

TUNTOSARVI

Nro 3 1986



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin
Nro 3/86
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

Johtokunnan kuulumiset	1
Ajankohtaista	6
Unettomuus ja unihäiriöt	12

TUNTOSARVI

17.1.1986

Johtokunnan kuulumiset

Johtokunta kokoontui heti tammikuun alussa päättämään ja keskustelemaan. 6.1. pidetyn kokouksen aluksi oli paikalle kutsuttu kaksi asiantuntijaa esittelemään uutta hälytyslaitteistoa. Laitteistoa on ajateltu Tampereen palvelutalon käyttöön. Hankintapäätöstä ei vielä ole tehty ja sen vuoksi johtokunta tutustui nyt uutuuteen.

● Ericssonin valmistama Contactor 9000 -laitteisto koostuu yhdestä pistekirjoituskoneen kokoisesta keskuksesta ja suunnilleen tupakka-askin kokoisista vastaanottimista. Keskukseen voidaan kytkeä monenlaisia laitteita: esimerkiksi ovikello. Ovikellon nappulaa painettaessa hälytys menee automattisesti keskuksen kautta vastaanottimeen. Vastaanotin alkaa värähdellä kuurosokean taskussa ja hän tietää näin heti, että ovikello soi. Erilaisista värähtelyistä voidaan sitten päätellä mitä hälytys tarkoittaa: onko kyseessä esimerkiksi palohälytys, vauvan itku vai ovikello tai puhelin. Värähtelymahdollisuuksia on neljä. Johtokunta päättää tällaisten laitteiden ostamisesta parin lähimmän kuukauden kuluessa.

● Vuosi alkoi yhdistyksen talouden kannalta mukavasti. Sosiaalihallitus ilmoitti, että sen aiemmin antamaa

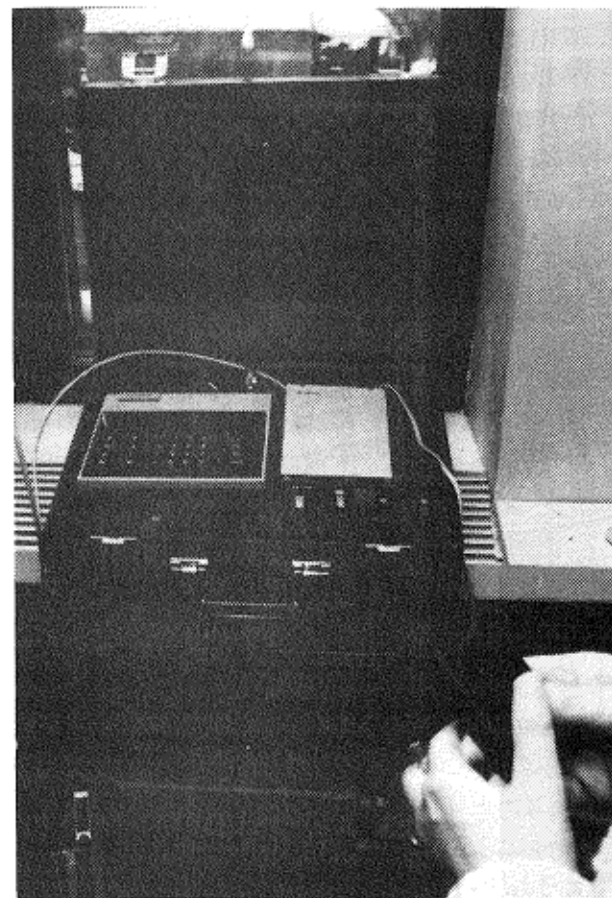
500.000 mk:n rahamäärää ei tarvitse maksaa takaisin ollenkaan. Tähän asti oli ollut epäselvää, oliko tuo 500.000 tarkoitettu lainaksi vai oliko se lahjoitus.

Toinen hyvä uutinen tuli asuntohallituksesta. Tampereen palvelutalon kakkosvaihetta varten tuli aravalainaa enemmän kuin oli uskallettu toivoakaan. Tämä merkitsee sitä, että nyt voidaan tällä pienikorkoisella valtion lainalla maksaa enemmän rakennuskustannuksista kuin oli arvioitu. Nyt ei tarvitse sitten lainata pankeilta rahaa niin paljon. Pankeilta lainattu raha tulee paljon kalliimmaksi kuin valtion aravalaina.

● DiaLogos on tullut markkinoille. Ensimmäinen kurssi kuurosokeiden kouluttamiseksi laitteen käyttöön on jo ollut ja seuraava kurssi alkaa tammikuun viimeisellä viikolla. Näitä viikon mittaisia kursseja järjestetään myös heti perään helmikuun kahdella ensimmäisellä viikolla. Yhdelle kurssille voidaan ottaa kolme kuurosokeaa, joten kuukauden sisällä koulutetaan kaikkiaan yhdeksän uutta DiaLogos-laitteen käyttöön. Kursista kiinnostuneiden kannattaa ottaa yhteyttä alueesihteeriin.

● Joensuusta kuuluu huonoa. Uutta sopimusta Joensuun keskussairaalan kanssa ei neuvotteluista huolimatta ole syntynyt. Nyt siis vallitsee sopimukseton tila, sillä vanha sopimus on jo mennyt umpeen. Johtokunta keskusteli nyt siitä, mitä tehdään sopimuksen aikaansaamiseksi ja palveleeko yhdistys edelleen Joensuun alueen kuurosokeita, kun maksajaa ei ole.

Joensuun keskussairaala väittää, että kuurosokeiden asiat ovat alueella kunnossa. He sanovat, että



● **Uusi hälytysjärjestelmä on pienikokoinen. Kaikki laitteet mahtuvat yhteen salkkuun. Oikealla kuurosokean taskuun tuleva värähtelijä.**

kuurosokeiden tarvitsemat palvelut ostetaan Näkövammaisten Keskusliitolta ja Kuurojen Liitolta. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Näkövammaisten Keskusliitto on ilmoittanut, ettei sillä ole tarjolla palveluja kuurosokeita varten ja Kuurojen Liitolta ei ole edes kysytty.

Sanomalehti Karjalaisessa oli iso juttu kuurosokeista ja heidän tilanteestaan Joensuun alueella. Lisäksi on tilanteesta lähetetty kirje Helsingin herroille ja Joensuun alueen kansanedustajille. Tämän lehden ilmestyessä on myös käyty keskustelemassa asiasta itsensä sosiaali- ja terveysministeri Eeva Kuuskoski-Vikatmaan kanssa ja lähetetty kirjeet Joensuun uusille jäsenille.

Johtokunta päätti, että Kuurosokeat ry. pitää edelleen palvelut alueella ja katsotaan mitä tapahtuu uusien toimien jälkeen. Johtokunta oli myös sitä mieltä, että Joensuun alueen kuurosokeiden pitäisi ryhtyä valittamaan entistä pontevammin alueensa palvelujen heikkoutta. Sillä tavoin luotaisiin painetta olojen parantamiseen.

● Yhdistyksen leipiin tulee kolme uutta työntekijää. Tampereen palvelutaloon palkataan toimistosihteeri, kotiaavustaja ja kuntoutusohjaaja. Kiinnostusta avoina olleisiin paikkoihin oli kovasti. Toimistosihteerin paikkaa haki lähes sata halukasta. Heidän joukostaan valittiin merkonomi Sirkka-Liisa Toivinen. Kotiaavustajaksi tulee kahdenkymmenen hakijan joukosta kodinhoitaja Merja Veittikoski ja kuntoutusohjaajaksi sosiaalihuoltaja Päivi Alm. Myös Päivin paikasta kilpaili 20 hakijaa.

● Johtokunta toivotti myös tervetulleeksi kaksi uutta jäsentä: Vuonna 1959 syntynyt Senja Ahonen Joensuusta ja vuonna 1929 syntynyt Aulis Kilpeläinen Kaajanista.

● Työvaliokunta oli tuonut johtokunnan päätettäväksi

esityksen, että matkakerho lakkautettaisiin. Tämän jälkeen matkakerhon asioita hoidettaisiin muun virkistystoiminnan ohessa. Lakkauttamisajatukseen on johtanut kerhon sihteeripula. Matkakerho, jonka jäsenet ovat kuurosokeita, tarvitsee välttämättä näkevän ja kuulevan sihteerin apua matkojen järjestelymisessä. Tällaista sihteeria ei kuitenkaan ole löytynyt.

Hankaluuksista huolimatta johtokunta ei ollut halukas ainakaan vielä purkamaan matkakerhoa. Matkakerho on juuri sellaista kuurosokeiden omaehtoista toimintaa, jota tulisi tukea. Puituaan matkakerhoasiaa pitkään johtokunta päätti jättää asian pöydälle ja palata siihen seuraavassa kokouksessa.

● Suunnitteilla on matka Marokkoon. Kahden viikon matka Agadiiriin Marokkoon tulisi maksamaan 3564 mk/henkilö. Matkakerhon kassasta kustannetaan matkanjohtaja ja 3-4 opasta. Jos joku matkalle osallistuja tarvitsee koko aikaisen oppaan, niin sen hárjoutuu hommaamaan itse. Matkan ajankohta jäi vielä avoimeksi. Esillä oli lähtö 11.3 tai sitten huhtikuussa.

Punainen Risti on luvannut maksaa oppaan viidelle kuurosokealle myöhemmin tänä vuonna tehtävälle matkalle. Tästä matkasta tulee lisätietoja myöhemmin.

● Leireille osallistuvat joutuvat tänä vuonna maksamaan itse 250 mk. Viime vuonna tuo omavastuuosuus oli 50 mk pienempi. Perheleireillä omavastuuosuus on 250 mk/perhe. Johtokunta piti 250 mk:n omavastuuta varsin kohtuullisena. Esimerkiksi Vierumäen leirimaksu on kaikkiaan 700 mk, joten yhdistyk-

sen tuki kuurosokeille on edelleen tuntuva. Matkakorvausten omavastuuosuudeksi päätettiin 100 mk. Tämä on yhtä suuri kuin Näkövammaisten Keskusliitolla.

● Vuosikokous järjestetään 22.-23.3. Systeemi tulee olemaan samanlainen kuin viime vuonnakin: lauantaina keskustelua ja sunnuntaina varsinainen vuosikokous. Kokouspaikka on vielä epäselvä. Vankimmin oli alustavasti esillä hotelli Tallukka Vääksyssä lähellä Lahtea.

TP

AJANKOHTAISTA

Posti- ja telelaitos tuotti runsaasti voittoa

Valtion Posti- ja telelaitos tuotti viime vuonna lähes 800 miljoonaa markkaa voittoa. Postin kuljettaminen tuotti voitosta noin 60 miljoonaa ja telepuoli (puhelin- ja muu tietoliikenne) lähes 750 miljoonaa markkaa. Hyvän tuloksen vuoksi pääjohtaja Pekka Tarjanne uskookin puhelinkeskeytyksien alenevan lähivuotina noin 10 prosentin vuosivauhdilla.

Postin toiminnan kannattavuus on parantunut sen jälkeen, kun posti on ankaralla kädellä karsinut kannattamattomia palvelujaan. Esimerkiksi laatikkokanto

on yleistynyt ja teletoimistojen mukaan Posti- ja telelaitos on keskittynyt palvelemaan entistä paremmin yrityselämää, josta pääosa sen tuloistakin tulee.

Helsingin Sanomat 5.1.

Suomen vanhin asukas on 107 vuotias

Maamme vanhin asukas on tällä hetkellä Naantalissa lähellä Turkuu asuva Fanny Matilda Nyström. Hän täyttää tämän vuoden syyskuussa 108 vuotta. Vanhin mies on liperiläinen Albin Karttunen. Hän viettää heinäkuussa 103-vuotissyntymäpäiväänsä.

Kansaneläkelaitoksen rekisterissä on kaikkiaan 17 suomalaista, jotka ovat täyttäneet tai tämän vuodelle täyttävät vähintään 100 vuotta. Heistä on naisia 156 ja miehiä 22.

Suomen toiseksi vanhin asukas on nokialainen Johanna Kavander. Hän täyttää heinäkuussa 107 vuotta. 106 vuotta täyttäviä on kaksi ja 105 vuotta täyttäviä kuusi. He ovat kaikki naisia. Neljälle miehelle on mahdollista täyttää tänä vuonna 102 vuotta.

Naantalissa vanhainkodissa asuva neiti Fanny Nyström on syntyperäinen naantalilainen. Hänen syntymänsä on 30. syyskuuta 1878 oli Venäjän keisarina Aleksanteri II. Fanny on näin ollen ehtinyt elää kolme keisarin ja yhdeksän presidentin ollessa Suomessa päämiehenä.

Neiti Nyström hoiti vuosikymmeniä Naantalissa

omaa kemikalioliikettä. Vanhainkotiin Fanny Nyström muutti sen jälkeen, kun hän yli 90-vuotiaana kaatui ja loukkasi jalkansa.

Vanhainkodin johtaja Anja Mäkelä kertoo, että Suomen vanhin asukas on koko pitkän elämänsä ajan ollut erittäin naisellinen. Hän käytti korkokenkiä vielä 98-vuotiaana ja hänellä oli sievä nuttura. 107-vuotislahjaksi viime syyskuussa hänelle ostettiin pullo hajuvettä.

Fanny Nyströmiä hoidetaan nykyään vanhainkodin sairasosastolla. Hän ei enää näe, mutta kuuloa on vielä tallella. Suurimman osan ajasta hän viettää nukkumalla.

Helsingin Sanomat 4.1.

Käytetyillä lasten vaatteilla kova kysyntä

Jos jollakulla on ylimääräisiä lasten tai aikuisten vaatteita, tarvitsevia kyllä löytyy myös kotimaasta. Etenkin lasten vaatteilla on kysyntää. Useamman lapsen vaatettaminen tulee perheelle kalliiksi, etenkin talvella. Kaupoissahan lasten vaatteet ovat melkein samoissa hinnoissa kuin aikuisten vaatteet.

Pelastusarmeija, Adventtikirkko ja Kaks plus -aika-kauslehti välittävät tavaraa kotimaan tarvitseville. Adventtikirkon avustuspalvelu kuljettaa kuorma-autolla keräystavaraa pohjoiseen ja rajaseuduille, noin kuu-teenkymmeneen kuntaan. Erityisen kova kysyntä on

3-8 vuotiaitten lasten vaatteista.

Tavarat jaetaan kunnan osoittamissa tiloissa, esimerkiksi urheiluhallissa. Täällä tavarat asetetaan esille ja tarvitsevat voivat valita itselleen haluamiaan tavaroita. Tilaisuuksien yhteydessä pidetään pieni hartaushetki, jossa puhuu avustuspalvelun työntekijä ja usein myös paikkakunnan evankelisluterilaisen kirkon edustaja.

Avustuskeskuksen tavoitteena on ollut myös kunnan liina- ja vuodevaatteiden saaminen syrjäseudun koteihin. Adventtikirkko ottaa vastaan lahjoituksia Tampereella osoitteessa Ilomäentie 5, 33230 Tampere ja Helsingissä osoitteessa Annankatu 7, 00120 Helsinki ja Hämeenlinnassa osoitteessa Tykistötie 13, 13100 Hämeenlinna.

Noin puolet viime vuoden avustustavarasta on lähetetty kehitysmaihin. Tavarahan lahjoittajan toivomusten mukaisesti lahjoituksensa määränpäästä kuitenkin aina noudatetaan, sanoo adventtikirkon avustuspalvelun toiminnanjohtaja Helena Kallioinen.

Helsingin Sanomat 4.1.

Outokumpu osti Ruotsista kaksi suurta yritystä

Suomen valtion omistama Outokumpu on ostanut kaksi suurta kuparialan yritystä Ruotsista. Yritykset maksoivat noin 430 miljoonaa markkaa. Kauppa tekee Outokummusta Euroopan suurimman kuparialan

yrityksen. Outokumpu on Suomen seitsemänneksi suurin yritys. Se on vuoden aikana ostanut kolme yritystä ulkomailta. Outokummun kaivostoiminta Suomessa on sen sijaan vähentymään päin, sillä Suomessa malmivarat ovat ehtymässä.

Helsingin Sanomat 4.1.

OK-lihan paloittelu lähti käyntiin

OK-liha on ryhtynyt irtisanomaan työntekijöitään. Irtisanomisvaroituksia on jaettu ainakin Kouvolassa, Tampereella ja Jyväskylässä. Johtaja Kari Halmevaara arvioi, että irtisanomisvaroituksia jouduttaneen antamaan runsaalle 200:lle työntekijälle. Vaikein tilanne on Jyväskylässä ja Kouvolassa.

Irtisanomisten taustalla on viime syksynä käyty kiihkas ostokilpailu. Kilvan voitti TLK (Tuottajain Lihakeskuskuunta), joka lopulta osti koko OK-lihan. Elintarviketyöläisten liitto uhkasi tuolloin boikotilla yhtiötä, koska se pelkäsi kaupan johtavan työntekijöiden irtisanomiseen. TLK taipui tuolloin työntekijöiden vaatimusten edessä allekirjoittamaan sopimuksen, jonka mukaan irtisanomiset tulevat yhtiölle kalliiksi. Sopimuksen mukaan TLK joutuu maksamaan irtisanomalleen työntekijälle normaalin irtisamosajan palkan lisäksi noin kahden kuukauden palkan suuruisen erorahan.

Helsingin Sanomat 3.1.

Kaarina Suonio siirtyy Tampereen apulaiskaupunginjohtajaksi

Opetusministeri Kaarina Suonio on valittu Tampereen opetus- ja kulttuuritoimen apulaiskaupunginjohtajaksi. Kaaria Suonion nimi tuli esiin, kun Tampereen sosiaalidemokraatit eivät löytäneet yhteistä ehdokasta virkaan. Molemmat siihen asti virkaa tavoitelleet demarit vetäytyivät kisasta Suonion suostuttua ehdokkaaksi. Myös Tampereen kokoomus taipui kannattamaan Suoniota. Kaarina Suonio lukeutuu sosiaalidemokraatteihin.

Opetusministeri Suonion seuraajasta hallituksessa ei ole vielä tietoa.

SAK tavoittelee 35-tuntista työviikkoa

SAK (Suomen Ammattiliittojen Keskusliitto) tavoittelee keväällä solmittavaan uuteen työehtosopimukseen työajan lyhentämistä. SAK:n asettaman tavoitteen mukaan tulisi vuoteen 1990 mennessä siirtyä 35 tuntiin viikossa. SAK tavoittelee myös erityistä koulutusrahastoa. Tällaiseen rahastoon kerättäisiin varoja työnantajilta ja rahat käytettäisiin työntekijöiden uudeksi koulutukseksi jos vanhat työpaikat katoavat. Palkankorotustavoitettaan ei SAK ole vielä määritellyt.

STK (Suomen Työnantajain Keskusliitto) tyrmäsi SAK:n vaatimukset heti tuoreeltaan. STK:n puheen

johtaja Pentti Somerto sanoi, että SAK:n esittämä aikataulu työajan lyhentämiseksi on liian nopea. Somerton mukaan ei Suomessa voida lyhentää työntekijöiden työaikaa sen nopeammin kuin muuallakaan Euroopassa, koska tämä heikentäisi suomalaisten tuotteiden kilpailukykyä. Myöskään rahastoajatus ei Somertoa miellyttänyt. Hänen mielestään se olisi uusi työvoimavero työnantajien rasitteeksi. Somerto on kuitenkin yhtä mieltä siitä, että uudelleen koulutuksen järjestäminen olisi tärkeää.

Helsingin Sanomat 7.1.

Unettomuus ja unihäiriöt

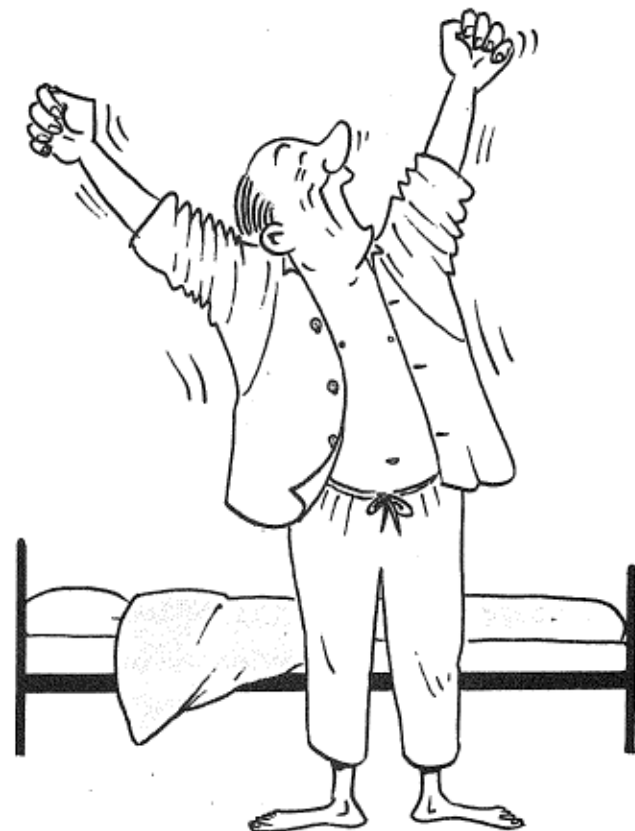
Matti Viukari

Vanhustyön Keskusliitto 1985

Joka kolmannella aikuisella on ainakin ajoittain nukkumisvaikeuksia. Eläkeikäisistä lähes joka viides valittaa pitkällistä unettomuutta. Yleisintä unettomuus on naisilla ja vanhuksilla. Jos kärsit unettomuudesta, et ole ongelmasi kanssa yksin.

Älä pelkää unettomuutta, sillä pelko ja ahdistus ovat omiaan karkoittamaan unen. Voit itse tehdä paljon parantaaksesi unesi laatua.

Jos kotikonstit eivät auta, älä arkaile ottaa yhteyttä



terveydenhoitajaan tai lääkäriin. He auttavat sinua löytämään ongelmasi syyn ja etsivät juuri sinulle sopivan hoitotavan. Unilääkkeet ovat vasta viimeinen keino.

Unentarve

Aikuiset tarvitsevat unta noin 7,5 tuntia vuorokaudessa. Jos uni jää alle 4-5 tunnin, on se jo terveydellisesti haitallista. Useita vuorokausia jatkunut unen puute vaikeuttaa tehtävien suorittamista. Ajatuskaan ei tahdo silloin oikein kulkea.

Unen aikana ihmisen elimistö palautuu ennalleen valveilla olon aiheuttamasta rasituksesta. Palautuminen riippuu enemmän unen laadusta kuin pituudesta.

Fyysinen työ, liikunta, raskaus, sairaus, masennus, mielenjärkytys ja stressi lisäävät unentarvetta. Myös työpaikan vaihdos ja lisääntynyt henkinen toiminta lisäävät väsymyksen tunnetta.

Tavallista vähemmän unta tarvitaan silloin, kun asiat ovat hyvin. Pitkään nukkuminen liittyy yleensä huoliin, ristiriitoihin ja elämänmuutoksiin.

On ihmisiä, jotka tarvitsevat 9 tuntia yöunta tunteakseen vointinsa hyväksi. Monet nukkuvat vain 5-6 tuntia ja ovat tyytyväisiä. Jos nukut 9-10 tuntia yössä ja olet silti tyytymätön uneesi, saattaa olla, että uni on sinulle pakokeino arkipäivän todellisuudesta. Joskus voi myös itse tuntea valvoneensa koko yön, vaikka todellisuudessa onkin nukahdellut välillä.

Ikääntyminen ja uni

Kuuluu asiaan, että vanhuudessa unen laatu huononee eikä uni virkistä samalla tavoin kuin ennen. Vanhusten uni on usein pinnallista tai katkonaista. Syvän univaiheen kesto vähenee noin neljäsosaan. Nuoret heräävät yleensä 1-2 kertaa yössä, mutta vanhukset usein 7-8 kertaakin yössä, ja herättyä on vaikea saada unen päästä kiinni. Alle 60-vuotiaat nukahtavat useimmiten noin 10 minuutissa, mutta yli 70-vuotiaiden on odotettava unta usein yli 20 minuuttia.

Sinun ei siis pidä odottaa yöneltäsi liikoja. Jos torakhtelet päiväsaikaan, on luonnollista, ettei uni tahdo

tullakaan illalla. Vanhemmiten myös monet elimelliset vaivat tai oireet saattavat haitata nukkumista. Myös pelko, ahdistus ja masennus estävät unen tuloa.

On luonnollista, että toiset nukahtavat nopeammin kuin toiset. Unta odotellessasi yritä nauttia jo pelkästään rentouttavasta lepäilystä.

Unettomuuden hoito

Huonon yön unen takana on usein hyvinkin yksinkertainen syy. Unen laatu paranee, kun tämä syy poistetaan tai tiedostetaan. Voit päästä unettomuudesta eroon kiinnittämällä hiukan enemmän huomiota nukkumistottumuksiisi. Olisikohan näistä ohjeista apua?

10 tapaa päästä parempaan uneen

1. Nuku niin paljon, että tunnet itsesi virkeäksi ja reippaaksi seuraavana päivänä, mutta älä enempää.

2. Säilytä säännöllinen vuorokausirytmisi. Nouse joka aamu samaan aikaan ja mene myös nukkumaan säännöllisesti. Vältä pitkiä päiväunia ja vuoteesta torkkumista, koska ne vaikeuttavat unen tuloa illalla.

3. Fyysinen työ tai päivittäinen liikunta parantavat unta ajan mittaan, mutta tilapäinen harjoittelupuus ei välttämättä paranna seuraavan yön unta.

4. Satunnaiset kovat äänet häiritsevät myös nukkumista, jotka eivät herää tai muista melua aamulla.

5. Vaikka liiallinen kuumuus häiritsee nukkumista, ei ole todisteita siitä, että viileässä tai kylmässä nukkuisi paremmin.

6. Nälkä voi häiritä unta. Kevyt iltapala, esimerkiksi kupillinen lämmintä maitoa ja jotain viljatuotetta auttaa nukahtamaan. Illalla nautittu kahvi voi häiritä unta myös niillä, jotka eivät tunne sen haittaavan.

7. Tilapäisesti otetusta unilääkkeestä voi olla hyötyä, mutta hyvin pitkään, yli puoli vuotta, käytettynä unilääkkeet menettävät unta parantavan vaikutuksensa ja saattavat olla jopa haitaksi.

8. Karta kiihtymystä ja mielenliikutusta aiheuttavia toimia ennen nukkumaanmenoa.

9. Alkoholi auttaa ahdistuneita ja jännittyneitä ihmisiä pääsemään nopeammin uneen, mutta uni on levotonta ja katkonaista varsinkin aamuyöstä.

10. On parempi sytyttää valot ja tehdä jotakin mielekästä kuin yrittää epätoivoisesti päästä uneen. Se tekee olon vain ärtyisäksi ja turhautuneeksi.

