

TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry • tammikuu 1/1989



J. L. Runeberg



TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry
tammikuu N:o 1 /1989



Lehti ilmestyy 11 kertaa vuodessa
isokirjoituksella ja
pistekirjoituksella.
15. vuosikerta

JULKAISIJA

Suomen Kuurosokeat ry
Mäkelänkatu 50
00510 Helsinki

Puhelin: 90-77041 (vaihde)
Tekstipuhelin: 90-7704 355

Pankki: KOP Keski-Töölö,
Helsinki 101210-168221

PÄÄTOIMITTAJA

Heli Reinikainen

TOIMITTAJA

Raili Kupi

TOIMITUS, TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Suomen Kuurosokeat ry
Mäkelänkatu 50
00510 Helsinki
Puhelin: 90-7704 213

TILAUSHINTA

Kuurosokeille lehti on maksuton.
Muut: 110 mk 12 kk

PAINOPAikka

Vammalan Kirjapaino Oy
38200 Vammala

SISÄLLYS

Pääkirjoitus	3
Hyvät lukijat	5
Verkkokalvon rappeutuminen	6
Tietoa alkoholista	8
Terveisiä Pohjoismaiselta kulttuuriviikolta	11
NAK:n palsta	12
Hanurilla vaan	15

LUKIJAN KIRJOITUKSET

Lähetä kirjoituksesi mukana tiedot:

1. koko nimesi (etunimet ja sukunimi)
2. syntymäaika
3. sosiaaliturvatunnus
4. tarkka osoite
5. pankkiyhteys

Seuraava lehti ilmestyy
28. 2.

PÄÄKIRJOITUS

HYVÄT YSTÄVÄT

Vuosi on taas vaihtunut.
Vuoden vaihde on aina
iloinen juhla.

Silloin ammutaan raketteja,
toivotellaan ystäville hyvää uutta
vuotta ja tehdään hyviä päätöksiä.
Vuoden alussa on aikaa miettiä,
mitä edellisenä vuotena on
tapahtunut.

Meidän yhdistyksessämme
saavutettiin eräs tärkeä tavoite;
saatiin kymmenes aluesihteeri.

On kulunut 10 vuotta siitä,
kun kuurosokeat vierailivat
presidentti Kekkonen luona.

Käynnin tuloksena asetettiin
sosiaali- ja terveystieteiden
työryhmä.

Se mietti ja suunnitteli
kuurosokeiden palvelujen
järjestämistä Suomessa.

Työryhmä julkisti mietintönsä
»Kuurosokeat Suomessa».
Siinä esitettiin mm., että Suomen
Kuurosokeat ry vastaa
kuurosokeiden kuntoutuspalvelujen
järjestämisestä.

Työryhmän esitysten pohjalta
alettiin kehittää kuurosokeiden
palveluja.

Seuraavat vuodet ovat olleetkin
hyvin voimakkaan kehityksen aikaa.

Kuulonäkövammaisten lasten
kuntoutuskeskus perustettiin
Jyväskylään.

Mietinnössä esitettiin myös, että
kuurosokeita aikuisia varten
perustetaan 10 aluesihteerin tointa
eri puolille Suomea.

Nyt tähän tavoitteeseen on päästy.
Meillä on 10 aluesihteeriä, jotka
kukin omalla alueellaan auttavat
kuurosokeita elämään
mahdollisimman täysipainoista
elämää.

jatkun seuraavalla...

PÄÄKIRJOITUS

Kehityksen täytyy jatkua

Hyvin paljon on taas uusia haasteita odottamassa. Monia suunnitelmia on tehty tällekin vuodelle.

Erityisesti lisätään kuurosokeiden mahdollisuuksia toimia omalla kotipaikkakunnallaan. Kerhotoimintaa, aluekursseja ja leirejä järjestetään entistä enemmän.

Tässä kaikessa tarvitaan yhteistyötä. On tärkeää, että te jokainen esitätte omia toiveitanne toiminnan kehittämistä. Yritetään niitä sitten yhdessä toteuttaa.

Kaikki toiminta vaatii myös rahaa. Emme vielä varmasti tiedä, saammeko kaikkeen suunniteltuun toimintaan rahoitusta. Meille kaikille hyvin tärkeä rahoittaja on Raha-automaattiyhdistys. Olemme anoneet sieltä rahaa monenlaiseen toimintaan. Päätös saadaan helmikuussa. Sen jälkeen kirjoitamme tarkemmin, mitä uutta toimintaa voimme aloittaa tänä vuonna.



Toivotan teille jokaiselle oikein hyvää alkanutta vuotta. Toivon tapaavani mahdollisimman monia teistä henkilökohtaisesti tämän vuoden tapahtumissa.

Kaija Salekari

HYVÄT LUKIJAT

Meillä on takanamme yhteinen vuosi 1988. Vuosi 1989 on vasta alussa. Tulemme opettelemaan ja aloittamaan uusia asioita. Joskus kertaamme jo opittua tietoa. Sekin on hyvä. Kertaus on opintojen äiti.

Päätoimittajakin on alkamassa uutta tehtävää uudessa työpaikassa. Mieleen jää antoisa aika kuurosokeiden yhdistyksessä ja heidän omat lehtensä.

Tuntosarvi on uudessa muodossaan ilmestynyt vuoden ajan. Se on Suomessa harvinainen lehti. Monet kirjoitukset on kirjoittanut kuurosokea. Lehti ilmestyy isokirjoituksella ja pistekirjoituksella. Ensi vuoden huhtikuussa kokeillaan videota ja äänitettä.

Tuntosarvi on maan toinen selkokielineen lehti. Se on mukana kehittämässä helppoa kieltä.

Tuntosarvi saa uuden päätoimittajan. Vielä ei tiedetä, kuka hän on. Mutta kun hän alkaa työnsä, hänellä on mielenkiintoinen lehti edessään.

Kiitos kaikille lukijoille menneistä vuosista. Olemme ponnistelleet yhdessä, vaihtaneet ajatuksia, kirjoittaneet kirjoituksia ja soittaneet puhelimella. Lehden teko on ollut jokaiselle hyvin rakasta.

Hyvää uutta vuotta kaikille lukijoille sekä uudelle toimitukselle.

Heli Reinikainen

VERKKOKALVON RAPPEUTUMINEN

Kirjoittanut: Lea Hyvärinen

Verkkokalvoon voi tulla muutoksia eri tavoilla. Joskus muutoksia tulee vain pienelle alueelle verkkokalvon keskelle.

Aluetta sanotaan tarkan näön alueeksi, koska sillä alueella on lukunäkö.

Jos se alue rappeutuu, voi lukea vieressä olevalla verkkokalvon osalla.

Silloin kuvaa pitää suurentaa suurennuslasilla tai vahvoilla lukulaseilla.

Jos tarvitaan vielä enemmän suurennusta, käytetään lukutelevisiota.

Huulion näkeminen

Tarkan näön alueen rappeutuminen häiritsee huulion näkemistä ja sormiaakkosten lukemista.

Täytyy muistaa sanoa, että muiden ihmisten pitää puhua selvemmin ja pitää kasvot valoon päin.

Silloin huulet näkyvät paremmin. Huulien reunojen korostaminen auttaisi myös.

Miten minä näen?

Toisille tulee muutoksia moniin kohtiin verkkokalvoa. Silloin kuva muuttuu sieltä täältä huonommaksi.

Sellaista muutosta on itse vaikeampi huomata ja sitä on vaikea selittää toiselle.

Usein ensin tulee vaikeaksi nähdä hämärässä.

Näkökenttä kapenee hitaasti vuosien aikana.

Joskus tulee erilaisia valoilmioita, valoja kulkee kuvan yli tai kuvan laitoja pitkin.

Usein on vaikea selittää, miten näkee.

Siksi on tehty valmiita kysymyksiä, joita voi miettiä jo kotona.

Tulkit ovat myös miettineet, miten näitä asioita viittoisi.

KYSYMYKSIÄ:

1. Hämäränäkö ja häikäistyminen:

— Onko näkösi hämärässä huono?

Jos odotat hämärässä, tuleeko näkösi hitaasti paremmaksi?

— Kuinka kauan pitää odottaa? — Kun menet hämärään huoneeseen, pieneneekö näkökenttäsi?

— Kun aurinko paistaa silmiin, huonontaako se näköäsi?

Häikäiseekö?

— Onko silloin kipua silmissä?

— Kun häikäistyt, kuinka kauan sen jälkeen näet huonosti, huonommin kuin tavallisesti?

— Käytätkö aurinkolaseja, uoialaseja?

— Tarvitsetko kahdet (kolmet) erilaiset aurinkolasit?

— Törmäiletkö kirkkaassa valossa, vaikka sinulla on aurinkolasit?

— Häikäisevätkö autojen valot?

— Onko bussissa ja junassa vaikea liikkua, kun niissä on vähän valoa?

— Onko vaikea mennä valoisasta paikasta varjoon?

— Kun menet kauppaan, pysähdytkö ovelle odottamaan, että alat nähdä sisällä?

2. Liikkeiden aiheuttamat häiriöt:

— Onko tungoksessa liikkuminen vaikeaa vilinän takia?

— Häiritsevääkö oksien liikkeet näkemistä?

— Meneekö kuva sekaisin, jos käännät päätä äkkiä?

— Kun liike häiritsee näkemistä, miten kuva muuttuu?

3. Kontrastien näkeminen:

— Erotatko kadun reunan?

— Erotatko portaat alaspäin mennessä?

— Huomaatko liikennemerkkien pylväät?

— Pitäisikö portaissa olla reunalista?

— Voitko istua kasvot ikkunaan päin?

— Häiritsevääkö paikallisvalaisimet tai kynttilät?

— Kun luet, pitääkö huoneen olla hämärä ja kirja valaistu?

— Onko parempi, jos huoneessa on yleisvalo?

— Hukkaatko kenttäpuutosten takia pieniä esineitä näkyvistäsi?

— Tulkitsetko näkemääsi väärin kenttäpuutosten takia?

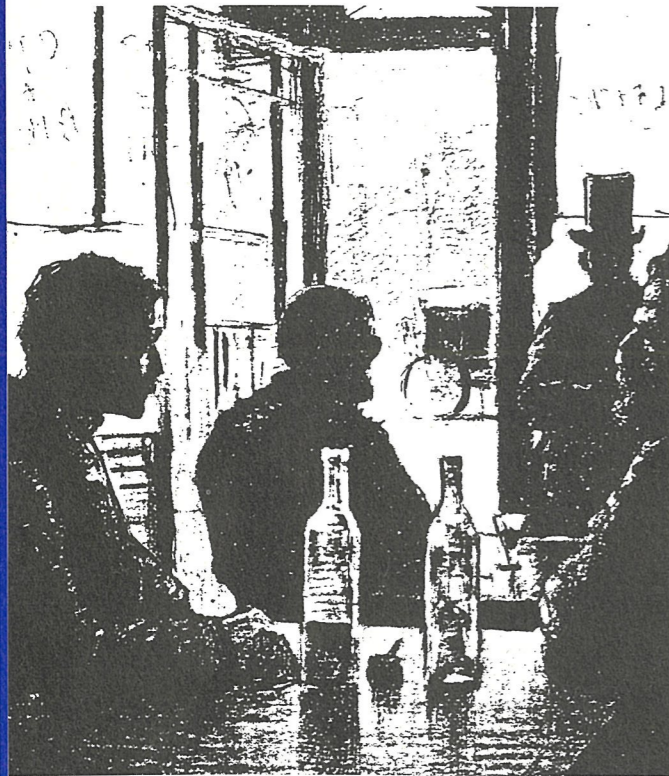
— Estääkö tekstin pienuus lukemasta lehteä?

— Estääkö tekstin haaleus lukemasta tekstiä?

— Käytätkö suurennuslasia? Mitä muita apuvälineitä käytät?

jatkuu sivulla 14

TIETOA ALKOHOLISTA



Alkoholijuomia ovat oluet, viinit ja väkevät viinat. Myös elintarvikeliikkeissä myytävä keskiolut ja pilsneri ovat alkoholijuomia.

Alkoholi seurustelujuomana

Oluen ja viinin valmistus on tunnettu jo vuosituhansia sitten. Niitä on aina käytetty seurustelujuomina ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Nykypäivänä alkoholi kuuluu kiinteästi vapaa-ajan viettoon, ihmisten väliseen seurusteluun, liike-elämän kontakteihin.

Alkoholi lääkkeenä

Alkoholi on myrkkyä siinä kuin mikä tahansa lääkeaine. Pienellä alkoholimäärällä on parantava vaikutus, suuri määrä vaikuttaa elimistöön haitallisesti.

Entisaikaan alkoholia käytettiin lääkkeenä lähes kaikkiin vaivoihin. Sitä käytettiin myös kotieläinten lääkkeenä.

Moni maatalon isäntä on parannellut itseään »pirtulla», jonka eläinlääkäri määräsi talon hevosen kipeälle jalalle.

Alkoholi on aine, jolla on monta käyttötarkoitusta.

Sitä käytetään:

- lääkeaineena
- puhdistusaineena
- liuottimena
- nautintoaineena

Alkoholi on myös yleisimmin käytetty päihde.

Alkoholin haitat

Alkoholin haitat liittyvät alkoholijuomien seurustelukäyttöön. Suomalaisten juomatapoihin kuuluu valitettavan usein humaltuminen. Näin on varsinkin nuorten kohdalla.

Alkoholin haittavaikutukset ovat

- terveydellisiä,
- kansantaloudellisia,
- yhteiskunnallisia.

Alkoholi heikentää arvostelu- arviointi- ja suorituskkyä. Juuri näistä syistä humalaiselle sattuu harmeja ja töppäyksiä useammin kuin selvälle.

Humalatilassa sattuu usein kaatumisia ja tapaturmia. Humalainen joutuu myös muita useammin väkivallanteon uhriksi.

Myös oma käytös voi muuttua väkivaltaiseksi humalassa.

Alkoholilla on haittavaikutuksia työelämässä.

Se aiheuttaa työtaturmia, sairaspöissaoloja ja tehtävien laiminlyöntejä.

Tuhoisimmat haitat näkyvät liikenteessä.

Tutkijoiden mukaan se aiheuttaa useiden satojen miljoonien kustannukset vuosittain.

Alkoholin terveyshaitat

Kohtuullisen viinankäytön suurin vaara on, että käyttö muuttuu kohtuuttomaksi.

Tätä ei kannata vähätellä.

Suomessa joka kymmenennestä kohtuukäyttäjistä tulee suurkuluttaja.

Alkoholin käyttö vaikuttaa aina kaikkien elinten toimintaan. Viime vuosien tutkimukset ovat paljastaneet yhä enemmän sairauksia, joita alkoholin käyttö aiheuttaa.

Pääosa elimistöön joutuneesta alkoholista palaa maksassa. Siksi siellä näkyvät myös suurimmat muutokset ja vauriot.

Tyypillisimmät alkoholin aiheuttamat maksasairaudet ovat:

- alkoholirasvamaksa
- maksakirroosi

Molemmat aiheutuvat alkoholin pitkäaikaisesta suurkulutuksesta.

Jo kerta-annoksena alkoholi aiheuttaa ohi meneviä keskushermoston häiriöitä. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa aivojen surkastumista. Se voi näkyä henkisenä suorituskvyn heikkenemisenä. Aivot vanhenevat ennen käyttäjänsä.

Äkillinen haimatulehdus on vakava sairaus.

Haimatulehduksista 50—90 prosenttia

liittyy alkoholin käyttöön. Usein sairastumista on edeltänyt raju, päiviä kestänyt ryyppykausi. Toistuvat tulehdukset vahingoittavat haimaa pysyvästi. Joskus ne aiheuttavat sokeritaudin.

jatkuu seuraavalla sivulla

Muita alkoholin käyttöön liittyviä sairauksia:

- sydän- ja verisuonisairaudet
- verisairaudet
- syöpä
- hormonihäiriöt
- sikiövauriot

Myös mielisairaudet liittyvät alkoholin liikakäyttöön.

Varsinkin depressio (masennus) on tyypillinen alkoholistin vaiva. Toisaalta monet juovat masennukseen.

Alkoholipolitiikkaa

Alkoholihaittojen ehkäisyoimintaa sanotaan alkoholipolitiikaksi. Alkoholipolitiikan keinoina mainitaan:

- hintapolitiikka
- jakelujärjestelmän rajoitukset
- valvonta
- valistus

Päävastuu alkoholipolitiikasta on viime kädessä eduskunnalla. Sosiaali- ja terveysministeriö valvoo alkoholilain noudattamista.

Raittiusliike tekee tehokasta valistustyötä.

Asenteiden ja käyttäytymisen muuttaminen on kuitenkin hidasta.

Terveen alkoholikäyttämisen on lähdeittävä yksilöistä.

- Siis, jokainen opettelemaan terveitä juomatapoja!

Lähde: Oy Alko Ab:n ja Oy Yleisradio Ab:n julkaisu Tiesitkö tämän alkoholista? 1985.

Huonetoverini kulttuuriviikolla oli Anna Marie Sjøvoll. Hän on norjalainen kuurosokea. Hän on 50 vuotias neiti. Lapsena hän kävi kuurojen koulun.

Anna Marie on ollut toimistotyössä pistekirjoittajana. Nyt hän on eläkkeellä 3 vuotta.

Anna Marie asuu kuurosokeiden palvelukeskuksessa. Keskukseen nimi on Eikholt.

Itsenäinen Anne Marie

Anna Marie on itsenäinen ihminen. Hän haluaa hoitaa ja tehdä kaikki asiansa itse. Hän laittaa ruokaa, siivoaa, pesee pyykkinsä. Kaupassa käynnissä hän tosin tarvitsee apua.

Anna Marie ulkoilee paljon yksin. Valkoinen keppi on turvana. Hän kulkuu tutussa, merkityssä ympäristössä lähellä kotiaan.

Anna Marie harrastaa voimistelua, kuntopyöräilyä, pistekirjojen ja -lehtien lukua sekä käsitöitä.

Anna Marie tapaa hyvin usein kuurosokeita. Osa heistä asuu palvelukeskuksessa ja osa sen ulkopuolella.

TERVEISIÄ POHJOISMAISELTA KULTTUURIVIIKOLTA

Kirjoittanut Hilikka Kasurinen

Palvelukeskuksen työhuoneessa kokoonnutaan keskustelemaan. Joskus he käyvät toistensa luona vierailulla. Mutta harvoin.

Anna Marien apuvälineet ovat valkoinen keppi, kohokuvioitu sokeiden rannekello, herätyskello, tuntotäristin ja ovikello. Opastulkki auttaa tarvittaessa.

Norjalainen palvelutalo

Eikholt-keskuksessa asuu 10 kuurosokeaa. Palvelukeskus on myös kurssi- ja opiskelupaikka. Kesälomia ja muita vapaa-ajan lomiam voi viettää palvelutalossa. Joulujuhla vietetään siellä myös.

Kaikki hyvässä järjestyksessä

Seurasin Anna Marien puuhia kulttuuriviikon alkupäivinä. Hän on hyvin siisti ja järjestys-kykyinen ihminen. Joka aamu hän meni yksin suihkuun etsimällä oikean oven. Pesi hampaansa ja kurlasi kurkkunsa.

Vaatteensa hän jätti illalla valmiiksi tuolin selustalle. Herätyskellon hän asetti sängyn viereen.

Anna Marie tapasi tulkkioppaansa joka aamu alakerrassa. Hän meni yksin rappuja alas, ilman valkoista keppiä pitämällä kiinni kaiteesta. Hänelle oli oma opastulkki tarkkaan opettanut kulkemisen.

Opetit minulle paljon!

Oli hauska tietää Anna Mariesta ja hänen omatoimisuudestaan. Terhakas tyttö!

Kiitos, Anna Marie! Sinä opetit paljon minua näkemään: mekin pystymme taistelemaan elämästämme vaikka pimeyden laaksossa, ja rakastamaan elämää, juuri sitä joka meille on kannettavaksi annettu.

Kiitos, Anna Marie!
Muistot säilyvät Sinusta aina.

Terveiset!

**Anna Marie:
Hei, ja hyvää jatkoa Sinulle.
Terveiset Eikholtin palvelutalon
kuurosokeille
sekä niille,
jotka asuvat ulkopuolella.**

NAK:N PALSTA

Toimittanut: Tuula Hartikainen

Tätä lukiessanne on joulujoulu jo ohi. Mutta kerron Teille vielä syyslomastani ja sen tunnelmista. Loma kesti 9 päivää.

Harjoitus-hieronta käteen

Viimeisellä tunnilla hieroin opettajan ylä-raajan eli käden (jota on vain ranteen ala-puolinen osa).

Kyllä jännitti kovasti. Olin ensi kertaa kosketuksessa opettajaan. On tosi kamalaa tietää, että hierottavana on asiantuntija. Hänhän tietää, miten **pitäisi** käsitellä kehon eri kohdat.

Tässä tilanteessa opettaja saa käsityksen siitä, miten otteet (hieronta) on opittu. Hän osaa sanoa heti, mihin pitää kiinnittää enemmän huomiota.

Kotimatalla tapasin Seijan

Matkustin kotiin lentokoneella. Lentokentällä totesin, että maailma on pieni. Sillä kentällä tapasin Seija Troyanon. Hän oli menossa samaan koneeseen kanssani.

Tämä Kuopion kerhon toimelias kerho-emäntä kertoi tuoreet uutiset Lontoosta. Hän oli juuri tullut sieltä kuurosokeiden Eurooppa-konferenssista.

Poppana-liinoja jouluksi

Kotona aika vierähti kaupungilla asioita hoitaen ja kylillä tuttuja tapaillen.

Heti seuraavana päivänä menin ystävättäreni luo kutomaan poppana-liinoja. Taisin kyllä jutella enemmän kuin kutoa. Silti pari liinaa valmistui kotiin vietäviksi.

Tervehdin myös kummi-vasikkaani. Se oli kasvanut kovasti. Kovin se oli arka. Ei oikein antanut silittää itseään.

NAK:N PALSTA

Koulutehtävät mukana lomalla

Olihan niitä koulu-tehtäviäkin. Meidän piti haastatella hierojaa. Kävin sen vuoksi Sokeain hieroma- ja fysikaalisessa hoitolaitoksessa.

Varasin 30 minuutin ajan, mutta se vierähti 1 1/2 tuntiin. Onneksi olin päivän viimeinen asiakas.

Haastateltavani oli vammais-urheilija Kirsti Pennanen.

Puhuimme hierojan toimenkuvasta ja monista muista asioista. Urheilua ei tietenkään sivuutettu.

Ennoin Kirstille lämpöisen ruisleivän kotiin viemiseksi, jotta tulisi ruista ranteeseen (voimaa) talven kilpailuja varten.

Ylimääräinen kellari-kierros

Näkövammaisena piti hiukan töppäillä (eksyä) pois lähtiessä.

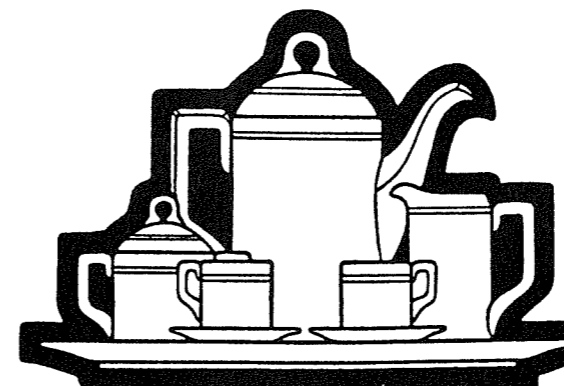
Painoin alimmaista nappia ja jouduin pimeään kellari-kerrokseen. Aikani pyörin etsien ulko-ovea. Tein tuttavuutta 2 kuntopyörän ja siivous-komeron kanssa.

Lopulta hapuilin hissiin takaisin. Yritin päästä seuraavasta kerroksesta ulos.

— Jo olikin tuttu paikka. Loppumatka kotiin meni paremmin.

Kyllä osasi loma mennä nopeasti ja nyt on arkisen aherruksen aika.

Kuulumisin ensi kertaan, joka onkin jo vuosimallia 1989.



**TOIVON KAIKILLE
OIKEIN HYVÄÄ VUOTTA 1989.**

VERKKOKALVON RAPPEUTUMINEN

jatkoa sivulta 7

4. Valoilmiot:

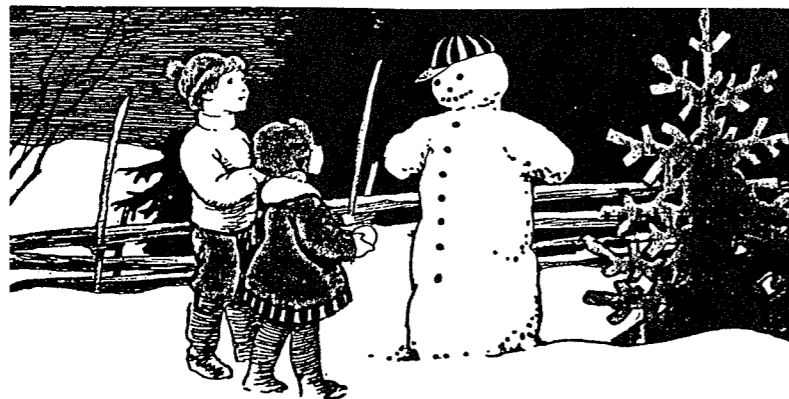
- Onko sokeiden alueiden rajalla valoja?
- Väreileekö kuva sokeiden alueiden vieressä?
- Liikkuuko näkökentässä valoja? Millaisia?
- Voiko lukiessa osa kirjaimia häipyä?
- Jos yskit, sekaantuuko näkeminen?
- Näetkö valoilmioiden aikana kuin usvan läpi?
- Katoaako kuva kokonaan valoilmion aikana?
- Tuleeko kuvan viivoihin joskus mutkia?
- Onko lukunopeutesi vähentynyt?

- Ovatko värit haalentuneet?
- Mitkä värit sekaantuvat?
- Onko silmissäsi kipuja? Millaisia?
- Ovatko vaivat tulleet hitaasti ja tasaisesti?
- Ovatko vaivat joskus pahentuneet nopeasti?

Nämä kysymykset tehdään myös videolle ja voit lainata nauhan Suomen Kuurosokeat ry:ltä. Nyt jo on olemassa video »Kuulovammainen Anu silmälääkärissä». Siinä nähdään, mitä silmälääkäri kysyy kuuroilta lapselta ja mitä lääkäri tekee. Videon voi lainata Valtion AV-keskuksesta.

Usein on vaikea tietää, onko ymmärtänyt kysymyksen oikein. Silloin voi pyytää tulkkia kysymään lääkäriltä, voiko hän kysyä saman asian toisella tavalla.

Lähde: Silmät ja näkeminen, Espoo 1983



HANURILLA VAAN

Kirjoittanut: Ossi Rajala

Kuva: Erkki Tantt



**EI OLE MULLA MARKKOJA KILISEMÄSSÄ,
MUTTA ONPAHAN HANURI HELISEMÄSSÄ.**

**SITÄ SOITTELEN AINA SILLOIN VAAN,
KUN ON JOTAIN OHJELMAA
TAI TYTTÖJÄ TANSSITTA.**

**EI SILLOIN VOI USKOA,
ETTÄ POIKIA JURNUTTAA,
MUTTA TYTTÖJÄ SE VOI KIVASTI KURNUTTAA.**

**EI SILLOIN TARVITSE NURKKARUUSUNA NÖKÖTTÄÄ,
KUN PELIMANNI PELIÄÄN MÖKÖTTÄÄ
JA LAULUA PERÄÄN KÖRÖTTÄÄ.**