

TUNTOSARVI

Nro 5 1987



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti

Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin

Nro 5/1987

13. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki

puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Valkoinen keppi	1
Sokeain Ystävät ry:n merkkivuosi	4
Toimeentulotuki	8
Ajankohtaista	10
Pataruoat	14
Tarvitset rautaa	16

TUNTOSARVI

30.1.1987

Valkoinen keppi

Valkoinen keppi on yleisesti tunnustettu ja hyväksytty näkövammaisen apuväline. Valkoisen kepin avulla hän voi löytää matalalla tai maassa olevat, liikkumista haittaavat esteet sekä havaita tasoerot. Kepin tarkoitus on suojata käyttäjänsä törmäyksiltä ja edesauttaa siten osaltaan näkövammaista turvalliseen, oma-toimiseen ja varmaan liikkumiseen. Valkoinen keppi viestii myös näkövammasta kanssaihmisille.

Ei riitä että näkövammaisen saa käyttöönsä kepin vaan on varmistauduttava myös käytön ohjauksesta. Etenkin pitkän kepin asianmukainen käyttäminen vaatii ohjausta, jota pystyy antamaan vain koulutettu liikkumistaidon ohjaaja.

Ohjaus ei sisällä pelkästään keppitekniikoiden opettamista, vaan siihen sisältyy suunnan ottamisen, suunnassa kulkemisen ja esteiden selvittämisen lisäksi olennaisen tärkeät suunnistautumisharjoitukset. Tällöin opiskellaan maamerkkien hakemista ja tunnistamista, reittien hahmottamista, muiden aistien tehokasta harjoitusta, itsenäisiä kadun ylityksiä, erilaisten karttojen käyttöä jne., eli kaikkia niitä taitoja joita tarvitaan omatoimiseen ja turvalliseen selvitytymiseen ensin tutussa ja myöhemmin myös tuntemattomassa ympäristössä.

Valkoisen kepin valinta

Valkoista keppiä valittaessa tulee ottaa huomioon näön toiminnallinen haitta-aste:

- Henkilö, joka on sokea tai jolla ei ole liikkumista auttavaa näönjäännettä, tarvitsee pitkän valkoisen kepin.
- Jos näkövammaisella on vielä rittävästi liikkumisnäköä, hänelle soveltuu lyhyempi merkkikeppi.
- Toiminnallinen näkökyky on syytä arvioida aina, kun valkoista keppiä valitaan heikkonäköiselle, jolla on muutoksia näkökentässä tai jolle erilaiset valaisuolosuhteet tuottavat vaikeuksia. Arvioinnin suorittaa liikkumistaidon ohjaaja.

Erilaiset kepit

Pitkä, valkoinen keppi

Keppi on alumiininen, pituus on 100-140 cm (5 cm:n välein). Pää voi olla joko koukkumainen (englantilainen) tai suora varustettuna kumilenkillä (kotimainen), kärki on muovia, muodoltaan puikkomainen tai pyöreä ja vaihdettavissa uuteen. Keppi on taitettava, ja sen tulee olla riittävän vahva. Taitettavan kepin nivelten tulee olla lujat ja toimivat. Kepin pitää myös erottua liikkenteessä valkoiseksi kepiksi kaikissa valaistusolosuhteissa eli sen pitää olla päällystetty heijastavalla materiaaalilla. Kepin pituus määräytyy käyttäjän oman pituuden mukaan; kepin kädensijan yläreunan tulee ulottua käyttäjän rintalastan alaosaan.

Merkkikeppi

Nimensä mukaisesti keppi toimii merkinä näkövammaisuudesta.

Kotimainen merkkikeppi on 100 cm pitkä ja päällystetty heijastavalla materiaaalilla.

Ruotsalaisen merkkikepin pituus on 95-120 cm, päällystetty valkoisella muovilla ja siihen on saatavissa pyöreitä varakärkiä. Keppi on varustettu kolmella heijastavalla nauhalla.

Englantilaisen merkkikepin pituus on 95-120 cm, maalattu valkoiseksi eikä siinä ole heijastavaa materiaalia.

Teleskooppikeppi soveltuu ominaisuuksiltaan myös ainoastaan merkkikepiksi.

Tukikeppi

Keppi on tukeva, valkoinen kävelykeppi ja varustettu kiinteillä heijastimilla. Tämä keppi soveltuu henkilölle, joka tarvitsee tukea kävellessä mutta samalla kepin, joka viestittää näkövammasta, se ei kuitenkaan sovelu tunnustelemaan käyttöön. Samalla kun tukikeppiä hankitaan, on suositeltavaa hankkia siihen myös jääpiikki.

Sokeain Ystävät ry:n merkkivuosi

Tammikuun 29. päivänä 1887 Helsingin silloisessa sokeainkoulussa pidettiin lääninsihteeri T. L. Eekin puheenjohtajana kokous, jossa perustettiin Suomen ensimmäinen näkövammaisten hyväksi toimiva yhdistys De Blindas Vänner rf. – Sokeain Ystävät ry. Keisarikunnan senaatin vahvistuksen yhdistyksen väliaikaisen johtokunnan laatimat säännöt saivat 11.3.1887 ja toukokuussa yhdistykselle valittiin ensimmäinen hallitus. Sen puheenjohtajaksi tuli tarmokas ja aloitekykyinen senaattorinrouva Aleksandra Mechelin.

Sokeain Ystävien perustaminen liittyi osana siihen ihmisläheiseen ja auttamistahtoiseen liikkeeseen, joka 1700-luvun lopussa alkoi vaikuttaa Euroopassa ja vähitellen saapui myös Suomeen. Tämä liike havahdutti parempiosaiset ihmiset oivaltamaan vastuunsa ja velvollisuutensa kovaosaisten elämän helpottamiseksi. Yksi kaikkein kovaosaisimmista ihmisryhmistä olivat sokeat.

Sokeain huollon alkuvaiheet

Järjestetyn sokeainhuollon alkamisvuotena Suomessa on pidettävä Helsingin ruotsinkielisen sokeainkoulun perustamisvuotta 1865. Koulun ensimmäisinä vuosina sen oppilaat olivat pääasiassa tyttöjä. Helsingin ruotsinkielisen sokeainkoulun rinnalle perustet-

tiin keisarillisella asetuksella 1871 suomenkielinen sokeainkoulu Kuopioon.

Helsingin sokeainkoulun pitkäaikaisena johtajana 1877-1903 toimi Hanna Ingman, joka viritti aikalaisissaan monipuolista harrastusta ja tahtoa sokeain auttamiseen. Tämän harrastuksen keskeisenä sisältönä oli sokeainkoulun oppilaiden tulevaisuuden turvaaminen heidän jättäessään koulun.

Erityistä huolta tunnettiin sokeista naisista, joiden pelättiin vailla turvakotia joutuvan sokeainkoulun jättäessään heitteille ja alttiiksi moraalittomuuden vaaroille. Esimerkkejä sokeille naisille perustetuista turvakodeista oli jo eri tahoilta Eurooppaa. Sokeainkodin eläytymisen perustaminen oli Sokeain Ystävien ensimmäinen suuri tavoite, johon pyrittiin moninaisin hyönteistyötoimin, arpajaisin, keräyksin, konsertein. Sokeainkodin rakennustyöt pääsivät alkamaan syksyllä 1890 Helsingin kaupungin osoittamalle vuokratontille Eläintarhantie 7. Kodin vihkiäiset pidettiin maaliskuun 6. päivänä 1892.

Sokeain Ystävät -yhdistys

käynnisti ammattikoulutuksen

Sokeain naisten kodissa eli työkoulussa, joksi sen nimitys muotoutui, oli 1890-luvulla aika ajoin myös miespuolisia sokeita saamassa oppia tiettyyn ammattiin. Sokea miehet olivat tuolloin vailla omaa työkoulua, joskin Kuopiossa oli toiminnassa Sokeain Ystävien haaraosaston ylläpitämä yli-ikäisten sokeain miesten työkoulu. Sokeain Ystävien aloitteesta, se-

naatin ja kaupunginvaltuuston apurahojen turvin Helsingissä avattiin sokeain miesten työlaitos, aluksi vuokratiloissa, kunnes 1906, sokeain naisten työkoulun naapuriin Eläintarhassa, valmistui Sokeain Ystävien toimesta kivitalo Arla.

Siihen sijoitettiin miesten työlaitos, varastot, kirjapaino ja sokeain kirjasto. Vuonna 1907 laitos sai nimekseen työkoulu, mikä pysyikin sen nimenä aina Sokeain ammattikouluksi muuttumiseen asti vuoteen 1951. Työkoulu olikin sopivampi nimi laitokselle, koska työhuoneiston tarjoaminen helsinkiläisille sokeille siirtyi lähivuosina perustettujen sokeain omien yhdistysten ohjelmaan.

Sokeain ammattikoulun omistaja oli vuoden 1971 loppuun saakka Sokeain Ystävät. Tuolloin koulu muuttui valtion kouluksi ja sen uudeksi nimeksi tuli Näkövammaisten ammattikoulu, joka antoi opetusta aluksi Sokeain Ystäviltä lunastetuissa tiloissa Eläintarhantie 7:ssä ja Valtion ammattikoululta vapautuneissa tiloissa Leppävaarassa. Vuodesta 1974 Näkövammaisten ammattikoulu on toiminut entisessä Valtion ammattikoulussa Espoon Leppävaarassa.

Monimuotoista tukea näkövammaisille

Ennen sokeain opetuksen siirtymistä valtiolle Sokeain Ystävät ehti suorittaa pitkän ja tuloksekkaan työn näkövammaisten ammattiopetuksen ja huollon saralla. Kun yhdistyksen laitokset Eläintarhantie 7:ssä siirtyivät valtiolle, Sokeain Ystäville osoitettiin uusi vuokratontti Helsingin Länsi-Pakilasta, Petaksentieltä. 1972

sinne nousi yhdistyksen omistama uusi kaksikerroksinen talo, jossa alkoi toimia Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry:n suojatyökeskus. Näkövammaisten lisäksi siellä työskentelee myös muita vammaisia. Leppävaarassa toimiva näkövammaisten ammattikoulu samoin kuin näkövammaisten peruskoulut Jyväskylässä ja Helsingissä ovat jatkuvasti Sokeain Ystävien avustuskohhteita. Näkövammaisten perheet ja yksityiset näkövammaiset saavat yhdistykseltä apua taloudellisiin vaikeuksiinsa. Erityisen avustuskohhteen muodostavat näkövammaiset kodinperustajat avioliittoon mennessään. Sokeain teknisten apuvälineiden jakaminen ja niiden kehittälytyön tukeminen ovat niinkään yhdistyksen keskeisiä tavoitteita.

Sokeain Ystävien siirtyessä urauurtavassa toiminnassaan toiselle vuosisadalle sen hallituksen puheenjohtajana ja yhdistyksen toiminnanjohtajana on rovasti Tapio Tähtinen. Myöhemmin keväällä 1987 ilmestyy yhdistyksen toimintaa ja vaiheita laajemmin selostava suomen ja ruotsinkielinen historiikki.

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on rahaa, jota maksetaan kunnan sosiaalitoimistosta, kun perheen tai yksinäisen ihmisen tulot tai varat eivät riitä kohtuullisiin elinkustannuksiin.

Toimeentulotuessa on määrätty perusosa ja harkinnanvarainen osa, joka riippuu hakijan menoista. Perusosan suuruus päätetään maan hallituksessa. Perusosa on tarkoitettu ravintoon, puhtauteen ja pieniin käyttömanoihin.

Harkinnan mukaan hakijalle korvataan seuraavat menot: todelliset asumismenot, terveydenhuoltomenot, työmatkat, lasten päivähoitomenot, TV:n lupamaksu, sanomalehden tilausmaksu ja puhelimen käyttömenot, yli 16-vuotiaiden kohtuulliset vaatemenot, lasten harrastusmenot, muutto- ja hautauskulut, muut erityisolosuhteista aiheutuvat menot.

Esimerkkejä

Yksinäinen työtön saa työttömyyspäivärahaa Kansaneläkelaitokselta. Verojen jälkeen käteen jää 1.200 mk.

Tulot	1.200 mk/kk
Menot	
perusosa	1.041 mk/kk
vuokra	600 mk/kk

yhteensä	1.641 mk/kk
Vajaus	441 mk/kk

Henkilöllä on siten oikeus saada toimeentulotukea

441 mk kuukaudessa ja lisäksi rahaa sähkölaskuun, puhelimen käyttömenoihin, sanomalehden tilausmaksuun ja matka-avustuksiin, jos hän hakee aktiivisesti töitä, sekä vaateavustus.

Osapäivätyöläinen, yksinhuoltaja, jolla on 11- ja 9-vuotiaat lapset. Verojen (ja saatujen elatusmamsujen) jälkeen perheen käytettävissä olevat tulot ovat 2.500 mk/k.

Menot	
perusosa (huoltaja)	1.041 mk/kk
perusosa (1. lapsi)	625 mk/kk
perusosa (2. lapsi)	486 mk/kk
vuokra (oma vastuu)	600 mk/kk
työmatkat	100 mk/kk
sairaskulut	200 mk/kk
lasten harrastukset	100 mk/kk
sanomalehti	250 mk/kk

yhteensä 3.384 mk/kk

Perheellä on siten oikeus saada toimeentulotukea 884 mk kuukaudessa.

Vastaanottoaika sosiaalitarkkajaalle

Toimeentulotukea haetaan kunnan sosiaalilautakunnalta. Nomraalisti asiakas varaa ajan sosiaalitarkkajaalle. Suurissa kaupungeissa saa odottaa kaksi kolme viikkoa tarkkaan puheille pääsyä. Hänen vastaanotollaan selvitetään hakijan henkilöllisyys, perhesuhteet, asuminen ja taloudellinen tilanne. Haastattelun ja asiakkaan tuomien tositteiden perusteella sosiaali-

tarkkaaja valmistelee asian. Hän joko päättää tuesta itse tai vie asian huoltojaoston kokoukseen.

Jos asiakas on lopputulokseen tyytymätön, hän voi lähettää oikaisuvaatimuksen sosiaalilautakunnan huoltojaostoon.

Perusosa mm/kk 1.1.87 alkaen	Kuntaryhmä	
	I	II
Yksinäinen henkilö ja yksinhuoltaja, jonka kaikki lapset ovat alle 16-vuotiaita	1.041	997
Muut 16 vuotta täyttäneet	937	897
10-15-vuotiaat lapset	625	598
alle 10-vuotiaat	468	449
Kolmannesta lapsesta lukien:		
10-15-vuotias lapsi	573	548
alle 10-vuotiaat	416	399

AJANKOHTAISTA

Eduskuntavaaleihin ennätysmäärä ehdokkaita

Maaliskuun puolessavälissä pidettäviin eduskuntavaaleihin on asetettu ennätysmäärä ehdokkaita, yli 1.900. Luku on 600 enemmän kuin edellisissä edus-

kuntavaaleissa. Myös puolueiden ulkopulisia ehdokkaita on ennätysmäärä. Heitä on neljä kertaa enemmän kuin edellisissä vaaleissa. Vihreät ovat ehdolla kaikissa vaalipiireissä ja muita ns. villejä listoja on jätetty parikymmentä. Eduskuntaan valitaan 200 kansanedustajaa.

Saksan liittotasavallan vaalit

Liittotasavallassa pidettiin viime sunnuntaina vaalit. Vaalien jälkeen tulos ei tuonut muutoksia nykyiseen hallitukseen. Vallassa ovat vaalien jälkeenkin kristillisdemokraatit ja vapaat demokraatit. Kristillisdemokraattien ääniosuus pieneni kuitenkin selvästi edellisistä vaaleista. Eniten kannatustaan kasvattivat vapaa demokraatit ja vihreä puolue. Sosialidemokraattiselle puolueelle ennustettiin vaalitappiota. Sitä ei kuitenkaan tullut. Sosialidemokraatit ovat suurin oppositio puolue.

Kotkassa karanneista myrkyistä valtaosa maassa

Suurin osa Kotkassa varastoituna olleesta karanneista monoklooribentseenistä on imeytynyt maaperään. Näin arvelevat viranomaiset. Merestä ei myrkyä uskota paljoa löytyvän. Myrkyä karkasi säiliöstä kaikkiaan 446 kuutiota. Vuotokohdan ympärille kaive-
tuista kuopista on pumpattu myrkyä ylös. Osa saastuneesta maaperästä saatetaan joutua vaihtamaan.

AIDS rokotekokeilu

Tamperelainen tutkimusryhmä aikoo kokeilla AIDS rokotetta Suomessa. Professori Kai Krohnin tutkimusryhmä on jättänyt asiasta tutkimusilmoituksen lääkintöhallitukselle. Lääkintöhallitukselta odotetaan lupaa lähikuukausina. Aineita on jo testattu simpansseilla. Seuraavana ovat vuorossa vapaaehtoiset ihmisko-
keet. Tampereiläinen tutkimusryhmä kuuluu parhaisiin koko maailmassa.

Asuntojen hinnat nousuun

Asuntojen hintojen lasku on kääntynyt nousuun koko maassa. Erityisesti pienet asunnot ovat kallistuneet. Sen sijaan suurempien asuntojen hinnat eivät ole kovin paljon nousseet. Nykyisin asunnon hintaan vaikuttavat yhä enemmän asunnon sijainti, liikenneyhteydet ja asunnon kunto.

Jännitystä Intian ja Pakistanin rajalla

Intia on siirtänyt sotavoimiaan yhä lähemmäs Pakistanin rajaa. Samoin Intia on sulkenut yhden rajanylityspaikan Punjabin alueella, jossa jännitys on suurin. Intian ja Pakistanin joukot ovat nyt kuuden tunnin marssin etäisyydellä rajasta. Pakistan on ehdottanut Intialle kiireisiä neuvotteluja. Intia on puolestaan ilmoittanut ettei se aloita sotaa. Intia ja Pakistan ovat käyneet keskenään kolme rajasotaa.

Ensimmäinen juna kolkutteli Suomessa 125 vuotta sitten

Ensi lauantaina on kulunut 125 vuotta siitä, kun ensimmäinen juna kolkkasi Suomen ensimmäistä rautatietä Helsingistä Hämeenlinnaan.

Juhlajunan matkasta 31. tammikuuta 1882 Valtionrautatiet katsoo aikansa alkaneen. Säännöllinen liikenne tosin käynnistyi hiukan myöhemmin, 17. maaliskuuta.

Ensimmäiset rautatiet olivat monissa maissa vain muutamien kymmenien kilometrien pituisia. Suomessa alkua oli yli satakilometrinen ja jo 1870 suuriruhtinaskunta yhdistettiin emämaa Venäjään yli 300-kilometrisellä Riihimäen-Pietarin radalla.

Tuolta ajalta on peräisin Suomen harvinainen rai-
deleveys. Vastaavia 1.524 millimetrin ratoja on Suomen ja Neuvostoliiton lisäksi vain Mongoliassa.

Valtionrautatiet juhlistaa merkkivuotta lähettämällä höyryveturin vetämään Helsingistä Hämeenlinnaan 8. toukokuuta. Radanvarren asemilla on ohjelmaa ja perillä on tarkoitus paljastaa asiaankuuluva muistomerkki.

Pataruoat

Pataruoat ovat helppoja ja herkullisia ruokia sekä arkeen että juhlaan. Raaka-aineiksi kelpaavat erilaiset lihat, kala ja broileri sekä kasvikset vuodenajasta riippuen.

Puolet pataruoan herkullisuudesta on sen tuoksussa, joka houkuttelee ruokailijat pöydän ääreen. Patojen valmistaminen on helppoa ja ne voi jättää uuniin hautumaan tunniksi tai pariaksi ulkoilun ajaksi. Padan voi valmistaa myös edellisenä päivänä ja lämmittää nopeasti ennen tarjoilua. Usein ruoka vain paranee makujen vetäytyessä.

Padasta saa ruoan suuremmallekin joukolle. Peruna, pavut, riisi ja makaroni jatkaa mainiosti arkista pataa. Silloin se on myös täysi ateria. Periaatteessa se muistuttaa keittoa, jossa on vain vähemmän lientä. Kastike- ja muhennosmainen pata kaipaa seurakseen jonkin lisäkkeen. Raikas salaatti tuo tuoreen makua ja jälkiruokana riittävät pelkät hedelmät.

Pitkään kypsennettäviin pataruokiin kelpaavat luiset ja hinnaltaan halvemmat lihapalat. Naudan- ja sianlihaa myydään valmiiksi paloitetuna, mikä nopeuttaa ja helpottaa valmistusta. Hinta on kalliimpi, mutta kaikki liha on myös syötävää.

Sianliha valmistuu nopeasti eikä ole sitkeää. Pienet suikaleet kypsyvät vajaassa puolessa tunnissa, suuremmat palat vaativat 40-50 minuuttia. naudanniha tarvitsee yleensä yli tunnin kypsennyksen, samoin lammas ja riista.

Mainioita pata-aineksia ovat myös kala, kana, broileri ja makkara sekä sisäelimet.

Pataruoissa liha ja kasvikset täydentävät toinen toisiansa. Mikään maku ei saisi hallitsevasti peittää toisia. Miedon makuihin lihaan yhdistetään miedon makuisia kasviksia ja voimakkaan makuisiin lihoihin taas voimakkaasti voimakkaan makuisia kasviksia.

Sipuli sopii lähes kaikkiin ruokiin. Sipuli ja tomaatti ovat aina maukas pari niin raakana kuin keitettynäkin. Juureksia voi käyttää kahta tai useampaa yhdessä kunhan suhteet ovat sellaiset, ettei voimakkaan maku hallitse liikaa. Peruna sopii aina juuresten, sipulin ja kaalin kanssa, mutta vihreiden papujen, herneiden, parsan ja vastaavien miedon makuisten kasvien oma maku kärsii perunan kanssa.

Pataa mehevöittää lihasta ja kasviksista muodostunut liemi, mutta yleensä joudutaan nestettä myös lisäämään. Lopullisen silauksen ruoalle antavat mausteet.

Nimensä mukaisesti pataruokien valmistukseen parhaita ovat padat, joissa voidaan sekä ruskistaa että hauduttaa ruoka valmiiksi. Valurauta- ja keraamiset ja lasipadat säilyttävät hyvin lämpöä ja jatkavat hauduttamista uunista tai liedeltä ottamisen jälkeenkin.

Lihapata

3/4-1 kg lihaa 0,5 sentin viipaleina
(lammasta, sikaa ja nautaa)
2 sipulia
10 keskikokoista perunaa

1 purjosipuli
 4 porkkanaa
 puoli juuriselleriä
 1-2 valkosipulin kynttä murskattuna
 n. 1 tl suolaa
 n. 1/4 tl valkopippuria
 0,5-1 tl meiramia
 0,5-1 tl timjamia
 lihaliemikuutio
 n. 5 dl vettä

Kuori ja viipaloi perunat, porkkanat ja sipulit. Viipaloi purjo ja selleri. Paloittele selleriviipaleet pieniksi. Voitele pata margariinilla tai voilla ja lada ainekset kerroksittain pataan. Aloita ja lopeta peruna- ja kasviskerroksella. Ripottele mausteet kerrosten väliin. Täytä pata puolilleen lihaliemellä, johon on puristettu valkosipulinkynnet. Peitä pata kannella ja laita uuniin noin 150 asteeseen 2-3 tunniksi.

Tarvitset rautaa

Nyt on se aika vuodesta, jolloin maistuvat veriohukaiset tai munuais- ja maksaruokat. Ne ovat tärkeitä etenkin kasvaville lapsille ja naisväelle mutta eivät miehenpuolelta liian »rautaisia» ole. Jos et viitsi itse paistaa veriohukaisia voit ostaa ne eineksinä. Ne ovat nopeat lämmittää ja tarjota puolukkasurvoksella höystettyinä. Voisula tietysti kruunaa veriruokat. Muista että tamperelainen Tapolan mustamakkara on myös tähän ryhmään kuuluva. Kaikki hyviä, terveellisiä ja huokeita arkiruokia.