



ARJEN NIKSEJÄ

Näkövammaisten ja muidenkin käyttöön

Sisällys

ESIPUHE	3
1. VUOROVAIKUTUS JA KOMMUNIKAATIO	4
- Vinkkejä lasten kanssa toimimiseen	
2. LIIKKUMINEN JA SUUNNISTAUTUMINEN	6
3. KODIN ASKAREET	7
4. PÄIVITTÄISTAITOJEN TUKEMINEN	13
5. VINKKEJÄ ERILAISIIIN ASIOIHIN	15
5. APUVÄLINEET	19
6. LINKKI- JA MATERIAALIVINKIT	22
7. LÄHTEET	22

Esipuhe

Näkövammaisen arjen toimia voidaan helpottaa erilaisilla pienillä nikseillä. Vihkoseen on koottu sekä näkövammaisten henkilöiden itsensä kertomia että näkövammaistyötä tekevien ohjaajien ohjaustilanteissa hyväksi havaittuja toimintamahdollisuuksia. Niksit on koottu näkövammaisille, heidän ohjaajilleen ja kaikille muillekin, ajatuksella lisätä arjen sujuvuutta.

Niksivihkonen ja tietotekniikan uudet tuulet puhalttelevat yhteen hiileen ja näkövammaisen arki helpottuu siinä kuin muidenkin. Nokkelilla ja tavallista talonpoikaisjärkeä käyttävillä ratkaisuilla on edelleen tilauksensa. Mittaamiseen on keinoja puhuvista vaaosta pistemittanauhaan ja millintarkkuudella puhuvaan rullamittaan. Myös oma, aina mukana kulkeva vartalo soveltuu mittamiseen. Joku käyttää kyynärvarttaan mitatessaan korityöhön loimia, toinen hyödyntää sormiaan saadakseen jonkin esineen suoraan suhteessa esim. pöydän reunaan tai kattauksessa ruokailuvälineet suhteessa lautasiin. Valkoisen kepin pituutta määritellään suhteessa rintalastaan.

Tämän vihkosen valmistivat Näkövammaistyöntekijöiden erikoisammattitutkintoa suorittava opiskelijaryhmä käyttäen pohjana Näkövammaistyön erikoistumisopintojen opiskelijaryhmän v. 2003 Arlainstituutissa valmistamaa vihkos-ta. Lisäksi Näkövammaisten Keskusliitosta on saatavana Näkövammaisen niksipurkki (Heli Mikkola 1998), jossa on myös samantapaisia vinkejä ja niksejä.

Ota käytännön hyöty arjen nikseistä irti

- Ylläpitää ja edistää toimintakykyä
- Toimivia keinoja selvittää vaikeistakin tilanteista arjessa
- Vähentää psyykkistä tai fyysistä kuormittavuutta

Helsingissä kesäkuussa 2013

Näkövammaistyöntekijöiden erikoisammattitutkintoa suorittava opiskelijaryhmä: Marianne Ojanen, Sari Tarvonen, Piia Puolanen, Eeva Saukkonen, Arto Viljakainen, Rauno Jäntti, Tuula Kääriäinen, Kirsi Lehtoranta, Rimma Joenperä ja Tarja Pelkonen.

1. Vuorovaikutus ja kommunikaatio

Vinkkejä lasten kanssa toimimiseen

Katsekehikko rakennetaan leikkaamalla pahvista suorakulmio ja tekemällä keskelle aukko. Henkilö, joka käyttää katsetta kertomiseen, voi tehdä kehikon avulla esim. valintoja toimimisen suhteen. Ohjaaja seuraa aukosta, mihin kuvaan asiakas kohdistaa katseensa. Kuvan voi asettaa jokaiselle sivulle (kehikko toimii hyvin, kun on useampia kuvia valittavana).

Auta esine pysymään kädessä; Jos lapsella ei ole voimaa tai taitoa pidellä esim. helistintä tai marakassia kädessään, voit auttaa häntä laittamaan hiki-rannekkeen ranteeseen ja pujottaa marakassin sen sisään. Esine pysyy hyvin kädessä ja lapsi voi osallistua esim. yhteiseen orkesteriin.

Sormivoimien vahvistaminen; Jos lapsella on heikot sormivoimat, voi esineiden irrottamista alustasta harjoitella laittamalla esineisiin itsekiinnittyvää takiaisnauhaa ja asettaa ne nukkapintaisen kynnymattopalan päälle. Esim. papiljotit saattavat tarttua ilman takiaisnauhaakin.

Silloin, kun lapsi ei halua koskea muovailuvahaan. Houkutukseksi vahan sisään voi piilottaa yllätyksiä, esim. pieniä eläinhahmoja tai vaikka muumi-peikon!

Lapsen kehon hahmottamisen tukeminen; Rakenna pallomeri itse ("pallomeripalloja myydään edullisesti lelukaupoissa) kaataen pallot esim. vauvan ammeeseen tai puhallettavaan uima-altaaseen. Altaan pohjalle voi laittaa liuquestemuovin, jolloin lapsen on helpompi pysyä istuvammassa asennossa.

Hierontaa kehon hahmottamiseen; Oman vanhemman kosketusta ei korvaa mikään, mutta joskus voi käyttää kehon hahmottamiseen apukeinona hierontaa. Kutiavat lapset eivät pidä pallohieronnasta, mutta heille sopii usein esim. maalaustelalla kehon "maalaaminen". Telalla sively ei kutita.

Lapsen omatoimisuustaitojen tukeminen; Lapsen harjoitellessa juomista, hulahtaa helposti koko mukin sisältö kerralla rinnuksille tai nieluun. Herkkä lapsi saattaa pelästyä ja juomisen uudelleen kokeilu on vaikeaa. Juomista voi harjoitella leikinvarjolla antamalla lapselle puhdasta vettä "yskänlääkemukilla". Mukin täyttäminen ja tyhjentäminen on lapsesta kivaa puuhaa. Aikuinenkin voi hörppiä omasta mukistaan ja rohkaista lasta maistamaan esimerkiksi. Juomista opettelevalla lapsella ei välttämättä tarvitse olla tuttipullo- tai nokkamukivaihetta lainkaan, jos pienet vesitilkat tarjotaan varovasti lääkemukista.

Desimitoissa on usein myös hyvä, ulospäin kaartuva reuna, jolla hörppäämistä voi helpottaa. Läpinäkyvästä mukista aikuinen voi nähdä myös sopivan kalistuskulman. Mukista juodessa lapsen suun motoriikka saa hyvää harjoitusta.

Vinkkejä näönkäytön aktivointiin: Kaikki kiiltävä on ihanaa (paitsi häikäisyherkällä)!

Foliopusseilla voit herättää kiinnostuksen, esim. foliopintaiset postin kirjekuoret, kahvipussien sisäpinnat (mukana on myös tuoksu) ja viinipahvipakkauksen sisäpussit.

Kun silkkipaperilla päällystetyt taskulamppuleikit on jo leikitty, voi siirtyä seuraamaan katseella silkkipaperikuvien takana liikkuvaa valoa. Laululeikeissä voi tuikkia tähdet tai pikkuruiset kultakalat kartongille tehdyistä silkkipaperiaukoista.

Lasten näönarvioinnissa käytettävien LH-kuvien nimiä (sydän, ympyrä, neliö ja talo), voi opetella nimeämään esim. muistipelinä tai kurkistusluukkuina.

2. Liikkuminen ja suunnistautuminen

Tuulikello äänimajakkana; Kävelylenkiltä on mukava suunnistaa koti-ovea kohti, kun laittaa tuulikellon piha-alueella suunnistautumisen avuksi esim. ulko-oven viereen.

Tuulikelloja valmistetaan eri materiaaleista ja esim. metalliset tuulikellot soivat korkeaäänisesti, jolloin ne soveltuvat äänimajakaksi myös huonokuuloisille.

Reittiselostus; Lenkkeilyä voi helpottaa reittiselostusta seuraamalla esim. sanelimelta tai matkapuhelimesta. Vaikka on opetellut ja hallitseekin ulkoilureitin, voi esim. reitin maamerkkejä seurata kuunnellen. Myös BlindSquare ohjelmalla iPadissä tai iPhonessa voi hankkia lisätietoa ympäristöstä, kuunnella lähimmät kohteet, risteykset, paikat ja voi valita kohteita kiinnostuksen mukaan. Reittiohjausta saat laittamalla kohteen seurantaan.

Ohjausliuskat; Lattiaan voi kiinnittää narun, listan tai karheen teippauksen, jolloin jalalla tunnisteen seuraaminen helpottaa suunnistautumista esim. keittiössä, kun käsissä on tavaraa. Myös kädellä seurattavat naruradat ovat toimivia.

Pohjapiirrokset; Vahanyörillä voi tehdä pohjapiirroksia eri tiloista, eikä tarvita erillistä liimaa kiinnitykseen.

Binauraalinen äänitystekniikka (binaural recording) autenttiselta vaikuttavan äänimaailman luomiseen esim. opeteltavalta reitiltä tukemaan reittiin orientoitumista.

Kellotaulua voi hyödyntää monipuolisesti esim. esineiden paikkojen kuvailussa. Tulee kuitenkin muistaa tarkistaa, että neuvottavalla ja neuvojalla on samanlainen käsitys kellotaulusta. Kello 12 tarkoittaa suuntaa suoraan edessä, kello 6 takana jne. Ruokailussa lautasella olevien ruokien sijaintia voi kuvailla kellotaulun mukaan, ”lautanen on kellona”.

Keppiripustin eli hauenleuka on pyykkipoikamainen nipistin, jota käytetään esim. akkukaapeleissa (hankittavissa mm. sähköliikkeistä), jolla voi ripustaa esim. kevytrakenteisen valkoisen kepin roikkumaan (teleskooppikeppi) ja vapauttaa kädet kepeistä tarvittaessa.

Otsalampulla voi helpottaa liikkumista ja toimimista esim. pihalla suunnistautuessa pimeänä vuodenaikana. Otsalamput voi laittaa myös esim. kumpaankin jalkaan polven yläpuolelle ja valokeilan voi itse suunnata sopivaan kulmaan valaisemaan edessä olevaa maastoa.

3. Kodin askareet

Kahvin keittäminen; Usein kahvinkeitTIMIEN vesisäiliöt ovat pieniä ja veden kaataminen säiliöön on hankalaa. Vesi ohjautuu keittimen säiliöön, kun veden mittaa kahvikupilla ja kaataa muovisen suppilon kautta vesisäiliöön.

Heikkonäköinen voi merkitä vesisäiliön kuppimäärien mitta-asteikon värillisellä teipillä. KahvinkeitTIMEN vesimäärän voi mitata myös pullolla; 1 pll = 2 mukillista, 2 pll = 4 mukillista, jne.

Uunin lämpötilan säätäminen kellotaulun mukaan; Klo 12 = 0 astetta, klo 3 = 100 astetta, klo 6 = 200 astetta, kello 5 (hieman taaksepäin) = 175 astetta ja klo 7 (hieman eteenpäin) = 250 astetta, klo 9 = 300 astetta. Uunin lämpeneminen 200-asteeseen kestää n. 20 minuuttia.

Patakintaat; Uunia tai grilliä käytettäessä pitkävartiset patakintaat suojaavat käsivarsia palovammoilta. Silikoni uunikinnas on pitkävartinen, joka on helppo sujauttaa käteen. Silikonihanskat loistavat ruoanlaitossa ja niillä voi tunnustella kuumiakin kohteita turvallisesti, uunit, grillit, jopa kiehuva kattilassa olevia kohteita.

Liesi; Saatavilla on myös liesimalli, jossa uunista voi vetää koko pellin ulos kiskoilla, jolloin kuumaa peltiä tai astiaa ei tarvitse kurkottaa uunista. Uunissa on esim. ikäihmisille hellavahti/ajastin turvallisuuden lisäämiseksi.

Ruoan kypsentyminen on helpompaa ja turvallisempaa uunissa tai mikroaaltouunissa kuin työskentely kuuman levyn ja kuumien astioiden kanssa

Metallilankarutilää tai -pannunalustaa voi käyttää liedellä kuuman keittolevyn päällä ruoanvalmistuksen jälkeen varoittimena, ettei polta itseään, kun esim. etsii jotain lieden läheisyydestä tunnustelemalla.

Valontunnistinta voi käyttää apuna uunin ym. laitteiden merkkivalojen tarkistamiseen.

Öljyn käyttäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita keittiössä, koska lämmitetään kattilassa tai paistinpannussa öljy on äänetön, eikä se tuoksu, toisin kuin esim. voi tai margariini. Öljy saattaa myös varoittamatta leimahtaa liekkeihin. Jos käytät öljyä, varaudu pitämään kattilan tai paistinpannun kansi lähettyvillä, sillä voit tukahduttaa mahdolliset liekit.

Voi- tai margariinipaketista 50 g = 1 sormen leveys, 100 g = kaksi sormen leveyttä jne. Saatavilla on myös pullossa kasviöljyvalmiste leivontaan ja ruoanlaittoon. Pullosta öljy on helppo annostella; 1 dl = 100 g.

Mausteiden ja jauhojen mittaamista voi helpottaa opettelemalla käyttämään kämmentä mittana. Tarkista ensin kuinka paljon jauhoja mahtuu kämmentä kuoppaan 1dl mittaa vertailun apuna käyttäen.

Kananmunan keltuaisen voi erotella valuttamalla valkuaisen sormien lomitse astiaan.

Maitopurkin avaaminen käy helposti, kun tunnustelee purkin kyljestä saumakohtaan. Avauskohta on sauman vastakkaisella puolella. Sama ohje toimii myös piimä- ja jogurttipurkeissa jne.

Perunoiden kuorimisessa voi käyttää tuntoaistia. Kuori tuntuu samettimaiselle verrattuna kuorittuun alueeseen.

Hedelmät, vihannekset, juurekset jne. voi kuoria suoraan lautasliinalle tai pesualtaassa olevan sanomalehden päälle, josta kuoret on helppo laittaa suoraan biojätteisiin. Kuoria ei tarvitse etsiä tai keräillä pöydältä ja kädet pysyvät myös puhtaampina.

Omenan kuoriminen helpottuu, kun sen halkaisee ensin neljään osaan. Omenalohkoja on hyvä, kun tarvitsee omenalohkoja esim. ruokaan, leivonnaisiin tai naposteltaviksi. Omenalohkoista on siemenkoti jo erotettu pois. Kotimaiset omenat voi käyttää kuorineen. Omenalohkoja voi käyttää myös perunoiden pilkkomiseen, jolloin saa lohkopurunoita.

Kannellinen vihannesleikkuri (umpikulho) on myös kätevä. Se on kädellä veivattava. Nelikulmainen ritilälävikkö, johon kuuluu tilavuudeltaan litran veivattava ritilälävikkö, johon kuuluu tilavuudeltaan litran veivattava ritilälävikkö. Ritilälävikkön läpi voi pilkkoa vihannekset esim. salaattiin. Kokonaisuuteen kuuluu erimallisia ritilälävikköjä (tuotetta on saatavissa esim. TV-shopista).

Juustohöylällä saa juuston lisäksi siivuja kurkusta, omenasta jne. helpommin ja turvallisemmin kuin veitsellä. Juustohöylä on monipuolinen väline, jolla saa kauniiden ohuiden siivujen lisäksi myös kuorittua kurkun, kesäkurpitsan ja porkkanan. Juustohöylää voi käyttää myös kaalista salattia valmistettaessa.

Kananmunaleikkurilla voi viipaloida monia pehmeitä ruoka-aineita, kuten perunaa perunasalaattiin ja punajuurta rosoliin. Leikkurilla voi viipaloida kivetömiä oliiveja tai maksamakkaraa viipaleiksi. Täytekakun päälle voi siivuttaa koristeeksi esim. marmeladipalloja ja pehmeät juustot on myös helpompi viipaloida leikkurilla.

Sakset ovat veistä käyttökelpoisemmat yrttien ja kalafileiden tai pikkukalojen paloittelemisessa.

"Jojon" eli laskettelulipun pidikkeen voi kiinnittää tiskikaapin kuivausrutilään, johon voi kiinnittää korkin- tai purkinavaajan. Näin pienet tarve-esineet pysyvät tallessa, käden ulottuvilla.

Pakasterasioissa heikkonäköinen hyötyy värikkäistä kansista, jotka helpottavat niiden löytymistä työpöydältä tai säilytystilasta. Pakastimesta oikean tuotteen löytymistä voidaan helpottaa myös, jos pakasterasiassa on pistekirjoitusmerkintä.

Väreillä saa kattauksessa kontrastia ruokapöytään käyttäessä esim. värillisiä juomalaseja ja lautasia. Edullisia värillisiä ruokailualustoja löytyy myös.

Eriväriset leikkuulaudat helpottavat heikkonäköisien ruuan valmistusta, esim. sipulin pilkkominen valkoisella leikkuualustalla voi tuottaa hankaluuksia, joten parempi vaihtoehto kontrastia ajatellen voisi olla esim. vihreä, oranssi, sininen, puunvärinen... Väri vaihtoehtojahan kaupoista löytyy runsaasti.

"Siivellisen" leikkuulaudan sivut kääntyvät sisäänpäin, kun pilkotut ruoka-aineet halutaan kaataa kulhoon tai kattilaan. Kaadettaessa ruoka-aineet pysyvät kasassa ja ohjautuvat haluttuun astiaan, eivätkä palaset putoile esim. liedelle.

Silikonialusta on monikäyttöinen keittiön monitoimialusta. Sitä voi käyttää leipomisen alustana ja sen päälle voi laskea kuumia kattiloita ja uunipeltejä. Silikonialustoja on saatavana erivärisenä, kokoisena ja muotoisina. Leikkuualustaksi niitä ei suositella.

Liukuestekangasta käytettäessä kaikenlaiset tavarat pysyvät paikallaan ja löytyvät helpommin, olipa kyse keittiötarvikkeista tai muista tarvikkeista. Muusiikkia harrastaessa esim. pöydällä pidettävien soitinten alla (esim. kellopeli, kantele yms.) liukuestekangas on hyvä. Liukuestekangasta on saatavana mattona, verkkona ja huopana.

Laittamalla tarjottimelle liukuestekangasta, esim. n. 30 cm x 40 cm kokoinen pala, se estää lautasen, lasin ja ruokailuvälineiden liikkumisen tarjottimella. Liukuestekangas pitää myös leivontakulhon ja uunipellin (ei kuuman pellin alle) paikallaan. Liukuestekangasta löytyy erivärisinä ja kankaan voi pestä koneessa. Liukuestekangasta voi ostaa esim. tavarataloista ja marketeista.

Apuvälinemyymälä Aviris myy myös liukuestemuovia. Muovi on tahmeata, jolloin se pysyy hyvin pöydässä kiinni ja lautaset ym. astiat pysyvät hyvin paikoillaan. Liukuestemuovia voi käyttää leivinpaperin alla ja kaulita esim. piirakapohjan liukumattomalla paperilla. Kauliminen kannattaa tehdä kevyesti painaen, jotta paperi ei rypisty.

Paistamisohjeita;

Pullaa tai leipää paistettaessa, ne voi laittaa kylmään uuniin ja vasta sen jälkeen uunin lämpenemään. Uunin lämmitessä leivonnaiset kohoavat.

Suihkupullolla suihkauttamalla vettä kevyesti uunipellille saa leivinpaperin pysymään paikallaan ja pullat ym. leipomukset on helpompi asetella pellille.

Tuoksusta tunnistaa leivonnaisten valmistumisen.

Kypsan sämpylän, leivän tai pullan voi varmistaa napauttamalla leivonnaisen pohjaa; kypsästä leivonnaisesta kuuluu kumea ääni.

Vuokaleipä on huoleton leivottava, voi laittaa vaikka kolme kerralla uuniin.

Pannukakkutaikin voi sekoittaa tyhjässä litran maitotölkissä, jolloin se on helppo kaataa pellille. Uunipellin voi laittaa valmiiksi uuniin ennen kaatamista, jolloin taikina ei heilahda yli laidan.

Kakkua 5 minuuttia; Kakkua tai piirakkaa leikatessa voi kysyä näkövammaiselta: "Moneenko minuutin palan haluat?" Jos vastaus on 60 minuutin pala, voi neuvotella pienemmistä minuuteista. Kahvipöydässä voi olla hauskaa!

Muffinssia valmistettaessa paperivuokiin taikinan laittaminen voi olla hankalaa. Taikinan voi myös kaataa suorakaiteen muotoiseen kakkuvuokaan. Vuokan pohjalle voi laittaa leivinpaperin, jolloin paistamisen jälkeen muffinssikakun kumoaminen on helppoa ja kakusta tulee kaunis. Leivinpaperi estää taikinan tarttumisen vuokaan. Kakku on myös helppo leikellä siivuiksi.

Munkkien sokerointi onnistuu laittamalla pussiin tai rasiaan sokeria ja munkit, jonka jälkeen ravistetaan.

Kermavaahtoa tai marenkia saa tehtyä kätevästi ja roiskuttamatta Tupperware vatkausastialla. Vatkausastiaa ravistetaan ja kun kerma lakkaa hölskymästä, vahto on valmista, eikä mene voiksi.

Soppa kiehumaan; Herkullisen keiton saa aikaan, kun laittaa pippurit ja laakerinlehdet suljettavassa teesihdissä kiehumaan keittoon muiden aineiden kanssa. Mausteet voi ottaa näppärästi pois ennen keiton tarjoamista, eikä tarvitse vahingossa pureskella pippureita tai laakerinlehtiä. Joissakin teesihdeissä on pieni koukku ketjun päässä, josta sen saa kattilan reunasta roikuttamaan. Keiton valmistuttua on sihti helppo nostaa pois. Jos asettaa puisen pyykkipojan kannen laitaan, niin keitto ei kiehu yli.

Höyrykattila on lävikölle hyvä vaihtoehto. Alempaan osaan laitetaan vesi ja ylempään ritiläkattilaan keitettävät aineet esim. perunat, vihannekset jne. Kanamunat voi kypsyttää höyryssä yhdessä perunoiden kanssa. Höyrykattilaan

on olemassa myös puurokeitinosa, jolloin ylemmässä kattilassa puuro kypsyy, eikä pala pohjaan.

Puuroa valmistaessa voi laittaa kaikki ainekset kylmään veteen ja vasta sen jälkeen kytkeä virran keittolevyyn. Puuron voi hauduttaa kypsäksi pohjaan polttamatta, kun katkaisee virran hetken kuluttua puuron kiehumisen jälkeen. Toinen vaihtoehto kypsyttää puuro valmiiksi on kääntää keittolevyn virta pienemmälle ja laittaa metallilankaritilä levyille kattilan alle.

Niksinä niille, joilla on mahdollisuus käyttää leivinuunia. Puuron voi hauduttaa uunin jälkilämmössä. Puuron valmistamiseen tarvittavat ainekset voi laittaa samalla tavalla valmistusastiaan kuin edellä on neuvottu. Puuroa voi sekoittaa 1-2 kertaa ja puuro hautuu pehmeäksi herkuksi yön aikana.

Lävikön tai siivilän käyttäminen keittämisen apuna helpottaa työtä ja estää palovammojen syntymisvaaraa kuuman veden kanssa toimittaessa. Laita makaronit, vihannekset tms. lävikkoon ja lävikkö kiehuvaan vesikattilaan. Kypsät makaronit tai vihannekset nostetaan lävikön avulla helposti kattilasta pois.

Ruoan kypsyyssasteen arvioinnissa avuksi voi olla esim. kiikari, jolla voi katsoa uuniin ja arvioida esim. pannukakun tai ruoan valmistumisvaihetta.

Pihvin kypsymisen voi arvioida esim. paistamalla pihviä 3 minuuttia kummaltakin puolelta tai kuuntelemalla; paistoaani vaimenee, kun pihvi alkaa olla kypsä.

Pihvien maustaminen tasaisesti onnistuu parhaiten pyörittämällä myllyä kiertäen samalla sitä esimerkiksi myötäpäivään aloittaen kello kuudesta.

Broilerinkoipien ja kyljysten kääntämisessä haarukka ja sormet ovat hyviä apuvälineitä.

Kalojen leivitys; Pikkukalat, esim. muikut, ahvenet, silakat jne. voi leivittää, kun laitat jauho-suola-mausteseoksen ja kalat esim. pakasterasiaan. Kansi rasiaan päälle ja ravista rasiaa niin kauan, että kalat ovat hyvin leivittyneet ja paistovalmiita. Helppo ja nopea toimintatapa niin näkövammaiselle kuin näkeväillekin; ei tarvitse etsiskellä eri kulhoja ja kalojen käsittely helpottuu!

Kalojen leivityksen voi tehdä myös pakastuspussissa, jos ei sopivaa rasiaa löydy. Valmis seos on helppo ottaa pussissa mukaan esim. kalaretkelle, ja herkuttelu onnistuu jo rantauduttua. Paistaessa pienet kalat voi kääntää sormin, kun asettelee kalat pannulle niin, että pyrstöt nousevat paistinpannun laitoja vasten.

Sormisuola on kätevä tapa suolata mikä tahansa ruoka-annos ja sen voi tehdä jokainen itse.

4. Päivittäistaitojen tukeminen

Päivittäistaitojen tukemiseen voidaan käyttää kuvia toiminnan tukena (valo-, PCS-, taktiilikuvat). Päiväohjelman voi rakentaa esim. kellotauluun, kuvilla tai esineillä.

Vaatteet pysyvät järjestyksessä, kun yhteen kuuluvat vaatteet ripustaa vaatekaapissa samaan henkariin. Näin voi varmistua myös siitä, että päälle puettavat vaatteet sopivat keskenään.

Puhuva värintunnistin on kätevä tapa tarkistaa vaatteiden värit, esim. sukien parituksessa jne (esim. Aviris myy).

Kynsien hoito: Kynsien leikkaamiseen näkövammaisen tarvitsee usein toisen henkilön apua, mutta kynsiviilalla näkövammaisen voi hoitaa kynsiään itse. Riittävän isolla ja vahvalla kynsiviilalla kynsien hoitaminen sujuu helpommin (esim. rakennekynsille tarkoitetut kynsiviilat).

Hammastahnan annosteleminen: Näkövammaisen on vaikea annostella/laittaa hammasharjaan sopiva määrä hammastahnaa, mutta kun käyttää omaa tahnaputkiloa, niin tahnan voi puristaa suoraan suuhun ja kielellä tunnistaa sopivan määrän tahnaa.

Shampoo- ja hoitoainepullot sekä hammasharja: Omien tarvikkeiden tunnistamiseksi voi esim. pullon korkin tai hammasharjan varren karhentaa tai loveta mm. viilalla tai veitsellä. Heikkonäköinen voi merkitä shampoo- ja hoitoainepullot merkintätarralla (kirjaimet esim. S ja H) kuvaamaan mitä pullo sisältää. Myös pullon ympärille laitetun kumilenkin avulla voi erottaa toisistaan shampooon ja hoitoaineen. Shampoo myös ”hiljenee” ravistettaessa.

Kengännauhojen sitominen: Kengännauhojen sidonnassa rusetia tehtäessä tahtoo ensimmäinen solmu löystyä, varsinkin lapsilla. Kun koukkaa kaksi kertaa ensimmäistä solmua, se pitää varmasti ja voi keskittyä rusetisolmun sidontaan.

Kengännauhojen sitomista voi opetella myös ottamalla riittävän pitkän, n. 1/2–1 metrin mittaisen, värikkään matonkuteen pätkän. Narunpäihin voi tehdä solmut, jotta ne erottuvat hyvin. Istu ja kierrä naru toisen polvesi alta ja harjoittele siinä alkusolmun tekoa. Kun solmunteko sujuu, voit alkaa opetella seuraavaa vaihetta. Tee ensimmäinen lenkki, (pupunkorva) ja toinen lenkki (pupunkorva), jotka sitten lopuksi solmitaan yhteen samoin kuin alkusolmu. Ja muista - harjoitus tekee mestarin.

Kengännauhojen sitomiseen voi käyttää myös merimiessolmun periaatteella tehtävää rusetia. Solmu pitää hyvin, mutta on helppo ja nopea avata. Solmu

tehdään samoin kuin tavallinen solmu, mutta sillä erotuksella, että toinen osa solmusta (esim. rusetтивaihe) tehdään toisin päin. Se tekee solmusta pitävän. Solmua voi käyttää vaikka kahden narun liittämässä, tällöin sen ei tarvitse olla rusetti. Solmu on merimiessolmuna tehtynä luistamaton. Solmu tunnetaan myös kankurinsolmu nimellä.

Hoitoaineen levittäminen kenkiin; Suihkutettavan hoitoaineen voi levittää kenkiin kätevästi niin, että laittaa kengät pahvilaatikkoon, jossa on n. 20 cm korkeat reunat (suositeltava suihkutusetäisyys). Pullolla kierretään laatikon reunaa pitkin ympäri, samalla suihkuttaen. Näin hoitoaine saadaan suihkutettua kenkiin.

Kenkien parittaminen; Kengät pysyvät pareittain, kun kiinnittää ne toisiinsa pyykkipojalla. Samalla tavalla voi liittää yhteen myös sukkaparit tai käsineet.

Sukkia pestäessä sukat voi laittaa pyykkikoneeseen sukkalukolla (apuväline) tai hakaneulalla toisiinsa, jolloin parit pysyvät yhdessä pesun ajan. Pesupussissakin sukat pysyvät toistensa kavereina.

Pyökinpesuaineen annostelu helpottuu, kun ostat kaupasta tuotteen valmiiksi annospakatussa muodossa.

Imuroinnin voi suorittaa paljain jaloin, jolloin tuntee lattian puhtauden.

5. Vinkkejä erilaisiin asioihin

Merkitsemiseen (esineiden ja asioiden) soveltuvat karkeat ja eriväriset teipit, erilaiset tarrat, värilliset ja erituntuiset kontaktimuovit, huomion herättämiseen ja kontrasteja luomaan. Vahanyöri soveltuu sekä asioiden merkitsemiseen että erilaisten pohjapiirrosten luomiseen. Askartelukaupoista löytyy merkitsemisen avuksi myös kohovärejä.

Dymo-kirjoitin soveltuu heikkonäköiselle asioita merkittäessä perinteisen koho- ja pistekirjoituksen lisäksi (esim. 18 mm:n levyinen mustavalkoinen kirjoitus).

Pistekirjoituskoneella voi kirjoittaa dymo-kirjoittimen tavoin, kun käytössä on pistekoneeseen kiinnitettävä dymo-kehikko. Pistekirjoituskoneella nauhan kirjoittaminen on sukkelampaa kuin dymo-kirjoittimella. Kapea dymo-nauha sopii hyvin esim. CD-levyjen merkitsemiseen.

Pistekirjoitustaululla kirjoittaminen kontaktimuoville on merkitsemisessä Dymo-kirjoitinta halvempi ratkaisu merkitä esim. maustepurkit.

Kohotarrat soveltuvat myös merkitsemiseen.

Kumilenkillä voi merkitä ostoksilla käydessään samanlaiset purkit esim. kevyt- ja rasvattoman maitopurkin toisistaan. Samoin voi tehdä shampoo- ja hoitainepullojen kanssa. Kumilenkkiä voi käyttää aina uudelleen, eikä se mene pilalle kosteassakaan ympäristössä.

Maustepurkkeihin voi käyttää väriteippiä, esim. pippuripurkissa voi olla punaista teippiä ja jauhelihamausteen voi merkitä keltaisella teipillä. Myös eriväriset ja tuntuiset tarrat, kontaktimuovit toimivat hyvin asioiden merkkauksiin.

Suolan, sokerin ym. mausteiden erottamisessa voi käyttää erimuotoisia astioita ja purkkeja. Suola-astian voi merkitä esim. kuminauhalla. Merkinnät voi tehdä myös erivärisillä ja tuntuisilla tarroilla, teipeillä tai pistekirjoituksella.

Suihkusilmät merkintätarroja löytyy kirjaimilla G H ja S sekä 3 cm että 3,5 cm korkuisina.

Tactimark merkintäväri on kohomerkintöjä varten (värivaihtoehdot oranssi ja musta).

Pelikortit voi tehdä itse lisäämällä muovisiin pelikortteihin pistemerkinnät pistekirjoituskoneella tai taulukirjoitusvälineitä käyttäen.

Laittaessasi siemeniä esikasvamaan multaankin pikkupurkkeihin (esim. katkaisuun maitotölkkiin), voit kirjoittaa dymolla kasvin nimen pyykkipoikaan.

Näkövammaisella on usein heikentynyt värien erottelukyky, jolloin vaatteiden värin voi merkitä esim. koruommelta käyttäen pistekirjoituksella. Pistekirjoitus on tyylikäs koriste vaikkapa paidan etumuksessa.

Mikäli vaatteiden merkitseminen pistekirjoituksella tuntuu haastavalta ja aikaa vievältä, voi ostaa pieniä valmiita ruusukkeita, merkkejä ja nappeja. Niiden avulla voi merkata esim. eriväriset alusvaatteet. Kaikissa samanvärisissä vaatteissa on tietynlainen ruusuke tai nappi. Vaatteiden merkitseminen esim. napeilla helpottaa myös tunnistamaan miten päin vaate puetaan päälle.

Rahan tunnistaminen; Eurokolikoista jokainen kolikko on erikokoinen ja niissä on erilaiset reunatunnisteet. Setelit ovat myös kaikki erikokoisia. Rahapussissa voi olla esim. oma lokeronsa jokaiselle erikokoiselle setelille ja kolikot voi lajitella raharenkiin. Näin löytyy helposti oikea raha. Setelirahat voi myös taitella eri tavoin, jolloin tietää mikä raha on kyseessä.

Allekirjoitus; Pahvista, muovista tai nahkasta valmistetusta nimenkirjoituskehikosta on apua, kun nimi on kirjoitettava pieneen tilaan. Kirjoitusjälki pysyy suorassa ja tulee oikeaan kohtaan. Nimenkirjoituskehikon voi tehdä mm. aidosta parkkinahasta, jolloin se on kätevä kuljettaa esim. lompakossa, eikä se rypisty tai lohkeile. Nahkaisia nimenkirjoituskehikoita voi ostaa esim. apuvälinemyymälä Aviriksestä.

Mikäli kehikkoa ei ole saatavilla, voi käyttää erivärisiä viivoittimia (punainen, sininen, musta, keltainen) apuna. Viivoittimien värivalinnalla voidaan lisätä kontrastia. Nimen kirjoittamisen avuksi soveltuu myös pankkikortti tai jokin muu lompakosta löytyvä kortti, jonka reunaa apuna käyttäen kirjoittaminen on helpompaa kohdentaa oikeaan paikkaan.

Kannamme kaikki mukamme myös ihan omaa nimenkirjoitusapuvälinettä, joka on oma pikkurillimme. Aseta kämmen viivan alle, sormet kiinni toisissaan ja kirjoita siten, että kynä käväisee pikkurillillä suuntaa hakien (kirjoittamisen varmistuessa voit itse miettiä montako sormeaa pikkurillin viereen tarvitset). Kynän hieman viisto suunta auttaa, ettei muste tahraa sormeaa.

Löylyveden heittäminen kiuaskiville helpottuu, kun rakennuttaa kuparisen kourun lauteilta suoraan kiukaan päälle. Kouru on kaunis ja kiinnitetty metallisin langoin kattoon (palovaaraa ei ole). ENTÄPÄ VOIKO KUPARISEEN KOURUUN POLTTAA ITSENSÄ, ONKO KOURU VAARALLINEN JOLLEI NÄE KOURUA???

Puinen tai muovinen löylykauha on saunassa parempi kuin kuparivartinen, jolla voi vahingossa polttaa itsensä.

"Löylyrenki" on myös mahdollisuus helpottaa löylyveden kiville suuntaamista. Keraaminen "löylyrenki"-astia kiinnitetään ketjulla kiukaan yläpuolelle. Löylyvesi kaadetaan astiaan, jonka pohjassa on reikiä. Tasaisesti, hiljalleen vesi lirisee kiukaalle ja antaa sopivan löylynautinnon pitkäksi toviksi.

Magneetin käyttö soveltuu hukattujen pikkuesineiden etsimiseen (klemmarit, neulat, naulat, avaimet yms.).

Jakorasian hyödyntäminen; Pistorasiat sijaitsevat usein lattiatasossa lähes näkymättömissä. Jatkojohdon päässä olevan jakorasian (4-5 pistokepaikkaa) voi laittaa työtason päälle. Pistorasiaan kannattaa liittää niitä kodinkoneita, joista ei voi varmuudella tietää onko virta katkaistu, vai ei (esim. kahvinkeitin). Laitteen poiskytkennän voi varmistaa seuraamalla johtoa ja vetämällä töpse-
lin irti pistorasiasta.

Käytettäessä jakorasioita, joissa on virran katkaisun valollinen painike, voi kytkimen nollapuolelle laittaa kohomerkin. Katkaisijasta saa kaikki laitteet ker-
ralla pois päältä johtoihin koskematta, esim. ukkosen ilmalla tietokoneet ym.
laitteet voi suojata.

Aurinkolippa kiinni silmälasisankoihin; Näkövammaisten Keskusliiton se-
nioripalvelun Oivalluskursseilla on askarreltu hyödyllisiä aurinkolippoja ja näin
lipat valmistuivat:

Lippa valmistetaan "softis-levystä" (solumuovista), jota käytetään esim. peflet-
teinä, istuinalustoina jne. Levystä leikataan lippalakin lipan muotoinen kappale,
jonka kulmiin (päihin) leikataan silmälasin sangoille aukot. Lippa asetetaan
sankoihin paikalleen ja muotoillaan käyttäjälleen sopivaksi (värivalikoimaa
löytyy runsaasti). Kaikenlaiset lippalakit ja lierihatut auttavat häikäisysuojana.

Joustoheijastin on hyvä vaihtoehto perinteiselle lukkoneulasysteemille. Sen
voi vain kiepauttaa hihan ympärille. Erilaisilla tarrakiinnityksillä voidaan myös
laittaa heijastavaa pintaa kenkiin, laukkuihin ym.

Piippaava ongenkoho Kalavahti; Kalaan lähtiessä apuvälineeksi voi ottaa
mukaan piippaavan ongenkoho Kalavahdin. Kohon keksi syntymäsokean tyt-
tären isä, Antti Survonen. Matoon tarttuva kala heilauttaa kohoa, jonka seu-
rauksena kohon sisällä oleva summeri alkaa soida. Kohon liikkeitä ei tarvitse
näönvaraisesti tarkkailla, joten koho sopii hyvin myös näkeville, jotka haluavat
unelmoida onkiessa, eikä vain tuijotella kohoa.

Ongintaharrastuksen loppuessa, kohon voi palauttaa takaisin keksijälle, joka
huoltaa ja lähettää käytetyt kohot näkövammaisille lapsille Baltian maihin tai
Venäjän Karjalaan. Kalavahti-kohoja voi ostaa Aviriksesta.

Pikkuesineet tallessa; Irrotettaessa jonkin vempaimen pieniä osia, esim. korjausta tai puhdistusta varten, ne on hyvä kiinnittää pöydällä tai lattialla 2-puoleisen teipin päälle. Kaikki osat pysyvät tallessa ja ovat uudelleen kokoaamista varten oikeassa järjestyksessä.

Ranneketjun voi lukita kiinni, kun laittaa pienen palan teippiä ketjun toiseen päähän, jolloin ketju ei pääse luiskahtamaan ja kiinnittäminen on helpompaa.

Sinitarralevy on hyvä pikkuosien ja esineiden säilyttäjä ja monessa ns. hyvä apuväline. Sinitarrapala esim. säilytyskorin pohjaan ja kori pysyy hyvin paikallaan työpöydällä tai kaapissa. Sinitarrapalat termostaateissa auttavat tunnistamaan oikean lämpötilasäädön (hyviä ovat myös tarratyynyt).

Vöiden ja muovikassien säilytys; Vöiden säilytyksen voi tehdä kompaktisti. Vyön pää viedään soljen läpi päinvastoin kuin vyötä pidettäessä. Sisään vietyä päätä lähdetään kiertämään rullalle kunnes rulla on tiukka. Näin vyötä säilytettäessä, sen pää ei käytössä repsota vaan mukailee vyötäröä. Vyörullat on kätevä säilyttää laatikossa ja matkalaukkuun se menee myös kätevästi.

Pituussuuntaan, esim. kolmin kerroin, taiteltu muovikassi taitetaan toisesta päästä kolmion muotoon ja jatketaan näin toiseen päähän, kolmioita napakaksi kolmionmuotoiseksi paketiiksi tehden. Pussin loppupää työnnetään edellisen kerroksen alle. Olkalaukussa tai salkussa tällainen muovipussipaketti kulkee vähän tilaa vieden ja on tarvittaessa käytettävissä.

6. Apuvälineet

Lukutelevisiota eli suurennuslaitetta voi käyttää esim. käsitöitä tehdessä. Kääntyvää kameraa kannettavissa suurennuslaitteessa voi käyttää apuna myös itsensä peilaamiseen ja ehostamiseen. Kynsien huolto onnistuu myös lukutelevisiolla ja kameran alla, mutta vaatii harjoittelua.

Matkapuhelimen tekstiviestien lukemista ja kirjoittamista voi kokeilla lukutelevision alla. Kontrastin puute ja "kiiltely" voivat haitata, jolloin säädöillä haetaan sopivaa näkyvyyttä. Matkapuhelimien tekstiviestien lukemista testattaessa on havaittu eri lukutelevisioissa olevan huomattavia eroja (Tiemanin Twinkleissä kamera on sijoitettuna "loivasti", jolloin tekstiä nähdäkseen, on puhelin käännettävä vastaamaan kameran suuntaa).

Matkapuhelimessa tekstin suurennusmahdollisuudesta voi olla myös hyötyä (saatavissa mm. uusimpiin Lumia malleihin). Matkapuhelimiin saa myös monia ilmaisia lisäohjelmia, kuten taskulamppu sovelluksen, suurennuslasin, tekstintunnistus toiminnon, kompassin ja navigoinnin, joten omaan puhelinmalliin kannattaa paneutua apuvälineen tavoin.

Matkapuhelimeen voi laittaa ns. selkonäppäimistön, jolloin puhelimen käyttö voi onnistua näkövammaiseltakin. Selkonäppäimistöä saa sekä pelkillä numeroilla että numero/kirjain-yhdistelmänä. Monessa matkapuhelimessa on myös jo kaupasta ostettaessa pohjassa valmiina ns. liukueste.

Digisanelimeen tai matkapuhelimeen voi myös lukea ruokaostoslistan ja kuunnella muistiinpanot tavaroita kaupassa kerätessään. Matkapuhelimesta listan voi lukea myös tekstiä suurentamalla.

Elektroninen lukulaite mahdollistaa suurennustoiminnan ja pysäytyskuvan käytön esim. kauppa-asioinneissa tuote- ja hintatietojen lukemiseen. Pysäytyskuvan voi napata ja suurentaa myös tabletti- tai minitablettikokoisella tietokoneella, sekä älypuhelimella. Tekstin suurennusominaisuus löytyy edellä mainituista tietokoneista ja puhelimista itsessään ilman erillisiä apuvälineitä.

IPhone-malleissa VoiceOver on toimiva puheapuväline. IPhoneen on saatavana myös erillinen pistekirjoitusnäppäimistö tai pieni kirjoitusnäppäimistö (tietokonenäppäimistön kaltainen).

Puhelimella ostosten tilaaminen kotiin on mahdollista, mutta jos ostoslistan kirjoittaminen ja lukeminen on hankalaa, voi pöydälle koota tilattavia ruoka-aineita mahdollisimman paljon esim. perunan, maitotölkin, jauhopussin jne. Näin tilaaminen sujuu helpommin.

Uusimmissa iPadeissa on **VoiceOver-toiminto**, käyttö sujuu kosketuseleillä.

Kiikari sovitetaan yksilöllisesti ja sovituksessa huomioidaan aina mm. näkötilanne, näöntarkkuus (suurennustarve), näkökenttä tai sen puutokset, motorikka, yksilölliset tarpeet ja käyttötarkoitus. Varmistetaan, että kiikari toimii käytännön tilanteissa, esim. liikkumisessa, opiskelussa tai työssä.

Yleistä:

- Kiikari parantaa näöntarkkuutta, mutta pienentää näkökenttää. Eli mitä suurempi suurennus, sitä pienempi näkökenttä.
- Mitä matalampi näöntarkkuus, sitä suurempi on suurennustarve.
- Kiikari on tarkennettava aina uudelleen, kun katseltavaa kohdetta vaihdetaan
- Saatavana on myös automaattisesti tarkentavia kiikareita kauaksi katsomiseen
- Kunnan tuki katsottaessa tarpeen, nojaaminen jne.
- Kaula- tai rannenauha estää kiikarin tipahtamisen ja kiikari on sujuvammin käyttöön otettavissa.
- Käsittele kiikaria varoen, kopsauksista linssit saattavat irrota.
- Pysähdy, kun katsot kiikarilla.
- Käännettäessä kiikari toisinpäin, se laajentaa "putkinäköisen" henkilön näkökenttää. Samalla tavalla käytettynä kiikari toimii myös suurennuslasin tavoin, kun katsotaan kohdetta aivan läheltä.
- Muista kiikarin säännöllinen huoltaminen ja linssien puhdistaminen.

Binokulaari- eli kahdensilmänkiikari

- Jos tarve on pelkästään kauaksi katsomiseen, esim. 8 x suurentavan kiikarin lyhin tarkennusetäisyys on noin 3 metriä.
 - Nystagmukseen (silmävärve) binokulaarikiikari on yleensä toimivin, jolloin kuva pysyy vakaampana.
 - Repaleinen näkökenttä, binokulaarikiikari kokoaa paremmin näkökentät molemmista silmistä.
 - Kiikarilla katsottaessa pyritään yhteen pyöreään näkökenttään.
 - Binokulaarikiikarilla moni yhdellä silmällä näkevä henkilö näkee hieman paremmin.
-

Monokulaari- eli yhdensilmänkiikari

- Pienikokoinen, helppo kuljettaa mukana.
 - Tarkentuu lähietäisyydelle, voidaan käyttää suurennuslasin tavoin.
 - Harjoitellaan katsomaan molemmat silmät auki, toinen silmä voidaan peittää kädellä, jolla kiikari tuodaan silmälle tai se voidaan sulkea.
 - Tarkentuu kiertämällä tai vetämällä.
-

7. Linkki- ja materiaaliveikkit

Apuvälineitä ja tarvikkeita arkeen löytyy tutkimalla esim. Aviriksen sivuston valikoimia, www.aviris.fi

Näin maksat sirukortilla (sivua voi myös kuunnella)

<http://papunet.net/selko/tietoa/raha-asiat/sirukortti/>

Näppäilytaidon 10-sormitekniikan itseopiskelua varten harjoitteluohjeita saa Daisy-levykkeellä, isokirjoitustekstinä tai pistekirjoituksella Näkövammaisten Keskusliitosta esim. Tarja.Pelkonen@nkl.fi

Tietoteknisissä ongelmissa ja matkapuhelimiin liittyvissä asioissa saa apua puhelimitse ja sähköpostitse THP:n ATK-neuvonnasta (klo 8 - 16), puhelin: (09) 3960 4000 ja s-posti: apua@thp.nkl.fi

Daisy koskevilla kysymyksillä saa apua Näkövammaisten Keskusliiton vapaaehtoisilta alueellisilta daisy-neuvojilta, yhteystiedot NKL:n etusivu, Tiedonsaanti/Asiakaspalvelu.

Näkövammaisen palveluopas (päivitetty 2013), on saatavana myös Daisy- ja pisteverSIONA esim. aluesihteeriltä.

Tässä muutamia linkkejä arjen apuvälineistä (sivut toimivat englanniksi)

<http://www.livingblind.com>

<http://www.actionforblindpeople.org.uk>

http://www.aadb.org/information/interpreting/tip_for_interpreters.html

Maailmalta löytyy myös puhuva mikroaaltouuni

<http://www.beyondsight.com/talkingmicrowaveoven-p-276.html>

Puhuva kahvinkeitin, jossa pitäisi olla mukana puheentunnistuskin eli keitin kyselee mihin aikaa kahvin haluaa ja siihen vastallaan puheella.

<http://www.hammacher.com/product/77305>

8. Lähteet

- Näkövammaisilta kerättyjä käytännön niksejä
 - Näkövammaistyön erikoistumisopintojen ryhmän Arlainstituutissa keräämät niksit v. 2003 (Ninna Arola, Kristiina Degerman, Marja-Leena Forssas, Mayvor Frilund-Lintinen, Kirsti Häneninen, Eija Kettunen, Anne-Marita Laitinen, Marja Lehmuskoski, Anne Lumiste, Anna-Maija Löytty, Kirsi-Marja Norojärvi, Anne Paavolainen, Hilikka Riikonen, Maritta Runtti, Maria Rutenberg, Irma Sorvari, Mirja Ström, Heli Sundelin, Ritva Suokas, Terttu Suuronen, Pirjo Tenno, Tanja Virtanen, Sirpa Vuorenmaa-Hilton)
-