

Pauliina Karilainen ja Marianne Malmi

Näytös esiintyjän silmin

Kartoitus näkemiseen liittyvistä haasteista esiintyvän taiteilijan ammatissa

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Pauliina Karilainen ja Marianne Malmi Näytös esiintyjän silmin – Kartoitus näkemiseen liittyvistä haasteista esiintyvän taiteilijan ammatissa 36 sivua + 4 liitettä 28.10.2011
Tutkinto	Optometrismi (AMK)
Koulutusohjelma	Optometrian koulutusohjelma
Ohjaajat	Lehtori Juha Havukumpu Yliopettaja Kaarina Pirilä
<p>Esiintyvän taiteilijan työssä näkeminen vaikuttaa laajasti suoritukseen. Näkemisen kannalta ongelmia saattavat tuottaa esimerkiksi erilaiset valaistuksen muodot, lämpötilan vaihtelut, piilolinssien käytettävyys sekä vahvan esiintymismeikin vaikutus silmiin ja näkemisen laatuun.</p> <p>Esiintyvä taiteilija voi työskennellä hyvin vaihtelevissa ympäristöissä, kuten teatterin lavalla, televisiostudioissa tai esimerkiksi yökerhossa. Yleisesti edellä mainittuja tiloja yhdistää pölyisyys, huono sisäilma ja suuret valaistuserot aina pimeydestä kirkkaisiin kohdevaloihin. Pyrimme kartoittamaan erilaisia näkemiseen liittyviä haasteita tai ongelmia esiintyvien taiteilijoiden ammateissa. Kartoitimme myös piilolinssien käytettävyyteen, vahvaan esiintymismeikkiin ja valaistukseen liittyviä haasteita. Otimme opinnäytetyössämme huomioon esiintyvien taiteilijoiden subjektiivisten kokemusten lisäksi silmälääkäriin, maskeeraajan ja valosuunnittelijan näkökulman.</p> <p>Haastattelimme kolmea eri alojen esiintyvää taiteilijaa opinnäytetyötämme varten. Haastateltaviksi tavoitimme Marina Koivun (tanssija, tanssinopettaja), Peter Pihlströmin (koreografi, tanssinopettaja, näyttelijä, laulaja, ääninäyttelijä) ja Armi Tihtosen (balettitanssija).</p> <p>Tehtyjen haastattelujen perusteella monet esiintyvistä taiteilijoista kertoivat kokevansa jonkin asteisia näkemiseen liittyviä ongelmia työssään. Toisaalta taas osa kertoi olevansa jo tottunut haastaviin työtiloihin ja niiden aiheuttamiin hankaluuksiin. Vastauksista oli selkeästi havaittavissa esiintymiskokemuksen vaikutus oireisiin. Alalla jo pitkään työskennelleet eivät enää kiinnitä niin paljoa huomiota hankaliin työolosuhteisiin, mutta myöntävät, että tilanne uran alussa oli toinen.</p>	
Avainsanat	esiintyvä taiteilija, näkemiseen liittyvät ongelmat, näkökyvyn vaikutus esiintyvän taiteilijan ammatissa

Authors	Pauliina Karilainen and Marianne Malmi
Title	Show through the performer's eyes – Survey about vision challenges in performing artist's profession
Number of Pages	36 pages + 4 appendices
Date	Autumn 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Optometry
Instructors	Juha Havukumpu, Senior Lecturer Kaarina Pirilä, Principal Lecturer
<p>In a performing artist's profession vision plays a big part during the performance. Different kinds of problems in vision can be caused by various types of lighting, temperature changes, usability of contact lenses and heavy make-up and its effect on vision.</p> <p>Performing artist may work in various kinds of environments such as theater stage, television studio or for example nightclubs. These environments are often dusty, they have poor indoor air and major differences in light intensity from darkness to bright spotlights. The goal of our thesis was to make a survey about different kinds of challenges or problems in a performing artist's occupation. We also studied the usability of contact lenses, the effects of heavy make-up and lighting difficulties. In addition to interviewing the performing artists, we also took into consideration the views of a make-up artist, an ophthalmologist and a lightning designer.</p> <p>We interviewed three performers for our thesis. The interviewees were Marina Koivu (dancer, dance teacher), Peter Pihlström (choreographer, dance teacher, singer, actor) and Armi Tihtonen (ballet dancer).</p> <p>According to the interviews made, many performers experience some kind of vision difficulties in their occupation. On the other hand, some interviewees said that they were already used to the challenging working environments and the difficulties brought by them. It was easy to notice from the answers that the working experience affected the symptoms. Performers who have worked in the industry for a long time do not pay so much attention to the challenging working environments but they admit that the situation was different when they started their career.</p>	
Keywords	performing artist, vision difficulties, effect on vision

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimusongelmat ja aiheen valinta	2
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus	2
2.2	Tutkimusongelmat	2
2.3	Aiheen valinta	2
3	Näkökyvyn vaikutus esiintyvän taiteilijan ammatissa	4
3.1	Näöntarkkuus	4
3.2	Stereonäkö	4
3.3	Kontrastiherkkyys	4
3.4	Häikäisy	5
3.5	Värinäkö	5
3.6	Taittovirheet	6
3.6.1	Emmetropia	6
3.6.2	Hyperopia	7
3.6.3	Myopia	7
3.6.4	Astigmatia	8
4	Silmäsairaudet, -allergiat ja yliherkkyys	9
4.1	Yleisimmät silmäsairaudet	9
4.2	Allergiset oireet	9
4.3	Kuivasilmäisyys	9
4.4	Kosmetiikka ja yliherkkyys	10
5	Haastattelut	11
6	Opinnäytetyön yhteistyökumppanit	12
6.1	Esiintyvät taiteilijat	12
6.1.1	Haastattelussa Marina Koivu	13
6.1.2	Haastattelussa Peter Pihlström	15
6.1.3	Haastattelussa Armi Tihtonen	16
6.1.4	Työolosuhteet	17
6.2	Maskeeraaja	17

6.2.1	Maskeeraajan toimenkuva	17
6.2.2	Haastattelussa Jutta Kainulainen	18
6.3	Valosuunnittelija	22
6.3.1	Valaistus	23
6.3.2	Haastattelussa Mika Ijäs	25
6.4	Silmälääkäri	26
6.4.1	Silmälääkärin toimenkuva	26
6.4.2	Haastattelussa Osmo Kari	27
7	Piilolinssien käytettävyyteen liittyvät ongelmat esiintyvän taiteilijan ammatissa	29
7.1	Piilolinssit ja voimakas maski	29
7.2	Piilolinssit ja allergiset oireet	30
7.3	Piilolinssihygienia	30
8	Pohdinta	32
	Lähteet	34
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelulomake esiintyjälle	
	Liite 2. Haastattelulomake silmälääkärille	
	Liite 3. Haastattelulomake maskeeraajalle	
	Liite 4. Haastattelulomake valosuunnittelijalle	

1 Johdanto

Opinnäytetyömme tavoitteena oli perehtyä esiintyvien taiteilijoiden näkemiseen ja eri työtilanteiden tuomiin näkemisen ongelmiin. Työssämme otimme huomioon mahdolliset häikäistymiseen ja allergioihin liittyvät haasteet sekä taittovirheet, jotka saattaisivat aiheuttaa vaikeuksia. Otimme prosessissa huomioon myös muun muassa maskeeraukseen, valaistukseen ja piilolinssien käytettävyyteen liittyvät haasteet.

Työmme toteutettiin kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin. Työssämme käytimme kolmen eri esiintyvän taiteilijan sekä valosuunnittelijan, silmälääkärin ja maskeeraajan subjektiivisia kokemuksia ja pyrimme kokoamaan esiintyvät puutteet yhdeksi kokonaisuudeksi. Halusimme koota kattavan infopakettin aiheesta, jota voisivat käyttää niin alalle tulevat aloittelevat esiintyjät kuin myös heidän opettajansa. Työtämme voisivat mahdollisesti käyttää myös optikot, jotka suunnittelevat piilo- tai silmälasiratkaisua esiintyjänä työskentelevälle henkilölle. Työn aihetta rajatessa huomasimmekin, että aiheesta ei ole aiempia tutkimuksia tai kirjallisuutta ollenkaan saatavilla.

Tutkimme työssämme nuoria, noin 20 - 40 -vuotiaita miehiä ja naisia. Tämän vuoksi emme perehtyneet tarkemmin esimerkiksi aikuisnäköön. Aloitimme tutkimuksemme aiheen rajaamisen koulutukseemme kuuluvalla näönseulonnalla, jonka suoritimme kolmessa eri esiintyvän taiteen oppilaitoksessa. Näönseulonnassa saimme ensimmäisen mielikuvan siitä, mikä saattaisi aiheuttaa ongelmia esiintyjien työssä. Halusimme erityisesti tutkia eri aloilla toimivien esiintyjien eroja. Miten esimerkiksi näyttelijän täytyy työssään nähdä, tai voiko tanssija tehdä työtään huonoilla näöntarkkuuksilla.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimusongelmat ja aiheen valinta

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa esiintyvien taiteilijoiden työhön liittyviä haasteita näkemisen kannalta. Pyrimme selvittämään mitä ongelmia tai haasteita heidän työssään esiintyy liittyen esimerkiksi piilolasien tai voimakkaan esiintymismeikin kanssa työskentelemiseen. Selvitimme myös, miten alhainen näöntarkkuus vaikuttaa esiintyjän työhön ja sen laatuun. Otimme huomioon myös valaistuksen ja esiintymislavan tuottamat haasteet näkemisen kannalta.

2.2 Tutkimusongelmat

Esitimme haastateltaville subjektiivisia kysymyksiä liittyen heidän työhönsä. Tutkimusongelmina pidimme muun muassa piilolasien liitettävyyttä voimakkaaseen esiintymismeikkiin ja sen tuomiin haasteisiin. Esitimme haastateltaville myös muutamia väittämiä koskien valaistusta, esiintymismeikkiä ja silmiin kohdistuvaa roskan tunnetta. Kysyimme haastateltavilta myös, miten alentunut näöntarkkuus vaikuttaa heidän työhönsä esimerkiksi silloin, jos piilolinssikorjauksella ei saada yhtä hyvää näöntarkkuutta kuin silmälaseilla. Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat usein, melko usein, harvoin, ei koskaan tai en osaa sanoa.

2.3 Aiheen valinta

Aloitimme tutkimuksemme aiheen rajaamisen koulutukseemme kuuluvalla näönseulonalla, jonka suoritimme kolmessa eri esiintyvän taiteen oppilaitoksessa marraskuussa 2010. Ensimmäisenä teimme näönseulontaa Laajasalon Opistossa esittävän taiteen linjalla. Seuraavana päivänä seuloimme Metropolian esittävän taiteen koulutusohjelman toimipisteessä Helsingin Arabiassa ja kolmantena päivänä olimme Helsingin Kalliossa, Teatterikorkeakoulussa. Näönseulonassa saimme ensimmäisen mielikuvan siitä, mikä saattaisi aiheuttaa ongelmia esiintyjien työssä.

Aloitimme näönseulonnan jakamalla seulottaville henkilöille esitietolomakkeen. Lomake sisälsi perinteisiä anamneesiin kuuluvia kysymyksiä sekä lisänä opinnäytetyötämme

varten suunnitellut tarkentavat kysymykset. Lomakkeella oli tarkoitus kartoittaa seulottavien omaa tulkintaa näöstään ja sen puutteista. Koska testitulokset tulevat myös opinnäytetyötä varten, asetimme lomakkeeseen muutaman erityisesti teatteriopiskelijoille suunnatun kysymyksen. Halusimme kartoittaa eritoten häikäistymistä ja allergioita. Häikäistymistä tiedustelimme kahdella eri skenaariolla, sekä loisteputkiolosuhteissa että teatterin lavalla. Allergioista tiedustelimme jo lomakkeen alussa yleissairauksien yhteydessä sekä asetimme myös lomakkeen loppupuolelle kysymyksen koskien teatterimeikin vaikutusta silmien allergisointiin.

Seulonnan jälkeen aihe alkoi hiljalleen rajautua. Keväällä 2011 kartoitimme mahdollisia yhteistyökumppaneita ja sovimme tapaamisia. Koska työmme tärkein kohderyhmä on esiintyvien alojen opiskelijat, sovimme työmme julkaisusta Teatterikorkeakoulun kirjaston kanssa. Teatterikorkeakoulun kirjastossa onkin kattavin valikoima kaikille lainattavissa olevaa esittävän taiteen alan kirjallisuutta. Vasta kuitenkin haastateltavien varmistuttua saimme lopullisesti rajattua opinnäytetyömme aiheen: esittävien taiteilijoiden näkemiseen liittyvät ongelmat ja haasteet.

3 Näkökyvyn vaikutus esiintyvän taiteilijan ammatissa

3.1 Näöntarkkuus

Näöntarkkuuden yksikkönä käytetään visusarvoa, joka ilmoittaa henkilön näöntarkkuuden mitattuna testitaululla. Normaali näöntarkkuus saavutetaan visusarvolla 1,0 – 1,5. Erinomainen näöntarkkuus saavutetaan visusarvolla 2,0. Näöntarkkuuden laskiessa alle 0,3, on kysymyksessä heikkonäköisyys (Ajoneuvohallintokeskus 2000). Näöntarkkuuteen vaikuttavat monet tekijät kuten ikä, neuraalinen toiminta, valoisuus, kohteen muoto, verkkokalvon laatu ja rakenne sekä näköradan rakenne.

Esiintyvä taiteilija tarvitsee hyvää näöntarkkuutta erottaakseen esimerkiksi lavasteet ja tasoerot toisistaan. Jos esiintyvällä taiteilijalla on käytössään silmälasit, tulisi hänen työtehtävässään yleensä aina käyttää kuitenkin piilolaseja. Voimakas astigmatia vaikuttaa joskus alentavasti näöntarkkuuteen, jos piilolaseihin ei saada tarpeeksi suurta astigmatian korjausta.

3.2 Stereonäkö

Stereoskooppinen näkeminen on mahdollista silloin, kun molempien silmien välittämää näköinformaatiota voidaan yhdistää, eli henkilöllä on binokulariteetti. Silmät katsovat kohdetta hieman eri kulmista, joten oikeaan ja vasempaan silmään muodostuva kuva on hieman erilainen. Silmien välittämien kuvien erilaisuuden perusteella syntyy vaikutelma katseltavan kohteen kolmiulotteisuudesta. Joillakin henkilöillä voi olla niin kutsuttu vuorotteleva näkö, eli silmät kohdistavat katseensa vuorotellen tiettyyn kohteeseen.

3.3 Kontrastiherkkyys

Kontrastiksi kutsutaan kahden eri pinnan välistä tummuuseroa. Kykyä erottaa eri kontrasteja kutsutaan kontrastiherkkydeksi. Kontrastiksi voidaan kutsua myös näkökohteen luminanssin tai näkökohteen ja sen taustan luminanssin erotuksen suhdetta taustan luminanssiin. Eri hahmojen, pintojen ja muotojen havaitseminen perustuu kontrastiherkkyteen. Siihen vaikuttavat katseltavan kohteen koko, valaistuksen taso, varjonmuodostus ja värierot.

Taustan ja kohteen välinen luminanssikontrasti parantaa kohteen näkyvyyttä. Voimakkaat sävy- ja värierot parantavat kontrastia ja kohteen erotuskykyä. Valojen luomat varjot parantavat kontrasteja, jolloin varjonmuodostuksen avulla kontrastiherkkyys paranee. Näöntarkkuuden heikentyessä kontrastiherkkyys usein huononee. Tällöin esimerkiksi hämäränäkö ja kohteiden erottaminen voi heikentyä. Yleisimmin ihmiset eivät näe valoeroja vaan erilaisten pintojen kontrastien vaihtuvuutta. Positiiviseksi kontrastiksi kuvataan vaaleaa kohdetta tummalla pohjalla ja negatiiviseksi kontrastiksi tummaa kohdetta vaalealla pohjalla. Lavasteissa on yleensä hyvin hämärää ja valot kohdistuvat yleensä vain tiettyihin kohtiin kerralla. Tämä tuo haasteita esiintyvälle taiteilijalle, vaikka kontrastiherkkyys olisikin normaali.

3.4 Häikäisy

Häikäisy (yksikkö GR) on yksi haitallisen harsoluminanssin esiintymismuodoista. Häikäisyä esiintyy, kun näkökentän luminanssitaso muuttuu nopeasti. Häikäisy voi olla suoraa tai epäsuoraa riippuen valon tulokulmasta. Auringonvalo tai kirkkaat lamput voivat toimia häikäistymiselle altistavan valon lähteenä. Epäsuoraa häikäistymistä voi tapahtua muun muassa kiiltävistä pinnoista. Eri ihmiset kokevat kuitenkin häikäistymisen eri tavalla.

Häikäistymisen kaksi yleistä osa-aluetta ovat kiusahäikäisy ja valoadaptaatiohäikäisy. Kiusahäikäisyä voidaan kokea häikäisevässä ympäristössä. Kiusahäikäisy on yksilöllistä eikä siihen ole kehitetty kliinisiä testejä. Valoadaptaatiohäikäisyä taas tapahtuu esimerkiksi silloin, kun katsotaan kauan johonkin kirkkaaseen valonlähteeseen. Näkökenttään jää muistikuva kirkkaasta valosta, joka aiheuttaa hetkellisen näkökenttäpuutoksen. Tästä hyvä esimerkki on kameran salamavallo. Lavalla seistessä katse suunnattuna katsomoon päin, saattaa samanaikaisesti kymmenet kohdevalaisimet olla suunnattuna esiintyjän katsetta kohti, jolloin häikäistymistä voi tapahtua. (Hallamaa – Sorri 2010: 11.)

3.5 Värinäkö

Normaalin silmän verkkokalvossa on kahdenlaisia soluja, sauva- ja tappisoluja. Sauvasolut eivät reagoi erilaisiin sävyeroihin niin helposti, kun taas tappisolut ovat her-

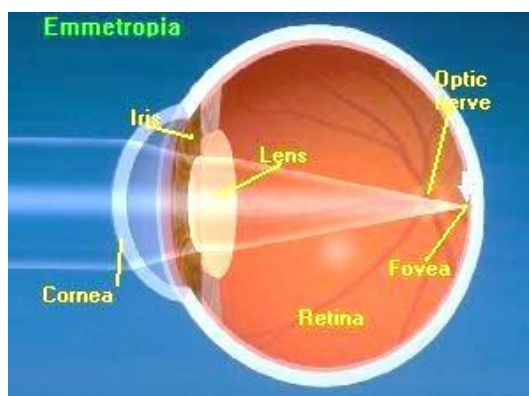
kempiä yksittäisille väreille, kuten punaiselle, siniselle ja vihreälle. Sauvasolut ovat leivittyneet verkkokalvolle tasaisesti, jolloin ne vaativat hyvin pienen valomäärän (5-10 ftonia) aktivoitukseen. Verkkokalvolla tappisolut ovat leivittyneet pienemmälle alueelle ja keskittyneet enemmän verkkokalvon keskiosaan. Solut tekevät mahdolliseksi kaikkien eri värien ja niiden sävyjen erottamisen, tällöin puhutaan trikromaattisesta näöstä. Synnyntäisessä värinäön häiriössä yksi tai useampi solu toimii puutteellisesti, mikä aiheuttaa vaikeuksia värien erottamisessa. Tällöin puhutaan värinäön heikkoudesta ja ääritapauksessa värisokeudesta. Värinäöllä ei ole suurta osuutta esiintyjän ammatissa, koska monet oppivat tunnistamaan värejä ja sävyjä värinäön heikkoudesta huolimatta.

3.6 Taittovirheet

Taittovirheet, varsinkin suurina määrinä, saattavat hankaloittaa esiintyjän työtä. Korjausvaihtoehdoksi esiintyjän ammatissa usein jäävätkin vain piilolinssit ja refraktiivinen kirurgia, koska sankalaseja ei yleensä joko voi tai saa pitää. Seuraavissa kappaleissa on esitelty eri taittovirheiden muotoja.

3.6.1 Emmetropia

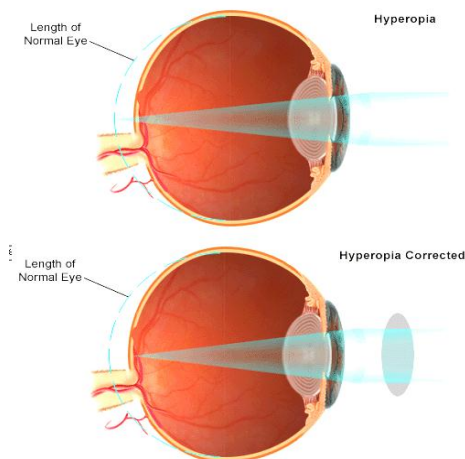
Emmetropia eli virhetaitteettomuus on silmän tila, jossa valonsäteet taittuvat automaattisesti verkkokalvolle silmän ollessa lepotilassa. Näin ollen emmetrooppista silmää ei tarvitse optisesti korjata hyvän näkökyvyn saavuttamiseksi. Valonsäteet tulevat silmään ja taittuvat sarveiskalvon ja mykiön kautta fovealle. Mykiön akkommodaatio auttaa myös emmetrooppista silmää näkemään eri etäisyyksille. (Duke-Elder 1978: 29.)



KUVIO 1. Emmetropia eli virhetaitteettomuus.

3.6.2 Hyperopia

Hyperopia eli kaukotaitteisuus on valontaittovirhe, jossa optinen kaukopiste sijaitsee silmän takana. Hyperopia voidaan jakaa kahteen lajiin: aksiaaliseen hyperopiaan ja refraktiiviseen hyperopiaan. Aksiaalisesa hyperopiassa silmän pituus on liian pieni silmän taittovoimaan verrattuna kun taas refraktiivisessa hyperopiassa silmän taittovoima on liian pieni silmän pituuteen verrattuna. Kaikki vastasyntyneiden silmät ovat hyperooppisia ja kehon kasvaessa myös silmämme mukautuvat. Silmän pituus kasvaa kaikilla eri tahtiin, aiheuttaen joidenkin saavuttavan myooppisen tilan ja toisten jäävän hyperoopeiksi. Hyperopian syntymiseen voi olla muitakin syitä kuin silmän pituuden väheneminen. Se voi myös johtua silmän kaarevuuden vähenemisestä. Hyperooppista taittovirhettä korjataan pluslinssillä, jonka avulla saadaan valon taittumista lisättyä niin että kuva muodostuu verkkokalvolle. Myös akkommodaatiolla voidaan lisätä taittovoimaa ja kompensoida taittovirhettä. (Duke-Elder 1978: 37-43.)

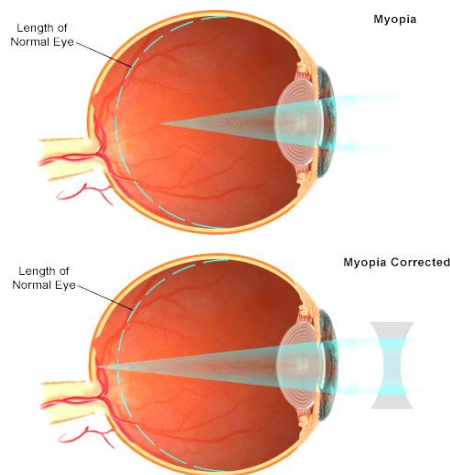


KUVIO 2. Kaukotaitteinen silmä (Ledfors – Daniels – Campbell 2006).

3.6.3 Myopia

Myopia, eli likitaitteisuus, johtuu pääosin silmän refraktiivisen taittovirheen ollessa liian voimakas silmän aksiaaliseen pituuteen verrattuna. Tämän takia paralleelit valonsäteet keskittyvät retinan eli verkkokalvon eteen eikä suoraan retinalle, jonne tarkkan kuvan tulisi muodostua. Sfäärisiä miinuslinsskejä käytetään, jotta paralleeli valonsäde taittuu ja sen seurauksena valonsäde keskittyy retinalle. Lähellä olevat kohteet sisältävät luonnostaan poikkeavia valonsäteitä. Mitä lähempänä kohde on, sitä enemmän valonsäde taittuu. Tästä syystä myooppi voi asettaa kohteen miellyttävimmälle lähietäisyydelle ja säilyttää tarkkan kuvan ilman korjaavaa linssiä. Näköjärjestelmälle paras refraktiokorjaus

myopiassa on pienin miinusvoimakkuus, jolla tutkittava näkee tarkasti kaukoetäisyyksille. Aksiaalissa myopiassa silmän pituus on liian suuri taittovirheeseen verrattuna ja refraktiivisessa myopiassa silmän taittovoima liian suuri aksiaaliseen pituuteen verrattuna (Saari 2010). Nuoruusiän myopia alkaa yleensä noin 5-10 ikävuoden aikana. Se lisääntyy lineaarisesti murrosiän edetessä noin 0.4-0.5 dioptriaa vuodessa. Syynä on yleensä silmän takaosan lasiaistilan kasvu. (Duke-Elder 1978: 44-51.)



KUVIO 3. Likitaitteinen silmä (Ledfors – Daniels – Campbell 2006).

3.6.4 Astigmatia

Astigmatia eli hajataitteisuus on silmän refraktiivinen virhe, jossa silmään kohdistuvat valot eivät taitu oikealla tavalla. Hajataitteisessa silmässä valo ei taitu vain yhteen kohtaan sarveiskalvolla, vaan siroaa aiheuttaen epätarkan katseltavan kohteen kuvautumisen. Astigmatismi aiheuttaa yleensä näön sumentumista tai vääntymistä joillekin katseletäisyyksille. Oireet korjaamattomaan hajataittoon voivat ilmetä päänsärkynä, erityisesti lukemisen tai pitkään jatkuneen katselun jälkeen, sekä siristelynä. (Heiting 2011.)

Yleensä hajataitto aiheutuu epäsäännöllisen muotoisesta sarveiskalvosta. Joissakin tapauksissa hajataitto on aiheutunut silmän linssin epäsäännöllisestä muodosta, tällöin kyseessä on lentikulaarinen astigmatia. Yleensä hajataitto on jaoteltu epäsäännölliseen ja säännölliseen astigmatiaan. Säännöllisessä astigmatiassa pääleikkaussuunnat eroavat toisistaan 90 astetta, kun taas epäsäännöllisessä astigmatiassa pääleikkaustasot ovat kohtisuorassa toisiaan kohden. Hajataittoa korjataan silmälaseilla tai piilolinseillä sylinterilinssin avulla. (Duke-Elder 1978: 52-55.)

4 Silmäsairaudet, -allergiat ja yliherkkyys

4.1 Yleisimmät silmäsairaudet

Yleisimpiä silmäsairauksia ovat muun muassa harmaakaihi ja glaukooma eli silmän-painetauti. Harmaakaihi on silmän mykiö samentuma, jolloin valon taittuminen ja sen läpäiseminen on silmässä heikentynyt. Kaihin ainoa hoitokeino on leikkaus, jolloin mykiö vaihdetaan keinomykiöön. Glaukooma on silmän näköhermoa vaurioittava sairaus, joka hoitamattomana voi johtaa näön heikkenemiseen. Syynä on usein silmän sisäinen paine, vaikka puolella glaukoomapotilaista silmänpaine onkin normaali.

4.2 Allergiset oireet

Allergiareaktiot kehittyvät yleensä joko hitaasti tai nopeasti. Suomessa joka toinen kärsii allergian aiheuttamista oireista jossakin elämänvaiheessa. Allergiatapauksissa ihmisen elimistö puolustautuu immunologista aiheuttajaa vastaan. Tästä seuraa fysiologinen reaktio, jonka aiheuttaja on tunnettu. Tavallisimpia allergiasairauksia ovat atooppiset allergiat, kuten esimerkiksi astma, ja silmän sidekalvon tai silmäluomien allergiset reaktiot. Allerginen reaktio voi olla viivästynyt tai välitön, joita tutkitaan muun muassa Prick-testeillä (välitön) tai epikutaanikokeilla (viivästynyt). Silmätulehduksen yleisimpiä oireita ovat punoittava silmä, silmän kipu ja alentunut näkökyky. Sen aiheuttajat ovat usein samat kuin allergisessa nuhassa. Allergisia silmäoireita aiheuttavat usein siitepölyt, joista yleisimpinä ovat lehtipuiden siitepöly keväällä, heinät kesällä ja pujo kesän lopulla. (Terveyskirjasto 2011.) Myös kosmetiikassa käytetyt ainesosat aiheuttavat usealle suomalaiselle yliherkkyttä. Kosmetiikkatuotteissa on keskimäärin 15 ja ihovoiteissa jopa 70 eri raaka-ainetta. Näistä raaka-aineista osa saattaa aiheuttaa välitöntä iho-ärsytystä tai allergioita, jotka syntyvät altistumisesta kuukausien tai jopa vuosien käytön jälkeen.

4.3 Kuivasilmäisyys

Kuivasilmäisyys johtuu usein matalasta kyynelerityksestä, kyynelnesteen voimakkaasta haihtumisesta ja sen huonosta tai puutteellisesta levittymisestä. Oireita ovat muun muassa rikan tai roskan tunne silmässä, valonarkuus ja ajoittain sumentunut näkö sekä

kuivuuden tunne etenkin ilmastoidussa tilassa. Kuivasilmäisyyttä hoidetaan useimmiten salvoin, tipoin tai voitein. Voimakasta kuivasilmäisyyttä voidaan ehkäistä tukkimalla kyynelpisteet. Kuivasilmäisyys on yleinen oire, jota monet eivät tunnista silmien kovan vuotamisen takia. (A.Lemp – N.Foulks 2007.)

4.4 Kosmetiikka ja yliherkkyys

Useimmissa kosmetiikkatuotteissa on keskimäärin 15 eri ainesosaa. Ihovoiteissa raaka-aineiden määrä voi olla jopa viisinkertainen. Ärsytysreaktiot ovat useimmiten yleisempiä kuin varsinaiset allergiat. Allergiat syntyvät altistuksen kautta ja kun allergian aiheuttaja selviää, on vältettävä kyseistä ainesosaa sisältäviä tuotteita. Yliherkkyyttä voivat aiheuttaa myös erilaiset hajusteallergiat. Silmäluomien ihoallergiat syntyvät usein silmämeikkien, silmänympäryvoiteiden sekä hiustenpesuun ja -hoitoon tarkoitettujen tuotteiden altistuksella.

Raskas silmämeikki olisi hyvä poistaa siihen erikseen tarkoitettulla puhdistusaineella, kuten nesteellä, voiteella tai öljyllä. Puhdistusaineen pH-arvon tulisi olla lähellä kyynelten omaa pH-arvoa 7,5. Silmien herkkää ja ohutta ihoa tulisi suojella liian kuivattavilta aineilta. Hyviä herkän ihoalueen hoitomekanismeja ovat riittävä kosteuttaminen ja ravitseminen. Piilolinssijä käyttävän asiakkaan tulisi välttää helmiäishiukkasia tai muuten hyvin pölyäviä luomivärejä. Puuterimaisia luomivärejä voidaan kuitenkin käyttää levittämällä ne kostealla siveltimellä. Lisäksi piilolinssien käyttäjien tulisi välttää öljypohjaisia meikinpoistoaineita, koska niiden partikkelit usein kertyvät piilolinssien pinnalle.

5 Haastattelut

Aloitimme haastattelun jakamalla seulottaville henkilöille esitietolomakkeen (LIITTEET 1-4). Esitietolomake jaettiin sähköpostitse tai henkilökohtaisesti. Muutamien haastattelujen tulokset kirjasimme itse. Osan haastatteluista toteutimme kasvotusten, ja käytimme vastausten dokumentointiin myös ääninauhuria. Lomake sisälsi perinteisiä anamneesiin kuuluvia kysymyksiä sekä lisäksi opinnäytetyötä varten suunnitellut tarkentavat kysymykset. Lomakkeella oli tarkoitus kartoittaa seulottavien omaa tulkintaa näöstään ja sen puutteista. Lisäksi haastattelimme eri ammatteihin erikoistuneita asiantuntijoita. Edellä mainituissa haastatteluissa keskityimme haastateltavan asiantuntijuuteen oman työnkuvansa ja kokemuksensa pohjalta.

Pyrimme lomakkeellamme kartoittamaan silmän terveydentilaan liittyviä ongelmia, kuten silmien kuivuus, mahdolliset silmäsairaudet ja silmiin vaikuttavat lääkitykset. Otimme huomioon kysymyksissämme myös yleissairaudet ja niiden hoidon. Pyrimme tekemään kysymysten asettelun niin, että tutkittavien olisi mahdollisimman vaivatonta vastata. Esimerkiksi kysyttäessä silmien kuivuudesta halusimme lähestyä asiaa useamman kysymyksen kautta, koska useimmat ihmiset eivät välttämättä osaa yhdistää esimerkiksi silmien vuotamista kuivuuteen. Tämän vuoksi halusimmekin tehdä kysymykset mahdollisimman laajoiksi ja helposti ymmärrettäviksi.

Halusimme kartoittaa eritoten myös häikäistymistä ja allergioita. Häikäistymistä tiedustelimme kahdella eri skenaariolla; sekä loisteputkiolosuhteissa että teatterin lavalla. Allergioista tiedustelimme jo lomakkeen alussa yleissairauksien yhteydessä sekä asetimme myös lomakkeen loppupuolelle kysymyksen koskien teatterimeikin vaikutusta silmien allergisointiin. Lisäksi esitimme haastateltaville väittämiä, joihin vastausvaihtoehdot olivat usein, melko usein, harvoin, ei koskaan ja en osaa sanoa.

6 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit

6.1 Esiintyvät taiteilijat

Esiintyjän ammatissa tarvitaan kaikkia aisteja. Esiintyjä tarvitsee kuuloa orkesterin musiikillisten merkkien vastaanottamiseksi, tuntoa partnerin liikkeiden havaitsemiseksi ja näköä visuaalisten merkkien saamiseksi. Hyvää näkökykyä vaaditaan kaikilta esiintymisen eri aloilla työskenteleviltä. Näyttelijän täytyy lukea vastaanäyttelijänsä antamia pieniäkin merkkejä, kuten kasvojen ilmeitä. Ympäristönsä näkeminen ja ”silmät auki” kulkemisen onkin sanottu olevan näyttelijäntyön tukipilareita. Hyvä esimerkki toisten lukemisesta löytyy improvisaatioteatterista. Improvisoidussa teatterissa täytyy näyttelijän lukea pienimpiäkin viestejä vastaanäyttelijöistään ja yleisöstä. Jotta improvisaatio voisi edetä, täytyy kaikkien näyttelijöiden kyetä lukemaan muiden lähettämät sanattomat vihjeet ja viestit.

Tanssijoilla tärkeäksi osaksi tekniikkaa nousee spotin, kiintopisteen ottaminen. Jotta tanssija pysyy pystyssä erilaisissa pyörähdyksissä ja volteissa, on hänen saatava kiintopiste kaukaisuudesta. Tämä ei onnistu huonolla visusarvolla, vaan vaatii ainakin kohdullisen näöntarkkuuden. Laulajilla taas hyvästä näöntarkkuudesta on hyötyä kapellimestarin käsimerkkien vastaanottamisessa. Kapellimestari viestii samanaikaisesti sekä orkesterille että solisteille tahdin ensimmäisen kohon. Näin solistit tietävät koska aloittavat laulamisen. Joskus näyttelijät näkevät kapellimestarin kädet suoraan orkesterinmontussa olevasta aukosta. Isommissa teattereissa, jossa orkesteri ei mahdu kokonaisuudessaan lavan etuosaan, on tilanne ratkaistu permannon takaosaan sijoitetun monitorin avulla. Monitori kuvaa reaaliajassa kapellimestarin käsiä ja mahdollistaa merkinannon esiintyjille. Pienemmänkin teatterin salin ollessa jopa parikymmentä metriä pitkä, vaaditaan esiintyjältä hyvää näöntarkkuutta monitorin näkemiseen.

Usein esiintyvän taiteilijan ammatissa ei ole mahdollista vaikuttaa omaan ulkonäköönsä työtilanteissa. Esimerkiksi teattereissa on aina pukusuunnittelija, joka päättää mitä kullakin esiintyjällä on päällään. Myös silmälasien käytöstä päättää viime kädessä pukusuunnittelija. Jos roolihenkilöllä ei kuulu olla silmälasia, ei niitä voi käyttää myöskään roolin esittäjä. Usein puvustukseen kuuluvat silmälasit ovat ilman voimakkuuksia, jotta niitä voi käyttää useampi esiintyjä. Usein myös kehyksistä otetaan kokonaan linssit

pois, jotta vältetään valaistuksen aiheuttamilta heijastuksilta. Tällöin teattereissa piilolinssit ovat usein ainoa silmien taittovirheen korjausmahdollisuus. Myös televisiossa on määritelty, minkälaista korjausta esiintyjä voi käyttää. Esimerkiksi uutistenlukijoilla voi olla silmälasit kasvoilla, mutta linssien täytyy olla mahdollisimman ohuet ja sisältää parhaimmat heijastuksenestopinnoitteet. Varsinkin nykyaikainen teräväpiirtotekniikka on tuonut mukanaan sen, että linssimateriaalien on oltava entistä korkealaatuisempia, jotta ne näyttäisivät mahdollisimman huomaamattomilta televisiossa.

Seuraavissa kappaleissa olemme keskittyneet kartoittamaan näön vaikutusta työhön ja siihen liittyviä mahdollisia ongelmia. Haastattelimme kolmea eri alojen esiintyvää taiteilijaa opinnäytetyötämme varten. Haastateltaviksi tavoitimme Marina Koivun (tanssija, tanssinopettaja), Peter Pihlströmin (koreografi, tanssinopettaja, näyttelijä, laulaja, ääniäyttelijä) ja Armi Tihtosen (balettianssija).

6.1.1 Haastattelussa Marina Koivu

Haastattelimme Marina Koivua (30v) Step Up Schoolilla Helsingin Sörnäisissä 30. syyskuuta 2011. Koivu työskentelee tanssinopettajana sekä toimistotyöntekijänä koululla päivittäin ja tekee myös tarvittavia esiintymiskeikkoja viikoittain. Koivun yleisin työympäristö on tanssisali, toimisto, ravintolaan tehty erillinen lava, ravintolan tanssilattia tai laivan yökerho.



KUVIO 4. Tanssija ja tanssinopettaja Marina Koivu.

Jo haastattelun alkuvaiheessa Koivu kertoi käyttävänsä silmälasia hyvin harvoin. Niiden sijaan hän käyttää värillisiä kuukausipiilolinssijä noin kahdeksasta kahteentoista

tuntia päivässä seitsemänä kertana viikossa. Hän ei tule toimeen ilman mitään lasikorjausta, sillä hänen voimakkuutensa ovat -5.50 molemmissa silmissä. Hän käyttää piilolinssivoimakkuutenaan -5.00 molempiin silmiin. Koivun mukaan näkeminen on helpompaa ja vaivattomampaa piilolinssien kanssa ja hän onkin huomannut selkeää kehitystä piilolinssien laadussa viidentoista vuoden aikana, joina hän on piilolinssijä käyttänyt. Hän käyttää lisäksi silmiinsä kostutustippoja joka päivä. Näyttöpäätteellä Koivu kertoi olevansa noin neljästä viiteen tuntia päivässä.

Koivun mukaan hän häikäistyy loisteputki- tai keinovalaistuksesta harvoin, kuten myös teatterivalaistuksesta. Hänen mielestään valaistuksen häikäisemättömyys on suurelta osin kiinni valojen sijoittelusta lavaan nähden sekä valaisijan ammattitaidosta. Koivu kertoikin erilaisten esiintymislavojen vaikuttavan erittäin paljon näkemiseen liittyviin ongelmiin. Hänen mukaansa esimerkiksi laivoilla tehtävät esiintymiset ovat haastavimpia. Koivun mukaan laivojen esiintymislavoilla on muita lavoja enemmän pölyä, joka luonnollisesti vaikuttaa hengitysilman laatuun sekä silmien kuivumiseen. Lisäksi laivojen esiintymislavoilla kohdevalaistus tulee joka puolelta lavaa sekä sitä on laskettu normaalia alemmas johtuen lavan ylle jäävän korkeuden vähäisyydestä. Valojen läheisyys vaikuttaa rajusti esiintymislavan lämpötilaan sekä valojen häikäisyintensiteettiin. Hän kertoo näiden valojen usein jopa sokaisevan hetkellisesti, mikä vaikeuttaa lavalla liikumista erittäin paljon. Koivua myös häiritsee lavastepöly laivoilla muita työympäristöjä enemmän.

Koivun silmät punoittavat usein rajusti etenkin esiintymisen jälkeen. Varsinkin hien ja meikin valuminen silmiin saa silmät ärtymään. Koivu myös kertoo poistavansa piilolinssit mielellään heti esiintymisen jälkeen, koska ne tuntuvat silloin epämukavilta. Hän on kokenut joskus roskan tunnetta silmissään, mutta piilolinssimerkin vaihto auttoi selvästi. Koivu kertoi tekevänsä itse esiintymismeikkinsä ja sanoikin olevansa jo tottunut tekijä. Hän kertoi laittavansa aina ensin piilolinssit silmiinsä ja sen jälkeen vasta tekevänsä meikin. Koska esiintymismeikki on yleensä melko raskas, kertoo Koivu laittavansa varsinkin silmien sisäluomille tulevan meikin varovaisesti. Hän kuitenkin mainitsee myös silmien jo tottuneen raskaaseen meikkiin sen verran, että sen laittoa ei tarvitse enää niin paljoa ajatella.

6.1.2 Haastattelussa Peter Pihlström

Toisena henkilönä haastattelimme Peter Pihlströmiä (38v). Hänet tapasimme myös Step Up Schoolin Sörnäisten toimipisteessä 30. syyskuuta 2011. Työkseen hän toimii koreografina, tanssinopettajana, näyttelijänä, laulajana sekä äänityöläisenä. Hän on työssään esiintynyt sekä teatterilavoilla että television puolella.



KUVIO 5. Koreografi, tanssiopettaja, näyttelijä, laulaja ja ääninäyttelijä Peter Pihlström.

Pihlström joutuukin työnsä puolesta käyttämään suhteellisen paljon piilolinsejä, mutta kertoo vapaa-aikanaan käyttävänsä lähes poikkeuksetta sankalaseja. Pihlströmillä on samat vahvuudet sekä laseissa että piilolinseissä, mutta hän kokee näkevänsä laseilla piilolinsejä paremmin. Molemmissa korjausratkaisuissa sfääristä vahvuutta on OD - 3,25 ja OS -2,75. Hän kertoo myös molemmissa olevan hieman hajataiton korjausta, mutta ei muista tarkkaa hajataiton määrää. Koska piilolinssit ovat Pihlströmillä vain työkäytössä, vaihtelee käytön pituus aina kahdesta tunnista jopa kahdeksaantoista tuntiin. Päiviä kertyy viikoittain noin viisi. Käytössä hänellä ovat kertakäyttöpiilolinssit, ja silmissä tällä hetkellä eri valmistajien piilolinssit.

Koska Pihlström on ollut jo pitkään töissä alalla, ei hän juurikaan omien sanojen mukaansa häikäisty teatterivalaistuksesta. Hän kuitenkin myöntää että ensimmäistä kertaa teatterin lavalle astuva ihminen kokee varmasti valaistuksen liian kirkkaaksi. Tämä kuitenkin vuosien saatossa helpottaa, eikä valaistuksesta johtuvaa häikäistymistä juuri enää huomaa. Myöskään teatterimeikin laitossa Pihlström ei ollut kokenut juuri ongel-

mia. Hänestä mahdolliset ongelmat syntyvät ennemminkin meikin poistossa, kun meikinpoistoainetta saattaa mennä silmiin. Tässäkin asiassa kuitenkin kokemuksen tuoma varmuus ja huolellisuus mitätöivät mahdollisesti syntyvät ongelmat. Lavastepölyn Pihlström on kokenut kuivattavan silmiä, ja aiheuttavan epämukavaa tunnetta varsinkin piilolinssellä käytettäessä. Liikunnallisesta ammatista johtuen, on Pihlströmin mukaan lähes mahdotonta toimia tietyissä työtilanteissa silmälasien kanssa. Aina kun työ vaatii liikkumista ja liikunnallisuutta on hänen mukaansa käytettävä piilolinssellä. Aina kuitenkin tilanteen salliessa, Pihlström kertoo käyttävänsä sankalaseja.

Pihlströmillä on omien sanojensa mukaan kaksi yleisintä työympäristöä; toinen on teatteri ja toinen televisiostudio. Molemmissa hänen mukaansa haasteita saattavat aiheuttaa pöly, savu, suuret lämpötilan vaihtelut sekä happipitoisuuden vähäisyys. Kumpikaan näistä paikoista ei siis ole optimaalinen ympäristö silmien hyvinvointia ajatellen. Ympäristöissä ei Pihlströmin mukaan ole eroa esimerkiksi piilolinssien käyttömukavuutta ajatellen, vaan molemmat ympäristöt ovat oikeastaan yhtä huonoja.

6.1.3 Haastattelussa Armi Tihtonen

Lähetimme Armi Tihtoselle haastattelulomakkeen sähköpostitse syyskuussa 2011. Tihtonen vastasi muutaman viikon kuluessa lähettämällä skannatun lomakkeen takaisin. Tihtonen on toiminut balettianssijana Suomen Kansallisbaletissa vuosien 1981 ja 2007 välisenä aikana.

Tihtonen on käyttänyt silmälasia vuodesta 1992 lähtien. Tätä ennen hänellä oli erinomainen näkö lähelle ja kauas. Tihtonen kertoo nykyisten silmälasivoimakkuuksiansa olevan OD -1,50 cyl -0,50 ax 80 ja OS -1,50. Lisäksi molemmissa silmissä on add +1,75. Tihtonen kertoo myös käyttävänsä monitehopiilolinssellä noin kolmena päivänä viikossa, voimakkuudet ovat OA -1,50. Hänellä ei ole ollut tarvetta kostutustippojen käytölle.

Tihtosen mukaan hän häikäistyy loisteputki- tai keinovalaistuksesta melko usein, kuten myös teatterivalaistuksesta. Tihtonen ei koe silmien ärsyyntymistä koskaan esimerkiksi vahvan teatterimeikin vaikutuksesta. Hänen silmänsä vuotavat joskus esimerkiksi ilmastoidussa tilassa, kun taas lavastepöly ei aiheuta koskaan minkäänlaisia ongelmia.

Hänen silmänsä punoittavat joskus, mutta roskan tunnetta Tihtonen ei koe koskaan silmissään. Tihtonen ei ole kokenut erityisiä rajoitteita piilolinssien käytettävyyteen liittyen, mutta kertoo myös pitävänsä niiden käyttöaika minimissään.

Tihtonen on kokenut hien tai esiintymismeikin joutumisen silmiin hankaloittavan näkemistä tietyissä tilanteissa. Hän kertoo edellä mainituissa tilanteissa käyttävänsä apteekista saatavaa silmähuuhdetta silmien puhdistamiseen näytöksen jälkeen. Tihtonen teki esiintymismeikkinsä lähes poikkeuksetta aina itse ja hänellä ei kertomansa mukaan ole ollut kuivasilmäisyyteen liittyviä oireita. Yleisin työympäristö, jossa Tihtonen on työskennellyt, on ollut Suomen Kansallisoopperan iso näyttämö. Hän kertoo edellä mainitulla näyttämöllä työturvallisuuden olevan korkealla tasolla, joten esimerkiksi savukoneesta ei tule savua, joka kirvelisi silmiä. Tihtonen kertoo kuitenkin ison näyttämön voimakkaiden valojen vaikeuttavan tai hankaloittavan joskus näkemistä ja sen laatua.

6.1.4 Työolosuhteet

Esiintyvä taiteilija voi työskennellä hyvin vaihtelevissa ympäristöissä, kuten teatterin lavalla, televisiostudioissa tai esimerkiksi yökerhossa. Yleisesti edellä mainittuja tiloja yhdistää pölyisyys, huono sisäilma sekä suuret valaistuserot aina pimeydestä kirkkaihin kohdevaloihin. Monet esiintyvät taiteilijat työskentelevät vanhoissa rakennuksissa, kuten teattereissa. Nämä tilat ovat usein museoviraston suojeltavia, joten niitä ei voi juurikaan remontoida nykyaikaisemmiksi. Televisiostudio on usein voimakkaasti ilmastoitu ja – valaistu kohdevaloin. Silmiä ja näkemisen laatua ajatellen olosuhteet ovat kaukana ihanteesta ja useilla esiintykin jonkinasteisia ongelmia näkemisen suhteen.

6.2 Maskeeraaja

6.2.1 Maskeeraajan toimenkuva

Maskeeraaja tuottaa meikkejä ja maskeerauksia erilaisiin elokuvan, television, teatterin, oopperan ja baletin projekteihin. Maskeeraaja voi työskennellä myös mainos-, muoti- ja lehtikuvauksissa sekä muoti- ja hiusnäytöksissä. Maskeerauksen tavoitteena on saada esiintyjät näyttämään halutulta käytössä olevassa valaistuksessa ja tietyllä kameralla kuvattuna. Esimerkiksi uutistenlukijaa täytyy maskeerata, jotta iho tallentuisi kameralle

luonnollisen värisenä ja virheettömänä voimakkaassa valaistuksessa. Toisaalta teattereissa maskeeraus tehdään niin, että sen erottaa katsomoon jopa kymmenien metrien päähän. Tällöin teatterimaskit eivät usein ole läheltä katsottuna niin kauniin näköisiä ja niiden aikaansaamiseksi on käytetty paljon paksumpia ja vahvempia tuotteita. Tässä opinnäytetyössä keskitymme juuri teattereissa tuotettuihin vahvoihin maskeihin ja niiden haittavaikutuksiin.



KUVIO 6. Maskeerauksella erinäköiseksi: esiintyvä taiteilija Jarkko Valtee (Showwhat 2011).

6.2.2 Haastattelussa Jutta Kainulainen

Haastattelimme Jutta Kainulaista Helsingin Kaupunginteatterin toimitiloissa toukokuussa 2011. Jutta toimii Helsingin kaupunginteatterissa maskeeraajana sekä sen lisäksi opettajana International Make Up Centerissä Helsingissä. Koska Kainulainen käyttää myös itse piilolinsskejä päivittäin, pystyi hän kertomaan kokemuksia myös omasta näkökulmastaan.

Kainulaisen mukaan paras tapa ottaa huomioon esiintyvän taiteilijan mahdolliset näkövaatimukset, on haastatella kyseessä olevaa henkilöä. Hän kertoi ottavansa huomioon muun muassa asiakkaan akuutin silmätulehduksen, piilolasien käytettävyyden ja hygienian heti maskeerauksen alkuvaiheessa. Lisäksi Kainulainen kertoo, että erityisesti

keväisin ongelmia aiheuttavat erilaiset kausiallergiat. Yleensä keväisin esimerkiksi siitepölystä johtuva kausiallergia saa silmät vuotamaan ja turpoamaan. Kainulaisen mukaan tällöin onkin erityisen haasteellista saada meikistä pysyvä. Allergiatapauksissa vaihdetaan meikit yleensä vedenkestäviin ja yritetään hillitä silmien vuotamista muun muassa kostuttavien silmätippojen avulla. Yleensä suurissa teattereissa ja näyttämötaiteen esityspaikoissa on henkilökohtaiset meikit ja meikkaukseen tarkoitetut välineet jokaiselle esiintyjälle. Lisäksi Kainulainen kertoi, että ainakin Helsingin Kaupunginteatterista löytyy piilolasien puhdistukseen vaadittavia piilolasinesteitä sekä kosteuttavia silmätippoja. Silmätippoja löytyy myös erikseen sekä piilolinssien käyttäjille, että muuten vain erittäin kuivasilmäisille henkilöille.



KUVIO 7. Maskeeraamon valaistusta (Bethel University 2011).

Jos asiakkaalla on esimerkiksi akuutti silmätulehdus, on erityisen tärkeää säilyttää aukoton välinehygienia. Mahdollisissa silmätulehdus tai herpes tapauksissa on Kainulaisen mukaan hyvä olla jo perustoimintamallit kunnossa. Näin ei erityistapauksissa tarvitse erikseen miettiä miten toimitaan, vaan kaikkien henkilökohtaisten meikkivälineiden käyttö ja puhdistus toimii normaalilla totutulla tavalla. Hänen mukaansa Helsingin kaupunginteatterissa käytettävä kosmetiikka on suurimmaksi osaksi hypoallergeenista. Tämän lisäksi hän käyttää hajusteettomia kasvovoiteita, puhdistusaineita sekä meikkejä kaikkein herkimpien asiakkaiden iholla. Kainulaisen mukaan näiden tuotteiden käyttö onkin yleistynyt paljon vuosien varrella. Kainulainen kertoo huomanneensa erityisesti

pitkään näytelleiden herkistymisen tuotteille lisääntyneen. Hänen mielestään tähän voivat herkistymisen lisäksi vaikuttaa myös kasvava tietous allergioista.

Kainulaisen mukaan refraktiivinen kirurgia on selkeästi yleistynyt vuosien saatossa. Nykyisin suurin osa silmälasikorjausta vaativista esiintyvistä taiteilijoista on käynyt refraktiivisessa silmäleikkauksessa. Refraktiiviseen silmäleikkaukseen hakeutuneet henkilöt ovat olleet yleisimmin joko kyllästyneitä piilolasien ainaiseen puhdistukseen tai hakenneet vaivattomampaa näköratkaisua. Kainulainen ei ole huomannut erityisiä kuivailmäisyyteen liittyviä oireita asiakkailla, jotka ovat käyneet refraktiivisessa silmäleikkauksessa. Sen sijaan hän mainitsee Kaupunginteatterin tehokkaan ilmastoinnin aiheuttavan joillekin esiintyjille ja myös hänelle itselleen silmien kuivumista.

Jotkut Kainulaisen asiakkaista ovat herkempiä näyttämö- ja lavastepölylle. Näissäkin tapauksissa hänen mukaansa ero on siinä, millä näyttämöllä esiintyjä työskentelee. Kainulaisen mukaan Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä työskentelevillä on yleensä muita kuivemmat silmät. Hänen mukaansa tämä voisi johtua esimerkiksi siitä, että kyseisellä näyttämöllä on pölyisempää kuin muilla pienemmillä esiintymislavoilla.



KUVIO 8. Malli ilman meikkiä ja näytösmeikissä (Dior 2009).

Kainulainen kertoo joskus joutuvansa miettimään esiintyjien kanssa niin iho- kuin silmäallergioidenkin hoitoa. Yleensä esimerkiksi silmien ärsytyntyessä pyritään ensin kokeilemaan, jos teatterilla olevista silmätipoista olisi apua. Jos oireet ovat kuitenkin pahempia, kertoo Kainulainen suosittlevansa silmälääkärille menoa. Kainulainen kertoo myös opettavansa International Make Up Centerissä allergioiden huomioonottoa. Yleisimpinä vaivoina, joita opiskelijoiden kanssa käsitellään, ovat juuri ihoalueiden ja silmien erilaiset allergiat sekä herpeset.

Kainulaisen mukaan isoissa teattereissa, joissa on laajempi maskeeraustiimi, on jokaiselle esiintyjälle hankittu omat meikit sekä omat meikkausvälineet. Kainulainen kertoo itse pesevänsä päivän aikana käyttämänsä meikkivälineet, jotta ne olisivat taas puhtaita seuraavan päivän näytöksiä varten. Kuitenkin suurissa projekteissa, kuten kaupunginteatterilla viime kaudella pyörineessä *Wicked* –musikaalissa, on hankalampaa vahtia välineiden puhdistusta, koska osa esiintyjistä tekee meikkinsä itse. Vaikka jokaisella esiintyjällä olisikin omat meikkisettinsä, on suurien näytösten kohdalla vastuu kuitenkin aina muun muassa siveltimien pesusta meikin tekijällä. Kainulainen kertoo kevätsiivouksen tulevan usein tarpeeseen, erityisesti joidenkin esiintyjien meikkitarvikkeiden kohdalla.



KUVIO 9. Voimakkaita näytösmaskeerauksia Helsingin Kaupunginteatterin ohjelmistosta (Helsingin Kaupunginteatteri 2007/2010).



KUVIO 10. Malli ennen ja jälkeen maskeerausta.

Joidenkin näytösten kohdalla on esiintyjille tehtävä erityisen voimakkaita maskeerauksia. Esimerkkinä Kainulainen käytti Kaunottaren ja Hirviön hirviömaskia sekä Wicked –musikaalin pääosanäyttelijän vihreää naamiota. Koska teatterimeikit ovat nykyisin pitkälle kehittyneitä, ei Kainulaisen mukaan ongelmia muodosta enää meikin allergisoiminen, vaan lähinnä sen pois saaminen. Esimerkiksi Wicked –musikaalin vihreässä naamiossa on käytettävä samaa vesiväripohjaista vihreää väriä maailmanlaajuisesti. Helsingin Kaupunginteatterilla maskin alle laitettiin kuitenkin ohut meikinpohjustusaine, jonka avulla maski saatiin helpommin poistettavaksi. Varsinkin talvisaikaan ihon ollessa kuivempi, on Kainulaisen mukaan hankalampaa saada voimakkaita maskeja poistettua ilman kunnollisia pohjustusaineita. Pohjustusaineen ja kevyiden puhdistusaineiden avulla voidaankin varmistua siitä, että meikin poisto ei aiheita ärsytystä asiakkaan silmiin tai ihoon. Myös puhdistusaineiden valinta on hyvin esiintyjäkohtaista, ja siksi onkin hyvä, että jokaisella on olemassa omat puhdistusaineet ja -rasvat meikin poistoa varten.



KUVIO 11. Malli ennen ja jälkeen maskeerausta.

6.3 Valosuunnittelija

Valosuunnittelija on kiinnostunut, ei vaan eri pintojen väreistä, mutta myös niiden rakenteista. Valosuunnittelija on usein itsenäinen taiteilija, joka pystyy toimimaan taiteellisen ryhmän luovana ja innovatiivisena jäsenenä. Valosuunnittelijan tulisi tuntea taiteenalansa perinteet ja hallita tekemiseen tarvittavat tekniikat sekä suunnitteluprosessin. Usein valosuunnittelijat osaavat hyödyntää ammattitaitoaan ja uutta teknologiaa, jotta haluttu tulos saavutettaisiin niin katsojan, kuin esiintyjänkin näkökulmasta. Valosuunnittelija voi työskennellä kiinnitettynä teatteriin, freelancerina, vapaissa ryhmissä tai itsenäisenä taiteilijana ilmaisumuodosta riippumatta (TeaK 2011). Otimme työssämme huomioon, miten valosuunnittelija lähtee työstämään saatua projektisuunnitelmaa erityisesti esiintyvän taiteilijan näkökulmasta, ja miten valaistus hänen mukaansa vaikuttaa taiteilijan työhön.



KUVIO 12. Valosuunnittelija työssään.

6.3.1 Valaistus

Valaistus on elintärkeä osa näyttämöä. Ilman hyvin suunniteltua valaistusta, yleisö menettää osan esityksen kokonaisuudesta. Hyvällä valaistuksella pystytään paremmin tuomaan esille näyttämöä, puvustusta ja esiintyjä.

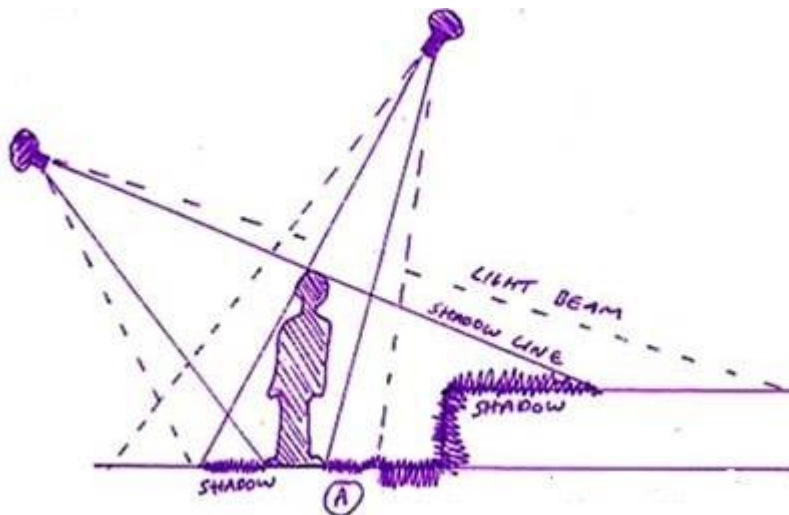
Silmä ei pysty toimimaan ilman valoa. Liian hämärä valaistus saa meidät siristelemään, ja liian kirkas valo taas häikäistymään. Samat säännöt pätevät myös teatterivalaistukseen. Lavalla katse hakeutuu aina ensimmäisenä kirkkaimmin valaistuun kohteeseen. Lavaa pitkin liikkuva kohdevalo kiinnittää yleisön katseen sen osoittamaan suuntaan ja sillä saadaan myös mahdollisesti piilotettua lavan toisella puolella tapahtuvia asioita. Jos taas koko näyttämö on valaistu, yleisö näkee ensin kokonaisuuden ja kiinnittää sitten vasta katseensa yksityiskohtiin.

Valon intensiteetti riippuu valojen voimakkuuden määrästä, valojen lukumäärästä ja niiden sijoittelusta, kulmasta, jossa valonsäteen osuvat haluttuun objektiin tai näyttelijään, valon väristä sekä valaistavan kohteen takaisinheijastuskyvystä. Jos näyttämö on maalattu vaaleilla sävyillä, se heijastaa valoa. Liian suuri valaistuksen määrä voi tällöin aiheuttaa häikäistymistä. Tämä taas saattaa johtaa siihen, että yleisö ei pysty keskittymään näyttämöllä sijaitseviin yksityiskohtiin, kuten puvustukseen tai näyttelijöiden kasvoihin. Onkin tärkeää ymmärtää, että valo leviää aina kolmiulotteisesti. Jos esimerkiksi näyttelijän vaatteiden ja taustan välillä ei ole tarpeeksi suurta kontrastia, voi näyttelijä niin sanotusti hukkaa taustaansa. Yksi ratkaisu tähän ongelmaan on valaista lavasta kohtia tai alueita eri tavalla ja kohdistaa kirkkain kohdevalo esiintyjään.



KUVIO 13. Esiintymislava ja valaistus.

Toiseksi tärkein asia valaistuksessa on kulma. Yleisesti 45 asteen kulmaa pidetään hyvänä lähtökohtana, koska se on riittävän suuri estääkseen esiintyjästä syntyvät liian suuret varjot ja kuitenkin tarpeeksi pieni valaisemaan kokonaan esiintyjän kasvat. Jotta näyttelijän kasvat saadaan kokonaan valaistua, täytyy valon olla 45 asteen kulmassa ja tulla molemmilta puolilta esiintyjää 90 asteen kulmassa.



KUVIO 14. Valaistuksen tulokulmat (www.onstagelighting.co.uk 2011).

Valaistuksessa on erittäin tärkeää ottaa huomioon kulmat myös sen takia, ettei valolla tehdä niin sanotusti hallaa esitykselle. On myös tärkeää, että valolla ei häikäistä yleisöä. Myös esiintyjien kannalta häikäisyn on pysyttävä kohtuuden rajoissa, jotta he pysyvät hahmottamaan lavan rajat.

Teatterin lavaa valaisevat valot voidaan jakaa neljään eri päätyyppiin:

Beamlight (suom. valokuova): muodostaa kapean ja intensiivisen valokuovan.

Flood: Yleisvalaistuksen luoja, pehmeä valotyyppi, joka usein jakautuu koko näyttämölle. Käytetään muun muassa taustojen värjäämiseen.

Fresnell-valoheitin: Valoa voidaan säädellä luukkujen avulla (barn doors) ja lampun paikkaa suhteessa linssiin. Fresnell valojen voimakkuus vaihtelee 250 watin (amatööri-teatterit) ja 5000 watin (ammattilaisteatterit) välillä. Helposti rajattavissa olevaa tasais- ta valoa, jossa on pehmeät reunat ja Fresnell linssit.

Profiili spotti (Yhdysvalloissa Lekos): tarkka ja teräväreunainen valokuova, jonka muotoa voidaan muuttaa käyttämällä kaihtimia tai erikoismuotoilijoita (iiris ja gobos). Valon intensiteetti riippuu kuovan leveydestä.

Näitä kaikkia valon päätyyppejä, niiden pehmeyttä sekä sävyjä voidaan muunnella esimerkiksi gobojen, iiriksen sekä geeleiksi kutsuttujen välifiltterien avulla.

6.3.2 Haastattelussa Mika Ijäs

Haastattelimme valosuunnittelija Mika Ijästä 4. lokakuuta 2011 Helsingin kaupunginteatterilla. Haastattelumme koostui subjektiivisista kysymyksistä, joiden vastaukset kirjoitimme itse paperille. Ijäs kertoi muun muassa yleisesti valaistuksen suunnittelusta, yleisimmin käytetyistä valaistuksen muodoista sekä erilaisesta värien käytöstä.

Ijäksen mukaan valaistuksen suunnittelu lähtee liikkeelle yleensä yhteispalaverista, jossa koko työryhmä keskustelee parhaasta vaihtoehdosta ottaen huomioon myös pukusuunnittelun ja lavastuksen. Valaistusta suunnitellaan samassa aikataulussa kuin puvustusta ja lavastusta. Usein lavastajilla on jo hahmotelma halutusta lopputuloksesta ja valaistusta lähdetään työstämään hahmotelman ympärille. Tällöin värimaailmat saadaan luotua oikeanlaisiksi.

Helsingin kaupunginteatterissa on kolme näyttämöä. Ijäksen mukaan resurssit ja esiintyjien määrä vaikuttavat yleensä eniten teknisiin mahdollisuuksiin. Lavan koko vaikuttaa erilaisten valojen määrään. Esimerkiksi Helsingin kaupunginteatterin suurimmalla ja pienimmällä näyttämöllä käytetään samoja valaisintyyppejä, mutta määrät kasvavat aina lavan kasvaessa. Usein näyttämön valaistus riippuu myös pitkälti teatterin koosta, ja sitä kautta valaistukseen käytettävästä budjetista. Usein isoimmilla kaupunginteattereilla mahdollisuus uudempaan teknologiaan on suurempi kuin pienemmillä teattereilla. Toisaalta jokaisesta teatterista löytyy sekä uudempaa että vanhempaa teknologiaa.

Värisuodattimien käyttäminen riippuu Ijäksen mukaan tyylivalinnasta ja yleensä värisuodattimia käytetään väriskaalan laidasta laitaa. Erilaisilla automaattivärimiksauksilla saadaan yhdisteltyä teollisesti ja käsin tehtyjä värisuodattimia. Ijäksen mukaan kuitenkin valojen tehoa oleellisempaa ovat valojen värilämpötilat. Värilämpötiloilla saadaan luotua tunnelmia yhtä lailla kuin värifilttereilläkin. Ijäs kertoo ottavansa aina huomioon erilaiset värien lämpötilat suunnitellessaan valaistusta. Esimerkiksi näyttämön tunnelman luominen lämpimäksi punasävyisten valojen kanssa tuo katsojalle erilaisen tunnetilan kuin sinisävyistä valoa käytettäessä. Valoja käytetään teattereissa aina viidestätoista watista 20 kiloiseen fresnell heittimeen asti.

Ijäksen mukaan pitkän linjan esiintyjät osaavat itse suunnata katseensa niin että teaterivalaistus ei häikäise. Usein aloittelevia näyttelijöitä ohjastetaan katsomaan mieluummin valon ohi kuin suoraan sitä kohti. Oleellisempaa Ijäksen mukaan onkin saada valaistus toimimaan yleisön kannalta. Näyttelijöiden kannalta oleellista on nähdä kuvamonitori salin takaseinältä, josta he voivat seurata kapellimestarin käden liikkeitä. Monitorien ympäriltä valojen tehoa lasketaan, jotta esiintyjät erottaisivat ruudulta näkyvän liikkeen häiriintymättä ruudulta tulevasta valosta.

6.4 Silmälääkäri

6.4.1 Silmälääkärin toimenkuva

Silmälääkäri on erikoistunut yleisesti näkemiseen, erilaisiin silmäsairauksiin sekä allergioihin ja niiden ennalta ehkäisyyn sekä refraktiiviseen kirurgiaan. Silmälääkärin toimenkuvaan kuuluu silmien terveydentilan ylläpitäminen sekä silmäsairauksien tai –

allergioiden diagnosoiminen. Silmälääkäri tekee myös diagnostisia näöntarkastuksia, määrittää silmälasin- ja piilolinssirefraktion sekä antaa myös esimerkiksi kuivasilmäisyyden hoitoon lääkereseptin. Näöntarkastuksessa silmälääkäri tutkii muun muassa silmänpohjat ja muut silmien terveydentilaan liittyvät asiat.

6.4.2 Haastattelussa Osmo Kari

Teimme haastattelun 22. kesäkuuta 2011 Osmo Karin omassa työhuoneessa Meilahden iho- ja allergiasairaalassa Helsingissä. Haastattelu-aikaa meillä oli noin tunnin verran, jonka aikana perehdyimme hänen asiantuntijuuteensa muun muassa yleisimpien silmä-sairauksien osalta. Haastattelumme koostui avoimista kysymyksistä koskien silmien yleisimpiä sairauksia tai -allergioita sekä esimerkiksi refraktiivisten leikkausten aiheuttamia jälkitiloja.

Kysyimme Osmo Karilta, onko hän huomannut vastaanotollaan seuraavanlaisia (pitkä-aikaisia) ongelmia silmäleikkauksen sekä – sairauden jälkeen, kuten esimerkiksi silmien laajaa kuivumista. Karin mukaan refraktiivinen kirurgia, kuten esimerkiksi kaihileikkaus, vaikuttaa laaja-alaisesti silmän kyynelnesteen tasapainoon ja sen pitoisuuteen. Tällaisissa tapauksissa silmiä tulisi kostuttaa tipoilla tai salvoilla. Usein refraktiivisesta leikkauksesta potilas kuitenkin toipuu hyvin pian ja silmien kostuttaminen voidaan lopettaa muutamien viikkojen kuluessa leikkauksesta. Joissakin tapauksissa joudutaan käyttämään tulehduslääkkeitä, kuten antibioottia. Jos potilaalla esiintyy allergiaa, olisi hyvä ottaa solunäyte, jotta allergian laatu ja tyyppi pystytään kartoittamaan. Karin mukaan ennen ja jälkeen refraktiivista kirurgiaa olisi hyvä tehdä mahdollisten silmä-sairauksien laaja kartoitus. Lisäksi pitäisi selvittää, onko potilaalla joitakin autoimmuunisairauksia tai reumaattisia silmä-sairauksia, kuten Sjögrenin oireyhtymää. Lisäksi joillakin potilailla esiintyy kuivasilmäisyyttä tai luomireunan tulehdusta, jotka häiritsevät silmien voitelua.

Kari ei ole huomannut suurta eroa refraktiivisen kirurgian ja/tai silmä-sairauden välillä liittyen silmien valonarkuuteen, -vetistämiseen tai pölyallergisuuteen. Hänen mukaansa kaikki edellä mainitut oireet ovat erittäin tapaus- ja potilaskohtaisia eikä niitä voida yleistää. Karin mukaan joillakin esiintyy roskan tunnetta, pölyherkkyyttä ja yleistä arkuuden tunnetta enemmän kuin muilla. Karin mukaan useimmilla potilailla oireet menevät puolessa vuodessa ohi. Hänen kokemuksensa mukaan päätetyö liitettyä kui-

vasilmäisyyteen lisäävät silmien kutinaa ja haze -ilmiön (sarveiskalvon samentuma) muodostumista.

Kysyimme Osmo Karilta, miten hän ottaa huomioon potilaan mahdolliset allergiat sekä silmäsairaudet näöntutkimuksen aikana. Kari tekee kattavan anamneesin, haastattelee potilasta selvittääkseen oireet ja allergiat sekä ottaa silmäsytologia näytteen ylä- ja alaluomelta. Potilaalla voi olla esimerkiksi atooppinen luomi-ihottuma tai muu kontaktityyppinen ihottuma. Usein luomi-ihottumat ovat yleisimpiä naisilla kuin miehillä runsaamman kosmetiikan käytön vuoksi. Potilaalla voi olla atooppinen (perinnöllinen altistuminen elinympäristössä oleville allergeeneille) ihotyyppi, mutta joissakin tapauksissa ihoatopia voi sijaita vain silmäluomissa.

Karin mukaan silmäallergioiden tai – sairauden vaikutus potilaan arkeen riippuu pääosin taudinvaikeustasosta ja potilaan omasta suhtautumisesta. Jos potilas on piilolinssien käyttäjä, on atooppinen iho viisinkertainen riski laajemman sekä vakavamman taudin puhkeamisessa. Muita riskejä ovat muun muassa nuori ikä, siitepölyallergia tai keratokonjunktiviitti (sarveiskalvon tulehdus). Yleisimpiä silmäallergioita ja – tauteja, joita Kari on tavannut, ovat kuivasilmäisyys, virus- ja bakteeriperäiset taudit, konjunktiviitti (sidekalvotulehdus), keratiitti (sarveiskalvon tulehdus), ja jos potilas on yli 40-vuotias nainen. Hän kertoi myös allergioiden yleensä, kuten siitepöly- tai kausiluontoisen allergian vaikuttavan negatiivisesti piilolinssien käytettävyyteen. Näille henkilöille tulisi ensisijaisesti Karin mukaan sovittaa kertakäyttölinssejä, jotta piilolinssi olisi aina puhdas. Piilolinssiä ei tulisi koskaan käyttää tai sovittaa potilaalle, jolla on jokin akuutti silmätaulehdus tai – sairaus. Piilolasien käytön jatkaminen on turvallista taas kun antibioottikuuri on ohi tai kun silmä ei enää rähmi. Myös kausiluontoiset sairaudet, kuten flunssa tai kuume sekä atopiat ja allergiat alentavat piilolinssien käyttömukavuutta. Karin mukaan teatteriolosuhteissa työskenteleville tulisi aina tarjota kostutustippoja ja silmien säännöllistä tarkistusta paitsi näön myös allergioiden suhteen. Jos potilaalla on blefariitti (luomireunan tulehdus), rähmintää tai jos alaluomen sisäpuolella on kosmetiikasta aiheutunutta pigmentaatiota tulisi hänen Karin mukaan jättää voimakkaat maskeeraukset ja piilolinssit pois siihen asti, kunnes oireet on saatu hoidettua.

7 Piilolinssien käytettävyyteen liittyvät ongelmat esiintyvän taiteilijan ammatissa

7.1 Piilolinssit ja voimakas maski

Voimakas esiintymismeikki ja piilolinssit yhdessä luovat erityisiä haasteita esimerkiksi näyttelijälle, jonka on työssään joskus pakko käyttää piilolinssijä ainoana lasikorjauksenaan esiintymistilanteessa. Joillekin haastateltavistamme esiintyvistä taiteilijoista piilolinssit saattoivat tuntua erityisen epämukavilta tiettyinä päivän- tai vuodenaikoina, kun taas osalle niistä ei ole aiheutunut minkäänlaista haittaa. Piilolinssit yhdessä voimakkaan esiintymismeikin kanssa voivat aiheuttaa joillekin esimerkiksi silmätulehduksia tai tilapäisiä punoitus- tai ärtymistiloja. Usein kuivasilmäisyydestä kärsivät taiteilijat käyttävät vedenkestävää meikkiä silmien runsaan vuotamisen takia.

Piilolinssit tulisi laittaa silmiin aina ennen esiintymismeikin tekoa, ja ottaa pois aina ennen meikin puhdistusta. Näin minimoidaan mahdollisten meikkiartikkelien joutuminen silmiin ja etenkin piilolinssin ja sarveiskalvon väliin. Piilolinssijä käyttävien tulisi välttää voimakkaasti pölyäviä, kuten esimerkiksi helmiäistä sisältäviä meikkejä. Ne usein tomuavat enemmän ja siirtyvät helpommin esimerkiksi piilolinssien alle aiheuttaen sarveiskalvon hankausta.

Helmiäismeikkejä ei käytetä televisiolähetyksissä, jotka lähetetään teräväpiirtona. Sen sijaan teatterimeikissä suositaan monesti helmiäissävyjä. Helmiäistä sisältävien meikkien sijaan voidemaisia luomivärejä voivat käyttää myös piilolinssien käyttäjät. Lähelle silmiä tulevia meikkejä voidaan käyttää, jos niistä ei varise ylimääräisiä hiukkasia. Hiukkaset voivat joutua piilolinssin ja sarveiskalvon väliin, joka lisää muun muassa silmätulehduksen riskiä. Esimerkiksi erilaiset meikkikynät ovat hyvä vaihtoehto silmämeikissä. Kynien tulisi kuitenkin olla pehmeitä, jotta ne eivät vahingoittaisi silmien sisäluomien pintaa. Usein piilolinssien käyttäjille ei suositella sisäkajalin käyttöä, koska se lisää muun muassa silmien ärtymistä ja voi pahimmissa tapauksissa aiheuttaa voimakasta ja pysyvää pigmentaatiota silmän sisäluomelle. Teatteri- ja esiintymismeikeissä luomien voimakasta sisärajausta käytetään kuitenkin varsin yleisesti. Lisäksi piilolinssien ja voimakkaan esiintymismeikin käyttäjien tulisi välttää vedenkestäviä meikkejä. Usein vedenkestävät meikit joudutaan poistamaan öljypohjaisella puhdistusaineella. Öljypohjai-

sesta meikinpuhdistusaineesta saattaa joutua jäämiä piilolinssien pintaan ja sitä on vaikea puhdistaa edes peroksidipohjaisella piilolinssien puhdistusaineella.

7.2 Piilolinssit ja allergiset oireet

Allergiset oireet saattavat joissakin tapauksissa johtua voimakkaasta esiintymismeikistä ja etenkin pitkäaikaisesta altistumisesta jollekin tietylle raaka-aineelle. Piilolinssijä ei tulisi käyttää, jos silmässä on jokin akuutti silmätulehdus tai jos se on ärtynyt. Joskus allergisia oireita voivat käyttäjälle aiheuttaa myös epäsopeva piilolinssimateriaali tai piilolinssineste. Piilolinssissä tai niiden puhdistukseen tarkoitetuissa nesteissä voi olla joillekin epäsopevia ainesosia, jotka aiheuttavat inflammaation eli tulehduksen. Jos silmässä on akuutti silmätulehdus, tulisi piilolinssien käyttö keskeyttää siihen asti, kunnes tulehdus on saatu hoidettua esimerkiksi antibioottien avulla. Jos piilolinssien käyttäjällä on atooppinen iho, on hänellä viisinkertainen riski saada jokin allerginen reaktio piilolinssien käytön yhteydessä. Joskus myös kausiluontoiset allergiat, kuten esimerkiksi flunssa voivat estää piilolinssien käytön hetkellisesti.

Esiintyvät taitelijat altistuvat usein voimakkaille hajusteille, meikin eri ainesosille tai aerosoleille. Silmän ympäröivä iho on erityisen ohut ja herkkä erilaisille meikeille ja niiden poistoaineille. Silmiä ja niiden ympäröivää ihoa hankausta tulisi välttää, jotta ärtymistilat saadaan minimoitua. Heidän ammatissaan on väistämättä käytettävä voimakkaita meikkejä, jotka saattavat herkistää tietyille ainesosille. Jos esiintyvällä taitelijalla on allergisia oireita, tulisi hänen keskeyttää ainakin piilolinssien ja voimakkaan meikin käyttö, kunnes oireet on saatu hoidettua.

7.3 Piilolinssihygienia

Hyvään piilolinssihygieniaan kuuluu linssien ja linssikotelon säännöllinen puhdistus ja vaihto, sekä käsien huolellinen pesu neutraalilla pesuaineella. Pesemisen jälkeen kädet tulisi kuivata nukkaamattomalla käsipyyhkeellä. Linssijä olisi hyvä käsitellä esimerkiksi puhtaalla pöydällä tai puhtaan paperin päällä, jotta linssien mahdollinen putoaminen ei haittaisi. Piilolinssijä tulisi aina käsitellä sormilla, ei kynsillä. Yleensä naiset oppivat piilolinssien käytön helpommin ja nopeammin kuin miehet. Hyvä piilolinssihygienia ehkäisee silmätulehdusten muodostumista ja lisää piilolinssien käyttömukavuutta. Pa-

himmillaan piilolinssihygienian laiminlyöminen voi aiheuttaa näön heikkenemistä ja pysyviä muutoksia silmän pinnalle voi muodostua.



KUVIO 15. Piilolinssi tulisi aina laittaa meikkaamattomaan silmään (4everin 2011).

Esiintyvän taiteilijan ammatissa piilolinssihygienian voi joskus olla huono tai alentunut työympäristön vuoksi. Maskeeraamossa suihkutetaan usein samanaikaisesti esimerkiksi hiuslakkaa, kun muut esitykseen valmistautuvat laittavat piilolinssensä ennen meikkausta. Hiuslakkojen ja muiden aerosolien käyttöä tulisi kuitenkin välttää piilolinssien ollessa silmissä. Usein suurilla näyttämöillä on paljon lavastepölyä, joka saattaa aiheuttaa silmien ärsytystä tai roskan tunnetta silmissä. Usean piilolinssivalmistajan mukaan piilolinssijä ei tulisi käyttää ollenkaan ympäristössä, joka on erittäin kuiva ja tomuinen, tai jossa piilolinssit tuntuvat niiden käyttäjän mukaan epämukavilta (Ciba Vision).

8 Pohdinta

Monet haastateltavamme kuvasivat työolosuhteitaan melko hankaliksi näkemisen laatu ajatellen. Monet esiintymistilat ovat usein erittäin pölyisiä ja valaistus sekä ilmanlaatu vaihtelevat rajusti. Usein myös esiintymistilan lämpötilaerot ovat laajoja. Tämän vuoksi monet esiintyvät taiteilijat kertoivat keskittyvänsä joskus liikaakin esimerkiksi kuumuuden aiheuttamiin ongelmiin tai katseen suuntaamisen kohdevalojen ohi. Osa haastateltavistamme kertoi usein hetkellisesti sokaistuvansa kirkkaista kohdevaloista ja huonon sisäilman vaikeuttavan joskus suoritusta. Toisaalta he kertoivat myös, että tiettyihin olosuhteisiin tottuu ajan kuluessa ja erilaisiin lavasteisiin sekä niiden ominaisuuksiin harjaantuu. Useimmat haastateltavistamme eivät esimerkiksi enää kiinnitä niin paljon huomiota silmiinsä, vahvaan esiintymismeikkiin ja sen liitettävyyttä piilolinssihin tai näkemisen laatuun yleensä kuin uransa alussa.

Useimpien piilolinssivalmistajien mukaan piilolinssijä ei saisi käyttää lainkaan pölyisissä työympäristöissä tai – olosuhteissa. Kuitenkin esiintyvien taiteilijoiden vaatima näöntarkkuus edellyttää ainakin jonkinlaista piilo- tai silmälasikorjausta jos refraktio on sen mukainen. Usein esiintyvän taiteilijan on pakko käyttää ainoana refraktion korjaukseen piilolinssijä jo esiintymistilanteen luonteen vuoksi. Monet haastateltavistamme keskittyvät eniten silmiinsä ja niiden terveydentilaan etenkin vahvaa esiintymismeikkiä laitettaessa ja sitä pois ottaessa. Joskus voimakkaat hajusteet tai hien joutuminen silmiin voivat aiheuttaa joillekin tilapäisen ärtymis- tai tulehdustilan silmiin. Toisaalta kaikki haastateltavamme kertoivat tekevänsä itse esiintymismeikkinsä ja tietävän, mille ainesosalle ovat erityisen herkkiä.

Koska opinnäytetyömme tehtiin kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin, eivät tulokset ole täysin yleistettävissä. Tutkimusjoukko ei ollut niin laaja, joten vastauksien hajonta vaikutti enemmän saatuihin tuloksiin. Kaikki haastateltavamme olivat olleet jo pitkään alalla ja ehtineet kohdata monia erilaisia näkemiseen liittyviä ongelmia tai haasteita. Tämän vuoksi alalle vasta tulleiden mahdollisesti virheelliset tai eriävät mielipiteet ja näkemykset saatiin karsittua. Kaikki näkemiseen liittyvät ongelmat ovat kuitenkin yksilöllisiä ja työympäristöstä riippuvia. Opinnäytetyömme tulokset toimivat vain suuntaa antavana tiedonlähteenä, esimerkiksi esiintyvän taiteilijan ammattiin hakeutuville tai heille silmälasit- tai piilolinssiratkaisua tekeväille optikolle.

Jatkotutkimusehdotuksena opinnäytetyöhömmä on tutkimusjoukon laajentaminen. Tällöin tuloksista saataisiin helpommin yleistettäviä ja tutkimus voitaisiin suorittaa kvantitatiivisin menetelmin. Toisena kehittämisehdotuksena on tehdä samanlainen kartoitus jostakin muusta, kuin esiintyvän taiteilijan ammatista sekä siihen liittyvistä näkemisen ongelmista ja haasteista.

Ongelmiksi opinnäytetyötä tehdessämme muodostuivat aikataulujen yhteensovittaminen yhteistyökumppaneiden kanssa sekä aiheen rajaus. Monet haastatteluista saimme sovittua vasta syksyille 2011, joka pitkitti myös opinnäytetyömme kirjoitusvaihetta. Yhteistyömme sujui hyvin läpi koko opinnäytetyöprosessin ajan ja työjakomme oli hyvin tasapuolinen työtä tehdessä. Lisäksi koimme haastattelujen tekemisen miellyttäväksi ja helposti toteutettaviksi.

Lähteet

Ajoneuvohallintokeskus 2000. Näöntarkkuus. Verkkodokumentti. Päivitetty 4.9.2000. <<http://www.ake.fi/nakotesti/Page10084/Page10238/page10238.html>>. Luettu 22.10.2011.

A.Lemp, Michael – N.Foulks, Gary 2007. The Definition & Classification of Dry Eye Disease – Guidelines from the 2007 International Dry Eye Workshop. Artikkel.

Bethel University – Theatre Arts Department 2004-2011. Tour of the Theatre Arts Department. Verkkodokumentti. <<http://cas.bethel.edu/dept/theatre/tour>>. Luettu 23.10.2011.

Duke-Elder, Steward 1978. Duke-Elder's Practice of Refraction. 9. painos. Churchill Livingstone, Edinburgh, New York.

Griffiths, Trevor R. 1996. Stagecraft – The complete guide to theatrical practice. Phaidon Press Limited, London.

Hallamaa, Tuulia – Sorri, Paula 2010. Haitallinen harsoluminanssi – mittaaminen Glare 1.0 – ohjelmalla. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Optometrian koulutusohjelma.

Heiting, Gary 2011. Astigmatism. Verkkodokumentti. Päivitetty 13.10.2011. <<http://www.allaboutvision.com/conditions/astigmatism.htm>>. Luettu 17.10.2011.

Holt, James 1993. A Phaidon Theatre Manual Costume and Make-up. Phaidon Press Limited.

Hull Miller, James 1987. Stage lightning in the boondocks – a layman's handbook of down-to-earth methods of lightning theatricals with limited resources. Meriwether Publishing Ltd. Colorado Springs, Colorado.

Hyvärinen, Lea 2010. Näkeminen. Verkkodokumentti. Päivitetty 20.12.2010. <<http://www.lea-test.fi/su/silmat/nakemine.html>>. Luettu 18.10.2011.

Kessler, Greg 2009. Model-morphosis Christian Dior. New York Times Style Magazine. Päivitetty 9.3.2009. <<http://tmagazine.blogs.nytimes.com/2009/03/09/model-morphosis-christian-dior/>>. Luettu 26.10.2011.

K. Ledford, Janice – Daniels, Ken – Campbell, Robert 2006. Optics, retinoscopy and refractometry. Second edition. Al lens. Slack incorporated.

McGrath, Ian 1990. A Process for Lightning the Stage. Allyn and Bacon.

North Cincinnati eyecare 2010. Visual or Refractive Conditions. Päivitetty 19.3.2010. <<http://www.northcincinnatiyecare.com/34801/42801.html>>. Luettu 23.9.2011.

On Stage Lighting 2011. Verkkodokumentti. Päivitetty 2.10.2011 <<http://www.onstagelighting.co.uk/learn-stage-lighting/the-best-way-to-learn-stage-lighting/>>. Luettu 2.10.2011.

Optikko.fi 2011. Silmälääkärille vai optikolle? Päivitetty 27.10.2011. <<http://www.optikko.fi/naonhuolto/silmalaakarille-vai-optikolle>>. Luettu 27.10.2011.

Showhat 2011. Verkkodokumentti. Päivitetty 26.10.2011. <<http://www.showhat.fi/gallery.php?show=j#showme>>. Luettu 26.10.2011.

Teatterikorkeakoulu 2011. Valosuunnittelun maisteriopinnot. Hakuopas. Päivitetty tammikuu 2011. Verkkodokumentti. <http://www.teak.fi/general/Uploads_files/Valosuunnittelun_MA_2011.pdf>. Luettu 18.10.2011.

Telvis.fi 2009. Verkkodokumentti. Päivitetty 16.6.2009. <http://www.telvis.fi/katso/tvuutiset/_a96830/jarkosta+talentjuontaja/>. Luettu 26.10.2011.

Vaara, Riitta 2005. Iho ystäväksi – apua ihon ongelmiin. Edita Prima Oy, Helsinki.

Vaara, Riitta 2000. Meikistä maskiin. Oy Edita Ab, Helsinki

4everin.com 2011. How To Apply Make Up When Wearing Contact Lenses?. Verkkodokumentti. Päivitetty 28.10.2011. <<http://4everin.com/?p=607>>. Luettu 28.10.2011.

HAASTATTELULOMAKE ESIINTYJÄLLE

Tiedot ovat luottamuksellisia.

Nimi _____

Ammatti tai työnkuva _____

Onko sinulla silmälaseja käytössä? Kyllä___ Ei___

Silmälasivahvuutesi: Oikea silmä _____

Vasen silmä _____

Käytätkö piilolinssijä? Kyllä___ Ei___

Jos vastasit kyllä, niin piilolinssivahvuutesi: Oikea silmä _____

Vasen silmä _____

Jos vastasit kyllä, mitä piilolinssimerkkiä käytät? _____

Jos vastasit kyllä, kuinka usein? _____ h/pvä. JA _____ krt/vko.

Onko silmiäsi leikattu? Kyllä___ Ei___

Jos vastasit kyllä, niin milloin ja mitä? _____

Onko sinulla todettu silmäsairauksia? Kyllä___ Ei___

Jos vastasit kyllä, niin mitä?

Onko sinulla todettu joitakin allergioita?

tai yleissairauksia, kuten diabetes, reuma tai verenpainetauti?

Käytössä olevat lääkitykset:

Koetko näkeväsi heikosti laseilla Kauas Kyllä___ Ei___

Lähelle Kyllä___ Ei___

Koetko näkeväsi heikosti ilman laseja Kauas Kyllä___ Ei___

Lähelle Kyllä___ Ei___

Käytätkö silmiisi kosteutustippoja ja/tai -voiteita? Kyllä___ Ei___

Jos vastasit kyllä, niin kuinka usein?

Kuinka monta tuntia vietät tietokoneella/päätteellä päivisin? _____ h/päivä.

Seuraavassa väittämiä.

Koetko häikäistyväsi loisteputki- tai keinovalaistuksesta?

Usein___ Melko usein___ Harvoin ___ Ei koskaan ___ En osaa sanoa ___

Koetko häikäistyväsi teatterivalaistuksesta?

Usein___ Melko usein___ Harvoin ___ Ei koskaan ___ En osaa sanoa ___

Ärsyyntyvätkö silmäsi vahvasta teatterimeikistä?

Usein___ Melko usein___ Harvoin ___ Ei koskaan___ En osaa sanoa ___

Vuotavatko silmäsi? (esim. ilmastoidussa tilassa, tuulessa tai kirkkaassa valossa)

Usein___ Melko usein___ Harvoin___ Ei koskaan ___ En osaa sanoa ___

Ärsyyntyvätkö silmäsi esimerkiksi lavastepölystä tms.

Usein___ Melko usein___ Harvoin___ Ei koskaan___ En osaa sanoa___

Punoittavatko silmäsi?

Usein___ Melko usein___ Harvoin___ Ei koskaan___ En osaa sanoa ___

Tunnetko roskan tunnetta silmissäsi?

Usein___ Melko usein___ Harvoin___ Ei koskaan___ En osaa sanoa ___

Toistuvatko yllä esitetyt oireet vain joissakin tietyissä tilanteissa? Jos vastasit kyllä, niin missä?

Oletko kokenut ongelmia tai rajoitteita silmä- tai piilolasien käytössä työssäsi?

Oletko kokenut muita hankaluuksia näkemiseen liittyen? Esimerkiksi hien joutuminen silmiin tms.

Teetkö itse esiintymismeikkisi? Otatko huomioon mahdolliset piilolinssit tai kuivien silmien oireet?

Kuvaile yleisintä työympäristöäsi (Pölyisyys, savukone, valoisuus tms.).

Omia kommentteja

Kiitos vastauksistasi!

HAASTATTELULOMAKE SILMÄLÄÄKÄRILLE

Tiedot ovat luottamuksellisia.

Nimi _____ Sähköposti _____

Ammatti tai työnkuva _____

Miten asiakkaan allergiat ja silmätulehdukset (miten otat esimerkiksi huomioon asiakkaan mahdollisen aktiivisen silmätulehduksen) vaikuttavat tekemääsi silmätutkimukseen?

Entä jos asiakkaalla on kuivat silmät?

Miten silmäallergiat tai -taudit vaikuttavat asiakkaiden arkeen kokemuksesi mukaan?

Miten mielestäsi allergiat tai silmätulehdukset vaikuttavat piilolinssien käyttäjillä?

Mitkä ovat yleisimpiä silmäallergioita ja -tauteja, joita olet tavannut?

Omia kommentteja

Kiitos vastauksistasi

HAASTATTELULOMAKE MASKEERAAJALLE

Tiedot ovat luottamuksellisia.

Nimi _____ Ikä _____

Sähköpostiosoite _____

Puhelinnumero _____

Ammatti tai työnkuva _____

Onko sinulla silmälaseja käytössä? Kyllä ___ Ei ___

Silmälasivahvuutesi: Oikea silmä _____

Vasen silmä _____

Käytätkö piilolinsejä? Kyllä ___ Ei ___

Jos vastasit kyllä, niin piilolinssivahvuutesi: Oikea silmä _____

Vasen silmä _____

Jos vastasit kyllä, kuinka usein? _____ h/pvä. JA _____ krt/vko.

Jos vastasit kyllä, onko sinulla käytössä kuukausi- vai kertakäyttölinssi? _____

Onko silmiäsi leikattu? Kyllä ___ Ei ___

Jos vastasit kyllä, niin milloin ja mitä? _____

Onko sinulla todettu silmänsairauksia? Kyllä ___ Ei ___

Jos vastasit kyllä, niin mitä?

Onko sinulla todettu joitakin allergioita?

tai yleissairauksia, kuten diabetes, reuma tai verenpainetauti?

Käytössä olevat lääkkitykset:

Koetko näkeväsi heikosti Kauas Kyllä ___ Ei ___

Lähelle Kyllä ___ Ei ___

Käytätkö silmiisi kosteutustippoja ja/tai -voiteita? Kyllä ___ Ei ___

Jos vastasit kyllä, niin kuinka usein?

Kuinka monta tuntia vietät tietokoneella/päätteellä päivisin? _____ h/päivä.

Miten asiakkaan allergiat ja silmätulehdukset (miten otat esimerkiksi huomioon asiakkaan mahdollisen aktiivisen silmätulehduksen) vaikuttavat meikin valintaan ja sen tekkoon?

Entä jos asiakkaalla on kuivat silmät?

Oletko huomannut yllä olevissa kohdissa eroa esimerkiksi tanssijoiden ja näyttelijöiden välillä?

Oletko kokenut tarvetta opastaa meikattavia kuivien tai herkkien silmien kostuttamisessa?

Käytätkö työssäsi hypoallergeenisia (herkille silmille suunniteltuja) tai allergia testattuja meikkejä?

Omia kommentteja

Kiitos vastauksistasi!

KYSELYKAAVAKE VALOSUUNNITTELIJALLE

Nimi _____

Ammatti tai työnkuva _____

Kerro valaistuksen suunnittelusta

Kerro yleisimmin käytetyistä valaistuksen muodoista

Kuinka usein käytät värifilttereitä, minkä värisiä?

Miten otat huomioon näyttelijät, kun suunnittelet valaistusta

Lamppujen wattimäärä _____

Käännökset sanoille:

Kuinka usein käytetään:

Beamlight _____

Flood _____

Fresnell spotti _____

Profiili spotti _____

"Kapellimestari TV" _____
