

RSNL

Ruotsin Suomenkielisten
Näkövammaisten Liitto



Elä hyvin
heikommallakin näöllä

Lev bra med
sämre syn

Sverigefinska
Synskadadeförbundet

SFSF

Tervetuloa Ruotsin Suomenkielisten Näkövammaisten Liittoon!

RSNL perustettiin 1993 Fristadissa Boråsin ulkopuolella ja on puoluepoliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton etujärjestö suomenkielisille näkövammaisille Ruotsissa. Liiton ehdoton periaate on, että kaikilla suomenkielisillä näkövammaisilla olisi mahdollisuus olla osallisia yhteiskunnan kaikilla alueilla.

Liiton organisaatio:

Liitto on organisoitu kolmella tasolla: liitto, piirit ja paikallisyhdistykset. Liitto koostuu yksittäisistä jäsenistä, jotka ovat jäseninä RSNL:n paikallisyhdistyksissä ja piirijärjestöissä. Yhdistysten ja piirijärjestöjen säännöt vahvistaa liittohallitus.

Liitolla on toimintaa lähes koko maassa. Ajankohtaiset listat paikallisyhdistyksistä ja piireistä löytyy kotisivuiltamme www.finskasynskadade.se

Välkommen till Sverigefinska Synskadadeförbundet!

SFSF grundades 1993 i Fristad utanför Borås och är politiskt och religiöst obunden intresseorganisation för finsktalande synskadade i Sverige. Förbundet vilar på principen om att alla finskspråkiga synskadade ska ha möjlighet att delta på samhällets alla områden.

Förbundets organisation:

Förbundet är organiserat på tre nivåer: riksförbund, distrikts- och lokalföreningar.

Förbundet består av enskilda medlemmar, som är medlemmar i SFSF:s lokal- och distriktsföreningar. Förbundsstyrelsen beslutar stadgarna till lokal- och distriktsföreningar.

Förbundet har verksamhet i nästan hela landet. Aktuella listor på lokal- och distriktsföreningar finns på hemsidan www.finskasynskadade.se



Fristad kansankorkeakoulu - Fristad folkhögskola



Liiton ensimmäinen paikallisyhdistys perustettiin Boråsissa
Förbundets första lokalförening grundades i Borås

Liittohallitus

Liiton hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja kahdeksan muuta jäsentä sekä kaksi varajäsentä.

Liittohallitus huolehtii edustajakokouksen päätösten toimeenpanosta, johtaa liiton toimintaa ja on vastuussa siitä edustajakokoukselle.

Liiton päättävä elin

Liiton ylin päättävä elin on varsinainen edustajakokous, joka pidetään kerran vuodessa, keväällä. Edustajakokouksen edustajat valitaan pääasiallisesti liiton näkövammaisista jäsenistä, jotka edustavat omia paikallisyhdistyksiään.

Föbundsstyrelsen

Föbundsstyrelsen består av ordförande och åtta övriga ledamöter samt två suppleanter.

Det åligger styrelsen att verkställa ombudsmötets beslut, leda förbundets verksamhet och ansvara inför ombudsmötet.

Föbundets beslutande organ

Ordinarie ombudsmöte är förbundets högsta beslutande organ och hålls en gång om året under våren. Ombud till ombudsmötet väljs huvudsakligen ur förbundets synskadade medlemmar som representerar sina egna lokalföreningar.



Kevätkokous 2017 - Vårmöte 2017



Mitä liitto antaa sinulle?

Kun elämä muuttuu, niinkuin se tekee, kun saa näkövamman, on tärkeää jatkaa eteenpäin ja nähdä uusia mahdollisuuksia. Liitossamme saatu vertaistuki on tärkeä. Kun liityt jäseneksi liittoon, tapaat toisia näkövammaisia ja voitte vaihtaa kokemuksia. Saat neuvoja ja vinkkejä, jotka auttavat sinua uudessa elämäntilanteessasi. Yhteiskunta muuttuu, uutta tekniikkaa tulee koko ajan lisää ja se antaa uusia haasteita etenkin näkövammaiselle.

Yhdessä on helpompi löytää ratkaisuja ongelmiin, jotka joskus vaikuttavat ylivoimaisilta. Jos olet saanut näkövamman äskettäin, tuntuu hyvältä jutella sellaisen henkilön kanssa, jolla on enemmän kokemusta juuri samanlaisesta vammasta.

Puhuminen näistä vaikeuksista sekä myös uusista mahdollisuuksista helpottaa tässä tilanteessa. Kun olet liiton jäsen, olet mukana tekemässä työtä sellaisen yhteiskunnan hyväksi, jossa kaikilla ihmisillä on sama arvo. Sinun oma työsi ja taitosi ovat siis tärkeitä.

Liiton jäsenlehdessä "Ajan Äänessä" annetaan ajankohtaista tietoa, neuvoja ja ideoita, jotka helpottavat arkielämässä selviytymisessä. Jäsenenä saat sen siinä muodossa kuin haluat, cd-, paperi- tai sähköpostiversiona tai lataa kotisivuiltamme word-versiona.

Vad får du hos oss?

När livet förändras, som det gör när man får en synskada, är det viktigt att gå vidare och fortsätta se livets möjligheter. Kamratstöd som man får i vårt förbund är viktigt. När du blir medlem i förbundet får du möjlighet att träffa andra synskadade och utbyta erfarenheter, få råd och tips som underlättar en helt ny livssituation. Samhället förändras, det kommer ständigt ny teknik vilket ger nya utmaningar speciellt för den synskadade.

Tillsammans hittar vi enklare lösningar på problem som kan verka stora. Om du inte har haft synskadan länge kan det vara skönt att prata med en person som har erfarenhet om liknande synskada.

Att prata om dessa svårigheter och även om nya möjligheter underlättar i denna situation. Som förbundets medlem får du också möjlighet att jobba för ett samhälle där alla människor har lika värde. Dina insatser och kunskaper är därför viktiga.

I förbundets medlemstidning "Tidens Röst" får du aktuell information, råd och tips som förenklar vardagen. Som medlem får du den i det format du önskar, cd-, papper- eller epostversion eller ladda ner som word-version från vår hemsida.

Toiminta

Liitto tekee yhteistyötä kaikkien pohjoismaisten näkövammaisliittojen kanssa sekä Ruotsissa toimivien suomenkielisten vähemmistöjärjestöjen kanssa.

Liitto tekee tiedotustyötä koko maassa ja järjestää monenlaista toimintaa jäsenilleen esim. kuntoutus-, kädentahto-, vertaistuki-, järjestötoiminta- ja sopeutumiskursseja. Kesän virkistysviikot ovat hyvin suosittuja.



Verksamhet

Förbundet samarbetar med nordiska synskadeorganisationer och finskspråkiga minoritetsorganisationer som är verksamma i Sverige. Vi bedriver informationsarbete i hela landet och anordnar diverse verksamhet för medlemmarna t.ex. rehabilitering, handarbete, kamrattstöd, föreningskunskap och anpassningskurser. Sommarens rekreatiönsveckor är populära.



**Korikurssi
Korgflätning**

Tuolijumppaa - Sittgympa



**Silmäseminaari
Ögonseminarium**

Tavallisimmat näkövammat ja silmäsairaudet

Harmaakaihi eli mykiön samentuma Oireet: likinäköisyys, hämäräsokeus ja häikäistyminen. Harmaakaihia hoidetaan leikkauksella.

Glaukooma eli viherkaihi Oireet: painontunne, ja näkökyvyn heikkeneminen hitaasti ja paikoittain. Hoito: painetta alentavat silmätipat, joskus laserhoito tai leikkaus.

Silmänpohjan ikärappeuma eli keltainen täplä Oireet: Näkökentän keskeltä häviää alue ja näkökenttä voi vääristyä, yksityiskohdat ja värit haalistuvat. Kuivassa muodossa oireet ilmaantuvat vähitellen, märkä muoto voi aiheuttaa äkillisiä oireita. Pitkälle edenneelle kuivalle muodolle ei ole varsinaista hoitoa, ravintolisistä voi joskus olla hyötyä aikaisessa vaiheessa. Märkää muotoa hoidetaan pistoksilla.

Diabeteksen aiheuttamat näköhäiriöt ja vammat

Tyyppi 1 On yleensä lasten ja nuorten tauti; näköhäiriöt alkavat myöhään, mutta etenevät nopeasti.

Tyyppi 2 On yleisempi aikuisilla; eteneminen voi olla nopeaa, mutta näköhäiriöt lievempiä. Näön heikkeneminen paikoittain, tuplanäköisyys, keltaisen täplän ja verkkokalvon vahingoittuminen. Ennaltaehkäisyyn kannalta on perustaudin eli diabeteksen hyvä hoito tärkeää.

Verkkokalvon pigmenttisurkastuma Oireet: hämäräsokeus ja häikäistyminen, heikentynyt värinäkö. Myöhemmin häviää näkökyky sivuille ns. putkinäkö. Tehokasta hoitokeinoa ei vielä ole vaan pyritään lievittämään oireita ja helpottamaan näkemistä eri apuvälineillä. Viime vuosien tutkimustyö osoittaa, että geeniterapia voi olla mahdollinen hoitokeino tulevaisuudessa.

Vanligaste synskador och ögonsjukdomar

Grå starr Symptom: närsynthet, försämrat mörkerseende och bländningsbesvär. Behandling: operation.

Grön starr eller glaukom Symptom: tryckkänsla, synfältet krymper långsamt och fläckvis. Behandling: trycksänkande ögondroppar, ibland laserbehandling eller operation.

Gula fläcken eller makuladegeneration Symptom: Sämre syn i mitten av synfältet, synfältet kan förvridas, detaljer och färger bleknar. Den torra varianten utvecklas långsamt, den våta varianten kan ge plötsliga symptom. Behandling: långt gången torr variant har inte speciell behandling, kosttillskott kan vara till hjälp i tidigt skede. Den våta varianten behandlar man med injektioner.

Synbesvär och -skador orsakat av diabetes

Typ 1 Är vanligast hos barn och unga. Synbesvär kommer relativt sent men utvecklas snabbt.

Typ 2 Är vanligast hos vuxna; kan utvecklas snabbare men ger lindrigare synbesvär. Fläckvis synförsämring, dubbelseende, skador i gula fläcken eller näthinna. Att sköta grundsjukdomen, diabetes, på ett bra sätt är effektivt i förebyggande syfte.

Ärftlig näthinnesjukdom Retinis pigmentosa Symptom: nattblindhet och bländningsbesvär, försämrat färgseende. Sidoseendet förvinns sk. kikarseende. Effektiv behandling saknas för den drabbade. Insatserna består av att lindra symptomen och kompensera försämrad syn med olika hjälpmedel. De senaste årens forskning har visat att genterapi kan vara en framtida behandlingsmöjlighet.

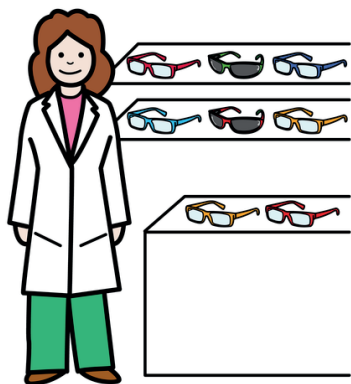
Mistä apua?

Optikko toteaa, että silmissä on sellaista vikaa, joka ei korjaannu silmälaseilla. Hän suosittelee käyntiä silmälääkärillä.

Silmälääkäri tunnistaa silmissä jonkun vamman tai sairauden. Jos näkö on jo merkittävästi ehtinyt huonontua, hän antaa lähetteen näkökeskukseen.

Näönhuoltokeskuksesta tulee kutsu. Heidän oma optikkonsa tarkastaa näön silmissä ja jos näkö ei parane tarpeeksi vahvoillakaan silmälaseilla, näkökeskus ohjaa lukuapuvälineiden ja kulkemista helpottavien apuvälineiden käytössä. On mahdollista myös keskustella kuraattorin kanssa, joka voi informoida Ruotsissa toimivista näkövammaisyhdistyksistä. Lähiomaisille järjestetään tapaamisia näkökeskuksen kautta. Ruotsissa on näönhuoltokeskuksia vähintään yksi joka läänissä.

Yhteiskunnan tarjoamaa taloudellista tukea voi hakea esim. sairaskassalta, kunnalta ja maakäräjältä.



Var får jag hjälp?

Optiker konstaterar att man har sådant fel i ögonen att det inte kan korrigeras med glasögon. Optiker rekommenderar besök hos en ögonläkare.

Ögonläkare konstaterar någon dysfunktion eller sjukdom i ögonen. Om synen har hunnit försämrats markant, läkaren ger en remiss till syncentralen.

Syncentralen skickar ut en kallelse och deras optiker undersöker synen. Om den inte kan korrigeras med hjälp av starka glasögon så ledsagar syncentralen patienten i användande av läshjälpmedel och hjälpmedel som underlättar förflyttning i olika miljöer. Möjlighet att prata med en kurator finns och denne kan informera om organisationer för synskadade i Sverige. Träffar för närstående anordnas. I Sverige finns det minst en syncentral per län.

Ekonomiskt stöd från samhället kan man söka via försäkringskassan, kommunen och landstinget.



Näkövammaisen kriisivaiheet

Näkövamma aiheuttaa suuria muutoksia henkilön elämässä. Tulevaisuudensuunnitelmia joutuu ehkä muuttamaan. Näkövamma aiheuttaa usein kriisin ja asioita joutuu miettimään ja laittamaan uuteen tärkeysjärjestykseen. Kriisin vaiheita:

Shokkivaihe

Kysymykset pyörivät päässä: miten minä tulen pärjäämään taloudellisesti, mistä saan apua? Entä jos olen yksin, eristäydyinkö toisista?

Reaktiovaihe

Tosiasiat selkeytyvät, huoli itsestä ja perheestä, ahdistus. Näkövammaan syyt ja seuraukset alkavat kiinnostaa. Nyt on sopiva hetki keskustella lääkärin ja kuraattorin kanssa omasta näkövammasta. Tapaa myös muita näkövammaisia.

Työstämisvaihe

Käytännön asiat ja apuvälineet alkavat järjestyä ja opetellaan tekemään arkipäivän asioita, joka sinänsä on terapiaa.

Suunnitteluvaihe

Unelmat ja suunnitelmat ovat muuttuneet mutta kiinnostavat. Sopeutumis- ja kuntoutuskurssi on hyvä käydä tässä vaiheessa ja opetella itselle soveltuvia apuvälineitä. Vertaistukea saa toisilta näkövammaisilta, kun liittyy johonkin näkövammaisyhdistykseen.

Synskadades krisfaser

En synskada förändrar livet för den drabbade. Framtidsplaner måste kanske justeras. Synskadan orsakar ofta en kris och funderingar om saker och ting leder till ändrade prioriteringar. Krisens olika faser:

Chock

Frågor snurrar i huvudet: hur kommer jag att klara mig ekonomiskt, var får jag hjälp? Om jag är ensamstående, finns det risk att jag blir isolerad?

Reaktion

Man börjar inse fakta, bekymmer om sig själv och familjen, ångest. Nu är rätt tillfälle att prata med läkare och kurator om sin synskada. Träffa även andra synskadade.

Bearbetning

Praktiska saker och hjälpmedel börjar ordna sig och man börjar lära sig att göra vardagliga sysslor, vilket i sig är terapi.

Planering

Drömmar och planer har ändrats men intresset kvarstår. Anpassnings- och rehabiliteringskurser är lämpliga i detta skede samt att lära sig använda personligt anpassade hjälpmedel. Kamratstöd får man när man blir medlem i någon förening för synskadade.

Apuvälineitä

Liitto järjestää apuvälinenäyttelyitä silmäseminaarien ja joidenkin kokousten yhteydessä.

Näönhuoltokeskus antaa tarpeelliset apuvälineet asiakkailleen.

Monet apuvälineitä valmistamaan erikoistuneet yritykset myyvät myös näkövammaisille tarkoitettuja apuvälineitä. Suomen Näkövammaisten liitolla (NKL) on nettikauppa apuvälinemyyntiin, ruotsissa Iris.

www.aviris.fi

www.irishjalpmedel.se

Hjälpmedel

Förbundet anordnar hjälpmedelsvisningar i samband med ögonseminarium och vissa möten.

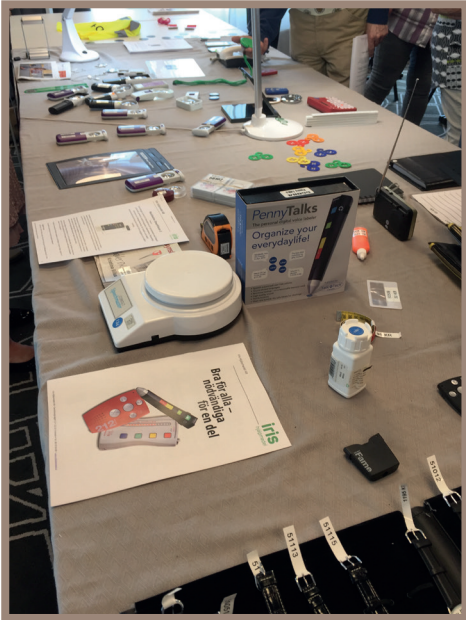
Syncentralens brukare får hjälpmedel vid behov.

Några hjälpmedelsföretag säljer även specialhjälpmedel för synskadade. Finska Synskadadesförbund (SCF) har en hjälpmedelsbutik på nätet, Iris i Sverige.

www.aviris.fi

www.irishjalpmedel.se

Esimerkkejä apuvälineistä Exempel på hjälpmedel





On maa jossain kaukana,
takana aavojen merien
ulapan rannattoman.

Se on vakaa ja ikuinen,
tottakin todempi.
Sen aavistaa voi vain
kun silmänsä ummistaa,
unien usvan taakse
uskaltautuu.

-Keijo Winstén

Jag stod på tå
på en slipprig sten
i vattnet
försökte hålla näsan
ovanför ytan..
Folk på stranden
kastade käppar och livbojar
till mig.
De gjorde ont.
Ni vadade till mig
drog i land.

Det är en handräckning till livet.

-Riitta Larsson

Yhteystiedot – Kontaktuppgifter

Boråsin toimisto – Borås kontoret

Puh/Tel: 033 – 41 05 63

Postiosoite - Postadress

Rsnl-Sfsf

Box 230

501 13 Borås



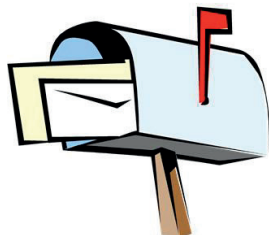
Käyntiosoite - Besöksadress

Fjällgatan 1 D

504 65 Borås

Sähköpostiosoite - Epost

boras@finskasynskadade.se



Tukholman toimisto – Stockholmskontoret

Puh/Tel: 08 – 641 81 64

Postiosoite - Postadress

Sverigefinska Synskadadeförbundet

Gotlandsgatan 44

116 65 Stockholm



Käyntiosoite - Besöksadress

Gotlandsgatan 44, 4 tr

Sähköpostiosoite - Epost

stockholm@finskasynskadade.se

www.finskasynskadade.se

info@finskasynskadade.se