



*Att vara lycklig
handlar om att
erkänna att livet är
värt att leva trots
alla svårigheter*

**Hörsel och syn
två viktiga sinnen**

Utgivare

Svenska hörsselförbundet rf
Kansli
Georgsgatan 18
00120 Helsingfors
tfn: 09 663 392
e-post: kansli@horsel.fi
www.horsel.fi

Ansvarig redaktör

Nora Strömman

Redaktion

Gita Lindholm
gita.lindholm@horsel.fi
Birgitta Kronberg

Upplaga 3 100 ex.
Årgång 30
ISSN 0787-9520
Utgivning 4 nummer per år
Redaktionen förbehåller sig
rätten att redigera texterna.

Prenumerationspris

15 euro per år
Lösnúmer 5 euro
Taltidningen Vi hörs,
5 euro per år

Nästa nummer

Hörselnedsättning och relationer
(Deadline: 01.02.2019)

Tidigare utgivna temanummer

Ungdomars hörselhälsa 3/2018
Tinnitus 2/2018
Påverkansarbete 1/2018
Hörsel och psyke 4/2017
Vem är vi? 3/2017
Hörhjälpmedel och
tillgänglighet 2/2017
Utveckling och
förändring 1/2017
30 år för hörseln 4/2016
Ljudmiljö och hälsa 3/2016
Ett bra arbetsliv med en
hörselnedsättning 2/2016
Vägen till hörapparat 1/2016
Samarbete ger
mervärde 4/2015

Tryck & omrytning

Print Mill Ab

Pärbild

Pamela Lundström

Annonser

Jonny Åstrand & redaktionen

INNEHÅLL



Om allt från skrivtolkar till julefrid _____ <i>Mikaela Nylander</i>	3
Förbundets nya verksamhetsledare _____	4
Kansliets hälsning _____ <i>Nora Strömman</i>	5
Mentorskap hjälper i studierna _____ <i>Antonia Grahne-Zach</i>	6
Fråga audionomen _____	7
Att gå uppför berget _____ <i>Monika Steorn</i>	8
Envishet och målmedvetenhet är bra att ha i bakfickan __ <i>Niklas Wikström</i>	10
Bättre vardag med synnedsättning _____ <i>Matthias Jakobsson</i>	13
TRIO - Tre förbund – Triangelreflektion _____ <i>Birgitta Kronberg</i>	14
Du hör jag ser _____ <i>Birgitta Kronberg</i>	15
Hur påverkar ljudmiljön oss i vardagen? _____ <i>Gita Lindholm</i>	17
Hälsningar _____	20
När synen blir sämre _____	22
Händelsekalender _____	23
Hänt _____	26
Välgörande och vilsam vildmarkskurs i Noux _____	28
Visste du att... _____	30
Uppskattad Guldhelg _____	31
Riksdagen ska vara öppen för alla _____	33
Noterat _____	35
Förbundets kurser _____	36
Förbundets medlemsföreningar _____	39

Pärbild: Niklas Wikström levde i ständig oro inför framtiden, en framtid som döv och blind.

Enskilda artikelförfattare svarar själva för åsikterna i sina artiklar.

Om allt från skrivtolkar till julefrid



Jag erkänner, jag är en julmänniska. Jag älskar den fartfyllda gemenskapen med nära och kära under julhelgen, likaså tycker jag om att pynta hemmet, tända ljusen och fylla skålarna med allehanda gott. Till traditionerna hör att hjälpa och stöda medmänniskor som behöver hjälp på olika sätt. Ju äldre jag blir desto viktigare upplever jag traditionen att hjälpa och sprida julglädje.

Innan vi stillar oss inför julhelgen återstår mycket jobb. I skrivande stund har vårdreformen tagit ett steg framåt i riksdagen i och med att grundlagsutskottet nu inleder den grundlagsenliga prövningen av reformen. Det återstår att se huruvida grundlagsutskottet kräver ytterligare förändringar för att vårdreformen ska matcha grundlagen. De språkliga formuleringarna intresserar givetvis.

Under hösten har jag blivit involverad i frågan om tillgången till skrivtolkar. Eller rättare sagt den stora bristen på skrivtolkar på svenskt håll. Det är fruktansvärt att se hur människor i olika åldrar förnekas rätten till skrivtolk. Låt mig ge ett exempel. Unga personer som inte klarar av att studera och skaffa sig ett yrke på grund av att skrivtolk inte finns att tillgå måste vara ett bottenapp för en rätts- och välfärdsstat som Finland.

Folkpensionsanstalten redogjorde på begäran för situationen och på svenskt håll fanns det i augusti sju skrivtolkar att tillgå. I hela landet. Du läste rätt, i hela landet. Det är viktigt att ni svarar på månadens fråga på hemsidan. Tillsammans med svaren från Kuuloliitto ry:s motsvarande förfrågan bland deras medlemmar kommer vi att göra en sammanställning och sedan kommer jag

att ställa ett skriftligt frågsmål av den ansvariga ministern. Dessutom kommer vi att rikta oss till Folkpensionsanstaltens högsta ledning, också den politiska ledningen kommer att involveras. Så här kan situationen inte fortgå!

Styrelsen har jobbat vidare med verksamhetsplanen för kommande år och vi ska arbeta mera målinriktat och med fokus på våra medlemsföreningars behov. Det är viktigt att förstärka samarbetet med olika parter och intressebevakningen kommer att föras till en helt ny nivå. Det är viktigt att vi, för att kunna driva våra medlemmars intressen och för att kunna föra er talan, har bättre koll på vad som sker inom olika ministerier, hos myndigheterna och i samhället i stort.

Inte blir världen färdig detta år heller. Det får vi godkänna samtidigt som vi får fortsätta jobba.

Jag vill passa på att önska er alla en riktigt fridfull jul! Jag hoppas att ni alla får fira en jul som passar er bäst samt att ni månar om omsorgen också för andra än de nära och kära. Måtte 2019 bli en lämplig blandning av framgång och utmaning för oss alla.

*Mikaela Nylander
Ordförande*

Förbundets nya verksamhetsledare



Nora Strömman har utnämnts till verksamhetsledare för Svenska hörsselförbundet rf. Nora Strömman har tidigare arbetat som tf verksamhetsledare och kursplanerare på förbundet och har en tolv års erfarenhet av organisationen. Hon tillträdde posten den första oktober.

– Förbundet står inför en förnyelseprocess organisationsmässigt. Vi är ett relativt litet förbund, men med stor kapacitet att påverka. Det känns angeläget att få vara med och utveckla förbundet, säger Strömman och tillägger att hon också ser fram emot samarbetet med föreningarna och att bredda samarbetet med andra organisationer.

Nora Strömman tillträdde posten som Svenska hörsselförbundet rf:s verksamhetsledare den första oktober.



Förbundskongress

Svenska hörsselförbundet rf:s kongress arrangeras 16–17.11.2019

Reservera datumet redan nu!

Kommande aktiviteter

I dessa tider när tidningen kommit från tryckeriet, har förbundet en ny verksamhetsledare och vi vet även vem som är vår nya evenemangskordinator. Personalbyten till trots, är vi i full gång med det nya året, som väntar bakom knuten.

Den 30 januari ordnar vi ett seminarium i Åbo kring innovationer inom syn och hörsel tillsammans med Svenska pensionärsförbundet rf och Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. Självt hoppas jag på att utvecklingen bär med sig hörapparater som kan spela in det som sägs, så att man vid behov kan lyssna på nytt på det som sagts. Eller glasögon som har linser som ger väg-anvisningar när man tappar bort sig. Men det här är bara mina tankar. Kom med och upplev vad framtiden erbjuder oss!

I början av mars ordnas World Hearing Day runt om i världen. Svenska hörsel förbundet och Kuuloliitto kombinerar då sina krafter och ordnar ett seminarium angående hörselnedsättning och arbetslivet. Seminariet ordnas den 1 mars klockan 9–12 i Lilla parlamentet i Helsingfors.

Den 29 mars har vi vår temadag för våra förenings styrelser i Vasa, då det ordnas föreläsningar angående aktualiteter inom styrelsearbetet

och förtroendevalda får byta erfarenheter med varandra.

Den 26 april har vi vårt stadgeenliga förbunds-möte i Tammerfors. Under mötet kommer även en valberedningsgrupp att tillsättas, eftersom vi den 16–17 november har vår kongress, där en ny styrelse väljs för tre år framåt och ett nytt handlingsprogram för perioden 2020–2022 antas.

Förutom dessa evenemang har vi under våren en parkurs i samarbete med Folkhälsan i Österbotten, en kurs för personer i arbetslivet och en kurs i sambandet mellan hörsel och minne. Man kan anmäla sig till kurserna på sidan 37.

*Vi vill tacka alla våra medlemmar,
prenumeranter och frivilliga för
ett gott samarbete under år 2018.*

*En hörselvänlig jul och
ett gott nytt år
från hela kansliet!*

*Bästa hälsningar,
Nora Strömman
verksamhetsledare*



Mentorskap hjälper i studierna

Text: Antonia Grahne-Zach

Svenska hörsselförbundet rf blev beviljat ett understöd från Undervisnings- och kulturministeriet i oktober 2017 för att utföra projektet Mentorskap.

Syftet med projektet är att hjälpa studerande som har en hörselnedsättning, att klara sig i studierna och vardagen samt att ge information om hörselnedsättning i ett förebyggande syfte.

Projektet har webbsidan, www.horsel-mentorskap.fi var studerande med en hörselnedsättning kan få tips om hur de skall gå till väga för att komma in till en studieplats, hur de kommer vi-

dare i sina studier och hur de får hjälp av pedagoger och mentorer.

Webbsidan ger även tips om hur pedagogerna kan undervisa en studerande med en hörselnedsättning och hur en idealisk undervisnings- och ljudmiljö underlättar för en studerande med en hörselnedsättning inom sina studier.

Under projektets gång har det visat sig att utbildningssektorns kunskap om hörselfrågor har varit skral och att det behövs mera information om hörselfrågor både för pedagoger och studeranden.

Mentorskap

MENTORSKAP FÖR STUDERANDE FÖR PEDAGOGER & PERSONAL KONTAKT

Svenska Hörsselförbundet rf presenterar programmet för
Mentorskap

VEM ÄR VI?
Svenska hörsselförbundet rf arbetar för att skapa ett bättre samhälle för hörselskadade med svenska som modersmål.
Målgruppen är personer med nedsatt hörsel, tinnitus, Ménières sjukdom, ljudöverkänslighet

VAD ÄR MENTORSKAP?
Mentorskap är en metod för att vägleda och inspirera människor. Mentorskapet innebär att en erfaren person agerar som förebild och erbjuder sitt kunnande till en annan person i behov av

Webbsidan www.horsel-mentorskap.fi ger tips till studerande med hörselnedsättning angående studier samt hur de får hjälp av pedagoger och mentorer. Pedagogerna får tips om hur en idealisk undervisnings- och ljudmiljö skonar studeranden med hörselnedsättning.

Fråga audionomen

Är det något du undrar över angående hörapparaten och din hörsel?

Skicka din fråga till Svenska hörsselförbundet rf, e-post: gita.lindholm@horsel.fi Du kan även ringa 09 663 392. Vi för din fråga vidare till en audionom.

Den här gången är det audionom Anna Lindbom i Ekenäs som svarar på frågan. anna.lindbom@lindbom.fi tfn 0401203360



Anna Lindbom
Audionom

FRÅGA:

Hur vet jag om jag behöver en hörapparat och till vem vänder jag mig för att få en?

SVAR:

Det finns vissa tecken man själv kan försöka lägga märke till som till exempel:

- Kämpar du med att höra konversationer i bullriga miljöer, till exempel på restauranger
- Kommer du på dig själv med att titta på folks läppar när de pratar?
- Har du svårt att följa med i en konversation i en grupp med människor?
- Undviker du sociala situationer som du förut buade ta del av?
- Vrider du upp volymen på radion och tvn mer och mer?
- Ber du ofta människor upprepa saker som de sagt?

Misstänker du att du har nedsatt hörsel och om du känner igen dig i ovanstående uttryck är det klokt att ta kontakt till din egen hälsovårdscentral där du bor för att kolla hörseln. Anser din egen läkare på hälsocentralen att du är i behov av hörapparat/er skickas det en remiss till specialhälsovården. Specialhälsovården provar sedan ut hörapparat/er till dig. Första besöket går ut på att undersöka hörseln mera.



Att gå uppför berget

Text: Monika Steorn

Foto: hemarkivet

När jag var fem år skulle jag gå en tid i en skola i Stockholm för att lära mig tala. Att ljuda och att uttala orden rätt. Det här var på femtiotalet och det var den oral metoden som gällde. Att komma till "Talskolan" var något som bara skedde. Plötsligt stod jag i en korridor, alldeles ensam. En massa människor i stora vita förkläden sprang förbi och brydde sig inte alls om mig. Jag kände mig helt övergiven och förstod ingenting. Jag vet efteråt att mamma hade förklarat för mig, men jag förstod det inte då. Effekten av den händelsen är att jag sedan under hela uppväxten bar på en rädsla för att skickas bort. Blev duktig, måste visa att jag kunde. Ville inte bli lämnad ensam. Samtidigt upplevde jag en själslig ensamhet. Jag sökte efter någon, några som var som jag, ville känna en tillhörighet och samhörighet med andra.

Plötsligt stolt över hörapparaten

Jag bodde med mamma, pappa och lillasyster. Den första person som jag träffade som också hade hörapparat, en blank apparat med sladd och propp i örat, var den hörselkurator som kom och hälsade på hemma hos oss ibland. Först när jag var elva år träffade jag andra i min egen ålder som hade hörapparat på ett läger för hörselskadade barn och ungdomar. Plötsligt var jag stolt över min hörapparat och

ville inte gömma undan hörapparaten eller ta av den i skolan som jag annars brukade göra.

Ville visa att jag dög

Jag var en mycket observant och nyfiken liten tjej, iakttag och tog in min omgivnings reaktioner, var de runt omkring mig ledsna, glada, arga eller bekymrade. Utifrån det anpassade jag mig, för jag trodde ju att allt som skedde berodde på mig. Var något fel så var jag den som skulle ställa allt till rätta genom att trösta och hjälpa.

"Var något fel så var jag den som skulle ställa allt till rätta genom att trösta och hjälpa."

Jag bestämde mig tidigt för att jag ville arbeta med människor, inte bara att hjälpa, utan också försöka förstå varför vi betar oss i olika situationer som vi gör, varför vi är som vi är. Men ovanpå allt detta så fanns det en omedveten önskan och vetgirighet att hitta min egen identitet, fanns det någon mer som var som jag, som fungerade som jag? Det sista förstod jag nog inte då och inte heller att det handlade om en stark önskan av att testa mina gränser och min förmåga för att se hur långt jag kunde komma. Jag ville visa mig själv och andra att jag dög och räckte till och hade rätten att få finnas till.

Monika Steorn

syn- och hörselskadad sedan födseln, tillhör i dag gruppen dövblinda. Hon är 68 år och bor i Lund, Sverige.

Tillvaron förändrades

Jag hade alltid sett mig som hörselskadad plus att jag såg lite dåligt. Det faktum att jag bara såg på ett öga bekymrade mig inte särskilt mycket. När jag passerat femtioårsstrecket så började jag tappa allt mer syn på mitt seende öga och tillvaron förändrade sig allt mer och mer. Den där osäkerheten och ensamhetskänslan som jag upplevde i barndomen gav sig återigen till känna.

Under ungdomsåren och vuxenlivet hade jag utvecklat en strategi där jag förlitat och kompenserat hörselskadan genom använda andra sinnen främst synen, men även känsel och lukt. Det jag inte kunde höra det tog jag in med hjälp av synen, reaktioner, ögonkontakt, minspel, kroppsspråk. Plötsligt så fungerade inte synen, jag kunde inte längre lita på det jag såg i situationer jag inte hörde. Det blev fel, missuppfattningar, pinsamma situationer. Jag hamnade bokstavligt och symbolisk på osäker mark där jag "famlade" mig fram. Jag insåg att jag på något sätt måste byta spår, måste finna nya strategier, men hur och med vad?

Att finna nya strategier

Vid den här tiden hade det startats olika projekt som särskilt riktade sig mot gruppen syn- och hörselskadade/dövblinda. Detta skedde såväl i Sverige

som i övriga Norden. I Sverige bildades det dövblindteam i flera landstingsregioner. Jag hade turen att komma med i ett par projekt både som brukare och föreläsare i Sverige samt möjlighet att delta i ett nordiskt samverkansprojekt om dövblindhet. Genom det fick jag hjälp och stöd att förstå vad som hänt, varför jag reagerade som jag gjorde, men framför allt finna ”nya” strategier som gjorde att jag kunde öppna dörrar till en ny vardag med innehåll och livskvalité.

Tid, tålamod, mod

Det finns tre saker som jag har lärt mig att alltid kommer att finnas i min tillvaro – tid, tålamod, mod. Jag måste lära mig att allt tar mer tid. Det tar tid att städa, det tar tid att planera för att gå bort, tid att gå på gympan, tar tid att låta saker hemma få sin plats. Jag måste lära mig tålamod att allt tar mer tid och jag måste ha mod att göra det jag gjort tidigare, men nu på ett annat sätt. Men även att inte låta min dubbla funktionsnedsättning vara i vägen för att våga prova nya saker. Som till exempel att prova på att rida, att måla, att vandra mellan bergsbyar på Mallorca, att gå på hängbroar ovanför trädtopparna i Borneos regnskog.

Att finna en balans

Det som ändå är det svåraste för mig och för de flesta av oss med någon form av funktionsnedsättning är att finna en balans mellan beroende och oberoende. Att be andra om hjälp, att säga att det här orkar, klarar eller kan jag inte. Det kan handla om att be någon leta rätt på hörapparaterna som jag inte hittar. Jag hittar inte till okända platser



Monica Steorn känner idag att hon har hittat den hon är och vill vara, men det har krävt ett pris.

utan behöver ha tolk eller ledsagare med mig. Jag behöver tolk i samband med vattengympan. Jag får be expediten i affären att säga ett pris på en vara eller läsa en informationstext. När jag ber någon om hjälp så innebär det att jag kommer i ett beroendeförhållande till någon annan, om än bara för en kort stund. Det samtidigt som den där treåringen inuti mig skriker – vill själv, kan själv!! Men jag har även lärt mig att det också kan vara rätt skönt att kunna be om hjälp. Då orkar jag lite till.

Det som även har hjälpt mig mycket under de åren som min syn har försämrats är kontakten med andra syn- och hörselskadade/dövblinda. Det finns de som har gått före mig. Som kan berätta sina historier, sina missöden och också glädjeämnen, de som har fått distans på det som har skett och det som förmodligen kommer att ske

- att det ena eller andra sinnet kommer att försämrats. Att bli innesluten och omsluten i en gemenskap som är opretentiöst, ger mycket glädje, mycket skratt, men också tårar och ilska över varför?

Idag är jag i en period i mitt liv då jag trivs bra med mig själv, jag har mitt sociala liv med familj, vänner och aktiviteter. Jag känner att jag har hittat den jag är och vill vara, men det har krävt ett pris. Jag har så många gånger känt mig tvingad att bevisa både för mig själv och andra att jag får lov att finnas till – att jag duger. Jag har insett att jag inte längre behöver streta uppför berget för att nå toppen. Nej, jag har upptäckt att jag kan gå runt berget i stället, jag kan till och med öppna en dörr och ge mig in i berget. Det kan vara mörkt och farligt därinne, men jag kommer alltid ut på andra sidan. ■

Envishet och målmedvetenhet är bra att ha i bakfickan

Text: Niklas Wikström
Foto: Pamela Lundström

Niklas Wikström, en kille på nyss fyllda femtio år, bosatt i den idylliska småstaden Ekenäs, en del av Raseborg.

Idag bor jag i ett egnahemshus i stadsdelen Österby tillsammans med hustrun Carola och drygt nio år gamla schäferhannen Betsson, den tredje i ordningen, hunden menar jag.

I familjen finns inga barn främst på grund av ett mycket osäkert fastställande av den slutliga diagnosen och risken av att ha drabbats av en ärftlig sjukdom. Min omsorg för barn uppfyller jag idag genom att umgås med en systerdotter på fyra år.

Till mina käraste fritidssysslor hör idag frivillig brandkårsverksamhet, frimärkssamlande, fågelsång, läsning samt att njuta av livet.

Min barndom och livet i allmänhet som ungdom gick som för de flesta. Efter genomgången grundskola, där jag lärde mig läsa och skriva, hägrade gymnasiet och jag blev student 1987.

I februari 1988 stod jag vid porten till Nylands Brigad i Dragsvik och tårar rullade ned för min mors kind. Sonen skulle bli man. Det var här jag gjorde mitt yrkesval. Efter slutförd utbildning började jag arbeta vid Vasa Kustjägarbataljon, de där med gröna baretter, ett arbetsliv som räckte fyra år.

I detta skede skriver vi maj 1995 och jag har sakta men säkert fått ett synskada på halsen.

Inflammation försakade synskada

Efter detta följer en intensiv period för att hitta orsaken till synnedsetningen, jag bor nästan i magnetröntgentunneln och på Mejlans i Helsingfors. Diagnoser som Castelmans och Dorfmanns sjukdomar förekommer. Jag börjar även känna av förlamningar i armar och ben. Man tar en provbit från hjärnhinnan och kort därefter konstateras en inflammation på hjärnhinnan, runt ögonen och i nacken.

"Här stod jag med en osäker diagnos, orsaken till inflammationen är okänd och en konstaterad synnedsetning på etthundra procent"

Efter någon dag i rullstol genomgår jag slutligen en operation på drygt nio timmar som blir avgörande. Därefter elva gånger strålbehandling och efter en kort rehabilitering kan jag gå igen, HÄRLIGT. Strålbehandlingen gjordes för att avlägsna inflammationen ifrån ryggmärgen som man inte kunde röra med kniv. Här stod jag med en osäker diagnos, orsaken

till inflammationen är okänd och en konstaterad synnedsetning på etthundra procent. Det kan ty sig konstigt men jag har aldrig sört eller varit på dåligt humör på grund av min synskada, hade operationen varit tre veckor senare hade jag förmodligen hunnit kvävas till döds på grund av att en andningsnerv var i kläm i nacken.

Hörseltest bekräftade hörselskada

Nåväl, så följer en period under åren 1998 och 2008 med normalt harmoniskt liv med en funktionsnedsetning som jag aldrig låter påverka mig i någon större grad.

I slutet av år 2008 märkte jag att ordet Va? eller Va sa du? blev allt vanligare i mitt språk. Ett hörseltest bekräftade sanningen, jag utrustas med hörapparater och blir en ständigt återkommande klient vid öronpolikliniken i Ekenäs. Min hörsel blir bara sämre och sämre. Jag levde i ständig oro inför framtiden, en framtid som döv och blind. Man kunde väl inte vara något annat än osocial och otrevlig att umgås med.

I början av år 2013 kom sedan perioden som förändrade mitt liv, ännu en gång. På öronpolikliniken började man prata om implantat, jag var direkt



Niklas Wikström uppfyller sin omsorg för barn idag genom att umgås med en systerdotter på fyra år.

med på noterna. Jag genomgick de nödvändiga undersökningarna och på senhösten 2013 fick jag mitt vänstra implantat. På våren 2014 berikades jag med det högra implantatet. Lyckan var fullständig.

Inte blind och inte döv

Idag när vi skriver oktober 2018 lever jag med två funktionsnedsättningar, en 100 procent synskada förorsakad av en inflammation som delvis förstört mina synnerver. Jag är inte blind, låt oss säga, jag har en relativt bra ledsyn som hållit sig ganska konstant, lite ökad ljuskänslighet kanske. Den vita käppen använder jag enbart för att uppmärksamma andra på min synskada. Det andra, hörselnedsättningen förorsakad av för slappa hörselnerv kompen- seras av två Cochlear Nucleus 6- implantat. Min nuvarande hörsel är tillfredsställande, men flera människoröster samtidigt förorsakar problem.

Till frågan om de två funktionsnedsättningarna kompen-

serar varandra minns jag att den förlorade synen delvis ersattes med effektivare hörsel. Hörseln i sig själv blev inte bättre, jag bara använde den effektivare, automatiskt.

Aldrig upplevt fördomar

Nu som då dyker frågan om fördomar i samhället upp. Personligen har jag aldrig upplevt några fördomar. Kan eget beteende, funktionsnedsättningens nivå och hemort inverka på detta? Visst har känslan ibland dykt upp, att någon tycker att synskadade inte kan tänka självständigt. Visst kan jag hålla med om att jag har fel i huvudet, det är ju där mina ögon och öron sitter. Jag är ju tacksam för all hjälp jag får men ibland kan seende människors överbeskyddande och hjälpsamhet ta sig för stora dimensioner.

Man möts ofta av kritik när man pratar om samhällets sätt att behandla personer med funktionsnedsättning. En del är säkert befogat, men inte allt. För egen del har jag haft tur,

aldrig ett negativt svar vid en ansökan, må det sen ha gällt färdtjänst, hjälpmedel eller annat. Det stöd funktionshinderorganisationerna ger, främst vid ansökningar är ovärderligt. Tro inte att allt är som på Strömsö. För egen del känner jag oro för allt som har att göra med vårdreformen. Det digitala samhället vållar problem, man hinner bara vänja sig vid något så sker förändringar igen. Dåligt gjorda sidor på webben försvårar orienteringen.

Rätt normal vardag

Vardagen ter sig rätt normal för min del. Ett egnahemshus med tomt innebär en hel del arbete. Sysslorna kräver ibland livlig fantasi och märkliga utföranden när synen inte räcker till. Gräsklippning går för sig men är mycket ansträngande för den koncentration det kräver. Målningsarbeten och noggranna träarbeten får andra sköta. Hushållssysslorna hör också till vardagen eftersom jag är en förespråkare för jämlikhet. Vardagen innehåller även promenader fast på den punkten borde jag skärpa mig.

Den nya hobbyn att känna igen fåglar på deras läten är en riktig utmaning för mig och implantaten. Skam den som ger sig.

Ett aktivt föreningsliv och läsning uppfyller de långtråkiga stunderna under vinterhalvåret. Ja förresten, just nu skriver jag en 100-års historik för en förening. Angående min vardag märker jag att jag undviker folksamlingar på grund av oförmågan att tyda vad de säger. Syntolkad fotboll är något som ligger nära hjärtat ef-

tersom Ekenäs har ett eget lag i herrettan. Något som jag har stor nytta av i vardagen är min yrkesutbildning. Jag kommenterar inte mig själv eller gör honnör åt alla jag möter utan det är förmågan att organisera och att kunna prioritera. Dessa har varit mig till stor nytta.

Förändrats som människa

Jag bör i det här skedet tillägga att jag nog förändrats som män-

niska, åtminstone till tankesättet. Idag spelar det inte någon roll hur fort bilen går, huvudsaken att man kommer fram. Om tanken om andra och naturen har blivit påtagligare.

Jag har aldrig varit särskilt bra på att ge råd åt andra, eftersom vi trots allt är så olika individer. Jag vet vad som varit bra för mig och kanske någon av er läsarna känner igen

sig. Alla har vi haft våra svåra stunder, så även jag. Positivt tänkande och en enorm livsglädje har hjälpt mig att kravla över kanten. Envishet och målmedvetenhet är bra att ha i bakfickan. Bli inte hemma och tyck synd om dig själv. Dina vänner finns där när du behöver dem. Vänskap är som husdjur. De behöver omtanke för att må bra. Din funktionshinderorganisation finns just för dig. ■

ANNONS



Bildning för framtiden

Vi stöder initiativ som främjar forskningsbaserad och nyskapande skolutveckling, och en positiv attityd till lärande.



SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER

En bättre vardag med synnedstättning

Text: Matthias Jakobsson, verksamhetsledare för Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf.

Foto: Sören Jonsson/FSS

Då synen blir sämre kan det kännas som om man är tvungen att avstå från många saker som tidigare var självklara och viktiga för en.

Att självständigt röra sig från och till platser, i synnerhet sådana som man inte tidigare varit på, kan kännas utmanande. Tillställningar med många deltagare, där man inte ser eller känner igen rösten på dem som är på plats, kan kännas obekväma. Många sociala tillställningar präglas av mysbelysning, dålig akustik, bakgrundsmusik och pratsorl, vilket kan göra kommunikationen både svår och ansträngande för en person med synnedstättning. Det leder till att man lättare börjar undvika tillställningar och platser med dessa omgivningsfaktorer, eller förväntar sig att dessa faktorer präglar omgivningen. Det i sin tur kan minska på socialt umgänge och öka känslan av ensamhet.

Sociala kontakter viktiga

Enligt forskning har sociala kontakter viktiga hälsofrämjande effekter. Tyvärr upplever personer med synnedstättning sig mera ensamma än seende i samma ålder. Undersökningar har även kommit fram till att två personer med identisk nivå av synnedstättning kan uppleva sina svårigheter relaterade till synnedstättningen olika, beroende på hur stort det sociala nätverket är. Desto större soci-



Matthias Jakobsson

alt nätverk personen har, desto mindre begränsande upplever hen sin synnedstättning.

Enligt forskning har sociala kontakter viktiga hälsofrämjande effekter.

Personer med synnedstättning har även klart högre risk för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, cancer, depression och ryggsjukdomar jämfört med seende personer. Enligt finska forskningsresultat beror det till hög grad på för lite motion. Med regelbunden motion på 3–4 timmar per vecka minskar risken för dessa sjukdomar betydligt. Här kommer vi till samma utmaning som vid sociala evenemang: Motionsinrättningarna tar inte alltid i beaktande de behov som personer med synnedstättning har. Det finns också klart min-

dre utbud på gruppmotionsformer som är fungerande för personer med synnedstättning.

Det finns lösningar

Den information som jag summerat ovan kan ge en ganska deprimerande bild av livet för en person med synnedstättning. Men det finns lösningar. Med hjälp av rehabilitering, Mobility-träning, färdtjänst och personlig assistans, har du möjlighet att få din självständighet tillbaka. Kontakta Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf:s rehabiliteringsrådgivare i din region för att höra mera. För att igen bli mera socialt engagerad finns det sju distriktsföreningar för personer med synnedstättning. Dessa erbjuder socialt umgänge, syntolkade kulturupplevelser, resor, kamratstöd och studiecirklar i en synvänlig miljö. Av våra medlemmar upplever hälften att deras sociala nätverk växt till en del och hälften att deras sociala nätverk växt mycket tack vare att de deltagit i föreningens verksamhet. 2/3 av medlemmarna träffar personer de träffat i föreningarna även ytterom föreningsverksamheten. Föreningarna erbjuder även olika motionsformer som beaktar synnedstättning och förebygger de ovan nämnda sjukdomarna, till exempel stolyoga, vattengymnastik, bowling, gymträning, promenader, friidrott och boccia. Kom och prova och må bättre! ■

TRIO - Tre förbund - Triangelreflektion

Text: Birgitta Kronberg Foto: Mona Lehtonen

På initiativ av Svenska hörsel­förbundet rf arrangerades ett samarbetsseminarium ”En för alla och alla för en” i Tammerfors år 2005. Seminariet hölls tillsammans med Svenska pensionärsförbundet rf och Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. Slutsats från förbundens gemensamma seminarium var ett konstaterade att gemensamma kontaktytor är medlemmarnas åldersstruktur och språket. Samarbetet utvecklades till TRIO-samarbetet. Verksamhetsledarna träffas regelbundet och ordföranden deltar sporadiskt i träffarna. Förbundens tidskrifter distribueras till varandras styrelsemedlemmar.

Tre taltidningar

Ett konkret resultat av samarbetet är, att förutom synskadades tidskrift Finlands Synskadade, ges också hörselskadades tidskrift Vi hörs och pensionärs­ tidskriften God Tid ut som taltidningar. Utgivningen av taltidningarna sker med stöd av Stiftelsen Leo, Mary och Mary-Ann Hackman. Taltidningarna har annonserats i samtliga förbunds medlemstidskrifter och annonsen har också publicerats i Kyrkpressen. En gemensam broschyr för taltidningarna har utarbetats.

Gemensamma utlåtanden

Gruppen utkom år 2009 med ett



Birgitta Kronberg berättade om erfarenhet av nedsatt hörsel och Gunilla Löfman om nedsatt syn under Sinnenas dag i Åbo.

gemensamt pressmeddelande angående äldreråd och handikappråd. Några år senare gjordes en gemensam skrivelse som ordföranden undertecknade och som skickades till Kyrkpressens chefredaktör May Wikström gällande Kyrkpressens läsbarhet.

Den gemensamma skrivel­sen öppnade en dialog med Trio-samarbetsgruppen och Kyrkpressen.

Seminarier

De tre förbunden ordnade år 2015 två seminariedagar som gick under namnet ”Sinnenas kväll” eller ”Sinnenas dag”. Tillfället i Helsingfors i mars hade cirka femtio deltagare och till tillfället i Vasa i november samlades cirka hundra perso-

ner. Följande år i januari hölls Sinnenas dag i Åbo där ett åttio­tal var med. Dagarna innehöll information om hörsel- och synsjukdomar, hjälpmedel, vårdbidrag för pensionärer och personliga erfarenheter.

Seminariet ”Sinnen & kommunikation” behandlade YLEs hörseltextning av program, tal­syntes för synskadade, hur man skriver besvär, bemötande av personer med hörsel-och syn­nedsättning och presentation av hjälpmedel. Detta seminarium arrangerades i november 2016 i Helsingfors och på våren 2017 i Vasa.

För tillfället planeras ett seminarium ”Hörsel- och synkompassen” den 30 januari 2019 i Åbo. Programmet innehåller forskning och framtid inom syn och hörsel och också något lättsamt. Kalibrera kompassen och kom med på en resa med oss! Vad är nytt inom syn och hörsel och vad är på kommande. Vi gör oss redo för framtiden tillsammans.

TRIO-samarbetet fortsätter. Våra tre förbund, alla jämbör­diga som en liksidig triangel, har många gemensamma frågor att behandla och under semina­riedagar får deltagarna insikt, kunskap och gemenskap över förbundsgränserna. ■

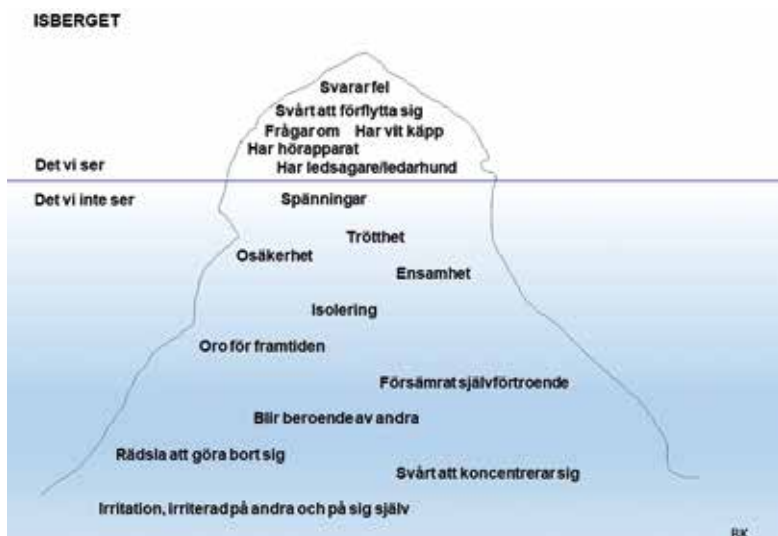
Du hör och jag ser

Text och foto: Birgitta Kronberg

Av våra fem sinnen är det två sinnen som stöder varandra, hörsel och syn. Vilket av dessa två sinnen är viktigare? Enligt mig är båda lika viktiga. Genom att se och höra förstår vi vår omvärld. Är det ena sinnet nedsatt tar vi hjälp av det andra men är både syn- och hörselsinnet gravt nedsatta minskar möjligheten att tolka och förstå vad som händer runt omkring oss. Vi kan också hjälpa varandra. Du som är synskadad kan hjälpa mig som är hörselskadad, jag som är hörselskadad kan hjälpa dig som är synskadad. Allt blir mycket trevligare då vi hjälper varandra. Den ena ser och den andra hör.

Känslor likt ett isberg

Då man får en hörsel- eller synnedsättning är det många känslor som kommer in i bilden. Det känns så fel att just jag ska höra eller se dåligt. Många isolerar sig, det är svårt att kommunicera då hörseln är nedsatt och det är många gånger en utmaning att treva sig fram med nedsatt syn. Känslorna för bägge grupperna är rätt så lika. Man kan rita in dem som ett isberg där endast en liten del syns och allt det som finns under ytan är osynligt. Det som finns ovan ytan märker alla men det som finns där under känner endast personen själv till. Dessa känslor är det viktigt att jobba med. Försök hitta intressanta hobbyer, trevliga sysslor, kanske någon ny utmaning som ger glädje och fångar uppmärksamheten. Att få bra hjälpmedel har du rätt till. Gå med i en fören-



ing där du får hjälp och stöd och träffar andra med liknande svårigheter. Din självkänsla stärks och du börjar må bättre.

Rädsla att åka ensam

En händelse har etsat sig fast i mitt minne, en händelse som jag många gånger har tänkt på efteråt. Den gav mig mod. Jag mådde inte bra efter att jag i alltför tidig ålder var tvungen att gå i pension på grund av min dåliga hörsel. Fick dåligt självförtroende och ville inte gå någonstans ensam. Tänk om jag inte hör. Mycket av det som på isberget ligger under ytan fanns inom mig. Att jag reagerade så kraftigt förvånade mig. Då jag tre år senare kom med i hörsel-föreningen i Åboland började jag må bättre. Det tänkte en gnista, en ny utmaning med att frivilligjobba för att göra vårt osynliga handikapp mera känt. Något år senare blev jag ombedd att delta i ett möte i Hel-

singfors som representant för hörselförbundet och jag hade ingen orsak att säga nej. Men – jag skulle åka ensam – till Helsingfors.

Var mycket nervös

Tänk om det händer något under färden och jag inte hör vad som sägs, tänk om jag inte hittar dit jag skall gå och jag måste fråga. En rädsla jag inte haft medan jag var i arbetslivet och även då åkte ensam till kurser i Helsingfors. På den tiden var det direkt bussförbindelse mellan Pargas och Helsingfors, jag behövde inte ens byta buss. Då jag steg in i bussen såg jag att det satt en dam som var blind i en bänk. Hon blev blind då hon ännu var kvar i arbetslivet och hade många svåra år innan hon ”lärde sig leva” med att inte se något alls. Där satt hon helt ensam, inget sällskap, ingen ledarhund. Då fick jag en tankeställare. Jag ser ju vad som



Det är många känslor som kommer in i bilden då man får en hörsel- eller synnedättning, säger Birgitta Kronberg som själv har både och.

händer runtom. Där och då fick jag en stor dos mod tillbaka, rädslan att åka ensam försvann. Gick och talade med henne under färden och hon sa att hon litat på att människor hjälper henne.

Busschauffören leder henne till taxistolpen som då fanns vid gamla busstationen i Helsingfors och taxichauffören hjälper henne in dit hon ska. Denna gång var det jag som ledde henne till taxin. Folk är så hjälpsamma berättade hon, men en gång då hon stod vid taxistolpen i mycket dåligt väder fick hon stå länge. Hon kände på sig och hon hörde att andra i kön gick förbi henne. Många ville ha taxi och alla hade bråttom i det ruskiga vädret.

Vi träffades efter detta flera gånger i bussen då vi åkte till möten i Helsingfors. Märkligt nog kom vi till att vi ingendera ville byta handikapp med varandra. Hon hörde bra, var in-

vald i stadsfullmäktige och hon litade på att hennes hund skulle föra henne dit hon skulle. Jag ville absolut inte byta med henne. Vi kunde inte ens föreställa oss hur det skulle vara med ombytta roller och jag tror att vi människor, vi lär oss leva så bra som möjligt med de handikapp vi har.

Två föreningar träffas och möts

En februaridag år 1999 ringde ordförande för Åbolands Synskadade rf och frågade om han får komma med på Svenska hörselskadade i Åboland rf:s möte i Åbo. Han ville ha samarbete med oss och skulle bjuda oss med på en resa till Sverige. Deras grupp hade minskat och det behövdes ett visst antal resenärer för att resan skulle bli av.

"Där och då fick jag en stor dos mod tillbaka, rädslan att åka ensam försvann."

Jag var då rätt så ny i föreningen men det var ok och han kom till mötet. Det blev upptakten till samarbetet mellan våra två föreningar i Åboland. Två månader senare åkte medlemmar från bägge föreningarna på en resa till Mauritzberg. Året därpå åkte vi Ringvägen runt med en övernattnings och år 2001 styrdes färden till Kumlinge och Mariehamn. Fler och fler resenärer kom med och under resorna fick vi kännedom om vad man skall tänka på i kontakten med syn-och hörselskadade. Från år 2002 är det hörselskadade som arrangerar och bjuder in synskadade till de årliga sommarresorna.

Till Raseborgs Sommarteater åker vi tillsammans varje sommar. Hörbarheten är bra och platser bokas längst fram där det finns hörselslinga. I år hade vi tur för en blind person som var med oss fick teatern syntolkad. En helt fantastisk upplevelse hade det varit. Före teatern äter vi lunch på något trevligt ställe och maten serveras till borden, vilket är bra för alla. Två gånger har vi arrangerat en gemensam hjälpmedelsmessa med föreläsningar. Första mässan hölls för tre år sedan i Kimito och den andra i oktober detta år i Pargas.

Samarbete ger förståelse

Genom samarbete lär vi oss hur vi bäst skall bemöta varandra. Vi lär oss också att det som är bra för hörselskadade inte alls är bra för synskadade. Många av oss hörselskadade är beroende av text, textad teater, textade tv program, textning i allmänna färdmedel, skrivtolkade möten och seminarier, kölapp och nummervisning i väntsalar med mera. Text och skrivtolkning har synskadade ingen nytta av, de behöver ljud, tal och syntolkning som många av oss hörselskadade har mycket svårt att uppfatta. Men vi hörsel-och synskadade är människor precis som alla andra och vi hoppas på ett samhälle som inte sätter gränser för vår rätt att leva ett fullvärdigt liv.

*"Att vara lycklig handlar inte om att ha ett perfekt liv. Att vara lycklig handlar om att erkänna att livet är värt att leva trots alla dess svårigheter."/>*Tomas Gunnarsson ■

Hur påverkar ljudmiljön oss i vardagen?

Text: Gita Lindholm

Foto: skärmbilder från videofilmen om seminariet

Då förbundsordförande **Mikaela Nylander** öppnade Svenska hörselbundet rf:s seminariedag i början av oktober konstaterade hon bland annat att det inte enbart är personer med hörselnedsättning som påverkas negativt av dåliga ljudmiljöer, det påverkar alla. Goda ljudmiljöer gagnar alla eftersom dålig ljudmiljö påverkar inläring, minnet och stressar oss.

Nina Kilpelä från miljöministeriet berättade om tillgänglighetsfrågor i den byggda miljön i Finland. Enligt statsrådets förordning om minimikrav gällande byggnaders tillgänglighet ligger ansvaret för tillgänglighet på den som påbörjar byggprojektet. Tillgänglighet och användbarhet ska beaktas särskilt för personer som har nedsatt funktionsförmåga.

Tillgänglighet handlar inte enbart om att komma in i byggnader. Man måste kunna delta och vara aktiv. Det krävs också syn- och hörseltillgänglighet, en fungerande helhet, alla delar är lika viktiga. Det finns krav att utrymmen samt den fasta inredningen och utrustningen ska vara lämplig för personer med nedsatt rörelse- eller funktionsförmåga.

Samlingslokaler skall ha induktionsslinga eller andra motsvarande ljudöverförings-

system. Nackdelen är att förordningen bara tillämpas på bygglovspliktigt uppförande av nya byggnader och bygglovspliktiga reparationer. Det gäller inte redan befintliga byggnader. Kraven kan dessutom tolkas på flera sätt. Vad räknas som samlingslokal till exempel i en skola? Auditoriet, gymnastiksalen eller alla klassrum? Finns det ens traditionella klassrum i framtiden? Och hur definierar man ljudåtergivningssystem? Högtalare och mikrofon eller ska man tänka på alla ljud, musik, tv och annan media.

Ljudmiljön är osynlig, speciellt i ritningarna. Lagstiftningen finns redan, nu gäller det att jobba med attityderna. Miljöministeriets anvisningar om byggnaders tillgänglighet hjälper att tolka statsrådets förordning och finns att läsa på ym.fi.

I grund och botten handlar det om en mänsklig rättighet. Det krävs tillgänglighet att kunna utnyttja sina rättigheter. Det handlar inte bara om tekniska krav utan också om attityder.

Nina Kilpelä arbetar nu med en guidebok om tillgängligt byggande och byggmiljö, den ska publiceras i början av nästa år.

Alf Lindberg menade att skolan behöver bättre ljudmiljö.



Nina Kilpelä



Alf Lindberg



Kimmo Saloranta

I dålig ljudmiljö går hjärnans energi åt för att höra och man har inte mycket kvar för att tänka efter och bearbeta det man hört och för att minnas. Om det här berättade Alf Lindberg från Hörselskadades Riksförbund (HRF) under förbundets seminariedag.

Barn under tio år har större krav på ljudet och ljudmiljön. Ljudet bör vara klart utplockat från brus och bakgrundsljud. Äldre barn klarar bättre en brusökning. Möjligheten att uppfatta ord korrekt minskar i bakgrundsljud. Har barnet ett annat modersmål än huvudspråket minskar uppfattningsförmågan ytterligare. Det här har man inte beaktat i skolan.

Barn som hela sin skoltid går i barackbyggnader, där det inte finns några krav på ljudmiljön överhuvudtaget, kommer inte att kunna läsa lika bra som de som gått i en "riktig" skolbyggnad. En studie i Stockholm visade att åttio procent av klassrummen inte uppfyllde minimikraven. Förskolor behöver en ännu bättre ljudmiljö än den vanliga skolan.

För att åstadkomma en god taluppfattning måste de låga frekvenserna dämpas. Till exempel tjocka akustikplattor nedsänkta från taket, hjälper att få en bättre akustik. Ett experiment i en skola i Sverige visade att man med nedsänkt tak, bokhyllor och akustikplattor kunde sänka bullernivån betydligt. På grund av den sänkta bullernivån tjänade man dessutom in två minuter i varje lektion, skolresultatet och ordförståelsen ökade med tio procent.

Alf Lindberg uppmanar till att anlita forskare och forskningsresultat för att få mera information och kunskap om ljudmiljön och om betydelsen av en god ljudmiljö. Ordna informationstillfällen för lärare och rektorer, uppmanar han. Sakta men säkert kommer då ljudmiljön att förbättras i skolorna.

Kimmo Saloranta berättade att hörseln behövs för att vi skall lära oss tala. Talet och språket har utvecklats parallellt. Hjärnans talcentrum aktiveras lika av tal, skrivandet, läsandet och teckenspråket.

Ett barn av tusen har vid födseln en hörselskada större än cirka 30 dB, ett av femhundra barn i skolåldern har en hörselskada och har nytta av rehabilitering. Många av dem som föds med en hörselskada har också andra problem.

Öroninflammation i innerörat ger en övergående hörselnedsättning. Under den tiden hör barnet inte normalt. Vid en konduktiv hörselnedsättning finns det så mycket vätska i mellanörat att trumhinnan inte rörs och kan då inte vidarebefordra ljudvågen.

Buller på dagis är ett stort problem för både barn och personal. Barn upplever inte hårda ljud som otrevliga. Degenerationen, tillbakabildning i innerörat, börjar redan vid tio års ålder. Hög ljudvolym ökar stress, liksom också bakgrundsljudet i ett landskapskontor, medan vatten och skogens sus sänker stressnivån. En god akustikplanering kan dämpa bakgrundsljuden. Akustikplattor, mellanväggar och lugnande

bakgrundsljud och att vi tar andra människor i beaktande motverkar bakgrundsljud och stress.

Akuta bullerskador kan uppkomma i industrin, efter konserter eller smällar. Öron kan gå i lås och susningar/ringningar (tinnitus) kan uppstå. En akut skada kan gå om efter ett par dagar i bästa fall. En kronisk hörselskada drabbar främst höga frekvenser och gör det svårt att urskilja ord. En kronisk skada är bestående. Människor är olika känsliga för buller. Cirka fem procent av oss tål mycket buller medan tio procent är mycket känsliga.

En procent av befolkningen i Finland har hörapparat, tre och en halv procent skulle ha behov av hörapparat och fem procent skulle ha nytta av en hörapparat. Mellan fem och tio procent av finländarna har tinnitus. ■

En trevlig jul för alla

Be tomtegubbarna tydliga vara!

Ja, det kan kännas som mycket möda och stort besvär att säga ifrån, men mycket är vunnet om du helt kort kan be dem du träffar på middagar och kalas under julen att tala en i taget, tala tydligt och att se på dig när de talar. Tänk på att samtal inte är något solonummer; att du kan hänga med i samtalet är ju lika viktigt för dem du pratar med som för dig. Några hörselsmarta tips är oftast mycket välkommet!

Tänd tusen juleljus!

Mysbelysning i all ära, men det blir inte så lätt för den som inte hör så bra. Ibland räcker det med lite extra stearinljus framför dina bordsgrannar, så går avläsningen bättre.

Tyst det är i husen?

Ja, ibland kan det bli ett hemskt liv när många samlas för att fira jul tillsammans – ibland i rum med hemsk akustik. En uppmaning om att dämpa samtalsnivån går att göra till en rolig grej som alla kan delta i – inte minst kan barnen tycka att det är kul. Till exempel att varje gång någon tycker ljudnivån blir för hög börja visk-sjunga ”tipp-tapp-tipp-tapp-tippe-tippe-tipp-tapp” (Tomtarnas julnatt).

Ta en paus från bjällerklangen.

Oavsett hur vi hör mår vi bra av att ta paus från ljud. Därför kan nog alla förstå om du behöver ta en egen, lugn stund då och då. Särskilt bra är det att komma ut i naturen. Forskning visar att naturliga ljud gör oss lugnare, mer harmoniska. Ljudet av sus i trädkronor, fotsteg mot snön, och forsande vatten i en bäck kan dessutom vara bra maskeringsljud för tinnitus.

Raska inte som räven.

Har du haft mycket att göra inför julen? Med jobb? Med julförberedelser? Var noga med att vila ut under jul och nyår, varva ner från hörselstressen och lyssna på dig själv. Har du tinnitus blir den värre om du pressar dig själv. Så ge dig själv en chans att hitta riktig julefrid!

Låt alla lustiga vara!

Känner du dig ibland lite utanför när familjen samlas? Händer det att du ler lite osäkert och låtsas hänga med när andra skrattar åt ett skämt? Det är du inte ensam om. Men försök säga som det är: Jag vill också skratta åt skämten, kunna uppfatta det roliga. Att berätta att du har en hörselnedsättning räcker oftast inte – de flesta förstår inte vad det innebär i praktiken.

Källa: hrf.se

Hälsningar

Monica och Torsten
i Nagu önskar alla
hörselvänner
**God Jul och
Gott Nytt År!**



Birgitta önskas **God Jul och Gott Nytt År** med sin hälft. Tack för dina fina och välplanerade resor hälsar SOS



Sydösterbottens hörsselförening rf önskar alla medlemmar en **FRIDFULL JUL** och hälsar samtidigt till alla våra vänner runtom i landet!

Vi önskar alla hörselvänner både nära och fjärran en **Fridfull Julhelg** och ett **Gott Nytt År**
Gitta och Fjalle Kronberg



En **Fridfull Jul** och ett **Tryggt Resår 2019** önskar
J & M Launokorpi Oy

God Jul
& Gott Nytt År
O. Kim & Annika Söderholm



Marissa
Pripalvelu catering

Kim & Annika Söderholm
0400899861

Vill också du förgylla någons dag med en hälsning?
Information finns på sidan 26.

Fridfull helg
önskar Svenska
hörselskadade
i Borgånejden rf



Käthe o Alfons önskas
en Fridfull Jul och
ett Gott Nytt År 2019!
Lilian o Bengt



Svenska hörselförbundets
medlemmar i Åboland
önskas **God Jul** och
Gott Nytt År 2019!
av Gurli i Korpo



Fridfull jul och **Gott Nytt År**
önskas alla våra medlemmar
och övriga hörselvänner!
Svenska hörselskadade i Vasanejden rf



God Jul och **Gott Nytt År**
till alla våra medlemmar samt till
alla hörselvänner i Svenskfinland
önskar
Svenska hörselskadade i Åboland rf

Vår egen busschaufför Thomas Grönroos
önskas **en God Jul** och **ett Tryggt**
Nytt kör-år från alla oss inom
Svenska hörselskadade i Åboland rf



Tack!

Till alla skribenter som genom åren skrivit i Vi hörs utan att ta något arvode för sina artiklar.
Vi hörs redaktion

När synen blir sämre

Text: Stina Nygård

Foto: Chatrin Kotka och Stina Nygård

För många kommer beskedet om ögonsjukdomen som en chock. För andra sker synnedläggningen sakta och långsamt. Gemensamt för de flesta med nedsatt synförmåga eller ändringar i synfältet är behovet av stödåtgärder.

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf (FSS) är som namnet säger en svenskspråkig intresseorganisation för personer med synnedläggning i Finland. FSS har sju distriktsföreningar i olika delar av Svenskfinland, och inom föreningarna ordnas det rikligt med social verksamhet. Förutom deltagandet i kulturupplevelser, motion, gruppaktiviteter och studiecirkel kommer kamratstödet ofta på köpet.

FSS fungerar som en producent av olika tjänster för personer med synnedläggning. Till exempel kan man via oss prenumerera på dagstidningar i ljudformat, delta i punktskriftskurser och få IT-undervisning. Vi följer även aktivt med samhällsdebatten och lagförslag för att kunna påverka och trygga synskadades rättigheter. En av FSS största funktioner utgörs ändå av rehabiliteringsverksamheten.

FSS har cirka 800 synskadade personmedlemmar. I Finland finns det 50 000–60 000 synskadade personer varav i Svenskfinland ungefär 3 000. Många synskador kommer i



Stina Nygård är rehabiliteringsrådgivare på Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf

samband med åldern, och i takt med att livslängden förlängs ökar även antalet personer som under sin livstid får en synnedläggning.

Rådgivande verksamhet

FSS rehabiliteringsteam består av fem rehabiliteringsrådgivare och en rehabiliteringschef. Vi rådgivare är stationerade i olika delar av Svenskfinland: Vörå, Kronoby, Ekenäs, Åbo och Helsingfors. Vi har alla våra egna regioner som vi har hand om, och mitt distrikt utgörs av Åboland och Åland.

I vårt jobb bedriver vi uppsö-

Stina Nygård
rehabiliteringsrådgivare
för Åboland och Åland
tel. 050 595 4377,
stina.nygard@fss.fi
Mera information:
www.fss.fi

kande och rådgivande verksamhet bland synskadade och deras anhöriga i hela Svenskfinland. Den viktigaste uppgiften i rådgivningsarbetet är att bevaka finlandssvenska synskadades lagstadgade rättigheter till rehabilitering, service och stöd.

Trots en synskada kan man göra det mesta som förut. Det kan ta längre tid och kräver träning att utföra en aktivitet eller kanske kan saker och uppgifter utföras på ett annat och nytt sätt. Vi hjälper till att försöka minska de olika svårigheterna i det dagliga livet som en synskada kan medföra.

Att finna nya lösningar

Till vårt arbete hör att stöda, uppmuntra och motivera personen med synnedläggning och tillsammans finna nya lösningar och möjligheter till att leva ett fullvärdigt och meningsfullt liv. Vi gör hembesök där vi träffar klienter och ger information och råd om sociala rättigheter, hjälpmedel och samhällets utbud av service och tjänster. Vi diskuterar belysningen, telefoner och datorer, presenterar taltidningar och talböcker med



HÖRSEL- OCH SYNKOMPASSEN 30.1.2019 kl. 10-15

på Fresco Ravintolat Oy, Statens Ämbetshus,
Självständighetsplan 2 i Åbo.

Kalibrera kompassen och kom med på en resa med oss! Vad är nytt inom syn och hörsel och vad är på kommande? Vi gör oss redo för framtiden - tillsammans!

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 - 10.15 | Inledande ord, Ole Norrback, ordförande för Svenska pensionärsförbundet rf |
| 10.15 - 11.00 | Forskning inom hörsel |
| 11.00 - 11.45 | Forskning inom syn |
| 11.45 - 12.45 | Lunch |
| 12.45 - 13.15 | Framtiden inom hjälpmedel hörsel |
| 13.15 - 13.45 | Framtiden inom hjälpmedel syn |
| 13.45 - 14.10 | Kaffe |
| 14.10 - 14.45 | Underhållning |
| 14.45 - 15.00 | Avslutning |

Anmälningar till dagen senast 10.1.2019 till ett av förbunden

Tina Dunderfelt, Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf
tina.dunderfelt@fss.fi, 09 6962 300

Berit Dahlin, Svenska pensionärsförbundet rf
berit.dahlin@spfpension.fi, 040 57 80 248

Nora Strömman Svenska hörselbundet rf
nora.stromman@horsel.fi, 09 663 392

**Tillfället är gratis
Varmt välkommen!**



På isen i Houtskär

Foto: Birgitta Kronberg

Händelsekalender 2019

- 26.1 – 27.1 Hörselrådgivarutbildning, block 2/4 i Vasa.
- 30.1 Hörsel- och synkompassen klockan 10–15 i Åbo. Ett seminarium om forskning inom syn och hörsel samt framtidens hjälpmedel. Seminariet är ett samarbete mellan Svenska hörsselförbundet rf, Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf och Svenska pensionärsförbundet rf.
- 20.2 – 22.2 Parkurs på Norrvalla i Vörå, i samarbete med Folkhälsans förbund i Österbotten (se sidan 36).
- 1.3 Seminarium tillsammans med Kuulolitto på Lilla parlamentet i Helsingfors angående arbetslivet och hörselfrågor.
- 16.3 – 17.3 Hörselrådgivarutbildning block 3/4
- 22.3 – 24.3 Kurs för personer i arbetsför ålder på Runsala i Åbo. (se sidan 36).
- 29.3 Förbundets temadag för föreningarnas styrelser, i Vasa.
- 5.4 – 7.4 EFHOH AGM (Annual General Meeting) i Zagreb, Kroatien
- 26.4 Svenska hörsselförbundet rf, förbundsmöte i Tammerfors.
- 10.5 – 11.5 Hörselrådgivarutbildning block 4/4
- 17.5 – 19.5 Kurs angående sambandet mellan minne och hörsel, Kaisankoti i Esbo. (se sidan 36).
- 3.6 Sommarsamling för hörselskadade i södra Finland, i Borgå. Värd är Svenska hörselskadade i Borgånejden rf
- 16.11 – 17.11 Svenska hörsselförbundet rf, förbundskongress i Tammerfors.

Skicka hälsningar i Vi hör

Priset för hälsningar är 10 euro för max 80 tecken (mellanslagen medräknade).

Välj något av bildförslagen och i vilket nummer av Vi hör hälsningen ska publiceras.

Önskar du sätta in en egen liten bild tillkommer en kostnad på 5 euro på annonspriset.

Självklart kan du till ett högre pris få en större hälsningsruta.

Skicka hälsningarna och eventuella frågor till:

Svenska hörselbundet rf
Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors
tfn 09 663 392 eller
gita.lindholm@horsel.fi

Vi hör utkommer enligt följande:
nummer 1 i mars, deadline 1.2.2019
nummer 2 i juni, deadline 2.5.2019
nummer 3 i september, deadline 9.8.2019
nummer 4 i december, deadline 28.10.2019

1



2



3



4



5



25 av 70

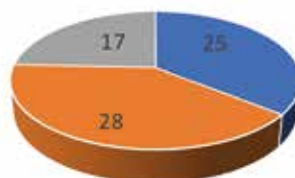
Text och sammanställning: Gita Lindholm

Under bokmässan i Helsingfors i oktober ställde vi tre frågor förutom ålder och kön till dem som besökte oss. Frågorna var följande, känner du till Svenska hörselbundet rf, har du sett tidskriften Vi hör förut och har du kommit i kontakt med någon finlandssvensk hörselförening.

Tjugofem personer av sjuttio tillfrågade kände till Svenska hörselbundet rf enligt vad som uppgetts i vår enkätblankett. Tjugosex personer hade sett Vi hör förut och tolv personer hade kommit i kontakt med en finlandssvensk hörselförening.

Tack till alla som fyllde i enkätblanketten!

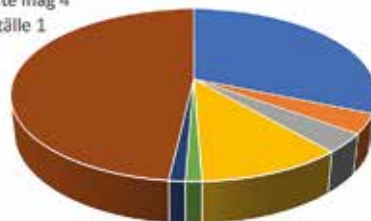
Känner du till Svenska hörselbundet rf?



■ ja ■ nej, men har hört namnet ■ nej

Har du sett tidskriften Vi hör förut?

- ja 26
- på hälsovårdsstationen 3
- på biblioteket 3
- på bokmässan tidigare år 9
- är medlem/prenumerant 0
- kommer inte ihåg 4
- på annat ställe 1
- nej 40



hänt...



Om ni på grinden läser lite bakvänt så vet ni var detta foto är taget. (Syväranta Lottamuseo)

Hemligt psst...

Varje år åker Svenska hörselskadade i Åboland rf på en hemlig resa i september. I år en resa till "hemkultur" från förra seklet, gammalt och nytt att se på eller inhandla i en lantlig bod, Lotta Svärd i krig och fred och en vacker korskyrka med orgelmusik. Lunch och eftermiddagskaffe intogs i vackra stugor med lantlig idyll utanför. Ingen kunde gissa rätt att resans mål var Tusby. Vår kunniga guide Astrid hade mycket att berätta allt från det hon steg på bussen i Vanda tills hon lämnade oss då vi åkte hem tillbaka.

Solen lyste, +22 grader ute, Thomas vid ratten och bussen fullsatt med sextio glada medlemmar. Vi besökte bland annat Ainola, Aino och Jean Sibelius hem, som sägs vara det mest kända finländska hemmuséet i världen. På webbsidan sägs att de har språkkunniga guider. Några dagar innan besöket meddelade de att vi inte får guidning på svenska som de lovat. Fanns inte heller röstförstärkare för guider, men vi hade en med oss. På Syväranta Lottamuseum talade muséets guider svenska och vi gav tummen upp för här har de använt röstförstärkare i många år. Så olika kan det vara med tanke på språk och tillgänglighet.

Bokmässan 2018

Vi hörs fanns med på bokmässan i Helsingfors också i år. Vi delade ut broschyrer, Vi hörs, uppmanade besökarna att fylla i vår enkät och att svara på hörselrelaterade frågor. Bokmässan slog igen nytt besökarekord. 85 600 personer sammanlagt besökte mässan under mässans fyra dagar.



"Vi gillar öron" och är till för just dig. Det vi inte vet tar vi reda på!

Hjälpmedelsmessa

Bra personlig service och information fick alla i oktober i Pargas under hjälpmedelsmässan för hörsel- och synskadade. Även bra föreläsningar. Dick Lundmark om möjligheter i dagens hörapparater och Isak Sand om apparater som läser text och förvandlar texten till tal. Tessa Bamberg berättade om sin vardag med punktskrift, Birgitta Möller och Auli Yli-Äyhö om hörselrådgivararbetet och en tanke om varför hörapparater inte är lika populära som glasögon. Skrivtolkarna Viola Sundvik och Eva-Ida Aminoff vandrade runt bland mässbesökarna innan de skrivtolkade föreläsningarna och hörselslingan i Brandkårshuset fungerade bra. God fisksoppa och kaffe med dopp stod Catering Marissa för. En dag fylld med nyttig information för alla sinnen. Arrangörer var Svenska hörselskadade i Åboland rf och Åbolands Synskadade rf.



Cirka hundra personer besökte oss vid vår bordsplats på bokmässan och sjuttio personer fyllde i enkätblanketten.

Välgörande och vilsam vildmarkskurs i Noux

Text: Moritz Wegar, Monica Bäckström och Harriet von Koskull

Foto: Roope Roine

I september 2018 strålade några förväntansfulla damer och herrar samman i södra Vichtis vid ändan av en slingrig grusväg. Vägen ledde till två stiliga stockstugor vid Kaitajärvi, en vacker sjö intill Noux nationalpark. Här skulle gruppen under ett par dagar vistas i naturen, få sig en dos kunskap om parken och lära sig litet om hur man betar sig i skog och mark. Programmet utlovade också kanotfärder på sjön.

Det var Svenska hörselbundet rf som stod som arrangör. Thomas Londen var kursledare och han hade som sakkunniga medhjälpare fått med äventyraren Roope Roine och naturpedagogen Sonja Lagerström. Nio intresserade hade anmält sig, åtta dök upp. Att de flesta kom från Helsingforsförbundet var kanske ingen överraskning med tanke på platsen, men en österbottning och en ålänning fanns dock i gruppen.

Förväntansfulla deltagare

Efter Thomas kursintroduktion och presentation av ledarna, skulle deltagarna naturligtvis presentera sig själva och också beskriva vad de hoppades få ut av kursen. Ledarna fick nog en brokig uppfattning om var gruppen stod. Medelåldern var dryga sjuttio år så det största bekymret var väl hur upplägget skulle vara för att alla skulle komma helskinnade hem efter

kursen. Ingen bergsklättring, äventyrsbana eller dyktävling fanns med i programmet.

Efter inledningen blev det middag i den större stugan. Roope dukade fram med säker hand och med sinne för det sköna. Deltagarna lät sig väl smaka. Roope skötte stugvärdens uppgifter med bravur under dagarna som följde.

"Vi märkte redan att en härlig bekymmerslöshet och en viss eufori hade inträtt."

Samlingen hade skett under sena eftermiddagen så natten kom ganska snart emot, ändå satt gruppen samman till sena natten, snackade om ditt och datt och förbättrade världen som sig bör. Vi märkte redan att en härlig bekymmerslöshet och en viss eufori hade inträtt. Också om medelåldern var sjuttio plus så kände vi oss som förväntansfulla tonåringar inför ett scoutläger.

Rekognosering i skogen

Efter väckning, dopp i sjön eller en tidig roddtur, begav vi oss ut på den första rekognoseringen i skogen, utrustade med kommunikationsapparatur för att alla skulle höra guiden. Vädrets makter stod oss bi. Vi vandrade ut i en mild, solig höstmorgon och omslöt av skogen. Ganska

länge följde vi en väl upptrampad stig som saknades på kartorna som Roope hade delat ut. Roope berättade att en löptävling hade arrangerats i området för några år sedan och resultatet blev stigen vi strövade längs. Vi filosoferade en god stund över den svåra balansgången mellan orörd natur och människors rätt att röra sig som de vill, för att få inspiration och kunna hämta kraft ur nationalparken.

Sonja hittade små intressanta detaljer bland träd och buskar som hon påpekade för oss. Alla deltagare hade inte sin skolbotanik så väl i minnet att inte mossor och lavar skulle ha överraskat. Däremot fanns flera mer eller mindre säkra svamplockare och kvällens middag blev förlängd med en god svampstuvning. Även älgflugan anslöt sig till deltagarna och följde sedan med ända till stugan och bastulaven. Ett envist djur. I ett skede stod gruppen och diskuterade mitt bland jordgetingar som inte uppskattade besöket. Det fick oss att snabbt snubbla iväg mot säkrare marker.

Det ranka flytetyget

Efter tre timmar i skogen njöt vi i fulla drag av att komma tillbaka, slänga kläder och hörapparater på stranden och glida ut i den svala, klara sjön där vattnet är lent, träden hänger långt ut och näckrosbladen - på behörigt avstånd - gungar sakta i våra obetydliga svallvågor.

På eftermiddagen delades gruppen upp i två, den ena steg i kanoterna och den andra fick lära sig att göra upp eld med Sonjas elldon. Scouterna i gruppen hade naturligtvis sina



Kanotfärden var den första för många kursdeltagare. Alla klarade sig ändå torra tillbaka till stranden.

Kursdeltagarna vandrade ut i en mild, solig höstmorgon och omslöt av skogen.

egna metoder och erfarenheter att berätta om, medan icke scouten kunde konstatera att fnöske och näver inte brinner utan tändstickor. Kanotrundan var för många första kontakten med det ranka flytetyget. Ingen kapsejsade och visst var det stämningsfullt att glida fram över den spegelblanka sjön. Under kvällens samvaro kunde vi konstatera att vandringar i grupp aktiverar hjärnan och väcker stark diskussionsglädje.

Med öppna sinnen i naturen

På söndagen skulle vi koncentrera oss på att uppfatta naturen med alla sinnen. Sonja förde oss upp för en sluttning mot toppen i terrängen. Småningom började vi dra neråt med avbrott för olika aktiviteter. Trädkravningen var en munter stund och en påminnelse om hur vi uppfattar omgivningen med känslosinnet. Vi skulle också sitta en

och en, utspridda i terrängen i fem minuter och bara lyssna på naturen. En rofylld och helande upplevelse. Efteråt diskuterade vi vindens sus i olika lövträd och barrträd. Kanske man med nedsatt hörsel koncentrerar sig så intensivt på att uppfatta vad andra människor säger att man glömmer bort att lyssna och njuta av andra ljud. En av oss sade att hon hör fågelsång bättre utan sina hörapparater och fick en aha-upplevelse då hon förstod att standardprogrammet i hörapparaten ställs in på att uppfatta talområdet och att man med dagens avancerade teknik kan få specialprogram inprogrammerade för att uppfatta till exempel just fågelljud.

Vandring på myr och mossor

Vandringen bjöd också på en liten, fjädrande myr med mossor och små daggörtbestånd bland tranbären. Den mjuka mossan

var en njutning för den som tycker om att gå barfota och också för den som njöt av åsynen av vackra bara fötter.

På eftermiddagen talade Thomas om nedsatt hörsel och dess betydelse för den mentala hälsan. Han beskrev hur både fysisk och andlig aktivitet förbättrar den hörselskadades möjligheter att njuta av samvaro. Roope gick effektivt igenom hur man hittar information om vandringsleder. En lista där deltagarna hade noterat sina tankar under dagarna blev till sist föremål för analys.

Alla konstaterade att dagarna varit mycket sköna, intressanta och givande. Vederkvickta till kropp, med en förnygrad själ och betydligt sinnligare, återvände vi till vardagen. En fantastisk kurs, värd att upprepas många, många gånger. ■

Rör dig tryggt på internet

En lättläst bok om hur du använder internet på ett tryggt sätt, t.ex. i sociala medier, e-post, och internetbanker. **25 €**



Lättläst om iPad

En lättläst bok om hur du använder en iPad, t.ex. fingerrörelser och användning av appar. **29 €**



Beställningar:
shop.larum.fi
040 653 97 76
forlaget@larum.fi

LÄRUM
FÖRLAGET

Visste du att ...

... genom att kombinera syn och hörsel kan spädbarn skilja på språk långt innan de kan börja prata.

... barn som utsätts för tobaksrök, både före och efter födseln, har större risk att få hörselnedsättning.

... bilister som besiktar sin bil på Bilprovningen i Sverige kan i samband med bilbesiktningen även få sin syn testad.

... dålig belysning skadar inte ögon, det gör inte synen sämre, men är tröttsamt..

... solens osynliga ultravioletta strålning ökar risken för att ögats lins ska grumlas, vilket stör synen. Problemet kallas grå starr eller katarakt.

... med hög musik i bakgrunden då vi äter, tenderar vi att stoppa i oss mera och fortare än i en tystare miljö.

... ögon läker snabbt. Med rätt skötsel tar det bara cirka 48 timmar för ögat att reparera en rispa på hornhinnan.

... av alla muskler som finns i kroppen är ögonmusklerna, som styr dina ögon, de som är mest aktiva.

... en del föds med två olikfärgade ögon. Det heter heterokromi eller irisheterokromi.

... du blinkar ungefär tolv gånger per minut.

... ordet habilitera betyder ”att skapa förmåga” och rehabilitera betyder att återskapa en förmåga som gått förlorad.



Seniorlägenheter uthyres i Smedsby
Gamla Karperövägen 18



Ta kontakt:
Christel Björk **050 0655 177**
Carita West **050 5751 490**

KONTAKTOR OY AB
Sähköasennuksia / Myymälä • Elinstallationer / Butik
(06) 317 7900

Uppskattad Guldhelg

Text: Gita Lindholm

Foto: Solveig Sandvik-Nyberg

I början av oktober samlades närmare etthundra förväntansfulla HiA- medlemmar på hotell Scandic Waskia i Vasa, för att delta i evenemanget Guldhelgen. HiA-Hörselskadade i arbetslivet rf arrangerade evenemanget för tredje gången.

På programmet fanns något för alla och envar. Genast efter lunch fanns det möjlighet att simma i vattenpark Tropiclandia. Det uppskattades speciellt av de allra yngsta deltagarna. Under dagarna fanns det också möjlighet för barnen att vistas i ”lekrummet” tillsammans med lekledare, som ombyte till föreläsningarna.

Guldhelgens första föreläsare hade hittats i och med att en person från HiA hade hört föreläsare och författaren Gael Hannan från Kanada föreläsa utomlands och tyckte att hon var bra, en annan hade läst hennes bok och tyckte att den var bra. Så var saken avgjord! HiA tog kontakt med Gael Hannan och bjöd henne till Guldhelgen att föreläsa. Gael Hannan tyckte att resan var för lång för endast en föreläsning. Det ordnades genom att en tredje HiA-medlem bokade en föreläsning för henne i Sverige och Hannan själv bokade en i Danmark.

Gael Hannans föreläsning lockade till både tårar och skratt. Hon berättade på ett humoristiskt sätt om sitt liv som hörselskadad. Om chocken när



Gael Hannan från Kanada blev skrivtolkad till svenska i realtid av skrivtolkarna Mohammed Shakrah och Jimmy Lindberg från Sverige.

hon insåg att hon hörde sämre än sin mamma och om den ännu större chocken, då hon insåg att hörselnedsättningen aldrig skulle försvinna.

– Jag har mist min hörsel, jag vill ha den tillbaka! var en fras som Gael Hannan upprepade flera gånger under sin föreläsning.

Hon berättade om hur hon i ungdomen ställde helt andra krav på den som hon skulle gifta sig med än vad andra flickor ställde på sina tillkommande. Hennes man skulle ha stora läppar så att hon lätt skulle kunna läsa på läpparna vad han sa.

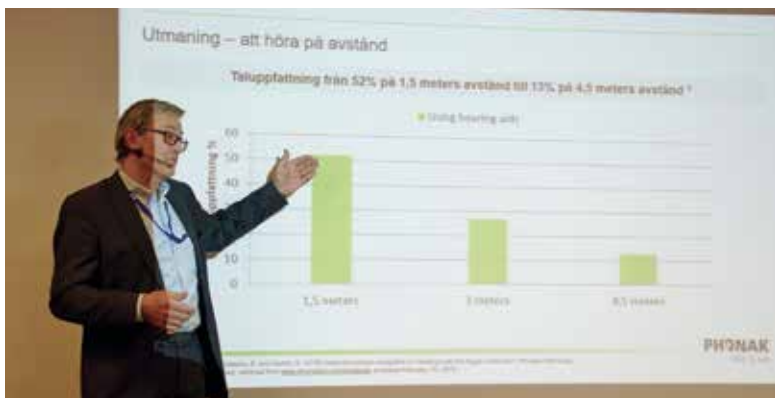
Hannan berättade om hur rädd hon var när hon väntade sitt första barn, rädd för att ta hand om någon utöver sig själv. Hon berättade också om sorg

förknippad med nedsatt hörsel. Till exempel om sorgen att inte kunna höra sitt barn viska, andas eller gråta.

Den som hör dåligt vill oftast inte att andra vet om det, för att de inte ska tro att man är dum. Hon berättade om hur hon i ungdomen promenerade tillsammans med sin pojkvän en mörk kväll på stranden. Han ställde henne en fråga till henne. Hon hörde inte vad han sa. ”För säkerhets skull” svarade hon ”nej”. Ännu i dag som är, vet hon inte vad han frågade henne om, för hon har inte sett honom efter den kvällen.

Det är inte roligt att be någon upprepa gång på gång. Hur skall man be om upprepning och hur många gånger?

– Du som pratar med en person



Både Stefan Perssons och Åsa Skagerstrands föreläsningar var uppskattade och deras ”hörna” var välbesökt. Alla hade chans att fråga om hörhjälpmedel och diskutera med Åsa.

som har nedsatt hörsel, säg aldrig ”never mind, eller det var inget”. Det är mycket kränkande! Kommunicera alltid ansikte mot ansikte och skrik inte!

– Du som har nedsatt hörsel, låtsas inte att du hör. Bluffa inte! Det är respektlöst att bluffa.

Tro på att du har rätt att förstå! Hitta modet att säga ”Jag hänger inte med!” uppmanade Gael Hannan.

HiA hade köpt skrivtolkning till Gaels Hannans föreläsning från Svensk Skrivtolkning AB. Föreläsning skrivtolkades från engelska till svenska i realtid av två mycket snabba skrivtolkar, Mohammed Shakrah och Jimmy Lindberg från Sverige.

Efter Gael Hannan stod Stefan Persson från Phonak/Comfort Audio i Sverige, i tur att presentera hörhjälpmedel. Han berättade om ett avancerat hörhjälpmedel, Roger Select. Det är ett hörhjälpmedel utformat för att förbättra möjligheterna att höra i bullriga miljöer och under samtal i grupp. Efter föreläsningen fanns det möjlighet för diskussioner i Mingelrummet med Stefan Persson. Deltagarna hade även möjlighet att ställa frågor om hörapparater och hörhjälpmedel, vilket var uppskattat.

Så söndagen föreläste audionom Åsa Skagerstrand, också hon från Sverige. Åsa Skagerstrand är audionom och dok-

torand vid audiologiskt forskningscentrum och audiologiska kliniken på Universitetssjukhuset Örebro. Utnämningen ”The Audiologist of the year 2016” tilldelades Skagerstrand år 2016. Hennes budskap var att det går att fortsätta jobba även om man har en nedsatt hörsel, bara man anpassar arbetsmiljön efter hörselnedsättningen.

Söndagen avslutades med Zip-adventure Park, med äventyrsupplevelser utöver det vanliga, för dem som var intresserade, alternativt Åsas hörna. Hörnan var välbesökt och alla hade chans att fråga om hörhjälpmedel och diskutera med Åsa Skagerstrand. ■

ANNONS



Riksdagen ska vara öppen för alla

Text: Mikaela Nylander

Foto: Corinne Grönholm.

På Svenska hörselbundet rf:s förbundsmöte på riksdagen i april 2018 fungerade inte tekniken som den skulle. Tyvärr fungerade hörselslingan inte i mötesutrymmet. Det här berodde på informationsbrist och på att ingen i praktiken hade testat tekniken i utrymmet. Det största problemet var hur mötesrummet med hörselslingan är uppbyggt. Det är ett stort mötesrum som är indelat i två mindre mötesrum med en borttagbar mellanvägg.

Vi hade bokat den delen där det finns hörselslinga, men dessvärre fanns hörselslingans mikrofon, en mikrofon som inte kunde flyttas, i det andra rummet bakom mellanväggen. Det här visste vi inte och husets fastighetsservice hade det inte heller på det klara. Misstaget var mycket beklagligt.

Efter förbundsmötet gjorde vi en anmälan om problemati-




Förbundsordförande Mikaela Nylander utanför riksdagen.

ken kring utrymmet och nu arbetar fastighetsservicen på en lösning. Det är orimligt att inte hörselslingan och dess mikrofon är i samma rum eftersom de två rummen är i aktivt bruk och det är mycket svårt att kunna boka båda rummen samtidigt och ta ner mellanväggen. För övrigt finns det även hörselslinga

i plenisalen och i rikssalen.

Riksdagen ska vara öppen för alla. Tillgängligheten till demokratins högborg bör säkras i alla situationer. ■

ANNONS



Evangeliska folkhögskolan
Vasa Campus

- mötesutrymmen
- lunch
- hostel
- konferenser
- café
- kurser

Ta kontakt: Evangeliska folkhögskolan,
Korsholmsesplanaden 2 B, Vasa
info@efo.fi, tfn: +358 10 327 1610, www.efo.fi

**SPA/HÄLSORESA
PÄRNU TERVIS**

ESTLAND

17.2-23.2-2019 529€

BUSS-BÅT-HELPPENSION
LÄKARBESÖK-
6 DAGARS BEHAND-
LINGSPAKET
(3 BEH. PER DAG)

RUTT: PARGAS-KIMITO-
EKENÄS O.S.V.
TERVIS HAR SERVICE
ÄVEN PÅ SVENSKA

FRÅGA MERA PÅ

PARTOURS

0440 524911

partours@parnet.fi



Malax Kommun

www.malax.fi



Beställningstrafik – Paketresor
sedan 1926
www.launokorpi.com

Bostäder att hyra

Folkhälsans seniorbostäder vid
Luolavuorivägen 7A, Åbo

Vi erbjuder nu enrummare
1 rum + kv 32,5 m²

Bostäderna på Luolavuorivägen är
för dig som vill bo självständigt, men
samtidigt ha människor omkring dig.

Vill du veta mera? Gunilla Fröberg 044 788 6312.



Bo hemma
på Folkhälsan

 folkhälsan

Noterat

Nödanmälan på teckenspråk

FPA, Nödcentralsverket, Inrikesministeriet och Social- och hälsovårdsministeriet inleder våren 2019 ett försök, där en person som befinner sig i en nödsituation kan göra nödanmälan på finskt teckenspråk via Centret för tolktjänst för personer med funktionsnedsättning.

Under försöket utreds hur FPA:s nuvarande distanstolkning och teknik lämpar sig för nödsituationer och myndighetsverksamhet och hur tjänsten kunde utvecklas. Försöket gäller finskt teckenspråk. Nödanmälan kan göras av vem som helst som kommunicerar på finskt teckenspråk. Den nödställda behöver inte var kund hos tolktjänsten. Den nödställda kontaktar det vanliga nödnumret 112 via telefonkonferens. Jourhavande vid nödcentralen behandlar nödanmälan med tolkens hjälp. Medan försöket pågår kan nödanmälan på teckenspråk göras vardagar kl. 8–16.

Källa: Pressmeddelande 23.10.2018 FPA

Antalet tolkbeställningar fortsatte att öka

Från januari till september gjordes 8 procent mera beställningar till tolktjänsten för personer med funktionsnedsättning, än under samma period i fjol. Av 118 000 beställningar lyckades man hitta tolkar till 107 000, alltså 95 procent av alla beställningar.

Från januari till september gjorde kunder med hörselskada 64 000 och kunder med syn- och hörselskada 19 000 beställningar. Jämfört med motsvarande period förra året ökade antalet beställningar med 8 procent. Mest ökade beställningar som gjordes av personer med syn- och hörselskada (10 procent). Studietolkning ingår i siffrorna.

Kunder med hörselskada fick en tolk till 97 procent och kunder med syn- och hörselskada till 96 procent av antalet gjorda beställningar. Svenskspråkiga kunder fick en tolk till 92 procent av beställningarna.

På FPA:s webbplats finns nu mera statistik om tolktjänsten som samlats in sedan 2011. Man kan till exempel söka information om tolktjänstens användare, kostnader och tolkar. Siffrorna i detta meddelande har avrundats.

Källa: Pressmeddelande 26.10.2018 FPA

Tinnitusplåster förbjuds av Läkemedelsverket i Sverige

Läkemedelsverket i Sverige förbjuder all försäljning av tinnitusplåstret Antinitus. Det finns inga kliniska data som styrker att det lindrar tinnitusbesvär, konstaterar myndigheten.

– Ett bra och viktigt beslut, men det har dröjt alltför länge. Det här företaget har fått utnyttja människor med tinnitus i flera år. Det borde inte vara möjligt, säger HRFs förbundsordförande Mattias Lundekvam.

Tinnitusplåstret kan varken lindra eller bota tinnitus. Det finns inget vetenskapligt underlag som visar att plåstret har någon effekt. Det har flera forskare och läkare hävdad sedan länge, och Hörselskadades Riksförbund (HRF) har riktat skarp kritik mot företaget, som säljer produkten under falska förespeglningar.

Läkemedelsverket meddelade att produkten stoppas från försäljning. Företaget Sensori har aviserat att de kommer att överklaga beslutet. Kritiserat tinnitusplåster stoppas från försäljning (SVT Nyheter 2018-10-29) www.svt.se/nyheter/konsument/

Källa: Nyheter från HRF.se oktober 2018

PARKURS I SAMARBETE MED FOLKHÄLSANS FÖRBUND I ÖSTERBOTTEN

Tidpunkt: 20–22.2.2019

Plats: Vörå, Folkhälsans hus i Norrvalla

Pris: 30€ per person

Målgrupp: Vuxna hörselskadade tillsammans med partner, syskon eller vän

Program: Föreläsningar om hörseln, hörhjälpmedel och kommunikation

Anmälning: Genom att fylla i anmälningsblanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten på www.horsel.fi

Sista anmälningsdagen är 7.1.2019



Bild: Norrvalla

Folkhälsans hus i Norrvalla

KURS FÖR PERSONER I ARBETSLIVET

Tidpunkt: 22–24.3.2019

Plats: Åbo, Ruissalo spa

Pris: 60€ per person

Målgrupp: Vuxna hörselskadade

Program: Föreläsningar om hörseln, hörhjälpmedel och kommunikation. Rättigheter på arbetsplatsen och sociala förmåner. Avslappningsövningar.

Anmälning: Genom att fylla i anmälningsblanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten på www.horsel.fi

Sista anmälningsdagen är 8.2.2019

Har du frågor angående kurserna kontakta Svenska hörsselförbundet rf kurser@horsel.fi, tfn 09 663 392

MINNE OCH HÖRSEL

Tidpunkt: 17–19.5.2019

Plats: Esbo, Kaisankoti

Pris: 60€ per person

Målgrupp: Personer med nedsatt hörsel

Program: Hur man som hörselskadad kan ta hand om sin hörsel och förebygga risker för försämrat minne. Kopplingen mellan hörsel och minne, föreläsningar om hörseln och hörselskador, hörhjälpmedel, motion och välmående.

Anmälning: Genom att fylla i anmälningsblanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten på www.horsel.fi

Sista anmälningsdagen är 9.4.2019



Bild: Kaisankoti

Kaisankoti i Esbo



Bild: Ruissalo spa

Ruissalo spa i Åbo



ANMÄLNINGSBLANKETT

<input type="checkbox"/>	Parkurs 20-22.2.2019 (fyll i varsin blankett)
<input type="checkbox"/>	Kurs för personer i arbetslivet 22-24.3.2019
<input type="checkbox"/>	Minne och hörsel 17-19.5.2019
<input type="checkbox"/>	_____

Personuppgifter	Namn	
	<input type="checkbox"/> Kvinna	Födelsedatum
	<input type="checkbox"/> Man	
	Adress	
	Postnummer	Postadress
	E-post	
Telefon		
Sysselsättning	<input type="checkbox"/> Studerande	<input type="checkbox"/> Sjukskriven
	<input type="checkbox"/> I arbete	<input type="checkbox"/> Pensionär
	<input type="checkbox"/> Arbetslös	<input type="checkbox"/> Deltidspensionär
Uppgift om hörselskada	Jag har: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tinnitus <input type="checkbox"/> Ménières sjukdom <input type="checkbox"/> Bullerskada <input type="checkbox"/> Kokleaimplantat <input type="checkbox"/> Kristallsjuka <input type="checkbox"/> Otoskleros <input type="checkbox"/> Åldersrelaterad hörselnedsättning <input type="checkbox"/> Ingen hörselskada 	
	<input type="checkbox"/> Medfödd hörselskada Jag är ljudöverkänslig	
Berätta om hur hörselskadan påverkar ditt dagliga liv		

Uppgifter om hörhjälpmedel	Använder du hörapparat? <input type="checkbox"/> Ja, en <input type="checkbox"/> Ja, två <input type="checkbox"/> Nej
	Använder du andra hörhjälpmedel? Vilka?
Önskemål	Vilka förväntningar har du på kursen?
Övrigt	Annat relevant som du tycker kursledarna borde veta:
	Specialdiet, allergier
Underskrift	Datum och underskrift

Alla uppgifter behandlas konfidentiellt.

Vänligen observera att man betalar hela kursavgiften om annulleringen görs senare än två veckor före kursens start och läkarintyg inte skickats till kansliet.

Blanketten skickas till:

Svenska hörselbundet rf
 Georgsgatan 18
 00120 Helsingfors
 eller kurser@horsel.fi

Förbundet har följande medlemsföreningar:

Helsingforsregionens hörsselförening rf

Lokal: Tölögatan 10 B 9, 00100 Helsingfors
www.helsingfors.horsel.fi
e-post: helsingfors.horsel@gmail.com
Ordf. Harriet von Koskull
tfn 050 522 7841
e-post: halle.koskull@gmail.com

HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf

www.hia.horsel.fi
Ordf. Siw Östman
Stocksundsvägen 11, 65610 Korsholm
tfn 06 322 1201, 050 532 7440
e-post: siw@ostmans.net

Hörsselföreningen i Karlebynejden rf

Ordf. Bo-Henry Simell
Pensarvägen 69 A, 67100 Karleby
tfn 06 834 0453
e-post: bo.simell@anvianet.fi

Hörsselföreningen i Västnyland rf

www.vastnyland.horsel.fi
Ordf. Erik Munsterhjelm
Alsättragatan 31, 10300 Karis
tfn 040 830 5231
e-post: erik.munsterhjelm@gmail.com

Svenska hörselskadade i Borgånejden rf

www.borganejden.horsel.fi
Ordf. Juhani Sjöström
Gamla Kvarnvägen 5, 07130 Andersböle
tfn 040 5314 701
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi

Svenska hörselskadade i Nykarlebynejden rf

Ordf. Per Sundsten
De la Gardiegatan 25 A 30, 68600 Jakobstad
tfn 06 729 2060, 050 558 9858
e-post: per.sun@multi.fi

Svenska hörselskadade i Vasanejden rf

www.vasasvenska.horsel.fi
Ordf. Carl-Gustaf Andila
Kyrkoesplanaden 5 A 21, 65100 Vasa
tfn 050 550 2217
e-post: andila@kolumbus.fi

Svenska hörselskadade i Åboland rf

www.aboland.horsel.fi
Ordf. Birgitta Kronberg
Tennbyvägen 28 bost 26, 21600 Pargas
tfn 02 458 4189
e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com

Sydösterbottens hörsselförening rf

www.sydosterbotten.horsel.fi
Ordf. Ulla Holmberg
Kyrktåget 2 A 3, 64200 Närpes
tfn 050 530 7697
e-post: ulla.holmberg@qnet.fi

Understödjande medlemmar:

Batteriservice EGIL, www.egil.fi
Sata-Kuulo, www.satakuulo.fi
Widex Akustik Oy, www.widex.fi

Förbundsstyrelse år 2017–2019

Förbundsordförande:

Mikaela Nylander, Borgå

Styrelsemedlemmar:

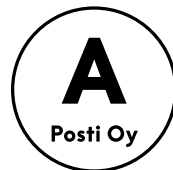
Lars Hedman, Jakobstad
Christina (Titi) Rolin, Kyrkslätt
Bodil Selenius, Tenala
Sven Tåg, Kristinestad

Suppleanter:

Lena Wenman, Helsingfors
Johan Wikström, Helsingfors



Du kan understöda förbundets verksamhet
med en inbetalning på vårt konto
Aktia IBAN FI83 4055 1020 1134 31, BIC HELSFIHH
använd referensnummer 200635 vid inbetalning



Posti Green

Kuuloavain.fi har lista hjälpmedel för hörsel- och synskadade på sin webbsida, www.kuuloavain.fi/sv/info/. En del av den informationen är listad här under.

Hjälpmedel för hörsel- och synskadade

Hörsel- och synskadades behov av hjälpmedel är mycket individuella. Barn, som har hörsel- och synrester, kan använda lämpliga syn- och hörhjälpmedel. För hörsel- och synskadade är hjälpmedel som används med känselsinnet speciellt viktiga, men utbudet av sådana är litet.

Hjälpmedel som används med känselsinnet

- bärbar dator, till vilken man kopplar punktskriftsskärm och punktskriftstangenter
- mobiltelefon, till vilken man kopplar punktskriftsskärm och punktskriftstangenter
- vit käpp, som visar att användaren är synskadad och som hjälper denne att gestalta omgivningen när han eller hon är ute och rör på sig

Hjälpmedel som används med synsinnet

- filterglasögon som hindrar bländning och förbättrar kontrastseende
- förstoringsglas eller kikare för läsning, tv-tittande eller teaterbesök
- förstoringsslampa, dvs en lampa kombinerad med förstoringsglas, för handarbeten och läsning
- elektroniska förstoring apparater, dvs läs-TV, med kamera och skärm.

Tekniska hjälpmedel för hörseln

När ett barn konstateras ha en hörselskada som förutsätter hörselrehabilitering börjar man i första hand prova ut en hörapparat. Om hörselskadan är så allvarlig att en hörapparat inte räcker till för att barnet ska kunna lära sig hörselbaserat tal, utreds därefter möjligheterna för kokleaimplantat i innerörat. Dessa metoder ger barnet hörsel och möjliggör därmed att talet utvecklas i den normala vardagen.

Utöver hörapparater och kokleaimplantat finns det hörhjälpmedel som hjälper ett hörsel-skadat barn att klara sig hemma, i daghemmet och i skolan.

Tekniska hjälpmedel:

- Television: induktionslinga
- Larmsignaler: dörrklockan, brandvarnaren, väckarklockan
- Mobiltelefon: halsslina
- FM-apparat: för daghem/skola/fritidsaktiviteter