

TUNTOSARVI

Nro 11 1987



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti

Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin

Nro 11/1987

13. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki

puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Maaliskuu	1
Lukijan palsta	2
Kuurojen kansanopisto	5
Ajankohtaista	9
Suonenveto on lääketieteellinen arvoitus	12
Ilmoitukset	15

TUNTOSARVI

13.3.1987

Maaliskuu

»Maaliskuu tuo kevään sanoman». Sen kuluessa odotetaan maan edes hiukan paljastuvan, ja siitä on saatu koko kuukauden nimi, joka on sama kuin »maallinen kuu» eli kuukausi, jolloin maa on jo käsillä. Suomalaiset sananparret pitävät maan paljastumista maaliskuun tärkeimpänä asiana. »Maaliskuu maan avaa, huhtikuu maan huuhtoo», »Maaliskuu jo maata näyttää, tiet tukkii, ojat täyttää», tekee siis kelirikon ja tulvan. Nämä sananparret eivät pidä paikkaansa Pohjois-Suomessa ja niin ne ovatkin syntyneet Lounais-Suomessa. Keski- ja Pohjois-Suomessa odotetaan maaliskuussa vielä lumipyryjä ja sieltä on sananlasku: »Syrjin suolla hiihtäjiä on maaliskuussa».

Vanhan kansan mukaan lauhaa helmikuuta seuraa kylmä maaliskuu. »Jonka helmikuu säästää, sen maaliskuu päästää», sanoo sananlasku. Maaliskuun sumuista ja suojista on arvailtu tulevan kesän säätä. Sanotaan esim: »Sen verran suvella sadetta, kuin on maaliskuulla sumua». Jos usva on hyvin matalalla lumessa ja jäässä kiinni, se on hallavuoden merkki. Mutta jos edes koira mahtuu sumun alitse juoksemaan, niin ei tarvitse pelätä halloja. Maaliskuun iltaruskojen sanotaan tietävän koko kesäksi kauniita il-

moja. Kovin lämpimän maaliskuun taas pelätään aiheuttavan kylmän toukokuun. Sanotaan että jos maaliskuussa jyrättää ukkonen, sen sanotaan ennustavan lunta toukokuussa. Siis liian varhaiseen kevään tuloon suhtaudutaan Suomen kansan luonteen mukaisesti epäillen. Epätavallinen ennustaa yleensä huonoa.

Maaliskuun vanhoja kevään merkkejä on varisten saapuminen syrjäisimmillekin seuduille. Lounais-Suomessa on joskus maaliskuussa nähty leivonenkin. Maaliskuu on myös »kissojen kiimakuu». Leikillisessä sananparressa kansa on kuvaillut maaliskuuta hyvin kylmänhaluiseksi, vihaiseksi ja tiukaksi, mutta aurinko sulattaa sen jäiset tunteet.

Koottu kirjasta Vuotuinen ajantieto (K. Vilkuna)

Lukijan palsta

Ilta Linnanmäellä

Kerron tällä kertaa unohtumattomasta Linnanmäellä käynnistäni nuoruusvuosinani, jolloin minua nimitettiin Tuhkimoksi.

Olin Helsingissä työssä 50-luvulla ja eräänä syyskesän sunnuntaina lähdin ystävättäreni Leilan kanssa

Linnanmäelle. Kun kuljimme Linnanmäen huvipuistoon johtavaa tietä, oli siinä myös silta. Minulla oli elämäni ensimmäiset korkeakantaiset kesäkengät jalassani. Kun pääsimme sillan yli, aloin ihmetellä: Mikä tuo toinen jalka uppoaa kuin suohon? Kun tarkistin huomasin, että siitä puuttui kanta. Lähdimme kulkemaan takaisinpäin, ja löysimme kannan sillan toiselta puolelta. Jatkoimme taas matkaamme kunnes olimme lippujenmyyntikopin luona. Leila otti kengän ja lähti etsimään miestä joka kiinnittäisi kannan. Minä jäi odottamaan kenkä vain toisessa jalassani. Ohitser kulki muutamia n. 20-vuotiaita nuorukaisia, yksi heistä kysyi: Minne Tuhkimon kenkä on kadonnut? Minu hymyilytti, ja selitin kiltisti tilanteen. Sitten Leila palas ja jatkoimme matkaamme tutustuen Linnanmäen huvipuiston nähtävyyksiin. Sen jälkeen menimme kalliolla päällä olevalle lavalle tanssimaan. Mutta sitten muuttaman tanssin jälkeen kanta irtosi uudelleen. Tanssittajani kiinnitti sen ja se pysyi. Mutta sitten taas tapahtui... Ilta pimeni, alkoi jyrisemään ja salamoimaan. Minulle tuli hätä, missä Leila? Tanssittajani sanoi, että hän lähti jo. Minulle kysymys: Miten nyt pääsen asunnolleni kun en näe kulkea pimeässä vieraassa ympäristössä. Tanssittajani oli fiksu nuori mies, ja lupasauttaa minut. Kun kuljimme kotimatkaani, satoi vettä kuin saavista kaataen, ukkonen jyrisi ja salamoiti. Mannerheimin- ja Runeberginkatujen risteyksessä oli vetänilkkoihin saakka. Asunnolleni päästyäni oli vettä valuva kuin uitettu koira.

Vieno Hyttinen

Silmälasien uusimisasiat eivät ole tarkkaan kuurosokeiden tiedossa. Olen ollut paljon tekstipuhelinkeskusteluissa silmälasia koskevissa asioissa. Olen tullut siihen tulokseen, että osa ei tiedosta näitäkään asioita. Ihmetellään muksi silmälääkäri ei uusi lasimääräyksiä niin helpolla kun ennen. Niinkuin minullekin on käynyt, että olen pyydellyt uusia, ei ole annettu. Täsähän voi olla niinkin että silmistä voi löytyä vikaa silmäläärin perusteellisessa tutkimuksessa ja se voi olla korjattavissa vain leikkauksella eikä laseilla ja vielä jos toisessakin silmässä löytyy vikaa, voi tähänkin myöhemmin tulla leikkaus. Tulisi vain turhan kalliiksi jos ennen leikkausta tai heti leikkauksen jälkeen uusittaisiin lasit. Voisi käydä niin, että kun silmä paranee ja vahvistuu täysin terveeksi, ei niillä laseilla enää näkisikään, vaan olisi taas uusittava. Tämä asia on minulle selvitetty sairaalassa ja se on varmasti oikein. Minun silmälasini ovat kolme ja puoli vuotta vanhat. Saan varmasti odottaa pitkään ennen kuin lasit vaihdetaan. On vain tultava toimeen ja oltava kärsivällinen, niin huonosti kuin näenkin näillä laseilla. On niin monia erilaisia silmävikoja ihmisillä ja monia erilaisia leikkauksia tehdään. Nykyään tehdään hyviä silmätutkimuksia ja leikkauksia. Maailma se on minullakin vielä usvainen kun katselen tällä leikatulla silmällä vanhan linssin läpi, mutta ilman laseja kirkkaammin.

Olisipas kiva, jos joku silmälääkäri kertoisi meille Tuntosarveen näistä lasiongelmista. Jäädään odottamaan vastausta.

Hilkka Kasurinen

Teille monelle niin tuttu mieheni Pekka on nyt sairaalassa sisällä kolmannen kerran. Tällä kertaa hänelle tehdään sydämen ohitusleikkaus 24. päivä helmikuuta. On varmaan jo tehty tämän kirjoituksen ilmestyttyä. Pekka kiittää terveisistä ja toivomuksista, että leikkaus onnistuu hyvin.

Tämä tiedoksi teille, jotka halusitte puhelinkeskustelun yhteydessä tietää Pekan sairaudesta ja hänen voinnistaan.

Hilkka Kasuriner

Kuurojen kansanopisto

– Kulttuuria, järjestötietoa, elämäntaitoja, jatkokoulutusta

Kansanopisto osa monitoimitaloa

Kuurojen kansanopisto aloittaa toimintansa syksyllä 1987 Helsingin Etelä-Haagaan valmistuvassa kuulovammaisten monitoimitalossa. Kuurojen kansanopisto tulee olemaan maamme 91. kansanopisto ja viides ns. erityiskansanopisto. Opisto on 60-paikkainen.

Kuurojen kansanopiston omistaja ja ideologinen taustayhteistö on Kuurojen Liitto ry. Kansanopiston hallinnosta vastaa liiton valitsema johtokunta, jonka jäsenet ovat Kuurojen Liiton eri toimintasektoreiden,

koulujen ja muiden sidosryhmien edustajia.

Kuurojen kansanopisto on toiminnallisesti ja hallinnollisesti itsenäinen yksikkö. Kansanopiston rahoituksesta noin kolme neljännestä on suoraa valtionapua; Kuurojen Liiton makusosuus kustannuksista on noin 15 prosenttia.

Kenelle opisto on tarkoitettu?

Kuurojen kansanopisto on syntynyt tähän saakka täyttämättömästä koulutustarpeesta: kuurojen koulutusmahdollisuudet ovat rajoittuneet muutamaaan vaihtoehtoon. Kansanopistossa kuuroja opiskelee toki tälläkin hetkellä, osa opiskelutulkin avulla, osa Turun kristillisen opiston kuurojen linjalla. Turun ksitillisen opiston tarjoama koulutus tulee jatkossakin säilymään Kuurojen kansanopiston rinnalla.

Kuurojen kansanopisto on – nimensä mukaisesti – tarkoitettu kuuroille ja muutoin vaikeasti kuulovammaisille opiskelijoille. Opiston opetuskieli on viittomakieli, joten opiskelu edellyttää ainakin viittomakielen tyydyttävää hallintaa (poikkeuksena perusopintoja täydentävä linja). Viittomakielen tukena käytetään suomen kieltä.

Kuurojen kansanopiston opiskelijoiksi voidaan ottaa 16 vuotta täyttäneitä, pääsääntöisesti peruskoulun suorittaneita nuoria ja aikuisia. Kulttuuritoiminnan linjan sekä viittomakielen opettajakoulutuslinjan ikäraja on kuitenkin 18 vuotta opiskelun vaativuuden vuoksi.

Harkittuja tilaratkaisuja

Kuurojen kansanopiston opetus-, majoitus- ja vapaa-

ajanviettotilojen suunnittelun lähtökohtana on ollut tilojen visuaalisuus, näön avulla tapahtuvan hahmottamisen ja tiedonhankinnan tukeminen. Tilajärjestelyissä, värien ja valaistuksen toteutuksessa on pyritty käyttämään laajasti hyväksi asiantuntijatietämystä. Esimerkkinä visuaalisista ratkaisuista voi mainita opetustilojen hajavalaistuksen – valo ei ikkunoistakaar kohdistu suoraan edestäpäin. Näkövammaisia varter yleisten tilojen käytävillä on selvästi erottuva laatoitus myös ovet ja ovikarmit on helppo hahmottaa.

Kansanopiston kokonaispinta-ala on noin 2000 neliometriä, josta opetus-, hallinto- ja liikuntatilojen osuus on 1700 neliometriä. Omien tilojensa lisäksi kansanopiston käytettävissä ovat monitoimitalon haraste- ja liikuntatilat, mm. uima-allas, kirjasto ja teatteritilat.

Kansanopiston asuintiloissa on 30 kahden henger huonetta. Huoneissa on kodinomainen kalustus ja sisustus; kaikissa huoneissa on omat suihku- ja sanitetitilat.

Asuntolan huoneista kahdeksan on erityisesti suunniteltu liikuntaesteisiä opiskelijoita varten.

Henkilökunta

Kuurojen kansanopiston vakinaiseen henkilökuntaan tulevat kuulumaan opiston rehtori, kolme opettajaa (linjojen vastaavat opettajat), asuntolanhoitaja, opiskelijahuoltaja sekä tarpeellinen määrä muuta hoito- ja hallintohenkilökuntaa.

Niille opiskelijoille, jotka tarvitsevat apua opiskelus-

sa ja/tai vapaa-aikana, pyritään järjestämään henkilökohtainen avustaja.

Milloin opiskelu alkaa?

Kuurojen kansanopiston ensimmäinen työvuosi alkaa heti, kun monitoimitalossa olevat tilat on saatu viimeistelyä. Mikäli rakennusaikataulussa ei tapahdu suuria viivästymisiä, aloittaa kansanopisto toimintansa 12.10.1987. Mikäli opiston alkaminen lykkääntyisi, käynnistetään opetus mahdollisesti väliaikaisissa tiloissa.

Ensimmäisen työvuoden pituus on 30 työviikkoa. Mikäli opetus voidaan aloittaa lokakuun puolivälissä, päättyy työvuosi 27. toukokuuta 1988. Työvuoteen sisältyvät joulu-, urheilu- ja pääsiäislomat.

Miten opistoon haetaan?

Hakuaika Kuurojen kansanopistoon on 1.5.-30.6.1987. Hakulomakkeen saa Kuurojen Liitosta sekä kuntoutussihteeriltä 1.4.1987 alkaen. Hyväksytyiltä opiskelijoilta pyydetään lääkärintodistus sekä tuberkuloositodistus.

Lisätietoja opistosta

Lisätietoja Kuurojen kansanopistosta antavat mielellään Kuurojen Liiton vt.koulutussihteerit Marjo Joutsenlainen, puh. 90/882155 (tekstipuh. 90/8030682), sekä alueelliset kuntoutussihteerit.

Kansanopiston koulutuslinjoja esitellään seuraavissa Tuntosarven numeroissa.

AJANKOHTAISTA

Tiedustelu ennustaa vihreille vaalivoittoa

Tuoreimman mielipidetiedustelun mukaan vihreät ja keskustapuolue ovat tulevien eduskuntavaalien suurimmat voittajat, jos sitä mitataan lisäpaikoilla. Taloustutkimuksen Kymmenen uutisille tekemän tiedustelun mukaan vihreiden ryhmä kasvaisi nykyisestä kahdesta kansanedustajasta kymmeneen. Keskustapuolue saisi kuusi lisäpaikkoja.

Myös kokoomus saisi vaalimatematiikan ansiosta kaksi lisäpaikkaa, vaikka sen äänimäärä laskisi.

Kristillisille tuorein ennuste lupaa yhden lisäpaikan.

Porvarillisella puolella suurin menettäjä olisi ennusteen mukaan maaseudun puolue. Myös ruotsalaiset menettäisivät yhden paikan.

Selvityksen mukaan vasemmiston vaalitappioksi muodostuisi yhdeksän paikkaa. SDP menettäisi kaksi, SKDL kaksi ja demokraattinen vaihtoehto kuusi paikkaa.

Ennusteen mukaan vasemmiston vahvuus tulevassa eduskunnassa olisi yhteensä 75 kansanedustajaa.

Uusi alkoholilaki voimaan aprillipäivänä

Suomalaiset voivat nauttia aprillipäivästä alkaen viiniä tai väkeviä alkoholijuomia ravintolassa tuntia nykyistä aikaisemmin. Tasavallan presidentti vahvisti alkoholi- ja keskiolutlain muutokset ja määräsi ne voimaan 1. huhtikuuta.

Lainmuutoksen mukaan viinien ja väkevien alkoholijuomien anniskelu voi alkaa ravintolassa kello 11 nykyisen kello 12 asemasta. Olutta saa Alkon hallintoneuvoston mahdollisesti päättämin rajoituksin anniskella vastakin kello 9 alkaen. Myös alkoholin myynti velaksi sallitaan yhteisöille. Alkon hallintoneuvosto antaa säännöksestä tarkemmat sovellutukset.

Uuden lain myötä myös junien ravintolavaunuissa saa tarjota mietoja alkoholijuomia ilman ruokapakkoa.

Keski-Euroopan rinteillä käy noin 30.000 suomalaista

Suomalaiset on vallannut niin kova lasketteluvimma, ettei moista ole koettu liikunnan alalla pitkiin aikoihin, jos koskaan. Rinteitä alkaa olla pian joka nyppylällä, mutta yhä enemmän kansaa lentää suurempien mäkien maihin, lähinnä Keski-Eurooppaan.

Tänä talvena Alppien, Dolomiittien ja muiden vuoristojen rinteille on myyty 22.000-24.000 hiihtomat-

kaa, bussikyydillä kulkeneet mukaan lukien jopa noin 30.000.

Numerot eivät kerro koko totuutta, sillä lisäksi noin sadantuhannen suomalaisen arvioidaan käyvän laskettelemassa Ruotsissa.

Suosituimmat kohteet Keski-Euroopassa ovat Itävalta, Ranska, Sveitsi ja Italia. Jotkut käyvät laskettelemassa myös Bulgariassa, Jugoslaviassa ja jopa Espanjassa.

Vilkkainta tammi-helmikuussa

Suomalaisten ryntäys keskieuropallaiseen slalommaailmaan on kiihkeimmillään tammi-helmikuussa. Joulun aikaan matkustetaan jonkin verran. Maaliskuun loppua kohti sesonki hiljenee. Ruotsissa suomalaiset käyvät huhtikuussa ja innokkaimmat kurvailevat pohjoisrinteillä vielä toukokuussakin.

Koska suurin osa suomalaisten matkakohteista Keski-Euroopassa on pieniä tai pienehköjä alppikyliä, joissa majoitustiloja ei ole määrättömästi, suosituimpien viikkojen varaus on melkoista kilpalaulantaa. Monet tahotoisivat saada kiinnityksen seuraavan talven matkaan jo edelliseltä palatessaan. Suurimmat matkanjärjestäjät alkavat ottaa varauksia vastaan touko-kesäkuussa. Suosituimpien paikkojen tiedetään menevän markkinoimattakin kaupaksi.

Hintojen vaihtelu on sesongista johtuen melkoinen: esimerkiksi Val de Isressä halvin viikko tammikuussa maksoi 1.695 mk, kallein helmikuussa 4.075 mk. Kahdeksi viikoksi pääsi kalleimmillaan 6.000 markalla

Kaksiviikkoisia lomalaisia onkin ollut aika paljon.

Kaikkiin matkatoimistojen hintoihin on lisäksi laskettava aikamoiset summat ateria- ym. kuluina ja hissilippukustannuksina

HeSa

Suonenveto on lääketieteellinen arvoitus

Suonenveto on äkillinen, tavallisimmin alaraajoissa esiintyvä lihaskouristus, kiusallinen mutta yleensä harmiton vaiva. Jokainen ilmiön kokenut tietää, että suonenvetokohtauksen lievittämiseksi ei ole paljon muita konsteja kuin kipeän alueen hieronta. Myös varovainen astuminen jalan päälle venyttää kouristelevia lihaksia. Useimmiten suonenveto menee ohi melko nopeasti.

Lääketiede pitää suonenvetoa verraten vähäpätöisenä vaivana. Niinpä sen ehkäisemiseen tai äkillisen krampin laukaisemiseen ei myöskään tunnu olevan päteviä keinoja tarjolla.

Se mitä suonenvedosta tiedetään, on varsin yleistä ja monien tiedossa: se on enemmän naisten kuin miesten vaiva, joka usein ajoittuu yöhön. Vaihdevuosiin se tuntuu erityisesti liittyvän.

Urheilijoita ja muitakin suonenveto voi vaivata kovan fyysisen rasituksen jälkeen. Sitä voi esiintyä myös uimessa – erityisen suureksi vaaraksi tiedetään kylmä vesi – sekä raskauden aikana.

Suonenvedon monet syyt

Farmakologian apulaisprofessori Heikki Karppainen arvelee, että suonenvedon aiheuttavia tekijöitä olisi syytä hakea elimistön kivennäisaineenvaihdunnasta.

Vaihdevuosien jälkeen naisen hormonitasapaino muuttuu ja sen seurauksena ilmeisesti myös elimistön kivennäisaineenvaihdunta. Lähinnä kalkin ja magnesiumin tasapaino muuttuu sellaiseksi, että taipumus saada suonenvetoa lisääntyy. Tästä ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteistä varmaa tietoa.

Yhtenä syynä saattaa olla pimeään vuodenaikaan syntyvä D-vitamiinin vajaus. Pitkään on D-vitamiinin antamista lapsille talvella pidetty tärkeänä, mutta nyt on havaittu, että myös aikuisilla saattaa syntyä sen puutosta. D-vitamiinivajaus aiheuttaa veren kalsiumin vähenemistä. Siitä voi olla seurauksena paitsi luustokatoa, myös entistä suurempi taipumus saada suonenvetoa. Ja varsinkin naisilla.

Suhteellisen tavallinen sivuvaikutus suonenveto on nesteenpoistolääkkeiden käytön yhteydessä.

Myös jatkuva ripuli tai säännöllinen ulostuslääkkeiden nauttiminen voivat johtaa kivennäisainehäiriöihin. Varsinkin vanhat ihmiset voivat käyttää sekä nesteenpoisto- että ulostuslääkkeitä, jotka poistavat elimistöstä suoloja ja seurauksena on suonenveto.

Voiko suonenvetoa ehkäistä

Vaikka taustatekijöitä ei olekaan selvitetty, luultavasti vääränlainen ravinto on hyvin monessa tapauksessa vaivan aiheuttaja. Syödään liian yksipuolista ja liian suolaista ruokaa, kun pitäisi syödä monipuolisesti ja elintarvikkeita, joista saa runsaasti kaliumia, magnesiumia ja riittävästi D-vitamiinia. Käytännössä se merkitsee kasvien ja kokojyvätuotteiden käytön lisäämistä. D-vitamiinin saannin turvaamiseksi tarvitaan talvella kalanmaksaöljyä tai D-vitamiinia sisältäviä vitamiinivalmisteita. Sen ihmeellisemmästä dieetistä ei ole kyse.

Magnesiumyhdisteiden käyttäminen on edullista silloin, jos on taipumusta ummetukseen, esimerkiksi magnesiummaito on suositettavaa. Samalla se estää magnesiumpuutoksen syntymistä, ja siis myös suonenvetoa.

Suolan käyttöä tulisi vähentää tai siirtyä suolaan, josta saa magnesiumia ja kaliumia, kuten Pansuolasta. Se pitää kivennäisainetasapainon kunnossa, ehkäisee suonenvetoa ja myös sydämen rytmihäiriöt vähenevät. Vaikeissa ja toistuvissa tapauksissa voidaan käyttää lihaskouristuksia laukaisevia lääkkeitä.

Kodin Kuvalehti

Ilmoitukset

Lasketteluleiri siirretty joulukuulle

Kevättalveksi suunniteltu lasketteluleiri on epävarmojen lumiolosuhteiden takia siirretty pidettäväksi joulukuussa -87 Jyväskylässä. Tänä kevättalvena olisi leir ollut mahdollista majoitus- ym. järjestelyjen suhteen järjestää Jyväskylässä huhtikuussa ajankohtana, jolloin kuitenkin ei enää ole riittävästi lunta, vaan laskettelukausi on jo ohi. Siispä leiri on päätetty siirtää varmalumisempaan ajankohtaan eli ensi talveen. Lasketteluleiri järjestetään joulukuussa joko viikolla 50 tai 51. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin Tuntosarvessa ja teksti-TV:ssä.

Helsingin alueen kuurosokeiden kehro kokoontuu maanantaina 23.3.1987 klo 18.00-21.00 osoitteessa Näkövammaisten Keskusliitto, Mäkelänkatu 50, 1 kerros, shakkihuone.

Tervetuloa mukaan!

Aluesihteerin Pirjo Rissanen, Jyväskylä. Maanantaina 16.3.1987 ei ole toimistopäivää. Olen sopeutumisvalmennuskurssilla Mieslahdessa. Seuraava toimistopäivä on maanantaina 30.3.1987 klo 8.00-15.45.

Tampereen kuurosokeiden kerho kokoontuu seuraavan kerran maaliskuun 24. päivänä klo 13.00. Osoite Kuninkaankatu 8 A 1. Tervetuloa!

Marjatta Puromäki

Kuurosokeiden Tuki ry.

KOKOUSHKUTSU

Kuurosokeiden Tuki ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään 20. päivänä maaliskuuta 1987, alkaen klo 17.00.

Osoite: Mäkelänkatu 50 (Näkövammaisten Keskusliitto ry), monitoimitila 5. kerros, Helsinki.

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 9 §:ssä mainitut asiat.

Helsingissä 6. päivänä maaliskuuta 1987

Kuurosokeiden Tuki ry.

Johtokunta