



Tolkua tuoteselosteisiin

Näkemisen opas ruokaostoksille

Lukijalle

Elintarvikepakkausten lukeminen voi olla melkoista salapoliisityötä. Tietoja esimerkiksi ainesosista, tuotteen säilyvyydestä, ravintoarvoista tai allergeeneista voi olla hankalaa löytää.

Tässä oppaassa jaetaan vinkkejä elintarvikepakkausten lukemisen helpottamiseen. Puhumme oppaassa tuoteselosteista.

Elintarvikepakkauksista etsitään tyypillisesti näitä tietoja:

- parasta ennen -päiväys tai viimeinen käyttöpäivä
- ainesosat ja allergeenit
- varoitusmerkinnät, esimerkiksi saattaa sisältää vehnää, gluteenia tai pähkinää
- erityisruokavaliotiedot, kuten gluteeniton, laktoositon, maidoton, vegaaninen
- ravintosisältö, kuten proteiinin, kuidun ja kalsiumin määrä
- sisällön määrä eli paino tai tilavuus
- säilytys- ja säilyvyystiedot
- elintarvikkeen ominaisuuksista kertovat merkit, kuten Avainlippu, Gluteenittoman tuotteen merkki,

Hyvää Suomesta -merkki, Joutsenmerkki, Luomu, Reilun kaupan merkki, Sydänmerkki

- kierrätysmerkinnät
- valmistusohjeet
- valmistusmaa, valmistaja tai valmistuttaja, maahantuojat, kotimaisuusmerkinnät.

Lukemisen helppous ei ole vain mukavuuskysymys. Oikean ja luotettavan tiedon saaminen elintarvikkeista on keskeistä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Elintarvikepakkausten tekstit ovat usein niin pienellä, että niiden lukeminen voi olla haastavaa – saati silloin, jos näkö on heikentynyt.

Oppaan ensimmäisessä osiossa sivulta 6 alkaen kerrotaan, millaisista arkisista apukeinoista voi olla hyötyä, kun näön heikentyminen on vielä lievää. Toisessa osiossa sivulta 11 alkaen avataan teknisiä apukeinoja. Mitä apua esimerkiksi älypuhelimestasi voisi olla ruokaostoksilla? Kolmannessa osiossa sivulta 21 alkaen puolestaan käsitellään palveluita ja apuvälineitä, jotka auttavat, kun näkö heikkenee esimerkiksi etenevän silmäsairauden vuoksi.

Helsingissä 20.12.2024

Tekijät

Sisältö

Apua tuoteselosteiden lukemiseen 6

- Silmälasit 6
- Lompakkokokoinen suurennuslevy 7
- Suurennuslasi 8
- Valaistus 9
- Muut ihmiset 10
- Tuotteiden keräyspalvelut 11

Teknisiä apuvälineitä 11

- Älypuhelimet ja niiden toiminnot 11
- Tietokone 17
- Kauppaketjujen verkkosivut ja sovellukset 19

Kuntoutukselliset apuvälineet ja muut palvelut 21

- Näönkuntoutus 21
- Apua arkeen 25

Apua, neuvontaa ja vertaistukea 26

Oppaan tekijät 27

Apua tuoteselosteiden lukemiseen

Heikentynyt näkö vaikeuttaa elintarvikepakkaus-ten lukemista. Näön heikkenemisen taustalla voivat olla erilaiset silmäsairaudet, silmäoireet tai heikentynyt näöntarkkuus. Lukeminen ja yleensäkin lähelle näkeminen vaikeutuvat myös niin sanotun ikänäön myötä.

Tässä osiossa kerrotaan arkisista apukeinoista ja apuvälineistä, joista voi olla apua, kun näkö heikkenee.

Silmälasit

Kun huomaat lähelle näkemisen vaikeutuvan, hakeudu näöntarkastukseen. Lukemista helpottavat omaan näkötilanteeseesi sopivat silmälasit.

Näön heikkeneminen usein etenee, joten näöntarkastuksessa kannattaa käydä säännöllisesti ja uusia silmälasit riittävän usein.

Jos sinulla ei ole taittovirheitä ja molempiin silmiin sopii sama silmälasivahvuus, voit käyttää myös kaupasta ostettavia, edullisia lukulaseja.



Lompakkokokoinen suurennuslevy kulkee helposti mukana.

Lompakkokokoinen suurennuslevy

Lompakkokokoinen suurennuslevy on kätevä kuljettaa mukana kauppastoksilla. Sen suurennusteho on pieni, joten se auttaa vain lievään näön heikentymiseen.



Pieni valollinen suurennuslasi.

Suurennuslasi

Suurennuslaseja voi ostaa marketeista, optikko-
liikkeistä sekä näkemisen apuvälineiden myymä-
löistä kuten Aviriksesta ja Näköpiste PolarPrintistä.

Kokeile eri vahvuisia suurennuslaseja, jotta löydät
itsellesi sopivan vaihtoehdon. Hankinnassa kannat-
taa huomioida, että yleensä vahvimmat suurennus-
lasit ovat kooltaan pieniä.

Suurennuslaseista on sekä kädessä pidettäviä malleja että luettavan tekstin päälle asetettavia lukuviivaimia tai -kiviä. Valollinen suurennuslasi helpottaa näkemistä erilaisissa valaistusolosuhteissa.

Valaistus

Parhaatkaan lukemisen apuvälineet eivät auta, jos ympäristö on liian hämärä. Ikääntymisen myötä lukemiseen tarvitsee enemmän valoa kuin nuorempana.

Tarkista, että kotonasi on riittävä ja sopiva valaistus:

- Kiinnitä huomiota esimerkiksi keittiön kohdevaloihin sekä siihen, että tilan yleisvalo on riittävä.
- Lukemista voi hankaloittaa myös liian kirkas valo tai häikäistyminen. Häikäistymistä lisäävät kiiltävät pinnat tai väärin suunnattu valo.
- Otsalamppu tai käsityövalo vapauttaa kädet ja antaa hyvän kohdevalon lukemiseen.



Kaupan muut asiakkaat auttavat usein mielellään.

Muut ihmiset

Pyydä muilta ihmisiltä apua matalalla kynnyksellä. Se tuo hyvän mielen myös auttajalle. Läheiset, kaupan työntekijät ja muut asiakkaat auttavat usein mielellään. Myös vapaaehtoista apua voi kysyä esimerkiksi paikallisesta näkövammaisyhdistyksestä, hyvinvointialueesi sosiaalitoimesta, seurakunnasta tai järjestöiltä.

Tuotteiden keräyspalvelut

Suurimmilla kauppaketjuilla on palvelu, jossa ostokset kerätään ja pakataan asiakkaalle valmiiksi. Tilaus tehdään verkossa. Ostokset voi tilata kotiin-kuljetuksena tai hakea noutopisteestä. Palvelujen saatavuudessa on alueellisia eroja.

Teknisiä apuvälineitä

Älypuhelimet ja niiden toiminnot

Älypuhelimissa on valmiiksi asennettuna erilaisia apukeinoja. Niitä ei siis tarvitse ladata erikseen.

Ota valokuva ja suurena se

Ota elintarvikepakkauksen tekstistä valokuva älypuhelimesi kameralla. Voit tarkentaa kuvaa, kun viet kaksi sormeaa valokuvan päälle ja loitonat sormia toisistaan.



Älypuhelin on näppärä apuväline.

iPhone

Suurennuslasi

- Voit suurentaa elintarvikkeen pakkausmerkintöjä puhelimesi kameran avulla. Puhelimen käyttö ei muuten muutu.
- Avaa iPhoneen kamera-sovellus. Voit suurentaa puhelimen näytöllä näkyvää kohdetta, kun viet kaksi sormea näytölle ja loitonnat sormia toisistaan.

Zoomaus

- Ota käyttöön: Asetukset > Käyttöapu > Zoomaus.
- Suurentaa sen, mitä puhelimen näytöllä sillä hetkellä on näkyvillä.
- Ota käyttöön: Kaksoisnapauta puhelimen näyttöä kolmella sormella. Samalla tavalla saat zoomauksen pois päältä.

Näyttötilan muutokset

- Voit vaihtaa esimerkiksi suuremman ja lihavoidun tekstin, suuremman kontrastin ja värisuodattimet.
- Ota käyttöön: Asetukset > Käyttöapu > Näyttö ja tekstin koko.

Puhu valinnat

- Puhelin lukee ääneen valitsemasi tekstin.
- Ota käyttöön: Asetukset > Käyttöapu > Puhuttu sisältö > Puhu valinnat.
- Huomaa, että osassa vanhempia iPhone-malleja Käyttöapu on Yleiset-valikon alla.
- Paina sormi puhelimen näytöllä haluamasi sanan päälle. Valitse kyseinen sana tai pidempi teksti aktiiviseksi. Näytölle avautuu valikko. Valitse Puhu, jolloin puhelin lukee tekstin ääneen.

Puhu näyttö

- Puhelin lukee ääneen näytöllä näkyvän tekstin.
- Ota käyttöön: Asetukset > Käyttöapu > Puhuttu sisältö > Puhu näyttö.
- Voit kuunnella näytön sisällön, kun pyyhkäiset kahdella sormella näytön yläosasta alaspäin.

VoiceOver

- Ruudunlukuohjelma, joka lukee ääneen puhelimen näytön kohteita.

Android-puhelimet, esimerkiksi Samsung, Huawei ja Sony

Suurennuslasi

- Suurentaa kameran avulla esimerkiksi tuoteselosteen tai tiedot allergeeneista. Puhelimen käyttö ei muuten muutu.
- Ota käyttöön: Asetukset > Helppokäyttöisyys > Näköön liittyvät parannukset > Suurennuslasi.

Zoomaus

- Suurentaa sen, mitä puhelimen näytöllä sillä hetkellä on nähtävissä.

- Suurennussuhdetta voi säätää.
- Ota käyttöön: Asetukset > Helppokäyttöisyys > Näköön liittyvät parannukset > Suurennus.

Näyttötilan muutokset

- Esimerkiksi kontrastit, värinkorjaus, värisuodatin, lisähimmennys, kohdistimen paksuus, osoittimen koko ja väri, tekstin koko ja tyyli.
- Ota käyttöön: Asetukset > Helppokäyttöisyys > Näköön liittyvät parannukset.

Lue näyttö eli TalkBack

- Puhelin lukee ääneen näytöllä näkyvän tekstin.
- Ota käyttöön: Asetukset > Helppokäyttöisyys.
- Jos puhelimesiasi ei ole ominaisuutta valmiiksi asennettuna, lataa maksuton sovellus, esimerkiksi Android Saavutettavuus.

Älypuhelisten sovellukset

Älypuheliini on saatavilla runsaasti sovelluksia, jotka auttavat näköongelmissa. Tässä osiossa nostetaan esiin muutamia maksuttomia vaihtoehtoja. Sovellukset tulee ladata älypuheliimeen erikseen

sovelluskaupasta. iPhone-puhelimille käytössä on AppStore ja Androidille Play Kauppa.

Be My Eyes

- Saatavilla sekä iPhone- että Android-puhelimiin.
- Sovelluksen kautta näkövammaisen voi pyytää näkevää vapaaehtoista auttamaan itseään missä tahansa arkisessa pulmassa, esimerkiksi tuotteen viimeisen käyttöpäivän katsomisessa tai oikean tuotteen valitsemisessa.
- Sovellus toimii videoyhteyden avulla: näkevä henkilö puhelimen päässä auttaa lukemaan puhelimen kameralle näytettäviä asioita.

Be My AI

- Osa Be My Eyes -sovellusta.
- Tekoälyavustaja, joka kuvailee sille lähetetyt valokuvat varsin yksityiskohtaisesti.
- Pystyy kertomaan myös tekstin sisällön, jos kuva on tarpeeksi selkeä.

Seeing AI (iPhone) ja Lookout (Android)

- Lukee puhelimen tai tabletin kameralle näytettävää tekstiä.

- Myös useita muita ominaisuuksia, muun muassa valitsemalla tilaksi ”ruokapakkausmerkintä” saat lisätietoja tuotteesta skannaamalla etiketin tai viivakoodin.

Tietokone

Elintarvikkeiden tuotetietoja voi selvittää tietokoneella jo ennen kauppareissua. Etsi haluamasi tuote kauppaketjujen verkkosivuilta tai Google- tai Bing-haulla ja hyödynnä alla olevia apukeinoja.

Windows-aputoiminnot

- tekstin suurentaminen
- kontrasti
- näytön kirkkaus
- Lue ääneen -toiminto
 - Käytettävissä ilman erillistä ruudunlukuohjelmaa.
 - Ota käyttöön: klikkaa hiiren oikeaa näppäintä ja valitse valikosta ”Lue ääneen” tai valitse komento Ctrl+Vaihto+U.



Tuotetietoja voi etsiä tietokoneella jo etukäteen.

Applen Mac-kannettavien ja pöytäkoneiden aputoiminnot

- tekstin suurennos
- kontrasti
- näytön kirkkaus
- zoomaus-toiminto

- VoiceOver-ruudunlukuohjelma
 - Lukee ääneen näytön kohteita.
 - Ota käyttöön: Järjestelmäasetukset > Käyttöapu > VoiceOver.
 - Käyttöönoton jälkeen päälle ja pois: command + TouchID-painikkeen kolmoispainallus.

Kauppaketjujen verkkosivut ja sovellukset

Verkkosivut

Tuotehaun avulla voit tutkia esimerkiksi tuotteiden ainesosaluettelot, allergeenit, ravintosisällöt sekä saatavuuden ainakin seuraavilla sivustoilla:

- Fiksuruoka
- K-ruoka
- MatSMART (kuvakaappaukset ravintosisällöistä, suurennettavissa)
- S-kaupat

Älypuhelinsovellukset

K-Ruoka

Tuotehaulla saat tuotetiedot, ainesosaluettelot ja ravintosisällön sekä tiedon, missä sinua lähellä olevissa K-ruokakaupoissa tuote on saatavilla. Hyllysaatavuuden voi varmistaa vain kaupasta.

S-ostoslista

Tuotehaulla saat tuotetiedot, ainesosaluettelot ja ravintosisällön sekä tiedon, mistä hyllynvälistä löydät tuotteen eri kaupoissa.

Kuntoutukselliset apuvälineet ja muut palvelut

Onko silmälääkärisi sanonut, ettei näkösi riitä autolla ajamiseen? Onko sinun vaikeaa lukea sanomalehdestä jo pelkkiä otsikoita? Jos silmälasit eivät korjaa heikentyntä näkötilannetta, kysy silmälääkäriltäsi lähetettä hyvinvointialueen näönkuntoutukseen.

Kun näön heikkeneminen täyttää näkövammaisuuden kriteerit, sinun on mahdollista saada maksutta esimerkiksi apua arjen askareisiin tai lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä.

Näönkuntoutus

Näönkuntoutuksen tavoitteena on omatoimisuuden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun säilyttäminen.

Näönkuntoutuksen tehtävänä on ohjata, tukea ja neuvoa näönkäyttöä, hankkia tai lainata apuvälineitä sekä opettaa niiden käyttöä. Näönkäytönohjauksella pyritään ehkäisemään ja korvaamaan heikentyneen näön aiheuttamia toimintarajoituksia.



Kannettava elektroninen suurennuslaite.

Näönkuntoutuksen kautta saa tietoja myös esimerkiksi sosiaaliturvasta, kuntoutusjaksoista, toimeentulosta sekä vakuutusasioista.

Apuvälineitä lääkinnällisenä kuntoutuksena

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineinä voit saada maksutta käyttöösi esimerkiksi silmälasit ja suurentavia tai lukevia apuvälineitä.

Silmälasit

- Suodatinlinssit ehkäisevät häikäisyä ja parantavat kontrastia. Sävyinä on usein oranssi, joka suodattaa valosta häikäisevää sinistä aallonpituutta.
- Prismaattisilla silmälaseilla eli Fonda-laseilla tarkoitetaan ylivahvoja lukulaseja, joiden vahvuus on +4.00 – +16.00.

Suurentavat apuvälineet

- Kevyet Fresnel-suurennuslevyt auttavat lievään heikkonäköisyyteen. Niiden suurennusteho on noin 1,5–2-kertainen.
- Suurennuslasien suurennusteho on 1,5–15-kertainen. Vahvimmat suurennuslasit ovat halkaisijaltaan noin 2 cm. Tällöin suurennuslasi pidetään lähes kiinni luettavassa tekstissä ja kasvot lähellä suurennuslasia.
- Kannettavan elektronisen suurennuslaitteen voi ottaa mukaan kauppaan. Laite suurentaa tekstiä, minkä lisäksi kontrastia voi parantaa muun muassa taustan ja tekstin värejä vaihtamalla.



OrCam MyEye -laite kiinnitetään silmälasin sankaan.

- Pöydälle asetettavaa suurennuslaitetta käytetään kotona. Suurennettava kohde viedään laitteessa olevan kameran alle, josta se suurentuu isolle näyttöruudulle. Laitteessa on samat suurennuksen ja kontrastin säätöominaisuudet kuin kannettavassa suurennuslaitteessa.

Lukevat apuvälineet

Lukevia apuvälineitä voivat olla suurennuslaite, joka puhuu suurennettavan tekstin ääneen tai lukulaite, joka lukee tekstin ääneen ilman suurennosta. Laite voi olla kotona käytettävä pöytämalli tai mukana kannettava laite, kuten tussikynän kokoinen OrCam Read -tekstintunnistuslaite tai silmälasin sankaan kiinnitettävä OrCam MyEye.

Apua arkeen

Ikääntyneiden tukipalvelut auttavat kotona selviytymistä. Tukipalvelujen tarve selvitetään palveluntarpeen arvioinnin yhteydessä. Palveluita voivat saada myös henkilöt, jotka eivät tarvitse muuta kotipalvelun tai kotihoidon palvelua. Ruokaostoksissa ja ruokailuissa voivat auttaa esimerkiksi ateriapalvelut sekä kauppa- ja muut asiointipalvelut.

Jos liikkuminen ja omatoimiset askareet tuottavat vaikeuksia näkövammaan vuoksi, sinun on mahdollista saada hyvinvointialueesi vammaispalveluista tukea esteettömään asumiseen, esimerkiksi valaistuksen muuttamiseen, sekä asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankintaan.

Henkilökohtainen apu on toisen ihmisen antamaa apua asioissa, joita ei itse pysty näkövammaisuuden vuoksi tekemään. Henkilökohtainen avustaja auttaa kotona ja kodin ulkopuolella. Avustajaa haetaan hyvinvointialueen vammaispalveluista.

Apua, neuvontaa ja vertaistukea

Näkövammaisten liitto tarjoaa tukea, tietoa ja palveluita henkilöille, joilla näön heikentyminen hankaloittaa arkea. Esimerkiksi oikeuksienvalvonnan alueelliset asiantuntijat auttavat sinua palvelupolulla eteenpäin ja osaavat kertoa juuri oman asuinseutusi palveluista ja tukimuodoista.

Alueelliset näkövammaisyhdistykset tarjoavat paikallista toimintaa, palveluja ja apua näkövammaisille. Alueyhdistysten kautta saat myös vertaistukea heikentyneen näön kanssa elämiseen.

Oppaan tekijät

Tämän oppaan ovat tehneet yhteistyössä:

Heli Salmenius-Suominen

Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Johanna Lahtinen

IBD ja muut suolistosairaudet ry,
ikääntyvien toiminnat

Johanna Lahtinen, Anne Pälve

Keliakialiitto: K65 – Kohdataan gluteenittomasti
-hanke (2023–2026)

Tuija Ranta-Pere

Näköpiste PolarPrint

Vuokko Jantunen, Markku Möttönen

Näkövammaisten liitto

Mari Laine

Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry:
Visus-hanke (2023–2025)

Tarja Siltanen

Vanhustyön keskusliitto

Editointi: **Mari Laine**

Taitto: **Liisa Lähteenmäki**, Näkövammaisten liitto

Kuvat: **Laura Oja**

Painopaikka: PunaMusta 2024. Painos 300 kpl.

Kiitämme kommenteista

Anu Sauliala, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Heidi Siira, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto

Renja Nikula, IBD ja muut suolistosairaudet ry

Miika Wynne-Ellis, **Heidi Hölsömäki**, Keliakialiitto

Sanna Piuva, **Tuula Kääriäinen**, **Terhi Manninen**
Näkövammaisten liitto

Laura Tolkkinen, Näkövammarekisteri

Teija Keso, Sydänliitto

Kristiina Miettinen,
Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry

Pyry Lahtinen

Kiitämme lisäksi Aviris-apuvälinemyyntiä
apuvälineiden lainaamisesta kuvauksiin sekä
S-market Porttipuistoa kuvauspaikasta.