luonnollisin kuuloelämys

MED-EL Care Center & toimisto Ilkantie 4
00400 Helsinki | Puh 050 3136169 | medel.com/fi

Syvennä osaamistasi avoimessa AMKissa

Avoimessa AMK:ssa voit kehittää arki- ja työelämän osaamistasi. Opinnot voivat toimia myös väylänä ammattikorkeakoulututkintoon. Voit opiskella avoimessa olipa ikäsi tai koulutustasosi mikä tahansa.

Nostoja avoimen AMK:n tarjonnasta

Viitottujen kielten tulkkaus ja kommunikaatioasiantuntijuus

- Mielikuvasta viittomiseen, 5 op
- Kehity kommunikoinnin osaajana, 10 op
- Selkoilmaisuus, 5 op
- Viitotun puheen perusteet, 1 op
- Tukiviittomien alkeet, 2 op
- Viittomakielen alkeet, 2 op

Tutustu koko tarjontaan ja polkuopintoihin:

kauppa.humak.fi

HUMAK[®]

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU | WWW.HUMAK.FI

Kuuloviesti

Kuuloviestin mainostilojen varaukset 2024:
Jaana Martiskainen, puh. 044 566 7195

Vertaisloma lapsiperheille oli kesän verrattomin juttu

TEKSTI JA KUVAT: ANNA LILJEROOS

Liljeroosin suurperhe lomaili kesällä 2023 Kuuloliiton ja Maaseudun terveys- ja lomahuollon yhteistyössä järjestämällä kuulovammaisten lapsiperheiden vertaislomalla. Lomaviikko vietettiin Tanhuvaaran urheiluopistolla, upeissa Saimaan Suurjärven maisemissa.

Perheeseemme kuuluu kaksi aikuista ja viisi lasta, joiden iät olivat loman aikaan 1, 4, 8, 11 ja 15 vuotta. Perheemme esikoisella Elielillä on mollemminpuolinen kuulonalenema ja korvantauskojeet. Eliel on reipas nuorukainen ja perheemme on osallistunut vuosien aikana monenlaiseen Kuuloliiton tarjoamaan tukeen ja toimintaan kuten leireille ja tapahtumiin.

Haimme perheellemme vertaislomaa, sillä ajattelimme että olisi ihana tavata perheitä, joille kuulon haasteet ovat tuttuja. Lomalle sattui kymmenkunta perhettä, joista tuli jo muutaman yhteisen päivän aikana läheisiä niin meille aikuisille kuin lapsille, jotka tutustuivat muiden perheiden lapsiin.

Loma tarjosi joka päivä yhteistä tekemistä ja ohjelma oli jaettu lasten iän mukaan sopiviin ryhmiin. Aikuisille oli tarjolla yhteistä liikunnallista tekemistä, tietoiskuja ravinnosta ja hyvinvoinnista sekä kuuloon liittyvistä asioista. Vertaisloma oli loistava yhdistelmä ohjattua toimintaa ja aikaa ihan perheen keskinäiseen yhdessäoloon ja rentoutumiseen.

Viikko kauniissa Tanhuvaaran luonnoläheisissä maisemissa rentoutti ja virkisti.

Viikon aikana ehdimme kokeilla seinäkiipeilyä, laskeutua kalliolta alas isompien lasten kanssa sekä osallistua koko perheen kaupunkitaisteluun ja olympialaisiin. Rennompaakin tekemistä

löytyi ja saimme nauttia rantsaunasta ja järvestä, sekä ilman muuta Tanhuvaaran omasta kylpylästä. Lomaan sisältyi täysihoidto, joten lapsiperheelle valmiiseen pöytään istuminen oli ehdottomasti yksi loman kohokohdista ja mahdollisesti täydellisen irtaantumisen arjesta ruoanlaittoineen ja keittiön siivouksineen.

Mitä sitten vertaislomalta jäi kotiin vietäväksi? Itselleni äitinä parasta antia olivat ne pienet hetket kylpylän porealtaassa toisten vanhempien kanssa keskustellessa. Viikon aikana pieniä hetkiä tuli myös iltapalan teekupposen äärellä tai vaikkapa urheilukentän reunalla, seurattessamme lasten leikkejä ja pelejä. Ne olivat mutkattomia keskusteluja, joissa pääsimme jakamaan arjen onnistumisia taikka huolia, joihin toinen ihminen osasi samaistua ja antaa kannustuksen sanan tai ymmärtävän nyökkäyksen.

Se oli yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ymmärrystä siitä, että kuulon haasteet ovat edelleen osa koululaisten arkea tai aikuisten työelämää. Haasteista huolimatta elämä menee omaa vauhtiaan ja tärkeintä on jakaa se läheisten ihmisten kanssa, nauttien pienistäkin hetkistä.





Tuetut lomamat huonokuuloisille aikuisille ja lapsille läheisineen

Vertaislomat aikuisille

Kruunupuisto Oy (Punkaharju)
26.08.2024–31.08.2024

Kylpylähotelli Kunnanpaikka (Siilinjärvi)
01.09.2024–06.09.2024

Liikuntakeskus Pajulahti (Nastola)
08.09.2024–13.09.2024

Rokua Health & Spa (Utajärvi)
29.09.2024–04.10.2024

Vertaisloma lapsiperheille

Liikuntakeskus Pajulahti (Nastola)
21.07.2024–26.07.2024

Omapastuuosuudet

Loman omapastuuosuus on 25 €/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 vapaaehtoinen. sekä lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Kuuloliitosta on mahdollisuuksien mukaan lomilla mukana vapaaehtoinen vertaisohjaaja järjestäen pienimuotoisia ohjelmatoimintoja. Kuuloliitto järjestää pääsääntöisesti yhden kuuloaiheisen keskusteluluennon lomaviiikolla. Loma alkaa tulopäivän päivällisellä ja päättyy lähtöpäivän lounaaseen.

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

Loman tavoite

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

Hakemuksen täyttäminen:

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

Hakemukseen on merkittävä sille varattuun kohtaan tieto järjestöstä ja kohderyhmästä, jonka varaamaa lomajaksoa anotaan: "Kuuloliitto/Aluetyö". Hakemuksessa voi ilmoittaa 3 lomatoivetta. Lomatuen hakeminen ei edellytä Kuuloliiton paikallisyhdistyksen jäsenyyttä. Tuetun loman voi saada maksimissaan 3 vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. 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: lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/welcome Hakemuksen voi myös tulostaa MTLH:n sivuilta.

Lomahakemukset palautetaan osoitteella:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry,
Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.

Lisätietoja:

www.mtlh.fi sekä MTLH ry p. 010 2193 460, arkisin klo 9-13, tai Sirpa Otava, p. 040 567 0628, sirpa.otava@mtlh.fi
Kuuloliitto ry: Sanna Lehtoväre 040 7703803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi

CI-viikonloppu Raumalla 13.–15. lokakuuta 2023

Lokakuussa 28 sisäkorvaistutteen käyttäjää sekä heidän läheisiään kokoontui Raumalle hotelli Kalliohoiviin viettämään CI-viikonloppua. Luentojen teemana oli matkustaminen.

Luentosarjan avasi etänä kehitysvammaisten palvelusäätiön vastaava asiantuntija Hanna Rautiainen. Ääni kuului hyvin induktiosilmukan avulla, ja lisäksi oli kirjoitustulkkaus. EU:n vammaiskortti otettiin Suomessa käyttöön v. 2018, ja kortti on tarkoitus ottaa käyttöön koko EU:n alueella v. 2023. Suomessa on noin 470 korttikohdetta, mutta vammaiskortti ei ole alennus- eikä etukortti.

Seuraavaksi luennoi etänä Sami Virtanen, asiakkuuspäällikkö ja Design for All -vaikuttaja Avaava Oy:stä, aiheenaan kuulovammainen laivamatkustaja ja esteettömyys. Hän painotti, että matkaa varatessa kuu-

Kirsi Mikkonen kuuntelee luentoa.



lovammasta on hyvä ilmoittaa laivayhtiölle, jotta tieto menee matkustajalistaan. Laivalla tulisi ilmoittautua ja varmistaa infotiskillä, että henkilökunnalla on tieto kuulovammaisesta matkustajasta. EU:n vammaiskortilla pääsee laivaan ensimmäisten joukossa ilman jonottamista. Kuulovammainen saa tiedon poikkeustilanteista hytti-tv:n tekstimuotoisen infon ja hätätekstiviestien kautta.

Sisäkorvaistutevalmistajien edustajat Johanna Ahokas Advanced Bionicsista ja Ulla Konkarikoski Cochlearilta esiintyivät paikan päällä. Facebookissa on suljettu ryhmä AB:n käyttäjille ja v. 2024 alkavat vertaistukitapaamiset. Ulla Konkarikoski esitteli Nucleus 8 -puheprosessoria ja neuvoi lukemaan matkustamisohjeet Cochlearin verkkosivulta. Turvatarkastukseen voi mennä prosessorit päässä ja virta kytkettynä, mutta läpivalaisuun ei, jos virta on päällä. Mukaan englanninkielinen potilastietokortti ja viimeisin säätötuloste.

Seuraavaksi luennoi CI-toimikunnan jäsen Robert Mandara kuulokoiran kanssa matkustamisesta. Kuulokoira luokitellaan avustajakoira, mutta aika harva lentoyhtiö tietää kuulukoiraista. Siksi ongelmia on syntynyt lentokentillä ja lentokoneeseen mentäessä. Kuulokoiran kanssa kannattaa silti matkustaa. Omistajalla on oikeus ottaa koira matkalle.

CI-toimikunnan jäsen Anneli Salmevaara puhui vapaa-ajan ulkomaille matkustamisesta kirjoitustulkin kanssa. Anneli oli matkustanut Pariisiin kirjoitustulkin kanssa. Ulkomaan tulkkia haetaan KELASTA TU3-lomakkeella. Tulkista oli matkalla hyötyä, sillä monessa paikassa oli melua ja hälyä. EU:n vammaiskortilla tulkki katsottiin avustajaksi.

Esitykset päätti CI-toimikunnan puheenjohtaja Maria Kananen kertomalla kirjoitustulkkauksesta ulkomaan kokous- ja seminaarimatkoilla. Tulkkia haetaan samoin kuin vapaa-ajan matkalle, mutta KELA vaatii tulkille tarkkaa päiväaikataulua. Kokouksissa ja seminaareissa on usein yleisötlukkaus englanniksi, mutta henkilökohtaista tulkkia tarvitaan ns. taukotulkiksi tai vapaa-ajan tulkiksi. Ulkomaan tulkki ei käänne puhetta.

Sunnuntaina jatkettiin CI-toimikunnan yleiskokouksella, jossa valittiin toimikunnan jäsenet v. 2024–



CI-viikonlopun osallistujat tutustumassa vanhaan Raumaan sekä kirjoitustulkki työssään

2026. Puheenjohtajana jatkaa Maria Kananen, jäseninä Maria Smeds, Markku Kunnas, Anneli Salmevaara, Sari Hirvonen-Skarbö ja Robert Mandara, uutena Pia Polichronidis. Työryhmiin voi tulla 1–3 vuodeksi, kun ydinporukka sitoutuu 3 vuodeksi.

Viikonloppu päättyi opastettuun kierrokseen vanhassa Raumassa. Kirjoitustulkit huolehtivat, että opaan informaatio tulee kaikkien ulottuville. Välillä ripsi sadetta ja puhalsi kylmä tuuli, mutta se ei haitannut ruskan värittämään vanhaan Raumaan tutustumista. Kirjoitustulkkien sormet sen sijaan taisivat olla koetuksella mereltä puhaltavassa viimassa!

TEKSTI JA KUVAT: MARIA SMEDS

Kuuloyhdistyksen Keuruun kerhossa vetäjän vaihdos

Jyvässeudun Kuulo ry:n Keuruun kerhossa tapahtuu tulevan vuoden vaihteessa kerhon vetäjän vaihdos.

Hiljattain 97 vuotta täyttänyt **Tauno Kuoppala** on toiminut Kuuloliiton erilaisissa luottamustehtävissä puolet elämästään eli 48 vuotta. Uudeksi kerhon vetäjäksi on valittu Keuruulla asuva monitoimimies **Harri Oksanen**. Kuuloyhdistyksen kerhot järjestävät kuulolähipalveluja, neuvovat ja opastavat toimialueensa kuulovammaisia ja mikä parasta, palvelut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.

Jyvässeudun Kuulo ry:n toimialueena on kaupungin lisäksi Hankasalmi, Keuruu, Laukaa, Multia, Muurame, Petäjävesi, Toivakka ja Uurainen.

Kuvassa keskellä Harri ja Tauno paaskaavat kättä kerhon vetäjänvaihdoksen johdosta. Vasemmalla - tilaisuuteen osallistuneet - kuuloyhdistyksen varapj. **Ilkka Puhakka** ja pj. **Alpo Pulkkanen**. Vetäjänvaihdosta todistivat lukuisat kerhon jäsenet.

TEKSTI JA KUVA KAUKO TUUPAINEN



Liedon
APTEEKKI

KORVAHUUHTELU (30 min) **25 €**

Lisäksi Terveyspisteen terveydenhoitaja suorittaa erilaisia hoitotoimenpiteitä ja antaa rokotteita.

Ajanvaraus paikan päällä tai numerosta: **02 934 00730**

www.liedonapteekki.fi · Hanhenkaari 3, 21420 LIETO

**KORVAT
TUKOSSA?**



Wallaton
Sairaanhoitopalvelut
apteekissa

Apteekistamme **KORVAHUUHTELUT** ja muut Wallaton-sairaanhoitajapalvelut ajanvarauksella. Katso palvelut ja ajanvaraus nettisivuiltamme

www.nurmeksenapteekki.fi

sairaanhoitaja-linkin takaa tai varaa aika soittamalla apteekkiin p. 013 480 061

**Nurmeksen
APTEEKKI**

Kauppatori 1,
75500 Nurmes

TEKSTI: KATI KARVINEN

Lieksan Kuuloyhdistys ry 40 vuotta

Lieksan Kuuloyhdistys ry vietti huhtikuun 13. päivänä 40-vuotisjuhliaan Lieksan seurakuntakeskuksessa. Tilaisuus alkoi yhteislaululla, minkä jälkeen Lieksan yhdistyksen puheenjohtaja Raija Pulli lausui tervehdyssanat.

Puheessaan Pulli totesi, että neljässäkymmenessä vuodessa kuulokojeet ovat kehittyneet nopeasti ja tietokoneet ja älypuhelimet muuttaneet viestinnän täysin.



Anneli Timonen (vas.), Aila Pulkkinen ja Anja Mara valmistelemissa Lieksan Kuuloyhdistyksen 40-vuotisjuhlaa. Kuva: Kati Honkanen

Lieksan yhdistyksen jäsenmäärä on myös kasvanut: yhdistyksen aloittaessa vuonna 1983 jäseniä oli 38 ja nyt jo 160. Yhdistys onkin nykyään Itä-Suomen kuulopiirin kolmanneksi suurin.

Pulli kertoi, että yhdistys järjestää jäsenilleen edunvalvonta-, kuntoutus- ja virkistystoimintaa ja osallistuu säännöllisesti myös liiton toimintaan ja koulutuksiin. Yhdistyksen jäsenet toimivat aktiivisesti esimerkiksi kuulolähipalvelussa ja erilaisissa tapahtumissa. Pulli näki tärkeänä yhdistyksen roolin palvelujen tarjoajana, kun julkisen puolen palveluja karsitaan.

Pullin tervehdyssanojen jälkeen kuultiin Lieksan Mieslaulajia. Tilaisuuden juhlapuheen piti Itä-Suomen piirin puheenjohtaja **Eila Heinonen**. Lieksan Lehden (18.4.2023) mukaan Heinonen totesi, että yhdistysten tarjoamat palvelut tulisi integroida osaksi hyvinvointialueen palveluketjuja. Yhdistykset tarjoavat sellaisia toiminnan muotoja, joita julkisen tai yksityisen sektorin on mahdotonta tarjota tai korvata.

Muistamisten, puheiden ja musiikin jälkeen vuorossa oli kahvitarjoilu. Lieksan lehteen haastateltujen yhdistystoimijoiden **Aila Pulkkisen**, **Anja Maran**, **Anneli Timosen** ja **Pekka Ikosen** mukaan vertaistuella on suuri merkitys. Yhdistyksessä saa ajankohtaista tietoa ja voi olla avuksi muille. Puheenjohtaja Raija Pulli kertoi, että uusia jäseniä liittyy tasaisesti, eikä kuulon huononeminen ole vain ikääntyneiden ongelma. Nuorisosta on tulossa uusi aalto, sillä kuulokkeilla kuunnellaan musiikkia aivan liian kovalla.

Testamenttilahjoitus

Perintö, jolla on merkitystä

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

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

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

Pienikin testamenttilahjoitus on merkittävä ja sillä saadaan paljon hyvää aikaan.

Kysy lisää testamenttilahjoituksista info@kuuloliitto.fi

Kuuloliitto ry:n rahankeräyslupa nro RA/2022/215 on voimassa koko maassa toistaiseksi Ahvenanmaa pois lukien.

Parasta aikaa

Huomasin eräänä aamukahvihetkenä, että elämäni on jakautunut aina noin kahdenkymmenen vuoden jaksoihin. Ensin oli lapsuus, koulu sekä sotien aika ennen kahtakymmentä ikävuotta. Sitten tuli se ihana rakkaus, kaikkine siihen liittyvine oheistapahtumiineen, anoppi ja kolme kertaa raskaana neljässä vuodessa. Kolme tyttöä ja yksi poika.

Ne seuraavat, lähes seitsemäntoista vuotta menivätkin sitten penniä venytellessä ja lapsia kasvattaessa, kunnes tuli suurenmoinen elämänmuutos. Kuulimme, että entinen kotini, maalaistalo menisi myyntiin.

Ei siinä kauaa aikaa tuhlattu, kun totesimme, että nyt me olemme maanviljelijöitä ja karjakin vaati joka päivä oman osansa.

Viides lapsi, poika syntyi syksyllä 1967 kaikkien lemmikiksi, yhteiseksi ilon aiheeksi.

Niinä 1970-luvun alkuvuosina sai monesti tuntea, että oli ihmiskunnan hylkiö ammattinsa vuoksi. Loppuihan sekin ns. ”suomettumisen aika” sitten omaan mahdollisuuteensa ja elämä jatkui.

Pian nekin kaksikymmentä vuotta menivät. Tuli eläkeikä ja lehmät katosivat navetasta sekä vähitellen minusta tuli mummu. Vaikka jäin -80 luvun lopulla leskeksi asuin silti edelleen entisessä lapsuudenkodissani.

Aika ei tullut pitkäksi, sillä ympäri maata hajonnut lapsiparvi tarvitsi aina mummua, milloin kotimieheksi tai lasten paimeneksi. Niinä vuosina tuli Suomenmaa kierrettyä pohjoisesta etelään ja laidasta laitaan. Muutin noiden matkojen takia lopulta kaupunkiin, josta oli helpompi lähteä junaan, kun lapset kotimiestä kaipasivat. Kymmenen vuotta sitä reisaamista kesti.

Noin 23 vuotta sitten v. 2000 olin taas kotimiehenä poikani kämpässä peräti kolme vuotta. Siellä se tapahtui. Suuri muutos pitkässä elämässä. Poika tuli käymään ja siinä sivussa vihjasi, että ala kirjoittaa elämäsi tarinaa kun tietokonekin oli käyttämättömänä työhuoneen pöydällä. Poika opasti avaamaan ja sulkemaan tietokoneen. Neuvoi kirjoittamisen niksit. Sanoi, ettei se rikki mene kun minä epäröin. Tietysti estelin etten opi, mutta kuitenkin, parin päivän päästä kiinnostus heräsi. Sain koneen auki ja muutaman sanan valkealle paperiarkille. Muuta ei tarvittu, siitä se lähti, vaikka niin monet erehdykset ja tekstien katoamiset ovat saaneet joskus kirjoittajan epätoivon partaalle. Jos tiukka paikka tulee, niin aina pojilta saan teknistä apua.

Nyt tämä viimeinen 23 vuotta tuntuu, että tämä on sittenkin elämäni parasta aikaa. Kirjoittaminen vie kaiken aikani niin, että eivät ne kahden päivän puurolautaset ja kahvikupit yhtään huuda perääni siellä keittiön lavuaarissa.

ULLA LEHTOVIRTA 11.9. 2023.



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

Kattavissa yksilökuntoutuksissamme saatte paljon tietoa niin moniammatilliselta työryhmältä kuin muilta asiantuntijoiltammekin. Meillä jokainen kuntoutuja huomioidaan yksilönä.

Sopeutusvalmennus sopii elämäntilanteeseen, jossa kaipaatte lisää tietoa, vertaistukea sekä tukea uuden elämäntilanteen hyväksymiseen.

Vamma koskettaa aina myös perhettä ja läheisiä, minkä vuoksi omaiset ovat lämpimästi tervetulleita jaksolliemme.

Kuntoutus on Kelan tarjoamaa, joten majoitus sekä täysihoido ovat maksuttomia.

Moniammatillinen yksilökuntoutus

Tarjoamme Kelan moniammatillista yksilökuntoutusta kaikenikäisille kuulo- sekä kuulonäkövammaisille.

Kuntoutuskurssit toteutuvat pääosin kolmessa viikon pituisessa jaksossa. Pyrimme sijoittamaan samoille kursseille kuntoutujia, joilla on samankaltainen elämän- tai kuulon tilanne (esim. CI, Meniere).

Sopeutusvalmennus

Tarjoamme myös Kelan sopeutusvalmennusta kuulovammaisille aikuisille (työikäiset ja eläkeläiset) sekä lapsille ja lapsiperheille (alle kouluikäiset, koulunsa aloittavat ja alakouluikäiset).

Sopeutusvalmennuskurssit toteutuvat yleensä kahtena alle viikon pituisena jaksossa.



Näin haet meille:

Tutustu kuntoutusjaksoihimme tarkemmin kotisivuillamme www.kuuloauris.fi

Tee Kelan hakemus KU 132 (Tarvitset hakemuksen liitteeksi lääkärintodistuksen, josta käy ilmi kuntoutuksen perusteena oleva sairaus/vamma ja tieto siitä, mitä kuntoutusta suositellaan sekä perustelut ja tavoitteet kuulokuntoutukselle.)

Lisätietoja ja neuvoja hakemiseen:

044 770 8444
ma-to 9-15, pe 9-13

asiakaspalvelu@auris.fi

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

www.kuuloauris.fi

[@kuuloauris](https://www.instagram.com/kuuloauris)

[facebook.com/kuuloauris](https://www.facebook.com/kuuloauris)

KUURANKUKKASET

Ensi pakkasyö
syntyi luomistyö.
Kukat kylmyyteen
puki huurteeseen.

Talven aika on
lämpö auringon
pois nyt mennä saa
suvun kadottaa.

Luonto hiljainen
levon antaen.
Kuurankukat nuo
kauneutta tuo!

Raija



Kuuloliiton kuulokurssit 2024

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

Alueilla järjestettävät kurssit

- Turku 20.-21.3.** Ruissalon kylpylä
- Lahti 24.-25.4.** Liikuntakeskus Pajulahti
- Rokua 22.-23.5.** Kylpylähotelli Rokua
- Rovaniemi 22.-23.5.** Scandic City Rovaniemi
- Seinäjoki 25.-26.9.** Sokos Hotel Lakeus
- Tinnitus 30.-31.10.** Scandic Tampere Station
- Työikäisten kurssi 23.-24.11.** Scandic Pasila

Kopolan kurssikeskus Kuhmoinen

- 12.-16.2.
- 4.-8.3.
- 11.-15.3.
- 15.-19.4.
- 13.-17.5.
- 19.-23.8.
- 2.-6.9.
- 16.-20.9.
- 14.-18.10.
- 11.-15.11.

Kuuloliiton kuulokurssit on tarkoitettu ikääntyneille kuulokojeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Lisäksi järjestämme kaikenikäisille tinnitusteemaisen kurssin sekä työikäisten kurssin. Alueilla toteutettavat kurssit sisältävät kahden päivän kurssiohjelman ja puolen vuoden kuluttua järjestettävän jatkotapaamisen, jonka ajankohta sovitaan kurssilla (pl. tinnituskurssi). Kopolan kurssikeskuksessa toteutettavat kurssit sisältävät viiden päivän kurssiohjelman. Majoitus järjestetään täysihoidolla. Osallistujilta edellytetään omatoimisuutta ja aktiivista osallistumista koko kurssin ajalle. Kurssilla ei ole avustavaa henkilökuntaa.

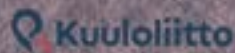
Hakemukset tulee lähettää kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa, joko täyttämällä sähköinen hakemus Kuuloliiton verkkosivuilla, sähköpostilla tai maapostina. Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta noin kolme viikkoa ennen kurssia. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin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

Lisätietoja ja hakemukset: Kuuloliiton verkkosivut: www.kuuloliitto.fi/palvelut/kuulokurssit
Turun, Lahden, Rokuan, Seinäjoen, tinnitus- ja työikäisten kurssit: Asiantuntija Anna-Maija Tolonen, anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi, p. 044 752 5574, Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku
Rovaniemen kurssi: Asiantuntija Maria Timonen, maria.timonen@kuuloliitto.fi, p. 0400 903 407
 Kuuloliitto ry, PL 1199, 70211 Kuopio
Kopolan kurssit: Asiantuntija Sanna Lehtoväre, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, p. 040 770 3803, Kopolan kurssikeskus Velisjärventie 50, 17800 Kuhmoinen

Tule mukaan
talviulkoiluviikonloppuun
Kopolaan 23.-25.2.2024

- Hiihtelyä erinomaisilla laduilla
- Retkelyä hiihtäen tai kävelen lähiloavulle
makkaranpalstan merkeissä
- Potkukelkkoilua sekä pulkkamäkeä
Kopolan välillä
- Kävelylenkkejä
- Talvisia pihapelejä

Rentaa yhdessäolaa, saunomista ja
hyvästä ruuasta nauttimista.
Osallistua voit myös vain lomailen
ja rentoutuen.
Ohjelmassa huomioidaan lumi- ja säätilanne.
Ilmoittaudu Kuuloliiton verkkosivuilta,
sähköpostilla janna.lehtovare@kuuloliitto.fi
tai p. 040 770 3803



KUVA: ERKKI AHONEN



Onko sinulla voimakkaat kuulokojeet, mutta silti vaikeuksia saada selvää?

Silloin sisäkorvaistute voi olla sinua varten.
Kuulokojeet tekevät äänistä voimakkaampia, mutta
sisäkorvaistutteen tekevät äänistä selkeämpiä,
joten keskusteluja on helpompi ymmärtää.¹
Testit osoittavat, että sisäkorvaistutteen saaneet
ymmärtävät lauseita kahdeksan kertaa paremmin
kuin ennen kuulokojeidensa avulla.²

www.cochlear.fi



1. Fitzpatrick EM, Leblanc S. Exploring the factors influencing discontinued hearing aid use in patients with unilateral cochlear implants. Trends in Amplification. 2010, 14; (4): 199–210
2. Runge CL, Henion K, Tarima S, Beiter A, Zwolan TA. Clinical outcomes of the Cochlear® Nucleus® 5 cochlear implant system and SmartSound™ 2 signal processing. J Am Acad Audiol. 2016, 27; (6): 425–440

Keskustele kuuloalanenaman hoitovaihtoehtoista hoitoalan ammattilaisen kanssa. Tulokset voivat vaihdella, ja hoitoalan ammattilainen kertoo sinulle tulokseen mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä. Noudata aina käyttöohjeita. Kaikkia tuotteita ei ole saatavana kaikissa maissa. Pyydä tuotetietoja paikalliselta Cochlear-edustajaltasi. Cochlear, Hear now. And always, Nucleus, Kansa, Baha, Osia, soikea logo ja merkit, joissa on ©- tai ™-symboli, ovat Cochlear-yrityskonsernin tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä (ellei toisin ole ilmoitettu). ©Cochlear Limited 2023. D2107652 V1 2023-10



Lue lisää ja
tilaa ilmainen
tietopaketti.

// Mun halu auttaa vertaistukijana on vahva ja se antaa mulle paljon

Rovaniemeläisellä Viivi Vesalalla, 31, MS-taudin oireet alkoivat yläasteikäisenä, mutta niitä ei silloin vielä yhdistetty MS-tautiin.

– Mieleeni tuli kauhea kauhukuva pyörätuolista ja ajattelin vain, en halua tätä, Viivi muistelee, kun tautia alettiin epäillä. MS-tauti on yleisin nuorten aikuisten liikunta- ja toimintakykyyn vaikuttava keskushermoston sairaus.

– Silloin kun mie sain diagnoosin, vertaistuen lähde ei ollut niin selkeä. Piti itte etsimällä etsiä.

Viivi kaipasi oman ikäisiään, nuoria kohtalotovereita. Myöhemmin vertaistukijakoulutuksessa hän tapasi Kristiinan, josta jo kuuden tunnin jälkeen tulikin paras ystävä. Ei mene päivääkään, etteivätkö ystävät olisi jutuissa toistensa kanssa. He ovat toistensa vertaistukijoita.

Nykyään Viivi on koulutettu vertaistukihenkilöksi. Tehtävään veti halu auttaa.

”HALUAN, ETTÄ JATKOSSA MUILLA ON HELPOMPAA KUIN MULLA OLI”

– Kun ihminen sairastuu, mieli heittelee. Sitä voi olla ihmisenä heikompi ja silloin tarvitsee tukea. Tiiän mitä se on pahimmillaan. Voin kertoa vain, että kyllä tähän sairauteen sopeutuu, ei välttämättä huomenna tai ylihuomenna, mutta ehkä vuoden päästä.

– Vertaistukijan on oltava sinut itsensä kanssa. Kannettava oma taakkansa, ennen kuin voi tukea muita. Pitää osata uida, ennen kuin antaa pelastusrenkaan toiselle, Viivi kiteyttää. Vertaistukija on se helpoin, matalin kynnyks kysyä apua, neuvoja ja ihan vain purkaa tuntojaan.

– Mun halu auttaa on vahva ja se antaa mulle paljon. Tykkään tehdä muiden puolesta, että muilla on hyvä olla.



KUUNTELU ANTAA TURVAA

Tuen antaminen lähtee aina tuettavan tarpeesta saada tukea. Tuettavalle se tuo turvaa, kun Viivi voi peilata kokemuksia oman tilanteensa ja kokemuksensa kautta. Vaikka vertaistuki on lähinnä tuettavan kuuntelemista, vertaistukijan ja -tuettavan suhde on tasa-arvoinen: molemmat jakavat siinä itsestään.

Vertaistukitoimintaa järjestetään monissa vammais- ja kansanterveysjärjestöissä pieni ele -keräyksen saamien lahjoitusten avulla.

– Jos mahdollisimman moni lahjoittaa keräykseen, me vertaistukijat voidaan antaa se hyvä eteenpäin, Viivi kiteyttää avun merkityksen.



Viivi ja Kristiina sairastavat molemmat ms-tautia. Heille lahjoituksilla on mahdollistettu vertaistukea. Se on ollut heille iso voiman lähde ja ystävyden alku.



Kuuloliitto ry & pieni ele

pieni ele -keräyksen lahjoituksilla tuetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Kuuloliitto on mukana pienessä eleessä ja vie apua eteenpäin. Voit antaa oman tukesi lahjoittamalla mobilepaylla numeroon 64971 tai www.pieniele.fi/lahjoita. Lahjoituksen keräyslippaaseen voi tehdä presidentinvaalien äänestyspaikoilla tammikuussa. Kiitos, kaikenkokoisista lahjoituksista on apua. Poliisihallituksen keräyslupa RA 2020/814.

pieni ele



KUULOLIITON ETÄKURSSI JA ETÄVERTAISRYHMÄT v.2024

Etäkursseilla ja etävertaisryhmissä käsitellään kuuloon / tinnitukseen liittyviä teemoja. Kurseilla ja ryhmissä on mahdollisuus käydä vertaiskeskustelua sekä vaihtaa kokemuksia arjessa toimimisesta ja työssä jaksamisen keinoista. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla. Etäkurssi ja etäryhmät muodostuvat kolmen tapaamiskerran kokonaisuudesta ja jatkopäivästä. 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

Tinnituksen etäkurssi

Ajankohdat: ti 16.1 klo 18.00-19.30
ti 23.1 klo 18.00-19.30
ti 30.1 klo 18.00-19.30
Jatkopäivä syksyllä 2024

Tinnituksen etäkurssille voi osallistua myös yhdessä läheisensä kanssa. Ilmoittautuminen sähköpostilla 8.1.2024 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite, läheisen osallistuminen ryhmään ja keskusteluaiheet, joita toivoisit tinnituksen etäkurssilla käsiteltävän.

Kuulon etävertaisryhmä työikäisille

Ajankohdat: ti 13.2. klo 18.00-19.30
ti 20.2. klo 18.00-19.30
ti 27.2. klo 18.00-19.30
Jatkopäivä syksyllä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla 5.2.2024 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite ja keskusteluaiheet, joita toivoisit etävertaistapaamisissa käsiteltävän.

Läheisten etävertaisryhmä

Ajankohdat: to 18.1 klo 17.00-18.30
to 25.1 klo 17.00-18.30
to 1.2 klo 17.00-18.30
Jatkopäivä syksyllä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla **12.1.2024** mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, lähetä nimi, sähköpostiosoite ja keskusteluaiheet, joita toivoisit etävertaisryhmässä käsiteltävän.



Kopolan omakustanteiset tapahtumat kevät 2024

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 lisä hintaan Kopolasta tai tuoda itse. Yhden hengen huoneesta veloitamme 30 €. Tapahtumat alkavat **yleensä** perjantai-iltana, jolloin tarjolla on iltapalaa ja sauna. "Mitä meille kuuluu?"-vertaistapaamiset ovat ti-to.

Talviulkoiluviikonloppu 23.-25.2.
160 €/hlö, jäsenille 150 €/hlö

Neulontaviikonloppu 12.-14.4
160 €/hlö, jäsenille 150 €/hlö

Kulttuuriviikonloppu (KKY järjestää) 19.-21.4
160 €/hlö, jäsenille 150 €/hlö

Sinkkuviikonloppu 3.-5.5
160 €/hlö, jäsenille 150 €/hlö

Digitaidot viikonloppu
(alustava suunnitelma) 10.-12.5
160 €/hlö, jäsenille 150 €/hlö

"Mitä meille kuuluu?"
-vertaistapaaminen 21.-23.5
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

Palautetta Kuuloviesti-lehdestä
voit antaa verkossa osoitteessa:
www.kuuloliitto.fi -> Yhteystiedot.
Toimituksen yhteystiedot löytyvät
lisäksi lehden sisäkannesta.



Synlighet ger nya aktörer

Under de senaste åren har några av förbundets föreningar upphört med sin verksamhet och även just nu funderar några på sina möjligheter att fortsätta. Coronatiden stoppade den normala verksamheten och det var i praktiken inte möjligt att övergå till distansevenemang i en handvändning. Nu håller föreningarnas verksamhetsaktivitet på att återgå till det normala och samtidigt har minskningen av medlemsantalet avtagit.

Organisationschef **Anne Wicht-Kvarnström** betonade vid förbundsmötets seminarium vikten av kommunikation och synlighet som en del av medlemsanskaffningen. I år har den synligaste delen av förbundets verksamhet i landskapen varit Hörselbilen. I olika lokal- och regiontidningar har det under året publicerats över tjugo artiklar där vikten av att förebygga hörselproblem lyfts fram.

Priset för en tydlig talare (Selkeä puhuja) 2023 tilldelades skidskytten och experten **Kaisa Mäkäräinen** vid förbundsmötet. På våren belönade många föreningar tydliga talare på sina egna orter som en del av temaveckan. Minst fyra pristagare har redan rapporterats i medierna. Priserna ger samtidigt synlighet både för föreningen och för ett av förbundets centrala mål.

Många föreningar vill ha unga personer med i verksamheten – eller ens personer i sena medelåldern. Det är viktigt att föreningarna också utnyttjar elektroniska kanaler för sin kommunikation, eftersom man allt oftare söker och hittar information på webben och i sociala medier. Under de närmaste åren kommer vi att satsa på att utveckla föreningarnas kommunikationsfärdigheter.

Nästa år fortsätter vi att diskutera utvecklingen av verksamhetsformer och verksamhetsstrukturer med föreningarna. Ett omfattande nätverk av frivilliga aktörer är viktigt för förbundet, eftersom detta gör det möjligt för personer med nedsatt hörsel att delta i kamrat- och rekreationsverksamhet i det egna närområdet. Dessutom spelar föreningarna en viktig roll för att föra förbundets mål framåt på lokal nivå.

Juha Hietala
Huvudredaktör

Kuulo koje Paristo.fi

KUULOKOJEPARISTOT JA TARVIKKEET PARHAILTA
VALMISTAJILTA, NOPEASTI KOTIIN TOIMITETTUNA.



Rayovac Extra -kuulokojeperistot (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 väliletkaa 30 cm **3 €** sekä vahasuojia.



Ansmann-kuulokojeperistot (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**

(Paras aika soittamiseen on klo 16.00 jälkeen.
Jos emme heti vastaa, niin soittamme sinulle takaisin.)

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

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