

Tiia Hartikka, Nanna Lampinen ja Tiina Nissinen

Haasteista huolimatta omaan kotiin

Opas itsenäistyvälle näkövammaiselle nuorelle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

2.11.2016

Tekijä(t) Otsikko	Tiia Hartikka, Nanna Lampinen ja Tiina Nissinen Haasteista huolimatta omaan kotiin – Opas itsenäistyvälle näkövammaiselle nuorelle
Sivumäärä Aika	44 sivua + 2 liitettä 2.11.2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapeutti
Ohjaaja(t)	Tuula Uutela, lehtori Anne Talvenheimo-Pesu, lehtori
<p>Näkövammaisten liiton ylläpitämän näkövammarekisterin mukaan näkövammaiset nuoret asuvat ikätovereitaan pitempään lapsuudenkodeissaan. Näkövamma voi johtaa nuoren syrjäytymiseen. Itsenäistymisen viivästyminen vaikuttavat näkövammaisen aste ja ympäristön asenteet. Monen näkövammaisen nuoren mielestä itsenäistymisessä haastavaa on uusien asioiden opettelu. Nuoren itsenäistyminen tuntuu myös monesta vanhemmasta pelottavalta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa näkövammaisille nuorille, heidän läheisilleen ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille opas omaan kotiin muuttamiseen. Oppaan sisältö on laadittu näkövammaisten nuorten tarpeiden mukaan, ja sen tavoitteena on kannustaa nuoria muuttamaan omilleen. Yhteistyökumppanina toimi Näkövammaisten liitto ry. Opasta omaan kotiin muuttamisesta näkövammaisten nuorten tarpeisiin ei ole aiemmin tehty, ja tarve sille tuli esille yhteistyökumppanin taholta.</p> <p>Aineiston keruu toteutettiin sähköisesti ja vastauksia tuli 13. Kyselyn avulla hankittiin tietoa siitä, mitä haasteita ja onnistumisia näkövammaiset nuoret ovat kokeneet omaan kotiin muuttamisessa ja minkälaista tietoa he toivovat oppaaseen. Kysely jäsenettiin ICF-luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan.</p> <p>Kyselyn perusteella näkövammaiset nuoret toivovat apua arjen pulmiin. Muilta saatu apu nähtiin onnistumista tukevana asiana. Lapsuudenkodissa opitut taidot, oma rohkeus ja itsetuottamus ovat olleet hyödyksi. Myös kärsivällisyys, aika, vertaistuki, avustaja ja asioiden hoitaminen omalla tavalla ovat auttaneet. Haasteiksi on koettu vieraassa ympäristössä liikkuminen, kuljetuspalveluiden kanssa asiointi, paperityöt, sekä etuuksien, liikkumistaidonohjauksen ja apuvälineiden hakeminen. Kodinmuutostöihin liittyvät asiat on myös koettu vaikeaksi selvittää. Hyvän avustajan löytäminen ja pitkä työsuhte tämän kanssa on myös koettu haasteelliseksi toteuttaa.</p> <p>Kyselyllä hankittiin arvokasta tietoa itsenäistymisestä. Opas itsenäistyvälle näkövammaiselle nuorelle ei kuitenkaan kata nuoren elämän kaikkia osa-alueita ja tarvetta olisi myös koulutukseen, opiskeluun, työelämään, harrastuksiin, vapaa-aikaan, sosiaalisten suhteiden hankkimiseen, lähiympäristössä liikkumiseen, julkisten liikennevälineiden käyttämiseen ja apuvälineiden käyttämiseen liittyvälle oppaalle.</p>	
Avainsanat	Näkövammaisen nuori, itsenäistyminen, itsenäistynyt nuori, toimintaterapia, nuoret, oma koti, oma asunto

Author(s) Title	Tiia Hartikka, Nanna Lampinen ja Tiina Nissinen Becoming Independent Despite Difficulties, A Guide for a Young Adult with Visual Impairment
Number of Pages Date	44 pages + 2 appendices 2 November 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapist
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Tuula Uutela, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer
<p>According to the register of Näkövammaisten liitto, visually impaired young people live longer than their peers in their childhood homes. Visual impairment can lead to marginalization. The independence of young adults with visual impairments is dependent on the degree of the visual impairment and environmental attitudes. Many young adults with visual impairments face challenges in learning new tasks. Many of the parents are worried about their child becoming independent.</p> <p>The purpose of this study is to produce a guide for the visually impaired young adults, their relatives and those working with them. The guide is prepared according to the needs of the visually impaired young adults and its aim is to encourage young people to become independent. The guide and the thesis was done in partnership with the Association for the Visually Impaired. There hasn't been a guide for the visually impaired young adults, and the need for it arose from our partner.</p> <p>Data collection was carried out electronically and we received 13 answers. The survey included questions about the challenges and successes visually impaired young people have experienced in the process of moving to their own home and about the information they want in the guide. The survey was categorized using the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) model.</p> <p>Based on the survey visually impaired young people hope for guidance related to everyday tasks. Skills of independent living acquired at the childhood home, courage and self-confidence help. In addition, patience, time, peer support, and assistants are helpful. The biggest challenges are new environments, difficulties with transport services and applying for benefits. Issues related to assistive devices and home modification also come up. Finding a good personal care assistant can be a challenge.</p> <p>The survey gave us valuable information for creating the guide. This guide does not cover all aspects of the young people's life and there is a need for other guides that include topics such as education, study, work, hobbies, leisure, social relations, mobility, use of public transport and the use of assistive devices.</p>	
Keywords	visual impairments, becoming independent, occupational therapy, young adults, own home, own apartment

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Aiheen syntyminen	2
2.2	Opinnäytetyön tarpeen kuvaus ja perustelu	2
2.3	Aiempia aiheeseen liittyviä kehittämishankkeita ja tutkimuksia	4
3	Teoreettinen viitekehys	7
3.1	Yleistä näkövammaisuudesta	7
3.2	Nuoruus elämänvaiheena ja nuoruuden kehitystehtävät	8
3.3	Näkövammaisen nuori ja itsenäistyminen	9
3.4	Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus	10
3.5	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli	11
3.5.1	Ihminen, ympäristö ja toiminta	12
3.5.2	Käsitys toiminnasta ja terveydestä	13
3.5.3	ICF ja CMOP-E	15
3.5.4	Toimintaterapian näkökulmia ihmiseen	16
4	Oppaan tekoprosessi	18
4.1	Kysely	18
4.1.1	Kyselyn muoto	18
4.1.2	Taustakysymykset	19
4.1.3	Avoimet kysymykset	21
4.1.4	Kyselyn laatiminen ja lähettäminen	22
4.2	Vastausten tulkinta opasta varten	23
4.2.1	Vastaajien taustatiedot	23
4.2.2	Itsestä huolehtiminen ja kotielämä	24
4.2.3	Tuotteet ja teknologiat	26
4.2.4	Tuki ja keskinäiset suhteet	28
4.2.5	Palvelut, hallinto ja politiikat	29
4.2.6	Toiveet tulevan oppaan sisällöstä ja ajatukset kyselyyn liittyen	31
5	Johtopäätökset opasta varten	33
5.1	Toiminnallisen pätevyyden ja itsenäistymisen rohkaiseminen	34
5.2	Arjen rutiinien opettelu edistää itsenäistä arkea	36

5.3	Ympäristön asenteet ja vammaisuuden leima	38
5.4	Kokemusasiantuntijan näkemys oppaaseen	39
5.5	Oppaan sisältö	40
5.6	Oppaan muoto ja ulkoasu	41
6	Pohdinta	42
	Lähteet	44
	Liitteet	
	Liite 1. Saate ja kysely	
	Liite 2. Opas itsenäistyvälle näkövammaiselle nuorelle	

1 Johdanto

Itsenäistyminen ja omaan kotiin muuttaminen on valtava elämänmuutos kaikille nuorille, mutta vielä enemmän nuorille, joilla on asumista ja arjesta selviytymistä vaikeuttamassa näkövamma. Kehitysteorioiden mukaan nuoruuteen kuuluva kehityksellinen tehtävä on saavuttaa itse hankittu autonomia eli itsenäisyys sekä muodostaa identiteetti eli käsitys itsestään. Jotta nuori selviytyisi näistä kehitystehtävistä, vaaditaan häneltä osallistumista eli osallisuutta elämän eri osa-alueisiin. Näkövammaiset nuoret itsenäistyvät muita nuoria vanhempana, ja näkövamma voi johtaa nuoren syrjäytymiseen. Näkövammaisen nuoren itsenäistymisen viivästyminen vaikuttavat usein näkövammaisen aste, nuoren omat asenteet ja erityisesti nuoren kasvu- ja muulta ympäristöltä saatu tuki ja toimintaympäristö asenteineen. Monen näkövammaisen nuoren mielestä itsenäistyminen on haasteellista, koska on niin paljon opettelemista. (Salminen 2013.)

Näkövammaisen nuoren itsenäistyminen tuntuu myös monesta vanhemmasta vaikealta ja pelottavalta. Vanhemmat ovat huolehtineet lapsesta vuosien ajan, ja itsenäistymisvaiheessa huoli nuoren selviytymisestä ja pärjäämisestä on suuri. Sekä nuoret että vanhemmat tarvitsevat tietoa muuttoon liittyvistä asioista, mutta tieto on hajallaan monissa eri lähteissä ja etsiminen on työlästä. Kodista irtaantumisvaiheessa kaivataan usein myös rohkaisua ja kokemuksia siitä, että muutkin samassa tilanteessa olevat ovat selvinneet. (Pinquart – Pfeiffer 2011.)

Opinnäytetyömme on monimuotoinen opinnäytetyö, johon kuuluu tutkimuksellinen osuus ja opas näkövammaisille nuorille. Opinnäytetyössä vastataan tutkimuskysymyksiin: Mitä haasteita ja onnistumisia liittyy omaan kotiin muuttamiseen näkövammaisten nuorten keskuudessa? Minkälaista tietoa he toivovat oppaaseen? Oppaan sisältö kootaan näkövammaisten nuorten vastausten avulla, eli siihen liitetään tietoa ja linkkejä, jotka nuoret kokevat tarpeellisiksi omaan kotiin muuttamisen yhteydessä.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Aiheen syntyminen

Yhden opinnäytetyön tekijän työsuhde Näkövammaisten liitossa oli lähtökohtana työelämäyhteistyökumppanin löytymiselle. Opinnäytetyön ideointi alkoi ensin sähköpostin välityksellä. Aihetta ei ollut vielä tässä vaiheessa rajattu mitenkään, vaan ajatus opinnäytetyöstä näkövammaisuuteen liittyen oli vasta herännyt. Idea alkoi kehittyä kunnolla alue-
sihteerin ja nuorisotoiminnan suunnittelija Teemu Ruohosen kanssa järjestetyssä tapaamisessa, jonka lopuksi päätettiin tarttua tärkeään aiheeseen ja ideaan oppaasta näkövammaisille nuorille liittyen itsenäiseen elämään.

Työelämän yhteistyökumppaniksi lupautui Teemu Ruohonen. Yhteydenpito toteutettiin sähköpostitse ja tapaamisia järjestettiin näkövammaisten palvelukeskus Iiriksen tiloihin. Mukana projektissa oli myös Susanna Halme, jolta saatiin jo opinnäytetyön alkuvaiheessa omillaan asuvan näkövammaisen nuoren näkökulmaa työhön ja jatkossa apua esimerkiksi kyselyn työstämisessä. Susanna Halmen kokemusasiantuntijuutta hyödynnettiin myös oppaan työstämisessä. Susanna lupautui haastateltavaksi opasta varten ja antoi luvan julkaista haastattelun oppaassa kannustavana esimerkkinä muille nuorille. Haastattelu toteutettiin Susannan omassa kodissa ja tämä mahdollisti monen arjen asian havainnollistamisen käytännössä.

2.2 Opinnäytetyön tarpeen kuvaus ja perustelu

Näkövammaisia nuoria tutkineiden Pinquartin ja Pfeifferin (2011) mukaan monet näkövammaisten nuorten vanhemmat suojelevat lapsiaan ja tekevät liikaa heidän puolesta asioita. He korostavat tutkimustuloksissaan sitä kuinka tärkeää on rohkaista näkövammaisia nuoria omatoimisuuteen ja tukea heidän itsenäistymistä. (Pinquart – Pfeiffer 2011: 96–107.) Opinnäytetyön liitteenä oleva opas on väline tähän tarkoitukseen; rohkaisemaan näkövammaisia nuoria irtautumaan vanhemmistaan ja helpottamaan valtavaa elämänmuutosta nuoren muuttaessa omaan asuntoon.

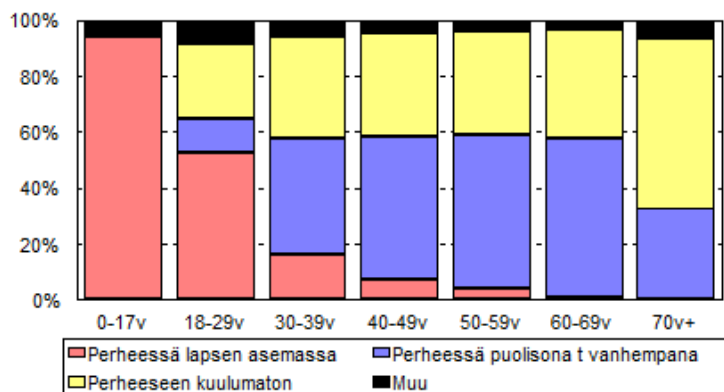
Näkövammaisten Liitto ry ylläpitää näkövammarekisteriä, joka on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) valtakunnallinen henkilörekisteri. Rekisteri on lakisääteinen ja se

on toiminut jo 30 vuoden ajan. Rekisteri sisältää perustiedot noin 50 000: sta näkövammaisesta, joista 18 387 oli elossa olevia 31.12.2014. Näkövammaisten liitto julkaisee näkövammarekisterin vuosikirjaa ja laajempi laitos julkaistaan joka viides vuosi. Seuraava laajempi laitos ilmestyy 2016 syksyllä vuoden 2015 aineiston pohjalta. Opinnäytetyössä viitataan syyskuussa 2015 ilmestyneeseen vuosikirjaan 2014, johon on koottu sosiaalista asemaa koskevia tietoja vuodelta 2010. (Ojamo 2015: 5.)

Näkövammarekisterin mukaan kaikista rekisterin näkövammaisista 15–24 -vuotiaita nuoria on 790 eli 4,3 % ja 25–34 -vuotiaita nuoria aikuisia 786 eli 4,3 %. 18–39 -vuotiaita on yhteensä 1785 eli 9,7 % kaikista rekisterin näkövammaisista. (Ojamo 2015: 19.)

Opinnäytetyön kannalta kiinnostavaa on rekisterissä oleva tieto nuorten ja nuorten aikuisten sosiaalisesta asemasta. Alle 14-vuotiaista näkövammaisista on perheessä lapsen asemassa 95,7 %, 15–24 -vuotiaista 74,2 % ja 24–44 -vuotiaista 17,2 %. (Ojamo 2015: 41.)

Rekisteröityjen näkövammaisten perheasema v 2010



Kuvio 1. Rekisteröityjen näkövammaisten perheasema vuonna 2010. (Ojamo 2015.)

Verrattaessa näkövammarekisterin tietoa näkövammaisten nuorten sosiaalisesta asemasta koko väestöön voidaan todeta näkövammaisten nuorten asuvan ikätovereitaan pitempään kotona lapsen asemassa sen sijaan että he aloittaisivat itsenäisen elämän omassa kodissa (Ojamo 2015: 42). Näkövammarekisterin tutkimuspäällikkö Matti Ojamo esitti verkostopäivillä näkövammaisten toiminta- ja palvelukeskus lirkessä 8.-9.1.2015 esitelmän Näkövammaisen nuoren koulutuspolku ja itsenäistyminen näkövammarekisterin seurantatutkimuksissa. Esitelmän lopussa hän esitti nuorten asemaan liittyviä kysymyksiä, joista yksi oli: Miten kodin piiristä irrottautumista voidaan tukea? Ojamo esitti myös, että saadaksemme vastauksia esimerkiksi edellä mainittuun kysymykseen tarvitaan laadullista tutkimusta. (Ojamo 2015.)

Opinnäytetyömme aihe vastaa osittain Ojamon esittämään kysymykseen nuorille suunnatun oppaan kautta. Oppaan tarkoitus on olla yksi keino tukea näkövammaisia nuoria itsenäistymisvaiheessa, ja tarkoitus on tehdä oppaasta kannustava ja rohkaiseva muun muassa tapausesimerkin avulla. Opinnäytetyössä tehdään myös laadullista tutkimusta kyselylomakkeen avulla, jolla kartoitetaan sitä, mitä näkövammaiset nuoret pitävät haastavana omaan kotiin muuttamisessa ja minkälaista tietoa oppaaseen halutaan. Tällä laadullisella tutkimuksella hankitaan hyvin tärkeää tietoa nuorten itsenäistymisprosessista.

Opinnäytetyöllä on myös merkittävä rooli tekijöilleen kasvamisprosessissa toimintaterapeuttiopiskelijasta oman alansa ammattilaiseksi ja osaajaksi. Toimintaterapeutin työhön kuuluu selvittää asiakkaan haasteet, jotta voi tietää miten tukea asiakasta osallistumaan hänelle mielekkääseen ja tärkeään toimintaan. Opinnäytetyössämme kartoitetaan millaisia haasteita ja esteitä näkövammaisilla nuorilla on liittyen itsenäistymiseen ja tämän kautta voidaan löytää keinoja nuorten tukemiseksi.

2.3 Aiempia aiheeseen liittyviä kehittämishankkeita ja tutkimuksia

Nuorisoasuntoliitto NAL on julkaissut Nuorten asunto-opasta vuodesta 1987 lähtien. Oppaan nykyinen nimi on Omaan kotiin - opas itsenäistyvälle nuorelle. Opas on saatavilla netissä tai sen voi tilata painettuna versiona. Opas sisältää paljon tietoa vuokra-asumisesta, omistus- ja asumisoikeusasumisesta ja asumisen tukipalveluista. Siitä löytyy myös vinkkejä käytännön asioihin omassa kodissa, kuten siivoukseen ja kodinhoitoon. (Nuorisoasuntoliitto 2015.) NAL: n oppaasta poiketen opinnäytetyöhömme liittyvä opas pyritään tekemään näkövammaisnäkökulmasta ja painottaen niitä asioita, joita näkövammaiset nuoret sen sisällöksi toivovat ja pitävät tärkeinä.

Marttojen nettisivuilta löytyy omaan kotiin muuttavalle nuorelle aikuispakkaus- vinkkilista, joka sisältää muuttajan muistilistan, tietoa ja ohjeita seuraavista aihealueista: raha-asiat, keittiö, siivouskomero, roskis, pyykkitupa, kodin tekstiilit, työkalupakki ja ensiapukaappi (Marttaliitto 2015). Marttojen vinkkilistasta on apua, kun hahmotellaan oppaan sisältöä. Sen avulla kootaan asioita, jotka liittyvät omaan kotiin muuttamiseen kaikilla nuorilla, ei ainoastaan näkövammaisilla nuorilla.

Näkövammaisten keskusliitto ry (nykyisin Näkövammaisten liitto ry) toteutti vaikeavammaisten nuorten kuntoutuksen kehittämishankkeen (Vake) vuosina 2011–2012. Hankkeen nimi oli Meikäläistä metsästämissä ja siihen osallistui 7 näkövammaista nuorta iältään 16–21 vuotta. Hankkeen lähtökohtana oli tieto siitä, että näkövammaisilla nuorilla on pienet sosiaaliset verkostot ja vähän ystävyysuhteita. Hankkeelle asetettiin kolme perustavoitetta: nuoren itsenäinen hyvä elämä, toimivan alueverkoston luominen sekä nuoren osallisuus ja vastuullisuus omasta elämästään. Hankkeeseen kuuluva kuntoutus perustui näihin ja nuorten asettamiin omiin konkreettisiin tavoitteisiin. Toimintaterapeutin tekemän COMP- arvioinnin pohjalta laadittiin nuorille GAS-tavoitteet. Nuorten tavoitteista ja asioista, joita kuntoutuksessa harjoiteltiin, monet liittyvät itsenäiseen elämään ja siten myös opinnäytetyöhömmme. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi maksupäätteellä maksaminen kaupassa ja kahvilassa, itsenäinen kauppa-asointi, lähiympäristössä liikkuminen, julkisten liikennevälineiden käyttäminen, apuvälineiden käyttäminen, ruoanlaitto, vaatehuolto eli pyykinpesu ja viikkaus ja kengännauhojen solmiminen. Nuorten kanssa käytiin läpi myös sosiaaliturvaan ja itsenäiseen elämiseen liittyviä asioita kuten asunnon muutostöitä ja avustajan hankkimista. (Näkövammaisten keskusliitto ry 2012: 9-10.)

Opinnäytetyöhömmme liittyen olemme kiinnostuneita erityisesti siitä, mitä hankkeeseen osallistuvat 7 nuorta pitivät tärkeinä itsenäiseen elämään liittyvien taitojen suhteen. Omassa työssämme rajataan pois hankkeeseen liittyvät sosiaalsiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät asiat sekä koulutus- ja työasiat ja keskitytään itsenäiseen asumiseen liittyviin aihealueisiin. Oppaasta tulisi liian paksu ja työläs lukea, jos siihen kootaisiin asioita kaikkeen näkövammaisen nuoren elämään liittyvää. Teimme rajauksen yhteistyössä yhteistyökumppanimme kanssa ja totesimme omaan asuntoon muuttamiseen liittyvän oppaan vastaavan tämänhetkisiin tarpeisiin ja opinnäytetyömme resursseihin.

Näkövammaisuuteen liittyviä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä on tehty paljon. Näkökulmana niissä on ollut ammattilaisten ohjeistus näkövammaisen kohtaamiseen, on

kartoitettu näkövammaisten työllistymistä, kuvattu heikkonäköisen kuntoutuspolkua, selvitetty näkövammaisten kokemuksia monista eri asioista esim. Helsingin julkisesta liikenteestä, kartoitettu esteettömyyttä jne. Näkövammaisten lasten arjen toimintoihin osallistumisen tukemisesta on tehty opinnäytetyö vuonna 2012 ja näkövammaisiin nuoriin liittyen on kartoitettu nuorten toiveita vapaa-aikaan ja harrastustoimintaan liittyen, kehitetty nuorten soveltavaa liikuntaa jne. (Theseus.fi.) Yhtään meidän opinnäytetyön näkökulmaan liittyvää opinnäytetyötä ei Theseuksesta löytynyt. Myöskään näkövammaisille nuorille ei ole olemassa omaa opasta.

3 Teoreettinen viitekehys

3.1 Yleistä näkövammaisuudesta

Näkövammaisuus tarkoittaa sitä, että näkökyvyn alentumisesta on henkilölle huomattavaa haittaa jokapäiväisissä toiminnoissa. Useat tekijät esimerkiksi se, minkä ikäisenä näkövamma on alkanut, miten kauan henkilö on elänyt näkövamman kanssa ja millainen hänen psyykinen sopeutumiskyky ja uusien asioiden omaksumiskyky ovat, vaikuttavat siihen millainen näkövamman aiheuttama haitta on. Lisäksi elämäntapa, näkökyvylle asetetut vaatimukset yksilö- ja yhteiskuntatasolla sekä ympäristötekijät vaikuttavat näkövamman aiheuttamaan haittaan. Se minkälaista näkökykyä yhteiskunta vaatii, vaikuttaa näkövammaisuuden rajaamiseen. Esimerkiksi visuaaliset opasteet ja automaattit lisäävät näkövammaisuutta, koska ne vaikeuttavat arjesta suoriutumista. Näkövammaisuuden raja on sopimusasia. On vain päätetty mistä näkövammaisuus alkaa, missä kohdassa heikkonäköisyyden raja kulkee ja missä kohdassa heikkonäköisyys on sokeutta. Jos näön heikentymisestä aiheutuneet haitat on korjattavissa silmä- tai piilolaseilla, ei ole kyse näkövammaisuudesta. Maailman Terveysjärjestöllä (WHO) on suositus näkövammaisuuden määrittelyyn, mutta tätä suositusta ei käytetä kaikissa maissa. Suomen näkövammarekisteri noudattaa kuitenkin tätä suositusta. (Ojamo 2015.)

WHO:n luokituksessa heikkonäköinen kuuluu luokkaan 1 heikkonäköinen tai luokkaan 2 vaikeasti heikkonäköinen. Heikkonäköisen henkilön paremman silmän näöntarkkuus on lasikorjauksen jälkeen alle 0.3. Sokeat henkilöt kuuluvat luokkiin 3 syvästi heikkonäköinen, 4 lähes sokea tai 5 täysin sokea. Sokean henkilön paremman silmän näöntarkkuus on luokituksen mukaan lasikorjauksen jälkeen alle 0.05 tai silmän näkökentän halkaisija on alle 20 astetta. (Ojamo 2015.)

Suomessa terveydenhuollon vastuulla olevan apuvälinehuollon ja kuntoutusohjauksen piiriin kuuluvat ne näkövammaiset, jotka kuuluvat WHO:n määritelmän mukaisesti luokkiin. Myös näkövammaisyhdistykset käyttävät samaa määritelmää kriteerinä jäsenyydelle. Kelan harkinnanvaraisten palvelujen piiriin kuuluvat taas on valittu omien kriteerien perusteella. Lisäksi kunnilla on omat näkövammaisuuden määritelmänsä, joita ei määritellä visuksen tai näkökentän vaan palvelujen tarpeen mukaan. (Ojamo 2015.)

3.2 Nuoruus elämänvaiheena ja nuoruuden kehitystehtävät

Nuoruutta voidaan pitää tietynlaisena siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuden voidaan katsoa alkavan noin toisen elinvuosikymmenen alusta ja päättyvän noin kolmannelle vuosikymmenelle. Nuoruuden kestoa ei voi tarkkaan määritellä, sillä se vaihtelee yksilöllisesti. Nuoruus on mahdollista jakaa varhaisnuoruuteen (11–14 -vuotiaat), keskinuoruuteen (15–18 -vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 -vuotiaat). Nuoruuden aikana ihminen kehittyy fyysisesti aikuiseksi, nuori oppii keskeiset yhteiskunta-aidot ja valmiudet, itsenäistyy lapsuuden perheestään, valmistautuu aikuiselämän rooleihin ja muodostaa itsestään käsityksen tämän tapahtumankulun pohjalta. Eriksonin identiteettiteoriassa nuoruus kuvataan kriiseinä ja niiden ratkaisemisena. Yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren tekemään valintoja ja päätöksiä tulevaisuutta varten. Kyse on kriiseistä eri elämänalueilla, niiden ratkaisemisesta ja sitten sitoutumisesta valintoihin. Tämä johtaa aikuiselämän roolivalintoihin ja siten kehittyy nuoren minäidentiteetti. (Nurmi 1998: 256–257, 262.)

Havighurst on kuvannut nuoruutta kehitystehtävien kautta. Kehitystehtävät koostuvat erilaisista yksilöön tietystä elämänvaiheesta kohdistuvista normatiivisista odotuksista. Nuoruuden kehitystehtäviä on kahdeksan: uusien suhteiden luominen samaa ja eri sukupuolta oleviin ikätovereihin, sukupuolirollin omaksuminen, oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista ja muista aikuisista, avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen, valmistautuminen työelämään, ideologian tai maailmankatsomuksen kehittäminen ja sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. (Nurmi 1998: 259.)

Nuoruusiän kehitystä ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Biologinen kehitys muuttaa yksilön suhdetta itseensä ja ympäristöönsä, luo uusia haasteita ja valmiuksia ohjata omaa elämää. Lisäksi esimerkiksi nuoren ajattelu muuttuu abstraktimmaksi, ja ikätovereiden palautteesta tulee aiempaa tärkeämpää. Nuori ohjaa omaa elämäänsä tekemällä erilaisia valintoja ja samalla hän muodostaa kuvaa itsestään. Oman elämän ohjausta rajoittavat tai tukevat yksilöön itseensä liittyvät tekijät, kuten kyvyt, temperamentti-aiirteet ja aiemmat kokemukset sekä ympäristötekijät, kuten yhteiskunta, kulttuuri ja ympäristön tarjoamat toimintamahdollisuudet. Nuori muodostaa tavoitteita ja niiden toteutuminen tai toteutumattomuus vaikuttaa merkittävästi nuoren tyytyväisyyteen ja hallinnantunteeseen. Kun nuori onnistuu ikäsidonnaisten haasteiden kohtaamisessa, hän luo pohjaa myönteiselle minäkuvalle ja identiteetille.

Epäonnistumiset voivat johtaa kielteiseen minäkuvaan ja huonoon itsetuntoon etenkin, jos nuori kokee epäonnistumisen johtuvan omien kykyjensä puutteesta. Nuoren minäkuva ja itsetunto vaikuttavat siihen, mihin suuntaan ja miten nuori ohjaa omaa elämäänsä. (Nurmi 1998: 261–268.)

3.3 Näkövammaisen nuori ja itsenäistyminen

Näkövammaisen nuori elää yleensä kauemmin lapsuutta ja nuoruutta sekä kokee nuoruuden asioita eri tahdissa muihin ikätovereihin verrattuna (Salminen 2013: 3). Näkövammaisen nuoren fyysinen ikä ei välttämättä siksi vastaa nuoren kehitystasoa (Näkövammaisten keskusliitto 2012: 29).

Näkövammaa voidaan pitää nuorelle syrjäytymisriskinä, sillä näkövammaisten nuorten sosiaalinen osallistuminen on vähäisempää kuin ikätovereilla. Lisäksi ystäväystyminen ja sosiaalisten suhteiden luominen on vaikeampaa. Esimerkiksi ikätoverit eivät hyväksy näkövammaista niin helposti joukkoonsa kuin näkevän, mikä vaikuttaa kielteisesti näkövammaisen minäkuvaan. (Salminen 2013: 3.)

Näkövammaisen nuori miettii tulevaisuuttaan näkövammastaan käsin. Hän pohtii miten näkövamma vaikuttaa esimerkiksi tulevan opiskelu- tai työpaikan valintaan sekä seurustelusuhteen aloittamiseen. Nuoruuteen kuuluu myös halu olla samanlainen muiden nuorten kanssa. Se puolestaan ei tue esimerkiksi apuvälineiden käyttöä. Näkövammaisen nuoren identiteettiä on erityisen tärkeää tukea. Nuorella saattaa olla myös taustalla oppimisvaikeuksia, jos näkötilannetta ei ole ajoissa osattu ottaa huomioon. Erityisesti heikkonäköisillä nuorilla saattaa olla vaikeuksia muodostaa käsitystä omista vahvuuksista, taidoista ja rajoitteista, sillä näkökyky saattaa vaihdella paljon olosuhteiden, valon määrän ja vuodenajan mukaan. Välillä nuori kokee pärjäävänsä nähdessään riittävästi ja välillä hän tarvitsee apua, kun näkökyky ei riitäkään. (Näkövammaisten keskusliitto 2012: 29–30). Heikkonäköinen nuori ei välttämättä koe kuuluvansa näkövammaisten ryhmään, mutta ei välttämättä selviä ilman erityistä huomiota ja tukea näkevien ryhmässä, mikä asettaa haasteita identiteetin kehitykselle (Näkövammaisten keskusliitto 2012: 39).

3.4 Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus

Valitsimme opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehikseksi toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen ICF-luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health). Tästä luokituksesta puhutaan usein sen lyhenteellä ICF ja sen tarkoituksena on tarjota mahdollisimman yhtenäinen ja kansainvälinen kieli ja viitekehys eri ammattialojen ja -tahojen käyttöön. Teoreettisena viitekehiksenä ICF on kiinnostunut kuvaamaan toiminnallista terveydentilaa ja vastaavasti terveyden toiminnallista tilaa. ICF-luokitus kuuluu Maailman terveysjärjestön (WHO) kansainvälisiin luokituksiin, joiden tarkoituksena on edistää eri ammattien ja tieteenalojen välistä ymmärrystä ja tiedon välittämistä mm. yhteisen ammattikielen ja koodistojen avulla. ICF:n tarkoituksena on esimerkiksi täydentää kansainvälistä tautiluokitusta (International Classification of Diseases, Tenth Revision, ICD-10). Toisin kuin ICD ei ICF ole sairauksien luokitusjärjestelmä vaan terveyden osa-tekijöiden luokitus. (ICF 2011: 3-4.)

ICF-luokitus on tarkoitettu ja alunperin luotu toiminnallisen terveydentilan koodaamista varten. Sen tarkoituksena on toimia luokituksena, jossa niinkin laaja käsite kuin "toiminnallinen terveys" jaetaan yläkäsitteisiin toimintakyky ja toimintarajoitteet. Näiden käsitteiden alla ICF puhuu muun muassa toimintakyvyn osa-alueista ja niiden alla erilaisista pääluokista. ICF:n luokituksessa on kaksi osaa: osa-alue 1, joka sisältää ruumiin toiminnot ja rakenteet ja suoritukset ja osallistuminen sekä osa-alue 2, joka sisältää ympäristötekijät. (ICF 2011: 3, 215.)

Teorian valinta ohjasi näkövammaisille nuorille tekemäämme kyselyä ja sen kysymyksenasettelua. Päädyimme käyttämään kyselyssä suoraan ICF:n aihealueita kysymyksen teemoittelussa. Totesimme jo kyselyä hahmotellessa, että meidän tulee myös avata valitsemiemme ICF:n aihealueiden pääluokkia, jotta nuorilla olisi parempi ymmärrys niistä asioista, joista olimme heidän elämässään ja toiminnassaan kiinnostuneita kuulemaan. Yksi peruste ICF:n valintaan oli se, että sen avulla voisimme tarkastella kyselyn tuloksia sekä näkövammaisten nuorten toimintarajoitteiden (haasteiden) että toiminnallisen terveyden ja toimintakyvyn (voimavarat ja onnistumiset) kautta.

Käytimme kyselyssä ICF:n kaksiportaista luokitusta, jossa luokitus käsittää aihealueet: ruumiin/kehon toiminnot, ruumiin rakenteet, suoritukset ja osallistuminen ja ympäristötekijät. ICF:n luokitukset sisältävät myös niin sanottuja pääluokkia, jotka tarkentavat isojen

toimintakokonaisuusluokkien sisältöä. Kyselyssämme päädyimme käyttämään suoritus- ja osallistumisen pääluokkia itsestä huolehtiminen (pääluokka 5) ja kotielämä (pääluokka 6) sekä ympäristötekijöiden pääluokkia tuotteet ja teknologiat (pääluokka 1), tuki ja keskinäiset suhteet (pääluokka 3) sekä palvelut, hallinto ja politiikat (pääluokka 5). (ICF 2011: 29–30.)

3.5 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

Valitsimme opinnäytetyömme toiseksi teoreettiseksi viitekehykseksi toimintaterapian keskeisen teorian: kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E). Valitsimme tämän teorian, koska halusimme tuoda työhömmme toimintaterapian näkökulmaa ihmiseen ja toiminnallisuuteen. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli tarkastelee ihmistä kokonaisvaltaisesti ja siinä otetaan huomioon myös ihmisen henkiset ja affektiiviset puolet. Tämä malli ei myöskään painota tai tarkastele ihmistä vain mahdollisten toimintarajoitteiden, haasteiden tai diagnoosien kautta, vaan tuo kattavasti esille ihmisen voimavaroja, taitoja sekä henkisyyttä ja omaa tahtoa. Halusimme ottaa opinnäytetyöhömmme sekä oppaan luomiseen voimavarakeskeisen näkökulman, jossa emme tarkastelisi vain näkövammaisten nuorten toimintarajoitteita, vaan tarkastelisivimme aineistoa myös etsien sieltä toimintakykyä ja toiminnallista terveyttä edistäviä asioita, voimavaroja ja onnistumiskokemuksia.

Toimiessaan asiakaslähtöisesti ja katsoessaan asiakastaan kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin kautta toimintaterapeutti näkee asiakkaansa oman elämänsä ja toimintansa asiantuntijoina ja kunnioittaa asiakkaan oikeutta olla aktiivisesti mukana omassa toimintaterapiaprosessissa. Käytännössä asiakaslähtöinen toimintaterapeutti muun muassa toimii yhteistyössä asiakkaan kanssa, mukauttaa toimintaa asiakkaan tarpeisiin vastaavaksi, valmentaa, neuvottelee ja konsultoi, toimii asiakkaidensa puolestapuhujana sekä sitouttaa, suunnittelee ja koordinoi sekä toimii oman alansa asiantuntijana. (Hautala ym. 2011: 216–217.)

Kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia on lähdetty kehittämään jo vuonna 1980. Se on asiakaskeskeinen ja toimintakeskeinen malli, joka on syntynyt usean eri kanadalaisen toimintaterapeutin ja Kanadan toimintaterapeuttien yhdistyksen (CAOT) kehittämistyön tuloksena. Tämä malli korostaa erityisesti toimintaan sitoutumisen merki-

tystä. Mallina se suuntaa toimintaterapeuttien havainnointia ja työtä toiminnan ja toiminnallisuuden mahdollistamiseen ja sen tärkeyteen. Mallin mukaisesti toimivat terapeutit ymmärtävät ja ottavat huomioon toiminnan yhteiskunnallisen ulottuvuuden sekä toteuttavat omaa työtään toiminnallisen oikeudenmukaisuuden arvon mukaisesti. Toiminnallista oikeudenmukaisuutta on se, että kaikilla on yhtäläinen oikeus toimia yhteiskunnassa. Toimintaan sitoutumisella mallissa tarkoitetaan sellaisia asioita kuten osallistumista, itselle mielekästä tekemistä ja oman ajan käyttämistä siihen, mitä itse haluaa ja valitsee. (Hautala ym. 2011: 208.)

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli antoi kokonaisvaltaisen tavan nähdä opinnäytetyömme aihe ja auttoi katsomaan valitsemaamme aihetta toimintaterapeutisesti. Malli laajensi näkökulmaamme ja antoi siihen ammatillista näkökulmaa: malli auttoi meitä hahmottamaan sitä, mitä kaikkea meidän tulee huomioida ja tarkastella nuorten näkövammaisten elämässä ja itsenäistymisprosessissa.

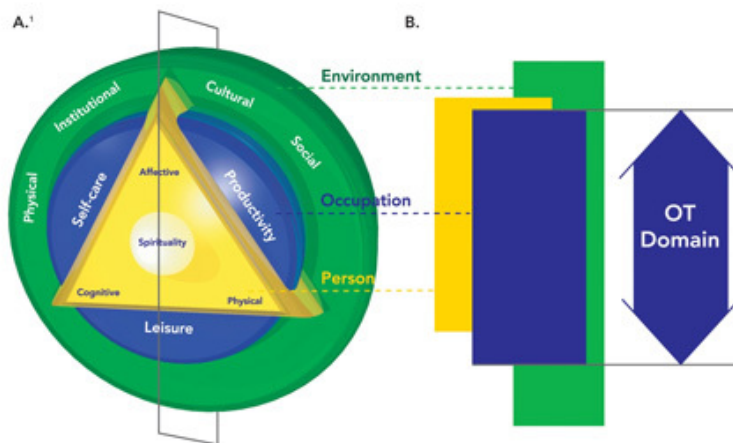
3.5.1 Ihminen, ympäristö ja toiminta

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli auttoi meitä koska lähestymään ja tarkastelemaan opinnäytetyöprosessiamme ja saamiamme näkövammaisten nuorten vastauksia toimintaterapeutisesta ihmiskäsityksestä lähtien. Toimintaterapia ja valitsemamme teoreettinen malli lähtee siitä, että kaikilla ihmisillä on arvo omana itsenään, oikeus tehdä itse valintoja ja määrätä omista asioistaan (Townsend & Polatajko 3-4.) Toimintaterapiassa ajatellaan myös, että ympäristön ja ihmisten, sekä ihmisen toiminnan välillä on tiivis vuorovaikutus: ihmisen toiminta muokkaa ympäristöä ja toisaalta ympäristöä muuttamalla ihminen muuttuu. Jokaisen ihmisen kyvyt osallistua toimintaan ovat erilaisia, mutta toimintaterapiassa ajatellaan, että muutos on mahdollista jokaiselle ihmiselle. (Hautala ym. 2011: 216-217 ja Townsend & Polatajko 2007: 3-4.)

Ihmisyuden ytimessä on kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa henkisyys. Ihmisten toiminnallisuuteen ja sitoutumiseen vaikuttavia asioita ovat mallin mukaan niin ihmisten kognitiiviset, affektiiviset että fyysiset puolet ja ominaisuudet. Toiminnan kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli jakaa kolmeen isoon kategoriaan: itsestä huolehtimisen toimintoihin, tuottavaan toimintaan ja vapaa-ajan toimintoihin. (Townsend & Polatajko 2007: 23, 30.)

Ympäristö nähdään mallissa useista eri ympäristöistä koostuvana. Mallissa puhutaan kulttuurisesta, institutionaalisesta, sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöistä. (Townsend & Polatajko 2007: 23, 30.) Toimintaterapiassa ajatellaan, että ympäristö rakentuu sekä fyysisistä että sosiaalisista elementeistä, muun muassa kulttuureista, instituutioista ja yhteisöistä. Ihminen ja ympäristö ovat jatkuvassa dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Se ympäristö, missä ihminen toimii, vaikuttaa muun muassa ihmisen toiminnallisiin valintoihin (mitä toimintoja hän valitsee), siihen miten hän valitsemansa toiminnat suorittaa, jäsentää ja siihen kuinka tyytyväinen hän on toimintaansa. (Hautala ym. 2011: 216–217.)

Figure 1.3 The CMOP-E: Specifying our domain of concern



A. Referred to as the CMOP in *Enabling Occupation* (1997a, 2002) and CMOP-E as of this edition
 B. Trans-sectional view

Polatajko, H. J., Townsend, E. A., Craik, J. (2007). *Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)*. In E. A. Townsend and H. J. Polatajko, *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision of Health, Well-being, & Justice through Occupation*, p.23 Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

Kuvio 2. CMOP The Canadian Model of Occupational Performance 2016 (Townsend Elizabeth A. – Polatajko Helene J. 2007.)

3.5.2 Käsitys toiminnasta ja terveydestä

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli lähtee siitä ajatuksesta, että kaikki ihmiset tarvitsevat toimintaa ja että ihmisen toiminta voi olla terapeutista. Toiminta ja toiminnallisuus antavat elämälle merkityksen. Toiminnallisuus antaa raamit ajankäytölle sekä luo perustaa elämälle. (Townsend – Polatajko 2007: 21–22.) Näin ollen toiminta ja

toiminnallisuus liittyvät keskeisesti ihmisen terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Malli ymmärtää toiminnan ja toiminnallisuuden olevan aina myös yksilöllistä ja jokaisella on henkilökohtainen tapa toimia. Oma henkilökohtainen tapa toimia rakentaa ihmisen identiteettiä ja käsitystä itsestä, se myös liittyy ihmisen muihin ihmisiin sekä ajallisesti sijoittaa ihmisen menneisyyteen, nykyisyyteen sekä tulevaisuuteen. (Hautala ym. 2011: 210.)

Toiminnan ajallinen ulottuvuus mahdollistaa oppimista ja kykyämme muokata toiminnan kautta elämäämme. Ihmisen toiminnallisuutta määrittää hänen oma mielenkiintonsa ja sen kohteet, sekä oma sisäsyntyinen motivaatio tehdä valintoja ja juuri tiettyjä toimintoja. Ihmisen motivaatio toimia ja hänen toiminnallisuutensa syntyy toisin sanoen hänen omasta mielenkiinnosta sekä arvoista. Toimintaterapeutti ei voi koskaan pelkästään asiakkaansa toimintaa havainnoimalla arvata tämän motivaatiota, vaan se selviää vain asiakkaan kanssa puhumalla. Joka tapauksessa kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli lähtee siitä, että toiminta mahdollistaa yhteiskunnallisen osallistumisen, omaan kulttuuriin kuulumisen, sekä oman elämän merkityksellisyyden kokemisen. (Hautala ym. 2011: 210.)

Toimintaterapia lähtee siitä, että toiminta on jokaisen ihmisen tarve ja oikeus, ja se vaikuttaa vahvasti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisten toiminta muuttuu ja kehittyy jatkuvasti, ja toiminnalla voi olla terapeutin vaikutus. Toiminnan kautta ihmiset mm. luovat merkityksiä elämäänsä, jäsentävät käyttäytymistään ja osallistuvat elämään, yhteiskuntaan ja kulttuuriinsa sekä yhteisöihinsä. Jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus ja tarvittavat resurssit sitoutua itselleen merkitykselliseen toimintaan. Toiminta ja toiminnallisuus ovat yhtä keskeistä elämässä kuin riittävä ravinto ja vesi. Toimintaterapeutti ymmärtää, että terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan siihen liittyy vahvasti myös ihmisen mahdollisuus vaikuttaa ja toimia omassa elämässään. Toiminnallinen terveys tarkoittaa ihmisen kykyä ja oikeutta toimia omassa elämässään ja vaikuttaa siihen toimintansa kautta. (Townsend – Polatajko 2007: 20.)

Toiminnan mahdollistaminen tukee ihmisten terveyttä ja hyvinvointia, muun muassa mahdollistamalla ihmiselle valintojen tekemisen omassa elämässään, ja näin ollen vahvistaen esimerkiksi hallinnan tunnetta. Toiminta mahdollistaa myös merkityksen tunteen. Ihmiset liittyvät toimintaansa erilaisia merkityksiä, jotka liittyvät mm. ihmisen omiin käsityksiin henkisyystään, tyytyväisyydestään omaan elämäänsä ja jokaisen tasavertaisesta oikeudesta toimia. Myös kulttuuri vaikuttaa ihmisten toiminnalleen antamiin merkityksiin. (Townsend – Polatajko 2007: 21.) Toimintaterapian keskeinen tarkoitus on mahdollistaa

jokaisen ihmisen toiminnallisuus: vahvistaa hänen kykyään tehdä toiminnallisia valintoja, osallistua omaan elämäänsä ja yhteiskuntaan omien mahdollisuuksiensa ja valintojensa kautta (Hautala ym. 2011: 216–217).

3.5.3 ICF ja CMOP-E

Vaikka ICF ja kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) ovat molemmat luotu eri tarkoituksia varten, on niiden käsitteillä silti yhtymäkohtia toisiinsa. Esimerkiksi ICF:n käsitteillä toimintakyky sekä ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiinrakenteet on yhtymäkohtia CMOP-E:n käsityksiin toiminnasta ja siihen vaikuttavista asioista. CMOP-E:ssa puhutaan toiminnallisuudesta ja toimintaan sitoutumisesta, joihin mallin mukaan vaikuttaa ihmisen kognitiiviset, affektiiviset että fyysiset puolet. ICF taas puhuu samoista asioista käsitteillä ruumiin/kehon toiminnot (kognitiiviset ja affektiiviset toiminnot) ja ruumiinrakenteet (fyysiset ominaisuudet). (Townsend – Polatajko 2007: 34-36; ICF 2011: 207-210.)

Ihmisen toiminta nähdään ICF:ssä jonkun tehtävän tai askareen suorittamisena tai tekemisenä, ja osallistuminen taas ymmärretään ihmisen osallisuutena tai osallistumisena elämän eri tilanteisiin. ICF puhuu toimintakyvystä ja toiminnallisesta terveydestä kuvaessaan ihmisen ruumiin/kehon toimintojen ja rakenteiden ja ihmisen suoritusten että osallistumisen myönteisistä puolista. Toimintakyvyn ongelmista ICF käyttää termejä toimintarajoite, osallistumisrajoite, suoritusrajoite tai vajavuus. Toimintaan liittyen ICF nimittää yhdeksän asiaa, jotka ovat oppiminen ja tiedon soveltaminen, yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, kotielämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, keskeiset elämänalueet ja yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. CMOP-E:ssa toiminnasta puhutaan termeillä toiminnallisuus ja toimintaan sitoutuminen, jotka syntyvät ihmisen, toiminnan ja ympäristön dynaamisen vuorovaikutuksen tuloksena. Toiminnan CMOP-E jakaa kolmeen luokkaan: itsestä huolehtimisen toiminnot, tuottavat toiminnot sekä vapaa-ajan toiminnot. (Townsend – Polatajko 2007: 34-36; ICF 2011: 39-42, 207-210.)

Ympäristötekijät ovat ICF-luokituksessa niitä tekijöitä, jotka ulkomaailmassa vaikuttavat yksilöön ja tämän toimintakykyyn. ICF:n ympäristötekijät sisältävät fyysisen maailman, ihmisen rakentaman fyysisen maailman, muut ihmiset, asenteet ja arvot, sosiaaliset järjestelmät ja palvelut sekä politiikat, säännöt, määräykset ja lait. ICF:n ympäristötekijöihin

CMOP-E taas jaottelee ympäristön neljään eri kontekstiin, joita ovat fyysinen, kulttuurinen, institutionaalinen ja sosiaalinen ympäristö. ICF:n ja CMOP-E:n molempiin sisältyy myös ajatus ihmisen persoonaan liittyvistä henkilökohtaisista ominaisuuksista, joilla on vaikutusta henkilön toimintaan. ICF:n termi näille on yksilötekijät ja CMOP-E -mallissa nämä asiat liittyvät yleisesti ajatukseen ihmisestä yksilönä ja ainutlaatuisena persoonana. Yksilötekijöillä tarkoitetaan ICF:ssä yksinkertaisesti niitä yksilön ominaisuuksia, jotka liittyvät hänen henkilökohtaiseen elämäänsä ja taustaansa eivätkä ole osa hänen lääketieteellistä tai toiminnallista terveydentilaansa. ICF käyttää puolestaan termiä hyvinvointi viitatessaan yleisesti niihin asioihin, joista hyvä elämä koostuu. Hyvinvointi -termi kattaa kaikki ihmisen elämän osa-alueet niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset piirteet siinä. CMOP-E:ssa henkilöön liittyvillä asioilla tarkoitetaan ihmisen kognitiivisia, affektiivisia, fyysisiä ja henkisyteen liittyviä ominaisuuksia. (Townsend – Polatajko 2007: 34-36; ICF 2011: 207-210.)

3.5.4 Toimintaterapian näkökulmia ihmiseen

Erilaiset mallit tarjoavat toimintaterapeuteille teoriaan perustuvia arviointivälineitä, jotka puolestaan auttavat sekä terapeutteja että asiakkaita luomaan ja toteuttamaan yhdessä sekä tavoitteita että itse terapiaprosessia. Teoreettiset mallit auttavat terapeuttia myös oman ammatillisen harkintansa ja -päätöstensä perusteluna asiakkailleen, heidän omallsilleen sekä muiden ammattien/monialaisen tiimin jäsenille. (Hautala ym. 2011: 207.) Tarkastellessamme asiakasta esimerkiksi kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin kautta olemme toimintaterapeutteina kiinnostuneita asiakkaamme eri rooleista, identiteetistä, suorituskyvystä sekä esimerkiksi tyytyväisyydestä ja asiakkaan kehityksestä. Kiinnitämme erityistä huomiota myös siihen, miten asiakkaamme on yhteydessä ympäristöönsä ja mitä toiminnallista tapahtuu tässä asiakkaan ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksessa; toisin sanoen minkälaista toiminnallisuutta siinä tapahtuu. (Hautala ym. 2011: 209.) Toimintaterapeutteina olemme kiinnostuneita asiakkaidemme ja ihmisten omasta asiantuntijuudesta liittyen heidän omaan elämäänsä. Näin ollen toimintaterapeutteina meille oli luontevaa lähteä tutkimaan näkövammaisten nuorten itenäistymisprosessia ja siihen liittyviä haasteita kysymällä asiaa suoraan nuorilta itseltään.

Toimintaterapian toimintakeskeiset mallit, kuten kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, yhdistävät kaikkia toimintaterapeutteja. Toimintaterapian mallit ovat ni-

menomaan toimintakeskeisiä eli ne ovat kiinnostuneita tarkastelemaan ihmisen, toiminnan ja toimintaympäristöjen välisiä suhteita. Nämä mallit eivät lähde siitä, että ihmistä ja ihmisen toimintaa tarkastellessa olisi keskeistä tarkastella esimerkiksi ihmisten diagnooseja tai toimintarajoitteita. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 206.) Erilaiset mallit tarjoavat toimintaterapeuteille käsitteitä ja järjestelmän, johon peilata omaa ajatteluaan ja havaintojaan. Ammatillista harkintaansa ja näitä teoreettisia malleja hyödyntäen toimintaterapeutti pystyy määrittelemään asiakkaansa ongelman (toimintarajoite), huomaamaan asiakkaan kyvyt ja taidot (toiminnallisuus/toiminnallinen terveys) sekä etsimään yhteistyössä asiakkaansa kanssa ratkaisumalleja. Mallien tarkoituksena on myös auttaa toimintaterapeuttia toteuttamaan asiakaslähtöistä toimintaterapiaa, joka perustuu asiakkaan tarpeisiin.

4 Oppaan tekoprosessi

4.1 Kysely

Jo opinnäytetyön alkuvaiheessa päätimme, että opinnäytetyöprosessistamme syntyy konkreettinen tuotos työelämän yhteistyökumppanimme Näkövammaisten liiton käyttöön. Oppaan tulisi palvella sen kohderyhmän ja käyttäjien tarpeita mahdollisimman hyvin. Tästä syystä oli alusta asti selvää, että haluamme kuulla näkövammaisia nuoria ja saada tietoa heidän ajatuksistaan ja kokemuksistaan mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Tähän tarkoitukseen näkövammaisille nuorille suunnattu kysely vastasi.

Kyselyn sisältö oli huolellisen suunnittelun tulos. Yhteistyökumppanimme osallistuivat suunnitteluun ja yhteisestä keskustelusta nousi esille teemoja, jotka halusimme huomioida kyselyssä. Yhteistyökumppanimme ansiosta saimme kyselyyn jo tässä vaiheessa hyvää omaan kotiin muuttaneen näkövammaisen nuoren näkökulmaa. Pohdimme jokaisen kysymyksen kohdalla sen tarpeellisuutta, jotta kyselystä ei tulisi liian pitkä tai raskas. Kysymysten muotoilu oli myös tärkeää. Kysymysten tuli olla selkeitä, ymmärrettäviä ja kattavia. Kysymyksissä käytettävät käsitteet ja kieli tulivat myös olla selkeitä. Joissakin kysymyksissä lisäsimme sulkuihin tarkentavia esimerkkejä kysymyksen aiheesta. Kysymys ei saanut ohjata liikaa vastaamista tai välittää omia ennako-odotuksiamme tai asenteita. Siksi kysyimme niin haasteista kuin onnistumisista, emmekä keskittyneet niistä vain toiseen. Lisäksi valitsimme kyselyyn avoimia kysymyksiä, joihin sai vastata vapaamuotoisemmin ja tuoda esille asioita, joita emme olleet nimenomaisesti kysyneet.

4.1.1 Kyselyn muoto

Kyselyn muodon valitseminen vaati myös huolellista pohdintaa. Yksi vaihtoehto olisi ollut järjestää yksilöhaastatteluja, mutta olisi vaatinut paljon aikaa kuulla mahdollisimman monen näkövammaisen nuoren ajatuksia ja kokemuksia. Ryhmähaastattelu olisi mahdollistanut useamman henkilön haastattelemisen yhtä aikaa, joten se olisi ollut yksilöhaastattelua parempi. Molempien heikkoutena oli kuitenkin se, että se olisi rajannut vastaajien joukkoa, sillä näkövammaiset nuoret asuvat eri puolilla Suomea ja haastatteluun saapuminen ei todennäköisesti olisi ollut mahdollista kauempana asuville. Haastatteluun osallistuminen olisi vaatinut osallistujilta vaivannäköä ja ajan järjestämistä.

Ryhmähaastattelutilanne olisi saattanut vaikuttaa nuorten vastauksiin siten, että muiden nuorten vastaukset olisivat saattaneet ohjata vastaamista. Olisi ollut myös mahdollista, että nuori pyrki miellyttämään vastauksillaan haastattelijaa tai ei uskaltaisi kertoa rehellisesti kaikista kohtaamistaan haasteista tai kokemuksista. Puhelimitse järjestettävä haastattelu olisi myös vaatinut rahallisia resursseja, olisi ollut työläs, eikä se olisi välttämättä mahdollistanut vastaamista vastaajalle parhaiten sopivana aikana. Puhelimitse olisi voitu saada nopeammin vastauksia, mutta vastaukset olisivat saattaneet olla kirjallisia vastauksia suppeampia, ja vastaaja ei välttämättä olisi ehtinyt riittävästi miettiä kysymystä.

Verkkokyselyn etu verrattuna yksilö- ryhmä- tai puhelinhaastatteluun on edellä mainittujen seikkojen lisäksi se, että siinä anonyymiys säilyi parhaiten. Osallistujat saivat sähköpostitse osallistumislinkin. Siihen sai vastata eri puolella Suomea asuvat näkövammaiset nuoret ja niin meidän oli mahdollista saada mahdollisimman paljon vastauksia. Anonyymiys mahdollisti sen, että vastaukset voisivat olla luotettavampia ja avoimempia. Lisäksi kyselyyn oli mahdollista vastata omaan tahtiin ja itselle sopivana ajankohtana. Halutesaan kysymyksiä oli mahdollista pohtia rauhassa ja vastata vasta sitten. Riskinä ei myöskään ollut se, että muiden vastaukset voisivat vaikuttaa omiin vastauksiin, sillä muiden vastauksia ei tiennyt. Verkkokyselyyn liittyi kuitenkin omia haasteita. Vastauksien lukumäärä voisi jäädä vähäiseksi. Olisi myös mahdollista, että kysymykset ymmärrettäisiin eri tavalla kuin olimme ne tarkoittaneet, tai emme osaisi tulkita vastausta vastaajan tarkoittamalla tavalla. Verkkokysely tuntui kuitenkin etuja ja haasteita mietittyämme sopivimmalta ja asiakaslähtöisimmältä vaihtoehdolta.

4.1.2 Taustakysymykset

Päätimme sijoittaa kyselyn alkuun taustakysymyksiä ikään, näkövamman asteeseen ja sukupuoleen liittyen. Koska näkövammaisen nuori usein itsenäistyy ja muuttaa omaan kotiin ikätovereitaan myöhemmässä vaiheessa, oli tärkeää kysyä vastaajan ikää. Lisäksi vastaajan iällä saattaisi olla merkitystä hänen itsenäistymiseen liittyvissä ajatuksissa ja kokemuksissa. Sukupuolta kysyimme, koska meitä kiinnosti tietää, onko nähtävissä eroa sukupuolten välillä itsenäistymiseen liittyvissä ajatuksissa ja kokemuksissa. Meillä oli ennakkokäsitys siitä, että miehillä itsenäistyminen voisi sijoittua myöhempään ajankohtaan kuin naisilla. Sukupuolta kysyimme samassa kohdassa iän kanssa ilman vastausvaihtoehtoja. Näkövamman aste puolestaan kiinnosti meitä, koska tiesimme sen suuren mer-

kityksen arjessa toimimisen kannalta ja myös omaan kotiin muuton kannalta. Näkövamman asteessa vastausvaihtoehtoja oli kolme: sokea, vaikeasti heikkonäköinen ja heikkonäköinen. Valitsimme nämä vastausvaihtoehdot, koska näkövamman aste luokitellaan samoin WHO:n luokituksessa ja Suomen näkövammarekisterissä.

Oli tärkeää saada tietää, oliko vastaaja jo muuttanut, vai harkitsiko hän vasta muuttoa. Lisäsimme myös kolmannen muu-vaihtoehdon siltä varalta, että kumpikaan muutotilanteista ei olisi kuvannut vastaajan tilannetta. Jos vastaaja oli jo muuttanut, kysyimme muuton syytä, ikää muuttaessa ja toteutuiko muutto saman kaupungin sisällä vai kaupungista toiseen. Muuton syy kiinnosti meitä, koska koimme sen hyvin merkittäväksi tiedoksi koko kyselyn kannalta. Esimerkiksi seurustelu tai opiskelu voisivat olla syitä muuttaa lapsuudenkodista aikaisemmin, kuin jos näitä kannustimia ei olisi. Päätimme olla laittamatta valmiita vastausvaihtoehtoja muuton syyksi, sillä oli parempi, että vastaaja sai omin sanoin kuvailla sitä.

Ikä muuttaessa oli myös hyvä kysyä, koska pystyimme vertaamaan vastaajan ikää tällä hetkellä ja muuton hetkellä, ja saisimme käsityksen siitä, kuinka kauan vastaajan muutosta oli kulunut aikaa. Uskoimme että tällä olisi merkitystä vastausten sisällön suhteen. Ajatukset muutosta ja itsenäisestä elämästä omassa kodissa saattoivat muuttua sen mukaan, mitä kauemmin muutosta oli aikaa. Kyselyssä iän sai ilmoittaa numerona tässäkin kohdassa. Vastausvaihtoehdot eivät tässä kohdassa olleet tarpeellisia.

Seuraava kysymys koski sitä, oliko vastaaja muuttanut saman kaupungin sisällä vai kaupungista toiseen. Muuttaminen saattaa olla haastavampaa muutettaessa kaupungista toiseen, jolloin perhe, läheiset ja tukiverkosto jäävät entiseen kotikaupunkiin. Vastausvaihtoehtoja emme tässä kysymyksessä antaneet, vaan vastaaja sai taas itse omin sanoin kertoa miten muutto oli tapahtunut. Ei ollut tarpeellista selvittää tarkemmin mistä kaupungeista on kyse, ja vastaaja olisi saattanut olla tunnistettavissa vastauksen perusteella näkövammaispiirien ollessa melko pienet. Jos kaupungeilla olisi merkitystä vastaajan kannalta, hänellä oli mahdollisuus kertoa tarkemmat tiedot halutessaan.

Asumismuotoa kysyimme, koska muuttaminen voi olla erilaista riippuen siitä, muuttaako näkövammaisen nuori yksin, asuuko hän jonkun kanssa, vai muuttaako hän asuntolaan. Yksin muuttaessa korostuu itsenäinen elämä ja yksin kotona pärjääminen, kun taas muissa asumismuodoissa näkövammaisen nuori saattaa saada enemmän apua ja tukea, jonka seurauksena muuttaminen voi olla huomattavasti helpompaa. Asumismuotoa

kysyttäessä laitoimme kyselyyn vastausvaihtoehdoiksi yksin asumisen, yhdessä asumisen puolison tai kumppanin kanssa, yhdessä asumisen kaverin kanssa, yhdessä asumisen perheenjäsenen tai sukulaisen kanssa, kimppakämpässä asumisen, asuntolassa asumisen sekä viimeiseksi vaihtoehdoksi muun asumismuodon. Jos vastaaja valitsi muun asumismuodon, häneltä toivottiin tähän tarkennusta. Edellä mainitut vastausvaihtoehdot vastaisivat tiedontarpeeseemme ja kattaisivat kaikki mahdolliset asumismuodot.

4.1.3 Avoimet kysymykset

Kysely jatkui eri elämänalueita koskevilla avoimilla kysymyksillä. Halusimme selvittää niihin liittyviä onnistumiskokemuksia ja haasteita, sekä mikä niissä mietityttää nuoria tulevan muuton kannalta. Lisäksi kysyimme, mikä vastaajaa oli auttanut näissä asioissa ja minkälaista tukea hän mahdollisesti kaipasi. Jos vastaaja oli jo muuttanut, hän sai kertoa kokemuksistaan ja asioista, jotka häntä olivat auttaneet sekä mitä tukea hän olisi kaivannut. Jos vastaaja ei ollut vielä muuttanut, hän sai kertoa häntä mietityttävistä asioista ja siitä, mitä hän haluaisi tietää ja minkälaista tukea hän tarvitsisi. Kysyimme niin onnistumisia kuin haasteita, koska tämä mahdollisti monipuolisemman tiedon hankkimisen. Onnistumisiin ja haasteisiin liittyvien vastausten avulla saisimme valittua sisältöä tulevaan oppaaseen. Opasta silmällä pitäen oli hyvä kysyä kaikkea sitä, mikä oli vastaajaa auttanut ja tukenut. Toistakin näkövammaista nuorta voisi auttaa ja tukea sama asia, joten halusimme selvittää tällaisia seikkoja. Oppaan tulevan sisällön kannalta oli myös tärkeää kysyä muutossa mietityttäviä asioita ja mitä tietoa ja tukea kaivataan.

Kysymykset oli jaoteltu ICF-luokituksen mukaisesti. Ensimmäisessä kohdassa suoritukset ja osallistuminen: itsestä huolehtiminen ja kotielämä, halusimme tietää ruoanvalmistuksesta, ruokailusta, siivouksesta, pyykkihuollosta ja sisustuksesta. Toisessa kohdassa ympäristötekijät: tuotteet ja teknologiat halusimme tietää apuvälineistä, kodinmuutostöistä, julkisesta liikenteestä ja liikkumisesta. Kolmas ja neljäs avoin kysymys liittyi ympäristötekijöiden osa-alueisiin tuki ja keskinäiset suhteet, palvelut, hallinto ja politiikat. Kolmas kysymys liittyi avustajaan, sosiaalietuuksiin ja läheisten tukeen. Neljännessä kysymyksessä taas halusimme tietää asunnon hankkimisesta, vuokrasta, sähkösopimuksesta ja raha-asioista. Kaikki kolmannen ja neljännen kysymyksen asiat liittyvät vahvasti itsenäiseen asumiseen ja muuttoon. Niitä nousi esille niin keskustelusta yhteistyökumppaniemme kanssa, kuin myös aineistosta, johon olimme ennalta perehtyneet, ja näin ollen niiden liittäminen kyselyyn oli oleellista.

Viimeinen kysymys kyselyssä oli se, mitä sisältöä vastaaja toivoisi tulevaan oppaaseen. Vastausten kautta oli tarkoitus selvittää tarkemmin nuorten toiveita. Vaikka jo aiemmissa vastauksissa pystyi esittämään toiveita, niin tämä kysymys ohjasi vastaajaa suoraan syventymään ja miettimään oppaan sisältöä. Vastaajien tarpeet ja mielipiteet koimme tärkeiksi, koska ne auttaisivat suunnittelemaan paremmin opasta ja tekemään siitä sellaisen, mistä olisi nuorille eniten hyötyä. Lisäksi kysyimme oliko vastaajalla vielä muita ajatuksia kyselyyn liittyen. Loppuun liitetty avoin kysymys mahdollisti vielä kaikkien niiden ajatusten kertomisen, mitkä eivät olleet tulleet esille aiemmista kohdista. Avoin kysymys kyselyn lopussa teki kyselystämme vielä kattavamman ja täydensi aiempia kysymyksiä. Lisäksi se antoi mahdollisuuden halutessaan antaa palautetta kyselystä.

Kun kysely oli valmis kysymysten osalta, tuli kyselyyn kirjoittaa tehokas saatekirje. Tiedostimme saateen tärkeän merkityksen vastausten määrään. Saate saattaisi olla ratkaisevassa asemassa, kun vastaaja tutustuisi kyselyyn ja pohtisi haluaako hän käyttää aikaansa sen täyttämiseen. Halusimme saatteessa innostaa ja motivoida vastaamaan kyselyyn. Siksi korostimme kyselyn täyttämisen tärkeyttä ja vastausten hyötyjä ja merkitystä. Toimimme myös esille, että täyttämässä menee vain vähän aikaa. Omasta kokemuksesta tiedämme, että nopeisiin kyselyihin vastataan mieluummin kuin pitkiin ja työläisiin. Saatteessa kerroimme mihin tarkoitukseen kyselyä käytetään, keitä olemme ja miten tulemme käyttämään vastauksia.

4.1.4 Kyselyn laatiminen ja lähettäminen

Nettikyselyn suhteen tärkeää oli se, että kysely oli muodossa, jonka näkövammaisen nuori pystyi täyttämään. Oli myös tärkeää, että kyselyyn olisi mahdollisimman helppoa vastata ja kysely olisi helppo laatia. Meillä ei ollut aiempaa kokemusta kyselyn laatimisesta, eikä meillä ollut resursseja monimutkaisen ohjelman opetteluun. Tavoitteenamme oli löytää hyvä ilmainen nettikysely, joka ei vaatinut rahallisia resursseja. Valitsimme SurveyMonkey-sivuston, työkalun nettikyselyiden laatimiseen, koska se oli meidän tarpeisiin sopiva. SurveyMonkey tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia kyselyn laatimiseen, joista valitsimme ilmaisen ja yksinkertaisen vaihtoehdon. Tämä valinta kuitenkin sisälsi vaatimukset, että kysymyksiä sai olla enintään kymmenen ja vastaajia enintään sata. Pidimme todennäköisenä sitä, että vastaajia olisi enimmillään parikymmentä, joten se täyttäisi ehdon. Kysymysten määrää koskeva ehto sen sijaan hieman aiheutti ylimääräistä työtä, sillä alkuperäisessä muodossaan kysymykset olivat muotoiltuna hieman eri tavoin ja ne tuli muotoilla uudelleen, ettei niiden määrä ylittäisi kymmentä.

Ennen kyselylinkin lähettämistä kohderyhmälle toinen yhteistyökumppanimme Susanna Halme koetestasi kyselyn. Näin varmistimme, että kysely olisi varmasti sellainen, jonka näkövammaisen nuori pystyisi täyttämään. Halusimme myös tietää, tarvitsisiko kysely vielä muokkaamista esimerkiksi kysymysten selkeyden osalta. Susanna Halme soveltui hyvin koetestaajaksi, sillä hän kuuluu kyselyn kohderyhmään. Kun saimme häneltä vahvistuksen kyselyn toimivuudelle, linkki kyselyyn oli valmis lähetettäväksi.

Yhteistyökumppanimme Teemu Ruohonen lähetti linkin kyselyyn näkövammaisille nuorille sähköpostitse, NKL:n nuorisotoimen ja näkövammaisten opiskelijoiden facebook-ryhmiin. Anonyyminen säilyi hyvin tässäkin kohtaa, sillä emme saaneet tietää vastaajien henkilöllisyyksiä tai heidän sähköpostiosoitteita. Koska kysely oli netissä ja vastaukset vain meidän nähtävillä, myöskään yhteistyökumppanimme ei tiedä kuka kyselyyn vastasi ja millä tavalla. Päätimme laittaa vastaamisajaksi kaksi kuukautta, touko- ja kesäkuun 2016. Vastausaika oli sopiva, ei liian lyhyt eikä liian pitkä. Vastaajat saivat täyttää kyselyn itselleen parhaiten sopivana aikana.

4.2 Vastausten tulkinta opasta varten

Kyselyyn vastasi 13 ihmistä. Kaikki vastasivat taustatietoja koskeviin kysymyksiin. Avoimiin kysymyksiin vastauksia tuli kaksi vähemmän. Kuitenkin nämä 11 vastaajaa olivat panostaneet vastauksiin, sillä ne olivat melko pitkiä ja pohtivia.

Vastausten tulkinta aloitettiin taustakysymysten vastausten tarkastelulla. Taustatietoihin liittyvien vastausten perusteella muodostui hyvä yleiskuva vastaajista. Vastausten tulkintaa jatkettiin tutkimalla kerrallaan yhteen avoimeen kysymykseen saatuja vastauksia. Niistä poimittiin haasteet, onnistumiset, mietityttävät asiat, auttaneet asiat ja toiveet tuen suhteen. Vastausten jaottelu näihin ryhmiin oli haastavaa, koska haasteita ja onnistumisia kysyttiin samassa kysymyksessä, ja vastaaja ei aina erotellut minkä hän koki haasteeksi ja minkä onnistumiseksi.

4.2.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista seitsemän oli miehiä ja kuusi naisia. Vastaajien ikähaarukka vaihteli 19-vuotiaista 31-vuotiaaseen. Vastaajista itsensä sokeaksi määritteli viisi ihmistä, vaikeasti

heikkonäköiseksi neljä ihmistä ja heikkonäköiseksi neljä ihmistä. Kyselyyn vastaajista valtaosa, noin 85%, kertoi jo muuttaneensa omaan kotiin ja vain kaksi vastaajaa kertoi vasta harkitsevansa omaan kotiin muuttamista. Vastaajien omaan kotiin muuttamisen ikähaarukka oli laaja: nuorin oli muuttanut jo 14-vuotiaana, vanhin 20-vuotiaana.

Muuton syihin vastasi yhteensä 10 ihmistä. Omaan kotiin tai vanhempien luota pois muuttamisen syitä heillä olivat mm. opiskelu, aikuistuminen sekä työ ja harrastukset. Näistä opiskeluun liittyvät syyt olivat kaikkein yleisimpiä (seitsemän vastaajaa). Kolme vastaajaa mainitsi muita syitä kuten aikuistumisen (1), tyttöystävän luokse muuttamisen (1) sekä työn ja urheilun (1).

Kymmenestä vastaajasta yhdeksän kertoi muuttaneensa kaupungista toiseen, ja vain yksi vastaaja kertoi muuttaneensa saman kaupungin sisällä. Suurin osa vastaajista, seitsemän kymmenestä, kertoi asuvansa yksin (~58%). 12 vastaajasta puolestaan kolme (25%) kertoi asuvansa kaverin/kavereiden kanssa. Yksi vastaaja kertoi asuvansa yhdessä puolison/kumppanin kanssa ja yksi vastaaja kertoi asuvansa sukulaisen/perheenjäsenen kanssa.

Kyselyn taustatieto-osuuden oli tarkoitus nostaa esille mahdollisia eroja vastaajien sukupuolijakaumasta, iästä, asumismuodosta ja syistä muuttaa omaan kotiin. Kuitenkin lopulta kyselyyn vastaajien sukupuolijakauma oli lähes puolet ja puolet, asumismuoto oli lähes kaikilla yksin asuminen ja syyt omaan kotiin muuttamisesta olivat kaikilla vastaajille myös hyvin yhteneväiset eli opiskelu, harrastukset ja itsenäistyminen. Suurin osa vastanneista oli myös muuttanut omaan asuntoon kaupungista toiseen. Näin ollen kyselyn taustatiedoista huomattavaa on aineistomme analyysin kannalta se, että vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma ovat kattavat, useimmat nuoret asuvat yksin sekä syyt omaan kotiin muuttamiseen olivat kaikilla samankaltaisia.

4.2.2 Itsestä huolehtiminen ja kotielämä

Avoimeen kysymykseen, joka liittyi suoritusten ja osallistumisen osa-alueista itsestä huolehtimiseen ja kotielämään vastasi 11 nuorta ja 2 ohitti kysymyksen. Haasteina oli useampi kokenut ruoanlaiton ja siihen liittyen mainittiin yhdessä vastauksessa esimerkkinä ainemäärien hahmottaminen. Pyykkiholtoon liittyen mainittiin haasteeksi yhdessä vastauksessa sokealle sopivan pyykkikoneen löytäminen ja todettiin, että sama haaste liittyy

joihinkin muihinkin kodinkoneisiin. Toinen haaste pyykkihuoltoon liittyen oli toisen vastauksen mukaan pyykkien lajittelu ja niiden silytys.

Siivoukseen liittyen haastavana koettiin yhdessä vastauksessa ikkunoidenpesu, sillä ei tiedä tuleeko niistä puhtaat vai ei. Toisessa vastauksessa kerrottiin haasteeksi vessanpöntön puhdistus, sillä sinne ei voi laittaa käsiä ja kokeilla tuliko puhdasta. Yhdessä vastauksessa koettiin haasteellisena yleisesti todellista tarkkuutta vaativat tehtävät. Lisäksi yhdessä vastauksessa kerrottiin haasteeksi vessapaperin ostamisen muistaminen ja yhdessä vastauksessa kerrottiin, että haasteena oli uusi ympäristö ja uudet tavaroiden paikat, joihin piti tottua. Sisustuksen osalta kerrottiin useammassa vastauksessa, että siihen tarvitaan apua.

Onnistumisia vastauksissa ei mainittu niin paljon kuin haasteita. Muutama vastaaja oli eritellyt toimintoja, joissa onnistuu ja maininnut pyykinpesun, pyykinlajittelun, ruoanlaiton ja siivoamisen. Muutamassa vastauksessa todettiin, että oli helppoa eikä ollut mitään erityisiä haasteita johtuen siitä, että oli harjoitellut kaikkea jo kotona.

Yhtä vastaajaa mietitytti onnistuisiko hän tekemään samaa ruokaa kuin koulukaverit. Yhdessä vastauksessa mainittiin rutiinien puute, mutta se nähtiin enemmänkin luonnollisena kehitysvaiheena kuin varsinaisena haasteena.

Auttaneita asioita kerrottiin useita ja monet toistuivat vastauksissa. Kuudessa vastauksessa kerrottiin, että nuoret ovat saaneet apua tarvittaessa. Muutamissa vastauksissa kerrottiin, että he ovat saaneet apua sisustuksessa. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että nuori saa apua siivouksessa ja yhdessä vastauksessa, että vastaajaa autetaan kauppakäynneillä ja asioiden hoitamisessa. Auttajina ovat olleet sukulaiset yhden vastauksen mukaan, vanhemmat yhden vastauksen mukaan ja avustaja yhden vastauksen mukaan.

Viidessä vastauksessa kerrottiin, että kotona opitut rutiinit autoivat. Moni oli jo kotona harjoitellut esimerkiksi ruoanlaittoa, pyykinpesua ja siivousta. Kun muutti omaan kotiin, ei tarvinnut alkaa opetella mitään kokonaan alusta. Neljässä vastauksessa ilmeni itseluottamuksen merkitys. Vastaajat kertoivat, että heitä auttoi se, että heillä oli luottamusta omaan osaamiseen ja omiin kykyihin.

Ruoanlaittoon liittyen kerrottiin, että siinä auttoi, kun oppi yrityksen ja erehdyksen kautta ja uskalsi kokeilla ja epäonnistua rauhassa. Lisäksi annettiin vinkki merkitä mausteet pisteillä. Pukeutumisesta kerrottiin, että se on auttanut, että on laittanut sukat sukkapidikkeisiin, jotta ei tule laitettua eri pari sukkaa. Siivoamisesta kerrottiin, että se onnistuu, kun etenee järjestelmällisesti. Lisäksi kerrottiin, että siitä olisi ollut apua, että olisi itse käyttänyt rohkeasti aikaa erilaisten olemassa olevien materiaalien ja toimintojen tutkimiseen, jotta tietää mitä kaikkea on olemassa.

Muita auttaneita asioita, jotka mainittiin, olivat oma ja muiden kärsivällisyys, aika, vertaistuki, kokemukset, oman rytmin oppiminen ja asioiden hoitaminen omalla tavalla, sopivan asunnon miettiminen sekä Keskuspuiston ammattiopiston, Arlan toimipaikan näkövammaisten valmentava linja.

Tuen suhteen toivottiin, että tukea antava henkilö antaisi hyviä ja tarkkoja ohjeita. Lisäksi toivottiin, että joku hieman vanhempi sokko voisi auttaa arjen pulmissa ja esimerkiksi opettaa ruoanlaitossa. Sopivan asunnon löytämisessä toivottiin apua sekä muutenkin tukea ja neuvoja itsenäiseen asumiseen.

4.2.3 Tuotteet ja teknologiat

Avoimeen kysymykseen, joka liittyi ympäristötekijöiden osa-alueista tuotteisiin, teknologiaan ja keskinäisiin suhteisiin, vastasi 11 ja 2 ohitti kysymyksen. Suurimmaksi haasteeksi vastaajista viisi nimesi liikkumisen uudessa paikassa, kun ympäristö on vieras ja uudet reitit tulee opetella. Lisäksi vastaajista useat kokivat erilaiset paperihommat haasteellisiksi. Esimerkiksi yhdessä vastauksessa kerrottiin liikkumistaidonohjauksen hakemisen olevan pitkä ja monimutkainen prosessi.

Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että apuvälineiden hakeminen on haasteellista, kun ei tiedä kuka vastaa siitä ja tiedon etsiminen on vaikeaa. Kuljetuspalvelut mainittiin yhdessä vastauksessa haastaviksi. Apuvälineiden kalleus mainittiin myös. Juridiset vastuut kodinmuutostöissä oli myös yhden vastauksen mukaan haasteellisia selvittää. Yhdessä vastauksessa mainittiin haasteeksi sen selvittäminen, mistä ja milloin julkinen liikenne liikkuu. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että mitään erityisiä haasteita ei ollut.

Onnistumisiin liittyen kahdella vastaajalla oli positiivisia kokemuksia julkisen liikenteen opettelusta ja junien ja bussien itsenäisesti käyttämisestä, kun on rohkeasti päättänyt

opetella ne. Kahdessa vastauksessa kerrottiin, että taksimatkoja voi hyvin hyödyntää ja se on koettu tärkeäksi. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että kaupassa asiointi on onnistunut hyvin, kun kävelee suoraan kassalle ja kysyy myyjää auttamaan ruokaostoksissa. Yhdessä vastauksessa koettiin, että apuvälineiden siirtyminen muutossa mukana teki itsenäisestä elämästä helpompaa. Yksi vastaaja kertoi, että kodinmuutostöihin liittyvä asiointi sekä Kelan ja muiden virallisten tahojen kanssa asiointi on sujuvaa, kun soittaa puhelimella tai varaa ajan. Yhdessä vastauksessa todettiin, että mitään uutta ja mullistavaa ei tullut muuttaessa vastaan.

Yhtä vastaajaa mietitytti se, onko näkörajoitteisen mahdollista saada asunto, joka on tehty näkörajoitteista henkilöä ajatellen. Lisäksi häntä mietitytti, onko asunnon saaminen läheltä keskustaa mahdollista.

Neljässä vastauksessa kerrottiin, että liikkumistaidon opetus ja reittien ja kulkuvälineiden opettelu etukäteen on merkittävästi auttanut. Lisäksi neljässä vastauksessa kerrottiin, että apuvälineistä on ollut paljon apua. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että juuri valkoinen keppi on auttanut liikkumisessa. Kolmessa vastauksessa kerrottiin, että rohkeus on auttanut. Lisäksi taksimatkat nähtiin hyödyllisinä kolmessa vastauksessa. HSL:n tarjoama ilmainen saattaja-oikeudellinen matkakortti näkövammaiselle mainittiin yhdessä vastauksessa hyvänä asiana. Kolmessa vastauksessa kerrottiin ajan ja tottumisen auttaneen. Liikkumista on lisäksi helpottanut vastausten mukaan kännykän reittisovellus (1 vastaus), Google maps ja muut sovellukset (1 vastaus), kuljetuspalvelut (1 vastaus, taksimatkat erikseen mainittuna 3 vastausta), vammaispalveluiden nopea toiminta (1 vastaus) ja lähikaupan läheisyys (1 vastaus).

Sosiaaliset suhteet ja muiden ihmisten apu nähtiin useissa vastauksissa auttaneena asiana. Kolmessa vastauksessa mainittiin avustaja, kahdessa vastauksessa kaupan myyjä, yhdessä vastauksessa tyttöystävä, yhdessä vastauksessa perhe ja yhdessä vastauksessa kaverit.

Lisäksi yhdessä vastauksessa kerrottiin kodinmuutostöiden auttaneen paperilla olevien asiakirjojen lukemista. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että virallisiin tahoihin soittaminen tai ajan varaaminen on auttanut. Stressinsietokyky mainittiin yhdessä vastauksessa itsenäistymisprosessia tukeneena asiana.

4.2.4 Tuki ja keskinäiset suhteet

Avoimeen kysymykseen liittyen ympäristötekijöiden osa-alueista tukeen ja keskinäisiin suhteisiin, esimerkiksi avustajaan, sosiaalietuuksiin ja läheisten tukeen, vastasi 11, kahden vastaajan ohittaessa kysymyksen. Avustajaan liittyvä haaste oli useilla sopivan ja hyvän avustajan löytäminen (2 vastausta) ja mahdollisimman pitkä työsuhde. Avustajaan ja kuljetuspalvelukäytäntöön liittyväksi haasteeksi kerrottiin yhdessä vastauksessa se, että täytyy suunnitella elämän tunteja ja päiviä jo paljon eteenpäin.

Sosiaalietuuksiin liittyväksi haasteeksi kerrottiin sosiaalietuuksien selvittely, sillä se on sekavaa ja monimutkaista (1 vastaus) eikä oikein hahmota miten mikäkin tuki vaikuttaa toiseen tukeen. Sosiaalitoimen hitaus koettiin yhdessä vastauksessa haasteellisena. Uudessa kaupungissa oleminen oli yhden vastaajan mielestä aika pelottavaa, koska hän tunsi uudesta kaupungista vain yhden ihmisen. Toisessakin vastauksessa kerrottiin, että oli haastavaa, kun ei ollut juuri sukulaisia tai tuttavuuksia uudessa kotikaupungissa eikä aluksi edes avustajaa. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että vastaaja ei kokenut mitään haasteita.

Vastaajista useat kertoivat, että läheisten avulla asiat ovat yleensä onnistuneet. Lisäksi onnistumiseksi koettiin hyvän ja sopivan avustajan löytäminen, josta on paljon hyötyä arjessa. Sosiaalietuuksien hakeminen ja niiden selvittely tuntui mietityttävän useampaa vastaajaa.

Auttaviksi asioiksi kerrottiin useissa vastauksissa sopiva hyvä avustaja, sillä se helpottaa arkea, esimerkiksi kaupassakäyntiä, laskujen maksamista ja vieraisiin paikkoihin menemistä. Harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan aktiviteetit tulevat myös laajemmiksi. Kaiken kaikkiaan avustaja nähdään tärkeänä mahdollisuutena, joka lisää näkövammaisen toimintamahdollisuuksia. Yhtä vastaajaa oli auttanut se, että hän oli tehnyt avustajalle selväksi hänen työkuvansa ja sen, että työ on työtä eikä vain kaveruutta. Lisäksi läheisten tuki ja kavereiden läheisyys kerrottiin auttaviksi asioiksi. Jos tunsi uudesta ympäristöstä jo jonkun, niin häneltä saattoi saada hyviä vinkkejä. Yhtä vastaajaa oli auttanut se, että hän asuu kaverin kanssa.

Vanhempien tuki koettiin hyvin tärkeäksi ja se ilmeni lähes joka vastauksessa. Kuitenkin oli tärkeää, että vanhemmat eivät auta liikaa. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että vä-

lillä vanhemmat voisivat tulla vain käymään, eikä aina auttamaan. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että vanhemmat ovat auttaneet erityisesti papereiden täyttämässä. Soitto isälle aina ongelmien ilmetessä oli myös auttanut yhtä vastaajaa. Yhdessä vastauksessa mainittiin myös, että rahallinen tuki on auttanut.

Sosiaalietuuksissa auttaa, jos etuudet ovat kunnossa ja esimerkiksi taksimatkat ja avustaja haettuna jo muuttaessa, eikä hakemuksia tarvitse alkaa täyttää uudessa paikassa. Yhdessä vastauksessa lisäksi kerrottiin, että häntä olisi tukenut, jos sosiaalietuuksissa olisi tosi selkeä ohjeistus.

4.2.5 Palvelut, hallinto ja politiikat

Avoimeen kysymykseen liittyen ympäristötekijöiden osa-alueista palveluihin, hallintoon ja politiikkaan, ja tarkemmin esimerkiksi asunnon hankkimiseen, vuokraan, sähkösopeuksiin ja raha-asioihin vastasi 12 ja kysymyksen ohittaneita oli 1. Haasteeksi kolmessa vastauksessa kerrottiin asunnon saaminen. Se on haastavaa esimerkiksi kesäaikaan, kun kaikki saavat tiedon opiskelupaikoista. Lisäksi asuntoesittelyissä esittelijät eivät välttämättä usko sitä, että on muuttamassa yksin ja joskus vuokra-asuntoa hakiessa näkövamma voi olla este. Kaksi vastaaja kertoi, että asuntohakemuksen tekeminen on haasteellista. Esimerkiksi asuntovaihtoehtojen selaaminen apuvälineillä saattaa joskus olla ihan mahdotonta ja siihen tarvitaan avuksi näkevä.

Sähkösopeusvaihtoehtojen selaaminen on joskus yhtä vaikeaa. Lisäksi yhdessä vastauksessa kerrottiin, että paperille tehtävän sähkösopeuksen tekeminen on todellisen haastetason tehtävä. Yksi vastaaja kertoi haasteeksi opiskeluaikoina sen, että rahat riittäisivät asunnonvuokran maksamiseen. Yksi vastaajista koki veroasiat haastavina. Yhdessä vastauksessa muutto koettiin rasittavana. Yhden vastaajan mukaan mitään haasteita ei ilmennyt näissä asioissa.

Useat kokivat onnistuneensa hyvin asunnon saamisessa ja että asunnon saaminen oli ollut mutkatonta. Yksi vastaaja kertoi, että oli ollut ykkössuosikkina hakijoista ja että se oli hänestä positiivista huomata. Verkkopankin käyttäminen ja raha-asioden hoitaminen oli useilla sujunut onnistuneesti. Yhden vastaajan mukaan kaikki sujui moitteettomasti. Mietityttäviä asioita ei löytynyt vastauksista tällä osa-alueella.

Kahta vastaajaa oli auttanut perheen tuki ja apu muuttoprosessissa ja asunnon löytämisessä. Perhe oli ollut mukana suurimmassa osassa asuntonäytöistä. Yksi vastaaja koki tärkeäksi sen, että hän oli itse mukana katsomassa asuntoja ja aistimassa niiden tunnelmaa sekä teki itse päätöksen, vaikka näkeviä olisikin mukana auttamassa ja kuvailemassa asuntoa. Yksi vastaaja mainitsi, että asuntonäytöissä auttaa, jos mukana on tyttöstävä, avustaja, kaveri tai joku muu näkevä. Yhtä vastaajaa oli auttanut se, että hän etsi asuntoa yksityiseltä, jolloin asuntonäytöissä on yleensä enemmän aikaa tutustua asuntoon.

Yhtä vastaajaa oli auttanut se, että hän ei ollut laittanut tietoa näkövammasta hakemukseen, jotta vuokranantaja ei pitäisi sitä esteenä asunnon saamisessa. Toinen vastaaja taas kertoi, että näkövammaa ei kannata piilotella, vaan osoittaa, että se ei ole ongelma. Hän kertoi, että on ollut ykkössuosikkina hakijoista siitäkkin huolimatta, että tulotaso ei ole huikea. Yksi vastaaja kertoi, että asunnon saamisessa ja muissakin asioissa auttaa paljon se, että hoitaa itse asioitaan, soittaa ja varaa näyttöaikoja itse ja sopii itse muita asioita. Tällöin ei hänen sanojensa mukaan ole niin ”vammainen” ja passiivinen kuten tilanteissa, joissa esimerkiksi vanhemmat tekevät kaiken puolesta. Yksi vastaaja kertoi, että häntä tukevat omatoimisuudessa näissä asioissa kunnolliset asuntojen kuvaukset ja selkeät sivut.

Raha-asioiden hoitaminen ja muiden asioiden harjoittelu oli auttanut yhtä vastaajaa. Hän kertoi, että kätevinä on laittaa Exceliin menot ja tulot, mutta jos se on liian vaativaa, säännölliset vierailut verkkopankkiin kertovat, mitä voi ostella ja mitä ei. Verkkopankin sujuva käyttäminen oli auttanut kahta vastaajaa raha-asioiden hoitamisessa ja laskujen maksamisessa. Yksi vastaaja kertoi, että mahdollisimman monet laskut kannattaa ottaa e-laskuina, jolloin niiden itsenäinen maksaminen on helppoa. Lisäksi yhden vastaajan mukaan talous-, raha-asioita ja omia oikeuksia kannattaa tiedustella ammattilaisilta. Kelan yleinen asumistuki oli yhdessä vastauksessa koettu todella hyvänä, kun muistaa hakea lisätilan tarvetta jolloin tuki on isompi. Vanhemmat ja vuokranantaja olivat neuvoneet ja auttaneet yhtä vastaajaa kotivakuutuksen tekemisessä. Kuntoutusohjaaja oli auttanut ja neuvonut tukien hakemisessa yhdessä vastauksessa. Vanhempien ja läheisten apu ja kokemukset olivat auttaneet yhtä vastaajaa. Lisäksi yksi vastaaja oli kokenut hyödyllisenä sujuvat netinkäyttötaidot. Sähkö sopimusten vertailussa yhtä vastaajaa oli auttanut vertailusivuston käyttäminen.

4.2.6 Toiveet tulevan oppaan sisällöstä ja ajatukset kyselyyn liittyen

Vastauksia kysymykseen liittyen oppaan sisältöön ja kyselyyn tuli 8 ja kysymyksen ohittaneita oli 5. Tulevalta oppaalta toivottiin asiallista ja selkeää sisältöä. Yhden vastaajan mukaan oppaassa olisi hyvä korostaa sitä, miten rohkeus ja omatoimisuus ovat kaikista tärkeimmät välineet omaan kotiin muuttamisessa. Lisäksi oppaalta toivottiin avoimuutta, oikeita kokemuksia monenlaisilta ihmisiltä ja rohkaisua elää omaa elämää omilla ehdoilla. Yksi vastaaja toivoi nimenomaisesti kannustavia ja rohkaisevia kokemuksia siitä, miten muutto on sujunut ihan luontevasti eikä sitä kannata liikaa stressata. Oppaan toivottiin sisältävän myös vinkkejä siitä, mitä kannattaa opetella jo ennen omaan kotiin muuttamista.

Oppaan toivottiin kertovan niitä asioita, mitä muuttaessa pitää hoitaa kuten vuokra-, sähkö- ja vesisopimukset, muuttoilmoitus, sosiaalitoimesta tukien hakeminen (esimerkiksi avustaja ja taksimatkat) sekä Kelan tukien hakeminen. Oppaalta toivottiin myös tietoa siitä, miten asunnon voi hankkia, miten vuokrasopimus tehdään ja voiko näkörajoitteinen saada erityistä tukea asumiseen. Lisäksi toivottiin, että opas kertoisi eri tukitoimista, eri tukihenkilöistä, mistä eri palveluita saa ja mikä taho vastaa mistäkin, mitä kannattaa selvittää jo hyvissä ajoin jotta on sopivaan aikaan kunnossa ja yleisesti siitä kuka voi auttaa ongelmatilanteissa.

Yhdessä vastauksessa oppaan toivottiin puhuttelevan myös vanhempia, sillä vanhemmat vastaajan mukaan monesti tukahduttavat liialla rakkaudella, huolenpidolla ja valmiiksi tekemisellä sen uskomattoman suuren potentiaalilin, mikä näkövammaisissa ihmisissä lähtökohtaisesti on. Yksi vastaaja sanoi, että oppaan tekeminen on tosi hienoa. Oppaan toivottiin kannustavan kaikkia muuttamaan yksin. Oppaan toivottiin sisältävän kaikkea itsenäiseen elämään liittyvää.

Lisäksi vastauksissa annettiin vielä vinkkejä itsenäiseen elämään. Ympäristön tukea pidettiin tärkeänä, mutta hyvänä pidettiin myös sitä, että asiat on hyvä hoitaa itse alusta asti ja välillä myös oppia epäonnistumaan. Kaikenlaisia kodinhoitoon liittyvien juttujen harjoittelemista jo kotona pidettiin hyvänä. Silloin voi saada palautetta ja lisäksi tutussa ympäristössä on helpompi testilla, miten siivous sujuu tai miten ruokaa voisi laittaa niillä omilla keinoilla. Erilaisten etuuksien hakemista valmiiksi jo ennen muuttoa pidettiin kannattavana, koska sitten voi rauhassa tutustua muuton jälkeen omaan kotiin ja ympäris-

töön. Muuttoprosessista kerrottiin, että se voi olla käytännössä yllättävän työläs pakkaamiseen, muuttopalveluiden ja avun hankkimiseen sekä purkamiseen. Jos antaa ihmisten auttaa tavaroiden laittamisessa, voi olla, että ei itse enää löydä tavaroita. Riman vetämistä oman mukavuuskorkeuden yli pidettiin joskus hyvänä, mutta todettiin, että aina ei täydy jaksaa.

Kyselyä kommentoitiin yhdessä vastauksessa niin, että avoimissa kysymyksissä on hyvä, kun saa kertoa mielipiteitään vapaasti, mutta toisaalta niiden aiheet ovat niin laajat, että kaikkea ei välttämättä tule ajatelleeksi.

5 Johtopäätökset opasta varten

Lähdimme opinnäytetyössämme tarkastelemaan näkövammaisten nuorten itsenäistymisprosessia eli omaan kotiin muuttamista kahden teoreettisen mallin kautta. Toinen valittu malli eli ICF auttoi meitä jäsentämään kysymyksemme niin, että saisimme vastauksia siitä, mitkä asiat tukevat ja mitkä estävät näiden nuorten toimintakykyä ja toimintamahdollisuuksia, jotka meidän työemme kontekstissa tarkoittivat näkövammaisen nuoren mahdollisuutta muuttaa ja elää itsenäisesti omassa kodissaan. Jäsentämällä kysymykset ICF:n mukaisesti saimme vastauksia, jotka liittyivät näiden nuorten elämässä kategorioihin suoritukset ja osallistuminen sekä ympäristötekijät. Saimme vastauksia sekä nuorten toiminnasta että heidän toimintaympäristöstään ja siitä, mitkä asiat niissä, joko edistävät tai rajoittavat heidän toimintakykyään.

ICF-luokituksen avulla pystyimme pilkkomaan nämä isot käsitteet kuten toiminta, toimintakyky ja toimintaympäristö pienempiin, helpommin muiden ammattilaisten kanssa jaettavaan käsitteisiin, kuten suoritukseen ja osallistumiseen liittyviin toimintoihin, joilla kyselyssä haluttiin tietää itsestä huolehtimiseen ja kotielämään liittyvästä toiminnasta. Ympäristötekijöiden kohdalla olimme kyselyssä kiinnostuneita kuulemaan erityisesti tukeen ja keskinäisiin suhteisiin liittyvistä tekijöistä, sekä palveluihin, hallintoon ja politiikkaan liittyvistä tekijöistä. Kysely siis jäsenyi ICF:n mukaisesti ja ICF-luokitus ohjasi myös kyselyn kautta kerätyn aineiston analyysivaihetta.

Tarkastelimme keräämäämme aineistoa myös toimintaterapian mallin näkökulmasta. Kanadalainen toiminnallisuuden ja toimintaan sitoutumisen malli (CMOP-E) ohjasi meitä kiinnostumaan näkövammaisten nuorten toiminnallisuudesta, toimintaan sitoutumisesta ja toimintamahdollisuuksista sekä heidän toimintaympäristöistään. Oppaan tekoa ja sen sisällön valintaa ohjasi näkövammaisille nuorille lähetetty kysely, johon vastasi kaiken kaikkiaan 13 näkövammaista nuorta. Kyselyn vastaajien ikä ja sukupuolijakauma olivat tulevan oppaan kannalta kattavia eli vastaajissa oli sekä naisia että miehiä ja kaiken ikäisiä nuoria.

Opasta tehdessämme mietimme, kuinka voisimme sen avulla tukea näkövammaisten nuorten toiminnallisuutta ja itsenäisyyttä. Toimintaterapeuttien tulisi alamme ammattieettisten ohjeiden mukaan toimia aina asiakkaidemme hyväksi mm. ajamalla heidän asiansa joko yksilöllisellä tasolla tai yleisemmin esimerkiksi osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun ja nostamalla esiin toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen liittyviä

teemoja. Toimintaterapeuttiset interventiot voivat olla myös yhteiskunnallisia tekoja kuten esimerkiksi jonkin yhteisön hyväksi toimimista toimintaterapeuttisin keinoin. Esimerkiksi oppaan luomisen näkövammaisten nuorten hyväksi voi nähdä tällaisena pienimuotoisena näkövammaisten yhteisön hyväksi tehtävänä interventiona, jonka tarkoituksena on ajaa näkövammaisten nuorten asiaa ja tukea heidän toiminnallisia oikeuksiaan ja toimintamahdollisuuksiaan.

Oppaamme sävy on näkövammaisia nuoria ja heidän läheisiään rohkaiseva ja pyrimme sen tekoprosessissa antamaan nuorille itselle äänen sekä mahdollisuuden kertoa oman näkökulmansa. Tarkoitus oli koko opinnäytetyön ja oppaan tekoprosessin ajan kunnioittaa nuorten omaa asiantuntijuutta oman elämänsä asioissa ja työskennellä mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Toimintaterapeutit käyttävät työssään omaa persoonaansa tietoisesti ja ammatillisiin työvälineisiimme kuuluu oleellisesti esimerkiksi asiakkaan, tässä tapauksessa oppaamme lukijoiden eli näkövammaisten nuorten, edunvalvominen, rohkaiseminen ja neuvominen. Kaikki nämä asiat kuuluvat terapeuttisiin strategioihin, joita myös opasta luodessamme pääsimme hyödyntämään. (Hautala ym. 2011:110–111.)

5.1 Toiminnallisen pätevyyden ja itsenäistymisen rohkaiseminen

“Vammautuessa vertaistuki ja luottamus itsen, siihen että on kykenevä toimimaan, varmistavat itsenäisen pärjäämisen. Kun vain haluaa ja uskoo pystyvänsä, silloin oikeasti pystyy. Itseluottamuksen ja uskon mahdollisuuksiin saa nimenomaan vertaistuen ja kokemusten kautta. “

“Suurin haaste oli uusi ympäristö ja uudet reitit. Liikkumistaidonohjauksen hakeminen oli niin pitkä ja monimutkainen prosessi, etten ollut tarpeeksi ajoissa liikkeellä. Niinpä jouduin uudessa kaupungissa opettelemaan reitit ihan itse. Onneksi perheeni auttoi tärkeimpien reittien opettelussa. Minulla oli myös lähellä asuvia kavereita, joilta sain apua. Luonteeltani olen rohkea ja lähdän helposti etsimään ja kokeilemaan. Sama toimi myös julkisessa liikenteessä. “

Kyselyssämme nousi esille monta kertaa se, kuinka tärkeää itseluottamus ja toiminnallinen identiteetti ovat. Näkövammaisen nuoren usko itseensä ja omaan kykyynsä toimia on se perusta, jolle itsenäinen elämä omassa kodissa rakentuu. Toiminnallinen pätevyys ja sen vahvistaminen on siis ensiarvoisen tärkeää kaikkien nuorten, mutta etenkin näkövammaisten kohdalla, kun itsenäistyminen on ajankohtaista. Kyselyn mukaan nuorten

uskoa omaan pärjäämiseen tukee sekä oma asenne että ympäristön tuki, varsinkin läheisten ja ystävien sekä muilta näkövammaisilta saatu tuki ja rohkaisu. Toisaalta vanhempien tuki voi joskus myös haitata nuoren omaa pätevyiden tunnetta, etenkin silloin jos nuori kokee vanhempien tuen liiallisena holhouksena tai puolesta tekemisenä.

“Sisustus oli pitkään muiden varassa - värien osalta on edelleen - mutta alan viimein noudattaa omiakin mieltymyksiä ja huonekalut ja tekstiilit ovat vaihtuneet radikaalisti.”

“-heikkonäköisenä huomasin, että liikkuminen uudessa ympäristössä on jännää ja välillä tietenkin vaikeaa, mutta jälleen ajan kanssa opettelemalla kaikki alkaa vähitellen sujua. Rohkeus on tärkein apuväline. “

“Kun muutin uuteen paikkaan, en saanut heti käyttöön avustajaa tai taksimatkoja, joten käytännössä olin oman kodin vankina. Nykyään voi toki yrittää liikkua Google Mapsin tai muiden sovellusten varassa, mutta en ollut siinä kovin varma, joten en edes yrittänyt. Kaikkein pahinta oli seurata, miten muut ihmiset nauttivat kesästä ulkona ja tietää, että jos nyt menen tuonne, en yksin löydä takaisin.”

Pahimmassa tapauksessa oman toimintakyvyn ja pätevyiden epäileminen tai omassa elämässä koetut haasteet selviytyä päivittäisistä toiminnoista tai itselle merkityksellisistä toiminnoista kaventavat näkövammaisen nuoren toimintamahdollisuuksia ja osallistumista. Jos nuoren toiminnallisen pätevyiden tunne on heikko, hän ei välttämättä uskalla lähteä edes yrittämään uusia ja haastavia asioita, joita omaan kotiin muuttamiseen väistämättä liittyy. Erilaiset näkövammaisille suunnatut palvelut ja apuvälineet tukevat kyllä nuoren itsenäistä elämää, mutta eivät korvaa itseluottamuksen puutetta tai korjaa nuoren yksinäisyyden tai osattomuuden tunteita. Toisaalta “rohkeus on paras apuväline” niin kuin eräs nuori kyselyssä kirjoitti ja toiminnallisen pätevyiden tunne vahvistuu jokaisesta itsenäisestä teosta ja päätöksestä, jota nuori pääsee itse tekemään ja kokeilemaan.

Monet kyselyymme vastanneet nuoret mainitsivat avustajan ja kertoivat avustajan tärkeästä merkityksestä omassa elämässään. “Harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan aktiviteetit tulevat laajemmiksi. Avustaja on tosi tärkeä mahdollisuus, joka lisää vammaisen toimintamahdollisuuksia.” Suurimmalla osalla vastaajista on käytössään vapaa-ajan avustaja, jonka kanssa nuori on itse sopinut työsuhteen. Mikään virallinen taho ei hanki nuorelle avustajaa valmiiksi vaan saadakseen avustajan täytyy nuoren itse hakea, haas-

tatella ja solmia työsuhde avustajaansa. Osa nuorista päätyy hakemaan avustajan yleisiltä työmarkkinoilta, osa saa taas hankittua tutun avustajan omista sosiaalisista verkostoistaan. Avustajan saaminen ei ole siis aivan yksinkertainen asia ja vaatii nuorelta ponnisteluja. Toisaalta hyvä avustaja kuitenkin oleellisesti helpottaa nuoren toimintaa ja arkea. Avustajan kanssa nuori pääsee osallistumaan sellaisiin asioihin, joihin ei yksin pääsisi ja suoriutuu sellaisista toiminnoista, joihin ei itsenäisesti pysty.

Oma identiteetti vahvistuu itsetuntemuksen myötä: on hyvä jos nuori saa tilaa ja mahdollisuuksia pohtia omia mieltymyksiään ja tehdä itselle merkityksellisiä valintoja omaan arkeensa ja kotiinsa liittyen. Omien valintojen ja itsenäisen toiminnan avulla näkövammaisen nuori voi myös vähentää kokemaansa vammaisen identiteettiä, johon liittyy tunne siitä, että ei pysty toimimaan yhtä pätevästi kuin ei-vammaiset ja siksi tulee syrjityksi. Vammaisuuden leima on olemassa vielä tänäkin päivänä ja turhaan rajoittaa näkövammaisten nuorten toimintamahdollisuuksia ja toiminnallista oikeutta joko ympäröivän maailman asenteiden tai nuoren omien sisäistettyjen ajatusmallien kautta.

“Olen huomannut, että vuokra-asuntoa hakiessa näkövamma voi olla este. Siksi sitä ei kannata laittaa hakemukseen, koska vuokranantaja saattaa pitää sitä negatiivisena asiana. Tähän kannattaa kuitenkin varautua, eikä sitä saa ottaa henkilökohtaisesti. Jotkut vain eivät voi kestää erilaisuutta. Vuokranantajille ja muillekin on tärkeä signaali se, että nuori hoitaa itse asioitaan. Ei ole yhtään niin "vammainen", jos soittaa itse ja varaa näyttöajan tai sopii muita asioita. “

“Ei kannata piilotella väkisin omaa näkövammaansa. Itse osoitan asunonäytössä, että näkövamma ei ole ongelma. Positiivisesti olemme huomanneet että olemme olleet ykkösuosikkeja hakijoista, vaikka tulotaso ei olekaan huikea. “

5.2 Arjen rutiinien opettelu edistää itsenäistä arkea

Päivittäisten toimintojen harjoittelu tukee näkövammaisen nuoren itsenäisyyttä. Kyselyn vastauksissa toistui jo kotiin muuttaneiden näkövammaisten nuorten kokemus siitä, miten tärkeää on harjoitella päivittäisiä toimintoja kuten itsestä huolehtimisen taitoja, ruoanlaittoa, siivousta ja pyykinpesua jo ennen omaan kotiin muuttamista. Ne nuoret, jotka olivat näin tehneet, kokivat sen helpottaneen itsenäiseen arkeen siirtymistä ja suosittelivat taitojen harjoittelua muuttoa harkitseville. Tällöin on mahdollista saada palautetta ja

tukea esimerkiksi vanhemmilta, muilta näkeville tai näkövammaisilta. Oppaaseen toivottiin vinkkejä siitä, mitä kaikkea kannattaa opetella jo ennen omaan kotiin muuttamista.

“Omaan kotiin muuttaminen on suorastaan helppoa, jos on jo vanhempien luona asuessa tottunut pesemään pyykkiä, laittamaan ainakin itselle ruokaa, siivoilemaan ja ottamaan vastuuta esim. siitä, että lakanat tulee vaihdettua säännöllisesti ja astiat vietyä koneeseen. Kaikkea pitää harjoitella, joten se kannattaa tehdä ennen kuin on pakko. “

“Ruuanlaitto oli aluksi vähän ankeaa, mutta yrityksen ja erehdyksen kautta oppii parhaiten. Opin, että kannattaa rohkeasti kokeilla kaikkea jännää ja epäonnistua rauhassa. Siivouksen suhteen ikkunanpesu on ärsyttävää, koska ei näe, tuliko niistä hyvät vai ei, mutta apua voi aina pyytää tai sitten vain luottaa itseensä. Paras apu oli aika, sillä vähitellen oppi oman rytmin ja hoitamaan asiat omalla tavalla. Myös kotona aiemmin opittu rutiini on todella tärkeä, koska silloin kaikki asiat eivät tule uusina.”

Tärkeää on myös se, että nuorelle annetaan aikaa ja mahdollisuus luoda itse omaa elämänsä rytmittävät rutiinit ja suoriutua esimerkiksi itsestä huolehtimiseen ja kotielämään liittyvistä toiminnoista omalla tavallaan. Silloin kun itsenäiseen arkeen liittyviä rutiineja ei vielä ole on luonnollista, että nuori joutuu löytämään oman tapansa tehdä asioita myös yrityksen ja epäonnistumisen kautta. Vähitellen harjoittelemalla ja kokeilemalla nuori löytää oman tapansa toimia.

Näkövammaisten nuorten kyselyssä esille tuomat asiat liittyivät näkövammaisen vaatimien erityistarpeiden hoitamiseen arjessa, ruoanlaiton lisäksi esimerkiksi tukien hakemiseen sosiaalitoimesta sekä avustajan ja taksimatkojen hankkimiseen. Lisäksi osa liittyi myös tavallisiin käytännön asioihin, joita jokaisen pitää muuttaessa hoitaa. Näitä ovat esimerkiksi vuokra-, sähkö- ja vesisopimuksen sekä muuttoilmoituksen tekeminen. Oppaaseen toivottiin myös tietoa asunnon hankkimisesta. Lisäksi toivottiin, että opas esittelisi näkövammaisille tarjolla olevia palveluita: kertoisi eri tukitoimista, tukihenkilöistä, ja yleisesti siitä, mistä eri palveluita saa ja mikä tahoo vastaa mistäkin, sekä yleisesti siitä kuka voi auttaa ongelmatilanteissa.

5.3 Ympäristön asenteet ja vammaisuuden leima

Myös vanhempien vaikutus ja osuus näkövammaisten nuorten itsenäistymisprosessissa nousi esiin mahdollisena aiheena oppaaseen. Erityisesti yksi vastaajista toivoi oppaaseen erillistä osuutta vanhemmille, sillä vanhemmat vastaajan mukaan monesti tukahduttavat liialla rakkaudella, huolenpidolla ja valmiiksi tekemisellä näkövammaisten nuorten potentiaalia itsenäiseen elämään. Yleisesti kyselyyn vastanneet nuoret pitivät ympäristön tukea tärkeänä, mutta hyvänä pidettiin myös sitä, että harjoittelee asioiden tekemistä itsenäisesti ja sitä kautta välillä myös oppii epäonnistumaan.

“- Itseäni yksin muuttaminen ei myöskään erityisesti jännittänyt, kun uskoin kyllä selviäväni. Vanhemmille se oli paljon suurempi asia. Eivätkä he uskoneet aluksi, että selviäisin.”

Näkövammaisten nuorten itsenäistymistä vaikeuttavat joskus ympäristön asenteet. Näkövamma ja siihen liittyvä vammaisuuden leima saattaa heikentää nuoren asemaa esimerkiksi yleisillä vuokramarkkinoilla ja nuoren pärjäämistä saattaa epäillä jopa hänen oma lähipiirinsä tai nuori itse. Toiminnallinen pätevyys rakentuu toiminnallisten valintojen kautta: siksi on hyvä jos vanhemmat antavat nuorten tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä itse ja nuoren usko omaan pärjäämiseen myös vahvistuu kun nuori uskaltuu tekemään asioita itsenäisesti.

Kyselyssämme kävi ilmi, että näkövammaiset nuoret etsivät asuntojaan usein samoilta markkinoilta kuin näkevätkin ja kilpailevat siis samoista vuokra-asunnoista muiden kanssa. Jos vuokramarkkinat ovat haasteellisia kaikille asunnonhakijoille niin näkövammaisille nuorille asunnon vuokraaminen asettaa omanlaisiaan haasteita. Osa vastaajista nuorista oli kokenut asuntonäytöt haastaviksi ja pohti vuokranantajien asennetta näkövammaisiin. Osa oli päätenyt siihen, että asuntonäytöissä parasta on itsenäisyys ja se, että hoitaa asiat mahdollisimman pitkälle itse. Toiset vastaajista taas kertoivat, että näkövammaisen tarvitsee ehdottomasti asuntonäyttöihin näkeviä ihmisiä tueksi, vaikka onkin tärkeää myös itse tunnustella potentiaalisen asunnon tunnelmaa ja ottaa omat mieltymykset huomioon. Vanhemmat ja vanhempien näkövammaisille nuorille tarjoama tuki nousi kyselyssämme esille ympäristötekijänä (tuki ja keskinäiset suhteet), joka sekä tukee että jossain määrin estää nuorten itsenäistymistä ja omaan kotiin muuttamista.

“-uuden asunnon tutkiminen ensin netistä ja sitten paikan päältä on hieman toisenlaista kuin näkevillä. Vartissa asunnon pohjan hahmottaminen ja soveltuminen sokolle (esimerkiksi hipaisukytkimillä toimiva liesi) on myös haastavaa. Omasta ja muiden kärsivällisyydestä on ollut kaikkein eniten apua, mutta joku vuotta tai paria vanhempi sokko olisi voinut auttaa minua löytämään toimivia ratkaisuja arjen pulmissa nopeammin. “

“Läheisten, erityisesti vanhempien, tuki on toki tärkeää, mutta liikaa ei saa auttaa. Nuori ei itsenäisty koskaan, jos aina käydään siivoamassa tai pesemässä pyykit. Joskus on ihanaa, kun vanhemmat tulevat käymään ja tuovat sitä lempiruokaa tai käyvät apuna kaupassa, mutta ei liikaa.”

“Kaverit ovat tärkeä tukiverkko - varsinkin jos tuntee jonkun uudella alueella asuvan, joka voi antaa vinkkejä. “

Sosiaalinen ympäristö ja sen tarjoama tuki on ehdottoman tärkeää varsinkin silloin, kun muuttaa pois vanhempien luota ja on aloittamassa itsenäistä elämää ensimmäistä kertaa. Vanhempien ja perheen tuki säilyy tärkeänä, mutta itsenäistyvän nuoren elämässä kaverit ja seurustelukumppanit nousevat lapsuudenperheen rinnalle tärkeiksi tuen lähteiksi. Kavereilta saa tukea ja vinkkejä sekä monesti ystäväpiiri koostuu saman ikäisistä ja samassa elämänvaiheessa olevista ihmisistä, jolloin kaverit tarjoavat myös tärkeää vertaistukea. Kyselyssä moni nuori kertoi sekä kaverien että vertaistuen tärkeydestä. Toisaalta tärkeää vertaistukea moni sai myös muilta näkövammaisilta, jotka olivat jo aikaisemmin muuttaneet omaan kotiin. Vertainen tukija näkövammaiselle nuorelle voi siis olla joko ikätoveri, ystävät ja tutut sekä muut näkövammaiset. Osassa vastauksissa nuoret kaipasivat tuekseen vanhempaa näkövammaista, joka voisi toimia eräänlaisena mentorina tai valmentajana nuorelle ja opettaa esimerkiksi ruoanlaittoon ja liikkumiseen liittyviä asioita.

5.4 Kokemusasiantuntijan näkemys oppaaseen

Haastattelimme opasta varten kokemusasiantuntijana Susanna Halmea, joka on muuttanut omaan asuntoon kesällä 2015. Esittelimme Susannalle haastattelun yhteydessä siihen asti oppaaseen keräämäämme materiaalia ja hahmotelmaa oppaan sisällöstä, jotta saisimme häneltä palautetta siitä, mikä oppaassa on näkövammaisen henkilön kannalta hyödyllistä ja mikä ei. Susannalta saimme palautetta siitä, että meidän kannattaisi

painottaa oppaassa nimenomaan näkövammaisille nuorille keskeisiä asioita ja tiivistää oppaan yleisiä neuvoja koskevia osuuksia.

Yksi tällainen osuus, jota päätimme oppaassa tiivistää Susannan palautteen myötä koski raha-asioita ja budjetin teko-ohjeita. Toisaalta Susannan mielestä myös oppaan liikkumista koskevassa osuudessa oli tiivistettävää, olimme sisällyttäneet tähän osuuteen esimerkiksi kuvauksia valkoisen kepin merkityksestä ja käytöstä. Susanna oli sitä mieltä, että jokainen näkövammaisen nuori jo tietää ne asiat, ja niiden kirjaaminen oppaaseen on turhaa. Susannan mielestä oli tärkeää, että oppaassa olisi hyviä yhteystietoja ja vinkkejä siitä, mistä näkövammaisen nuori voi saada tarpeen mukaan apua ja tukea erilaisissa asioissa. Hänen mielestään oli hyvä, että oppaassa olisi listoja nettisivuista, puhelinnumeroista, sähköpostiosoitteista ja erilaisista palvelutahoista, joita nuori saattaa tarvita joko muuttoprosessin aikana tai asettuessaan uuteen kotiin.

Kysyimme Susannan mielipidettä myös siitä, tulisiko oppaaseen sisällyttää osuus näkövammaisten nuorten vanhemmille. Susanna oli sitä mieltä, että pieni osuus vanhemmille oppaassa voisi olla hyvä, kunhan oppaan pääpaino on suunnattu nuorille, ja vanhempien osuus kannustaisi vanhempia luottamaan nuorten pärjäämiseen ja antamaan nuorille mahdollisimman paljon itsenäisyyttä ja tilaa luoda oman näköinen itsenäinen elämä. Susannan mukaan oli myös tärkeää painottaa muuttoon ennakkoon valmistautumisen tärkeyttä. Olisi tärkeää, että näkövammaiset nuoret harjoittelisivat itsenäisessä arjessa vaadittavia taitoja, kuten ruoanlaittoa ja siivousta, jo vanhempien luona asuessaan. Olisi myös hyvä hoitaa palvelut ja sosiaalietuuksiin liittyvät asiat kuntoon jo ennen varsinaista muuttoa, jotta arki sujuisi eikä esimerkiksi kuljetuspalvelut jäisi hetkeksi tauolle muuton myötä. Susannan mielipiteet olivat merkittäviä oppaan sisällön laatimisen kannalta.

5.5 Oppaan sisältö

Päätimme, että oppaan sisältö koostuisi seuraavista luvuista: oppaan käyttäjälle, muuttajalle muistettavaa, asunnon hankinta, vuokrasopimus, sähkösoopimus, ruoanlaitto, siivous ja pyykkihuolto, sisustaminen ja kodinkoneet, liikkuminen, vapaa-aika ja harrastukset, kodinmuutostyöt, vertaistuki ja sosiaaliset suhteet, avustaja, raha-asiat ja talous, etuudet, oikeudet ja tuet, apuvälineet, vanhemmille, haastattelussa Susanna Halme ja rohkaisevat sanat.

Oppaan käyttäjälle-luvussa esitellään oppaan sisältöä ja oppaan tarkoitusta. Muissa luvuissa keskitytään antamaan tietoa otsikossa olevasta aiheesta. Luvuissa on sekä yleisluontoisia kaikille sopivia ohjeita että näkövammaisten nuorten erityistarpeisiin liittyviä ohjeita ja vinkkejä liittyen muuttamiseen ja omassa kodissa asumiseen.

Kun keräsimme tietoa oppaaseen, hyödynsimme mm. Näkövammaisten liiton www-sivuja ja Näkövammaisten liiton laatimaa palveluopasta, Susannan haastattelusta ja kyselymme pohjalta saamaamme tietoa, Marttaliiton aikuispakkausta, Vuokralaiset ry:n tietopakettia vuokralaiselle, Nuorisoasuntoliiton Omaan kotiin- opasta, Silmäterä -lehteä ja Meikäläistä metsästämissä -hanketta. Koimme tärkeäksi sen, että opas olisi informatiivinen ja antaisi konkreettisia vinkkejä. Koska oppaasta ei saanut tulla liian pitkää, jotta se olisi mahdollisimman toimiva ja hyödyllinen, päätimme liittää oppaaseen verkko-osoitteita, joilta voi halutessaan etsiä vielä lisää tietoa aiheesta. Oppaan asiallinen ja selkeä sisältö oli myös tärkeää ja huomioimme sen opasta tehdessämme.

Koska oppaalta toivottiin oikeita kokemuksia ja rohkaisua, päätimme, että opas sisältäisi suoria lainauksia kyselyn vastauksista ja Susannan haastattelun rohkaisevana esimerkkinä. Näin opas onnistuisi välittämään käyttäjilleen myös vertaistukea. Suorat lainaukset on pyritty valitsemaan siten, että mahdollisimman monen kyselyssä vastanneen ääni pääsisi kuuluviin ja että lainauksella olisi jotakin annettavaa oppaan käyttäjälle kuten rohkaisu, kannustus, vinkki tai kokemuksen kuvaus.

5.6 Oppaan muoto ja ulkoasu

Opas julkaistaan alustavasti ensin opinnäytetyömme liitteenä marraskuussa 2016. Tällöin oppaasta julkaistaan vain sen sisältö ja varsinainen oppaan julkaisu sen lopullisessa muodossa jää Näkövammaisten liiton tehtäväksi. Näkövammaisten liitolla on oikeus tehdä oppaan sisältöön muutoksia. Alustavasti on suunniteltu, että opas tullaan julkaisemaan painettuna versiona, pistekirjoitusversiona, sähköisenä versiona sekä äänikirjana.

Sovimme yhteistyökumppanimme Teemu Ruohosen kanssa Näkövammaisten liitosta jo neuvotteluidemme alkuvaiheessa, että me kokoaisimme oppaan sisällön ja toimittaisimme sen sekä opinnäytetyömme raporttiosuuden sähköisesti heille marraskuussa 2016. Tämän jälkeen liitto saa oman aikataulunsa mukaisesti huolehtia oppaan ulkoasusta, taittamisesta, painattamisesta ja esimerkiksi oppaan kuvasisällöstä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa näkövammaisille nuorille, heidän läheisilleen ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille opas omaan kotiin muuttamiseen. Opinnäytetyömme sisältää raporttiosuuden ja oppaan. Raporttiosuus sisältää taustatietoa näkövammaisuudesta, nuoren itsenäistymisestä ja käyttämistämme teoreettisista malleista sekä tietoa aineistonkeruusta verkkokyselyn avulla, aineiston tulkinnasta ja johtopäätöksistä oppaan sisällön suhteen. Saate ja kysely ovat opinnäytetyössä liitteenä 1 ja opas itsenäistyvälle näkövammaiselle nuorelle liitteenä 2.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2015 tiedon keräämisellä, jolloin perehdyimme kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Kävimme myös keskusteluja yhteistyökumppanin kanssa oppaan tulevasta sisällöstä. Aineistonkeruu toteutettiin sähköisesti kyselylomakkeella, johon näkövammaisilla nuorilla oli touko- ja kesäkuu 2016 aikaa vastata. Alkusyksystä tarkastelimme aineistoa ja teimme johtopäätöksiä oppaan sisältöä varten. Opas ja raporttiosuus valmistuivat samoihin marraskuun alussa 2016.

Tämän opinnäytetyön kannalta oli hyvä, että sitä tekemässä oli kolme opiskelijaa, koska yhdelle työmäärä olisi ollut liian suuri. Saimme työhömmme myös laajemman näkökulman, kun meitä oli kolme pohtimassa asioita. Työskentely työelämän yhteistyökumppanin kanssa oli pitkin opinnäytetyöprosessia toimivaa ja hyvää. Kaikki tapaamiset yhteistyökumppanimme kanssa olivat antoisia ja saimme yhteisistä palavereista aina paljon pohdittavaa ja käytännön vinkkejä. Myös Susanna Halmen kokemusasiantuntijuus oli työmme kannalta ensiarvoisen tärkeää ja syvensi myös omaa ymmärrystämme näkövammaisuuden vaikutuksesta itsenäistymiseen ja itsenäiseen asumiseen.

Verkkokysely oli toimiva tapa kerätä tietoa. Kyselyyn varaamamme vastausaika osoitautui hyväksi ja saimme riittävästi vastauksia. Kyselyyn vastanneista useimmat olivat panostaneet kyselyyn, mikä näkyi pitkinä ja syvällisinä vastauksina avoimiin kysymyksiin. Kyselyn rakennetta olisi kuitenkin voinut vielä tarkentaa, erityisesti avointen kysymysten kohdalta. Olisimme voineet selkeämmin kysyä suoraan onnistumisista ja haasteista erikseen. Nyt avoimet vastaukset, jotka sisälsivät samassa tekstissä sekä onnistumisia että haasteita, jäivät meidän opinnäytetyön tekijöiden tulkittaviksi. Jos nuorten haastattelut olisi tehty kasvotusten, samalla olisi voinut esittää tarkentavia kysymyksiä ja varmistua vastauksista. Ajalliset resurssit eivät mahdollistaneet tätä vaihtoehtoa. Aineiston pohjalta tehdyt johtopäätökset saattavat siis olla tältä osin hieman erilaisia, kuin mitä

vastaaja oli tarkoittanut. Kirjallisessa ilmaisussa on lähtökohtaisesti väärinymmärryksen riski korkeampi kuin kasvotusten kommunikoidessa. Opinnäytetyömme luotettavuuden kannalta sekin on hyvä huomioida, että kyselyyn vastanneiden joukko on varsin pieni suhteutettuna koko näkövammaisten nuorten joukkoon eli johtopäätöksemme sen pohjalta perustuvat pienen joukon kokemukseen.

Opinnäytetyömme aihe oli alusta alkaen meille merkityksellinen ja mielenkiintoinen, sillä tiesimme, että oppaalle oli olemassa oikea tarve. Oman oppimisemme kannalta opinnäytetyöprosessi oli myös hyödyllinen. Saimme paljon hyödyllistä käytännön tietoa omaan asuntoon muuttamisesta ja eri elämän osa-alueiden huomioonottamisesta itsenäistymisessä, jota voimme hyödyntää tulevaisuudessa toimintaterapeutin työssä.

Toivomme, että opas on käyttäjilleen toimiva ja rohkaisee näkövammaisia nuoria itsenäistymisessä. Opinnäytetyöstämme hyötyvät toivottavasti näkövammaiset nuoret, heidän vanhempansa ja lähipiirinsä sekä näkövammaisten nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset. Nuoret voivat saada rohkeutta itsenäistymiseen ja tarvitsemiaan tietoja helppossa paketissa oppaan avulla. Nuorten vanhemmat ja lähipiiri voivat hyödyntää opasta tukieksaan nuorta merkittävässä elämänvaiheessa, jossa varmasti lähes kaikki nuoret kaipaavat tukea muilta. Nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voisivat löytää oppaasta helposti tietoja, joita he voivat tarvita nuoren auttamisessa.

Opas ei valmistunut lopulliseen muotoonsa vielä opinnäytetyön aikana, joten minkäänlaista käyttäjätutkimusta oppaasta ei ollut mahdollista tehdä. Olisi hyvä selvittää, millaista apua oppaasta on käyttäjilleen. Lisäksi koska monet oppaassa olevat asiat muuttuvat ajan kuluessa esimerkiksi tukien hakemiseen liittyen, opasta olisi hyvä päivittää tulevaisuudessa. Tulevaisuudessa näkövammaisille nuorille voisi tehdä oppaita myös tästä opinnäytetyöstä poisrajatuista asioista, esimerkiksi liittyen koulutukseen, opiskeluun, työelämään, harrastuksiin, vapaa-aikaan, sosiaalisten suhteiden hankkimiseen, lähiympäristössä liikkumiseen, julkisten liikennevälineiden käyttämiseen ja apuvälineiden käyttämiseen. Näkövammaisten nuorten vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia voisi myös tarkastella enemmän.

Lähteet

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita. 3 – 4, 110 - 111, 215.

ICF 2011. ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 4.painos. Stakes. Jyväskylä: Bookwell Oy. 39-44, 207 – 210, 216-217.

Law, Mary – Polatajko, Helen – Baptiste, Sue – Townsend, Elizabeth 1997. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Townsend, Elisabeth (toim.) Enabling Occupation – An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT Publications ACE. 29 – 56.

Marttaliitto 2015. Aikuispakkaus. Verkkodokumentti. <<http://www.martat.fi/aikuispakkaus/>>. Luettu 2.4.2016.

Nuorisoasuntoliitto 2015. Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle 2015-2016. Verkkodokumentti. <http://www.nal.fi/wp-content/uploads/2015/10/omaan_kotiin-opas_2015-2016.pdf>. Luettu 16.10.2016.

Nurmi, Jari-Erik. 1998. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan Kehitys kontekstissaan. Toim. Lyytinen, Paula – Korkiakangas, Mikko – Lyytinen, Heikki. Porvoo: WSOY. 256 – 274.

Näkövammaisten keskusliitto 2012. Meikäläistä metsästämissä. Näkövammaisten nuorten kuntoutuksen kehittämishanke 2011-2012 loppuraportti. Verkkodokumentti. <http://www.kela.fi/documents/10180/12149/meikalaista_metsastamassa_loppuraportti_2012_-_www-versio.pdf>. Luettu 2.4.2016.

Ojamo, Matti 2015. Näkövammarekisterin vuosikirja 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Näkövammaisten keskusliitto ry. Helsinki: Aleksipaino Group Oy. Trio offset.

Ojamo, Matti 2015. Näkövammaisen nuoren koulutuspolku ja itsenäistyminen näkövammarekisterin seurantatutkimuksissa. Diaesitys verkostopäivillä näkövammaisten toiminta- ja palvelukeskus lirkessä Helsingissä 8.-9.1.2015.

Pinquart, Martin – Pfeiffer, Jens 2011. Parental overprotection with forming relationships with peers among adolescents with and without visual impairments. Journal of Visual Impairment & Blindness. February. 96 – 107.

Salminen, Anna-Liisa 2013. Kuntoutus näkövammaisen nuoren itsenäistymisen tukena 82/2013 Sosiaali- ja terveysturvan selosteita. Kela 2013. 3.

Theseus.fi. Verkkodokumentti. Luettu 2.4.2016.

Townsend Elizabeth A. – Polatajko Helene J. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-Being, & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE. 3 – 4, 20 – 23, 30, 34 – 36.

Saate ja kysely

Haasteista huolimatta omaan kotiin

Hei!

Olemme kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötämme yhteistyössä Näkövammaisten liiton kanssa. Osana opinnäytetyötä luomme oppaan "Haasteista huolimatta omaan kotiin", jonka tarkoituksena on kannustaa nuoria ja heidän läheisiään itsenäistymisprosessissa.

Olemme laatineet oppaan tekoa varten kyselyn, jonka avulla keräämme tietoa teiltä nuorilta, jotka olette joko jo muuttaneet tai vasta harkitsette omaan kotiin muuttamista. Jokainen vastaus on erittäin tärkeä, koska muokkaamme oppaan sisältöä vastauksienne perusteella.

Nyt sinulla on mahdollisuus kertoa omaan kotiin muuttamisen aikana kohtaamistasi haasteista ja onnistumisista, jotka voivat rohkaista muita samassa tilanteessa olevia.

Hyödynnämme vastauksia sekä opinnäytetyössä että oppaassa. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja käsittelemme kaiken keräämämme tiedon luottamuksellisesti. Vastausaineistoa tullaan hyödyntämään opinnäytetyössä niin, ettei yksittäisiä vastaajia voi tunnistaa. Vastaamalla kyselyyn annat luvan käyttää vastauksiasi myös mahdollisissa jatkotutkimuksissa.

Toivomme saavamme mahdollisimman monta vastausta!

Kysely vie sinulta vain 5-10 minuuttia. Vastausaikaa on kesäkuun 2016 loppuun asti.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

nainen

mies

muu

2. Ikä

3. Oletko

sokea

vaikeasti heikkonäköinen

heikkonäköinen

4. Kumpi näistä kuvaa tilannettasi tällä hetkellä

harkitsen vasta omaan kotiin muuttoa

olen jo muuttanut

Muu (täsmennä)

5. Jos olet jo muuttanut

mikä oli muuton syy?

minkä ikäisenä muutit?

muutitko saman kaupungin sisällä vai kaupungista toiseen?

6. Mikä on asumismuotosi?

asun yksin

asun yhdessä puolison/kumppanin kanssa

asun kaverin/kavereiden kanssa

asun sukulaisen tai perheenjäsenen kanssa

kimppakämpässä

asuntola

Muu (täsmennä)

AVOIMET KYSYMYKSET

7. Suoritukset ja osallistuminen: Itsestä huolehtiminen ja kotielämä

(esim. Ruoanvalmistus, ruokailu, siivous ja pyykkihuolto, sisustus.)

A) Mitä haasteita ja onnistumisia koit näillä elämänalueilla, tai mikä niissä mietityttää sinua tulevassa muutossa?

B) Mitkä asiat auttoivat sinua? Minkälaista tukea toivoisit?

8. Ympäristötekijät: Tuotteet ja teknologiat

(esim. Apuvälineet, kodinmuutostyöt, julkinen liikenne ja liikkuminen)

A) Mitä haasteita ja onnistumisia koit näillä elämänalueilla, tai mikä niissä mietityttää sinua tulevassa muutossa?

B) Mitkä asiat auttoivat sinua? Minkälaista tukea toivoisit?

9. Ympäristötekijät: Tuki ja keskinäiset suhteet, Palvelut, hallinto ja politiikat

(esim. Avustaja, sosiaalietuudet ja läheisten tuki)

A) Mitä haasteita ja onnistumisia koit näillä elämänalueilla, tai mikä niissä mietityttää sinua tulevassa muutossa?

B) Mitkä asiat auttoivat sinua? Minkälaista tukea toivoisit?

10. Ympäristötekijät: Tuki ja keskinäiset suhteet, Palvelut, hallinto ja politiikat

(esim. Asunnon hankkiminen, vuokra, sähkösojimus, raha-asiat jne.)

A) Mitä haasteita ja onnistumisia koit näillä elämänalueilla, tai mikä niissä mietityttää sinua tulevassa muutossa?

B) Mitkä asiat auttoivat sinua? Minkälaista tukea toivoisit?

11. Onko vielä jotain, mitä haluaisit lisätä edellä olevaan?

12. Mitä sisältöä toivoisit tulevaan oppaaseen?

Kiitos vastauksistasi!

Opas itsenäistyvälle näkövammaiselle nuorelle

Sisällys

Oppaan käyttäjälle
Muuttajalle muistettavaa
Asunnon hankinta
Vuokrasopimus
Sähkösoimus
Ruoanlaitto
Siivous ja pyykinhuolto
Sisustaminen ja kodinkoneet
Liikkuminen
Vapaa-aika ja harrastukset
Kodinmuutostyöt
Vertaistuki ja sosiaaliset suhteet
Avustaja
Raha-asiat ja talous
Etuudet, oikeudet ja tuet
Apuvälineet
Vanhemmille
Haastattelussa Susanna Halme
Rohkaisevat sanat

Oppaan käyttäjälle

Tämä opas on tarkoitettu näkövammaisille nuorille, jotka harkitsevat omaan kotiin muuttoja tai ovat jo muuttaneet omilleen. Oppaasta hyötyvät myös nuorten läheiset ja kaikki jotka haluavat auttaa näkövammaisia nuoria itsenäistymisvaiheessa.

Opas on tehty yhteistyössä Näkövammaisten liiton kanssa ja sen on koonnut kolme toimintaterapeuttipöytäkirjailijaa Metropolia ammattikorkeakoulusta osana opinnäytetyötään. Oppaan sisältö on valittu pohjautuen sähköiseen kyselyyn, johon näkövammaiset nuoret vastasivat touko- ja kesäkuun 2016 aikana. Vastauksia tuli 13 kpl. Tarkempia tietoja kyselystä voi lukea opinnäytetyön raporttiosuudesta, joka on luettavissa alkuvuodesta 2017 osoitteessa Theseus.fi. Opinnäytetyön nimi on Haasteista huolimatta omaan kotiin - opas itsenäistyville näkövammaiselle nuorelle. Oppaassa olevat sitaattit on kerätty kyselyyn vastanneilta näkövammaisilta nuorilta.

Näkövammaisten Liitto ry ylläpitää näkövammarekisteriä, joka on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) valtakunnallinen henkilörekisteri. Verrattaessa näkövammarekisterin tietoa näkövammaisten nuorten sosiaalisesta asemasta koko väestöön voidaan todeta näkövammaisten nuorten asuvan ikätovereitaan pitempään kotona lapsen asemassa sen sijaan että he aloittaisivat itsenäisen elämän omassa kodissa. Opas on väline tähän tarkoitukseen, rohkaisemaan näkövammaisia nuoria irtautumaan vanhemmistaan ja helpottamaan valtavaa elämänmuutosta nuoren muuttaessa omaan asuntoon. Tietoa on saatavissa hyvin monista lähteistä ja aina ei ole helppoa tietää, mistä sitä lähtee etsimään. Oppaan tarkoitus on myös sisältää nuorten kaipaamista asioista lisätietoa yksissä kansissa ja tarjota linkkejä ja lähteitä, mistä tarvittaessa voi hankkia lisätietoa. Opas antaa tietoa ja kannustaa sekä rohkaisee nuoria myös toisten nuorten kokemusten kautta.

Rohkeutta muuttamiseen ja onnea omaan kotiin,

toivottavat oppaan tekijät

Nanna, Tiia ja Tiina

“Tosi hienoa, että tällaisesta aiheesta tehdään opasta.”

“Toivoisin apua sopivan asunnon löytämisessä ja itsenäisen asumisen tukea ja neuvoja.”

“Toivon oppaan kannustavan kaikkia muuttamaan yksin ja kertovan eri tukitoimis-ta/henkilöistä :)”

“Miten hankin asunnon, miten vuokrasopimus tehdään, voiko näkörajoitteinen saada erityistä tukea asumiseen, kuka auttaa ongelmatilanteissa, jne. Tämmösiin kysymyksiin toivon vastauksia.”

“Toivon kannustavia ja rohkaisevia kokemuksia siitä, että muuttaminen sujuu ihan luontevasti eikä sitä kannata liikaa stressata. Vinkkejä, mitkä asiat kannattaa opetella jo ennen omaan kotiin muuttamista: esim. ruoanlaitto, siivous jne. - Mitkä asiat kannattaa selvittää etukäteen, jotta ne ovat mahdollisimman pian muuton jälkeen kunnossa: liikku mistaito, kuljetuspalvelut jne. - mistä haetaan yms.?”

“Rohkeus on paras apuväline”

Muuttajalle muistettavaa

1. Muuttoilmoitus postiin ja maistraattiin tulee tehdä viimeistään viikon kuluessa muutosta. Aikaisintaan sen voi tehdä kuukautta ennen muuttopäivää. Muuttoilmoitus tulee tehdä aina, kun muuttaa pysyvästi asunnosta toiseen tai kun asuu tilapäisesti toisessa osoitteessa yli kolme kuukautta. Uudet osoitetiedot välittyvät järjestelmän kautta automaattisesti viranomaisille, Kelaan, ajoneuvo- ja ajokorttirekisteriin, verohallintoon, seurakuntaan ja puolustusvoimille. Väestörekisterikeskuksen sivuilta voi katsoa minne tie-dot päivitetään. Uudet yhteystiedot tulee ilmoittaa itse niihin paikkoihin, joihin ne eivät välity automaattisesti.

2. Muuttoauto ja muuttoapu on hyvä hankkia ajoissa. On hyvä muistaa, että muuttofirmat saattavat olla kiireisiä viikonloppuisin ja kuunvaihteissa.

3. Isännöitsijälle tulee tehdä muuttoilmoitus, yhteystiedot löytyvät ainakin rappukäytävän ilmoitustaululta.

4. Internet-yhteyden siirrosta tulee sopia ajoissa operaattorin kanssa. Jos asunnossasi on mahdollisuus taloyhtiölaajakaistaan, se veloitetaan kuukausittain vastikkeessa.

5. Sähkösovituksen voi tehdä uuteen osoitteeseen soittamalla sähköyhtiöön. Sähkösovitus on hyvä kilpailuttaa ennen uuden tekemistä! Sähkösovituksen kilpailutuksessa voit käyttää apunasi osoitetta: https://www.kilpailuttaja.fi/palvelut/vertaa_ ja_kilpailuta_kodin_sahkosovitus#773

6. Kotivakuutussovitus tulee tehdä uuteen asuntoon. Voit katsoa muutamia suomalaisia kotivakuutusta tarjoavia vakuutusyhtiöitä esimerkiksi täältä: <http://www.kotivakuutus.fi/palveluntarjoajat/>

7. Tukia haettaessa Kelaan toimitetaan tarvittavat lomakkeet.

8. Asuntoon tehdään muuttotarkastus ja ilmoitetaan vuokranantajalle virheistä.

(lähde: http://www.martat.fi/aikuispakkaus/muuttajan_muistilista/)

“Muuttoprosessi ihan käytännössä voi olla yllättävän työläs pakkaamisineen, muutto-palveluiden tai avun hankkimisineen ja etenkin purkamisineen. Jos antaa ihmisten auttaa tavaroiden laittamisessa, ettei jäisi yksin vieraaseen paikkaan muuttolaatikkovuoren kanssa, ei sitten enää löydäkään tavaroita.”

Asunnon hankinta

Sopivan asunnon etsiminen

Kun etsit sopivaa asuntoa, tämä lista asunnon tarjoajista saattaa olla sinulle hyödyksi:

www.asuntosaatio.fi

Asuntosäätiö tarjoaa vuokra-asuntoja Espoossa, Helsingissä, Kirkkonummella, Tuusulassa ja Vantaalla. Asuntosäätiön asuntoa haetaan nettilomakkeella.

www.asokodit.fi

ASUNTOSÄÄTIÖ Asokodit. Asumisoikeusasunto on turvallinen vaihtoehto kodiksi.

www.avainasumisoikeus.fi

AVAIN Asumisoikeus Oy tarjoaa asumisoikeusasuntoja 29:llä paikkakunnalla.

www.avara.fi

Avara lupaa tarjota korkea-tasoisia vuokra-asuntoja ympäri Suomea. Myös Avaran asuntohakemuksen voit täyttää netissä.

www.kas.fi

KAS vuokra-asunnot on valtakunnallinen vuokra-asuntoyhtiö, jolla on yli 8000 asuntoa 30 eri paikkakunnalla. Asuntohakemuksen voi täyttää netissä.

www.nal.fi

Nuorisoasuntoliitto ry eli NAL tarjoaa vuokra-asuntoja itsenäistyville ja aikuistuville nuorille. NAL:sta voivat hakea asuntoja alle 29-vuotiaat nuoret, jotka eivät ole päätoimisia opiskelijoita. Asuntojen haku tapahtuu kotisivujen kautta. NAL tarjoaa myös rajoitetussa määrin asumisen tukitoimintaa itsenäisessä asumisessa apua tarvitseville nuorille.

www.sato.fi

SATO tarjoaa sekä vapaarahoitteisia että arava- ja korkotukilainoitettuja vuokra-asuntoja ympäri Suomea. Saton asuntoja haetaan netissä täytettävällä lomakkeella.

www.hypoteekkiyhdistys.fi

Suomen Hypoteekkiyhdistys eli HYPO tarjoaa vuokralle omistamiaan asuntoja Helsingissä, Espoossa, Vantaalla ja Kauniaisissa. Asuntoa haetaan netissä täytettävällä lomakkeella.

www.tapiola.fi

Tapiola vakuutusyhtiö tarjoaa vuokralle omistamiaan asuntoja pääkaupunkiseudulla ja suurimmissa kaupungeissa. Asuntoa haetaan netissä täytettävällä lomakkeella.

www.vvo.fi/lumo

VVO & Lumo: Vuokra-asunnot. Laadukkaita vuokra-asuntoja eri puolilla Suomea jokaiseen elämäntilanteeseen. Voit hakea asuntoja netissä täytettävällä lomakkeella.

<https://www.vts.fi/>

VTS-kodit on Tampereen suurin vuokranantaja, joka omistaa n. 8600 asuntoa 170 kiinteistössä. Kiinteistöt sijaitsevat eri puolilla kaupunkia. Suurin osa kiinteistöistä on kerrostaloja ja valtion rahoittamia ns. Arava-asuntoja.

www.m2kodit.fi

M2-Kodit tarjoaa viihtyisiä ja kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja kymmenillä paikkakunnilla ympäri Suomen. Kaikki kohteet ovat ARA-vuokra-asuntoja. Kohteissa on varallisuusrajat ja asukasvalinnat perustuvat tarveharkintaan. Voit hakea asuntoja netissä täytettävällä lomakkeella.

www.vuokraovi.com, www.oikotie.fi, www.vuokrakoti.fi, www.asunnonvuokraus.com

Valtakunnallisia vuokra-asuntoja välittäviä nettipalveluja. Sivustot kokoavat yhteen kaikki tarjolla olevat vuokra-asunnot riippumatta siitä, mikä taho asunnon omistaa. Palvelusta

voi löytää niin yksityisten, yritysten ja säätiöiden omistamia vuokra-asuntoja kuin valtion, kuntien ja kaupunkien vuokra-asuntoja.

<https://www.aspa.fi/fi/asunnot/vuokra-asunnot>

Aspalla on yli 900 tukiasuntoa eri puolilla Suomea, yli 50:llä paikkakunnalla. Asuntoa voivat hakea 18–65-vuotiaat vammaiset ihmiset, pitkäaikaissairaat ja mielenterveyskuntoutujat. Asunnon saamisen ehtona on, että hakija tarvitsee asumisen tukipalveluja. Hakemukset voi lähettää sähköisesti suoraan verkossa tai täyttää pdf-hakulomakkeen, tulostaa ja lähettää se allekirjoitettuna Aspaan. Tiedustelut Marsa Valtonen, kiinteistö-päällikkö, 040 517 2909, marsa.valtonen@aspa.fi.

<http://www.soa.fi/>

Opiskelijat voivat hakea opiskeluasuntoa eri puolilta Suomea.

Lisäksi

Voit kysyä kunnalta vuokra-asuntoa, sillä vuokra-asuntoja on lähes kaikilla kunnilla. Suuremmilla paikkakunnilla on myös välittäjiä, joiden puoleen voi kääntyä. Lehti-ilmoitus voi olla myös hyvä keino hankkia asunto. Netissä on myös mahdollisuuksia hakea asuntoa esimerkiksi keskustelupalstoilla tai facebookin ryhmissä.

(lähde: <http://www.vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/mista-loytaa-vuokra-asunto/>)

Asuntoa valitsemassa ja asunonäytössä

Kun olet valitsemassa asuntoa ja asunonäytössä, voit huomioida seuraavia asioita:

- asunnon kunto ja koko
- vuokran määrä ja mitä se sisältää (esim. sähkö ja vesi, joskus myös nettiyhteys)
- vuokravakuuden määrä
- vuokrasuhteen kesto (määräaikainen tai toistaiseksi voimassaoleva)
- selvitä vuokranantajalta onko asuntoon tulossa remontteja, jotka vaikuttavat sen käyttöön (esim. julkisivu-, parveke- tai putkiremontti)
- selvitä välimatkat: kuinka lähellä on kauppa, koulu, harrastukset, palvelut ja työ-paikka? Entä lähin bussipysäkki ja muut liikenneyhteydet?
- tarkista asunnon kodinkoneiden toimivuus. Jos et osaa käyttää niitä niin pyydä käyttö-ohje

- huomioi ympäristöstä kuuluvat äänet ja mahdollisesti asuntoon kulkeutuvat hajut ja käryt (tupakointi, ravintolat)
- selvitä onko käytössäsi ulkopuolisia säilytystiloja kuten kellari- tai vinttikomeroa, pesutupaa, kuivaushuonetta, saunaa, autopaikkaa tai autotallia ja tarkista minkälaisia ne ovat jos vain mahdollista
- Jos kaipaavat esteetöntä asumista, on hyvä tarkistaa etukäteen tiedot hissistä ja kulkuväylien mittasuhteista. Jos asuntoon täytyy tehdä muutostöitä, selvitä miten ne käytännössä onnistuvat.
- Jos sinulla on lemmikkieläin tai esimerkiksi opaskoira niin varmista, että asunnossa saa pitää lemmikkieläintä.
- Varmista, ettei asunnossa ole kosteusvauriota. Homeesta kertovat esimerkiksi tunkkainen haju, tummat pilkut seinissä, irtoilevat kylpyhuoneen laatat ja laattojen tummuneet saumat.

(lähde: <http://www.vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/#token-171774> ja <http://www.nal.fi/asumisen-abc/asunnon-etsiminen/asunnonetsijan-muistilista/>)

Hyvä vaikutelma asunonäytössä

Asunonäyttöön kannattaa pukeutua siististi, mutta melko arkisesti. Kysymyksiä kannattaa esittää, sillä saat siten enemmän selville asunnosta ja samalla ilmaiset kiinnostustasi. Säännölliset tulot ja kunnossa olevat luottotiedot voivat olla sellaisia asioita vuokranantajalle, jotka kannattaa tuoda esille. Jos vuokranantaja on huolissaan näkövammastasi, voit kertoa hänelle, että se ei haittaa pärjäämistäsi. Jos sinulla on joku, joka voi suositella sinua, siitä voi olla asunonäytössä hyötyä.

(lähde:<http://www.nal.fi/asumisen-abc/asunnon-etsiminen/asunnonetsijan-muistilista/>)

Linkkejä

<http://www.vuokralaiset.fi/>

<http://www.nal.fi/asumisen-abc/>

Näkövammaisten nuorten kokemuksia asunnon hankkimisesta ja löytämisestä:

“Asunnon hankkimisessa hakemuksen tekeminen vuokra-asunto jonoon on todellinen haaste.”

“Asunnon saaminen on vaikeaa. Kävin monessa asuntoesittelyssä, ja esittelijät eivät meinanneet uskoa, että muutan yksin.”

“Asuntoa hankkiessa pitää ehdottomasti itse käydä katsomassa asuntoja ja tehdä päätös itse. Näkevät voivat auttaa ja kuvailla, mutta parasta on, jos itse katselee paikkoja ja aistii tunnelmaa.”

“Olen huomannut, että vuokra-asuntoa hakiessa näkövamma voi olla este. Siksi sitä ei kannata laittaa hakemukseen, koska vuokranantaja saattaa pitää sitä negatiivisena asiana. Tähän kannattaa kuitenkin varautua, eikä sitä saa ottaa henkilökohtaisesti. Jotkut vain eivät voi kestää erilaisuutta.”

“Vuokranantajille ja muillekin on tärkeä signaali se, että nuori hoitaa itse asioitaan. Ei ole yhtään niin "vammainen", jos soittaa itse ja varaa näyttöajan tai sopii muita asioita. On paljon passiivisempi, jos esimerkiksi äiti tai isä tekee kaiken puolesta. Näin kuva vammaisesta vain voimistuu.”

“Kaikkein haastavinta on ollut se, että asuntoja ja sähkösopimusvaihtoehtoja on joskus ihan mahdotonta selata apuvälineillä, mihin tarvitaan taas kerran joku näkevä avuksi. Nautin siitä, että voin tehdä asioita itse, joten kunnolliset asuntojen kuvaukset ja selkeät sivut auttavat asiassa. Vuokraaminen yksityiseltä - vaikka voikin olla kalliimpaa - on silti parempi, sillä asunonäytössä on yleensä enemmän aikaa tutustua asuntoon”

“Asuntoja löytyy netistä ja asunonäytöissä käydessä ilman muuta on avustaja, kaveri tai joku näkevä, kuten se tyttöystävä mukana. Talous-, raha-asioita ja omia oikeuksia kannattaa tiedustella ammattilaisilta.”

“Ei kannata piilotella väkisin omaa näkövammaansa. Itse osoitan asunonäytössä, että näkövamma ei ole ongelma. Positiivisesti olemme huomanneet että olemme olleet ykkössuosikkeja hakijoista, vaikka tulotaso ei olekaan huikea.”

“Asunnon hankkiminen on haastavaa, varsinkin kesäaikaan. Kun kaikki saavat tiedon opiskelupaikoista.”

“Löysin asunnon yksityiseltä vuokranantajalta. Kävin vajaa kymmenessä asunonäytössä, joista suurimmassa osassa minulla oli vanhemmat mukana. Koin, että asunnon löytäminen sujui aika mutkattomasti. Asuntoon ei ole tarvinnut tehdä mitään muutostöitä.”

“Perhe auttoi asunnon löytämisessä olemalla mukana suurimmassa osassa asunonäytöistä. Lisäksi he auttoivat muuttoprosessissa ihan konkreettisesti”

“Onko näkörajoitteisen mahdollista saada asunto joka on tehty näkörajoitteista henkilöä ajatellen? Onko mahdollista saada asuntoa läheltä keskustaa?”

“Piti tarkkaan miettiä millaiseen asuntoon muutti, jotta olisi helpompaa elää siinä. Esim. pääkriteerinä oli "vanhanaikainen" hella jossa olisi kunnon levyt.”

“Uuden asunnon tutkiminen ensin netistä ja sitten paikan päältä on hieman toisenlaista kuin näkevillä. Vartissa asunnon pohjan hahmottaminen ja soveltuminen sokolle (esimerkiksi hipaisukytkimillä toimiva liesi) on myös haastavaa.”

“Asunnon löytymisessä minulla kävi tuuri, sillä heinäkuussa ei tällaisesta opiskelukaupungista ole helppo löytää asuntoa. Kun se oli järjestyksessä, ei loppujen papereiden kanssa ollut juuri vaikeuksia, kun kaikki tarvittavat sopimukset sai tehtyä netissä tai jopa puhelimitse.”

“Itselläni ei tullut vastaan mitään erityisen suuria haasteita. Toki paljon oli asioita joita piti muuttaessa hoitaa. Suurimmat haasteet olivat asunnon löytäminen ja muutto.”

Vuokrasopimus

Vuokrasopimuksen tekeminen

Kun olet löytänyt haluamasi asunnon ja vuokranantaja on valinnut sinut vuokraajaksi, on aika tehdä vuokrasopimus.

Vuokrasopimus on aina hyvä tehdä kirjallisena. Vaikka suullinen sopimus on myös pätevä, mahdollisessa riitatilanteessa se ei välttämättä ole riittävä näyttämään sovittuja ehtoja todeksi. Huomaa kuitenkin, että määräaikainen vuokrasopimus on aina tehtävä kirjallisena. Vuokrasopimuksessa on mainittava kaikki sovitut ehdot ja jos niitä päätetään muuttaa vuokrasuhteen aikana, muutokset on kirjattava kaikkiin sopimuskappaleisiin. Vuokrasopimus kannattaa lukea huolellisesti alusta loppuun ennen sen allekirjoittamista. Vuokrasopimuksessa voidaan sopia esimerkiksi vuokrasuhteen kestosta, vuokran määrästä ja sen maksutavasta, vakuudesta, vuokran tarkistamisesta, vakuutuksesta ja avaimista.

Vuokrasopimukseen tulee tiedot vuokralaisesta ja vuokranantajasta yhteystietoineen. Jos asunnossa on valmiina kalusteita, voi olla hyvä tehdä kalusteluettelo vuokrasopimuksen liitteeksi.

(lähde:<http://www.vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/#token-171774>)

Vuokrasopimuksessa sovittavia asioita

- Vuokrasopimuksen kesto. Toistaiseksi voimassa oleva vuokrasopimus jatkuu kunnes jompikumpi osapuolista irtisanoo vuokrasopimuksen kirjallisesti. Vuokranantajan lakisääteinen irtisanomisaika on 3 kk alle vuoden kestäneessä vuokrasuhteessa ja vähintään vuoden kestäneessä vuokrasuhteessa 6 kk. Vuokralaisen lakisääteinen irtisanomisaika on vuokrasuhteen kestosta riippumatta 1 kuu-kausi. Määräaikaisessa vuokrasopimuksessa sovitaan jo sopimusta tehtäessä vuokrasuhteen alkamis- ja päättymispäivä. Vuokrasopimus päättyy ilman erillisiä toimenpiteitä, kun määräaika kuluu umpeen. Mieti aina ennen määräaikaisen vuokrasopimuksen solmimista, että voitko asua ja myös maksaa vuokran koko vuokrasuhteen ajalta.
- Vuokran määrä. Vuokralaisen päävelvollisuus on maksaa vuokra ajallaan. Se maksetaan kuukauden toisena päivänä ellei muuta ole sovittu. Jos vuokran-maksupäivä on lauantai tai pyhäpäivä, eräpäivä on vasta seuraavana arkipäivänä. Vuokra sisältää veden, jos sopimuksessa ei ole mainittu erilliskorvauksista
- Vuokran tarkistaminen. Vuokran tarkistamisella tarkoitetaan vuokran korotusperustetta, mikä sovitaan vuokrasopimuksessa. Yleisimmät tarkistamisperusteet ovat prosentti- tai indeksikorotus, porrassvuokra tai sitominen hoitokuluihin. Jos vuokrantarkistusehto on indeksiehto niin vuokra on sidottu johonkin indeksiin, joka seuraa taloustilanteen ja elä-miskustannusten kehitystä.
- Vakuus. Vakuus tarkoittaa panttia, joka luovutetaan vuokranantajalle sopimus-ehtojen täyttämisen turvaamiseksi eli esimerkiksi vuokranmaksun ja asunnon hyvän hoidon turvaamiseksi. Vakuuden määrä voi enimmillään olla 3 kuukauden vuokran määrää vastaava summa. Vakuus palautetaan vuokralaiselle vuokrasuhteen päättyttyä. Jos esimerkiksi loppusiivousta ei ole asunnossa tehty huolella, vuokranantaja voi pidättää vakuudesta osan siivouskulujen kattamiseksi. Kaiken varalta voi olla hyvä esimerkiksi ottaa asunnosta kuvia sisään-muuttaessa, jotta on kaikille selvää, minkälaisessa kunnossa asunto oli sisään-muuton hetkellä ja miten kunto on siitä mahdollisesti muuttunut.
- Vakuutus. Vuokrasopimuksessa voidaan sopia vakuutuksen ottamisesta. Yleensä on suositeltavaa ottaa kotivakuutus joka tapauksessa, sillä kotivakuutuksella vuokralainen

vakuuttaa huoneistossa tai varastotiloissa olevan omaisuutensa esimerkiksi vesi- tai palovahinkojen sattuessa.

- Avaimet. Vuokralainen saa haltuunsa riittävän määrän avaimia. Jos vuokralainen asuu yksin, hän saa vähintään yhden avaimen.

(lähde:<http://www.vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/#token-171774>)

Sähkö Sopimus

Sähkö sopimuksen tekeminen

Sähkö sopimus.net opastaa suuntaamaan sähkö yhtiön sivuille ja etsimään sieltä tarjouslaskuria. Tarjouslaskuriin täytetään pyydetyt tiedot kuten paikallinen verkkoyhtiö, asu muoto, sähkön tyyppi, käyttöarvio ja sopimuksen tyyppi. Sähkö yhtiöstä riippuen voit valita osan sähköstä toimitettavan esimerkiksi tuulisähkönä tai vesisähkönä. Kerrostalossa voit valita sähkön tyyppiä vain yleissähkön, mutta omakotitaloon, rivitaloon tai vapaa-ajan asuntoon voi yleissähkön vaihtoehtona tehdä sopimuksen aika- tai kausisähkö tyyppisenä. Oma sähkönkulutusta voi olla hankala määrittellä, joten siinä voi käyttää apuna sähkö yhtiön vuosikäyttöarviolaskuria. Huomioi, että tarjouslaskurin kaikki valinnaiset kohdat vaikuttavat sähkö sopimuksen hintaan, joten eri vaihtoehtoja kannattaa vertailla.

Tämän jälkeen saat automaattisesti sähkö tarjouksen, josta näet kuinka suuri sähkö sopimuksesi vuosihinta on. Jos tarjous on mielestäsi hyvä, voit tehdä sähkö sopimuksen heti netissä. Muussa tapauksessa voit esimerkiksi ottaa yhteyttä sähkö yhtiön asiakaspalveluun ja pyytää lisätietoja.

Voit myös aina soittaa valitsemasi sähkö yhtiön asiakaspalveluun ja kysellä sieltä minkälainen sähkö sopimus palvelisi sinua parhaiten. Asiakaspalvelussa voidaan myös auttaa sinua määrittämään omaa sähkönkulutustasi.

Kun olet tehnyt sähkö sopimuksen, voi olla, että saat sähkön käyttöösi heti tai sitten vasta myöhemmin esimerkiksi sovittuna ajankohtana. Voit olla yhteydessä valitsemaasi sähkö yhtiöön ja tarkastaa heiltä asian.

(lähde: www.sahkosopimus.net)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia sähkösovinnuksesta:

“Opiskeluaikoina oli haasteita, onko tilillä tarpeeksi rahaa maksaa asunnon vuokra? Paperille tehtävän sähkösovinnuksen tekeminen olisi todellisen haaste tason tehtävä.”

“Sähkösovitukset ja muut kannattaa ihan normaalisti selvittää vaikka vertailusivustolta hinnan mukaan ja läheisiltä onneksi saa aina vinkkejä.”

Ruoanlaitto

Ruoanlaitto on tärkeimpiä arjen perustaitoja omassa kodissa.

Taitoja, joita voit harjoitella jo kotona

- ruoan paistaminen (esimerkiksi kana, jauheliha, pihvit)
- ruoan keittäminen (esimerkiksi peruna, riisi, makaroni, puuro, kananmuna)
- leipominen
- uunin käyttö
- ruoan pilkkominen (esimerkiksi erilaiset kasvikset)
- kuoriminen (esimerkiksi hedelmät ja kasvikset)
- mikron käyttö
- kahvinkeitin käyttö
- vedenkeitin käyttö
- ruokareseptien etsiminen ja hyödyntäminen

Keittiön välineistöä

Kun muutat omaan kotiin, olisi hyvä hankkia keittiöön kaikkea, mitä tarvitset. Tässä lista avuksesi

- Matala ruokalautanen
- Syvä ruokalautanen
- Pikkulautanen
- Mukit
- Juomalasit
- Kulhot (erikokoisia)
- Kannu vedelle tai mehulle

- Pikkulusikka
- Ruokalusikka
- Ruokahaarukka
- Ruokaveitsi
- Kakkulapio esimerkiksi piirakoille, kakulle tms.
- Keittokauha
- Pari leikkuulautaa

- Sileäteräinen yleisveitsi tai kokkiveitsi
- Kuorimaveitsi
- Keittiösakset
- Juustohöylä
- Raastinrauta
- (Puu)lasta
- Vispilä
- 1-2 paistinlastaa
- Siivilä

- Mittasarja
- Kahvimitta
- Pullonavaaja
- Tölkinavaaja

- Pari erikokoista kattilaa tai kasaria
- Paistinpannu tai paistokasari
- Uunivuoka
- Kannellisia säilytysrasioita
- Patalaput

(lähde: <http://www.martat.fi/aikuispakkaus/keittio/astiat-ja-tyovalineet/>)

Vinkkejä keittiöön ja ruoanvalmistukseen

- hanki eri värisiä astioita, koska kontrastit helpottavat eri väristen raaka-aineiden hahmottamista
- säilytä veitsiä magneetin avulla kaapin ovesa

- merkitse pistekirjoituksella maustepurkit
 - laita pakastimessa eri marjoille erilaiset rasiat/pussit
 - laita pakastettuihin ruokiin maalarinteippiin tussilla nimi ja pakastuspäivä
-
- mittaa voi tai margariini paketista 50 g = 1 sormen leveys, 100 g = kaksi sormen leveyttä
 - mittaa mausteet ja jauhot hyppysillisestä 1 dl mittaan kämmenelle (kätehen mah-tuu 1 dl)
 - voit mitata kahvinkeittimeen veden pullolla; 1 pll = 2 mukillista, 2 pll = 4 mukillis-ta, jne.
 - käytä nesteiden mittaamisessa eri kokoisia mittoja 1 dl – 1 l, täyttö kaatoaltaan tai astian yläpuolella niin mahdollinen ylitys ei haittaa
 - kuumien nesteiden kanssa laita täyttöastia pöydälle ja käytä apuvälineenä nestepinnan ilmaisinta
-
- maidon kiehumispisteen lähestymisen tuntee astian värinästä, kun pitää kevyesti kättä kannen päällä
 - nesteen tai ruoan lämpenemistä pystyy seuraamaan tunnustelemalla astian ylä-puolelta ilmavirtaa
-
- pulla- tai sämpyläpellin voi laittaa kylmään uuniin, nostattaa käyttämällä uunia 50 asteen lämpötilassa tai säätää lämpötila suoraan haluttuun lämpötilaan
 - leivonnaisten valmistumisen tuntee tuoksusta
 - jos haluaa varmistua sämpylän(/leivän/pullan kypsyydestä, voi napauttaa leivonnaisen pohjaa; kypsästä kuuluu kumea ääni
-
- keltuaisen voi erotella valuttamalla valkuaisen sormien lomitse astiaan
 - pienet kalat voi kääntää sormin, kun asettelee kalat pannulle siten, että pyrstöt nousevat paistinpannun laitoja vasten
 - broilerinkoipien ja kyljysten kääntämisessä haarukka ja sormet ovat hyviä apuvälineitä
 - pihvin voi paistaa joko katsomalla kellosta 3 min/puoli tai kuuntelemalla; paisto-ääni vaimenee, kun pihvi alkaa olla kypsä
-
- kalan perkaaminen tai juuresten kuoriminen levitetyn sanomalehden päällä; jäätteet voi kääriä pakatiksi ja laittaa biojätteisiin

- sakset ovat veistä paremmat yrttien, kalafileiden tai pikkukalojen paloitlemisessa
- maitopurkin erottaa piimä- tai jogurttipurkista ravistamalla; maito loiskuu. Maito- ja mehupurkin haistamalla tai maistamalla
- säilykepurkkien sisällön jääkaapissa erottaa avaamalla kannen ja haistamalla tai maistamalla
- vehnäjäuhon tms voi erottaa muista samankokoisista jauhopusseista sujauttamalla useimmin tarvitsemansa jauhopussin muovipussiin
- jos kuiva-aineita on useampia samanlaisia pakkauksia, voi kirjoittaa pistekirjoituslapun ja niitata tai teipata sen pakkaukseen
- kodinkoneiden asteikoista tärkeimmät voi merkitä kohotarroilla

(lähde: http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/koti/keinot_ja_konstit)

Linkkejä

Paljon reseptejä ja ohjeita ruoanlaittoon.

<http://www.kotikokki.net/> ja <http://www.ruokala.net/reseptit>

Perustietoa terveellisestä ruokavaliosta

<http://www.tohtori.fi/?page=5034255>

Yksinkertaisia ruokaohjeita kuvin ja äänittein.

<http://papunet.net/kuva/ruuanlaitto>

Näkövammaisten nuorten kokemuksia ruoanlaitosta:

“Onnistuiko minäkin tekemään samaa ruokaa, kuin minun kaverini koulusta?”

“Ruoanlaitto hirvitti, sillä en halunnut tyytyä vain kaupasta saatavaan valmisruokaan, enkä hahmota hyvin määriä (esim. miten paljon vettä pitää lisätä, että tulee kastike tai keitto).”

“Mausteet oli järkevää merkitä pisteillä.”

“Ruoanlaitto oli aluksi vähän ankeaa, mutta yrityksen ja erehdyksen kautta oppii parhaiten. Opin, että kannattaa rohkeasti kokeilla kaikkea jännää ja epäonnistua rauhassa”

“Olisin toivonut, että joku hieman vanhempi sokko olisi opettanut minua ruoanlaitossa, ja että olisin rohkeasti itse päättänyt käyttää aikaa erilaisten olemassa olevien materiaalien ja toimintojen tutkimiseen. Vaikka se olisikin voinut käydä äkkinäisemmin toimivien

näkevien hermoille. Koska muuten en tiedä, mitä kaikkea on olemassa, vaan tyydyn vain johonkin”

“Kaupassa asioinnissa apua saa hyvin myyjiltä: Kävelen suoraan kassan läheisyyteen kuunnellen kassakoneen ääniä, kysyn ehtiskö joku jeesaan ja aina on ehtinyt. Myyjä lähtee kiertämään kanssani ruokaostoksia.”

Siivous ja pyykkihuolto

Oman kodin siivoaminen on tärkeä perustaito, mikä tekee myös asumisesta viihtyisämpää.

Taitoja, joita voit harjoitella jo kotona

- astioiden tiskaaminen
- astianpesukoneen täyttäminen ja tyhjentäminen
- lattian imurointi
- lattian pesu
- wc:n puhdistaminen
- lavuaarin puhdistaminen
- ikkunoiden pesu
- pölyjen pyyhkiminen
- pyykinpesu
- vaatteiden silittäminen

Kun muutat omaan kotiin, olisi hyvä hankkia kaikkea, mitä tarvitset siivoukseen. Tässä lista avuksesi.

- Siivousvälineitä
- Astiaharja
- Lattiamoppi ja varsi
- Ämpäri
- Suihkepullo
- Erivärisiä siivousliinoja (vessaan, keittiöön, pölyjen pyyhintään)

- Pesusieni lavuaaria varten
 - WC-harja
 - Ikkunanpesin ja kuivain
 - Ikkunanavaaja
 - Lattiankuivain kylpyhuoneeseen
-
- Imuri
 - Silitysrauta
 - Pyykinpesukone (tai pyykinpesu esim. talon pyykkituvassa)
 - Kuivausteline tai narut
 - Likapyykkikori
-
- Käsiastianpesuaine
 - Yleispuhdistusaine
 - Wc-puhdistusaine
 - Pyykinpesuaineita (kirjopesuaine ja valkopesuaine)
- (lähde: <http://www.martat.fi/aikuispakkaus/siivouskomero/>)

Vinkkejä siivoukseen

- keittiössä ja pesutiloissa toisistaan tuntoaistin perusteella erottuvat pöytärätit
- ruokapöydässä kangasliina
- imurointi ja moppaaminen ensin sivulta toiselle ja sitten eteen ja taakse
- ikkunoiden ja peilien pesu; ensin vasemmalta oikealle ja sitten ylhäältä alas
- kukkien kastelussa; sormi aluslautaselle ja vettä ruukkuun, kunnes valuu lautaselle
- valkopyykin pesuun pulveri, värillisten nestemäinen
- kertakäyttökäsineet suojaavat käsiä, mutta eivät haittaa tuntoaistia kuten kumihanskat
- lattiakaivon tai hajulukon puhdistamisessa leipäpussi tms. käteen
- yksi yleispuhdistusaine, eri muotoisissa suihkepulloissa eri aineet

(lähde: http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/koti/keinot_ja_konstit)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia siivoamisesta:

“Siivoaminen onnistuu, kun etenee järjestelmällisesti”

“Vessanpöntön siivous on hankalinta, koska sinne ei voi pistää käsiä ja kokeilla, tuliko puhdasta. Myös silitys ja pyykkien lajittelu on haastavaa.”

“Haasteena olen kokenut sen, että pitää muistaa ostaa vessapaperia aina välillä, eikä yksin asumisessa muuten mitään niin ihmeellistä ole.”

“Pyykinpesussa oli tärkeää löytää oikeanlainen pyykkikone, joka toimii täysin sokealle ja tämä on muutenkin ongelma kodinkoneiden hankinnassa.”

Kierrätys

Selvitä minkälaiset jätteen lajittelu- ja kierrätyspisteet sijaitsevat asuntosi läheisyydessä.

Ohjeita jätteiden lajitteluun ja kierrättämiseen:

<https://www.hsy.fi/fi/asukkaalle/lajittelujakierratys/jateopas/Sivut/default.aspx>

<http://www.helsinki.fi/jarj/symbioosi/kierratys/>

Sisustaminen ja kodinkoneet

Oman asunnon saat sisustaa haluamallasi tavalla. Ota kuitenkin huomioon vuokra-asunnon rajoitukset sisustamisen suhteen. Joissakin vuokra-asunnoissa on esimerkiksi kiellettyä tehdä seiniin reikiä.

Jos hyödyt hyvästä valaistuksesta, kannattaa valaistukseen panostaa erityisesti. Lisäksi esimerkiksi huonekalujen värit voivat auttaa sinua erottamaan paremmin kontrasteja.

Näkövammaisten nuorten kokemuksia sisustamisesta

“Sisustus oli pitkään muiden varassa - värien osalta on edelleen - mutta alan viimein nou-dattaa omiakin mieltymyksiä ja huonekalut ja tekstiilit ovat vaihtuneet radikaalisti.”

“Asunnon sisustuksessa vanhemmat auttoivat hieman. Vaikka isommat huonekalut kyllä päätin itse”

“Haasteita toi uusi ympäristö ja uudet paikat tavaroille, mutta niihin oppi nopeasti.”

Kodinkoneet

Näkövammaisten liitto on koonnut yleissuosituksia kodinkoneiden hankinnasta. Kodinkoneiden hankinnassa huomioitavia asioita:

- Yksilöllisyys. Kodinkonetta kannattaa olla itse mukana valitsemassa ja kokeilemassa liikkeessä. Valinnassa voit huomioida oman toimintakykysi, tarpeesi sekä kotisi.
- Käytettävyys. Tärkein kriteeri kodinkoneen valinnassa on käytettävyys. Esimerkiksi turvaominaisuuksien pitää olla sellaisia, että pystyt itse katkaisemaan mahdollisen äänihälytyksen pois päältä.
- Valaistus. Kotona kannattaa panostaa hyvään valaistukseen siten, että kodinkoneen käyttäminen on helpompaa ja turvallisempaa.
- Ohjelmavalitsin. Hyvä kodinkoneen ohjelmavalitsin on selkeä ja kooltaan tarpeeksi suuri. Ohjelmavalitsimessa voisi olla esimerkiksi valitsimen asennosta tai äänestä selvästi tunnistettavissa, onko jokin toiminto valittu vai ei, merkinnät ja tekstit tehty isokirjoituksella, epäsymmetrinen muotoilu tai kohomerkinä ja taustasta poikkeava väri.
- Merkkiäänet ja muut erikoistoiminnot. Kodinkoneessa olisi hyvä olla merkki-ääniä, jotka ilmoittavat esimerkiksi toimintahäiriöstä tai valitun ajan päättymisestä. Turvallisuutta puolestaan lisää toiminto, joka tarvittaessa saa laitteen pysähtymään, jos se aiheuttaa turvallisuusriskin käyttäjälle.
- Kohomerkinä. Kodinkoneisiin voit tehdä kohomerkinäjä esimerkiksi tarratyynyillä tai etikettimuoviin tehtävillä pistemerkinäillä. Ennen ostopäätöstä voit jo varmistaa, että kodinkoneessa tai sen ohjelmavalitsimessa on tilaa kohomerkinäille.
- Kontrastit. Voit kiinnittää huomiota kodinkoneen väriin ja valita sellaisen, joka poikkeaa käyttöympäristön väristä, jolloin kodinkone erottuu helpommin kodis-sasi. Lisäksi kodinkoneessa voisi olla erivärisiä osia.
- Käyttöohjeet. Olisi hyvä, jos käyttöohjeet olisi esimerkiksi isokirjoituksena, piste-kirjoituksena, äänitteenä tai sähköisessä muodossa.

Muuta huomioitavaa kodinkoneen hankinnassa:

Sähköliesi

1) Lieden turvalaite

- lieteen voit ostaa erillisen turvalaitteen, esimerkiksi turva-ajastimen tai liesivahdin
- turvalaite katkaisee liedestä sähkön, jos levy on jäänyt vahingossa päälle
- kaikkein turvallisimpia ovat täysin automaattiset turvalaitteet, sillä ne eivät edellytä muutoksia totuttuun liedien käyttötapaan
- liesivahti pysäyttää vaaratilanteet katkaisemalla liedestä sähköt ja tarvittaessa se voi sammuttaa syttyneen liesipalon

2) Turvaliesi

- voit ostaa liedet, jossa on sisäänrakennettuna turvaominaisuus. Sisäänrakennettu turvaominaisuus katkaisee liedestä sähkön, jos levy on unohtunut päälle.

3) Induktioliesi

- induktioliesi on turvallinen, koska se kuumenee vasta kun sopiva keittoastia on keittoalueella
- eri mallien käyttöominaisuuksiin kannattaa tutustua huolella ennen ostopäätöstä ja varmistaa sopivuus.

4) Keraaminen liesi

- keraaminen taso sopii osalle, mutta monille esimerkiksi keittoalueen löytäminen saattaa olla vaikeaa

Pesukone

- olisi hyvä, jos asteet ja ohjelmanvalitsin olisivat eri säätimissä, sillä muuten olisi toivottavaa, että lämpötilaa ja linkousnopeutta voisi vaihtaa nopeasti esimerkiksi muun painikkeen kautta
- nukkasihdin puhdistus tulee myös huomioida

Kuivausrumpu

- nukkasihdin, vedenkeruuastian tai kosteudentiivistimen puhdistus tulee huomioida
- näkyvyyttä helpottaa, jos laitteessa on sisävalo
- turvallisuus on parempi, jos laitteessa on ylikuumenemissuoja

Astianpesukone

- siivilöiden puhdistus tulee huomioida

Kylmälaitteet

- olisi hyvä, jos pakastimessa olisi tilaa jakavia lokeroita tai laatikoita, sillä ne helpottavat pakastimen käyttöä ja ruoan löytämistä oikeasta paikasta

Kahvinkeitin

- kahvinkeitimessä olisi hyvä olla automaattinen virrankatkaisu
- lisäksi voit kiinnittää huomiota kahvinkeitimen helppokäyttöisyyteen ja puhdistukseen

Silitysrauta

- silitysraudassa olisi hyvä olla automaattinen virrankatkaisu
- höyrysilitysraudassa vesisäiliön olisi hyvä olla irrotettava

Mistä avustusta kodinkoneen hankintaan?

Näkövammaisena henkilönä voit mahdollisesti saada tukea kodinkoneiden hankintaan kunnan sosiaalitoimesta. Vammaispalvelulain mukaan vammaiselle henkilölle voidaan korvata puolet päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseksi tarvittavien välineiden, koneiden ja laitteiden hankintakustannuksista. Kodinkoneen hankinnan tulee tukea itsenäistä suoriutumista kotona.

Vammaispalvelulain mukaan asunnon muutostyönä korvataan asuntoon kiinteästi kuuluvat välineet ja laitteet. Perusteena on, että niitä tarvitaan tavanomaisista elämäntoiminnoista suoriutumiseen. vammaisen henkilö tarvitsee niitä välttämättä suoriutuakseen tavanomaisista elämäntoiminnoista. Asunnon muutostyöt kuuluvat subjektiivisiin oikeuksiin ja muutostöinä korvataan kohtuulliset kustannukset täysimääräisesti.

Lisätietoja:

Näkövammaisten Keskusliiton kuluttajasihteeri puh. 09 396 041

Näkövammaisten Keskusliiton aikuisten aluesihteerit puh. 09 396 041

Näkövammaisten Keskusliiton lasten aluesihteerit puh. 09 396 041

(lähde: http://nkl.fi/fi/etusivu/ajankohtaista/lausunto/suosituksset/hyva_kodinkone_nakovammaiselle)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia kodinhoitotoimista:

”Minua auttoi paljon se, että olin ennen muuttoa saanut kotoa parhaan mahdollisen evästyksen. Olin laittanut ruokaa, pessyt pyykkiä, tiskannut ja siivonnut jo kauan ennen kuin muutin omaan kotiin. Niinpä kaikki kodinhoitotoimet olivat minulle tuttuja jo vanhastaan.”

”Kotona aiemmin opittu rutiini on todella tärkeä, koska silloin kaikki asiat eivät tule uusina. Omaan kotiin muuttaminen on suorastaan helppoa, jos on jo vanhempien luona asuessa tottunut pesemään pyykkiä, laittamaan ainakin itselle ruokaa, siivoilemaan ja ottamaan vastuuta esim. siitä, että lakanat tulee vaihdettua säännöllisesti ja astiat vietyä koneeseen. Kaikkea pitää harjoitella, joten se kannattaa tehdä ennen kuin on pakko.”

”Kaikenlaisia kodinhoitoon liittyviä juttuja on hyvä harjoitella jo kotona, jolloin saa toki palautetta, mutta tutussa ympäristössä on helpompi myös testailla, miten siivous sujuu tai miten ruokaa voisi laittaa niillä omilla keinoilla. Niihin juttuihin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, ne vastaukset vain pitää itse erehdyksen kautta löytää.”

”En kokenut erityisen suuria haasteita. Toki rutiinien puute hidasti tekemistä aluksi, mutta se ei ollut niinkään haaste kuin luonnollinen kehitysvaihe.”

Liikkuminen

Liikkumistaidon ohjaus

Liikkumistaidon ohjauksessa harjoitellaan valkoisen kepin sekä mahdollisten muiden liikumisen apuvälineiden käyttöä. Samalla tutustutaan ympäristöön ja opetellaan tunnistamaan yksityiskohtia, jotka auttavat reittien tunnistamisessa. Liikkumistaidon ohjausta voi hakea keskussairaalan näkövammaisten kuntoutusohjaajilta tai kunnan vammaispalveluista. Lisätietoja keskussairaaloitten kuntoutusohjaajilta ja Näkövammaisten liiton liikkumistaidonohjaajilta p. 09 396 041.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Navigaattorit ja mobiilisovellukset liikkumisen tukena

Paikannustekniikka auttaa näkövammaisen henkilön liikkumista helpottamalla kohteiden ja reittien löytämistä. Mobiililaitteilla käytettävät navigointi- ja karttasovellukset sekä näkövammaisille käyttäjille kehitetyt navigaattorilaitteet ilmoittavat käyttäjän sijainnin

sekä kohteen tai reittipisteen suunnan ja etäisyyden synteettisenä puheena. BlindSquare on Applen mobiili-laitteissa toimiva suomalainen sovellus, joka kertoo puheena etäisyyden ja suunnan lähiympäristössä sijaitseviin kohteisiin, kuten kaappoihin tai käyttäjän itsensä tallentamiin paikkoihin. Trekker Breeze on näkövammaisille kehitetty laite navigointiin ja ympäristön hahmottamiseen.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Valkoinen keppi liikkumisen apuvälineenä

Valkoisella kepillä voi havaita reitillä olevat tasoerot kuten portaat tai kuopat sekä löytää jalkakäytävän tai tien reunan. Valkoisesta kepeistä hyötyvät sekä sokeat että vaikeasti heikkonäköiset. Valkoinen keppi myös kertoo näkövammasta muille liikkujille, mikä voi helpottaa avun pyytämistä ja avun tarjoamista pulmatilanteissa. Valkoinen keppi on maksuton käyttäjälle. Sitä haetaan joko kotikunnan terveystieteiden keskukselta tai oman alueen keskussairaalaan.

(lähde: http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/liikkuminen/7701)

Opaskoira

Opaskoira on sokeiden tai vaikeasti heikkonäköisten lääkinnällisen kuntoutuksen apuväline, jonka kustannuksista vastaa keskussairaala. Hakemus opaskoirasta tehdään oman alueen keskussairaalan näönkuntoutukseen. Kysy lisää kuntoutusohjaajalta.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Julkinen liikenne

Joidenkin kuntien liikennelaitokset ja liikennöitsijät myöntävät maksuttomia invalidilippuja ja erilaisia alennuksia näkövammaisille matkustajille. Ilmaislipulla matkustavan saattajallakin voi olla oikeus ilmaiseen matkaan. Lisätietoja alennuksista saa oman kunnan liikennelaitokselta ja liikennöitsijöiltä.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016).

Rautatieasemat

Vammaisen matkustaja saa avustusta junaan siirtymiseen, junasta poistumiseen ja junan vaihtamiseen. Avustamisvaraus tulee tehdä mielellään lippuvarauksen yhteydessä, mutta viimeistään 48 tuntia ennen matkaa. Avustuspisteessä ilmoitaudutaan puolta tuntia ennen junan lähtöä. Avustajan voi varata joko VR:n lipunmyynnistä tai VR:n asiakaspalvelusta p. 0600 41 900 (avoinna klo 7–22). Lisätietoja palvelusta on verkkosivulla www.vr.fi/cs/vr/fi/vammaispalvelut.

Linja-autoasemat

Vammaisen matkustaja saa apua siirtymisessä linja-auton lähtölaiturille sekä tarvittaessa lipunmyyntipisteeseen ja odotustiloihin. Avustaja saattaa lähtöpaikassa linja-autoon ja hakee määränpäässä autosta. Avuntarpeesta tulee ilmoittaa mielellään matkavarauksen yhteydessä, mutta kuitenkin vähintään 36 tuntia ennen avuntarvetta. Tilaus tehdään ma–pe klo 8.00–17.00 p. 020 331 222 tai sähköpostitse osoitteeseen avustuspalvelut@matkahuolto.fi.

Liikuntarajoitteisille ja vammaisille henkilöille on saatavana avustusta seuraavilla henkilöliikenteen linja-autoasemilla: Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Oulu, Pori, Rovaniemi, Tampere, Turku ja Vaasa. Avustamispalvelut ovat käytettävissä lipunmyynnin aukioloaikoina. Lisätietoja www.matkahuolto.fi/fi/matka/liikuntarajoitteiset/.

Kuljetuspalvelu

Kunnan on järjestettävä kohtuulliset kuljetuspalvelut sellaiselle vaikeavammaiselle henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä.

Kuljetuspalveluina on järjestettävä vähintään 18 yhdensuuntaista vapaa-ajan matkaa kuukaudessa asuin- ja lähikunnissa. Lisäksi on järjestettävä välttämättömät työhön ja opiskeluun liittyvät matkat. Vaikeavammaisen henkilö saa itse päättää montako matkoista käyttää asuinkunnassa ja montako lähikunnissa. Kuljetuspalveluista voidaan periä maksu, joka saa olla enintään paikkakunnan julkisen liikenteen maksua vastaava tai muu kohtuullinen maksu.

Saattajan tarpeesta on ilmoitettava kuljetuspalvelua haettaessa. Saattajapalvelu on järjestettävä esimerkiksi silloin, kun taksinkuljettajan antama apu ei ole riittävää. Saattajapalvelu on maksutonta.

Lisätietoja saa kotikunnan sosiaalitoimesta.

(Lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Muita vinkkejä liikkumiseen:

- Ohjausliuskojen käyttäminen. Esimerkiksi lattiaan voi kiinnittää narun, listan tai karheen teippauksen, jolloin jalalla tunnusteen seuraaminen helpottaa suunnistamista. Myös kädellä seurattavat naruradat ovat toimivia.
- Pohjapiirroksiset. Esimerkiksi vahanyörillä voi tehdä pohjapiirroksia eri tiloista
- Binauraalinen äänitystekniikan (binaural recording) käyttäminen autenttiselta vaikuttavan äänimaailman luomiseen reitiltä, jota opettelee auttaa reittiin orientoitumisessa
- Keppiripustin eli hauenleuka on pyykkipoikamainen nipistin, joita saa sähköliikkeitä. Sen avulla voi ripustaa esimerkiksi valkoisen kepin roikkumaan tai va-pauttaa kädet keppistä tarvittaessa.
- Otsalampulla voi helpottaa liikkumista ja toimimista pimeänä vuodenaikana.

(lähde: http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/koti/arjen_nikseja/2_liikkuminen_ja_suunnistautuminen)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia liikkumisesta ja julkisesta liikenteestä:

“Julkisessa liikenteessä en ole koskaan hirveästi tykännyt liikkua, joten käytän minulle myönnettyjä taksimatkoja.”

“Haasteita ovat mistä ja milloin julkinen liikenne liikkuu ja liikkuminen vieraassa paikassa ensimmäistä kertaa”

“Tärkeimmät reitit sain katsottua liikkumistaidon ohjaajan kanssa nopeasti läpi.”

“Muutin hyvin pieneltä paikkakunnalta suurkaupunkiin, joten aluksi liikkuminen oli hyvin haastavaa, mutta kaikkeen tottuu.”

“Luonteeltani olen rohkea ja lähdän helposti etsimään ja kokeilemaan. Sama toimi myös julkisessa liikenteessä. Opin nopeasti vakiobussireittini ja junan ja metron käytön. Oli hyvä, etät HSL tarjoaa näkövammaiselle ilmaisen saattaja-oikeudellisen matkakortin.”

“Apuvälineet ovat auttaneet liikkumista.”

“Heikkonäköisenä huomasin, että liikkuminen uudessa ympäristössä on jännää ja välillä tietenkin vaikeaa, mutta jälleen ajan kanssa opettelemalla kaikki alkaa vähitellen sujua.”

“Rohkeus on tärkein apuväline. Toiseksi tärkein on ehkä kännykän reittisovellus, jos sitä näkee käyttää.”

“Julkisen liikenteenkin saa haltuun liikkumistaidon opetuksen ja rohkean kokeilun kautta. Itse käytän julkista liikennettä; junia ja busseja itsenäisesti. Toki se vaatii sen, että reitti ja kulkuvälineet on opeteltu etukäteen.”

“Liikkumisessa taksi oli ja on minulle ensiarvoisen tärkeä väline.”

“Liikkumistaidonohjauksen hakeminen oli niin pitkä ja monimutkainen prosessi, etten ollut tarpeeksi ajoissa liikkeellä. Niinpä jouduin uudessa kaupungissa opettelemaan reitit ihan itse. Onneksi perheeni auttoi tärkeimpien reittien opettelussa. Minulla oli myös lähellä asuvia kavereita, joilta sain apua.”

“Kuljetuspalvelut on haastavia ja apuvälineiden kalleus.”

“Sosiaaliset suhteet uudessa kaupungissa ovat äärimmäisen tärkeitä ja vammaispalveluiden nopea toiminta. Se, miten kuljetuspalvelut on järjestetty ja miten lähellä lähi-kauppa on (ja miten paljon sen myyjillä on aikaa auttaa) vaikuttavat itsenäiseen liikkumiseen asunnon ympäristössä.”

Vapaa-aika ja harrastukset

Näkövammaisten liiton alueyhdistykset

Suomessa toimii 14 alueellista näkövammaisyhdistystä, joihin voi liittyä sellaiset näkövammaiset henkilöt, joille näkövammasta aiheutuu huomattavaa haittaa jokapäiväisissä toiminnoissa. Yhdistysten yhtenä tehtävänä on järjestää harrastus- ja virkistystoimintaa. Monilla yhdistyksillä saattaa olla myös paikallisia näkövammaiskerhoja. Lisätietoja yhdistystoiminnasta saa alueyhdistyksistä ja Näkövammaisten liitosta.

Etelä-Savon Näkövammaiset ry
Polttimonkatu 4, 50100 Mikkeli
p. 0440 161555, toimisto@esn.fi

Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry
PL 60, 00030 IIRIS
Käyntiosoite: Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki
p. 09 396 041
toimisto@hun.fi

Kaakkois-Suomen Näkövammaiset ry
Salpausselänkatu 30, 45100 Kouvola
p. 044 555 8637
kasu@kymp.net

Kainuun Näkövammaiset ry
Pohjolankatu 25, 87100 Kajaani
p. 0400 367 144
kainuun.nakovammaiset@kajaani.net

Keski-Suomen Näkövammaiset ry
Eeronkatu 7 B 19, 40720 Jyväskylä
p. 014 218 258 ksn@ksn.fi

Lapin Näkövammaiset ry
Maakuntakatu 12, 96100 Rovaniemi
p. 0400 146 641
toimisto@lapinnakovammaiset.fi

Pohjanmaan Näkövammaiset ry
Matti Visannin kuja 10 A 11, 60100 Seinäjoki p. 06 420 3800
toimisto@pohjanmaannakovammaiset.fi

Pohjois-Karjalan Näkövammaiset ry
Kauppakatu 17 B 22, 80100 Joensuu
p. 013 129 954 toimisto@pknv.fi

Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry
Linnankatu 32, 90100 Oulu
p. 08 311 5653
yhdistys@ppnry.net

Pohjois-Savon Näkövammaiset ry
Kuninkaankatu 23 A, 70100 Kuopio
p. 0440 613 255, toimisto@psnry.fi

Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry
Puistokatu 9, 15100 Lahti
p. 03 752 1542
toimisto@phn.fi

Satakunnan Näkövammaiset ry
Otavankatu 4 C 49, 28100 Pori
p. 02 641 1530
toimisto@satakunnannakovammaiset.fi

Tampereen seudun Näkövammaiset ry
Kuninkaankatu 8 A 1, 33210 Tampere
p. 03 214 1336
soile.harju@tsnv.fi
tai toiminnanjohtaja Tuija Seppänen
p. 050 5969 220, tuija.seppanen@tsnv.fi

Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry
Läntinen Pitkäkatu 37, 20100 Turku
p. 02 233 5581, 02 233 5547, vsn@nic.fi

Alennuksia näkövammaiskortilla

Näkövammaiskortilla voi saada alennuksia esimerkiksi joukkoliikenteessä, teattereissa, museoissa ja kunnallisissa liikuntapaikoissa. Alennuskäytännöt vaihtelevat riippuen palvelun tuottajasta.

Lisätietoja näkövammaiskortista saa Näkövammaisten liitosta, p. 09 3960 4656 ti - to klo 9 - 15

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Kodinmuutostyöt

Kunnan on korvattava vaikeavammaiselle henkilölle asunnon muutostöistä sekä asuntoon kiinteästi kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta aiheutuvat kohtuulliset kustannukset, jos henkilö niitä välttämättä tarvitsee suoriutuakseen tavanomaisista toiminnoista. Muutostöiden välttämättömyys arvioidaan suhteessa vaikeavammaisen henkilön tarpeisiin. Vammaisella henkilöllä tulee olla mahdollisuus liikkua itsenäisesti asunnossa ja käyttää asunnon tiloja niin, että hän pystyy selviytymään itsenäisesti koto-na.

Asunnon muutostöiksi luetaan myös muutostöiden suunnittelu sekä esteiden poistaminen asunnon välittömästä läheisyydestä, kuten pihalta ja kerrostalojen porrashuoneista. Korvattavia asunnon muutostöitä ovat esimerkiksi näkövammaisen vuoksi tarvittavat valaistusmuutokset. Korvattavia asuntoon kuuluvia laitteita ja välineitä ovat muun muassa erilaiset nostolaitteet ja hälytysjärjestelmät. Korvausta on haettava viimeistään kuuden kuukauden kuluessa kustannusten syntymisestä.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Lisäksi Näkövammaisten liitolla on suositus näkövammaisten asunnon muutostöiden järjestämisestä täällä: <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/ajankohtaista/lausunto/suosituksset/nakovammaisten-asunnon-muutostoiden-jarjestaminen>

Näkövammaisten nuorten kokemuksia kodinmuutostöistä:

“Haasteita ovat juridiset vastuut kodinmuutostöiden yhteydessä.”

“Kodinmuutostyöt ovat auttaneet paperilla olevien asiakirjojen lukemista”

“Kodinmuutostöissä, Kelan ja muiden virallisten tahojen, kuten kaupungin kanssa toimiminen vaatii enemmän aikaa ja stressinsietokykyä, mutta pitkälti selviää kun ottaa puhelimen käteen ja soittaa. Tarvittaessa voi varata myös ajan paikan päältä ja saada ammattiapua.”

“Kodinmuutostöille ei ollut tarvetta, sillä asunnossa valmiina olleita vähäisiä kodinkoneita (hella ja jääkaappi) pystyin käyttämään itse.”

Vertaistuki ja sosiaaliset suhteet

Alueyhdistykset ja toimialayhdistykset

Alueyhdistykset ja toimialayhdistykset järjestävät monenlaista toimintaa eri puolilla Suomea. Näkövammaisten liiton sähköisillä kanavilla voi vaihtaa ajatuksia.

Vertaistukea sähköpostitse

Postirobotti on Näkövammaisten liiton ylläpitämä sähköinen vertaistukipalvelu, johon kuuluu kymmeniä sähköpostilistoja erilaisille keskusteluaiheille ja tiedottamiseen.

Facebook

Facebookissa on suomenkielisiä ryhmiä ja sivuja näkövammaisille.

Esimerkiksi:

- Näkövammaisten liiton Facebook-sivu
- Näkövammaiset naamakirjailijat
- Näkövammaiset nuoret
- Näkövammaiset opiskelijat
- Näkövammaisten Facebook-käyttäjien suljettu keskusteluryhmä.

(lähde: http://www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/vertaistuki)

Vertaistukena muille

Mikäli kaipaat mielekästä toimintaa arkeesi ja haluat olla tukena toiselle näkövammaiselle, näkövammaisten alue- ja paikallisyhdistykset tarjoavat mahdollisuuksia toimia vertaistukena. Voit esimerkiksi olla kerhon tai ryhmän vetäjä tai yhteyshenkilö. monenlaisia vertaistoiminnan muotoja, kuten mahdollisuuden toimia erilaisten kerhojen tai ryhmien vetäjänä tai yhteyshenkilönä. Lisätietoja saa oman alueen yhdistykseltä.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia tuesta ja sosiaalisista suhteista:

“Kaverit ovat tärkeä tukiverkko - varsinkin jos tuntee jonkun uudella alueella asuvan, joka voi antaa vinkkejä.”

“Uudessa kaupungissa, jossa oli vain yksi tuttu henkilö, oli aika pelottavaa olla aluksi. Yksin asuminen ei koskaan tuntunut minulle oikealta vaihtoehdolta ja kaverin kanssa asuminen on toiminut paljon paremmin.”

“Aluksi elämästä teki hieman haastavaa se, ettei minulla ollut juuri sukulaisia tai edes tuttavuuksia uudessa kotikaupungissani, eikä minulla myöskään ollut vapaa-ajan avustajaa..”

“Vanhempani auttoivat minua jälleen paljon, joskin en noin yleisesti tarvinnut paljon apua. Esimerkiksi jos minulle tuli täytettäviä papereita, otin ne kotona käydessäni mukaan, ja täytin ne vanhempieni kanssa.”

“Läheisiltä olen lähinnä saanut vain rahallista tukea. Siitä toki olisi ollut hyötyä, jos ystäviä asuisi lähellä, niin elämä olisi sosiaalisempaa. Nykyisin tulee vietettyä paljon aikaa yksin kotona.”

“En ole kokenut haasteita, jos tulee ongelmia riittää kun soitan nopeasti isälle ja kysyn mitä mun oikeestaan pitäis tehdä.”

“Sain todella paljon tärkeää tukea muutossa perheeltäni.”

“Sukulaiseni auttoivat alussa.”

“Minulla oli henkilöitä, joilta saatoin kysyä apua silloin kun sitä tarvitsin.”

Avustaja

Vammaispalvelulain mukaan henkilökohtaista apua on mahdollista saada, jos näkö on heikentynyt niin paljon, että se aiheuttaa välttämätöntä ja toistuvaa avuntarvetta kotona ja kodin ulkopuolella. Henkilökohtaisella avulla tarkoitetaan välttämätöntä avustamista

päivittäisissä toimissa. Päivittäisiä toimia ovat esimerkiksi asiointi, liikkuminen, kodinhoito ja ruoka- ja vaatehuolto. Lisäksi henkilökohtaisen avun piiriin kuuluu esimerkiksi avustaminen harrastuksissa.

Päivittäistoimiin sekä työhön ja opiskeluun tulee saada henkilökohtaista apua välttämättömän tarpeen mukainen tuntimäärä. Vapaa-aikaan tuntimäärän tulee olla vähintään 30 tuntia kuukaudessa. Kunta voi järjestää henkilökohtaista apua joko maksamalla henkilökohtaisen avustajan palkan ja siihen liittyvät kulut, antamalla vammaisen käyttöön palvelusetelin tai järjestämällä itse tarvittavan avun.

Henkilökohtaisen avustajan palkkaaminen merkitsee sitä, että sinusta tulee työnantaja.

Avustaja on työsuhteessa avustettavaansa. Avustajan palkkakustannukset maksaa kunta. Jos kaipaat ohjeistusta avustajan palkkaamiseen liittyvissä asioissa niin voit ottaa yhteyttä kunnan viranomaisiin. On myös mahdollista ulkoistaa esimerkiksi palkkalaskenta ja palkanmaksu kolmannen osapuolen tehtäväksi.

Henkilökohtaisten avustajien työnantajat ovat perustaneet Heta ry:n. Heta-liitosta jäsenet saavat maksuttomasti muun muassa lakimiehen palveluita. Lisäksi Heta-liiton jäsenten avustajien palkkauksessa noudatetaan henkilökohtaisten avustajien työehtosopimusta, mistä hyötyvät sekä avustaja että avustettava. Muussa tapauksessa avustajan palkkauksessa noudatetaan työsopimuslakia. Lisätietoa Heta-liitosta täällä: <http://www.heta-liitto.fi/>

Oikeutta henkilökohtaiseen apuun haetaan kunnan sosiaalitoimesta tai vammaispalveluista. Hakemukseen tarvitaan lääkärin B-lausunto. Näkövammaisten liiton aikuisten aluesihteeriiin voi olla yhteydessä, jos tarvitset apua palvelusuunnitelman ja hakemuksen laatimisessa.

Henkilökohtaista avustajaa voit hakea työpaikkailmoituksella esimerkiksi työvoimatoimistojen avoimet työpaikat –osastoilla. Sinulla tulee olla kunnan myönteinen päätös ennen avustajan palkkaamista.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Vapaaehtoinen apu

Voit saada vapaaehtoista apua esimerkiksi lukemiseen, asiointiin, ulkoiluun ja harrastuksiin. Vapaaehtoista apua tarjoavat seurakunnat, yhdistykset ja järjestöt kuten esimerkiksi SPR, Martat, 4H ja Leijonat. Lisätietoja saat näkövammaisten alueyhdistyksiltä sekä seurakunnilta, kuntien sosiaalitoimesta ja muilta järjestöiltä.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia avustajasta:

“vapaa-ajalla tarvittaessa on avustaja aina käytettävissä, jonka kanssa voi käydä kaupassa ja asioita hoitamassa.”

“Läheisten tuki on tärkeää, haaste on löytää hyvä avustaja, jonka kanssa tulee toimeen ja mahdollisimman pitkä työsuhde.”

“Sopivan avustajan löytäminen on haastavaa. Vammaispalvelutoimisto ei tiedota tarpeeksi asioista.”

“Avustajasta on valtavasti hyötyä, mutta se aiheuttaa myös paljon työtä ja vastuun ottamista. Lisäksi se, ja nykyinen kuljetuspalvelukäytäntö pakottavat suunnittelemaan elämänsä tunteja ja päiviä eteenpäin. Yksin muuttaminen on tältä kannalta tuonut paljon enemmän vastuuta kuin vapautta.”

“Avustajalle kannattaa tehdä selväksi mikä hänen työhön kuuluu ja että työ on työtä, eikä vain kaveruutta”

“Hain kaupungin vammaispalveluilta vapaa-ajan avustajan, jonka sainkin noin kuukauden itsenäisen asumisen jälkeen. Sain avustajaksi onneksi tutun tyyppin, jolloin säästyin haastattelurumbalta. Se helpottaa paljon mm. kaupassakäyntiä, laskujen maksamista ja vieraisiin paikkoihin menemistä. Harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan aktiviteetit tulevat laajemmiksi. Avustaja on tosi tärkeä mahdollisuus, joka lisää vammaisen toimintamahdollisuuksia”

“Hyvän avustajan löytäminen voi olla kyllä vaikeaa. Itsellä on tällä hetkellä neljäs vapaa-ajan avustaja kolmen vuoden sisään. Mutta nykyiseen avustajaan olen tyytyväinen ja hän on jo ollutkin minulla avustajana 1,5-vuotta.”

Raha-asiat ja talous

Oman taloudesta ja raha-asioista huolehtiminen kuuluu itsenäiseen elämään, joten siihen liittyviä taitoja kannattaa harjoitella jo ennen muuttoa omaan kotiin.

Oman talouden suunnittelutaidot

- Selvitä ensin tulosi, jotta tiedät paljonko voit käyttää rahaa velkaantumatta. Saat liikkumavaraa talouteesi joko hankkimalla enemmän rahaa tai vähentämällä kulutustasi.
- Älä tuhlaa enempää kuin tienaat. Tulot muodostuvat esimerkiksi palkoista, eläkkeistä ja tuista.
- Pidä kirjaa menoistasi. Selvitä, mihin rahasi menevät. Varaudu maksuihin.
- Muista laskea myös velat mukaan menoihin.
- Maksa ajoissa laskut. Hyödynnä e-laskumahdollisuutta.
- Harjoittele verkkopankin käyttöä.
- Säästä osa tuloista.

(lähde: <http://www.martat.fi/rahat/talouden-suunnittelu/> ja <http://www.martat.fi/aikuispakkaus/raha-asiat/>)

Lainan ottaminen

Kun harkitset lainaa selvitä lainan todellinen vuosikorkoja laina-ajan pituus, mitä pidempi takaisinmaksuaika, sitä kalliimmat lainan kokonaiskustannukset. Selvitä myös vuotuiset lyhennyskerrat sillä, mitä useammin lainaa lyhennetään, sitä edullisemmat ovat lainan kokonaismenot. Ota selvää myös lainan lyhennystavasta ja siitä, miten lainaehtoja on mahdollisuus muuttaa, jos maksukyvyssäsi tapahtuu muutoksia.

Maksuvaikeudet

Jos sinulla on maksuvaikeuksia, voit ottaa yhteyttä pankkiisi tai siihen yritykseen, jolle olet velkaa ja sopia velallesi uuden maksuaikataulun. Jos laiminlyöt laskujen tai velan hoidon, voit saada maksuhäiriömerkinnän, joka säilyy rekisterissä 2-4 vuotta. Se voi estää luottokortin ja vuokra-asunnon saannin, opinto- ja asuntolainan myöntämisen, osamaksuostokset, puhelin- ja internetliittymän saannin ja pankkikortin käytön.

Jos tarvitset apua maksu- tai velkaongelmien hoidossa, varaa aika oman paikkakuntasi talous- ja velkaneuvojalta. Yhteystiedot saat soittamalla kunnan vaihteeseen tai Kilpailu- ja kuluttajaviraston nettisivuilta.

(lähde: <http://www.martat.fi/rahat/laskut-on-maksettava/>)

Veroilmoituksen tekeminen

Veroilmoituksen tehdään huhti-toukokuussa. Veroilmoituksen voi tehdä sähköisesti osoitteessa vero.fi/veroilmoitus. Esitötetty veroilmoitus saapuu sinulle maaliskuussa. Jos siinä on korjattavaa, voit tehdä muutokset Veroilmoitus verkossa -palvelussa. Sinun ei tarvitse toimittaa erillisiä liitteitä, kun täydennät kaikki tiedot verkossa. Saat palvelussa myös kuittauksen onnistuneesta lähetyksestä. Verkkopalvelun käyttämiseen tarvitset henkilökohtaiset pankkitunnukset.

Miten toimit?

- Matkakulut, vuokratulot ja kotitalousvähennystiedot ovat yleisimpiä syitä palauttaa esitötetty veroilmoitus.
- Älä palauta paperista veroilmoitusta tai liitelomakkeita lainkaan, jos ilmoitat tiedot verkossa.
- Säilytä kuitit ja tositteet itselläsi 6 vuotta verovuoden päättymisestä. Kuitteja ja tositteita ei liitetä veroilmoitukseen. Verotoimisto pyytää niitä tarvittaessa.
- Veroilmoituksella olevista esitötetyistä tiedoista ei kuitenkaan tarvitse säilyttää tositteita, jos tiedot ovat oikein (esim. palkka- ja lainatiedot).
- Kuitteja asunnon ja työpaikan välisten matkojen matkalipuista ei tarvitse säilyttää.
- Kotitalousvähennystä ja luovutusvoittoja koskevat tositteet on säilytettävä, vaikka niitä koskevat tiedot olisivat jo esitötetyllä veroilmoituksellasi.

Mistä saat apua?

- Kun täytät sähköistä veroilmoitusta, palvelu ohjaa sinua tietojen ilmoittamisessa.
- Ohjeita löytyy myös vero.fi/henkiloasiakkaat.

(lähde: <http://www.martat.fi/rahat/veroilmoitus-verkossa/>)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia raha-asioiden hoitamisesta:

“Raha-asioiden hoitoa kannattaa harjoitella, kuten muitakin juttuja, mutta sen oppii todellisuudessa vasta itse katsomalla, mihin rahat menevät. Kätevintä on laittaa Excelliin menot ja tulot, mutta jos se on liian vaativaa, säännölliset vierailut verkkopankkiin kertovat, mitä voi ostella ja mitä ei.”

“Olen käyttänyt verkkopankkia jo vanhempien luona asuessani, joten raha-asiat hoituvat sujuvasti sitä kautta. Otan mahdollisimman monet laskut e-laskuna, jolloin niiden itsenäi-

nen maksaminen on helppoa. Vuokra, sähkölaskut ym. siis sujuvat luontevasti verkkopankissa. ainoa mihin tarvitsen apua on veroasiat, esim. veroilmoitus, jota en yksinkertaisesti ymmärrä”

Linkkejä

Papunetin Selkosivuilla selkokielen rahankäytön opas, jonka sisältöä voi myös kuunnella: <http://papunet.net/selko/artikkelit/rahankaytto/nain-saat-rahat-riittamaan/>

Kilpailu - ja kuluttajavirasto auttaa talouden suunnittelussa, maksu- ja perintäasioissa <http://www.kkv.fi/raha-asiat>

Takuusäätiö auttaa raha- ja velka-asioissa <http://www.takuu-saatio.fi/>

Marttojen säästövinkkejä löydät täältä: <http://www.martat.fi/rahat/saastovinkit/> ja <http://www.martat.fi/rahat/kulut-kuriin/>

<http://hintaseuranta.fi/> -sivustolla voi vertailla valtakunnallisesti kulutuselektroniikan hintoja eri liikkeissä.

Etuudet, oikeudet ja tuet

Näkövammaisten liiton oikeuksienvälvönnän asiantuntijat neuvovat palvelujen ja tukien hakemisessa sekä muutoksenhaussa kaikkia näkövammaisia ja heidän omaisiaan. Asiantuntijoiden palvelut ovat maksuttomia.

Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson alue

Vuokko Jantunen

p. 050 526 3725

vuokko.jantunen@nkl.fi

Helsingin ja Uudenmaan alue

Päivi Ritvanen

p. 050 596 7730

paivi.ritvanen@nkl.fi

Minna Ågren
p. 050 352 1907
minna.agren@nkl.fi

Keski-Suomen alue
Annika Tyynysniemi
p. 050 352 1945
annika.tyynysniemi@nkl.fi

Lapin alue
Niina Pekkala
p. 0500 210 568
niina.pekkala@nkl.fi

Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen alue
Olli-Pekka Rättäri
p. 050 526 3895
op.rattari@nkl.fi

Pohjanmaan alue
Eija Matintupa
p. 050 526 3916
eija.matintupa@nkl.fi

Pohjois-Savon, Pohjois-Karjalan ja Itä-Savon alue
Tapio Tiilikainen
p. 050 596 5012
tapio.tiilikainen@nkl.fi

Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun alue
Sinikka Mäntyjärvi
p. 050 526 3831
sinikka.mantylarvi@nkl.fi

Päijät-Hämeen ja Etelä-Savon alue

Jukka Kyttälä

p. 050 526 3779

jukka.kyttala@nkl.fi

Varsinais-Suomen ja Satakunnan alue

Jaana Engblom

p. 050 591 8167

jaana.engblom@nkl.fi

Antti Järvensivu

p. 050 526 3899

antti.jarvensivu@nkl.fi

Yleinen asumistuki

(Laki yleisestä asumistuesta)

Pienituloinen ruokakunta voi saada yleistä asumistukea asumismenojensa vähentämiseksi. Ruokakunnan muodostavat samassa asunnossa asuvat henkilöt. Omaisuus ei vaikuta yleiseen asumistukeen. Pääomatulot otetaan kuitenkin huomioon.

Yleinen asumistuki on 80 prosenttia hyväksyttävien asumismenojen ja perusomavastuun erotuksesta.

Hyväksytyihin enimmäisasumismenoihin vaikuttavat asunnon sijaintikunta ja ruokakunnan koko. Jos vammaisen henkilö tarvitsee paljon tilaa vieviä apuvälineitä tai avustajan, Kela voi hyväksyä enimmäisasumismenot yhtä henkilöä suuremman henkilölu-vun mukaan, kuin mitä ruokakunnan koko on.

Yleistä asumistukea haetaan Kelasta.

Asumistuen määrän voi arvioida laskurilla verkkosivuilla www.kela.fi/laskurit.

Eläkkeensaajan asumistuki

(Laki eläkkeensaajan asumistuesta)

Kela voi myöntää eläkkeensaajan asumistukea pienituloiselle eläkkeensaajalle. Kaikilla eläkkeensaajilla, esimerkiksi osa-aikaeläkeläisillä, ei kuitenkaan ole oikeutta saada eläkkeensaajan asumistukea. Tällöin on mahdollista hakea yleistä asumistukea.

Eläkkeensaajan asumistuki on 85 prosenttia huomioonotettavista asumismenoista, joista on vähennetty perusomavastuun ja tulojen mukaan määräytyvän lisäomavastuun yhteismäärä. Tuen määrä riippuu asumismenojen lisäksi hakijan perhesuhteista sekä tulojen ja omaisuuden määrästä. Omassa käytössä olevaa asuntoa ei lueta omaisuudeksi. Sitä voidaan maksaa takautuvasti enintään puolen vuoden ajalta. Julkiseen laitoshoittoon siirtymisen jälkeen henkilö voi saada tukea aikaisempaa asuntoa varten yhdeksän kuukauden ajan, jos asumismenot edelleen jatkuvat.

Tuki tarkistetaan aina kun olosuhteissa on tapahtunut muutos tai vähintään kahden vuoden välein. Olosuhteissa tapahtuvista muutoksista on itse ilmoitettava Kelaan.

Toimeentulotuki

(Toimeentulotukilaki)

Jos henkilön tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin, voi hänellä olla oikeus kunnan myöntämään toimeentulotukeen. Toimeentulotuki on viimesijainen toimeentuloturvan muoto ja se on tarkoitettu väliaikaiseksi tukimuodoksi. Tukea haetaan kunnan sosiaalitoimesta.

Tuen määrä lasketaan hyväksyttävien menojen ja tulojen välisenä erotuksena. Hyväksyttäviin menoihin kuuluu perusosa, joka vuonna 2016 on yksin asuvalla 485,50 euroa kuukaudessa. Perusosalla tuen hakijan pitää kattaa esimerkiksi ravinto- ja vaatemenot, puhelimen käyttö sekä harrastus- ja virkistystoiminta. Perusosan lisäksi hyväksyttäviä menoja ovat asumismenot, kuten vuokra tai vastike, vesimaksu, sähkölasku ja kotivaikutusmaksu sekä terveydenhuollon menot.

Täydentävään toimeentulotukeen lasketaan lasten päivähoitomenot, perustoimeentulotukeen sisällyttämättömät asumismenot ja erityisistä tarpeista johtuvat harkitut menot. Kunnat myöntävät lisäksi ehkäisevää toimeentulotukea, jonka perusteista ne päättävät itse.

Vammaistuki aikuiselle

(Vammaisetuslaki ja -asetus)

16 vuotta täyttäneen henkilön vammaistuen tarkoitus on helpottaa selviytymistä joka-päiväisessä elämässä, työssä ja opiskelussa. Se on tarkoitettu taloudelliseksi tueksi, kun sairaus tai vamma aiheuttaa haittaa, avuntarvetta, ohjauksen ja valvonnan tarvetta. Eri-tyiskustannukset voivat korottaa perustuen korotetuksi tueksi.

Tuen saaminen edellyttää, että hakijan toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan. Toimintakyvyn katsotaan heikentyneen silloin, kun sairaus tai vamma heikentää kykyä huolehtia itsestään, selviytyä välttämättömistä kotitaloustöistä tai selviytyä työ- ja opiskelutehtävistä. Lisäksi edellytetään, että henkilön sairaudesta tai vammasta aiheutuu haittaa, avuntarvetta tai ohjauksen ja valvonnan tarvetta.

Tukea ei voida myöntää, jos henkilö saa

- kansaneläke- tai työeläkelakien mukaista työkyvyttömyyseläkettä, kuntoutustukea, yksilöllistä varhaiseläkettä, vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä
- takuueläkettä
- kuntoutustukea tai vastaavaa etuutta ulkomailta
- täyden työkyvyttömyyden perusteella maksettavaa lakisääteisen tapaturmavakuutuksen, liikennevakuutusta koskevien eri lakien tai sotilasvammalain mukaista jatkuvaa tapaturmaeläkettä, elinkorkoa tai työkyvyttömyyseläkettä
- sellaista ansionmenetykskorvausta, jota maksetaan, kun liikennevahingon sattumisesta on kulunut vuosi.

Vammaistukea voidaan myöntää takautuvasti enintään kuudelta kuukaudelta. Tukea voidaan maksaa myös niille henkilöille, jotka ovat laitoshoidossa.

Tuen määrät vuonna 2016:

- Perustuki 92,94 €/kk. Kun vammasta tai sairaudesta aiheutuu olennaista haittaa. Avuntarve vain kotitaloustöissä ja asioinnissa ei riitä vammaistuen saamiseen.

- Korotettu tuki 216,87 €/kk. Kun vammasta tai sairaudesta aiheutuu huomattavaa haittaa, tai henkilö tarvitsee henkilökohtaisissa toiminnoissaan säännöllisesti viikoittain ulkopuolista apua, ohjausta tai valvontaa. Avuntarve vain kotitaloustöissä tai asiointissa ei riitä tuen saamiseen.
- Ylin tuki 420,51 €/kk. Vaikeavammaiselle henkilölle, joka tarvitsee monissa henkilökohtaisissa toiminnoissaan joka päivä paljon toisen henkilön apua, ohjausta tai valvontaa.

Hakemuslomakkeeseen on kirjattava mahdollisimman tarkoin avun tarve ja erityiskustannukset. Erityiskustannuksia ovat esimerkiksi sairaanhoito- ja lääkekulut sekä kotipalvelun ja kotisairaanhoidon kustannukset. Lisätietoa saa Näkövammaisten liiton oikeuksienvalvonnan asiantuntijoilta.

16 vuotta täyttäneen vammaistuen osalta sokeat henkilöt ovat oikeutettuja ylimpään tukeen. Sokeana pidetään henkilöä, jolta puuttuu suuntausnäkö ja joka ei siten voi näkönsä heikkouden vuoksi liikkua kuin tutussa ympäristössä.

Henkilölle, joka on jättänyt varsinaisen työkyvyttömyyseläkkeensä lepäämään, voidaan maksaa palkan lisäksi ylimmän vammaistuen suuruista tukea, jos hän sai eläkettä saavan hoitotukea ennen kuin jätti eläkkeen lepäämään. Lepäämisajalta maksettavan ylimmän vammaistuen ohella ei voida maksaa muuta vammaistukea tai eläkettä saavan hoitotukea.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas)

Sokeain Ystävien avustukset

Sokeain Ystävät ry voi myöntää kodinperustamislahjan avioliittoon vihityille näkövammaisille. Lahja myönnetään hakemuksesta. Lahja on 1500 euroa, jos perheessä on yksi näkövammaisen. Molempien puolisoitten ollessa näkövammaisia on lahja yhteensä 2000 euroa (1000 euroa/hlö). Hakemus löytyy Sokeain Ystävät ry:n kotisivuilta ja hakijoiden toivotaan käyttävän sähköistä hakemuslomaketta. Hakemuksen liitteenä on toimitettava vihkitodistus ja perusliitteet.

Laitehankinnat

Sokeain Ystävät ry voi myöntää avustuksia kodin välttämättömiin laitehankintoihin, siltä osin kun tukea ei saada Kelalta tai sosiaalitoimelta. Hakemukseen on liitettävä toimeentulotukipäätös.

www.sokeainystavat.fi

Kelan valtakunnalliset palvelunumerot

- Asumisen tuet 020 692 201
- Eläkeasiat 020 692 202
- Kela-kortti ja EU-sairaanhoitokortti 020 692 203
- Kuntoutus 020 692 205
- Lapsiperheiden tuet 020 692 206
- Opiskelijan tuet 020 692 209
- Sairastaminen 020 692 204
- Työttömyysajan tuet 020 692 210
- Vammaistuet 020 692 211

Näkövammaisten nuorten kokemuksia etuuksista, tuista ja apuvälineistä:

“Siinä sitten aina onkin selvitettävää, kun tarvitsee vaikkapa uuden valkoisen kepin: kukaan se onkaan se henkilö, joka siitä uudessa asuinpaikassa vastaa? Välillä on aika hankalaa löytää tietoa, koska ei tiedä, mistä sitä etsiä: Kela, Vammaispalvelut, sairaanhoitopiiri... On niin monta tahoa, jotka hoitavat esim. apuvälineasioita.”

“Jo muuttaessa on hyvä olla etuudet kunnossa, jotta ei tarvitse uudessa paikassa heti alkaa täyttää hakemuksia joka suuntaan. Esimerkiksi taksimatkat ja avustaja on hyvä ha-kea jo valmiiksi.”

“Hankaluutta tuotti sosiaalitoimeen hitaus, mutta kun asiat sai rullaamaan ei niissä sen jälkeen ollut mitään ongelmaa.”

”Erilaiset etuudet kannattaa hakea valmiiksi, jotta voi rauhassa tutustua sitten muuton jälkeen omaan kotiin ja ympäristöön. ”

“Sosiaalietuuksien selvittely Kelalta on ollut tosi sekavaa ja monimutkaista. On pitänyt soitella moniin neuvontoihin eikä siltikään aina ole saanut niin kovin selkeää vastausta. Vammaistuki, nuoren kuntoutusraha, asumislisä, opintotuki - mitkä sulkevat toisensa pois tai vaikuttavat toistensa suuruuteen? Tuntuu, että yksittäisenä nuorena noita asioita on vaikea hahmottaa. Niihin olisi hyvä olla jossain tosi selkeä ohjeistus. Onneksi vanhempani ovat auttaneet vähä näissäkin asioissa.”

“Kelan yleinen asumistuki on todella hyvä kunhan muistaa hakea lisätilan tarvetta jolloin tuki on isompi.”

“Kuntoutusohjaaja osasi hyvin neuvoa mitä tukia kannatti hakea jne”

“Omat apuvälineet kannattaa olla kunnossa jo muuttaessa, niin kaikki sujuu kätevämmiin.”

“Paperihommat ovat stressaavimmat, ja kun niitä ei itse näe tarvitsee jonkun toisen apua. Itsellä tyttöystävä näkee, mutta jos ei näkisi, käyttäisin avustajaa.”

Linkkejä

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/asioi_verkossa/harjoittele_sahkoista_asiointia/lisaoppia/index.html Suomi.fi-portaalissa voi harjoitella sähköisten lomakkeiden täyttämistä

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/130410151546HN?OpenDocument> tulostettavia Kelan selkoesitteitä, joissa kerrotaan Kelan etuuksista lyhyesti ja selkeästi.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/220801120915EH?OpenDocument> Kelan laskentaohjelmat, joiden avulla voi arvioida mahdollisuutensa saada eri etuuksia, mm. työttömyysturvaa ja yleistä asumistukea.

Apuvälineet

Näkövammaisen henkilön apuvälineen hankinnan voi aloittaa ottamalla yhteyttä keskussairaalan näkövammaisten kuntoutusohjaajaan tai silmälääkäriin. Julkisessa terveydenhuollossa apuvälinepalveluihin oikeutettuna näkövammaisena pidetään henkilöä, jonka paremman silmän näöntarkkuus on parhaalla toteutettavissa olevalla lasikorjauksella heikompi kuin 0.3 tai molempien silmien yhteisen näkökentän halkaisija on pienempi kuin 60 astetta tai näkökyky on muusta syystä heikentynyt siten, että haitta-aste on vähintään 50 prosenttia.

Kannattaa selvittää, onko mahdollista saada näkövammaisen vuoksi tarvitsemaansa apuvälinettä julkiselta sektorilta. Terveyskeskukset tai keskussairaalat eivät myönnä esimerkiksi isonumeroista tai puhuvaa kelloa tai muita arjessa tarpeellisia tuotteita kuten langanpujotinta.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Apuvälineitä voi ostaa esimerkiksi apuvälinemyymälöistä.
Aviris palvelee koko maata www.aviris.fi, p. 09 3960 4700.

Apuvälineitä myöntävät tahot

- Keskussairaalat ja terveyskeskukset huolehtivat lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden järjestämisestä näkövammaisille. Tällaisia apuvälineitä ovat esimerkiksi suurenuslasit, elektroniset suurennuslaitteet, valkoinen keppi, tietotekniset apuvälineet, sane-lukoneet sekä opaskoira.
- Kela korvaa työssä tai ammatillisessa koulutuksessa tarvittavia apuvälineitä, kuten elektroniset suurennuslaitteet sekä tietotekniset apuvälineet. Apuvälinetarve selvitetään yleensä apuvälinekartoituksessa Näkövammaisten liitossa.
- Kunnan sosiaalitoimen kautta voidaan korvata tai antaa käyttöön päivittäisissä toiminnoissa tarvittavia välineitä, koneita ja laitteita, jotka ovat muita kuin lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä. Korvauksen voi saada, jos tarvitsee välinettä liikkumisessa, viestinnässä, henkilökohtaisessa suoriutumisessa kotona tai vapaa-ajan toiminnassa. Korvaus on yleensä puolet välineen hankintahinnasta.
- Työ- ja elinkeinotoimisto eli TE-toimisto voi myöntää vajaakuntoisen henkilön työolo-suhteiden järjestelytukea työnantajalle, esimerkiksi työkoneiden hankkimiseen tai työpai-kan muutostöihin. Työntekijä voi ottaa apuvälineasioissa yhteyttä työterveyshuoltoon.
- Opetustoimi. Vammaisella oppilaalla on oikeus saada maksutta koulunkäynnin apuvä-
lineet. Koulu on velvollinen järjestämään koulu- ja luokkakohtaiset apuvälineet. Näitä ovat esimerkiksi kohopulpetti, kohotaso, lisävalo, kääntyvä tuoli ja pistekirjoituskone. Apuvälineasioissa auttavat keskussairaaloiden kuntoutusohjaajat sekä Oppimis- ja oh-
jauskeskus Onervan opettajat.
- Vakuutusyhtiöt korvaavat työtapaturman, ammattitaudin tai liikennevahingon aiheutta-
man näkövamman vuoksi tarvittavia apuvälineitä.
- Potilasvakuutuskeskus korvaa sellaiset apuvälineet, joiden tarve on syntynyt tervey-
denhoidon yhteydessä aiheutuneesta henkilövahingosta.
- Näkövammaisten liitto lainaa äänilehtien kuunteluun tarvittavan Daisy-soittimen, p. 09
3960 4040, daisy@nkl.fi.

(lähde: Näkövammaisen palveluopas 2016)

Keskussairaaloiden, kuntoutusohjaajien ja sosiaalityöntekijöiden yhteystiedot löydät osoitteesta <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/nakeminen/julkaisu/palveluopas/kuntoutusohjaajat-sostyontekijat>.

Keskussairaalan kuntoutusohjaajat tukevat ja ohjaavat näkövammaisia heidän kuntoutumisessaan ja arjen askareista selviytymisessä. Kuntoutusohjaajilta saa tietoa apuvälineistä, kuntoutuksesta ja muista palveluista.

Linkkejä

Yhtenäiset kiireettömän hoidon perusteet – Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:31. Julkaisussa on määritelty näkövammaisten apuvälinepalvelun perusteet julkisessa terveydenhuollossa:

<https://www.julkari.fi/handle/10024/116682>

Apuvälinepalveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2003:7.

https://www.thl.fi/documents/470564/817072/Apuvalinepalveluiden_laatusuositus_fi.pdf/29b07498-f5ec-4a21-9559-0216b5f1827a

Ohjeita terveydenhuollon apuvälinepalveluista:

www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/apuvalinepalvelut

Vanhemmille

Näkövammaisten perheiden kanssa työskennellyt toimintaterapeutti Aija Hyvärinen kertoo Silmäterä-lehden numerossa 3/2014, että näkövammaisen lapsen ja nuoren arjen taitojen oppimisen hidasteena on usein hyvää tarkoittava vanhempi, joka tekee asioita lapsen tai nuoren puolesta. Hän kannustaa vanhempia muistamaan arjen hyödyllisyyden eli sen miten paljon lapsi tai nuori voi oppia arkisia asioita tekemällä. Kun lapsi otetaan mukaan pieniin kotitöihin, kehittyy sosiaalisuus ja lapsi tai nuori voi saada onnistumisen kokemuksia ja kokea olevansa hyödyllinen. Aija kertoo tavanneensa työssään aika iso- jaakin lapsia, jotka eivät ole koskaan avanneet ovea tai shampoopulloa ja aikuistuvia nuoria, jotka eivät tiedä mitä kodin keittiön kaapeissa on.

Rutiinien muuttaminen voi olla työlästä, jos lapsi on oppinut asioiden tapahtuvan pyydettyä. Vanhemman tulee jaksaa ohjata ja vaatia omatoimisuutta jo pienestä pitäen, siten itsenäisen elämän taidot alkavat kehittyä pikkuhiljaa vuosien varrella. (Aija Hyvärinen: Hellän rautaisella kädellä Silmäterä 3/2014 s. 26-29.)

On luonnollista, että nuoren itsenäistyminen ja pärjääminen omillaan aiheuttaa huolta vanhemmille. Näkövammaisen nuoren itsenäistymisen tukeminen edellyttää vanhemmalta paljon työtä ja yksittäisen asian opettaminen voi olla aikaa vievää: ”Kotona on niin paljon hommaa kuitenkin. Vaikka haluaisi, niin siihen menee niin paljon aikaa. Niin paljon on asiaa, mitä pitää kädestä pitäen opettaa, monet uudet asiat menee siihen, että katsotaan illalla tai viikonloppuna. Sitten se meni huomiseen, ja on kulunut viikko ja kuukausi ja se on vieläkin se asia siinä.” (Silmäterä 3/2014, 30-33.)

Jotkut näkövammaisten nuorten vanhemmat pitävät vaikeana löytää tason, jolla osaisi vaatia nuorelta riittävästi, mutta ei liikaa. Moni vanhemmista käy itse läpi irti päästämisen prosessia ja tasapainottelevat sen kanssa, kuinka paljon antaa nuorelle vastuuta ja kuinka paljon on vielä autettava. (Silmäterä 3/2014, 30-33.)

Näkövammaisten nuorten kokemuksia vanhemmista

”Itseäni yksin muuttaminen ei myöskään erityisesti jännittänyt, kun uskoin kyllä selviäväni. Vanhemmille se oli paljon suurempi asia. Eivätkä he uskoneet aluksi, että selviäisin.”

”Läheisten, erityisesti vanhempien, tuki on toki tärkeää, mutta liikaa ei saa auttaa. Nuori ei itsenäisty koskaan, jos aina käydään siivoamassa tai pesemässä pyykit. Joskus on ihanaa, kun vanhemmat tulevat käymään ja tuovat sitä lempiruokaa tai käyvät apuna kaupassa, mutta ei liikaa. Jos teinin kämpässä ei ole putipuhdasta, se ei haittaa eikä tarkoita, ettei se oma kullannuru selviäisi arjesta. :) Vanhempien ja isovanhempien olisi hyvä oppia tulemaan käymään ihan vaan vieraisille, ei ”avustamaan näkövammaista sukulaista”.

Haastattelussa Susanna Halme

Susanna Halme, 20, on asunut omillaan kesästä 2015 lähtien. Susanna kirjoitti ylioppilaaksi keväällä 2015 ja muutti Akaasta Tampereen läheltä Espooseen saatuaan töitä. Tällä hetkellä hän opiskelee Tampereen yliopistossa historiaa. Hän osallistuu kirjatentteihin ja käy verkkokursseja. Harrastuksena Susannalla on maalipallo. Susanna on vaikeasti heikkonäköinen.

Susanna oli pohtinut omaan kotiin muuttamista jo hakiessaan opiskelemaan ja toisaalta maalipallo myös houkutteli muuttamaan pääkaupunkiseudulle. Lopullinen muuttopäätös syntyi, kun Susanna kuuli toukokuussa 2015 saaneensa töitä Helsingistä. Silloin alkoi asunnon etsiminen. Kriteereinä tulevalle asunnolle oli se, että se olisi yksiö ja hyvällä paikalla, joko lähellä työ- tai harrastuspaikkaa. Lisäksi olisi hyvä, että kauppa löytyisi läheltä, reitit olisivat helppoja ja julkiset liikennevälineet lähellä. Susannan mielestä hänen etunsa asuntomarkkinoilla oli se, että hän oli liikkeellä jo keväällä ennen tulevaisuutta syksyksi asuntoa etsiviä opiskelijoita. Susanna kävi katsomassa kuutta eri asuntoa ja hänen vanhempansa auttoivat asunonäytöissä. Susanna haki asuntoa sekä yksityisiltä vuokranantajilta että välitysfirmoilta. Näkövamma ei Susannan mielestä vaikeuttanut mitenkään vuokra-asunnon saamista tai ollut esteenä sille. Susanna oli kuullut onnistumistarinoita näkövammaisten omaan asuntoon muuttamiseen liittyen ja samalla hän kuitenkin osasi varautua myös siihen, että joitakin haasteita voi myös tulla.

Susanna oli asunut lapsuutensa omakotitalossa hyvin erilaisessa maaseutumaisessa ympäristössä Akaassa, joten muutto Espooseen oli iso elämänmuutos. Susannan muuttoa kuitenkin helpotti se, että hänellä oli entuudestaan ystäviä pääkaupunkiseudulla. Tämän lisäksi Susanna oli käynyt treenaamassa maalipalloa pääkaupunkiseudulla jo ennen muuttoa. Espoo ei ollut siis Susannalle kaupunkina täysin tuntematon ja hän osasi jo entuudestaan käyttää julkisia jonkun verran ja Helsingin rautatieasemakin oli tuttu.

Susanna on saanut tarvittaessa apua ja tukea kavereiltaan, joista moni oli muuttanut omaan kotiin pääkaupunkiseudulla jo ennen häntä. Susanna kertoo tutustuneensa nuorisotoiminnan ja maalipallon kautta moniin muihin näkövammaisiin nuoriin ja hänellä onkin laaja sosiaalinen verkosto. Susannan hyvin läheinen kaveri oli muuttanut omilleen puoli vuotta ennen Susannaa, joten häneltä Susanna sai hyviä neuvoja esimerkiksi avus-

tajan tunti-istojen toimittamisesta ja taksimatkojen hakemisesta. Lisäksi näkövam-mais-ten facebook-ryhmissä on voinut aina kysyä vinkkejä. Susannan perhe taas auttoi esi-merkiksi tavaroiden tuomisessa uuteen kotiin, lamppujen laittamisessa sekä perus-reit-tien ja lähikaupassa käymisen opettelussa.

Ruoanlaiton Susanna hoitaa pääasiassa itse, mutta jos hän haluaa kokeilla jotakin uutta ja ihmeellistä niin silloin avustaja on yleensä mukana. Susanna mainitsee, että esimer-kiksi kanan ja jauhelihan paistaminen onnistuu hyvin ja samoin riisin, pastan ja perunoi-den keittäminen. Uunissa on myös helppoa valmistaa ruokia. Liedestä hän kertoo, että nappeja on helppoa käyttää, kun voi laskea naksahduksia. Maustepurkit Susanna on merkinnyt pisteillä, vehnä jauhot on myös pistemerkattuja ja jääkaapissa on selvä järjes-tys, jolloin sieltä on helppo löytää tarvitsemansa. Keittiöstä löytyy myös nestepiippari, jota Susanna välillä käyttää apunaan varsinkin kuumien nesteiden kanssa.

Susanna käy itseksensä ostoksilla lähikaupassa ja kokee saavansa hyvin apua myyjiltä. Susanna menee kauppaan yleensä ruuhka-aikojen ulkopuolella, jolloin henkilökuntaa on hyvin vapaana. Jos hän tarvitsee isompia ostoksia niin käytössä voi olla vapaa-ajan avustaja. Siivouksen ja pyykkihuollon Susanna hoitaa itse. Avustaja voi esimerkiksi pa-rin viikon välein tarkistaa, että kaikkialta on siivottu hyvin. Pesuaineet Susanna on mer-kinnyt pisteillä. Pesukoneessa kuuluu naksahdus valintoja tehdessä ja ajan Susanna näkee näytöstä. Raha-asioistaan Susanna huolehtii itse. Hän käyttää verkkopankkia ja ottaa laskunsa e-laskuina. Susanna sai jo lapsuudenkodissaan harjoitella arjen perustai-toja kuten ruoanlaittoa ja siivoamista. Hän on aina tehnyt samoja asioita kotona kuin vuotta vanhempi näkevä isovelji.

Näkövamma on asunnossa huomioitu lähinnä tehokkaalla valaistuksella sekä sisustuk-sen värimaailmalla. Susannaa auttaa se, että kotona on paljon valoa, paljon vaaleaa pintaa sekä selkeitä värieroja. Hän teki itse päätöksiä sisustuksesta, mutta vanhemmat avustivat häntä huonekalujen hankinnassa. Mitään muutostöitä asuntoon ei ole tarvinnut tehdä. Arjen apuvälineinä Susannalla on käytössään tietokone, pistenäyttö, lukutelevisio, puheohjelma puhelimesta ja tabletilla sekä valkoinen keppi liikkumisessa. Lisäksi älypuhelimien whatsapp-sovellus on osoittautunut hyödylliseksi apuvälineeksi, koska sitä kautta voi lähettää kuvan ja kysyä esimerkiksi, että mikä paperi on kyseessä tai että mikä on ruoka-aineen eräpäivä.

Reittien opettelu Susanna on kokenut helppona, vaikka joutuikin opettelemaan reitit ilman liikkumistaidonohjaajaa, koska ei ehtinyt sellaista saada. Vasta kun muutosta oli kulunut jo kolme kuukautta, Susannalle soitettiin ja kysyttiin, että tarvitseeko hän vielä liikkumistaidon ohjausta. Sitä hän ei enää siinä vaiheessa tarvinnut. Reitit Susanna opeteli vähitellen ja kun tärkeimmät reitit sujuivat, hän opeteli enemmän reittejä. Susanna käyttää julkisista liikennevälineistä lähinnä bussia, junaa ja metroa. Hän kokee liikkumisen yleensä sujuvan hyvin. Bussiliikenteessä on kuitenkin haasteellista se, että bussissa ei ole kuulutuksia, kuljettaja ei välttämättä aina muista kertoa oikeaa pysäkkiä ja joskus bussi ei pysähdy ollenkaan pysäkillä. Yleensä Susanna käyttää taksia silloin kun on kyse hänelle ihan uudesta paikasta tai julkinen liikenne ei vie tarpeeksi lähelle. Jos Susanna osaa reitin julkisilla tai mukana on avustaja, valitsee hän julkisen liikenteen.

Avustajan Susanna löysi tutun kautta. Susanna käyttää avustajaa esimerkiksi reittien opettelussa, ryhmäliikuntatunneilla, uinnissa ja yleisesti harrastuksissa. Susannan avustaja on häntä vain pari vuotta vanhempi ja Susanna kokee myönteisenä sen, että hänellä on ikään kuin kaveri mukana. Susanna kuvailee avustajan kanssa olemista rennoksi ja hauskaksi. Avustaja auttaa, mutta ei tee puolesta asioita. Kun Susanna haki tukia ja etuuksia, hänestä tuntui suurelta haasteelta selvittää, että mistä ja miten niitä haettiin. Koska Susanna muutti kaupungista toiseen niin hän joutui hakemaan kaiken uudestaan, eikä mikään ollut valmiina. Häntä auttoi se, että hän kyseli kavereilta paljon ja soitti Espoon kaupungille. Lomakkeet hän teki pääasiassa yksin. Positiivista oli Susannan mielestä se, että hänen muuttonsa ajoittui kesään ja lomaan, joten hän pystyi vähitellen järjestämään kaiken tarpeellisen. Susannalla on käytössään taksimatkat, avustaja, Kelan vammaistuki ja kuntoutusraha sekä yleinen asumistuki.

Mitä vinkkejä Susanna haluaa antaa itsenäistyville näkövammaisille nuorille? Susannan mielestä kaikkia itsenäisen elämän perustaitoja kannattaa harjoitella jo lapsuudenkodissa, koska sitten niitä ei tarvitse erikseen alkaa opetella. Jos ruoanlaitto mietityttää niin kannattaa harjoitella ruoanlaittoa. Jos avun pyytäminen on vaikeaa, kannattaa harjoitella sitäkin jo tutussa ympäristössä. Etukäteen kannattaa myös selvittää asioita ja hoitaa asioita kuntoon jo ennen varsinaista muuttoa. Esimerkiksi liikkumistaidonohjausta kannattaa hakea ajoissa. Muuttaminen ei kuitenkaan ole mikään maailman isoin juttu, vaan kaikki asiat järjestyvät kun muuttaa. Kaikki sujuu kyllä loppujen lopuksi.

Muita rohkaisevia kokemuksia

<http://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/kokemustieto/yhdenvertaisuus/nakovamma-ei-ole-este>

Rohkaisevia sanoja

Rohkaisevia sanoja näkövammaisilta nuorilta:

”Paras apu oli aika, sillä vähitellen oppi oman rytmin ja hoitamaan asiat omalla tavalla”

”Vertaistuki ja luottamus itseen, siihen että on kykenevä toimimaan, varmistavat itsenäisen pärjäämisen. Kun vain haluaa ja uskoo pystyvänsä, silloin oikeasti pystyy. Itseluottamuksen ja uskon mahdollisuuksiin saa nimenomaan vertaistuen ja kokemusten kautta.”
Se auttoi paljon, että olin tehnyt asioita itsenäisesti jo silloin, kun asuin vielä vanhempien luona. Se, että oli varma omasta osaamisestaan, antoi itsevarmuutta omassa kodissa selviytymiseen.

Keskuspuiston ammattiopiston, Arlan toimipaikan näkövammaisten valmentava linja antoi paljon itsenäistymiselle ja ennen kaikkea itseluottamukselle.

”Rohkeus ja omatoimisuus on paras väline, jolla omaan kotiin muutto sujuu. Ympäristön tuki on tärkeää ja neuvoja pitää kysyä, mutta asiat on hyvä hoitaa itse alusta asti ja välillä myös oppia epäonnistumaan.”

”Joskus riman vetäminen oman mukavuuskorkeuden yli tuntuu hyvältä, mutta toisaalta ei aina ole pakko jaksaa kaikkea. Näkövammaisissa ihmisissä on lähtökohtaisesti uskottoman paljon potentiaalia, joka tukahdutetaan liialla rakkaudella, huolenpidolla ja valmiiksi tekemisellä.”

Lähteitä

Nuorisoasuntoliitto 2015. Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle 2015-2016.
<http://www.nal.fi/wp-content/uploads/2015/10/omaan_kotiin-opas_2015-2016.pdf>.

Näkövammaisen palveluopas 2016. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/nakeminen/julkaisu/palveluopas>. Opasta on saatavissa myös printtiversiona, Daisy-äänitteenä ja pistekirjoituksella (tilaukset: aineistotilaukset@nkl.fi tai p. 09 396 041)

Ojamo, Matti 2015. Näkövammarekisterin vuosikirja 2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Näkövammaisten keskusliitto ry. Helsinki: Aleksipaino Group Oy. Trio offset.

Silmäterä 3/2014 s. 26–29. Aija Hyvärinen: Hellän rautaisella kädellä

Silmäterä 3/2014, 30–33. Tue nuoren itsenäisyyttä.

www.nkl.fi/fi/etusivu/palvelut_nakovammaisille/koti/keinot_ja_konstit

www.martat.fi/aikuispakkaus/muuttajan_muistilista/