



 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 asiakassuunnitelma 9

Näkövamma ja arki 10

Näkeminen 11

Näkemisen apuvälineet 11

Näönkäytön ohjaus 12

Asuminen 13

Esteettömän asumisen tuki 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 (nakovammaistenliitto.fi).

Ikä ja näkö

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

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



Vain pieni osa ikääntyvistä ihmisistä näkövammautuu.

Jos näkö heikkenee ja aiheuttaa vaikeuksia arjen toiminnoissa, tulee hakeutua näöntutkimukseen. Ajoissa todettuun silmäsairauteen on saatavissa apua.

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	
	0.2	
Vaikeasti heikkonäköinen	0.1	
Syvästi heikkonäköinen	0.05	
Sokea	0.0	

Näkövammaisuus

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

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

Aloitteen kuntoutusohjauksesta voit tehdä itse, läheisesi tai sosiaali- tai terveystieteen ammattihenkilö. Silmäälääkäri tai yleislääkäri tekee lähetteen kuntoutusohjaukseen. Lähetteessä on keskeiset tiedot näkövammastasi ja sen vaikutuksista toimintakykyysi.

Yleistä palvelujen hakemisesta

Palvelutarpeen arviointi ja asiakassuunnitelma

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

Asiakassuunnitelma ei ole päätös palveluiden tai tukitoimien järjestämisestä, vaan sinun on haettava niitä erikseen. Lähtökohtaisesti suunnitelmaan kirjatut palvelut ja tukitoimet tulee kuitenkin myöntää. Suunnitel-

man laatijan on neuvottava ja opastettava sinua palvelujen ja tukitoimien hakemisessa.

Palvelutarpeen arviointiin kannattaa varautua huolellisesti:

- Ota esille tarvittavat lääkärinlausuntosi.
- Pohdi etukäteen, miten toimintarajoite vaikuttaa arkeesi, liikkumiseen ja asioimiseen.
- Kirjaa ylös oma näkemyksesi siitä, millaista apua tarvitset omannäköisen elämäsi tueksi.
- Läheisesi tai muu valitsemasi henkilö voi olla mukana, kun asiakassuunnitelmaa laaditaan.
- Lue ja tarkista sinulle tehty asiakassuunnitelma. 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

Vinkkejä:

- 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 mittaamiseen tarvittavia puhuvia ranne- ja herätyskelloja, laskimia, lämpömittareita ja vaakoja.
- Merkitse lieden ja pesukoneiden nappulat, maustepurkit ja lääkepakkaukset kohotekstein, -tarroin tai pistemerkinnöin. Tarkoitukseen sopii esimerkiksi etikettimuovi tai tarratyyny.
- 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 mahdolli-



Suurennuslasit ja muut apuvälineet auttavat arjessa.

suus saada 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.

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 kuntoutusohjaajalta.

Asuminen

Vinkkejä:

- 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:

Esteettömän asumisen tuki

Voit saada tukea esteettömään asumiseen 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.

Esteettömän asumisen tukea voi olla esimerkiksi valaistusmuutostyöt, kiinteiden kalusteiden ja rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttaminen ja esteiden poistaminen asunnon välittömästä lähiympäristöstä. Myös muutosten suunnittelu voidaan korvata.

Hae esteettömän asumisen tukea hyvinvointialueen sosiaalipalveluista. Liitä hakemukseen lääkärintodistus ja tarvittaessa myös kuntoutusohjaajan suositus.

Arjen apuvälineet

Hyvinvointialueen sosiaalipalvelut voi hakemuksesta 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

Vinkkejä:

- 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 lenkkipolulla, 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.



Näkövammaismerkki kertoo näkövammasta.

Tutustu myös seuraaviin palveluihin:

Liikkumisen tuki

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 tukea hyvinvointialueen sosiaalipalveluista.

Liikkumistaidon ohjaus valmennuksena

Näön heiketessä ympäristön hahmottaminen, asioiminen ja liikkuminen vaikeutuvat. Liikkumistaidon ohjauksen avulla opit liikkumaan itsenäisemmin, tur-

vallisemmin ja sujuvammin sinulle tärkeissä ympäristöissä. Ohjausta kannattaa hakea nopeasti näön heikennyttyä, 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 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 hyvinvointialueen sosiaali- palveluista.

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.

Vinkkejä:

- Television äänitekstityspalvelu lukee ruudulla näkyvän tekstityksen. Ota äänitekstitys käyttöön valitsemalla ensisijaiseksi äänikieleksi hollannin kieli tai kytkemällä päälle äänikuvailu.
- Tutustu erilaisiin äänikirjapalveluihin ja etsi itsellesi sopiva. Celian jäsenyys on lukemisesteisille maksutonta. Liity Celian jäseneksi omassa kirjastossasi.
- Lataa älypuhelimellesi 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.

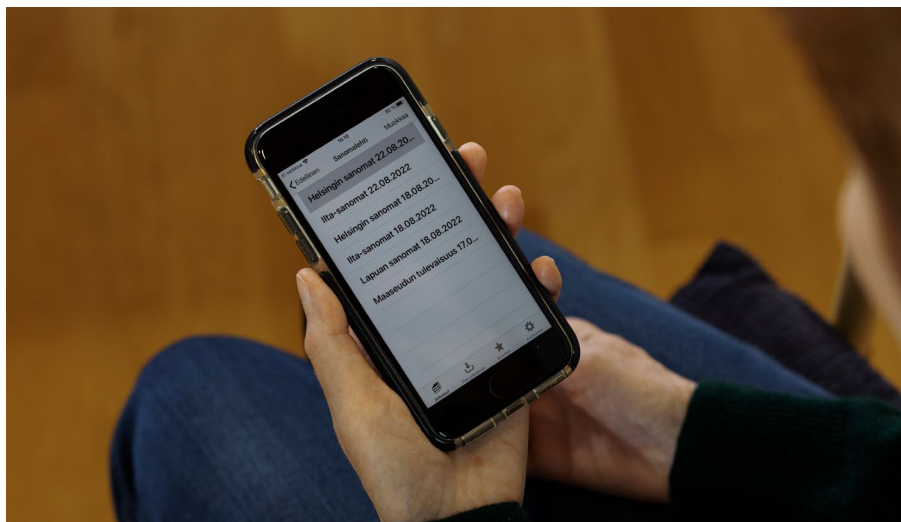


Daisy-laitteella voi kuunnella kirjoja ja lehtiä.

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.



Luetus-sovelluksella voi kuunnella vaikka sanomalehden.

EU:n vammaiskortti on vapaaehtoinen ja maksullinen 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 luetta-vaksesi muun muassa kymmeniä sanoma- ja aikakauslehtiä ja alueellisia äänilehtiä heti niiden ilmestyttyä. Luetus-julkaisuja kuunnellaan matkapuhelimeen tai tietokoneelle ladattavalla Luetus-sovelluksella. Lue-

tus-palvelu edellyttää vähintään 50 % näkövamman haitta-astetta.

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

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.

Kuvailutulkkkaus

Kuvailutulkkkaus on esineen, asian, taideteoksen tai vaikka tapahtuman kuvailua näkövammaiselle ihmiselle. Kuvailutulkki kertoo sen, mitä hän näkee. Kuvailutulkkausta 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. Opetusta voit hakea vammaispalvelulain mukaisena valmennuksena. Yksilöohjauksen hakemuksen liitteeksi tarvitset ohjaussuunnitelman, jonka laatii alueellinen pistekirjoitusohjaaja kanssasi.

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

Tukea talouteen

Vinkkejä:

- Jos sosiaali- tai terveydenhuollon asiakasmaksut vaarantavat toimeentulosi, pyydä niiden alentamista laskuttajalta.
- Kysy Kelasta, onko sinulla oikeus käyttää taksia terveydenhuollon matkoilla.
- Arvonlisäverottomat palvelut ja kotitalousvähennys alentavat yksityisiltä ostettavien palveluiden hintaa.

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 täyttämisessä saat apua kuntoutusohjaajilta. Myös Näkövammaisten liiton oikeuksienvalvonnan asiantuntijat auttavat hakemusten teossa.

Kuntoutusvaihtoehtoja

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

Yksilöllisen moniammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa itsenäistä selviytymistäsi tukemalla 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 alueellisilta asiantuntijoilta saat lisätietoa ja ohjausta palvelupolullasi eteenpäin. He osaavat kertoa oman alueesi palveluista ja tukitoimista. Ota yhteyttä: 09 396 041 (vaihde)

Näkökulma-puhelin

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



Näkövammaisten liitto

PL 30, 00030 IIRIS

Marjaniementie 74, 00930 Helsinki

www.nakovammaistenliitto.fi

info@nakovammaistenliitto.fi

puh. 09 396 041

**Yhdessä
näemme
enemmän.**

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

Kuvat: Laura Oja

Taitto: Liisa Lähteenmäki