



 Näkövammaisten liitto

Kun näkö heikkenee

Näkövammaisen arkea helpottavia vinkkejä ja neuvoja näkövammaisen kohtaamiseen.

Jokaisen näössä tapahtuu muutoksia vuosien varrella. Osa silmäsairauksista ei aiheuta minkäänlaisia oireita. Siksi näkö kannattaakin tarkistuttaa silmälääkärillä säännöllisesti.

Yli 45-vuotiaille suositellaan käyntiä silmälääkärillä viiden vuoden välein, yli 60-vuotiaille kolmen vuoden välein.

Näkövammaisen henkilön näkemiseen vaikuttavat esimerkiksi valaistusolosuhteet, ympäristön kontrastit ja henkilön häikäistymisherkkyys. Näkötilanne voi myös vaihdella viireystilan mukaan.

Heikentyneen näön aiheuttamat haitat ovat yksilöllisiä. Pienikin näön tarkkuuden aleneminen voi aiheuttaa epävarmuutta.

Näkövammainen on henkilö, jonka näöntarkkuus on parhaan lasikorjauksen jälkeen alle 0.3 tai jonka näkökenttä on huomattavasti kaventunut.

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	Näkövammainen

Kotiaskareiden tekeminen ja lukeminen vaikeutuvat, vastaan tulevat tuttavat jäävät tunnistamatta. Etäisyksien arviointi ja tasapainon pitäminen voi olla hankalaa.

Näön heikkenemisestä aiheutuviin ongelmiin ei ole olemassa kaikille sopivaa yleisratkaisua. Näkövammaisen henkilö on itse oman elämänsä asiantuntija ja tietää, mikä hänelle toimii parhaiten.

Näkövammaisen kohtaaminen

Kun kohtaat näkövammaisen, ole aloitteellinen. Tervehdi ääneen. Jos haluat kätellä, kosketa näkövammaisen kättä. Esittäytyminen on tärkeää, koska näkövammaisen ei välttämättä tunnista sinua äänen



Hei,
Pekka
tässä!

Kun tapaat näkövammaisen, kerro nimesi. On epäystävällistä tervehtiä näkövammaista sanomalla ”Arvaa kuka?” tai ”Muistatko minut?”

tai ulkonäön perusteella. Kun poistut paikalta, sano sekin ääneen – tällöin myös näkövammaisen pysyy tilanteen tasalla.

Näön puute ei vahvista eikä heikennä kuuloa tai muita aisteja, mutta se harjaannuttaa käyttämään niitä tehokkaammin. Näkövammaiselle puhuttaessa ääntä ei siis tarvitse korottaa.

Jos olet asiakaspalvelutyössä, kohdista sanasi näkövammaiselle, älä hänen avustajalleen. Näkövammaisen itsenäistä asiointia helpottaa se, että avustaja väistyy palvelutilanteessa taka-alalle.

Jos näkövammaisen pyytää sinua lukemaan postia tai täyttämään lomakkeita hänen puolestaan, se on suuri luottamuksen osoitus. Kun toimit lukuapuna, lue kaikki tekstit ääneen ja anna näkövammaisen itsensä päättää, mikä on merkityksellistä, mikä ei. Näkövammaisen saattaa varmistaa asioita moneen kertaan, näkeväkin tekee tämän näönvaraisesti.

Hyvä valaistus lisää näkemisen varmuutta

Valontarve lisääntyy useimmissa silmäsairauksissa. Usein sokealla henkilölläkin on valontajua, jolloin hyvä valaistus voi auttaa hahmottamaan tilan paremmin. Toimiva valaistus saadaan asentamalla kodin

tiloihin häikäisemätön, tasainen yleisvalaistus ja yhdistämällä siihen kohdevalot. Epäsuora valaistus poistaa häikäisyn.

Suuri osa näkövammaisista on normaalia herkempiä häikäistymään. Valon suuntaus ja häikäisemätön valaistus onkin heille tärkeää.

Heikkonäköisen silmät mukautuvat usein hitaasti valaistustason muutoksiin. Valoja ei siis kannata hetkellisesti sammuttaa tyhjistäkin huoneista.

Ikkunan kautta tuleva auringonpaiste saattaa aiheuttaa tuskallista häikäistymistä ja lamaannuttaa näkökyvyn pitkäksi aikaa. Luonnonvalon aiheuttamaa häikäisyä voidaan estää sälekaihtimilla.

Heikkonäköisyyteen liittyy usein häikäistymisherkkyttä.



Värit ja kontrastit auttavat – keittiössäkin

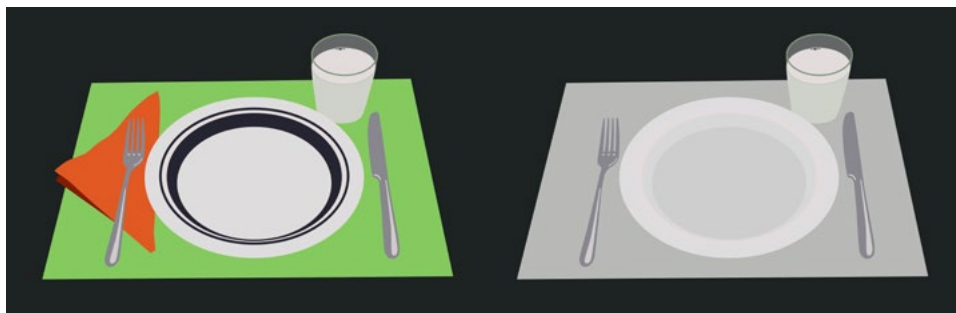
Värien valinnalla voidaan lisätä turvallisuutta ja ehkäistä vahinkoja. Kontrastierot lattian, seinän ja ovien värityksessä auttavat näkövammaista hahmotamaan tilat paremmin.

Keittiössä värilliset astiat, leikkuulaudat ja kodintekstiilit helpottavat näkemistä. Värilliset lasiastiat erottuvat paremmin kuin kirkkaat. Ruisleipäviipale erottuu valkoiselta lautaselta, lääkkeet tummalta pohjalta ja maito tummasta lasista.

Kellotaulu on oiva tapa kertoa ruoan sijainnista lautasella: ”Perunat ovat kello kolmessa, ja salaatti kello kuudessa.” Ruoka saattaa jäädä koskematta, jos se ei osu näkökenttään.

Näkövammaisen arkea helpottavat tunnusteltavat,

Selkeät kontrastit kattauksessa auttavat näkemistä.



koholla olevat merkinnät kodinkoneissa. Esimerkiksi liedon ja pesukoneen käännettävät säätimet voi merkata tarratyynyin tai sinitarralla. Myös teippiä voi käyttää erilaisiin merkintöihin. Muistilaput kannattaa kirjoittaa paksulla mustalla tussilla.

Muista keittiössä!

- Älä jätä liedon päälle mitään.
- Varoita kuumista astioista.
- Aseta leikkuuveitset telineisiin teräpuoli alaspäin.

Tavarat järjestykseen

Tavaroiden tuttu järjestys on näkövammaiselle tärkeää. Viisitoista senttiä sivussa on näkövammaiselle jo hukassa. Järjestyksen muuttaminen tulee tehdä yhdessä näkövammaisen kanssa.

Postit ja muut tärkeät paperit laitetaan yhdessä sovittuun paikkaan.

Epäjärjestys voi aiheuttaa vaaratilanteita. Kotona näkövammaisen voi kompastua leluihin, kenkiin tai laukkuihin. Ulkona vaaraa voivat aiheuttaa polkupyörät, pihakalusteet ja autot. Kulkuväylät tulee säilyttää esteettöminä. Esimerkiksi sähköpotkulaudat ja polkupyörät tulee säilyttää niille varatuilla paikoilla.

Näkövammaisella on usein vaatekaapissaan tietty järjestys, mikä auttaa tekemään oikeita asuvalintoja. On kuitenkin huomaavaista kertoa, jos havaitset näkövammaisella eripariset sukat tai väärinpäin olevan paidan. Näkövammaisen henkilö arvostaa niin kodin siisteyden kuin ulkonäköön ja vaatetukseen liittyviä hienovaraisia huomioita ja neuvoja.

Pienetkin vesilätäköt kannattaa kuivata lattialta, jotta ne eivät aiheuta liukastumisvaaraa.



Tärkeitä turvallisuusvinkkejä

- Pidä väliovet joko kiinni tai kokonaan auki.
- Lasiovet ovat erityisen vaarallisia, sillä näkövammaisen on vaikea huomata niitä.
- Sulje kaapistojen ovet ja laatikot.
- Älä jätä johtoja kulkuväylille.
- Lasiesineet ja särkyvät tavarat yhteisesti sovittuun, turvalliseen paikkaan.

Apuvälineitä ja kuntoutusta

Suurentavat laitteet ovat hyviä apuvälineitä heikkonäköiselle. Olennaista on, että käyttäjä itse on mukana testaamassa ja valitsemassa sopivaa apuvälinettä.

Apuvälineen kuten suurentavan lukulaitteen voi saada myös lainaksi keskussairaalan tai Kelan kautta. Kannattaa selvittää, onko mahdollista saada apuvä-

line julkiselta sektorilta.

Apuvälineen tarvetta arvioi keskussairaalan kuntoutusohjaaja. Käyntiä varten tarvitaan lähete silmälääkäriltä. Kelan kautta voi hakea apuvälinettä työtä tai opiskelua varten.

Keskussairaalan kuntoutusohjaaja ja Kela neuvovat kuntoutukseen hakeutumisessa.

Myös opaskoira luetaan apuvälineeksi. Opaskoira haetaan hyvinvointialueelta kuntoutusohjaajan kautta. Opaskoira auttaa näkövammaista liikkumaan itsenäisesti.

Älypuhelin on näppärä apuväline. Markkinoilla on lukuisia näkövammaisille käyttäjille kehitettyjä maksuttomia ja maksullisia mobiilisovelluksia, jotka esimerkiksi tukevat itsestä liikkumista, muuntavat

Valkoista keppiä haetaan hyvinvointialueelta.



painetun tekstin puheeksi, kuvailevat kuvia tekoälyn avulla sekä toistavat ääni- ja e-kirjoja.

Äänilehdet ja -kirjat avuksi

Näkövammaisen voi jatkaa lukuharrastusta äänikirjojen avulla. Äänikirjat auttavat myös näkövammaista opiskelijaa. Äänikirjoja tuottaa muun muassa saavutettavuuskirjasto Celia. Celian äänikirjapalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastoissa.

Luetus-palvelussa on näkövammaisille tarjolla kymmeniä sanoma- ja aikakauslehtiä, joita voi kuunnella mobiililaitteella, tietokoneella tai helppokäyttöisellä kuuntelulaitteella. Lisätietoja: www.nakovammaistenliitto.fi/lukeminen-ja-kuuntelu.



Celian äänikirjavalikoimassa on kymmeniätuhansia kirjoja.

Tietoa ja tukea

Näön menetyksen aiheuttaman kriisin kanssa ei tarvitse selviytyä yksin. **Näkövammaisyhdistykset** ympäri Suomen tarjoavat toimintaa ja vertaisryhmiä, joissa voi puhua arjesta näkövamman kanssa ja saada uusia ystäviä. Lisätietoa: www.nakovammaistenliitto.fi/jasenyhdistykset.

Näkökulma-neuvonta tarjoaa ohjausta näkövammaisille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille näkövammaisten sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvissä kysymyksissä arkisin klo 10–14 numerossa 09 3960 5050 ja sähköpostitse: nakokulma@nakovammaistenliitto.fi.

Näkövammaisten liiton alueellisilta oikeuksienvalvonnan asiantuntijoilta voi kysyä oman alueen näkövammaispalveluista. Lähimmän oikeuksienvalvonnan asiantuntijan yhteystiedot löytyvät Näkövammaisten liiton verkkosivulta: www.nakovammaistenliitto.fi/oikeuksiensvalvojen-yhteystiedot. Näkövammaisten liiton asiantuntijapalvelut ovat maksuttomia.

Perustietoa sosiaaliturvasta ja siihen läheisesti liittyvistä palveluista ja tuista saa **Näkövammaisen palveluoppaasta**: www.nakovammaistenliitto.fi/palveluopas.