

TUNTOSARVI

N:o 16 • 1980



TUNTOSARVI

ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 16

30 p:nä syyskuuta 1980

6. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Pirjo Rissanen

TOIMITUKSEN OSOITE

35400 Länkipohja
puh. 935-31357

SISÄLLYS

Päätoimittajan kynästä	1
Miten käytät lääkkeitä	2
Liputuspäivät	3
Ilmoitukset	4
Kuuron Antin ajatuksia	7
Lukijan kirjeitä	8
Pysy kunnossa, liiku	10
Asiaa kengistä	12
Kaijan palsta	15

PÄÄTOIMITTAJAN KYNÄSTÄ

Seinällä, kirjoituspöytäni yläpuolella on kirjoitus. Aina, kun tulee paha mieli tai on muuten väsynyt, luen tuota kirjoitusta: »Mene tyynesti hälyn ja kii-reen keskelle ja muista, mikä rauha onkaan hiljaisuudessa.

Yritä pysytellä hyvissä väleissä kaikkien kanssa, jos se vain on mahdollista. Puhu oma totuutesi rauhallisesti ja kuuntele muita. Kaikilla ihmisillä on oma tarina kerrottavana. Älä vertaa itseäsi muihin, sillä me ihmiset olemme kaikki erilaisia. Iloitse omista saavutuksistasi ja suunnitelmistasi.

Maailma on petkutusta täynnä. Älä ole kuitenkaan sokea hyvyydelle. Ole oma itsesi. Älä teesken-tele kiintymystä. Ota lempeästi vastaan vuosien antama neuvo luopumalla tuskattomasti nuoruuteen kuuluvista asioista. Kasvata ja vahvista henkeäsi suo-jaamaan sinua äkillisen epäonnen kohdatessa. Älä masenna itseäsi kuvittelemalla. Monet pelot ovat uupumuksen ja yksinäisyyden synnyttämiä. Ole lempeä itseäsi kohtaan.

Olet maailmankaikkeuden lapsi, et vähemmän kuin puut ja tähdet. Sinulla on oikeus olla täällä.

Säilytä rauha Jumalan kanssa olkoonpa kuvasi hänestä mikä tahansa. Mitä lienevätkin rientosi ja toimesi elämän hälisevän sekasorron keskellä, säilytä rauha sielusi kanssa

Oot palanen, maailman kaikkeuden
Ja aivan kuin tähdet ja kuu,
sait oikeuden elämään.

Ja vaikka et voi, sä tänään ymmärtää,
niin kaikki kehittyy, toiveesikin toteutuu».

Kaikesta huolimatta tämä on kaunis maailma.

Lämpimiä ajatuksia teille kaikille

Pirjo

MITEN KÄYTÄT LÄÄKKEITÄ

Lehdissä on puhuttu paljon suomalaisten lääkkeiden väärinkäytöstä. Me suomalaiset olemme kuulema oikeita pillerin syöjiä. Otamme aspiriiniä jokaiseen pieneenkin vaivaan. Monet ihmiset ovat itsensä ja tuttaviensa »lääkäreitä». Ihmiset syövät toisille määrättyjä lääkkeitä, jos omat kivut ovat samanta-

paisia kuin tuttavalla. Jotkut ihmiset eivät usko lääkäriä vaan ottavat enemmän lääkettä kuin mitä lääkäri on määrännyt. Joskus taas jätetään lääkekuuri kesken. Niin ei saa tehdä.

Syö terveellisesti ja ulkoile paljon. Jos sinulla on pientä flunssaa, niin juo kuumaa ja lepää. Jos kuitenkin otat flunssaläkettä niin ota ohjeen mukaan. Älä syö monia erilaisia flunssaläkkeitä yhtäaikaan. Jos sinulla on päänsärkyä, niin ulkoile ja liiku. Jos päänsärkysi jatkuu, niin mene lääkäriin. Kun lääkäri määrää sinulle lääkkeitä, niin ota aina ohjeen mukaan ja koko kuuri loppuun asti. Älä anna omia lääkkeitäsi muille. Äläkä itse syö toisille määrättyjä lääkkeitä. Kun aiot ottaa lääkettä mieti, onko se todella tarpeellista. Eihän lääkkeiden syöminen vain ole sinulle tapa?

LIPUTUSPÄIVÄT

Aleksis Kivi syntyi lokakuun 10 p:nä 1834 Nurmijärven pitäjässä Palojoen kylässä. Hän on suomenkielisen kaunokirjallisuuden perustaja ja sen vuoksi

Aleksis Kiven syntymäpäivä on liputuspäivä.

Aleksis Kiven aikana kaikki oppineet ihmiset Suomessa puhuivat ruotsia. Aleksis Kivi halusi kirjoittaa kansan omalla kielellä, suomenkielellä. Aluksi häntä pilkattiin, mutta onneksi muutamat ihmiset ymmärsivät, että tavallisten ihmisten täytyy myös saada kirjoja omalla kielellään.

Aleksis Kiven tärkein teos on »Seitsemän veljestä». Se kertoo seitsemästä laiskasta veljeksestä, joista vähitellen tulee viisaita ja kunnollisia miehiä. Tämä kirja myös julkaistiin vasta Aleksis Kiven kuoleman jälkeen.

Aleksis Kivi kirjoitti monta kirjaa, näytelmää ja runoa. Hänelle ei kuitenkaan maksettu palkkaa, koska kirjapainot eivät halunneet julkaista niitä. Sen vuoksi Aleksis Kivi kuoli 31.12.1872 köyhänä ja sairaana veljensä luona Tuusulassa. Vasta jälkepäin huomattiin, kuinka hyvä kirjailija Aleksis Kivi oli.

ILMOITUKSET

PORTUGALIN MATKA on jouduttu peruuttamaan, koska matkalle lähtijöitä ei ole riittävää määrää.

HELSINKI-LEIRI

Yleisradion sävellahjakeräyksen lahjoituksen avulla järjestetään Helsingissä hotelli Auroorassa leiri 19-24 pvä marraskuuta 1980. Hotelli Auroora sijaitsee aivan Helsingin keskustassa. Leirin ohjelmassa tutustutaan Helsingin nähtävyyksiin, näkövammaisten Keskusliiton monitoimitaloon jne.

Jos haluat leirille mukaan, ilmoita Kaija Salekarille lokakuun 20 päivään mennessä.

Paikkoja on rajoitetusti. Varmista mukaanpääsisi ja ilmoittaudu pian!

PIKKUJOULUTAPAHTUMA

Monet kuurosokeat ovat toivoneet, että järjestettäisiin matka Ruotsiin. Matkan aikana voitaisiin tavata Ruotsin kuurosokeita. Suomen kuurosokeat ry:n johtokunta päätti kokouksessaan 23.9.80 yhdistää Ruotsin matkan ja pikkujoulutapahtuman.

Matka-aika: 12 – 14.12.1980

Matkaohjelma:

- 12.12. Kokoontuminen Helsingissä klo 18.00.
Lähtö laivalla (Viking linja) Tukholmaan. Laivassa meille tarjoillaan illalli-

nen. Saamme oman kokoustilan, jossa voimme keskustella ajankohtaisista asioista.

13.12. klo 9.00 saavumme Tukholmaan. Aamupäivällä tutustumme kaupunkiin. Iltapäivän vietämme yhdessä Ruotsin kuurosokeiden kanssa.

Klo 18.00 lähdemme laivalla takaisin Helsinkiin. Laivassa voimme viettää pikujoulua. Syömme illallisen, tanssimme ja pidämme hauskaa.

14.12. klo 9.00 saavumme takaisin Helsinkiin.

Matkan hinta: 300 mk/henkilö

Hintaan sisältyy: – laivamatkat

– hyttipaikat laivassa

– ruokailut laivassa (2 aamiaista ja 2 illallista)

Matkat kotimaassa korvataan yli 50 mk menevältä osalta.

Ilmoittautumiset Kaija Salekarille lokakuun 15 päivään mennessä. Ilmoittautuminen on sitova (= matkan voi peruuttaa ainoastaan sairaustapauksen sattuessa)

Varmista mukaan pääsysi ja ilmoittaudu pian!

KUURON ANTIN AJATUKSIA

KELLOT

Soiko, soiko meillekin,
nuo kirkon kellot kumajavat

Soiko, soiko meillekin,
nuo urut väräjävät.

Näin kysyn synkkänä kohtaloltain,
miksi en minäkin kuulla saa?

Miksi täytyy sokeana olla,
mikä on kuurosokeuden tarkoitus
täällä maallisessa elämässä?

Olemme kaikki näkövammaisia.

Vain suuri Luoja tietää, mikä näkövammamme nimitys on.

Se on taisto ja kilvoitus,
me voitamme kuolemassa.

Emme voi kuulla ääniä maailman
ja heikosti taidamme nähdä.

Vaan tajuumme kaikista kauneimman,
vaistomme voi ääneti puhua.

Olemme armon ajassa ja meillä on
vielä mahdollisuus kaikkeen.

Soi, soi meillekin,

nuo kirkon kellot kumajavat.

Soi, soi meillekin

nuo urut kauniisti väräjävät.

Kuurosokeilta on luonnon kauneuskin salattu, mutta taivaan ihanuus voi täyttää mielen.

Silmä sisäinen kirkastuu,
ilo irroittaa sydänkielen.

LUKIJAN KIRJEITÄ

PERHEIDEN KUNTOUTUSKURSSI

Kuulonhuoltoliitto järjesti kuntoutuskurssin kuuroutuneille 26.8.-4.9.1980 Kopolan kurssikeskuksessa. Kopolan kurssikeskus on Kuhmoisissa. Kurssilla oli 22 henkilöä. Meidät oli jaettu kolmeen eri ryhmään. Ohjelmaa oli paljon, viittomakielen opetusta, perheterapiaa, psykologian keskusteluryhmä, viestintäkyvyn parantaminen, puhelinharjoitusta, sosiaaliturvapalvelut ja monivammaisasiat. Sunnuntai oli vilkas päivä. Kävimme kirkossa ja kotiseutumuseossa. Puolen päivän jälkeen kävimme retkellä Linna-

vuorella ja Kivikoskella. Linnavuori on muinainen turvapaikka. Siellä oli syvä rotko ja korkea mäki. Kivikoskella katselimme vanhoja taloja ja vesivoimalaa. Siellä oli hyvin kaunis lampi ja koko ympäristö oli kaunista seutua. Jatkoimme matkaa Kerttu Savijärven näyttelyyn. Näyttelyssä oli käsinkudottuja tekstiilejä sekä muita kotiteollisuustuotteita. Paluumatkalla kirkonkylään tutustuimme kappeliin. Väsyneinä palasimme takaisin kurssikeskukseen. Illanvietossa paistoimme makkaraa takkatulella. Lauloimme erilaisia lauluja ja Liisa opetti viittomakieltä kurssilaisille. Kaikki kurssilaiset eivät osanneet viittoa, koska ovat aikaisemmin olleet kuulevia. Opettelimme kuulokojeen käyttöä. Jokainen vuoronperään kuunteli sanoja kuulokojeen avulla. Puheterapeutti ohjasi näitä kuulonharjoituksia. Päätöspäivän iltana katsoimme filmiesityksen, lauloimme paljon hengellisiä lauluja, keskustelimme ja joimme kahvia. Kurssikeskus sijaitsee kirkonkylän laitamilla kauniin Karkjärven rannalla. Kuhmoinen on Keski-Suomen läänin eteläisin kunta. Kuhmoinen sijaitsee Päijänteen suurimmanselän, Tehin, äärellä. Maasto on erittäin vaihtelevaa ja vesistörikasta. Siellä on yhteensä yli 400 puhdasvetistä järveä ja lampea sekä laajat metsät.

Syysterveisin Irma ja Ahti Myyrä

PYSY KUNNOSSA, LIIKU

(Urheilu-lehdestä poiminut Martti Avila)

Näin syksyn pimetessä olisi hyvä vapaa-ajan harrastus oman kunnan huolehtiminen erilaisten urheilumuotojen avulla. Tuloksiakin saadaan, jos muistetaan harjoitella säännöllisesti.

LIIKUNTA JA PAINON TARKKAILU

Tehokas painontarkkailu on sitä, että syöminen ja liikkuminen on tasapainossa. Jos ruuan mukana saatu kalorimäärä on sama mitä keho käyttää energian tarpeeseen, niin paino pysyy jokseenkin samana. Jos ihminen syö paljon, eikä tee ruumiillista toimintaa, niin ihminen lihoo. Paino ei riipu siitä kuinka paljon ihminen syö, vaan myöskin siitä kuinka paljon hän liikkuu.

Ylipainoinen henkilö päättää laihtuttaa. Hän alkaa syödä vähemmän ja huomaa laihtuvansa hitaasti. Kehon kunnossapitämiseen tarvittava kalorimäärä on paljon pienempi mitä osataan kuvitella. Liikunnan puute katsotaan syyksi liikalihavuuteen. Asiantuntijoiden tiedon mukaan ihminen voi syödä hyvin, mutta jos samalla lisää liikuntaa 30 minuuttia päivässä, voi laihtua jopa 10 kiloa vuodessa. Toisaalta taas

yksi ylimääräinen leivänpalanen tai pullo makeaa virvoitusjuomaa voi lisätä painoa viisikin kiloa vuodessa, jos ei liikkumista lisää vastaavasti. Lisäksi tutkimukset osoittavat, että liikalihavuuden syynä on useimmiten liikunnan puute kuin liika syöminen. Hoikan henkilön on syötävä monipuolista ruokaa ja liikuttava säännöllisesti jos haluaa pysyä hoikkana. Laiha ihminenkin voi vanhempana alkaa lihoa, jos ei hoida kuntoaan. Jos laiha henkilö haluaa lihoa, niin hänen pitää liikkua ja samalla lisätä ruokailuunsa enemmän kaloreita, kunnes on saavuttanut tavoitepainonsa. Ylipainoisen henkilön on lisättävä liikkumista ja vähennettävä syömistä. Useimmat ihmiset haluavat liikkua vain, jos liikkuminen antaa heille iloa ja tyydytystä. Kävely, puutarhanhoito, pyöräily, uinti ja tanssiminen ovat monille tällaisia harrastuksia. Voimistelu ja painoharjoittelu ovat joidenkin mielestä ikäviä, kun taas toiset pitävät niistä kovasti ja harjoittelevat niitä säännöllisesti. Hölkkäminen on siitä hyvä liikunnanmuoto, että se ei vaadi mitään taitoa eikä välineitä.

Liikuntamuotoa valittaessa on otettava huomioon myös säännöllisen harrastamisen helppous. Liikunnan on oltava riittävän tehokasta, että kaloreita kuluisi haluttu määrä. Liikkumisen pitää olla jos-

sain määrin jatkuvaa. Tarpeellinen liikunta olisi saava sellaisesta ulkoilusta tai urheilusta, josta ihminen nauttii. Jos liikunnasta tai urheilusta ei nauti, niin on vaarana, että liikkuminen loppuu tai tulee epäsäännölliseksi. Jos harjoittaa liikuntaa vain keran viikossa, saa vain kipeät lihakset. On parasta valita sellainen liikuntamuoto, jota voi harrastaa säännöllisesti. Liikunnan ei tarvitse olla samaa joka päivä. Vaihtelu on kuin lisämauste ohjelmassa.

ASIAA KENGISTÄ

— Sanotaan, että puolet suomalaisista kävelee liian pienissä kengissä, lapsista neljä viidesosaa.

— Mitä tästä seuraa?

- vaivaisenluita
- vasaravarpaita
- kovettumia ja
- kireitä ilmeitä

— Lisäksi käytämme samoja jalkineita lähes joka tilanteessa. Kuitenkin meillä runsaiden säävaihteluiden vuoksi tulisi olla kenkävarastoa, ainakin kahdeksat kengät?

- arkipäivän työkenvät
- kävelykenvät
- vierailu- ja juhlakengät
- talvisaappaat
- kesäkenvät
- kotikenvät
- urheilukengät
- kumisaappaat

- Arki- ja työkenkien valinta on kenkäostoista tärkein.
- Kunnollisista työkengistä kannattaa maksaa enemmän kuin juhlakengistä, joita pidetään vain silloin tällöin.
- Paras materiaali on luonnon nahka, se hengittää, imee kosteutta ja joustaa jalan mukaan.
- Puupohjaiset hollannikkaat ovat ainoastaan sisällä, tasaisella alustalla sopivat työjalkineet, mutta ne eivät ole ulkoilukengät, eivätkä sovellu missään tapauksessa lasten jalkaan.
- Kävelykenkiä ostettaessa tarkastele kengän pohjaa, miten se kestää kulutusta ja eristää kylmältä.
- Nauhakenkä ja moksasiinityyppinen kenkä joustaa jalan mukaan, varpaille pitää jäädä tilaa, korko ei saa olla liian korkea.

Juhlakenkä on siro ja kevyt.

- Muista, että vanha juhlakenkä ei ole sopiva työkenkä.
- Kesäkengät saavat olla vilpoiset, tämä on miesten syytä muistaa. Pohjan tulee olla tarpeeksi tukeva, ettei jalka väsy.
- Talvisaappaita ostaessasi tarkkaile lämpimyyttä ja pohjan liukkautta. Lämmin vuorisaa ei ole sisäjalkine, vaikka niin näkee nykyisin käytettävän.
- Sisäkäyttöön sopivia ovat ohutvuoriset ja vuoritomat nahkasaappaat.
- Sadeilmoja varten tarvitaan kumisaappaat. Niiden tulee olla riittävän tilavat, jotta pohjallinen ja paksu sukka mahtuu.
- Vettähylykiviä saappaita valmistetaan myös talvikäyttöön. Ne on varustettu lämpimällä villavuurilla ja vetoketjulla.
- Etelä-Suomessa ne ovat tarpeelliset, koska talvella on usein märkä loskakeli.
- Urheilujalkineet I. lenkkitossut ovat yleistyneet ihan joka paikan jalkineeksi, niin arkeen kuin juhlaan.
- Tärkeätä on, että lenkkikenkä istuu hyvin ja joustaa jalan liikkeen mukaan. Se ei saa olla liian

- painava. Sisäkäytössä lenkkitossu hiostaa jalkaa.
- Hyvin tärkeä on lapsen kengän valinta. Lapsen jalka kasvaa 2-3 numeroa vuodessa. Pahimmat jalkaviat syntyvät liian lyhyistä kengistä. Väärä periaate on myös antaa kengät lapselta toiselle. Kenkä muovautuu lapsen jalan mukaan ja näin se ei voi olla yhtä hyvä toiselle lapselle.
- Lapsi ei aina osaa sanoa, sopiiko kenkä vai ei, mutta kenkäkaupoissa on laite, joka mittaa jalan pituuden ja leveyden.
- Jatkossa seuraa asiaa kenkien hoidosta.

Sirkka

KAIJAN PALSTA

Syksy on taas tullut. Se tietää kiireisiä päiviä. Suunnitellaan ja sovitellaan ohjelmia ensi vuodelle. Kaikki kurssit, leirit ym. tapahtumat täytyy tietää jo näin aikaisin. Talousarviot ja raha-anomukset on lähetettävä eteenpäin. Ohjelmaa on yritetty suunnitella kentältä tulleiden toivomusten mukaan. Tietenkään ei jokaista yksityistä toivomusta voida aina toteuttaa. Tapahtumia on suunnitteilla melko paljon. Lei-

reja ja kursseja järjestetään eri puolilla Suomea. Samalla voidaan tutustua kotimaahamme. Suunniteltu tapahtumakalenteri julkaistaan vähän myöhemmin.

Kuten muistatte, muistiossa »Kuurosokeat Suomessa» ehdotettiin, että kuurosokeiden palvelut keskitettäisiin Kuurosokeiden omalle yhdistykselle. Näkövammaisten Keskusliiton hallitus on kokouksessaan 22.9.80 päättänyt siirtää kuurosokeiden kuntoutussihteerin toimen Suomen Kuurosokeat ry:lle 1.1.81 lähtien. Minä siirryn siis ensi vuoden alusta Suomen Kuurosokeat ry:n palvelukseen.

Näkövammaisten Keskusliitto auttaa kyllä edelleen kuurosokeita eri osastoillaan. Monitoimitalossa järjestetään kursseja kuurosokeille. Kuurosokeat voivat myös käyttää apuvälineosaston sekä näönkuntoutuskeskuksen palveluja. Toivomme myös yhteistyön jatkuvan urheilu- ja nuorisoleirien muodossa.

Odotamme jännityksellä hallituksen budjettipäätöksiä ensi vuodelle. Siellähän ratkaistaan, saammeko lasten kuntoutuskeskuksen Jyväskylään sekä lisää muita työntekijöitä. Pidetään peukkaa!

Hyvää syksyn jatkoa!

Terveisin Kaija Salekari

LENTOMATKAT KOTIMAASSA

Kotimaan lennoilla myönnetään 50 %:n invalidialennus. Alennus ei ole voimassa maanantaina kello 0.00-12.00 eikä perjantaina kello 12.00-24.00.

Alennus myönnetään jos haitta-aste on 80 %. Lippua ostettaessa täytyy voida todistaa invaliditeetti. Siihen riittää esim. vammaisyhdistyksen jäsenkortti tai kansaneläkekirja + henkilöllisyystodistus.

KUNTOILIJAT HUOM!

Tiedätkö, että Tandem-pyörän voi nyt saada invalidihuoltuna valtion varoista. Oma vastuuosa (= hinta, jonka joutuu itse maksamaan) on 700 mk. Loppusumman voi saada invalidihuoltuna.

Tandem-pyörä on polkupyörä, jossa on kaksi istuinta ja kahdet polkimet. Sillä on mahdollista kuurosokeankin päästä pyöräilemään. Täytyy vain löytää näkevä kaveri etuistuimelle ohjailemaan. Monissa maissa kuurosokeat harrastavat paljon pyöräilyä. Jos sinulla on tiedossasi joku ystävä, joka on valmis tällaiseen kuntoiluun, otapa yhteyttä Kaija Salekariin.