Laulu rakkauden

Hilkka Nieminen

Yli vuosien menneiden,
ohi päivien hiljaisten,
kuulen laulun rakkauden,
sen suloisen sävelen!

Se kertoo hetkistä kuluneista,
tunteista suurista ihmisten!
Intohimosta, lemmenöistä,
hetkistä aikojen menneiden!

Arjen se poistaa,
ja lohduttaa!
Voimaa se antaa,
elämän rantaa, kun
väsynyt matkaaja taivaltaa!

Laulu rakkauden,
ylitse vuosien tahdon
mä aarteena säilyvän sen.

TUNTOSARVI 29.vuosikerta, ISSN 0358-2280, **Julkaisija:** Suomen Kuurosokeat ry.
Toimitus: päätoimittaja Katri Pyykkö puh & tekstip. (09) 54953521, Sähköpostil: katri.pyykko@kuurosokeat.fi
Toimitusneuvosto: Riitta Ruissalo (pj), Pirjo Aflecht, Tuula Hartikainen, Pekka Juusola, Anu Mikkola, Raili Karisaari (siht), Katri Pyykkö (päätoimittaja).
Vuosikerta 25 euroa. Lehteä julkaistaan vuodessa 12 numeroa, joista yksi on kaksoisnumero. Lehti julkaistaan isokirjoituksella,pisteillä, äänitteenä, videona, ruotsinkielisenä käännöksenä sekä sähköisenä versiona.
Tilaukset ja osoitteenmuutokset: Suomen Kuurosokeat ry, Uudenmaankatu 28, 00120 Helsinki, Puhelin (09) 5495 350. Tekstipuhelin (09) 5495 3526. Fax (09) 5495 3517.
Sähköposti: kuurosokeat@kuurosokeat.fi, **Internet:** http://www.kuurosokeat.fi
Painopaikka: Cityoffset, Tampere

TUNTOSARVI

Suomen Kuurosokeat ry — **Syyskuu 9/2003**

Terapiapalveluja kuurosokeille

❍

Vammaisten vuoden EU-bussi

❍

Jalkojen hoitoa

Sisältö:

Viisi kysymystä 2
Pääkirjoitus: Matkojen yhdistely puhuttaa: K.Pyykkö ... 3
Viron kuurosokeustyön kehittäjän muistolle: R. Keskküla 4
Terapiapalveluja myös kuurosokeille: K. Pyykkö 5
Teorioita käytännössä - Kuulonäkövammainen lapsi oppii: M.-R. Mattus 7
MSN-chat uusin yhteystapa tietokoneella: E. Halonen 11
Viittomakielialan osuuskunta Via..... 12
Lisää jaloista ja kengistä: S. Koskinen 14
Kuurosokeus esillä EU-bussin kiertueella: K. Pyykkö 16
Päivätoiminnan elojuhlaa: A. Palo 18
Syksyisiä ruokaohjeita 19
Runo: Laulu Rakkauden: H. Nieminen 20

Kannessa: Kari Hyötylä esiintyi Apuvälinemessuilla EU-bussissa. Hän esitti pantomiimina otteita kuurosokean arjesta. (kuvat: K.P.)

Seuraava Tuntosarvi ilmestyy 14.10. Aineiston on oltava toimituksessa 3.10.

Viisi kysymystä

1. Kuka oli **Antti Isotalo**?
2. Mikä on lobelia?
3. Mikä on optometristi.
4. Missä on UKK-puisto?
5. Ketkä saivat vuoden 2003 Tieto-Finlandia-palkinnon?

Vastaukset:

1. Isontalon Antti (1831-1911)ja hänen ystävänsä **Rannanjärvi** oli härmäläisiä häjyjä eli puukkojunkkareita Pohjanmaalla 1800-luvun puolivälissä. Laulussakin heistä lauletaan. He joutuivat vankilaan tekosistaan. Vanhuksena Antti varoitteli nuoria: ”Se mikä sopi mun nuoruuressani, ei ny enää passaa. Ny on uuret tuulet ja uuret suunnat.” Isontalon Antin pojanpoika, myös nimeltään Antti Isotalo (1895–1964), oli jääkäri, joka palveli myös II maailmansodassa ja oli sodan jälkeen Seinäjoen Alkon johtaja.
2. Sinielvikki (lobelia) on runsaskukkainen ja kestävä kasvi. Lajikkeita on sini-, valko- ja lilakukkaisia. Se viihtyy auringossa ja puolivarjossa.
3. Optometristi on laillistettu näönhuollon ammattilainen. Se on uusi ammattikorkeakoulututkinto, jonka suorittaneet tekevät optikon työtä.
4. UKK-puisto on kansallispuisto Lapissa, Suomi-neidon käsivarressa.
5. 2003 Tieto-Finlandia -palkinnon saivat **Antti Helanterä** ja **Veli-Pekka Tynkkynen** teoksesta “Maantieteelle Venäjä ei voi mitään. ■

Matkojen yhdistely puhuttaa

Pääkaupunkiseudulla huonosi suunniteltu matkojen yhdistely on edelleen suuri uhka kuurosokeille. Läntisen sosiaalitoimiston alueen kokeilu on päättymässä. Päätös ”kokeilun” leviämisestä koko Helsinkiin ollaan tekemässä 23.9.

Kuurosokeat pääsivät pois kokeilusta, koska heistä osalle ei tarjottu mahdollisuutta tilata taksia asiallisin keinoin ja kuluin. Vaihtoehdoksi esitettiin jonottamista tekstipuhelinpalveluun, joka sitten olisi jonottanut taksin tilaukseen. Ongelmana oli jälleen, miten taksi tilataan kaupungilta, kun taksia ei saa ottaa tolpalta. Tämä on suuri ongelma kaikissa eri vammaisryhmissä kehitysvammaisista reumapotilaisiin. Se tuo turvattomuutta. Joustoa on ilmeisesti kuitenkin jo tapahtunut: soittamalla kuljetuspalvelukeskukseen voi erityisluvalla ottaa taksin tolpalta. Ongelma lienee se, että kaikille ei ole mahdollista käyttää matkapuhelinta tai he eivät edes omista sellaista. Pitäisikö kännykän olla apuväline, johon jokaisella kuljetuspalvelun piiriin kuuluvalla vammaisella on subjektiivinen oikeus?

Joillakin kuurosokeista on mahdollisuus liikkua melko itsenäisesti päiväsaikaan, mutta tilanne on aivan toinen jo hämärän tullessa. Ja hämärää ja pimeää Suomessa on paljon.

Kun kokeilussa ei voitu olla mukana, kuurosokeiden ryhmä on nyt täysin outo Korsisaaren kuljettajille. Sivareita on ollut meilläkin nyt koulutuksessa. He toimivat saattajina sivariaikansa. Sitten on jälleen koulutettava uudet saattajat.

Sinänsä yhteiskuljetuksilla on mahdollisuutensa. Erilaisista päivätoiminnoista olisi järkevääkin lähteä yhtä matkaa, samalla suunnalla kun asutaan, mutta sitä ei Hesan malli salli. Jos olet yksin matkustava, matkustat aina yksin. Ongelmia on muissakin kaupungeissa, joissa matkojen yhdistelyä ei ole suunniteltu täyttämään vammaispalvelulain vaatimukset vaan hankitaan tulevaisuuteen suuria kuluja säästämällä nyt huonosti. Mutta hyviäkin esimerkkejä on.

22.9. pääkaupunkiseudun eri vammaisjärjestöt järjestävät mielenosoituksen kuljetuspalvelujen yksilöllisyyden, toimivuuden ja turvallisuuden puolesta. Tervetuloa marssimaan.

Katri Pyykkö
tiedottaja ■

Viron kuurosokeustyön kehittäjän muistolle

Anne-Kersti Nurk 04.04.1944 – 31.07.2003

Anne-Kersti Nurk jätti vaikuttavan jäljen sekä Viron että Suomen kuurosokeiden toimintaan. Yli kymmenen vuotta sitten ei Virossa ollut mitään tietoa kuurosokeudesta. Edes sanaa "kuurosokea" ei ollut viroksi vielä keksitty. Kun **Maragita Rägapart** ja **Olga Ilgina** asiantuntijana aloittivat työn kuurosokeiden kanssa, oli Anne-Kerstin hyvä englannin- ja suomenkielentaito myös käytettävissä. Perusteellisen työn tuloksena otettiin käyttöön sana pimekurt – suomeksi sama kuin sokeakuuro. Tästä lähtien Anne- Kersti oli mukana kaikessa, mikä koski Viron kuurosokeita.

Anne-Kersti oli yksi Viron Kuurosokeiden Tukiliiton perustajajäsenistä. Hänen apuaan tarvittiin liitossa hänen elämänsä loppuun asti. Hän oli mukana kansainvälisessä toiminnassa tulkkina tai kääntämässä materiaalia, josta Virossa oli huutava pula.

Anne-Kersti alkoi tutkia enemmän omaa näkövammaansa . Hän sai tietoa retinitis pigmentosasta ja sen haitoista. Hän oppi ymmärtämään omia ongelmiaan ja oli valmis auttamaan myös muita retiniitikoita. Tässä toiminnassa olivat hänelle avuksi suomalaiset retiniikot. He ottivat hänet tiivisti mukaan toimintaan. Anne-Kersti ajatteli perustaa oman yhdistyksen retiniitikoille Viroon. Aika loppui kesken keväällä, kun Anne-Kerstin voimat loppuivat taistelussa syöpää vastaan. Hän antoi hallussaan olevat materiaalit ja keltaisen sateenvarjon minulle ja pyysi löytämään henkilön, joka olisi valmis jatkamaan hänen työtään täällä Virossa.

Teille, hyvät suomalaiset ystävät, pyysi Anne-Kersti kertomaan suuret kiitokset hänelle osoittamasta ystävyydestä ja tuesta. Olitte hänelle suureksi tueksi ja hän kertoi teistä aina suurella rakkaudella ja ilolla.
Lopetan **Seppo Jurvasen** sanoilla: Onneksi on meillä mukavat muistot Anne-Kerstistä.
Ystävää kaivaten **Raissa Keskküla**

Terapiapalveluja myös kuurosokeille

Erityisasiantuntija, terapeutti **Leena Hassinen** on erikoistunut kongnitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Leena toimii psykoterapeuttina Honkalampisäätiössä ja kouluttajana Psykososiaalisen tuen –projektissa.

Leena kertoo, että tavoitteena kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa on surra surut, jatkaa eteenpäin, sopeutua tilanteeseen ja hyväksyä tosiasiat. Terapiassa muokataan ajatuksia ja käyttäytymistä. Lähestymistapa sopii kuurosokeille, koska siinä käydään läpi jokapäiväistä arkea.

Terapiaa viittomakielellä

Leenan asiakaskunnassa on sekä kuuroja että kuurosokeita. Leena antaa terapiaa myös viittomakielellä. Hän on kokeillut ja käyttänyt kuvapuhelinta viittomakielisessä terapiatyössä, mutta hänen mielestään se ei ole riittävä väline. Puhelin ei korvaa asiakkaan ja terapeutin henkilökohtaista tapaamista. Myöskään erilaiset terapian keinot eivät onnistu kuvapuhelimessa - esimerkiksi erilaiset tehtävät kirjoittamalla tai piirtämällä. Kuvapuhelin on tärkeä lisäväline terapiatyössä, jos ei asiakasta muuten pääse tapaamaan. Henkilökohtaisuus on luottamuksellisen terapiasuhteen perusta.

Diagnooseja on erilaisia

Leena kertoo, että terapiaan pääsyyn tarvitaan lääkärin diagnoosi. Silloin Kela maksaa terapian anomuksesta. Terapian voi toki maksaa myös itse.

Diagnooseja ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, persoonallisuushäiriöt, harhaisuus kuten kuulon huonontuessa kuuloharhat. Mitä tavallisimmin diagnoosi on masennus. Kuurosokeilla voi olla myös vakavaa masennusta, mutta useimmiten masennus liittyy kuulonäkövammaan. Masennus on vain jatkunut vuosia, koska mitään ratkaisukeinoja ei ole ollut kuurosokealle tarjolla.

Mitä kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa tapahtuu

Leena kertoo, että hän tekee terapiassa ensiksi käyttäytymisanalyysin. Siinä käydään läpi esimerkiksi sitä, miten masennus tms. näkyy ihmisen elämässä? Miten se vaikuttaa fysiologisesti - jännityksenä, syömishäiriöinä, unettomuutena? Miten tunteet kuten ilo ja suru vaihtelevat? Miten ajatukset tuodaan esiin puhuen tai viittoen? Esimerkiksi masentuneelle tulee aina ensimmäisenä mieleen ikävät asiat? Miten ihminen toimii ja mitä tekee: onko työssä, opiskeleeko, mitä harrastuksia on? Voidaan kysyä myös, mitä tekee silloin kun on masentunut. Vastauksista erilaisiin kysymyksiin tehdään kaavio. Sen jälkeen pohditaan asiakkaan kanssa syitä ja seurauksia.

Leena käy terapiassa läpi myös kuulonäkövamman syntyä siksi, että monilla ei ole ollut mahdollisuutta käydä läpi sitä. Sen enempää Leena ei terapeuttina ohjaa miettimään vanhoja asioita vaan ohjaa tulevaisuuteen.

Leena kertoo, että kuurosokeilla on paljon jännittyneisyyttä, jota liikkuminen ja kuunteleminen aiheuttaa. Terapiassa pohditaan sitä, miten tätä jännittyneisyyttä voi poistaa esimerkiksi fysioterapian, liikunnan, kylpyjen tai esimerkiksi ratsastusterapian avulla. Pelkotiloihin ja paniikkihäiriöihin auttavat myös erilaiset rentoutustekniikat. Masentuneena monilla myös syöminen saattaa unohtua tai syö liikaa. Uni voi häiriintyä. Unen häiriintymistä voi ehkäistä liikunnalla, mutta kuurosokeille se on usein ongelmallista, koska hän tarvitsisi liikkumiseen oppaan.

Leena kertoo, että kaikkia ongelmia ei yritetä ratkoa yhdellä kertaa. Ensimmäiseksi keskitytään siihen, joka häiritsee eniten. Se vaikuttaa myös muihin.

Terapiassa pohditaan myös tunteita ja mielialojen vaihteluita. Kotitehtävien avulla asiakkaan terapiassa tapahtuu jotain terapiaistuntojen väliajoillakin. Yksi kotitehtävä esimerkki on omien tunteiden ruksaaminen mielialakaavakkeesta. Kaavake auttaa tunteiden nimeämisessä, sillä erilaisten tunteiden nimiä on vaikea keksiä yhtäkkiä. Lista on pitkä: myönteisiä ovat esimerkiksi ainutlaatuinen, antelias, arvokas, arvostettu, kielteisiä ovat esimerkiksi ahdistunut, alakuloinen, arka, avuton. Terapiassa mietitään, mistä nämä erilaiset tunteet johtuvat ja yritetään löytää omia keinoja käsitellä ja hyväksyä ne. Ihmisen elämään kuuluu erilaisia tunteita. Niiden taustalla on paljolti ihmisen ajatukset, muistuttaa Leena.

Lääkkeet helpottavat, mutta terapia auttaa hallitsemaan

Nykyisin mielialalääkkeet ovat hyviä, sanoo Leena. Ne eivät turruta ihmisen oikeita tunteita kuten ennen. Jos ei ole käyttänyt aiemmin lääkitystä, ja alkaa saada terapiaa, niin lääkitystä ei silloin kannata aloittaa heti. Kannattaa ensin katsoa, miten terapia auttaa, sillä lääkkeet eivät anna keinoja käsitellä asioita.

Lääkkeet ovat hyviä myös estämään paniikkihäiriöitä ja harhaisuutta, mutta terapian avulla niitä pyritään hallitsemaan. Esimerkiksi kuuloharhat täytyy ensiksi hyväksyä. Sitten mietitään niiden tulemista ja keinoja vähentää niitä esim. jännittyneisyyttä vähentämällä. Ongelma on myös erottaa kuuloharha oikeasti kuullusta. Ensimmäinen keino on miettiä heti, voiko tuo ylipäätään olla totta. Leena uskoo, että kuuloharhoja on ainakin jonkin aikaa kaikilla, jotka ovat joskus kuulleet. Kun kuulo tai näkö huononevat entisestään, ihmisen jännittyneisyys lisääntyy ja näin myös harhat. Kuuloharhat voivat olla myös erilaisten äänien tulkintaa.

Terapia auttaa hallitsemaan erilaisia ongelmia ja vaikeita tilanteita elämässä. Myös lääkkeitä voidaan tarvita, jotta voidaan keskittyä etsimään ratkaisuja näihin ongelmiin. ■

Teorioita käytännössä

Kuulonäkövammainen lapsi oppii

Marjo-Riitta Mattus

Kun saimme kaksosemme kotiin, meitä kehotettiin tarkkailemaan toisen kuuloa. Johtopäätöksemme oli, ettei hän taida kuulla. Puhuimme hänelle ja lisäksi silitimme poskesta tai koskettelimme häntä. Näin ilmaisimme, että kuulemme hänen itkut ja äänelyt. Kuuron lapsen jokeltelu loppuu vuoden ikään mennessä, koska hän ei saa palautetta omasta äänestään. Meidän lapsemme jokelteli ja äänteli edelleen vaikeasta kuulo- ja näkövammasta huolimatta. Hän sai palautetta myös kosketuksen kautta.

Psykologiset kehitys- ja kasvatusteoriat ovat terveitä ja vammattomia lapsia varten. Mutta ne ovat myös päteviä, kun kasvatetaan vammaisia lapsia. On kysymys vain ajoituksesta: ajasta ja vauhdista.

Vaikeavammaisen lapsen energia kuluu alussa hengissä pysymiseen. Kehittäminen ja opettaminen viiväs-

tyy. Jos se merkitsisi kaikkien mahdollisuuksien menettämistä, en puhuisi kiivaasti kuntoutuksen puolesta. Minut on saatu vakuuttuneeksi, että kaikki elintoiminnot viivästyvät, ja parempi myöhään kuin ei milloinkaan. Kun lapsi alkaa seurata ympäristöään, hänelle on annettava siihen mahdollisuus ja tarkoin arvioidut harjoitukset. Kehittyminen tapahtuu ikään kuin hidastetussa filmissä.

Vammainen lapsi tarvitsee rakkautta, hoivaa, huolenpitoa ja turvallisuutta kuten tervekin lapsi, mutta ei sen enempää. Hänetkin voi jättää hetkeksi muiden hoitoon, että vanhemmat pääsevät työhön tai vaikkapa yhdessä johonkin. Ulkopuolisetkin voivat paremmin ymmärtää, mitä lapsen hoito vaatii, kun pääsevät sitä kokeilemaan.

Herkkänä lapsen tahdolle

Lasta kasvatettaessa pitää olla suorastaan yliherkkä joka ikiselle pienellekin itsenäisyyden osoitukselle, yrittämiselle ja oman tahdon ilmaisulle, jotta ei vahingossa tule sammuttaneeksi lapsen omaa tahtoa eli käytännöllistä järkeä. Tavanomaisimpia esimerkkejä on syöminen. Kaikkein siisteimmät äidit pitävät pöytäliinan pöydällä, matot lattialla ja syöttävät itse lapsensa ohi sotkemisiän, jolloin lapsen olisi niin nautinnollista katsella, miten ruoka putoilee lattialle tai maitolasi lainehtii pöydällä.

Katselimme lastenosastolla, kun toiselle perheelle annettiin ohjeet lapsen syömään opettamiseksi. Marjasosetta vain paperilautaselle, josta lapsi otti sitä molempiin käsiinsä ja pyyhkäisi päähänsä – ei osunut vielä suuhun. Paperilautanen oli kevyt ja kaatui ylösalaisin. Siitä lapsi innolla tekemään pöytään taideteosta.

Tavoitteena oli saada lapsi oivaltamaan periaate kädestä suuhun. Meille tuli sama ohje. Saimme ohjeeksi, että isommalle lapselle voi antaa sormivärit ja opettaa edelleen, että ruoan kanssa ei leikitä. Hilla ei leiki, vaan hän opettelee käyttämään käsiään. Tämä selitys toimi sekä isosiskolle että ihmetteleville aikuisille.

Vammaista lasta tulee kohdella yksilönä, joka tietää mitä tahtoo ja jolla on oikeus sanoa: “Ei.” Vanhemmilla on yhtäläinen oikeus sanoa ei vammaiselle kuin vammattomalle lapselle. Eikä pidä jäädä odottamaan, milloin lapsi tajuaa ei-sanan merkityksen. Jos sitä ei käytä, hän ei opi sitä ymmärtämäänkään. Elämässä ei voi kaikkea haluamaansa saada. Sen jokainen joutuu oppimaan ennemmin tai myöhemmin. Mutta vammaisella lapsella tulee olla samat mahdollisuudet saada haluamansa kuin vammattomalla sisarellaan. Jos näin ei ole, se on syrjintää.

Oppimisen perusta: koskettaminen

Opettaminen tapahtuu toistamalla, palkitsemalla, huomion herättämisellä ja sen kiinnittämisellä. Lapsen täytyy kuulla tuttuja esineitä merkitsevät sanat satoja kertoja, että hän oppii ne. Vanhempien ilo on lapselle paras kiitos oppimisesta.

Kuulonäkövammaiselle lapselle ympäröivä maailma rakentuu kosketuksen kautta: hänen on päästävä koskettelemaan käsillään ja suullaan seiniä ja niiden sisällä olevia esineitä saadakseen hahmon ympäristölle, kiinnostuakseen siitä. Vasta sitten voidaan antaa asioille nimiä. Vammaiselle lapselle opittavat asiat on tuotava luo. Hänet on saatava kiinnostumaan niistä niin paljon, että hän jaksaa keskittyä uuden oppimiseen tai ennen opitun kertaamiseen.

Aikaa on oltava aina ja paljon. Lapsen reaktioita on jaksettava odottaa. Voihan olla, ettei hän pysty tahdonalaisesti kääntämään päätään tai käsiään, kenties ei edes silmiään. Voi olla, että syvä huokaus on ainoa merkki siitä, että lapsi on havainnut jotakin ja toivoo saavansa sitä lisää. Omatoimisuuden joko oppii tai ei opi, mutta jotakin oppii aina vaikkapa autettavuuden. Vammattomatkin lapset antavat pukea itsensä vaikka kouluunmenoon asti, jos vain joku suostuu pukemaan. Mutta kun tulee kiire päästä omille mieluisille riennoilleen, hämmästyvät vanhemmat sitä taitoa ja ripeyttä, millä vaatteet löytyvät ja asettuvat kohdalleen.

Vammaista lasta pidetään herkästi taitamattomampana ja oppimattomampana kuin hän onkaan. Ihmiset luulevat tekevänsä suurenkin palveluksen avustamalla kaikessa mahdollisessa. Kunpa jaksettaisiin odottaa hieman ja selvitellä vähitellen, mikä toiminta on niin mahdotonta, että vamma todella estää sen oppimisen. Kaiken a ja o on yhteistyö, sanan-mukaisesti kädestä pitäen.

Mielihyvä oppimisen perusta

Mielihyvä on oppimisen maaperä. Mukavat asiat jäävät mieleen, ikävältä tuntuvia asioita vältellään. Opetus ja oppiminen sujuu parhaiten leikin muodossa. Sen on oltava nautittavaa molemmille: silloin se ei vaadi ponnistusta. Arkipäivän käyttöesineet ovat ajattelun pohja. Helen Kellerin opettajan oli mahdollista opettaa Helenille kieli, koska tämä oli palvelustytön kanssa tutustunut kotinsa yksinkertaisimpiin askareisiin ja esinei-

siin jo paljon ennen opettajan tuloa. Sanotaan, että jos vammainen lapsi saa hyväksymistä yhdeksänkymmentäviisi prosenttia ja kieltoja ynnä paheksuntaa viisi prosenttia, hän voi oppia erottamaan oikean ja väärän.

Sosiaalisesti hyväksyttävä käyttäytyminen ei vaadi älykkyyttä. Sosiaaliset taidot ovat tärkeämpiä kuin älyllinen osaaminen silloin, kun on pystyttävä turvautumaan toisten apuun: voi saada helpommin vapaaehtoistakin apua. Meidän lapsemme herätti myönteisiä tunteita ympäristössään ja sai sen avulla apua, vaikka ei osannut sitä pyytää.

Kieltäminenkin opettaa

Jos lapsen antaa pienenä hakata ja takoa merkityksettömästi esineitä toisiinsa tai toisia ihmisiä, tämän on vaikea käsittää, että hänen kasvaessaan se yhtäkkiä kielletään. Kieltäminen alkaa siitä, kun lapsi saa aikaan vahinkoa, ja mitä suurempi on aiheutettu vahinko, sen kovakouraisempaa on opetus.

Vammaisten lasten kohdalla saattaa tämä vaihe jäädä kokonaan pois. Ajatellaan, ettei lapsi kuitenkaan käsitä. Joskus aiheutetaan lapsissa pelkoa toisiaan kohtaan vain aikuisten epäjohdonmukaisuuden, välinpitämättömyyden, jopa suoranaisen laiskuuden takia. Olen sitä mieltä, että toista ihmistä tai ympäristöä vahingoittavaa käytöstä ei tule sallia kenellekään lapselle.

Uhmakohtaukset ovat seurausta siitä, että liian yhtäkkiä vaaditaan uudenlaista osaamista. Muutosvaatimuksissa on edettävä asteittain. Jos tilanne on päässyt kieroutumaan, ja lapsi saa huutamalla tahtonsa läpi, on syytä kysyä: Milloin hänelle puhutaan? Milloin häntä kosketetaan? Milloin katsellaan jotain yhdessä?

Näistä vastauksista löytyy se, mitä lapsi on juuri oppimassa. Ellei normaalikontakteja saa tavallisella äänellä, on pakko korottaa ääntä, ja sillä varmasti saa ainakin jotain.

Itseensä käpertyminen, itsestään tyydytyksen etsiminen on suurempi vaara vammaisella lapsella kuin vammattomalla, joka pääsee etsimään tyydytystä ympäristöstään. Silloin on keksittävä tarjolle monenlaista kiinnostavaa ja tuotava se lapsen luo. Hän voi pyytää jotakin vain silloin, jos tietää sellaisen olemassaolosta.

(Muokattu kirjasta Mattus, Marjo-Riitta 1989: Linnean tie elämään – keinona kokonainen kuntoutus. Juva: WSOY). ■

MSN-chat uusin yhteystapa tietokoneella

Eija Halonen

MSN-chat on uusin ja nopein tapa saada yhteys tietokoneella tietoverkossa muihin ihmisiin. Keino saada yhteys muihin on samantapainen kuin tekstipuhelimessa. Siinä kirjoitellaan suoraan henkilön kanssa.

Minun koneelleni on asennettu tämä MSN-chat-ohjelma. Ohjelmaan laitettiin minulle sopiva väritausta. Myös tekstiä voi suurentaa. Minulla on jokaisen henkilön sähköinen osoite luettelossa. MSN-ohjelma näyttää, onko henkilö paikalla vai ei. Paikalla oleminen tarkoittaa, onko hän tietokoneensa ääressä ja yhteydessä verkkoon. Jos henkilö on paikalla, voin ottaa häneen yhteyden heti ja hän vastaa minulle.

MSN-chatti on todella hieno. Toivon teidän lukijoiden pyytävän, että se asennetaan teidänkin koneille, jos se on mahdollista. Koneessa on oltava windows98-, windows2000- tai xp-käyttöjärjestelmä ja verkkoyhteyden on oltava mielellään kiinteä. Kiinteä yhteys on aina auki. Modeemilla chatti-ohjelma toimii vain, kun puhelinyhteys on auki.

Keskustoimistossa Anita Palolla ja Kai Leinosella chatti toimii. Heidät tavoitan helposti ja nopeasti, kun on kiireistä asiaa. Toivonkin, että kaikilla henkilökunnan jäsenillä olisi MSN-chatti. Toimintakeskuksessa olisi hyvä olla tämän ohjelman opetusta.

Olemme kehittymässä. Uusia ideoita maailmalta kannattaa käyttää. Minulta voi kysellä ohjelmasta lisää. ■

Karhotin-paitoja

on jälleen saatavilla. Saatavilla on sinisiä, vihreitä tai valkoisia paitoja, eri kokoisia. Osassa kuva on paidan takana. Hinta 15 euroa + postikulut 2 euroa. Ota yhteys Jorma Säynäjäkangas sähköpostilla tai puhelin 0400 292 089 tai Irja Rantatalo 041-573 1086 (tekstiviestit). ■

Viittomakielialan Osuuskunta Via

Viittomakielialan Osuuskunta Via on viittomakielentulkkien lokakuussa 1999 perustama valtakunnallinen työosuuskunta. Se perustettiin muun muassa luomaan viittomakielentulkeille sellaiset työolot, että tulkit jäisivät alalle, eivätkä lähtisi muille aloille tai muihin tehtäviin. Vian omistavat sen 45 jäsentä eri puolilta Suomea. Suurin osa heistä työskentelee Viassa ainakin satunnaisesti. Vialla on työssä myös osuuskunnan ulkopuolisia tulkkeja ja opettajia.

Monipuolista tulkkipalvelua

Osuuskunta Via tarjoaa kuurojen, vaikeasti kuulovammaisten ja kuulonäkövammaisten asioimis- ja opiskelutulkkausta. Lisäksi tarjoamme viittomakielen ja viittomien opetusta perheille, päiväkodeille ja muille tarvitsijoille sekä koulutusta ja käännös- ja asiantuntijapalveluita.

Asiakkaanamme on tällä hetkellä noin 150 kuntaa, kaupunkia, oppilaitosta, yhteisöä tai yritystä. Palveluksessamme on keskimäärin 60 kokopäiväistä tulkkia. Via on toistaiseksi ainoa valtakunnallisesti tulkkipalveluja tarjoava yhteisö.

Vian palveluksessa olevat tulkit ja opettajat ovat sitoutuneet jatkuvaan kouluttautumiseen ja työssä oppimiseen. Tulkki raportoi työstään Viaan, joka maksaa tulkille palkan Vian talokohtaisen työehtosopimuksen mukaisesti ja laskuttaa sitten palvelusta sen maksajaa (esim. kuntaa). Koska toimitusjohtaja neuvottelee maksajien kanssa erilaiset sopimukset, tulkki voi keskittyä vain omaan työhönsä eli tulkkaamiseen tai opettamiseen tietäen, että tietynsuuruinen palkka tulee tiettynä päivänä, eikä sen perään tarvitse soitella. Tulkki saa myös tarvittaessa työtodistuksen eri töistä yhdestä paikasta, mikä helpottaa mm. äitiyslomarahan laskemista.

Toimialue koko Suomi

Toimialueenamme on koko Suomi, mutta toiminta keskittyy seitsemälle alueelle: Uudellemaalle, Ylä-Savoon, Kainuuseen, Oulun seudulle, Varsinais-Suomeen, Keski-Suomeen ja Hämeeseen. Eri alueilla painottuvat erilaiset palvelut.

Uudellamaalla työskentelevistä tulkeista suurin osa on opiskelutulkkeina eri oppilaitoksissa yksin, tulkkiparina tai tulkkitiimin jäsenenä. Uudenmaan tulkkivälitys välittää asioimistulkkeja pääasiassa yhteisöasiakkaille esim. Kuurojen Palvelusäätiö, Suomen Kuurosokeat ry, Albertin koulu.

Vian **Ylä-Savon** tulkkikeskus Iisalmessa hoitaa koko alueen asioimistulkkaukset ja opetukset sekä niiden välityksen. Tulkkikeskuksella on myös asiakasvastaanotto esimerkiksi puhelintulkkauksia varten. **Oulun** seudulla opiskelutulkkaus työllistää Vian tulkkeja eniten, ja lähes kaikki opiskelutulkkaus tehdään pareittain. **Lounais-Suomessa**, **Keski-Suomessa** ja **Hämeessä** työskentelee Vian asioimistulkkeja ja opiskelutulkkeja.

Vian toimisto sijaitsee Helsingissä. Siellä työskentelevät Vian toimitusjohtaja, palkanlaskija ja kaksi laskuttajaa, valtakunnallinen opiskelutulkkikoordinaattori sekä Uudenmaan alueen tulkkivälittäjä.

Asiakkaat voivat tilata tulkin Viasta ottamalla yhteyttä lähimpään Vian tulkkikeskukseen. Tavoitteenamme on asiakkaan tarpeiden mukainen laadukas tulkkaus ja opetus.

Sopimus- ja yhteistyötiedustelut:
Toimitusjohtaja Kaisa Rintala
gsm 040 844 6271
kaisa.rintala@via-ok.net
Alueellinen välitys:
Uusimaa: gsm 040 555 1461, helsinki@via-ok.net
Ylä-Savo: Tulkkikeskus Via
asiakasvastaanotto ke klo 14-15
Kirkkopuistonkatu 17
74100 Iisalmi
puh. (017) 827 0220
faksi (017) 827 0221
tekstipuh. (017) 827 0222
gsm 040 834 8454
iisalmi@via-ok.net
Oulu: Tulkkikeskus Via,
Kirkkokatu 21 B, 3. krs.
90100 Oulu
puh./faksi (08) 373 885
gsm 040 594 5842
oulu@via-ok.net
Varsinais-Suomi: tilaukset
Mirja Palokankare
mirja.palokankare@via-ok.net (p. 040 507 6489)
ja Timo Isomäki (p. 040 7624745)
Muut asiat:
Ulla Veitonen
ulla.veitonen@via-ok.net (p. 045 678 5522)
Muu Suomi: via@via-ok.net
Yhteystietomme ja lisää tietoa Viasta saat kotisivuiltamme: www.via-ok.net. ■

Lisää jaloista ja kengistä

Sointu Koskinen

Jalkojen hoito on ennalta ehkäisevää terveydenhoitoa. Hoidetut jalat pysyvät kunnossa ja niiden iho vastustuskykyisenä. Lisäksi jalkojen liotus ja rasvaus myös rentouttaa. Sopivia kenkiä ei saa unohtaa, sillä ne ovat tärkeät jalkojemme hyvinvoinnille.

Aikuisenkin jalka suurenee

Jos kenkä puristaa tai siitä tulee rakkoja kantapäihin, kengät ovat silloin liian pienet tai muuten sopimattomat. Yli puolella suomalaisista on liian pienet kengät. Ajattelemme, että aikuisen jalka ei enää kasva. Mutta kengän koko saattaa tulla isommaksi, kun jalkakaari laskeutuu.

Kenkien ostamisen ajankohta voi myös vaikuttaa, kuinka kengät sopivat. Aamulla ostetut ja sopivalta tuntuvat kengät saattavat puristaa illalla. Aamulla jaloissa ei ole turvotusta, jota kertyy päivän aikana. Kenkien osto kannattaa jättää iltapäivään. Aamujalan koossa ja iltajalan koossa voi olla jopa numeron ero.

Hyvän kengän tuntomerkit

Sopivassa kengässä on noin puolen sentin käyntivara. Talvikengissä se voi olla noin sentti. Jos jalka on rakenteeltaan leveä, sitä täytyy olla kengänkin. Varpailla pitää löytyä riittävästi tilaa, ettei niiden tarvitse olla kaksinkerroin tai päällekkäin. Kantapään on oltava hyvin tuettu.

Hyvä pohja vaimentaa askelten tärähdyksiä, kun kuljetaan kovilla alustoilla kuten asvaltilla. Pohjan on hyvä olla myös joustava, jotta voi tunnistaa jaloilla erilaisia pintoja.

Käyttökengän koron korkeus on alle 4 senttiä. Vaikka liian kapea kärki ja korkeat korot aiheuttavatkin jalan virheasentoja, niin juhlissa on lupa hienostella, vaikka vähän joutuukin kärsimään. Kenkien aiheuttamat jalkaongelmat vähenevät, kun hylätään sopimattomat kengät.

Sanotaan, että jos omistaa kahdet kengät ja käyttää niitä vuorotellen, säästää kolmannen kenkäparin hin-

nan. Kenkien on myös hyvä levätä ja kuivua rauhassa. Näin kengät kestävät pidempään.

Syksyllä ja talvella kannattaa käyttää kengissä suihkutettavaa nahan kyllästysainetta. Se estää kengän kastumisen, suolarajan syntymisen ja likaantumisen.

Kuiviin jalkoihin rasvaista voidetta

Kun käytetään sopivan kokoisia kenkiä, kovettumat, känsät ja rakot jäävät vähäisiksi. Kesän aikana kantapäät usein kovettuvat ja kuivuvat. Mikäli niiden rasvaaminen on unohtunut, kantapäiden iho saattaa halkeilla. Esim. kuivat kantapäät voivat rikkoa sukkahousut.
Tällaisessa tilanteessa tarvitaan oikein rasvaista jalkavoidetta. Sitä hierotaan kantapäihin. Kun se imeytyy, hierotaan lisää. Lopuksi vedetään puuvillasukat jalkaan. Näin tehdään joka ilta ennen nukkumaan menoa. Jalat ovat paremmat parin viikon kuluttua.

Apua hikoileville jaloille

Hikoilevat, pahalle haisevat jalat pestään päivittäin. Hyvä pesuneste on esimerkiksi Sebamed. Ennen puhtaiden sukkien laittamista jalat kuivataan huolellisesti erityisesti varpaiden väleistä. Puhtaisiin jalkoihin voi suihkauttaa jaloille tarkoitettua jalkasprayta tai antiperspiranttia eli pitkävaikutteista deodoranttia. Myös antiperspiranttigeeli sopii. Talkki imee kosteutta, mutta puuterimaisena se voi olla hankala käyttää. Apteekista voi ostaa myös pitkäkuituista lampaanvillaa, joka imee hyvin kosteutta varpaiden väleistä. Myös vaihdettavien pohjallisten käyttöä voi kokeilla. Jos jalat hikoilevat voimakkaasti ja jos varpaiden välien kuivaus on unohtunut, välit voivat hautua rikki varsinkin miehillä. Ihon hautumista voi edistää myös voiteet. Siksi niitä ei koskaan hierota varpaiden väleihin.

Jalkasieni ja kynsisieni

Jalkasieni tarttuu yleensä kosteista tiloista kuten uimahalleista. Siltä voi

suojautua käyttämällä suihkutossuja. Jalkojen ihon hyvä kunto ehkäisee myös sienitartuntoja. Yleensä jalkasieni alkaa rikkihautuneen pikkuvarpaan välistä. Sienen tunnistaa siitä, että iho hilseilee, punoittaa, kutisee ja kirvelee.

Hoitamaton jalkasieni voi levitä jalkapohjan puolelle ja myös varpaan kynsiin. Kynsisienen ja vaikean jalkasienen hoito on lääkärin tehtävä. Aivan alkuvaiheessa olevia jalkasieniä voi hoitaa itsekin. Apteekista saa ilman reseptiä paikallishoitona käytettävää lääkevoidetta tai –liuosta. Säännöllistä hoitoa jatketaan riittävän pitkään ohjeen mukaan. Hoidon aikana myös kengät ja sukat tarvitsevat oman käsittelyn sienten kasvua estävällä lääkepulverilla. Sieni saattaa levitä perheessä, mikäli käytetään samoja jalkojen hoitovälineitä ja pyyhkeitä.

Jos kynsi paksuuntuu, muuttuu kellertäväksi, irtoaa alustastaan ja sen alla on paljon valkoista, pahan hajuista massaa, se saattaa olla kynsisieni. Toisaalta myös iän myötä kynsi paksuuntuu ja kynnet voivat kellastua, jos käyttää jatkuvasti voimakkaan väristä kynsilakkaa ilman aluslakkaa.

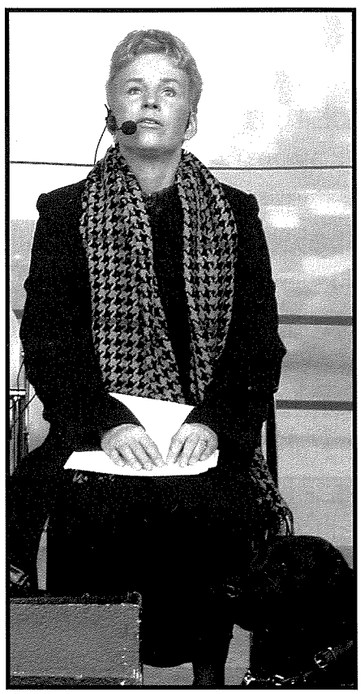
Reippain askelin kohti syksyä ja talvea. ■

Kuurosokeus esillä EU-bussin kiertueella

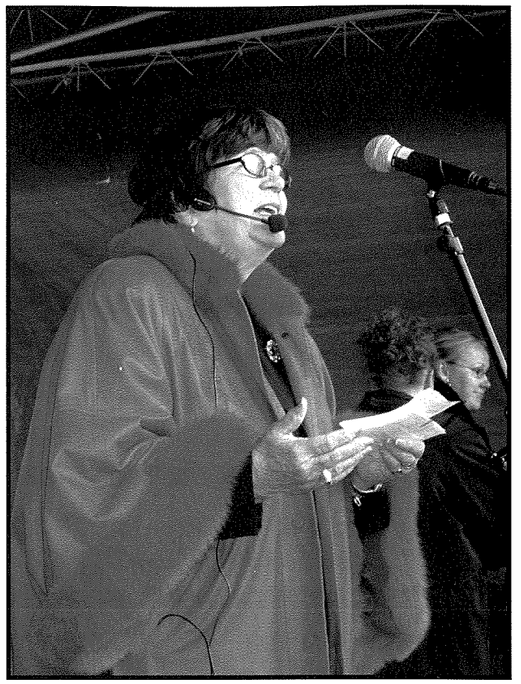
Teksti ja kuvat: K.P.

Vammaisten vuoden 2003 EU-bussi kiersi Suomessa kaksi viikkoa. Bussi vieraili eri paikkakunnilla. Eri järjestöjen esitteitä oli mukana bussissa, mutta järjestöjä esiteltiin myös bussin pysähdyspaikoilla.

Torniossa Lapin kuurosokeiden kerho myi mm. Karhotin-paitoja. Menekki oli hyvä. Vaasassa osallistuttiin yhteiselle marssille. Varkaudessa kerho oli myös mukana.



Kouvolan vammaisjärjestöt järjestivät suuren tapahtuman kävelykatu Manskulla. Eri paikallisjärjestöt olivat mukana omine esittelypöytineen.



Kuvat: edellinen sivu Sari Loijas, vieressä Ritva Soininen ja yllä Pläskit Siat.

Paikalla oli esiintyjiä suurella esiintymislavalla, sillä EU-bussi viipyi paikkakunnalla vain muutaman tunnin. Tilaisuuden avasi valtakunnallisen vammaisneuvoston pääsihteeri Sari Loijas. Hänen mukaansa jotkut asiat ovat edistyneet vuodesta 1981, jolloin oli edellinen vammaisten vuosi. Joissain vammaisasioissa on kuitenkin tullut takapakkia myös Suomessa. Asenteissa on vielä paljon parantamisen varaa.
Mielenkiintoinen oli duo Pläski Sika, jossa esiintyi 9 ja 11 –vuotiaat syntymäsokeat pojat Tuukka ja Joose Ojala. He soittavat korvakuulolta t kotimaista hittimusiikkia eri vuosikymmeniltä. Välispiikkauksetkin ovat humoristisia. Lisäksi esiteltiin opaskoiria ja pyörätuolitanssia. Kuurosokeille tuttu Ritva Soininen lausui runojaan.

EU-bussi oli myös Tampereella Apuvälinemessuilla Pirkkahallin edessä torstaina 4.9. Väki marssi messuille, mutta Kari Hyötylän pantomiimi kuurosokean arjesta pysäytti katsojia bussin eteen. Kari esitti kuurosokean liikuntaa salilla. Keppijumppa onnistui pantomiimina hyvin. Kahvin keittäminen ja pistelehden lukeminen oli myös esillä. Esityksessä tuli hyvin esiin se, miten kuurosokea joutuu etsimään tavaroitaan ja kuinka törmäyksiäkin arjessa tapahtuu.

Bussi jatkoi matkaansa Tampereelta Helsinkiin, missä se avattiin vammaisneuvostojen neuvottelupäivillä ja Rautatientorilla. Bussi jatkoi perjantaina matkaansa kohti Hollantia Bussi kiertää kaikissa EU-maissa. Matka alkoi keväällä Kreikasta. ■

Päivätoiminnan elojuhlaa

Anita Palo

Elokuun lopulla vietimme Helsingin päivätoiminnan elojuhlaa Lomakoti Villingissä. Päivä oli mitä aurinkoisin ja lämpimin, kun juhlaa edeltävä ja seuraava päivä oli viileää ja sateista. Meitä oli mukana 11 henkilöä. Osa kokoontui päivätoiminnan tiloissa, osa meni odottamaan jo veneen lähtöpaikalle. Klo 11 maissa Rollekuski tuli HUN:n veneellä hakemaan meidät Villinki-saareen. Matka kesti n. 15 minuuttia. Perillä päästyämme kävelimme ja katselimme paikkoja.

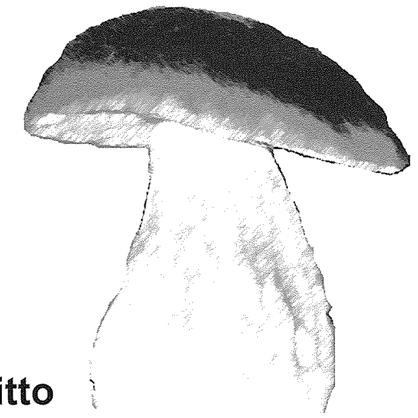
Menimme laiturille ihastelemaan maisemaa. Porukalle kerrottiin Villingin historiaa. Sitten menimme syömään päärakennukseen. Ruoka oli maittavaa ja kaikille maistui. Marttikin tuli. Hän tuli seuraavassa veneessä kuin me muut. Sitten kävelimme luontopolkua pitkin. Me muut menimme jo saunomaan, mutta Hilkka tulkkinsa kanssa jäi ihastelemaan metsää. Saunoimme hyvin, vaikka vettä piti käyttää säästeliäästi. Osa meistä Anita, Unto, Martti ja pari tulkkiakin uskaltautuivat mereen uimaan. Ah, kun oli kylmää. Se teki todella terää!

Saunomisen jälkeen menimme Merimajan pihaan istumaan. Keskustelimme ja pidimme hauskaa. NKL:sta Pentti Lappalainen ja Mauno Lehtinen tulivat tervehtimään meitä. Heillä oli oma kokous RAY:n porukan kanssa. Villingin vastaava henkilö Riitta Lapinniemikin tuli myös tervehtimään meitä. Hän oli ollut vasta vuoden töissä. Hän kertoi Villingin ohjelmasta ja työstään. Muita ei ollutkaan paikalla. Unto sytytti takan, kun Pöystin Hannelen piti laittaa sauna kuntoon NKL:n ja RAY:n vieraita varten. (Hannele toimi meille emäntänä.) Grillasimme makkaraa. Joku maistoi myös grillattua maissia ja tokaisi, että oli hyvää, mutta liian vähän maissia.

Musiikkia alkoi soida ja Merimajan sisällä tanssittiin ja pyörähdeltiin. Hannele valmisti musiikin tahdissa muurarissa meille herkullisia lettuja. Kahvia ja tuoreita munkkejakin saimme ostaa ja maistaa.

Päivä hurahti nopeasti. Palasimme jälleen klo 20 aikaan Rollen veneellä takaisin Villinkisalmentielle. Sieltä takseja tuli meitä vastaan ja veivät meidät turvallisesti kotiin. Kaikki olivat tyytyväisiä ja toivoivat ensi vuonna uudelleen päivää Villingissä. Täytyypäs toiminnanohjaajan muistaa tämä toivomus. Haluaa kiittää kaikkia osallistujia mukavasta ja hienosta päivästä, elojuhlastamme! ■

Syksyisiä ruokaohjeita



Puolukkapiirakka kaurasta

lähde: http://www.myllynparas.fi/portal/suomi/reseptit

Piirakkapohja
2 dl (desilitraa) kauramannasuurimoita
1 dl erikoisvehnäjauhoja
1 dl sokeria
1 tl (teelusikallista) leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
100 g (grammaa) sulatettua margariinia
1 kananmuna
1 dl maitoa

Paistamiseen tarvitaan 28 – 30 cm piirakkavuoka, joka on voideltu voilla tai margariinilla. Levitä piirakan pohja siihen ja laita päälle puolukoita 3 – 4 desilitraa. Puolukoiden päälle lisätään vielä muruseos. Siihen tulee
50 g margariinisulaa
0,75 dl sokeria
2 dl kauramannasuurimoita.

Sekoita ainekset ja levitä muruseos vielä puolukoiden päälle. Paista uunissa 200 asteessa uunin keskitasolla noin puoli tuntia.

Tattikeitto

4 annosta, valmistusaika noin 30 minuuttia
(lähde: www.soneraplaza.fi/ellit)

400 g tatteja
2 rkl ruokaöljyä
2 rkl vehnäjauhoja
6 dl vettä
1 kanaliemikuutio
0,5 rkl soijakastiketta
1 tl viherpippuria
1-2 dl kermaa tai ruokakremeä maun mukaan
1 rkl meiramisilppua (tuoretta, 1 tl kuivattua)

Ruskista tattiviipaleet kevyesti paistinpannussa ruokaöljyssä. Kaada sienet kattilaan ja ripottele vehnäjauhot joukkoon. Lisää vesi, liemikuutio, soijakastike ja viherpippurit. Hauduta 15-20 minuuttia. Lisää kerma ja tuoreyrttisilppu. Hauduta 5 minuuttia. Tarjoa keitto tuoreen leivän kanssa.

Soijakastikkeen sijaan voi laittaa sherryä, viherpippurin sijaan voi laittaa vaikkapa katajanmarjoja. ■