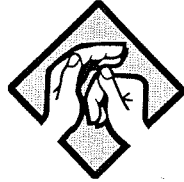


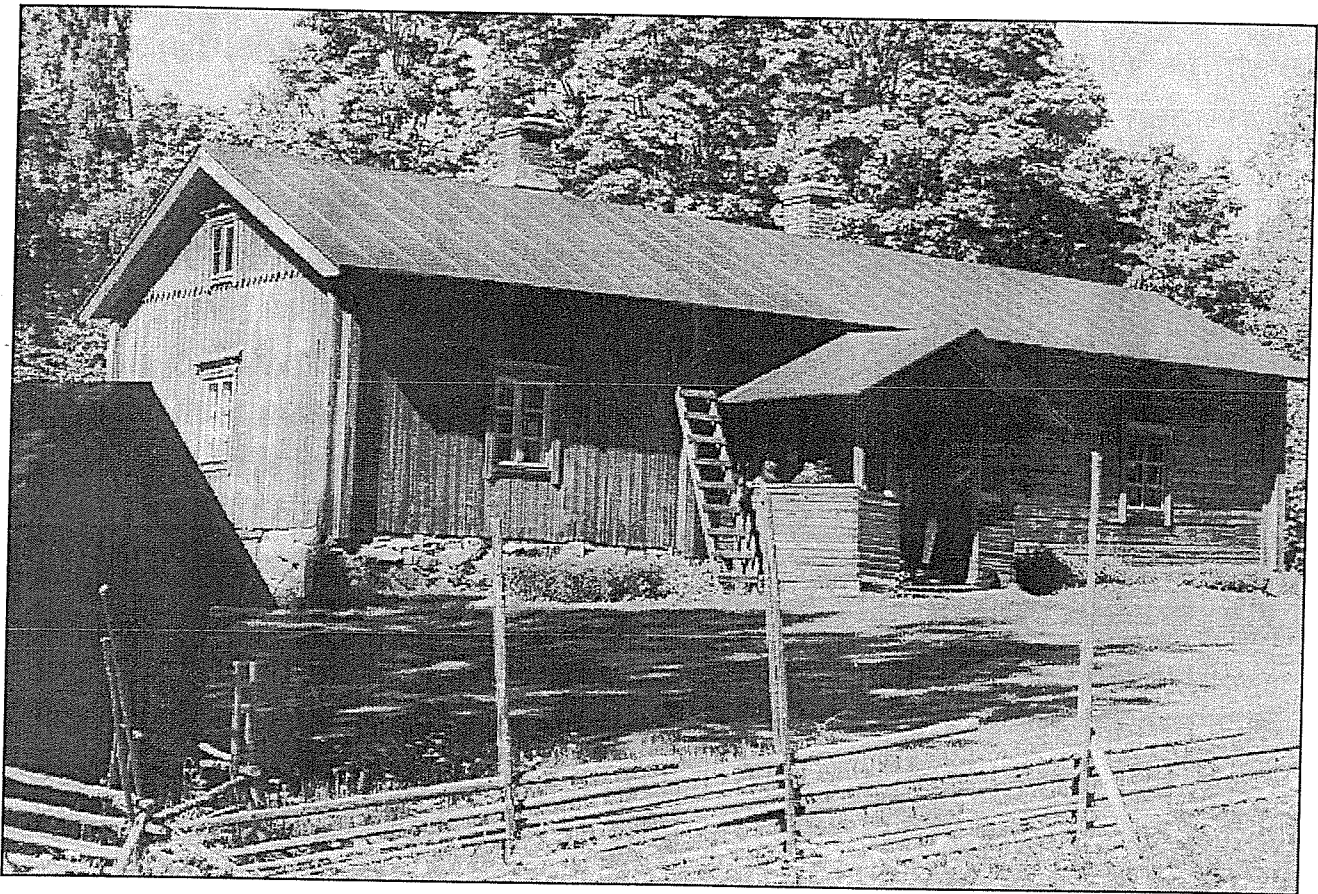
KÄNSELSPRÖTET

Föreningen Finlands

Dövblinda rf



Maj - Juni 3



Kynnys ry - Tröskeln r.f.



Kärlek i sommarnatten



Stugliv

Innehåll

Fem frågor.....	2
Ledaren: Den personliga assistenten bör bli en subjektiv rätt. K. Pyykkö	3
Tröskeln driver på förnyelse av lagen om handikapp- tjänster – intervju med Kalle Könkkölä. K.P.	4
Bildtelefon – Windows- utbildningen i Tammerfors: K. P..	6
Kärlek i sommarnatten. J. Valonen	8
Stugliv i Kides. P. Kähkönen	10
Postens tjänster	11
Ridning kan vara en hobby eller terapi: A. Mikkola	12
Estlands dövblindas stödförbund förändrade mitt liv. H. Kunngla.....	14
Inga medelar: I. Lassfolk-Herler	16
När solen bränner... S. Koskinen	16
Lätta fötter till sommaren. S. Koskinen	18
Åsikten: De dövblindas tolktjänst – den dövblindes rättighet	20
Ordboken teckenspråk – finska på Internet. K. Pyykkö ..	22
Sommarrecept	23
Dikt: Tystnad och skymning. V. Hyttinen	24
Näste Känslsprötet kommer ut cir- ka 22.8.	

Fem frågor

1. Vad är EDBU? Vad är WFDB?
2. Vilken är Europas minsta stat och dess statsskick?
3. Vilken är Europas nästminsta stat och dess statsskick?
4. När levde renässansmålaren Leonardo da Vinci? Vilka anses vara hans mest kända konstverk?
5. Var talas meänkieli?

Svar:

1. EDBU är de dövblindas organisation på europeisk nivå. WFDB är de dövblindas världsförbund.
2. Vatikanen är Europas minsta stat. Påven är dess överhuvud. Statsskicket kallas teokrati; Gud innehar den högsta förvaltningen. Påven är hans företrädare på jorden.
3. Europas nästminsta stat är Monaco. Dess styrelseform är parlamentariskt furstendöme. Furstesläkten Grimaldi har härskat i Monaco sedan 1200-talet.
4. Leonardo da Vinci levde 1452-1519. Målningen Mona Lisa och freskon Nattvarden betraktas som hans förnämsta verk.
5. Meänkieli talas i Torneådalen på svenska sidan. Det är ett slags finska.

Den personliga assistenten bör bli en subjektiv rätt

Finlands nya regeringsprogram behandlas också frågor rörande handikappade. Det är bra att personliga assistenter nämns, liksom också tolktjänster. I programmet står att läsa följande: "Möjligheterna till handikapptjänster tryggas, likaså tryggas en jämlik behandling av handikappade". Systemet med personlig assistens och tolktjänster för gravt handikappade utvecklas. Tjänsterna för utvecklingsstörda och handikappade förnyas så att de passar ihop. Regeringen avger under sin mandatperiod en handikappolitisk redogörelse."

Olika handikapporganisationer så som Tröskeln r.f. driver på att personliga assistenter skall vara en subjektiv rättighet. Detta innebär att kommunen bör anvisa tjänster och förmåner åt den handikappade som enligt lagen är berättigad härtill. Tolktjänst är ett sådant exempel. En subjektiv rättighet utlovas inte i regeringsprogrammet, men de olika handikapporganisationerna strävar nu till att organisera sig och kraftigt driva denna sak.

De dövblindas och syn- och hörselskadades behov av assistens skiljer

sig t.ex. från de rörelsehindrades, utvecklingsstördas och synskadades behov. Det är också viktigt att få kompetent assistens.

En assistent vore i många situationer nödvändig och behändig att ha. I den här tidningen berättar Anja Lehtola om skillnaden mellan användningen av tolk och personlig assistent. Ledningsgruppen för kommunikationsgruppen framför å sin sida sin åsikt att den dövblinde är den som bestämmer när han behöver tolk och högklassig översättning och när han behöver någon annan hjälp som kräver kännedom om kommunikationssättet.

För närvarande hindrar ingenting en gravt handikappad att ansöka om en personlig assistent hos socialförvaltningen. Kommunen kan bifalla enligt förgottfinnande. Om assistenten hör till ett boendearrangemang som kommunen står för måste begäran om assistent bifallas. Man kan anhålla om assistent också om beslut om tolk redan finns. Assistenten inverkar inte på antalet tolktimmar. Om beslutet är negativt kan man alltid överklaga.

Katri Pyykkö, informatör

Tröskeln driver på förnyelse av lagen om handikapptjänster –

Intervju med Kalle Könkkölä

Text och bild: K. Pyykkö

Kalle Könkkölä har varit handikapptaktivist i över 30 år. I ungdomen trodde han alltid att felet fanns i honom själv när allt kändes så svårt. När han började studera sannolikhetskalkyl vid Helsingfors universitet år 1969 tänkte han om. Det gick upp för honom att någon annan hade låtit bygga alla universitetets trappor. Kalle insjuknade, och grundandet av föreningen för studenternas olika handikappgrupper drog ut på tiden. Den grundades år 1973 och fick namnet Kynnys ry - Tröskeln r.f.

Tröskeln är en grund- och människorättsorganisation. Nu berättar den 53-åriga Kalle att några av tankarna från begynnelsetiden ännu är i kraft. Olika handikappgrupper kan samarbeta men det är också fråga om politik. Ännu finns det inte i det finländska samhället tillräckligt med politisk vilja så att handikappfrågorna skulle vara lösta.

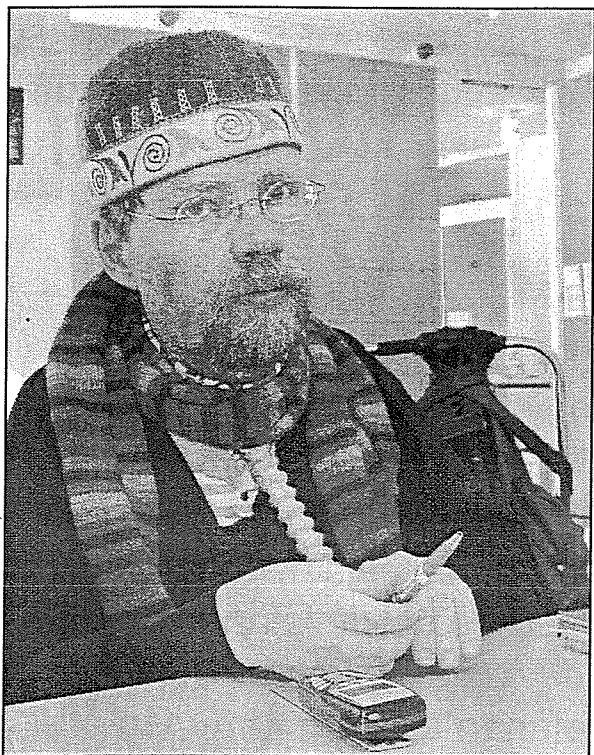
När de handikappade själva arbetar för sin sak är inställningen den rätta. Könkkölä tycker hjärtligt illa sådan

välgörenhet och penninginsamling som sker med hjälp av de handikappade för icke-handikappade, så att dessa skall kunna hjälpa de handikappade.

Lagen om förnyelse av handikapptjänster är viktig

Just nu är en av de viktigaste tyngdpunkterna för Tröskeln r.f. reformen av lagen för handikapptjänster. Den har nu varit under beredning i 7 år. Den har blivit ett offer för politisk maktlöshet. Reformerna har alltid fällts. De handikappade är en svag politisk faktor, påpekar Kalle.

Personlig assistens bör vara en subjektiv rättighet, så som tolktjänsten redan är. Dessutom borde antalet tolktjänster fördubblas. Könkkölä påpekar att timantalet för tolktjänster härstammar från den tiden då döva och dövblinda endast umgicks med varandra. Också andra handikappgrupper har behov av tolktjänst. I dag finns det många som vill leva tillsammans med andra, inte enbart med den



Om man inte driver sin egen sak måste man nöja sig med vad man får, säger Kalle Könkkölä.

egna gruppen. För dem är antalet tolktimmar otillräckligt.

Könkkölä kritiserar också arbetsministeriet när det gäller att sysselsätta de handikappade. De handikappade räknas till gruppen med funktionshinder. Kalle frågar sig hur man kan sälja en arbetskraft som benämns ha funktionshinder.

Utvecklingssamarbetet bör befrämjas

Enligt Könkkölä de handikappade vara i fokus ifråga om utvecklingssamarbetet i Finland. För närvarande förbereder utrikesministeriet saken. Utvecklingsprojekt som hänför sig till de handikappade borde också

värderas. Könkkölä anser att de handikappade själva bäst hjälper varandra. Därför är också handikappade i andra länder ett ansvarsområde för Finlands handikappade. Dessa projekt är inte heller särskilt dyra.

Redan det att den handikappade är på ort och ställe är betydelsefullt. Det utgör ett exempel för beslutsfattarna. Det är också ett gott exempel för andra handikappade: den där klarar sig ju. Kalle själv har varit i Kosovo, Bangladesh, Kampuchea och Kazachstan.

En annan internationellt betydelsefull sak är FN:s överenskommelse beträffande de handikappades mänskliga rättigheter. Denna förbereds för tillfället. Arbetet kan räcka så länge som 10 år.

Orden är viktiga

Kalle Könkkölä anser att handikappad är ett bra ord. Människor har rätt att själva benämna sig. Men den handikappade har också andra identiteter; han hör inte blott till en bestämd handikappgrupp. Men om handikappidentiteten är stark, anser Kalle att livet med andra människor också är lättare.

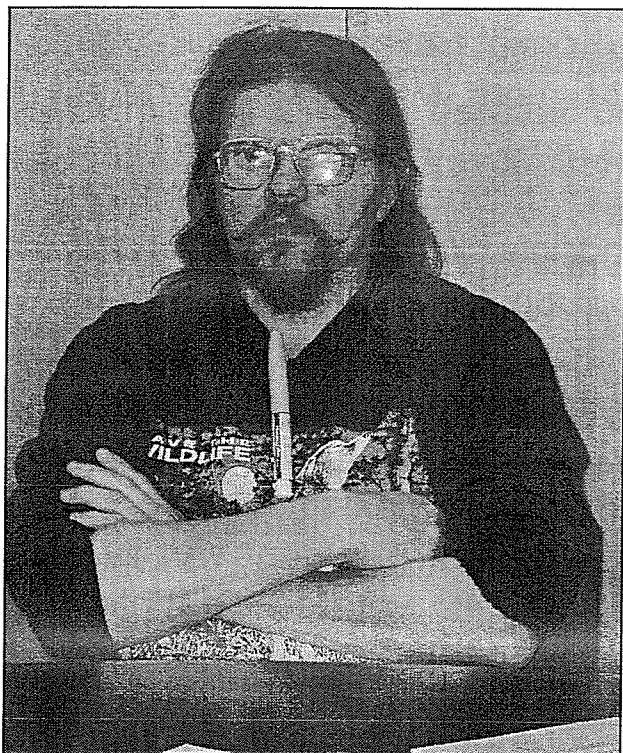
”Vi bör hålla kontakt med andra. Om vi inte berättar hurudant vårt liv är kan andra inte veta de. Om inte vi berättar om våra problem gör ingen annan det heller.” ■

Bildtelefon- och Windows-utbildning i Tammerfors

Text och bild: K. Pyykkö

Projektet livslångt lärande i de Dö- vblindas Verksamhetscenter fortsät- ter med de dövblindas IT-skolning. Den är avsedd för dem som deltar i Sonetti-fortbildningen. Målet är att up- pdatera deras datorkunskaper. På så sätt kan de bättre svara på förfråg- ningar riktade till dem i deras omgiv- ning. Inom projektet ryms också an- vändningen av bildtelefon för döv- linda och för myndigheter.

Feedbacken från kurserna har varit goda, berättar Kirsti Räikkälä och Soile Silvennoinen. På bildtelefonkur-

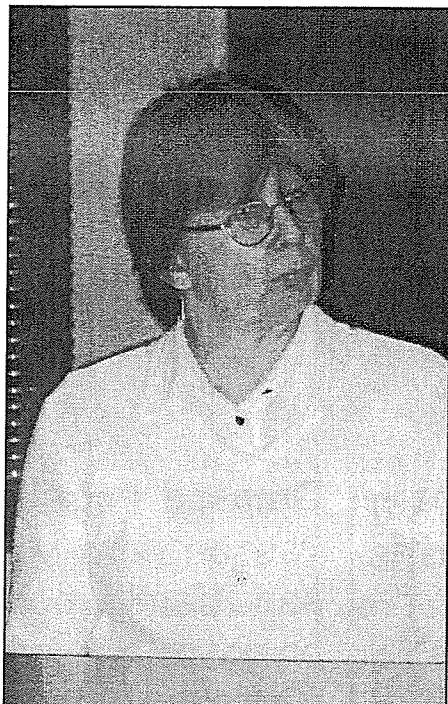


serna har man kommit på många oli- ka möjligheter för hur telefonen kan användas. De flesta deltagarna har konstaterat att bildtelefonen är bät- tre än de någonsin trodde. Utgifterna för telefonen är större om man an- vänder 3 ISDN linjen. Då är också kvaliteten bättre och informationss- kyddet garanterat. Det är billigt att an- vända bildtelefonen via Internet. Där föreligger risk för informationsläckor och bildkvaliteten är inte den bästa möjliga. Likaså kan användningen av Internet under rusningstid försämra bildkvaliteten. Kirsi anser att det vore fint om man kunde få ett system via Internet där bildkvaliteten är garan- terad.

Kirsi Räikkälä, Soile Silvennoinen och Merja Kovanen som arbetar med projektet livslångt lärande utbildar också i Hervanta olika myndigheter i användningen av bildtelefon. På Her- vanta hälsocentral finns det redan en bildtelefon. Den är på kommande till arbetskraftsbyrån. Genom distans-

På bilden Makku Kiviharju,

På bilderna Riitta Riussalo och Merja Vähämaa.



tolkning kan myndigheterna spara pengar. Det viktigaste är i alla fall att bildtelefonen är personlig och kan användas för kontakter med egna vänner, betonar personalen.

Sonetti-gänget utbildar

Markku Kiviharju från Kankaanpää, Merja Vähämaa från Nokia och Riitta Riussalo från Ylöjärvi deltog i en kurs på Verksamhetscentret i mars.

Markus berättar att Internetdelen inom datoranvändningen har utvecklats en hel del sedan Sonetti-utbildningen. Faktum är att människor är intresserade av luetus programmet och postroboten i Windowssystemet. I Satakunda finns inte NKL:s OTO-instruktör varför Markku försöker fortbilda sig för att kunna ge råd åt andra. Markku saknar mera vägledning också på den tekniska sidan. På så sätt kunde han tillgodose behoven gällande de datatekniska svårighe-

terna för de dövblinda. Man kan få vänta länge på föreningens mikrosöds personer.

Merja Vähämaa anser att Soile och Kirsti är goda lärare. Men det finns för få kurser och en vecka räcker inte till. När man skall ge råd till klienter måste man ofta repetera, eftersom fortbildningen sker så sällan.

Riitta bekymrar sig för att klienternas apparater går sönder. Det innebär automatiskt en övergång från det gamla Dos-systemet till Windows. Windows är också en så väldig enhet att man inte själv riktigt kan avgöra vad man behöver. Markku tröstar med att det inte är nödvändigt att övergå till Windows-luetus. Han tror att Linux-systemet löser många problem. Det kommer i bruk inom NKL under åren 2004 – 2005. ■

Kärlek i sommarnatten

Jouni Valonen

Det är en lördagskväll i högsommar-tid. Den blodröda solen håller just på att sjunka i de stilla vajande björkar-nas skugga på stranden mittemot.

Svag dragspelsmusik från någon sommarstuga förs av vinden fram till det unga paret som sitter vid brasan. Flickan frågar pojken, som är iklädd en modern sommarkostym, om han hör tangon som glatt ljuder över sjön och når flickans öron.

Pojken vet inte hur han skall svara för han har dålig hörsel och syn. Flickan vet inte om det. Pojken fun-derar en stund och när han inte kom-mer på något bra svar, berättar han för flickan att han är hörselskadad. Flickan ser på pojken och efter en stund lägger hon händerna ömt om hans huvud och kysser honom på munnen.

"Hur kan du dansa på dansbanan när du inte hör så bra?" undrar flickan. Pojken berättar han att han hört bra tidigare men att han förlorat hörseln vid en arbetsolycka.

Dragspelsmusiken fortsätter, och i vassen nära intill simmar en grä-sandsfamilj med ungar sakta mot bryggan. "Vilken fin andfamilj", utbris-ter flickan och uppmanar pojken att titta på fågelfamiljen. Pojken vänder blicken mot sjön men kan inte urskilja änderna i skymningen. Dessutom tit-tar han i motsats riktning.

Återigen förundrar sig flickan över pojken som tittar alldeles någon an-nanstans än där fåglarna finns. "Du tittar åt fel håll", säger hon. Pojken säger att han tittar på den vackra molninformation på himlen. Flickan vänder blicken uppåt och säger att hon inte ser några moln eftersom him-len är alldeles blå.

Fågelfamiljen är nu endast ett par meter från ungdomarna på stranden när flickans telefon ringer. Flickan ber pojken hämta telefonen. Nu är poj-ken alldeles ifrån sig, för nu kommer flickan slutligen att märka at han utö-ver sin svaga hörsel inte heller ser just någonting. Han tar dock mod till sig och går efter telefonen.

Terrängen mellan bastun och brasan är en äktafinnsk skogsmark med uppstickande rötter. Efter några steg snubblar pojken i skymningen över en uppstickande rot. Till all tur stöter han sig inte värre, fränsett att byxuppslagen blir en smula smutsiga av den torra mullen. Flickan rusar fram för hjälpa upp pojken. Pojken håller om sitt knä som fick sig en smäll när han snubblade över roten. "Du ser inte heller så bra", konstaterar flickan till pojken som ännu håller i sitt ben. "Jag gör inte det", medger pojken och hoppas att flickan inte skall bli alltför besviken.

Natten har redan framskridit så långt att morgonen börjat gry. En blek sol stiger upp ur dimman. Det förhöjer ytterligare stämningen för det hett förälskade unga paret. Fåglarna börjar vakna, och sången från tusentals fåglar bär långt i den stilla morgonen. Flickan beklagar att pojken inte kan hör fåglarna sång som påminner om fin symfonimusik.

Under kyssar säger flickan till pojken att det inte stör henne alls att pojken ser och hör dåligt. "De är dina sär-

drag," säger hon och fortsätter: "Du kan bland annat dansa, vilket många andra inte kan." Så här berömmar hon pojken som föregående kväll fört flickan som en älva på dansgolvet. Pojken funderar över flickans filosoferingar. Han är förundra över att någon kan tänka så vackert om handikapp och sjukdomar som flickan. Han hade ju ofta känt besvikelse över hur många andra ställt sig negativt till hans svaga syn och hörsel.

Flickan och pojken är nu i behov av sömn. Hela natten har de inte tänkt på sömn utan bara funderat över vad livet get dem och vad det ändå har att ge. Pojken undrar om detta är förälskelsen önskedröm eller verklighet. Samtidigt undrar flickan hur hon skall kunna hålla kvar denna charmör, för en så positiv kille träffar man inte alla dagar.

Flickan trycker pojken emot sig och viskar i hans öra: "Jag älskar dig" och somnar mot hans axel. Pojken lägger sin arm runt flickans midja och svarar i hennes öra: "Och jag dig", och hoppas att hon ännu hör svaret..

Stugliv i Kides

Pentti Kähkönen har bandat texten

Färden till stugan börjar med taxi till järnvägsstationen. Resan sker med tåg och väl framme tar jag en taxi, som jag beställt i förväg, till stugan.

Mitt första jobb är att ställa om elementen till normaltemperatur; när jag lämnade stugan ställde jag dem på låg värme. Därefter gör jag vanligtvis mina matinköp. När jag kommer tillbaka är stugan redan riktigt varm. Nästa uppdrag är att kliva upp på taket och avlägsna locket från skorstenen. Många har förundrat sig över hur en blind person kan kliva upp på taket. Men det är ingenting underligt med det, jag bara gör det.

Stugan är försedd med en öppen spis av täljsten. Man måste påbörja eldningen försiktigt. Ofta värmer jag en smula redan på kvällen. Följande morgon kan jag redan elda normalt. Jag tvättar också ofta bort Helsingforsdammet i bastun.

Följande morgon börjar så det riktiga stuglivet. Jag intar frukost, går på länk. På dagen står matlagning och alla slags småsysslor på programmet. Jag funderar över livets gång.

I tiden hörde en gammal byggnad till min stuga, med en bastu, en vedbod och ett lider i stock och i ändan fanns ännu ett utedass. Jag har rivit byggnaden för länge sedan. De tunnare bräderna har jag sågat av med handsåg till klabbar av lämplig längd. Min bror kom och med motorsågen och klöv stockarna till lämplig längd. Jag bad nog at han skulle låna mig motorsågen, men det gick han inte med på utan sågade själv.

De här kubbarna klöv jag sedan med yxan till lämpligt smala klabbar. Jag har en huggkubbe på vilken jag lyfter vedkubbarna. Med vänstra handen håller jag kubben upprätt, med den högra hanterar jag yxan. Nog hålls kubben upprätt på huggkubben men när man klyver den måste man hålla i den delen.

Jag använder för det mesta handskar när jag hugger. Ofta har det varit nära ögat. Yxan har varit nära att träffa vänstra handens fingrar. Tummen på vänstra handens tumme har blivit smalare för ofta har en liten bit lossnat. Jag har nog tänkt på att köpa

Postens tjänster

nya handskar men snålheten har kommit emellan. Jag träcklade bara fast kanten. Nu är den litet smalare än den andra men fungerar ännu i dag. Handen har förblivit hel fastän handsken blivit smalare. Många har nog varit förfärade.

På sommaren måste gräsmattan alltid skötas. Där finns också några bärbuskar. På hösten plockar jag bären och kokar saft av dem. Jag har en elektrisk saftkokare. Jag kokar saften, tappar den på flaskor och ställer dem i kylen.

På tomtten finns en tjock björk som har murknat en hel del vid roten. Annars är den ännu vid liv. Jag tänkte att om det blir hård storm kan den falla över stugan och ställa till med stor skada. Jag beslöt att fälla den själv. Den fälldes och klövs i lämpliga kubbar. Så fanns det nytt att såga. Men bra gick det, och jag behövde inte ens köpa nya handskar. – Och igen hade byborna något att förundra sig över.

Sådant är det här stuglivet. Om ett par dagar är jag på väg till stugan igen. ■

I glesbygden eller på egnahems- och radhusområden kan den dövblinda ha svårt att hämta sin egen post. På grund av rörelsehinder och även dövblindhet är det möjligt att få posten hemburen utan tilläggsavgift. Man kan komma överens med en bekant postiljon, eller annars kan man ta kontakt med distributionsförmannen på det egna postkontoret. Posten kan kräva läkarintyg på att den dövblinde har svårt att röra sig.

Som blindsändningar kan man skicka punktskriftsbrev och klichéer som innehåller reliefskrift. Kuverten bör lämnas öppna, de får inte slutas med limband eller nitar när de lämnas in på posten. Högsta vikten för blindsändningar är 7 kg.

På postens servicenummer 9800 7100 får man mera information om allt som berör postservicen. ■

Ridning kan vara en hobby eller terapi

Anu Mikkola

Hästen är en underbar, levande varsel. Den väcker också respekt. Många har säkert prövat på att rida som barn eller vuxen. En del är rädda för hästar och en del är "hästtokiga".

Finlands Rehabiliteringsförbund förde in handikappridningen till Finland i början av 1970-talet. Sedan dess har man arrangerat ridläger för handikappade barn och ungdomar. 1988 inleddes ridterapi i Finland. Då blev handikappridningen en fritidsverksamhet som Finlands Ryttaförbund ansvarade för.

Handikappritt

Handikappritt är en rekreationsform. Som lärare fungerar lärare som har erfarenhet av att arbeta med handikappade. De handikappade har egna grupper i de olika stallen. De duktigare handikappryttarna kan delta i vanliga ryttagrupper. Handikappryttarna har också tränings- och tävlingsverksamhet bl.a. skolridningens skrittprogram men också mera krävande program. Man organiserar tävlingar bl.a. för rörelsehämmade, utvecklingsstör-

da och synskadade. Tävlingsverksamheten omfattar allt från finska och nordiska mästerskap till paraolympiaden.

Ridterapi

Man har utbildat ridterapeuter i Finland sedan 1988. För personer som söker sig till utbildningen krävs grundstudier inom social-, hälsovårds- eller undervisningssektorn samt ryttafärdighet och förmåga att sköta hästar. Flerformsutbildningen räcker tre år.

Ridterapin lämpar sig för nästan alla olika handikappgrupper. Den lämpar sig speciellt för alla former av rörelsehämmade. Den är en mycket mångsidig terapiform som bl.a. befrämjar balansen, förmågan att behärska olika muskelgrupper och ger en god hållning. Den ger också goda och lärrika erfarenheter av djur. Att syssla med hästen och ridterapin hjälper en också att tillfriskna från depression.

Under ledsagning av terapeuten utför ryttaren övningar som befrämjar balansen och behärskandet av olika rörelser. Vid ridterapi använder man

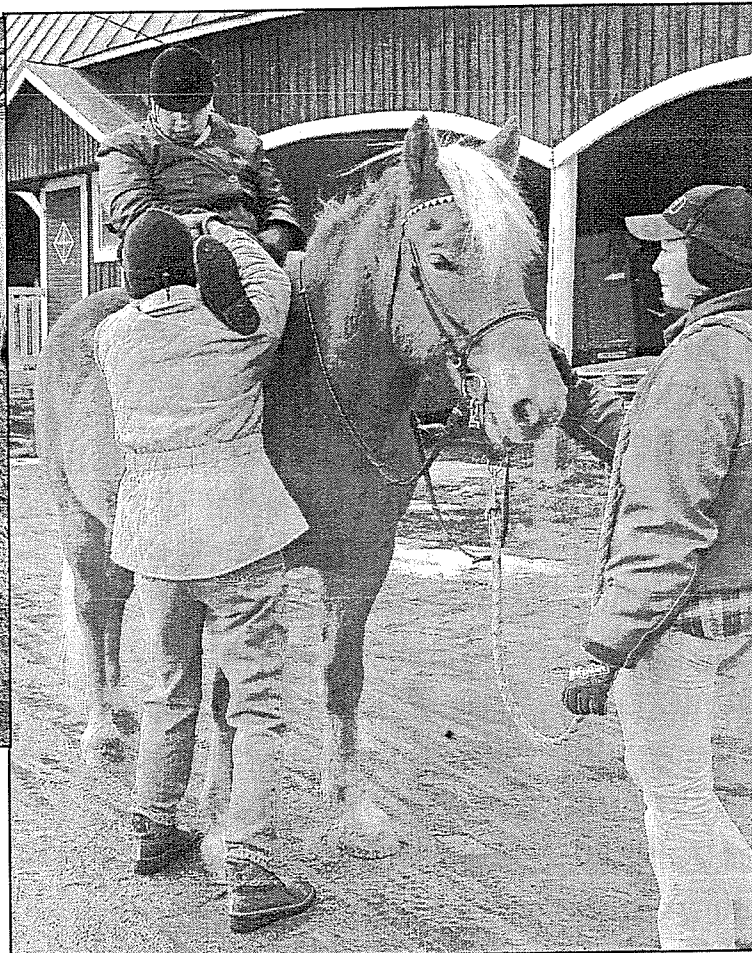
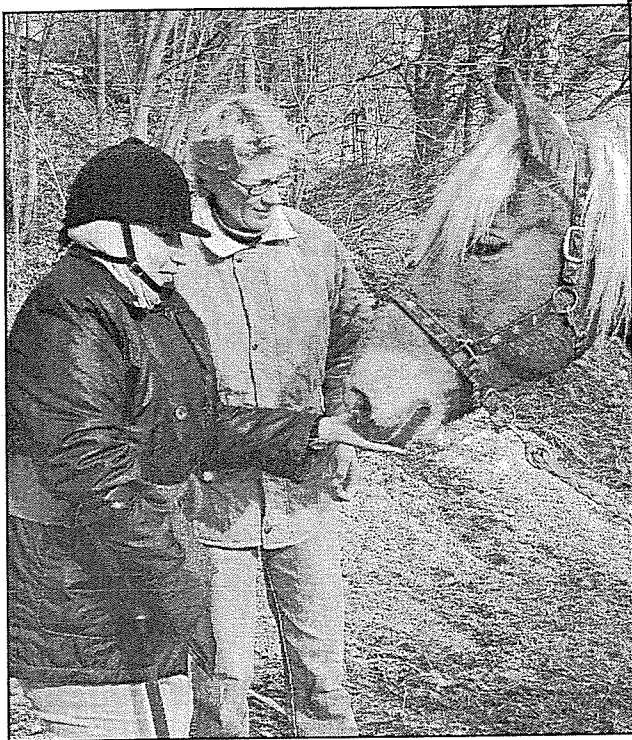


Bild 1. Anu tycker att hästens nos är underbart len. Anu ger en brödbit åt hästen. Bild 2. Ridterapeuten hjälper Anu i en sträckning.

Anu sitter på hästryggen och terapeuten har lyft Anus ben på sin axel så att bakbenets muskler sträcks. Assistenten håller i hästen.

för det mesta inte sadel eftersom ryttaren bättre kan känna hästens rörelser och värme. På hästryggen använder man ofta ett terapibälte med ett eller två handtag. Med hjälp av handtagen kan ryttaren hålla balansen.

Hästens kroppsvärme är 1,5 grader högre än människans. Värmen är avslappnande och avvecklar stelheten. Hästens gång och gångrytm och värmen påverkar ryttaren positivt. På hästryggen kan man uppleva vad en korrekt spänstig gång innebär.

Ridterapi ger också en möjlighet att sköta om och syssla med hästar. Stallet har sin säregna stalldoft Hästarnas tramp och gnäggande låter underbara. Det är en skön känsla att smeka hästen. Tillsammans med hästen kan man röra sig i en föränderlig terräng vilket annars skulle vara omöjligt.

Själv går jag nu för femte året i ridterapi. Det är en terapi som bekostas av Fpa. Efter en riddur är det mycket lättare för mig att gå.

Hur kan man få ridterapi?

Fpa kan bekosta ridterapi som en del av fysioterapien samtidigt med terapin eller periodvis. Man kan också få ridterapi som en del av verksamhetsterapien. Man värderar behovet för varje sökande individuellt. Rehabiliteringsplanen bör innehålla en rekommendation om ridterapi samt ett eventuellt utlåtande av en terapeut. Man bör fylla i en rehabiliteringsansökning hos Fpa. Andra instanser som bekostar terapin kan vara ett försäkringsbolag, hälsocentralerna, centralsjukhusen och i vissa fall socialförvaltningen.

Ridmöjligheter

Finlands Dövblinda r.f. arrangerar ett ridläger i början av hösten. Om du känner på dig att du skulle vilja rida eller om du ridit tidigare för länge sedan, kom med. Om du tycker om hästar men har beundrat dem på avstånd, tag mod till dig och anmäl dig till ridlägret. Genom det kan du få en ny hobby.

Finlands Rehabiliteringsförbund ordnar ridläger och -kurser åt personer med olika former av handikapp, åt barn, ungdomar och vuxna. Man får mera information direkt av Rehabiliteringsförbundet under adress: Backasgatan 78-82, 00610 Helsingfors. Tel. (09) 7579 0770 eller www.kuntoutusliitto.fi ■

Estlands Dövblindas Stödförbund förändrade mitt liv

*Henn Kugla,
Medlem av Estlands Dövblindas
Stödförenings styrelse*

Jag var en sportig ung man. Jag hade familj och ett intressant arbete inom den tekniska sektorn. Allt detta var ett faktum till 30-års åldern. Sedan började nedförsbacken. Min syn försämrades men jag gav inte efter. Jag bytte snabbt arbete så att jag kunde klara av det också som synsvag. Katastrofen var ett faktum när jag som 45-åring varken kunde se att läsa eller skriva. För mig var det som en "dödsdom" eftersom jag inte kunde tänka mig ett liv utan böcker. Jag förlorade synen och jag förlorade hörseln.

En egen organisation ger möjligheter att påverka

I livet spelar ofta slumpen in. Det var av en slump jag träffade Margarita Rägapart. Tack vare henne blev jag

medlem av Estlands Stödförbund. Först nu vet jag hur stark kvinna Margarita är. Hon var den person som tillsammans med andra föräldrar bildade Estlands stödförbund. Tanken på att grunda ett eget förbund fick de dövblinda barnens föräldrar då de deltog i en familjekurs som danska experter ordnade i Estland år 1993. Inger Rodbroe poängterade att endast en egen organisation ger en möjlighet att kämpa för de dövblindas rättigheter. Uppgiften var svår men med stöd från Finland har vi kommit en god bit på väg.

Finländarnas stöd är viktigt

Jag har också personligen kunnat känna finländarnas stöd. Alla dessa inskolningskurser, informationsdagar, punktskrifts- och maskinskrivningskurser, julfiranden och andra evenemang blev en del av min och andra estniska dövblindas värld med finländskt stöd och danskt ekonomiskt understöd. Vi hade inte tidigare hört om den här typen av aktiviteter bland de dövblinda.

Det var Terhi Pikkujämsä som informerade oss och gav oss ny kunskap om de dövblindas verksamhet. Under det halvår hon bodde i Estland reste hon runt och berättade om dövblindhet. Genom hennes påtryckning börjad också myndigheterna förstå de

dövblinda och deras behov. Alla Estlands dövblinda känner tacksamhet mot Terhi.

Den livsförändring vi upplevt har varit otrolig. Fantastiskt! Då Kalju Arukase kommer till Tallinn från Pärnu frågar han i vilken riktning havet ligger. Sedan bugar han sig och tackar: "Tack finländska vänner, tack Terhi". Kalju har som fullständigt dövblind lärt sig kommunicera via taktilt teckenspråk, lärt sig läsa och skriva punktskrift och maskinskrivning. Kalju och jag brevväxlar och vi kan utväxla information om våra egna liv och utbyta tankar och åsikter.

Nu har också jag varit i Finland. Jag kan slå mig för bröstet och vara stolt över att jag är en dövblind som varit utomlands. Jag deltog i Finlands Dövblinda r.f:s 30-årsjubileum i Jyväskylä. Jag deltog i seminariet och i andra begivenheter. Jag har synnerligen trevliga minnen från den här resan. Också vår medlem Kalju Arukase har varit Finland. Allt detta har varit möjligt tack vare stödet från våra finländska vänner.

En av våra medlemmar reste över till Finland. Och han blev där och fick en vacker finsk flicka till hustru. Nu har de redan barn och livet fortsätter i Finland. Finska viken har via Tarmo Lahti förenat Estlands och Finlands

dövblinda. Under av detta slag sker genom samarbete med goda vänner.

Förutom att det ekonomiska stöd vi fått av finländarna har den kunskap och de erfarenheter vi fått varit av stor vikt. Vi har fått mycket stöd. Nu är det vår egen sak att fortsätta framåt härifrån. Jag är övertygad om att våra finländska vänner också i fortsättningen stöder vår verksamhet.

Med stor högaktning sänder jag varma hälsningar till våra kära vänner. Jag hoppas att samarbetet fortsätter.

Jag vill hälsa till er alla och önskar er en god fortsättning! ■

Inga meddelar

Nu har vi äntligen sommar.

Den 17.6 åkte vi på skärgårdskryssning.

Jag får semester fr.o.m. midsommar och är ledig hela juli. Min första arbetsdag efter semestern är den 4.8.

Du skall ha en riktigt skön sommar!

Inga

Då solen bränner...

Sointu Koskinen

Efter den mörka vintern gör solens sken och värme underverk: vi är glada, energiska och sociala. D-vitaminer börjar produceras i huden. De hjälper kalciumet att förstärka benbyggnaden. Det som syns bäst är att vi blir solbrända. Men huden kan också brännas.

Hur undviker du att brinna

Solens ultravioletta strålar (UV-strålarna) gör dig brun, men för stor bestralning bränner huden. Under sommaren står solen högst mellan klockan 11 och klockan 16. Då befinner sig förnuftiga människor i skuggan på stranden också under molniga dagar. Luftlagrets ozonlager har tunnats ut och detta ökar risken för att huden skall brännas. Ju tunnare ozonlagret är desto mera UV-strålar når jorden. Också snö, sand och vatten effektiviserar UV-strålningen. Under en badsemester i södern är strålningen intensivare än hos oss.

Förutom att sitta i skuggan kan valet av kläder skydda oss: lätta kläder som täcker kroppen, solhatt eller

skärmmössa och solglasögon hjälper mycket. Också en solkräm är till hjälp. Det lönar sig att applicera den på huden en halv timme innan man går ut också under molniga dagar. Knäna, benen, axlarna, näsan, öronen och nacken brinner lätt. Man får inte glömma dem. Ett tunt lager kräm skyddar inte tillräckligt. Enligt rekommendationerna är 1-2 matskedar kräm tillräckligt. Efter simning och om man svettats bör man igen applicera ett nytt lager kräm. Man rekommenderar inte solkräm för små barn.

Valet av skyddsfaktor

Människans hudfärg varierar från ljus till mörk. En mycket ljushyllt person kan endast vara i solen 10 minuter innan han brinner. Skyddsfaktor 6 innebär att en ljushyllt person kan vara i solen 6 gånger 10 minuter, d.v.s. 60 minuter eller en timme. Då huden blir brun tjocknar den också. Detta förlänger hudens eget skydd i solen. Av den anledningen brinner inte huden lika lätt i slutet av sommaren som i början. Om en person med känslig hud vill få en hälsosam och klädsam solbränna lönar det sig att i början av sommaren välja en solkräm med hög skyddsfaktor. Senare kan man använda en kräm med lägre skyddsfaktor. Till en början bör man endast vara 15 minuter i solen. Man kan så småningom förlänga tiden.

Hudtyp 1: Den rödhårigas bleka, känsliga, fräkniga hy blir inte solbränd utan brinner. Rekommenderad skyddsfaktor 25-60. Skyddsfaktor 25 är tillräcklig i Finland, skyddsfaktor 60 behövs för badsemester utomlands.

Hudtyp 2: Ljus, känslig hy, en aning fräknar, brinner lätt och har svårt att bli solbränd. Rekommendation 20-40.

Hudtyp 3: Normal hy, vanlig hos finländare, inga fräknar, kan brinna av plötslig UV-strålning men får lätt en solbränna. Rekommendation 10-20.

Hudtyp 4: Tjock, mörk hy, blir lätt solbränd. Rekommendation 8-15.

En del solkrämer är vattenfasta. Dem behöver man inte applicera på nytt efter simningen såvida man inte torkar sig efteråt. En sådan kräm är t.ex. Louis Widmers All day+. En person med känslig hy kan t.o.m. bli brun med hjälp av den också om det går långsamt. Man får den i apotek. Man får goda solkrämer också i vanliga affärer. Det finns många olika märken som t.ex. Nivea och Piz Buin.

Nödvändigt trots riskerna

Då solen har bränt huden märks det först efter 6-24 timmar. Huden känns varm och den är känslig mot fukt. Avkylande gel, vattenfasta emulsioner och kalla omslag hjälper. After sunkrämer och kalla omslag hjälper. Krämerna innehåller ämnen som ökar

fuktigheten, som kyler ned och lugnar. De kan också förhindra att huden flagar och gör att huden blir brun. Produkterna förlänger också tiden då huden förblir brun. Man kan också stryka vanlig baskräm på huden. Att stryka en yoghurt utan tillsatsämnen på huden kan hjälpa och detsamma gäller en fryspåse inlindad i en handduk som man placerar på huden. Man kan behöva en värkmedicin om man brunnit mycket.

Man kan också drabbas av värmeslag om man vistas för länge i solen. Kroppstemperaturen stiger då kroppen förlorat vätska. Symptomen är törst, aptitlöshet, huvudvärk, svindel och illamående. Som förstahjälp gäller det att dricka små mängder vatten åt gången. Redan innan man lägger sig i solen borde man dricka t.ex. vatten. Man kan ösa vatten över huvudet och nacken. Också frukt och grönsaker får en att må bättre. Solen ger ljuseksem åt en del personer. Man får kliande utslag eller kanske t.o.m. vätskeblåsor på huden. Om huden har brunnit ofta kommer den ihåg detta. I värsta fall kan den utveckla hudkancer.

Å andra sidan används solljuset som vårdform för många olika hudsjukdomar. Vi får också det viktiga D-vitaminet från solen. Solen har en positiv inverkan på vårt liv. Låt oss alltså njuta av den i hälsans tecken. ■

Lätta fötter till sommaren

Sointu Koskinen

Nu är det dags att komma ihåg fötterna och deras välmåga eftersom sommarsandalerna obönhörligt avslöjar fötternas kondition. Man kan syssla med fotvård redan idag. För vården behöver man ett fat, fotbads-salt (eller något annat tvättmedel), en fotrasp, en nagelklippare eller sax, en nagelfil, handduk och fotkräm eller baskräm.

1. För fotbadet behöver man varmt vatten. Man blandar 2 matskedar fotbads-salt i vattnet. Efter det låter man fötterna blöta i vattnet 5-10 minuter. Avsikten med blötlaggningen är att rengöra, mjuka upp och vederkvicka både huden och naglarna.
2. Man torkar fötterna och glömmer inte att torka mellan tårna. Det är samtidigt bra att kontrollera om man har förhårdnader (hård hud), liktornar, vårtor, blåsor på fötterna eller om naglarna är för långa.
3. Man raspar förhårdnaderna försiktigt med en fotrasp om man har en sådan hemma. Med jämna mellanrum

kontrollerar man om man nått resultat. Små förhårdnader kan man avveckla genom att smörja in fötterna med jämna mellanrum. Förhårdnaderna uppstår i samverkan mellan skorna och fötternas byggnad i allmänhet hos personer som går mycket. Under sommaren uppstår förhårdnader i hämlarna speciellt hos personer som använder sandaler. Man kan hålla fötterna i gott skick genom att ofta byta skor och genom att smörja fötterna.

4. Det är svårt att klippa hårda tånaglar vilket gör att det går enklast efter ett fotbad eller efter bastun. Orsaken till hårda naglar kan vara åldrandet, en skadad nagel eller nagelsvamp. Naglarna klipps enligt tånas form, d.v.s. nästan rakt och filas därefter med en nagelfil. Om man klipper dem så att de avrundas kan man råka ut för att de växer in i huden vilket gör ont. Om man inte klarar av att klippa naglarna med nagelklippare eller sax kan det löna sig att använda sig av en nagelfil av metall. Om man kortar av naglarna t.ex. två gånger i månaden innebär det att man inte behöver fila alltför mycket. Om man inte klarar av att korta av naglarna eller man inte kan få hjälp med det lönar det sig att beställa tid för nagelvård hos en pedikyrist.

5. Att smörja in fötterna med fotkräm mjukar upp huden. En effektiv fotmassage med båda händerna känns

skön. En fotmassage utförd av någon annan känns ännu bättre.

6. Att lackera tånaglarna är sedan pricken på i. Först torkar man naglarna med nagellacksborttagningsmedel. Om man under en längre tid använder ett starkt färgat nagellack utan att använda underlack kan naglarna bli gulaktiga. Man applicerar alltså först ett lager underlack och efter det 1-3 lager nagellack. Det lönar sig att börja lackandet av vänstra fotens naglar från lilltån så att lacket inte smetar omkring. Man låter de målade naglarna torka ordentligt.

Till slut tvättar man av fatet och de övriga sakerna man använt vid fotvården. För att undvika att eventuella smittosamma fotsjukdomar skall kunna sprida sig har var och en sina egna fotvårdsattiraljer. Det är bra att göra en ordentlig fotvård två gånger i månaden. Som daglig vård räcker det att tvätta fötterna, ta på sig rena sockor och att smörja in fötterna vid behov. Man kan köpa fotvårdsprodukter på de olika marketarna, t.ex. Scholl har en mångsidig serie.

Nya skor och skor som man använder utan sockor kan ge smärtsamma sprickor i hämlarna. Compeed som står att köpa i apoteken ger en effektiv hjälp. Man kan också försöka använda groblad.

Fotgymnastik

Fötterna kan kännas svullna och trötta. De känns bättre om man lyfter upp dem, böjer och sträcker vristerna (såvida man inte har ledproblem) eller går på en promenad. Fotgymnastik piggar upp trötta fötter och stärker fötternas muskler. Hemma kan man stå på tå, stå på hälarna, rotera vristerna, spreta med tårna, lyfta upp tårna och t.ex. lyfta en handduk från golvet med tårna. En 5 minuters yogaövning har samma effekt. Först går man på tå, sedan på hälarna, vanlig gång, gång på yttre delen av fotbladet, vanlig gång och sedan gång med tårna invikta så att trampdynan höjs från marken.

Om sommaren lönar det sig att gå barfota och känna markens värme. Det enda säkra stället är att gå på är den egna kända hemgården. Gräsmattan känns mjuk. Grus sticker behagligt och masserar fotsulorna. Det är en form av zonterapi. Vid zonterapi är den behandling man ger fotsulan sådan att man förstärker och stimulerar nervändarna som ger nervimpulser till våra inre organ. Ögats punkt ligger t.ex. under tån bredvid stortån och örats punkt rakt under tån bredvid lilltån. Hela fotsulan är full av mera eller mindre känsliga punkter. Gå med lätta sommarsteg och ge tårna frihet. ■

Åsikten:

De dövblindas tolktjänst - den dövblindas rättighet?

De Dövas förbunds tolksekreterare Päivi Lappi och Teckenspråkstolkarna r.f:s ordförande Ari Savulahti tog i denna tidning ställning till de dövblindas tolk och assistentfråga bl.a. på följande sätt: "Den dövblinda behöver inte i alla situationer en tolk utan kan fungera tillsammans med sin personliga assistent."

Dessa och andra som tänker som de blandar sig i de dövblindas etiska rättigheter d.v.s. deras människovärde, deras ära, integritet och självbestämmanderätt då de tar ställning till när den dövblinda behöver tolk och när de har andra behov.

Under tolkningstillfället sker saker inom den så kallade tysta informationen mellan två människor. En utomstående kan inte uppfatta dem eller specificera dem. Ur den holistiska (helhets) människosynens synvinkel har vi rätt att kräva ett respekterande ställningstagande beträffan-

de kvaliteten på tolken och servicen. Ingen utomstående, inte ens personalen i vår egen förening har rätt att avgöra när vi behöver och när vi inte behöver en yrkeskunnig tolk

En tolkcentral erbjöd en teckenspråksinstruktör i stället för en tolk. Detta förfarande gör situationen osäker. Börjar man nu ifrågasätta rätten till och behovet av tolktjänster?

✓ Dövblindheten i sig stör oss inte. Däremot stör oss ofta att de seende ömkar oss och den djuprotade uppfattningen att de seende har rätt och något slag av plikt att visa förmyndarfasoner mot oss och bestämma om våra frågor för oss. Denna inställning bevisar Lappis och Savulahtis inlägg. Vi anser den vara osympatisk.

✓ Enligt vår åsikt bör utbildningen av teckenspråkstolkar för dövblinda utvecklas och förbättras. Vi vill ha samspel med människor och information om vår omgivning. En kunnig tolk utgör nyckeln till våra möjligheter att mera självständigt och människovärdigt leva våra egna liv.

Med hjälp av tolktjänsten avvecklar man de hinder som finns för de dövblinda att vara delaktig och leva fullt ut. Man förbättrar de dövblindas samhälleliga rättigheter och jämställdhet

och garanterar de dövblindas mänskliga rättigheter.

Den nuvarande tolkservicen har utvecklats mer eller mindre som ett bihang till de dövas tolktjänster. De krav som ställs på de dövas och de dövblindas kan inte bestämmas utgående från samma premisser.

Det är på tiden att man utvecklar en egen självständig yrkesbeskrivning och ett eget skolningsprogram vars utgångspunkt är de dövblindas handikapp och behov. I teckenspråkstolkarnas yrkesstadgar skulle det vara på sin plats att föra fram tolkservicens samhälleliga värdegrund - en beskrivning av vart man strävar med tolktjänsten.

Kommunikationsprojektets stygrupp: Ulla Kangas - Finlands Dövblinda r.f. ordf., Pirkko Pölönen - stygrupps ordf. samt gruppens dövblinda medlemmar Eila Särkimäki, Anja Lehtola, Martti Avila, Riku Virtanen. ■

Ordboken teckenspråk-finska på Internet

Katri Pyykkö

Den 13 maj öppnades en tecken-
språkig nätordbok. Adressen är [http://
/suvi.viittomat.net](http://suvi.viittomat.net). Servisen är gra-
tis. Vem som helst kan använda den.

Denna serviceform har producerats
av De Dövas förbund i samarbete
med Finlands Microsoft. I själva ord-
boksarbetet samarbetar man med
Forskningscentralen för de inhems-
ka språken. Detta arbete finansieras
hos De Dövas förbund av Pennin-
gautomatföreningen. Den tekniska si-
dan har handhåfts av Sininen Meteo-
riitti ry och servern har donerats av
HP - Hewlett Packard.

Nätordboken är ett framsteg. På nä-
tet framför man tecknen och exem-
pelsatserna som videosnuttar. På så
sätt kan man se de exakta rörelser-
na, ansiktsuttrycken och tecken-
språksrytmen.

Nätordboken kan också utnyttjas av
teckenspråkiga som studerar finska.
På teckenspråket kan man slå upp
baserat på handformen, antalet hän-
der, tecknets placering och händer-
nas rörelser. På så sätt hittar man

tecknet och den finska motsvarighe-
ten. Finskspråkiga som vill lära sig
teckenspråk kan söka upp ord enligt
alfabetet.

Inledningsvis innehåller ordboken
1219 tecken. Mycket saknas, men
man uppdaterar ordboken kontinu-
erligt. Man har också för avsikt att ta
med specialvokabulär. Det finns ca
6000 videosnuttar i ordboken. För
varje tecken finns det också några
exempel som visar hur man använ-
der tecknet.

Man kan ha vissa problem med att
använda ordboken på sin dator spe-
ciellt om man har NT eller Win-
dows98. Det är inte säkert att videos-
nuttarna rullar. Det kan också gå
långsamt om man utnyttjar ett modem.
Nästa höst kommer man att ge ut en
DVD-version som man kan använda
på sin egen apparat. Dessutom kom-
mer en version som fungerar med en
Nokia kommunikator. Det kan vara
besvärligt att uppfatta bilden på grund
av sidornas vitblå färg, men det kan
man själv ändra i bläddraren

Sommarrecept

Snålsoppa

3 morötter eller 4 små morötter
3 nya potatisar
1 liten blomkål
1/2 liter vatten
1 grönsaksbuljongtärning
0,5 påse djupfrysta bönor eller 1 dl
färska ärter
en halv purjolök
1/2 liter mjölk
1 msk smör
persilja och dill om så önskas

Tvätta, skala och skär grönsakerna i bitar. Koka upp vattnet och lägg i buljongtärningen. Lägg i morötterna och potatisen och koka tills de är halvmjuka ca 15 minuter. Lägg i blomkålen, börnorna (eller ärterna) samt den skivade purjon och koka ännu 5 minuter. Till sist häller du i mjölken och smörklicken och hettar upp soppan, men låt den inte koka. Strö klippt persilja och dill över soppan.

Rökning av fisk i vanlig ugn

Man kan röka fisk i vanlig ugn genom att använda en rökpåse. Man placerar ugnsplåten på botten av ugnen. Värm upp ugnen på förhand till 245

grader. Använd endast ugnens undervärme om detta är möjligt. Låt fisken vara i rumstemperatur för att bli rumsvarm innan du röker den. Fyll rökpåsen till högst 2/3. Placera fisken i rökpåsen. Nedre delen av påsen är den där det i allmänhet står "This side down" på engelska.

Slut påsen noggrant. Vik kanterna två gånger ca en centimeter och tryck fast hörnen. Placera påsen på den heta ugnsplåten i ugnen.

Rök fisken de första 15 minuterna på 245 grader. Minska sedan värmen till 180-200 grader och fortsätt steka fisken. Fisken blir färdig under samma tid den normalt behöver för att stekas i ugnen. Tiden beror på fiskens storlek.

Lyft rökpåsen ur ugnen. Låt fisken ligga i påsen ytterligare 5-10 minuter. Under den tiden jämnar smaken ut sig. Man öppnar påsen genom att klippa upp den längs kanterna. Var försiktig! Heta ångor kommer ut ur påsen och påsens kanter kan vara vassa.

Förutom rökpåsar finns det grillpåsar som man kan använda på utegrillen. Det finns instruktioner på påsarna hur man skall använda dem. Man kan också röka annat i påsarna som t.ex. höna. ■

Tystnad och skymning

Vieno Hyttinen

Som barn och ung flicka
Såg jag, lyssnade jag
Fastän begränsat
På människor, djur och naturen
Såg dess färgprakt och skönhet.

Nästa årtionde
Det blev vinter, en solig fastlagssöndag.
En olycka.
Glädjen och ögonens ljus försvann.
Tiden gick. De återkom. Livet gick vidare.

Medelåldern kom.
Synfältet förminskades
Bokstäver, siffror och människor
Försvann bakom dimman.
Ena örats ljud försvann
Spillror av ljud i det andra.

KÄNSELSPRÖTET 29.årgången, ISBN 0358-2280,

Utgivare: Föreningen Finlands Dövblinda rf.

Redaktören: Chefredaktör Katri Pyykkö, tel. & texttel. (09) 54953521, Redaktör Raili Karisaari, tel. & texttel. (09) 54953521, email: tiedotus@kuurosokeat.fi och NKL frontdoor.

Redaktionsråd: Pirjo Aflecht, Tuula Hartikainen, Pekka Juusola, Anu Mikkola, Raili Karisaari (sekr), Katri Pyykkö.

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

Abonemang och adressändring: Föreningen Finlands Dövblinda rf, Nylandsgatan 28, 00120 Helsingfors. Tel. (09)5495 350, texttel. (09)5495 3526, fax (09) 5495 3517, email: kuurosokeat@kuurosokeat.fi, Internet: <http://www.kuurosokeat.fi/se/>