

4 Rättigheter, tjänster
och socialvårdslagen

11 Berndt lever med uveit och
fyra andra ögonsjukdomar

21 Känner du igen dina
grannar på lukten?

Synvinkel

5 • 2024 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

14

Upplýsningar tillgängliga!



I DENNA TIDNING

5 • 2024

LEDARE

3 Nedmonterar vi jämlikheten i vårt land?

ARTIKLAR

4 Socialvårdslagen: Rättigheter och tjänster för personer med funktionsnedsättning

PÅ TAPETEN

7 Notiser och aktuella händelser

ARTIKLAR

8 Utmanaren
11 Att leva med fem diagnoser

FREDDES FÖLJETONG

13 Jobbigt på jobbet?

ARTIKLAR

14 När ljuset inte längre räcker till
16 Du kan också anpassa själv
18 Bättre belysning att rekommendera!

KÅSERI

21 Min hisskeliga näsa för grannar

AKTUELLT I DISTRIKTEN

24

Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 8 nummer per år i svartskrift, punktskrift, som taltidning, tillgänglig pdf och i rtf-format, se www.fss.fi. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 113.

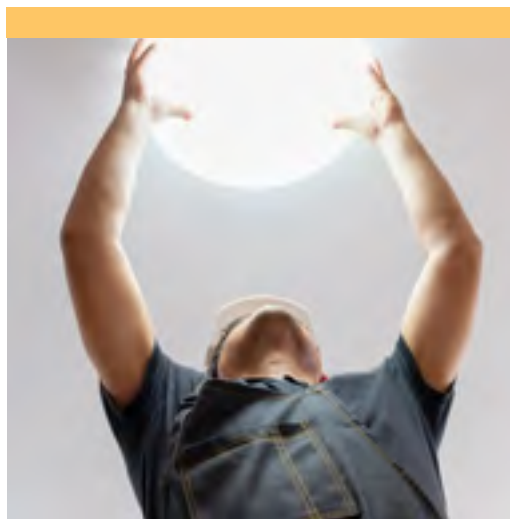


Utgivare: Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors. Tfn 09-696 2300.

Ansvarig redaktör: Christian Hellman
tfn 044-712 3017
e-post: christian.hellman@fss.fi

Layout: Christian Hellman
Tryck: Forsberg, Jakobstad
Papper: Obestruket Multioffset 120 g
Typsnitt: PT Sans 12,8 pkt

Prenumerationer och adressändringar:
FSS kansli
tfn 09-696 2300
e-post: kansliet@fss.fi



■ **På pärm:** En man i blåställ och mörk t-skjorta sträcker upp händerna mot taket för att justera en stor rund taklampa som lyser starkt. Foto: [istock.com/justocker](https://www.istock.com/justocker)

Nedmonterar vi jämlikheten i vårt land?

Lagförslaget om den nya lagen för funktionshinderservice och dess tillämpning fortsätter att diskuteras under hösten. I detta sammanhang bör man komma ihåg att rättigheterna inom funktionshinderområdet grundar sig på FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Konventionen har haft en mycket stor betydelse för utvecklingen av dessa rättigheter i vårt land och för EU-lagstiftningen. Utan den skulle vi inte ha sett den rättsliga utveckling som skett de senaste tio åren. Men nu verkar framtiden plötsligt inte lika säker.

Förarbetet och de utlåtanden som riksdagens grundlagsutskott har gett kring den nya gränslagstiftningen kan påverka hur vi i framtiden tillämpar både grundlagen och funktionshinderkonventionen. I utskottets utlåtanden konstateras nämligen att det i vissa situationer är möjligt att frånga de grundläggande rättigheter som stipuleras i grundlagen och i internationella konventioner. Ställningstagandet öppnar för att grundlagen och konventioner inte alltid behöver följas till fullo. De 18 juridiskt sakkunniga som hördes av grundlagsutskottet uttryckte sin oro över detta.

Finns det en risk att gränserna i framtiden töjs ytterligare och kanske inom fler områden än bara gränslagen? Denna gång bedömdes det som nödvändigt för den nationella säkerheten att gränslagstift-

ningen justeras. Urholkades samtidigt våra grundläggande mänskliga rättigheter? Grundlagsutskottets utlåtanden har en stor inverkan på hur våra lagar skrivs i framtiden. Kan konsekvenserna för vår lagstiftningssystematik bli mer omfattande än vad vi idag talar öppet om?

Regeringen har presenterat flera förslag som kan försämra situationen för personer med funktionsnedsättning. Ett exempel är förslaget att slopa jämlikhetsplanerna i småbarnspedagogiken och det individuella stödet i grundskolan. Jämlikhetsplanerna har en viktig roll i hur man i praktiken främjar jämlikhet på daghemmen. De individuella stödplanerna är avgörande för att säkerställa att elever får det stöd de har rätt till. Det är enkelt att avskaffa dessa dokument, men det skulle innebära ett konkret steg bakåt för alla barns möjligheter att leva i ett jämlikt samhälle.

Tar vi nu steg tillbaka både juridiskt och praktiskt när det gäller jämlikheten i samhället? Har dörren nu permanent öppnats för fler försämringar av de mänskliga rättigheterna i vårt land? Kommer denna utveckling att fortsätta även i framtiden? Vi får heller inte glömma bort att ställa den viktigaste frågan av alla: Hur högt värderar vi egentligen mänskliga rättigheter i vårt land? Hur jämlikt vill just du att vårt samhälle ska vara i framtiden?



Veera Florica Rajala
socialpolitisk
sakkunnig, FSS.



Socialvårdslagen: Rättigheter och tjänster för personer med funktionsnedsättning

Förändringar i lagstiftningen som berör funktionsnedsättningar innebär att många av FSS medlemmar kommer att bli bekanta med socialvårdslagen i framtiden. Läs om hur rättigheter, tjänster och serviceformer definieras enligt de olika lagarna.

TEXT: LINDA ANDERSSON MED VEERA FLORICA RAJALA

Finlands grundlag garanterar de sociala rättigheter och tryggheter som behövs för ett värdigt liv. Detta inkluderar grundläggande försörjning vid arbetslöshet, sjukdom, arbetsoförmåga, ålderdom och förlust av försörjare. Rätten till tillräckliga social-, hälso- och sjukvårdstjänster ingår också. Socialvårdslagen syftar till att främja och upprätthålla välfärd och social trygghet, minska ojämlikhet och öka delaktighet. Dessutom ska lagen säkerställa en tillräcklig och högklassig socialservice där klientens rätt till god service och gott bemötande respekteras.

Socialvårdslagen är en primär lag, vilket innebär att den ska tillämpas i första hand, exempelvis i förhållande till lagen om funktionshindersservice. I praktiken betyder detta att de tjänster som kan erbjudas med stöd av socialvårdslagen måste användas fullt ut innan klienten kan få tjänster enligt funktionshindersservicelagen. Endast i de fall när tjänsterna inom socialvårdslagen inte räcker till

för att uppfylla klientens behov, kan funktionshindersservicelagen tillämpas.

Socialvårdslagen innehåller subjektiva rättigheter, vilket innebär att alla invånare har rätt till socialvård oberoende av, exempelvis, ekonomisk situation. Valfärdsområdet har således en skyldighet att producera tjänsterna som anges i lagen. Socialvårdslagstiftningen fokuserar främst på det nödvändiga för att klienten ska klara av det dagliga livet, medan lagen om funktionshindersservice säkerställer individens delaktighet i samhället på lika villkor.

Valfärdsområdena bär ansvaret för både produktionen och finansieringen av tjänsterna. Eftersom socialvårdslagen har en anslagsbunden budget, kan det leda till att de budgeterade medlen inte räcker till för hela budgetperioden. Om valfärdsområdets ekonomiska resurser är otillräckliga för att tillgodose servicebehovet så måste man vänta till nästa verksamhetsår när den nya

budgeten träder i kraft. Däremot måste välfärdsområdet alltid finansiera de tjänster som definieras i lagen om funktionshinderservice.

Socialvårdslagen erbjuder olika serviceformer för att stödja det dagliga livet samt främja delaktighet och jämlikhet. Exempel på dessa tjänster är hemvård, stödboende, färdtjänst, mentalvårdsarbete, rådgivning och social handledning. Stödtjänster inom socialvården inkluderar måltidstjänster, klädvårdstjänster, städtjänster och ärendeutredning, samt tjänster som främjar eller stödjer delaktighet och socialt umgänge. Eftersom färdtjänst är en subjektiv rättighet, måste välfärdsområdet erbjuda denna tjänst för alla personer med funktionsnedsättning, oavsett ålder eller ekonomiska resurser. Enligt socialvårdslagen ordnas inte individuell färdtjänst för personer som har rätt till transport eller ersättning för transportkostnader enligt annan lag. Färdtjänsten kan organiseras som handledning och träning i användning av allmänna trafikmedel, ledsagartjänster, grupptransporter eller i form av ersättning för skäliga kostnader för taxiresor.

Vid bedömning av vilka serviceformer som bäst uppfyller klientens behov, ska klientens intressen alltid beaktas. Klienten ska informeras om sina rättigheter och skyldigheter, och bedömningen av servicebehovet bör göras utan dröjsmål. Lösningarna ska trygga klientens välfärd, stärka förmågan att klara sig självständigt, möjliggöra själv- och medbestämmanderätt och även beakta klientens språkliga, kulturella och religiösa bakgrund. I bedömningen ingår en utredning

av klientens livssituation, hälsotillstånd, närståendenätverk och levnadsförhållanden. Vid bedömningen ska självbestämmanderätten respekteras, klientens åsikt höras och bestämmelserna inom socialvårdslagen följas.

Avgifterna för de tjänster som baserar sig på socialvårdslagen definieras i lagen om klientavgifter inom social- och hälsovården. För tjänster som baserar sig på lagen om funktionshinderservice uppbärs avgift endast i vissa sammanhang. Enligt paragraf 56 i lagen om klientavgifter inom social- och hälsovården, ska klientens betalningsförmåga beaktas när klientavgifter debiteras. Maximibeloppet för klientavgifterna är 683 € per år. Grundprincipen är att avgifterna ska vara skäliga och inte utgöra ett hinder för att söka vård. Vissa tjänster är dock avgiftsfria, vilket framgår av paragraf 4 i lagen om klientavgifter. Exempel på avgiftsfria tjänster är personlig assistans, social handledning och stöd för boendet.

De planerade förändringarna i lagstiftningen innebär att många personer framöver först måste ansöka om stöd och tjänster enligt socialvårdslagen. För dessa personer innebär det en stor förändring, och därför är det viktigt att komma ihåg att övergångstiden är två år, samt att rätten till socialvård är en lagstadgad rättighet som inte får äventyras.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att det alltid är gynnsamt att ha kunskap om förändringarna inom lagstiftningen, vad dessa innebär i praktiken och hur de kan påverka det dagliga livet.



Mycket nytt. Många måste nu lära sig på nytt hur de ansöker om stöd och tjänster i framtiden.

PÅ TAPETEN

Regeringen föreslår ändring av åldersgränsen för folkpension, garantipension samt FPA:s rehabiliteringspenning

Regeringen föreslår i rambudgeten att åldersgränsen för folkpensionen, garantipensionen och rehabiliteringspenningen höjs från 16 till 18 år, för att minska statens ekonomiska kostnader. Åldershöjningen anpassas till höjningen i läroplikten. Ungdomar med synnedsättning är en av de grupper som tidigare fått dessa stödformer från 16 års ålder.

Nedskärning av svenskspråkiga funktionshindertjänster

THL lägger ner sin svenskspråkiga funktion inom funktionshinderfrågor. Detta innebär att handboken för funktionshinderfrågor kommer att upprätthållas med AI-översatta texter. Det svenskspråkiga juristnätverket och den svenskspråkiga juristen kommer inte längre att finnas kvar efter årsskiftet. Den finskspråkiga "Vammaiskäsikirja" kommer att finnas kvar, men enheten för funktionshinderfrågor förlorar flera medarbetare.

Funkishistorisk månad

I september 2024 firas funkishistorisk månad för första gången i Finland. Den funkishistoriska månaden är en uppsättning evenemang som upprepas varje år i september. Dess syfte är att uppmuntra individer, samhällen och olika organisationer att granska vår gemensamma historia ur ett perspektiv av funktionshinder. Bakom den finska funkishistoriska månaden är ett nätverk bestående av forskare, konstnärer, aktivister, organisationer, konst- och kulturorganisationer, minnesorganisationer och universitet. Tillägsinformation: www.vammaishistoria.info/sv/hemsida/

Internationella Retinadagen

Internationella Retinadagen arrangeras den 28 september som ett hybridevenemang på liris-centret i Helsingfors. Retinadagen riktar sig till personer med ärftliga näthinnesjukdomar, deras anhöriga, yrkesverksamma inom området samt alla intresserade. Evenemanget är gratis och öppet för allmänheten. Tilläggsinformation: www.retina.fi/ajankohtaista/

Utmanaren

Uveit är samlingsnamnet för en grupp komplexa ögonsjukdomar som drabbar ögats druvhinna. Uveit kan vara mild och övergående, men också allvarlig och potentiellt synhotande. Vissa former är synnerligen utmanande att diagnostisera.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Uveit är en inflammation i ögats druvhinna (uvea), som består av regnbågshinnan, strålkroppen och åderhinnan. Uveit delas in i olika typer beroende på vilken del av uvean det är som drabbats. De tre huvudtyperna är främre uveit (irit, iridocyklit), intermediär uveit och bakre uveit (koroidit). Det finns också en typ som kallas panuveit, som påverkar alla delar av uvean. Uveit kan utvecklas akut eller kroniskt.

Uveit är en vanlig orsak till synnedsättning världen över. I Finland uppskattas cirka 15 000 personer lida av sjukdomen, men mörkertalet är sannolikt stort, på grund av att vissa former av sjukdomen är mycket utmanande att diagnostisera.

Uveit kan drabba personer i alla åldrar, men uppstår vanligtvis i 20 till 50-årsåldern. Det finns både genetiska och miljömässiga riskfaktorer, men i omkring hälften av fallen förblir orsaken till sjukdomen okänd. I sällsynta fall kan uveit även utgöra det första tecknet på en allvarlig systemisk sjukdom.

Främre uveit

Främre uveit utgör cirka 90 procent

av alla fall och förekommer i en akut och en kronisk variant. Vid akut främre uveit upplever patienten ofta plötslig smärta i ögat, ljuskänslighet, ett rött och tårande öga samt lätt synnedsättning. Dessa symtom utvecklas ofta snabbt och kan vara mycket obehagliga för patienten. Den kroniska formen har ett mer smygande förlopp och är ofta smärtfri. Det röda, smärtsamma ögat som ses vid akut uveit saknas ofta vid den kroniska formen, vilket kan göra den svårare att upptäcka. Enligt ögonläkare **Henrik Bygglin** är främre uveit ändå den enklaste formen att diagnostisera.

– Främre uveit uppvisar ofta karakteristiska tecken, såsom rött öga och små celler i den främre kammarvätskan. Dessa är förhållandevis lätta att upptäcka vid en ögonundersökning.

Intermediär och bakre uveit

Intermediär och bakre uveit är mindre vanliga former av sjukdomen. Jämfört med främre uveit är dessa varianter betydligt allvarigare och mycket mer utmanande att diagnostisera. Även symtomen är mer



diffusa och utvecklas långsammare.

– Patienten kan uppleva att synen blir grumligare och ibland också se rörliga skuggor och prickar i synfältet. Symtomen kan ändå förbli såpass svaga att patienten inte lägger märke till dem förrän sjukdomen har framskridit rätt långt, berättar Bygglin.

Utmanande att diagnostisera

I synnerhet de bakre formerna av uveit är komplicerade att diagnostisera. Ögonläkaren använder sig av flera olika metoder för att undersöka ögat, såsom elektroretinografi, oftalmoskopi och OCT (optical coherence tomography). Diagnosen försvåras av att uveit även kan vara kopplad till olika systemiska sjukdomar, till exempel, njurinflammation, sarkoidos och, i sällsynta fall, multipel skleros. Även svamp-, virus- och bakterieinfektioner, såsom borrelios, kan förorsaka uveit.. Ögonläkaren går igenom patientens sjukdomshistoria för att skapa sig en heltäckande bild av patientens hälsoproblem och symtom.

– Vi samarbetar även med andra specialister för att utreda möjliga underliggande orsaker, förklarar Bygglin.

Behandling och prognos

Målet med behandlingen av uveit är att minska inflammationen och förhindra att ytterligare komplikationer uppstår. Kortikosteroider utgör ofta det första steget, och behandlingen ges antingen som ögondroppar, injektioner eller systemisk behandling. Om uveiten förorsakats av en bakomliggande systemisk infektion, så måste denna behandlas först, ofta i samråd med

en infektionsläkare.

– I mer komplexa fall kan man använda immunmodulerande läkemedel. Det är viktigt att anpassa behandlingen individuellt och noggrant följa upp sjukdomsförloppet, poängterar Bygglin.

Prognosen för uveit varierar kraftigt beroende på typ och svårighetsgrad. Om diagnosen ställs i ett tidigt skede så är prognosen god. Många patienter med främre uveit tillfrisknar helt efter några veckors behandling. Obehandlad uveit kan dock leda till allvarliga, direkt synhotande komplikationer, såsom katarakt, glaukom eller näthinneavlossning.

Forskning och framtidsutsikter

Forskningen inom uveit fokuserar på att förbättra diagnostiken, samt på att utveckla mer målinriktade behandlingar med färre och lindrigare biverkningar. Nya biologiska läkemedel och bilddiagnostiska metoder är under aktiv utveckling. Studier pågår även kring genetiska markörer som kan göra det lättare att förutsäga sjukdomsförloppet och som underlättar den individuella anpassningen av behandlingen.

Ögonläkare Henrik Bygglin understryker vikten av en tidig diagnos:

– Uveit är en allvarlig sjukdom, men med rätt behandling kan man ofta förhindra permanenta skador. Man gör genast söka vård om man har återkommande episoder av rodnad, smärta eller synförändringar.



■ Vår expert.

Henrik Bygglin är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

"Det är viktigt att anpassa behandlingen individuellt..."

Att leva med fem diagnoser

Uveit är bara en av Berndt Berglunds ögonsjukdomar.

– Jag har aldrig frågat mig själv varför just jag? Däremot har jag frågat varför jag? Vad beror det på att jag har drabbats? Det är två vitt skilda saker.

TEXT: PONTUS ANCKAR

Det går inte att höra bitterhet i prisbelönta författaren **Berndt Berglunds** röst när han sitter hemma i Jakobstad och funderar över sin synnedsättning, rättare sagt fem olika ögonsjukdomar.

– De flesta jag känner har en diagnos. Jag har fem. Jag har förlikat mig med att jag får leva med det här, men det betyder inte att jag gett upp. Man hittar på nya sätt att ta sig fram här i livet.

Berndt Berglund har glaukom, åldersrelaterade förändringar i gula fläcken AMD, vaskulit i näthinnan, irit och uveit. Dessutom har han haft herpes i sitt vänstra öga. Han säger att det främst är glaukom och AMD som orsakar problem idag. De andra sjukdomarna är lugna just nu. Det gäller också uveit som upptäcktes för cirka tio år sedan.

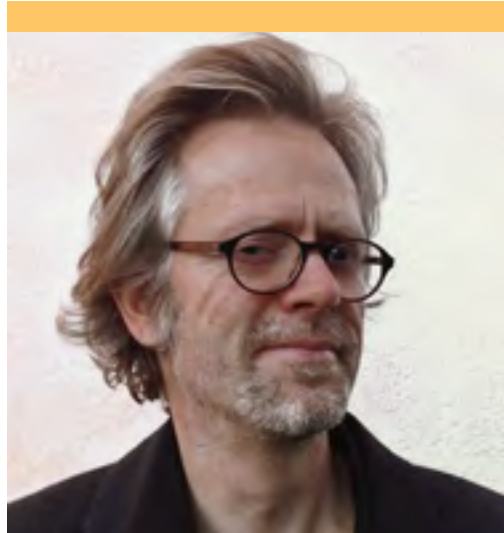
– Idag har jag cirka 15 procent av synen kvar. Då hade jag lite mera syn och var aktiv. Jag minns att det blev lite som en starrkänsla i ögat, ljuset bröts så där konstigt.

Han minns inte så mycket av hur just uveit påverkade hans syn och vilka symtom den gav upphov till.

– Ibland är det svårt att säga vad som orsakar vad. Det blir lite rörigt.

Hundra olika ögonläkare

I själva verket visste Berndt inte om att han hade uveit innan en ögonläkare sade "din uveit är ganska lugn nu." Då hade han redan haft uveit i



■ Bokslukare.

Talböckerna har varit en positiv upplevelse för Berndt. Han var tidigare en långsam läsare, men kan nuförtiden plöja igenom två talböcker i veckan.

Foto: Terese Bast

något år. Läkaren antog att någon annan läkare informerat honom om uveiten, men så var inte fallet. Kommentaren tog honom på sängen.

– Jag överdriver inte om jag säger att jag haft hundra ögonläkare. Det är ett problem att läkarna i sina journaler inte skriver vad de sagt till patienten. Det står om olika diagnoser och vad patienten klagat på, men inget om vad de sagt åt mig.

Han suckar och säger att många klagar över välfärdsområdena idag. Han har inte enbart goda erfarenheter själv heller. En gång ringde de från välfärdsområdet i Vasa och sade "du har din kontrolltid imorgon klockan nio på morgonen."

– Jag hade hundra kilometer att ta mig dit och redan en massa program för nästa dag. När jag sade att jag omöjligt kan komma då så fick jag ingen ny tid, föll bort från kön och ut ur systemet. Det hjälpte inte ens med en remiss av min

privata ögonläkare. eller det att jag har fem olika ögonsjukdomar.

Idag besöker Berndt en privat ögonläkare ungefär en gång i månaden. Två gånger per år åker han på kontroll till välfärdsområdet i Vasa.

– Nu har jag en remiss till kontroll på grund av ett blint öga. Får se hur länge jag får vänta.

Berndts vänstra öga är så gott som blint. Trots detta ska det undersökas noggrannare, eftersom det inre trycket är skyhögt. Trycket i högra ögat är under kontroll tack vare en tub som opererats in i det.

– Men ändå blir ögat bara sämre.

Det är svårt att hålla koll på vilken vård som är för vilken sjukdom.

– Jag äter kortisonpiller för vaskuliten i näthinnan. Dessutom droppar jag kortisondroppar i mitt högra öga. Jag tror att det är för att hålla uveiten lugn.

Skriver böcker

Det är svårt att säga exakt vad uveit har gett upphov till. Symtomen kan vara svåra att skilja åt om man har flera ögonsjukdomar.

Berndts första diagnos var glaukom. De första symtomen, att det blev hål i bokstäverna när han läste morgontidningen, märkte han 2010. Droppar mot ögontrycket hjälpte inte och 2011 upptäcktes vaskulit på näthinnan. Därefter accelererade synproblemen.

– 2013 till 2014 för 80 procent av synen i ett huj. Jag blev klassad som synskadad hösten 2011.

Vad är prognosen just nu? Kan någon säga det?

– Ingen har sagt någonting. Det är individuellt hur det fortskrider. Allting kan vara lugnt och stabilt en längre tid och sedan kan det plöts-

ligt bli sämre på bara någon månad.

Berndt var 45 år gammal och mitt uppe i livet när han fick sin första diagnos. Han är kock i grunden men hade just utbildat sig till filmfotograf och filmare – ett jobb som är mer eller mindre omöjligt med en synnedsättning. Trots synnedsättningen har Berndt gett ut flera diktsamlingar och romaner, och fortsätter att skriva aktivt.

– Jag kan inte bara sätta mig spontant ner och läsa eller skriva här hemma eller på ett café. Jag kan inte bara fara ut till stugan och skriva och vara bohem. Nej, jag är beroende av en apparat som förstör texten för att kunna skriva. Så jag skriver alltid på samma ställe.

Med tiden har han accepterat att han är beroende av färdtjänst eller skjuts om han vill ta sig någonstans, eller att han är tvungen att använda käpp när han rör sig på stan.

Autoimmuna sjukdomar

Berndt har inte kunnat hitta någon tydlig orsak bakom ögonsjukdomarna. Ärftliga är de knappast, för det finns inga ögonsjukdomar i släkten. Däremot har han funderat om det faktum att hans vänstra öga sedan barnsben varit latare än det högra, samt det att han skelade som barn, kan ha haft någon betydelse.

– Jag har också autoimmuna sjukdomar. Jag lider av anemi, vilket ledde till att mjälten opererades bort, samt vitiligo som leder till pigmentbortfall. Och det finns ju pigment också i näthinnan. Kanske allting har påverkat allting?

"De flesta jag känner har en diagnos. Jag har fem."

Jobbigt på jobbet?

Det är tråkigt att behöva säga det, men vi lever fortfarande i ett samhälle där personer med funktionsnedsättningar har svårt att ta sig in i arbetslivet. Arbetsgivarna kan vara osäkra på hur en person med en funktionsnedsättning klarar sig på arbetsplatsen, eller så oroar de kanske sig för kostnaderna för hjälpmedel och extra utbildning. De verkar inte alltid känna till att det faktiskt finns finansiellt stöd att tillgå för just sådana ändamål.

Jag är själv lyckligt lottad som lyckats få en arbetsplats, men tanken har slagit mig att läget kan förändras i framtiden – jag kommer ju rätt snart att ha en fyrfotad kollega vid min sida.

På FSS kontor har hundar varit välkomna under tiden jag jobbat här, men framöver kan det bli mer osäkert. Kommer jag som arbets sökande framöver att ha svårt att hitta en ny arbetsplats på grund av min ledarhund? Alla är inte hundmän niskor. Borde jag helt lämna bort ledarhunden från min arbetsansökan, eller borde jag riva av plåstret genast och meddela arbetsgivaren att de får två kollegor till priset av en?

Det motsatta kan också ske – kanske min inkorg fylls med jobberbudanden från arbetsgivare som ser en chans att få en företagsmaskot billigt? Men skulle det verkligen vara så bra för mig som arbetstagare om jag anställs främst

på grund av min ledarhund? Jag skulle nog känna mig kränkt om inte min utbildning eller arbetserfarenhet beaktas i första hand.

Att ha en arbetsplats att gå till är en utmärkt rutin för den mentala hälsan, men det innebär inte att behovet av ledarhunden försvinner. Som arbetsnarkoman har jag alltid haft svårt att ta pauser, men hunden som måste rastas kommer nog att hjälpa mig med detta. Promenader utanför kontoret är bra för att rensa tankarna, vilket kanske leder till att jag gör ett bättre jobb. Men jag undrar nog vad mina framtida kollegor skulle tycka om att jag tar pauser som de inte kan ta. Det påminner mig om tobakspauserna som var så vanliga förr, även om det förstås är hälsosammare att rasta en hund.

Kanske bekymrar jag mig i onödan? Under ledarhundsskolningen lärde jag mig att det inte är fråga om så stora problem som jag kanske föreställer mig. En ledarhund ska inte utgöra ett hinder för ett normalt arbetsliv – snarare tvärtom. Därför är jag nog ändå rätt säker, innerst inne, på att allt kommer att ordna sig.



Fredrik Lindgren
"Fredde"



1000 K

2000 K

3000 K

4000 K

5000 K

När ljuset inte längre räcker till

Med försämrad syn ökar behovet av rätt belysning. När vardagssynen sviktar kan en anpassning av hemmets belysning bli nödvändig.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Efter den ljusa sommaren börjar vi sakta men säkert gå mot mörkare tider. Då blir det igen aktuellt att fundera på ljuset och belysningen i våra hem. Belysning är en av de allra viktigaste trygghetsfaktorerna i vardagen. Det handlar inte enbart om bekvämlighet utan, framför allt, om personlig säkerhet. Bra belysning behövs för att man ska uppfatta omgivningen, upptäcka faror i tid och undvika olyckor. Bristfällig belysning kan göra vardagen osäker och, i värsta fall, till och med farlig.

Både mängden ljus och dess kvalitet påverkar direkt vår förmåga att se skarpt och urskilja färger och kontraster. Bra belysning kännetecknas av att den anpassats efter individens behov och miljö. Den förbättrar inte bara funktionsför-

mågan utan även livskvaliteten och det mentala välbefinnandet. Bra belysning gör att man fungerar bättre socialt, då man lättare kan se ansikten och läsa kroppsspråket. På arbetsplatsen påverkas både ergonomin och effektiviteten positivt, vilket gör bra belysning till en lönsam investering.

Mer eller mindre ljus?

Åldrande är den vanligaste orsaken till försämrad syn. Näthinnans nervceller fungerar sämre med åren och ögats linser blir grumligare. En 60-åring behöver ungefär tio gånger mer ljus än en 10-åring, men blir också lättare bländad.

Trots att de flesta personer med synnedsättning har ett behov av stark belysning, varierar ljusbehovet

6000 K

7000 K

8000 K

9000 K

10000 K

ändå mycket mellan olika individer. Olika ögonsjukdomar ger olika symptom, så belysningen måste anpassas därefter. Vid progressiva ögonsjukdomar påverkas ljusbehovet av hur långt sjukdomsförloppet framskridit, men också av hur symtomen förväntas utvecklas i framtiden.

En vanlig missuppfattning är att det alltid är bättre med mer ljus. Mycket ljuskänsliga personer som lätt bländas klarar sig dock bättre i mörkare förhållanden, förutsatt att de kan urskilja kontraster tydligt. I vissa fall kan alltså starkare belysning vara mer till skada än nytta.

Kontrast och temperatur

Många med synnedgång har ett särskilt stort behov av tydliga kontraster. Det gör det lättare för dem att utnyttja sina synrester så effektivt som möjligt. Ljusets färgton, eller färgtemperatur, påverkar

detta. Färgtemperaturen mäts i grader Kelvin (K). Ju högre värdet är, desto kallare och blåare upplever man att ljuset är. Solljus en klar sommardag har en färgtemperatur på 5000-6500 K. För personer med synnedgång rekommenderas ofta varmare ljus, vanligen 3000-4000 K, som ger de tydligaste kontrasterna.

Det är alltid viktigt att belysningen inte bländar och att ljusstyrkan kan justeras. En dimmer är därför mycket användbar, eftersom den möjliggör anpassning av ljusmängden efter tid på dygnet. Både det naturliga ljuset och den egna synförmågan varierar nämligen under dagen. För dem som använder läshjälpmedel, såsom förstoringsglas, kan bättre belysning minska behovet av förstoring och bidra till en ökad läskomfort och en mer avkopplande läsoplevelse.

■ **Från varmt till kallt.** Det vita ljusets nyans kallas färgtemperatur och mäts i grader Kelvin. Varmt ljus skapar bättre kontraster.

En vanlig missuppfattning är att det alltid är bättre med mer ljus.

Du kan också anpassa själv



Foto: iStock.com/Avattanaphob

Om du själv vill förbättra hemmabelysningen, så kan du åstadkomma en hel del med rätt enkla medel och små justeringar. Här är några goda tips för att komma igång:

Tamburbelysningen bör vara jämn i hela rummet, från golv till tak. Den bör vara såpass bra att man lätt hittar sina skor, ser att knyta skosnörena, hittar sin ytterrock och kan se in i klädskaåpet. Bra belysning behövs också för att man ska kunna se vem som kommer in i bostaden.

Köksbelysningen bör vara effektiv. Den bästa kombinationen är en bra allmän belysning med tilläggsbelysning vid skåp, diskbänk, spis och arbetsytorna. Det får inte uppstå mörka ställen vid arbetsytorna. Ljuset bör också räcka till när man öppnar skåp och lådor. Bra belysning i köket minskar direkt risken för olyckor. Vid matbordet behövs också bra belysning, så att man ser vad man har på tallriken och vad

som serveras. Det underlättar också att se övriga personers ansikten och ansiktsuttryck. Det är viktigt att taklampan inte hänger för lågt och att man blir bländad när man sitter ned vid bordet.

Det behövs mycket bra belysning i **våt- och tvättutrymmen** för att man ska kunna sköta sin hygien och klädvård. Bra belysning förebygger också att man inte halkar på det våta golvet. Man ska kunna fungera i utrymmet utan glasögon, om möjligt. Om man har en tvättmaskin, bör man se tillräckligt bra för att kunna ställa in funktionerna. Den allmänna belysningen i rummet kan ytterligare förstärkas med lampor vid spegeln.

Vanligtvis behöver ljuset i **sovrummet** inte vara så starkt,

men det är viktigt att ha en bra nattlampa om man vill läsa i sängen. Bra belysning vid klädskaåpen rekommenderas också, så man ser in i de djupa hyllorna.

Belysningen i **vardagsrummet** bör kunna justeras efter behov med en dimmer. Storleken på rummet påverkar vilken typ av belysning som är lämplig.

Av säkerhetsskäl bör alla **trappor** vara väl belysta. Man måste kunna urskilja och se trappstegen tydligt. Det är också viktigt att belysningen i trappan är jämnt fördelad. Därutöver bör trappstegen markeras med en kontrastmarkering på framkanten. Detta förebygger fallolyckor, i synnerhet bland äldre personer och personer med synnedsättning. SN/CH



Foto: iStock.com/Irina Gutnyyak

■ **Optimera.** Börja med att förbättra belysningen i de rum i hemmet där du vistas mest.



Foto: iStock.com/jittawit.21

■ **Koncentrera.** Installera starkare lampor på ställen där du behöver extra mycket belysning, till exempel för läsning eller matlagning.

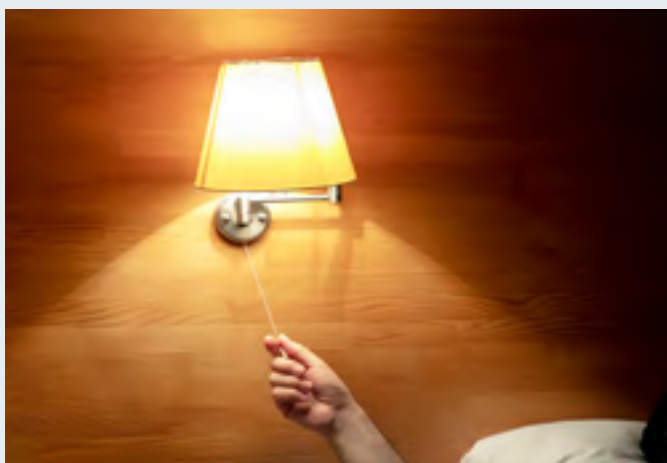


Foto: iStock.com/deteetarikan

■ **Arla morgonstund.** Du behöver bra sovrumsbelysning om du stiger upp innan det ljusnat ute.

Vad betyder belysningsanpassning?

Belysningsanpassning handlar om att optimera ljusförhållandena för bättre synkomfort och säkerhet i hemmet. Detta kan inkludera installation av starkare och riktade ljuskällor, justering av ljusstyrkan i olika rum, samt användning av kontrastbelysning för att framhäva trappsteg, möbler och andra hinder.

Grundprincipen är att förstå klientens behov och funktionsmiljö, och därefter säkerställa att det finns tillräcklig och rätt typ av belysning på rätt plats. Ljusstyrkan anpassas efter individuella behov och man ser till att alla ljuskällor är bländfria. Rum där man vistas ofta bör ha god allmänbelysning med jämn spridning. Om man behöver punktbelysning ska ljuset komma från rätt håll. Målet är att skapa en miljö där man kan fungera självständigt, röra sig tryggt, arbeta utan besvär och utföra vardagssysslor på ett säkert sätt.

Från utredning till ansökan

Man ansöker om belysningsanpassning hos välfärdsområdena. Innan man skickar in sin ansökan måste det göras en individuell utredning av ljusbehovet och en kartläggning av hemmets befintliga ljusförhållanden. Utredningen görs via centralsjukhusets synrehabilitering. Resultaten sammanställs i en skriftlig rekommendation som bifogas till ansökan om belysningsanpassning.

Om du själv upplever att du har behov av belysningsanpassning men är osäker på hur du ska gå till väga, kan du kontakta din lokala FSS synrådgivare för hjälp, råd och mer information.

Bättre belysning att rekommendera!

Stina Nygård arbetar som synrådgivare på FSS. På uppdrag av centralsjukhusets synrehabilitering gör hon hembesök och skriver rekommendationer för klienter som behöver anpassning av belysningen i hemmet. Synvinkel frågade henne hur det går till i praktiken.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN FOTO: JAANA LAINE

Vilka saker tar du upp under dina hembesök?

Jag börjar med att fråga varför klienten upplever att bättre belysning behövs i hemmet. Ofta handlar det om att glasögonen inte längre räcker till, och klienten vill se bättre. Vi diskuterar vilka vardagssysslor som är svåra och hur bättre belysning kan hjälpa till.

Vad gör du konkret?

Jag kartlägger alla utrymmen och noterar vilken typ av rum det är – form, storlek, fönster och färger. Jag tar reda på var klädskåpen finns, hur köket är planerat och hur badrummet är utformat. Jag vill också veta om klienten jobbar vid datorn, var hen läser eller lyssnar på tidningen, och om det finns trappor som bör beaktas. Jag har också med mig en luxmätare som jag använder för att mäta ljusmängden och -intensiteten i varje rum.

Kartlägger du också utomhus?

Ja, belysningsanpassningen täcker hela hemmet, inklusive närområdet, som terrassen, garaget och gårdsplanen. Behovet kan variera – vissa vill se nyckelhålet bättre, andra behöver ett ledstråk av lampor för att tryggt hitta till postlådan. Om det finns trappor kan de också markeras med belysning.

Finns det något som anpassningen inte täcker?

Vid en belysningsanpassning brukar vi enbart rekommendera fast installerade armaturer. Flyttbara ljuskällor som golvlampor och bordslampor får klienten skaffa själv, men synrådgivarna ger gärna råd om dessa också. Om man behöver en lampa med förstoringsglas, så ska man kontakta synrehabiliteringen på centralsjukhusen, som lånar ut sådana lampor.

Vad händer efter att du har samlat in informationen?

Nästa steg är att jag skriver rekommendationen. Det är ett arbetsdrygt moment som kan ta från några dagar till mer än en vecka. Ibland är det nödvändigt att ta en kort paus i skrivandet för att senare kunna granska texten med nya ögon och finslipa detaljerna.

Vad innehåller rekommendationen?

Jag beskriver klientens funktionella syn för att beslutsfattarna ska få en tydlig bild av synsituationen och vilka problem den leder till i vardagen. Jag motiverar behovet av belysningsanpassning och hur det skulle stöda klienten i hemsysslor, och främja självständigheten och tryggheten. Jag planerar också vilka armaturer som rekommende-



ras, deras storlekar och vilken typ av ljus som behövs samt var allting ska placeras. Anteckningarna och mätningarna från hembesöket använder jag för att beskriva klientens hem och de utrymmen där nya armaturer behövs.

Kan klienten påverka innehållet?

Ja, absolut! När jag är nöjd med texten kontaktar jag klienten och vi går igenom innehållet tillsammans. Vi fokuserar särskilt på beskrivningen av den funktionella synen, eftersom det handlar om klientens personliga situation. Jag berättar också om vilka armaturer jag har tänkt mig och var de skulle placeras. Först när klienten är nöjd skickar jag vidare rekommendationen.

Vad behövs rekommendationen till?

Förutom rekommendationen måste en separat ansökan om belysningsanpassning göras. Ansökan fylls i av klienten själv, eller med hjälp av en anhörig, synrådgivare eller socialarbetare. Ansökan med bifogad rekommendation skickas sedan till beslutsfattarna, som antingen godkänner eller avslår den.

När får klienten beslutet?

Behandlingstiderna varierar så det är svårt att ge en exakt tidtabell, men det kan ta från någon vecka till någon månad. När beslutsfattarna godkännt ansökan kontaktar de klienten direkt. Därefter kan det ta ytterligare någon månad innan armaturerna installeras i hemmet.

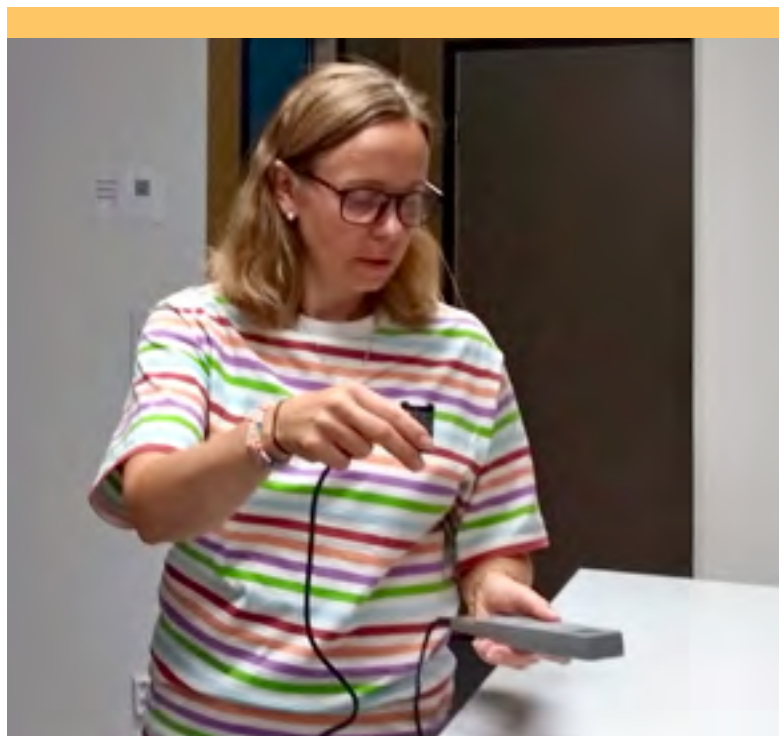
Betalar klienten för anpassningen?

Nej, samhället står för alla kostnader, så klienten behöver inte

oroa sig för ekonomin. Den instans som tagit beslutet skaffar armaturerna enligt rekommendationen och sköter kontakten med den serviceproducent som installerar armaturerna i hemmet.

Får du respons från dina klienter?

Jag får inte alltid veta hur processen gått vidare efter att jag gjort hembesöket och skrivit rekommendationen, men en del klienter ringer och berättar när deras ansökan godkänts eller när de nya armaturerna installerats. De som jag har talat med har varit mycket tacksamma för den förbättrade belysningen. De berättar att det känns tryggare att gå i trappor, enklare att laga mat i köket och lättare att hitta sina skor i tamburen. De har också varit glada över att det blivit enklare att känna igen människor och att läsa av ansiktsuttryck, till exempel vid middagsbordet eller när någon kommer på besök.



■ **Varde ljus?** Stina Nygård använder en ljusmätare för att mäta ljusmängden i alla rum i hemmet.

Ansök om bidrag från Suomen Näköammaissäätiö före 30.9.

Både personer med synnedsättning och personer som arbetar med personer med synnedsättning kan få bidrag från stiftelsen Suomen Näköammaissäätiö. Bidrag kan sökas för ungdomsarbete, studier och yrkesutbildning, sysselsättning, informationsverksamhet, rehabilitering, forskning, fritidsaktiviteter samt för internationellt samarbete. Med de medel som beviljats av stiftelsen strävar man till att positivt påverka verksamheter som direkt berör synskadade.

Inkludera följande i din ansökan:

- En presentation av sökanden, synsituationen och kontaktuppgifter, samt bankkontonummer i IBAN-format (även vid ansökan som görs via e-post).
- En beskrivning av vad bidraget ska användas till.
- Beloppet som söks och projektets totala kostnader.
- Information om bidrag från andra källor som projektet har erhållit, ansökt om, eller avser att ansöka om.
- En redogörelse för hur sökanden planerar att finansiera projektet om bidraget endast täcker en del av kostnaderna.
- Referenspersoner, om sådana finns.

Bristfälliga bidragsansökningar behandlas inte.

Bidragsmottagaren bör tillställa ombudet en redogörelse över projektet och hur bidraget använts, vilken enligt överenskommelse kan publiceras, inklusive t.ex. examensarbeten eller doktorsavhandlingar.

Bidragsmottagaren ska på begäran tillhandahålla verifikat eller kvitton för de kostnader som bidraget beviljats för. Om begärda verifikat eller kvitton inte erhålls, behandlas ingen ny stipendieansökan under de följande två åren. Stipendier beviljas inte till samma sökande två år i rad.

Ansökningstiden är 1.9 - 30.9.2024. Försenade ansökningar behandlas inte. Ansökningarna måste vara hos ombudet senast i slutet av september 2024.

Ansökan skickas till Suomen Näköammaissäätiö, ombud Aila Santanen, Arhippastigen 8 B 2, 00420 Helsingfors eller via e-post: aila.santanen@live.fi. Tilläggsinformation ges av ombudet på tel. 050 596 6737.

Förändringar i det ekonomiska läget påverkar i betydande grad mängden bidrag som stiftelsen kan dela ut. Trots begränsade medel strävar stiftelsen efter att stödja personer som ansöker om bidrag. Stiftelsens grundprincip är att bevilja bidrag till ändamål som inte kan få stöd från allmänna bidragskällor. År 2023 tilldelade stiftelsen bidrag för stadgeenliga ändamål på cirka 10 000 euro, samt särskilda bidrag på 2 000 euro.

Min hisskeliga näsa för grannar

Jag har nyligen flyttat från ett hus på landet till en lägenhet här i stan. Bland de många förändringar detta medfört, är det en som står ut: grannarna. Mina grannar på landet var så långt borta att jag knappt märkte dem, men här i stan finns dom överallt – bakom väggar, under golv, ovanför tak och, framför allt, i hissen!

Jag växte upp i stan, så jag är van vid hissar. Men den moderna hissen i mitt nya hem skiljer sig från de gnisslande tråkorgarna jag minns. Nu färdas jag upp till min våning i en tyst, högteknologisk stålbur som är så tät i fogarna att jag kan känna lukten av de föregående passagerarna. Jag har redan en klar bild av hur mina nya grannar luktar, trots att jag ännu inte ens sett de flesta av dem. Låt mig presentera några för dig:

Fimpen har mycket stress i sitt liv, för han håller rökpauser stup i kvarten. Han rusar tillbaka till hissen så snabbt att han drar röken med sig in, men tyvärr inte ut igen.

För **Nattklubbsdrottningen** är ingen parfym för tung! Doftmolnet är inte motbjudande i sig, men så tätt att min hund börjar nysa. Jag skulle inte våga tända en tändsticka i hissen efter henne.

Turturduon kallar jag ungpåret som brukar åka tillsammans. Deras kombination av parfym och rakvatten är välbalanserad och behaglig. Antingen är de som gjorda för varandra, eller så har hon dikterat vilket

rakvatten han måste använda.

Mekanikern och **Gymråttan** kan vara samma person, fast vid olika tider på dygnet. Båda sprider en markant svettodör. Mekanikerns lukt är ilsket stickande med inslag av bensen, medan Gymråttans svett doftar färskare, med ett stänk av förmånlig ungarlsdeodorant.

Jag arbetar vidare på min lista. Några lovande kandidater är **Picasso** (som antagligen målar om lägenheten), **Besudlaren** (som inte knyter ihop soppåsen ordentligt) och **Groggen** (precis som det låter).

Alla personer och dofter jag nämner är verkliga, och jag tänker faktiskt ibland på mina nya grannar som dofter. Det kan verka konstigt, men det finns en naturlig förklaring: När man flyttar till en helt ny miljö, så är man nog extra uppmärksam på sin omgivning. Man lägger märke till sånt man i vanliga fall skulle strunta i. Jag har bott här bara en kort tid och har inte ännu hunnit träffa så många av mina grannar. Därför har jag skapat mig ett slags luktgalleri av dem istället. Man tager vad man haver, även om det skulle osa lite om det.

Personer med nedsatt syn förlitar sig ibland på sina andra sinnen för att kompensera. Jag vet inte hur vanligt det är att identifiera andra människor genom doft, men jag kan tänka mig att det händer ibland. Så gick det i alla fall för mig nu. Vad pikant det känns att bo i stan igen!



Christian Hellman
redaktör



■ **Vilken osis.**
Ungefär såhär brukar det lukta efter att Nattklubbsdrottningen åkt i min hiss.

Välkommen på Må bra dag på Norrvalla i Vörå

Tisdagen den 12.11.2024 kl 9:30–15.00.

Dagen riktar sig till dig som har en synned-sättning och till dina anhöriga/närstående.

Dagens föreläsning är **Sömnen – hjärnans skyddsängel**. Malin Knip, psykiatrisk sjukskötare och sakkunnig inom sömn, tar oss med på en nattlig resa in i sömnens och drömmarnas värld. Vi får lära oss mer om vad som händer i kroppen när vi sover, d.v.s. om sömnens fysiologi, samt hur man kan få sin vardag mer sömnvänlig. Malin kommer att dela med sig av nyttiga tips och råd till att kunna hantera olika sorters sömnproblem.

På eftermiddagen finns det möjlighet att prova på en valbar aktivitet som anmäls i förväg till verksamhetsledaren för din egen synskadeförening.

Program

- 9.30** Kaffe med smörgås i restaurangen
- 10.00** Presentation och föreläsning i auditoriet
- 12.00** Lunch i restaurangen
- 13.15** Valbar aktivitet: Sittdans/MiMoSel (trivselstund)/Utomhuschilla
- 14.15** Samvaro med lättsamt program, utvärdering och kaffe
- 15.00** Hemfärd

Anmälningar tas emot av verksamhetsledarna, som ordnar busstransport. Ring nya verksamhetsledaren för VSS Lisen Vestlin tfn 045-321 3320 (må-to kl 9–14) eller Ann-Sofie Grankulla tfn 044-7234 888. **Anmälan senast 31.10.2024.** Kostnad för dagen är 20 euro/person (inklusive bussresan). Dagen ordnas i samarbete mellan FSS, Folkhälsan, VSS och NÖSS.



FÖRBUNDET
FINLANDS SVENSKA
SYNSKADADE

 folkhälsan



VSS



Drop-in synrådgivning på Synvillan i Helsingfors

Har du frågor om din synsituation? Upplever du att synen blivit sämre? Funderar du på vilka olika synhjälpmedel det finns som kan underlätta din vardag?

Välkommen att diskutera dessa ärenden kostnadsfritt med synrådgivare Ann-Catrin Tylli

Torsdagen den **26.9.2024** kl **14.00–16.00**

Torsdagen den **31.10.2024** kl **14.00–16.00**

Adress: Parisgränden 2 A 1, 00560 HELSINGFORS

Telefonnummer för frågor angående synrådgivningen: 040-511 33 45

Varmt välkommen!

Välkommen på Må bra dag i Borgå

Tisdagen den 1.10.2024 kl. 10.30–15.00.

Folkhälsans Kvartersklubb
Alexandersbågen 12 B, 06100 Borgå

Välkommen på en dag med ny kunskap och gemenskap. Temat för dagen är:

Den viktiga sömnen och avslappning.

Under dagen får vi höra om sömnens betydelse för hälsan och lära oss avslappningsövningar för ansiktet och ögonmusklerna. Ann-Catrin Tylli från FSS och Nina Hongell-Ekholm från Folkhälsan håller i trådarna under dagen.

Dagen riktar sig till dig som har en synnedsättning och till anhöriga.

Anmäl dig senast måndagen den 23.9.2024
till Jonas Lindström tel 040-96 44 672.

Må bra dagen ordnas i samarbete med Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Folkhälsans förbund rf och Svenska Synskadade i Östnyland rf.



Program

- 10.30** Välkommen på Må bra dag!
- 11.00** Sömnens betydelse för hälsan, med sömnpedagog Jonas Svarholt
- 12.15** Lunch och samvaro
- 13.30** Avslappningstekniker för ansikte och ögonmuskler, med fysioterapeut Salla Koivunen
- 14.30** Avslutning
- 15.00** Hemfärd



Ledig bostad i Jakobstad uthyres

Har du eller någon du känner behov av en trevlig bostad med bra läge i Jakobstad?

Stiftelsen Svenska Blindgården hyr ut lägenhet om 65m² (3 rum + kök samt balkong) vid Döbelnsgatan. Stiftelsen subventionerar en del av hyran för personer med nedsatt syn. Hör av dig!

Mera information fås av Annina Alexandersson
kansliet@blindgarden.fi
tel 050-490 0644

VASA SVENSKA SYNSKADADE

Ännu har vi varmt och soligt men så småningom börjar vardagen rulla på.

Febe har nu gått i pension och Lisen har inlett sitt arbete som verksamhetsledare vid Lyktan.

Kansliet är öppet måndag – torsdag kl 9–14 och kan nås på tfn 045-321 3320.

Trivselcafé för aktiva seniorer med synnedsättning. Carina Blom hälsar alla välkomna till höstens träffar.

Synrådgivare Malena Stenkull kommer att närvara vid alla träffar och möjlighet till synrådgivning finns.

Datumen för träffarna på Lyktan är 17.9, 15.10, 19.11 och 10.12, och tiden är kl 13–15. Anmäl dig senast kl 14 dagen innan träffen, till kansliet på tfn 045-321 3320.

Vid Folkhälsans utrymme i Närpes hålls trivselträffarna tisdagar 10.9, 29.10 och 26.11. Tiden är kl 13–15.

Ta tillfället i akt och kom och träffa synrådgivaren Malena Stenkull och verksamhetsledaren Lisen Vestlin. Anmälan till första träffen senast

måndag 9.9 före kl 14, tfn 045-321 3320.

IT-stöd på Lyktan

Har du funderingar kring din telefon, platta eller dator – ta tillfället i akt och kom till Lyktan för att få den hjälp du behöver!

Vi träffas med IT-instruktör Tom Lillas torsdag 19.9, torsdag 24.10, torsdag 21.11 och avslutningsvis onsdag 11.12 alla gånger kl.10–11.30. Ingen anmälan behövs.

Balansträningar i samarbete med Folkhälsans Förbund Balansträningar/senior-gymnastik i samarbete med Folkhälsans Förbund startar onsdag 4.9.2024 i Wasahuset, Wasaborgsgränd. Sittande gymnastik kl 9.30–10.15 och anpassad stående kl 10.30–11.15.

Vid Seniorpunkten i Korsholm inleds gymnastiken måndag 2.9.2024, sittande kl 10.00–10.45 och stående kl 11.00–11.45.

Kurserna dras av Malin Knip och hon tar emot anmälan från 12.8.2024 på tfn 044-788 1081.

Punktskrift

Kom gärna med och lär

dig ditt eget språk. Kursen startar onsdag 18.9 kl.10. Punktlärarna Ritva Hagelberg och Börje Kukkonen hälsar både nya och gamla elever hjärtligt välkomna med! Undervisningen är individuell.

Anmäl ditt intresse till Lisen på kansliet senast 10.9 kl 14 på tfn 045-321 3320.

Kamratstödet i föreningen

Ifall du som medlem får ett samtal från en obekant nummer, tveka inte utan svara i alla fall. Det kan vara ett trevligt samtal från någon av våra kamratstöds-personer. De som fungerar som kamratstödjare är:

Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997

Susanne Granholm för Vasa med omnejd, tfn 050-517 4743

Britten Nylund delar på Vasa med omnejd, tfn 046-632 5067

Marita Carlson för Petsmo och vänner, tfn 0500-201 666

Vill du som medlem prata med någon av dessa personer är det bara att ringa upp för ett trevligt samtal.

Kontaktinformation

Kansliet är öppet som vanligt kl.9–14, tfn 045-321 33 20 eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com

Under övriga tider, samt om verksamhetsledaren inte svarar, kan du kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 59 97.

Du hittar även info om oss på <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa> samt på vår facebookside: <https://www.facebook.com/vasasynskadade>.

Synrådgivare Malena Stenkull tfn 050-561 2950 eller malena.stenkull@fss.fi

Malena jobbar även på Norrvalla i Vörå måndag-torsdag och gör som vanligt även hembesök.

Förändringar gällande rehabiliteringshandledningen på Österbottens Värlfärdsområde enligt följande:

Mirja Piilikangas-Muotio
tfn 040-708 5035
mirja.piilikangas-muotio@vshp.fi

Jessi Jasmin-Mäkelä
tfn 040-728 8046
jessi.jasmin-makela@vshp.fi

IT-stödperson

Föreningens IT-stödperson heter Tom Lillas och han kan

nås på tfn 045-189 0802 eller per e-post: lillastom@gmail.com.

Taltidningsstödpersoner i vårt område är:

Christer Strömbäck, för prenumeration på Vasabladet, tfn 0400-764 138.

Pontus Westmalm, för prenumeration på Sydin, tfn 045-221 3233.

SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Hej och hoppas att du har njutit av sommaren! Verksamhetscentret på Parisgränden öppnade sina dörrar igen måndagen 12.8 och den första måndagsträffen har också hållits. Om du inte kunde närvara då, så kommer **nästa tillfälle måndagen 9.9 kl 13–15** på Folkhälsan i Brunakärr (Mannerheimvägen 97). Då är temat vita käppens användningsteknik. Anmälningar tages emot senast onsdagen veckan innan.

Måndagen 23.9 kl.13–15 träffas vi på verksamhetscentret (Parisgränden 2A 1), Christian Holmqvist håller i trådarna i musikens tecken.

Aktivitetsgrupperna **Styrka & Balans** samt **Vattengymnastik** började igen under vecka 33 efter en sommarpaus. Ifall dessa skulle intressera dig så kan du höra av dig till underskriven på kansliet.

På webbsidan ([\[mellerstanyland\]\(http://www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland\)\) kan du också följa med senaste program som vi har på gång.](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/meller-</p></div><div data-bbox=)

Skön fortsättning på sommaren och hoppas vi träffas igen under kommande träffar!

h. Kansliet

Distriktssekreterare
Henrik von Martens
tfn 040-026 9553
kansliet@ssmn.fi

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Efter en varm och solig sommar startar verksamheten igen.

Höstens första föreningsträff hålls 3.9 kl 18 på verksamhetscentret Fyren. **Föreningsträffen i oktober** hålls preliminärt 1.10.

I september finns möjlighet att **delta i ett konstprojekt** med bildkonststuderande Lia Sivén på Fyren. Under fem torsdageftermiddagar utforskar deltagarna olika material och konstformer såsom skulptering, teckning, målning och taktill mosaikplatta m.m. Vi startar 5.9 kl 13. Begränsat antal deltagare, det finns några lediga platser ännu. Anmäl till Ann-Sofie så snart som möjligt.

11.9 kl 9 startar **Punktskrift med Leif Nybohm**. Likaså inleds **gymträning** 11.9 kl 11 samt **vattengympa** kl 11.45 och 12.30 på Östanlid i samarbete med Folkhälsan.

Mimoselgruppen träffas måndagen 16.9 kl 13–15 med Maja Renvall-Höglund som ledare. **Följande Mimoselträff** blir 30.9.

Peter Koskinen ger synrådgivning 17.9 från kl 11 på Fyren, han medverkar även i **Kara-Café** som hålls samma dag kl 12.30.

Målboll ordnas 17.9 kl 18 på Östanlid. Kom med och prova på en rolig sport!

Handarbetsgruppen Rätstickorna ses 23.9 kl 13–15.

Lunchträffen i september hålls 27.9.

Mera info och anmälan via Ann-Sofie Grankulla, tfn 044-7234 888 eller e-post noss@multi.fi och på www.fss.fi/noss, i ÖT:s minneslista på lördagar och på Facebook.

Man kan även ringa föreningens ordförande Bengt Ahlvik, tfn 0500-778 694 (under vardagar) eller via e-post: bengt.ahlvik@gmail.com

Synrådgivare Peter Koskinen nås på tfn 050-471 2763 (måndag-torsdag) eller via e-post: peter.koskinen@fss.fi

Välkommen med i verksamheten!

NÖSS styrelse och Ann-Sofie

SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

September

5.9. kl 15.30. **Syntolkad konst**, det seende ögat på Chappe och Elverket. Anmälan till Alexandra.

14.9 kl 13. **Månadsmöte** på Lyan. Gäst: Vicehäradshövding Pamela Fredenberg. Testamenta, intressebevakning. Anmälan 10.9. till Alexandra.

18.9 kl 15. **Herrklubb** på Lyan.

20–22.9 **Solvalla-aktiviteter**. Anmälningstiden har gått ut.
25.9 kl 15.30. **Läslusar** på Lyan.
25.9 kl 18. **Frågesport** på Lyan.

Oktober

1.10 kl 12.30. **Lätt motion** Folkhälsan Seniors. Anmälan till Desiree.
3.10 kl 10 **Må bra dag**

på Lyan. Anmälan veckan innan.

8.10 kl 12.30 **Lätt motion** Folkhälsan.

8.10 kl 12–16. **Seniormässa** i Hangö idrottshus. Föreningen deltar.

12.10 kl 13 **Månadsmöte** på Lyan. Anmälan 8.10.

Gäst: Specialbiblioteksfunktionär och läsinspiratör Agneta Salmela-Möller.



Foto: Tröskeln r.f.

FUNKIS- HISTORISK MÅNAD

1.-30.9 2024

I september 2024 firas funkishistorisk månad för första gången i Finland. Kom med och gör de funktionsvarierades historia synlig!

Seminar:

Historiens bångstyriga

Perspektiv på funkishistoria

11 september klockan 15:00-18:30

Museet för nutidskonst Kiasma, HELSINGFORS

Evenemangets webbplats och seminarieanmälan öppnas i augusti!



DIGITALA SAMTALSTRÄFFAR för personer med synnedsättning i arbetslivet

Du som har synnedsättning och är i yrkesverksam ålder – kom med på våra digitala samtalsträffar! Du kan komma med vare sig du jobbar, är arbetssökande eller studerar.

De digitala samtalsträffarna arrangeras av Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. och erbjuder personer i yrkesverksam ålder möjlighet till erfarenhets- och kunskapsutbyte. På träffarna delar vi tips och råd, diskuterar det som kommer upp och peppar varandra. Vi kommer att varva samtalsträffarna med inspirerande föreläsningar. Teman och diskussionsämnen bestäms enligt deltagarnas önskemål.

Måndag 2.9 kl 18–19
Måndag 28.10 kl 18–19.30
Måndag 2.12 kl 18–19.30

Anmälan görs till Veera Florica Rajala: veera.florica-rajala@fss.fi

Välkommen med!