

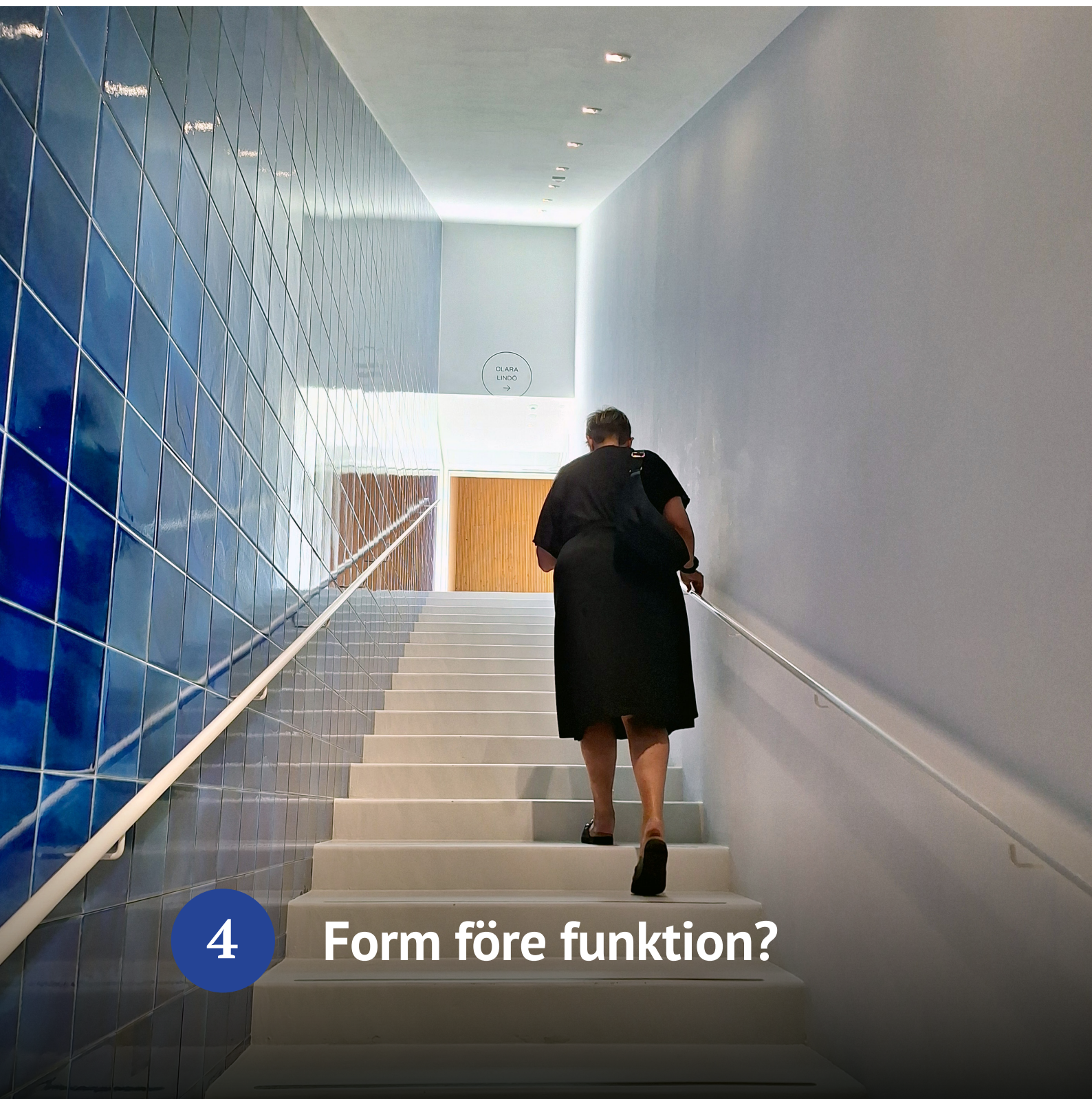
**10** Näthinneavlossning är  
en kamp mot klockan

**18** Funkiskraftuppvisning  
på riksdagshusets trappor

**22** Hjälp från Västnyland  
till blindskola i Indien

# Synvinkel

6 • 2024 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



**4**

**Form före funktion?**

# I DENNA TIDNING

6 • 2024

## LEDARE

3 Nu krävs långsiktighet – inte kortsynhet

## ARTIKLAR

4 Inse genom att inte se

10 Alla ögonblick räknas

## PÅ TAPETEN

13 Notiser och aktuella händelser

## ARTIKEL

14 "Synen är nog det sista man vill offra"

## KOLUMN

18 Funkiskraft = en kraft att räkna med

## FREDDES FÖLJETONG

20 Överraskande vändningar

## ARTIKEL

22 Bollar träffar målet i Indien

## KÅSERI

26 Allt är töntarnas fel!

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

27

# Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 8 nummer per år i svartskrift, punktskrift, som taltidning, tillgänglig pdf och i rtf-format, se [www.fss.fi](http://www.fss.fi). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 113.



**Utgivare:** Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors. Tfn 09-696 2300.

**Ansvarig redaktör:** Christian Hellman  
tfn 044-712 3017  
e-post: [christian.hellman@fss.fi](mailto:christian.hellman@fss.fi)

**Layout:** Christian Hellman

**Tryck:** Forsberg, Jakobstad

**Papper:** Obestruket Multioffset 120 g

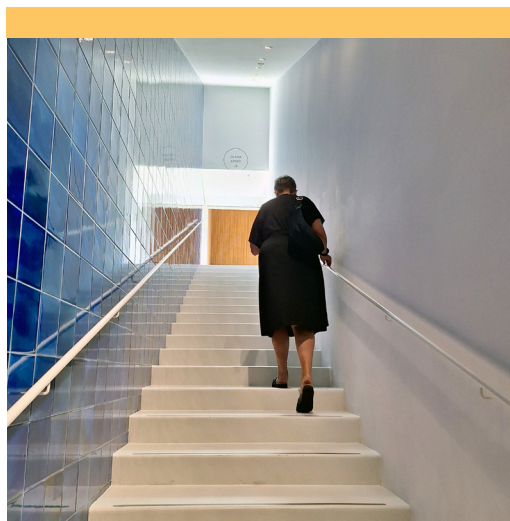
**Typsnitt:** PT Sans 12,8 pkt

**Prenumerationer och adressändringar:**

FSS kansli

tfn 09-696 2300

e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)



■ **På pärmerna:** En dam i mörkblå klänning går uppför en lång trappa. Alla ytor är vita, förutom vänstra väggen som är beklädd med blå, reflekterande kakelplattor som skapar en spegelbild av trappan. Foto: Hanna Strandell

# Nu krävs långsiktighet – inte kortsynhet

Regeringens sparåtgärder slår hårt mot personer med funktionsnedsättning på flera nivåer. Dessa inkluderar sparåtgärder inom lagen för funktionshinderservice, nedskärningar i finansieringen av social- och hälsoorganisationer samt höjningar av mervärdesskatten.

En av sparåtgärderna är att tillämpningsområdet för funktionshinderservicelagen preciseras. Om regeringens proposition godkänns utan förändringar, uppstår risken att många personer med synnedsättning framöver får service i första hand enligt socialvårdslagen i stället för funktionshinderservicelagen. Detta kan leda till otillräcklig service, vilket gör det svårare för personerna att upprätthålla en fungerande vardag. Samtidigt blir den personliga ekonomin sämre för många. Den allmänna mervärdesskatten höjdes från 24 % till 25,5 %, och momsens för bland annat mediciner, allmänna färdmedel och taxi samt motions- och kultur-tjänster höjs från 10 % till 14 %. Dessa förändringar ökar risken för marginalisering och kan leda till ett ökat behov av dyrare serviceformer, såsom serviceboende, i ett tidigare skede i livet. Förutsättningarna för att vara delaktiga i samhället försämras.

Regeringens sparåtgärder leder till ett större behov av service och stöd från social- och hälsoorganisationerna för personer med

funktionsnedsättning. I stället för att bibehålla understödet till dessa organisationer på samma nivå som förr och på så sätt minimera konsekvenserna av sparåtgärderna kostnadseffektivt, skär regeringen stegvis ned social- och hälsoorganisationernas finansiering så att den år 2027 är 34 % mindre än den är år 2024. Merparten av de planerade nedskärningarna på cirka 80 miljoner euro sker redan år 2025. Detta innebär att en stor del av statens stöd till projekt försvinner redan nästa år. Under åren 2026–2027 minskas understöden ytterligare med 50 miljoner euro, och då ökar andelen som skärs ned i bidragen för kontinuerlig verksamhet. Social- och hälsovårdsministeriet har tillsatt en utredare för att fastställa hur nedskärningarna ska genomföras. Oavsett hur nedskärningarna genomförs, kommer de att påverka de målgrupper som social- och hälsoorganisationerna arbetar för negativt och i slutändan kraftigt öka kostnaderna för social- och hälsovården. Regeringens åtgärder riskerar att skapa en spiral av stigande kostnader inom välfärden, som kommande regeringar får arva. En satsning på förebyggande arbete, det vill säga det arbete vi organisationer utför idag, är den enda hållbara lösningen på lång sikt.



**Matthias Jakobsson**  
verksamhetsledare



■ **Utgången?** Tejp på ögonhöjd för att markera en glasdörr eller ett fönster skulle förstöra skönheten i detta fall. Då är det viktigt att varna besökare så att ingen går genom fönstret. Foto: Hanna Strandell

# Inse genom att inte se

Med trevande, osäkra steg tågar museiguiderna in på sina arbetsplatser. ”Nu kommer en trappa”. Känslan när foten söker efter fäste i luften utan att finna något är helt ny för dem. Trappan går nedåt och inte uppåt, vilket ingen förvarnat om.

---

TEXT: HENRIKA MERCADANTE

Du kan läsa på hur det är att ha en synnedsättning, men innan dina ögon täcks med en ögonbindel eller simuleringsglasögon kan du som seende inte alls greppa vad det innebär eller vad du behöver varna för när du ledsagar. I Ekenäs fick Galleri Elverkets och Chappes personal testa FSS nyutvecklade utbildning i bemötande som bygger just på att erfara för att förstå mer. Men inte bara det. Innan du får känna på hur du klarar av att röra dig på din arbetsplats utan att se, inser du inte fällorna och hur du kan utveckla tillgängligheten för museibesökare.

Genom att turvis ledsaga varandra runt i museerna och prova på att syntolka och lyssna på kollegernas syntolkningar av konstverk ökar förståelsen. Simuleringsglasögon, det vill säga glasögon som mörklägger delar av ögat eller gör allt suddigt, ger en bild av hur olika utmaningar personer med synnedsättning kan ha. Med erfarenhetsexperterna **Tessa Bamberg** och **Nina Wendelin** som guider får deltagarna direkt respons av en som inte ser alls och en som ser lite. Bakgrundskunskap om fysisk och digital tillgänglighet står synrådgivare **Hanna Strandell** och artikelskribenten Henrika för.

## Skönhet kontra tillgänglighet

Man skulle kunna tro att arkitekter som planerar museer utgår ifrån besökarnas mångfald av behov. Handikapptoaletter är idag ett måste, men vem tänker på personer med nedsatt syn då en ny museibyggning ritas? Är det för att seende felaktigt utgår ifrån att personer med synnedsättning inte besöker konstmuseer eller för att visuell estetik anses mycket viktigare än funktionalitet?

Även om en dörr kanske inte är ett under av skönhet, är dörren tyvärr nödvändig för att man ska kunna ta sig in på en toalett och låsa om sig. Lösningen på Chappe är en toalettdörr som inte syns, för den är infälld i en träpanel. Väggytan blir härligt enhetlig. Då besökare som möjligen har bråttom trevar sig fram längs väggen för att hitta in till toan finns det cirka 20 centimeter marginal för att de inte ska ställa till en utrymning av museet. Brandalarmet är nämligen placerat strax intill det rätt osynliga dörrhandtaget.

I FSS heldagsutbildning för museipersonal ingår en tillgänglighetscheck av lokalerna på förhand och dokumentering av utmaningar.

När erfarenhetsexpert Nina besökte museerna tillsammans med synrådgivare Hanna fick hon många överraskningar.

– Jag fick upp byxorna i ett huj då någon började prata med mig på toan där jag trodde jag var helt ensam, minns Nina.

Men visst var hon ensam. Rösten kom från en högtalare. Det var ett toalettkonstverk som aktiverades av att hon omedvetet tryckt på en knapp. Åtta minuter audiokonst. Vi vill inte tänka på köerna när en busslast långväga resenärer kommer till museet och alla vill njuta av konstverket i tur och ordning.

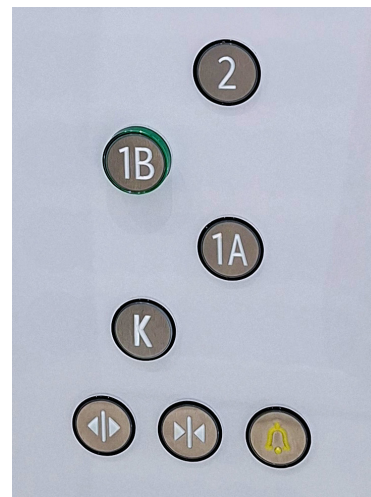
### Vitt, vitt, vitt

Då man som seende stiger in i många museer slås man av känslan av rymd och i Chappe också av renhet. Rena linjer och vitt; vita golv, vita väggar, vita hissdörrar och glasdörrar. Vackert – men var är kontrasterna som hjälper besökare att se?

Museipersonalen står med ögonbindel i entrén till sin arbetsplats och får frågan: Vad skulle du vilja veta om du tänker dig att du kommer hit för första gången? De tänker och lyssnar: ”Jag vill veta hur här ser ut, vart jag ska gå, hur museet är uppbyggt och inte bara få en presentation av utställningen vi har nu. Och ljudet. Det måste jag beskriva. Jag vet ju att det finns ett konstverk i taket som vibrerar av vinddraget, men har aldrig insett hur kraftigt ljud det har.”

### ”Vilken jobbig akustik!”

”Jag har själv närsynthet, men att bli ledd med en bindel för ögonen gjorde mig verkligen medveten om



■ **Designmiss.** Om du klarar att finna de små knapparna i den vitglänsande hissburen följer nästa utmaning: Var trycka när knapparna inte ens är i linje? Foto: Hanna Strandell



■ **Kontraster.** Svart golv, vita väggar, svarta, taktila knappar med siffrorna i punktskrift underlättar. Foto: Hanna Strandell



■ **Hitta toan.** Allt är vitt och vitgrått då du hittar in genom den tunga, panelinfällda dörren och inte av misstag trycker på alarmknappen. Foto: Hanna Strandell



vad jag vill veta, det vill säga vad finns runt mig? Var? Hur långt är det kvar? Exempel på hur detaljerad man måste vara när man leder någon.”

Personalen kan självklart inte göra någonting åt hur byggnaden är ritad, men då de blir medvetna om utmaningarna kan de förebygga olyckor och informera besökare. Få tycker gulsvart markeringstejp är vackert, men ack så praktiskt det är. I Chappes café har en typisk snavfälla, en oväntad tröskel, markerats med tejp, vilket visar att tillgänglighetsarbetet är påbörjat. Alla museer borde ta modell av Galleri Elverkets entrébord. Här finns ett förstöringsglas och även utställningskatalogen i punktskrift.

### Lyssna på din webbsida

Då vi spelar upp det en person med synnedsättning hör när hen kommer in på museets webbsida sjunker museiarbetarna ihop och flera döljer ansiktet i händerna: ”fi, sve, eng” säger talsyntesen och hoppar sedan till en gammal artikel om museet.



■ **Turvis.** Att både prova på att ledsaga med ögonbindel och bli ledsagad ger dig en bättre förståelse av behoven bland besökare med synnedsättning. Foton: Henrika Mercadante

Varken museets namn, öppethållningstider eller vilken utställning som pågår på Chappe framkommer. Hur många webbplatsbyggare eller planerare lyssnar på webbsidan innan de publicerar den?

”Jag har inte förstått hur stora problem man kan ha online om hemsidorna inte är fungerande.”

”Föreläsningen satte för mig i gång tankeprocessen för hur jag kan beskriva omgivningen, samt vilka saker vi bör utveckla, till exempel hemsidan. Chappes hemsida gav mig en aha-upplevelse.”

”De praktiska övningarna är jättebra och nödvändiga för att verkligen ”förstå” - fortsatt med det”

”Att få öva bemötande och lära om erfarenheter gör att jag kan ge en självsäkrare och naturligare kundservice som blir trevligare för alla.”

Responserna visar hur värdefull en syndag är för museipersonal och som en följd av insikterna, för besökare med synnedsättning. Personalens entusiasm och viljan att förstå och lära sig mer om hur man bäst beaktar behoven bland personer med synnedsättning är glädjande. Det visar hur viktigt det är att FSS rör sig ute i samhället bland seende, men inte bara det. Att prova på hur det känns att inte se i kombination med erfarenhetstälars berättelser är ögonöppnande.

År 2025 kommer FSS att fortsätta att erbjuda museer tillgänglighetscheck och utbildning i bemötande. Tipsa gärna personalen på museer ni besöker om att vi gärna kommer och hjälper dem att tillgängliggöra konst för alla.

## Svårlyssnade webbsidor

När är museet öppet? Var finns det? Vilken utställning pågår? På många webbsidor kan den relevanta informationen vara svår att hitta, särskilt om du använder skärmläsare och talsyntes. Du kanske frågar dig: Gör jag något fel? Ofta är det ändå inte du som gjort fel, utan själva webbsidan som är felaktigt uppbyggd.

### Har du stött på det här?

Skärmläsaren läser upp hela webbsidan i ett enda stycke, och du kan inte hoppa från rubrik till rubrik.

Det här kan bero på att man definierat rubrikerna som helt vanlig brödtext och sedan bara valt en fet, stor stil, vilket gör att rubriken visuellt ser ut som en riktig rubrik för seende. För skärmläsaren är de här felaktigt definierade rubrikerna dock fortfarande vanlig brödtext som man inte kan navigera efter.

I stället för att hitta det du söker efter, får du oväsentlig information i obegriplig ordning.

Det här kan bero på att sidstrukturen är ogenomtänkt och HTML-koden felaktigt skriven. Ofta byggs en webbsida upp av olika block med varierande relevans, och om ingen har definierat vad som är viktigt, blir det rörigt om du inte ser blocken. En bild eller en tabell som helt saknar bildbeskrivning, även kallad ALT-text, kan också förvirra skärmläsaren och få den att tappa tråden. En rubrik kan dessutom bli osynlig om den placeras ovanpå en bild som saknar ALT-text.

Problemen är många, och de som administrerar en webbsida är ofta helt omedvetna om att de existerar. De program och verktyg som används för att göra digitalt innehåll tillgängligt är inte heller felfria. Kontakta gärna de som är ansvariga för en webbsida du har problem med och berätta för dem vilka fel du hittat. Då finns det en chans att de rättar till felet genast eller, åtminstone, vet vad de ska förbättra när de nästa gång förnyar sin sida.  
HM

## Kallelse till höstmöte

---

**Åbolands synskadade kallar medlemmarna till stadgeenligt höstmöte** tisdagen den 29 oktober kl.13.00 på Restaurang Hunger& Törst i Pargas, Strandvägen 1.

På mötet ska vi behandla de ärenden som omnämns § 12 i föreningens stadgar. Vi ska fastställa verksamhetsplan, medlemsavgift, arvoden och budget för år 2025. Vi ska besluta om antalet styrelsemedlemmar utöver ordföranden och viceordföranden och de kan vara 2, 3 eller 4. Sedan väljer vi ordföranden, viceordföranden och övriga styrelsemedlemmar och ersättare för dem för år 2025. Ordföranden och minst hälften av de övriga styrelsemedlemmarna ska vara ordinarie medlemmar i föreningen. Vi ska också välja både verksamhetsgranskare och dennes ersättare.

### Övrigt program

Vi inleder med lunch kl 12 för den som så önskar. Att delta i enbart höstmötet är gratis, men för lunchen betalar man 10 euro till föreningen, gärna kontant.

När vi avslutat höstmötet ger vi ordet till Veera Florica-Rajala. Hon är socialpolitiskt ansvarig på FSS och kommer på besök för att berätta om den nya Lagen om funktionshinderservice. Lagen träder i kraft 1.1 2025 och den innehåller förändringar som kan påverka oss som har synnedsättningar.

### Anmälan och transporter

Pargasborna får gärna använda färdtjänst. För att kunna ordna transporter från Åbos och Åbolands alla hörn önskar vi att du anmäler dig, helst senast måndagen den 21 oktober. Berätta också om du vill äta lunch och om du har specialdiet eller någon allergi.

Du kan anmäla dig per telefon till någon av följande personer:

Barbro Sipilä	040-523 4529
Harold Henriksson	050-516 6520
Monica Lindroos	044-042 7582
Maj-Britt Isaksson	040-717 6918.

Pargas den 19.8 2024  
Styrelsen

## Möteskallelse

---

**Medlemmarna i Svenska synskadade i mellersta Nyland rf kallas till höstmöte** lördagen den 9 november kl 11.00 på kansliet, Parisgränden 2 A 1 i Helsingfors. På möte behandlas stadgeenliga ärenden bland annat verksamhetsplan och budget för år 2025 samt val av ordförande och styrelseledamöter i stället för dem som står i tur att avgå.

Styrelsen

Tfn 040 026 9553

(Må-on, kl 10-13)

E-post kansliet@ssmn.fi

## Möteskallelse

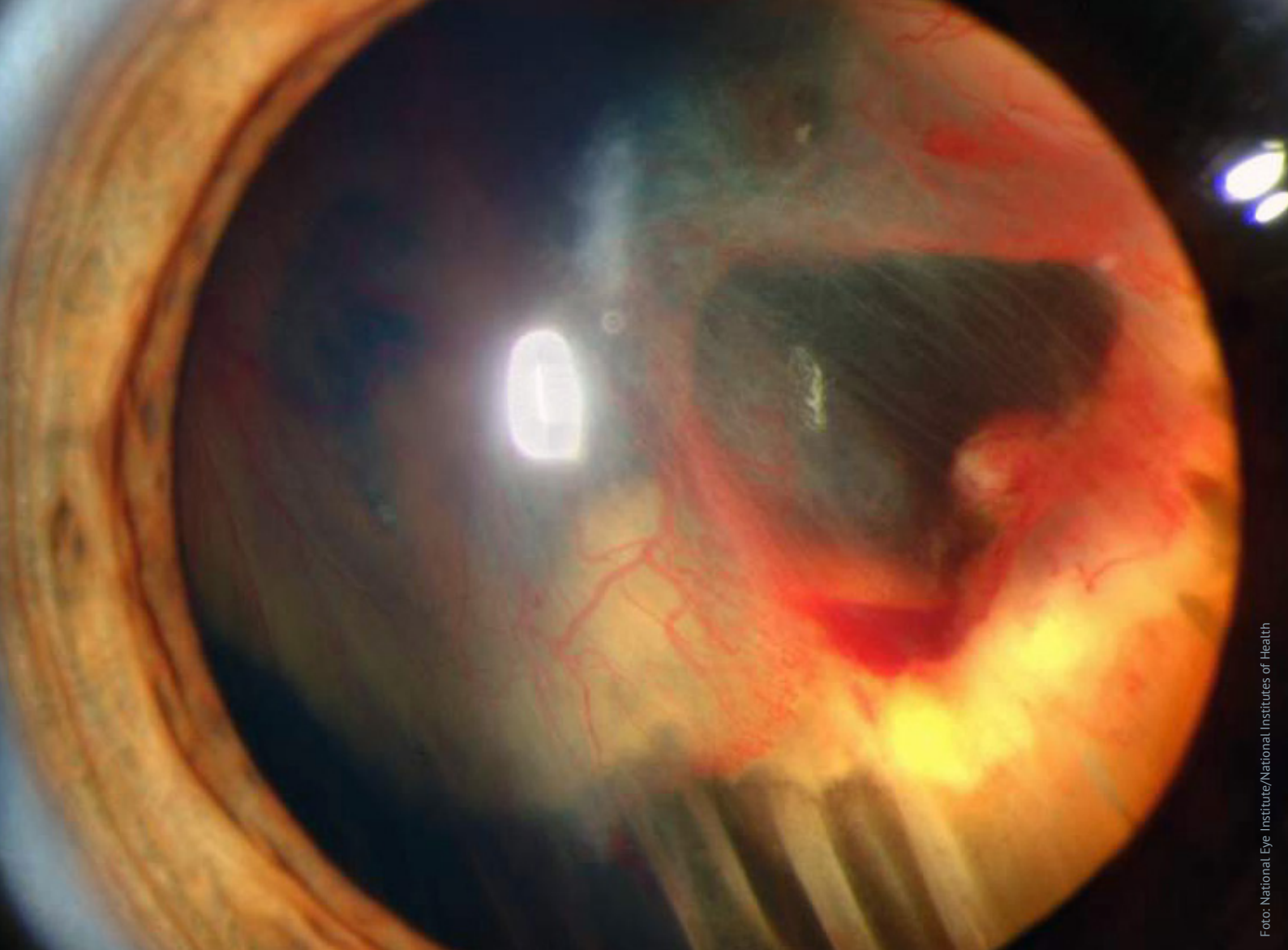
---

**Svenska synskadade i Västnyland rf kallar sina medlemmar till stadgeenligt höstmöte** lördagen den 9.11.2024 kl 13.00 på Verksamhetscentret Lyan, Prästängsgatan 12, 10600 Ekenäs.

Medlemmarna ombeds att anmäla sig till verksamhetskoordinator Alexandra Helander senast 5.11 och gärna redan vecka 43 om du önskar mötesdokumenten i punktskrift. Gäst: musiker Ludde Lindholm.

Telefon: 0407786295 eller  
ssvn@brev.fi.

Välkommen med –Styrelsen



# Alla ögonblick räknas

**Näthinneavlossning är en akut ögonsjukdom som kräver omedelbar behandling. För att rädda synen måste man genast söka vård när de första symtomen dyker upp.**

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Näthinnan är en tunn vävnad som täcker insidan av ögat. Bakom näthinnan sitter åderhinnan, vars uppgift är att försörja näthinnans celler med näring och syre. Om näthinnan lossnar från åderhinnan, rubbas näringstillförseln till syncellerna. Utan snabb behandling kan

dessa celler då förstöras, vilket leder till permanent synförlust.

## **Sällsynt men akut**

Näthinneavlossning är ett allvarligt och akut sjukdomstillstånd som vanligen uppkommer i medelåldern. Avlossningen börjar ofta spontant,

och risken ökar med åldern. Näthinneavlossning är rätt sällsynt jämfört med de stora ögonsjukdomarna, men är ändå ett av de vanligaste akuta ögontillstånden som kräver kirurgisk vård, berättar ögonläkare **Henrik Bygglin**.

– Ögonkliniken jag jobbar på tar emot patienter från ett större område, så under en livligare helg kan jag operera upp till ett dussin patienter.

### **Många orsaker eller inga alls**

Näthinneavlossning kan uppstå av många olika orsaker. Även yngre personer kan drabbas, särskilt om de är kraftigt närsynta, har genomgått ögonoperationer eller har en familjehistorik av sjukdomen. Om man har en diabetesrelaterad ögonsjukdom som skadar ögats blodkärl, ökar också risken att man drabbas av näthinneavlossning.

Näthinneavlossning kan även orsakas av yttre faktorer, till exempel av ett hårt slag mot ögat. Utövare av vissa kampsporter, såsom boxning och MMA, är särskilt utsatta för denna typ av skada.

Kännetecknande för näthinneavlossning är ändå att de flesta som drabbas helt saknar riskfaktorer.

– De flesta jag opererat har faktiskt varit människor som haft helt vanliga, friska ögon, berättar Bygglin.

### **Små hål i början**

Glaskroppsavlossning är den vanligaste, enskilda orsaken till näthinneavlossning. Glaskroppen är den geléaktiga substans som fyller ögongloben och fungerar som stöd för näthinnan. I 50-årsåldern börjar

sammansättningen förändras och glaskroppen blir alltmer vätskeaktig, samtidigt som elasticiteten försämras.

Glaskroppsavlossning är inget man vanligtvis behöver oroa sig för. Tillståndet är mycket allmänt hos äldre, och inte farligt i sig. I en liten andel av fallen kan glaskroppen dock börja dra i näthinnan, vilket kan leda till att det uppstår små hål i näthinnan. Om vätska från ögat tränger igenom dessa hål och in under näthinnan, kan den börja lossna. Symtomen på glaskroppsavlossning är prickar och maskliknande objekt som flyter omkring i synfältet.

– Man kan inte själv bedöma hur allvarlig situationen är. Därför bör man boka tid hos en ögonläkare, helst inom en vecka, om man märker sådana symtom, förklarar Bygglin.

Näthinneavlossning uppkommer i högst en femtedel av de fall där en glaskroppsavlossning orsakat hål i näthinnan. Om näthinneavlossningen upptäcks i ett tidigt skede är chansen rätt god att behandlingen lyckas, säger Bygglin.

– Små hål i näthinnan behandlar man genast med laser för att förhindra vidare skador.

### **Blixtnabbt och smärtfritt**

Symtomen på näthinneavlossning kan dyka upp plötsligt – ibland helt utan förvarning och även helt utan smärtekänslor. Det första tecknet är ofta små blixtar i utkanten av synfältet. Ett annat tecken är svarta prickar, ibland beskrivna som sotflagor, som svävar fritt i synfältet. Om synskärpan samtidigt försämras, kan avlossningen ha nått fram till makulan (gula fläcken) som är den

del av näthinnan som ansvarar för detaljseendet.

– Man bör vara uppmärksam och genast reagera på alla sådana symtom, eftersom situationen kan förvärras mycket fort, varnar Bygglin.

### Alltid mycket bråttom

Oavsett om det rör sig om ljusblixtar, svarta prickar eller skuggor, är det tecken på att näthinnan kan vara i fara. Det kan ta så kort tid som två till tre dagar från att processen börjar tills näthinnan lossnar helt och hållet. Ju tidigare behandlingen sätts in, desto större del av synförmågan kan sannolikt bevaras. Behandling av näthinneavlossning är alltid en kamp mot klockan.

– Om man plötsligt ser en skugga eller en ridå som inte rör på sig och inte går att se igenom, så betyder det sannolikt att en stor del av näthinnan redan lossnat. Då är det mycket bråttom, varnar Bygglin

### Misstanke räcker

Vid minsta misstanke om näthinneavlossning utförs alltid en grundlig ögonundersökning. Ögonläkaren testar synskärpan, mäter ögontrycket och undersöker näthinnan noggrant för att identifiera hål och andra tecken på avlossning. I vissa fall används även ögonbottenfotografering och ultraljud. Undersökningen kan göras på en vanlig ögonläkarmottagning, men

behandlingen av allvarliga fall sker alltid på en ögonklinik.

– Får man inte genast en tid hos ögonläkaren ska man inte vänta på lediga tider, utan omedelbart besöka hälsovårdscentralens jour. Därifrån skickar de sedan vidare till närmaste jourhavande ögonklinik, om det visar sig att akut behandling behövs, förklarar Bygglin.

### Små hål behandlas genast

Målet för behandlingen är att återfästa den del av näthinnan som lossnat och samtidigt förhindra ytterligare avlossning. Om tillståndet upptäcks tidigt, är hålen i näthinnan ofta ännu tillräckligt små för att kunna tätas med laser.

– Små, lokala näthinneavlossningar kan i vissa fall stoppas med laserbehandlingen, så att en operation inte behövs, berättar Bygglin

### Gas i ögat

Vid mer omfattande näthinneavlossning krävs alltid kirurgi. Vitrektomi är namnet på den vanligaste operationsmetoden. Glaskroppen tas bort och ersätts med gas eller silikon som trycker näthinnan tillbaka mot åderhinnan. Vitrektomi kombineras ofta med laserbehandling.

En full återhämtning efter operationen kan ta flera månader. Patienten måste ofta ligga i en specifik position under en längre



#### ■ Vår expert.

Henrik Bygglin är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

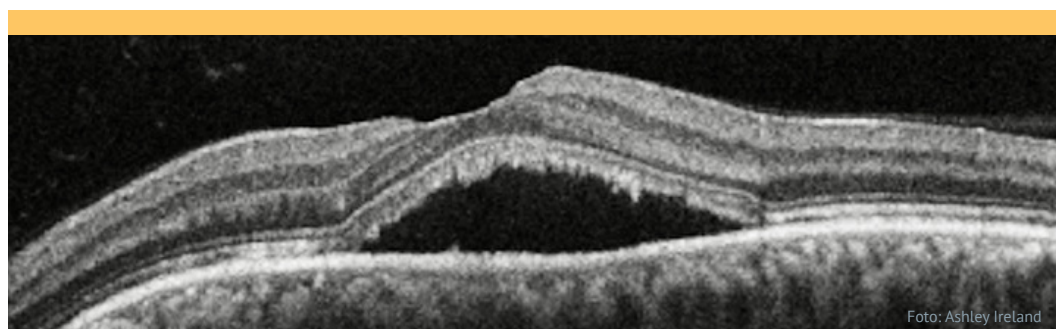


Foto: Ashley Ireland

#### ■ För sent.

Ultraljudsbild som visar näthinneavlossning hos en patient som uppvisar fullständig synförlust

tid för att hjälpa gasen att hålla näthinnan på plats. Under denna tid är synen ofta märkbart nedsatt. Framtidsutsikterna beror på hur stor del av näthinnan som har lossnat och hur snabbt behandlingen påbörjades. Om makulan inte har tagit skada, är chanserna goda att synen kan återställas delvis.

Näthinneavlossning kan inträffa på nytt och det kan krävas flera operationer för att säkra näthinnans position och funktion. Det kan också uppstå ärrbildning på näthinnan. Därför behövs noggrann uppföljning och regelbundna ögonundersökningar efter operationen.

– Under den första operationen lyckas man i regel återfästa ungefär 80% av näthinnan, om ärrbildning inte ännu uppstått. För att fästa resten behövs åtminstone en operation till, förklarar Bygglin.

### **Var uppmärksam!**

Näthinneavlossning är ett akut tillstånd som kräver snabb och effektiv behandling för att permanent synförlust ska kunna undvikas. De moderna kirurgiska behandlingsmetoderna är rätt effektiva, men det är viktigt att alla som tillhör riskgrupperna lär sig känna igen symtomen.

– Om man är mycket närsynt eller har släktingar som drabbats av näthinneavlossning, så är det klokt att låta undersöka ögonen regelbundet. Kom också alltid ihåg att ett snabbt agerande kan utgöra skillnaden mellan att synen bevaras eller går förlorad för alltid, uppmanar Bygglin.

## **PÅ TAPETEN**

---

### **Den internationella världssyndagen firas torsdagen den 10 oktober**

Den internationell världssyndagen, även känd som världsdagen för synskadade, firas varje år den andra torsdagen i oktober, vilket i år infaller på torsdagen den 10 oktober.

Dagen organiseras av WHO i samarbete med The International Agency for the Prevention of Blindness (IAPB). Syftet är att uppmärksamma problemet med blindhet och synnedsättning bland människor runt om i världen.

---

### **Internationella vita käppens dag firas tisdagen den 15 oktober**

Internationella Vita käppens dag firas alltid den 15 oktober, vilket i år infaller på en tisdag. Vita käppens dag firades första gången i USA 1964 och utlystes 1970 som internationell dag av International Federation of the Blind, en av World Blind Unions föregångare. Syftet med dagen är att öka medvetenheten om den vita käppen som en symbol för oberoende och rörlighet för individer som är blinda eller har en synnedsättning.

---

### **Internationella dagen för kamratstöd firas torsdagen den 17 oktober**

Den internationella dagen för kamratstöd (Global Peer Support Celebration Day) har sitt ursprung i USA. Dagen firas årligen den tredje torsdagen i oktober, vilket i år infaller torsdagen den 17 oktober. Syftet med dagen är att uppmärksamma och hylla det värdefulla arbete och den stödverksamhet som kamratstödjare bidrar med för att främja människors välbefinnande.



■ **Var nästan helt blind.** Patrik har många järn i elden, han är arbetslivsprofessor vid Åbo Universitet och driver ett eget företag. I den här fåtöljen satt han och lyssnade på musik och ljudböcker efter sin operation.



# "Synen är nog det sista man vill offra"

**Patrik Anckar var mitt uppe i livet när han drabbades av allvarlig näthinneavlossning.**

---

TEXT OCH FOTO: PONTUS ANCKAR

Solstrålen söker sig in genom fönstret och kastar ett sken på **Patrik Anckar** där han sitter i sin morfars gamla läderfåtölj. Det hörs svaga rop från fotbollsplanen på andra sidan gatan. På den planen har Patrik Anckar spelat otaliga gånger, både som junior och som vuxen. Nu är det hans son som tränar på planen. Lädret i fåtöljen knarrar svagt när Patrik byter ställning och kastar en blick ut genom fönstret. I den här fåtöljen var han tvungen att sitta i flera veckor efter en omfattande ögonoperation. Att titta ut på fotbollsplanen var omöjligt. – Jag har en otrolig respekt för folk som har svåra synskador eller är blinda, säger Patrik som konkret fick känna hur det känns att nästan förlora synen.

## **Sotregn och blixtar**

Det var i januari 2023 som han märkte att allting inte stod rätt till. – De första symptomen hade jag nog redan 2021. Jag körde båt när det liksom började regna sot i synfältet. Men det har jag förstått att är relativt vanligt. Det kan bero på en glaskroppsavlossning som drabbar väldigt många.

Glaskroppsavlossning är en naturlig del av ögats åldrande och oftast leder det inte till besvär eller problem. Men ibland kan avlossningen vara så kraftig att den river bort näthinnan. I januari i fjol började Patrik se blixtar i kanterna av synfältet.

– Dum som jag är gjorde jag ingenting, jag tänkte att det går om.

Men när han inte längre riktigt kunde se texten på sin datorskärm förstod han att någonting var fel.

– Jag bokade tid till en ögonläkare. Då tänkte jag ännu att det bara är en rutinkontroll.

Med den tanken gick han till ögonläkaren en fredagseftermiddag. – Men hon tittade på mina ögon och sa att nu är det bråttom. Hon ringde ÅUCS och sa att hon har en patient som måste opereras omedelbart.

*Så bråttom var det att Patrik själv promenerade in i operationssalen.*

### **En kamp mot klockan**

Patrik Anckar var mitt uppe i livet. Han jobbade för fullt som strategisk rådgivare vid sitt eget företag, satt med i olika styrelser, hade fullt upp med familjen och barn som skulle föras till hobbyer och aktiviteter, hade nyligen blivit morfar, spelade aktivt fotboll och gick på gym. Han hade inte en tanke på att han kunde ha en så allvarlig åkomma att det fanns en stor risk att han skulle bli blind på ena ögat. Men näthinnan i hans vänstra öga hade lossnat så att det krävdes operation omedelbart för att rädda ögat. Även det högra ögats näthinna höll på att lossna. Det högra ögat kunde opereras genast med laser. För det vänstra ögat krävdes mera omfattande kirurgi.

Så bråttom var det att Patrik själv promenerade in i operationssalen. Oftast blir patienterna inrullade på bår, men Patrik gick själv. Som gammal fotbollsspelare är Patrik van vid operationer, smärtor och krämpor. Han har aldrig varit rädd för skador eller operationer. Men före ögonoperationen kände han starkt obehag. Tanken att någon skulle gräva i hans öga kändes mycket obehaglig. Samtidigt hade han inte riktigt hunnit fatta allvaret i situationen. Allting hade gått så snabbt.

– Jag var lite bortkollrad, jag hann inte tänka "tänk om jag blir blind".

### **Gas i ögat**

Efter operationen var det oklart om

han skulle kunna se med det vänstra ögat igen. Risken för blindhet bedömdes vara 50 procent. Gasen som sprutats in i Patriks öga under operationen gjorde att han inte såg någonting alls med det. Med det högra såg han lite.

– Jag var tvungen att ligga på mage hela tiden. Det var svårt eftersom jag aldrig har sovit på mage.

När han småningom fick sätta sig upp måste han hela tiden titta neråt. Han satt i sin morfars gamla fåtölj och lyssnade på musik och ljudböcker.

– Jag kom fram till att ljudböcker inte är min grej. Så fort jag kunde började jag läsa igen!

Men det tog flera veckor innan Patrik fick läsa. Under den tiden var han beroende av hjälp.

– Det skulle nog ha varit svårt att klara mig utan min frus hjälp och andra som ställde upp och hjälpte till. Jag kunde till exempel inte gå ut och gå utan hjälp. Jag såg ju ingenting med ena ögat och fick bara titta neråt.

Han skrattar till och säger att han måste ha sett ut att vara helt på dekis när han blev ledd av sin fru med en huva nerdragen över huvudet. Hela tiden var det oklart om han skulle börja se med vänstra ögat eller inte.

– Jag tänkte att om jag blir blind på vänstra ögat så får jag väl klara mig med ett öga i fortsättningen.

Timmarna och dagarna blev långa när han inte kunde göra någonting. Tanken att inte kunna



se sina barn eller barnbarn kändes särskilt svår.

– Mitt barnbarn kom ofta på besök men kunde inte riktigt fatta varför jag inte kunde leka eller titta på honom.

### **Synen återvänder**

Så småningom började gasen försvinna ur det vänstra ögat och en morgon när Patrik vaknade var den borta. Synen var tillbaka.

– Hundra procent återställt är ögat inte – det finns för evigt en gasbubbla kvar som gör det svårt att titta uppåt med vänstra ögat.

Patrik har sakta men säkert återgått till sitt vanliga liv. Han spelar till och med fotboll igen.

– Ibland händer det att jag sparkar förbi bollen. Så någonting i koordinationen mellan ögat och kroppen fungerar inte riktigt som det ska.

Han är mycket tacksam över att han fått synen och sitt liv tillbaka.

– Det här var nog en ögonöppnare, ler han. Saker och ting kan bara hända. Vi kan inte ta någonting för givet. Och jag insåg att när det gäller hälsan är nog synen det sista jag vill offra.

■ **Tacksam.** Patrik är tacksam för att han är frisk igen. "Vi ska inte ta någonting för givet. Allra minst hälsan", säger han.

*"Ibland händer det att jag sparkar förbi bollen."*

# Funkiskraft = en kraft att räkna med

Den 29 augusti arrangerades manifestationen Funkiskraft–Vammaisvoima för första gången. Över 50 organisationer stödde evenemanget som samlade mer än 400 personer i Helsingfors centrum för att göra sina röster hörda. Presidentens hustru, Suzanne Innes-Stubb, var manifestationens beskyddare, vilket var en stor ära och gav evenemanget extra tyngd.

Huvudmålet med manifestationen var att göra personer med funktionsnedsättning – oss – synligare i det offentliga rummet. Vi syns sällan som en samlad grupp i samhället, vilket gör att få inser hur många och olika vi egentligen är. Vi måste själva se till att vi syns och hörs mer, både för allmänheten och för beslutsfattare som påverkar våra liv. Hur kan vi annars få våra rättigheter respekterade och våra behov tillgodosedda?

Ett annat viktigt syfte var att stärka vår gemenskap. Vi behövde samlas, se varandra och få känna att vi tillhör samma stora minoritetsgrupp, personer med funktionsnedsättning, även om vi också tillhör våra egna undergrupper – minoriteterna inom minoriteten. Vi behövde påminna oss själva om hur mycket svårare det är att ignorera oss när vi står enade.

Manifestationen inleddes i varmt solsken med en samling på Narinkens torg i centrala Helsingfors. Därifrån marscherade vi i brett led till riksdagshusets trappa. Program-

met innehöll musik, gästtalare och uppträdanden av personer med olika funktionsnedsättningar.

Talen berörde flera viktiga teman, såsom rätten till arbete och delaktighet i samhället, behovet av allierade som kan stöda oss, och vikten av att få majoriteten att förstå att personer med funktionsnedsättning förtjänar deras stöd lika mycket som andra minoritetsgrupper. Vi talade också om hur olika vi är, men ändå så väldigt lika.

Stämningen under manifestationen var både glad och beslutsam. Gemenskapen gav oss alla ny kraft i kampen mot de budgetnedskärningar och lagförändringar som regeringen planerar, och som kan påverka så många av oss negativt.

För oss deltagare var den 29 augusti en varm och skön eftermiddag då vi tillsammans påminde omvärlden om att vi också finns här. Under några timmar samlade vi oss till en skara så stor att ingen kunde ignorera vår närvaro eller våra budskap. Det värmdes också att många av åskådarna till marschen signalerade att de stöder vår sak.

Jag hoppas själv att många vaknade till och öppnade sina ögon för oss och våra behov. Jag hoppas också att gemenskaps känslan vi skapade lever vidare, stärker vår inre samhörighet och, framför allt, ökar viljan att kroka arm och stötta varandra i allt större skaror i framtiden. Det är ju vår egen energi som gör oss till en kraft att räkna med!



**Veera Florica Rajala**  
socialpolitisk  
sakkunnig, FSS.



Foto: Christian Hellman



# Överraskande vändningar

Ända sedan början av året har du kunnat följa min ledarhundsresa här i Freddes följetong. Du har fått inblick i hur det känns att vänta på att få en ledarhund, och kanske också plockat upp lite nyttig information på vägen? Jag hoppas att resan varit lika trevlig och intressant för dig som för mig!

Om du nu undrar över varför det låter som om resan skulle ha tagit slut, så beror det på att den faktiskt gjort det. De sista stegen i processen gick betydligt raskare undan än jag hade väntat mig, så nu sitter jag här med min nya härliga ledarhund **Isku** vid min sida! Han är kolsvart, mycket entusiastisk och en sällsynt rolig prick!

Innan Isku kunde flytta hem till mig, var jag tvungen att genomgå en sista ledarhundsutbildning. Kursen kändes ganska intensiv, men det berodde nog främst på att finska inte är min starkaste sida. Som belöning fick jag en mängd praktisk information som jag redan haft stor nytta av. Jag knöt även värdefulla kontakter med andra ledarhundsförare, vilka jag fortsatt att ha kontakt med efter kursen.

Min nya kollega och vän Isku har överträffat alla mina förväntningar! Han var tvungen att snabbt anpassa sig till ett rörligt arbetsliv och mycket resande. Vi gav oss nämligen iväg på vår första arbetsresa tillsammans efter bara en vecka av övning hemma. Jag kan stolt rapportera att Isku

skötte sig exemplariskt, även om det också visade sig att han inte alls gillar dåligt väder. Men å andra sidan, vem vill gå ut på en promenad när regnet står som spön i backen?

Genast i början av vårt samarbete fick jag tyvärr bekräftat min misstanke att jag kan vara lite för snäll ibland. Isku ville förstås genast testa mina gränser, och till en början hade jag lite svårigheter med att hävda min auktoritet. Men med hjälp av duktiga instruktörer har jag nu, förhoppningsvis, lärt mig att vara bestämd när det behövs. Att bygga upp ett gott samarbete tar tid, och även en erfaren ledarhundsförare kan få händerna fulla när hunden är på extra bångstyrt humör.

Jag började skriva Freddes följetong i vintras för att berätta om hur det går till när man förbereder sig för att få en ledarhund. Nu när Isku har anlänt, är den resan över. Då är det också naturligt att avsluta följetongen, eller hur? Därför är texten du nu läser den sista delen av Freddes följetong.

Men jag har fått ett nytt dilemma: Plötsligt har jag nu en massa nya saker att skriva om! Det händer ju intressanta och roliga saker varje dag med Isku. Så jag började fundera: Varför dra för ridån när huvudrollsinnehavaren just tassat in på scenen? Det känns inte rätt, helt enkelt, så jag har beslutat göra nåt åt saken!



Fredrik Lindgren  
"Fredde"

Efter lite funderande och ännu mera eftertanke har jag kommit fram till att Freddes följetong ska få en uppföljare: Jag ska börja skriva en helt ny följetong där jag delar med mig av mina och Iskus gemensamma upplevelser! Eftersom jag inte vill krångla till saken för mycket, har jag döpt den nya följetongen till **”Freddes följande följetong”!**

Från och med nästa nummer av Synvinkel får du alltså läsa om hur det går till bakom kulisserna när en ledarhund flyttar in. Du får också följa med på mina och Iskus gemensamma resor, äventyr och strapatser. Och om vi hamnar i knepiga situationer, lovar jag dela med mig även av de mest genanta detaljerna.

Det kliar redan i fingrarna, för jag vill ju börja skriva på den nya följetongen så snart som möjligt. Först måste jag ändå sätta punkt för den gamla. Jag gör det genom att tacka dig och alla andra läsare för det trevliga resesällskapet och all uppmuntrande respons jag fått! Jag hoppas verkligen att ni alla hänger med på mitt följande äventyr också!

Trots namnet, kommer Freddes följande följetong förstås inte längre att handla enbart om mig. Därför kommer jag redan i första avsnittet att lämna över ordet till Isku själv. Han har lovat berätta med egna ord om hur han upplever sitt liv som ledarhund och vad han egentligen tänker om sin nya husse.



### Välkommen till den digitala föreläsningen **Verktyg för att stärka Välbefinnande** med Åse Fagerlund, doktor i psykologi, neuropsykolog och psykoterapeut.

Föreläsningen erbjuder praktiska verktyg och insikter för att förbättra ditt välbefinnande i vardagen, särskilt riktad till personer i studie- och yrkesverksam ålder med synnedsättning. Åse Fagerlund delar med sig av sin expertis för att hjälpa dig skapa balans i livet.

**När:** 2.12 kl 18–18.45  
**Var:** Digitalt via Google Meet  
**Anmälan:** Skicka din anmälan till [anmalan@fss.fi](mailto:anmalan@fss.fi) senast 25.11

## Drop-in synrådgivning på Synvillan i Helsingfors

**Har du frågor om din synsituation? Upplever du att synen blivit sämre? Funderar du på vilka olika synhjälpmedel det finns som kan underlätta din vardag?**

Välkommen att diskutera dessa ärenden kostnadsfritt med synrådgivare Ann-Catrin Tylli

**Torsdagen den 31.10, kl 14–16**

Adress: Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors  
Telefonnummer för frågor angående synrådgivningen: 040-511 3345

**Varmt välkommen!**



# Bollar träffar målet i Indien

I juli åkte jag till Indien för att besöka en skola för barn med synnedsättning. Målet med resan var att överlämna en summa pengar och två målbollar som våra föreningsmedlemmar samlat in. Det var redan min andra resa till skolan.

---

TEXT OCH FOTO: ALEXANDRA HELANDER

Föreningen Svenska synskadade i Västnyland beslöt hösten 2020 att ekonomiskt stöda en skola för synskadade barn i södra Indien. Föreningen hade tidigare haft ett fadderbarn i Estland, men det samarbetet hade tagit slut. Viljan att hjälpa fanns dock kvar, så vi började leta efter ett lämpligt synskaderelatert ändamål att stöda.

## Första kontakten

Min man är hemma från staden Karaikudi som ligger i delstaten Tamil Nadu i sydöstra Indien. Därför började jag leta efter skolor för barn med synnedsättning i den regionen. Jag hittade då TELC Blindschool i Thirupathur, en stad som ligger bara en timmes bilresa från Karaikudi.

När styrelsen visade intresse för

att stöda skolan, bad jag min svärfar i Indien att besöka skolan och ta reda på mer om deras ekonomiska situation och hjälpbehov. Det visade sig att skolan ursprungligen grundats av Svenska Missionskyrkan år 1976, men att samarbetet upphört för länge sedan.

### **Insamlingen börjar**

När stödet från Svenska Missionskyrkan upphörde blev skolan beroende av externa donationer för sin verksamhet. Myndigheterna betalar en del av undervisningsmaterialet och skolmaten, men skolan är helt beroende av donationer från allmänheten för att kunna betala lärarlöner, skolmaterial och el.

Med denna information inledde vår förening en insamling till förmån för skolan. Sparbössan gick runt under våra månadsmöten, och alla medlemmar fick möjlighet att bidra. En av våra medlemmar, **Kenneth Danielsson**, bestämde sig för att donera en del av intäkterna från sin försäljning av handgjorda borstar.

### **Första besöket**

Sommaren 2022 reste jag för första gången till Indien för att besöka skolan och överlämna pengarna vi samlat in. Jag kunde då konstatera att skolans lärare var duktiga och engagerade, men att det helt saknades aktiviteter för barnen under rasterna – de bara stod där i korridorerna.

Skolans rektor, **Meena Johnson**, berättade att de hade ett stort behov av donationer, och att de till och med saknade en dator för administrativa sysslor. När jag återvände hem berättade jag om



*"...många har aldrig fått träna på viktiga färdigheter innan de börjat i skolan."*

skolans situation för föreningens medlemmar, varefter vi tog nya tag i insamlingsarbetet.

### **Bollarna sätts i rullning**

I juli 2024 var det dags för mitt nästa besök till skolan. Denna gång hade vi samlat ihop 305 euro och två målbollar som nu skulle överlämnas. Målbollarna hade föreningen fått genom ett samarbete med Tevella som donerade den ena bollen och sålde den andra till inköpspris.

Skolan blev mycket glad över pengarna, men målbollarna var ändå den stora succén. Rektorn berättade att de länge letat efter bollar med bjällra, men inte lyckats hitta några. De visste att sådana bollar fanns, eftersom de under Missionskyrkans tid fått en i gåva från Sverige.

Efter överlämningen av donationen blev jag visad till en stor sal i skolans övre våning. Där satt en grupp elever i ring och övade att trycka punktskrift med regletter. När vi anlände, lades regletterna åt sidan, och barnen ställde sig i två rader mitt emot varandra.

Under rektorns ledning började barnen försiktigt rulla bollen från ena sidan till den andra. Vi såg hur de först trevande försökte fånga bollen, men blev alltmer självsäkra efterhand. Efter en stund satte barnen sig i ring igen och skickade runt bollarna så att alla fick känna ordentligt på dem.

Vi pratade om att Indien har ett landslag i målboll, och att barnen

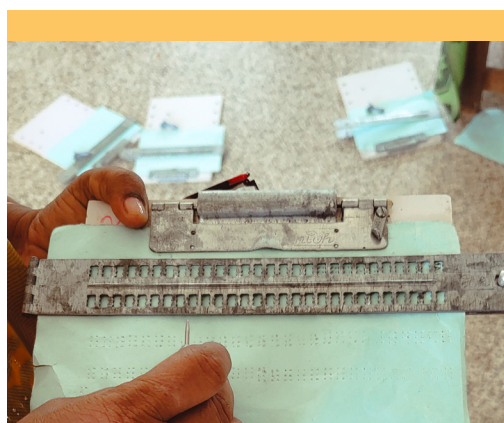
nog har en chans att bli framgångsrika spelare i framtiden, nu när de börjar träna redan i lågstadiet.

### **Lektionen om lilla Finland**

Efter träningen höll vi en kort lektion om var Finland ligger, att det finns svenskspråkiga i Finland och att vår förening, som stöder skolan, består av personer med synned-sättning. Både barnen och lärarna blev synnerligen förvånade över hur liten vår förening är – staden Chennai i delstaten Tamil Nadu har ju fler invånare än vad det bor i hela Finland.

### **Fingerkänsla och punktskrift**

Rektorn berättade för mig hur barnen anländer till skolan, vanligen vid sex års ålder. Föräldrarna vet ofta inte hur de ska engagera sina barn med synnedsättning, så många har aldrig fått träna på viktiga färdigheter innan de börjat i skolan. Flera av dem har aldrig lekt eller ens fått chansen att utforska världen omkring dem. Därför är handmuskulerna det första som barnen börjar träna i skolan, genom att forma och bygga med våt sand.



#### **■ Motiverade.**

Barnen tränar punktskrift med gamla regletter, bär slitna kläder och sitter vid utnötta pulpeter. Trots detta är deras motivation att lära sig hög.



Även fingerkänslan tränas upp genom arbetet med sanden.

När eleverna uppnått större fingerfärdighet, kan de börja lära sig punktskrift – först med större punkter och senare med rätt storlek, både på engelska och tamil. Matematiken är ett annat viktigt ämne, som lärs ut med hjälp av en särskild träplatta som på engelska kallas Taylor frame.

### Från internatet ut i världen

Både barn och lärare bor på skolans internat. Barnen får åka hem till sina familjer vid större högtider och viktiga familjehändelser, samt till sommarlovet. Målet med skolgången är att barnen ska kunna studera vidare eller hitta arbete efter avslutad utbildning. En av lärarna på skolan är en tidigare elev. Hon är helt blind och undervisar nu tre elever.

### Liten peng – mycket glädje

Det kändes fint att få återvända till skolan och överlämna den nya donationen. För oss finländare kan summan kanske verka liten, men för skolan gör den stor skillnad – de kan nu till exempel köpa en dator

om de vill. Jag blev särskilt glad över barnens och lärarnas entusiasm kring målbollarna. Målbollarna ger barnen nya möjligheter till lek och rörelse, något som tidigare helt saknats.

I Finland tar vi mycket för givet. Vi behöver inte oro oss för studiematerial, lärarlöner eller hjälpmedel i skolan. Och om ett barn föds med en funktionsnedsättning, får det hjälp genast från början. I Indien är situationen helt annorlunda. Många familjer saknar både kunskap och resurser för att få den hjälp de behöver.

### Det rullar vidare

Svenska synskadade i Västnyland fortsätter med insamlingen av medel till blindskolan i Thirupathur. Jag hoppas att vi i framtiden kan bidra till att stöda barnens fritidsaktiviteter, och kanske också köpa in mer teknik. Om du vill stöda skolan, kan du besöka vårt verksamhetscenter Lyan och lägga en slant i de gröna spargrisarna eller köpa en av Kenneth Danielssons handgjorda badborstar.

■ **På era platser, färdiga...** Rektorn förklarar spelets regler för barnen.

# Allt är töntarnas fel!

Den lilla elsparkcykeln under mina fötter vrider och vänder sig när de alltför små gummihjulen förtvivlat jagar fäste i sanden. Turbulensen piskar pannluggen allt hårdare mot skärmen på min skepparmössa.

Farten har förvandlat omgivningen till ett suddigt lapptäcke av alla detaljer min hjärna inte längre hinner registrera. Jag ökar på gasen.

Fartvinden virvlar in bakom linserna på mina progressivt slipade glasögon. Den torkar ut ögonen, men jag vågar inte släppa greppet om styrstången för att torka tårarna. Jag spottar ut den senaste flugan ur munnen och biter ihop tänderna så hårt att det knastrar i plomberna. En blind kurva närmar sig i rasande fart.

Nu är det allvar! Ligger jag strax i buskaget med ymnigt blödande skrubbsår och krossat ego, eller gasar jag ut på rakan i en tjusig bakhjulssladd värd att dö för?

Osäkerheten som hållit sig gömd i upphetsningens skugga smyger nu in under pikéskjortans uppvikta krage. Jag märker inte min egen puls längre – bara de värsta rytmstörningarna tränger igenom. När jag lutar in elsparkcykeln i kurvan visar hastighetsmätaren på 23 kilometer i timmen – topphastigheten! Nu banne mig gäller det! Det här är livet och det är jag som lever det, fullt ut!

EN DUBBELBRED TVILLINGVAGN! Jag kränger elsparkcykeln åt sidan i en desperat manöver. När

jag sekunden senare åter öppnar ögonen är lättningen stor, för jag har lyckats undvika katastrofen. Jag lever! Tvillingarna också! Men för deras mamma räcker det inte.

Jag vänder mig om för att be om ursäkt, men möts av en så bitter cocktail av nävar, långfingrar och salivstänk att bara ett alternativ kvarstår: att fly fältet. Jag vrider modigt gasen i botten och försvinner feget in i närmaste skogsdunge. Svordomarna och förbannelserna följer mig en bit på vägen, men dör fort ut, vilket måste bero på att jag nu rör mig snabbare än oljudet.

Okej – inget av detta har hänt. Så töntig är jag ändå inte. Men det finns de som är det. Poängen är att det inte är själva fordonet som är källan till problemen med elsparkcyklarna. Orsakerna hittas nästan mellan öronen hos en liten, alldeles särskilt töntig del av användarna.

Elsparkcykeln är nog här för att stanna. Problemet är att den är så lätt att använda, att även en ärketönt får igång den. Det är de här töntarna som kör på oss bakifrån och som dumpar fordonen mitt på trottoaren. Om vi vill ha säkrare gator, måste vi först hitta de här töntarna som förstör allting för oss andra. Det kan väl inte ändå vara så svårt? Kanske vi kan locka dem med ringklockan? De kanske blir riktigt nyfikna, för erfarenheten visar ju att de inte har en blekaste aning om vad en ringklocka är...



**Christian Hellman**  
redaktör

## SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

**Oktober**1.10 kl 12.30 **Lätt motion**

Folkhälsan Seniora. Anmälan till Desiree

3.10 kl 10 **Må bra dag** på Lyan. Tema: "Samtalsstöd i olika livssituationer" och "Skapa i naturmaterial" – Anmälan veckan innan8.10 kl 12.30 **Lätt motion**

Folkhälsan

8.10 kl 12–16 Föreningen deltar i **Seniormässan** i Hangö idrottshus.12.10 kl 13 **Månadsmöte** på Lyan. Anmälan 8.10.

Gäst: Specialbiblioteks-

funktionär och läsinspiratör

Agneta Salmela-Möller

15.10 kl 12–15 Föreningen deltar i Ingå **Seniormässa**.

Välståndscenret Villekulla, Museivägen 9.

16.10 kl 15 **Herrklubb** på Lyan22.10 kl 12.30 **Lätt motion** Folkhälsan23.10 kl 15.30 **Läslusar**23.10 kl 18 **Frågesport** på Lyan27.10 kl 12–16 **Bowling-evenemang** med Östnyland i Ekenäs bowlinghall. Deltagaravgift klarnar senare.

Ring Alexandra om mera information

29.10 kl 12.30 **Lätt motion** Folkhälsan**November**5.11 kl 12.30 **Lätt motion** Folkhälsan12.11 kl 15 **Mässa för hörsel** och syn. Församlingshemmet Ekenäs19.11 kl 12.30 **Lätt motion** Folkhälsan

Anmälan till Alexandra

må-to kl 10–14 på 040-77

86 295 eller ssvn@brev.fi

Välkommen med – Styrelsen

## ÅLANDS SYNSKADADE

**Hösthälsningar från Ålands Synskadade**

Jag heter Sanna Söderlund, och är föreningens ordförande. Tillsammans med vår personal Charlotta och Anna samt styrelsen vill jag gärna informera dig om saker vi har på gång i föreningen. Vi har en aktiv höst framför oss!

**Medlemsenkät**

Vi i styrelsen har beslutat att genomföra en enkät för att samla in era önskemål och behov. Inom de närmaste veckorna kommer Charlotta och Anna ringa runt alla medlemmar, både ordinarie och stödjande. Lättast svarar du på enkäten direkt då de ringer. Du kan också be om

ett uppföljningssamtal eller få enkäten skickad till dig efter samtalet – hur du vill ha det bestämmer du själv. Men för oss är det viktigt med din åsikt gällande vilken väg föreningen ska ta framöver. Vi hoppas du tar dig tid att svara på våra frågor. Resultaten och dina svar på enkäten blir en viktig del av arbetet att planera föreningens framtid.

Men hösten är så mycket annat också. Vi har planerat en aktiv höst med en massa olika aktiviteter, något för varje vardag.

**Måndagar = Promenad eller sport** med Anna kl 13 – Anmälan.

**Tisdagar = Styrka och balans** med Folkhälsan – Anmälan.

**Onsdagar = Medlemsaktivitet** så som månadsmiddag och vardagshjälp, se medlemsutskick och hemsida för aktuellt program.

**Torsdagar = Borstbindning** kl 11.30–14.30, fikapaus kl 12.30.

**Fredagar = Simning** kl 13–14 i folkhälsans allaktivitetshus – ledare Nina Sjöholm.

Jag önskar dig allt gott inför hösten och hoppas vi träffas på någon av aktiviteterna!

Ordförande Sanna Söderlund

## VASA SVENSKA SYNSKADADE

**Medlemsträffar**

Under hösten träffas vi tillsammans 1 gång/månad med ett varierande programutbud. Kom ihåg att anmäla dig till kansliet. Träffarna ordnas enligt följande:

**- Tisdagen 22.10 kl 13** vid Lyktan. Apotekaren Anja Borgmästars från Gamla Apoteket i Vasa kommer och föreläser om vad som är bra att veta gällande mediciner, behövs vitaminer och vilken service kan apoteket erbjuda. Anmäl dig senast 17.10 före kl 14.

**- Höstmöte 23.11 kl 13.** Anmäl dig senast 14.11 före kl 14.

**- I början av december ordnas den årliga julfesten.** Mera info senare.

**Besök till Wasa Teater** lördagen 26.10 kl 14 (OBS! Nytt datum)

Vi går och ser teaterpjäsen "Tårtljus" som är en dramakomedi och tar dig med på en resa genom en kvinnas liv, från det att hon är 17 till det att hon fyller 107. Det är en berättelse om livets förändringar och att försonas med alla våra åldrar och livsval. Föreställningen syntolkas och är en totalupplevelse som varar i 90 minuter utan paus. Biljettens pris är 33 euro. Anmäl dig

till Lisen på kansliet senast måndagen 7.10 före kl 14.

**Trivselcafé på Lyktan**

På Lyktan ordnas trivselcafé 1 gång/månad. Följande träffar är tisdagar 15.10, 19.11 och 10.12. Tiden är 13-15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar vid alla träffar så då finns det möjlighet till synrådgivning.

Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen, senast kl 14 till Lisen på kansliet.

**Trivselcafé i Närpes**

I Närpes församlingshem hålls nästa trivselträff 29.10 kl 13-15. Andreas Höglund som är IT-ansvarig vid FSS samt synrådgivaren Malena Stenkull deltar.

Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 14 till Lisen på kansliet.

**IT-stöd på Lyktan**

Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator så finns det nu möjlighet till det! Under hösten ger IT-instruktör Tom Lillas det stöd som medlemmarna önskar. Vi träffas torsdagar 24.10, 21.11 samt avslutningsvis onsdag 11.12, alla gånger kl 10-11.30. Ingen anmälan behövs. Välkomna med!

**Balansträningar** i samarbete med Folkhälsan

Seniorgymnastiken med Malin Knip i Wasahuset på Wasaborgsgränd varje onsdag har startat. Sittande gymnastik kl 9.30-10.15 och anpassad stående kl 10.30-11.15.

Vid Seniorpunkten i Korsholm är gymnastiken på måndagar, sittande kl 10.00-10.45 och stående kl 11.00-11.45. Är du intresserad? Meddela Malin Knip så fort som möjligt på tfn 044-788 108.

**Vattengymnastik** i samarbete med Folkhälsan

Vattengymnastiken fortsätter varje torsdag kl 17.00-17.45, förutom på höstlovet 17.10. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen på kansliet.

**Punktskrift**

Kursen fortsätter varje onsdag med punktlärarna Ritva Hagelberg och Börje Kukkonen.

**Kamratstödet**

Kamratstödpersonerna ringer runt till ordinarie medlemmar i föreningen. Ni kan vänta Er ett trevligt samtal av följande kamratstödjare:

Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997  
Britten Nylund för Vasa med omnejd, tfn 046-632 5067  
Susanne Granholm för Vasa med omnejd, tfn 050-517 4743

Marita Carlson för Petsmo och vänner, tfn 0500-201 666

Vill du som medlem prata med någon av dessa personer är det bara att slå en signal.

### Kontaktinformation

Alla anmälningar görs till verksamhetsledare Lisen Vestlin, tfn 045-321 3320 (må-to kl 9-14) eller per e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

Övriga tider och ifall att verksamhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997.

Du hittar även info om oss på [www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa) och på vår facebookside [www.facebook.com/vasasynskadade/](http://www.facebook.com/vasasynskadade/)

Vår **synrådgivare** Malena Stenkull är anträffbar på Campus Norrvalla i Vörå och nås på tfn 050-561 2950 (må-to) eller via e-post: [malena.stenkull@fss.fi](mailto:malena.stenkull@fss.fi)

### VSS taltidningsstödspersoner är:

Christer Strömbäck för prenumeration på Vasabladet

och Sydin, tfn 0400-764 138  
Pontus Westmalm för prenumeration på Sydin, tfn 045-221 3233.

Vår **IT-stödperson** är Tom Lillas, tfn 045-189 0802, e-post: [lillastom@gmail.com](mailto:lillastom@gmail.com).

### Rehabiliteringshandledarna vid Österbottens Välfärdsområde är:

Mirja Piilikangas-Muotio, tfn 040-708 5035 eller e-post: [mirja.piilikangas-muotio@ovph.fi](mailto:mirja.piilikangas-muotio@ovph.fi)

Jenni Puurula, tfn 040-728 8051 eller e-post: [jenni.puurula@ovph.fi](mailto:jenni.puurula@ovph.fi)

Jessi Jasmin-Mäkelä, tfn 040-728 8046 eller e-post: [jessi.jasmin-makela@ovph.fi](mailto:jessi.jasmin-makela@ovph.fi)

## SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Hej och trevlig fortsättning på hösten!

Tyvärr har vår distriktssekreterare **Henrik von Martens** övergått till andra uppgifter. Det innebär att höststarten har kommit litet trögt i gång. Styrelsen gör sitt bästa för att sköta verksamheten tills vi hittar en ny sekreterare.

De regelbundna **måndagsträffarna** fortsätter varannan måndag. Under hösten gäller att månadens första måndag hålls på Folkhälsan i Brunakärr, Mannerheimvä-

gen 97. Dvs 7.10., 4.11. och 2.12. På Parisgränden 2 A hålls träffarna 21.10, 18.11 och 16.12. Närmare information på Medlemsbandet och per e-post.

Lördagen 30.11 är det dags för **teaterbesök**. Då ser vi musikalen Matilda kl 13.00 på Svenska Teatern i Helsingfors. Syntolkning via teaterns nya tolkningssystem. Anmälan senast onsdagen 30.10 till kansliet. Deltagaravgiften är 40 euro per medlem. Ledsagare kommer in gratis.

**Aktivitetsgrupperna Styrka & Balans samt Vattengymnastiken** fortsätter på onsdagar och fredagar. De hålls på Folkhälsan i Brunakärr, Mannerheimvägen 97. Kontakta kansliet om du är intresserad av dem.

På webbsidan ([www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland)) kan du också följa med senaste program som vi har på gång.

Styrelsen  
Tfn 040-026 9553 (Må-on, kl 10-13)  
E-post [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi)

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

**Föreningsträffen i oktober** hålls 1.10 kl 18 på Fyren. Vi får besök av sjukskötare Linda Lahti, som berättar om sitt arbete på ögonenheten vid Malmska. Vi får också **information av FSS IT-stödperson Mats Löf** om vad som är på gång gällande taltidningar och talböcker. Kaffeservering och trevlig samvaro.

**Mimosel- och handarbetsgrupperna** träffas varannan måndag kl 13-15 på Fyren. **Mimoselgruppen** samlas jämna måndagar med Maja Renvall-Höglund som ledare. Nästa Mimoselträff blir 30.9 och följande 28.10. Handarbetsgruppen **Rätstickorna** träffas udda måndagar med Agneta Cederberg. Nästa träff blir 7.10 kl 13-15.

Varannan tisdag (jämna veckor) kl 18-20 har vi **gymnastik med stretching, balans-träning och avslappning** samt målboll i gymnastiksalen på 2:a våningen vid Östanlid. Kom med och förbättra din kondition samtidigt som du får prova på en rolig sport!

På onsdagar har vi **punktskrift med Leif Nybohm** kl 9 och till Punkt & Pricka med Maja Renvall-Höglund kl 14.

I samarbete med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid

Östanlid; **gymträning** kl 11 samt **vattengympa** kl 11.45 och 12.30.

Tillsammans med Folkhälsan ordnas **Trivselcafé** - träffar för seniorer med nedsatt syn. Minna Annala från Folkhälsan och Peter Koskinen FSS medverkar. Nästa trivselcafé hålls 9.10 kl 13 vid Terjärv församlingshem, följande gång blir 23.10 kl 13 vid Emeliehemmet i Karleby. Info och anmälan Peter tfn 050-471 2763 eller Minna tfn 050-3444 695.

**Peter Koskinen ger synrådgivning** 21.10 från kl 11.30 på Fyren.

**Kara-Café** hålls tisdagen 22.10 kl 12.30 på Fyren.

Nästa **lunchträff** blir 25.10.

Under Blindveckan ordnas en **Må bra dag på Norrvalla** 12.11 i samarbete med FSS, VSS och Folkhälsan. Bussen kör enligt följande tidtabell: Kl 7.30 Karleby busstation Kl 7.50 Larsmo, Holm Kl 8.05 Jakobstad, Otto Malmsg. 9 A Kl 8.20 Socklot vägskäl Kl 8.30 Nykarleby, Gustav Adolfsgr. Kl 8.40 Munsala Berras Kl 8.50 Monå vägskäl

Vi har förhandsbokat biljetter till **Årets Stora Julkonsert** i Schaumansalen 1.12 kl 15. Grupprabattpris: 28 euro. Mera info och anmälan via Ann-Sofie Grankulla, tfn 044-7234 888 eller e-post [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi) och på [www.fss.fi/](http://www.fss.fi/) [noss](mailto:noss), i ÖT:s minneslista på lördagar och på Facebook. Man kan även ringa föreningens ordförande Bengt Ahlvik, tfn 0500-778 694 (under vardagar) eller via e-post: [bengt.ahlvik@gmail.com](mailto:bengt.ahlvik@gmail.com)

**Synrådgivare Peter Koskinen** nås på tfn 050-471 2763 (må-to) eller via e-post: [peter.koskinen@fss.fi](mailto:peter.koskinen@fss.fi)

Välkommen med i verksamheten!  
NÖSS styrelse och Ann-Sofie

ÅBOLANDS SYNSKADADE

**Till medlemmarna i Åbolands synskadade.**

När du tar del av den här infon borde du ha fått ett brev per post eller e-post om föreningens program under oktober, november och december. Ifall du inte fått något brev ska du ta kontakt med föreningens viceordförande Barbro Sipilä antingen per telefon 040-523 4529 eller e-post [barbro.sipila@kolumbus.fi](mailto:barbro.sipila@kolumbus.fi).

I brevet hittar du info om att vi startar en **IT- och hjälpmedelsklubb i Pargas** tisdagen 22.10 kl 13–15. vi samlas i föreningens kansli Sydvästen, Elmgrensgatan 3 bostad 3. Kansliet finns en trappa upp och det finns hiss. vi får besök av synrådgivare Stina Nygård och IT-ansvariga Andreas Höglund från FSS.

**Föreningens stadgeenliga höstmöte** hålls 29.10 på restaurang Hunger & Törst i Pargas. Du hittar den officiella möteskallelsen, inklusive information om mötesdagens övriga program, i en separat annons i denna tidning.

**Lokala träffar om Litteraturstigen och litteratur** med åboländsk anknytning ordnas i Pargas och i Kimitoön under november. Vi får besök från Åbolands litteraturförening. I **Pargas** samlas vi måndagen 25.11 kl 14–16 i Styrhytten i Pargas stadshus, Strandvägen 28. Träffen i **Kimito** ordnas tisdagen 26.11 kl 14–16 i mötesrum Andersson i Villa Lande, Engelsbyvägen 8. I Åbo ordnas Litteraturstigen i början av nästa år.

Den 14 december kl 14 firar vi julens ankomst med att delta i **Åbo svenska teaters julkonsert**. Efter konserten samlas vi på ÅST:s café Tiljan vid långbord för att tillsammans njuta av en tallrik med lätt julmat samt för att skåla

i en glögg. ÅST skriver på sin hemsida att ”Teaterns julkonsert är det perfekta sättet att komma in i den där underbara julstämningen.” Uppgifter om deltagaravgifter, transporter och hur och du anmäler dig finns för varje program i medlemsbrevet. Påminnelser om programmet får du via Medlemsbandet, så prenumerera på det ifall du inte redan gör det! Vi ser fram emot att träffa dig med eller utan följeslagare!

Pargas den 19 augusti 2024  
Styrelsen

## SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

En **kaffestund på Kajutan** tisdagen 8.10 kl 10–11.30

**Folkhälsans promenadtjänst** torsdagen 10.10 kl 11.45–12.30 Vi startar från Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå. Och genast efter har vi tillsammans med HUN, ICT och en kaffestund kl 13–15.00.

**Bowling** onsdagen 16.10. Vi börjar med lunch kl 12.45 på Ankkurituuli Neste K. Därefter åker vi till Bowlingen kl 14.30–16.30. Anmäl dig till Jonas, tfn 040-964 4672, före måndagen 14.10 kl 16.

**Kaffestund** tisdagen 22 .10 kl 10–12 på Hörnan, Sibeliusgatan 3 Lovisa.

**Vi far till Ekenäs söndagen 27.10 och bowlar** tillsammans med de andra föreningarna mellersta och västnyland. Närmare info och anmälningar till Jonas, tfn 040-964 4672, senast 21.10.

En **kaffestund** på Kajutan tisdagen 5.11 kl 10–11.30

**På Grand lördagen 9.11 visas KAJ** kl 14 och före det äter vi på restaurang Rafaels Steak House kl 12. Mera info ger Jonas, tfn 040-964 4672

Lyssna på medlemsbandet och/eller läs i tidningen Borgåbladet under Föreningar, tidningen Nya Östis under Passa På och på FSS:s hemsida fss.fi under Östnyland där de senaste programmen uppdaterats.

**Verksamhetscentret Kajutan** Ågatan 33 E, Borgå.

**Ordförande Jonas** tfn 040-964 4672.

**Distriktssekreterare Catharina** tfn 040-968 0351 tisdagar 9–13.

**Synrådgivare Ann-Catrin** tfn 040-511 3345.

**IT-ansvarig Andreas** tfn 050-462 6283

### Kallelse till höstmöte

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgeenligt höstmöte den 16–17 november 2024 på Solo Sokos Hotel Torn i Tammerfors. Mötesförhandlingarna inleds på lördag kl 13.00 och fortsätter på söndag kl 9.00.

Vid mötet behandlas de i paragraf 7 av förbundets stadgar nämnda ärenden: verksamhetsplan för år 2025, budget för år 2025, medlemsavgift för stödjande medlemmar samt arvoden för år 2025, motioner som senast inom augusti lämnats till styrelsen, val av vice ordförande för 2025–2026, två styrelseledamöter för 2025–2027, samt två revisorer och revisorssuppleanter för 2025.

Deltagaravgiften är 60 euro/person, vilket inkluderar samtransport med tåg samt kost och logi på hotellet. Tillägg för enkelrum 25 euro. Anmälningen är bindande.

**Medlemmarna ombeds anmäla sig till sina respektive föreningar senast den 17 oktober, enligt följande:**

#### **Norra Österbottens svenska synskadade rf**

Ann-Sofie Grankulla, må–to kl 9–14  
tfn 044-7234 888, 06-7234 880  
e-post [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi)

#### **Vasa svenska synskadade rf**

Lisen Vestlin, må–to kl 9–14  
tfn 045-321 3320  
e-post [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

#### **Svenska synskadade i Östnyland rf**

Jonas Lindström  
tfn 040-964 4672  
e-post [jonas07880@gmail.com](mailto:jonas07880@gmail.com)

#### **Åbolands synskadade rf**

Harold Henriksson  
tfn 050-516 6520  
e-post [harold.henriksson@kolumbus.fi](mailto:harold.henriksson@kolumbus.fi)

#### **Svenska synskadade i mellersta Nyland rf**

Stefan Andersson, må–on kl 10–13  
tfn 0400-269 553  
e-post [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi)

#### **Svenska synskadade i Västnyland rf**

Alexandra Helander, må–to kl 10–14  
tfn 040-778 6295  
e-post [ssvn@brev.fi](mailto:ssvn@brev.fi)

#### **Ålands synskadade rf**

Anna Holmström, må–to kl 10–14  
tfn 040-680 0950  
e-post [info@syn.ax](mailto:info@syn.ax)

Möteshandlingar och program på önskat medium sänds till alla anmälda.

Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand!

För att underlätta behandlingen av verksamhetsplanen önskas att eventuella ändringsförslag ges skriftligen senast vid mötet. Eventuella förslag kan också sändas på förhand till verksamhetsledaren.

Välkommen! – Styrelsen

