

Syksyn yössä

Hilkka Nieminen

Kuljen hiljaa pimeässä
syksyn yössä.
Näen tähdenlennon
taivaan tähtivyössä.
Toivoa en edes ehtinyt,
kun jo tähti avaruuteen
oli hävinnyt.

Taivaan kirkkahia kynttilöitä,
tuhansia taivaan tähtivöitä
katson - rinnassani
tunnen ikävää.

Kauas kaipaen
avaruuden alla.
"Olisinpa Tähti taivahalla"
kuiskaan syksyn yöhön pimeään.

TUNTOSARVI 29.vuosikerta, ISSN 0358-2280, **Julkaisija:** Suomen Kuurosokeat ry.

Toimitus: päätoimittaja Katri Pyykkö puh. (09) 54953521, tekstipuh. (09) 54953526
Sähköpostil: katri.pyykkö@kuurosokeat.fi tai NKL:n front door -ohjelma.

Toimitusneuvosto: Riitta Ruissalo (pj), Pirjo Aflecht, Tuula Hartikainen, Pekka Juusola, Anu Mikkola, Raili Karisaari (siht), Katri Pyykkö (päätoimittaja).

Vuosikerta 25 euroa. Lehteä julkaistaan vuodessa 12 numeroa, joista yksi on kaksoisnumero. Lehti julkaistaan isokirjoituksella, pisteillä, äänitteenä, videona, ruotsinkielisenä käännöksenä sekä sähköisenä versiona.

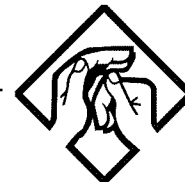
Tilaukset ja osoitteenmuutokset: Suomen Kuurosokeat ry, Uudenmaankatu 28, 00120 Helsinki, Puhelin (09) 5495 350. Tekstipuhelin (09) 5495 3526. Fax (09) 5495 3517.

Sähköposti: kuurosokeat@kuurosokeat.fi, **Internet:** <http://www.kuurosokeat.fi>

Painopaikka: Cityoffset, Tampere

TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry



Lokakuu 10/2003

Hätämerkki ISO X-kirjain



Helsingissä marssittiin kuljetuspalvelun puolesta



Sisältö:

Viisi kysymystä	2
Pääkirjoitus: Vammaisten vuosi lopuillaan - työ jatkuu: K.Pyykkö	3
Palohälytys! Vaaratilanne! Poistutta- va nopeasti! Kuurosokeiden kansainvälinen hätämerkki X: R. Lahtinen	4
Hilma Rantatalon muistolle: J. Säynäjäkangas	6
Matkojen yhdistämiskokeilu raivostuttaa Helsingissä: K.Pyykkö	7
Mielipide: Muutoksen aikaa Oulussa! O. Eira	9
Apuvälinemessuilla Tampereella: K. Räikkälä	10
Kuurosokeat retiniitikkojen seminaarissa	11
Mitä on dementia? S. Mäkitalo	12
Puolan lomaterveiset: S. Kamppinen	14
Tampere-talon henkilökunnalle koulutusta: R. Ruissalo	16
Kuntoutumisen kehittämisprojekti alkanut - Uusi kasvo	17
Kalaturssin tunnelmia: A. Kääpä... ..	18
Tule viittomakieliseksi tukihenkilöksi	19
Runo: H. Nieminen	20

Kansi: Helsingissä marssittiin kuljetuspalvelukokeilua vastaan. Toisessa kuvassa Mikaela Tillander haastattelee Martti Avilaa Viittomakielisiin uutisiin marssilla. (kuvat: R. Karisaari.)

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy 19.11.
Aineiston ooltava toimituksessa 7.11.

Viisi kysymystä

1. Montako maata on liittymässä Euroopan unioniin ?
2. Mitä on pettu?
3. Kuka oli Nätti Jussi?
4. Mikä on juotikas?
5. Mikä on Valko-Venäjän pääkaupunki?

Vastaukset:

1. EU:hun on hakemassa 10 maata. Maat ovat Viro, Latvia, Liettua, Puola, Tshekki, Slovakia, Unkari, Slovenia, Malta ja Kypros.
2. Pettu on männyn jälsi- ja nilakerosta, jota on irrotettu puusta, ja joka jauhetaan jauhoiksi. Pettua on käytetty erityisesti Pohjoismaissa ja Pohjois-Venäjällä hätäravintona kulta aikojen. Myös viikinkien muinaishaudoista on löydetty pettujäänteitä.
3. Nätti Jussi eli Juho Vihtori Nätti oli kuuluisa tukkijätkä ja tarinan kertoja Lapissa. Hän vaikutti Muurolassa, Pissalla, Tervolassa ja silloisessa Rovaniemen kauppalassa. Hän syntyi vuonna 1890 ja kuoli 1964. Yksi Aku Ankan taskukirjakin on nimetty hänen mukaansa.
4. Juotikas on mato.
5. Valko-Venäjän pääkaupunki on Minsk. ■

Oikaisu: 5 kysymystä Tuntosarvi 9/2003: UKK-kansallispuisto sijaitsee Itä-Lapissa, Venäjän rajan tuntumassa Sodankylän ja Ivalon alueella. ■

Vammaisten vuosi lopuillaan - työ jatkuu

Harva ihminen sanoo mielivuoden ajakseen syksyn, mutta syksyllä on paljon kaunista. Puiden lehdet muuttuvat keltaisiksi ja punaisiksi. Ruskan väriloistoa ei voita mikään. Tänä vuonna puolukoita on ollut paljon. Ne erottuvat voimakkaan punaisia vihreässä metsässä. Sieniä on ollut runsaasti. Tattien päälle melkein astui metsässä. Ja lämpimästi pukeutuneena voi sateessakin kulkea iloisena. Marraskuussa syksy viilenee ja pimenee entisestään, mutta silloin hiljalleen alkaa jo joulun ja ensilumen odotus. Ja sitten tulee taas kevät ja kesä.

Vammaisten vuosi alkaa hiljalleen olla lopuillaan. Eri puolilla Suomea yliopistoissa on meneillään vielä luentosarjoja vammaisuudesta. Niihin on vapaa pääsy. Mutta vammaisten asioita pitää edelleenkin ajaa, oli teemavuosi tai ei.

Esimerkiksi matkojen yhdistely ja kuljetuspalvelujen huonontaminen

puhuttaa yhä. Mielenosoitus Helsingissä keräsi ennätysmäärän marssijoita. Myös Oulussa on suuria ongelmia kuten tästä lehdestä käy ilmi. Helsingissä vammaisyhdistykset ajavat yhdessä asiaa. Pitäisi ehkä miettiä myös, miten asiaa ajetaan valtakunnallisella tasolla. Viime kädessä Eduskunta päättää valtion tulo- ja menoarviossa kuntien budjeteista ja sitä kautta niiden säästötoimista.

Ensi talvena – helmi-maaliskuun vaihteessa keskustuimisto muuttaa lirikseen, Näkövammaisten palvelukeskukseen. Se on Itäkeskuksessa Helsingissä. Muuton aikaan toiminnassa voi olla pieniä katkoksia, kun keskustuimiston tavarat, tietokoneet yms. pakataan, kuljetetaan ja puretaan. Tietokoneet ja puhelinkeskus eivät toimi muutamaan päivään, mutta toivottavasti suurempia ongelmia ei ilmene ja pääsemme nopeasti työhön takaisin kiinni.

Katri Pyykkö
tiedottaja ■

Palohälytys! Vaaratilanne! Poistuttava nopeasti!

Kuurosokeiden kansainvälinen hätämerkki X

Riitta Lahtinen

Joskus voi tulla eteen hätätilanne. Tilanne voi olla sellainen, että siinä ei kuule hätävaroitusta, ei saa selvää puheesta, ei näe viittomia tai ei pysty ottamaan vastaan kädestä kä-

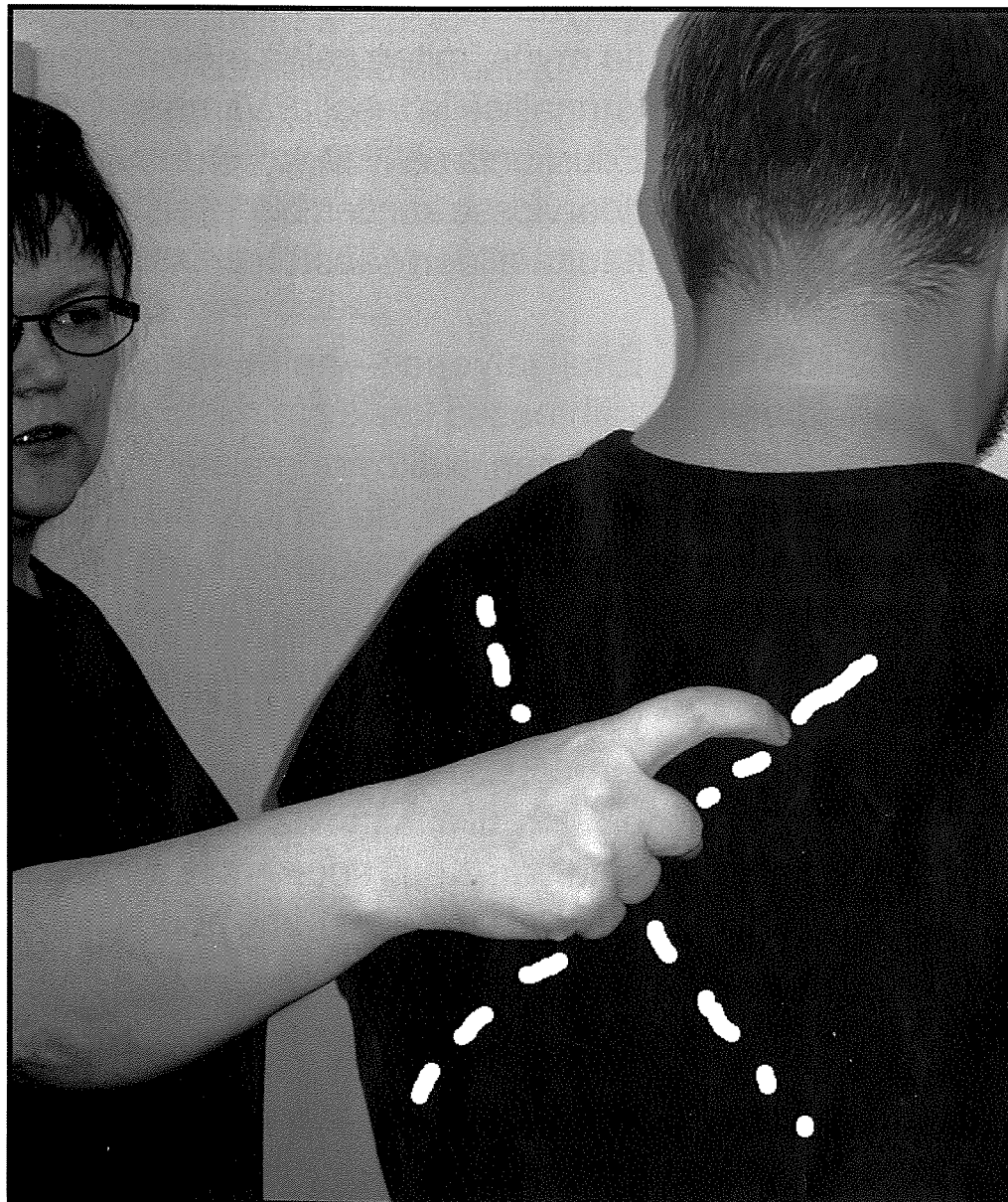
teen viitottua tietoa. Tällöin kuurosokealle tai kuulonäkövammaiselle henkilölle voi tehdä vaaratilanteesta kertova hätämerkki nopeasti. Se tehdään piirtämällä suuri X-kirjain etu-

sormella voimakkaasti painaen henkilön selkään tai muualle kehoon.

Se tarkoittaa, että nyt on kiire. Paikalta on poistuttava välittömästi.

Vaaratilanteesta pyritään aina ensimmäisenä antamaan tieto puheel-

Hätämerkki tehdään koukistuneella etusormella suuri X kirjain kuurosokean selkään.



la tai viittomalla. Tiedon nopea vastaanottaminen ei aina onnistu. Kuulolaite ei ole päällä esim. uima-altaalla tai saunassa. Ympäristössä voi olla liikaa taustamelua kuten esim. konsertissa, rautatieasemalla. Tai, jos sormiaakkosia vasta opettelee, niin niiden vastaanotto on yksinkertaisesti vielä liian hidasta hätätilanteessa. Tällaisissa tilanteissa esimerkiksi palohälytyksestä kertominen voi viedä monta kallisarvoista minuuttia. Kädestä käteen **“tulipalo – kiire – juostaan”** voidaan viittoa nopeasti. Mutta jos tilaneyhteys puuttuu, viestin vastaanottaja voi olla epävarma viestistä. Hän kysyy tarkennusta ja kallisarvoista aikaa kuluu.

Kuurosokean tai kuulonäkövammaisen henkilön lähiympäristön ihmiset eivät kaikki osaa myöskään välttämättä viittoa tai sormittaa. Silloin heillä ei ole muuta mahdollisuutta, kun ottaa kädestä tai vaatteista kiinni ja lähteä vetämään henkilöä pois vaaratilanteesta. Kuurosokean on silloin vaikea erottaa, mistä on kyse. Kun joku tulee ja repii ilman ennakovaroitusta vaatteista jonnekin, on vaikea tietää, onko kyseessä hätätilanne vai hyökkääkö joku kimppuun. Kun lähestyvä tekee hätämerkin, kuurosokea tietää, mistä on kyse: Paikalta on poistuttava heti. Selvitetään asia myöhemmin. Nyt lähdetään.

Hätätilanteesta poistuminen

Kun tunnet suuren X:n piirrettynä voimakkaasti selkääsi. Se tarkoittaa, että tilanne keskeytetään, tavarat jätetään siihen paikkaan. Päälyysvaatteita eikä muita tavaroita ehditä hakea. Paikalta poistutaan opastusotteessa mahdollisimman vikkellästi. Kun vaaratilanteesta on poistuttu, selvitetään tarkemmin kiireellisen poistumisen syy.

Harjoittele tunnistamista

Hätämerkin tunnistamista kannattaa harjoitella. Se on suuri X, joka voidaan tehdä koko selän alueelle. Se tehdään etusormella niin painavasti ja tuntuvasti, ettei siitä voi erehtyä.

X-hätämerkkiä on käytetty kansainvälisesti kuurosokeiden parissa jo usean vuoden ajan. Samasta merkistä on käytössä myös pienempi versio esim. käteen tai olkapäälle tehty pieni x. Se tarkoittaa, että lähistöllä on jokin uhkaava tilanne. Silloin paikalta on viisasta poistua nopeasti. Näitä voivat olla vaikkapa uhkaavan jengin tai humalaisten lähellä oleminen. Hätämerkin voi opettaa hotellin tai leiripaikan henkilökunnalle, kun kuurosokeita on kokoontunut samaan paikkaan. ■

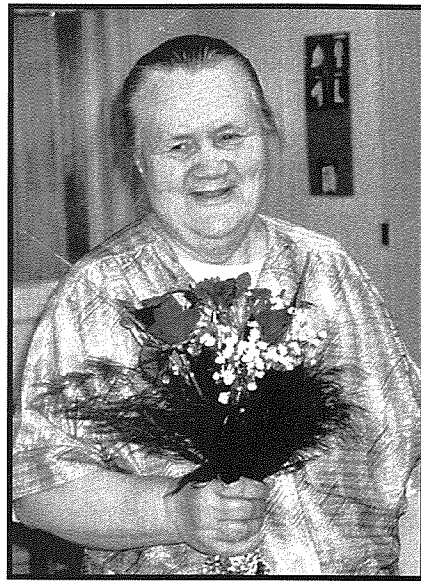
Hilma Rantatalon muistolle

20.10.1924 – 11.8.2003

Hilma Rantatalo nukkui ikiuneen kotonaan Enontekiön Leppäjärvellä. Siunaus Enontekiön kirkossa ja muistotilaisuus kotona keräsi suuren joukon sukulaisia ja ystäviä. Suuri suru ja kaipuu oli vahvasti aistittavissa. Rakastettu ja huolehtiva äiti ja isoäiti on poissa. Kuurojen pappi **Leila Ikonen** toimitti siunauksen. Se tulkattiin kauniisti viittomakielelle.

Hilma avioitui **Helmeri Rantatalon** kanssa 1943. Sodan aikaan he olivat evakossa Ruotsissa. Pieni koti Leppäjärvellä odotti tiettömän tien takana. Koti oli aluksi ilman sähköä, vesijohtoa ja viemäreitä. Hilma synnytti 13 lasta, heistä 5 kuolonäkövammaista. 12 lapsista on elossa. Hilma hoiti talon karjan ja porotkin silloin, kun isäntä Helmeri oli muualla työssä. Isännän kuoleman jälkeen Hilma jäi asumaan yksin suureen, nyt nykyaikaiseen kotiinsa, jossa hän asui loppuun asti. Ansioistaan lasten kasvattajana ja viihtyisän kodin luojana Hilma on saanut tasavallan presidentiltä Suomen Valkoisen Ruusun Ritarikunnan I luokan mitalin kultaristein.

Vaativattoman ja lämminsydämisen Hilman koti oli aina suosittu. Muistotilaisuudessa luettiin **Ritva Kaijon-**



kosken mietteitä ystävästään. Hilma oli opettanut Ritvan kutomaan lovikkalapasia. Hoitajana Ritva kiintyi Hilmaan kuin omaiseensa. Hilma pystyi käsittelemään Parkinsonin tautia-kin huumorilla. Mutkattomasti vieraanvarainen Hilma kehotti ”ota pullosta kahavia, kuppi on kaapissa”. Kynnys astua sisään ei ollut kenellekään liian korkea. Nuoruuden raitti-
uslupaus oli tarkassa tallessa.

Omile lapsille jäi suuri kaipuu ja suru. Oma tyttö **Hilja** kirjeessä äidilleen: ”Äiti meihin sattuu, meidän on vaikea ymmärtää lähtöäsi, tuntuu, että olet vielä täällä. Sinä, äiti, muistit kaikki asiat, olit taitava ja opetit meille kaikenlaista. Osasit viittoakin. Kun Sinulle kerrottiin kauniita asioita, olit liikuttunut ja itkit. Nyt meillä on kaikki hyvin ja pärjäämme, koska Sinä äiti opetit meitä hellyydellä ja rakkaudella. Nyt Sinulla on hyvä olla ja saatamme Sinut isän viereen. Lepää rauhassa, olet ansainnut sen!”

Jorma Säynäjäkangas ■

Matkojen yhdistämiskokeilu raivostuttaa Helsingissä

Katri Pyykkö

Helsingiläiset vammaisjärjestöt, mukana myös Suomen Kuurosokeat ry, järjestivät 22.10 mielenosoituksen Helsingin kaupungin kuljetuspalvelukokeilua (HKPK) vastaan. Kokeilu on ollut voimassa vajaan vuoden Helsingissä. Se on aiheuttanut paljon ongelmia. Yksi rikosilmoituskin on jopa tehty poliisille heitteillejätöstä. Sosiaalilautakunnalle on yritetty myös valittaa kokeilusta.

Marssille osallistui 500 marssijaa. Se osoitti, että eri vammaisryhmissä on suurta tyytymättömyyttä ”palvelua”

kohtaan. Eduskuntatalon edustalla järjestöjen vetoomuksen vastaanotti Ammi Isokallio, koska sosiaalijohtaja Aulikki Kananoja ei ehtinyt paikalle. Isokallion puheen aikana kuultiin aika rajujakin välihuutoja ja huomautuksia puheen sisällön ja todellisuuden ristiriidoista.

Vetoomuksessa todettiin Helsingin kaupungin kuljetuspalvelukokeilu ei ole toteuttanut lain sille asettamia vaatimuksia. Asiakastyytyväisyys tutkimuksen mukaan jopa 66 % vastanneista oli tyytymättömiä järjeste-





lyihin. Kokeilun toimimattomuutta osoittaa myös allekirjoittaneisiin potilas- ja vammaisjärjestöihin sekä mediaan tulleet ilmoitukset HKPK:n liittyvistä vakavista puutteista.

Vetoomuksessa vaadittiin, että Helsingin kaupungin sosiaalilautakunta varmistaa käytäntö toimii todellisuudessa ja poistaa kuljetuspalveluis-
sa ilmenneet epäkohdat ennen kuin mahdollisia uusia vaikeavammaisten henkilöiden kuljetuspalveluiden kehittämiseen (HKPK:n) kohdistuvia päätöksiä tehdään. Näinhän sitten kävi-
kin. Lisäksi vaadittiin, että Helsingin kaupungin sosiaaliviraston on tutkitava yksilöllisesti jokaisen asiakkaan vaikeavammaisuuden aiheuttamat rajoitteet ja kyvyt käyttää tulevaisuudessa mahdollisesti päätettävää HKPK kehittämistä ja kokeilua.

Marssi vaikutti

Paikalle oli kutsuttu myös valtioval-
lan edustajia, mutta heitä ei paikalla näkynyt kuin yksi, kansanedustaja Rakel Hiltunen. Hän sanoikin muuta-
man sanan mm. lupasi viedä vetoo-
muksen Helsingin kaupunginhallituk-
sen kokoukseen, joka oli samana päivänä. Lisäksi mielenosoittajien joukossa oli kansanedustaja Erkki Akaanpenttilä.

Marssilla oli vaikutusta. Helsingin sosiaalilautakunnassa kokeilun laa-
jentaminen koskemaan hiljalleen koko Helsinkiä jäi vielä pöydälle. Eri-
laiset ongelmat pitää ratkaista ennen kuin kokeilua voidaan laajentaa. On-
gelmia on kirjattuna sekä vetoomuk-
sessa että tehdyssä asiakastyytyväi-
syyskyselyssä.

Marssilla oli myös muita vaikutuksia. Kuljetuspalvelukeskukseksi nimitetyn keskuksen kautta on Korsisaaren autojen ja tavallisten taksien saanti parantunut. Nyt kuulemma tarvitsee odottaa enää puoli tuntia.

Myös muualta Suomesta kuuluu kum-
mia. Oulussa samantyyppistä kokei-
lua ollaan aloittamassa, Jyväskyläs-
sä se on lopetettu, ja Espoo on va-
linnut oman kokeilunsa kuljetuspalve-
lut tarjoajaksi tahoksi Postin. ■

Mielipide:

Muutoksen aikaa Oulussa!

Olavi Eira

Taksin tilaus on Oulussakin käynyt vaikeaksi kuulovammaiselle, sillä tak-
sin tilaajan täytyy nykyisin olla tark-
kakorvainen, kun soittaa taksia.

Heinäkuussa alkoi täällä outoa käy-
töstä: aina kun yritän soittaa taksia,
sanon tavan mukaan selvällä äänel-
lä osoitteeni. Siihen nainen kysyy
kauniilla äänellä: Mikä teidän nimen-
ne on? Sanon nimeni ja sukunimeni,
ja silloin se alkaa. Ikään kuin nainen
olisi saanut sähköiskun, kun kuuli
minun nimen. Sanoja tulee kuin ko-
nekiväärin piipusta. Sanon heti että:
"Anteeksi voitteko puhua hitaammin."
Mutta sitten sieltä satelee vielä no-
peammin ja äkäisemmin lisäksi ään-
tä karhentamalla.

Olen kyllä kuullut, että kuulevat saa-
vat taksin heti ilman jankutusta ja
myös näkevät kuurot, jotka näkevät
kirjoitella tekstipuhelimella, saavat
taksin heti.

Täällä on kyllä uusi numerokin, josta
olen joskus soittanut taksin, mutta

siinäkin on noin 5- 10 minuutin kes-
kustelu ja lisäksi moneen kertaan
samat asiat ja päällekkäin puhumiset.

On se kummaa, kun kuurosokea ei
saa enää edes tavallista taksia, jon-
ka maksan omasta pussista niin, et-
tei tarvitsisi jankuttaa pitkään puheli-
messa kiireen sattuessa.

Viime kerhossakin mainittiin että tak-
sin saa soittaa samasta numerosta
kuin ennenkin. Mutta se on paksua
valhetta! Ei siitä numerosta ainakaan
minulle taksia tipu.

On ollut pakko soittaa jonnekin muu-
alle ja pyytää sieltä tilaamaan taval-
lisen taksin .Olenkin jo lopettanut yri-
tyksen soittamaan entiseen nume-
roon: 10041.

Ihmettelen vain, miksi minulle ei an-
neta **edes** tavallista taksia enää,
vaikka ennen sain taksin kuljetuspal-
velun. Puhelinkulut siinä kyllä kasvaa,
kun soittelee ympäri kaupunkia. ■

Apuvälinemessuilla Tampereella

teksti: Kirsti Räikkälä, kuvat: Katri Pyykkö

Vammaisten Vuoden Apuvälinemessut järjestettiin olivat Tampereella Pirkkahallissa syyskuun alussa. Messut kiinnostivat suurta yleisöä. Kävijätilastojen mukaan messuilla kävi 11130 vierasta. Apuväline 2003 –tapahtuma koostui apuvälineiden ja alan palvelujen suurkatselmuksesta, seminaareista, tietoiskuista. Siellä oli myös Liikuntamaa, lasten toimintarata sekä paljon muuta ohjeisohjelmaa.

Messut avasi Pentti Arajärvi, joka korosti pyrkimystä vammaisten ihmisten tasa-arvoisuuden täyttymiseen.

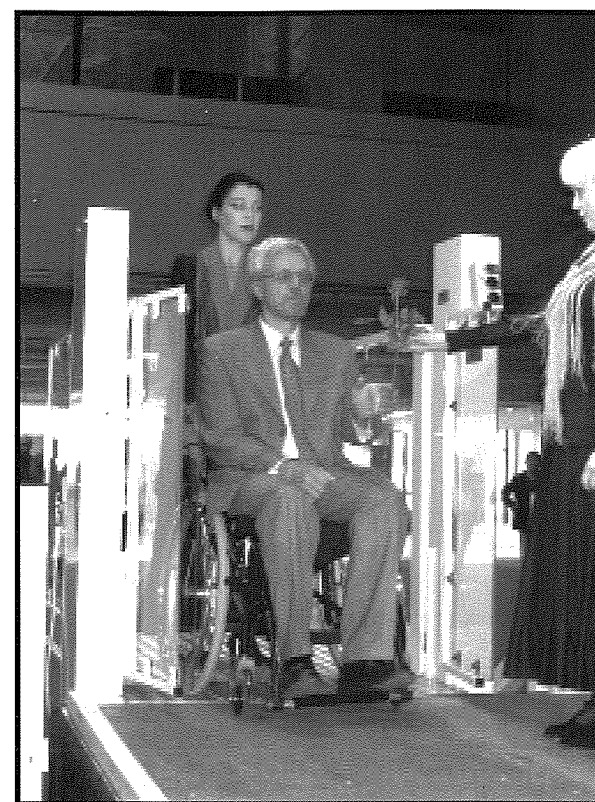


Apuvälineet mahdollistavat osaltaan vammaisen henkilön itsenäistä osallistumista. Silti yhteiskunnalta on voitava odottaa hyvää tahtoa ympäristön suunnittelussa ja asennoitumisessa vammaisten tarpeisiin.

Suomen Kuurosokeat ry:n osastolla teemana oli kuvapuhelin ja helppokäyttöliittymä Win-Menu. Oululainen Videra Oy on tehnyt Win-Menu ohjelman kuulonäkövammaisen ehdoilla helpottamaan tietokoneen näyttöruudun lukemista. Ohjelma on musta-valkoinen. Ruudun valikkotekstit

on suurennettu ja näin helposti luettavissa. Ohjelman avulla vasta-alkaja voi tietokoneen käytössä välttää Windows-työpöydän käytöltä ja monien näppäinkomentojen opettelulta. Kyseessä on apuvälineohjelma, jota voidaan tarvittaessa suositella laitekartoitusten yhteydessä. Laite-

Suomen Kuurosokeat ry:n osasto kiinnosti messukävijöitä.



Pentti Arajärvi tuli pyörätuolissa istuen avaamaan messut.

kartoituksiahan tehdään Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa Tampereella osana kuntoutuspalveluja.

Kuvapuhelinta esiteltiin monelle kiinnostuneelle asiakkaalle. Messuilla vieraat saivat kokeilla kuvapuhelinyhteyttä ja arvioida sen laatua myös viittomakielisen keskustelun välittäjänä. Myös Kuvapuhelinohjelma Kupu on Videra Oy:n tuotantoa. Se noudattaa samanlaisia visuaalisia kuulonäkövammaisen edellyttämiä laatuvaatimuksia kuin Win-Menu –ohjelma. Kuvan kokoa voi vaihtaa pienemmäksi tai suuremmaksi näkökyvystä riippuen. Ohjelmaa ja kameraa voi ohjata näppäinkomennoilla, jos kaukosäädin on hankala käyttää. ■

Kuurosokeat retiniitikkojen seminaarissa

Teksti: K.Räikkälä, K.Pyykkö, kuvat K.Leinonen

Retinitisyhdistyksen 30-vuotisjuhla-seminaarissa, Valoa Pohjolaan -seminaarissa, oli näyttely. Siellä esiteltiin myös Suomen Kuurosokeat ry:n toimintaa ja kuvapuhelinta.

Kuvapuhelin kiinnosti erityisesti ammattilaisia, jotka työssään tekevät päätöksiä apuvälineistä, sekä retinii-





Russ Palmer esitteli näyttelyssä, miten vibraation avulla voi kokea musiikkia. Tulkkina Riitta Lahtinen.

tikkoja, joista monet kokeilivat henkilökohtaisesti millä tavalla kuvapuhelin toimiin ja miten retiniitikot sen näkevät. Helppokäyttöliittymää kiiteltiin erityisen onnistuneeksi.

Yhdistyksen osastolla vieraili ainakin ulkomaisista vieraista virolaisia ja ruotsalaisia. Tietoa jaettiin myös vuonna 2005 Tampere-talossa pidetävästä Helen Keller Maailmankonferenssista.

Pentti Arajärvi oli tilaisuuden suoje-
lija ja hän avasi seminaarin. Näytte-
lyssä hän vieraili ainoastaan **Russ
Palmerin** musiikkihuoneessa, jossa
koettiin musiikkia vibraation kautta.
Kerrotaan, että Arajärvi osallistui teh-
täviin antaumuksella. ■

Mitä on dementia?

*Satu Mäkitalo
Projektisihteeri, dementiahoitaja
Itä-Helsingin lähimmäistyö Hely ry*

Dementia on oireyhtymä, joka joh-
tuu elimellisestä, aivoja rappeutta-
vasta sairaudesta. Dementiassa älyl-
liset toiminnot heikkenevät esimer-
kiksi muisti heikkenee.

Dementian oireiden yleisin ja tunne-
tuin aiheuttaja on Alzheimerin tauti.
Seuraavaksi yleisin aiheuttaja on
sydän- ja verisuoniperäinen aivove-
renkierron häiriö. Sitä kutsutaan vas-
kulaariseksi dementiaksi. Dementiaa
aiheuttavat myös jotkin muut harvi-
naisemmat sairaudet.

Dementiassa monenlaisia ongelmia

Muistihäiriöitä kannattaa tutkia. Näin
siksi, että kaikki unohdukset eivät
suinkaan ole oireita dementiasta.
Masennus ja alakuloisuus saattavat
aiheuttaa myös hajamielisyyttä ja
unohtamista. Oikealla diagnoosilla
saadaan oikea hoito ja lääkitys ku-
hunkin sairauteen.

Tutkimuksiin kannattaa mennä, jos
unohtelu alkaa vaikeuttamaan selviy-
tymistä jokapäiväisessä arkielämäs-
sä. Yhteyttä voi ottaa omaan ter-
veysasemaan tai mennä yksityiselle
dementiaan perehtyneen lääkärin
vastaanotolle.

Dementian oireet

Dementiassa ei ole kyse vain siitä,
että muisti heikkenee. Oireyhtymäs-
sä esiintyy monenlaisia ongelmia.
Häiriöt alkavat lähimuistin vaikeuk-
sista. Se tarkoittaa, että on esimer-
kiksi vaikeaa muistaa viime aikojen
tapahtumia. Uusien asioiden oppimi-
nen heikkenee.

Abstrakti eli käsitteellinen ajattelu
vaikeutuu. Se tarkoittaa sitä, että
sairastunut ei ymmärrä enää sanan-
laskuja ja vertauksia.

Oireena on myös vaikeus löytää sa-
noja tai ymmärtää sanallisia ohjeita.
Myös asioiden nimeäminen voi olla
hankalaa. Dementiaa sairastava
potilas joutuu käyttämään kiertoilmai-
sua.

Myös pukeutuminen ja riisuminen
ovat vaikeita tehtäviä. Ajan ja paikan
tunnistamisen hankaloituu. Mieliala
laskee ja sairastuneella saattaa esiin-
tyä ahdistuneisuutta sekä turvatto-
muuden tunnetta. Nämä kaikki oireet
vaikeuttavat arjesta selviytymistä.

Hoito hidastaa etenemistä

Dementoiviin sairauksiin (Alzheimer,
Lewy jne.) ei ole vielä parantavaa
lääkitystä. Kehitetyt lääkkeet kuiten-
kin pitävät elämänlaatua hyvänä pi-
dempään. Mitä varhaisemmassa vai-
heessa lääkitys aloitetaan sen pa-
rempi hoitotulos yleensä on. Tutkimus
etenee. Kenties saamme pian lääk-
keen, joka myös parantaa tai ennal-
ta ehkäisee sairautta tehokkaasti.

Hyvät elämäntavat ja ravinto näyttä-
vät antavan suojaa dementian ennal-
taehkäisyssä. Geriatrian professori
Antti Hervonen suosittelee tuoreita
kasvikunnan tuotteita muun monipuol-
lisen ravinnon lisäksi. Hänen mukaan-
sa ravinnosta saatavat antioksidan-
tit kuten flavonoidit ja karotenoidit
ovat tärkeitä hyvinvoinnillemme.

Dementiaan sairastuneella henkilöl-
lä on paljon erilaisia voimavaroja vielä
jäljellä. Vaikeuksien ja epäonnistumis-
ten sijasta kannattaa keskittyä koros-
tamaan onnistumista ja ilon tunteita.
On paljon asioita, joista voi saada
iloa ja nautintoa elämään. Läheisyys
on yksi niistä. Onnellisuuden tunne
saa meidät kaikki voimaan hyvin.

Lisätietoa dementiasta:

<http://www.alzheimerintauti.net>
<http://www.dementiahoitoyhdistys.fi/>
<http://www.alzheimer.fi/> ■

Puolan lomaterveiset

Seppo Kamppinen

Euroopan kuurosokeiden lomatapaaminen järjestettiin tänä vuonna Puolassa. Suomesta lähti 6 kuurosokeaa ja 5 tulkkia. Matkustimme Helsingistä lentokoneella Varsovaan. Lentomatka kesti 1 tunnin ja 20 minuuttia. Lensimme Puolan lentoyhtiön koneella Aeroflotilla.

Varsovan lentokentällä tapasimme 13 hengen ruotsalaisryhmän. Varsovasa majoituimme katolisen kirkon majoitustiloissa kaksi yötä. Tutustuimme Varsovan kaupunkiin. Sunnuntai-

na 17.8. lähdimme kohti Itämeren ja Ursonie Morskia. Matkaa oli 568 km ja aikaa kului 16 tuntia. Puolan tiet ovat huonossa kunnossa eikä autot voi ajaa nopeasti. Saavuimme yöllä majapaikkaamme ja olimme todella väsyneitä. Perillä meille tarjottiin pieniä ruoka-annoksia. Ursonie Morskissa sijaitsee Puolan näkövammaisten lomapaikka.

Loman aikana tutustuimme sotamuseoon. Ajoimme vanhalla sota-ajan bussilla ja sotalaivalla. Katselimme



Puolan matkalaiset ryhmäkuvassa. Vasemmalta Oiva, tulkkeja, Kyösti, tulkki, Justiina, hänen takanaan Rauli, vieressä tulkkeja ja Seppo. Kuva Seppo Kamppiselta.



Hilkan ja Sepon saunaesitys. Kuva Seppo Kamppiselta.

muita nähtävyyksiä ja iltoisin vietimme yhteisiä illanviettoja grillaten ja tanssien. Yhtenä iltana tanssin rauhallisesti ruotsalaisen Maj-Britin kanssa. Hän oli jo iäkkäämpi nainen, 72-vuotias.

Kävimme myös intiaanikylässä ja kokeilin kamelilla ratsastamista. Kamelilla oli kaksi kyttyrää. Pidin kaksin käsin etummaisesta kyttyrästä kiinni ja yritin pysyä selässä. Kameli huusi kovaa. Onneksi kamelia talutettiin koko ajan. Kokeilin myös kajakkimelontaa ja vesipolkupyöräilyä.

Tulkkini sairastui yhtenä päivänä ja sain opastus ja tulkkaus apua muilta suomalaisilta.

Iltaohjelmien aikana esittelimme itseämme ja kerroimme terveiset omas-

ta maastamme. Yhtenä iltana minä ja Hilikka Kasurinen esitimme teatteriesityksen. Olimme akka ja pappa saunamatkalla. Kaikki nauroivat meidän esitykselle – hyvin sujui.

Viimeisenä päivänä oli jäähyväisilta Varsovassa. Meille oli järjestetty hieno juhla. Maistoimme Nastrova-votkaa pienistä lasseista.

Varsovassa kävimme vielä suuressa tavaratalossa ja söin todella herkullista pizzaa. Viikon aikana ohjelmat muuttuivat monta kertaa ja päivät venyivät pitkiksi. Näistä muutoksista huolimatta olin tyytyväinen omaan matkaani.

Ensi vuonna Eurooppa Loma koontuu Etelä-Ruotsissa Mullsjössä. Vuoden 2005 kokoontumispaikka on Ranskassa. ■

Lisähaku Beda ja Harald Liljanderin muistorahastosta Suomen Kuurosokeat ry:n kuurosokeille jäsenille vapaa-ajan toimintaan.

Hakuaika päättyy 31.10.2003. Anomukset käsitellään yhdistyksen hallituksessa 28.11.2003. Nyt avustuksia myönnetään korkeintaan yhteensä 4200 euroa.

Lähetä kirjallinen, vapaamuotoinen anomus: Suomen Kuurosokeat ry, Uudenmaankatu 28 A, 00120 Helsinki. Kirjoita kuoreen Liljanderin rahasto.

Tampere-talon henkilökunnalle koulutusta

Riitta Ruissalo

Toukokuussa oli Tampere-talossa koulutusta henkilökunnalle näkö- ja kuulonäkövammaisuuteen liittyvissä asioissa. Henkilökuntaa osallistui koulutukseen noin 50. Heidät oli jaettu kahdelle illalle. Aikaisemmin samankaltainen tilaisuus oli neljä vuotta sitten. Nyt he halusivat koulutusta uudelleen. Tulossa oli Retinitisyhdistyksen 30-vuotisjuhlaseminaari ja vuonna 2005 Helen Keller -konferenssi. Tampere-talossa henkilökunnan vaihtuvuus melko suuri. Hienoa oli, että siellä oli kaikkia talon ihmisiä, päälliköistä lipunmyyjiin ja tekniikan taitajista kahvilahenkilökuntaan. Eniten paikalla oli vahtimestareita ja naulakonhoitajia.

Ensin katselimme videon, jossa tuli esiin erilaisia näkövammaisten ongelmia. Sitten henkilökunta sai silmilleen mustat laput, ja heidän piti yrittää kaataa limsaa mukiin. Tulkki kertoi minulle, että heillä oli kovin monenlaisia tapoja selvitä tehtävästä. He saivat kokeilla myös erilaisia harjoituslaseja. Sitten keskustelimme näkö- ja kuulonäkövammaisen on-

gelmistä, mistä heidät tunnistaa, miten kohdata heidät, erilaisista kommunikaatiotavoista, kuulokojeen käyttäjän ongelmista ja opastamisesta. Loppuaika käytettiin opastamisen harjoitteluun. Ihmiset harjoittelivat pareittain opastamista ja opastuksessa kulkemista.

Tampere-talossa on näkövammaisen vaikea liikkua. Siellä on paljon lasipintaa ja kontrastit puuttuvat. Näihin on yritetty kiinnittää huomiota. Kaikki mahdollinen on tehty. Induktiosilmukka on. Siitä on tehty kartta, missä kohtaa salia se kuuluu parhaiten. Lippua varatessa pitää varmistaa, että paikka on sellainen, missä kuuluu. Henkilökunta opastaa myös tarvittaessa paikalle, joten oma opas ei ole välttämätön. Jos tarvitsee opastusta, on varmintä kertoa se etukäteen.

Henkilökunta oli todella aktiivista. He kyselivät paljon asioita ja halusivat tietää, miten eri tilanteissa pitää menetellä. Kouluttajien kannalta ihanneporukka. ■

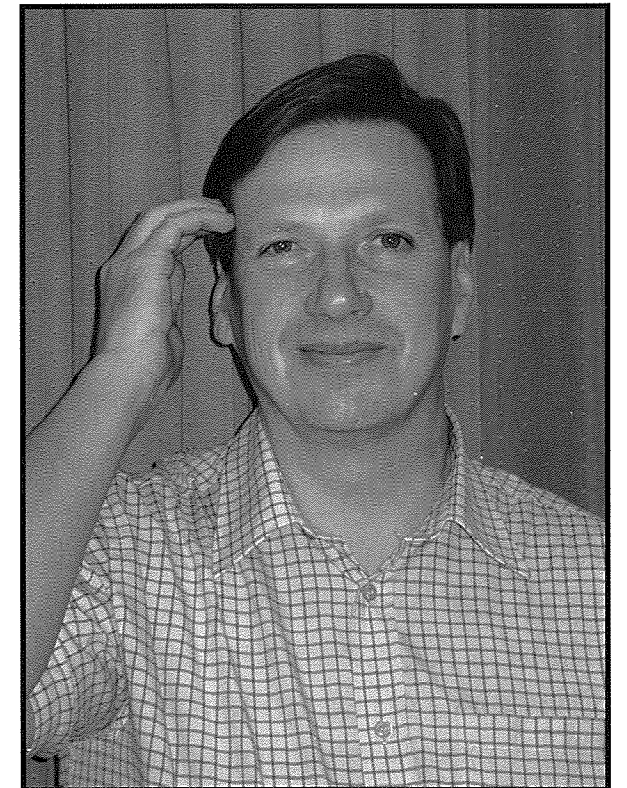
Kuntoutumisen kehittämisprojekti alkanut

Uusi kasvo

Yhteiskuntatieteiden maisteri Kari Korhonen aloitti Kuurosokeiden Toimintakeskuksessa syyskuun alussa projektivastaavana. Kuntoutuksen kehittämisprojekti kestää viisi vuotta. Projektissa kartoitetaan ensin kuurosokeiden kuntoutuksen tarve valtakunnallisesti. Lisäksi projektissa kerätään kuntoutukseen liittyvää kuurosokeustietoutta ja kehitetään kuurosokeiden kuntoutuksen menetelmiä.

Kari on opiskellut Tampereen yliopistossa sosiaalipsykologia pääaineenaan. Hän on työskennellyt Tampereen yliopistollisessa keskussairaalassa Kuulokeskuksessa huonokuuloisten ja kuuroutuneiden kuntoutusohjaajana 1989 alkaen. 1998 hänen näkönsä oli heikentynyt jo niin paljon, että hänen oli lopetettava työnsä. Mutta hän jatkoi TAYS:ssa kuitenkin osa-aikaisena työnohjaajana. Nyt hän on sieltä virkavapaalla.

Karia kiinnosti projektivastaavan työ, koska hän on kiinnostunut kuntoutuk-



sesta. Hän on tehnyt kuntoutustyötä sekä kuulovammaisten ja näkövammaisten puolella. Myös omakohtainen kokemus näkövammasta vaikutti asiaan.

Kari on naimisissa. Karin vaimo on meille kaikille tuttu Tampereen alue-sihteerin Marjatta Puromäki. Heillä on kaksi tytärtä. He asuvat Ylöjärvellä.

Karilla on lyhyet ruskeat hiukset, ja hän on 183 cm pitkä. ■

Kalakurssin tunnelmia

Ari Kääpä

Kalakurssi pidettiin 21.-23.8. Otonsaarella Lempäälässä. Meitä kurssilaisia oli yhteensä 6. Meidät jaettiin kahteen 3 henkilön ryhmään.

Meille kerrottiin kurssilla, mitkä ovat hauen, ahvenen ja kuhan alamitat lain mukaan. Alamittaisia kaloja ei saa pyydystää. Kerrottiin myös kalastuskortista ja -luvista. Kalastusluvut ovat eri hintaisia eri paikoissa. Se on järvi- tai paikkakuntakohtainen.

Perjantaina meillä oli myös "peruna-teatteria" eli kuorimme perunoita. Laitoimme salaattia, teimme piirakkaa ja perkasimme kaloja. Teimme myös kalakeittoa, johon laitoimme maitoa, mutta en tiedä tuliko siihen sipulia.

Lauantaina poistimme kaloilta sisämykset sekä päät, sitten fileoimme ne, että saimme ruodot pois. Tätä harjoittelimme. Meille kerrottiin myös eri kalastusmuodoista ja -välineistä,



Kuvassa Lauri, Paavo ja Mauno. Valmista filettä tuli. (kuva Mauno Kungakselta)

joita ovat verkko, katiska, rysä, rapumerta. Harjoittelimme verkon korjausta ja pauloitusta, koska kun verkkoja nostetaan vedestä ja kaloja irtotetaan verkosta, se saattaa rikkoutua.

Minä olen todella tyytyväinen kurssiin. Oli viihtyisä ympäristö: metsää ja järveä – olimme saarella. Mökki-majoituskin oli ihan hyvä. Siellä oli viihtyisää ja nautin suunnattomasti olostani. Siellä ajatuskin sai levätä ja rentoutua. Olen keskustellut myös muiden siellä olleiden kanssa ja kaikille jäi hyvä mieli. Me toivomme, että ensi vuonnakin olisi mahdollisuus samanlaiseen kurssiin ja mahdollisuus päästä niin ihanaan paikkaan ja ympäristöön. Suuret kiitokset Maunolle kurssin järjestämisestä. ■

Tule viittomakieliseksi tukihenkilöksi

Joka kolmas suomalainen tekee vapaaehtoistyötä joko liikunnan, nuorisotoiminnan tai sosiaali- ja terveydenhuollon alalla. Haluaisitko Sinä käyttää vapaa-aikaasi kuurojen ja kuurosokeiden tukemiseen?

Tule vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi! Koulutus alkaa tammikuussa 2004. VIVA (viittomakielinen vapaaehtois-toiminta) –projekti tarjoaa Uudellamaalla asuville viittomakielisille tilaisuuden osallistua tukihenkilökoulutukseen ja tukihenkilötoimintaan. Projekti tarjoaa koulutuksen lisäksi myös työnohjausta ja virkistystilaisuuksia.

Minkälainen on tukihenkilö?

Tukihenkilö on kuuro, kuurosokea tai kuuleva viittomakielinen henkilö. Hän on saanut tukihenkilökoulutuksen. Häntä tuetaan ja ohjataan tehtävissä.

Tukihenkilö ei korvaa ammatti-ihmisen työtä, vaan hän auttaa ja tukee ihmisiä käytännön asioissa. Hän voi osallistua tuettavan kanssa harrastuksiin, olla ystävä ja rohkaista tuet-

tavaa mukaan viittomakieliseen toimintaan. Tukihenkilö on luotettava ja turvallinen ja hänellä on vaitiolovelvollisuus.

Ilmoittaudu tukihenkilökoulutukseen 31.10.2003 mennessä projektin koordinaattorille, jolta saat myös lisätietoja.

Yhteystiedot:

Projektikoordinaattori
Airi Kärpänen
Kuurojen Liitto ry
Viva-projekti
Ilkantie 4, 00400 Helsinki
puh. (09) 58031 (myös tekstipuhelin), 040 754 5418
airi.karpanen@kl-deaf.fi

Lisätietoa löytyy internetistä osoitteesta: www.kl-deaf.fi -> Projektit -> Viva

Projektin toteuttajina Uudellamaalla ovat Kuurojen Liitto ry, Suomen Kuurosokeat ry, Kuurojen Palvelusäätiö, sekä pääkaupunkiseudun seurakuntien kuurojentyö. ■