



 Näkövammaisten liitto

Tietoa ja vinkkejä näkemisen ongelmiin

Opas senioreille



Näkövamma muuttaa elämää, mutta apua on tarjolla.

Sisältö

Kuka on näkövammainen? 7

Kun näkö heikkenee, miten toimia? 8

Kuntoutusohjaus 8

Yleistä palvelujen hakemisesta 9

Palvelutarpeen arviointi ja palvelusuunnitelma 9

Näkövamma ja arki 10

Näkeminen 11

Näkemisen apuvälineet 11

Näönkäytön ohjaus 12

Asuminen 13

Asunnon muutostyöt 14

Arjen apuvälineet 14

Liikkuminen ja osallistuminen 15

Liikkumisen tuki 16

Henkilökohtainen apu 17

Lukeminen, kulttuuri, televisio, elokuvat 18

Näkövammaiskortti ja EU:n vammaiskortti 19

Luetus-palvelu 20

Kuvailutulkkaus 21

Pistekirjoituksen opetus 22

Tukea talouteen 22

Eläkettä saavan hoitotuki 23

Toimeentulotuki 23

Talous- ja velkaneuvonta 23

Kuntoutus 24

Kuntoutusvaihtoehtoja 25

Näkövammaisten liitto 26

Näkövammautuminen on uusi elämäntilanne, joka voi aiheuttaa huolta ja hätää. Elämä muuttuu, mutta arkea voi monin keinoin helpottaa. Näkövammaisella ihmisellä on myös oikeus monenlaisiin tukiin ja palveluihin, iästä riippumatta.

Tässä oppaassa annetaan vinkkejä heikentyneen näön kanssa elämiseen ja kerrotaan lyhyesti erilaisista tuista ja palveluista. Voit tutustua kaikkiin tarkemmin Näkövammaisen palveluoppaasta ja Näkövammaisten liiton verkkosivuilta (naekovammaistenliitto.fi).

Sosiaali- ja terveystalvclujen järjestämistvastuu siirtyy kunnilta hyvinvointialueille 1.1.2023. Tässä oppaassa mainitut palvelut voivat muuttua nimiltään ja sisällöltään.

Ikä ja näkö

Vuosien varrella näössä tapahtuu usein muutoksia. Niin sanottu ikänäkö on luonnollista lähinäön heikentymistä, eikä kyseessä ole sairaus. Ikänäkö voidaan korjata silmälaseilla.



Vain pieni osa ikääntyvistä ihmisistä näkövammautuu.

Näkövammautuminen sen sijaan ei koskaan kuulu normaaliin ikääntymiseen, vaan näkövamman takana on aina sairaus tai vamma – myös iäkkäänä. Vain pieni osa ikääntyvistä ihmisistä näkövammautuu.

Näkemisen asteikko

Normaali näkö	1.0	
	0.9	
Alentunut näöntarkkuus	0.8	
(näköongelmainen)	0.7	
	0.6	
Riittää ajokorttiin	0.5	
	0.4	
Heikkonäköinen	0.3	Näkövammainen
	0.2	
Vaikeasti heikkonäköinen	0.1	
Syvästi heikkonäköinen	0.05	
Sokea	0.0	

Jos näkö heikkenee ja aiheuttaa vaikeuksia arjen toiminnoissa, tulee hakeutua silmälääkəriin tai näöntutkimuksiin. Ajoissa todettuun silmäsairauteen on saatavissa tukea.

Suomessa yleisimmät näkövammaisuutta aiheuttavat silmäsairaudet ovat silmänpohjan rappeuma, glaukooma, verkkokalvon perinnölliset rappeumat ja diabeettinen retinopatia.

Kuka on näkövammainen?

Näkövammaisen ihmisen näkö on merkittävästi heikentynyt. Näkövammaisen ihminen voi olla heikkonäköinen tai sokea. Näkövammaisuuden kriteerit täyttyvät, kun paremman silmän näöntarkkuus on alle 0,3.

Lievästi heikkonäköisen näöntarkkuus on vähintään 0,1 ja vaikeasti heikkonäköisen näöntarkkuus vähintään 0,05. Näkövammaisuuden vaikeusasteen arvioi aina silmälääkäri, joka määrittää haittaluokan (haitta-asteen).

Näkövammaisuuden kriteerit täyttävän henkilön haittaluokka on 10–18 (haitta-aste 50–90 %)

Näkövammaiseksi ei luokitella ihmistä, jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla tai hoitotoimenpiteillä normaaliksi tai jonka toisessa silmässä on normaali näkö.

Nopeaan näön heikkenemiseen voi toisinaan liittyä näköharhoja. Charles Bonnet'n syndroomassa näkövammaisen näkee toistuvia, eloisia näköharhoja, esimerkiksi vääristyneitä kasvoja, pieniä hahmoja tai ruudukkoja, jotka hän itse tunnistaa harhoiksi. Älä

huolestu. Voit jutella asiasta esimerkiksi kuntoutusohjaajan kanssa.

Kun näkö heikkenee, miten toimia?

Jos näkösi on heikentynyt, hakeudu silmälääkärin vastaanotolle. Lääkäri tutkii näkösi, selvittää sen vaikutukset toimintakykyysi ja laatii tarvittavat lausunnot jatkotoimia varten. Lausuntoja tarvitset eri palvelujen ja etuuksien hakemista varten.

Kuntoutusohjaus

Näkövammaiselle kuntoutusohjaus tarkoittaa näön kuntoutusta. Näönkuntoutuksen tavoitteena on arjessa selviytymisen, omatoimisuuden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun säilyttäminen ja parantaminen. Näönkuntoutus on yksilöllisesti räätälöityä ja perustuu asiakkaan henkilökohtaisiin tarpeisiin ja elämäntilanteeseen. Kuntoutusohjaus sisältää mm. näönkäytön- ja liikku- mistaidonohjauksen ja apuvälinepalvelut. Kuntoutusohjaus on maksutonta.

Kuntoutusohjaaja neuvoo ja tukee uudessa elämäntilanteessa. Hän osallistuu kuntoutuksen suunnitteluun ja seurantaan sekä neuvoo käytännön asioissa. Kuntou-

tusohjaaja auttaa erilaisten etuuksien ja tukitoimien selvittämisessä, tekee suosituksia ja hakemuksia sekä ohjaa palveluihin.

Aloitteen kuntoutusohjauksesta voit tehdä itse, läheisesi tai terveyden- tai sosiaalihuollon työntekijäsi. Silmälääkäri tai yleislääkäri tekee lähetteen kuntoutusohjaukseen. Läheteessä on keskeiset tiedot näkövammastasi ja sen vaikutuksista toimintakykyysi.

Yleistä palvelujen hakemisesta

Palvelutarpeen arviointi ja palvelusuunnitelma

Saadaksesi palveluita ole yhteydessä sosiaalitoimeen ja pyydä palvelutarpeen arviointia. Palvelutarpeen arvioinnissa otetaan huomioon yksilöllinen tuen tarpeesi ja laaditaan palvelusuunnitelma (tai asiakassuunnitelma), johon kirjataan kaikki palvelut ja tukitoimet, joita tarvitset jokapäiväisessä elämässä.

Palvelusuunnitelma ei ole päätös palveluiden tai tukitoimien järjestämisestä, vaan sinun on haettava niitä erikseen. Lähtökohtaisesti suunnitelmaan kirjatut palvelut ja tukitoimet tulee kuitenkin myöntää. Suunnitelman laatijan on neuvottava ja opastettava sinua palve-

lujen ja tukitoimien hakemisessa.

Palvelusuunnitelmapalaveriin kannattaa varautua huolellisesti:

- Ota esille tarvittavat lääkärinlausuntosi.
- Pohdi etukäteen, millaista toivomasi elämä on: mitä haluat tehdä ja mihin tarvitset apua.
- Kirjaa ylös oma näkemyksesi siitä, millaista apua tarvitset omannäköisen elämäsi tueksi.
- Läheisesi tai muu valitsemasi henkilö voi olla mukana, kun palvelusuunnitelmaa laaditaan.
- Lue ja tarkista sinulle tehty palvelusuunnitelma. Varmista, että siihen on kirjattu myös mahdolliset eriävät mielipiteesi. Hyväksy sellainen suunnitelma, joka sisältää arkesi kannalta tärkeimmät asiat.

Näkövamma ja arki

Näkövamma vaikuttaa arkeen yksilöllisesti monin tavoin. Myös uudenlaista arkea helpottavat konstit ovat yksilöllisiä.

Näkeminen

Viisi vinkkiä:

- Kirjoita selkeästi ja isolla. Yksinkertainen konsti on musta tussi ja valkoinen paperi.
- Hanki suurinäyttöinen kello, isomerkintäinen kalenteri ja selkeäkontrastinen peruspuhelin.
- Erikoisliikkeistä voi ostaa esimerkiksi käsitöihin ja mittamiseen tarvittavia puhuvia ranne- ja herätyskelloja, laskimia, lämpömittareita ja vaakoja.
- Merkitse lieden ja pesukoneiden nappulat, maustepurkit ja lääkepakkaukset kohotekstein, -tarroin tai pistemerkinnoin. Tarkoitukseen sopii esimerkiksi etikettimuovi tai kohopistetarrat.
- Erotta shampoo- ja hoitoainepurkki toisistaan esimerkiksi kiertämällä toisen ympärille kuminauha.

Tutustu myös seuraaviin palveluihin:

Näkemisen apuvälineet

Apuvälineet auttavat hyödyntämään jäljellä olevaa näköä ja tukevat elämänlaatua. Sinulla on oikeus saada



Suurennuslasit ja muut apuvälineet auttavat arjessa.

maksutta päivittäisiin ja henkilökohtaisiin toimintoihisi apuvälineitä, jotka edistävät omatoimista arkeasi.

Lukemista ja lähityöskentelyä helpottavat esimerkiksi erilaiset suurennuslasit. Kauas katseluun ja liikkumiseen soveltuvat kiikarit ja suodatinlasit.

Lääkäri tekee tarvittavat silmätutkimukset ja laatii lausunnot. Kuntoutusohjaaja määrittelee apuvälineiden tarpeen ja valitsee kanssasi sopivat.

Näönkäytön ohjaus

Yksilöllisellä näönkäytön ohjauksella pyritään ehkäisemään ja korvaamaan heikon näön aiheuttamia toiminnan rajoituksia. Tavoitteena on näön käyttäminen mahdollisimman hyvin eri tilanteissa. Ohjauksessa voit

sovittaa apuvälineitä ja harjoitella niiden käyttöä sekä tarvittaessa opetella uutta lukutekniikkaa.

Kysy näönkäytön ohjauksesta keskussairaalan kuntoutusohjaajalta.

Asuminen

Viisi vinkkiä:

- Pidä tavarat omilla tutuilla paikoilla ja säilytä usein käytettyjä tavaroita helposti saatavilla.
- Otsalamppu auttaa, kun etsit tavaroita tai vaatteita kaapista. Tällöin kädet ovat vapaana, kohde ei varjostu, ja valoa saadaan sinne mihin sitä tarvitaan.
- Huomioi kontrastit esimerkiksi tekstiileissä ja astioissa. Käytä mattoja suunnistautumisen tukena. Läpinäkyvät pinnat eivät erotu, joten kaada maito kirkkaan lasin sijaan tummaan lasiin.
- Osta pitkät patakintaat. Opettele turvallinen tapa nostaa ruoka uunista pöydälle. Pidä työskentelypöytä järjestyksessä.
- Kun näköaisti ei enää riitä, ota muut aistit käyttöön. Opettele tunnustelemaan ja näkemään käsilläsi.

Tutustu seuraaviin palveluihin:

Asunnon muutostyöt

Voit saada tukea asunnon muutostöihin ja asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimiseen, jos liikuminen tai muu omatoiminen suoriutuminen tuottaa näkövammasi vuoksi erityisiä vaikeuksia ja nämä muutostyöt auttavat sinua selviytymään tavallisesta arjesta kotona.

Korvattavia asunnon muutostöitä voivat olla esimerkiksi valaistusmuutostyöt, kiinteiden kalusteiden ja rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttaminen ja esteiden poistaminen asunnon välittömästä lähiympäristöstä. Myös muutosten suunnittelu voidaan korvata.

Hae asunnon muutostöitä vammaispalveluista. Liitä hakemukseen lääkärintodistus ja tarvittaessa myös keskussairaalan kuntoutusohjaajan suositus.

Arjen apuvälineet

Vammaispalvelut voivat kustantaa harkinnanvaraisesti puolet apuvälineen hinnasta, jos apuväline on vamman vuoksi tarpeellinen, etkä saa sitä muiden tahojen kautta. Tällaisia apuvälineitä voivat olla esimerkiksi puhuva älypuhelin ja tandempyörä.

Turvallisuuttasi voivat lisätä myös liesivahti, lääkeautomaatti, muistuttimet ja äänimajakka.

Liikkuminen ja osallistuminen

Viisi vinkkiä:

- Laita rintapieleen näkövammaismerkki. Se on pieni rinta- tai kangasmerkki tai tarra, joka rohkaisee muita kulkijoita tarjoamaan sinulle tarvittaessa apua.
- Hanki urheiluun ja liikuntaan näkövammaismerkillä varustettu kirkasvärinen liivi tai uimalakki. Nämä muistuttavat muita antamaan tilaa esimerkiksi lenkipolulla, hiihtoladulla tai uimaradalla.
- Tarkista, oletko oikeutettu liikkumisesteisen pysäköintitunnukseen.
- Selvitä, onko paikkakunnallasi vapaaehtoisia oppaita esimerkiksi liikunta- ja kulttuurikavereiksi. Tutustu esteettömiin ja saavutettaviin luontokohteisiin ja -reitteihin.
- Hyödynnä julkisissa paikoissa liikkuessasi kohokarttoja.



Näkövammaismerkin voi ostaa Aviris-myymälestä.

Tutustu myös seuraaviin palveluihin:

Liikkumisen tuki

Kuljetuspalvelut

Voit hakea liikkumisen tuen palveluita, kuten kuljetuspalvelua, jos sinulla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja et näkövammasi vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Hae liikkumisen tukipalveluita sosiaalitoimesta.

Liikkumistaidon ohjaus

Näön heiketessä ympäristön hahmottaminen, asioiminen ja liikkuminen vaikeutuvat. Liikkumistaidon

ohjauksen avulla opit liikkumaan itsenäisemmin, turvallisemmin ja sujuvammin sinulle tärkeissä ympäristöissä. Ohjausta kannattaa hakea nopeasti näön heikennyttä, jotta omatoimisen liikkumisen taidot säilyvät ja tapaturmia ei pääse sattumaan.

Liikkumistaidon ohjaajan kanssa harjoitellaan jäljellä olevan näön ja apuvälineiden käyttöä liikkumisen apuna. Ohjaaja myös rohkaisee ja motivoi liikkumiseen. Käytännössä harjoitellaan esimerkiksi reittiä kotoa kauppaan ja kirjastolle, tutustutaan kulkemista helpottaviin keinoihin ja harjoitellaan valkoisen kepin käyttöä tai opaskoiran kanssa kulkemista.

Ota yhteyttä keskussairaalan kuntoutusohjaajaan, joka auttaa sinua hakemaan liikkumistaidon ohjausta.

Henkilökohtainen apu

Henkilökohtainen apu on toisen ihmisen antamaa apua niissä asioissa, joita et itse pysty näkövammasi vuoksi tekemään. Henkilökohtainen apu auttaa sinua tekemään haluamiasi asioita kotona ja kodin ulkopuolella. Henkilökohtaista apua ei myönnetä, jos avuntarve on pääosin hoitoa ja hoivaa.

Hae henkilökohtaista apua vammaispalveluista.

Lukeminen, kulttuuri, televisio, elokuvat

Näön heikkenemisen ei tarvitse viedä lukemisen tai kulttuurista nauttimisen iloa. Kirjoja ja lehtiä voi lukea isokirjoituksella painettuina, pistekirjoituksella tai apuvälineiden avulla tai kuunnella ääneen luettuna.

Viisi vinkkiä:

- Television äänitekstityspalvelu lukee ruudulla näkyvän tekstityksen. Yle, MTV3 ja Nelonen äänitekstittävät suuren osan vieraskielisistä ohjelmista. Ota äänitekstitys käyttöön valitsemalla television asetuksista ensisijaiseksi äänikieleksi hollanti.
- Tutustu erilaisiin äänikirjapalveluihin ja etsi itsellesi sopiva. Celian jäsenyys on lukemisesteisille maksutonta. Liity Celian jäseneksi omassa kirjastossasi.
- Lataa älypuhelimeesi ilmainen Movie Reading -sovellus. Sen kautta voit kuunnella elokuvien kuvailutulkkauksia elokuvateatterissa.
- Tutustu museoiden kuvailutulkattuihin ja kosketeltaviin taideteoksiin ja osallistu kuvailutulkattuihin museokierroksiin.
- Useisiin urheilu- ja kulttuuritapahtumiin avustaja pääsee maksutta mukaan.



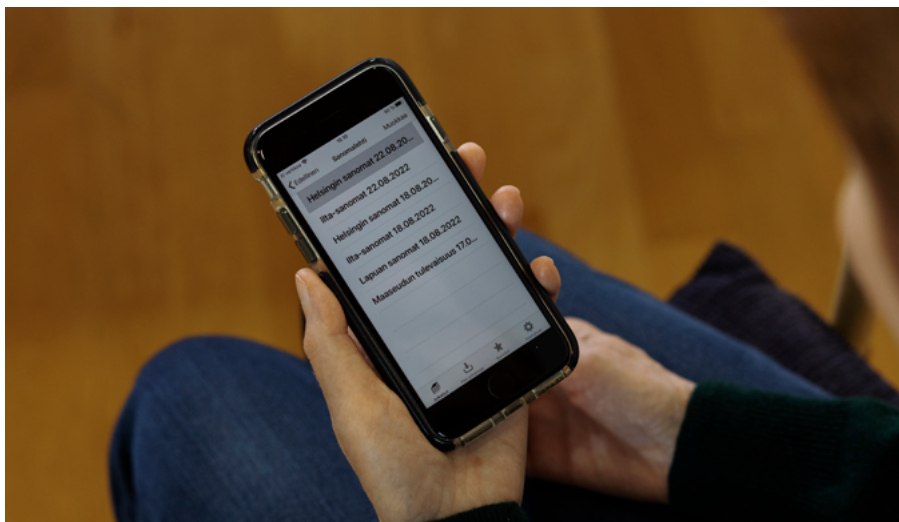
Daisy-laitteella voi kuunnella kirjoja ja lehtiä.

Tutustu myös seuraaviin:

Näkövammaiskortti ja EU:n vammaiskortti

Hae maksutonta näkövammaiskorttia Näkövammaisten liitosta, kun haitta-asteesi on vähintään 50 %. Näkövammaiskortilla voit todistaa näkövammaisuutesi ja voit saada alennuksia esimerkiksi teattereissa ja kunnallisissa liikuntapaikoissa.

EU:n vammaiskortti on vapaaehtoinen ja maksullinen



Luetus-sovelluksella voi kuunnella vaikka sanomalehden.

kortti, joka toimii vammaisten henkilöiden kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja osassa EU:n aluetta. Kysy EU:n vammaiskortista lisää Kelasta.

Luetus-palvelu

Näkövammaisten liiton Luetus®-palvelusta saat luettavaksesi muun muassa kymmeniä sanoma- ja aikakauslehtiä ja alueellisia äänilehtiä heti niiden ilmestyttyä. Luetus-julkaisuja kuunnellaan matkapuhelimeen tai tietokoneelle ladattavalla Luetus-sovelluksella. Luetus-palvelu edellyttää vähintään 50 % näkövammaisuuden haitta-astetta.

Luetus-kuuntelun avulla voit kuunnella lehtiä ja kirjoja myös ilman tietokonetta tai cd-levyjä. Saat Näkövammaisten liitosta lainaksi Daisy-soittimen, jonka avulla voit kuunnella julkaisuja internet-yhteydellä. Jos sinulla ei ole internetyhteyttä, voit saada käyttöösi maksuttoman Kuuntelukaista-yhteyden.

Joillakin Daisy-soittimilla voi kuunnella kirjoja ja lehtiä myös cd-levyiltä.

Tutustu juuri sinulle sopivaan tapaan kuunnella äänikirjoja ja -lehtiä Näkövammaisten liiton verkkosivuilla tai ottamalla yhteyttä Näkövammaisten liiton digineuvontaan p. 09 3960 4000 tai lähimpään näkövammaisyhdistykseen.

Kuvailutulkkaus

Kuvailutulkkaus on esineen, asian, taideteoksen tai vaikka tapahtuman kuvailua näkövammaiselle ihmiselle. Kuvailutulkki kertoo sen, mitä hän näkee. Kuvailutulkausta käytetään esimerkiksi televisiosarjoissa ja elokuvissa, teatterissa ja näyttelyissä, jolloin näkövammaiselle katsojalle kerrotaan näyttelijöiden ilmeet ja eleet.

Pistekirjoituksen opetus

Pistekirjoitusta voit opiskella alueellisen pistekirjoitusohjaajan tuella eri puolilla maata. Ohjaukseen voit hakea rahoitusta vammaispalvelulain perusteella tai keskussairaалalta kuntoutuksena. Yksilöohjauksen hakemuksen liitteeksi tarvitset ohjaussuunnitelman, jonka laatii alueellinen pistekirjoitusohjaaja kanssasi.

Pistekirjoituslehtiä voi tilata Näkövammaisten liitosta ja muuta pistemateriaalia esimerkiksi Taktiili-kirjapainosta.

Tukea talouteen

Viisi vinkkiä:

- Jos sosiaali- tai terveydenhuollon asiakasmaksut vaarantavat toimeentulosi, pyydä niiden alentamista laskuttajalta.
- Hae invalidivähennystä verottajalta.
- Kysy Kelasta, onko sinulla oikeus käyttää taksia terveydenhuollon matkoilla.
- Arvonlisäverottomat siivouspalvelut ja kotitalousvähennys alentavat ostettavien palveluiden hintaa.
- Hae tuetulle lomalle. Niitä järjestävät useat järjestöt.

Tutustu myös seuraaviin:

Eläkettä saavan hoitotuki

Sinulla voi olla oikeus eläkettä saavan hoitotukeen, jos olet kokopäiväisesti eläkkeellä ja sinulla on vamma tai pitkäaikainen sairaus, joka aiheuttaa avuntarvetta henkilökohtaisissa toimissa. Eläkettä saavan hoitotuki on porrastettu avun-, ohjauksen ja valvonnan tarpeen perusteella kolmeen tasoon: perushoitotukeen, korotettuun hoitotukeen ja ylimpään hoitotukeen. Sokealla on aina oikeus vähintään perushoitotukeen.

Hae eläkettä saavan hoitotukea Kelasta.

Toimeentulotuki

Voit olla oikeutettu saamaan toimeentulotukea, jos rahasi eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin.

Hae toimeentulotukea Kelasta.

Talous- ja velkaneuvonta

Rahahuolia ei kannata murehtia yksin. Saat maksutonta talous- ja velkaneuvontaa oikeusaputoimistoista. Saat talous- ja velkaneuvojilta neuvoja kaikenlaisiin

arjen talousasioihin, kuten rahankäytön suunnitteluun ja budjetissa pysymiseen.

Kysy lisätietoa oikeusaputoimistosta.

Kuntoutus

Kuntoutuksen tavoitteena on tukea ja vahvistaa toimintakykyäsi näön heikennyttyä. Kuntoutus on monipuolista sisältäen arkielämän kannalta tärkeiden taitojen harjoittelua, kuten liikkumistaitoa, näön- ja tietoteknisten apuvälineiden käyttöä ja kotiaskareita. Kuntoutuksessa saat tietoa monista näkövammaisasioista, käyt keskusteluita ammattilaisten ja muiden näkövammaisten kanssa, saat henkisiä voimavaroja sekä vertaistukea.

Kuntoutuksen sisältöön pystyt itse vaikuttamaan ja siksi on tärkeää, että mietit millaisia asioita ja taitoja tarvitsisit pärjätäksesi omassa arjessasi paremmin. Myös läheisen osittainen osallistuminen kuntoutukseen on mahdollista.

Hakeudu kuntoutukseen täyttämällä Kelan kuntoutushakemus ja liittämällä siihen lääkärin B-lausunto. Hakemukseen on tärkeä kirjata konkreettisia asioita arjestasi, niitä tarpeita, joihin kuntoutuksella haluat

vaikuttaa. Hakemuksen täyttämässä saat apua keskussairaaloiden kuntoutusohjaajilta. Myös Näkövammaisten liiton oikeuksienvälvönnän asiantuntijat auttavat hakemusten teossa.

Kuntoutusvaihtoehtoja

Näön heikennyttyä sinun on mahdollista hakea sopeutumisvalmennukseen tai yksilölliseen kuntoutukseen. Kuntoutusta toteutetaan kuntoutuslaitoksissa.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat henkilöille, joiden näkötilanteessa tai elämäntilanteessa on tapahtunut muutoksia. Kurssilla tutustutaan arkea helpottaviin keinoihin ja apuvälineisiin, kokeillaan kädentaitoja ja käydään ryhmäkeskusteluja.

Yksilöllisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa itsenäistä selviytymistäsi tukevia arjen taitoja ja lisätä voimavarojasi. Kuntoutuksen sisältö suunnitellaan tarpeittesi pohjalta, ja sitä toteuttavat näönkuntoutuksen ammattilaiset.



Näkövammaisyhdistykset tarjoavat vertaistukea.

Näkövammaisten liitto

Kysy meiltä näkövammaisuudesta ja näkemisestä!

Alueelliset asiantuntijat

Näkövammaisten liiton oikeuksienvälönnan asiantuntijoilta saat lisätietoa ja ohjausta palvelupolullasi eteenpäin. He osaavat kertoa oman alueesi palveluista ja auttavat myös silloin, jos saat hakemukseesi kielteisen päätöksen. Ota yhteyttä: 09 396 041 (vaihde)

Näkökulma

Näkökulma-puhelin tarjoaa neuvontaa, ohjausta ja rohkaisua sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvissä asioissa. Asiantuntijamme vastaavat arkisin klo 10–14 numerossa 09 3960 5050.

Näkövammaisten yhdistystoiminta sekä vertaistuki

Näkövammaisyhdistyksillä on monipuolista vertaistointia ja tapahtumia eri puolella Suomea. Yhdistyksiä on 23 ja niillä jäseniä noin 12 000. Kysy yhteystietoja Näkövammaisten liitosta 09 396 041 (vaihde)

Aviris

Aviris on näkemisen apuvälineiden erikoismyymälä. Kun näkö heikkenee, Aviris tarjoaa ratkaisuja sekä kotiin että vapaa-aikaan. p. 09 3960 4700



Näkövammaisten liitto

PL 30, 00030 IIRIS

Marjaniementie 74, 00930 Helsinki

www.nakovammaistenliitto.fi • nkl@nkl.fi

puh. 09 396 041

**Yhdessä
näemme
enemmän.**

Teksti: Ulla Hannula, Vuokko Jantunen, Sanna Piuva, Minna Ågren

Kuvat: Laura Oja

Taitto: Liisa Lähteenmäki