KUNTOUTUS-
IIRIS

Interreg
Central Baltic

European Union
European Regional
Development Fund

Näkövammaiset nuoret aktiivisina toimijoina

Näkövammaiset nuoret aktiivisina toimijoina

My Own Life -hankkeen opas

My Own Life -hanke (MOL) tuki näkövammaisia 18–25-vuotiaita nuoria ja heidän vanhempiaan vuosina 2020–2022. My Own Life oli yhteistyöhanke Viron näkövammaisten liiton kanssa, ja siinä oli projekti- ja kuntoutustyöntekijöiden lisäksi mukana mentorinuoria molemmista maista.
Hanke oli osa CentralBaltic-ohjelmaa, ja sen rahoituksesta vastasi EU.

Oppaan kirjoittajat:
projektipäällikkö, fysioterapeutti Hanna Forsman
näkövammaistaitojen ohjaaja, sosionomi Timo Ylikarhu
toimintaterapeutti, näkövammaisten kuntoutusohjaaja Ulla Juvonen
psykologi Annu Kilpeläinen
IT-ohjaaja, sosionomi Kais Kiiski
työelämäasiantuntija Ville Ukkola
mentorit Kaisa-Maria Alanen, Susanna Halme ja Seemi Hintsanen.

Näkövammaisten liitto ry
Kuntoutus-Iiris
PL 41, 00030 IIRIS
p. 09 396 041 (vaihde)
nkl.fi/fi/kuntoutus

Kansikuva:
Hanna Forsman

Sisältö

Esipuhe **5**

Vertaistuen voimaa – nuorten kokemuksia **6**

Kerro itsestäsi ja näkövammastasi **6**
Minkälaisiin haasteisiin olet näkövammaisena törmännyt? Miten olet haasteita ratkonut? **7**
Minkälaisia unelmia sinulla on ja miten olet unelmiasi toteuttanut? **8**
Suurin saavutuksesi? **9**
Mitä olet oivaltanut tai oppinut? Minkä vinkin tai ohjeen antaisit näkövammaiselle nuorelle tai hänen läheiselleen? **10**

Itsenäinen arki **11**

Harjoittelu **11**
Järjestelmällisyys **12**
Valaistus ja kontrastit **12**
Turvallisuus **12**
Kaupassa asiointi **12**
Puolivalmisteet helpottavat **13**
Täsmävinkkejä keittiöön **13**
Nesteiden kaataminen 13
Pilkkominen 13
Paistaminen 14
Mittaaminen 14

Liikkumistaito **15**

O niin kuin orientaatio **15**
M niin kuin motoriikka **15**
A niin kuin asenne **15**
Esimerkkinä Sinikka ja asuntonäyttö **16**

Ryhti ja fyysinen hyvinvointi **17**

Ammatinvalinta, opiskelu ja työelämä **18**

Ammatinvalinta **18**
Opiskelu **19**
Opiskelu ja työelämä **19**

Tietotekniikka **20**

Laitteet **20**
Mukautukset **20**
Ruudunlukuohjelmat **21**
Suurennusohjelmat **21**
Muut apuvälineet **21**
Sosiaalinen media **22**
Saavutettavuus **22**

Mielen hyvinvointi **22**

Mielenterveyden käsi **23**
Peukalo: lepo ja rentoutuminen 23
Etusormi: ravinto ja ruokailut 23
Keskisormi: ihmissuhteet ja tunteet 23
Nimetön: liikunta ja kehosta huolehtiminen 23
Pikkusormi: harrastukset ja luovuus 23
Ranne: arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena 23
Mielenterveyden ongelmat **24**

Tukea Näkövammaisten liitosta **24**

Kuntoutus **24**
Työelämäpalvelut **25**
Oikeuksienvalvonnan asiantuntijat **25**
Näkövammaisyhdistykset **25**

Esipuhe

My Own Life -hanke sai alkunsa, kun pohdimme, miten näkövammaiset nuoret pärjäävät muuttuvassa maailmassa.

Julkisuudessa on käyty paljon keskustelua siitä, että nuorten syrjäytymisriski on kasvanut. *Näkövammarekisterin* tilastoista tiesimme, että näkövammaisten koulutustaso on usein muuta väestöä alhaisempi ja että näkövammaiset nuoret jäävät vammattomia nuoria todennäköisemmin työelämän ulkopuolelle. Näkövammaiset nuoret elävät pidempään lapsuuden perheessään, eli heillä voi olla haasteita itsenäisen elämän aloittamisessa. Samaan aikaan nuoret olivat todellinen harvinaisuus kuntoutusjaksoillamme *Kuntoutus-Iiriksessä*.

Näkövammaisten liiton Kuntoutus-Iiris ja Viron näkövammaliitto (*Eesti Pimedate Liit*) käynnistivät yhteistyössä My Own Life -hankkeen syksyllä 2020. Hankkeen tavoitteena oli tukea näkövammaisen nuoren itsenäistä ja aktiivista elämää. Hanketta rahoitti *EU:n Interreg Central Baltic -ohjelma*.

Järjestimme Suomessa moniammatillisena yhteistyönä kolme kuntoutuksellista jaksoa näkövammaisille nuorille. Saimme hankkeessa arvokasta kokemusta näkövammaisten nuorten haasteista, tarpeista ja toiveista. Haluamme jakaa oppimaamme eteenpäin ja toivomme, että tästä oppaasta on apua kaikille, jotka haluavat edistää näkövammaisen nuoren omannäköistä elämää.

Helsingissä 12.5.2022
Hanna Forsman
Timo Ylikarhu

Orientoidu aiheeseen kuuntelemalla podcast (SoundCloud)

Vertaistuen voimaa – nuorten kokemuksia

Kolme My Own Life -hankkeessa työskennellyttä mentorinuorta, Kaisamaria, Seemi ja Suski, kertovat kokemuksiaan näkövammaisuudesta.

Kerro itsestäsi ja näkövammastasi

Kaisamaria:

Olen kolmatta vuosikymmentäni viettävä syntymäsokea nainen. Päiväni rakentuvat tällä hetkellä korkeakouluopintojen ja osa-aikaisen työn ympärille, myös harrastuksia olen hiljalleen palauttelemassa elämääni koronatauon jälkeen. Ensimmäiset kaksi vuosikymmentä vietin kymmenentuhannen asukkaan paikkakunnalla, ja sieltä olen ihmissuhteiden, opintojen ja töiden kautta päätynyt isompiin kaupunkeihin.

Näkövammani on peittyvästi periytyvä, toisin sanoen vanhemmillani ei ollut juurikaan näkövammaiskokemusta ennen kuin saavuin kuvioihin 90-luvulla. Ihan pikkulapsena näin katsella joitain todella isoja ja voimakaskontrastisia kuvia. Myös häikäisy eli aurinkolasien käyttö on minulle tuttua. Nykyään näkö riittää lähinnä satunnaiseen valojen erottamiseen.

Tämä lähes olematon ja edelleen heikentyvä näkökyky on ollut tiedossa siitä lähtien kun muutaman kuukauden iässä sain diagnoosini. Samoin on ollut tiedossa, että tämä poikkeava geenipari vaikuttaa ainoastaan näköaistiin, eli esimerkiksi liitännäisvammoja ei ole odotettavissa. Koenkin olevani aika terve tapaus, esimerkiksi antibiootteja en ole koskaan syönyt ja vammaisten kavereiden sairaalakokemusten vertailussa minulla ei ole paljoa sanottavaa.

Seemi:

Olen Seemi, ja täytän tänä vuonna 26 vuotta. Pelaan tavoitteellisesti maalipalloa, ja se onkin koirani lisäksi elämäni tärkeimpiä asioita. Olen valmistumassa tietojenkäsittelyn tradenomiksi viimeistään syksyllä 2022.

Sain Leberin taudin diagnoosin vuonna 2018. Olin silloin jo opiskelemassa tradenomiksi Haaga-Heliassa. Veljelläni oli todettu Leberin tauti jo aikaisemmin, ja siksi tilanteeni oli helppo diagnosoida.

Lyhyesti sanottuna Leberin tauti sokeuttaa silmän keskeisen näön hermostovian takia, mutta jättää paljon näön jäännettä eikä liikkuminen ole liian hankalaa.

Aloitin maalipallon syksyllä 2019, ja se auttoi sokeutumiseen sopeutumisen kanssa valtavasti. Sitä ennen etsiskelin näkövammaisen identiteettiäni. Urheilun kautta sain elämäni prioriteetit järjestykseen, ja siksi pidän niin tärkeänä näkövammaisurheilun sanoman levittämistä. Kyse ei ole niinkään urheilusta itsessään, vaan muuttuneessa tilanteessa elämälle uuden tarkoituksen löytämisestä tekemisen kautta. Keino voi siis olla

musiikki tai mikä vain. Aikaisemmin pelasin paljon videopelejä ja urheilin – näiden menetykselle piti löytää vaihtoehto.

Suski:

Olen hyvin vaikeasti heikkonäköinen (lähes sokea) 25-vuotias nuori nainen. Minulla ei ole tarkkaa näköä, näen vain hyvässä valaistuksessa vähän hahmoja ja selkeitä kontrasteja.

Opiskelen yliopistossa pääaineenani suomen kieli, ja siinä sivussa on tullut suoritettua monenlaisia kieliopintoja. Lisäksi iso osa elämääni on tavoitteellinen kilpauinti: treenit ja kisat täyttävät kalenterin tehokkaasti. Kaikenlainen liikunta muutenkin on lähellä sydäntäni. Kun opinnoilta ja uinnilta vielä joskus jää vapaa-aikaa, rakastan uppoutua kirjojen maailmaan – niin äänikirjoina kuin pistekirjoituskirjoinakin.

Arjen suuri sankarini on ehdottomasti opaskoirani, joka on ylivoimaisesti tärkein ja rakkain apuvälineeni. Opaskoira on tuonut niin paljon vapautta liikkumiseeni, ja opasominaisuutensa lisäksi koira on myös rakas lemmikki ja ystävä.

Minkälaisiin haasteisiin olet näkövammaisena törmännyt? Miten olet haasteita ratkonut?

Kaisamaria:

Isoin haaste on sen hyväksyminen, että jossain määrin en ole täysin yhteensopiva ympäristöni kanssa. Toisin sanoen niin sanottua kaikkien ihmisten ympäristöä rakennetaan tiettyjen oletusten mukaan, ja yksi näistä oletuksista on se, että ihmisellä on tietynlainen näköaisti. Lisäksi keinot toimia tässä ympäristössä, esimerkiksi erilaisten käyttäjäryhmien huomioiminen ja vammaispalvelut, tulevat mahdollisesti jonkin verran muusta yhteiskunnan kehityksestä jäljessä ja voivat vaatia näkövammaisen henkilön omaa aktiivisuutta.

Toisaalta niin sanottu vammaisten ihmisten ympäristö voi myös sisältää tiettyjä oletuksia sekä oletuksista syntyvää toimintaa ja käytännön rakenteita, ja toisinaan nämä eivät sovi itsen kanssa aivan täydellisesti yhteen, eli törmäyksiä voi tapahtua.

En oikein usko, että tämä haaste tulee koskaan aivan täysin ylitetyksi, koska minä itse ja toimintaympäristöni muutumme jatkuvasti. Sinänsä uskon kyllä, että kehitystä parempaan suuntaan tapahtuu. Yritänkin hyväksyä sen, että erilaisia haasteita saattaa tulla vastaan jatkossakin, ja toivon, että näihin haasteisiin löytyy sopivat ratkaisut.

Seemi:

Tietotekniikan käyttö on isoimpia haasteita, koska vertaan sitä aina aikaan, kun vielä näin. Minua turhauttaa puheohjelmien käytön tehottomuus, koska vaikka niitä kuinka hyvin osaisikin käyttää, eivät ne täysin pärjää toimiville silmille. En myöskään luonteeltani ole lainkaan kärsivällinen, vaikka se olisikin tärkeä piirre näkövammaisena apuvälineiden käyttäjänä.

Toinen suuri haaste itselleni on vapaa-ajan tekeminen. Tarvitsen tekemiseen vahvaa stimulaatiota aivoille, ja kun tv-ohjelmia ei kunnolla näe, en jaksa niitä paljon seurata. Se on yksi syy, miksi pidän urheilusta niin paljon – se vaatii paljon keskittymistä. Mutta sitäkään ei vaan voi tehdä kymmentä tuntia päivässä. Tämä vie levottoman luonteeni usein turhautumiseen ja tylsistymiseen.

Myös deittailu tai uudet ihmiskohtaamiset ovat välillä haasteellisia, koska näkevänä olen tottunut lukemaan ison osan kommunikaatiosta elekielenä ja ilmeinä. Näkövammauduttuani koen itseni välillä uusissa kontakteissa kömpelöksi. Olen todella sosiaalinen ja minulla on hyvät sosiaaliset taidot yleisellä tasolla, mutta kommunikaatiotapani on jokseenkin päällekäyvä, tilaa valtaava ja dominoiva. Tämä yhdistettynä siihen, että en voi tulkita toisen elekieltä, voi joskus johtaa toisen huomioimattomuuteen sosiaalisissa kanssakäymisissä.

Olen pyrkinyt ratkaisemaan edellä kuvaamani haasteet. Tekniset asiat teen paljolti avustajan kanssa, samoin kuin monet muut asiat, joissa oma kärsivällisyyteni aiheuttaisi turhautumista. Vapaa-ajan tylsyys on vielä työn alla, mutta urheilen ja liikun niin paljon kuin vain on järkevää, koitan keksiä tekemistä kavereiden kanssa, soitan kitaraa ja selailen TikTokia. Sosiaaliset haasteet selätän osittain hyväksymällä haasteeni ja muistutan itseäni kuuntelemaan muita.

Suski:

Minulle yksi suurimmista haasteista on ollut sen hyväksyminen, että tiettyjen asioiden tekemiseen yksinkertaisesti vain tarvitsen toisten ihmisten apua. Esimerkiksi laadukkaiden ja turvallisten uinti- ja oheistreenien toteuttamiseen tarvitsen aivan välttämättä avustajaa. Samoin uusiin paikkoihin mentäessä opas on välttämätön. Arjessa yksinkertaisesti tulee vastaan tilanteita, joissa tarvitsee näkevien silmien apua. Tämä on hyväksyttävä, vaikka kuinka haluaisin olla täysin itsenäinen. Olen kuitenkin oppinut ajattelemaan niin, että avustajan käyttäminen ja avuntarve eivät ole epäitsenäisyyttä, vaan ne ovat itsenäistä taitoa hallita elämää ja pitää langat omissa käsissä.

Toinen erityisesti opinnoissa joskus turhauttava asia on se, että joidenkin asioiden tekeminen on hieman hitaampaa. Oppimateriaalien saaminen saavutettavassa muodossa, materiaalin lukeminen, lähdeviitteiden tekeminen, esseiden visuaalisten asettelujen muokkaaminen – nämä ovat esimerkkejä tilanteista, jotka vievät joskus kohtuuttomalta tuntuvan määrän aikaa. Olen tiedostanut tämän tosiasian ja päättänyt, etten yritä suoriutua kaikesta ”ideaalin yleisen” mukaan ja ylikuormita itseäni, vaan suunnittelen mieluummin opinnot useammalle vuodelle ja etenen omaan tahtiin.

Minkälaisia unelmia sinulla on ja miten olet unelmiasi toteuttanut?

Kaisamaria:

Haluaisin opiskella ihan sinne tohtorin-

tutkintoon asti ja kirjoittaa sellaisen jossain määrin hyödyllisen väitöskirjan. Työelämän puolella haluaisin myös työskennellä itselleni mielekkäiden ja muille hyödyllisten asioiden parissa sekä saada tästä itselleni sopivan määrän euroja ja löytää sen kuuluisan tasapainon töiden ja muiden asioiden suhteen.

Myös hyvät ihmissuhteet ovat minulle tärkeitä. Näitä hyviä ihmissuhteita on elämässäni tällä hetkellä ja toivottavasti tulee olemaan myös jatkossa.

Toivon myös, että jatkossa kehitys kulkee enemmän kaikille ihmisille sopivan ympäristön suuntaan. Ehkä minun ei jonain päivänä tarvitse enää miettiä, mikä kodinkone olisi sokealle käyttäjälle suunnilleen toimiva, pääsenkö jotenkin lukemaan kiinnostavaa lehteä, miten pääsen tiettyyn hauskaan tapahtumaan tai olenko toivottua seuraa myös näkövammaisena, vaan nämä asiat olisivat itsestäänselvästi yhtä mahdollisia kaikille ihmisille.

Seemi:

Paralympiakultamitali tai vastaava menestys olisi hieno saavutus, ja sen eteen teen töitä maajoukkueessa kehittyäkseni maalipallossa.

Unelmoin myös mukavasta perheestä hieman vanhempana, mutta pari kivaa lasta, joista kasvattaa fiksuja suvunjatkeita kivan naisen kanssa, olisi mahtavaa. Unelmaan kuuluu kiva asunto pihalla, jossa koirat pääsevät leikkimään lasten kanssa. Tämän saavuttaakseni pidän itsestäni huolta ja olen sosiaalinen sekä deittailen

Suski:

Tällä hetkellä unelmoin ihan lähikuukausina kandidaatiksi valmistumisesta, sitten sen jälkeen maisterintutkinnon suorittamisesta, ja myöhemmin mielekkääseen työelämään pääsemisestä. Lisäksi unelmoin kilpauimarina kehittymisestä, jonka toivon joskus vievän nykyiseltä suomenmestaruustasolta myös kansainvälisiin kisa-altaisiin. Näiden unelmien eteen teen ahkerasti töitä päivittäin niin opintojen kuin uima-altaankin puolella.

Paljon unelmiani on myös jo toteutunut: minulla on ihana avopuoliso ja rakas opaskoira, joiden kanssa yhteinen oma koti. Olen saanut kokea paljon ja kerryttää hienoja muistoja niin maalipallomaajoukkueessa, kilpauinnissa, vapaaehtoistyössä, matkustellessa kuin ulkomailla asuessakin.

Suurin saavutuksesi?

Kaisamaria:

Tällä hetkellä sanoisin, että suurin saavutukseni on tiettyyn koulutusohjelmaan pääseminen. Tämä vaati seitsemän hakukertaa, muiden opiskeluvaihtoehtojen kokeilemista sekä paljon pohdintaa siitä, miksi haluan juuri tälle alalle ja voisinko olla tyytyväinen jollain toisella alalla.

Myös ympäristöllä on ollut suuri merkitys. Kun perheeltä ja kaveripiiriltä on tullut muun muassa esimerkkiä hakupainealalle pääsemisestä, seuraa edellä mainittuihin pohdintoihin ja ihan käytännönkin

apua esimerkiksi pääsykokeeseen kuljettamisessa ja kokelaan majoittamisessa.

Seemi:

Suurin saavutukseni on olla joka päivä näin hirveän mahtava :D

Suski:

Yksi suuri saavutus oli ainakin se, että asuin puoli vuotta itsenäisesti Itävallassa. Suoritin kuuden kuukauden vapaaehtoistyöjakson Euroopan Solidaarisuusjoukkojen kautta. Lähdin Itävaltaan kahdestaan opaskoirani kanssa, ja siellä me selvisimme. Sain paikallista liikkumistaidonohjausta, paikallisen henkilökohtaisen avustajan ja muut tarvittavat tukitoimet tämän EU-rahoitteisen ohjelman kautta. Työskentelin nuorisovaihtojärjestössä tuottaen blogia ja podcasteja. Kokemus on unohtumaton! Sain paljon kansainvälisiä kavereita, pääsin kokemaan kaikenlaista paikallisen urheiluseuran aktiviteeteista ystävien luona vierailuun ja itsenäisesti Tonavan rannoilla lenkkeilystä Wienin vanhassa kaupungissa tunnelmoimiseen.

Näkövammaisenakin on mahdollisuus kansainvälistyä ja lähteä rohkeasti maailmalle – on järjestöjä ja ohjelmia, joilla on osaamista ja halua olla avoimia kaikille. Haluan olla kansainvälinen, se on myös kova juttu nykyajan työmarkkinoilla, ja ennen kaikkea tällaiset kokemukset kehittävät ihmisenä.

Mitä olet oivaltanut tai oppinut? Minkä vinkin tai ohjeen antaisit näkövammaiselle nuorelle tai hänen läheiselleen?

Kaisamaria:

Joskus ajattelin, että kaikki asiat on paras tehdä mahdollisimman normaalisti ja mahdollisimman itsenäisesti. Eli mitä normaalimpi ja itsenäisempi, sen parempi.

Nykyään pidän normaalin käsitettä melko epämääräisenä, kun melko moni henkilö on jossain asiassa normaalin ulkopuolella. Mahdollisimman normaalin oloisesti toimiminen voi joskus myös näkyä esimerkiksi omassa hyvinvoinnissa huonolla tavalla.

Itsenäisyys on itselleni edelleen tärkeää, ja toivonkin ympäristöni mahdollistavan minulle jatkossa vielä enemmän itsenäisyyttä eri asioissa, mutta itsenäisyyden rinnalle tärkeiksi taidoiksi kuuluvat mielestäni myös omien voimavarojen tunnistaminen ja avun hankkiminen tarvittaessa. Eli itsenäisyydellä voi olla hintansa, esimerkiksi voimien loppuminen kesken päivän tai asioiden tekeminen liian hitaasti. Joskus itsenäisyys kannattaa, joskus ehkä ei, ja olisi hyvä osata tunnistaa nämä tilanteet ja toimia sen mukaisesti.

Eli oman avuntarpeen tunnistaminen, avun hankkiminen ja itselle hyvän itsenäisyyden tunnistaminen ovat tärkeitä näkövammaistaitoja samalla tavalla kuin esimerkiksi apuvälineiden käyttäminen

ja omaan näkötilanteeseen sopivan luku- ja kirjoitustekniikan osaaminen. Nämä asiat voivat myös vaatia joskus uudelleentarkastelua esimerkiksi elämäntilanteen tai näkötilanteen muuttuessa.

Seemi:

Haluaisin antaa seuraavan ohjeen, joka on oma oivallukseni:

EASYG = energy, acceptance, standing your ground.

Suski:

Elä omannäköistä elämääsi! Etsi ne jutut, jotka sinua kiinnostaa ja tee niitä. Etsi omat tavat, joilla niitä tehdä – oli se sitten itsenäisesti, apuvälineillä tai ilman, avustajan kanssa tai yksin...

Me kaikki olemme erilaisia, joten me kaikki saamme elää erilaista elämää ja tehdä juttuja omalla tavallamme.

Itsenäinen arki

Näkövammaisen nuoren on hyvä harjoitella monipuolisesti erilaisia taitoja, jotta itsenäinen toimiminen arjessa onnistuu.

Tässä luvussa on paljon konkreettisia vinkkejä itsenäiseen arkeen. *Lisää löytyy Näkövammaisten liiton verkkosivuilta*.

Harjoittelu

Kaikille sopivia apuvälineitä tai niksejä ei ole, mutta tekemisen kautta voi löytää juuri itseä helpottavia tapoja.

Jos ei ole tottunut käyttämään käsiään, voi minkä tahansa työvälineen käyttäminen osoittautua vaikeaksi ja vaikkapa pakastepussin avaaminen saksilla olla hankalaa. Siksi on suositeltavaa, että näkövammaiset lapset ja nuoret saisivat kokemusta erilaisista työvälineistä ja niiden käyttämisestä jo kotona. Vanhemmat ja muut läheiset voivat tukea nuoren itsenäistymistä ja arjen taitoja.

Näkövammaisena uuden taidon oppiminen ja tekeminen ylipäätään vie aikaa, mikä vaatii kärsivällisyyttä. Joskus näkövammaisen täytyy etsiä ihan oma tapansa, jolla selviää ja se voi olla sokealla nuorella aivan erilainen kuin näkevillä ihmisillä. Siten vanhemmilta tarvitaan myös luovuutta sopivien toimintatapojen löytämiseksi yhteistyössä näkövammaisen nuoren kanssa.

Tärkeintä on antaa mahdollisuuksia toimintaan ja kodin töihin osallistumiseen. Toiminnan avulla on mahdollisuus löytää uusia toimintatapoja ja saada onnistumisen kokemuksia. Myös epäonnistumiset kuuluvat asiaan, jotta voi kehittyä. Läheisten rohkaisulla on suuri merkitys. Vanhempien usko siihen, että nuorella on mahdollisuus onnistua ja löytää keinoja selviytyä erilaisista asioista omalla tavallaan, auttaa eteenpäin.

Järjestelmällisyys

Järjestelmällisyys ja suunnitelmallisuus ovat hyviä lähtökohtia toimivaan arkeen. Työjärjestyksen pohtiminen ja muut ennakkovalmistelut ovat avuksi esimerkiksi keittiössä toimiessa. Järjestelmällisyyteen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä monet näkövammaiset kokevat jatkuvan tavaroiden etsimisen rasittavaksi omassa arjessaan. Yleisimmin käytetyillä työvälineillä olisikin hyvä olla oma paikkansa..

Valaistus ja kontrastit

Heikkonäköiselle sopiva ja häikäisemätön valaistus antaa mahdollisuuden hyödyntää olemassa olevaa näköä.

Myös kontrastien hyödyntäminen helpottaa monia. Näkötilanne ja silmäsairaus vaikuttavat siihen, missä määrin ja millaisista kontrasteista on hyötyä. Tummalta pöydältä erottuu paremmin vaalea lasi ja päinvastoin, ja yksivärisellä pöytäliinalla tai tabletilla voi helpottaa astioiden erottumista pöydältä. Myös kulhojen ja muiden työvälineiden valintaan kannattaa kiinnittää huomiota. Tummalta paistinpannulta on helpompi erottaa vaalea tai värillinen paistinlasta. Tummemmalta leikkuulaudalta on usein helpompi hahmottaa esimerkiksi vaalea banaani kuin täysin valkoiselta.

Turvallisuus

Turvallisuuteen on syytä kiinnittää huomiota, sillä esimerkiksi työskentelyyn näkövammaisena keittiössä liittyy turvallisuusriskejä. Kynnys lähteä tekemään itsenäisesti kasvaa, jos esimerkiksi polttaa itsensä.

Pitkävartiset laadukkaat uunikintaat ovat yksi keino ehkäistä palovammoja. Pitkistä varsista on apua, sillä näkövammaisen ihmisen on vaikea huomioida uunin reunoja laittaessaan ruokaa uuniin. Kyynärvarteen tulee siis helposti palovammoja. Pellin uuniin laittamista voi harjoitella aluksi kylmällä uunilla.

Hellan päällä tai sen läheisyydessä ei kannata säilyttää mitään. Kaapin ovet kannattaa aina laittaa heti kiinni, jotta välttää törmäilyn. Terävät välineet, kuten veitset, laitetaan astianpesukoneen koriin alassuin. Johdot kannattaa irrottaa pistorasiasta.

Kaupassa asiointi

Osa näkövammaisista hoitaa kauppa-asiat itsenäisesti, osa esimerkiksi avustajan tai läheisen kanssa. Näkötilanne vaikuttaa kaupassa asioimiseen.

Heikkonäköisellä näkövammaisella saattaa olla näkemisen apuvälineenä suurennuslasi ja/tai elektroninen suurennuslaite. Myös kiikarista voi jollekin olla hyötyä esimerkiksi hyllyvälien opasteiden tutkimiseen.

Myös puhelin toimii asioinnin apuvälineenä. Sen avulla heikkonäköinen voi esimerkiksi ottaa kuvan tuotteesta ja suurentaa tekstiä tai tarkastella kiikarin lailla kauempana olevia opasteita. Hyö-

tyä on myös erilaisista sovelluksista, kuten SeeingAIsta ja BeMyEyesista. Osa näkövammaisista tilaa tuotteet nettikaupasta ja/tai hyödyntää nettikaupan valikoimaluetteloa. Netistä saa tietoa myös uutuustuotteista ja tarjouksista.

Valkoinen keppi on hyvä olla asiointitilanteissa merkkinä näkövammasta. Näin myös henkilökunta tai kanssaliikkujat voivat tarvittaessa olla apuna tai heiltä on helpompi kysyä apua.

Puolivalmisteet helpottavat

Tänä päivänä on saatavilla paljon puolivalmisteita, jotka helpottavat ruoan valmistamista. Itsenäistä elämää aloittavan näkövammaisen nuoren kannattaa tarvittaessa hyödyntää puolivalmisteita arjessaan. Esimerkiksi sipulia ei tarvitse pilkkoa tai perunoita kuoria, kun käyttää valmiiksi kuorittuja pilkottuja pakasteita ja leivän voi ostaa siivutettuna.

Täsmävinkkejä keittiöön

Nesteiden kaataminen

Nesteen kaatamiseen kannusta lasiin on monenlaisia tapoja. Osa heikkonäköisistä oppii kaatamaan nesteen lasiin näönvaraisesti, joskin osalla se voi tarkoittaa hyvin läheltä katsomista tai lasin nostamista silmien eteen.

Tuntoaistinvaraisena keinona on useimmiten käytössä niin sanottu sormitekniikka: etusormi lasin sisäreunan puolella varmistaa, ettei nestettä tule liikaa. Tapa on huomaamaton, kun sormen pitää suorana lasin reunaa vasten, mutta kuitenkin riittävän alhaalla, että ehtii reagoida nesteeseen ajoissa. Osa sokeista harjaantuu kaatamaan kuumatkin nesteet sormituntumalla.

Osa näkövammaisista ihmisistä oppii myös hyödyntämään lasin painon muutosta nesteen lisääntyessä sekä kaatamaan äänen perusteella. Tätä voi harjoitella kaatamalla nestettä ensin lavuaarin päällä. Tärkeää on myös asettaa nokka ihan lasin reunalle ennen kuin kaataa nestettä.

Turvallinen tapa kaataa kuumia nesteitä on hyödyntää kätevää apuvälinettä nimeltä nesteenpinnan ilmaisin. Kuuman nesteen kaatamiseen on olemassa myös tuntoaistiin perustava tapa, jolloin mukista otetaan kiinni niin sanotulla pullonkaulaotteella, asetetaan kannun nokka ihan mukin reunalle, kaadetaan hyvin hitaasti, ja lopetetaan heti, kun mukin ympärillä olevissa sormissa alkaa tuntua lämpö. Yleensä tällöin, jos on malttanut kaataa riittävän hitaasti, mukissa on nestettä puoleen väliin asti, ja silloin voi tarvittaessa vielä kaataa lirauksen lisää.

Heikkonäköinen voi hyötyä siitä, että vaihtaa kupin tummasta vaaleaan kahvia kaataessaan tai laittaa maidon ensin kuppiin, jotta erottaa kahvin sitä kaataessaan. Myös mahdollisimman iso muki auttaa välttymään yli kaatamiselta.

Pilkkominen

Keittiössä näkövammaisen tärkeimmät

työvälineet ovat omat kädet ja näköä kompensoivat aistit. Tuntoaistia hyödyntämällä myös heikkonäköinen voi helpottaa toimintaansa ja parantaa työskentelyasentojaan.

Heikkonäköiselle voi sattua pilkkoessa haavereita, jos siihen ei ole tottunut. Usein pelätään sormien satuttamista. Turvalliseen pilkkomisen tapaan on siten hyvä kiinnittää huomiota.

Niin sanottu kokkien tapa on ottaa pilkottavasta kiinni veitsen yläpuolelta, jolloin sormet eivät ajaudu niin helposti veitsen alle. Pilkkomista kannattaa harjoitella ensin pehmeämmillä tuotteilla, kuten banaanilla.

Joskus työn sujuminen voi olla kiinni itselle sopivan työvälineen löytymisestä. Kuorimaveitsiäkin on monenlaisia. Terävällä veitsellä sattuu vähemmän vahinkoja.

Veitsen mallilla voi olla merkitystä. Pieni kokkiveitsi on hyvä siitä, että sen kädensija on hyvin muotoiltu ja sen terä on selkeästi tunnusteltavissa, eikä terässä ole kärjessä terävää osaa, johon voisi itsensä vahingossa loukata. Veitsen pituus on myös paremmin hahmotettavissa. Kokkiveitsiä on erikokoisia.

Näkövammaisen voi olla myös vaikea hahmottaa veitsen asentoa kädessä. Veitsen terä voi olla vinossa, joten siitä on tarvittaessa hyvä saada palautetta. Ennen kuin lähtee leikkaamaan, kannattaa tehdä tuotteen pintaan viilto ja välttää enää sen jälkeen nostamasta veistä uudelleen.

Nuoren näkövammaisen on hyvä opetella työvälineiden hallintaa kotona läheisen valvonnassa. Usein siihen pitää saada ohjausta kädestä pitäen, jotta liikeradat tulevat tutuiksi. Kaikenlainen käsillä tekeminen on näkövammaiselle lapselle ja nuorelle tärkeää, jotta niin sanotut tuntoaistinvaraiset taidot kehittyvät.

Paistaminen

Paistamisessa voi opetella hyödyntämään kuulo- ja tuntoaistiaan. Esimerkiksi jauhelihaa paistaessa voi kuulla, kun liha alkaa kypsyä. Myös tuntoaistinvaraisesti voi työvälineen avulla opetella tuntemaan jauhelihan kypsymisasteen.

Järjestelmällinen toiminta auttaa myös: sekoittaessa voi hyödyntää kellotaulua ja pihviä paistaessa aikaa.

Osa näkövammaisista välttää paistamista ja valmistaa ruoan uunissa.

Uunin ja lieden käyttäminen voi näkövammaiselle olla pelottavaa. Digitaaliset laitteet ovat osalle näkövammaisista mahdoton käyttää. Perinteinen liesi tai induktioliesi, jossa on erilliset, mielellään portaalliset säätimet, on näkövammaisille ihmiselle turvallisempi ja tarkoituksenmukaisempi vaihtoehto.

Mittaaminen

Mittaamisessa voi hyödyntää mittasarjaa, jossa on tasamitat. Tällöin mitan voi täyttää reunaan asti, joten mittaaminen onnistuu myös tuntoaistinvaraisesti. Mittaan voi esimerkiksi ottaa kukkurallisen jauhoja ja tasata sormella reu-

naa hyödyntäen. Mittasarjoja on myös monenvärisiä, mikä voi auttaa heikkonäköistä käyttäjää. Myös niin sanottua kämmenmittaa voi opetella käyttämään.

Liikkumistaito

Kuvitellaanpa kolmijalkainen jakkara. Paino sen päällä jakautuu tasaisesti kaikille jaloille. Jos yksi jaloista on liian lyhyt, jakkara keikkuu. Jos yksi jaloista katkeaa, ei jakkara pysy pystyssä. Tai jos yhtä jaloista ei alun perinkään edes löytynyt rakennusmateriaaliksi, ei jakkara ole käyttökelpoinen. Tämän jakkaran päällä ei ajatusleikissämme istu kukaan. Sen sijaan siellä komeilee näkövammaisen nuoren OMA liikkumistaito.

Tavoiteltavaa on, että näkövammainen nuori selviää arjen reiteillään rutiininomaisesti ja voi liikkua itsenäisesti ja tarkoituksenmukaisesti sekä tutussa että vieraissa ympäristössä. Näkövammaisen ihmisen liikkumistaito tarkoittaa siis kykyä ylläpitää ja oppia itsenäistä liikkumista ja suunnistamista. Verrokkina ihmiset, joilla on hyvä näkö: he eivät tule pohtineeksi, miten suunnistautuvat tai miten jollakin reitillä kulkevat, vaan he hyödyntävät enimmäkseen visuaalisia vihjeitä, eivätkä siten tarvitse ammattilaisen ohjausta liikkumiseensa.

O niin kuin orientaatio

Kun näkö on heikko tai sitä ei ole lainkaan, korostuu liikkumisessa erityisen paljon se, että ihminen ymmärtää ympäristöään ja omaa suhdettaan siihen. Näköä korvaavien aistien käyttö korostuu. Maamerkit saattavat perustua ääniin tai tuntokokemuksiin, joskus myös hajuihin.

Kartat ja kuvailu ovat luonnollisesti hyviä niksejä orientaation tukeen. Niissäkin on aina huomioitava saavutettavuus sekä paras mahdollinen käytettävyys.

M niin kuin motoriikka

Englannin kielen sana “mobility” voi vapaasti suomennettuna tarkoittaa lihasten ja koko kehon motorista liikettä. Yksinkertaisimmillaan nämä taidot lähtevät siitä, että ihminen, tässä kontekstissa näkövammainen nuori, on oppinut kävelemään ja voi siten siirtyä paikasta toiseen. Liikkumiseen kuuluu jalkojen käytön lisäksi myös esimerkiksi valkoisen kepin käytön tekniikat ja ryhtiasiat.

A niin kuin asenne

Usein sanotaan, että asenne ratkaisee. Näin on myös liikkumistaidon kohdalla. Kyse ei ole vain näkövammaisen nuoren omasta asenteesta, sillä myös lähipiirin ja ammattilaisverkoston asenne ja usko taitojen kehittymiseen on keskeistä.

Esimerkkinä Sinikka ja asuntonäyttö

Liikkumistaito ja muut näkövammaistekniikat ovat kiinteästi kytköksissä itsenäistymiseen ja omillaan pärjäämiseen.

Näkövamma hankaloittaa muun muassa tiedonsaantia ja liikkumista. Kuvitteellinen esimerkkihenkilö, parikymppinen sokea Sinikka ei voi näkevän kaverinsa tapaan spontaanisti hypätä bussiin ja matkustaa toiseen kaupunginosaan tai kaupunkiin tekemään mieleen juolahtanutta asiaa. Hän kuitenkin tarvitsee ratkaisun pulmaansa, sillä hän on menossa elämänsä ensimmäistä kertaa asuntonäyttöön. Jos kaikki menee hyvin, on tarkoitus muuttaa vanhempien siipien suojasta yksin asumaan.

Mutta miten Sinikka pääsisi näyttöön? Matka ei ole pitkä ja kuljetuspalvelutkin on myönnetty kotikunnan vammaispalveluiden kautta, mutta kohde sijaitsee kaupungissa, jolla ei ole yhteistä rajaa Sinikan kotikunnan kanssa. Taksin käyttö ei siis onnistu. Asia olisi tietysti yksinkertainen, jos perheenjäsen, kaveri tai muu tukihenkilö lähtisi oppaaksi mukaan, mutta nämäkään oljenkorret eivät tällä kertaa ole käytettävissä.

Ensimmäiseksi tarvitaan "jakkaran" A:ta. Hänen asenteensa on kunnossa, sillä hän uskoo löytävänsä perille tavalla tai toisella julkista liikennettä käyttäen. "Kyllä tästä selvitään".

Myöskään M:n kanssa ei ongelmia ole havaittavissa. Sinikka on hyväkuntoinen, tottunut ja innokas kävelijä, joka on sokeudesta huolimatta tai ehkä juuri siksi tottunut kulkemaan paljon jalkaisin. Keskussairaalan kuntoutusohjaaja, Kuntoutus-Iiriksen näkövammaistaitojen ohjaaja ja vammaispalvelun eli kunnan sosiaalitoimen liikkumistaidonohjaaja ovat pitäneet huolen siitä, että Sinikan valkoinen keppi pysyy kädessä Hyvää päivää -otteella, heiluriliike skannaa ympäristön esteet ja tasoerot, eikä ryhti helpolla mene lysyyn.

Keskeiseksi nousee siis O eli Sinikan kyky orientoitua haluamalleen reitille. Hän ottaa avukseen tietotekniikan, jonka avulla harjaantunut sokea käyttäjä löytää tiedon reitin keskeisimmistä tunnusmerkeistä eli kiintopisteistä. Nopeasti Sinikka huomaa, että reitti kotoa kohteeseen ei olekaan täysin uusi. Hän voi kulkea jokapäiväisen reitin läheiselle bussipysäkille ja tutun pysäkin sijaan ajaa päätepysäkille Elielinaukiolle. Sieltä Sinikka kulkee netistä löytyvän Sanakarttapankin orientaatio-ohjeilla, reippaan asenteensa ja valkoisen keppinsä avulla lähijunan laiturille. Junassa esteettömyysratkaisuna kajahtelevat kuulutukset kertovat hänelle oikean aseman, jonka laiturilla hän ottaa käyttöön Blindsquare-puhelinsovelluksen, jonka käyttöön hän on saanut ammattilaisen ohjausta.

Blindsquaren tarjoaman orientaation, valkoisen kepin antaman informaation ja asenteen tuoman viimeisen silauksen avulla Sinikka löytää haluamansa kohteeseen, eikä näkövamma ole hänen unelmansa tiellä. Tarina myös kertoo, että asunto oli kiva ja tätä sepittäessä Si-

nikka on asustellut omillaan jo tovin!

Mietitäänpä taas sitä jakkaraa, jonka päällä Sinikan itsenäisen liikkumisen taito komeilee. Jokaista osa-aluetta tarvitaan. On täysin luonnollista, että jokainen jakkara valmistuu omalla aikataululla, eivätkä kaikki jakkarat ole samanlaisia. Joskus yksi jalka voi olla toista hieman paksumpi, toisinaan taas tarvitaan huoltoa pitämään homma kasassa. Sitä varten näkövammainen nuori tarvitsee sosiaali- ja terveyspalveluita. Keskussairaalan erikoissairaanhoito auttaa liikkumistaidon kehittymisessä alkuun. Lisää tukea tarjoavat kotikunnan sosiaalitoimen ja Kelan palvelut sekä kuntoutus omassa arkiympäristössä tai laitosmuotoisesti vaikkapa Kuntoutus-Iiriksessä.

Ryhti ja fyysinen hyvinvointi

Haasteet näkemisessä saattavat aiheuttaa haasteita myös oman kehon hahmottamisessa ja käyttämisessä. Näkövammaisen fyysisen toimintakyvyn ongelmat liittyvät usein esimerkiksi tasapainon hallintaan, niska-hartiaseudun hyvinvointiin tai ylipäätään liian vähäiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Kehon ergonominen käyttö tukee fyysistä hyvinvointia ja säästää kehoa kivuilta ja kulumilta. Ryhti, yleinen olemus tai esimerkiksi kädenpuristuksen napakkuus ovat myös vahvoja viestinnän välineitä, joista on hyvä olla tietoinen. Nuorena opittu tapa kantaa itseään ja pitää huolta fyysisestä kunnosta saattaa säilyä pitkälle aikuisuuteen, mutta toisaalta koskaan ei ole liian myöhäistä vaikuttaa positiivisesti kehon hyvinvointiin.

Hyvän ryhdin tarkistuslista seisoma-asennossa:

- Kuvittele jalkapohjasi kolmijalkaiseksi jakkaraksi, jonka jokaisella jalalla on yhtä paljon painoa. Paino jakaantuu tasaisesti päkiän ja kantapään välille.
- Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin.
- Paino jakaantuu tasaisesti molemmille jaloille.
- Polvet ovat kevyesti koukussa, eivät yliojentuneena.

- Lanneranka on neutraalissa asennossa. Jos seisot selkä seinää vasten, saat ujutettua oman kämmenesi selän ja seinän väliin.
- Rintakehäsi on suorassa, yläselkä ei pyöristy, hartiat eivät valu eteen- ja alaspäin. Vedä kevyesti lapaluita ”housujen takataskuun”, eli yhteen ja alaspäin.
- Pää on paikallaan kaularangan päällä, eikä roiku liian edessä. Voit liu’uttaa päätä kevyesti taaksepäin tekemällä pienen kaksoisleuan, näin vahvistat kaularangan syviä tukilihaksia.
- Lopuksi: kuvittele että koko kehon läpi kulkee köysi, joka vetää sinua kohti kattoa. Pidennä rankaa muutama sentti, röyhistä rintaa ja vedä napaa kevyesti sisäänpäin.

Fyysisen hyvinvoinnin tarkistuslista:

- Pyri liikkumaan joka päivä vähintään puoli tuntia. Pienikin fyysinen aktiivisuus voittaa sohvalla makaamisen.
- Lähde joka päivä ulos raittiiseen ilmaan. Valkoisen kepin käyttö mahdollistaa itsenäisen fyysisen aktiivisuuden ja ryhdikkään liikkumisen. Katse pois varpaista!
- Pyri liikkumaan hieman raskaammin ja monipuolisemmin tunnin ajan kaksi kertaa viikossa. Pienin mukautuksin näkövammainen voi harrastaa melkein mitä tahansa liikuntalajia.
- Varmista, että sinulla on tarvittavat apuvälineet ergonomiseen työskentelyyn ruudun äärellä. Älä vietä liikaan aikaa tietokoneen tai kännykän äärellä, muista tauot.
- Harjoita tasapainoa päivittäin esimerkiksi pesemällä hampaat yhdellä jalalla seisten.

Ammatinvalinta, opiskelu ja työelämä

Ammatinvalinta

Ammatinvalinnan tulisi aina lähteä nuoren omista toiveista. Näkövammaisten oppilaiden ammatinvalintaa leimaa usein oma tai lähipiirin ajatus näkövamman aiheuttamista rajoituksista. Nämä rajoitukset saattavat olla todellisia tai kuviteltuja. On myös mahdollista, että näkövamman ymmärretään asettavan rajoituksia ammatinvalinnalle, mutta näiden rajoitusten sisältöä, merkitystä tai painoarvoa suhteessa kokonaisuuteen ei käsitellä, vaan rajoitukset jäävät hahmottomina jarruttamaan ammatinvalinnan etenemistä.

Näkövamma tulisi kuitenkin aina ottaa huomioon jatko-opintovaihtoehtoja pohdittaessa. Näkövammasta ja sen aiheuttamista rajoituksista tulisi puhua avoimesti ja ratkaisukeskeisesti. Esimerkiksi kesätyöt, työharjoittelut ja työssäoppimisjaksot tarjoavat erinomaisia mahdollisuuksia selvittää, miten näkövamma vaikuttaa tietyn työtehtävän suorittamiseen tai tietyn alan opiskeluun.

Opiskelijan toiveet tulisi asettaa keskiöön ja välttää asetelmaa, jossa opiskelija ja hänen lähipiirinsä pyrkivät lähinnä keksimään jonkin näkövammaiselle soveltuvan ammatin. Ammatillisten oppilaitosten ja ammatillisten erityisoppilaitosten valmentavat koulutukset tarjoavat opiskelijalle mahdollisuuden arvioida erilaisten opintosuuntien soveltuvuutta, mikäli ammatinvalinta ei ole riittävän pitkälle jäsentynyt peruskoulun päätyttyä.

Opiskelu

Apuvälineet näyttelevät näkövamman ja opiskelun yhteen sovittamisessa usein merkittävää osaa. Apuvälineet ovat aina yksilölliset ja ne vastaavat opiskelijan omia, yksilöllisiä tarpeita. On kuitenkin tärkeää pitää mielessä, ettei apuvälineistä ole apua, ellei niitä käytetä. Mikäli opiskelija ei käytä hänelle myönnettyä apuvälinettä, on aina syytä pohtia, miksi näin on. Apuväline saattaa olla sopimaton tai sitä ei osata käyttää. Oli syy ongelman taustalla mikä tahansa, siihen tulisi puuttua ja varmistaa, että opiskelijalla on käytössään hänelle ja hänen opintoihinsa soveltuvat näkövammaisen apuvälineet, joita hän osaa käyttää.

Ennen opintojen aloittamista tai hyvin nopeasti niiden alkamisen jälkeen, olisi syytä varmistaa, että oppilaitoksen henkilökunta ymmärtää, millä tavoin näkövamma tulisi ottaa huomioon oppilaitoksessa ja opintojen järjestämisessä. Opiskelijan tulee aina itse olla määrittelemässä, miten hänen asiansa otetaan oppilaitoksessa esille. Oppilaitoksessa tulisi arvioida, millä tavoin näkövammaisen opiskelijan opintojen sujuvuus voidaan varmistaa. Huomiota tulisi kiinnittää mm. turvalliseen liikkumiseen, opintomateriaalien saavutettavuuteen ja työelämäjaksojen sujuvuuteen.

Opiskelu ja työelämä

Työelämään kiinnittyminen tulisi aloittaa jo opintojen aikana. Kesätyöt, lyhyet työsuhteet ja kaikki opintoihin kuuluvat työelämäjaksot tulisi pyrkiä hyödyntämään mahdollisimman tehokkaasti. Työnantajat arvostavat työelämäkokemusta, joten sen hankkimiseen kannattaa panostaa. Mikäli opintoihin kuuluu työelämäjaksoja, ne tulisi mahdollisuuksien mukaan pyrkiä järjestämään yhteistyössä sellaisten työnantajien kanssa, joiden palvelukseen voisi olla mahdollista työllistyä opintojen jälkeen.

Työ- ja elinkeinopalvelut järjestävät työelämään siirtymistä tukevia palveluja. Näitä ovat esimerkiksi työhönvalmennus, työkokeilu ja palkkatuettu työ. Työhönvalmennuksesta saa henkilökohtaista apua työelämäpolulla, työkokeilu mahdollistaa nimensä mukaisesti tutustumisen työelämään ja palkkatuessa on kyse suorasta taloudellisesta tuesta työnantajalle. Työolosuhteiden järjestelytukea on mahdollista hakea muutostöihin ja työvälineisiin.

Kuntoutuksen roolia työelämän eri vaiheissa ja käänteissä ei kannata aliarvioida. Omasta työkyvystä on syytä pitää huolta ja oppia tunnistamaan niitä omaan näkövammaan liittyviä tekijöitä,

jotka lisäävät kuormitusta. Omaa apuvälinetarvetta ja -osaamista kannattaa arvioida ja hakeutua ammatillisen kuntoutuksen piiriin, mikäli apuvälineistä ei ole apua tai niiden käyttö tökkii.

Myös muihin kuormitustekijöihin on syytä puuttua mahdollisimman nopeasti ja ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä työterveyshuoltoon. Kuormitustekijöihin on mahdollista puuttua esimerkiksi muokkaamalla työtehtäviä, työaikaa tai työn tekemisen tapoja, mutta työterveyshuolto tai työnantaja ei voi toimia, ellei se ole tietoinen ongelmasta. Pitkään jatkunut näkövammasta johtuva kuormitus voi johtaa uupumukseen ja sitä kautta työkyvyttömyyteen.

Tietotekniikka

Tietotekniikka on merkittävä apu näkövammaisen arkeen, opiskeluun ja työhön. Tarjolla on lukuisia apuvälineitä ja ohjelmia, joiden avulla tietotekniikan sujuva käyttäminen on mahdollista näkötilanteesta riippumatta.

Laitteet

Pöytätietokone on hyvä vaihtoehto, jos tietokonetta ei tarvetta kuljettaa pois työpisteestä. Niissä on yleensä enemmän kapasiteettia, muokattavuutta ja liitäntämahdollisuuksia.

Kannettava tietokone on ollut jo pitkään yleisin henkilökohtainen apuväline näkövammaisen opiskelussa ja työssä. Se on helppo pitää mukana esimerkiksi kokouksissa ja koulutuksissa.

Tablettitietokoneet ja älypuhelimet täydentävät ja lisäävät tietotekniikan käytön mahdollisuuksia myös näkövammaisen henkilön elämässä. Niiden etuina on helppo kuljetettavuus, monipuolisuus ja helppo katseluetäisyyden säätely.

Useimmat näkövammaiset ihmiset käyttävät tietokonetta ja muita tietoteknisiä laitteitaan erillisen suurennusohjelman ja/tai ruudunlukuohjelman kanssa. Joillekin voivat riittää laitteen käyttöjärjestelmän omat helppokäyttö- ja muut muokkausominaisuudet ja se, että näytön saa tarvittaessa tuotua vaivatta riittävän lähelle.

Mukautukset

Kun näkemisen ongelmat vaikeuttavat tietokoneen käyttöä, voi avuksi riittää olemassa olevien asetusten mukauttaminen. Näön heikkenemisen myötä voi tulla tarve hankkia näkövammaiselle kehitettyjä apuvälineitä. Tavallisimmin apua haetaan, jos työskentelyasento on huono, teksti on liian pientä, lukunopeus on selvästi hidastunut, hiiren osoitinta on vaikea löytää tai näytön katselu rasittaa silmiä nopeasti.

Näin parannat näkövammaisena tietokoneen, tabletin ja älypuhelimen saavutettavuutta ja käytettävyyttä:

- Muokkaa näytön värejä, fontteja, hiiren asetuksia.
- Hanki suurempi näyttö.
- Säädä näytön etäisyyttä, korkeutta ja kallistuskulmaa näytön varrella.
- Käytä suurennus- ja ruudunlukuapuvälineitä tai pistenäyttöä silloin, kun edellä mainitut mukautukset eivät riitä.
- Helpota mobiililaitteilla kirjoittamista erillisellä näppäimistöllä. Jotkut pistenäytötkin voidaan liittää iOS- ja Android-laitteisiin.
- Hanki langattomat kuulokkeet helpottaaksesi laitteen käyttöä.
- Muunna painettu teksti sähköiseen muotoon skannerin ja tekstin tunnistusohjelman avulla ja lue sekä muokkaa sen jälkeen tekstiä tekstinkäsittelyohjelmalla.

Ruudunlukuohjelmat

Ruudunlukuohjelmat tarjoavat vaihtoehtoisen, kuulonvaraisen tavan lähestyä näytön sisältöjä. Ne tulkitsevat tietokoneen näytöllä olevan tekstin ja välittävät sen edelleen puhesyntetisaattorille ja pistenäytölle, mikäli sellainen on käytössä.

Ruudunlukuohjelma toistaa tarvittaessa kirjoitetun merkin tai sanan. Valmiin tekstin voi luettaa rivi, virke tai kappale kerrallaan tai siten, että koko teksti puhutaan automaattisesti. Sisällössä liikutaan näppäimistöä käyttämällä esimerkiksi otsikosta otsikkoon tai linkistä linkkiin. Kosketusnäyttölaitteissa navigointi tapahtuu erilaisin kosketuselein.

Ruudunlukuohjelmat ovat sikäli rajoittuneita, että ne

- eivät pysty tulkitsemaan kuvia eivätkä muita graafisia tai visuaalisia esityksiä
- eivät tarjoa yleissilmäystä sisällön rakenteeseen
- lukevat tekstiä lineaarisesti, joten esimerkiksi suurten taulukoiden hahmottaminen ja niiden sisällä liikkuminen on vaikeaa.

Suurennusohjelmat

Suurennusohjelmat suurentavat kaiken näytöllä olevan aineiston, myös grafiikat ja kuvat. Suurennusohjelma voi olla varustettu puhetuella.

Jos käytössä on monikertainen suurennus, lukeminen on hidasta ja kokonaisuuksien hahmottaminen vaikeutuu.

Ongelmia voivat tuottaa

- grafiikan osana oleva teksti, joka muuttuu suurennettaessa epäselväksi
- sisällöt, joissa esimerkiksi tekstin ja taustan kontrasti on liian vähäinen
- sivut, joiden tekstikokoa ja kontrastia ei voi mukauttaa.

Muut apuvälineet

Muita näkövammaisten käyttämiä tietoteknisiä apuvälineitä ovat esimerkiksi

- skanneri ja tekstintunnistusohjelma
- pistekirjoitusnäyttö ja -tulostin
- ympäristönkuvailusovellukset
- esineiden ja asioiden tunnistussovellukset.

Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tullut jäädäkseen, myös näkövammaisten ihmisten elämään. Sosiaalisen median alustat lisääntyvät ja laajenevat jatkuvasti. Näkövammaisena somettajana kyseinen maailma avautuu usein visuaalisen muokkaamisen, kuten näyttönäkymän suurentamisen, sekä ruudunlukuohjelmien ja teksti puhuttuna -toimintojen kautta.

Somessa, kuten muissakin tietoteknisissä toteutuksissa, ilmenee joskus saavutettavuuden ongelmia. Tällöin esimerkiksi ruudunlukuohjelman käyttäjä ei saa tietoa somesovelluksen rakenteesta tai somejulkaisuun liittyvistä reagointipainikkeista. Myös sosiaalisen median runsas kuvien käyttö saattaa jättää näkövammaisen käyttäjän epätietoiseksi somejulkaisun asiayhteydestä, mikäli kuviin ei ole lisätty niin sanottua alt-tekstiä (vaihtoehtoista tekstiä) eli kuvaan liittyvää sanallista kirjoitettua täsmennystä.

Näkövammainen pääsee someen paremmin kiinni silloin, kun

- tietotekniset apuvälineet ovat ajan tasalla ja käyttötaidot harjaantuneet
- sosiaalisen median alusta on tehty saavutettavaksi ruudunlukijoille ja visuaaliselle muokkaukselle
- käyttäjä jaksaa harjoitella uusia ja laajenevia somettamisen alustoja
- käyttäjä osaa hyödyntää muiden vertaisten kokemuksia ja vinkkejä aiheesta.

Saavutettavuus

Saavutettavuudella viitataan verkkopalvelujen käyttöön. Näkövammaiset voivat käyttää kaikkia verkkopalveluja, kun niissä on huomioitu saavutettavuus.

Vinkkejä saavutettavuuteen löytyy *Saavutettavuusvaatimukset.fi-sivustolta*.

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on voimavara ja olennainen osa terveyttä. Se on monimutkainen kokonaisuus, joka muodostuu monesta eri asiasta. Siihen vaikuttavat esimerkiksi arjen rytmi, fyysinen terveys ja mielenterveys sekä ihmissuhteet. Mielen hyvinvointi on tärkeää myös nuoren hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Nuoruus on kehitysvaiheena mullistava ja näkövamma saattaa tuoda sen läpikäymiseen lisähaasteita. Ulkopuolisuuden kokemukset, yksinäisyys ja epävarmuus tulevasta ovat tavallisia tuntemuksia.

Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa ja edistää elämän valinnoilla sekä harjoittelemalla ja oppimalla. Sen ylläpitäminen ja vahvistaminen on elämäntaitoa, joka auttaa ihmistä kohtaamaan arjen haasteita ja vaihtelevia elämäntilanteita. Hyvinvoinnin vahvistamiseen erityisesti mielenterveyden näkökulmasta löytyy tietoa *Terveyskylän mielenterveystalosta*.

Mielenterveyden käsi

Myös MIELI ry:n ”Mielenterveyden käsi” on konkreettinen tapa tarkastella mielen hyvinvointia konkreettisten kysymysten kautta. Lähde: *Mielinauha.fi.*

Peukalo: lepo ja rentoutuminen

- Oletko nukkunut riittävästi?
- Heräsitkö virkeänä ja levänneenä?
- Oletko jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviisi?
- Oletko ehtinyt rentoutumaan ja rauhoittumaan?
- Onko sinulla ollut myös ”omaa aikaa” eli aikaa itsellesi?

Etusormi: ravinto ja ruokailut

- Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?
- Pystyitkö nauttimaan aterioista rauhassa?
- Söitkö riittävästi kasviksia?
- Söitkö terveellisiä välipaloja?
- Pärjäsitkö ilman päihteitä?

Keskisormi: ihmissuhteet ja tunteet

- Oletko saanut olla oma itsesi?
- Oletko kohdellut itseäsi myötätuntoisesti ja lämpimästi?
- Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä?
- Onnistuitko käsittelemään tai kanavoimaan vaikeita tunteita, jos sellaisia on ollut?
- Oletko saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua?

Nimetön: liikunta ja kehosta huolehtiminen

- Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan?
- Oletko liikkunut, vaikka arjen hyötyliikuntana?
- Oletko huoltanut kroppaa esimerkiksi jumpaten, venytellen, kuntosalitreeninä tms?
- Oliko liikkuminen sinusta mukavaa?
- Oletko antanut kehosi myös palautua?

Pikkusormi: harrastukset ja luovuus

- Oletko tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita myös vapaa-ajalla?
- Oletko kokenut innostusta ja iloa?
- Oletko voinut käyttää taitojasi riittävästi?
- Oletko voinut viettää aikaa lempipaikoissasi?
- Oletko kokeillut tai oppinut jotain uutta?

Ranne: arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena

- Ovatko päivittäiset teot olleet enimmäkseen arvojesi mukaisia?
- Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?
- Ovatko sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?
- Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
- Oletko kokenut kiitollisuutta?

Mielenterveyden ongelmat

Nuori voi kuitenkin kohdata elämässään mielenterveysongelmia. Mielenterveystaidot auttavat silloin psyykkisistä tai fyysisistä sairauksista toipumista ja niiden kanssa selviämistä. Mielen hyvinvointi onkin positiivisen mielenterveyden näkökulmasta enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Nuorella voi olla mielen hyvinvointia edistäviä asioita mielenterveysongelmien keskelläkin.

Mielenterveysongelmien kanssa ei saa jäädä yksin. *Terveyskylän Mielenterveystalosta löytyy tietoa mielenterveysongelmista, itsehoito-ohjeita sekä tarvittaessa ohjeita hoitoon hakeutumiseksi.*

Näkövammaisen nuoren kohdalla ratkaisevan tärkeäksi voi muodostua myös vertaistuki. Tunne siitä, että joku muu käy läpi samoja asioita ja ymmärtää näkövammaisuuteen liittyviä haasteita on haastavassa elämänvaiheessa arvokasta. Vertaistukea voi löytää esimerkiksi *omasta näkövammaisyhdistyksestä.*

Näkövammaisten liitto

Tukea Näkövammaisten liitosta

Kuntoutus

Kuntoutus-Iiris tarjoaa kuntoutusta kaiken ikäisille näkövammaisille ja näköongelmaisille sekä tukea myös läheisille. Kuntoutuksesta saa apua arjessa selviytymiseen, tukea näkövammaan sopeutumiseen sekä arvokkaita kokemuksia vartaistuesta. Kuntoutus-Iiriksessä on vuosikymmenien kokemus näkövammaiskuntoutuksesta, moniammatillinen kuntoutustiimi sekä esteettömät, turvalliset tilat kuntoutumiseen.

Kuntoutukseen hakeudutaan useimmiten Kelan maksusitoumuksella. Kuntoutuksen hakemisessa auttavat tarvittaessa esimerkiksi oman alueen keskussai-

raalan kuntoutusohjaajat.

Lisää tietoa kuntoutukseen hakeutumisesta Näkövammaisten liiton verkkosivuilta.

Työelämäpalvelut

Näkövammaisten liitossa työelämän ja opiskelun kysymyksiin keskittyvät työelämäpalvelut, jotka ohjaavat ja tukevat niin näkövammaisia kuin näköongelmaisia asiakkaita ammatinvalinnan, työllistymisen, opiskelun, yrittäjyyden ja työelämässä jatkamisen eri vaiheissa. Työn tavoitteena on näkövammaisten ja näköongelmaisten henkilöiden yhdenvertaisuus työelämässä, työssä jaksaminen ja työhyvinvointi.

Työelämäpalvelut on suunnattu niin työnhakijoille, opiskelijoille, yrittäjille kuin jo työssä olevillekin. Tukea on tarjolla myös työnantajille, työterveyshuolloille, oppilaitoksille, kuntoutusohjaajille, TE-palveluille ja näkövammaisten lasten vanhemmille. Toiminta-alueena on koko maa, ja palvelumme ovat henkilöasiakkaille maksuttomia.

Yhteystiedot: *tyoelamapalvelut@nkl.fi* ja *nkl.fi/fi/tyo*.

Oikeuksienvalvonnan asiantuntijat

Oikeuksienvalvonnan asiantuntijat tarjoavat maksutonta ohjausta ja rohkaisua sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyen kaikenikäisille näkövammaisille ja heidän läheisilleen. He auttavat palvelupolulla eteenpäin ja osaavat kertoa oman asuinseudun palveluista ja tukimuodoista.

Ensisijaisesti kannattaa ottaa yhteyttä oman alueen työntekijään. *Oikeuksienvalvonnan asiantuntijoiden yhteystiedot löytyvät Näkövammaisten liiton verkkosivuilta.*

Jos et tiedä, kenelle soittaisit, *soita Näkökulmaan*. Näkökulma-puhelin tarjoaa neuvontaa, ohjausta ja rohkaisua sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvissä asioissa numerossa 09 3960 5050 arkisin klo 10–14.

Näkövammaisyhdistykset

Näkövammaisten liitolla on 23 jäsenyhdistystä, joista 14 on eri puolilla Suomea toimivaa alueyhdistystä ja 9 valtakunnallisia jäsenyhdistyksiä, joiden toiminta keskittyy jonkun toimialan ympärille.

Voit liittyä alueyhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi, jos olet sokea tai heikkonäköinen ihminen ja asut yhdistyksen toiminta-alueella. Alueyhdistykset tuottavat näkövammaisten palveluita kuten äänilehtiä ja järjestävät jäsenilleen toimintaa.

Valtakunnallisiin jäsenyhdistyksiin voit liittyä ammatin, harrastuksen tai muun kiinnostuksen perusteella. Voit samanaikaisesti olla useamman valtakunnallisen jäsenyhdistyksen jäsen.

Tutustu näkövammaisyhdistyksiin Näkövammaisten liiton verkkosivuilla.