

NÄKÖVAMMAISTEN

# airut

# 2

2026



**Laskettua  
aikaa sai  
Sokeain  
kuunnelma-  
palkinnon**

---

**Uusi kolumni:  
Sokeesti isi**

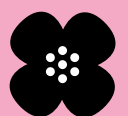
---

**Ray-Ban Meta  
-äylaseista on  
moneksi**

---

**Annansilmät-  
brändi on  
50-vuotias**

---





## KANSIKUVA

Ilmapallot hakkaavat toisiaan vasten tuulesa. Välillä vähän kirskahtaa. Ja hento kumin tuoksu liittyy keväiseen juhlaan. Vappu näkyvisä!

KUVA:  
klyaksun /  
Shutterstock.com

 Näkövammaisten liitto

# NÄKÖVAMMAISTEN airut

## SISÄLTÖ

Pääkirjoitus **3**

Kiikarissa **4**

In Memoriam **7**

Airut-podcastissa keskustellaan lukemisesta **8**

Laskettua aikaa -kuunnelma tuo Ukrainan sodan ihon alle **10**

MS-tauti vei Mika Pentikäisen näön **13**

Annansilmiä 50 vuotta **16**

Ray-Ban Meta -älylaseista on moneksi **19**

Terveudeksi! **23**

Sokeesti isi **26**

Ilmoitukset **27**

Näkövammaisten aikuisten tuettu loma 2026 **31**

### Näkövammaisten liiton jäsenlehti

115. vuosikerta

6 numeroa vuodessa verkkolehtenä, äänilehtenä, pistekirjoituksella, Luetusjulkaisuna ja pdf:nä.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liiton Kultti ry:n jäsen ja sitoutunut Journalistin ohjeisiin.

### airutlehti.fi nakovammaistenliitto.fi

**ISSN:**  
äänilehti: 1238-058X  
verkkolehti ja pdf:  
2737-1247  
pistekirjoituslehti:  
0358-2949

**Ulkoasu:** Marko Myllyaho

### Päätöimittaja

Marika Mäkinen  
p. 09 3960 4652,  
0500 417 670

### Taitto ja ilmoitukset

Liisa Lähteenmäki  
p. 09 3960 4651  
050 396 4651

airut@  
nakovammaistenliitto.fi

### Tilaukset, versio- ja osoitteenmuutokset

p. 09 3960 4656  
ti-to klo 9-12  
lehtitilaukset@  
nakovammaistenliitto.fi



## Opaskoira ja Meta-lasit

**N**äkövammaisyhteisössä tapahtuu keväällä. Eilen julkistettiin Sokeain kuunnelmapalkinnon voittaja, uuteen vammaispalvelulakiin liittyvät kaikille avoimet koulutukset ovat pyörähtäneet käyntiin, opaskoiria muistetaan kansainvälisenä opaskoirapäivänä 29. huhtikuuta ja Saavutettavuusteko-tunnustus jaetaan 21.5. Kaikista edellisistä on lisää tietoa tämän lehden sivuilla.

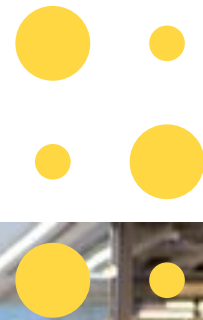
Opaskoiran tuoma hyvä on näkövammaiselle käyttäjälleen varmasti kiistaton: terveyshyödyt, toimintakyvyn ylläpitäminen, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, yksinäisyyden lieventyminen ja itsenäisen liikkumisen turva. Navigaattoreiden ja liikkumista helpottavien sovellusten rinnalla opaskoira on edelleen paras liikkumisen apuväline.

Näkövammaisen liikkumisen ja itsenäisen selviämisen apuvälineitä on vuosien mittaan kehitelty useita. Yksi mullistava innovaatio on älylasit, jotka kykenevät ällistyttävän monenlaiseen, muun muassa kuvailemaan ympäristöä, viemään käyttäjän someen, ottamaan valokuvia ja videoita ja soittamaan puheluita. Tässä numerossa esittelemme Ray-Ban Meta -lasien mahdollisuuksia. Omista kokemuksistaan kertovat näkövammaiset käyttäjät. ”Jos ruudunlukuohjelma ei osaa lukea verkkosivua, laseilta voi kysyä, mitä näytössä on. Liikkuessa voi kysyä, onko kulkureitillä esteitä”, yksi käyttäjä kertoo. Aikamoista!

Ja meillä on myös uusi kolumnisti, **Mika Pentikäinen**, näkövammaisen kahden pienen lapsen isä. Hänet löytää Sokeesti isi -otsikon alta. 🌸

**”Navigaattoreiden ja liikkumista helpottavien sovellusten rinnalla opaskoira on edelleen paras liikkumisen apuväline.”**





**Opaskoira oppii käyttäjänsä reitit.**

KUVA: TERO VUORINEN

## Opaskoiria yli 30 maassa

Kansainvälistä opaskoirapäivää vietetään keskiviikkona 29.4. Opaskoira on näkövammaisen itsenäisen liikkumisen mahdollistaja, mutta myös toimintakyvyn ylläpitäjä ja perheenjäsen.

Opaskoirayhdistys muistuttaa, että navigaattoreiden ja liikkumista helpottavien sovellusten rinnalla opaskoira on edelleen paras liikkumisen apuväline, joka ei tarvitse karttapäivityksiä. Opaskoira oppii käyttäjänsä reitit ja opastaa näkövammaista myös muuttuvissa olosuhteissa, muun muassa kiertää kulkureitillä olevat raken-

nustyömaat. Koiran ”akku” ei lopu kesken matkan, vaan perille saavutaan turvallisesti.

Kansainvälisen opaskoirajärjestön (IGDF) mukaan opaskoiria on maailmassa noin 18 700. Opaskoiria on virallisesti käytössä yli kolmessakymmenessä maassa. Työssä olevia opaskoiria on Suomessa runsaalla 230 käyttäjällä.

Ylivoimaisesti suosituin opaskoirarotu on labradori. Toisena tulee labradorin ja kultaisen noutajan sekoitus ja kolmantena kultainen noutaja. 🐾

## Inkki Inolalle hopeaa talviparalympialaisista

Näkövammaisen hiihtäjä **Inkki Inola** voitti yhdessä opashiihtäjänsä **Reetu Inkilän** kanssa maaliskuussa Milano-Cortinan paralympialaisten 10 kilometrin perinteisen hiihtotavan kisassa hopeaa. Inola kilpaili näkövammaisten NS3-luokassa.

Inolan, 27, lisäksi toisen mitalin Suomelle toi **Nette Kiviranta**, joka voitti alppihiihdon pujottelussa hopeaa. Kiviranta kilpaili liikuntavammaisten LW11-istumahiittoluokassa.

Edelliset näkövammaiset suomalaishiihtäjät paralympialaisten palkintopallilla olivat **Jaana Argillander** ja **Merja Hanski** vuonna 2002 Salt Lake Cityssä. 🌸



KUVA: HARRI KAPUSTAMÄKI / KIHU

## Vammaispalvelulaista koulutuksia

Näkövammaisten liitto järjestää huhti-toukokuussa Teams-koulutuksia vammaispalvelulaista. Koulutukset käsittelevät asiakasprosessia, vammaispalvelulain soveltamisalaa ja eri vammaispalveluja. Viimeisen koulutuksen aiheena on yleiset sosiaalipalvelut ja omaishoidon tuki. Koulutusten ensisijaisena kohderyhmänä ovat näkövammaiset, heidän läheisensä ja näkövammaisten lasten vanhemmat.

Koulutukset lähetetään suorana myös Näkövammaisten liiton nettiradio Iirikses-tä. Linkit koulutuksiin: [www.nakovammaistenliitto.fi/fi/tapahtumat](http://www.nakovammaistenliitto.fi/fi/tapahtumat)

Vammaispalvelulakikoulutukset 23.4., 29.4., 6.5. ja 20.5 klo 16–17.30. 🌸



### Facebook-nosto

Allekirjoita vetoamus Kansalaisareena ry:n verkkosivuilla ja osoita tukesi hyvinvointivaltiolle ja kansalaisyhteiskunnalle.

Lue lisää: [Facebook.com/NakovammaistenLiitto](https://www.facebook.com/NakovammaistenLiitto) 🌸

# 5,8 %

rekisteröityneistä näkövammaista puhuu äidinkielenään ruotsia.

KUVA: LAURA OJA



## Opas saavutettavista digipalveluista

Sosiaali- ja terveysjärjestöillä on runsaasti asiantuntemusta saavutettavista digipalveluista. Sitä ja järjestöihin kertyvää kokemustietoa on koottu SOSTEn yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa tuottamaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen opas saavutettavien digipalveluiden suunnitteluun -oppaaseen.

Yksi oppaan kirjoittajista on Näkövammaisten liiton saavutettavuusasiantuntija Terhi Manninen.

Opas on suunnattu erityisesti palveluiden suunnittelijoiden ja kehittäjien avuksi.

Opas löytyy SOSTEn verkkosivuilta. 🌐

## Nyt kannattaa hakeutua Kelan kuntoutukseen!

Milloin olit viimeksi kuntoutuksessa? Kelan mukaan harkinnanvaraista kuntoutusta saa nyt hyvin. Esimerkiksi moniammatillinen yksilökuntoutus tarjoaa kokonaisvaltaista apua, kun näkövamma tuo arkeen haasteita.

Kuntoutukseen pääseminen edellyttää B-lääkärinlausuntoa, jossa kuntoutusta suositellaan asiakkaan tilanteen perusteella. Lausunnon saa esimerkiksi omalta terveysasemalta, työterveydestä tai erikoissairaanhoidosta. Kuntoutushakemus lähetetään sähköisesti OmaKelan kautta.

Lisätietoa moniammatillisesta yksilökuntoutuksesta löytyy Kelan sivuilta ja Näkövammaisten liiton verkkosivuilta. 🌐



**Kuntoutuja harjoittelee arjen taitoja.**

KUVA: TERO VUORINEN

# ♥ IN MEMORIAM

TEKSTI **Timo Kuoppala**

## Eija-Liisa Markkulan muistolle



**K**eskelle alkutalven orastavaa valoa saimme surun viestin **Eija-Liisa Markkulan** poismenosta 3.2.2026.

Lammilla 30.8.1947 syntynyt ja vartunut Eija-Liisa kirjoitti ylioppilaaksi Lammin lukiosta 1967 ja valmistui filosofian maisteriksi 1974. Hän ehti opettaa Espoonlahden koulussa 27 vuotta englantia ja ranskaa, kunnes joutui jättämään mieluisan ja oppilaiden arvostaman työnsä 2002 näön heikennyttyä.

Elämää rakastanut Eija-Liisa otti nopeasti haltuunsa näkövammaisille kehitetyt digiratkaisut ja pistekirjoituksen, jonka avulla hän pystyi säilyttämään yhteyden kirjoitettuun kieleen. Opettajantaitojaan Eija-Liisa hyödynsi pitkään Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaisten yhdistyksen kielikerhoissa.

Eija-Liisa jos kukaan oli kulttuuri-ihminen. Hän kuunteli äänikirjoja eri kielillä ja kävi ahkerasti teatterissa, konserteissa ja näyttelyissä. Tavatessa juttu kääntyi herkästi tuoreisiin kulttuurikuulumisiin ja lukukokemuksiin.

Eija-Liisa oivalsi jo varhain kuvailutulkkauksen mahdollisuudet taide-elämysten syventämiseksi näkövammaisille ja pontevana ihmisenä ryhtyi ajamaan

kuvailutulkkauksen aseman vakiinnuttamista osaksi kaikkea kulttuuritarjontaa. Hän oli keskeisesti mukana Suomen ensimmäisen kuvailutulkkauksen käsikirjan luomisessa ja ajoi sitkeästi kuvailutulkki koulutuksen kehittämistä. Hänen suuri unelmansa oli saada näkövammaisille käyttöön kuvailutulkkeja kuurojen viittomakielen tulkki tapan.

Kuvailutulkkauksen ohella Eija-Liisa oli monipuolinen järjestötoimija. Hän ehti toimia kahdeksan vuotta Näkövammaisten Kulttuuripalvelun puheenjohtajana sekä Näkövammaisten liiton ja Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaisten yhdistyksen hallituksissa, osan ajasta varapuheenjohtajan tehtävissä. Kulttuuri ja kansainvälisyys olivat aina Eija-Liisan järjestötyössä läsnä.

Lammin maaseutumiljöö pysyi Eija-Liisalle rakkaana. Sinne hän palasi, kun Helsingin kiireet hellittivät. Puutarhan riippumatossa hän latasi energiaa luontoa ja äänikirjoja kuunnellen. Me ystävät muistamme häntä Näkövammaisten Kulttuuripalvelun muistoadressin säkein:

Hän jätti tuuleen kuiskauksensa, hymynsä auringon lämpöön ja tähtiin silmiensä ystävällisen tuikkeen. 🌸

# Airut-podcastissa keskustellaan lukemisesta

- Airut-podcastin aiheena on lukeminen ja miten se voi jatkua, vaikka näkö menisi.
- Markku Möttösen vieraina ovat himolukija Tarja Räisänen ja Näkövammaisten liiton IT-asiantuntija Kaisa Penttilä.

TEKSTI JA KUVA **Marika Mäkinen**

**K**aisa Penttilä työskentelee liiton tiedonsaantipalveluissa, joissa tuotetaan kirjoja ja lehtiä saavutettavaan muotoon. Näkövammaisen voi kuunnella julkaisuja eri laitteilla: älypuhelimella, tietokoneella tai helpokäyttöisellä verkkokuuntelulaitteella, Webboxilla. Palveluiden käyttö edellyttää lääkärin todistamaa lukemisestettä.

**Tarja Räisänen** kertoo menettäneensä lukunäkönsä kolmikymppisenä. Kun hän ei enää pystynyt lukemaan tavallista painettua kirjaa, hänestä tuntui kuin puolet elämästä olisi viety pois. Räisäsellä sattui olemaan näkövammaisen sisko, joka onneksi osasi neuvoa häntä ja johdattaa hänet äänikirjojen pariin.

Sekä Räisänen että Penttilä käyttävät monipuolisesti sekä saavutettavuuskirjasto Celian palveluja että kaupallisia äänikirjapalveluita. Kaupalliset palvelut tuovat usein uutuuskirjat kuunneltavaksi nopeammin ja täydentävät Celian tarjontaa.

Penttilä muistuttaa, että näkövammaisten lukeminen on vuosikymmenten aikana muuttunut helpommaksi: kasetit ovat vaihtuneet digitaalisiin julkaisuihin, ja teokset saadaan nykyisin nopeammin kuin ennen.

Penttilä ja Räisänen uskovat, että näkövammaiset lukevat keskimäärin enemmän kuin näkevät, osin siksi, että äänikirjat tarjoavat paitsi ajankulua myös mahdollisuuden kurkistaa toisenlaiseen elämään.

Räisäselle lukeminen on elämän elik-



**Tarja Räisänen, Markku Möttönen ja Kaisa Penttilä.**

siiri: tarinat kulkevat mukana kaikkialle, ja äänikirja mahdollistaa lukemisen myös muun tekemisen lomassa. Ainoa poikkeus ovat runot, jotka hänen mukaansa vaativat omaa, itse määriteltyä lukurytmiä.

Lopuksi Penttilä rohkaisee jokaista näkövammautunutta ottamaan ensimmäiseksi yhteyttä lähikirjastoon Celia-asiakkuuden avaamiseksi ja sen jälkeen tarvittaessa Näkövammaisten liiton kuuntelulaitteepalveluun.

**Markku Möttönen** päättää keskustelun tärkeään viestiin: vaikka näkö heikkenisi tai katoaisi, lukeminen ei lopu, se vain muuttaa muotoaan.



Luit juuri tiivistelmän Airut-podcastista, jonka voit kuunnella osoitteessa [soundcloud.com/nakovammaistenliitto/airut-podcast-2-26](https://soundcloud.com/nakovammaistenliitto/airut-podcast-2-26). Podcastin tekstivastine löytyy Airuen verkkolehdestä osoitteesta [www.airutlehti.fi/toimitus/tekstivastineet](http://www.airutlehti.fi/toimitus/tekstivastineet). Seuraava jakso ilmestyy 12. kesäkuuta. 🎧

# Laskettua aikaa -kuunnelma tuo Ukrainan sodan ihon alle

- Tänä vuonna Sokeain kuunnelmapalkinnon saa Hanna Leivonniemen käsikirjoittama ja Marja Pyykön ohjaama kymmenosainen kuunnelma Laskettua aikaa.
- Pääosissa loistavat Mimosa Willamo ja Joonas Saartamo sekä ukrainalaiset Juliana Voronina ja Ruslan Gunko. Äänisuunnittelusta vastaa Anders Wiksten.

TEKSTI **Riikka Hänninen** KUVA **Anne Hämäläinen**, grafiikka: **Heidi Grönroos / Yle**

**K**uunnelma alkaa hetkestä, jona Ukrainan sota syttyy helmikuussa 2022. Toimittaja Nora (**Mimosa Willamo**) on innokkaana lähdössä jutuntekomatkalle Ukraina. Hänellä on matkaan monta syytä. Hän haluaa todistaa, että nainenkin voi pärjätä sotareportteina ja hankalan avoliiton puhumattomat asiat on helpompi jättää taakseen ja vain lähteä. Työparikseen hän saa karskin ja kokeneen kuvaajan, Kallen (**Joonas Saartamo**). Pakkaa sotkee Noran ex-mies, joka on nykyisen vaimonsa kanssa hankkinut

ukrainalaisen sijaissyntyttäjän tulevalle lapselleen, mutta nyt synnytysklinikkaan ei saada yhteyttä. Voisiko Nora auttaa löytämään viimeisillään raskaana olevan sijaissyntyttäjän Olhan (**Juliana Voronina**) sodan keskeltä?

Sodan leimahtaminen vuonna 2022 antoi käsikirjoittaja **Hanna Leivonniemelle** alkusysäyksen ideaan.

– Minulle tuli voimakas olo, että ainoa asia, mikä tuntui tärkeältä ja mistä halusin kirjoittaa, oli ihmisten välinen hyvyys. Haluan jättää töilläni jonkinlaisen korkeu-



**Joonas Saartamo, Mimosa Willamo ja Juliana Voronina.**

---

teen kurottavan ajatuksen, Leivonniemi kertoo.

Myös ohjaaja **Marja Pyykkö** haluaa työllään muuttaa maailmaa paremmaksi paikaksi.

– Kun viime vuonna täytin 50 vuotta, huomasin haluavani yhä enemmän tehdä tarinoita, joiden ydin voimistaa hyvyttä maailmassa. Olen halunnut poistaa elämästä raskasta ironiaa ja sarkasmia, Pyykkö pohdiskelee.

### **Kokeneet tv-tekijät ensi kertaa kuunnelman teossa**

Sekä ohjaajalla että käsikirjoittajalla on vuosien kokemus televisio-ohjelmien ja elokuvien teosta. Hanna Leivonniemi on ollut pääkäsikirjoittajana muun muassa sarjoissa Syke ja Kotka 10 ja käsikirjoittanut elokuvan Levoton Tuhkimo. Marja Pyykön ohjaamia tv-sarjoja ja elokuvia ovat muun muassa Paratiisi, Koukussa ja Yösyöttö.

Molemmat olivat kuitenkin ensikertalai-

sia kuunnelman tekijöinä.

- Minun piti ajatella joitain asioita toisella tavalla. Televisiossa ja elokuvassa ajatus on: ”Näytä, älä selitä”. Se tarkoittaa, että monesti asioiden kuvittaminen toimii tehokkaammin kuin kaiken sanominen ääneen. Kuunnelmassa ajatus piti kääntää siihen, mitä tarvitsee sanoa ääneen, jotta kerronta toimii, sanoo käsikirjoittaja Hanna Leivonniemi.

- Äänen voimakkuus oli erityinen kokemus, se, miten ääni kuljettaa tunnetta. Se ruokki kokeilunhaluani, ohjaaja Marja Pyykkö muistelee.

- Ääni on intiimimpi väline kuin kuva. Tv:ssä välissä on ruutu, kun taas kuunnelmassa ääni tulee lähelle, suoraan korviin, Leivonniemi jatkaa.

Kun kuunnelman toimittajakaksikko Nora ja Kalle saapuvat Ukrainaan, alkavat vieraan maan ja sodan äänet vallata alaa. Ensimmäinen ilmahälytys hätkähdyttää. Kiovalaisen metroaseman äänimaisemassa mies soittaa selloa peittääkseen räjähdysten ääniä.

Marja Pyykkö antaa esimerkin siitä, miten äänikuvia rakennettiin.

- Yritin tosi pitkälle vain sulkea silmät ja kuvitella, mitkä äänet syöttävät tietoa tilanteista. Kun mennään pommitettuun kämppään, jossa ei ole ulkoseinää, mitä kuuluu sisällä asunnossa ilman seinien turvaa? Keksinkin, että siellä voisi kuulua lipputangon kilkatus, joka aiemmin kuului pihalla.

Eri kielet muodostavat kuunnelmassa oman äänimaisemansa. Toimittajat saavat Ukrainassa tulkiksi ja avuksi Kyrylon (**Ruslan Gunko**). Hän kääntää puheita ukrainasta englanniksi. Välillä tunteet kuumenevat ja tulkki tyytyy kääntämisen sijasta sanomaan, että nyt on parasta vain

lähteä.

- Käsikirjoittajana minun piti miettiä, miten pidän huolta siitä, että kuulija pysyy mukana vieraskielisissä keskusteluissa. Televisiossa kaikki olisi vain tekstitetty, Leivonniemi miettii.

- Mietimme yhdessä sitä, miten joskus päähenkilöt ymmärtävät mitä puhutaan, joskus eivät. Kun Nora joutuu uhkaavaan tilanteeseen venäläissotilaiden kanssa, idea on, että Nora ei tajua, mistä puhutaan ja hätä syntyy siitä, Pyykkö jatkaa.

### **Taustatutkimusta ja yhteistyötä**

Hanna Leivonniemi teki kuunnelmaa varten paljon taustatyötä. Hän jututti naista, joka oli saanut lapsen ulkomaisen sijaissyntyttäjän avulla. Parikin toimittajaa kertoi, millaisia tilanteita voi tulla vastaan Ukrainassa työkeikoilla.

- Minulla oli apuna ukrainalainen nainen, joka oli paennut lastensa kanssa Suomeen sodan alussa. Kävimme yhdessä läpi tekstiä ja hän auttoi yksityiskohdissa paljon, Leivonniemi kertoo.

Kuunnelmassa on myös ukrainalaisia näyttelijöitä.

- Ilman heitä koko työstä ei olisi tullut mitään. Kukaan ukrainalaisista ei kuitenkaan ole ammattinäyttelijä. Ammattilainen osaa suojata omaa henkilökohtaista ydintään koulutuksensa ja kokemuksen turvin. Kun ihmiset, joilla ei ole tätä ammattitaitoa näyttelevät aika hurjiakin kohtauksia, heitä tarvitsee ohjata eri tavalla. Joillain ihmisillä sodan kokemukset olivat hyvin lähellä, Pyykkö sanoo. 🍀

# MS-tauti vei Mika Pentikäisen näön

- Jääkiekkohaaveet vaihtuivat isyyteen ja somettamiseen.
- Nyt Pentikäinen aloittaa Airuen kolumnistina.

TEKSTI **Virpi Jylhä** KUVA **Senni Pentikäinen**

**M**S-tauti eli multippeliskleroosi on krooninen keskushermoston autoimmuunisairaus, jota sairastaa noin 13 000 suomalaista. MS vaurioittaa niin sanottua hermo-vaippaa, jolloin elimistön tiedonsiirtojärjestelmä ei toimi enää normaalisti. Oireet riippuvat siitä, missä keskushermoston osissa on muutoksia.

MS voi aiheuttaa myös näkemisen ongelmia. Melko tavallinen sairauden ensioire on näköhermon tulehdus, joka aiheuttaa toisen tai molempien silmien näön hämärtymistä tuntien tai muutamien päivien ajaksi. Useimmilla näkö palautuu, mutta joissakin tapauksissa oireet jäävät pysyviksi.

## Jääkiekkounelman loppu

Porilainen **Mika Pentikäinen**, 37, on ollut aina urheilullinen. Hän on harrastanut

jääkiekkoa ja pesäpalloa nuoresta saakka. Jääkiekkokaukaloissa siinteli jopa haaveita ammattilaisuudesta. Elämä päätti toisin.

– Lokakuussa 2018 rupesin näkemään kaksois- ja kolmoiskuvia. Tasapainokin heitti. Olen ollut aina hyvässä kunnossa, joten säikähdin kovasti, Pentikäinen muis-telee.

Lääkärin arvio oli pysäyttävä: oireet viittasivat vahvasti MS-tautiin. Mika Pentikäinen ei tiennyt silloin mitään kyseisestä sairaudesta. Pelkoja ei helpottanut lainkaan lääkärin tokaisu siitä, että varmasti ainakin joku hänen tuttavapiirissään tuntisi jonkun MS-potilaan, joka istuisi nykyään pyörätuolissa.

Pentikäinen sai kortisonikuurin ja oireet katosivat, mutta vain vuodeksi. Kun näön hämärtyminen ja huimaus alkoivat taas, hän sai MS-diagnoosin ja uuden kortisonikuurin, jolla oireet saatiin jälleen pois. Pentikäinen palasi jääkiekkokaukalo.



**Mika Pentikäinen lastensa kanssa.**

2013 jääkiekkourahaaveet joutuivat kuitenkin väistymään, ei MS-taudin vuoksi vaan vakavan polvivamman takia.

### **Opettajahaaveita**

Jääkiekkoilun loppuminen jätti tyhjiön, mutta tilalle tuli muuta. Juuri ennen polven rikkoutumista Mika Pentikäinen sai töitä koulunkäynninohjaajana. Hän huomasi viihtyvänsä koulumaailmassa ja mielessä rupesi välkkymään ajatus erityisopettajaksi lukemisesta.

Urheilurintamallakin tapahtui mukavia. Pentikäistä pyydettiin mukaan juuri kasattuun miesten pesäpallojoukkueeseen. Hän oli innoissaan tulevista peleistä.

Ikävä kyllä, MS aktivoitui taas silloin.

– Oli kesäkuu 2014 ja loman ensimmäinen päivä. Istahdin pöydän ääreen ja

avasin sanomalehden, mutta en nähnyt-kään tekstiä. Ensimmäinen ajatus oli, että tarvitsen silmälasit, mies muistelee.

Silmälääkäri kertoi kuitenkin Pentikäiselle, ettei hänellä ole laseilla korjattavaa vikaa silmissä. Näön hämärtymisen syy oli MS-taudin aiheuttama näköhermotulehdus.

– Kortisoni ei ruvennut puremaan. Makasin sairaalassa ja mietin, että tässäkö se sitten oli, Mika Pentikäinen huokaa.

### **Takaisin aktiiviseen elämään**

Näkö jäi sumeaksi. Pentikäisen elämä tuntui keikahtaneen kumoon. Hänestä tuntui, ettei ole mitään, mitä hän pystyisi tekemään. Onneksi hän pääsi kuntoutukseen Näkövammaisten liiton Iirikseen ja tapasi siellä kohtalotovereita. Sattumalta kaikki kurssilaiset olivat entisiä urheilijoita,

jotka olivat tavalla tai toisella näkövam-  
mautuneet.

- Etenkään aluksi en hyväksynyt näkö-  
vammaani. Kurssikavereilta sain mahtavaa  
vertaistukea. Mukaani kotiin lähti tunne,  
että kyllä tästä vielä selvitään, Pentikäinen  
sanoo.

Pesäpallokin palasi hänen elämäänsä.  
Hänet pyydettiin ensin joukkueen pelinjoh-  
tajaksi ja myöhemmin huoltajaksi ja hiero-  
jaksi.

- Se oli mahtavaa. Sain takaisin yhdessä  
tekemisen, pukuhuonemeiningit ja bussi-  
reissut. Näkö pysyi huonona, mutta opin  
toimimaan sen kanssa, Mika Pentikäinen  
kertoo.

## Iskä ja somettaja

Vuosi 2018 toi isoja muutoksia. Mika  
Pentikäinen perusti oman yrityksen ja löysi  
Tinderistä tyttöystävän, **Sennin**, josta tuli  
vuonna 2020 hänen vaimonsa.

- Kerroin heti alkuun, että minulla on  
MS-tauti ja siitä aiheutunut näkövamma.  
Hän otti asian hyvin. Senni opiskeli tuolloin  
sairaanhoitajaksi, joten asiat olivat hänelle  
opintojen kautta tuttuja.

Sennin ansiosta Pentikäinen hakeu-  
tui opiskelemaan hierojaksi ja valmistui  
ammattiin 2021. Nykyään hän työskentelee  
Terveystalon Rela-hierojissa yrittäjänä.

Suurin mullistus on kuitenkin tapahtu-  
nut kotona. Perheeseen on syntynyt kaksi  
lasta. Tytär vuonna 2021 ja poika vuonna  
2023.

- Esikoisen syntymä jännitti. Pohdin,  
miten selviäisin lapsen hoidosta näkövam-  
maisena.

- Ihan hyvin kaikki on sujunut. Tietenkin  
välillä pitää tuumia, miten hommat hoide-

taan. Esimerkiksi iltasadut pitää keksiä  
omasta päästä, kun en näe lukea niitä  
satukirjoista. Toisen lapsen syntymä ei  
jännittänyt enää samalla tavalla.

Pentikäistä pyydettiin toisinaan kerto-  
maan MS-taudista ja näkövammasta. Hän  
tuskaili kavereille, ettei ehdi. Kaverit alkoi-  
vat kannustaa häntä perustamaan sosi-  
aaliseen mediaan tilin ja jakamaan siellä  
tietoa ja kokemuksia.

Hän pohti asiaa Sennin kanssa ja lopulta  
he perustivat tilin Instagramiin ja TikTokiin.

Nykyään someen päivittäminen on paris-  
kunnan yhteinen harrastus. Sokeesti isi  
-kanavilla Pentikäinen kertoo arjestaan ja  
isydestä MS-taudin ja näkövamman kans-  
sa. Senni kuvaa ja Mika on omien sano-  
jensa mukaan kameran edessä apinana.  
Perheen lapsetkin esiintyvät videoissa ja  
kuvin, mutta vanhemmat ovat tarkkoja  
siitä, ettei lasten kasvoja näytetä.

- Sokeesti isi -päivityksissä on aina  
pieni pilke silmäkulmassa mukana.  
Huumori on sopivasti käytettynä hyvä väli-  
ne, joka helpottaa vaikeidenkin asioiden  
käsittelyä, Mika Pentikäinen sanoo.

*Mika Pentikäisen Sokeesti isi -kolumni on  
tämän lehden sivulla 26. 🍷*



### Seuraa Mika Pentikäistä somessa

- Instagram ja TikTok: @sokeestiisi



Annansilmät-keräyksen kirjeitä ja keräyslippaita eri vuosikymmeniltä.

# Annansilmiä 50 vuotta

- Näkövammaisten liiton varainkeruulla on pitkät perinteet.
- Edeltajämme Sokeain Keskusliitto keräsi varoja kukkien myynnillä jo 1920-luvulla.

TEKSTI **Markku Juntunen**

KUVAT **Anna Matero, Markku Hellevo / Ehta Oy, Kaisu Saarikoski**

**H**istoria huomioon ottaen oli luontevaa, että kukkatunnuksesta tuli varainhankintamme symboli. Helsingin Sanomien pilapiirtäjänä mainetta niittänyt Terho Ovaska suunnitteli Annansilmä-kukan vuonna 1976. Ovaska muisteli Annansilmät-ystävälhe-  
dessä kaksikymmentä vuotta myöhemmin, miten hän alkoi etsiä rintamerkkiin sopivaa kukkaa kasvukuvastoista. Kun kirjan

sivuilta kääntyi esiin annansilmä, Ovaska koki ahaa-elämyksen. Kampanjaidea syntyi siltä istumalta: Ostamalla merkin annan silmät.

## **Lipaskeräyksiä ja talkoita**

Jo samana vuonna tunnus painettiin rintamerkkeihin, joiden myynnillä koululaiset keräsivät rahaa Näkövammaisten Keskus-

liiton uudelle näönkuntoutuskeskukselle. Koululaiset möivät kolmen markan hintaisia rintamerkkejä kaduilla, ovilla, raveissa, tavarataloissa, tansseissa ja urheilukilpailuissa.

- Ensimmäinen suuri Annansilmät-keräys vuonna 1976 tuotti 1,6 miljoonaa silloista markkaa. Annansilmät-tempauksella ei ainoastaan kerätty rahaa, vaan myös opetettiin suomalaisia suojelemaan näköään. Siihen olikin syytä, sillä 1970-luvulla tapahtui vuosittain noin 26 000 silmäta-paturmaa pelkästään työpaikoilla, Näkövammaisten liiton varainhankintajohtaja Rami Björkberg kertoo.

Isoja Annansilmät-kampanjoita järjestettiin aika ajoin myös myöhemmin. Vuonna 1981 Näkövammaisten Keskusliitto järjesti suurimmat Suomessa koskaan järjestetyt tavara-arpajaiset, joiden tuotto käytettiin näkövammaisten monitoimitalon palvelujen kehittämiseen.

Vuonna 1984 järjestettiin Annansilmät-talkoot 84-suurkampanja, jolla kerättiin varoja näkövammaisten alueellisten toimintakeskusten perustamiseen, lomakotitoimintaan ja kuurosokeiden palvelutalohankkeeseen.

- Joulukuun 2. päivä oli suuri talkoopäivä. Silloin 60 000 vapaaehtoista kävi suomalaisten kotiovilla rahankeräyslippaan kanssa. Talkotoimikunnat järjestivät myös huutokauppoja, myyjäisiä, iltamia, konsertteja ja teatteriesityksiä lipaskeräystä vauhdittamaan.

Vuonna 1990 käynnistynyt Annansilmät-kirjekeräys on Näkövammaisten liiton

KUVA: MARKKU HELLEVUO / EHTA OY



### **Annansilmät-lipaskeräys Helsingin Itäkeskuksessa vuonna 2003.**

varainhankinnan kivijalka tänäkin päivänä. Annansilmät-lahjoittajille lähetettävissä kirjeissä kerrotaan tositarinoita näkövammaisten elämästä ja Näkövammaisten liiton työstä. Kirjekeräyksen onnistuminen on Näkövammaisten liitolle kohtalonkysymys.

### **Tarinat saavat ihmiset lahjoittamaan**

- Annansilmät-keräys on nyt ajankohtaisempi ja tärkeämpi kuin koskaan, sillä järjestöjen valtionavustukset ovat pienentyneet merkittävästi viime aikoina. Näkövammaisyhteisö on vahva, yhdessä voimme turvata näkövammaisten tarvitsemat palvelut myös tulevana vuosina, sanoo Rami Björkberg.



**Liiton nykyinen varainhankintatiimi:  
Rami Björkberg (oik), Markku  
Juntunen, Ville Blom ja Minxin Lai.**

## **i** FAKTA

### **Ota yhteyttä!**

Haluaisitko kertoa tarinasi lahjoittajillemme? Ota yhteyttä Markku Juntuseen, p. 050 435 7223 tai [markku.juntunen@nakovammaistenliitto.fi](mailto:markku.juntunen@nakovammaistenliitto.fi)

Haluatko tukea näkövammaistyötä merkkipäivänäsi? Pohditko näkövammaistyön sisällyttämistä testamenttiisi? Soita Annansilmät-lahjoittajapalveluun, p. 09 3960 4545 (ma-pe klo 9-12) tai [lahjoittajapalvelu@annansilmat.fi](mailto:lahjoittajapalvelu@annansilmat.fi) 📞

**Liiton entinen puheenjohtaja Pentti Kivelä ja tiedotuspäällikkö Anna-Maija Kurvinen-Tikkanen Annansilmät-keräyskampanjan päätapahtumassa vuonna 2003.**

KUVA: KAISU SAARIKOSKI



# Ray-Ban Meta -älylaseista on moneksi

- Silmälasit, jolla voi mennä someen, soittaa puhelun, ottaa valokuvan tai pyytää kuvailemaan ympäristöä?
- Kyllä! Ray-Ban Meta -laseilla voi tehdä kaikkea tätä.

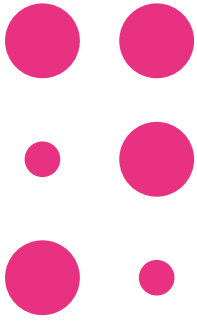
TEKSTI **Virpi Jylhä** KUVA **Sirkku Heinäluoto ja Mikko Stirkinen**



**Sirkku Heinäluoto.**

**Ä**lylasien tarina alkoi vuonna 1968, kun tietojenkäsittelytieteilijä Ivan Sutherland loi apulaisineen periskooppia tai massiivisia suojalaseja muistuttavan laitteen. Painavaa laitetta ei voinut kannatella päässä, vaan se roikkui mekaanisen varren varassa katosta. Huoneenkokoisen tietokoneen avulla siihen pystyttiin heijastamaan yksinkertaisia, kolmiulotteisia kuvioita.

Nyt vuonna 2026 tavallisilta silmä- tai aurinkolaseilta näyttävät Ray-Ban Meta -älylasit kätkevät kevyisiin sankoihin uskottoman määrän tekniikkaa. Metan lasija myyvät optikkoliikkeistä Silmäasema, Synsam ja Instrumentarium. Hintakaan ei ole tähtitieteellinen, sillä ilman lasikorjauksia olevat älylasit saa hieman yli 400



"Mukava yllätys oli, kun huomasin älylasien pystyvän lukemaan koukeroista kaunokirjoitusta postikortista."

eurolla.

Metan tekoälylasit on suunniteltu sujuvaa somekäyttöä varten, mutta puheko-  
mennot ja tekoälyn kyky kuvailla tuotteita  
ja ympäristöä tekevät niistä kätevän apurin  
näkövammaiselle.

### **Mihin älylaseja voi käyttää?**

Metan lasien tehokkaaseen käyttöön tarvi-  
taan älylaite ja sovellus, joka ladataan  
Apple Storesta tai Play-kaupasta.

Sovelluksen saa suomenkielisenä, mutta  
älylasit eivät toistaiseksi toimi suomek-  
si eivätkä toisella kotimaisella. Tuettuja  
kieliä ovat tällä hetkellä englanti, saksa,  
ranska, espanja, portugali, italia ja hollanti.  
Kieliä tulee lisää ja suomenkin vuoro tulee  
aikanaan. Lasit toimivat Bluetooth-kuulok-  
keina, joten Google Assistant ja Siri ovat  
käytettävissä älylasien kautta suomeksi.

Kun Metan lasilta pyydetään jotain,  
aloitetaan komento sanomalla "Hei  
Meta" ja tähän liitetään haluttu toimin-  
to. Esimerkiksi "Hei Meta, take a photo!",  
kun halutaan ottaa valokuva tai "Hei Meta,  
answer!", kun vastataan puheluun. Komen-  
to "Hei Meta, call to Sirkku on WhatsApp!"  
soittaa WhatsApp-puhelun kontakteista-  
si löytyvälle Sirkulle. Joitakin toimintoja

voi puhekomentojen lisäksi ohjata lasien  
sangassa olevan pienen painikkeen ja  
kosketuslevyn avulla.

Videoita on helppo jakaa someen  
tai viestillä kaverille. Omaan galleriaan  
mediaa saa siirrettyä Metan sovelluksel-  
la. Live-video on hyödyllinen ominaisuus  
näkövammaiselle. Tuplanapautus sangan  
kytkimeen näyttää kaverille tai avustajal-  
le sangoissa olevien pienten kameroiden  
avulla puhelun aikana sen, mitä itse näkee.  
Laseilta voi pyytää myös tuotteen tai  
ympäristön kuvailemista.

Live-käännös toimii ällistyttävän nopeas-  
ti. Esimerkiksi italiankielinen puhe kuuluu  
reaaliaikaisesti englanniksi sankojen  
kaiuttimista. Tekstien käännökset toimivat  
yhtä nopeasti.

### **Jokapäiväinen apuri**

Raisiolainen Hannu Suvanto on näkövam-  
maisten keskustelukanavilta tuttu nimi  
tekoälylasien ja muiden digilaitteiden  
ohjeiden kirjoittajana. Hän kiinnostui älyla-  
seista kolmisen vuotta sitten.

- Ostin ensimmäistä sukupolvea olevat  
älylasini syksyllä. Nyt myytävät lasit ovat  
toisen sukupolven laseja. Suurin ero on  
akun kestossa. Uudemman version akku



**Hannu Suvanto tutkii Ikean opasteita älylasit päässään.**

kestää noin kahdeksan tuntia ja silmälasikotelo muistuttavasta latauskotelosta saa vielä 48 tuntia lisää. Vanhempien mallien akku kestää 4 tuntia käyttöä, Suvanto kertoo.

Hänelle se on riittänyt hyvin. Hän kysyy laseilta ympäristöstä ja luetuttaa tekstejä ja kylttejä.

-Käytän Be my eyes -vapaaehtoisia, jotka saa avuksi yhdellä puhekomennolla. Ominaisuus on kätevä, sillä avustajat näkevät älylasien kameroiden välityksellä tilanteen, jossa apua tarvitsen.

Suvannon mukaan Ray-Ban Meta -lasit ovat myös hyvät aurinkolasit. Hänen käytössään on malli, jonka linssit tummuvat valon mukaan. Älylaseihin voi valita erisävyisiä aurinkolasilinssejä, valon mukaan säätävät linssit tai kirkkaat linssit. Lasit voi tilata myös omilla vahvuuksilla.

### **Tietoa ympäristöstä, tuotteista ja väreistä**

Tamperelaisen Sirkku Heinäluodon matka älylasien maailmaan alkoi korona-aikana, kun hän löysi tiensä American Council of the Blind -järjestön (ACB), pariin. Yhteisö tarjoaa muun muassa päivittäisiä Zoom-keskusteluja teknologiasta käsitöihin ja hengellisistä pohdinnoista vertaistukseen.

- Pari vuotta sitten yhteisössä alettiin puhua älylaseista. Ensin ajattelin, että en hanki niitä ennen kuin ne toimivat suomeksi. Sitten kuulin Be My Eyes -vapaaehtoispalvelun olevan käytettävissä ja se ratkaisi asian, Heinäluoto muistelee.

Hän on käyttänyt laseja syksystä saakka, ja niistä on tullut tärkeä apuväline.

- Käytössäni on Ray-Banin vihreäsävyiset linssit. Nämä ovat minulle aurinkolasit, Bluetooth-kaiuttimet, kamera ja kädet vapauttava tekoälyapuri.

Heinäluoto kyselee Metalta tuotteista, ympäristöstä ja väreistä. Jos ruudunlu-kuohjelma ei osaa lukea verkkosivua, hän voi kysyä laseilta, mitä näytössä on. Liikku-essa voi kysyä, onko kulkureitillä esteitä.

-Nämä toimivat nopeasti ja on hienoa, kun ne neuvovat, jos en osaa kysyä oikein tai tuote, josta haluan kuvauksen, on väärässä asennossa. Älylasit eivät ole nirsoja siitä, katsonko suoraan oikeaan kohteeseen. Mukava yllätys oli, kun huomasi älylasien pystyvän lukemaan koukerois- ta kaunokirjoitusta postikortista, Sirkku Heinäluoto sanoo.

### **Puhekomentoja englanniksi**

Kahta innokasta älylasien käyttäjää kuun- neltuaan tämänkin jutun kirjoittaja marssi ostoksille. Koska kärsin voimakkaas- ta häikäisystä, ostin ulkokäyttöön vielä sankojen keskelle kiinnitettävät ruskeansä- vyiset Clip up -lisälinssit, jotka liikkeessä muotoiltiin niin, etteivät ne häiritse sanko- jen kameroita.

Lasien käyttöönotto ja kommentojen harjoittelu oli helppoa Hannu Suvannon kirjoittamien ohjeiden avulla. Puhekomen- not alkoivat sujua niin luontevasti, että rupesin kyselemään kellonaikaa tavallisilta aurinkolaseiltani.

Joku saattaa arastella älylasien käyttöä englanniksi, mutta se on turhaa. Heinäluo- to ja Suvanto kannustavat kokeilemaan.

- Ei tarvitse osata lausua hienosti. Lasit neuvovat käyttäjää, jos se ei saa selvää komennosta. Rallienglannilla pärjää oikein hyvin, Hannu Suvanto kannustaa.

Sirkku Heinäluoto puolestaan rohkaisee käymään ACB-yhteisön sivuilla ja ottamaan

osaa livekeskusteluihin.

- Sieltä saa hyvää tietoa. Zoom-tallentei- ta voi kuunnella myös jälkikäteen yhteisön verkkosivuilta. Mukana on porukkaa monis- ta maista monenlaisilla englannin kielen taidoilla. Väki on sydämellistä ja avointa. Olen itse saanut sieltä paljon hyviä ystäviä, joiden kanssa pidän päivittäin yhteyksiä. Älylasit päässä tietenkin, Sirkku naurahtaa.

*Lisäys juttuun: Älylasien päivitysten myötä niiden ominaisuudet kehittyvät jatkuvasti. Artikkelin kirjoitushetken jälkeen suomi on tullut mahdolliseksi kieleksi kolman- nen osapuolen tarjoamana. Tämä tarkoit- taa sitä, että suomen kielellä aivan kaikki toiminnot eivät ole käytettävissä ja viive puhepalautteessa on hieman pidempi kuin Metan tarjoamissa kielivaihtoehtoissa. Lisäkielenä käyttöönotettava suomi antaa kuitenkin mahdollisuuden käyttää lasien tekoälyominaisuuksia suomeksi.*

### **FAKTA**

#### **Lisää Ray-Ban Meta -laseista:**

- Näkövammaisten liiton verkkosi- vuilla on ohjeita osoitteessa ohje- pankki.nakovammaistenliitto.fi/ ray-ban-meta-älylasien-kaytto
- YouTubessa on muutamia älylasien ominaisuuksia esitteleviä videoita. Ne löytyvät kirjoittamalla hakuun tai hakukoneelle sanat "Meta-älylasit".



# Yhteys toisiin tukee hyvinvointia

**Yksinäisyys koskettaa monia ja se voi heikentää terveyttä. Näkövammaisen Satu Marila on löytänyt voimaa vertaistuesta ja vapaaehtoistoiminnasta. Tutkija Siiri-Liisi Kraav muistuttaa, että yksinäisyys ei ole ihmisen oma syy.**

TEKSTI **Katri Suomalainen**  
KUVA **Timo Junntila**

– Juhlapyhinä sen huomaa. Yksinäisyyden, joka tulee, kun toista aikuista ei ole enää vierellä. Toiset kokoontuvat perheinä pyhiä viettämään, mutta me olemme kolmistaan tyttöjen kanssa. Silloin tekee mieli vetäytyä ja mieli on alakuloinen.

Näin kuvailee yksinäisyyttä näkövammaisen yksinhuoltajaäiti **Satu Marila**. Hänen puolisonsa menehtyi kymmenen vuotta sitten samoihin aikoihin, kun Marila alkoi menettää näköänsä.

Menetyksistä huolimatta Marilan on pitänyt mennä eteenpäin, eikä tilaa pysähtymiselle ole ollut.

– Suurin pelkoni on, että romahtaisin, jos nyt pysähtyisin kuuntelemaan itseäni.

Puoliksi eläkkeellä ja puoliksi työttömänä oleva Marila huolehtii arjessa perheensä asioista ja toimii vapaaehtoistoiminnassa, joka on ollut suuri voimavara.

– Suojana yksinäisyydelle on ollut avunpyytäminen ja hakeutuminen vertaistoinnin pariin, Marila sanoo.

Hän toimii muun muassa näkövammaisille suunnatun Minun näköinen elämä -toiminnan vertaistuellisen puhelinringin koollekutsujana.

Vertaistuki ja vapaaehtoistoiminta voivatkin olla merkittävä suoja yksinäisyyttä vastaan. Myös Itä-Suomen yliopiston sosiaalityön apulaisprofessori **Siiri-Liisi Kraav** nostaa ne tärkeiksi keinoiksi yksinäisyyden torjumisessa.

– Täytyy kuitenkin muistaa, että yksinäisyys ei ole ihmisen oma syy eikä itsensä aiheuttama. Jokainen meistä kokee joskus yksinäisyyttä, eikä siinä ole mitään hävetävää, Kraav sanoo.

Kraavin mukaan yhteiskunnan rakenteet tulisivat olla yhteisöllisyyttä tukevia niin, että kukaan ei jäisi yksin.

– Esimerkiksi saavutettavuus, liikkumisen mahdollisuudet ja rakennetun ympäristön ratkaisut vaikuttavat siihen, kuinka helposti ihmiset voivat osallistua ja kohdata.

## **Sosiaalisia haasteita**

Näkövamma rajoittaa liikkumista ja kaventaa siten myös sosiaalisia mahdollisuuksia. Satu Marila on kohdannut nämä haasteet

omassa elämässään.

- Liikkeelle lähteminen on vaikeampaa, kyydit eivät aina toimi ja välillä tuntuu turvattomalta. Näkövammaisuuden hoitaminen vie myös enemmän aikaa ja voimavaroja, Marila kertoo.

- Samalla se on kuitenkin tuonut elämääni paljon hyvää. Vapaaehtoistyön ja vertaistuen kautta olen löytänyt tärkeitä ihmisiä, sellaisia, joita en ehkä muuten olisi koskaan tavannut.

- Yksinäisyys tarkoittaa kokemusta siitä, että omat sosiaaliset suhteet eivät vastaa sitä, mitä ihminen toivoisi tai tarvitsee. Se on ero ihanteellisen ja todellisen tilanteen välillä: kuinka paljon ja millaisia ihmisiä ihmisen suhteita ihmisellä on verrattuna siihen, mitä hän kokee tarvitsevänsä. Kokemus on yksilöllinen - toiselle yksi läheinen ihminen riittää, kun taas toinen voi tuntea yksinäisyyttä suuremman verkoston keskellä, Siiri-Liisi Kraav sanoo.

### **Yksinäisyys vaikuttaa terveyteen**

- Pitkäkestoinen yksinäisyys on terveydelle hyvin haitallista. Sen vaikutukset eivät näy heti, mutta vuosien kuluessa yksinäisyys on yhteydessä sekä mielenterveyden haasteisiin että moniin fyysisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, Kraav toteaa.

Yksinäisyys vaikuttaa terveyteen monien mekanismien kautta. Se liittyy esimerkiksi univaikeuksiin, vähäisempään liikuntaan ja masennukseen, jotka voivat lisätä sairastumisen ja ennenaikaisen kuolleisuuden riskiä.

- Yksinäisyydellä on yhteys elimistön matala-asteiseen tulehdukseen, joka puolestaan on vahvasti yhteydessä masennukseen, Kraav sanoo.

Marila pystyy hyvin ymmärtämään, miksi moni näkövammaisen voi jäädä yksin ja masentua.

- Näön menettäminen on pääkopalle kova paikka. Ikään kuin pohja putoaa elämältä ja joutuu koko ajan sopeutumaan ja opettelemaan uutta, mikä vie paljon voimavaroja, Marila toteaa.

Hänen kohdallaan vahva resilienssi eli psyykinen selviytymiskyky, asioista puhuminen ja tunteiden näyttäminen ovat auttaneet jaksamaan. Voimaa on tuonut myös kiitollisuus siitä, mitä elämä on antanut vaikeuksista huolimatta.

Marilan mukaan jokainen kokemus on muovannut häntä sellaiseksi kuin hän on nyt.

- Olen saanut kokea rakkautta, vaikka se kesti lyhyemmän ajan kuin olisin toivonut. Minulla on tyttäret ja koti, jonka rakensimme yhdessä. Näistä asioista olen syvästi kiitollinen.

### **Yksinäisyydestä voi löytää tien eteenpäin**

Kraav muistuttaa, että yksinäisyyden ei tarvitse olla pysyvä tila. Apua voi löytyä esimerkiksi harrastusryhmistä, vapaaehtoistoiminnasta tai vertaistuesta. Joillekin myös keskusteluapu voi olla hyödyksi.

Marila kannustaa etsimään arkeen pieniäkin hyviä mieltä tuovia hetkiä ja rohkeutta hakeutua ihmisten pariin.

- Toivoisin, että yksinäisyyttä kokevalla olisi voimia lähteä etsimään apua, vaikka vertaistuen tai paikallisen toiminnan kautta. Joskus jo pieni asia auttaa. Voi vaikka istua hetken luonnossa, kuunnella lintujen laulua tai soittaa ystävälle. Tärkeintä on pysähtyä miettimään, mikä tuo itselle hyvän olon, ja lähteä sitä kohti. 🌸



**Satu Marila.**

## Eteen ja ylös, vaikka maailma sumenee

**M**enetin näköni 25-vuotiaana MS-taudin vuoksi ensimmäisellä pitkällä kesälomallani, kun työskentelin yläasteella. Kaikki tapahtui nopeasti. Tarkkanäköni sumeni, enkä enää nähnyt kuten ennen. Ensimmäisenä ajattelin, mitä nyt teen. Silti uskoin, että näkö vielä palaisi. Ei se palannut.

Vaikeinta ei ollut näön menetys, vaan sen hyväksyminen, ettei elämä palaisi ennalleen, että tämä olisi uusi todellisuuteni. Diagnoosista tulee lokakuussa 17 vuotta. Aikaan on mahtunut epäuskoa ja identiteetin uudelleen rakentamista. Suurin muutos ei lopulta ollut näössä, vaan siinä, etten enää pystynyt pelaamaan rakastamiani joukkuelajeja. Liikunnan ilo katosi hetkeksi ja sen mukana iso osa minua.

Läheiset reagoivat eri tavoin. Osa luuli, että olen täysin sokea. Osa ei huomannut mitään. Siinä välissä opettelini itse ymmärtämään, kuka nyt olen. Opin nopeasti, että suurin taistelu käytiin omassa mielessäni.

Merkittävä hetki osui yllättävästä suunnasta, kun kuulin Eteen ja ylös -kappaleen. Sen sanoma pysäytti. Eteenpäin. Ylös. Ei siksi, ettei sattuisi, vaan siksi, ettei jäisi paikalleen. Kaikki ei ratkennut sillä hetkellä, mutta jokin liikautti.

Vähitellen löysin liikunnan ilon uudelleen. En enää pelaajana, vaan valmentajana ja salilla. Kehon vahvistaminen toi tunteen hallinnasta. Pystyin yhä kehittymään. Pystyin yhä olemaan vahva, vaikka eri tavalla kuin ennen.

Käännös parempaan syveni, kun tapasin nykyisen vaimoni. Hänen rinnallaan aloin nähdä itseni muunkin kuin sairauteeni kautta. En ollut projekti, vaan ihminen.

Lapsemme tietävät, ettei isi näe hyvin. Syytä he eivät täysin ymmärrä, mutta he näkevät minut isänä. Se riittää. Tänäpäin tulevaisuus näyttää hyvältä. Minulla on kaunis ja ihana vaimo sekä kaksi valloittavaa suklaasilmäistä lasta. Näköni ei palannut, mutta sain tilalle sitkeyden, kiitollisuuden ja uuden suunnan. 🌸



Mika Pentikäinen on MS-taudin vuoksi näkövammautunut kahden lapsen isä, joka kertoo arjestaan Instagramissa ja TikTokissa nimimerkillä @sokeestiisi.

**”Opin nopeasti, että suurin taistelu käytiin omassa mielessäni.”**

## **KOKOUKSET**

---

### **Etelä-Savon Näkövammaisten kevätkokous**

to 23.4.2026 klo 13.00  
osoitteessa Pyhävedentie  
3, Mäntyharju. Kokouksessa  
käsitellään sääntöjen 10 §:n  
määräämät asiat. Sitovat  
ilmoittautumiset kokouk-  
seen ruokailun ja kuljetuksen  
vuoksi ma 9.4. mennessä  
Etelä-Savon Näkövammais-  
ten toimistolle, p. 044 016  
1555. Tervetuloa kokouk-  
seen! Hallitus

### **Satakunnan Näkövammaisten kevätkokous**

ti 28.4.2026 klo 16.00 yhdis-  
tyksen toimintakeskuksessa,  
Otavankatu 4 C, Pori.  
Kokouksessa käsitellään  
sääntöjen kevätkokoukselle  
määräämät asiat sekä sään-  
tömuutosasia. Mahdollisuus  
etäosallistumiseen teamsillä  
ja puhelimella. Kokousai-  
neiston voi tilata yhdistyksen  
toimistosta.

Varsinaisten jäsenten  
ja välttämättömien oppai-  
den matkakulut korvataan  
halvimman matkustustavan  
mukaan. Ilmoittautumiset  
tarjoilun vuoksi yhdistyksen

toimistoon 24.4. mennessä  
p. 044 741 1530. Tervetuloa!

### **Tampereen seudun Näkövammaisten kevätkokous**

la 25.4.2026 klo 12.00  
Loma- ja kurssikeskus  
Koivupuistossa, Petäjantie  
137, Ylöjärvi. Kokouksessa  
käsitellään vuoden 2025  
vuosikertomus ja tilinpäätös,  
päätetään tilinpäätöksen  
vahvistamisesta ja vastuu-  
vapauden myöntämisestä  
hallitukselle ja muille tili-  
velvollisille sekä ne muut  
asiat, jotka hallitus on tuonut  
kokouksen käsiteltäväksi tai  
jäsen sääntöjen määräämäs-  
sä järjestyksessä esittänyt.  
Ennen kokousta ruokailu klo  
11.00.

Kokoukseen on mahdolis-  
ta osallistua etänä Teams-yh-  
teydellä. Mikäli kokouksessa  
on suljettu lippuäänestys,  
käytetään Äänestyskoppi.  
fi-äänestysjärjestelmää.  
Kokous voi käsitellä asiat  
ja tehdä päätökset ilman  
etäosallistujien osallistumis-  
ta, jos tekninen häiriö estää  
etäosallistumisen. Ilmoita  
viimeistään 21.4. nimesi  
ja sähköpostiosoite, johon  
osallistumislinkki lähetetään.  
Ilmoitus etäosallistumisesta  
ja kokousmateriaalin tila-

us tehdään sähköpostilla  
toimisto@tsnv.fi tai puh. 050  
520 5075. Jos kokousmate-  
riaali lähetetään kirjepostina,  
tilaa kokousmateriaali hyvis-  
sä ajoin.

Varsinainen jäsen saa  
käyttää äänioikeuttaan  
kevätkokouksessa asiamie-  
hen välityksellä. Asiamie-  
hen on oltava yhdistyksen  
varsinainen jäsen ja hänen  
on esitettävä päivätty valta-  
kirja. Valtuutus koskee tätä  
kokousta eikä valtakirjaa voi  
siirtää. Asiamiehellä voi olla  
vain yksi valtakirja. Valmis  
valtakirjapohja löytyy jäsen-  
tiedotteen takakannesta.

Jäsenten kokousmat-  
kat korvataan edullisinta  
matkustustapaa käyttäen,  
ensisijaisesti yhteiskul-  
jetuksina. Yhteiskuljetus:  
Hämeenlinnan Wetterhoff klo  
8.50, Parolantie 22 klo 9.00,  
Valkeakosken linja-autoase-  
ma klo 9.35, Ideapark mt  
130 (Lempäälä) pikavuoropy-  
säkki noin klo 9.55, Tampe-  
reen Vanha kirkko klo 10.20.  
Paluukuljetus samaa reittiä.

Tervetuloa! Hallitus

### **Keski-Suomen Näkövammaisten kevätkokous**

ti 26.5.2026 kello 16.00  
alkaen.

Äänekosken kaupungintalo, Valtuustosalí, Hallintokatu 4, Äänekoski. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat. Tarkemmat tiedot äänilehti Sentterissä ja kokouskutsussa. Tervetuloa! Hallitus

### **Pohjois-Karjalan Näkövammaisten kevätkokous**

ke 29.4.2025 klo 11.00 näkövammaisten toimintakeskuksessa, Kauppakatu 17 B 22, Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 10 § kevätkokoukselle määräämät asiat. Kokouksen jälkeen tarjolla kahvit. Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 27.4.2026 mennessä puh. 050 350 6050. Tervetuloa!

### **Pohjanmaan Näkövammaisten kevätkokous**

ke 29.4.2026 klo 15. Seinäjoen järjestötalolla, kokoustila Pelto, 4 krs. (Ruukintie 1, 60100 Seinäjoki). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat. Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi toimistolle to 23.4.

mennessä puh. 045 6984791 tai [jasenasiat@pohjanmaannakovammaiset.fi](mailto:jasenasiat@pohjanmaannakovammaiset.fi). Tervetuloa!

### **Pohjois-Savon Näkövammaisten kevätkokous**

pe 29.5.2026 klo 12 Kuopiossa, Postitalon seurakuntakeskuksen seurakuntasalissa (Museokatu 4, 70100 Kuopio). Ennen kokousta lounas klo 11. Kevätkokouksessa vahvistetaan vuoden 2025 tilinpäätös ja vuosikertomus, päätetään vastuvapauden myöntämisestä tilivelvollisille sekä päätetään muista sääntöjen pykälässä 10 mainituista asioista.

Ilmoittautumiset lounaan vuoksi to 21.5. klo 14 mennessä toimistolle Marjoriikalle ke-pe kello 10-14 puh. 044 061 3161 tai [aanilehti@psnry.fi](mailto:aanilehti@psnry.fi).

### **KURSSIT - LEIRIT**

#### **Tervetuloa KUUsamoiLUUn 2026**

Mitä KUUsamoiLUU 2026 oikein tarkoittaa? Se tarkoittaa vuoden kohokohtaa, eli näkövammaisten nuorten kesäleiriä. Kuten sanaleikistä

huomaat, olemme Kuusamossa ja tarkemmin nuorisokeskus Oivangissa. Tämän tuplavokaalileirin aikana vaihtuu myös kuu, eli ajan kohta on ti 30.6.-su 5.7.

Ohjelmasta löytyy kaikille kaikkea. Monen kanssa aloitamme jo Oulusta bussissa tutustumisen ja lopetamme paluubussissa palautteeseen. Osalle perinteet ovat tärkeitä, eli emme unohda diskoa, leiriolympialaisia ja saunomista uinnin kera. Mutta mukana on myös koko päivän pajat. Milloin olet pelannut Monopolya ilman kiirettä, tehnyt porukalla näytelmän tai käynyt pienellä karhunkierroksella? Lyhyempinä pajoina löytyy tennistä, leiripaidan tekoa, uuden korttipelin opettelua, golfia parissa eri muodossa, melontaa tai leirimuistelua menneiltä vuosilta.

Tervetulleita ovat 12-30-vuotiaat näkövammaiset nuoret ympäri Suomea. Ilmoittautuminen [www.nakovammaistenliitto.fi/nuoret](http://www.nakovammaistenliitto.fi/nuoret) -sivuilta löytyvällä ilmoittautumislomakkeella viim. 26.5. Osanottomaksu on 225 € / nuori. Omavastuu sis. majoituksen, ruuat, ohjelman, matkan ja hauskan lomaviikon.

# ILMOITUKSET

Lisätietoja Näkövammaisten liitosta Teemulta: teemu.ruohonen@nakovammaistenliitto.fi tai p. 050 596 5022. Tervetuloa kesän kohokohtaan!

## **Näkövammaisten hengellinen leiri**

6.-10.7. Evankelistakodilla Vilppulassa (Ajosharjuntie 59, järven rannalla). Ohjelmassa Jori Asikaisen raamattuopetusta, yhdessäoloa, musiikkia, saunomista ja ulkoilua. Leirimaksu on näkövammaisilta 200 € ja avustajilta 150 €. Mahdollisuus omakustanteiseen hierontaan.

Leirin järjestää Suomen Helluntaikirkon missiopalvelut ja Evankelistakoti. Ilmoittautumiset suoraan Evankelistakodille ark. p. 050 525 4130, evankelistakoti@kotipoint.fi 18.6. mennessä. Kerro ilmoittautuessasi mahdollinen erityisruokavaliosi ja haluatko hieronnan sekä missä muodossa haluat leirikirjeen - mustavalkeana, sähköisenä vai pistekirjoituksella.

Lisätietoja: Tarja Marttala, p. 0400 559 814. Lämpimästi tervetuloa viettämään kesäisiä päiviä luonnon rauhassa ja hyvässä seurassa!

## **Vertaistukiryhmä näkövammaisten läheisille Keski-Suomen ja Pohjois-Savon alueella**

Oletko näkövammaisen perheenjäsen, ystävä tai muu läheinen? Haluatko jakaa kokemuksia, saada vertaistukea ja keskustella arjen haasteista muiden samassa tilanteessa olevien kanssa? Näkövammaisten läheisten ryhmä tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan kohtaamiselle, keskustelulle ja vertaistuelle.

Ryhmässä:

Saat puhua vapaasti tunteistasi

Voit myös vain kuunnella Keskustelut ovat luottamuksellisia

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Keski-Suomen Näkövammaisten Oivallus-hankkeen ja Pohjois-Savon Näkövammaisten kanssa. Kokoontumiset järjestetään samanaikaisesti Kuopion ja Jyväskylän ryhmien kesken. Ryhmiä vetää Jyväskylästä käsin Oivallus-hankkeen Sari Toikkanen. Aloitustapaaminen ti 21.4 klo 17-19 Kuopiossa yhdistyksen toimintakeskuksella (Kuninkaankatu 23 A 2 krs.) ja Jyväskylässä yhdistyksen toimintakeskuksella (Eeronkatu 7 B 19). Ryhmään

on mahdollista osallistua etänä. Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ja lisätietoa: sari.toikkanen@ksn.fi, p. 041 317 7857, toimisto@psnry.fi, p. 044 061 3255.

## **MYYDÄÄN - OSTETAAN**

### **Ostetaan edullinen älypuhelin puheohjelmalla**

p. 050 573 5630, sinikka.suonsyrja@gmail.com


### **Aineiston aikataulu**

Airut 3/26 ilmestyy 12.6. Deadline: 20.5. Ilmoituksen voi jättää verkkolomakkeella: [airutlehti.fi/ilmoitukset](http://airutlehti.fi/ilmoitukset) tai s-postitse: [airut@nakovammaistenliitto.fi](mailto:airut@nakovammaistenliitto.fi). Ilmoitukset julkaistaan kaikissa Airuen versioissa.

Toimituksella on oikeus muokata lehden aineistoja.

Lehdessä ei julkaiseta voimakkaasti poliittisia tai uskonnollisia kirjoituksia.

# NÄKÖVAMMAISTEN airut

 Näkövammaisten liitto



## Monimuotoinen Airut

Airuen lukemiseen on monia vaihtoehtoja: äänilehti, pistekirjoituslehti, verkkolehti osoitteessa [www.airutlehti.fi](http://www.airutlehti.fi). Samassa osoitteessa on myös pdf-näköislehti. Voit lukea Airuen myös Luetus-sovelluksella.



Jos haluat sähköpostiisi muistutuksen, kun lehti on ilmestynyt, tilaa Airuen uutiskirje! Uutiskirjeen voi tilata kuka tahansa. Skannaa oheinen QR-koodi kännykällä tai lähetä sähköpostia osoitteeseen [airut@nakovammaistenliitto.fi](mailto:airut@nakovammaistenliitto.fi).

**Tilaa piste- ja äänilehti -Airut: [lehtitilaukset@nakovammaistenliitto.fi](mailto:lehtitilaukset@nakovammaistenliitto.fi) tai p. 09 3960 4656 (ti-to klo 9-12). Tilaa Daisy-kuuntelulaite: p. 09 3960 4000. Laitteiden käyttöön saat apua myös omasta alueyhdistyksestäsi. Lisätietoa Luetus-palvelusta: [www.luetus.fi](http://www.luetus.fi)**



SOLARIS  
LOMAT

# Näkövammaisten aikuisten tuettu loma 2026

**Solaris-lomat ry järjestää tuetun loman STEA:n myöntämällä tuel-  
la. Loma on tarkoitettu näkövammaisille aikuisille, jotka eivät omin  
varoin pysty järjestämään lomaa.**

Viiden vuorokauden lomaan sisältyy majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, täysihoito (aamiainen, lounas ja päivällinen) sekä monipuolista ohjattua ohjelmaa. Erytysen tärkeänä teemana on vertaistuki.

Loma myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. **Lomatuksi voidaan myöntää korkeintaan joka kolmas vuosi ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.** Myös muiden lomajärjestöjen lomat vaikuttavat. Ensikerätaiset hakijat ovat etusijalla.

Lomaa on mahdollista hakea yksin, puolison, ystävän tai henkilökohtaisen avustajan kanssa.

## **31.8.–5.9. Lehmiranta, Salo (haku päättyy 31.5.)**

### **Mitä tuettu loma maksaa?**

Lomailija maksaa omavastuuosuuden 70 € ja matkat. Matkat pitää järjestää itse.

Aikuisilta edellytetään omatoimista selviytymistä lomalla. Mikäli hakija tarvitsee avustajan, hän hankkii sen itse (merkitse hakemukseen avustajan nimi ja henkilötunnus, omavastuu 70 €).

### **Täytä lomahakemus huolellisesti!**

Koska hakijoita on paljon, loma voidaan myöntää vain pienelle osalle. Kiinnitä erityistä huomiota perusteluosan kaikkien kohtien täyttämiseen, ilman perusteluja lomaa ei voida myöntää. **Kerro perusteluissa näkövammastasi** ja kaikista muista vammoista, fyysisistä ja/tai psyykkisistä sairauksista sekä taloudelliset ja sosiaaliset perustelut.

Vain lomalle valituille lähetetään kutsukirje ja omavastuulasku noin kuukausi ennen lomaa.

### **Miten voit hakea lomalle?**

Lomalle haetaan täyttämällä sähköinen hakemus osoitteessa [www.solaris-lomat.fi](http://www.solaris-lomat.fi) tai paperinen hakemus. Paperisia hakemuksia saa näkövammaisten alueyhdistyksistä ja Solaris-lomista. Paperinen hakemus palautetaan osoitteella: Solaris-lomat, Kauppakaarre 1, 00700 HELSINKI. Hakemuksen täyttämässä sinua auttavat alueyhdistysten henkilökunta ja Näkövammaisten liiton oikeuksienvälvönnän asiantuntijat.

Lisätietoja:

Solaris-lomat, p. 043 824 3095 ark. klo 9.00–12.00, [pia.perakyla@solaris-lomat.fi](mailto:pia.perakyla@solaris-lomat.fi)