

## Huomioita! -tiivistemät aihealueittain

### Huomioita apuvälineistä!

- Näkövammaisten henkilöiden apuvälineiden tarvetta lisää muiden sairauksien tai toimintakyvyn haasteiden määrä.
- Tarkoituksenmukaiset apuvälineet ja turvallinen ympäristö tukevat näkövammaisten henkilöiden liikkumista ja toimintaa.
- Tarvittavat näkemisen, kuulon ja arjen apuvälineet tulisi ottaa käyttöön hyvissä ajoin, jolloin mahdollisten muistioireiden ilmentyessä niiden käyttö on jo opittu.
- Apuvälineiden käyttöönottoa tuetaan riittävällä ohjauksella, kannustuksella ja käytön seurannalla. Myös läheisen tai avustajan on hyvä perehtyä apuvälineiden käyttöön.
- Näkövammaisten kuulo-ongelmat tulee tunnistaa ja kuulon apuvälineiden käytön onnistuminen varmistaa. Molempien aistien heikkeneminen huonontaa merkittävästi toimintakykyä ja vuorovaikutusta.

### Huomioita avun- ja tuentarpeista!

- Kokemus avuntarpeesta on yksilöllinen.
- Näkövammaisten suurin avuntarve liittyy kodin ulkopuoliseen asiointiin. Kuljetuspalvelu ja avustaja ovat keskeisiä tekijöitä asioinnin onnistumisessa ja osallisuuden tukemisessa.

- Läheisten ja avustajien rooli korostuu tuen tarjoajana ja aivoterveellisen elämän mahdollistajana. Sen vuoksi he tarvitsevat tietoa aivoterveydestä, muistisairauksien ennaltaehkäisystä, apuvälineistä ja palveluista.

- Läheisen jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Kuormitusta aiheuttaa huoli näkövammaisen henkilön pärjäämisestä ja konkreettinen päivittäisissä toiminnoissa avustaminen. Lisäkuormitusta aiheuttaa mahdollinen muistisairaus.

### Huomioita kognitiivisesta toiminnasta!

- Ikääntyvien näkövammaisten arvio omasta muistin toiminnasta on samansuuntainen kuin muilla ikääntyvillä.
- Arjessa muistiongelmät näkyvät usein uusien asioiden oppimisessa, esimerkiksi puhelimen vaihtamisen yhteydessä.
- Näkövammaisten henkilöiden varhainen muistisairauksien tunnistaminen on lääkityksen ja tuen tarpeen selvittämisen kannalta tärkeää.
- Näkövammaisten henkilöiden muistiongelmia voivat arjessa aluksi kompensoida näkövammaisuuden vuoksi tehdyt järjestelyt ja muistitukien käyttö. Muistiongelmien lisääntyessä muistituet eivät enää riitä ja arjessa selviytyminen voi heikentyä merkittävästi.

## Huomioita terveyskäyttäytymisestä!

- Näkövammaisten henkilöiden terveellisen ruokavalion toteutumista hankaloittaa kaupassa käyntiin ja ruoanvalmistukseen liittyvä suuri avuntarve. Läheinen tai avustaja on usein merkittävässä roolissa tukemassa terveellisiin valintoihin.
- Liikkumisen suositusten toteutumiseen näkövammaiset henkilöt tarvitsevat usein toisen henkilön apua sekä esimerkiksi ryhmäliikuntaan ja kuntosalille menemiseen lisäksi kuljetuspalvelua. Tärkeää on huomioida liikkumisen monipuolisuus esimerkiksi lihaskunnan ja tasapainon harjoittaminen.
- Puhelin on tärkein sosiaalisten suhteiden ylläpidon väline. Puhelimen käytettävyys on tärkeää varmistaa etenkin hankittaessa uutta puhelinta.
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitoon, esimerkiksi vertaistoimintaan osallistumiseen, tarvitaan riittävästi apua ja kytimähdollisuuksia.
- Kodin turvallisuudella voidaan tukea omatoimisuutta, terveellisiä elintapoja ja elämänlaatua.

## Huomioita mielialasta ja elämänlaadusta!

- Näkövamma ei välttämättä heikennä ikääntyvien koettua elämänlaatua tai mielialaa.
- Tärkeitä elämänlaatua tukevia tekijöitä voivat olla läheiset ihmiset, asumisympäristö sekä sairauteen sopeutuminen. Myös vertaistuella on positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun ja mielialaan.

## Huomioita tiedon saamisesta ja jakamisesta!

- Tiedon saavutettavuus ja monikanavaisuus ovat tärkeitä näkövammaisille henkilöille tiedotettaessa. Keskeisiä tiedonsaanninkanavia ovat televisio, radio ja äänilehdet.
- Tietoa tulisi tarjota yksilölliset tarpeet huomioiden.
- Yhdistystoimintaan osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden tiedon saamiseen ja kokemusten jakamiseen.
- Läheisellä on tärkeä rooli tiedon välittämisessä näkövammaiselle henkilölle.
- Läheisellä on hyvä olla ajankohtaista tietoa näkövammaisen henkilön kokonaistilanteesta sekä etuisuuksista ja palveluista. Tiedon saamista edistää läheisen mukanaolo kuntoutusohjaajan ja muiden ammattilaisten tapaamisissa.