

# KÄNSELSPRÖTET

Föreningen Finlands Dövblinda rf



Februari 2/2000



**Livet och hållplatser**



**Styrelsemedlemmarna**



**Tips för fotvård**

# Innehåll

Vem blir Årets Kulturperson 1999.....	2
Ledaren: Finlands 11 president är en kvinna.....	3
Livet och dess hållplatser.....	4
Charlottas berättelse.....	8
Styrelsemedlemmarna.....	10
Hörspelsvinnaren 1999	
Desantti.....	13
Minneslista för fotvård.....	14
Fem frågor.....	15
Pengar är inte avgörande när Man skall sköta om sig själv....	16
Läsarbrev	
Vem är jag?.....	17
Min fiskelycka.....	18
Valfeber.....	19
Dikt: I vinterstämning.....	20

Pärmbild: Outi Ahava från Kitilä gör fönsterdekorationer av Halm

Följande Känselförklaring utkommer 15.3. Materialet skall vara på redaktionen senast 3.3.

Rättelse: I den svartvita Känselförklaring nr 1 fanns ett fel. När man beger sig till sjukhus eller läkare p.g.a. egna besvär, ersätter FPA resan. När man t.ex. besöker en vän på sjukhuset, används färdtjänst. Vi beklagar felet.

# Vem blir Årets Kulturperson 1999?

Läsaromröstningen för Årets Kulturperson 1999 tar slut i slutet av februari. Ännu hinner du föra fram din kandidat. Förslagen behandlas på redaktionsrådets möte den 3 mars.

Kulturpersonen kan vara, förutom en skribent, en utövare av bildkonst eller musik, en skulptör, skådespelare, handarbetare, fast en schackspelare, schack är ju också kultur. Huvudsaken är, att erkännandet ges åt en person, vars insatser kan anses som betydande för främjandet av dövblindas kultur. Årets Skribent-erkännandet har hittills emottagits av fem skickliga skribenter. Det är också viktigt att beakta andra kulturområden.

Årets Kulturperson får för ett år ett vandringspris, som ingraveras med en ny rubrik och nytt namn. Vandringspriset överräcks på vårmötet i Villmansstrand.

Sänd ditt förslag per post eller e-post till Raili Karisaari på Känselförklaringens redaktion.■

# Finlands 11 president är en kvinna

Till Republiken Finlands president valdes jur.kand. Tarja Halonen. Av två jämna och sakkunniga politiker valdes kvinnan. I olika tidningar har man funderat över, hur kvinnorna nu påverkade och röstade över partigränserna. Halonen representerade socialdemokraterna, Esko Aho Centern. Enbart med stödet från vänstern skulle Halonen inte ha vunnit över Aho.

För många invånare på landsbygden var valet av Halonen en besvikelser. Man ansåg att Aho mera skulle beakta landsbygdens intressen, än stadsbon Halonen. I verkligheten har presidentens makt skurits, att hon knappt har någon inrikespolitisk makt alls. Den nya grundlagen träder i kraft samtidigt som den nya presidenten inleder sin period. Påpekas bör dock, att presidenten har auktoritet. Hon kan styra diskussionen och påverka med sin egen personlighet.

Vad innebär en kvinnlig president ur hörsel- och synskadades och dövblindas synvinkel? Kanske den nya presidenten tar mera i beaktande små minoriteter. Halonen är en fö-

reningsmänniska. Hon känner fackföreningarna, framförallt också social-och hälsovårdsorganisationerna. Hon har även varit aktiv i människorättsfrågor. Hon har varit ordförande för Föreningen för Sexuellt Likaberättigande, Seta, så hon förstår och godkänner olikhet. Hon skrev ut sig ur kyrkan, då kyrkan inte godkände kvinnliga präster, men hon har varit ordförande för Settlementföreningen. Halonen sade i Svarta Lådan-tv-programmet (Musta Laatikko), att befrämjandet av de egna rättigheterna, inte innebär att andras rättigheter körs över.

Vår förening har gett ut en guide "Livet och hållplatser" (Elämä ja pysäkkejä). Betyder det, att en kvinna är landets överhuvud, något för kvinnornas självkänsla? Betyder det något för hörsel- och synskadade? I alla fall förekom det en teckenspråkstolk på Halonens valvaka, som tolkade Halonens tal. Detta ger ett hopp om, att ställningen för ett minoritetsspråk, teckenspråket, förbättras lite. Det tar vi emot med glädje.

**Katri Pyykkö**

Chefredaktör ■

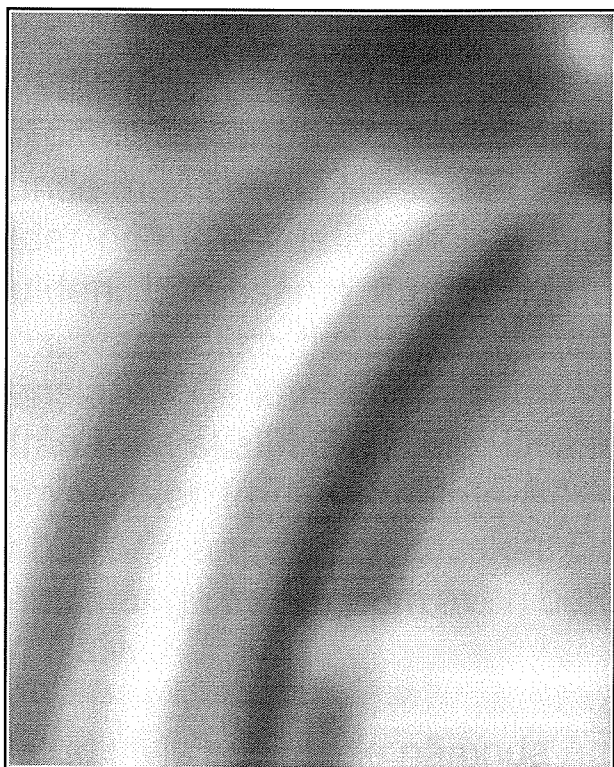
# Livet och dess hållplatser

*Tuula Hartikainen*

Jag blev inspirerad, när jag ombads värdera den nya guiden "Livet och hållplatser" (Elämää ja pysäkkejä) från Levnadsbanegruppen. Jag blev bekant med ämnet under studietiden på Arla till massör och senare i yrkeslivet. Jag är också en av de 30, som svarade på arbetsgruppens enkät.

## Guidens utseende och innehåll

Guidens pärmar är mörkvioletta och namnet är med vita bokstäver. De



urskiljs bra även med en dålig syn. På pärmen finns en bild av en regnbåge. Den för en in på temat. Innehållsförteckningen är klar, man finner lätt sidnumrorna där.

Jag tycker att innehållet framskrider logiskt. Efter företalet och guidens målsättning och innehåll, berättas om levnadsbanan och dess perioder och hållplatser. Sedan behandlas den dövblindas levnadsbana och arbetsgruppens enkät fråga för fråga. I det sista kapitlet berättas, var man skall söka hjälp, om allt känns tungt. Detta är den första guiden som föreningen gett ut, som behandlar frågor som hör ihop med den mentala hälsan. Guiden blev klar vid en tidpunkt, då det förekommit många historier och program om människornas ohälsa i medierna. Särskilt barnens och ungdomarnas problem har behandlats mycket. Problem med den mentala hälsan är en av de mest allmänna orsakerna till arbetsoförmogenhetspension.

Jag vill betona några saker. Detta är en guide, inte en bok. Guiden är

inriktad på positivt tänkande samt på levnadsbanan, med vilket skall förs-  
tås människans hela liv från födseln  
till döden. På levnadsbanan finns  
många hållplatser. Guidens mål-  
sättning är att väcka debatt och få  
dövblinda att fundera över sina liv.  
Guiden erbjuder inga enkla svar.  
Med hjälp av dövblindas egna svar,  
presenteras deras egna uppfattning-  
gar om sina liv.

## **Guiden som undervisningsmaterial**

Jag tycker att guiden skulle kunna  
användas på anpassningskurser.  
Mina tankar var också förvirrade, då  
jag fick beskedet att jag har usher.  
Läkarens konstaterande, att man  
som gammal måste omhändertas  
av andra, underlättade inte min si-  
tuation. Något annat sade läkaren  
inte. Det var svårt att få information  
överhuvudtaget då. Men nu vet jag  
mycket. På anpassningskurserna  
kunde man beakta kursdeltagarnas  
ålder och livssituation och utnyttja  
guiden. Intressanta ämnen kunde  
t.ex. vara olika livsskeden, själv-  
känsla och – kännedom samt va-  
rifrån man skall söka hjälp. Dessu-  
tom väcker tredje kapitlets frågor  
och svar många till diskussion. Där  
finns många tankar som även berör  
en själv.

Naturligtvis passar de nämnda äm-

nen för diskussion på vilken kurs  
eller vilket läger som helst. På stör-  
re orter finns det säkert personer på  
samma "våglängd", som kan  
grunda en diskussionsgrupp. Även  
i klubbarna kan man diskutera olika  
ämnen enligt intresse och inspirati-  
on.

Man kan också be någon från den  
egna ortens mentalvårdsbyrå eller  
från församlingen att komma och  
diskutera. Det innebär vanligtvis  
inga extra kostnader.

I slutet av många ämnen i guiden  
fanns arbetsgruppens funderingar  
och frågor. De väcker också till dis-  
kussion. Jag hoppas verkligen det.  
Det krävs aktiva och intresserade  
människor, så att guiden leder till  
fortsatta diskussioner.

## **Guiden ger mod...**

När jag läste i guiden, jämförde jag  
hela tiden med min egen situation,  
med mina egna tankar och erfaren-  
heter. Det väckte många tankar som  
hör till dövblindhet, dövblinda och  
mitt liv i allmänhet.

Andra kapitlets ämnen är delvis in-  
formation, som åtminstone jag kän-  
de till från förr. Jag tror, att särskilt  
3 kapitlet intresserar alla. Där finns  
dövblindas svar på arbetsgruppens  
frågor. Jag tycker att det är bra att

Anu Mikkolas modiga och grundligt analyserande skrift om sitt eget liv ingår i kapitlet. Hur många skulle kunna skriva något motsvarande och ännu under eget namn!

Anu går igenom sitt liv utgående från den amerikanska psykologen Erik H. Erikssons teori om levnadsbana. Enligt Erikson indelas livet i olika kriser under olika livsskeden. Anu berättar ingående om sina motgångar fram till idag. Hon föddes för tidigt och var tvungen att vara mycket ifrån sin mamma på sjukhuset. Grundtryggheten tog skada. När hon var sex år gammal, konstaterades det att hon inte var utvecklingsstörd, utan att hon hade en CP-skada, en synskada och dessutom en hörselskada. Den modiga och talangfulla Anu studerar nu i ett kvällsgymnasium och tänker fortsätta att studera efter gymnasiet. Jag önskar Anu mycket kraft och mod så att hon kan förverkliga sina målsättningar.

Jag pratade med Anu i telefon och hon berättade: "Jag hoppas, att min berättelse ger kraft och mod åt de som läser den. Därför skrev jag den i eget namn och jag ville inte dölja mig bakom någon pseudonym". I slutet av berättelsen konstaterar Anu: " Jag steg ifrån svårigheternas skugga till möjligheter-

nas ljus och jag är helare och fullständigare, på väg mot framtiden."

## **..att fundera på det egna livet**

Efter att jag läst guiden, kom jag att tänka på, hur inget sades åt mig om usher syndromet. Det var tungt och krisen tog ca. två år för mig. Ibland visste jag inte om det var dag eller natt. Jag gick hos en terapeut några gånger, men jag ville inte ha några mediciner. När jag blev kund hos regionsekreteraren och fick information, började ett nytt skede i mitt liv. Jag fick veta om Arlainstitutet och for dit för att studera. På den tiden (1987-1991) fanns det mycket över tjugo hörsel- och synskadade eller dövblinda studerande. (Vänliga hälsningar åt dem). Jag gick också en Usher-kurs, där jag fick mycket information och nya vänner.

Att få information och stöd från människor med liknande problem var viktigt för mig, så att jag skulle bli du med mig själv. Första gången jag träffade en dövblind, var för mig, och även enligt guiden, en viktig hållplats. Nu när jag närmar mig de 40, berörde även texterna om döden mig mycket. Jag började fundera på texten, att var och en borde skapa sig en uppfattning om döden.

## Svar

Enligt de svar som framträder i guiden är den viktigaste lösningen att finna och godkänna sig själv. Arbetsgruppen anser att följande svar beskriver bäst hur man klarar sig i vardagen: "Lösningen finns, jag är beredd att söka efter den".

Arbetsgruppen funderade på, om vi är mera disciplinerade på många sätt än hörande och seende människor? Vi konstruerar olika minnesbilder och använder minnet mera i vardagen än andra. Vi kommer ihåg trappor och var föremål befinner sig. Det är vardagen för mig. I mitt minne finns många rutter på olika orter, scheman över järnvägsstationer och nästan alla föremål där hemma. När man inte ser eller hör dåligt, är det lättare att hitta saker om de är på bestämda ställen. Man blir inte nervös då, om man vet var man finner sakerna. Men ibland känns det som om min minneskapacitet minskat. Ibland sker det olika missöden.

## Framtiden

Enligt svaren, är hörsel- och synskadades "förväntningar ofta små saker, små önskningar som går att förverkliga". Å andra sidan hoppades man att grundsakerna i livet skulle fungera bra, att hälsan och

de nära vännerna skulle förbli. Man önskade att ens egen situation åtminstone skulle förbli på samma nivå och att det inte skulle bli sämre. Men arbetsgruppen konstaterar, att i varje svar förväntade man sig något av framtiden. Det är det viktigaste.

## Jag skulle ha önskat

Jag skulle ha önskat, att det skulle ha funnits ett skilt kapitel om stöd från likasinnade. Jag upplever det stödet som mycket viktigt och betydelsefullt. Det kom dock fram i många sammanhang.

Jag vet inte, ifall det är kunskaps hunger eller naturlig nyfikenhet, men jag skulle ha velat läsa om arbetsgruppens egna funderingar på flera ställen. De har erfarenhet. På det sättet skulle man fått en bredare synvinkel på sakerna.

Jag hoppas, att guiden leder till mycket diskussion och debatt. Intressanta läsoplevelser!

\*\*\*\*\*

Livet och hållplatser (Elämä ja pysäkkejä) finns att få finska svartvit, som ljudband och i punktskrift från regionsekreterarna och från föreningens verksamhetspunkter. Tag kontakt och be om en guide. Den är gratis för föreningens medlemmar och kunder.■

---

# Charlottes historia

*Seija Troyano*

Holländskan Charlotte van den Mollengraft är en 50-årig kvinna, som har usher.

## Barndom och ungdom

Charlottes hörselskada diagnostiserades, då hon var två år gammal. Även hennes syster har usher, de två bröderna har inte. Som fem år gammal fick hon sin första hörapparat. Sina första skolår gick hon i en specialskola för hörselskadade. Hon lärde sig läsa bra från läppar. Få utomstående märkte ens att Charlotte var svårt hörselskadad. När hon var 13 år, övergick hon till en normal skola. Det var inte lätt, men hon gick skolan till slut. Under de åren, lärde sig Charlotte klara sig bland hörande personer. Efter mellanskolan studerade hon två år och blev farmacie-assistent på ett apotek.

## Den egna familjen

Kort efter studierna, när hon var 20 år, träffade Charlotte Joost. Charlottes hörselskada störde inte Joost

och tre år senare gifte de sig. Då såg Charlotte ännu bra, men redan efter ett år fick hon diagnosen RP (degeneration av näthinnan). Läkaren sade, att Charlotte aldrig kan köra bil och efter tio år blir hon blind. Charlotte var i chock, när hon gick hem från läkarmottagningen, och stod länge ensam ute. Hon åkte runt Holland och besökte de bästa läkarna med sin man. De hoppades, att någon läkare skulle säga att allt bara var en mardröm. Ingen gjorde dock det.

Charlotte och Joost ville ha barn. Några läkare sade, att barnen skulle få RP och andra sade att det inte nedärvs. Charlotte och Joost beställde tid till gen forskning och fick slutligen veta att barnen skulle bära genen som dold. Nu har de fyra friska barn, en flicka och tre pojkar, 24, 22, 20 och 19 år till åldern.

Under de femton första åren av äktenskapet, var RP inte till något större besvär i Charlottes liv. Hon gjorde allt själv, for allstans med barnen och sydde kläder åt familjemedlemmarna, bra sömmerska som



hon var. Familjen levde som om ingen sjukdom fanns.

## Depression

När det yngsta av Charlottes barn började i skola, började hon själv också studera. Hon började med klassisk homeopati i högskola och fick ett betyg också. Under de två sista studieåren var det svårt att läsa för henne, men via läkaren fick hon optiska hjälpmedel såsom ett förstoringsglas. Charlotte berättade också åt sina studiekamrater om sina svårigheter. Med deras och familjens stöd orkade hon. När hon blivit klar med studierna, hade hon för avsikt att öppna en egen mottagning, men så blev inte fallet. Hon föll in i mörkret, i en svart ravin. Hon fick depression.

”Jag tänkte, att jag inte kan göra något!” Charlotte var tvungen att avstå från många av sina hobbyer och fann inga nya i deras ställe. Hon började tycka synd om sig själv och slöt in sig. Då det blev svårare att diskutera med andra, trodde Charlotte att hon blivit döv. Det var dock frågan om, att när synen försämrades, var det svårare att läsa från läppar. Charlotte hade t.o.m. självdestruktiva tankar. Hon hade ingen att tala med. Dock fanns det lättare perioder ibland.

## Ut ur depressionen

För ungefär fem år sedan tillbragade Charlotte en månad borta från hemmet. Hon bodde på ett ställe för enbart blinda. Det var den bästa lösningen som hon hittills haft, enligt henne. Hon hade tid att tänka på sig själv, sitt liv, sin framtid. Hon behövde inte besvära sig med familjemedlemmarnas sorgsna ansikten.

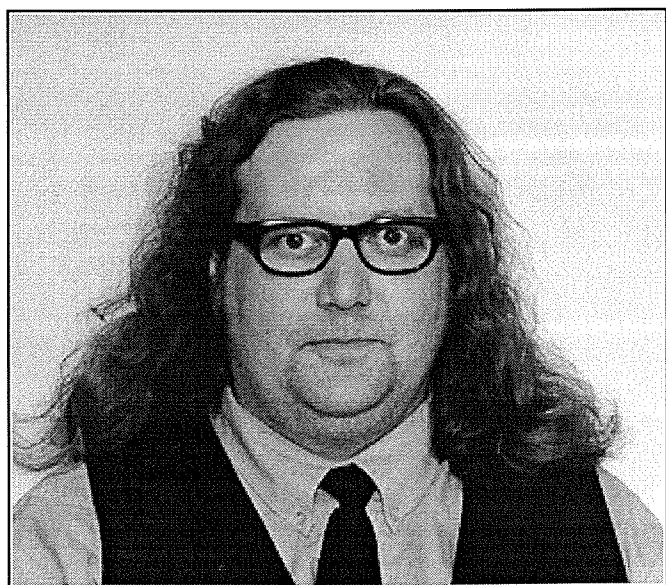
Husets socialarbetare höll också på att bli blind. Hon nådde Charlotte och tog henne ur depressionen. Socialarbetaren föreslog saker, gav råd, då Charlotte behövde, sporrade, lyssnade och stödde. Men hon lät Charlotte bestämma själv; allt avgjordes av Charlotte själv. Charlotte träffade också andra dövblinda.

Charlotte konstaterar, att hon funnit sig själv. ”Jag gör många olika saker och är aktivt med i olika uppgifter, både bland hörsel – och synskadade och personer med usher. Naturligtvis kommer det ännu sämre dagar, men jag vet att jag klarar mig och också hur. Jag är envis, rebellisk och ibland även en vildkatt. Dessutom har jag tur – jag har en fin man, fina barn, familj och vänner. Allt detta gör att jag klarar mig. Efter alla dessa erfarenheter – både fina och svåra – är jag den jag nu är. Jag är Charlotte!” ■

# Styrelsemedlemmarna

På höstmötet i Tammerfors valdes en ny ordförande och nya styrelsemedlemmar. Den nya styrelsen har redan inlett sin verksamhet. Det första mötet var i slutet av januari. På allmänhetens begäran publicerar vi fotografier på alla ordinarie och expert styrelsemedlemmars samt deras telefonnummer eller texttelefonnummer.

Alla ordinarie styrelsemedlemmar har e-postadress på NKL-servern. På Front Door – programmet finns adressen under namnet.



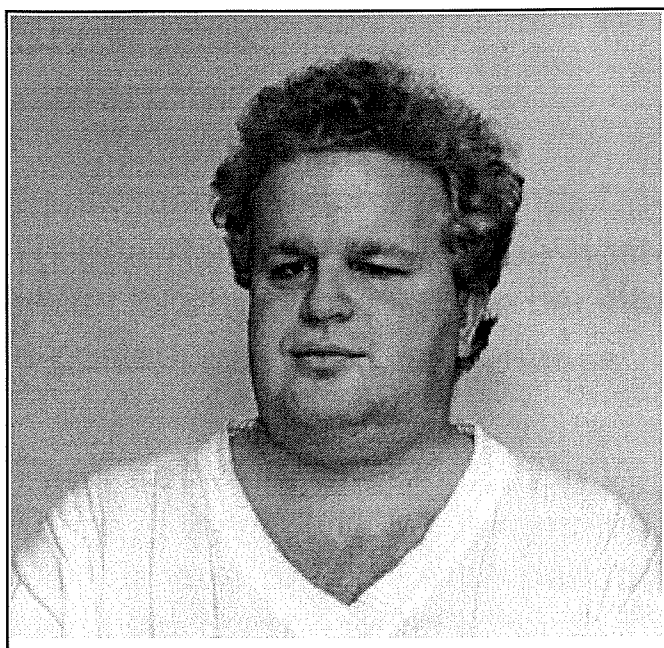
**Aatos Ahonen** är från Rovaniemi. Han är artenom (formgivare) till utbildningen. Aatos tecknar och kommunicerar med tal. Telefon (014) 3792176 eller gsm 040 7046287.



**Seppo Jurvanen** är den nye ordföranden i vår förening. Han bor i Villmansstrand. Seppo har varit ordförande för Retinitis-föreningen. Han kommunicerar med tal. Telefon (05) 419 0633 eller gsm 0400 55345



**Eija Halonen** är från Jyväskylä. Hennes första period är på ett år, då hon valdes i Seppos ställe. Eija använder teckenspråk. Texttelefon (014) 241 414.



**Ilkka Harju** är hemma från Vanda. Han är ny medlem i styrelsen Han har varit ordförande för Schackklubben. Ilkka kommunicerar med tal. Telefon (09) 563 4354 eller gsm 0500 800358.



**Ulla Kungas** är en familjemor från Tammerfors. Hon har redan verkat länge i styrelsen. Hon har också varit ordförande för föreningen åren 1984-86. Ulla använder teckenspråk. Texttelefon (03) 363 6718.



**Anita Palo** är från Helsingfors. Hon har lett Ungdomsklubben. Hon har varit med i Teater Törmäys och även uppträtt ensam. Anita använder teckenspråk. Texttelefon (09) 458 7470 eller gsm textmeddelanden 040 7044586.



**Seija Troyano** är från Varkaus. Hon jobbar på en barntädgård och trivs med det. Seija kommunicerar med tal och kan teckenspråk. Telefon (017) 5524206.



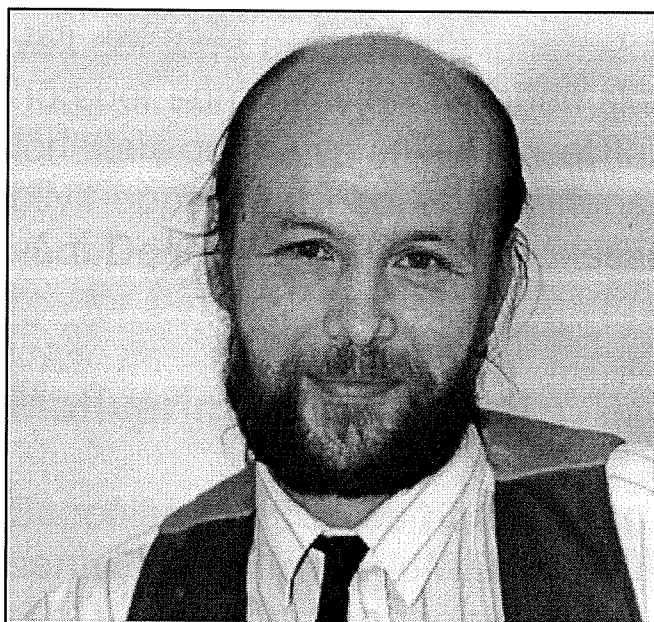
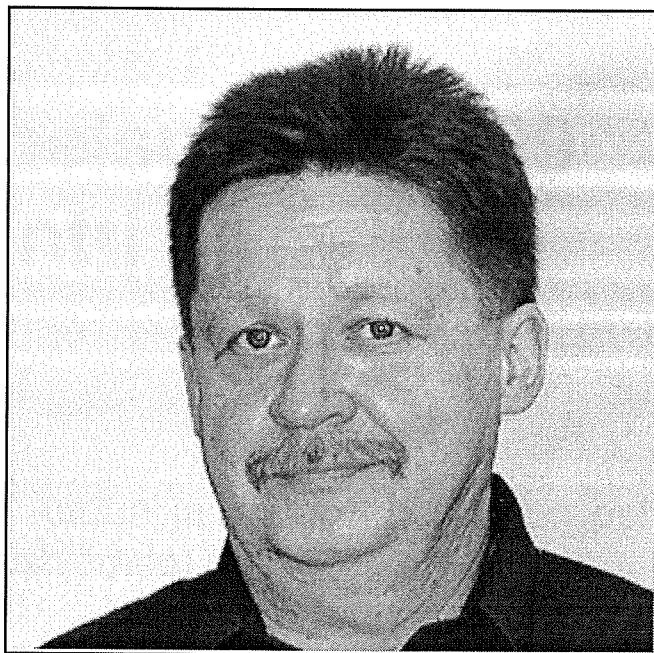
## Styrelsens expertmedlemmar

Expertmedlemmarna i Finlands Dö-  
vblinda rf:s styrelse väls på höst-  
mötet för ett år i gången. De har inte  
e-postadress i NKL-systemet.

**Pauli Kelander** är hemma från Ve-  
sanga, i Jyväskylä landskommun.  
Han är inne på sin femte period i  
styrelsen. Han anser att servicen för  
barnen borde vara mångsidig, så de  
inte avskärmar sig. Han represen-  
terar Finland i samarbetet mellan  
föräldrar från de nordiska länderna.  
Tel. (014) 633 514, gsm 050 327  
3693. E-post:  
pauli.kelander@pp.inet.fi



**Terhi Muhonen** är från Pihtipudas.  
Hon sitter för fjärde året i styrelsen,  
d.v.s. sin fjärde period. Närmast  
hennes hjärta är barn och åldringar.  
E-postadress i Internet  
TerhiMuhonen@hotmail.com



**Pekka Rantalainen** är från St  
Michels. Han är sin andra period i  
styrelsen. Han har ett 15-årigt hör-  
sel – och synskadat barn. Han  
tycker att internationellt samarbete  
är viktigt, då det vidgar vyerna och  
ökar erfarenheterna. Också fin-  
ländarna har mycket att ge utom-  
lands, särskilt i de östeuropeiska  
länderna. Telefon (015) 335 563,  
gsm (050) 526 1078. E-post:  
pekkarantalainen@hotmail.com ■

---

# Vinnare av hörspelspriset 1999

## Desantti

*Eero Vartio*

De Blindas hörspelsråd har valt "Desantti", ett hörspel som skrivits av Juha Seppälä och regisserats av Ari Kallio, till den bästa inhemska premiären i Radioteatern 1999. Ari Mursula stod för tekniken. Hörspelet kommer i repris i Yle Ykkönen på måndagen den 21.2. kl. 19.30

### Bakgrund till hörspelspriset

På hösten 1966 tog avdelningschefen vid Rundradion Pekka Lounela kontakt med Synskadades Centralförbund. Han frågade, om de blinda kunde skapa en kritikernämnd. Som skulle kritisera hörspel av inhemskt ursprung. Enligt Lounela uppkom tanken på ett pris, då man funderade på, vem som mest hör på radio. Studiesekreteraren Pertti Hiltunen undersökte och samlade det första hörspelsrådet med blinda. Sju rådsmedlemmar samlades 13.1.1968 för att välja årets bästa hörspel. Det första priset vanns av författaren Paavo Haavikko och regissören Jyrki Mäntylä för hörspelet

"Audun ja jääkarhu" (Audun och isbjörnen)

Därefter har De Blindas hörspelsråd årligen på trettondagsaftonen valt det förra årets bästa inhemska hörspel som skrivits av inhemska författare och haft premiär. Priset har blivit uppskattat och eftertraktansvärt. Denna form av drama passar bra för synskadade.

### Motivering till årets val

Seppäläs och Kallios hörspel "Desantti" är enligt rådet välstrukturerat och noggrant förverkligat. Stämningen gör att lyssnaren är spänd på hur situationen utvecklas. Det är inte bara fråga om den fysiska tryggheten hos mannen eller hemmet eller hemlandet i hörspelet. I diskussionen med desanten går man under ytan också vad gäller känsliga frågor i Finlands historia: inbördeskriget, dess terror och offer samt å andra sidan kommunismen och den stalinistiska eran i Sovjetunionen.

Regissören Ari Kallio har inspirerat skådespelarna Oskari Katajisto, Tarja Keinänen och Heikki Määttänen till fina rolltolkningar, som fullständigt motsvarar textens inre laddning. Ossi Ahlapuro har en biroll i detta hörspel, men när man värderar hela årets hörspel var det just han av alla skådespelare som fick mest uppskattade kommentarer för sina otaliga rolltolkningar. Ari Mursulas tekniska förverkligande är klanderfritt, som för övrigt är kutym i Radioteaterns hörspel numera.

I den allmänna diskussionen önskades ännu mera spännande hörspel, t.o.m. serier av sådana – och också mera hörspel för barn, så att inte den värdefulla förmågan att lyssna och förstå tal försvinner hos barnen i Finland.

### **Medlemmarna i hörspelsrådet**

I hörspelsrådet år 1999 satt Radioteaterns chef Pekka Kyrö som ordförande, Maija-Liisa Haapaniemi från Björneborg, Riikka Hänninen från Esbo, Matti Jatkola från Tammerfors, Tuula Satamo-Porkola från Kemi, Mauno Sirviö från Palokas, Eero Vartio från Helsingfors, Risto Viiperi från Toholampi och Riitta Viitala från Kristina. Sylvi Tunturi från Uleåborg hann inte p.g.a. valstress vara med. ■

## **Minneslista för fotvård**

*Helena Severinkangas*

**T**vätta dina fötter dagligen, men undvik onödigt badande. Om du vill njuta av fotbad, räcker 7-10 minuter. Torka fötterna och mellanrummen mellan tårna noggrant.

### **Massage och jumpa**

Massera fötterna med en bra balsalva efter torkningen. Ju torrare hy, desto fetare salva. Kom ihåg att inte sätta fet salva mellan tårna. Samtidigt som du masserar in salvan, känn efter om det förekommer vårtor eller förhårdningar. Om du känner något ömt, massera då längre. Ca 70-100 nervändor kommer till foten och genom att massera fötterna kan du påverka hela kroppens välbefinnande.

Efter massagen har musklerna värmts upp. Då är det den bästa tiden för fotgymnastik. En daglig fotjumpa är på sin plats särskilt, om man annars motionerar ensidigt och lite. Försök spänna tårna åt sidorna – om det ej lyckas, ta händerna till hjälp. Dra samman tårna. Plocka

t.ex. en näsduk från golvet med tårna. Sträck och dra samman vrister-  
na – du kan också försiktigt försö-  
ka rulla runt vrister-  
na åt vardera hål-  
len.

Håll en lämplig längd på tånaglar-  
na. Tryck ett finger ovanpå tån –  
tånageln skall då motsvara fingrets.  
Klipp eller fila naglarna möjligast  
rakt. En för kort nagel som är klippt  
på ett runt sätt, börjar lätt växa inåt.

## Strumpor och skor

Köp strumpor av rätt storlek. Natur-  
material, såsom ylle och bomull är  
de bästa, men en grad av konstfi-  
ber på 23-30% gör inte strumporna  
dåliga. Strumporna skall inte spän-  
na. En bred reså är bättre än en  
smal. Strumporna skall inte lämna  
tryckmärken av sig på foten. Om det  
är för spänt, är det dåligt för blodtill-  
förseln. Byt strumpor dagligen.

Skorna är den viktigaste faktorn för  
fötternas hälsa. Skaffa skor, som ger  
ett bra skydd åt dina fötter, som för-  
hindrar felställningar samt hud –  
och hållningsfel och dessutom är  
stödande och bra att gå i.

Skon skall vara av lämplig storlek.  
Det viktigaste måttet är längden.  
Man tillsätter 0,5 – 1 cm utöver fo-  
tens längd. Låt dina tår ha utrymme  
att röra sig, försäkra dig om att det

finna tillräckligt med bredd och höjd  
i skospetsen. Bottnet skall vara til-  
lräckligt tjockt, sådär 1-2 cm och det  
skall gå att böja vid platsen för fot-  
valvet. Lästen skall vara rak, annars  
hamnar foten i fel ställning. Köp skor  
på eftermiddagen, då är fötterna  
som störst.

Fötternas ställning och musklernas  
styrka påverkar hur man går, an-  
vänd alltså dina fötter så mycket  
som möjligt och så mångsidigt som  
möjligt.■

## Fem frågor

1. Räkna upp namnen på Aleksis Kivis Sju bröder.
2. Vad är Runebergs fru Fredrika känd för?
3. Vad är en oblat?
4. I vilken vinteridrott har finländarna varit särskilt framgångsrika denna säsong?
5. Vilken å rinner genom Åbo?

### Svar:

1. Namnen i åldersordning: Juhani, Tuomas, Aapo, Simeoni, Timo, Lauri och Eero.
2. Hon var också författare och bakade även goda tårtor. I Runebergs tårtor finns mandel och hallonsylt.
3. Oblaten är nattvardsbrödet.
4. Finländarna har varit framgångsrika i puckelpiståkning.
5. Genom Åbo flyter Aura å.■

---

# Pengarna är inte avgörande när man skall ta hand om sig själv

*Raili Karisaari*

För den dagliga omskötseln krävs inga stora summor, endast lite tid och intresse. På regionkursen i Lappland talades det om hur dövblinda kan sköta sig själva och gestalta sina egna väsen. Kursen hölls under julen i Semester och kurscentret i Seitaranta. 15 dövblinda från olika delar av Lappland deltog.

Fysioterapeuten Satu Murtola talade om att gestalta och ha kontroll över kroppen. Massören –botaren Sisko Juujärvis föreläsning om självvård intresserade mycket. Hon pratade om traditionella vårdmetoder. Helena Severinkangas lärde ut daglig fotvård och skötsel. Dessutom förekom julpysssel. Information om tidningar och den kommande euro-valutan framlades. En julfest med jultomte och klappar hörde naturligtvis till programmet. För dess planering stod Lapplands kringresande klubb.

Kursens äldste var den glatt sjungande Topi. Han har även tidigare varit med på regionkurserna. Denna gång tyckte Topi speciellt om

fotvården och massagen. Däremot är Topi inte intresserad av eurovalutan. Kanske den intresserar, då den är mera aktuell, funderar han. Topi gillar mycket att dansa och sjunga. ”Jag sjunger också hemma, så att frun ibland kommenderar mig att vara tyst. Sjungandet håller humöret uppe”, säger Topi.

Den nordligaste deltagaren på kursen var Eero från Ivalo. Han var nu för första gången med på dövblindas regionkurs. Han tyckte att fotvården och massagen var de bästa inslagen på kursen. Och Eero tillägger ännu, att maten var väldigt god och människorna var vänliga. ”Nog skulle livet annars vara bra, med då ensamheten tynger på. Det är svårt att finna diskussionskamrater p.g.a. hörselskadan”, konstaterar han.

På basen av de glada minerna, trivdes också de andra deltagarna. Samvaron och diskussionen med andra människor piggar upp kroppen och sinnet.■



## Vem är jag?

Ritva Soininen

Vem är jag i mitt inre, i min själ? Hur borde jag vara, bli och utvecklas?

Nog vet jag att jag fötts såhär till världen. Jag är kroppsligen handikappad, i de så viktiga delarna hörseln och synen. Jag är utan dessa, det vet nog Vår Herre!

Men vem är jag sist och slutligen? Jag känner inte mig själv så bra. Jag känner bara den som jag ser i spegeln, som jag känner i mina problem, kval och värk. Jag vet nog mina tankar, känslor. Jag har känslor, jag kan älska, och även hata då och då.

Sådan känner jag mig själv. Jag tycker inte om det så mycket. Det är endast grunddegen. Den goda ingrediensen saknas, den som får mig att tycka om mig själv och vara

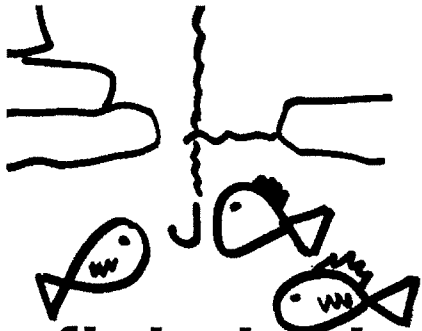
vår Herre till lags! Jag bör alltså sträva till att bli bättre själsligt, då min kropp förblir den samma eller föråldras med åren och med tiden blir till aska och blåser bort med vinden!

En del av mig, min själ, finns nog någonstans. Jag borde skynda på dess utveckling, så att jag får till stånd något gott, något att lämna efter mig när jag försvinner.

Människa, vad göra, så att jag vore till hjälp med mina små resurser, som finns kvar av mitt handikappade jag. Jag hinner nog få något gott till stånd. KÄRLEKEN är väl det som är störst, renast och som kan rädda mig, fylla något tomrum för mitt världsliga jag?

Hur skall jag då utveckla denna sida av mig själv, så att Kärleken skulle göra mina mörka tankar rena, då när jag hatar eller blir arg eller då jag inte bryr mig om andra och deras välmående? Gör jag bara gott för mig själv? Vad är nu det jämfört med kärleken, som är så mycket mera än det vackra som är synligt? Jag borde alltså förändras, smälta in i kärleken, så att det skulle skina överallt, hjälpa och trösta, få gott till stånd och underlätta livet!

Men än är jag den människa som frågar: Vem är jag? ■



## Min fiskelycka

*Yrjö Juvonen*

Mina dövblinda vänner frågar av mig, varför just jag, Yrjö, vinner tävlingar. Nå, låt mig berätta en historia. Jag har haft fiske som hobby på många sedan jag var sex år gammal. Min pappa lärde mig, då jag var den enda pojken i familjen. Det började då och har hållit på sedan dess.

När jag bodde i Joensuu, fiskade jag både på sommaren och vintern. Jag älskade att pilka. Jag har tävlat med måttlig framgång i allmänna pilkningstävlingar. Under tiden jag var i arbetslivet var jag rätt bra att pilka. Jag har distriktsmästerskap och har alltid varit bland de främsta. Jag blev road i tävlingar, då alla sade: "Voi, Yki kom igen och sopade hem alla priser".

På isen följde andra mig dit jag gick. I en tävling försökte jag villa bort de som följde mig. Jag vandrade genom en ö till andra sidan sjön. Där var det tyst. Men när jag pilkade,

hörde jag inte ljudet omkring mig. Jag såg mig omkring. Jag hade omringats. Fullt av gubbar satt omkring mig. Jag märkte inte det då jag fick så mycket napp. Jag for bort tillbaka genom ön. Där fanns ännu mer fisk. Gubbarna ville granska mina fiskeredskap. De trodde jag fiskade med olagliga medel. De kunde inte säga något om mina redskap, skrattade bara och sade att jag hade nybörjarredskap, men medgav att de måste vara speciella då det kommer så mycket fisk.

Så är det att fiskelyckan är skaffad med erfarenhet och redskapen är helt vanliga. Turen är alltid med. Jag kan inte säga, vad det beror på.

Jag har tänkt, att vid nästa pilkningstävlingar för dövblinda kunde man före tävlingarna gå igenom hemligheterna med pilkning. Var och en som vill lära sig fiska kan delta. Jag har upptäckt, att många pilkar på fel sätt och därför nappar inte fisken. Det är lätt att lära sig fiska. Också Saimi har lärt sig, efter jag lärde henne. Hon vill också lyckas i tävlingar, fastän hon inte pilkat tidigare.

Att fiska är en trevlig hobby, om redskapen är tillräckligt bra. Inte har jag några bättre redskap än andra, men man lär sig med tiden. ■



## Valfeber

*Hilkka Nieminen*

Här i Tammerfors har människorna aktivt röstat på den nya presidenten. Jag fick riktigt valfeber, då man var tvungen att rösta två gånger. Det är spännande att se om Finland nu får sin första kvinnliga president. Den där Aho fick nog en hård konkurrent i Halonen. Valet är ju avgjort då detta kommer i tryck.

Jag har redan röstat i fem olika presidentval. I den första valomgången i detta val röstade jag i vår skola. I den andra omgången röstade jag i posten. Då jag var på väg för att rösta, kom jag att tänka på tidigare val.

Förr var skolorna röstningsställen. Jag har bott på olika håll i landet. Jag kommer ihåg när vi bodde i skärgården utanför Kotka. Då var vi tvungna att fara över isen med sparkstötting i 30 graders kyla. En

kall vind blåste på havet och vi var helt frusna, när vi var framme. Också en annan gång var det väldigt kallt. Vi bodde då på landet, i Orivesi. Det var 5 km till skolan i centrum där röstningsstället var. Vi, min man och jag, körde i 25 graders kyla med moped den vägen. Även då var vi helt frusna då vi skulle rösta.

Nu när det var valdag, såg jag i min dröm natten före de båda presidentkandidaterna tävla på Tivoli. De tävlade i olika grenar. Människor omkring hejade på dem hela tiden. Också jag ropade, så att jag slutligen vaknade till mitt eget rop.

Nu är jag på väg till Verksamhetscentret på datakurs. Jag kom att tänka på, att kanske röstningen förändras i det nya årtusendet så, att alla kan rösta via datorer. På det sättet skulle många besparas från långa och tunga resor. Kanske också valfebern skulle sjunka då. ■

## I vinterstämning

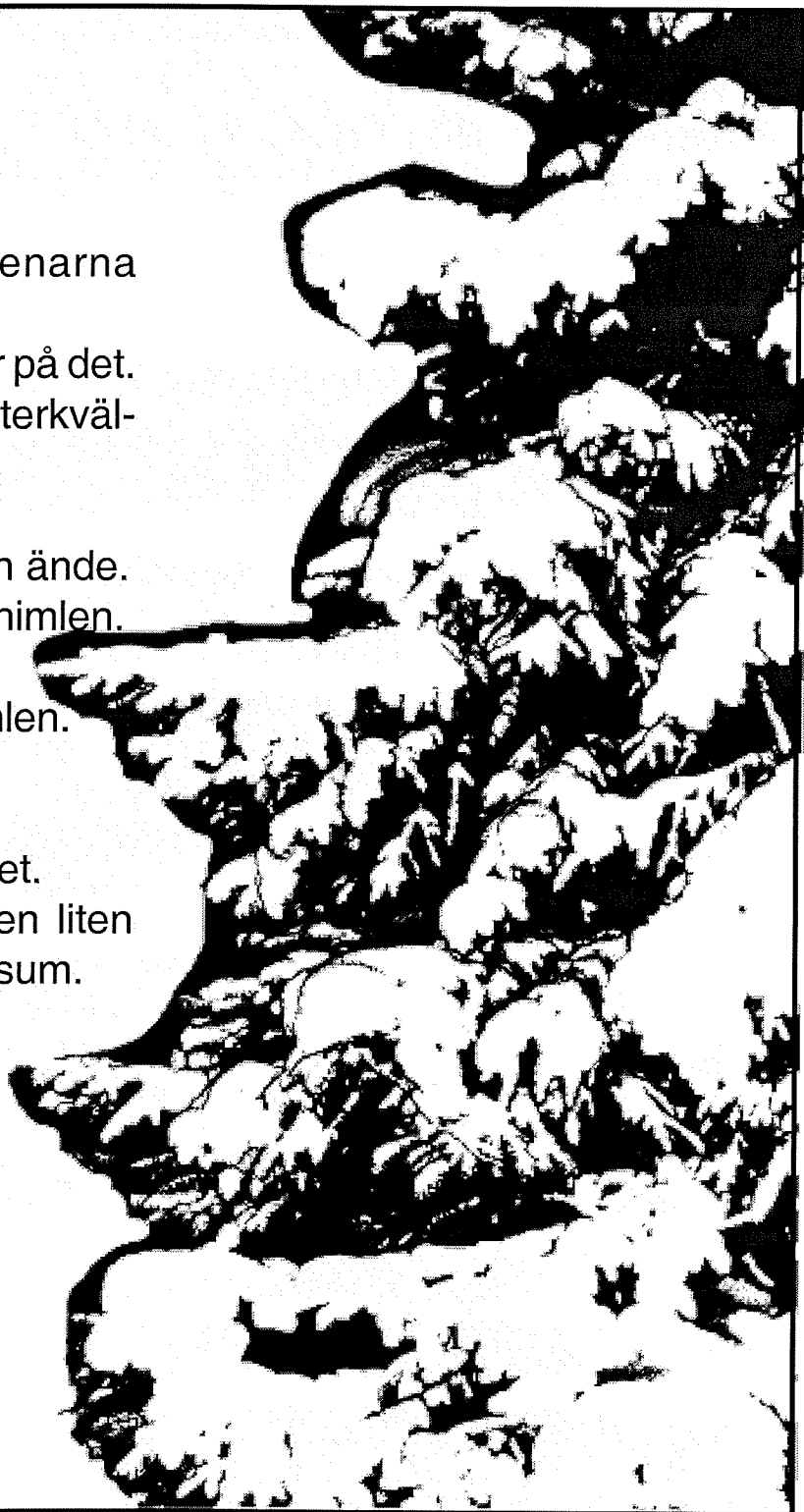
*Hilkka Nieminen*

Ett vindskydd under grenarna  
uppe i trädet.

Ett tjockt lager av snö ligger på det.  
Grenarna glänser mot vinterkväl-  
lens mörka himmel.

Ännu en vinterdag är till sin ände.  
En ljusglimt är än kvar på himlen.  
Snart är även den borta.  
Norrskenet tar över på himlen.

Jag känner mig så liten.  
Under det stora skådespelet.  
Och jag vet – vi är bara en liten  
stjärna i det väldiga universum.



**TUNTOSARVI** 26.årgången, ISBN 0358-2280

**Utgivare:** Finlands Dövblinda rf., Nylandsgatan 28, 00120 Helsingfors.  
Telefon (09) 5495 350. Texttelefon (09) 5495 3526. Fax (09) 5495 3517.

**Chefredaktör:** Katri Pyykkö **Redaktör:** Raili Karisaari

**Redaktionsråd:** Heli Huotarinen, Pekka Juusola, Ulla Kungas, Pentti Kähkönen,  
Riitta Ruissalo, Raili Karisaari, Katri Pyykkö.

Årgång 150 mk. Tidningen utkommer 11 gånger om året med storskrift, punkter,  
som långsamt ljudband, som video samt och svenskspråkig översättning.