

## Oletko oman onnesi seppä?

**V**ammainen, oletko oman onnesi seppä? Päätätkö sinä itse? Oletko saanut itse valita ystäväsi, elämäkatsomuksesi, opintosi? Saatko rakastaa ja inhota ohjaimatta? Määräätkö itse, kuka ja miten Sinua avustaa ja antaa palvelut vai pyrkivätkö sukulaiset ja ammattiauttajasi holhoamaan?

Miten meni murrosikä? Oletko tuntenut alistuneisuutta, kiukkua, ja myös itsenäistymisen riemua, mielihyvää omasta onnistumisestasi? Miten koet omassa elämässäsi itsemääräämisen – onko sitä ja millaista se on?

Olen itse CP-vammainen, ja teen liseniaattitutkimusta vammaisen henkilön itsemääräämisestä. Pyydän Sinua siksi kirjoittamaan parhaamieltäsi purkaen tai selviyty-

mistarinasi, ja lähettämään sen minulle nimellä tai nimettömänä. Kuvaathan lyhyesti myös vammaisi/sairautesi. Syvennän tutkimustani haastatteluilla, ja tätä varten voit lähettää myös yhteystietosi. Yhteydenotot ja kirjoituksesi sitoudun pitämään salassa.

Osoitteeni on:  
Kuopion yliopisto,  
Vammaistutkimusyksikkö  
YTM **Satu Rautiainen**,  
PL 1627, 70211 Kuopio.

Sähköpostiosoitteeni on:  
Satu.Rautiainen@uku.fi.

**TUNTOSARVI** 23.vuosikerta, ISSN 0358-2280

**Julkaisija:** Suomen Kuurosokeat ry, Uudenmaankatu 28, 00120 Helsinki.  
Puhelin (09) 5495 350. Tekstipuhelin (09) 5495 3526. Fax (09) 5495 3517.

**Päätoimittaja:** Anu-Liisa Rönkä **Toimittaja:** Raili Karisaari

**Toimitusneuvosto:** Eero Vartio, Martti Avila, Marja Heinonen, Maija-Leena Railo, Anita Palo, Marja-Leena Roponen, Anu-Liisa Rönkä, Raili Karisaari.

Vuosikerta 150 mk. Lehti ilmestyy 11 kertaa vuodessa isokirjoituksella, pisteillä, äänitteellä, videona, ruotsinkielisenä käännöksenä ja sähköpostina.

# TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat



Lokakuu 10/1997



## Liikunnasta iloa ja terveyttä

## Naiset ja miehet leireillä

## Kuurosokeat Kolumbiassa



## Sisällys:

Soittokierros: Ritva Soinisen taulut menestyvät.....	2
Pääkirjoitus: Liikunnalla iloa ja eloa, Terhi Pikkujämsä .....	3
Syksy tuli – ja flunssa .....	4
Tehokas ja turvallinen liikunta... ..	5
Uhkaako uupumus?.....	6
Uusi Lääkeopas .....	7
Naisten elämää.....	8
Miehet leirillä .....	9
Maailman kuurosokeat kohtasivat Kolumbiassa.....	11
Eero Vartio: Olen kasvanut kirjojen keskellä .....	14

## Lukijoiden postia:

Israelin matkalla Juhani Ylläsjärvi.....	16
Pyörän päällä Kari Hyötylä.....	17
Tampereen kerho Tallinnassa Hilkka Nieminen .....	18
Ostoskeikka Vieno Hyttinen .....	19
Ilmoitus: Oletko oman onnesi seppä?.....	20

*Kansi: Syysliikkuja Kuortaneen urheiluoipiston maastossa. (Kuva RK)*

## Ritva Soinisen taulut menestyvät

**Ritva Soininen** on saanut tänä syksynä lisää arvostusta kuvataiteilijana. Ritvan kaksi taulua oli mukana Suomen Taiteilijat ry:n Vuosinäyttelyssä Helsingin Kaapelitehtaalla 14.–21. syyskuuta.

– Kukin taiteilija sai yrittää näyttelyyn kahdella tai kolmella työllä. Valitsin lähetettäväksi kaksi turkoo-sinsävyistä pastellityötä, jotka maalasin vuonna 1996. *Unilinnut* kuvaa näkövammaisen unenomaista maailmankuvaa. Toinen taulu, *Lumpeista unta nään*, on samasta aiheesta maailmasta, Ritva kertoo.

Arvosteluraati hyväksyi Ritvan molemmat taulut näyttelyyn. Hyväksyminen merkitsee sitä, että Ritva pääsee Suomen Taiteilijat ry:n taiteilijajäseneksi ja mukaan ensi keväänä julkaistavaan Suomen Taiteilijat ry: jäsenmatrikkeliin.

–Viisi vuotta sitten epäonnistuin, tauluni eivät päässeet seulan läpi. – Tunnen saavuttaneeni jotain sellaista, jonka luulisi olevan vain normaalinäköisten hallinnassa. Toki olen onnellinen! Ritva sanoo. (ALR)

## Liikunnalla iloa ja eloa

**V**uosien karttuessa huomaa ettei ole enää niin notkea kuin "pajun varsi". Syynä on iän mukana tulleet liikakilot tai vähentynyt liikunta, jolloin lihasten kiinteys on hävinnyt. Mitä asialle voisi tehdä?

Pitäisi lopettaa laiskottelu, ottaa itseä niskasta kiinni ja lähteä liikkumaan. Päivittäinen liikunta tuo iloa, reippautta, notkeutta, hyvää oloa, ruokahalua ja uuvuttaa uneen. Fyysistä kuntoa ei voi varastoida myöhempää käyttöä varten. Sitä on ylläpidettävä koko elämän ajan.

Kuntosaleja löytyy ympäri Suomen. Siellä on ohjaajia, jotka neuvovat kuntoilulaitteiden käytön. He tekevät myös kunto-ohjelmia. Liikkeiden tehokkuutta lisätään painoilla, jolloin niiden tekeminen kuluttaa liikoja kiloja, kasvattaa lihaskuntoa ja ryhti paranee. Liikkeet tehdään sarjoina. Samaa liikettä tehdään esim. 10–15 kertaa ja pidetään pieni tauko, jolloin lihakset lepäävät. Sarjoja toistetaan 2–3 kertaa paremman tuloksen saavuttamiseksi. Kuntosalikäynneistä voi olla apua niska-, hartia- ja selkävaivoihin.

Vime syksyn Kuntoiluleiri Ikaalisissa oli hyvä esimerkki monipuolisesta liikunnasta. Ohjelmassa oli uintia, keilailua, kuntosalilaitteissa lihasten harjoittelua, voimistelua ja napatanssia. Toivottavasti mukana olleet saivat innostuksen liikkumisen harrastamiseen.

Itse kiinnostuin kuntosaliliikunnasta ja aerobic-voimistelusta. Rytmisessä aerobic-voimistelussa roikuvat lihakset saavat kyytiä. Vaikka jalka ei nouse ihan samaan tahtiin kaksikymppisten kanssa, voi mukana olla omassa tahdissa kokemassa liikunnan iloa.

Nyt kaikki joukolla liikkumaan ja kuntoa hoitamaan. Kävely on yksi hyvä tapa. Yli kolme miljoonaa vuotta sitten ihminen oppi kahdella jalalla kävelyn taidon. Haastakaamme toinen toisemme keskustelukävelylle, kuutamokävelylle, porraskävelylle, sateessa kävelylle, koiran tai vaikka kissan kanssa kävelylle.

Kävelyaiheita löytyy kyllä!

**Terhi Pikkujämsä**  
Johtava aluesihteer

# Syksy tuli – ja flunssa

Anu-Liisa Rönkä

**T**erveyskeskuksissa tiedetään, että syksy on saapunut. Päivystykset täyttyvät flunssapotilaista. Epidemiaa eli nopeasti leviävää tartuntaa se ei vielä ole: pahin aika on vasta tulossa.

Tavallista flunssaa eli kansanomaisesti nuhakuumetta tai räkätautia aiheuttavat virukset. Viruksia on liikkeellä niin monia erilaisia, ettei niitä vastaan voi antaa rokotusta. Tavallista flunssaa pahemman influenssan aiheuttaja on sen sijaan oma viruksensa, joten sitä vastaan voidaan rokottaa. Tämän vuoden rokotukset ovatkin jo alkaneet. Lääkärit eivät kuitenkaan suosittele jokavuotista rokotusta peruskunnoltaan terveille ihmisille.

Influenssarokotus ei suojaa tavalliselta flunssalta. Nuhakuumelta onkin vaikea suojautua, ellei halua eristäytyä neljän seinän sisälle. Toisaalta, joidenkin tutkimusten mukaan vilkas sosiaalinen elämä nimenomaan suojaa flunssalta. Myönteinen elämänasenne parantaa vastustuskykyä.

Flunssaa voi yrittää välttää ahkeralla käsien pesulla, sillä usein tauti tarttuu kosketuksen kautta. Muita voi suojata jäämällä kotiin sairastamaan, kun tauti on alussa ja tarttuu herkästi. Perinteisiä hoitokeinoja ovat lepo ja runsas juotava. Lämmin juoma tuntuu hyvältä, varsinkin jos kurkku on kipeä tai karhea. Rasittavaa liikuntaa on syytä välttää, koska se voi aiheuttaa jälkitauteja.

## Vilustuminen ei aiheuta flunssaa

Yleisen käsityksen mukaan vilustuminen aiheuttaa flunssaa. Pelkkä kylmettyminen ei kuitenkaan ole flunssan syynä, sillä tartunta edellyttää aina virusta. Mikäli viruksia on liikkeellä ja ihmisellä on kylmetymishetkellä huono vastustuskyky tai hän on yleisesti herkkä tulehduksille, vilustuminen saattaa kyllä laukaista taudin.

Kylmettyneen kannattaakin kaiken varalta noudattaa vanhaa ohjetta: harmaat villasukat jalkaan, lämmin huivi harteille, kuppi kuumaa ja sänkyyn.

# Tehokas ja turvallinen liikunta

Jyrki Kettunen

**L**iikunnan avulla voimme rakentaa terveyttä ja toimintakykyä. Alussa vähäinenkin liikunta on parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus.

- Liikunta parantaa ja säilyttää yleiskestävyyttä, lihaskuntoa sekä tuki- ja liikuntaelimestön liikkuvuutta. Se tuottaa myös mielihyvää. Vaikutukset yksilö kokee toimintakyvyn kohentamisena.

Liikunta suojaa sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksilta. Sydänliikunnan tavoitteena on kuluttaa viikossa 1500–2000 kcal. Kesikokoinen ja -ikäinen mies kuluttaa tuon määrän kävelemällä 25 km, pyöräilemällä reipasta tahtia 70 km tai hiihtämällä 35 kilometriä. Aikaa suoritukseen kuluu 4–5 tuntia, joten suoritukset jaetaan useammalle päivälle 30–60 minuutin eriin. Vähän liikuntaa harrastanut voi kerätä päivittäisen annoksensa pienissä pätkissä.

Liikunnan kuormittavuutta voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

Ensiksi lasketaan ikääsi vastaava maksimisyke, joka saadaan kaavasta:  $220 - \text{ikä} = \text{maksimisykkeesi}$ . Tehokkaan liikunnan pitäisi olla 65 – 85 % maksimisykkeestäsi. Tätä rasittavampi liikunta lisää terveysriskejä. Tuollainen liikunta tuntuu terveellä 40–60 vuotiaalla melko rasittavana, selvänä hikoiluna, hengästymisenä ja puhe sujuu vielä.

## Annosteluohjeet lyhyesti:

- Liikuntaa aluksi pari kertaa viikossa. Tavoitteena lähes päivittäinen liikuntatuokio.
- Vähintään 30 minuuttia kerrallaan 65 – 85 % teholla maksimisykkeestä.
- Hengästyen ja hikoillen kohtuullisesti.
- Tärkeää on lähteä liikkeelle.
- Muista alkuverryttely ja loppuverryttely.
- Älä harrasta sairaana tai krapulassa.
- Jos olet epävarma terveydestäsi, kysy lääkäriltäsi neuvoa liikunnan aloittamiseksi.

*Kirjoittaja on fysioterapeutti.*

## Uhkaako uupumus?

Raili Karisaari

Kiire ja stressi kuuluvat normaaliin työarkeen. Aika ajoin jokainen työntekijä joutuu työskentelemään tehovaihteella ja tekemään pitkää päivää. Välillä tahtia voi hetkeksi helpottaa.

Työuupumus kehittyä, kun ihminen joutuu jatkuvasti työskentelemään voimavarojensa ääri rajoilla. Monilla aloilla henkilöstömäärien supistukset ovat lisänneet työntekijöiden kiirettä ja epävarmuutta. Työuupumus ei ole pelkästään työssä käyvien ongelma: myös työttömät, opiskelijat, kotona työskentelevät perheenäidit tai eläkkeelle joutuneet voivat uupua.

Työuupumuksesta käytetään myös nimitystä *burn out* eli loppuunpalaminen. Se tarkoittaa voimien kertaikkista loppumista. Ensin henkilö tuntee jatkuvaa väsymystä, jota vapaa viikonloppukaan ei poista. Työmotivaatio heikkenee ja työteho laskee. Uusimpien tutkimusten mukaan joka viides työssä käyvä kärsii voimakasta jatkuvaa väsymystä.

Kun uupumus pahenee, esiin tulevat turhautuminen, tyytymättömyys, ahdistuminen ja oman riittämättömyyden tunne. Yhä paheneva uupumus aiheuttaa unettomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Pahimmillaan työuupumus johtaa masennukseen, lääkkeiden ja alkoholin liikkäyttöön ja jopa itsemurhaan.

### Miten taistella vastaan?

Tärkeää on huolehtia omasta fyysisestä ja henkisestä kunnosta, eli lepoa, liikuntaa ja virkistymistä sopivassa suhteessa. Kun keho on kunnossa, ihminen jaksaa paremmin. Hyväkuntoinen ihminen näkee asiat laajemmin ja hänen on helpompaa etsiä ratkaisuja.

Pitkään jatkunut stressi pitäisi tavalla tai toisella ottaa puheeksi työpaikalla. On todennäköistä, että uupumus ei ole työpaikalla vain yhden ihmisen ongelma. Ongelma on usein koko työyhteisössä. Keskustelut työtovereiden tai läheisen ihmisen kanssa auttavat tunnistamaan uhkaavan työuupumuksen ja rohkaisevat hakemaan apua ajoissa.

## Uusi Lääkeopas palvelee kuluttajaa

Anu-Liisa Rönkä

Lokakuun alussa ilmestyi uusi Lääkeopas. Sen julkaisevat Lääketietokeskus ja Otavan kustantamo. Opas on tarkoitettu tavallisille kuluttajille ja potilaille. Kuurosokeat ja näkövammaiset tietokoneenkäyttäjät pääsevät tutkimaan Lääkeopasta omalla tietokoneellaan.

Lääkeopas Pharmaca Fennica esittelee kaikkien Suomessa kauppan olevien lääkkeiden keskeiset ominaisuudet. Joka toinen vuosi uusittava opas ilmestyy nyt kuudennen kerran. Uusi painos sisältää tiedot noin 1450 valmisteesta. Mukana on noin 150 uutta lääketä, joita ei ollut edellisessä painoksessa. Myös muiden valmisteiden tiedot on tarkistettu ajan tasalle.

Monien lääkeryhmien käyttö on lisääntynyt Suomessa 1990-luvulla. Erityisesti masennuslääkkeiden, kolesterolilääkkeiden, mahahaavälääkkeiden ja syöpälääkkeiden kulutus on kasvanut.

Lääketietokeskuksen toimitusjohtaja **Erkki Alanko** kertoo, että lääkevalikoima uudistuu kauttaaltaan

koko ajan. Tutkimuksen painopiste on ollut viime aikoina hermostoon vaikuttavien lääkkeiden puolella. Toinen tutkijoita kiinnostava alue on niin sanotut täsmälääkkeet, eli lääkkeet, jotka vaikuttavat mahdollisimman täsmällisesti halutulla alueella.

### Tieto on paras lääke

Erkki Alangon mukaan paras lääke on tieto. Lääkkeen määrääminen edellyttää tietoa lääkkeen ominaisuuksista, annostuksesta, käyttötarkoituksista ja haittavaikutuksista. Viime kädessä hoidon onnistumisen ratkaisee potilas: miten tunnollisesti hän noudattaa lääkärin antamaa hoito-ohjetta. – Ihmisen on tunnettava lääke, jotta hoito onnistuu, Alanko sanoo.

Näkövammaisten keskusliitto teki jo edellisestä Lääkeoppaasta sähköisen version, joka on kaikkien NKL:n tiedonhallintapalvelun asiakkaiden käytettävissä. Uusi versio on käytettävissä luultavasti jo muutaman viikon kuluttua. Lehtipalvelun kuukausitiedotteessa kerrotaan, millä nimellä uusi sähköinen Lääkeopas on haettavissa.

## Naisten elämää

*Seija Troyano*

– **H**ienoa, kerrankin mahdollisuus jutella naisten kesken naisellisia asioita!

Naisten viikonloppuleiri Puurtilan Seurakuntakodilla, luonnonkauniin järvimaiseman äärellä, tarjosi mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia, oppia uutta, tutustua toisiinsa ja viettää mukavaa syyskuista viikonloppua yhdessä.

Mitä **Outin** ja **Seijan** vetämällä Naisten leirillä sitten pohdittiin?

– Elämää laidasta laitaan. Tyttöinä, naisena, äitinä ja vaimona olemista, omaa venymistä jaksamista, roolien runsautta. Oma minä, omat tarpeet – unohtuvatko ne kaiken keskellä?

– Entä kun lisänä on myös kuulovamma? – Miksi juuri minä? Kuinka oppisi hyväksymään itsensä ja tulemaan toimeen itsensä kanssa? Mistä saisi voimaa, kun tilanne muuttuu jatkuvasti? Usher työllistää: pitäisi sopeutua, oppia kaiken aikaa uusia keinoja selviytyä. – Mitä tästä eteenpäin?

– Paljon hyvää menee hukkaan murehtimalla huomista.

Parisuhteessa, kuten kaikissa ihmissuhteissa kommunikaation pitäisi toimia. Ja kaiken huipuksi vain pieni osa ihmisten välisestä kommunikaatiosta on sanallista viestintää. Ilmeet, eleet, kosketus, kehon kieli ovat suuri osa kokonaisviestintää. Usein yritämme tulkita mitä toinen ajattelee, miksi tekee noin eikä näin kuten toivoisin.

### Mies ja nainen toimivat eri tavoin

Mies ja nainen toimivat eri tavalla. Miehen tapa rakastaa on esimerkiksi rakentaa perheelle talo. Nainen kaipaa sanoja, halauksia, yhteistä aikaa jossa toinen kuuntelee. Tärkeää olisi oppia puhumaan, kysymään "Mitä sinä tarkoitat".

Naisten juttuja ovat myös vaatteet, värit, tyyli, meikit. Väri- ja tyylikonsultti **Merja** opetti, ohjasi ja meikkasi leiriläisiä "uudempaan uskoon". Minityylianalyysin avulla löytyi hyvin suuntaa antava tyyli, kuinka pukeutua.

Värit vaikuttavat moneen asiaan: mielialaan, ympäristöömme. Kaksi onnellista sai henkilökohtaisen vä-

rianalyysin, jotka arvoimme. Analyysin päätteeksi käteen jäi värilomakko, josta löytyy itselle sopivat sävyt helpottamaan vaateostoja.

Rantasauna lämpeni iltaisin ja jotkut uskaltautuivat vielä syyskuiseen viileään järveen. Iltaa jatkoimme vapaan jutustelun merkeissä ja askartelemalla mehiläisvahakynntilöitä. Takassa paloi tuli ja makkaraa oli mahdollisuus paistaa. Uudistunut tyylietoisuusko syynä, että makkarat jäivät syömättä.

Leirillämme kävi myös Kotitonttu yrteineen ja juttuineen. Olli on seurakunnan eläkkeellä oleva puutarhuri. Saimme maistella ja haistella Kotitontun viljelemiä yrtejä ihan tuoreeltaan. Lopuksi hän jätti meille teetarpeiksi omaa sekoitustaan. – Naisten viikonlopulle kaivattiin yksimielisesti jatkoa – selvähän se.



*Tuula Hartikainen ja Heli Huotari-  
nen ovat löytäneet värensä. (ST)*

## Miehet leirillä

*Heikki Majava*

**K**uulas syysaamu kohtasi meidät, kun astuimme ulos junasta Rovaniemellä. Reipas miesjoukko oli matkalla kohti Seitarantaa ja siellä 19.–21.9. 1997 pidettävää miesten leiriä.

Aamuvirkulla joukolla oli aikaa ihmetellä Rovaniemen asemaa vastapäätä olevaa jälleenrakennuspat-sasta. Noin viisi metriä korkea teräsrakennelma muistutti **Unto Honkasen** mielestä romahtanutta voimapylvästä.

Hetken aamuilmaa haisteltuamme menimme taksiin ja lähdimme kohti Seitarantaa, joka sijaitsee noin 40 kilometrin päässä Rovaniemen kaupungista, Palojärven rannalla. Kauniilla tontilla on kolme rakennusta. 1980-luvun alussa rakennettu päärakennus ja vuonna 1990 valmistunut lisärakennus sekä keuhkosta rakennettu rantasauna. Seitarannan pihalta avautuu upea näköala Palojärven selälle.

Kun kaikki kurssilaiset olivat saapuneet, majoittuneet ja ruokailleet,

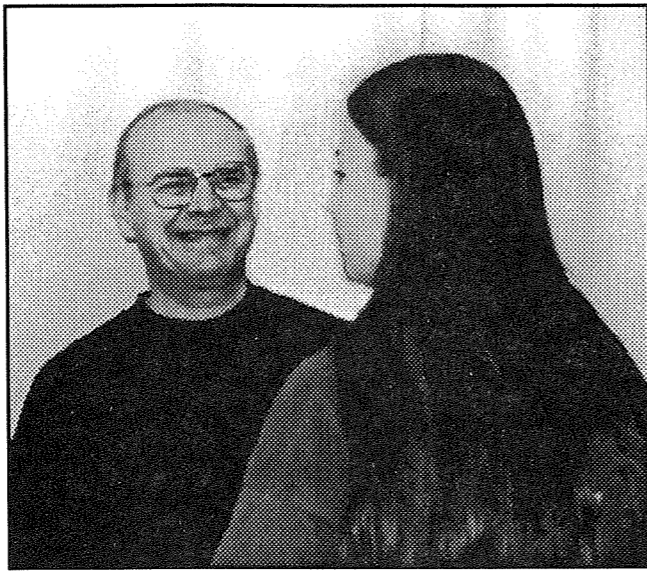
oli aika aloittaa kurssi. Kurssin vetäjänä oli **Pekka Juusola** Oulusta ja kouluttajana toimi **Paavo Hokkanen** Haapajärveltä. Paikalle oli saapunut 8 kuurosokeaa miestä eri puolilta Suomea, tulkkeja sekä aluesihtööri **Jorma Säynäjängas** ja järjestösihtööri **Heikki Majava**.

Esittelyjen jälkeen avattiin Seitarantaan saapunut pullottava kirje. Kirjeen sisältä löytyi tervehdys naisten kurssilta ja naisten kurssilaisten tekemä esine, joka pian paljastui tunnustelun ja haistelun perusteella kynttiläksi. Yhdessä tuumin miehet totesivat, että tuollaisia emme me ainakaan tee.

### **Puhetta miehistä ja naisista**

Perjantaina Paavo Hokkasen johdolla keskustelimme miehistä ja naisista. Perjantain ohjelman täydensi käynti Seitarannan saunassa ja uima-altaassa. Saunan jälkeen istuttiin iltaa ja jatkettiin keskustelua vapaammissa merkeissä.

Lauantaina ei enää naisia ajateltu. Miehistä itsetuntoa kohotettiin paitsi puhein myös reippain kävelyin Lapin kauniissa ruskassa. Naispuolisesta luomakunnasta pisteliäimmin kurssiimme suhtautuivat kiukkuiset ampiaiset, jotka kateellisina pörräsivät kokouspaikan ulkopuolella.



*Seppo Kamppinen keskusteleekin kanssa miesten leirillä. (Kuva HM)*

Lauantai-iltanäkokeiltiin kelohonkasaunan löylyjä. Kylmäverisimmät uskaltautuivat pulahtamaan kylmään järviveteen. Saunan jälkeen kerrottiin tarinoita ja keskustelut jatkuivat. Viereisessä grillikatoksessa valmistettiin loimulohta. Lautoihin kiinnitetyt lohet kypsytettiin hiljalleen avotulen loimussa. Saman liekin ääressä kypsytettiin folioon käärityt perunat ja lantut. Näin syntyi herkullinen ilta-ateria Lapin pimevässä syysillassa.

Sunnuntain koittaessa ja kurssin loppuessa voitiin todeta miestenkin olevan kelpollisia eläjiä. Hyvillä mielin voitiin lähettää oma tervehdys naisten kurssilaisille ja pistää osallistujien nimet alle.

## **Maailman kuurosokeat kohtasivat Kolumbiassa**

*Raimo Korpela*

**Raimo Korpela** edusti Suomea kansainvälisessä Helen Keller – konferenssissa, joka järjestettiin 13.–19.9 Kolumbian Paipassa, Etelä-Amerikassa. Mukana oli yhteensä noin 200 osanottajaa 35 maasta ja kaikista maanosista.

**K**okouksessa käsiteltiin YK:n yleisohjeita vammaisten oikeudesta osallistua tasavertaisesti yhteiskunnan toimintoihin. Kokouksessa tarkasteltiin lisäksi kuurosokeiden asemaa eri maanosissa. Esillä oli myös Kuurosokeiden Maailman Liiton perustaminen. Lisäksi kokousohjelmaan kuului eri aiheita käsitteleviä työpajoja.

YK:n yleisohjeita koskevissa alustuksissa käsiteltiin ohjeiden eri pykälä ja tuotiin esille niiden toteutumista. Näytti siltä, että eri maat käyttävät ohjeista hieman erilaisia versioita. Yleisesti ottaen ohjeiden toteutuminen on kiinni jokaisen maan omasta hallituksesta. Vain harvassa maassa ohjeiden vaati-

mukset ovat toteutuneet tyydyttävästi. Jokaisen maan kuurosokeiden ja heidän yhdistystensä pitäisi yhdessä muiden vammaisyhdistysten kanssa painostaa oman maan hallitusta ohjeiden toteuttamisessa.

Kuurosokeiden asema on eri maissa ja maanosissa erilainen. Euroopassakin eri maiden välillä on suuria eroja. Pohjois- ja Länsi-Euroopassa tilanne on tyydyttävä ja josain jopa kohtuullisen hyvä.

### **Etelä-Euroopassa huono tilanne**

Sen sijaan Itä- ja Etelä-Euroopassa on runsaasti toivomisen varaa. Monissa maissa kuurosokeilla ei ole edes omaa yhdistystä. Kreikkaa ja Portugalia voidaan pitää suorastaan kehitysmaina kuurosokeustyön suhteen.

USA:ssa ja Kanadassa tilanne on kohtuullisen hyvä. Ongelmana on sosiaalijärjestelmä, joka on erilainen kuin esimerkiksi Suomessa.

Toimintaa pyöritetään lähinnä erilaisten lahjoitusten avulla. Kuurosokeat itse ovat kuitenkin jo valvuttuneet hoitamaan omia asioitaan. Etelä-Amerikassa kuurosokeustyö on melko tuntematonta ja hajanaista. Omia yhdistyksiä ei juuri ole. Työtä tekevät kuurosokeiden läheiset. Kiinnostus kuurosokeustyöhön on kuitenkin heräämässä.

## Afrikka jäljessä Euroopasta

Afrikassa tilanne on samantapainen kuin Etelä-Amerikassa. Paras tilanne lienee Etelä-Afrikassa ja joissakin Itä-Afrikan maissa, mutta niissäkin ollaan huomattavasti jäljessä Euroopasta.

Aasian tilanteesta saatiin tietoja vain Japanista ja Filippiineiltä. Japanissa kuurosokeilla on kerhotoimintaa eri puolilla maata. Työllisyyden ja koulutuksen osalta ollaan toiveikkaita, kuten kaikkialla muuallakin. Japanissa arvioidaan olevan 13 000 -24 000 kuurosokeaa. Filippiiniläinen kokousvieras kertoi, ettei hän tunne omassa maassaan ketään muuta kuurosokeaa. Mitään yhdistystäkään ei siis ole olemassa.

Australian edustaja kaipasi kovasti tietoa eri maiden järjestelmistä ja kuurosokeiden toiminnasta. Hän kertoi olleensa kiinnostunut tule-

maan Eurooppa-konferenssiin Suomeen viime vuonna, muttei ollut pyynnöistä huolimatta saanut tietoa osallistumismahdollisuudesta.

## Maailman Liitto syntymässä

Kuurosokeiden Maailman Liiton perustaminen on ollut esillä useissa kansainvälisissä yhteyksissä. Konferenssi asetti tällä kertaa seitsemänhenkisen työryhmän, joka on yhteydessä kaikkiin maihin ja esittää suunnitelman Liiton säännöistä ja toiminnasta. Kansallisilla liitoilla on vuosi aikaa kommentoida tehtyä ehdotusta ja liittyä mukaan toimintaan.

## Muistoja matkalta

Konferenssi pidettiin hotellissa Paipan kylässä, joka sijaitsee 150 kilometriä Kolumbian pääkaupungista Bogotásta pohjoiseen. Ympäristössä oli lähinnä maaseutua ja muutamia muita hotelleja. Hotellialue oli tarkoin aidattu ja portilla oli vartija.

Itse hotelli oli hyvätasoinen ja siisti. Hotellissa oli yli kaksisataa huonetta, keilarata, auditorio, ravintola, keilabaari ja pienempiä kokoustiloja, joissa pidettiin työpajoja. Auditorio oli kaunis ja verhoilun takia akustisesti hyvä. Valaistus olisi voi-

nut olla hieman parempi. Tekniikka pelasti kohtuullisen hyvin. Tulkkaus oli sekä englanniksi että espanjaksi.

Keskiviikkona oli kolumbialainen iltapäivä, jolloin oli kolumbialaista musiikkia ja myyntikojuja, joissa myytiin erilaisia käsitöitä. Hotellin henkilökunta esitti auditoriossa kolumbialaisia tansseja. Myös konferenssivieraat saivat tanssia hetken auditorion näyttämöllä. Päätäjaisiltana tanssia oli ravintolassa aamu-yöhön saakka ja porukka tosiaan tanssi.

## Ihanteellinen ilmasto

Ilmasto oli suomalaisittain ihanteellinen. Sää vastasi meidän kesäkuun alun säätä. Päivälämpötilat vaihtelivat 20 asteen molemmin puolin, mutta yöllä oli vain noin 5 asetetta. Aurinko paistoi lähes joka päivä ja luonto oli kaunis: palmuja, lehtipuita, pensaita, nurmikkoja ja kukkia.

Majoituimme paluumatkalla Bogotássa nunnaluostariin, jossa olimme käyneet jo maahan tullessamme. Luostarin äitinä toimi ruotsalainen valkohapsinen nainen, joka oli muuttanut Kolumbiaan 50 vuotta sitten. Huoneet olivat pieniä yhden hengen huoneita. Suihkusta tuli sinä päivänä vain kylmää vettä, mikä piristi melkoisesti. Seuraava-

na aamuna tuli tosin myös lämmintä vettä.

Vuokrasimme taksin viideksi tunniksi 162 markalla ja lähdimme tutustumaan Bogotáan kaupunkiin. Ajoimme tunnin ja pääsimme toisella puolen kaupunkia sijaitsevaan kuuluisaan kultamuseoon. Sinne oli useampaan kerrokseen kerätty kultaesineitä, joita on löytynyt eri puolilta maata. Ne ovat muinaisten intiaanien aarteita. Kultaesineet esitivät erilaisia naamioita, eläimiä ja koruja. Suosittuja eläinaiheita olivat sammakot, linnut, käärmeet ja leopardit. Suurimmat kultaesineet olivat noin puolen metrin korkuisia.

Vaikuttavin paikka kultamuseossa oli suljettu tila, jossa valo siirtyi paikasta toiseen tuoden näkyviin eri puolilta löydettyjä kultaesineitä. Samalla kuultiin ihmisten ja eläinten aiheuttamia ääniä. Todella upea elämys.

Kiertelimme myös Bogotáan keskustassa. Matkan varrella oli mm. presidentin palatsi, jonka edustalla vartijat seisoivat kullatuissa kypäressään. Puikkelehdimme myös vanhan kaupungin kapeita katuja. Matka takaisin luostariin kesti tunnin. Bogotá on melkoinen kaupunki. Siellä on 7 miljoonaa asukasta. Koko Kolumbiassa heitä on 37 miljoonaa.

Eero Vartio:

## Olen kasvanut kirjojen keskellä

*Raili Karisaari*

– Kirjat ja kirjallisuus ovat aina kuuluneet luonnollisena osana elämäni. Äidilläni oli kirjakauppa ja sieltä sain luettavakseni kaikkea mahdollista.

– Kirjoittamisen makuun pääsin kouluaihana. Kun kuvaamataidon tunnilla muut piirtelivät, minä sain kirjoittaa. Ja kun tunnin lopussa muu luokka katseli piirustuksiaan, minä kerroin mitä olin kirjoittanut. Näin kertoo **Eero Vartio**, Näkövammaisten Keskusliiton lakimies, jolta marraskuun aikana ilmestyy uusi kirja.

Eero Vartio ei ole ensikertalainen kirjoitushommissa. Hän on työuransa aikana toimittanut yli 400 Airutlehteä, lukemattoman määrän lehtijuttuja ja artikkeleita. Hän on kirjoittanut 10 näytelmää ja 6 kuunnelmaa sekä kymmeniä runoja ja novelleja.

– Jo kouluaihana tienasin taskurahoja kirjoittelemalla pitäjän lehtiin, hän muistelee.

Viime vuosina kirjoittaminen on siirtynyt vapaa-ajan harrastukseksi ja siihen on yhdistynyt toinen intohi-

mo: kaukomatkailu. Eero ja hänen vaimonsa **Hilkka** matkustavat silloin tällöin pari viikoksi jonnekin kauas, Euroopan ulkopuolelle. Marraskuussa ilmestyvä kirja on matkakuvauskokoelma kaukomaailmasta. Kirja välittää lukijalle matkan kokemukset näkövammaisen kokemusmaailman kautta.

### Onnettomuus vei näön

Eero Vartio on syntyisin kajaanilainen, mutta viettänyt enimmänsä osan lapsuudestaan Haapavedellä. Hän joutui 7-vuotiaana onnettomuuteen, joka vei häneltä näön ja vaurioitti osittain myös kuuloa. Onnettomuus mullisti täydellisesti nuoren pojan elämän. Juuri aloitettu kansakoulu vaihtui Kuopion Sokeain kouluun.

Lahjakas poika pääsi kuitenkin jatkamaan muutaman vuoden jälkeen kotipaikkakuntansa näkevien koulussa ja kirjoitti ylioppilaaksi vuonna 1964. Samana kesänä Eero ja Hilkka solmivat avioliiton ja nuori pari muutti Helsinkiin. Eero aloitti opinnot Helsingin yliopistossa, pääaineena maailman kirjallisuus. Myöhemmin hän opiskeli työn

ohella ja valmistui oikeustieteen kandidaatiksi vuonna 1980. Eero Vartio aloitti uransa Näkövammaisten Keskusliitossa, silloisessa Sokeain Keskusliitossa vuonna 1972 Ääniviestin –äänilehden päätoimittajana. Eri työtehtävien jälkeen hänet nimettiin vuonna 1987 liiton lakiasioiden hoitajaksi.

### Olkaa avoimia!

Eero Vartio on NKL:n näkökulmasta seurannut myös kuurosokeiden asemaa yhteiskunnassa. Pari vuotta sitten hän liittyi itsekin yhdistyksen jäseneksi pahenevan kuulovammansa takia.

– Olen ollut havaitsevinani kuurosokeissa jonkinlaista eristäytymistä, rajanvetoa kuurosokean ja ei-kuurosokean välille. Halutaan eristäytyä omaan joukkoon, puhua asioista ja ongelmista vain keskenään tai hyvin pienessä piirissä. Tämä kaventaa elämän piiriä, kosketuspinta muuhun maailmaan jää vähäiseksi.

– Kuurosokeiden pitäisi olla avoimempia, kertoa enemmän ja rohkeammin omista asioistaan ja tarpeistaan, olla mukana maailman menossa. Se on ainoa tie saada tietoa, ja myös levittää tietoa kuurosokeudesta ja sen tuomista erityispiirteistä. Asioihin voidaan vaikuttaa rohkaistumalla, tulemalla esiin, olemalla muiden kanssa.

## "Hilkan kanssa maailmalla"

Eero Vartion matkakuvauskokoelma kertoo ja hänen ja vaimonsa Hilkan matkaseikkaluista Meksikossa, Havaijinsaarella Etelä-Amerikassa, Kiinassa ja Vähä-Aasiassa. Eero Vartio kuvaa matkojen tapahtumia omasta näkövammaisen ja kuulovammaisen kokemusmaailmasta käsin. Hän kertoo, miltä tuntuu olla keskellä trooppista myrskyä, tai syödä meksikolaista ruokaa, jonka polttavat mausteet ovat viedä tajun.

Tapahtumien lisämausteena on 55 valkuvaa, jotka on ottanut Hilkka Vartio. Elektronisessa kirjassa kuvat on hyvitetty lukijalle ylimääräisellä matkakertomuksella; levykkeellä on matkapäiväkirja äskettäin tehdystä Thaimaan matkasta.

Kirjan kustantaja on Kesuura Oy. Kirja ilmestyy marraskuussa, ja se on saatavana sekä mustapainetuna että elektronisena. Myöhemmin kirja tulee Näkövammaisten kirjastoon pisteillä ja äänitteinä.

Kirjan hinta on 145 markkaa + postikulut. Ennakkotilauksen voit tehdä jo nyt osoitteella: Eero Vartio Uiskotie 29, 00950 Helsinki puh. (09) 322 846



## Israelin matkalla

Juhani Ylläsjarvi

Ensimmäisen kerran kävin Israelissa kaksi vuotta sitten. Menin aivan outoon porukkaan (ryhmään), jossa vain yksi ihminen oli tuttu. En pelänyt tippaakaan. Luotin, että kylä se joku opas järjestyy. Ja järjestyi, kerroin että olen näkövammaisen ja kuulovammaisen. Johtaja lupasi ottaa päävastuun, jos katoan. Perillä järjestyikin opas, vakituinen, mutta ei ollut henkilökohtainen opas. Minun piti neuvoa häntä, että miten pitää opastaa. Asiat menivät vähitellen perille.

Oltiin ensin Jerusalemissa muutama päivän. Sen jälkeen Tiberiasa. Matka kesti kymmenen päivää. Meillä oli juutalainen opas. Hän asuu vakituisesti Suomessa. Hän kertoi Israelin raamatun ennustuksista ja juutalaisten vainoista.

Nyt keväällä maaliskuussa kävin toisen kerran Israelissa. Oli paljon varmempi olo. Olin samassa ryh-

mässä, joten porukka oli jo silloin tuttu. Majapaikka oli lähellä Jerusalemiä. Käytiin ensimmäisellä tutkimusmatkalla Daavidin itkumuurilla. Minä kävin rukoilemassa itkumuurilla. Kävimme myös Jeesuksen puutarhahaudalla, josta hän kolmantena päivänä nousi kuolleista. Minulla oli eri opas. Hän puhui hyvin englantia. Israelissa tulee toimeen englannin kielellä. Me teimme hänen kanssaan ostoksia. Ostin taulun ja kolme T-paitaa joissa lukee kultaisilla kirjaimilla Jerusalem.

Se oli mukava matka. Lähden taas vuoden päästä mielelläni uudelleen. Ajattelin, etten ota nytkään henkilökohtaista opasta. Vaan MF-laitteen että kuulen paremmin. Ei ollut kummallakaan kerralla MF-laitetta. Harmitti, että en saanut kovin paljon irti, mitä opas puhui. Jäin melko paljon vaille. Tässä asiassa ajattelin pyytää yhteiskunnalta vähän apua. Sitä ennen en lähde Israeliin, ennenkuin saan MF-laitteen mukaan.

Saan paljon enemmän irti mitä opas puhuu raamatun maista. Olen perusteellisesti kiinnostunut raamatusta.

Viimeisenä päivänä ostin Israelista teetä ja karkkia. Israelilaisia karamelleja toin siskon lapsille ja veljen lapsille. Lapset olivat iloisia.

- Siunausta!

## Pyörän päällä

Kari Hyötylä

Kesäkuun 15. päivä lähdin taas mukaan Hämeen pyöräretki-tahtumaan. Se oli kymmenes kerta. Matka 102 km vei aikaa 4.58. Aikaa kului paljon, koska pyörä rikkoutui matkalla. Normaali aika olisi ollut n. 3.40. Mutta loppuun asti jaksettiin ja yllätykseksi tuli muistolaatta ja mitali osallistumisesta kymmenennen kerran tähän ajoon.

Kesälomani aikana 30.6.-11.7. lähdin tulkkini **Kalevi Koivulan** kanssa pyöräretkelle. Lähdimme Hämeenlinnasta Tampereen ja Nokian kautta Ikaalisiin, jossa yövyimme. Seuraavana päivänä ajoimme Seinäjoelle ja sieltä Jalasjärvelle. Oli todella kuuma päivä. Olimme pienellä maalaispaikkakunnalla, kun pyörästä puhkesi kumi. Saimme ystävällistä apua liftaamalla. Meidät vietiin 25 km:n päähän Kalevin veljelle, hänen kesämökilleen. Pyörän kumi korjattiin lähistöllä ja saimme yöpyä kesämökillä.

Aamulla pakkasimme pyörän linjaautoon ja menimme Poriin setäni luo. Seuraavana päivänä poljimme Turkuun Koivuloiden kotiin. Olim-

me siellä kaksi yötä. Sieltä matka jatkui Taalintehtaalte vaimoni Hilkan äidin luo. Siellä meitä oli vastassa Hilka ja äiti iloiten, että olimme selvinneet jo sinne asti. Kalevi valitti käsivarsien särkyä. Kolme päivää Taalintehtaalte ja taas kehotin, että meno päälle ja niin mentiin kohti Saloa. Sieltä Somerolle. Somerolta ei löytynyt yöpaikkaa, neuvottiin 12 km:n päähän. Jo löytyi.

Aamulla sitten mietimme, minkä kautta ajaisimme Hämeenlinnaan. Tietämättämme valitsimme tien, jossa oli kovia nousuja ja laskuja. Tyytyväisinä kuitenkin saavuimme Hämeenlinnaan. Päivät olivat olleet tosi kuumia, 30-35 astetta tien päällä. Helpoin oli noin 300 ensimmäistä kilometriä, Pohjanmaan osuus. Vaikeaa oli tieosuus n. 500 km:n osuudella. Kilometrejä kertyi 857. Vettä kului 20 pyörän pullollista. Hauskinta oli se, että huomasimme vasta matkan päätyttyä, että olisimme voineet säästää Kalevin käsien säryt muuttamalla ohjaustangon asentoa. Kaikki sujui kuitenkin mukavasti.

Kun huhtikuussa täytin 50 vuotta, sain onnentoivotuksia runsaasti. Lähetän lämpimät kiitokset Teille kaikille, jotka muistitte minua.

Kari Hyötylä

## Tampereen kerho Tallinnassa

Hilkka Nieminen

Kello oli vasta viisi aamulla (9.6. maanantaina). Meitä oli tullut Hervannan palvelutalolle pieni joukko odottamaan tilausbussia. Siinä tulisivat muut Tallinnan matkalle lähtijät. Saimme odotella yli puoli tuntia sovittun ajan yli. Minä sanoin toisille jo ihan tosissani, että bussi oli varmaankin ajanut suoraan Hämeenlinnaan ja sieltä Helsingin satamaan muistamatta meitä ottaa kyytiin.

No, tuli se bussi sitten. Riitta, kerhonvetäjämme, selitti, että kuljettaja oli nukkunut pommiin eli liian pitkään! Pääsimme siitä sitten ajamaan edelleen Hämeenlinnaan. Sampolasta tuli lisää matkustajia. Meitä olikin bussi melkein täynnä sitten Tallinnaan lähtijöitä. Nimet huudettiin ja muistutettiin, että passi varmasti oli kaikilla mukana! Viisumia ei enää Viroon tarvita, mutta passi on oltava voimassa ja keralalla.

Kun tulimme Helsingin satamaan, niin näimme, että meri oli ihan tyyni. Tulikin lämmin, aurinkoinen me-

rimatka. Sitä aurinkoa riittikin ne kaksi päivää.

Meille oli varattu Olympia-hotelliin majoitus. Hotelli olikin äsken remontoitu (korjattu). Se korjaus oli vielä ulkopuolelta vähän kesken. Ikkunoiden edessä oli rakennustelineet. Yritimme avata ikkunaa huonetoverini Senjan kanssa. Lopuksi tulkki sai vähän sitä avattua. Huoneet ja koko hotelli olivat hienoja. Hotellissa olikin paljon hienosti puettua väkeä. Siellä oli juuri joku kongressi silloin. Myös ruoka oli ensiluokkaista.

Me kävimme katselemassa vanhaa kaupunginosaa ja teimme ostoksia Mustanmäen kuuluisalta torilta. Siellä voi ihan eksyä! Oli todella valtava määrä myyntikojuilla reunistettuja käytäviä. Ostimme sieltä halpaa tavaraa kassimme täyteen. Söimmekin eräässä ravintolassa kun torilta selvisimme pois. Ruoka-annokset olivat suuria siellä ja ruoka hyvää. Toiset nuoremmat lähtivät vielä katselemaan kaupunkia. Minä huonovointisena lähdin etsimään taksia tulkkini kanssa, että pääsisimme hotelliin takaisin.

Taksia ei löytynyt mistään läheltä. Sitten me tavattiin ystävällinen yksityisautoilija autoineen kadun varrelta. Se mies ymmärsi suomea vähän. Tulkkini Taina Kononov sa-

noi minulle, että sama mies oli hänelle kertonut olleensa ammattitaksinkuljettaja ennen. Mies lupasi viedä meidät hotelliimme autollaan. Niin me päästiin sinne takaisin. Minä lepäilin itseni terveeksi huoneessani.

Illalla tapasimme Viron kuurosokeiden ryhmän. Heitä ei ollut monta. Joimme kahvia ja teetä meille varatussa salissa näiden vieraittemme kanssa. Kerroimme heille Suomen Kuurosokeiden liiton toiminnasta. He kertoivat täällä Virossa kyllä olevan kuurosokeita. Mutta kaikki yhteistyö oli vielä ihan alussa. Virossa kuurosokeat eivät vielä ole ryhmittyneet yhteen. Kuurojen liitto siellä kyllä jo on. Kerroin heille, että olin nähnyt Suomessa vierailleita Viron kuuroja Helsingissä ja kuuroutuneiden juhlassa Keski-Suomessa.

Seuraavana aamuna aamiaisen jälkeen lähdimme vielä kaupunkia katselemaan ja lopuksi iltalaivalla kotimatkalle. Meri oli tyyni yhä. Oli mukava paluumatka. Myöhään yöllä sitten olimme kotona Tampereella. Jäi kesäinen ja mukava muisto matkastamme.



## Ostoskeikka

Vieno Hyttinen

Tänään oli todellinen heinäkuun hellepäivä. Me lähdimme pienessä ryhmässä ostoskeikalle City-markettiin. Liike on todella suuri oikea, etsivän kauppa, johon täytyy varata riittävästi aikaa jos meinaa löytää kaikki haluamansa tavarat. Me hajaannuimme perillä, miehet menivät kenkäosastolle ja me naiset vaateosastolle. Miehet löysivät uudet kenkensä ja minä sain edullisesti uuden hameen ja kesäisen yömekon.

Sen jälkeen kiertelimme, kaartelimme suurta ruokatavara-osastoa. Ja löytyihän sieltä kaikki välttämätön ruoka-annos pitkän etsimisen jälkeen. Ja raha riittää kun tekee ostoslöytöjä alennusmyynissä. Hyvää tavaraa voi saada huokeallakin. Kotiin palattiin, oli niin miellyttävä tunne onnistuneen ostoskeikan jälkeen.

