

TUNTOSARVI

Nro 5 1984



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa
N:o 5/1984
ilmestyy 15. pnä maaliskuuta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50
00510 Helsinki
puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Kuurosokeiden apuvälinemyynti	1
Näkövammaisten käsityöntekijöiden raaka-ainetuki .	3
Terveystä ja sen hoidosta	4
Hautalahti menestyi hallikisoissa	6
Kevätruno	6
Ajankohtaista	7
Kodista ja kodinhoidosta	11
Pistekirjoitus kontaktin avaimena	15

Kuurosokeiden apuvälinemyynti Inger Lindgren

Tämän vuoden alusta tuli voimaan uusi sosiaalilain-säädäntö. Sen yhteydessä muuttuivat säännöt, jotka koskevat apuvälineiden saantia. Apuvälinetoiminta on nyt siirtynyt terveydenhuollon piiriin. Osan apuvälineistä saa terveyskeskuksista, osan taas keskussairaalaasta. Tällä hetkellä Näkövammaisten Keskusliiton lainaamo ei toimi. Voi olla, että se alkaa myöhemmin taas toimia. Toiminnan uudelleen aloittamisesta päättävät keskussairaalat (kunnat). Kaikki lainaamon apuvälineet ovat siirtyneet kuntien omistukseen. Täällä toimistossa emme vielä tarkkaan tiedä miten kuurosokeat helpoimmin apuvälineensä saavat. Pienemmät ja yleisemmät välineet kuten valkoiset kepit anotaan ja saadaan luultavasti tulevaisuudessa terveyskeskuksista. Kalliimmat välineet kuten kirjoituskoneet ja nauhurit joutuu ehkä anomaan keskussairaalaalta. Mikäli tarvitset jonkin apuvälineen voit kääntyä terveyskeskuksen puoleen, sieltä neuvotaan miten pitää toimia. Jos et selviä yksin voit pyytää tulkin mukaan tai oman aluesihteerin asiaa selvittämään. On siis myös hyvä muistaa, että tämä on uutta meille kaikille. On hyvä muistaa pitää hermonsa kurissa ja varata apuvälinehankintaan riittävästi aikaa.

Kuurosokeiden tulkkipalvelua anotaan edelleen kunnan sosiaalitoimistosta. Esimerkiksi leiritulkinnasta

on hyvä sopia kunnan kanssa etukäteen. Leiritulkinnasta maksetaan yleensä päivä- tai viikkopalkka eikä tuntipalkkaa kuten esimerkiksi kokouksista. Sosiaali-toimistoissa on tulkki luettelot sekä tiedot palkoista.

Kuurosokeiden kuntoutusohjaus ja sopeutumisvalmennus

Tämän vuoden alusta muuttuivat myös säännökset liittyen kuntoutusohjaukseen ja sopeutumisvalmennukseen. Palveluja voivat saada vain ne kuurosokeat, jotka on osoitettu Suomen Kuurosokeat ry:n palvelujen piiriin. Yhdistys on esittänyt, että kaikki kuurosokeat osoitettaisiin palvelujen käyttäjäksi ryhmänä. Silloin mikään ei muuttuisi vaan jokainen voisi samalla tavalla kuin ennenkin soittaa tai kirjoittaa aluesihteerille ja pyytää häntä käymään tai hoitamaan jokin asia. Keskussairaalat ovat nyt saaneet tiedon yhdistyksen tiedossa olevista kuurosokeista ja lääkärit ovat alkaneet miettiä ovatko kaikki todella kuurosokeita. Tois-taiseksi yhdistys toimii samalla tavalla kuin ennenkin. Emme vielä tiedä miten asiat järjestyvät tulevaisuu-
dessa. Kaikki riippuu siitä ostavatko keskussairaalat meidän palveluitamme ja maksavatko kunnat kuurosokeiden palveluista. Elämme jännittävää aikaa. Kuurosokeiden palvelut ovat nyt vaakalaudalla. Kunnat ovat nyt avainasemassa.

Näkövammaisten käsityöntekijöiden raaka-ainetuki

Oletko näkövammaisen käsityöntekijä? Sokeva myöntää välittämistään raaka-aineista 10 prosentin alennuksen kaikille näkövammaisille käsityöntekijöille. Sokevalta voi tilata seuraavia raaka-aineita: rottinkityössä, sekä harja- ja korityössä tarvittavia raaka-aineita, kalalankaa, poppanakudetta ja villalankoja.

Jos haluat tilata raaka-aineita Sokevalta ja saada mainitun 10 prosentin tuen, on sinun tehtävä näin. Ota yhteyttä omaan näkövammaisten alueyhdistykseen. Tuen saamiseksi tarvitaan alueyhdistyksen suositus siitä, että olet näkövammaisen käsityöntekijä. Sokeva pyytää joka vuosi näkövammaisten alueyhdistyksiltä luettelon kaikista niiden alueella olevista näkövammaisista käsityöntekijöistä. Yhdistys siis lähettää mainitut suositukset Sokevalle. Alueyhdistyksen lähettämän suosituksen lisäksi on täytettävä lomake, jossa kysytään tilaajan henkilötiedot, osoite ja muut tarvittavat tiedot. Tätä lomaketta voi tilata osoitteella Sokeva PL 49, 01451 Vantaa 45. Sokevan katusosoite on Maakotkantie 19, Korso ja puhelinnumero (90) 872 9022. Sokevalta voi tilata myös lankojen mallikarttoja.

TERVEYDESTÄ JA SEN HOIDOSTA

Säästä selkäsi

Selkävaivat ovat kovin tavallisia nykyajan ihmisillä. Ne ovat eräs tavallisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle joutuneilla. Useimmiten selän kipeytyminen on tulos monesta asiasta. Vain harvoin kipeään selkään on yksi ainoa syy. Joitakin selkävaivojen syitä voidaan ehkäistä ennakolta.

Oikea työasento on tärkeä

Monet kodin työt rasittavat selkää turhaan. Jos työ tehdään seisaaltaan, liian matala työpöytä rasittaa selkää. Esim. astianpesuasento on selälle sopiva silloin, jos selkää koukistamatta ulotutaan poimimaan esineitä altaan pohjalta. Yleensä kun työ tehdään seisaaltaan, olisi hyvä työskennellä mahdollisimman paljon selkä suorana. Pyykinpesu kylpyammeen pohjalla kumarasa asennossa ja pyykin silittäminen liian matalalla pöydällä rasittavat selkää. Rutilä ammeen päällä, jolle voi nostaa pyykkiastian ja silittäjän mukaan säädettävä silityspöytä helpottavat tilannetta. Pitkävartiset siivousvälinet ovat selälle parempia kuin lyhytvartiset.

Kotitöistä monet tehdään istuen. Sellaisia ovat esim. ompelu ja muut käsityöt. Silloin tarvitaan hyvä työtuoli. Hyvässä työtuolissa on selkänoja, joka voidaan säätää jokaisen käyttäjän mittojen mukaan. Työtuolista täytyy jalkapohjien ulottua lattiaan.

Myös lepotuoli täytyy valita tarkoin. Hyvä lepotuoli ei ole liian pehmeä eikä liian matala. Liian pehmeässä

ja matalassa tuolissa selkä kipeytyy. Ostettaessa tuolia se kannattaa aina koeistua kunnolla. Jos ristiselän kohdalle jää tyhjää tilaa, on tuoli paras jättää ostamatta. Ristiselkä on juri vyötärön alapuolella.

Sänky on valittava oikein

Me nukumme noin kolmasosan elämästämme. Suuri osa selkävivusta johtuu vääränlaisesta sängystä. Paras nukkuma-alusta tukee nukkujaa niin, että selkäranka on samassa asennossa kuin seisossa. Patjassa ei saisi amulla tuntua kuoppaa. Jos sellainen tuntuu, patja ei ole selälle terveellinen. Yleisin käytössä oleva vuodetyyppi on kovapohjainen laveri, jonka päällä on vaahtomuovipatja. Selän kannalta tällainen vuode on aivan hyvä, kunhan patja ei ole liian ohut tai kevyt.

Aikuiselle tarkoitettu vaahtomuovipatja pitäisi olla vähintään 10 cm paksu. Hienempi ja kalliimpi muunnelma vaahtomuovipatjasta on ns. aeroflexpatja. Siinä vaahtomuovipatjaan on lisätty ilmareikiä parantamaan nukkumismukavuutta. Nämä patjat maksavat lähes 1 000 markkaa. Hyvä selälle on myös vesisänky. Siinä patja on täytetty vedellä. Halvin vesisänky valmiiksi asennettuna maksaa noin 5 000 markkaa. Koska patja- ja vuodetyyppejä on monenlaisia ja monenhintaisia, selkävaivaisen kannattaa keskustella lääkärinsä kanssa sopivasta vuodetyypistä ennen kalliita ostoja. (Tietoja kerätty elinkeinohallituksen Kuluttajatietoa -lehdestä).

Hautalahti menestyi hallikisoissa

Kuulonäkövammaisen Hämeenlinnasta kotoisin oleva Kalle Hautalahti menestyi hyvin näkövammaisten yleisurheilun hallikisoissa. Kisat pidettiin Turussa 10.3. Kalle Hautalahti osallistui näkövammaisten kanssa samoihin sarjoihin. Vauhdilla hypätyssä pituudessa Hautalahti oli ensimmäinen tuloksella 5,46 m. Samoin ensimmäinen tili tuli kolmiloikassa tuloksella 11,29 m. Kuulantyönnössä Kalle Hautalahti tuli toiselle tilalle, hänen tuloksensa oli 11,10 m. Korkeushypyssä (vauhdilla hypätyssä) Hautalahti tuli kolmanneksi, siinä lajissa Kallen tulos oli 1,45 m. Tuntosarvi onnittelee Kalle Hautalahtea loistavasta suorituksesta.

KEVÄTRUNO

Eine E.

Kevät on tullut. Puihin lehdet
jo saa, ja kukkaset aukeaa.
Siis kevät on tullut,
vettä sataa ja aurinko paistaa.
Keväällä on myös riemua ja
rakastavaisuutta.
Kevät on tullut myös Pohjolaan,
kevät tuo myös iloa.
Kevään merkkejä voi nähdä
myös luonnossa.
Auringon valo herättää kukkaset,
perhoset lentää ylös taivaaseen.

Lintujen laulu soi titityy, titityy.
Siis kevät on tullut, riemuita siitä saa.
Pieni lintu istuu koivun oksalla
ja visertää titityy, titityy
lauku kirkas soi yli vuorten.
Se kaikuu ja kaikuu.
Sitä muistoa muistella saan...

AJANKOHTAISTA

Yleislakko vältettiin viime hetkellä. Suurin palkansaa-
jajärjestö SAK uhkasi yleislakolla, mutta sovittelija
Matti Pekkanen sai viimeisenä iltana aikaan neuvotte-
luratkaisun. Näin välttyttiin yleislakolta, joka olisi aluksi
kestänyt vain päivän. Viimeksi Suomessa oli yleislak-
ko vuonna 1956. Ainoa järjestö, joka suhtautui lopulta
kielteisesti Pekkaseen esitykseen, oli Akava. Akava on
antanut lakkoluvan monelle jäsenliitolleen. Uhkaa-
massa ovat mm. opettajien, professorien ja lääkärei-
den lakot. Maaliskuun 8. päivänä oli lakossa TVK:N
jäsenjärjestön STL:n (Teollisuuden toimihenkilöliitto)
noin 100 000 jäsentä. Tämä liitto on tyytymätön mm.
siihen miten vähän työntekijät voivat vaikuttaa toimis-
tojen töiden automatisointiin.

Eduskunta on saanut hallitukselta selvityksen Suomen kehitysavun tuloksista. Siinä todetaan, että suuri osa Suomen antamasta avusta kehitysmaille tulee takaisin Suomeen maksuna tavaroista ja palveluista. Tästä aiheesta oli eduskunnassa laaja keskustelu. Ulkomaankauppaministeri Jermu Laine antoi eduskunnalle selvityksen maamme kaupan ja kehitysavun yhteyksistä. Laineen mielestä Suomella ei ole mahdollisuutta toimia toisin, koska muut teollisuusmaat myös käyttävät hyväkseen kehitysmaiden markkinoita. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun eduskunta keskusteli näin avoimesti kehitysavun kohteista ja sen tarkoitusten toteutumisesta.

Lasten kotihoidon tuki nousee ja laajenee ensi vuoden alusta. Tukea saavat silloin kaikki lapsiperheet, joissa toinen vanhemmista jää kotiin hoitamaan alle kouluikäisiä lapsia. Perustuki yhdeltä lapselta tulee olemaan 700-800 mk kuukaudessa. Tuki kasvaa perheen muiden tulojen ja lapsiluvun mukaan korkeintaan noin 1500 mk:aan kuukaudessa. Kotihoidon tuki on verotonta tuloa.

Kansainvälistä Naisten päivää vietettiin taas 8. päivä maaliskuuta. Helsingissä järjestettiin päivän kunniaksi marssi. Tilastojen mukaan nainen Suomessa tekee keskimäärin pitempiä työpäiviä kuin mies ja saa siitä huonompaa palkkaa kuin mies. Näin on käytännössä vaikka lain mukaan naisen ja miehen Suomessa pitäisi jo olla melko tasa-arvoisia.

Toimittaja Matts Dumell on tuomittu Korkeimmassa oikeudessa vakoilusta kahdeksan kuukauden ehdotomaan vankeuteen. Toimittaja Dumell tuomittiin yhteyksistä vieraan vallan tiedustelupalvelun edustajien kanssa. Dumell toimi tuohon aikaan Yleisradion toimittajana.

Sosiaalihuollon valtakunnallinen viisivuotissuunnitelma on valmistunut. Siinä luvataan mm. kotipalvelun laajentamista. Suunnitelmissa on, että vuoden 1966 alusta alkaen vanhuksille, vammaisille ja pitkäaikaissairaille järjestetään kotipalvelua myös iltaisin ja viikonloppuisin. Kotipalvelu on nykyään kuntien sosiaalipalveluista laajimmaksi kehittynyt. Kotipalvelun piirissä on noin 178 000 ruokakuntaa (perhettä tai yksinäistä). Eniten kotiapua saavat vanhukset ja sen jälkeen lapsiperheet.

Vesakkomyrkytyksistä on tehty tutkimus. Se osoittaa, että niistä ei ole hyötyä, vaan pelkästään haittaa. Metsäntutkimuslaitos on yrittänyt kieltää tutkimustuloksen julkistamisen. Vesakkomyrkytyksiä tehdään mm. lentokoneista. Metsäntutkimuslaitoksen ylijohtaja väittää, etteivät tutkimukset ole olleet tieteellisiä. Saman laitoksen professorit ovat toista mieltä.

Maailman suurin massahiihtotapahtuma on Finlandia-hiihto. Finlandia hiihdettiin taas 26. helmikuuta. Sen reitti (75 km) kulkee Hämeenlinnasta Lahteen. Finlan-

dia-hiihtoon osallistui tänä vuonna yli 13 200 hiihtäjää. Kilpasarjan voitti ruotsalainen.

Ruotsissa asuvat suomalaiset koululaiset ovat lakkoilleet lähes kaksi kuukautta. Lakossa ovat olleet erään tukholmalaisen kolun suomalaisoppilaat. Lakon syynä on ollut se, että lapsille halutaan suomenkielistä opetusta, mutta sitä ei haluta antaa. Ruotsin viranomaiset haluavat että siirtolaislapset käyvät koulua vain ruotsin kielellä. Tämä taas on vaikeaa jos kieltä ei kunnolla osata ja kotona puhutaan suomea. Suomenkielisen opetuksen asemesta ruotsalaiskouluissa puhuttiin paljon myös Pohjoismaiden neuvoston kokouksessa äskettäin. Ruotsissa asuu nykyään noin 300 000 suomalaista.

Hallitus esittää lääkekorvausten muuttamista. Korvattavat lääkkeet pitäisi hallituksen mukaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän lääkkeet korvattaisiin kokonaan, toisen ryhmän lääkkeiden hinnasta korvattaisiin 90 prosenttia ja kolmannen ryhmän lääkkeistä korvattaisiin puolet siitä rahasta, joka ylittää 20 mk:n hinnan. Nykyisen järjestelmän mukaan kaikista lääkärin määräämistä lääkkeistä korvataan puolet yli 20 mk:n hinnasta ja pitkäaikaisten sairauksien lääkkeet korvataan kokonaan.

KODISTA JA KODINHOIDOSTA

(Niksit Uusi nainen -lehestä)

PIIMÄ ON HALVIN JUOMAMME

Meijeriteollisuuden tiedotustoimisto on laskenut eri pöytäjuomien litrahintoja. Rasvaton piimä osoittautui markkinoiden ehdottomasti edullisimmaksi juomaksi.

Lokakuun 1983 hintojen mukaan litra rasvatonta piimää maksaa 2,10 mk. Seuraavaksi edullisinta on rasvaton maito, 2,24 mk. Muiden juomien hinnat ovat: kevytpiimä 2,78 mk/, kulutusmaito 3,12 mk/l, kivennäisvesi 4,25 mk/l, virvoitusjuomat 5,45 mk/l, hedelmämehu 6,00 mk/l, ykkösolut 6,66 mk/l ja keskiolut 9,15 mk/l.

NIKSEJÄ

SITRUUNAA

ei kannata leikata, jos sen mehua tavitaan vain muutama tippa. Riittää kun pistetään neulalla ja puristetaan. Näin ei mehua mene hukkaan eikä sitruuna kuivu.

HAKANEULA

pitää napit ja hakaset lajinmukaisessa järjestyksessä, niin ettei tarvitse kumota koko nappivarastoaan pöydälle ja ruveta sieltä yksittäin etsimään. Hakaneulalta heti näkee, onko sopivaa lajia riittävästi.

KUKKAMALJAKKO

voi joskus olla kapeaa ja kiikkerää mallia, niin että se kaatuu helposti. Pane tällaiseen maljakkoon painoksi pieniä kiviä. Ne ovat kauniita katsellakin.

Appelsiiniohukaiset

6-8 isoa ohukaista

1 annos appelsiinirahkaa

Koristeeksi: tomusokeria, mantelilastuja

Lisää ohukaistaikinaan hieman sokeria ja paista siitä voissa isoja ohukaisia. Pidä ne lämpiminä alumiinifolion alla. Levitä ohukaisille rahkaseosta, taita tai rullaa kääreksi. Ripottele pinnalle siivilän läpi tomusokeria sekä muutama mantelilastu.

Appelsiinirahka:

1 prk (2 dl) kuohukermaa

1 prk (250 g) maitorahkaa

1 dl sokeria

1 tl vanilliinisokeria

4 appelsiinia

Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi. Lisää maitorahka ja sokerit. Leikkaa kuoritut appelsiinit pieniksi kuutioiksi ja lisää rahkaseokseen. Tarjoa ohukaisten täytteenä tai sellaisenaan jälkiruokana.

Helppo suklaakakku

5 dl vehnäjauhoja

3 dl sokeria

2 tl vanilliinisokeria

2 tl soodaa

1/2 dl kaakaojauhetta

150 g margariinia

2 dl piimää

3 munaa

Mittaa jauhot, sokeri ja vanilliinisokeri kulhoon. Lisää joukkoon sooda ja kaakaojauhe siivilän läpi.

Sulata margariini. Anna sen jäähtyä hiukan. Sekoita joukkoon piimä ja munat. Lisää seos kuivien aineiden joukkoon.

Kaada taikina voideltuun, leivitettyyn rengasvuokaan (n. 1,8 l). Paista kakku 175 asteen lämmössä n. 45 minuuttia.

Halutessasi voit koristella kakun jäähtyneenä tomusokerilla.

Omenarahkapiirakka

Pohja:

200 g voita

1 dl sokeria

1 muna

5 dl vehnäjauhoja

2 tl leivinjauhetta

1/2 dl kermamaitoa

Täyte:

1 prk (250 g) maitorahkaa

1 prk (2 dl) kermaviiliä

1 muna

3/4 dl sokeria

2 tl vanilliinisokeria

6-7 hapanta omenaa

1-2 tl kanelia
n. 1/2 dl sokeria

Vaahdota voi ja sokeri. Lisää muna ja kuivat aineet sekä kermamaito. Taputtele taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Muotoile taikinasta n. 1/2 cm:n korkuiset reunat. Kuori omenat ja poista siemenkodat. Lado omenaviipaleet pohjalle. Ripottele omenoille sokeria ja kanelia. Sekoita täytteen ainekset ja kaada omenoille. Paista 200°:ssa 30 minuuttia.

Suklainen kääretorttu

3 munaa
1 1/2 dl sokeria
1/2 dl vehnä jauhoja
1/2 dl perunajauhoja
2 rkl kaakojauhetta
Täytteeksi:
3 dl omenasosetta
2 dl kuohukermaa
Pinnalle:
1 levy taloussuklaata
manteli- tai sulkaarouhetta

Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita keskenään vehnä jauhot, perunajauhot ja kaakaojauhe. Siivilöi seos muna-sokerivaahtoon. Sekoita kevyesti. Mitä paremmin vaahdo säilyy, sitä kuohkeamman kääretortun saat.

Levitä taikina pellille, leivinpaperin päälle pellin kokeiseksi levyksi. Paista levy 200 asteen lämmössä n. 12 minuuttia.

Sulata suklaa kattilassa hyvin miedolla lämmöllä.

Vaahdota kerma.

Kumoa kypsä torttulevy leivinpaperin päälle ja irrota se paistopaperista. Levitä omenasose ja kermavaahto jäähtyneelle torttulevyille. Kääri levy rullalle leivinpaperia apuna käyttäen.

Kaada kääretortun päälle sulatettu suklaa ja tasoita pinta veitsellä. Koristele torttu manteli- tai suklaarouheella ja vie se viileään.

Pistekirjoitus kontaktin avaimena

Martti livari

Kielen käyttö ja ihmissuhteet liittyvät oleellisesti yhteen. Radio- ja tv-ohjelmissa kuulee usein huonoa suomen kieltä. Seuraavanlaiset ilmaisut ovat valitettavan yleisiä: »hirveän ihana, kamalan kaunis, tuota, tota, noin että kun, jne.»

Näkövammaiselle täsmällinen puhekieli on paljon tärkeämpi kuin näkevälle, sillä näkövammaisen hahmottaa kuulonsa avulla sellaisia asioita ja esineitä, joita hän ei näe. Pistekirjoitus on erittäin tärkeä instrumentti täysin sokealle ja miksei heikkonäköisellekin. Sen avulla saa persoonallisen kontaktin toisiin ihmisiin. Valitettavasti sähköiset viestintävälineet ovat syrjäyttäneet pistekirjoituksen käytön ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Ne ovat ehdottoman hyviä apuvälineitä nykyaikaisessa teknistyneessä yhteiskunnassa. Niiden avulla näkövammaisen opiskelu helpot-

tuu. Henkilökohtainen kontakti olisi kuitenkin mielekkäämpää pistekirjoituksen avulla. Siinä saa ikäänkuin lämpimän, inhimillisen kosketuksen kirjoittajaan.

Meitä suomalaisia väitetään aroiksi toisiamme koskettamaan. Siinä väitteessä lienee paljon tottakin. Luulen kuitenkin, että meidän näkövammaisten keskuudessa koskettaminen on paljon yleisempää kuin näkevien kesken.

Monet väittävät, että pistekirjoitus on vaikea oppia. Itse olen vasta-alkaja, joten en ole siinä asiassa mitään asiantuntija. Mielestäni se ei kuitenkaan vaikuta niin vaikealta kuin alussa luulisi. Pistekirjoitus on ikäänkuin uusi kieli, jonka avulla voi laajentaa kontaktejaan. Mielestäni siinä on kylliksi motivaatiota aloittaa pistekirjoituksen opiskelu. Sen avulla voi kehittää itseään, sitäpaitsi siitä on huvia ja hyötyä. Pistekirjoituksen avulla voi ojentaa lonkeronsa ulkopuolelle oman ahtaan pimeän piirinsä.

Minun mottoni on: pistekirjoitus ja valkoinen keppi elämäni tuntosarviksi, rikkaamman ja valoisamman tulevaisuuden puolesta.