

TUNTOSARVI

Nro 33 1986



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti

Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin

Nro 33/86

12. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITTAJA Timo Pietilä

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki

puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Vireä vanhus – kuurosokeanakin	1
Norjassa toimintaa kuurosokeiden parissa vuodesta 1956	4
Ajankohtaista	6
Henkilökohtaista	16

TUNTOSARVI

19.9.1986

● Vireä vanhus – kuurosokeanakin

»Iloinen ja virkeä mieli ovat parasta lääkettä.» »Ei rauhoittavat lääkkeet mitään auta – jalat maassa ja järki päässä niin pärjää ulkomaillakin!» » Elämänmyönteistä mieltä löytyy – vaikka välillä yksinäistä ja haikeaa-kin olisi.»

Nämä olivat lausahduksia Kuntokallio-opistolla järjestetyllä kurssilla. Kurssille osallistui kaikkiaan 11 kuurosokeaa eläkeläistä.

● Kuntokallio – vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus

Kuntokallio-opisto sijaitsee Sipoossa noin 20 kilometriä Helsingistä itään. Paikka on mitä kaunein pala Suomen rannikkoa. Kuntokallio-opisto on erikoistunut järjestämään erilaisia kursseja sekä eläkeläisille itselleen että myös heidän kanssaan työskenteleville. Vuoden mittaan järjestetään kymmeniä erilaisia kursseja. Näille kursseille osallistuu vuodessa satoja eläkeläisiä ja heidän kanssaan työskenteleviä esimerkiksi vanhainkotien henkilökuntaa, kutien sosiaalityöntekijöitä jne. Kuntokallio toimii sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa. Opistolla on omat majoitustilat,

voimistelusalii, uima-allas jne. Kaikkea tarpeellista sekä henkiseen että ruumiilliseen liikuntaan.

Ensimmäiset kuurosokeat Kuntokalliassa

Nyt kuurosokeille eläkeläisille järjestetty kurssi oli ensimmäinen laatuaan. Vaikka Kuntokalliassa on käynyt paljon erilaisia ikäihmisten ryhmiä, ei siellä ollut koskaan aikaisemmin nähty kuurosokeita.

»Aluksi hieman jännitti, mutta jo ensimmäisen päivän jälkeen huomasimme, että pelko oli turhaa. Ryhmäläiset ovat olleet erittäin mukavia», kiittelee koulutussuunnittelija Riitta Koivisto Kuntokallio-opistolta.

Ja mukavaa todella näytti olevan. Torstai-iltapäivän ohjelmassa oli viriketoimintaa. Se tarkoitti sitä, että laulukirjat kaivettiin esiin ja maakuntalaulut ym. toive- laulut kajahtivat ilmoille pianon säestyksellä. Välillä laulua höystetiin tanssilla. Tanssia oli lisää luvassa torstai-iltana, jolloin ohjelmassa oli illanvietto.

Kurssin ohjelma on tehty yhteistyössä Kuurosokeat ry:n ja Kuntokallio-opiston kesken, kertoo Riitta Koivisto. Pääosassa on virkistys, mutta asiaa on kuitenkin ollut kaikessa ohjelmassa mukana. Osallistujille on pyritty korostamaan oman liikkumisen tärkeyttä. Vanhanakin tulisi vielä pitää kuntoa yllä. Tanssi on yksi hyvä liikuntamuoto.

Tärkeintä antia on kurssilla Riitta Koiviston mukaan ollut kuitenkin se, että kursseille osallistuvat ovat saaneet olla yhdessä samanlaisten ihmisten kanssa. »Ei kukaan voi ymmärtää kuurosokeaa niin kuin toinen kuurosokea», tiivistää 85-vuotias Eino Kovanen lisäl-

mesta. Hän kiittelee viikon ohjelmaa onnistuneeksi. Tapahtumia on ollut sopivasti – ei liikaa eikä liian vähän. Kaikki ovat väsymättä jaksaneet pysyä mukana. Tällainen leiri virkistää kummasti, sillä kotona on usein yksinäistä, hän kertoo.

Tyytyväisyyttään vakuutti myös Kotkan lähellä asuva Elsa Sipilä. Hän kertoo viikon kohokohtan olleen käynti UKK:n haudalla. »Kuuntelin radiosta koko hautajaiset sunnuntaina. Oli tiistaina hienoa kävellä samoilla paikoilla, joista radiossa oli kerrottu. Paikalla oli paljon ihmisiä ja muiden mukana he kävivät viemässä kukkia haudalle. Samalla reissulla Elsasta tuli TV-tähti, sillä televisiouutisten kuvausryhmä oli paikalla samaan aikaan kun Kuntokallion kuurosokeat kurssilaiset. Iltauutisissa sitten näkyi komeasti kuinka Elsa asetti kukan haudalle ja tunnusteli haudalla olevia kukkia.

Tulipahan samalla hienosti kumottua niitä ennakkoluuloja, että mitä sokeat saati kuurosokeat tällaisissa paikoissa tekevät, kun eivät mitään edes näe. Kyllä tällaiseen käyntiin liittyy paljon muutakin aistittavaa kuin vain se mitä näkyy!

Tätä luettaessa kun kuurosokeiden eläkeläisten ensimmäinen kurssi Kuntokallio-opistolla jo ohi. Jatkosta ei vielä ole tehty päätöksiä. Kokemukset olivat kuitenkin niin myönteisiä, että ainakin Kuntokallio-opisto toivottaa uuden kurssin tervetulleeksi, lupaa koulutussuunnittelija Riitta Koivisto.

Norjassa toimintaa kuurosokeiden parissa vuodesta 1956

Seuraavassa lyhyt katsaus Norjassa toimivan kuurosokeiden oman yhdistyksen toiminnasta ja sen virsitanpylväistä.

1956

Ensimmäinen kuurosokeiden kesäkokous järjestetään.

1957

Tammikuussa aletaan julkaista Kuurosokeiden Viikkolehteä (Dövblindas Veckoblad). Helen Keller vieraillee kesäkokouksessa. Kuurosokeiden Tuki (Dövblindas Väl) perustetaan.

1970

Kuurosokeiden Tuki -nimi muutetaan Norjan Kuurosokeiden yhdistykseksi. Kuurosokeiden kerhoja perustetaan Osloon ja Trondheimiin.

1976

Sosiaalhallitus alkaa kartoittaa Norjan kuurosokeita. Työ saadaan päätökseen 1977. Työn valmistuttua valtionhallintoon perustetaan kuurosokeita varten keskustyöryhmä.

1977

Toukokuussa ilmestyy uusi pistekirjoituslehti, Pisteuutiset (Punktnytt). Alussa lehti ilmestyy kaksisivuisena neljä kertaa viikossa. Myöhemmin sivumäärää noste-

taan neljään. Sen on tarkoitus korvata pistekirjoitusta lukeville se, että he eivät voi kuunnella radiouutisia.

1978

Norjan Kuurosokeat -yhdistys eroaa Norjan Näkövammaisten yhdistyksestä omaksi itsenäiseksi järjestökseen.

1979

Eikholt centerin (palvelukeskus) peruskivi muurataan. Oslossa käynnistetään kuurosokeille tarkoitettu päiväkeskus. Saman vuonna yhdistykseen palkataan oma sosiaalisihtööri.

1980

Eikholt center valmistuu ja sen vihki kuningas Olavi. Kuurosokeiden Tietolehteä (Dövblindas Information-sblad) aletaan julkaista myös isokirjoituksella ja äänilehtenä.

1981

Lehtien tuotannossa siirrytään tietokoneaikaan. Kuurosokeat saavat nyt uutislehdet (Punktnytt ja Norge runt) viitenä päivänä viikossa ja neljä kertaa niin paljon päivän uutisia kuin aikaisemmin.

1982

Uutislehtien lisäksi myös aikakauslehtiä aletaan tuottaa hitaasti luettuina äänilehtinä. Vuoden 1983 tammi-kuusta lähtien saavat myös isokirjoitusta lukevat samat lehdet kuin pistekirjoitusta lukevat.

1985

Ensimmäistä kertaa julkaistaan kirja kaikkia kolmea lukutapaa varten eli pistekirjoituksena, isokirjoituksena ja kasettina. Kaikki kuurosokeat saavat oman kappaleensa kirjaa juuri sillä tavalla esitetynä kuin sopii heille parhaiten.

Kontakt med FSDB 7/86

AJANKOHTAISTA

Selkokielistä lehteä suunnitellaan Suomeenkin

Kymmenet tuhannet suomalaiset eivät pysty lukemaan tavallista sanomalehtitekstiä. Tällaisia ovat esim afaatikot (tällaisen henkilön on vaikea ymmärtää tai tuottaa puhetta), CP-vammaiset (lihakset eivät toimi tarkasti), viittomakieltä äidinkielenään puhuvat kuurot jne. Kaikkiaan noin 150.000 suomalaisen arvioidaan tarvitsevan selkokieltä eli yksinkertaistamalla helpommin ymmärrettäväksi tehtyä kieltä.

Pari vuotta työskennellyt selkotyöryhmä on nyt ryhtynyt toimenpiteisiin näiden ihmisten auttamiseksi.

Suunnitteilla on oma selkosanomalehti. Tällainen lehti ilmestyy jo nyt monessa maassa mm. Ruotsissa. Radioon ja televisioon toivotaan selkokielistä asia- ja opetusohjelmia ja teksti-TV:oon halutaan selkokielistä uutisia. Pulaa on erityisesti aikuisille tarkoitetusta kirjallisuudesta.

Selkoryhmä on kääntynyt valtion puoleen, jotta selkolehdille saataisiin tukea. Lehtien levikit jäävät niin pieniksi, että ne eivät voi ilmestyä ilman valtion tukea.

Suomen ainoa selkolehti on toistaiseksi Kehitysvammaisten tukiliiton julkaisema kehitysvammaisille tarkoitettu Leija. Sen levikki on 2.500.

Kansaneläkelaitos on innostunut kokeilemaan syksyn ajan kaikille eläkkeensaajille menevässä lehdesään selkosivuja. Lehtien perustamisen ongelmana on kustannusten lisäksi lukijoiden erilaisuus. Kehitysvammaisten, CP-vammaisten, afaatikkojen ja kuurojen lisäksi selkeytettyjä tekstejä kaipaavat myös jotkut vanhukset, pitkäaikaissairaat, ulkomailta Suomeen muuttaneet, joiden kielitaito on hyvin vaihteleva.

Ruotsissa on julkaistu selkokielistä kirjoja jo vuodesta 1968 lähtien. Vuosittain niitä ilmestyy parisenkymmentä lisää. Erityisesti kehitysvammaisia varten ilmestyy joka viikko kahdeksansivuinen sanomalehti. Lehti on helppolukuinen yleislehti, joka ei suinkaan keskity kehitysvammaisten asioihin. Kotimaan ja ulkomaan uutisten lisäksi lehdessä on erikseen teatteri- ja urheilusivut, arkipäivän asioita käsittelevä palsta sekä TV-ohjelmat. Kuvitus on runsasta, tekstiä tukevaa eikä sanoja jaeta eri riveille.

Tamminiemestä mahdollisesti Kekkos-museo

Tasavallan presidentti Mauno Koivisto on ilmoittanut, ettei häntä ja hänen vaimoan kiinnosta muuttaa Tamminiemeen. Tamminiemi on Suomen tasavallan presidentille varattu virka-asunto. Siellä asui juuri kuollut presidentti Urho Kekkonen.

Presidentti Koivisto ilmoitti, että hän ja rouva Teller-vo Koivisto ovat viihtyneet hyvin presidentin linnassa, jossa he nyt asuvat.

Lisäksi tasavallan presidentille on tarkoitus rakentaa uusi virka-asunto Tamminiemen lähelle Mäntyniemeen. Rakennustöiden odotetaan alkavan ensi vuonna.

Presidentti Koivisto ehdottaa tutkittavaksi miten Urho Kekkonen muistoa tulisi vaalia ja miten tässä työssä voitaisiin käyttää hyödyksi Tamminiemen rakennuksia. Presidentillä lienee mielessä museon perustaminen Tamminiemeen. Museo kertoisi presidentti Kekkonen elämästä.

Helsinkiläisille lisää lastenhoitotukea

Kaikki alle kaksivuotiaiden helsinkiläislasten vanhemmat saavat vähintään 1591 markkaa lasten kotihoidon lukea. Tuen saanti luonnollisesti edellyttää, että lasta ei laiteta kunnalliseen päivähoitoon. Vähintään saman

summan saavat myös ne perheet, joissa on kolme alle kouluikäistä ja nuorin on vielä alle kolmivuotias.

Helsingissä nyt maksettava tuki on viisisataa markkaa enemmän kuukaudessa kuin muualla Suomessa. Lisätuen maksaa Helsingin kaupunki. Kokeilun on tarkoitus selvittää, ovatko äidit entistä halukkaampia jättämään kotiin hoitamaan lapsiaan, jos tuen määrää nostetaan. Helsinki toivoo näin helpottavansa päiväkotien tungosta. Päiväkoteihin olisi tulossa paljon enemmän lapsia hoidettaviksi kuin mitä niihin voidaan sijoittaa.

Väyrynen ja Sorsa kiistelevät: Miten idänkauppaa tulisi tasapainottaa

Ulkoministeri Paavo Väyrynen ja pääministeri Kalevi Sorsa ovat kinastelleet idänkaupasta. Suomen kauppa Neuvostoliiton kanssa on nyt ylijäämäistä. Tavarointa on ts. viety enemmän Suomesta Neuvostoliittoon kuin päin vastoin. Kaupasta tehtyjen sopimusten mukaan kauppaa pitäisi käydä yhtä paljon kumpaankin suuntaan.

Väyrynen sanoi, että Suomessa ei ymmärretä tämän tasapaino-ongelman vakavuutta. Väyrysen moite kohdistui erityisesti pääministeri Sorsaan, joka on maiden välisen talouskomission suomalainen puheenjohtaja.

Sosiaalidemokraattien puolueoimikunta puolestaan arvosteli Väyrystä sanomalla, että Väyrynen vahingoittaa lausunnoillaan Suomen etuja ja tekee ongelman ratkaisemisen entistä vaikeammaksi. SDP syytti Väyrystä siitä, että tämä yrittää vain kerätä itselleen pisteitä presidentinvaaleja varten.

Suomen ja Neuvostoliiton välillä on käyty neuvotte-luja kaupan tasapaino-ongelman ratkaisemiseksi. Ulkomaankauppaministeri Jermu Laine kertoi, että tehdyn sopimuksen mukaan kauppa tasapainotetaan muutaman vuoden aikana. Tuontia Neuvostoliitosta aiotaan lisätä jo ensi vuonna. Neuvostoliitosta aletaan tuoda mm. lisää kivihiltä. Maiden väliseen kauppaan syntyi ongelmia sen jälkeen kun raakaöljyn hinta las-ki. Suomeen tuodaan paljon neuvostoliittolaista raaka-öljyä.

1990-luvulla rakennetaan uusia hiili- ja turvevoimaloita – ei ydinvoimaloita

Kauppa- ja teollisuusministeriö suunnittelee kahden uuden hiilivoimalan ja turvevoimalan rakentamista. Niillä turvattaisiin sen laskelmien mukaan Suomen sähkön riittävyys ensi vuosikymmenellä. Hiilivoimaloi-den tehoksi on kaavailtu 500 megawattia ja turvevoi-maloiden 150 megawattia. Uusia ydinvoimaloita ei suunnitella toistaiseksi.

Ensimmäiseksi ministeriö esittää, että hallitus tekisi päätöksen yhden 150 megawatin voimalan rakenta-miseksi Haapavedelle. Jos päätös tulee tänä vuonna, laitos voisi valmistua jo 1990. Voimalan rakentamis-kustannukset ovat noin 780 miljoonaa markkaa. Voi-mala työllistää valmistuttuaan 70 henkeä sekä tur-peen nosto- ja kuljetus runsaat 300.

Kauppa- ja teollisuusministeriön mukaan myös 500 megawatin kivihiiivoimalasta pitää päättää nopeasti. Ministeriö sijoittaisi voimalan mieluiten Poriin tai Kot-kaan.

Suomen oman sähköntuotannon lisäksi tuodaan sähköä myös Neuvostoliitosta ja Ruotsista.

Meetvursteissa vähän makueroja – hintaerot ovat selvempiä

Meetvurstit eli kestromakkarat ovat puolissäilykkeitä. Ne säilyvät siksi viileässä hyvin. Kaikki meetvurstit valmistetaan lähes samalla tavalla. Käytetyt mausteet ja niiden määrä vaikuttavat kuitenkin makuun.

Kestomakkaroiden hyvä säilyvyys perustuu sekä niiden korkeaan suolapitoisuuteen että samanlaiseen maitohappokäymiseen kuin hapankaalissa, piimässä ja jugurtissa. Kestomakkarat kuivuvat valmistuksensa aikana ja alhainen vesipitoisuus parantaa sekin säily-vyyttä. Valmistuksessa käytetyt lisäaineet varmistavat sen, että suomalainen kestromakkara, meetvursti on vaaratonta syötävää, vaikka makkaraa säilytettäisiin

vastoin ohjeita esimerkiksi huoneenlämmössä.

Kestomakkaraa voi säilöä jääkaapissa jopa useita kuukausia. Säilytyksen aikana makkaran pinta voi kuivua ja silloin kuori on hankala irrotettava. Kastelemalla makkarapötkö vedessä kuori irtoaa silloinkin helposti. Kastelemisen jälkeen on makkara jälleen kuivattava, jotta se säilyisi edelleen.

Kestomakkaran hyvä säilyvyys perustuu pieneliöihin. Kestomakkaraan lisätään valmistusvaiheessa maitohappobakteereja. Näiden tarkoituksena on tuottaa aromia ja happoja makkaraan. Hapan tuotehan säilyy tunnetusti hyvin.

Suola on toinen asia, joka säilyttää kestopakkarin. Kestomakkarin suolapitoisuus on korkea, yli neljä prosenttia.

Kestomakkarin valmistus kestää kauan. Valmistuksen aikana siitä ehtii haihtua paljon vettä ja kuivatushan on sekin vanha hyväksi tunnettu säilytystapa. Valmistuksen aikana vettä haihtuu kolmanneksen verran. Kestomakkara on siis 150 prosenttista lihaa eli yhden kestopakkarin valmistamiseen tarvitaan puolitoista kiloa lihaa.

Kestomakkaraan käytettävä liha on ensiluokkaista. Se on puhtaampaa kuin esimerkiksi jauhelihaan käytettävä liha. Punaisen lihan lisäksi valkoisella silavalla on kestopakkarin valmistuksessa tärkeä asema. Siksi kestopakkara on paitsi suolainen myös rasvainen.

Kestomakkarin valmistus

Punainen liha ja kiinteä silava pakastetaan, koska pa-

kastetusta lihasta saa leikkurilla kauniimpia palasia. Lihalispun sekaan sekoitetaan suola ja mausteet ja muut lisäaineet. Makkaramassan valmistus kestää vain muutaman minuutin. Kestomakkarat pannaan kylmään savustusuuniin, jonka lämpötila vuorokauden kuluttua nostetaan noin 24 asteeseen. Makkaroita savustetaan uunissa viikon verran. Tämän jälkeen kestopakkaria vielä jälkikypsytetään pari viikkoa 15 asteessa ja sitten se on valmis myytäväksi.

Valmistusmenetelmä eroaa perinteisestä menetelmästä oikeastaan vain makkarin hapattamisen osalta. Perinteisesti kestopakkara valmistetaan samalla tavalla kuin hapanteleipä. Kun hapanteleipätaikinaa varten säilytetään taikinan juuri, joka saa uuden taikinan käymään, kestopakkarin valmistuksessa säilytettiin pötkö erityisen onnistunutta makkaraa ja se jauhettiin makkaramassan joukkoon.

Vanhalla menetelmällä tehty kestopakkara oli laadultaan vaihtelevaa. Makkarin tekeminen oli tuolloin enemmän taidetta kuin tiedettä. Nykyisin, kun käytetään tarkoin tutkittuja puhdasviljelmiä hapattamiseen, makkarin laatu on vakio ja epäonnistumiset harvinaisia.

Yhteishyvä 16/86

Majakasta kulttuurilinnake

Bengtskärin autio majakka on heräämässä uudelleen henkiin. Avomerellä Hangosta lounaaseen sijaitseva

majakka on ollut autiona jo 18 vuotta. Sitä ennen on tänä vuonna 80 vuotta täyttävällä majakalla asunut parhaimmillaan jopa 40 ihmistä.

Valtion omistama majakka oli pahoin rapistunut ennen kuin majakan suojelemisesta kiinnostuneiden ihmisten ryhmä sai luvan kunnostaa talon. Valtio korjasi ensin vuotavan katon ja nyt rakennettavan Pro Bengtskär -yhdistyksen jäsenet talkootyönä sisätiloja kuntoon.

Kivistä rakennettu komea majakkalinna kunnostetaan kulttuurikeskukseksi. Majakalle kunnostetaan asuintilat kaikkiaan 30 hengelle ja alakertaan tulee mm. autiotupa paikalla pistäytyville veneilijöille.

Kunnostustöiden arvioidaan maksavan noin miljoonaa markkaa. Yhdistys on jo onnistunut saamaan melko paljon lahjoituksia majakan kunnostusta varten. Kunnostustöiden arvioidaan kestävän ainakin kolme vuotta.

Psoriasisista sairastavia Kanarialle ilmastohoitoon

Kanarian saarille etelän aurinkoon matkustaa loka-kuussa suomalaisia psoriaatikkoja. Psoriasis on ihotumatasairuas, joka paranee auringossa. Nyt lähtevä ryhmä on ensimmäinen, jolle kansaneläkelaitos maksaa matkan. Tähän asti psoriaatikot ovat joutuneet kustantamaan mahdolliset etelän matkansa itse. Matka kestää neljä viikkoa ja sen kulut ovat 6.500 mk

hengeltä. Lähtevässä ryhmässä on kaikkiaan 35 psoriaatikkoa.

Psoriasisista voidaan hoitaa myös sairaaloissa Suomessa, mutta tehtyjen tutkimusten mukaan ilmastohoito etelän auringossa on huomattavasti tehokkaampaa.

Psoriasisista sairastaa noin 12.000 suomalaista. Psoriasis näkyy iholla punoittavina ja hilseilevinä läiskinä, jotka peittävät joskus laajoja alueita. Toisinaan sairauteen liittyy myös nivelmuutoksia ja nivelkipuja.

Kansaneläkelaitoksen lokakuussa alkavaa ilmastohoidon kokeilua on tarkoitus jatkaa kolmisen vuotta. Tänä aikana pääsee 300-600 potilasta yhdeksi hoitajaksi etelään.

Myös astmaatit ja reumaa sairastavat saattaisivat hyötyä hoidosta etelän auringossa. Tästä ei kuitenkaan ainakaan vielä ole yhtä pitävää näyttöä kuin ilmastohoidon suotuisasta vaikutuksesta psoriasis-keeseen.

Havaintojen mukaan noin 90 % psoriasispotilaista paranee kesäisin osittain tai kokonaan. Ilmastohoito on hyväksytty hoitomuodoksi myös Norjassa (vuonna 1976) ja Ruotsissa (vuonna 1969).

Henkilökohtaista

Haluan kirjeenvaihtoon

Olen 36-vuotias kuurosokea mies, harrastan piirtämistä. Haluan kirjeenvaihtoon 25-40-vuotiaan kuulonäkövammaisen tytön kanssa.

Vastaukset nimim. »Kirjeystävä»
