Näkövammaisten Keskusliitto ry

Sujuvuutta arkeen

Vinkkejä näkövammaisten läheisille ja lähityöntekijöille

Tämä käytännön opas sisältää vinkkejä näkövammaisen kohtaamiseen päivittäisissä tilanteissa.

Näkövammat ja niiden aiheuttamat haitat ovat erilaisia. Yhdelle näkövammaiselle sopiva ratkaisu voi olla huono toiselle; käytännön hankaluuksien ratkaisemiseen ei ole olemassa yleismallia.

Näkövammaisilla henkilöillä on yksilölliset toimintatapansa sekä hyvinkin erilaiset näkövammaistaidot. Näkötilanne voi myös vaihdella päivän mittaan, sillä siihen vaikuttaa ulkoisten tekijöiden lisäksi henkilön vireystila.

Toivomme, että oppaan avulla voidaan välttää monia väärinymmärryksiä. Näkövammainen asiakkaasi tai läheisesi on oman elämänsä asiantuntija ja tietää, mikä hänelle on parasta.

SISÄLTÖ

Näkövammaisen kohtaaminen 4

Turvallisuus kotona 6

Valaistus ja kontrastit 8

Esteettömyys 10

Toimiva järjestys kotiin 11

Kaikki aistit käyttöön 12

Palvelemme näön ongelmissa 14

YHTEISPELILLÄ SE SUJUU

- Kun kohtaat kadulla näkövammaisen ystäväsi, tervehdi sinä ensin. Kerrothan nimesi, sillä näkövammainen ei välttämättä tunnista sinua äänestä: "Hei Anni, Maisa tässä!"

- Sano nimesi kun tulet paikalle ja ilmoita kun poistut. On loukkaavaa tervehtiä sokeaa tai heikkonäköistä tuttavaa kysymällä ”Arvaa kuka?”.

- Kätellessänne kosketa sinä näkövammaisen kättä ensin.

- Ryhmätilanteessa on hyvä suorittaa aluksi esittelykierros. Jatkossakin keskusteluun on helpompi osallistua, kun kaikki puhuttelevat toisiaan nimeltä.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Kosketus opastettavan olkapäähän kertoo, että puhut juuri hänelle. Tarjoa rohkeasti apuasi.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Oppaan yhteyskäsi tuolin selkänojalla auttaa näkövammaista kohteen löytämisessä.

- Kun olet näkövammaisen oppaana palvelutilanteessa, älä puhu hänen puolestaan vaan väistä taka-alalle. Jos sinua pyydetään avuksi lomakkeiden täyttämiseen tai postin lukemiseen, on se suuri luottamuksen osoitus. Näkövammainen ei osoita epäluottamusta sinulle varmistamalla asioita moneen kertaan. Näkevät tekevät samaa näönvaraisesti.

- Kun toimit lukuapuna, lue aina teksti kokonaan, vaikka osa siitä tuntuisikin vähäpätöiseltä.

- On huomaavaista kertoa, jos näkövammaiselta on tipahtanut ruokaa paidalle, vaate on väärinpäin tai sukat ovat eri paria. Kun suhde on luottamuksellinen, ovat neuvot vaatetuksesta, hiuksista ja ulkoasusta yleensä tervetulleita.

- Kotiaskareissa auttaessasi kuvaile, mitä olet tekemässä.

- Vierailulta lähtiessäsi kerro, jos verhot ovat auki tai valot jäävät päälle.

- Huomaa, että näkövamman vuoksi asioiden tekeminen voi viedä enemmän aikaa kuin näkevillä.

TURVALLISUUS ENNEN KAIKKEA

- Älä jätä pieniäkään esteitä kulkuväylille. Huomioi sisätiloissa mm. lelut, kengät, laukut ja lattialle pudonneet tavarat. Ulkona vaaraksi voivat olla polkupyörät, pihakalusteet ja väärin pysäköidyt autot.

- Lattialla kulkevat johdot täytyy kiinnittää huolellisesti, jotta niihin ei kompastu. Älä vedä johtoja kulkuväylän poikki.

- Kuivaa lattialle valunut vesi, sillä pienikin lätäkkö aiheuttaa liukastumisen vaaran. Tukevat matot ehkäisevät kompastumisia.

- Sulje aina kaapinovet ja laatikot. Huolehdi, että väliovet ovat joko auki tai kiinni. Lasiovet ovat erityisen vaarallisia. Käytä tarvittaessa ovikiilaa.

- Sijoita kodin lasiesineet ja muut särkyvät tavarat yhteisesti sovittuun, turvalliseen paikkaan.

- Värilliset lasiastiat erottuvat paremmin kuin värittömät. Värivalinnoilla lisätään turvallisuutta ja ehkäistään vahinkoja.

- Aseta leikkuuveitset kuivaustelineeseen ja tiskikoneeseen teräpuoli alaspäin.

- Muista varoittaa, jos jätät kuuman astian jäähtymään. Älä jätä lieden päälle mitään.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Heikkonäköiselle suunnitellut apuvälineet helpottavat selviytymistä kodin askareissa.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Kodinkoneita voi käyttää helpommin, kun säätimet merkitään kohomerkinnöin.

VALOA JA VÄRIÄ ELÄMÄÄN

- Ikkunoista ja kirkkaista tai väärin suunnatuista valaisimista tuleva liiallinen valo aiheuttaa häikäistymistä. Häikäistyminen voi olla kivuliasta ja saattaa lamaannuttaa näkökyvyn pitkäksi aikaa.

- Hyvä yleisvalaistus on tärkeää heikosti näkevälle. Älä sammuta valoja tyhjistäkään huoneista, koska heikkonäköisen silmät mukautuvat hitaasti valaistustason muutoksiin.

- Värit ja kontrastit helpottavat näkemistä.

KUVA: INNOJOK OY

▲ Valaistus ja hyvät kontrastit ovat hyödyksi kaikille.

- Värilliset astiat, leikkuulaudat ja kodintekstiilit ovat loistavia apuvälineitä. Ruisleipäviipale erottuu valkoiselta lautaselta, maito tummasta lasista, kahvi vaaleasta kupista, lääkkeet tummalta pohjalta jne.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Selkeät kontrastit kattauksessa.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Värikkäät, hyvin erottuvat astiat helpottavat keittiöaskareita.

- Ruoka saattaa jäädä syömättä, jos se ei osu näkökenttään. Yksi keino havainnollistaa ruuan sijaintia on käyttää mallina kellotaulua: ”Perunat ovat kello kolmessa ja salaatti kello kuudessa.”

- Selkeä ja kaunis kattaus on tärkeä myös näkövammaiselle.

- Vähäinenkin näönjäänne voi hyvissä olosuhteissa auttaa havaitsemaan yksityiskohtia.

ESTEETTÖMYYTTÄ

Kohokuvat ja -merkinnät auttavat niin heikkonäköisiä kuin sokeitakin.

KUVA: RISTO LEHTINEN

KUVA:KUVATOIMISTO RODEO

- Käytä mustaa tussia ja valkoista paperia kirjoittaessasi puhelinnumeroita, ostoslistoja tai ohjeita. Kiiltävä paperi häikäisee vaikeuttaen lukemista.
- Voit hyödyntää kohomerkintöjä arkipäivässä, vaikka et pistekirjoitusta osaisikaan.
- Kohomerkintöjä voi tehdä itse esimerkiksi sinitarralla tai teipillä.
- Värillistä teippiä voi käyttää vaikkapa pistorasioiden merkitsemiseen.

JÄRJESTYS SE OLLA PITÄÄ

KUVA:KUVATOIMISTO RODEO

Tavarat löytyvät kun ne ovat tutussa järjestyksessä omilla paikoillaan.

- Palauta käyttämäsi tavarat aina omille paikoilleen. 15 senttimetriä syrjässä on jo näkövammaiselle hukassa.

- Älä puutu näkövammaisen kotona tavaroiden – vaatteiden, mausteiden tai levyjen – järjestykseen. Jos järjestystä on syytä vaihtaa, sovi asiasta aina näkövammaisen kanssa. Älä siirrä ruoka-aineita astiasta toiseen ilmoittamatta siitä.

- Pinoa saapuneet postit sovittuun paikkaan.

- Näkövammainen arvioi kodin siisteyttä mm. tuntoaistin avulla. Siisteys on tärkeää paitsi oman viihtyvyyden, myös sosiaalisten suhteiden kannalta.

SE KUUDES AISTI...?

- Näön puute ei vahvista eikä heikennä kuuloa tai muita aisteja, mutta se harjaannuttaa käyttämään niitä tehokkaammin.

- Sokea tai heikkonäköinen havainnoi ympäristöään mm. kuuloaistin avulla. Esimerkiksi muutos kodinkoneen äänessä saa epäilemään laitevikaa ja postiluukun erilainen kolahdus kertoo viikkolehden saapuneen. Tällaiset seikat jäävät näkeviltä helposti huomaamatta.

KUVA: EHTA OY, MARKKU HELLEVUO

Daisy-soittimella kuunnellaan äänikirjoja ja äänilehtiä.

KUVA: KUVATOIMISTO RODEO

Suurennuslaite on monipuolinen näkemisen apuväline.

KUVA: KUVATOIMISTO RODEO

Suuret näppäimet ja numerot helpottavat heikkonäköisen puhelimen käyttöä.

PALVELEMME KAIKISSA NÄÖN ONGELMISSA

Näkövammaisten Keskusliitto ry
p. 09 396 041
www.nkl.fi

Tietoa, tukea ja toimintaa ikääntyneille
Senioripalvelut, p. 09 3960 4665

Monipuoliset kuntoutuspalvelut näkövammaisille
Kuntoutus-liris, p. 09 3960 4455

Apuvälinemyymälä

AVIRIS

Näkövammaisten Keskusliitto ry

Aviris-myymälästä näkemisen apuvälineitä monipuolisesti:

- Suurennuslaitteet ja -lasit, suurennusohjelmat
- Puhuvia arjen apuvälineitä; mm. kellot
- Seniorimatkapuhelimet selkein painikkein

Marjaniementie 74 Helsinki (liris-keskus)
p. 09 3960 4700

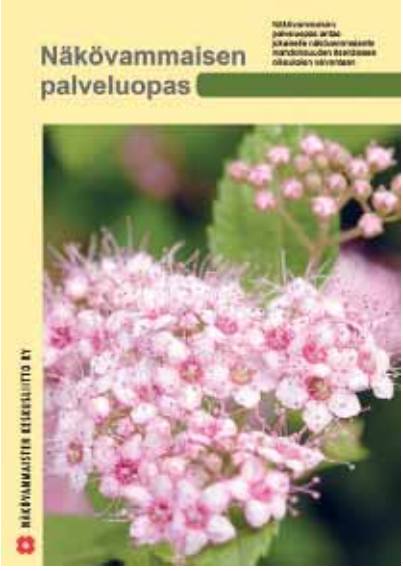
Myymälä avoinna ma, ke-pe klo 12-16, ti 12-18
Verkkokauppamme www.aviris.fi on aina auki!

MITÄ APUA LÄHEISESI TARVITSEE?

Näkövammaisten Keskusliiton aluesihteerit auttavat ja neuvovat kaikkia näkövammaisia sekä heidän omaisiaan palveluiden ja tukien hakemisessa. Aluesihteereiden yhteystiedot löytyvät Näkövammaisen palveluoppaasta.

Näkövammaisen palveluoppaaseen on koottu ajanmukaiset tiedot näkövammaisten palveluista ja oikeuksista. Oppaan voi tilata maksutta Näkövammaisten Keskusliitosta painettuna, äänitteenä tai pistekirjoituksella osoitteesta aineistotilaukset@nkl.fi. Näkövammaisen ikäihmisen palveluopas julkaistaan vain Daisy-versiona.

KUVA: TOMMI PÄTYNEN



Näkövammaisen palveluopas antaa näkövammaiselle mahdollisuuden itsenäiseen oikeuksienvalvontaan. www.nkl.fi/fi/etusivu/oikeus

Näkövammaisten Keskusliitto ry

Näkövammaisten Keskusliitto parantaa näkövammaisten ihmisten mahdollisuuksia omaehtoiseen ja sisältörikkaaseen elämään

- edistämällä ja valvomalla näkövammaisten oikeuksien toteutumista
- tuottamalla näkövammaispalveluja
- tarjoamalla mahdollisuuden vertaistukeen ja järjestämällä vapaaehtoistoimintaa
- tarjoamalla harrastusmahdollisuuksia
- toimimalla näkövammaisalan asiantuntijana Suomessa
- tukemalla jäsenyhdistystensä toimintaa

Annamme mielellämme lisätietoja näkövammaisuuteen liittyvistä asioista. Liiton palveluiden käyttäminen ei edellytä näkövammaisyhdistyksen jäsenyyttä.

Näkövammaisten Keskusliitto ry
PL 30, 00030 IIRIS
Marjaniementie 74, 00930 Helsinki
Vaihde 09 396 041
nkl@nkl.fi • www.nkl.fi

T-print Ky, Hyvinkää 4/2012 10.000