

4 Debatt på höstmötet om
återväxt och namnbyte

6 FSS har premierat
Årets Brailör 2024

24 13 nya taltidningar
nu tillgängliga

Synvinkel

8 • 2024 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

8

**20 år efter tsunamin känner
blinda sig fortfarande otrygga**

I DENNA TIDNING

8 • 2024

LEDARE

- 3 Utbildning för personer med synnedsättning

HÖSTMÖTE 2024

- 4 FSS i färd med att ömsa skinn
6 Årets Brailör 2024

KOLUMN

- 7 Nu tändas tusen juleljus

ARTIKLAR

- 8 "Jag sprang mot havet i stället för bort från det"
16 Trombos i ögat kan ha svåra följder

FREDDES FÖLJANDE FÖLJETONG

- 19 Mörkerkörning med fyrfoting

ARTIKEL

- 20 Blodproppen tog inte bort livsglädjen

KÅSERI

- 23 Tusen gråa skepnaders land

ARTIKEL

- 24 Fler tryckta tidskrifter nu tillgängliga som taltidningar

PÅ TAPETEN

- 26 Notiser om aktuella händelser

AKTUELLT I DISTRIKTEN

- 27

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 pärmen:** Närbild. En medelålders man med kort, grått hår står framför ett skyltfönster. Han bär stora, mörka solglasögon och en beige färgad skjorta. Foto: Bengt Sigvardsson

Utbildning för personer med synnedsättning

I Synvinkel 2/2023 kunde vi läsa att Svenska blindskolföreningen donerat 37 miljoner euro till Svenska folkskolans vänner (SFV) och att vårt förbund FSS besökt SFV under vintern för utbyte av information kring donationen.

På uppdrag av SFV har tankemedjan Magma anlitat pedagoger vid Helsingfors universitet för att utreda hur utbildningen för personer med synnedsättning fungerar. I Synvinkel 7/2024 kan du läsa om utredningen under rubriken "En skola för alla".

SFV önskar utveckla ett samarbete mellan SFV och stiftelser till vilkas ändamål det hör att stöda utbildning för personer med synnedsättning. I oktober inbjöds dessa stiftelser till SFV för en diskussion kring rapporten och de utmaningar och de åtgärdsförslag som beskrivs i dokumentet. Jag deltog i mötet som representant för Stiftelsen Robert Åke Lindroos (RÅL). Med mig hade jag FSS:s tilläggsinformation gällande åtgärdsförslagen i rapporten.

På mötet kom en del av deltagarna överens om att träffas igen i januari. Då ska man diskutera hur man kan arbeta vidare med frågor kring stödet till lärare, behovet av forskning, tillgången till hjälpmedel, ökandet av målgruppens digitala kunskaper samt vilka stödtjänster för personer med synnedsättning det

finns behov av inom utbildningen och arbetslivet.

RÅL är en stiftelse där samtliga i styrelsen har en synnedsättning. RÅL samarbetar nu med Blindgården, De Blindas Vänner, Hackman och SFV.

RÅL tillsammans med FSS ska lyfta fram att varje ung person med en synnedsättning behöver en egen coach som har förmåga att stärka barnets och tonåringens självkänsla och självförtroende samt att utreda alla möjligheter för den unga personen att hitta sitt drömyrke.

RÅL och FSS ska lyfta fram att alla personer med synnedsättning, oberoende av ålder, behöver utbildning för att använda hjälpmedel och även utbildning som ger bättre förutsättningar för ett mera självständigt och meningsfullt liv enligt det som individen anser vara meningsfullt.

RÅL och FSS ska också lyfta fram att för personer i arbetslivet är, förutom utbildning i synskadefärdigheter, även utbildning som man behöver för att stärka sin yrkeskompetens och förbli konkurrenskraftig på arbetsmarknaden nödvändig.

RÅL och FSS ska se till att målgruppen är involverad i utvecklingsarbetet. RÅL och FSS ska upptäcka och ta till vara de möjligheter till utveckling som dyker upp inom samarbetet med stiftelserna.



Gunilla Löfman
ordförande



FSS i färd med att ömsa skinn

En grupp herrar för en animerad diskussion i väntan på tåget hem. ”Nej!” säger de. ”Varför skulle vi berätta? De som vill veta vad som diskuteras på höstmötet får packa sig hit!” ”Eller”, svarar jag leende, ”läsa Synvinkel!”

TEXT OCH FOTO: HENRIKA MERCADANTE

Det svarta hotellet med sina 25 våningar såg lite kusligt ut. Med svepande vita käppar och rullande kappsäckar kämpade vi oss fram mot spökhotellet mot en arg vind och möttes av personal som skickade ut oss i rusket igen. Den inre passagen till konferensflygeln gick genom restaurangen. Matgäster prioriterades. Lunchbuffén med viltköttbullar och kyssar den första dagen och viltköttbullar och kyssar den andra dagen var rätt god. I en otillgänglig spiraltrappa mötte jag vår verksam-

hetsledare **Matthias Jakobsson** som sa ”Vi måste genast boka vårt gamla hotell för 2025!”.

Under ledning av **Stefan Andersson** spurtade höstmötet i gång med ett 70-tal deltagare. På plats var också hissåkarna, de som åkt av och an som jojob mellan aulan och skybaren på 25:e våningen i en tyst hiss, utan att kunna se att de måste visa nyckelkortet för att stanna hissen på rätt våning. Skäms spökhotellet för otillgänglighet och brist på info!

”Bang” ljud mötesklubban ”Inget

att tillägga?”. Tystnad. ”Bang”. Hela verksamhetsplanen för 2025 och budgeten klubbades igenom med bara en kommentar av **Jarkko Setälä** om att Celias avskaffande av CD-ski-vor borde få mer utrymme i planen, vilket kontrades av verksamhetsledaren med att Celia tas upp inom påverkansarbetet. Sen gick omvalet av avgående viceordförande och styrelseledamöter i ett vips. **Bengt Ahlvik, Sigrun Bessadottir** och **Jonas Lindström** omvaldes utan att en enda motkandidat syntes till.

Var är återväxten?

Under dag två kom debatten i gång. **Gunilla Löfman**, den enda på plats från Åbo, lyfte upp problemet med en styrelse där alla är kring 90 år gamla. Under den senaste tiden har föreningen fått 10 nya medlemmar, varav 8 stödjande med funktionella utmaningar med synen. De är yngre och kunde få föreningen att blomstra.

– Jag tycker vi sysslar med diskriminering, konstaterade Gunilla.

Diskussionen gick het om klassificering i första och andra klassens medborgare och om vem som ska få bedöma om medlemmar har tillräckligt nedsatt syn för att bli ordinarie medlemmar och om varför WHO:s kriterier för synnedsättning tillämpas trots att FSS och distriktets stadgar möjliggör en bredare tolkning. Merparten av debattörerna var överens om att tolkningen av stadgarna bör ses över, vilket ska ske inom styrelsen.

Gunilla är ”taluger” idag

Med de orden gav Stefan åter mikrofonen åt Gunilla. Innan hon avgår som ordförande finns det mycket

jobb kvar. Nu behövs det kandidater för ordförandeposten som såsom Jarkko uttryckte det ”kan hoppa i Gunillas stora stövlar”.

– Jag tänker ta mina skor och stövlar med då jag går. Och jag har ganska små fotor, svarade Gunilla.

Hon betonade att den som blir ordförande för FSS kommer att bli det med sina egna kompetenser. Diplomati, snabbtänkthet och goda kunskaper i både engelska och finska behövs i jobbet. Gunilla uppmuntrade alla intresserade att komma och prata med henne om vad jobbet går ut på, helt konfidentiellt.

Långköraren namnbyte

”Vi får inte förhast oss”. ”Vi har diskuterat namnbyte sen 2016”. ”Vi måste byta namn, men ska vi alls ha förbundet i vårt namn, när vi inte är ett regelrätt förbund?”. ”Kanske om tre år”. ”Det behövs en medlemsenkät”. ”Det är en identitetsfråga”. ”Vi har väl en massa andra identiteter? Synskadad är absolut inte den primära”. ”Vi måste se realiteterna”. ”Inget för oss utan oss”. ”Utan finansierare finns inte vi.”

I en testomröstning röstade tre fjärdedelar av de närvarande för att byta namn till Synförbundet. När den egentliga omröstningen ska ske fastslogs inte.

En orm ömsar skinn flera gånger per år för att kunna växa och vara attraktiv. Det är ett skinn som byts ut av praktiska skäl. Kunde vi se vårt namn som ett skinn i behov av utbyte? Ormen byter inte identitet vid skinnömsningen. Varför skulle FSS göra det?



NÖSS:s punktskriftsverksamhet är Årets Brailör 2024

Förbundet Finlands Svenska Synskadade (FSS) har premierat Norra Österbottens Svenska Synskadades (NÖSS) punktskriftsverksamhet med hedersutmärkelsen Årets Brailör.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Leif Nybom och **Maja Renwall-Höglund** har under flera år arbetat för att sprida och upprätthålla kunskapen om punktskrift inom Norra Österbottens distrikt. Med denna hedersutmärkelse vill FSS tacka dem för deras engagemang, ofta på frivillig basis, och tacka distriktet för den positiva inställningen till punktskrift.

Begreppet "brailör" har myntats av FSS för att hedra **Louis Braille**, som för 200 år sedan uppfann punktskriften för synskadade. Utmärkelsen "Årets Brailör" tilldelas personer eller organisationer som aktivt använder punktskrift eller främjar dess synlighet och tillgänglighet för personer med synnedsättning.

■ Hedersutmärkelsen utdelas.

Från vänster: Tessa Bamberg, Henrika Mercadante, Leif Nybom, Ann-Sofie Gran-kulla och Bengt Ahlvik.

Nu tändas tusen juleljus

Fladdrande stearinljus och färgglada dekorationer som blinkar i takt med julmusiken utgör för många själva sinnebilden av julstämning. En stämningsfull mysbelysning kan förvisso skapa en varm och behaglig atmosfär i det djupa vintermörkret, men om belysningen är otillräcklig kan tillgängligheten lida. Om ljuset är för dämpat, riskerar detta att exkludera äldre släktingar och andra personer som har utmaningar med synen. För personer med synnedbudsättning är det särskilt viktigt att balansen mellan stämning och funktionalitet är rätt – i synnerhet i juletid.

En sextioåring behöver hela tio gånger mer ljus än en tioåring för att se lika skarpt. När man har en synnedbudsättning blir skillnaden ännu mer påtaglig. Otillräcklig belysning skapar funktionshinder. Risken för olyckor, såsom att snubbla över hinder eller missa trappsteg, ökar också. Även orienteringsförmågan, energinivån och självständigheten påverkas, vilket kan leda till frustration och en känsla av utanförskap.

Men jag har goda nyheter: Det är faktiskt möjligt att skapa en stämningsfull julbelysning som fungerar för alla! Genom att planera med omtanke och kombinera dekorativ belysning med praktiska lösningar kan vi skapa en mysig julupplevelse som kan delas av alla i familjen, oavsett synförmåga. Här kommer några praktiska tips:

Använd extra bordslampor som punktbelysning för att lysa upp strategiska ställen, såsom serveringsbordet. Placera ut små, flyttbara ljuskällor som ger tillräckligt ljus där det behövs. Det behöver inte heller vara mysbelysning överallt – satsa på stark, bländfri belysning av särskilt viktiga områden, såsom i hallen, på toaletten och i trapporna. Det är också viktigt att tänka på kontrasterna. På julbordet kan en enfärgad duk som skapar tydlig kontrast mot glas och tallrikar ha stor praktisk betydelse.

Med lite förhandsplanering kan vi skapa en julstämning som är både mysig och trygg, och verkligen inkluderar alla.



Johanna Meriläinen
rehabiliteringschef



■ **Mat för ögonen.**
Ett överfullt julbord utan tydliga kontraster gör det svårt att urskilja glas, tallrikar och serveringsfat.



■ **Överlevde.** 50-årige Ramli är blind och höll på att drunkna när den väldiga tsunamin slog till mot staden Banda Aceh.

”Jag sprang mot havet i stället för bort från det”

Den 26 december är det 20 år sedan den enorma tsunamin slog till i Indiska Oceanen och dödade 230 000 människor. Värst drabbades den indonesiska ön Sumatra. Idag finns där tsunamivarningssystem och evakueringsplaner. Öns blinda invånare känner ändå inte sig trygga.

TEXT OCH FOTO: BENGT SIGVARDSSON

Vid åttatiden på morgonen den 26 december 2004 stod **Ramli**, som då var 30 år, i duschen i sitt hus i staden Banda Aceh på den indonesiska ön Sumatras nordvästra spets. Ramli, som är blind, bodde då med två vänner som också hade synnedsetning.

– Plötsligt började huset att skaka. Vi förstod att det var en jordbävning och sprang snabbt ut ur huset, säger Ramli.

Efter tio minuter avtog jordbävningen, men en stund senare började människor skrika åt dem att fly eftersom jättelika vågor sköljde in från havet.

– Jag började springa, men jag sprang i fel riktning. Jag sprang mot havet i stället för bort från det. Plötsligt dränktes jag av enorma mängder vatten, säger Ramli.

Virvlar och strömmar förde honom hjälplöst runt i vattnet. Han var övertygad om att han skulle drunkna.

– Slutligen fick jag tag i en trädstam som jag höll mig fast vid. Jag fattade inte vad som hände. Havet låg tre kilometer från mitt hem, men eftersom vattnet var så djupt att

mina fötter inte nådde botten så antog jag att jag på något vis hade hamnat i havet eller i en flod, säger Ramli.

Skyltar hjälper inte blinda

Det har gått 20 år när vi träffas på ett café i Banda Aceh.

Jordbävningen den 26 december 2004 var den kraftigaste som någonsin har uppmätts. Den inträffade i Indiska Oceanen cirka 25 mil utanför nordvästra Sumatras kust och orsakade upp till 30 meter höga vågor, så kallade tsunamis, som rusade fram i en hastighet på 800 kilometer i timmen. Efter 15 minuter nådde tsunamin nordvästra Sumatra med sådan kraft att vågorna vräkte fem kilometer in i Banda Aceh. I över trettio minuter höll sig Ramli fastklamrad vid trädet i vattnet.

När vattnet började sjunka undan hade 60 procent av stadens bebyggelse ödelagts. 60 000 av invånarna hade omkommit. Sammanlagt dödades 160 000 personer på Sumatra.

– Mina rumskompisar överlevde genom att klättra upp på taket till

vårt hus, berättar Ramli.

Tsunamin rusade sedan vidare mot Thailand där 5400 människor dödades, däribland 178 finländare. Totalt släcktes 230 000 människoliv i 14 länder. Vid denna tid fanns inga varningssystem eller beredskapsplaner. Idag övervakas tsunamiaktiviteter med avancerad teknologi. Alarntorn vid kusten kommer att börja tjuta om en tsunami registreras. Skyltar i Banda Aceh uppvisar om evakueringsvägar, men det är till föga hjälp för blinda.

Fyrfaldig risk

Enligt Lowy Institute löper personer med funktionsnedsättning fyra gånger större risk än andra att dö eller skadas i katastrofer. I teorin vet Ramli vad han ska göra om tsunamilarmet ljuder. Myndigheterna har bland annat ljudinformation om det på nätet.

– Man ska snabbt ta sig så högt upp som möjligt i en byggnad eller springa till närmsta höjd. Det finns även några höga tsunamiskyddsbyggnader som man kan söka skydd i, säger Ramli.

De som har en synnedsättning uppmanas ta sig i riktning mot alarmsignalerna eftersom de sänds från ljudanläggningar vid skyddsbyggnaderna.

– Men jag skulle aldrig klara av att snabbt ta mig dit på egen hand, konstaterar Ramli.

Enbart att röra sig utanför hemmet är en utmaning i Banda Aceh som har 262 000 invånare. Bilar och motorcyklar åker fram i hög hastighet på vägar och gator. Trottoarer och vägrenar ockuperas av gatustånd och parkerade fordon. Övergångsställena är lätträknade.



■ **Påverkad.** 50-åriga Eriwati är ordförande i Aceh-sektionen av indonesiska blindförbundet PERTUNI. Hon vill ha regelbundna tsunamievakueringsövningar för personer med synnedsättning.



■ **Litar på grannarna.** 38-årige Nur Abdullah är Eriwatis sekreterare. Om tsunamilarmet börjar tjuta i Banda Aceh kommer han först och främst söka hjälp av sina grannar.



■ **Kaos.** I Banda Aceh är varje promenad en utmaning för personer med synnedsättning. Trafiken är kaotisk och trottoarerna fulla av fordon och serveringar.



■ **När tiden stannade.** En klocka som är en del av ett minnesmonument över tsunamins offer. Klockvisaren pekar på strax innan åtta vilket var den tidpunkt på morgonen då jordbävningen, som orsakade tsunamin, ägde rum den 26 december 2004.



■ **På torra land.** Tsunamin var så kraftfull att den förde med sig ett fartyg, som väger 2600 ton, ett par kilometer in på land. Fartyget står kvar på samma plats där det "strandade" och är idag ett museum.



Ramli bor på ett gruppboende för personer med funktionsnedsättning, men han är osäker på om han kommer att få assistans om tsunamilarmen tjuiter. Evakueringsövningar hålls då och då, men endast en gång har de hållits specifikt för personer med funktionsnedsättning. Det var för flera år sedan.

– Jag skulle känna mig tryggare om jag regelbundet fick delta i evakueringsövningar för personer med synnedsättning, säger Ramli.

Evakueringsövningar behövs

50-åriga Eriwati och 38-åriga Nur Abdullah slår sig ned. Eriwati har synnedsättning till följd av albinism och är ordförande i Aceh-sektionen av indonesiska blindförbundet PERTUNI och Nur, som är blind, är hennes sekreterare. PERTUNI har länge tryckt på myndigheterna för att få till stånd evakueringsövningar för blinda, men det finns ingen

budget för det – och inte för mycket annat heller. 2011 ratificerade Indonesien, CRPD, FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar, men i Banda Aceh har förbättringarna varit blygsamma. Nyligen varnade Indonesiska Agenturen för Meteorologi, Klimatologi och Geofysik för att en kraftig jordbävning och tsunami kan drabba Indonesien inom en snar framtid, vilket oroar invånarna i Aceh.

– Om tsunamilarmet tjuiter så kommer jag först och främst att rådfråga mina grannar om vad vi ska göra, säger Nur.

Eriwati återkommer till vikten av regelbundna evakueringsövningar specifikt för personer med synnedsättning.

– Idag har vi tekniken som ger oss information om vad vi ska göra i nödsituationer, men vi har ingen erfarenhet av att praktiskt öva på det, avslutar Eriwati.

■ **Minnen.** I Banda Aceh finns många minnesmonument över tsunamins offer och även ett tsunamimuseum.

AM SAENITA EDLMINANDAR FATIMAH NOUEAL YULISMA CITRAMAH ERLIAL RAMADHA
H ROSNITA DEKPIA HASYIM HAESAH HINDON CAUSAL PRATAMA FAHIDAR ELVINA MARLIANDA
ANTI CUTETRI JABIDAH KURNIA HATIHAH NAIMAH ERVAN JABOGI KAMARIAN HAMDAN CITNIDA H
EATURRAHMAN BUDIMANTHAEB EAREITA MUDI HIRMA KASMI DEKYAL WARDANI RUSDI KARNISA SARIAN
USMAN RANIYA ZIAT HASYIM SULTAN KAKROS RIZARA EERJ ELEJANA DEK YUS CITRUKIAH MERI
HNUR AZWARDI QADRI NARIYO DEKYUL RAHMAH EANDI MERLINI DESIMARLINDA EARLAN TIA BUDI
ANI ROBAMAH JULI ERMIATI EKA HINDUN EARIDAH HADIHAH INTI EDDIMARLINDA EVA MARWANA
NTI ERMITA SUPRIA ALMANDA ERMA KATIMON RAMBOT MARIANI RIZZIAN DIANA AERIANI LINA
MAWAR CITABDULLAH CILIA HERIANTI HENDRI RAMBOT MARIANI RIZZIAN DIANA AERIANI LINA
H AHZARULAHWAT DUNGAN NOEJANA RISCHA KARMAN DESIKARMILA EADRI JULKIEL ANISAH
CITRANTAN ANGGA ARMASYAH CITMARIHAN DIAN PERTIWI CITALYIA DAHYANA DEW ROSA AYILMA
TONAIDA ASMAN ALIYAH AEJARAHRMAN CIT HALIMAH DESWLAIS AGUS YUS DARLENA SLA
ARJUNA ABLHANA E BUDIMANUS AZIZAH CIT HAMAMAH ZANETTI M QADRI HANDAYA DEV
EATJERIA SANEN AKOYA ABILBAKAR CIT HABIBAH SULTAN ZAHARAN CIT DIANA MEIZARA DEV
PARLIAH DIRIS MAYA ABDUL RAHIM CIT MARIANA EAUZIAH AYILMARIANDA M KHALID ALWAIAN
NIATI EAHROLROZI CIT RAMATIUN CIT MARIANA EAUZIAH AYILMARIANDA M KHALID ALWAIAN
ADE BAHTIAR SRIMATI AEFUDDIN AGUS DELLA RAHMADDIN HIDAYAT ELIADI AIDI EITRIA
ANAH DARA ALEARAZI CIT BADEK DISA AERIANNANDA AERIAL AJA KUMAR ANISAH RAHMAH
ROYANI RASUNAKAQY CANDRA SATHIA NANDAR ZAKARIA DARLISAH EIKARNI ANDRIAN MAILANA AIDI R
UN CHADIDIAH VANESSAVANI CIT HAEIEAH BELDY AGUS ARIANTO ANDRI SYAHPUTRA DA
INUS AYILOKTAVIA CIT RATNA BIMA KOSWARA ROIRAHMATIKA ZORI AHMAD LIAJI EKA FEBRI
EALIAH DIRRAHMAN CIT MAISARAH CIT UKRAHWAN AHMAD DASRI AHMAD LIAJI EKA FEBRI
BRIPDA PURWANTO AB DERIDELLYAN HARS ZAMZAM DAVID BIN DARWIS CHU DESMURNI DAR
AZHARUIS ARJUNADI HAMBALUDIN ABD RAHMAN DAVID BIN DARWIS CHU DESMURNI DAR
ANDAYA DESI PETRIYANTI ZAINI MUTIA SARI ZIMMY NUR ASM AHMAD DB PUTER LAKISTIA
IA EADILA ERLINDAWATI ALEARADI ARIEUL MUBARAK HERIANSYAH SYAMSINAR ABDUL
A BRIPDA KOKO WIRANTO ASANNUDIN YUSRITA AKHYAR AGUS NIAR RIDWAN DEK NI DA
RIYATI DESIKHAIRIN DESTIA ANANDA DAUD EAHRIAL SACADINA DEKTA DEK NI DA
ANTI CIT EARA NADIA DEDE KARTINI MULIA EIZNA SERI ELI BUTET EKASIA PUTRI
DESLMANIDAR BUYUNG YUSUF AGUS YANTO DASRIL DIPAT BUTET DARMIAH ARIYU
DAUD ABDULLAH ZAIYA ARILLAMKARUNA ASMAUL HUSNA EARAZI LROMARTIA VAHRIIL A
ANDREAN DARA SALSABILA ZIYA ALFA SEBASTIAN AL FARAZILAMI CARUNA AISYAH GIUSTIA
IAN ANDIKA SAEUTRA UMMI ARLINDARWAN DANDI RAMADANI ZAILAN ANDRI AKSAMANA
PTISARAS ANDRIYANUR ARBIANTO ZAINI ANIS MARSELLA ARDIAN AMALIA SAPIRA SATHIA
MAJHASIDAH ARLANDANI ZAINAL AMNUR MAZLIAH ARIEF EREBIANDA DEVI RAHMAYANTI A
DIL DARUSMAN ASMALIDA AISYAH LATIF SYARIF AYI LODARIZA ANSARIYATIN ALEXANDER
ARBIYAH ANGGA APRILIANSYAH WINDA EITRA ZORA DANENDRA RAMIRO ALIP MILIONO D
SARI KATIE INDRA MILA BUKHARI MASPANDI MULIYA BELLA SANJAYA MEILINDA LISA P
N EKA RISKA MARIANA LIZA RAHM DEKINAN LISA KHAIFAN RAMDINI EMA MILAWATI
NATASYA NAWIWAH TASHA HABSAR CIT HEL RAHMAT LEUMIK YUSNIKA NAJIMUS HA
N NURHAYATI CIT GADEWI NURIL ARGANI INDAH YUSUF DASRI TARA HAEIF GIUSTI Y
RAB: ICHAM KURNIAWAN H. GHAZALI HASBI AGUS MAULIDIN RATNA ZUWAN! SADMI INDIRA HELLY RINA WILAH SAHARIM NAJIS SUDIRMA
RAIHAN KURNALIEA NELL MASRIAH JUWARIAH GABRI MUBARAK ARIEF Hidayat BARRIS GUNARDI HERRI JUANDA AMINAH KE NUR FITRIA EAU
GAM: MAHD: KASAN ISHAK EMILDA EKA RIANTI: HANIRIRA RAHM AL GAUSARAH
URHIKMAH MAILIFAR KUCI ASRIATI: YULIDAR SYAHRIL X. ADHLISYAH MARDI
SAHRIZAL AHMAD INDAH FERLITA SARI JUERI ZUHERNG HALIMAH NURZAINGAHZEIN. S
AHF: MUTIA ANANCA : MAHDALENA NYAK RAYEUK MUNIRA TENGGU ATAILAH ROSMAW
ERMAYANTI MARIAKI SAERITA M. DURUG VERA YUNITA MUHAMMAD AKHYAR ICHAM RIOMANSYAH PAGAN NURHASYIMAH SYARIF RIZKI LINDA
ERILDA SAEBULLAH CIT FACHMAIGA KUSNAWATI FAUZI SUFI RIFKA ANISA SUKMA KELANA PUTRA SYARIFAIL YOHANI SITI AMINAH FADILLAH SYUKR
YIVI SAMSIDAR KURNUL MARDHIYATI HANIEFA KHADIJAH YUSRIYAH NASRIAN ANSARI EABZI HIKMAL CHAIRULNICA H. MAHRAN SAHIRWANDA
MUDIN RIAN MASRIK LILIS SUMANTI RAMI: UGI YULANDAR: NYAK RAWAN IRWANSYAH PIA MAULIDA :SNAINI ZAMAL AZRIN JUPRIYAD: KEMALAN
RI MERIDA RAHM SYAH SITI NURBAY SITI SARAJI UMAM BUCHARY RUM ANLUN HARYAM M. SD. KELIANGKRUS TRIYADI IRFAN MAULANA MUHAMMAD

■ Borta. I ett av rummen på tsunamimuseet i Banda Aceh är väggarna täckta av namnen på dem som omkom i tsunamin 2004.

Republiken Indonesien

Befolkning: Indonesien har cirka 280 miljoner invånare och är världens fjärde folkrikaste land. Det har även världens största muslimska befolkning.

Geografi: Indonesien består av 18 000 öar utspridda mellan det sydasiatiska fastlandet och Australien. Cirka 6000 öar är bebodda,

Språk: Indonesiska är officiellt språk, men över 700 olika språk talas i landet.

Statsskick: Republik med flerpartisystem. Presidenten har stora befogenheter.

Kort nutidshistoria: Under 1600-talet började Nederländska Ostindiska Kompaniet kolonisera delar av Indonesien, och under 1800-talet blev området en nederländsk koloni under namnet Nederländska Ostindien. Under andra världskriget ockuperades Indonesien av Japan. Vid krigsslutet 1945 utropade Indonesien självständighet, vilket ledde till en väpnad konflikt med Nederländerna. Självständigheten erkändes slutligen 1949. År 1965 tog armén makten, och från 1967 till 1998 styrdes landet av president Suharto, som kom att bli en auktoritär ledare. Han avgick efter omfattande folkliga protester. År 1999 hölls de första fria valen i Indonesien.

Indonesiens blindförbund PERTUNI

Indonesiens blindförbund PERTUNI grundades år 1966 och har cirka 50 000 medlemmar, men säger sig representera landets cirka 3,6 miljoner medborgare med synnedsättning. Indonesien ratificerade FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning år 2011. PERTUNI utövar påverkansarbete för att konventionen ska implementeras i praktiken. Till verksamheten hör informationskampanjer för att motverka diskriminering, samt kurser och andra aktiviteter för personer med synnedsättning.

Tsunamikatastrofen år 2004

Den 26 december 2004, strax innan klockan åtta på morgonen lokal tid, inträffade en våldsamt jordbävning djupt under havsbotten utanför den indonesiska ön Sumatras västkust. Magnituden uppmättes till 9,2–9,3 på Richterskalan, vilket gjorde skallet till det tredje kraftigaste som någonsin registrerats. Skallet fortgick i flera minuter och frigjorde så mycket energi att jordens rotation kring sin axel tillfälligt rubbades med flera centimeter. Miljarder ton vatten pressades upp till en meterhög, hundratals kilometer bred flodvåg som började sprida sig över Indiska oceanen med två tredjedelar av ljudets hastighet. När vågen närmade sig kusten ökade våghöjden till 20–30 meter. Strax innan vågen nådde fastlandet drog havet sig tillbaka, vilket blottade havsbotten. Detta sällsamma fenomen lockade många nyfikna till stränderna, bara sekunder innan den väldiga vattenmuren vällde in över dem. Banda Aceh på Sumatra drabbades värst – vattenmassorna sköljde bort stora delar av staden och dess befolkning. Förödelsen längs Acehprovinsens hela västkust var i det närmaste total. Även Sri Lanka, Indien och Thailand drabbades mycket hårt. Totalt krävde tsunamikatastrofen år 2004 omkring 280 000 liv. **CH**

Kurs för personer i studie- och arbetslivet



Du som studerar, arbetar, är arbetssökande eller är på väg in i arbetslivet, välkommen på kurs!

Under kursen vill vi stötta och uppmuntra dig till att komma in och förbli i arbetslivet. Via inspirerande föreläsningar diskuterar vi frågor och utmaningar i din situation för att tillsammans hitta nya lösningar. Du har möjlighet till individuell it-handledning.

Anmäl dig till kursen före 13.2.2025.

Kursen är avgiftsfri gällande resor till och från kursplatsen samt mat och del i dubbelrum. Ledarhund eller hälsoskäl berättigar till enkelrum utan extra avgift. Övriga kursdeltagare som vill ha ett enkelrum betalar en tilläggsavgift på 20 euro/natt.

Välkommen med!

Tidpunkt:

6-8.3.2025

Plats:

Hotel Haaga, Helsingfors

Frågor och anmälningar:

Hanna Strandell

Tfn 050-561 2951

hanna.strandell@fss.fi

Ann-Catrin Tylli

Tfn 040-511 3345

ann-catrin.tylli@fss.fi





Trombos i ögat kan ha svåra följder

Trombos, eller blodpropp, är en av de vanligaste kärlsjukdomarna som drabbar ögat. Tillståndet är allvarligt och kan utgöra en första varningssignal om andra hälsoproblem.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Ett finmaskigt nätverk av blodkärl förser ögats vävnader med syre och näring. Artärerna transporterar syrerikt blod till näthinnan, medan venerna för bort syrefattigt blod. En trombos – även kallad blodpropp i vardagligt tal – kan uppstå i båda typerna av blodkärl.

Eftersom ögonen har separat blodcirkulation, uppstår tromboser oftast bara i det ena ögat.

– Har man fått en trombos i det ena ögat är dock risken större

att även det andra drabbas i något skede. En trombos i ögat kan dessutom vara ett tecken på att något inte står rätt till med blodkärlen – inte bara i ögonen, utan också på andra ställen i kroppen, förklarar ögonläkare **Henrik Bygglin**.

Riskfaktorer

Trombos i ögat är vanligast hos personer över 60 år, och risken ökar med stigande ålder. Högt blodtryck utgör den största riskfaktorn, följt



Bild: iStock.com/ CreVis2

av diabetes och höga blodfettvärden. Förhöjt ögontryck och rökning ökar också risken markant. Eftersom trombos i ögat är en hjärt- och blodkärlssjukdom, är riskfaktorerna ungefär samma som för blodpropp på andra ställen i kroppen.

Ventrombos

Cirka tre fjärdedelar av fallen är ventromboser. En blodpropp som bildas i en ven i näthinnan leder till blodstockning, svullnad och ibland också skador på näthinnan. Ventromboser utvecklas i regel gradvis, under loppet av några timmar eller dagar. Beroende på typen av ventrombos kan tillståndet vara helt symtomfritt eller orsaka märkbara symtom, såsom dimsyn och fläckar.

Den vanligaste och lindrigaste formen kallas grenvenstrombos. Den uppstår när mindre vener i nät-

hinnan blockeras. Då endast en del av näthinnan påverkas, kan synen ofta återställas delvis eller helt, om behandlingen påbörjats i tid.

– I samband med rutinundersökningar upptäcker man ibland grenvenstrombos som är helt symtomfri. Lindriga fall behöver inte alltid behandlas, om inte nya symtom uppstår, berättar Bygglin.

Centralvenstrombos är en allvarligare form där ögats centralven blockeras. Detta leder till kraftig blodstockning som påverkar en större del av näthinnan. Centralvenstrombos orsakar ofta omfattande synnedläggning och risken för komplikationer är större än vid grenvenstrombos.

Artärtrombos

Artärtrombos i ögat förekommer betydligt mer sällan, men är alltid

ett allvarligt och akut tillstånd. När en artär blockeras, förhindras syretillförseln till näthinnans celler. Eftersom dessa celler är mycket känsliga för syrebrist, kan bestående skador uppstå fort.

Artärtromboser orsakas ofta av blodproppar som vandrat från andra delar av kroppen, särskilt från halspulsådern. En artärtrombos i ögat leder nästan alltid till en omedelbar men smärtfri synförlust på det drabbade ögat. Bygglin understryker betydelsen av att agera genast om man märker symtom på artärtrombos.

– Om man plötsligt tappar synen i ena ögat och synförmågan sedan återvänder inom loppet av några minuter, ska man utan dröjsmål besöka ögonläkaren. Risken för att blodproppen återkommer och blockerar blodcirkulationen varaktigt är mycket hög. Därutöver löper man en betydande risk att drabbas av en hjärninfarkt i sådana fall.

Diagnos och behandling

Vid misstanke om trombos undersöks näthinnan noggrant med flera olika metoder. Ögonbottenfotografering ger en överblick av blodkärlen och eventuella blödningar. OCT-undersökning, som skapar detaljerade tvärsnittsbilder av näthinnan, avslöjar svullnader och andra förändringar som inte syns vid vanlig undersökning. Resultaten från dessa undersökningar avgör vilken typ av behandling som behövs och hur snabbt den måste sättas in. Det finns dock alltid en risk att alla skador inte kan repareras.

– Trots att dagens medicinska kunskap är avancerad, går det inte

att behandla vävnadsskador som uppstått genast som en direkt följd av blodproppen, förklarar Bygglin.

En vanlig men synnerligen allvarlig komplikation som kräver särskild uppmärksamhet är svullnad i gula fläcken, även kallad makulaödem. OCT-undersökningen är särskilt viktig för att upptäcka och följa utvecklingen av denna komplikation, eftersom metoden kan avslöja även små förändringar i svullnaden.

Behandlingen anpassas efter typen av trombos och skadornas omfattning. Vid makulaödem ges vanligen injektioner i ögat som förhindrar nybildning av svaga blodkärl och därmed minskar svullnaden. Ett annat alternativ är att injicera partiklar som långsamt avger kortison. I vissa fall kan sjukdomsförloppet bromsas eller stoppas med lättare ingrepp.

– Om man ser att det hunnit bildas nya tunna blodkärl på näthinnan, så sätter man in laserbehandling. Ögat är hotat om de får växa fritt, berättar Bygglin.

Forskning och framtid

Utvecklingen av nya behandlingar för ögontromboser är intensiv. Särskilt lovande är forskningen kring läkemedel mot makulaödem. Det huvudsakliga målet med forskningen är att skapa effektivare behandlingar som ges med längre intervall mellan doserna, vilket förbättrar livskvaliteten för patienterna. Bygglin betonar betydelsen av förebyggande åtgärder.

– För att förebygga tromboser är det viktigt att behandla eventuella grundsjukdomar och kontrollera blodtrycket regelbundet.



■ Vår expert.

Henrik Bygglin är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

Mörkerkörning med fyrfoting

Julen närmar sig med stormsteg. Runt omkring oss har den färgglada julbelysningen redan dykt upp. Förhoppningsvis får vi ett lagom tunt snötäcke som skapar julstämning, men ändå inte orsakar stora snöhögar som gör det svårt för oss med synnedsättning att ta oss fram. Med vintern kommer tyvärr också mörkret, vilket gör att jag känner lite oro inför kvällspromenaderna med Isku.

Med facit i hand måste jag säga att det var tur att jag fick börja träna med Isku under våren. Kvällarna blev hela tiden ljusare, så jag kunde använda den ledsyn jag har för att urskilja landmärken i min omgivning. Jag kunde, till exempel, se den där röda postlådan vid Lindströms infart och kunde på så sätt räkna ut när det är dags att säga åt Isku att leta upp nästa infart som tar oss till en skogsväg, där det är möjligt att sträcka på benen och lätta på trycket. Det var också ljuvligt att under en solig junieftermiddag kunna gå över den gungande hängbron och höra vågorna skvalpa undertill.

Nu när mörkret lägger sig över mina gångruttor känns de inte längre lika trygga som tidigare. Det är svårare för mig att se de landmärken jag brukar använda, vilket gör

mig lite osäker på om jag kommer att hitta hem. Dessutom vet jag ju inte om de vägar jag går på har gatubelysning, vilket gör mig orolig ibland. Man vet ju inte vad som lurar där bland skuggorna – Isku är ju inte någon vakthund precis.

Mörkret har också en positiv sida. Det är nu som Iskus ledarkunskaper verkligen sätts på prov. Hittills har det gått väldigt bra. Isku har våra ruttor i minnet och vet exakt hur han ska gå. Han vet var skyddsvägarna är och vilken infart vi ska ta, även om jag inte själv ser dem. Visst har vi gått en längre omväg någon gång, men det är något man får leva med. Dessutom bjuder de här oväntade omvägarna på lite spänning i vardagen.

I år känns det faktiskt som att vintermörkret blir en spännande upplevelse. Jag kommer äntligen att kunna använda den ledsyn jag har till att gå ut och beundra julens prakt, med alla ljusstakar och julstjärnor i fönstren. Jag kan äntligen gå till torget för att se den stora julgranen tändas, utan att behöva oroa mig för att gå in i folk. Allt detta får jag uppleva tack vare dig, Isku! Du är ett av de bästa hjälpmedlen och en av de bästa vännerna man kan ha!



Fredrik Lindgren
"Fredde"

Blodproppen tog inte bort livsglädjen

Stig-Olof Andersson i Borgå är nöjd med livet. "Jag har allt jag behöver."

TEXT: PONTUS ANCKAR

Att cykla från Borgå till Lovisa och tillbaka var ingen match för **Stig-Olof Andersson** i Borgå.

– Jag var med i Konditionsfrämjandet. Jag skidade inte på vintern men cyklade mycket, speciellt på sommaren. Ibland var jag borta i flera dagar.

Blodproppen kom plötsligt

För några år sedan var han på väg hem från Lovisa med cykeln när det plötsligt började skymma.

– Jag tänkte att det är konstigt eftersom det är eftermiddag. Så jag gick till ögonläkaren, och han sade att jag har blodpropp i vänstra ögat. Du får fara till Helsingfors, sade han, de har bättre grejer, så jag fick remiss till HUCS.

Eftersom ögonläkaren skrivit icke brådskande på remissen fick Stig-Olof en tid en månad senare.

– Jag ringde själv till HUCS och sade att jag inte ser någonting. Då sade de kom hit genast och jag for och de filmade ögonen och sedan var jag där hurja många gånger. Ända tills ögonläkaren undrade om jag inte lika gärna kunde gå till sjukhuset i Borgå.

Stig-Olof behandlades med laser men synen på vänstra ögat gick inte att rädda. Idag ser han ingenting med vänstra ögat. Blodproppen hade skadat synnerven.

– Inte ser jag med högra ögat heller. Eller, jo, jag ser lamporna i taket men att gå är svårt, jag ser inte någo då.

Måste sluta köra buss

Stig-Olof Andersson har också glaukom. Han säger att han hade haft glaukom länge när han fick blodproppen.

Stig-Olof behandlades med laser men synen på vänstra ögat gick inte att rädda.



■ **Ödesdiger cykeltur.**

Stig-Olof Andersson, 88 år, fick en blodpropp i vänstra ögat när han cyklade från Lovisa till Borgå. Idag ser han ingenting med det ögat. Foto: Henrika Jakobsson

...ibland har Stig-Olof funderat på om det skulle gå att cykla med en tandemcykel.

– När jag fick glaukom jobbade jag ännu. Jag körde buss. Det gjorde jag i 43 år. Jag såg nog bra då så jag körde lite efter pensioneringen också. Men efter blodproppen var det slut med det.

Det var slut också med cyklandet. Men ibland har Stig-Olof funderat på om det skulle gå att cykla med en tandemcykel. Han känner en blind kvinna som har skaffat en.

– Men jag vet inte om det skulle gå, man har ju styvnat till. Och så ska man kunna cykla precis i samma takt som den andra.

En fungerande vardag

Trots att Stig-Olof knappt ser någonting längre är han inte deprimerad. Han är mycket nöjd med lägenheten han bor i. Det är Folkhälsans lägenhet och tre gånger i veckan får han besök av hemhjälp.

– Nu går det bra nog. Jag kan bra röra mig här i lägenheten. Jag kan gå i duschen själv, jag har blivit van vid det. Och så värmer jag mat i mikron, spisen ser jag inte, men mikro går bra.

Assistenten som kommer tre gånger i veckan lagar mat som Stig-Olof sedan värmer. Assistenten sköter också byke och disk.

– Hemhjälp är här nio och en halv timme i veckan och så har jag två döttrar som besöker mig varje vecka och ser att jag har det bra.

Stig-Olof kan inte gå ut på egen hand. Han säger att han inte riktigt vet åt vilket håll han ska gå. Därför går han ut tillsammans med

assistenten. Ofta går de till någon av de två butiker som ligger bara ett stenkast från lägenheten.

– Jag går med rollator, det går bäst så. Men nu är det nog så halt att det säkert är bäst att hållas inne.

I och med synnedsättningen kan Stig-Olof inte längre vara så engagerad i Konditionsfrämjandet. Istället besöker han regelbundet föreningen Svenska Synskadade i Östnylands klubbrum Kajutan i Borgå.

– Vi brukar träffas varannan tisdag, ibland bara en gång i månaden, det beror lite på. Vi har varit till och med på teater. Då har vi haft assistenter med förstås.

Ingen ärftlighet

Man antar att många synnedsättningar och ögonsjukdomar är ärftliga. Vet du någon i din släkt som haft blodpropp i ögat eller glaukom?

– Nej, jag har haft tre systrar men de har nog inte haft blodpropp, inte glaukom heller tror jag.

Den enda orsaken till glaukom och blodpropp Stig-Olof kan komma på är hans långa tid som busschaufför.

– Det är ibland tungt för ögonen att vara chaufför, i synnerhet soliga dagar.

Soligt är också Stig-Olofs sinne.

– Jag är nöjd med livet.

Tusen gråa skepnaders land

Varför tappar vårt land sina färger under vintern? Jag menar inte blommorna, gräset eller träden, utan folket.

Häromdagen promenerade jag genom stans centrum, just när dagsljuset retirerade inför skymningen, och slogs plötsligt av insikten att alla omkring mig var klädda i mörkgrått eller svart. Varför väljer vi vinterkläder som gör oss ännu svårare att urskilja i trafiken, när mörkret och slasket redan gjort oss nästan osynliga? Och varför bär vi inte fler reflexer?

Efter att ha spanat förgäves efter någon som skulle sticka ut ur den gråmulna massan, gav jag till slut upp. Jag tog händerna ur fickorna på min mörkgröna rock, tryckte ned min mörkgråa keps över pannan och styrde mina mörkbruna kängor mot spårvagnshållplatsen.

Det hade blivit rätt mörkt nu. Jag måste skärpa mig för att inte kollidera med de mörka skepnaderna som rusade mot mig med blickarna sänkta mot marken. Scenen var som hämtad ur en svartvit film från vinterkrigets Helsingfors, där en ansiktslös folkmassa i grå vadmal hastar fram med ängsliga steg bland rykande gengasbilar. Detta var före de moderna reflexernas tid, då när blanka mässingsknappar och högglansigt läppstift utgjorde fotgängarens bästa chans att bli sedd i tid av bilar med halvt igentejpade strålkastare. Märkligt nog tycks vår

vinterklädsmaak inte ha utvecklats mycket sen dess. Trots våra moderna reflexer och självlysande tyger klär vi oss fortfarande som om vi vill gömma oss i vintermörkret, istället för att försöka synas så väl det går.

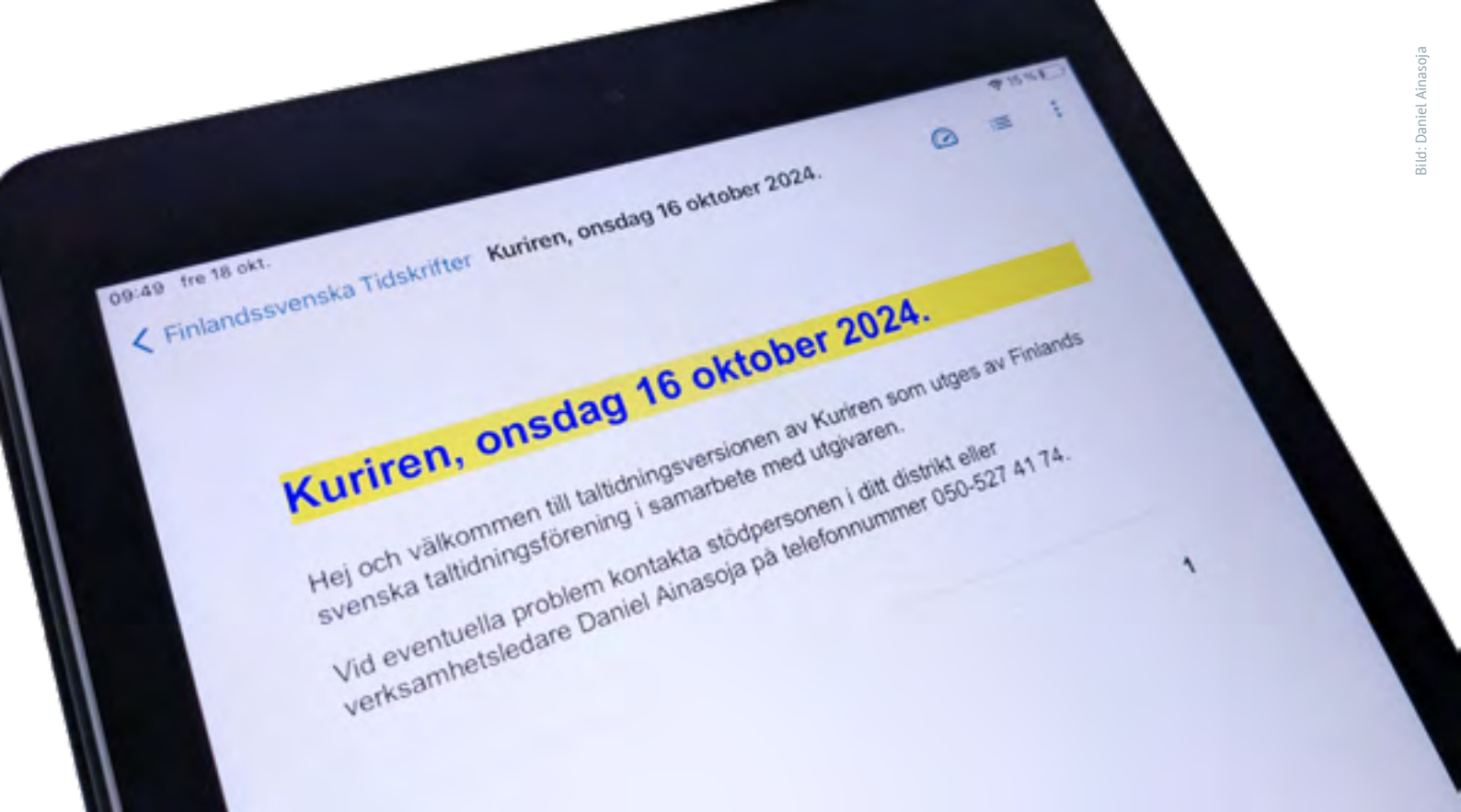
Då såg jag henne – en liten, briljant gumma iklädd orangefärgad kappa, illröd yllemössa, rosa halsduk, lila vinterkängor och ett halvdussin glittrande reflexer. Som en färgstark strimma av hopp i vintermörkret stod hon ut ur den grådaskiga omgivningen, likt en kejsarinna på en soptipp.

Inspirerad av den färgsprakande tanten, granskade jag genast min egen vintergarderob därhemma. Saldot var dystert: svart och mörkblått varvat med grått och mörkbrunt, om och om igen. Men skam den som ger sig! Min personliga färgrevolution hade börjat!

Då det visat sig vara mycket svårt att hitta en herrekipering som säljer illröda kepsar med öronlappar, har jag börjat i andra ändan istället – med kalsongerna. Mitt nyaste par har breda gula ränder mot ljusblå bakgrund – inte helt olíkt Sveriges flagga, faktiskt. Kalsongerna syns förstås inte utanpå, men alla revolutioner börjar ju i smyg, på hemliga ställen dit solen aldrig når. Min nästa utmaning är strumporna. Kan någon tipsa mig om butiker som saluför knähöga yllesockor i gammalrosa för vuxna karlar som vill bekänna färg och synas?



Christian Hellman
redaktör



Fler tryckta tidskrifter nu tillgängliga som taltidningar

Under år 2024 har Finlands svenska taltidningsförening (FSTF) kraftigt utökat sitt utbud av tillgängliga tidskrifter. Synvinkel talade med verksamhetsledaren **Daniel Ainasoja** om föreningens storsatsning och framtidsplaner.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Taltidningsföreningen har nyligen lanserat flera nya taltidningar. Hur omfattande är utökningen?

– Vi har utökat vårt utbud med tretton tidskrifter och en lokaltidning. Det är ett betydande steg mot vårt mål att göra alla återkommande tryckta publikationer tillgängliga för personer med synnedsättning och andra som har lässvårigheter.

Vad ligger bakom den här stora satsningen?

– Vi har under 2023 och 2024 genomfört ett projekt med målsättningen att utöka antalet finlandssvenska tidskrifter som är tillgängliga som taltidningar. Tack vare generöst understöd från flera stiftelser kunde vi förverkliga planerna. Finansieringen kom från

”... taltidningar i anpassade format är fortsättningsvis mycket viktiga.”

stiftelsen Svenska Blindgården, stiftelsen Leo, Mary och Mary-Ann Hackman, Svenska folkskolans vänner och Otto Malms donationsfond.

Hur valde ni vilka tidskrifter som skulle göras tillgängliga?

– Vi vände oss direkt till våra medlemmar och prenumeranter och frågade vilka tidskrifter de önskade få tillgång till. Efter detta inledde vi sommaren 2023 arbetet med att öppna tjänster och kanaler för tidskrifterna. I januari 2024 kunde vi starta den regelbundna utgivningen.

Vilka är de nya tidskrifterna?

– Landsbygdens Folk, Kuriren, Ny Tid, Österbottniska Posten, Hembygden, ByaNytt, KustNytt, Ålands sjöfart, Nyset, Horisont, Sändebudet, SFV magasinet och Folkhälsan samt lokaltidningen Nya Östis. Vi har även fört diskussioner med andra utgivare, som av olika skäl ännu inte medverkar med sina tidskrifter.

Hur kan man lyssna på taltidningarna?

– Över hälften av våra närmare 340 prenumeranter använder fortfarande Daisyspelare, så taltidningar i anpassade format är fortsättningsvis mycket viktiga. Vi ser ändå att användningen av mobiltelefoner och surfplattor ökar. Tidskrifterna finns också tillgängliga i Pratsam Reader-appen under tjänsteleverantören Finlandssvenska tidskrifter. För inloggningsuppgifter kan man kontakta FSS:s stödpersoner och synrådgivare. Om man redan är

prenumerant kan man kontakta oss direkt.

Finns det planer på att utöka utbudet ytterligare i framtiden?

– Vårt distributionssystem är nu uppgraderat och redo för fler titlar. Vi överträffade projektets målsättning på tio nya tidskrifter och är beredda att fortsätta utveckla utbudet om det finns efterfrågan bland våra prenumeranter.



■ **Fungerar fortfarande.** Mer än hälften av våra prenumeranter använder fortfarande Daisyspelare för att lyssna på taltidningarna, berättar FSTF:s verksamhetsledare Daniel Ainasoja.

Mobilförbud i skolan

FSS har lämnat ett utlåtande kring förslaget om mobilförbud i skolan under lektionstid. I utlåtandet lyfter vi särskilt fram barns ögonhälsa, som enligt WHO har försämrats avsevärt de senaste åren. Närsynthet bland skolbarn har ökat globalt.

Funktionshindersservicelagen

Lagen om funktionshindersservice har behandlats i grundlagsutskottet och är nu i slutfasen av beredningen i social- och hälsovårdsutskottet. Grundlagsutskottet riktade kritik mot regeringens förslag på grund av otydliga formuleringar i det nya tillämpningsområdet. Riksdagens plenum behandlar betänkandet sannolikt under Luciaveckan. Lagen förväntas träda i kraft i januari.

Striktare regler för elsparkcyklar och andra mikromobilitetsfordon

Striktare regler för användning av elsparkcyklar och andra mikromobilitetsfordon föreslås. FSS har svarat på en begäran om utlåtande angående det nya förslaget från Kommunikationsministeriet. Förslaget innebär bland annat att mikromobilitetsfordon som kör snabbare än 6 km/h ska använda cykelbanor istället för gångbanor. Vidare föreslås att kommuner ska få rätt att införa lokala ordningsregler för att reglera användningen av elsparkcyklar. Kommunerna kan till exempel införa hastighetsbegränsningar, bestämma var elsparkcyklar får parkeras samt ta ut avgifter för misskötsamhet.

Översyn av lagen om grundläggande utbildning

Lagen om grundläggande utbildning ses över, särskilt gällande stöd för eleverna. Förslaget innebär att det nuvarande trestegsstödet avskaffas. I framtiden kommer lärare inte behöva skapa individuella planer i samma omfattning som tidigare. Istället införs primära stödgrupper med maximalt fem elever per grupp. FSS har lämnat ett utlåtande där vi uttrycker vår oro för vad slopandet av individuella planer kan innebära för barn med synnedsättningar. Dessutom saknar vi i lagförslaget hänvisningar till Valteriskolorna. Dessa skolor har en liknande roll som sjukhuskolorna som ger stöd till barn med psykiska utmaningar, men riktar sig till barn med olika funktionsnedsättningar.

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

**Kansliet är julstängt
21.12.2024–6.1.2025.**

Efter julpausen inleds verksamheten 4.1.2025 då gruppen **Till Punkt & Pricka** med Maja Renvall-Höglund träffas på punktskriftens dag.

På onsdagar hålls **punktskrift med Leif Nybohm** kl 9 och **”Till Punkt & Pricka”** med Maja Renvall-Höglund kl 14. Vårterminen inleds 8.1.

Likaså startar **konditionsträningen och vattengympan** i samarbete med Folkhälsan på Östanlid 8.1. Gymträningen hålls kl 11–12 och vattengympan, grupp 1 kl 11.45–12.30 och grupp 2 kl 12.30–13.15.

Mimosel- och handarbetsgrupperna träffas i regel varannan måndag kl 12.30–14.30 på Fyren.

Handarbetsgruppen Rättickorna träffas udda måndagar med Agneta Cederberg, årets första träff blir 13.1 och därpå följande 27.1.

Mimoselgruppen samlas jämna måndagar med Maja Renvall-Höglund som ledare, nästa Mimoselträff blir 20.1 och följande 3.2.

Föreningsträffen i januari hålls tisdagen 14.1 kl 18 på Fyren.

Varannan tisdag (jämna veckor) kl 18–20 har vi **gymnastik med stretching, balansträning och avslappning samt boccia och målboll** i gymnastiksalen på 2:a våningen vid Östanlid.

Nästa träning blir 21.1 och följande 4.2. Kom med och förbättra din kondition samtidigt som du får prova på roliga sportformer!

Nästa **Karaträff** hålls tisdagen 28.1 kl 12.30 på Fyren.

Föreningens **Lunchträffar** ordnas i regel sista fredagen i månaden. Lunchträffen i januari hålls 31.1.

Mera info på www.fss.fi/noss, Medlemsbandet, Facebook och ÖT:s minneslista på lördagar eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot anmälningar på tfn 044-7234 888 eller via e-post: noss@multi.fi

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

Välkommen med i vår verksamhet!

Hälsar NÖSS

Julhälsning:

Styrelsen för Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. tackar medlemmar och personal både inom NÖSS, de andra distriktsföreningarna och förbundet FSS för gott samarbete under det gångna året och samtidigt tillönskar vi alla

En God Jul och Ett Innehålls- och Framgångsrikt Nytt År 2025!

Ann-Sofie, Susann och Helena på Fyren tillönskar alla

En Fridfull Jul och Ett Gott Nytt År!

VASA SVENSKA SYNSKADADE

Från Vasa tackar vi alla medlemmar, övriga föreningar och personalen på FSS för det gångna året 2024, alla stunder vi har delat tillsammans har varit guldvärda. Lyktans kansli håller stängt 20.12.2024–6.1.2025.

Övriga tider är kansliet öppet som vanligt, dvs måndag – torsdag kl 9–14. Verksamhetsledaren Lisen kan nås under öppethållningstiderna på tfn 045-321 3320.

Sjung ut julen i Närpes

Vi fullföljer vår tradition och sjunger ut julen i Närpes församlingshem måndag 13.1 kl 13 Servering av julgröt, smörgås samt kaffe. Mera info fås vid anmälan som skall vara kansliet tillhanda senast onsdag 8.1 före kl 14.

Medlemsträff

Vi träffas vid Lyktan tisdagen 25.2 kl 13, det blir mycket sång och musik, kaffe och trevlig samvaro. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast 20.2 före kl 14.

Trivselcafé på Lyktan

I samarbete med Folkhälsans Förbund håller ledaren Carina Blom trivselträff på Lyktan 28.1, 3.3, 25.3, 6.5 och 3.6. Tiden är kl 13–15. Synrådgivaren Malena

Stenkull deltar vid träffarna så då finns det möjlighet till synrådgivning.

Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 14 till Lisen på kansliet.

Trivselcafé i Närpes

Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) hålls trivselträffen tisdagar 4.2, 1.4 och 27.5. Tiden är kl 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen senast kl 14 till Lisen på kansliet.

Balansträningar

i samarbete med Folkhälsan Sittande gymnastiken med Malin Knip vid Seniorpunkten i Korsholm fortsätter på måndagar kl 10.00–10.45 och vårterminen pågår 13.1–12.5 med uppehåll 24.2. Är du intresserad att delta så meddela Malin Knip på tfn 044-788 1081.

Vattengymnastik

i samarbete med Folkhälsan Vattengymnastiken fortsätter varje torsdag kl 17.00–17.45 och vårterminen pågår 16.1–24.4 med uppehåll 27.2. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen på kansliet.

Punktskrift

Kursen hålls varje onsdag och vårterminen startar 15.1 med punktlärarna Ritva Haggelberg och Börje Kukkonen. Du blir aldrig för gammal för att lära dig punktskrift. Vid intresse kontakta Lisen på kansliet för mera info.

Kamratstödet

Kamratstödpersonerna ringer runt till ordinarie medlemmar i föreningen. Ni kan vänta er ett trevligt samtal av följande kamratstödjare:

Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997

Britten Nylund för Vasa med omnejd, tfn 046-632 5067

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

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

Vill du som medlem prata med någon av dessa personer är det bara att slå en signal.

Kontaktinformation:

Alla anmälningar görs till verksamhetsledare Lisen Vestlin

tfn 045-321 3320 (må–to kl 9–14) eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com

Övriga tider och ifall av att verksamhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997.

Du hittar info om oss även på www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa eller på vår facebookside www.facebook.com/vasasynskadade/

Vår **synrådgivare** Malena Stenkull är anträffbar på Campus Norrvalla i Vörå. Hon nås på tfn 050-561 2950 (må–to) eller via e-post: malena.stenkull@fss.fi

VSS taltidningsstödspersoner är:

Christer Strömbäck, tfn 0400-764 138, prenumerationer i Vörå, Korsholm, Vasa och Malax

Pontus Westmalm, tfn 045-221 3233, prenumerationer i Korsnäs, Närpes och Kristinestad

Vår **it-stödperson** är Tom Lillas, tfn 045-189 0802, e-post: lillastom@gmail.com.

Rehabiliteringskoordinator för personer med synnedläggning vid Österbottens Valfärdsområde är:

Saara Kaijanen, tfn 040-728 8046 eller e-post: saara.kaijanen@ovph.fi

Från oss alla till er alla – en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År!

ÅLANDS SYNSKADADE

God Jul och Gott Nytt År!

Vi på Ålands Synskadade vill önska alla våra medlemmar och läsare av Synvinkeln en riktigt fridfull och glädjefylld jul. Må denna tid vara fylld av värme, gemenskap och ljusa stunder. Vi ser fram emot ett nytt år med nya möjligheter och fortsatt stöd och samarbete.

Med de varmaste hälsningar, Ålands Synskadade

Aktiviteter:

Januari

Verksamhetscentret öppnar 7.1

Fotvård, onsdag 8.1

Simningen börjar 10.1 kl 13–14, därefter varje fredag

Vardagshjälp, onsdag 22.1 kl 14

Februari

Promenadgrupp (yoga/jom-

pa), på Folkhälsan, måndag 3.2 kl 13

Tematräff, onsdag 5.2

Sportgrupp, måndag 10.2 och 24.2 kl 13

Fotvård, onsdag 12.2

Alla hjärtans dag -middag, torsdag 13.2, kl 17

Vardagshjälp, onsdag 26.2 kl 14

Mars

Promenadgrupp (yoga/jompa), på folkhälsan, måndagarna 3, 17 och 31.3, kl 13

Sportgrupp, måndag 10.3, kl 13

Fotvård, onsdag 12.3

Må bra dag, på Mariebad, måndag 24.3

Månadsmiddag, onsdag 26.3, kl 17

ÅBOLANDS SYNSKADADE

Åbolands synskadade önskar föreningens och förbundets alla medlemmar samt alla anställda i förbundet och i distriktsföreningarna **en riktigt god jul och ett gott nytt år!**

SVENSKA
SYNSKADADE I
MELLERSTA NYLAND

När denna tidning utkommer har vi endast ett evenemang kvar under år 2024.

Det blir **frågesport med Monica** måndagen den 16.12 kl. 13.00 på Kanslihörnan.

Aktivitetsgrupperna Styrka & Balans fortsätter till den 18.12 medan **Vattengymnastiken** avslutar fredagen den 20.12. Men dessa fortsätter igen onsdagen den 8.1.2025 och fredagen den 10.1.2025. Särskilt i vattengymnastiken ryms nya deltagare. Kontakta kansliet om du är intresserad av dem.

Kansliet håller julpaus under tiden 19.12.2024 till måndagen den 6.1.2025 då det är trettondag.

Den första **måndagsträffen** blir på Kanslihörnan 13.1.2025 kl. 13. Då kommer Christian Holmqvist igen med sin populära musikstund där han spelar musik och berättar om bakgrunden till den. På Folkhälsan träffas vi under våren i Musiksalen alltid på månadens sista måndag. Vi börjar den 27.1.2025 då Linda Hongisto från Folkhälsan berättar om nya **kostråd**.

På webbsidan (www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland) kan du också följa med senaste program som vi har på gång.

Snart blir det ljusare igen. Styrelsen och distriktssekreterarna Andersson önskar alla en God Jul och Gott Nytt År och tackar för samarbetet år 2024.

Svenska synskadade i mellersta Nyland rf.
Parisgränden 2 A 1,00560
Helsingfors
Tfn 040-026 9553
(måndag till onsdag kl 10-13)
kansliet@ssmn.fi

SVENSKA
SYNSKADADE I
VÄSTNYLAND

Bästa medlem, föreningen Svenska synskadade i Västnyland önskar dig en fridfull jul.

Nedan finns programmet för början av nästa år.

Inför året 2025 ger vi möjlighet för Ekenäsbor och Karisbor att **prova på gym**. Du får hjälp av en idrottsinstruktör där du blir förevisad alla maskiner, tanken är att efter ett par besök med grundlig introduktion så kan man bli

sporrade att fortsätta själv. I Ekenäs är det Bollhallens gym och i Karis Alexia. Meddela Alexandra om du är intresserad inom januari månad.

Lördag 11.1 kl.13 **Månadsmöte**. Gäst Karin Cederlöf-Service för personer med funktionsnedsättning- feedback om färdtjänsten. Samla på dig erfarenheter om färdtjänsten till mötet, har det fungerat eller inte för dig? Anmälan 7.1

Onsdag 15.1 kl 15
Herrklubben

Onsdag 22.1 kl 15.30
Läslusarna

Onsdag 22.1. kl 18
Frågesporten

Lördag 8.2 kl 13
Månadsmöte. Gäst Agneta Salmela-Möller Läsinspiratör. Anmälan 4.2

Onsdag 19.2 kl 15
Herrklubben

Onsdag 26.2 kl 15.30
Läslusarna

Onsdag 26.2. kl 18
Frågesporten

Lördag 8.3 kl 13
Månadsmöte. Gäst Göran Fagerstedt- Syd-

tyrolen Ötzis hemtrakter.
Anmälan 4.3

Onsdag 19.3 kl 15
Herrklubben

Onsdag 26.3 kl 15.30
Läslusarna

Onsdag 26.3 kl 18
Frågesporten

Anmälan eller frågor till
Alexandra, må-to kl 10–14
tfn 040-778 6295
ssvn@brev.fi

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Vi börjar det nya året med **tisdagsträffen** den 28.1. En kaffestund tillsammans med Veera Florica Rajala som berättar om: ”**Hur blev den nya funktionshinderservice-lagen?**” kl 10–11.30 på Kajutan.

Kaffestund torsdagen den 6.2, kl 10–11.30 på Hörnan, Sibeliusgatan 3 Lovisa. 5€/person för kaffe och saltig paj.

Välkommen till vår introduktionskurs till smarttelefoner tisdagen den 11.2!

Denna kurs är utformad för att hjälpa dig att bekanta

dig med smarttelefonens funktioner, oavsett om du redan äger en smarttelefon eller om du funderar på att skaffa en.

Vi kommer att guida dig genom de viktigaste hjälpmedelsinställningarna och apparna som finns tillgängliga för att underlätta din vardag.

Vi kommer att gå igenom olika funktioner som finns i telefonen. Exempelvis skärmläsare, förstöringsverktyg och röststyrning, samt appar som är specifikt anpassade för synnedsetta.

Målet är att ge dig en grund i din smarttelefon, så att din vardag blir enklare.

Välkommen att delta – oavsett om du är nybörjare eller redan har erfarenhet av smarttelefoner!

Kl 10–13 på Kajutan, Ågatan 33 E Borgå, tillsammans med synrådgivare Ann-Catrin Tylli och IT-ansvarige Andreas Höglund.

Bowling onsdagen den 12.2. Vi börjar med lunch kl 12.45 på Ankkurituuli Neste K. Därefter far vi till bowlingen klockan 14.30–16.30.

Anmäl dig till Jonas tfn 040-

964 4672, före måndagen den 10.2 kl 16.

Vi börjar med **kaffe och tilltugg** tisdagen den 18.2 kl 10–11.30 på Kajutan och så fortsätter vi med **gymnastik** tillsammans med fysioterapeut Salla.

God Jul och Gott Nytt År!

Lyssna på medlemsbandet och/eller läs i tidningen Borgåbladet under Föreningar, tidningen Nya Östis under Passa På och på FSS:s hemsida fss.fi under Östnyland där de senaste programmen uppdaterats.

Verksamhetscentret Kajutan
Ågatan 33 E, Borgå.

Ordförande Jonas
Tfn 040-964 4672.

Distriktssekreterare Catharina Tfn 040-968 0351 tisdagar och torsdagar kl 10–13.

Synrådgivare Ann-Catrin
Tfn 040-511 3345.

It-ansvarig Andreas
Tfn 050-462 6283

GOD JUL!

Vi i förbundets styrelse tackar alla medlemmar och alla anställda i förbundet och i distriktsföreningarna för det gångna året och önskar er samt alla andra läsare en riktigt god jul och ett gott nytt år!

Med hälsningar från Gunilla Bengt, Seppo, Bernt, Johan, Sigrún, Paulina och Jonas.

Kära medlemmar!

Alla vi som jobbar på FSS vill tacka er för det gångna året tillsammans! Vi önska er alla en härlig jul och ett riktigt gott nytt år!

Andreas, Ann, Ann-Catrin, Christian, Hanna, Henrika, Johanna, Karen, Malena, Matthias, Niklas, Peter, Stina Susanna, Tessa och Veera.

