

TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry:n järjestölehti

2

2014



Teemana liikunta

Opiskelijaelämää ja hallitustyöskentelyä

Sisällys

Pääkirjoitus: Harrastuksista iloa elämään.....	3
Esko haluaa patistaa ihmisiä liikkumaan enemmän.....	4
Urheilullinen pariskunta.....	6
Kuntosalivuoro kuurosokeille.....	8
Liikunnalla parempaan tasapainoon.....	10
Tarjolla monta tapaa hoitaa Kela-asiat.....	11
Opiskelijaelämää ja hallitustyöskentelyä.....	13
Uusiajulkaisuja: IT-viittomat.....	15
Kuurosokeiden opetuskäytäntöjä Suomessa - Oppimista lähikontaktissa yhdessä aikuisen kanssa.....	16
ValmisPaula: Maalta ja maasta ponnistaen.....	19
Hallitus 2014.....	20

Kannen kuvassa keskellä viime syyskokouksessa hallituspaikkansa uusinnut hallitustyön konkari **Tuula Hartikainen**, Tuulasta oikealle vuoden tuumaustauon pitänyt ja nyt toista kertaa hallitukseen valittu **Esko Jäntti** ja vasemmalla uusi hallituskasvo **Timo Närhi**. Kuva: **Kalle Kiviniemi**.

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy viikolla 12. Aineisto 21.2. mennessä.

TUNTOSARVI
40. vuosikerta
ISSN 0358-2280



Julkaisija
Suomen Kuurosokeat ry.

Taitto
Tuija Wetterstrand

Päätoimittaja
tiedottaja Tuija Wetterstrand
(vuorotteluvapaalla 1.2.-
30.6.2014), p. 040 753 2026,
s-posti: tiedotus@kuurosokeat.fi.

Toimitusneuvosto 2014-2015

Esko Jäntti (puheenjohtaja), Veera Laukkarinen, Timo Peltomäki, Milla Lindh, Eila Särkimäki, Jaakko Evonen (sihteeri) ja Tuija Wetterstrand (vuorotteluvapaan ajan sijaisena Katriina Ekola).

Hinta

Vuosikerta 25 euroa. Suomen Kuurosokeat ry:n jäsenille ja asiakkaille ilmainen. 12 numeroa vuodessa isokirjoituksella, pisteillä, äänitteenä, videona ja/tai elektronisena versiona. Ruotsinkielinen kooste Känfelspröten ilmestyy 4 kertaa vuodessa isokirjoituksella.

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset
Suomen Kuurosokeat ry, PL 40,
00030 IIRIS, p. 040 778 0299,
s-posti:kuurosokeat@kuurosokeat.
fi. Toimiston aukioloaika ma-pe
klo 8.00-15.45.

Painopaikka

Oriveden Kirjapaino.

Toimituksella on oikeus käyttää lehden juttuja yhdistyksen internet-sivuilla www.kuurosokeat.fi.

Harrastuksista iloa elämään

Tässä lehdessä painotetaan liikunnan tärkeyttä. Liikunta on tärkeä harrastus ja saa ihmiset voimaan paremmin. Itse tykkään kävellä ja liikkua luonnossa. Yli kymmenen vuotta sitten kävelin kuukaudessa 750 kilometrin matkan Espanjan halki. Kirjoitin matkastani kirjan ”Kävellen Santiago de Compostelaan”. Kirjoittaminen on omista harrastuksistani tärkein. Olen kirjoittanut viisi kirjaa joko yksin tai työryhmässä. Nyt jään viiden kuukauden vuorotteluvapaalle, koska minulla on mielessä Suomen sisällissotaan 1918 liittyvä aihe, josta haluan jälleen kirjoittaa kirjan.

Odotan silti jo innolla elokuun alkua ja paluuta työhöni tiedottajaksi. Syksystä on tulossa mielenkiintoinen. Lokakuussa järjestetään järjestötoiminnan ja tiedotuksen yhteistyönä lehtikirjoittamisen kurssi. Se on uusi kokeilu, jonka toivotaan kiinnostavan myös viittomakielisiä.

Odotan myös innolla uuden toimitusneuvoston kanssa työskentelyä. Toimitusneuvostoon oli ensimmäistä kertaa avoin haku ja hakemuksia

tuli 11, kaikki erittäin päteviltä henkilöiltä. Hallitus nimitti tammikuun kokouksessaan uuden toimitusneuvoston, jonka puheenjohtajana jatkaa **Esko Jäntti**, muut jäsenet ovat **Veera Laukkarinen**, **Timo Peltonmäki**, **Milla Lindh** (ent. **Päiväniemi**) ja **Eila Särkimäki**. Tiedottaja ja toimittaja kuuluvat aina toimitusneuvostoon työnsä puolesta. Toimitusneuvoston esityksestä hallitus myös päätti, että toimitusneuvosto nimitetään tästä lähtien aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Se on hyvä asia ja mahdollistaa pitkäjänteisen työskentelyn ja kehittämistyön.

Ensi vuonna tulee kuluneeksi 40 vuotta kuurosokeiden lehtitoiminnan alkamisesta. Sitä varten tiedotus tuottaa juhlaulkaisun, jossa käydään läpi lehtihistoriaa. Yhdessä toimitusneuvoston kanssa mietimme ohjelmaa, jolla juhlistamme merkkipuotta.

Toivottelen kaikille oikein ihanaa kevään alkua. Liikkukaa ja nauttikaa elämästä ja harrastuksistanne.

Tuija Wetterstrand, tiedottaja ♦

Esko haluaa patistaa ihmisiä liikku- maan enemmän

Teksti ja kuva: Tuija Wetterstrand

Urheilu on kuulunut Esko Jän-
tin elämään aina. Tai, melkein
aina. Kun rakas pyöräilyharrastus
täytyi näön heikkenemisen vuoksi
jättää parikymmentä vuotta siten,
meni useita vuosia ”pelkästään
syödessä, juodessa ja töitä ympäri
vuorokauden paiskoessa”, sillä niin
rankat vieroitusoireet pyöräilystä
luopumisesta seurasivat.

Jäntin perhe muutti Jyväskylään
1970-luvun alussa, koska vanhemmat
halusivat, että Eskon nuorempi
sisko **Leena** pääsee Haukkarannan
kouluun. Esko itse pärjäsi kuulon
ja näön puolesta sen verran hyvin,
että kävi ”normikoulut aina Tekua
myöten”. Pikkupoikana urheilua tuli
harrastettua laidasta laitaan. Perus-
koulun loputtua Esko alkoi urheilla
kuulovammaisten nuorten porukoissa
ja eteni pyöräilyssä aina kilpailu-
joukkueeseen.

- Näkökenttäni kapeni pikkuhiljaa ja
pyöräillessä alkoi olla liikaa vaarati-
lanteita. Jossain vaiheessa tajusin,
että joko satutan itseni tai aiheutan



Esko Jäntti ja palkintokaappi.

onnettomuuden jollekin toiselle. Pyöräily oli pakko lopettaa 1993. En tiedä, olisiko silloin ollut mahdollisuutta tandempyöräilyyn, ainakaan en muista, että kukaan olisi kertonut asiasta. Siksi urheiluharrastus loppui kuin seinään, Esko kertoo.

- Sitten 2000-luvun alussa huomasin Keski-Suomen näkövammaisten jäsenkirjeessä, että yhdistys järjestää ampuma- ja keilakilpailuja. Meidän uteliaisuudesta mukaan ja minut houkuteltiin heti mukaan ilmakivääriammunnan karsintoihin. Ikinä en ollut ampunut millään aseella, mutta niinpä vain voitin sen karsinnan, Esko nauraa.

Ampuminen jäi neljän vuoden jälkeen, mutta keilailusta muodostui Esko Jäntille uusi, tärkeä harrastus. Samoihin aikoihin Leena-sisko kertoi kuurosokeiden aluesihteerin **Ritva Rouvisesta**.

- Ritva houkutteli minut kerhon kokoukseen ja saman tien minut valittiin rahastonhoitajaksi. Liityin heti ensimmäisen tilaisuuden tullen yhdistyksen jäseneksi ja pian minut pestattiin päivätoiminnan ohjaajaksi Jyväskylään. Nykyisin se kulkee viriketoiminnan nimellä. Kuurosokeat Keilailijat (KSK) perustettiin myös niihin aikoihin ja minusta tuli sen vetäjä.

Päivätoiminta päättyi, mutta KSK on voimissaan ja houkutellut myös uusia jäseniä mukaan toimintaan.

- Kisoja kiertää tällä hetkellä kuusi aktiivista keilailijaa. Käymme myös vaimoni **Päivin** kanssa yhdessä keilaamassa sellaisessa seurassa kuin VKK, eli Vähemmän kuuluisat keilaajat.

Valtakunnallinen Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry aloitti toimintansa neljä vuotta sitten, kun neljä vammaisurheilujärjestöä yhdistyi saman järjestön alle. Suomen Kuurosokeat ry perusti Liikuntatoimikunnan, jonka puheenjohtajana Esko Jäntti on toiminut siitä lähtien.

- Tänä ja ensi vuonna on tarkoitus

järjestää jokaisen aluesihteerin alueella erityinen liikuntapäivä, johon on haettu rahoitusta Opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Järjestäjissä on mukana aina yksi tai kaksi liikuntatoimikunnan jäsentä. Haluamme saada ihmiset pois neljän seinän sisältä ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Nuoret ja vanhat innostetaan liikkumaan ja tekemään yhdessä. Tavoitteena on, että ihmiset perustaisivat ryhmiä, joissa he yhdessä innostaisivat toisiaan liikkumaan enemmän.

Esko Jäntin vaikuttamistyö liikunnan puolesta on jo ylittänyt Suomen rajat. Kun Kansainvälinen kuurosokeiden urheiluliitto perustettiin muutama vuosi sitten, hallitus esitti Esko Jänttiä Suomen edustajaksi.

- Toistaiseksi liitossa ei ole tapahtunut juuri mitään, mutta katsotaan sitten Bulgarian kisojen jälkeen syyskuussa. Itse toivoisin, että lahjakkaita kuulonäkövammaisia urheilijoita voitaisiin kannustaa ja tukea heitä menestymään.

Esko itse pitää vahvuutenaan sitä, että on tottunut järjestelemään ja tekemään asioita.

- Kun saan implantin ja kuulen taas paremmin niin sitä ei tiedä, mikä minusta vielä tulee, Esko virnistää tuttuun tyyliinsä. ♦



Urheilullinen pariskunta

Teksti ja kuva: Tuija Wetterstrand

Nina ja **Jarkko Hirvosta** voi hyvällä syyllä kutsua urheilulliseksi pariskunnaksi. Vai mitä sanotte näistä lajeista: maastopyöräily, kuntosaliharjoittelu, kahvakuula, hankijuoksu, bodycombat ja spinning.

Muuramelaispariskunnan yhteinen laji on sisäpyöräily eli spinning. Ninan lempiharrastus on hankijuoksu.

Lisäksi hän käy bodycombat-tunneilla, jossa tehokkaasti yhdistyy eri kamppailulajien tekniikoita.

- Sisäkorvaimplantin ansiosta olen uskaltanut jälleen harrastaa täysillä eri lajeja. Aikaisemmin, kun en oikein kuullut mitään, tunneilla olo oli tosi hankalaa. Edelleen haluan olla eturivissä, että näen itseni ja muut, jolloin liikkeitä on helpompi seurata, Nina kertoo.

Nina ja Jarkko kokeilevat kahvakuulia tavaratalon urheiluosastolla. Jarkko käy kahvakuulaharjoittelussa säännöllisesti, mutta Nina arastelee lajia, koska pelkää pamauttavansa kuulan vahingossa johonkin, mitä ei näe.

- Näköni on kuitenkin sen verran huono, että esimerkiksi kahvakuulatunneilla en uskalla käydä. Pelkään, että isken pallon vahingossa joko omaan tai jonkun toisen naamaan, Nina nauraa.

Jarkko sen sijaan näkee edelleen sen verran hyvin, että voi harrastaa lempilajiaan maastopyöräilyä.

- Isä minut innosti lajin pariin kymmenisen vuotta sitten. Ajelen joskus lyhyempiä, joskus pidempiä lenkkejä, usein Laajavuoren ympäristössä. Pisimmät lenkit ovat sellaisia 150 km.

Jarkko osallistuu myös erilaisiin tapahtumiin. Viime marraskuussa hän ajoi Halloween Hike -tapahtumassa 105 kilometrin lenkin Keuruu-Petäjävesi-Jyväskylä. Koko kierrokseen kului aikaa yhteensä 12 tuntia taukoineen.

- Kolmen jälkeen iltapäivällä alkoi ikävästi pimetä, jolloin näkyvyys tietenkäin heikkeni. Lisäksi oli hirveä

sumu. Erikoisvalmisteinen, pyöräilyyn suunniteltu lamppu pyörässä ja kypärässä sekä muiden pyöräilijöiden tuoma valo auttoivat näkemään, Jarkko muistelee.

Tänä syksynä pariskunta aikoo osallistua samaan tapahtumaan yhdessä.

- Jarkko ajaa taas pyörällä, nyt pyöräilijöiden matkaa on pidennetty 200 kilometriin. Minä osallistun kävelijöiden ryhmään. Tarkoitus on kävellä 100 kilometriä vuorokauden sisään, Nina kertoo.

Nina ja Jarkko haluavat kannustaa kaikkia liikkumaan, vammasta huolimatta. Kaikkia lajeja voi ainakin kokeilla ja harrastaa niin pitkään kuin mahdollista. Jos yhdestä lajista joutuu luopumaan, aina on mahdollista löytää jotain muuta tilalle.

- Kokeile rohkeasti rajoitteista huolimatta. Ainoa todellinen rajoite on korvien välissä, Nina ja Jarkko painottavat. ♦



Kuntosalivuoro kuurosokeille

Teksti ja kuvat: Tuija Wetterstrand

Hervannan vapaa-aikakeskuk-
sen kuntosalin edessä **Kati
Alanen** ja **Ville Mäki** odottavat,
että kello tulisi puoli kaksi. Jo usean
vuoden ajan Tampereen kaupunki
on tarjonnut ilmaisen, puolentoista
tunnin mittaisen kuntosalivuoron
kuurosokeille joka maanantai-ilta-
päivä.

- Vuoro on ainoastaan meitä var-
ten. Yleensä meitä on 4-8 kuuro-
sokeaa, osa tulkin kanssa, osa il-
man, kertoo **Riitta Ruissalo**.

Riitta pyrkii käymään salivuorolla
joka kerta ja käy kaikki laitteet sar-
jana läpi. Kun vierailin Hervannas-
sa, Riitta ei juuri sillä kertaa pääs-
syt paikalle. Katin ja Villen jälkeen
saapuivat **Kari Hyötylä**, **Rauli Jalo**

ja **Timo Peltomäki** ja myöhemmin
vielä **Tarmo Laht**.

Kati Alasen lempilaitte on vartalon-
kierto.

- Sanon sitä vartalohässäkäksi.

Urheilullinen ja hoikka Kati harras-
taa myös joogaa, käy allasjumbas-
sa ja **Anna-Maija Löytyn** vetämäs-
sä jumpparyhmässä.

Ville Mäellä ei ole omaa lempilai-
tetta. Ville kertoo käyneensä salilla
kolme vuotta, melkein joka kerta.
Muita liikuntaharrastuksia hänellä
ei ole, paitsi että kävelee mielellään.

- Kunto on kohonnut, arvelee Ville.

Kari Hyötylä on urheilumiehiä. Hän
tekee tunnin kävelylenkin aina tors-



Kuvissa vasemmalta: Kati Alanen ”vartalohässäkässä”, Ville Mäki jalkaprässissä, Timo Peltomäki sekä Kari Hyötylä ja Rauli Jalo muissa kuntolaitteissa.

taisin vuoden ympäri. Kesäisin Kari tandempyöräilee. Kuntosalilla Kari kertoo käyneensä jo 10 vuoden ajan.

- Aluksi minulla oli maksullinen kuntosalikortti ja käyntejä saattoi olla useita viikossa. Kun tämä kuurosokeiden kuntosalivuoro alkoi, niin luovuin maksullisesta kortista. Tykkään kaikista laitteista. Painojenostan enää vain kevyillä painoilla.

Myöskään Rauli Jalolla ei ole lempilaitetta, kaikki käy. Kuntosalilla käynnin lisäksi Rauli kävelee.

- Kerran viikossa teen henkilökohtaisen avustajan kanssa tunnin lenkin. Muulloin kävelen lyhyitä matkoja yksin lähellä kotia tutussa ympäristössä.

Timo Peltomäki jää miettimään

kysymystä lempilaitteesta, mutta muistaa sitten, että jalkaprässi on laitteista mieluisin.

- Olen käynyt kuntosalivuorolla alusta saakka. Tätä ennen en harrastanut liikuntaa, joten kunto on kohentunut aikaisemmasta. Kuntosalin myötä innostuin käymään myös Anna-Maija Löytyn jumpparyhmässä ja tunnin kävelylenkillä kerran viikossa.

Jokainen salilla kävijä vetää läpi oman ohjelmansa. Joskus on saatu avustusta ulkopuolisen ohjaajan palkkaamista varten, joka on neuvonut laitteiden käytössä.

Pikkuhiljaa sali tyhjenee kun kävijät lähtevät kukin omille teilleen. Seuraavat kävijät odottavat jo ovella. ♦

Liikunnalla parempaan tasapainoon

Teksti: Harri Peltola

Hyvä tasapaino tukee kehon hallintaa, helpottaa liikkumista ja tekee liikkumisesta miellyttävämpää. Tasapainon hallintaan vaikuttavat sisäkorvan tasapainoelimen toiminta, näköaisti sekä lihas- ja nivelaisti. Tasapainoelimen ja näköaistin toimintaan emme välttämättä pysty vaikuttamaan, mutta lihas- ja nivelaistiin pystymme. Myös ikä vaikuttaa tasapainon ylläpitoon ja siksi mahdollisimman varhain aloitettu liikunta helpottaa kehon hallintaa myöhemmin elämässä.

Hankalaksi tilanteen tekee se, että ihminen ei itse välttämättä edes huomaa tasapainon heikentymistä, liikunta on vain jotenkin epämiellyttävää tai siitä tulee turvaton olo. Näköaistin osittainenkin puuttuminen vaikeuttaa tasapainon ylläpitoa. Siksi liikunnan merkitys varsinkin näkövammaisille on suuri. Epämiellyttävältä tuntuva liikunta johtaa usein haluttomuuteen liikkua. Liikunnan väheneminen puolestaan heikentää lihas- ja nivelaistin toimintaa entisestään ja negatiivinen kierre on valmis.



Kuva: Tuija Wetterstrand

Tandem-seisonta.

Omaa tasapainoa voi testata kolmella yksinkertaisella testillä, joista jokaisen kesto on vähintään 30 sekuntia. Ensimmäinen on seisoa paikallaan silmät kiinni. Tasapaino-ongelmista kertoo se, jos silmät kiinni seisoessa tulee tunne, että heiluu, on epävarma olo tai ei pysy pystyssä. Toinen testi on seistä yhdellä jalalla. Kolmas testi on nimeltään tandem-seisonta. Tee se mielellään paljain jaloin. Laita toinen jalkaterä toisen eteen niin, että takimmaisesta jalan isovarvas juuri ja juuri koskettaa etummaisesta jalan kantapäätä. Jos yksikin testeistä epäonnistuu, niin voi epäillä tasapaino-ongelmia. Aluesihteerillä on tietoa tasapainoon liittyen ja hän voi olla tukena fysioterapian suunnittelussa. ♦

Tarjolla monta tapaa hoitaa Kela-asiat

Teksti: Kelan artikkeli 14.1.2014

Kun on asiaa Kelaan, ei ole pakko lähteä toimistoon. Asian voi hoitaa voi myös puhelimesta, verkossa tai ajanvarauksella. Erityistä tukea tarvitseville Kela tarjoaa yksilöllistä neuvontaa.

Käynti toimistossa on monille tutuin tapa hoitaa Kela-asioita. Eri puolilla maata on 186 toimistoa, joissa voi piipahtaa entiseen tapaan. Silti toimisto ei välttämättä ole helpoin ja nopein tapa hoitaa Kela-asioitaan. Kela on laajentanut palveluvalikoimaansa, jotta asiakas voi valita omaan tilanteeseensa sopivimman tavan asioida.

Tottuneelle verkkopalveluiden käyttäjälle kela.fi-sivuilla on paljon tietoa etuuksista ja niiden hakemisesta. Laskureilla voi arvioida, onko itsellä oikeus johonkin tukeen. Myös hakemuksen ja sen liitteet voi lähettää verkossa.

Jätä Kelaan soittopyyntö

Ketään ei kuitenkaan pakoteta verkkoon, vaan rinnalla kehitetään myös muita palvelutapoja. Jos liik-

kuminen on hankalaa ja toimistoon on pitkä matka, asiointiin voi hoitaa vaikka kotoa soittamalla Kelan palvelunumeroon. Puhelinpalvelussa saa saman palvelun kuin toimistosakin, ja virkailija näkee tietokoneelta samat tiedot. Puhelinpalvelussa neuvotaan iltakuuteen saakka.

Palvelunumeroista asiakas tavoittaa kyseiseen tukeen perehtyneen neuvojan. Esimerkiksi sairauspäivärahaa, kuntoutusrahaa, 16 vuotta täyttäneen vammaistukea, eläkettä saavan hoitotukea ja asumistukia voi jopa hakea suullisesti.

Kelaan voi myös jättää soittopyynnön. Silloin ei tarvitse jonottaa puhelimesta, vaan asiakasneuvoja soittaa takaisin mahdollisimman pian.

Jonotuksen voi välttää myös varaamalla etukäteen ajan toimistoon tai puhelinpalveluun. Ajanvaraus kannattaa, jos hoidettavana on monimutkainen tilanne tai useita asioita kerralla. Silloin asiakasneuvoja voi valmiiksi perehtyä tilanteeseen. Ajanvarauksen voi tehdä puhelimesta tai verkossa osoitteessa www.kela.fi/ajanvaraus.

Yksilöllistä tukea

Kela tarjoaa yksilöllistä työkykyneuvontaa pitkän sairausloman jälkeen työhön palaaville. Neuvonta on suunnattu sairauspäivärahaa saaville asiakkaille. Sillä on tarkoitus nopeuttaa töihin paluuta tai auttaa henkilöä turvaamaan toimentulonsa työkyvyttömyyden pitkittyessä.

Koulutettu työkykyneuvoja ottaa yhteyttä asiakkaaseen, jolla on toistuvia tai pitkiä sairauspoissaoloja. Hän haastattelee asiakkaan ja tekee tämän kanssa suunnitelman työhön paluun tukemiseksi. Neuvoja esimerkiksi kertoo osasairauspäivärahasta ja ohjaa sopivaan kuntoutukseen. Hän myös seuraa toimenpiteiden etenemistä ja ehdottaa jatkotoimia. Työkykyneuvontaan otetaan usein mukaan työterveyshuolto.

Neuvoja auttaa tukiviidakossa

Yksilöllistä neuvontaa voi saada muulloinkin, jos elämäntilanne on vaikea. Eri puolille maata Kelan toimistoihin on koulutettu asiakasneuvoja, jotka ottavat kokonaisvaltaisesti vastuun asiakkaan ohjauksesta ja varmistavat, että tämä saa tarvitsemansa tuet ja palvelut oikeaan aikaan. Lisätietoja on osoitteessa www.kela.fi/erityispalvelut. Asiakasneuvoja voi haastatella asiakkaan joko toimistossa tai puhelimesta. Sen jälkeen laadi-

taan yhdessä palvelusuunnitelma. Myöhemmin asiakas voi soittaa suoraan omalle neuvojalleen. Hän myös huolehtii yhteydenpidosta asiakkaan, Kelan ja esimerkiksi terveydenhuollon välillä.

Kela-neuvojan asiakkaat tulevat usein hoitavan tahon, kuten erityisneuvolan ja keskussairaalan sosiaalityöntekijöiden ja kuntoutusohjaajien lähettäminä. Palveluun voi hakeutua myös itse esimerkiksi ajanvarauksen kautta.

Lue lisää Kelan palveluista:
www.kela.fi/palvelut ♦

Asioi helposti: www.kela.fi/asiointi
Ajanvaraus netissä:
www.kela.fi/ajanvaraus.

Palvelunumerot arkisin klo 8–18

Asevelvollisen tuet 020 692 200
Asumisen tuet 020 692 201
Eläkeasiat 020 692 202
Kela-kortti ja EU-sairaanhoitokortti
020 692 203
Kuntoutus 020 692 205
Lapsiperheiden tuet 020 692 206
Maasta- ja maahanmuutto
020 634 0200
Omaisien kuoltua 020 692 208
Opiskelijan tuet 020 692 209
Sairastaminen 020 692 204
Työttömyysajan tuet 020 692 210
Vammaistuet 020 692 211

Opiskelijaelämää ja hallitustyöskentelyä

Timo Närhi ”virallisessa” hallituspotrettikuvassa. Kuva: Kalle Kiviniemi.

Teksti: Tuija Wetterstrand

Timo Närhi on uusi kasvo hallituksessa, mutta ei yhdistyksen vuosikokouksissa. Niissä hän on ollut mukana teini-ikäisestä alkaen, usein ainoana nuorena. Aluksi Timo tuli kokouksiin äitinsä **Sisko Alapuro-Närhen** kanssa, joka toimi pitkään hallituksessa asiantuntijajäsenenä, ennen sääntömuutosta missä asiantuntijajäsenyys lakkautettiin.

- Minulle ehdotettiin hallitukseen menoa jo ennen kuin olin täyttänyt 18, näytin silloin kai ikäistäni vanhemmalta, Timo muistelee.

Paljon muuta hän ei ensimmäisistä vuosikokouksista muistakaan. Vuoden 2008 syksyllä, juuri ylioppilaskirjoitusten alla, Timo Närhi sai vakavan migreenikohtauksen, joka



vei muistin. Osittain muisti on palautunut, mutta edelleen menneisyydestä puuttuu paloja.

- Hurjinta oli se, että kohtaus tuli vain vajaa viikko ennen ylioppilaskirjoituksen reaalkoetta. Kun olin sen verran toipunut, että pystyin ottamaan biologian kirjan esille huomasi, että en muista mitään sen sisällöstä. Ei siinä auttanut muu, kuin alkaa vauhdilla kerrata.

Sairauskohtauksesta huolimatta Timo Närhi selvisi urakasta ja valmistui ylioppilaaksi Mikkelin lyseon lukiosta keväällä 2009.

Migreenikohtauksia on sittemmin ollut muitakin, mutta ne eivät ole onneksi vaikuttaneet muistiin yhtä pahasti. Viime kesänä Pohjoismaisella nuorten leirillä tapahtuneen kohtauksen jälkeen lääkitystä muutettiin niin, että ennestään käytössä olleen lääkkeen rinnalle tuli uusi lääke. Se aiheutti omia ongelmia.

- Joskus näin kaiken mustavalkoisena, joskus näin käytävän aaltoilevan ja liikkuvan edessäni. Tiesin, että kaikki ei ollut kohdallaan, mutta epäilin, että kohtauksessa olisi sittenkin ollut kyse aivoverenkiertohäiriöstä eli joko tukoksesta tai verenvuodosta, mitä lääkäritkin aluksi epäilivät. Kerran unohdin ottaa migreenilääkkeet ja seuraavana päivänä oireet olivat lähes kadonneet. Uusi lääke poistettiin ja jo ennestään käytössä olleen lääkkeen annostuksia vaihdettiin. Sen jälkeen olen voinut paremmin.

Nyt migreeni pysyy hyvin kurissa ja kohtauksetkin pystyy ennakoimaan. Sairaus ei kuitenkaan katoa mihinkään.

- Olen oppikirjaesimerkki migreenisairaana ääripäästä, Timo hymähtää.

Migreeni ei ole kuitenkaan sanottavasti vaikeuttanut Timo Närhen opintoja. Alun perin suunnitelmissa oli biologian opinnot, mutta näön heikkenemisen vuoksi ne haaveet jäivät ja Timo pyrki opiskelemaan tradenomiksi. Vierailu Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnan tietojärjestelmätieteiden laitoksella muutti suunnitelmia. Timo pyrki ja pääsi opiskelijaksi laitokselle, opinnot alkoivat reilu vuosi sitten.

- Minua kiinnostaa sekä kaupallinen ala että tietojen käsittely, ja nyt ne molemmat yhdistyvät opinnoissani, Timo toteaa tyytyväisenä.

Pääsykokeissa Timolla oli tietokone, johon oli asennettu Supernova-ohjelma.

- Käytän tekstin suurennosta ja vaihdan tekstin ja taustan värejä. Syntetisaattoria en ole vielä tottunut käyttämään.

Luennoilla Timolla on mukana oma kannettava tietokone. Osa luennoitsijoista antaa luentomateriaalin jakoon jo ennen luentoa, mutta nekin, jotka eivät sitä tee, ovat lähes poikkeuksetta antaneet Timolle oman esityksensä etukäteen tallennettavaksi tietokoneelle, koska näkö ei riitä seuraamaan luentosalin seinälle videotykin kautta heijastettuja kalvoja. Opiskelutulkki antaa

merkin kun kalvo vaihtuu ja osoittaa tietokoneen ruudulla samaa kohtaa, mihin luennoitsija edessä osoittaa. Jos opiskelija esittää kysymyksen tulkki kertoo mistä päin salia kysymys tulee, että Timo osaa kääntyä sinnepäin kuullakseen kysymyksen paremmin.

- Joskus tulkki toistaa kysymyksen, mutta yleensä siihen ei ole aikaa ennen kuin luennoitsija jo vastaa siihen. Onneksi monet luennoista videoidaan ja sitä varten luennoitsija puhuu mikrofoniin ja siksi toistaa kysymyksen ennen kuin vastaa siihen.

- Induktiota salissa ei ole, mutta mikrofonin vahvistama puhe riittää, että saan sanoista selvää, toteaa tammikuun lopussa toisen sisäkorvaimplantin saanut Timo.

Hallitustyöskentelystä tai omasta roolistaan siinä Timo Närhi ei vielä näin alkuvaiheessa osaa sanoa mitään erityistä.

- Siihen haluan kuitenkin vaikuttaa, että järjestötoimintaan tulisi mukaan enemmän ihmisiä, sekä nuoria että varttuneempia. ♦



Uusia julkaisuja: IT-viittomat

Komentonäppäinten viittomat ja niiden keholle tehtävät muodot, eli kehoviittomat on luotu Suomen Kuurosokeat ry:n Tieto- ja viestintäteknologian tukipalveluissa ja ne ovat osa laajempaa IT-viittomistoa. Viittomien keräys- ja kehitystyötä on tehty vuodesta 2003 alkaen. Uusi julkaisu on päivitetty versio Suomen Kuurosokeat ry:n vuonna 2008 tuottamasta Komentonäppäinten viittomat -materiaalista.

Opas on luettavissa pdf-muodossa yhdistyksen nettisivuilla www.kuurosokeat.fi linkkien Palvelut ja IT-palvelut kautta. ♦

Kuurosokeiden opetuskäytäntöjä Suomessa

- Oppimista lähikontaktissa yhdessä aikuisen kanssa

Teksti ja kuvat: Ritva Hoikkala

Näkövammaisten lasten joukossa on kaksoisaistivammaisia, näkö- tai kuulomonivammaisiksi luokiteltavia lapsia, joita voitaisiin kutsua myös syntymästään kuurosokeiksi tai kuulonäkövammaisiksi. Nimikkeet vaihtelevat käytännössä diagnosoivan tahon ja primäärivamman mukaan. Kuurosokeus tai kuulonäkövamma on käsitteenä hyvin epäyhtenäinen ryhmä tiloja, joissa vamman vaikeusaste, aiheuttaja ja alkamisikä vaihtelevat suuresti. Kuurosokeus on siis erityinen kuulon ja näön toimintarajoitteiden yhdistelmä.

Kuurosokeuskäytäntöjä?

Vuosien saatossa erityiskoulujen opetuskäytännöt ovat muotoutuneet kuurosokeille sopiviksi pikkuhiljaa. Nämä ovat Kööpenhaminan yliopiston apulaisprofessori **Jesper Dammeyerin** nimeämiä ”kuurosokeuskäytäntöjä”, joita työntekijät eivät itse enää huomaa erityisiksi. Yhteistyötavat ja kuurosokean oppilaan kanssa toimiminen sekä opetusmateriaalien muokkaaminen ovat näitä

kuurosokeuskäytäntöjä, jotka luovat kuurosokeuskulttuuria myös koulujen sisällä. Taktiileja, tunnisteltavia materiaaleja liimataan oppimateriaaleihin ja kosketeltavia ”maisemia” eri kirjoista tehdään kankailla ja nukeilla sekä kuurosokean että muidenkin pienten oppilaiden iloksi. Näitä käsiteltäviin aiheisiin liittyviä tunnisteltavia maisemakuvia voi olla koulun käytävillä kaikkien tutkittavana. Tämä tuo kuurosokeutta näkyväksi osaksi koulun omaa kulttuuria.

Iloa ryhmässä

Englantilaisen Sense-organisaation (The National Deafblind Rubella Association) ohjaavan opettajan **Keith Parkin** kehittämä interaktiivinen tarinankerronta on eräs helposti toteutettava ryhmätuokiomenetelmä, joka sopii kuurosokeille ja monivammaisille lapsille. Park on itse työstänyt monivammaisten kanssa yleisopetuksen kouluissa käytettyjä kertomuksia, mm. tarinoita Raamatusta, **Dickensin** Joulukertomuksen (Saiturin joulu), otteita **Shakespearen** näytelmistä (**Macbeth**), satuklassikoita ja vanhalla



Ritva Hoikkala on kasvatustieteiden maisteri (KM) erityisluokanopettaja ja viittomakielen tulkki. Hän on seurannut kuurosokeiden ja kuulomönivammaisten lasten kuntoutusverkoston toimintaa entisessä työssään Kuuloliiton erityisopettajana ja toimii parhaillaan erityisluokanopettajana Salossa.

englannin kielellä esitettyjä runoja. Macbeth on esitetty Shakespearen Globe-teatterissa kuurosokeiden henkilöiden ja avustajien keskellä, hyvin resonoivan puulattian päällä. Park suosittelee kerrontatapaa myös kansalliseepoksemme Kalevalan tarinoiden kerrontaan. Vaikka kuurosokeat lapset eivät välttämättä ymmärräkään tarinassa puhuttuja sanoja, he voivat silti olla tarinassa mukana. Vuorovaikutteinen tarinankerronta on yksi tapa saada lapset mukaan ryhmätoimintaan. He voivat esimerkiksi tömistää jalkoja, taputtaa käsiä tai käyttää soittimia ja heliseviä sadekeppejä tuodakseen esiin kerrotun tarinan vibroakustisia elementtejä ja kerronnan rytmiä. Tarinankerrontaan voivat osallistua kaikkien lasten lisäksi opettajat, henkilökunta ja lasten vanhemmat.

Suomalaiset opetusratkaisut

Suomessa kuurosokeiden lasten opetusratkaisut ovat hyvin yksilöllisiä ja oppilaan aisteissa saattaa

tapahtua muutoksia kesken koulunkäynnin, jolloin opetusmenetelmiä on muutettava. Kuulonäkövammaisen oppilaan istumapaikan valinnassa, akustiikassa ja taulutyöskentelyssä on omat lainalaisuutensa kapean näkökentän takia. Oppikirjojen värien valinta on heille tärkeää. Syntymästään kuurosokeiden opetus on joko oppiainejaon mukaista tai toiminta-alueittain toteutettavaa. Yhtenäistä opetusmenetelmää ei ole olemassa, mutta tutkimuksessa tuli ilmi kuurosokeiden opetukselle ominaisia opetuskäytäntöjä joka koulussa. Työtapoja muokataan ja vaihdetaan kuurosokean aistien käytölle sopivaksi eri oppiaineissa, osa kirjoista on pistekirjoituksena tilattavissa ja kuvaesimerkit muutetaan kouluilla taktiileiksi, tunnusteltaviksi, tai ne toteutetaan esineillä. Omia tarinoita muokataan koskettelukirjoiksi ja aiheiksi valitaan oppilasta kiinnostavia asioita. Kuurosokea oppilas tarvitsee oman työskentelypisteen, selkeät paikat tavaroille ja oman henkilökohtaisen koulunkäyntiavustajan.



Vas. Klick-peli kosketeltavaksi muutettuna, oik. tunnusteltava maisema Ronja Ryövärintytär -kirjasta.

Apuvälineistä tärkeimpiä olivat haastattelujen mukaan sisäkorvaimplantti ja henkilökohtainen tietokone. Kouluissa käytetään laajasti kaikkia puhetta tukevia ja korvaavia kommunikaatiotapoja, ja opetushenkilöstön lisäkouluttautumista ja ammattitaitoa arvostetaan. Aikuinen on lähikontaktissa oppilaaseen koko ajan ja toimii opettamisen lisäksi oppilaan tulkkina, kuvailijana ja opastajana koulun arjessa. Kouluissa tehdään paljon opetusmateriaalia itse. Näitä ovat mm. taktiilikansiot, pistekirjoitustehävät, tunnustelumateriaalit, kuvat ja koritehtävät. Kuurosokeiden kanssa työskentelevältä aikuiselta vaaditaan hyviä yhteistyötaitoja, eläytymiskykyä ja motivaatiota lisäkouluttautumiseen.

Miten tutkimus tehtiin?

Artikkeli perustuu allekirjoittaneen Turun yliopistossa vuonna 2013 kasvatustieteen laitokselle tekemään

erityispedagogiikan pro gradu-tutkielmaan “Kuurosokeiden opetus käytäntöjä Suomessa opetushenkilöstön kuvaamana”. Tutkimuksessa keskityttiin tarkastelemaan kuurosokeiden ja kuulonäkövammaisten opetuksen käytäntöjä Suomessa opetushenkilöstön itsensä kertomana. Lisäksi tarkasteltiin oppilaiden käyttämiä kommunikaatiomenetelmiä ja apuvälineitä. Myös aikuisen rooli kuurosokeiden opetuksessa oli tarkastelun kohteena. Tutkimus oli luonteeltaan laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Tutkimusmenetelminä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastateltavina oli kymmenen opetushenkilöstöön kuuluvaa aikuista neljän eri paikkakunnan erityiskoulusta. Viisi aikuisista oli koulunkäyntiavustajia tai -ohjaajia ja viisi erityisluokanopettajia. Lisäksi haastateltiin kahta kuurosokeaa oppilasta, jotta heidän omia ajatuksiaan koulunkäynnistä saataisiin myös esiin. ♦

Maalta ja maasta ponnistaen

Teksti: Paula Valminen

Sanotaan, että ihminen viisastuu vanhetessaan. Allekirjoitan naureskellen tuon lauseen, sillä muistikuva ensimmäisestä koulupäivästä nousee kirkkaana mieleeni. Tokaisin näet kotiin palattuani tähän tapaan: - Pitääkö tuota matkaa nyt kulkea edestakaisin joka päivä? Eihän se kilometrin matka ollut matka eikä mikään, syksyisin ja keväisin kävellen ja talvisin hiihtäen. Maalaistalon töissä apulaisena ja hupulaisena piti joskus tarttua haravaan ja myöhemmin myös talikkoon. Sieltä sain hyvän pohjan lihaskuntoon, jota tähän mennessä ei ole tarvinnut kuntosalilla käydä kohentamassa. Ja nyt loppuu kehuminen tähän.

Sokeain Ystävät ry lahjoitti jokin aika sitten puhuvia vaakoja, ja niin meillekin tuli todellinen painon vartija. Aina ohi mennen laite kertoo olevansa käyttövalmis. Harmikseni se kertoo kilojen lisääntyneen huimaa vauhtia. Ystävät ehkä kohteliaisuuttaan vielä kysyvät, missä ne kilot ovat, mutta sukulaiset eivät enää kysele. Voin sanoa, että kaikki kiloni ovat tuntuvasti jalkojen päällä.

Viimekesäinen väärä kenkävalinta kävelylenkille kostautui todella pahasti ja edelleen jalkani muistaa siitä kiukutella aika ajoin. Fysioterapeutin piikittely akupunktioneuloin syksyllä vähensi, mutta ei poistanut vaivaa. Ja mukaan sain vielä tukun hyviä jumppaohjeita.

Jalkojen aamujumppa alkaa sängyssä jo ennen ylösnousua. Koukistukset ja ojennukset pumppaavat vauhtia aineenvaihduntaan ja liikettä niveliin. Hampaat voi harjata seisoen toisen jalan varassa. Minä en pystyssä pysy, joten kurjeksi minua ei ole luotu.

Kävelylenkistä vähintään kaksi kertaa viikossa olen viime aikoina pahasti luistanut. Lupaam korjata tilanteen. Samalla siirrän vanhat, hyvin jalkoihini muotoutuneet lenkkikengät ansaitulle eläkkeelle ja koulutan uudet kengät käyttöön. Ehkä tässä talven aikana voisi harjoitella myös sauvakävelyä. Löytyyhän sauvoista tuki ja turva liukkailla keleillä.

Nyt aion omatoimisesti hemmotella jalkojani kylvyllä, raspilla, rasvalla ja hieronnalla. Sen jalkani ovat ansainneet. ♦

Hallitus 2014



Suomen Kuurosokeat ry:n hallitus 2014. Takarivissä seisomassa vasemmalta: Timo Närhi, Sanna Paasonen, Esko Jäntti ja Riku Virtanen. Eturivissä istumassa vasemmalta: Paula Valminen, Tuula Hartikainen (varapuheenjohtaja) ja Seppo Jurvanen (puheenjohtaja). Kuva: Kalle Kiviniemi. ♦