



Näkövammaisten  
liitto ry



# Kun näkö heikkenee

*Näkövammaisen arkea  
helpottavia vinkkejä ja neuvoja  
näkövammaisen kohtaamiseen.*



Jokaisen näössä tapahtuu muutoksia vuosien varrella. Osa silmä-sairauksista ei aiheuta minkäänlaisia oireita. Siksi näkö kannattaa-kin 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 häikäistymis-herkkyys. Näkötilanne voi myös vaihdella vireystilan mukaan.

Heikentyneen näön aiheuttamat haitat ovat yksilöllisiä. Pienikin näön tarkkuuden aleneminen voi aiheuttaa epävarmuutta. Koti-askareiden tekeminen ja lukemi-nen vaikeutuvat, vastaan tulevat tuttavat jäävät tunnistamatta. Etäi-syyksien arviointi ja tasapainon pitäminen voi olla hankalaa.

Näön heikkenemisestä aiheu-tuviin ongelmiin ei ole olemassa kaikille sopivaa yleisratkaisua. Näkövammaisen henkilö on itse oman elämänsä asiantuntija ja tie-tää, mikä hänelle toimii parhaiten.



## Näkemisen asteikko

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

Näkövammaisen

## 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 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, kohdistu 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*

---

**V**alontarve 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 valaistusta-

son muutokseen. Valoja ei siis kannata hetkellisesti sammuttaa tyhjästäkään huoneista.

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

## Värit ja kontrastit auttavat – keittiössäkin

Värien valinnalla voidaan lisätä turvallisuutta ja ehkäistä vahinkoja. Kontrastierot lattian, seinän ja ovien värtöksessä auttavat näkövammaista hahmottamaan 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.



Selkeät kontrastit kattauksessa auttavat näkemistä.



## Muista keittiössä!

Näkövammaisen arkea helpottavat tunnisteltavat, koholla olevat merkinnät kodinkoneissa. Lieden, pesukoneen ja muiden kodinkoneiden säätimet voi merkata tarratyöniin tai sinitarralla. Myös teippiä voi käyttää erilaisiin merkintöihin. Muistilaput kannattaa kirjoittaa paksulla mustalla tussilla.

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

## Tavarat järjestykseen

*Viisitoista senttiä sivussa on näkövammaiselle jo hukassa. Postit ja muut tärkeät paperit sovittuun paikkaan.*

**T**avaroiden tuttu järjestys on näkövammaiselle tärkeää. Järjestyksen muuttaminen tulee tehdä yhdessä näkövammaisen kanssa.

Kotona näkövammaisen voi kompastua leluihin, kenkiin tai laukkuihin, ulkona vaaraa voivat aiheuttaa polkupyörät, pihakalusteet ja autot. Kulkuväylät tulee säilyttää esteettöminä.

Näkövammaisella on usein vaatekaapissaan tietty järjestys, mikä auttaa tekemään oikeita asuvalintoja. On kuitenkin huomaavaista kertoa, jos havaitset näkövammaisella eripariset sukat tai väärinpäin olevan paidan.



*Kuivaa lattialta pienetkin vesilätäköt, jotta ne eivät aiheuta liukastumisvaaraa.*

Näkövammaisen henkilö arvostaa niin kodin siisteyteen kuin ulkoonäköön ja vaatetukseen liittyviä hienovaraisia huomioita ja neuvoja.



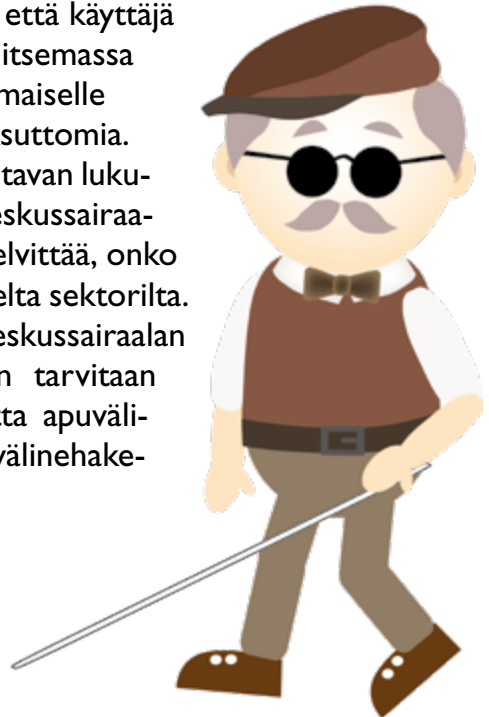
- *Pidä väliovet joko kiinni tai kokonaan auki.*
- *Lasiovet ovat erityisen vaarallisia, näkövammaisen on vaikea huomata niitä.*
- *Sulje kaapistojen ovet ja laatikot.*
- *Älä jätä johtoja kulkuväylille.*
- *Lasiesineet ja särkyvät tavarat yhteisesti sovittuun, turvalliseen paikkaan.*

## Apuvälineitä ja kuntoutusta

**S**uurennuslasi on yksi parhaista apuvälineistä heikosti näkeväille. Olennaista on, että käyttäjä itse on mukana testaamassa ja valitsemassa sopivaa suurennuslasia. Näkövammaiselle apuvälineet ovat useimmiten maksuttomia.

Kalliin apuvälineen kuten suurentavan lukulaitteen voi saada myös lainaksi keskussairaalan tai Kelan kautta. Kannattaa selvittää, onko mahdollista saada apuväline julkiselta sektorilta.

Apuvälineen tarvetta arvioi keskussairaalan kuntoutusohjaaja. Käyntiä varten tarvitaan lähete silmälääkäriltä. Kelan kautta apuvälineen voi saada täyttämällä apuvälinehakemuksen.



Kuntoutuksella pyritään parantamaan näkövammaisen toimintakykyä ja tukemaan itsenäistä selviytymistä. Kuntoutukseen voi hakea keskussairaalan tai Kelan kautta. Oman alueen keskussairaalan näkövammaisten kuntoutusohjaaja kartoittaa kuntoutustarpeen ja laatii kuntoutussuunnitelman, Kelan kautta kuntoutukseen hakeudutaan täyttämällä kuntoutushakemus ja toimittamalla se liitteineen Kelalle.

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

Puheohjelmalla varustettu kännykkä on näppärä apuväline. Markkinoilla on lukuisia näkövammaisille käyttäjille kehitettyjä maksuttomia ja maksullisia mobiilisovelluksia, jotka esimerkiksi tukevat itsenäistä liikkumista, muuntavat painetun tekstin puheeksi sekä toistavat ääni- ja e-kirjoja.

*Kun opaskoiralla on valjaat päällä, se on töissä eikä sitä saa huomioida, ei puhutella eikä ottaa katsekontaktia. Koiran käyttäjälle sen sijaan saa mieluusti puhua.*

## Äänilehdet ja -kirjat avuksi

---

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



*Celian äänikirjapalvelussa on kymmeniätuhansia kirjoja.*

Näkövammaisille on tarjolla kymmeniä sanoma- ja aikakauslehtiä, joita voi kuunnella helppokäyttöisellä Daisy-soittimella, tietokoneella tai mobiililaitteella. Lisätietoja: [www.nkl.fi/lukeminen](http://www.nkl.fi/lukeminen).

## Tietoa ja tukea

---

**N**äön menetys on usein kriisi, jonka kanssa ei kuitenkaan tarvitse selviytyä yksin. Vertaistukea voi saada saman kokeneilta. Puhuminen on hyvä tapa käsitellä uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tuntemuksia, kuten ahdistusta ja yksinäisyyttä.

Maassamme toimii useita alueellisia näkövammaisyhdistyksiä, jotka tarjoavat opintopiirejä, kerhoja, retkiä ja erilaisia tapahtumia. Kokemusten jakaminen ja vertaistuki ovat olennainen osa yhdistysten toimintaa.

Näkövammaisten liiton oikeuksienvälönnan asiantuntijat palvelevat näkövammaisia ja heidän omaisiaan koko maassa ja tarjoavat tietoa näkövammaispalveluista. Lähimmän alueellisen asiantuntijan yhteystiedot saa selville ottamalla yhteyttä Näkövammaisten liittoon. Liiton asiantuntijapalvelut ovat maksuttomia.

Perustietoa sosiaaliturvasta ja siihen läheisesti liittyvistä palveluista ja tuista saa Näkövammaisen palveluoppaasta: [www.nkl.fi/palveluopas](http://www.nkl.fi/palveluopas).



**Näkövammaisten  
liitto ry**

***YHDESSÄ NÄEMME ENEMMÄN***

Postiosoite: PL 30, 00030 IIRIS  
Käyntiosoite: Marjaniementie 74,  
00930 Helsinki  
p. 09 396 041 | [www.nkl.fi](http://www.nkl.fi)

