

# Valkoinen keppi

Hyödyllinen apuväline



## APUVÄLINE JA MERKKI NÄKÖVAMMAISUUDESTA

Valkoinen keppi on apuväline henkilölle, joka ei näkönsä heikentymisen vuoksi pysty liikkumaan turvallisesti. Hänellä saattaa olla vaikeuksia havaita tasoeroja ja esteitä, arvioida etäisyyksiä ja korkeuseroja sekä hahmottaa ympäristöään.

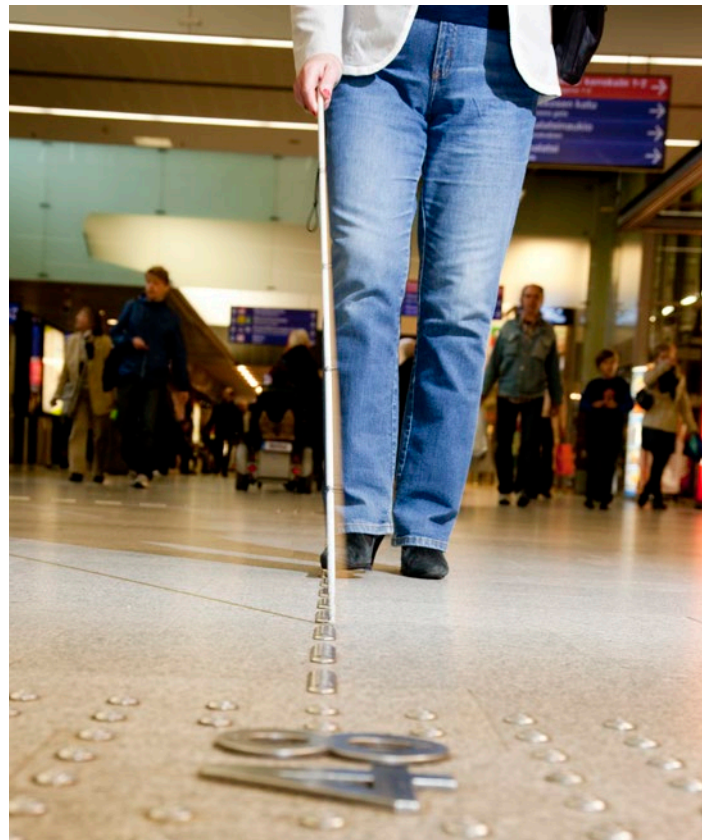
Valkoista keppiä käyttävät sekä sokeat että heikkonäköiset ihmiset.

Valkoinen keppi toimii tuntoaistin apuna. Kepillä voi havaita reitillä olevat esteet, portaat, kuopat ja katujen reunakivet – myös erikseen näkövammaisia varten maahan laaditut ohjaavat liuskat, urat ja muut merkit.

## KEPPI KÄYTTÄJÄN MUKAAN

Oikeanlaisen valkoisen kepin valintaan vaikuttavat henkilön näkötilanne, liikkumisympäristö ja yksilölliset tarpeet. Ihmisillä on eroja myös kävelynopeudessaan ja reagoimiskyvyssään. Valkoisen kepin tulee olla riittävän pitkä, jotta liikkuminen on turvallista.

Aina ennen kepin valintaa koulutettu liikkumistaidon ohjaaja arvioi näkövammaisen toiminnallisen näkökyvyn.



Näkövammaiselle, jolla on myös tasapainovaikeuksia, on syytä hankkia valkoinen tukikeppi. Osa tarvitsee myös valkoisen kepin että valkoisen tukikepin samanaikaisesti.

Kaikki valkoiset kepit toimivat merkinä näkövammasta.





*Koulutettu liikkumistaidon ohjaaja opastaa henkilön tarpeisiin sopivimman valkoisen kepin valinnassa.*

## YKSI KEPPI EI RIITÄ

Näkövammaisella henkilöllä voi olla erilaisia keppejä eri käyttötarkoituksiin. Liikkumisen apuvälineenä käytettävän kepin tulee olla riittävän vahva ja sen nivelten toimivat ja lujat. Kepin pinnan pitää olla heijastava. Varalla kannattaa pitää yksi ylimääräinen keppi, jos käyttökeppi menee rikki tai katoaa.

Näkövammaisille lapsille on saatavilla puinen, pyörällä varustettu harjoituskeppi, joka on tarkoitettu 3–7-vuotiaille. Sen käytön oppiminen on helppoa, ja se on hyvä liikkumisen apuväline ennen varsinaisen tunnustelukopin käyttöön ottoa. ”Löytöpyörän” käyttö rohkaiseekin lasta tutkimaan ympäristöään itsenäisesti.

Harjoituskeppiä ei ole myytävänä, vaan sitä voi lainata Näkövammaisten liiton lastenosastolta.



## KÄYTTÄJÄLLE MAKSUTON

Valkoinen keppi varusteineen on sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulain mukaan näkövammaiselle maksuton.

Kepin hankkimiseen tarvitaan kuitenkin maksusitoumus oman kotikunnan terveyskeskuksesta tai keskussairaalaista. Maksusitoumus toimii tilauksena, kun se toimitetaan Näkövammaisten liiton Aviris-apuvälinemyymälään.

### LISÄÄ TIETOA VALKOISEN KEPIN SAAMISESTA:

- **Näkövammaisten liiton Kuntoutus-liris**, puh. 09 396 041, [www.nkl.fi/fi/etusivu/kuntoutus](http://www.nkl.fi/fi/etusivu/kuntoutus)
- Apuvälinemyymälä **Aviris**, [www.aviris.fi](http://www.aviris.fi)
- **Alueesi keskussairaalan** liikkumistaidon ohjaajat

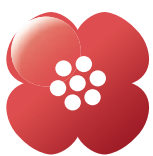
**S**ain ensimmäisen valkoisen keppini parikymppisenä, kun olin keskussairaalan silmäpoliklinikalla tutkailemassa erilaisia suurennuslaseja ja kiikareita.

Aloitin kepin kanssa rauhallisesti. Ensin se pölyyntyi muutaman vuoden kaapissa, josta se pikkuhiljaa alkoi lähteä mukaani merkiksi muille, että verkkokalvojeni rappeuma on edennyt vaikeaksi heikkonäköisyydeksi. Tuolloin keppi oli turhan usein taskussa tai repussa. Otin sen esiin vasta, kun muuta ratkaisua ei ollut näköpiirissä.

Kun sitten eräänä hämäränä päivänä havaitsin käveleväni toinen jalka asfaltilla ja toinen pientareella, päätin kokeilla keppiä käytännössä. Hyötyähän siitä oli heti, vaikka tekniikkani olikin vielä alkeellista.

Liikkumistaidon ohjauksen myötä kepinkäyttötekniikkani parani, mikä lisäsi luottamusta omaan liikkumiseen, ja maailma avautui taas seikkailuille.

**Sami Mustonen,**  
Vantaa



**Näkövammaisten  
liitto ry**

PL 30, 00030 IIRIS • Marjanientie 74, 00930 Helsinki  
www.nkl.fi • nkl@nkl.fi • www.facebook.com/NKLry  
puh. 09 396 041

