

Talven tunnelmissa

Hilkka Nieminen

Tuulentupa tuolla oksalla puun.
Paksu kerros lunta sen päällä.
Oksat taivasta vasten kuvastuu
talvi-illassa hämärässä.

On päättynyt talvinen päivä taas.
Valon hehku vielä taivaalla kiertää.
Pian sekin siitä häipynyt on.
Revontulet jo taivaalle rientää.

Minä itseni pieneksi tunnen niin.
Tuon mahtavan näytelmän alla.
Ja tiedän - me pienenä
tähtenä kierrämme vain
avaruudessa taivahalla.

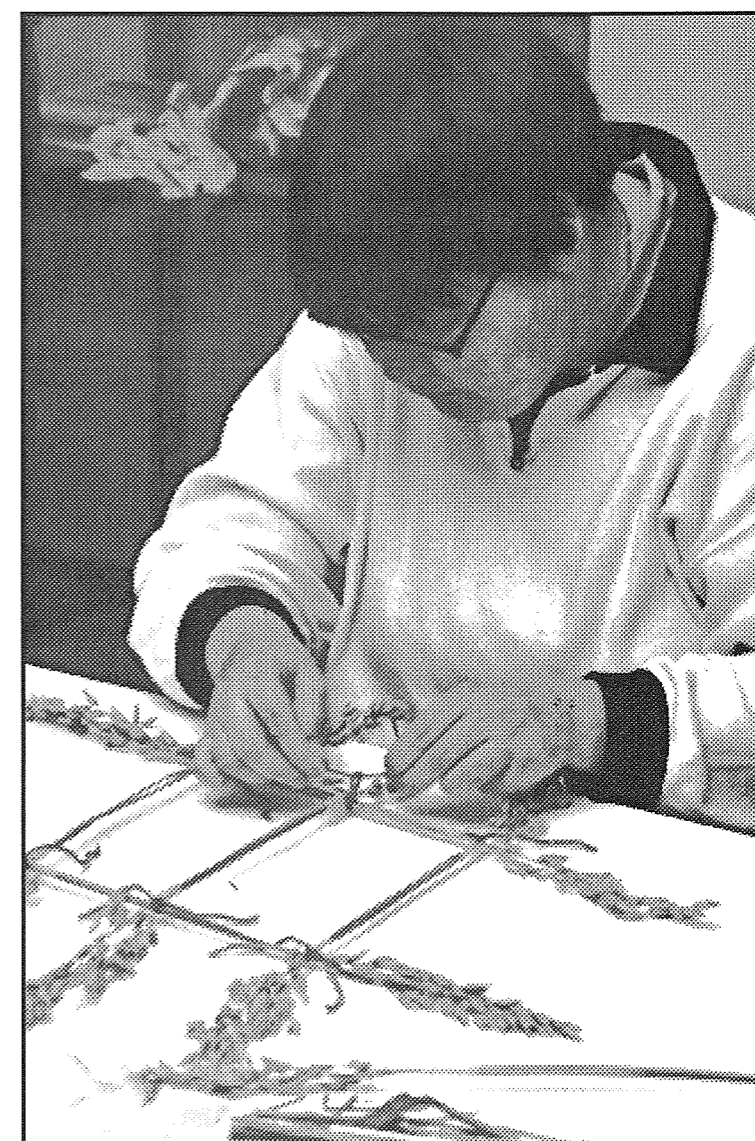


TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry



Helmikuu 2/2000



Elämää ja pysäkkejä



Hallituksen jäsenet



Vinkkejä jalkahoitoon

TUNTOSARVI 26.vuosikerta, ISSN 0358-2280

Julkaisija: Suomen Kuurosokeat ry, Uudenmaankatu 28, 00120 Helsinki.

Puhelin (09) 5495 350. Tekstipuhelin (09) 5495 3526. Fax (09) 5495 3517.

Päätoimittaja: Katri Pyykkö **Toimittaja:** Raili Karisaari

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

Vuosikerta 150 mk. Lehti ilmestyy 11 kertaa vuodessa isokirjoituksella, pisteillä, äänitteinä, videona, ruotsinkielisenä käännöksenä ja sähköpostina.

Sisällys

| | |
|--|----|
| Kenestä Vuoden 1999 Kulttuurihenkilö | 2 |
| Pääkirjoitus: Suomen 11. presidentti nainen..... | 3 |
| Elämää ja elämän pysäkkejä | 4 |
| Charlotten tarina | 8 |
| Hallituksen jäsenet | 10 |
| Kuunnelmapalkinnon voittaja 1999 Desantti | 13 |
| Jalkojen hoidon muistilista | 14 |
| Viisi kysymystä..... | 15 |
| Itsestä huolehtiminen ei ole rahasta kiinni | 16 |
| Lukijankirjeitä | |
| Kuka minä olen?..... | 17 |
| Kalaonneni | 18 |
| Vaalikuumetta | 19 |
| Runo: Talven tunnelmissa..... | 20 |

Kannen kuva: Outi Ahava Kittilästä tekee ikkunakoristetta oljista. (Kuva. R. Karisaari)

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy 15.3. Aineiston on oltava toimituksessa 3.3.

Oikaisu

MustavalkoTuntosarvessa nro 1 oli virhe. Kun menee omien vaivojen takia sairaalaan tai lääkäriin, matkat korvaa Kela. Kun käy esimerkiksi katsomassa jotain ystävää sairaalassa, silloin käytetään kuljetuspalvelua. Pahoittelemme virhettä.

Kenestä Vuoden 1999 Kulttuurihenkilö

Lukijäänestys Vuoden 1999 kulttuurihenkilöstä päättyy helmikuun lopussa. Vielä ehdit tuoda mukaan oman ehdokkaasi. Ehdotukset käsitellään toimitusneuvoston kokouksessa 3. maaliskuuta.

Kulttuurihenkilö voi olla, paitsi kirjoittaja, myös kuvataiteen tai musiikin harrastaja, muotoilija, näyttelijä, käsityöntekijä, - vaikkapa shakin pelaaja, shakkikin on kulttuuria. Pääasia, että tunnustus annetaan henkilölle, jonka saavutuksia voidaan pitää merkittävänä kuurosokeiden kulttuurin edistämiseksi. Vuoden Kirjoittaja -tunnustuksen on saanut tähän mennessä viisi taitavaa kirjoittajaa. Myös muut kulttuurinalat on tärkeää huomioida.

Vuoden Kulttuurihenkilö saa vuodeksi haltuunsa kiertopalkinnon, johon nyt kaiverretaan uusi otsikko ja uuden henkilön nimi. Kiertopalkinto luovutetaan kevätkokouksessa Lappeenrannassa.

Lähetä ehdotuksesi joko postitse tai sähköpostilla Tuntosarven toimitukseen Raili Karisaarelle. ■

Suomen 11. presidentti nainen

Suomen tasavallan presidentiksi valittiin oikeustieteen kandidaatti Tarja Halonen. Kahdesta tasaväkisestä ja asiantuntevasta poliitikosta valittiin nainen. Eri lehdissä on pohdittu paljon sitä, että naiset vaikuttivat ja äänestivät nyt yli puolue rajojen. Halonen edusti sosiaalidemokraatteja, Esko Aho Keskustaa. Pelkästään vasemmiston kannatuksella Halonen ei olisi voittanut Ahoa.

Monille maaseudun asukkaille Halosen valinta oli pettymys. Ahon ajateltiin ajavan enemmän maaseudun asioita kuin kaupunkilaisen Halosen. Todellisuudessa presidentin valtaa on leikattu niin, että hänellä ei maan sisäpolitiikassa ole valtaa käytännöllisesti katsoen lainkaan. Tämä uusi perustuslaki astuu samaan aikaan voimaan kuin uusi presidentti virkaansa. Toki on sanottava, että arvovaltaa presidentillä on. Hän pystyy suuntaamaan keskustelua ja vaikuttamaan omalla persoonallaan.

Mitä nainen presidenttinä merkitsee kuulonäkövammaisten ja kuurosokeiden kannalta. Ehkä uusi presidentti ottaa enemmän huomioon myös pieniä ihmisryhmiä. Halonen on järjestöihminen. Hän tuntee am-

mattijärjestöt, mutta ennen kaikkea hän tuntee myös sosiaali- ja terveysalan järjestöt. Hän on ollut aktiivinen myös ihmisoikeusasioissa. Hän on ollut Setan (Seksuaalinen tasavertaisuus) järjestön puheenjohtaja, joten hän ymmärtää ja hyväksyy kaikenlaista erilaisuutta. Hän on eronnut luterilaisesta kirkosta, koska kirkko ei aikoinaan hyväksynyt naispappeutta, mutta hän on ollut Settlementiliiton puheenjohtaja. Halonen sanoi Musta Laatikko -ohjelmassa, että omien oikeuksien ajaminen ei tarkoita muiden oikeuksien polkemista.

Järjestömme on julkaissut oppaan "Elämää ja pysäkkejä". Siinä puhutaan itsetunnosta. Merkitseekö se, että maan päämies on nainen jotain naisten itsetunnolle? Merkitseekö se kuulonäkövammaisten ryhmälle jotain? Ainakin Tarja Halosen vaalivalvojisissa oli viittomakielen tulkki, joka tulkkasi Halosen puheet. Tämä antaa uskoa siihen, että yhden vähemmistökielen, viittomakielen, asema hiukan paranee. Sitä tervehdimme ilolla.

Katri Pyykkö
päätoimittaja ■

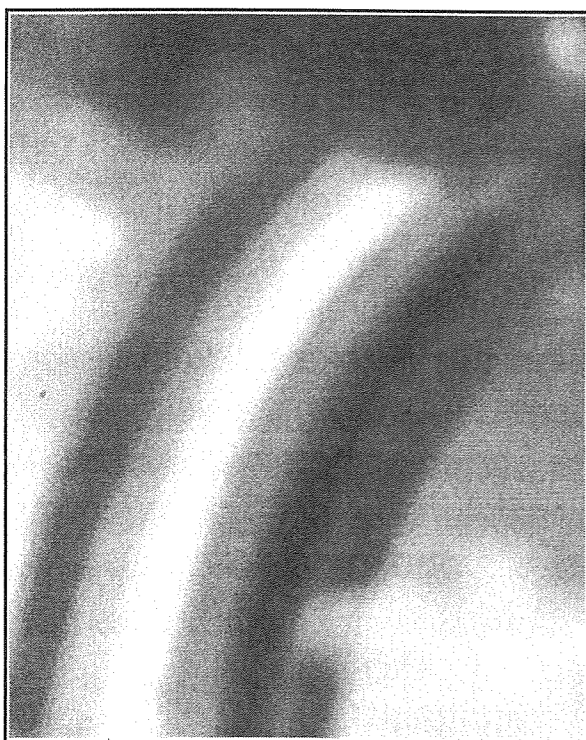
Elämää ja elämän pysäkkejä

Tuula Hartikainen

Innostuin, kun minua pyydettiin arvioimaan uusi Elämänkaarityöryhmän opas ”Elämää ja pysäkkejä”. Aihe tuli minulle tutuksi jo opiskeluaikana, kun opiskelin hierojaksi Arlassa sekä myöhemmin ammatillisesti. Olen myös yksi niistä 30:stä, jotka vastasivat työryhmän tekemään kyselyyn.

Oppaan ulkoasu ja sisältö

Oppaan kannet ovat tumman violetit ja nimi on valkoisilla kirjaimilla. Ne erottuvat hyvin huonollakin näöllä. Kannessa on sateenkaaren kuva.



Se johdattelee oppaan aiheeseen. Sisällysluettelo on selkeä, sieltä on helppo löytää sivunumerot.

Mielestäni oppaan sisältö etenee loogisesti. Esipuheen ja oppaan tavoitteen ja sisällön jälkeen kerrotaan elämänkaaresta eri ikäkausineen ja pysäkkeineen pohjatiedoksi. Sitten käsitellään kuurosokean elämänkaarta ja työryhmän tekemä kysely kysymys kysymykseltä. Viimeisessä luvussa kerrotaan, mistä voi etsiä apua, jos tuntuu liian raskaalta. Tämä on ensimmäinen yhdistyksen tuottama opas, joka käsittelee mielenterveyteen liittyviä asioita. Oppaan valmistuminen sattuu ajankohtaan, jolloin ihmisten pahasta olostasta on ollut paljon juttuja ja ohjelmia tiedotusvälineissä. Varsinkin lasten ja nuorten ongelmista on puhuttu paljon. Mielenterveysongelmat ovat yksi yleisimmistä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syistä.

Haluan korostaa muutamaa asiaa. Tämä ”Elämää ja pysäkkejä” on opas, ei kirja. Oppaan näkökulma painottuu positiiviseen ajatteluun sekä elämänkaareen, jolla ymmär-

retään ihmisen koko elämä syntymästä kuolemaan. Elämänkaareen mahtuu paljon erilaisia elämänvaiheita, pysäkkejä. Oppaan tavoite on herättää keskustelua ja saada kuurosokeita pohtimaan omaa elämänsä. Suoria vastauksia oppaasta ei saa. Kuurosokeiden omien vastausten avulla esitellään heidän omia käsityksiä elämästään.

Opas koulutusmateriaalina

Mielestäni opasta voisi käyttää hyväksi sopeutumisvalmennuskursseilla. Itsellenikin ajatukset myllersivät silloin, kun kuulin, että minulla on usher. Lääkärin toteamus, että vanhempana joudun toisten autettavaksi, ei parantanut oloani. Muuta lääkäri ei kertonut. Tietoa oli vaikea saada oikeastaan mitään kautta silloin. Mutta nykyään tiedän jo paljon. Sopeutumisvalmennuskursseilla voitaisiin ottaa huomioon kurssilaisten ikä ja elämäntilanne ja käyttää opasta hyväksi. Kiinnostavia aiheita voisivat olla poiminnat elämänkaaren vaiheista, itsetuntemus, itsetunto sekä mistä voi hakea apua. Lisäksi kolmannen luvun kysymykset ja vastaukset puhuttavat varmasti monia. Sieltä moni löytää itseäänkin koskevia ajatuksia.

Tietenkin edellä mainitut aiheet sopivat mille kurssille tai leirille tahansa keskustelun alustukseen. Isommil-

ta paikkakunnilta löytyy todennäköisesti samalla ”aaltopituudella” olevia henkilöitä, jotka voivat perustaa vaikkapa oman keskustelupiirin. Samoin kerhoissa oppaan sisältämiä aiheita voi ottaa keskusteltavaksi innostuksen ja mielenkiinnon mukaan.

Aiheesta voi pyytää kertomaan oman paikkakunnan mielenterveys-toimistosta työntekijän, psykologin tai seurakunnasta diakoniatyöntekijän tai papin. Näiden työntekijöiden pyytäminen kerhoon tai keskustelupiirin alustajaksi ei aiheuta kustannuksia.

Lisäksi monien aiheiden lopussa oli työryhmän esittämiä pohdintoja ja kysymyksiä. Niidenkin pohjalta saa keskustelua viriämään ryhmään. Toivon, että opas herättää keskustelua eri tapahtumissa ja tilanteissa. Tarvitaan aktiivisia ja asiasta kiinnostuneita henkilöitä, jotta oppaan sisältämiä aiheita saadaan pohdittaviksi ja keskusteltaviksi.

Opas rohkaisee ..

Kun luin opasta, kävin koko ajan omaa tilannettani läpi. Vertailin koko ajan lukemaani omiin ajatuksiini ja kokemuksiini. Minulle heräsi monia ajatuksia ja kysymyksiä kuulonäkövammaisuuteen ja kuurosokeuteen ja omaan elämäni liittyen.

Luvun 2. asiat ovat osin jo tuttua tietoa, ainakin ne olivat minulle. Uskon, että erityisesti oppaan 3. luku kiinnostaa kaikkia. Siinä on koottu kuurosokeiden vastauksia työryhmän esittämiin kysymyksiin. Erittäin hyvänä valintana pidän Anu Mikkolan rohkeaa ja perusteellisesti analysoitua kirjoitusta omasta elämästään. Kuinka moni pystyisi kirjoittamaan vastaavaa ja vielä omalla nimellään!

Anu käy läpi omaa elämäänsä yhdysvaltalaisen psykologin Erik H. Eriksonin elämänkaariteorian pohjalta. Eriksonin mukaan elämä jakautuu ikäkausityypillisiin kriiseihin. Anu kertoo yksityiskohtaisesti elämänsä vastoinkäymisistä tähän päivään. Hän syntyi keskosenä ja joutui olemaan paljon erossa äidistään sairaalassa. Perusturvallisuus kärsi. Kuusivuotiaana vihdoinkin todettiin, että hän ei ole kehitysvammainen vaan hänellä on CP-vamma, näkövamma ja vielä lisäksi kuulovamma. Sisukas ja lahjakas Anu opiskelee nyt iltalukiossa, jonka jälkeen hän aikoo jatkaa opintojaan. Toivon monien tavoin Anulle voimia ja siunna päämäärän saavuttamiseksi.

Keskustelin Anun kanssa puhelimesta ja Anu kertoi: "Toivon, että kertomukseni antaa voimia ja rohkeisuutta lukijoille. Sen takia kirjoitin omalla nimelläni enkä halunnut pii-

loutua nimimerkin taakse". Kirjoituksen lopussa Anu toteaa: "Astun vaikeuksien varjosta valoon ehyempänä ja kokonaisena, matkalla tulevaisuuteen."

.. miettimään omaa elämää

Lukemisen jälkeen minulle tuli mieleeni se, kuinka minulle ei kerrottu mitään usherin syndroomasta. Se oli raskasta ja kriisi kesti minulla noin kaksi vuotta. En välillä tiennyt oliko päivä, oliko yö. Kävin terapeutilla muutaman kerran, mutta lääkitystä en halunnut. Kun pääsin aluesihteerin asiakkaaksi ja sain tietoa, alkoi uusi vaihe elämässäni. Kuulin Arlainstituutista ja sinne lähdinkin opiskelemaan. Siihen aikaan (1987-1991) Arlassa oli pitkälti yli toistakymmentä kuulonäkövammaista tai kuurosokeaa opiskelijaa. (Heille tässä lämpimät terveiset.) Kävin myös Usher-kurssin, josta sain paljon tietoa ja uusia ystävyys-suhteita.

Tiedonsaanti ja vertaistuki olivat minulle tärkeitä, jotta pääsin sinuiksi itseni kanssa. Ensimmäinen kerta, kun tapasin kuurosokean, on ollut minulle ja myös oppaan mukaan monille muillekin tärkeä pysäkki. Nyt kun lähestyn 40-ikävuotta, kuolema ja siihen liittyvä tekstiosa puhutti minua paljon. Jäin miettimään oppaan tekstiä siitä, miten jokaisen

pitäisi luoda joku käsitys itselleen kuolemasta.

Vastauksia

Oppaassa esitettyjen vastausten mukaan usein perusratkaisu on itsensä löytäminen ja hyväksyminen. Työryhmän mielestä arkipäivästä selviytymistä kuvasi parhaiten vastaus: "Ratkaisu on olemassa, olen valmis etsimään sitä."

Työryhmä pohti, olemmeko me järjestelmällisempiä kuin kuulevat ja näkevät monien asioiden suhteen? Rakennamme erilaisia muistikuvia ja käytämme enemmän muistia arkipäivän askareissa kuin muut. Painamme mieleen portaita ja esineiden sijaintipaikkoja. Tämä on minulle jokapäiväistä elämää. Mielessäni on paljon reittejä eri paikkakunnilta, kaavioita rautatieasemista ja melkein kaikki tavarat mielessä tietyissä paikoissa kotona. Kun ei näe tai näkee heikosti, on helpompaa ja nopeampaa löytää tavaroita tietystä paikasta. Etsiminen ei koettele hermoja täten niin paljoa. Mutta joskus minusta tuntuu, että muistikapasiteetti on vähentynyt. Silloin tällöin sattuu erilaisia kömmähdyksiä.

Tulevaisuus

Vastausten perusteella, kuulonäkövammaisten "odotukset olivat

usein pieniä asioita, täysin toteutettavissa olevia pieniä toiveita." Toisaalta toivottiin elämän perusasioiden sujuvan edelleen hyvin, että terveys ja läheiset ystävät säilyvät. Asioiden toivottiin usein säilyvän vähintään samankaltaisina ja ettei muutosta huonompaan tapahtuisi. Mutta työryhmä toteaa, että jokaisessa vastauksessa tulevaisuudelta odotettiin jotain. Se on tärkeintä.

Olisin toivonut

Olisin toivonut, että vertaistuesta olisi ollut oma luku. Koen vertaistuen erittäin tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Se toki tuli esiin useassa eri asiayhteydessä.

En tiedä, onko se tiedonnälkää vai luontaista uteliaisuutta, mutta lisäksi olisin useampiin työryhmän pohdintoihin kaivannut heidän mielipiteitään. Heillä on nimittäin kokemusta. Näin olisi mielestäni saatu kyseiseen kohtaan laajempaa näkökulmaa.

Toivon, että opas on monen keskustelun ja pohdinnan jutunjuurena. Mielenkiintoisia lukuhetkiä.

Elämää ja pysäkkejä on saatavilla mustavalkoisena, äänitteinä ja pisteillä aluesihteeereiltä ja järjestön eri toimipisteistä. Ota yhteyttä ja pyydä opas! Järjestön jäsenille ja asiakkaille se on ilmainen.■

Charlotten tarina

Seija Troyano

Hollantilainen Charlotte van de Molengraft on 50-vuotias nainen, jolla on usher.

Lapsuus ja nuoruus

Charlotten kuulovamma diagnosoi-
tiin, kun hän oli kaksivuotias. Myös
hänen sisarellaan on usher, kahdel-
la veljellä ei. Viisivuotiaana Charlot-
te sai ensimmäisen kuulolaitteen.
Ensimmäiset kouluvuotensa hän
kävi kuulovammaisten erityiskou-
lussa. Hän oppi lukemaan puheen
huuililta hyvin. Harvat ulkopuoliset
edes huomasivat että Charlotte oli
vaikeasti kuulovammainen. 13-
vuotiaana Charlotte siirtyi normaali-
liin keskikouluun. Se ei ollut help-
poa, mutta Charlotte kävi koulunsa
loppuun. Näiden vuosien aikana
Charlotte oppi selviytymään kuule-
vien maailmassa. Keskikoulun jäl-
keen hän opiskeli kaksi vuotta ja
hänestä tuli farmasia-apulainen
apteekkiin.

Oma perhe

Pian opiskelun päättymisen jälkeen,
20-vuotiaana, Charlotte tapasi Joo-

stin. Charlotten kuulovamma ei Joo-
stia vaivannut ja kolme vuotta myö-
hemmin he menivät naimisiin. Vielä
silloin Charlotte näki hyvin, mutta jo
vuoden kuluttua hänellä diagnosoi-
tiin RP (verkkokalvon rappeuma).
Lääkäri sanoi, ettei Charlotte kos-
kaan aja autoa ja että kymmenen
vuoden kuluessa hän sokeutuu.
Charlotte oli shokissa, kun hän pois-
tui lääkärin vastaanotolta ja seiso-
i yksin ulkona. Mieheensä kanssa
Charlotte kiersi läpi Hollannin par-
haat lääkärit. He toivoivat, että joku
heistä kertoisi kaiken olevan vain
pahaa unta. Kukaan ei kuitenkaan
tehnyt niin.

Charlotte ja Joost halusivat lapsia.○
Jotkut lääkäreistä sanoivat, että lap-
silla tulisi olemaan RP ja toiset taas
sanoivat, ettei se periydy. Charlotte
ja Joost varasivat ajan geenitutki-
mukseen ja saivat lopulta tietää että
lapset kantaisivat geeniä piilevänä.
Nyt heillä on neljä tervettä lasta, tyttö
ja kolme poikaa iältään 24, 22, 20
ja 19 vuotiaat.

Viidentoista ensimmäisen avioliitto-
vuoden aikana RP ei juuri haitannut

Charlotten elämää. Hän teki kaiken
itse, meni joka paikkaan lasten
kanssa ja ompeli perheelle vaatteet,
hyvä ompelija kun oli. Perhe eli kuin
mitään ei olisikaan.

Masennus

Kun nuorin Charlotten lapsista lähti
kouluun, Charlotte alkoi taas opis-
kella. Hän aloitti klassisen homeo-
patian opiskelun korkeakoulussa ja
sai sen myös päätökseen. Kahden
viimeisen opiskeluvuoden aikana
lukeminen aiheutti vaikeuksia, mutta
lääkärin kautta hän sai optisia apu-
välineitä kuten suurennuslasin.
Charlotte kertoi vaikeuksistaan
myös opiskelutovereille. Heidän ja
perheensä tuella hän jaksoi. Val-
mistuttuaan hänellä oli tarkoitus
aloittaa oma vastaanotto, mutta niin
ei käynyt. Hän putosi pimeään, mus-
taan kuiluun. Hän alkoi masentua.

○ ”Ajattelin etten voi tehdä enää mi-
tään!” Charlotte joutui luopumaan
monista harrastuksistaan eikä löytänyt
uusia niiden tilalle. Hän pyöriskeli it-
sesäälissä ja sulkeutui itseensä. Kun
keskustelu toisten kanssa samalla
vaikeutui, Charlotte luuli tulevansa
kuuroksi. Kyse oli kuitenkin siitä, että
näön heikentyessä huuilta lukemi-
nen vaikeutui Charlottella oli jopa
itsetuhoisia ajatuksia. Ei ollut ketään
kenelle puhua. Toki välillä oli aina
helpompia aikoja.

Irti masennuksesta

Noin viisi vuotta Charlotte vietti kuu-
kauden poissa kotoaan. Hän asui
paikassa, jossa asui vain sokeita
ihmisiä. Se on hänen mielestään
paras ratkaisu, jonka hän on teh-
nyt. Hänellä oli aikaa ajatella itse-
ään, elämäänsä, tulevaisuutta. Hän-
nen ei tarvinnut kiusaantua per-
heensä surullisista kasvoista.

Talon sosiaalityöntekijä oli myös so-
keutumassa. Hän tavoitti Charlotten
ja veti ylös masennuksesta. Sosiaa-
lityöntekijä ehdotti asioita, antoi neu-
voja, kun Charlotte niitä tarvitsi, roh-
kaisi, kuunteli ja tuki. Mutta hän antoi
Charlotten päättää itse. Kaikki oli
Charlottesta itsestään kiinni. Char-
lotte tapasi myös muita kuurosokeita.

Charlotte toteaa, että hän on löytä-
nyt itsensä. ”Teen paljon erilaisia
asioita ja olen aktiivisesti mukana
monessa tehtävässä niin kuulonä-
kövammaisten kuin ushereiden pa-
rissa. Tietysti joskus eteen tulee vie-
läkin huonoja päiviä, mutta tiedän
että selviydyn ja myös miten. Olen
itsepäinen, kapinallinen ja joskus
kuin villikissa. Olen lisäksi onnekas
- minulla on hyvä aviomies, lapset,
perhe, ystäviä. Kaikki tämä yhdes-
sä auttaa selviytymään. Kaikkien
näiden kokemusten - niin hyvien
kuin vaikeidenkin - jälkeen olen nyt
se mikä olen. Olen Charlotte!”■

Hallituksen jäsenet

Syykokouksessa Tampereella valittiin uusi puheenjohtaja ja uusia hallituksen jäseniä. Uusi hallitus on aloittanut jo toimintansa. Ensimmäinen kokous oli tammikuun lopulla. Yleisön pyynnöstä julkaisemme kaikkien hallituksen varsinaisten ja asiantuntijajäsenten kuvat ja puhelinnumerot tai tekstipuhelinnumerot.

Kaikilla hallituksen varsinaisilla jäsenillä on sähköposti NKL:n palvelimella. Front Door -ohjelmassa osoite löytyy nimellä.



Eija Halonen on Jyväskylästä. Hänen ensimmäinen kautensa kestää vuoden, koska hänet valittiin Sepon tilalle. Eija on viittomakielinen. Tekstipuhelin (014)241 414



Seppo Jurvanen on järjestömme uusi puheenjohtaja. Hän asuu Lappeenrannassa. Seppo on ollut Retinitis-yhdistyksen puheenjohtaja. Hän kommunikoi puheella. Puhelin (05) 419 0633 tai gsm 0400 553435.



Aatos Ahonen on kotoisin Rovaniemeltä. Hän on koulutukseltaan artonomi (muotoilija). Aatos viitto ja kommunikoi puheella. Puhelin (014)3792176 tai gsm 040 7046287.



Ilkka Harju on Vantaalta. Hän on uusi hallituksen jäsen. Hän on ollut Shakkikerhon puheenjohtaja. Ilkka kommunikoi puheella. Puhelin (09)563 4354 tai gsm 0500 800358.



Ulla Kungas on tamperelainen perheenäiti. Hän on toiminut hallituksessa jo pitkään. Hän on ollut myös yhdistyksen puheenjohtaja vuosina 1984-1986. Ulla on viittomakielinen. Tekstipuhelin (03)363 6718.



Anita Palo on Helsingistä. Hän on vetänyt Nuorten kerhoa. Hän on ollut mukana Teatteri Törmäyksessä ja esiintynyt myös yksinään. Anita on viittomakielinen. Tekstipuhelin (09)458 7470 tai gsm tekstiviestit 040 7044586.



Seija Troyano on kotoisin Varkaudesta. Hän työskentelee lasten päiväkodissa ja viihtyy työssään. Seija kommunikoi puheella ja osaa viittomakieltä. Puhelin (017)5524206.

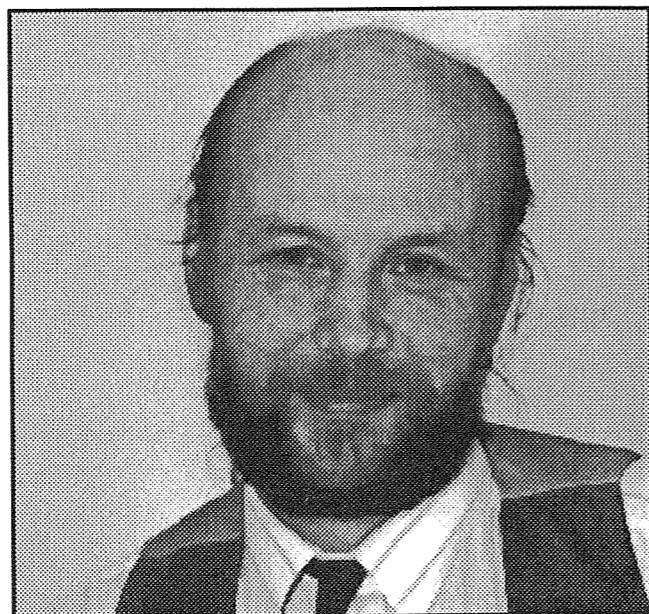
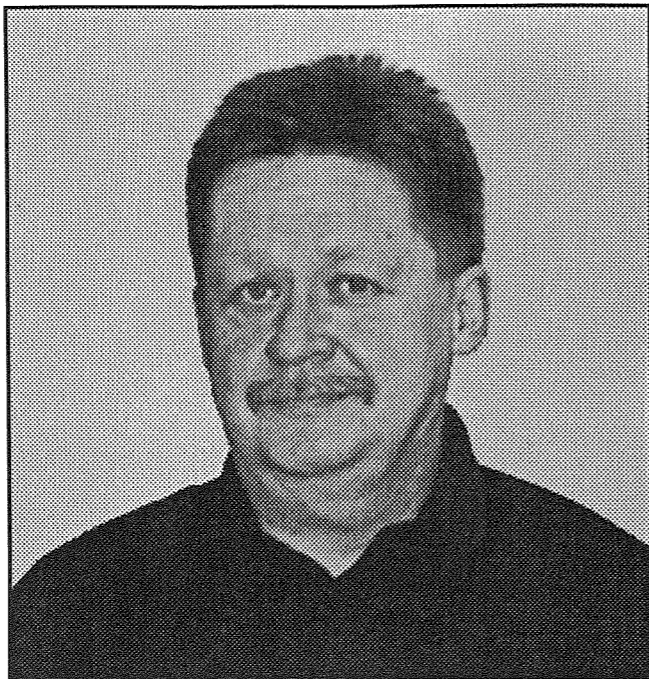
Hallituksen asiantuntijajäsenet

Suomen Kuurosokeat ry:n hallituksen asiantuntijajäsenet valitaan syyskokouksessa vuodeksi kerrallaan. Heillä ei ole sähköpostia NKL:n järjestelmässä.

Pauli Kelander on kotoisin Vesangasta, Jyväskylän maalaiskunnasta. Kuva on vieressä. Hän viidettä kautta hallituksen jäsen. Hänen mielestään palvelujen pitäisi olla lapsille monipuolisia, että he eivät eristäytyisi. Hän edustaa Suomea pohjoismaisessa lasten vanhempien yhteistyössä. Puh. (014)633 514, gsm 050 327 3693. Sähköposti: pauli.kelander@pp.inet.fi



Terhi Muhonen on Pihtiputaalta. Hän on neljättä kautta eli neljättä vuotta. Hänen sydäntään lähellä on lapset ja vanhukset. Sähköpostiosoite internetissä TerhiMuhonen@hotmail.com



Pekka Rantalainen on Mikkelistä. Hän on toista kautta hallituksessa. Hänellä on 15-vuotias kuulonäkövammaisen lapsi. Kansainvälistä yhteistyötä hän pitää tärkeänä, koska se laajentaa näkemyksiä ja kokemuksia. Myös suomalaiset pystyy antamaan ulkomailla paljon, erityisesti Itä-Euroopan maihin. Puhe-
lin (015)335 563 , gsm (050) 526 1078. Sähköposti internetissä: pekkarantalainen@hotmail.com ■

Kuunnelmapalkinnon voittaja 1999 Desantti

Eero Vartio

Sokeiden kuunnelmaraati on valinnut Radioteatterin parhaaksi kotimaiseksi ensiesitykseksi 1999 Juha Seppälän kirjoittaman ja Ari Kallion ohjaaman kuunnelman 'Desantti'. Tekninen toteutus on Ari Mursulan. Kuunnelma uusitaan YLE:n Ykkösellä maanantaina 21. 2. klo 19.30.

Kuunnelmapalkinnon tausta

Syksyllä 1966 Yleisradion osastopäällikkö Pekka Lounela otti yhteyttä Näkövammaisten Keskusliittoon. Hän kysyi, voitaisiinko sokeista muodostaa arvostelulautakunta, joka arvioisi kotimaisia alkuperäiskuunnelmia. Lounelan mukaan ajatus palkinnosta syntyi, kun mietittiin, ketkä eniten kuuntelevat radiota. Opintosihteeri Pertti Hiltunen tutki asiaa ja kokosi ensimmäisen sokeiden kuunnelmaraadin. Seitsemän raatilaista kokoontui 13.1.1968 valitsemaan edellisen vuoden parasta kuunnelmaa. Suomen ensimmäisen kuunnelmapalkinnon saivat kirjailija Paavo Haavikko ja ohjaaja Jyrki Mäntylä kuunnelmasta "Audun ja jääkarhu".

Tämän jälkeen Sokeiden kuunnelmaraati on vuosittain valinnut loppiaisattona edellisen vuoden parhaan kotimaisten kirjailijoiden ensiesitykseen päässeistä kuunnelmistä. Sokeiden kuunnelmapalkinnosta on tullut arvostettu ja tavoiteltu. Tämä draamamuoto soveltuu erinomaisen hyvin näkövammaisten käyttöön.

1999 valinnan perustelut

Seppälän ja Kallion kuunnelma "Desantti" on raadin mielestä on rakennettu ja toteutettu huolellisesti. Tunnelma pakottaa kuuntelijan herpaantumatta seuraamaan, miten tilanne kehittyy. Kyse ei ole vain kuunnelman miehen fyysisestä turvallisuudesta tai kodista ja isänmaasta. Keskustelussa desantin kanssa tilitetään pinnan alla myös suhdetta Suomen historian kipeisiin kysymyksiin: kansalaissotaan, sen terroriin ja uhreihin sekä toisaalta kommunismiin ja Neuvostoliiton stalinistiseen kauteen.

Ohjaajana Ari Kallio on innostanut

näyttelijät Oskari Katajiston, Tarja Keinäsen ja Heikki Määttäsen hie-noon tulkintaan, joka täysin vastaa tekstin sisäistä latausta. Ossi Ahla-puro on tässä kuunnelmassa sivu-osassa, mutta koko kuunnelma-vuotta arvioitaessa hän sai kaikista näyttelijöistä ehkä eniten kiittävää palautetta lukuisista koskettavista roolihahmoista. Ari Mursulan tekni-nen toteutus on moitteeton, kuten Radioteatterin kuunnelmissa nykyi-sin poikkeuksetta.

Yleiskeskustelussa Radioteatterilta toivottiin nykyistä enemmän jänni-tyskuunnelmia, jopa jännityskuun-nelmasarjoja - ja toisaalta myös lastenkuunnelmia, ettei Suomen lapsilta kokonaan katoaisi arvokas taito kuunnella ja ymmärtää puhut-tua sanaa.

Kuunnelmaraadin jäsenet

Kuunnelmaraadissa vuoden 1999 kuunnelmaa valitsemassa olivat Radioteatterin päällikkö Pekka Kyrö puheenjohtajana, Maija-Liisa Haa-paniemi Porista, Riikka Hänninen Espoosta, Matti Jatkola Tampereel-ta, Tuula Satamo-Porkola Kemis-tä, Mauno Sirviö Palokasta, Eero Vartio Helsingistä, Risto Viiperi To-holammilta ja Riitta Viitala Ristiinas-ta. Sylvi Tunturi Oulusta ei vaalikii-reiden vuoksi ehtinyt paikalle. ■

Jalkojen hoidon muistilista

Helena Severinkangas

Pese jalkasi päivittäin, mutta välttä turhaa liottamista. Jos haluat nau-tiskella jalkakylvystä, 7-10 minuut-tia on riittävä. Kuivaa jalat ja var-paanvälit huolellisesti.

Hierontaa ja jumppaa

Hiero kuivaamisen jälkeen jalkojen iholle hyvää perusvoidetta. Mitä kui-vampi iho, sen rasvaisempi voide. Muista, että rasvaa ei laiteta var-paanväleihin. Samalla kun hierot rasvaa, tunnustele onko tullut kän-siä tai kovettumia. Jos tunnet joita-kin kipukohtia, hiero niitä kauemmin. Jalkoihin tulee noin 70-100 hermo-päätä ja niitä hieromalla voit vaikut-taa koko kehon hyvinvointiin.

Rasvaus-hieronnan jälkeen lihak-set ovat lämmenneet. Silloin on pa-ras hetki jalkavoimistelulle. Päivit-täinen jalkajumppa on paikallaan varsinkin, jos liikunta on yksipuolis-ta ja vähäistä. Harita (levitä) varpaita - ellei onnistu, auta sormilla. Kipristä varpaita. Poimi esimerkiksi nenäliina lattialta varpaita käyttäen.

Ojenna ja koukista nilkkoja - voit myös varovasti yrittää pyöritellä nilk-koja molempiin suuntiin.

Pidä varpaankynnet sopivan pitui-sina. Paina sormi varpaan päähän - kynnen pitäisi silloin vastata sor-meen. Leikkaa tai viilaa kynnet var-paanpään mukaisesti mahdollisim-man suoraan. Liian lyhyeksi leikat-tu ja pyöristetty kynsi alkaa helposti kasvaa kynsivallin sisään.

Sukat ja kengät

Osta sopivan kokoisia sukkia. Luon-non materiaalit kuten villa ja puu-villa ovat parhaita, mutta 23-30 pro-sentin tekokuituisuus ei tee sukista huonoja. Sukan varsi ei saa puris-taa. Leveä resori on parempi kuin kapea. Painaumajälkiä ei saa nä-kyä jalassa. Puristus haittaa veren-kiertoa. Vaihda sukat päivittäin.

○ Kengät ovat tärkein tekijä jalkojen kunnolle. Hanki jalkineet, jotka an-tavat hyvän suojan jaloillesi, ehkäi-sevät virheasentoja sekä iho- ja ryhtivirheitä ja ovat lisäksi tukevat ja mukavat kävellessä.

Kengän on oltava sopivan kokoinen. Tärkein mitta on pituus. Jalan pi-tuuteen lisätään 0,5 - 1 cm käynti-varaa. Salli varpaillesi liikkumatilaa, varmista että kengän kärkiosassa on riittävästi leveyttä ja korkeutta.

Pohjan pitää olla riittävän paksu, noin 1-2 cm ja sen pitää taipua pä-kiän kohdalta. Korkeus on sopiva 2-4 cm korkuisena. Lestien pitää olla suora, muuten jalka vääntyy virhe-asentoon. Osta kengät iltapäivällä, jalka on silloin suurimmillaan.

Jalkojen asento ja lihasten voimak-kuus vaikuttavat kävelyyn, käytä siis jalkojasi mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. ■

Viisi kysymystä

1. Luettele Aleksis Kiven seitsemän veljeksien nimet.
2. Mistä Runebergin vaimo Fredri-ka on tunnettu?
3. Mikä on öylätti?
4. Missä talviurheilulajissa suoma-laiset ovat tänä vuonna menesty-neet erityisesti?
5. Mikä joki menee Turun kaupun-gin läpi.

Vastaukset:

1. Vastaus ikäjärjestyksessä: Juha-ni, Tuomas, Aapo, Simeoni, Timo, Lauri ja Eero nuorimmaisena.
2. Hän oli myös kirjailija ja leipoi myös hyviä torttuja. Runebergin tor-tussa on mantelia ja vadelmahilloa.
3. Öylätti on ehtoollisleipä.
4. Suomalaiset ovat menestyneet hyvin kumparelaskussa.
5. Turun kaupungin läpi menee Aurajoki. ■

Itsestä huolehtiminen ei ole rahasta kiinni

Raili Karisaari

Päivittäiseen itsehoitoon ei tarvita paljon rahaa. Siihen tarvitaan vain hiukan aikaa ja kiinnostusta. Lapin aluekurssilla puhuttiin siitä miten kuurosokea voi hoitaa itseään ja hahmottaa omaa olemustaan. Kurssi pidettiin joulun alla Loma ja kurssikeskus Seitarannassa. Mukana oli 15 kuurosokeaa eri puolilta Lapin lääniä.

Fysioterapeutti Satu Murtola puhui kehon hahmottamisesta ja hallinnasta. Hieroja-kansanparantaja Sisko Juujärven luento itsehoidosta herätti kovasti kiinnostusta. Hän kertoi perinteisistä hoitomenetelmistä. Jalkahoitaja Helena Severinkangas opetti jalkojen päivittäistä hoitoa ja puhtaanapitoa. Lisäksi oli jouluaiheista askartelua. Tiedotus oli kertomassa lehdistä ja tulevasta euro-rahasta. Joulujuhla joulupukeineen ja lahjoineen kuului ilman muuta ohjelmaan. Sen suunnittelusta vastasi Lapin kiertävä kerho.

Kurssin vanhin oli iloisesti lauleskeleva Topi. Hän on aikaisemminkin ollut mukana näillä aluekursseilla.

Tällä kerralla Topi antoi erityisesti kiitosta jalkahoidolle ja hieronnalle. Sensijaan euro-raha Topia ei juuri kiinnosta. Ehkä se kiinnostaa sitten, kun asia on ajankohtaisempi, hän tuumii. Tanssimisesta ja laulamisesta Topi tykkää erityisen paljon. "Lauleskelen kotonakin, niin että välillä vaimo komentaa olemaan hiljaa. Lauleskeleminen pitää mielen virkeänä", Topi sanoo.

Kurssin pohjoisin osanottaja Eero on kotoisin Ivalosta. Hän oli nyt ensimmäistä kertaa mukana kuurosokeiden aluekurssilla. Hänen mielestään parasta kurssilla oli hieronta ja jalkahoito. Ja Eero lisää vielä, että ruoka oli erittäin hyvää ja ihmiset ystävällisiä. "Kyllähän tämä elämä muuten olisi mallillaan, muuta yksinäisyys vaivaa. Juttukavereita on vaikea löytää kuulovamman takia", hän toteaa.

Iloisista ilmeistä päätellen kaikki muutkin osanottajat viihtyivät. Yhdessäolo ja toisten kanssa keskusteleminen virkistivät kehoa ja mieltä. ■

Lukijan kirjeitä

Kuka minä olen?

Ritva Soininen

Kuka ihminen on sisälläni oleva sielu, "minä". Millainen minun pitäisi olla, millaiseksi tulla, kehittyä?

Tiedänhän minä sen, että olen syntynyt juuri tällaiseksi maailmaan. Olen vammautunut keholtani, sen hyvin tärkeistä osista niin kuin kuulo ja näkö ovat. Olen melko vajaa, sen kyllä Suuri Luojamme tietää!

Mutta kuka minä olen loppujen lopuksi? En taida tuntea itseäni kovinkaan hyvin. Tunnen vain sen, jonka näen peilikuvana, jonka tunnen tuskissani, kivussa ja säryssä. Ajatuksenikin toki tiedän, tunteella tunnen, rakastaakin osaan, jopa silloin tällöin vihata!

Tällaisena minä tunnen minäni. Se ei ole minulle kovinkaan mieleen. Se on vain perustaikina. Puuttuu hyvä

aines, joka saisi minut kehittymään mieleiseksi itselleni, mieleiseksi Luojalleni! Minun on siis ponnistettava muuttuakseni paremmaksi sielultani, koska kehoni pysyy samana tai jopa uskaltaa vanheta vuosien, ajan hampaissa, maatuen lopuksi tomuhiukkaseksi tuhkana tuuleen - olemattomiin!

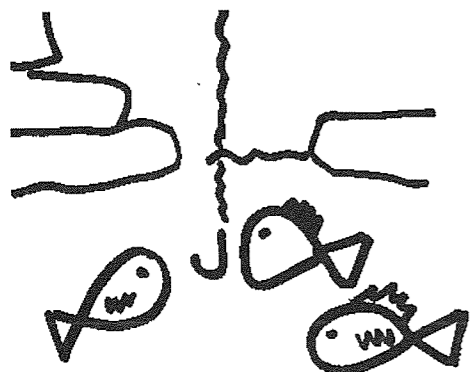
Osa minua, SIELUNI, on ainiaan oleva jossakin vaan. Sen kehityskulkua pitäisi jouduttaa, jotta ehtisin saada aikaan jotakin hyvää, pysyvää jälkeeni muistona lahoavasta minästäni.

Ihminen, mitä teen, jotta olisin avuksi vähillä voimavaroillani, jotka ovat on jääneet vammaisesta minästäni. Silläkin ehdin jotain hyvää saada aikaan! RAKKAUS se kai se on ainoa, joka on suurinta, puhtainta minut pelastamaan, täyttämään jotain maallisen kulkuni tyhjyydestä?

Kuinka siis voisin kehittää sitä puolta sielussani, niin että - Rakkaus kirkastaisi pimeitä ajatuksiani, silloin kun vihaan tai suutun tai en välitä toisista, en heidän voinnistaan vähääkään piittaa. Teen vain omalla tahollani kauneutta mukamas? Mitä se nyt on rakkauden rinnalla, joka on monin verroin enemmän, kuin silmillä tavoitettu kauneus?

Minun siis pitäisi muuttua, sulautua sanaan RAKKAUS, joka säteilisi kaikkialle, auttaisi ja lohduttaisi, saada aikaan hyvää ja helpotusta elämään!

Mutta edelleen minä olen se ihminen, joka kysyy: Kuka minä olen? ■



Kalaonneni

Yrjö Juvonen

Kuurosokeat ystäväni kyselevät, miksi minä, Yrjö, aina voitan kilpailussa. No kerronpa tarinan. Olen harrastanut kalastusta monella tavalla aina kuusivuotiaasta lähtien. Isä opetti, kun olin ainoa poika perheessä. Siitä se alkoi eikä ole vielä tässä iässä loppunut.

Kun asuin Joensuussa, harrastin sekä kesä- että talvikalastusta. Pilkkiminen oli minun himolajini. Olen kilpailut yleisissä pilkkikisoissa kohtalaisesti. Työelämässä olin aika hyvä pilkkikisoissa. Minulla on piirin mestaruuksia ja kärkimiehiin

olen kuulunut aina. Kisoissa minua huvitti, kun kaikki sanoivat: "Voi, Yki tuli taas puhdistamaan palkintopöydän".

Jäällä muut seurasivat minne menin ja tulivat perässä. Kerran eräässä kilpailussa yritin eksyttää seuraalaiset. Menin saaren läpi toiselle puolelle järveä. Olipa siellä hiljaisista. Mutta kun ongin, en kuuloni takia kuullut kairojen ääntä ympärillä. Katsoin ympärilleni. Minut oli piirretty. Ukkoja oli sillä aikaa tullut ympärille. En huomannut sitä, kun kalaa tuli niin kovasti. Läksin pois siitä ja menin taas saaren läpi takaisin. Ongin sieltä paremmin. Ukot halusivat tarkistaa onkivehkeeni. He epäilivät, että ongin laittomasti. Heillä ei ollut mitään sanomista välineistäni, vaan nauroivat, että alkeelliset on pojan vehkeet, mutta mikä ihmeen kalatutka lienee, kun aina saa kalaa.

Näin on, että kalaonni on kokemuksella saatu ja välineet on kuin muillakin. Onni on aina mukana. En osaa sanoa, mistä se johtuu.

Olen ajatellut, että seuraavissa kuurosokeitten pilkkikisoissa voitaisiin ennen kilpailua käydä läpi onginnan salaisuuksia. Osallistua voi jokainen, joka haluaa oppia kalastamaan. Olen huomannut, että moni onkii hieman väärin ja siksi kala ei

syö. Kalastamista on helppo oppia. Saimikin on oppinut hyvin, kun opeitin häntä. Hänkin alkoi pärjätä kilpailuissa, vaikka ei ole onkinut aikaisemmin.

Kalastus on mukava harrastus, kunhan rahkeet kestää. Ei minullakaan sen kummempia välineitä ole kuin toisillakaan, mutta oppia ikä kaikki. ■



Vaalikuumetta

Hilkka Nieminen

Täällä Tampereella ihmiset ovat käyneet kovasti äänestämässä uut-ta presidenttiä. Minäkin sain ihan vaalikuumeen, kun piti käydä kaksi kertaa äänestämässä. Jännittää, että saakohan Suomi nyt ensi kerran naisen presidentiksi. Se Aho sai Halosesta kovan kilpailijan. Asiahan on jo ratkennut siihen mennessä, kun tämä lehti tulee painosta.

Minä olen äänestänyt jo viidettä presidenttiä Suomeen. Ensimmäisen kierroksen äänestin tuolla meidän piirin koululla. Toisen kierroksen äänestin postissa. Äänestysmatkal-

la tulivat entiset äänestystalvet mieleen.

Ennen äänestyspaikat olivat kouluissa. Olen asunut eri puolilla maata. Muistan kuinka asuimme Kotkan saaristossa. Silloin piti mennä kaupunkiin jään yli potkukelkalla. Pakkasta oli 30 astetta. Kylmä tuuli puhalsi mereltä ja olimme ihan kylmissämme, kun pääsimme jään yli. Eräs toinenkin äänestysmatkani on ollut kovin kylmä. Asuimme silloin maalla, Orivedellä. Matkaa oli 5 kilometriä keskustan koululle, jolla äänestyspaikka oli. Ajoimme mieheni kanssa 25 asteen pakkasessa mopolla sen matkan. Silloinkin olin perille päästyämme myös ihan kylmän tuulen palelluttama.

Nyt kun tuli äänestyspäivä, niin edellisenä yönä näin unissani nuo presidenttiehdokkaat kilpailemassa Tivolissa. Heidän piti siellä kilpailla monenlaisia kilpailuja. Koko ajan ihmiset ympärillä huusivat kehotushuutoja heille. Minäkin huusin niin, että lopulta heräsin omaan huutooni.

Nyt olen lähdössä Toimintakeskukseen tietokonekurssille. Tulinkin ajatelleeksi, että muuttuukohan äänestys tällä uudella vuosituhannella niin, että kaikki äänestävät tietokoneella. Silloin jäisi monilta pitkät äänestysmatkat pois. Voisi se vaalikuumeekin silloin laskea. ■