

TUNTOSARVI

Nro 9 1987



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti

Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin

Nro 9/1987

13. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki

puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Apuvälineistä, ystävistä ja vähän muustakin	1
Helmikuu	4
Sauna, hyvä vai paha	6
Lukijan palsta	10
Ajankohtaista	15
Ilmoitukset	16

TUNTOSARVI

27.2.1987

Apuvälineistä, ystävistä ja vähän muustakin

Vuonna 1976-78 olin töissä Lontoossa sokeiden instituutissa. Näin siellä herätyskellon, johon oli liitetty täristin. Minusta se oli hirveän hyvä keksintö, tosi kätevä, ja ensimmäinen kokemukseni jostakin, jonka mielsin apuvälineeksi – kuulolaitetta lukuunottamatta. Siellä myös ensimmäisen kerran kuulin, että tulevaisuudessa on mahdollista kuulovammaisenkin soittaa puhelimella ja kuulla tai oikeammin nähdä toisen puhe tekstinä kuvaruudusta. Ajatus tuntui kuin avaruudesta temmatulta ja liian kaukaiselta toteutuakseen omalla kohdallani. Ajattelin, että voihan sellaisesta ihmisestä edes haaveilla... Nyt, kymmenen vuotta myöhemmin, tämä ihme on kuitenkin jo arkipäivää täällä Suomessa. Se kellokin siellä instituutissa olisi jo arvokasta antiikkia nykyisiin verrattuna. Kehitys kulkee aivan uskomatonta vauhtia eteenpäin.

Meillä täällä Suomessa on vammaisilla asiat hyvin. Hyvin ainakin siinä mielessä että monessa maassa kuljetaan vielä kaukana jäljessämme. Esimerkillämme

ja kokemuksellamme voimme kenties innostaa ja auttaa muitakin pyrkimään parempaan.

Vaikka asuinkin Englannissa runsaat kymmenen vuotta, en koskaan kuullut tai nähnyt mitään sellaista mikä viittasi kuurosokeuteen. Vielä vähemmän, että olisin arvannut itse sellainen olevani.

Niinpä minussa kasvoi halu tietää kuurosokeiden asioista Englannissa ja päätin kirjoittaa ja kysyä toivoen että joltakin heistä riittäisi aikaa ja halua kertoa minulle hiukan asioista. Sainkin pian vastauksia. Ann Barnett Englannin kuurosokeiden yhdistyksestä laittoi monenlaista informaatiota. Sen jälkeen posti on tuonut kirjeitä kirjeen jälkeen englantilaisilta kuulonäkövammaisilta ja myös aivan tavallisilta ihmisiltä, jotka tekevät työtä kuurosokeiden parissa tai vapaaehtoisesti auttavat heitä. Kirjeiden tulva on yllättänyt, mutta jokainen kirje on mielenkiintoinen. On hieno tunne kun tuntemattomat ystävät kirjoittavat ja kertovat elämästään ja oloistaan. Minulle kirjeet elävät niinkin, että ne tuovat terveisiä paikoista, joissa itsekin olen joskus käynyt ja niinpä voin ajatella ystävääni niissä maisemissa jotka muistan.

He ovat kaikki kiinnostuneita Suomesta, josta tietävät hyvin vähän tai eivät mitään. Jotkut heistä ovat nähneet TV:stä uutisvälähdyksiä Suomesta ja tietävät että täällä on hurjan kylmää ja ihmettelevät suuresti kuinka selviämme. Siinä heillä todellakin riittää ihmetelemistä. Omasta kokemuksestani muistan hyvin, kuinka jo -10 asteen pakkasen eräänä talvena Lontoossa oli kärsimys kaikille. Talojen yksinkertaiset ik-

kunat eivät juurikaan kylmää pidätelleet ja hyvin harvassa talossa oli ylellisyytenä keskuslämmitys. Kuuromavesipulloja oli ympärillä kuin koristetyynyjä ikään sohvalle, tuolissa, sängyssä... ja niitä oli kiva pitää syliäkin lämmittämässä. Yksi sellainen riippuu nyt kotonani seinällä muistuttamassa niistä ajoista.

Saamani kirjeet ovat kaikki mukavia... Sue, joka on kuurosokea, laittoi terveisiä Sussexin maaseudulta Hän asuu siellä ystävänsä Miken sekä kahden koiran ja kahden kanan kanssa... tekee vapaaehtoistyötä vammaisten ja lasten parissa. Marjorie on tavallinen englantilaistyttö, töissä pankissa ja vapaa-aikoinaan auttaa mm. kuurosokeaa Hazelia. Brian on kuurosokea mies, joka ratsastaa ja kirjoittaa sekä kuuntelee mielellään radioh lyhytaaltolähetyksiä joita on kuullut englanninkielisenä myös Suomesta. Ja niin edelleen.

Voimme aina oppia uusia asioita toisiltamme ja toisistamme. Ja on kiva tietää, että kaukanakin on ystäviä, jotka tietävät ja ymmärtävät mitä KUUROSOKEUS merkitsee.

Seija Troyano

Helmikuu

Helmikuun nimi johtuneer eräästä sydäntalvella näyttyvästä kauniista luonnonilmiöstä: jäähelmistä. Kaikki, jotka tarkkaavaisesti seuraavat ympäröivää luontoa, ovat huomanneet, että muutamina sydäntalven päivinä puiden oksat kimaltelevat tuhansin jäähelmin. Itä-Suomessa sanotaan silloin, että »metsä on tilkassa», hiukan lännpänä se ilmaistaan: »Metsä on pyynsilimällä», »vesihilkalla» tai »jääripukalla». Muutamissa Lounais-Suomen pitäjissä – kirjakieleme alkulehdon lähetyvillä – samasta ilmiöstä sanotaan, että »mettä on jäähelme». Ilmiö on seuraus sydäntalven suojaäästä ja sitä seuranneesta äkkipakkasesta, joka tavallisesti nopeasti lauhtuu. Pakkanen yllättää useimmiten suojan perästä niin nopeasti, että vesipisarot muodostumisvaiheessaan jäätyä karahtavat ja kimaltelevat sitten kirkkaina pakkaspäivinä tuhansina helminä puiden oksilla. Vanha kansa on tarkkaavasti seurannut juuri tätä ensimmäistä sydäntalven suojaa, koska siitä lasketaan olevan 200 päivää rukiin tuleentumiseen. Tämä selittää, miksi sitä on pidetty niin tärkeänä, että siitä saatu nimi on annettu talven koko sille aikajaksolle, jonka tienoilla tuota suojaa viimeistään odotetaan.

Muuten helmikuu on vuoden kylmin ja samalla pyryinen. Sen tosiasiassa kansa on ilmaisuut monissa sananparsissa kuten esim: »Tammikuun tasaiset päivät helmikuussa heilahtaa», Helmikuu helistää», Helmenkuu on pakkane». Jos kaikesta huolimatta helmikuu

sattuisi olemaan lauhaa, niin silloin sanotaan, että »helmikuun helpot päivät maaliskuussa maksetaan». Yleensä kansa ei pidä helmikuun pitkistä suojaäästä. Niiden pelätään ennustavan pitkää, kylmää kevättä ja kosteaa elokuuta, sumut elonajan halloja. Sanotaa epäillen: »Kevät on kova, jos helmikuussa leutoja ilmoja» ja Helmikuun suoja, nälän tuoja». Mutta sanotaan toisinkin: »Pyryksi helmikuu hiottaa», ja odotetaan sitten varhaista kevättä. Ruukkukasvien kehitys seurataan. Jos ne alkavat jo helmikuussa kasvaa odotetaan varhaista kevättä. Samaa odotetaan varhaisesta helmikuun aikaisesta mateen kudusta.

Työkalenterissa helmikuu on edelleen rakennuspuiden hakkuukautta ja erityisesti kalanpyydysten kudonta-aikaa. Kerrotaan, että »ennen luotiin kaikki kalanpyydykset helmikuussa, silloin kun oli kalaplaneetit», mikä nähdään almanakan elänradan merkistä helmikuun 19. päivän kohdalla, ja »Kalanpyydykset pioviedä järveen helmikuun uudenkuun aikana, koska maaliskuu on koirakuu».

(Vilkuna: Vuotuinen ajantieto)

Sauna, hyvä vai paha

Saunominen soveltuu jokaiselle, joka siitä pitää – niin usein ja pitkäaikaisesti kuin se tuntuu hyvälle. Moni nauttii saunan löylystä todenteolla. Kaikille se ei anna hyvänolon tunnetta, eikä se ole jokaisen terveydelle edes hyväksi.

Ei saunakaan ole ihmeeparantola. Silti sieltä saatava rauhoittava mielihyvä tunne on monelle erinomainen terveyden lähde. Näin sanoo Suomen Sauna-seuran puheenjohtaja, tohtori Juhani Peräsalo.

Mikä sairaus on esteenä?

Juhani Peräsalo sanoo, että saunomista ei pidä tykyttää kenellekään, sillä tietyt sairaudet pahenevat saunassa.

Matala verenpaine laskee edelleen saunassa. Matalaa verenpainetta sairastavalla ei yleensääkään ole hyvä olo edes hellesäällä, ei etelässäkään.

Jos matalaa verenpainetta sairastavan tulee huono olo saunassa, hänen on syytä käydä pitkäkseen tai panna jalat kylmään veteen.

Kuumeisena ei ole syytä mennä saunaan. Kuumetta sauna ei paranna. Tukkonenäisen olo saunominen voi helpottaa, mutta nuhaakaan se ei paranna.

Saunominen kiihdyttää elintoimintoja. Niinpä hoitamaton kilpirauhasen liikatoimintaa potevan on syytä sitä välttää. Löylyssä elimistön toiminta vain edelleen kiihtyy.

Hoitamaton sydämen vajaatoiminta aiheuttaa huo-

non olon löylyssä.

Allergista ihottumaa potevat saattavat saada sietämättömän kutinan. Kuiva iho näet kuivuu entisestään.

Insuliinia käyttävällä sokeritautisella voi tämän seurauksena joutua tavallista enemmän ja nopeammin insuliinia verenkiertoon, ja verensokeri alentua yllättävästi.

Näihin tauteihin sauna tuo helpotusta

Ihoverenkierto nopeutuu.

Astmaatikot pitävät saunomisesta. Löylyn kosteus helpottaa oloa. Heidän pitää vain varoa nopeata vaihtoa kuumasta kylmään.

Korkeata verenpainetta potevan verenpaine laskee saunomisen yhteydessä. Lääkettä löyly ei silti korvaa.

Nivelvaivat helpottuvat. Lämpö pehmentää niveliä. Tautia se ei kuitenkaan paranna.

Vauva ja sauna?

Juhani Peräsalo sanoo, ettei hän veisi ihan pientä vauvaa saunaan. Omin jaloin taapertavan voi ottaa mukaan, mutta häntä ei saa sinne pakottaa eikä ottaa lauteille mukaan, vaan pitää alhaalla. Juomista pitää varata mukaan, eikä lasta saa jättää yksinään saunaan.

Lenkiltä saunaan?

Lenkin jälkeen pikku tauko on paikallaan. Lenkin aikana verenkierto on kiihtynyt. Sen pitäisi tasaantua ennen löylyä. Juodakin pitäisi ennen saunomista, jotta nestetasapainokin hikoilun jälkeen palautuisi.

Missä sauna hyväksi?

Juhani Peräsalo sanoo, että saunan suuri merkitys on mielihyvän ja hyvinolontunteen tuojana.

– Jos saunomisesta nauttii, se rauhoittaa. Koko ihminen rentoutuu. Mielihyvä tuo mukanaan lokeisan olon. Parhaillaan tutkitaan saunan hormonivaikutuksia.

Saunasta uimaan – terveydeksikö?

Olisi vältettävä nopeata siirtymistä kuumasta kylmään. Juhani Peräsalo suosittelee väliin muutaman minuutin vilvoittelua. Uimaohjeeksi hän antaa uimisen alueella, jossa jalat koko ajan ulottuvat pohjaan.

– Avantouinti ei ole epäterveellistä, jos ui ympäri vuoden – kesät, syksyt, talvet, kesät. Sisukkaan avantouimarin kiputiloja hyinen vesi varmaan lievittää, sillä lisämunuaiset alkavat kehittää normaalia enemmän kortisonia.

– Sepel- ja verenpainetautiselle ei avantouinti ole hyväksi. Aina, kun ihminen koskettaa vettä, tulee voimakas verenpaineen nousu, puhumattakaan kylmää vedestä, kertoo Juhani Peräsalo.

– Viidestä kymmeneen minuutin vilvoittelu saunomisen ja avantouinnin välissä on kuitenkin hyväksi, hän muistuttaa.

Milloin ei saunaan?

Alkoholia nauttineena ei pitäisi mennä saunaan. 90 prosenttia palovammoista tapahtuu alkoholia nauttineelle. Myös sydänkohtaukset ovat yleisiä. Saunata-

paturmissa alkoholi on lähes aina mukana. Jos kaljaa pitää juoda, niin sitten saunomisen päätyttyä.

Krapula ja sauna ovat huono yhdistelmä. Alkoholi ja sauna aiheuttavat stressin verenkiertoelimistölle. Sauna ei ole krapulalääke, krapulaisena on paras pysyä poissa saunasta.

Ruokailu ennen ja jälkeen saunan?

Ateria pitäisi syödä puolitoista tai kaksi tuntia ennen saunomista, jotta ruoka ehtii sulaa, ja verenkierto palautua. Verenkierto joutuu koetukselle, jos kaksi paikkaa kilpailee yhtäikaa verestä: iho ja vatsa.

Juominen on tärkeätä saunomisen jälkeen. Onhan nestehukka melkoinen ja se on saatettava tasapainoon. Myös suolaa on hikoillessa haihtunut, joten suolainen pala on paikallaan.

Juotaviksi sopivat hyvin esimerkiksi mineraalivedet. Jos olut on juomana, jokin suolapala, esimerkiksi naikit, on paikallaan. Neste- ja suolatasapaino pitäisi saada tasoitetuksi.

Sauna ja saippua?

Kovin runsas saippuan käyttö ei ole hyväksi iholle. Se tukkii helposti ihohuokokset ja kuivattaa ihoa. Pehmeä harja ja vesi, hiven saippuaa lienee paikallaan.

Sauna ja hygienia?

Omat, henkilökohtaiset istuinalustat ovat aina suositeltavia. Saunan hyvä tuuletus saunomisen aikana on tärkeätä. Raittiin ilman pitää kiertää, se ei saa kulkea

samasta nurkasta sisään ja ulos.

– Saunomisen jälkeinen tuuletus on niinkään tärkeätä. Saunan pitää kuivua perusteellisesti. Kun sauna on nurkkia myöten kuiva, ei jää kosteita pesäkkeitä. Aika-ajoin lauteet on hyvä pestä, Juhani Peräsalo muistuttaa.

Me naiset, V. Puukka

Lukijan palsta

Muistoja lapsuus- ja nuoruusajoista

Kerttu Ylimattila

Olin 9-vuotias, en silloin tiennyt että olen kuurosokea. Ihmettelin ettei minua huolitettu toisten kanssa kouluun. Vein joka aamu koulun keittolaan maitoa sillä aikaa kun oppilaat olivat sisällä. En uskaltanut viedä maitoa silloin kun oppilaat olivat välitunnilla, koska he kiusasivat minua heittämällä kiviä ja lumipalloja ja sanoivat: mykkä, mykkä ja he jopa sylkivät minua korvaan. Kuulin veljeltä että he sanoivat: mykkä, mykkä.

Minua yritettiin panna kuurojen kouluun Kuopioon, Turkuun ja Ouluun, en kelvannut. Olin yksin paljon ul-

kona laskemassa kelkalla mäkeä aina pimeään asti ja hätäilin pimeässä että missä koti on. Silloin ei ollut sähkövaloa, pieni öljylamppu ei näy ulos ikkunasta. Ihmettelin että en näe pimeässä ja sitten isä otti minua kädestä kiinni. Sen jälkeen en uskaltanut olla pimeällä ulkona vaan vain päivän aikana. Oli niin köyhä aika ja huono öljyvalo ja -lyhty.

Lapsuuden aikana aina joka joulua äiti leipoi pullatakinasta lapsille joulupakettiin ison nukken. Rusinoista hän laitto silmät ja napit ja me söimme ne heti. Me olimme hyvin puettut ja meillä oli paulakengät, myös poronahkaista nutukkaat ja kenkien pohjalla heiniä lämmikkeeksi. Yhdeksänvuotiaana autoin äitiä ja isää pienissä kevyissä töissä. Kannoin puita, pesin astioita ja vein maitoa kylälle. Olin 16-vuotias kun taas yritettiin panna minua jonkun kautta Oulun kuurojen kouluun ja pääsin neljännelle luokalle. Siellä opin ymmärtämään kaikkea. Selvitettiin että kuuro ja kuuleva ova erilaiset. Oulun koulu oli hyvä, en saanut olla kuin yhden talven. Talvisota alkoi ja meidät lähetettiin kotiin. Takin rintaan pantiin kaikille nimilappu. Isä tuli hevosella vastaan Muonioon. Ei ollut takseja, vain yks kuorma-auto. Oulun kuurojen koululle majoitettiin Suomen sotilaita.

Koulussa olin oppinut ymmärtämään. Olin liian ujo kotikylässä, pelkäsin ihmisten katseita. 18-vuotiaana lähdin Ouluun rippikouluun viikoksi yhteen taloon. Sain päästötodistuksen yhden talven koulun käynnistä ja se oli hyvä todistus.

Nuoruus oli minulle iloa ja surua. Aloin tehdä ko

vasti töitä. Isä oli silloin sairas. Sahasin leveitä, pitkiä honkia, mäntyjä ja koivuja ja kirveellä hakkasin haloiksi ja pieniksi hellapuiksi. Kovalla pakkasella oli hyvä hakata ja lauhalla ilmalla raskasta, mutta hyvin jaksoin. Näkö oli silloin huono ja voimaa oli paljon, ei väsyttänyt. Tein kesäisin heiniä, niitin heiniä, liippasin viikatteen teräväksi että heinää kaatui hopusti, haravoin ja ajoin hevosella heinäkuormia. Hevosensa oli vaikeaa. Hauskaa oli niittää ja haravoida ja joka kerta tein nuotion kahvin keittoa varten kaukana niityl-
lä.

Menin niitylle yksin veneellä, joskus soudin ja veli piti hevosta. Kotoa oli niin pitkä matka että lähdettiin aamuvarhain ja palattiin iltamyöhään kauniina päivinä. Silloin kun satoi vettä, olin hyvilläni kun sai levätä. Keväällä panin perunat maahan ja lapiolla peitin mul-
lalla. Ennen juhannusta korjasin rikkaroskat pois ja multasin taas lapiolla. Syksyllä kun pakkasen ensin pani perunanvarret, alettiin nostaa perunaa.

Ennen juhannusta pestiin kaikki huoneet, vaatteet tuuletettiin, sauna ja navetta pestiin. Pyykkiä pestiin pyykkilaudalla, rannalla oli nuotio ja musta jalkapata, siinä keitettiin valkovaatteita ja pestiin myös värillisiä. Myös hoidin lehmiä äidin kanssa. Meillä oli kaunis vinttikaivo ja vinttasin aina sitä. Rahaa ei näkynyt. Lehmistä saimme rahaa myymällä maitoa, voita sekä lihaa ja perunoita. Oli niin huono aika mutta työtä tekemällä hyvin meni. Meillä oli juhannuksen aikoina portaiden molemmin puolin neljä isoa juhannuskoi-
vua, se oli juhlan tuntua. Vietin joka juhannusta käy-

mällä saunassa. Laitoin papiljotit päähän, pyhämekon päälle ja söimme hyvää ruokaa. Minulle tuli joka viikko Nyyrikki-lehti ja rakkausromaneja luin kovasti illoin, lauantaisin ja pyhinä. En uskaltanut juosta nuorten perässä ja tunsin itseni hyljättyksi ja minua vaivasi
että olin kuurosokea enkä kelvannut muiden kanssa olemaan. Olin silloin iloinen kun sain tehdä raskaita töitä ja unohtaa itseni. Isäni kuoli kun olin 20-vuotias.

Jatkuu

Leevi Haverinen lähettää talvisia terveisiä Kuhmosta. Näin hän kirjoittaa:

Oli todella kova pakkastalvi, mutta jo tammikuun lopulla alkoi ilma lauhtua. Tein silti ne kuntokävelyni joka päivä siinä kilometrin päivällä ja kahdesti vielä illalla. Postia hakiessani kävelin autoa odotellessani tien varrella olevalla postipysäkillä.

Meidän kuntamme sai kaupungin arvon 1.1.1986. Paljon on Kuhmo laajentunut minun sokeuteni aikana, jota on ollut 23 vuotta. Huhtikuussa täyttyy tämä vuosi-
määrä. Ovat rakentaneet osaketaloja, paljon toimitaloja ja omakotitaloja katujärjestelmän mukaan. Tänne maaseudulle päin, etelään kohden kotiani meiltä suoraan linnun tietä on vain 7 km, maantien kautta on 9 km.

Kuhmo on pohjoisen puolelta järvien ympäröimä. Paljon on järviä Kuhmossa. Isoja järviä on seuraavat: Iso Lammasjärvi, joka lähtee idästä ja kiertää Kuh-

mon pohjoispuolitse ja laskee länteen päin Pajakkakoskeen. Sitten pohjoiseen päin tulee Lentuan järvi, iso järvi, siellä talvella paljon kalastavat verkolla ja saavat runsaasti kaloja. Autolla ajelevat järvellä kun jäätä on nyt lähes puoli metriä. Sitten vielä pohjoiseen päin, niin tulee Juttuan järvi, kaitainen maakaistale välissä ja sieltä vielä pohjoiseen niin tulee Änättijärvi. Olen talvisin hiihdellyt kaikki nämä järvet hankintatukien mittausmatkoilla metsätekniikan ja työnjohtajan kanssa näkevänä ollessani.



**Ollaan kaikki
VOITTAJIA**

**Vammaisten
Vaalikeräys
15.-16. 3. 1987**

AJANKOHTAISTA

MM-kisat päättyivät

Italialainen hiihtäjä voitti Oberstdorfin 50-km hiihdon. Paras suomalainen oli Kari Ristanen. Hän oli viides. Koko kisojen paras oli Marjo Matikainen. Hän voitti 5 km:n hiihdon, oli toinen 10 km:llä ja neljäs 20 km:n matkalla. Miehistä paras oli Aki Karvonen. Hyppääjät menestyivät hyvin. Suomi voitti joukkuemäen. Matti Nykänen sai hopeaa pienessä mäessä. Yleisesti ottaen kisat eivät menneet Suomelta kovin hyvin.

Linja-automatkat kallistuvat

Maaliskuun alussa nousevat linja-automatkojen hinnat noin 8,5 %. Alin kertamaksu on sen jälkeen linja-autossa 4,50 mk. Korotus ei koske kunnallisten liikennelaitosten maksuja. Hinnannousu johtuu työvoimakustannusten noususta, kerrotaan liikenneministeriöstä.

Ilmoitukset

Pohjois-Karjalan kerho kokoontuu perjantaina 6.3.87 klo 13.00-17.00 osoitteessa Kalevankatu 22, Joensuu.

Huomio kuopiolaiset! Tervetuloa kylään.

Pirkko Virtanen

Helsingin piirin aluesihteerillä Päivi Saaristolla ei ole toimistopäivää maanantaina 2.3.87. Tiistaina 3.3. Päivi on toimistossa klo 9.00-16.00

Alueellinen sopeutumisvalmennuskurssi (Turun Yliopistollinen keskussairaalaapiiri) 6.-8.3.1987 Hotelli Rikala, Salo.

Kurssi alkaa perjantaina klo 17.00 ja päättyy sunnuntaina klo 14.00 mennessä.

Tervetuloa!

Heikki Paatelainen

Turun alueen kuurosokeiden kerho kokoontuu torstaina 9.4.1987 klo 12.00 osoitteessa Humalistonkatu 16 B 72-73, Turku.

Tervetuloa joukolla mukaan!

Heikki Paatelainen
