

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No11/1979



KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 11/79
15. pnä kesäkuuta
5. vuosikerta

JULKAISIJA
Sokeain Keskusliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA
Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE
Sokeain Keskusliitto ry
Mäkelänkatu 52 A
00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Uusi hallitus – vanha ohjelma	3
Uutisia	7
Hikoilu	9

Juomia janoon	11
Kesäkeittiöstä	13
Projekti onnistunut	18
Sosiaalilomat	21
Silmälasit voi saada lääkintähuoltona	22
Juttusilla Gorillan kanssa	25
Kurssimu istoja Onnelasta	26
Alkoholittomat, vähäkaloriset juomat	26
Ensiapuohjeita	30
Ilmoitukset	34

UUSI HALLITUS – VANHA OHJELMA

Petri Kinnunen »Kaikkein kalleinta ihmiselle on elämä. Se annetaan hänelle vain kerran, ja se täytyy elää niin, ettei olisi tuskallista kipua tarkoituksettomasti eletyistä vuosista, ettei häpeä polttaisi halpamaisen ja mitättömän menneisyyden vuoksi.»

UUSI HALLITUS – VANHA OHJELMA

Kaksi kuukautta joutuivat johtavat poliitikkomme keskustelemaan ja neuvottelemaan uudesta hallituksesta. Hallitusneuvottelut aloitettiin heti eduskuntavaalien jälkeen maaliskuussa. Ensin neuvotteluita johti kokoomuspuolueen puheenjohtaja Harri Holkeri. Hän joutui kuitenkin ilmoittamaan presidentti Kekkoselle neuvotteluiden epäonnistumisesta. Toisena yritti hallitusta kasata eduskunnan varapuhemies ja SDP:n varapuheenjohtaja Veikko Helle. Myöskään hän ei onnistunut. Mauno Koivisto, joka on Suomen pankin pääjohtaja, sai presidentiltä hallituksen muodostamistehtävän 11.5. Neuvottelut päättyivät onnistuneesti 25.5. ja presidentti nimitti uuden hallituksen 26.5. Samana päivänä vanha Kalevi Sorsan

hallitus sai eron.

Suomen itsenäisyyden aikana maassamme on istunut 60 hallitusta. Niiden ikä on vaihdellut 40 päivästä 3 vuoteen riippuen poliittisesta ilmastosta. Lyhimpään istui v. 1944 Hackzellin hallitus, vain 44 päivää. Kauimmin on toistaiseksi istunut Kivimäen hallitus vuosina 1932 – 1936 yli 3 vuotta. Nyt eron saanut Sorsan hallitus ehti toimia yli 2 vuotta.

Koiviston hallitus saatiin muodostettua vaivalloisesti. Keskustapuolue kiisteli pitkään osallistumisesta hallitukseen. Viimein se kuitenkin teki myönteisen päätöksen puoluevaltuuston äänestyksen jälkeen. Samoin osa kommunisteista vastusti SKDL:n osallistumista hallituksenn. Ja aivan viimeisinä päivinä ennen hallituksen kokoamista ilmoittivat liberaalit jäävänsä pois hallituksesta. Hallituksen sisällä poliittiset voimasuhteet ovat 9–8 oikeiston hyväksi. Eduskunnassa hallituksen takana on 133 kansanedustajaa 200:sta. Näin oppositiossa (ei hallitusvastuussa olevat) puolueet voivat halutessaan käyttää määrävähemmistöään (katso kuulonäkövammaisten lehti 7/79 artikkeli: Eduskunta – maan korkein päättävä elin») estääkseen niiden lakien hyväksymisen, joita he vastustavat.

»VARJOHALLITUKSEN» OHJELMA

Poliittiset asiantuntijat ovat luonnehtineet Koiviston hallitusta »Sorsan-Virolaisen varjohallitukseksi». Laaditussa 10 kohdan hallitusohjelmassa kirjataan samanlaiset ohjelmakohdat kuin nyt eronneella Sorsan hallituksella oli. Ulkopoliitikassa jatketaan Paasikiven-Kekkonen linjaa. Korostetaan yhteistyötä Suomen ja Neuvostoliiton välillä. Vahvistetaan rauhanomaista kehitystä toimimalla aktiivisesti Yhdistyneissä kansakunnissa (YK). Ja jatketaan Euroopan turvallisuus- ja yhteistyökonferenssin (ETYK) päämäärien toteuttamista osallistumalla aktiivisesti ETYK:n seurantakokouksen valmisteluun.

Hallitusohjelma vahvistaa talouspolitiikan osalta nykyisen politiikan suunnan. Työttömyyttä yritetään helpottaa. Erityisesti nuorisotyöttömyys koetaan vaikeaksi asiaksi. Siihen kiinnitetään enemmän huomiota. Yritysten ja teollisuuden tukitoimia jatketaan. Verotuksen rakennemuutoksella pyritään alentamaan tuloverotusta (palkasta perittävä vero). Yritetään tukea kotimaista kysyntää ja investointeja.

Maatalous- ja aluepolitiikalla pyritään tasa-arvon toteuttamiseen. Maastamuuton syitä koetetaan poistaa. Sosiaalipoliittinen toiminta pyrkii lapsiperheiden ja nuorten avioparien tukemiseen. Lapsilisien os-

toarvoa korotetaan ja pidennetään äitiys- ja vanhempain lomiam sekä lastenhoitoa kehitetään.

Ensi kertaa hallitus on kirjannut ohjelmaansa myös kulttuurin määrätietoisuuden tukemisen. Pienten koulujen toimintaa tuetaan. Lisäksi hallitus laatii kulttuuripoliittisen ohjelman ja antaa lakiehdotukset kunnallisesta kulttuuritoiminnasta, taiteilijavirkajärjestelmästä ja liikuntalaista.

PÄÄMINISTERI MAUNO KOIVISTO JA UUDET MINISTERTIT

Mauno Koivisto on 55-vuotias Suomen pankin pääjohtaja. Aikaisemmin vuosina 1968-1970 hän oli myös pääministerinä ja sen jälkeen v. 1972 Raafael Paasion hallituksen valtiovarainministerinä. Koulutukseltaan Koivisto on filosofian tohtori (korkein yliopistollinen oppiarvo). Uransa hän on aloittanut satamatyömiehenä ja kirvesmiehenä. Hän on ollut sen jälkeen kansakoulunopettajana, ammatinvalinnanohjaajana ja Helsingin työväensäästöpankin johtajana. Koivisto on SDP:n jäsen.

MUITA MINISTEREITÄ HALLITUKSESSA ON 16
(nimen jälkeen ikä ja puolue):

sisäministeri Eino Uusitalo, 54 KESK

2. sisäministeri Johannes Koikkalainen, 64 SDP
valtiovarainministeri Ahti Pekkala, 54 KESK
2. valtiovarainministeri Pirkko Työläjärvi, 40 SDP
kauppa- ja teollisuusministeri Ulf Sundqvist, 34 SDP
ulkoministeri Paavo Väyrynen, 32 KESK
ulkomaankauppaministeri Esko Rekola, 59 sitoutum.
oikeusministeri Christoffer Taxell, 31 RKP
maa- ja metsätalousministeri Taisto Tähtämä, 54
KESK
liikenneministeri Veikko Saarto, 46 SKDL
työvoimaministeri Arvo Aalto, 47 SKDL
puolustusministeri Lasse Äikäs, 47 KESK
opetusministeri Pär Stenbäck, 37 RKP
2. opetusministeri Kalevi Kivistö, 38 SKDL
sosiaaliministeri Sinikka Luja-Penttilä, 54 SDP
2. sosiaaliministeri Katri-Helena Eskelinen, 54
KESK

UUTISIA

DC-10 PUTOSI CHICAGOSSA

Yhdysvaltain ilmailuhistorian pahimmassa lento-

onnettomuudessa Chicagossa sai surmansa 273 ihmistä.

DC-10 matkustajakone syöksyi maahan heti nousunsa jälkeen ja syttyi tuleen. Onnettomuuden syynä oli koneen vasen moottori, joka oli irronnut. Yhdysvaltain ilmailuhallitus määräsi kaikki DC-10 -koneet lentokieltoon tarkastusta varten. Tarkastuksesta selviytyneet koneet otetaan vähitellen liikenteeseen.

Finnairin DC-10 -koneet tarkastettiin myös heti onnettomuuden jälkeen. Tarkastuksessa ne on huomattu turvallisiksi.

Suomessa liikenne on aloitettu DC-10 -matkustajakoneilla vuonna -75. Niillä lennetään Atlantin yli ja tehdään tilauslentoja.

MUOVIEN HINNAT NOUSSEET

Muovien hinnat ovat Suomessa nousseet 30-50 prosenttia alkuvuoden aikana. Hintojen nousuun on vaikuttaneet raaka-aineena käytetyn teollisuusbenssiinin kallistuminen.

Muovien kallistuminen voi aiheuttaa myös ajoittaista tavaran puutetta.

Mm. maitotuotteiden hinnat kohosivat 1.6. Pakkausten muoviraaka-aineen kallistumisen vuoksi.

VIERAITA

Kiinan varapääministeri Geng Biao vieraili Suomessa. Viikon kestäneen vierailunsa aikana hän tapasi presidentti Urho Kekkosen ja ulkomaankauppaministeri Esko Rekolan. Gengin mukaan hänen vierailunsa päätarkoitus on Suomen ja Kiinan kaupan kehittäminen. Kauppaneuvotteluiden aikana allekirjoitettiin sopimus maiden välisestä tieteellisestä teknisestä ja taloudellisesta yhteistyöstä. Geng tutustui teollisuuslaitoksiin mm. Tampereella ja Hämeenlinnassa.

HIKOILU

Hikoilu on luonnollinen tapahtuma, jonka avulla elimistö säätelee lämpöään. Joskus se on kiusallista ja sen aiheuttama haju on epämiellyttävää. Normaalisti hikeä erittyy puolitoista litraa vuorokaudessa, kuumassa ja kuivassa jopa 6 l. Syy tähän on tuntematon,

eräs tekijä voi olla hermostollinen. Sanotaan miesten hikoilevan enemmän kuin naisten. Joskus runsas hikoilu voi olla sairauden oire, esim. sokeritaudin, anemian ja kilpirauhasen ylitoiminnan.

Hiki sinänsä ei haise, vaan epämiellyttävä haju johtuu iholla ja vaatteissa olevasta liasta. Näin puhtaus on paras ase hikoilua vastaan. Päivittäin pesu saippualla on välttämätön, samoin vaatteiden puhtaus. Sen jälkeen vasta tulevat erilaiset hienpoistoaineet, joita on saatavana suihkeina, voiteina, tahnoina ja talkkeina. Näistä jokainen voi valita mieleisensä makunsa ja kukkaronsa mukaan. On muistettava, että hienpoistoaine laitetaan aina puhtaalle iholle eikä vaatteisiin. Parhaita kesällä ovat voidemaiset roll' on-pullot, ne eivät ärsytä herkkääkään ihoa. Runsaasti hikoilevat voivat käyttää apteekista saatavaa ERCORIL -nimistä voidetta, jota levitetään iltaisin pestyihin kainaloihin. Käyttämällä luonnonkuituisia (puuvillaisia), hengittäviä asusteita pukeutumisessa varsinkin kesäaikana tekokuituvaatteiden sijasta voimme olla varmoja raikkaudestamme.

Paitsi kainalohiestä, monet kärsivät runsaasta jalkahiestä. Päivittäinen pesu ja sukkienvaihto ovat tärkeitä. Jalkakylpyyn voi lisätä kylpysuolaa. Vanha keino jalkahikeä vastaan on: kahvikupillinen hedel-

mäviinietikkaa pesuvadilliseen jalkakylpyvettä. Kylvyn jälkeen voit käyttää talkkia tai sprayta. Me suomalaiset käytämme hienpoistoaineita enemmän kuin missään muualla maailmassa. Tuskin sentään hikoilemme sen enempää kuin muutkaan.

JUOMIA JANOON

Ihmisen painosta 2/3 on vettä. Se onkin hapen jälkeen tärkein ravintoaineemme. Voimme elää syömättä useita viikkoja. Veden puutetta sen sijaan emme kestä montakaan päivää. Ihmisen veden tarve päivässä on 2-4 litraa, mutta kuumissa oloissa nousee moninkertaiseksi. Vähimmäismäärä päivittäin on 1,5 l, osa tästä tulee ruokien mukana, osa erilaisina juomina. Elimistö myös itse muodostaa vettä. Jano ilmoittaa meille nesteentarpeen, mutta kuume- ja ripulitaudeissa riittävä nesteen saanti on ehdottoman tärkeä.

Kesäkuumalla janon sammuttamiseen kulutetaan koireittain virvoitusjuomia, kivennäisvesiä ja olutta. Kullakin juomalla on oma kannattajajoukkonsa. Lasten mielijuomia ovat erilaiset virvoitusjuomat. Nii-

den käyttöä ei pitäisi suosia korkean sokeripitoisuuden vuoksi. Yhdessä virvoitusjuomapullossa on sokeria 12 sokeripalan verran (= 130 kcal). Samaa suuruusluokkaa on keskioluen kaloripitoisuus. Sokerittomat virvoitusjuomat, kivennäisvedet, kahvi ja tee ilman sokeria eivät sisällä energiaa lainkaan. Kuumilla ilmoilla hikoilu voi olla hyvin runsasta, jopa 0,5 litraa tunnissa. Hien mukana menee myös suoloja ja kivennäisaineita. Jos tällöin jano sammutetaan pelkällä vedellä saattaa elimistön suolatasapaino järkkäytyä. Väsymys, huimaus ja pahoinvointi ovat tällaisen tilan oireita. Kivennäisvedet ovat silloin suositeltavia janojuomia.

Normaalin janon sammuttamiseen kelpaa aivan tavallinen vesi. Lapset on totutettava pienestä pitäen juomaan vettä ja säästämään limsat ja muut makeat juhla juomiksi, jos niitä tarvitaan silloinkaan.

Kesäbooli on raikas jääkylmä juoma, johon lisätään raikkaita marjoja tai hedelmiä esim. seuraavasti:

h e d e l m ä b o o l i

2 sitruunan mehu
3 appelsiinin mehu
1 banaani viipaleina
säilykepersikoita kuutioina

hedelmiä yhteensä n. 1/2 l
iso pullo spriteä tai
3 pulloa omenasiideriä

k e s ä j u o m a

1 l appelsiinimehua
4 dl teejuomaa
2 sitruunan mehu
3 pulloa omenasiideriä
appelsiiniviipaleita

k e s ä b o o l i

4 pulloa päärynäsiideriä
1 pullo sitruunajuomaa
4 sitruunan mehu
(vesimelonikuutioita)

Tarjolle tuotaessa voit lisätä booliin jäitä.

Hyvää kesää toivoo Sirkka

KESÄKEITTIÖSTÄ

Ruokapuuhista voi selviytyä vähemmällä vaivalla,

kun käytät säilykkeitä ja kuivaruokaa apuna. Säilykeruoka on tuoretta, kypsää ruokaa. Uusia makuvivah-teita saat lisäämällä säilykeruokiin tuoreita kasviksia, riisiä, makaronia tai muita lisäkkeitä. Täyssäilyke säilyy muuttumattomana huoneenlämpöisessä kui-vassa paikassa useita vuosia. Kypsä ruoka on suljettu ilmatiiviisti tölkkiin, joka on kuumennettu yli 100 °C:een. Täyssäilykkeitä ovat peltitölkkiin pakatut liha-, kalaruoka ja kasvissäilykkeet.

Puolisäilykkeet saadaan säilyviksi käyttämällä tuot-teissa sokeria, etikkaa, säilöntäaineita tai kuumenta-malla tuote + 73 °C:een (= pastörointi). Niiden säily-vyys on noin 3-6 kk. Puolisäilykkeiden säilytyspaik-ka on jääkaappi. Puolisäilykkeitä ovat esim. silli, kurku, punajuuri, anjovis, voileipätahnat.

Älä jätä säilykettä avattuun peltipurkkiin vaan siirrä tuote toiseen säilytysastiaan ja säilytä kylmässä. Tarkista ostaessasi tölkin kunto. Vältä pullistuneita ja saumoista lommoisia tölkkejä.

Muutamia vihjeitä valmisruoista

- lisää stroganoviin tuoretta kurkkua kuutioina ja hienonnettua ruohosipulia ja persiljaa
- palapaistiin saat makua lisäämällä kuutioiksi lei-kattua paprikaa ja hienonnettua persiljaa.
- sekoita lihapyöryköiden joukkoon tomaattisose-

ta ja ruohosipulia

- valmista tomaattikeitto jauheesta ja lisää joukkoon liha- tai kalapyöryköitä ja ruohosipulia.

Grillaaminen on mukavaa koko perheen puuhaa. Se ei kaipaa hienoja välineitä. Itserakennettu ulkogrilli tai sisällä tavallinen paistinpannu sopii grillaukseen. Tärkeää on, että grillauslaite on tarpeeksi kuuma. Se on edellytys onnistumiselle. Tarpeellisia välineitä ovat pihdit ja kunnolliset patakintaat sekä sivellin.

Jotta makkara ei grillauksen aikana halkeaisi, vedä siihen viiltoja. Halsterissa (grillauksessa käytettävä kaksiosainen ristikko) voi mukavasti grillata nakkeja tai kaloja. Pikkukalat grillataan kokonaisina, isot voi esimerkiksi fileoida. Sivele kalat öljyllä ja aseta halsteriin tai ritalälle. Ripottele suola kypsille kaloille.

Sianliha sopii hyvin grillattavaksi. Talouskyljykset paahdetaan kuumassa paistinpannussa tai grillissä molemmin puolin kolme-neljä minuuttia. Kyljykset samoin kuin kaikki lihapalat maustetaan vasta kypsänä esim. suolalla, pippurilla ja paprikalla. Makkaran ja lihan lisäksi voi grillata esim. perunoita foliossa. Pese perunat huolellisesti, viillä terävällä veitsellä pintaan viiltoja. Halkaise isot perunat. Mausteeksi suolaa ja voita. Kiedo perunat kukin omaan folioon.

Kypsennä grillissä noin puoli tuntia välillä käännelen.

Kesällä kannattaa muistaa myös maitojauhe.

Maitoa vastaavan seoksen saat sekoittamalla 2 dl (100 g) maitojauhetta 1 litraan vettä.

Munamaitoa vastaavan seoksen saat sekoittamalla 1 -1 1/2 dl maitojauhetta 2 desilitraan vettä.

Maitojauheen lisääminen:

Vellit, puurot, keitot, muhennokset, kastikkeet

– lisää veteen sekoitettu maitojauhe kypsään ruokaan

Leivonnaiset, ohukais- ja mureketaikinat

– sekoita maitojauhe muihin kuiviin aineisiin kuten jauhoihin tai korppujauheeseen

Kasvissoseet, esim. perunasose

– ripottele maitojauhe kypsien kasvisten päälle ennen soseuttamista ja käytä kasvisten keitinliemi soseeseen

Maitojauheen säilyttäminen:

– vältä maitojauheen säilyttämistä voimakasaromisten tuotteiden esim. kahvin tai mausteiden vieressä, sillä maitojauheeseen saattaa tarttua vieraita makuja ja hajuja

– sulje pussin suu tiiviisti käytön jälkeen, sillä maitojauhe imee itseensä helposti kosteutta.

Ja lopuksi sinulle, joka haluat leipoa **r a p a r p e r i p i i r a k a n**

ohje:

Pohja:

75 g voita

1/2 dl sokeria

1 muna

1 tl leivinjauhetta

2 dl vehnä jauhoja

Täyte:

4 dl raparperipaloja

1 muna

1/2 dl sokeria

Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi, lisää vaahtoon muna hyvin vatkatun ja lopuksi vehnä jauho- leivinjauhe seos.

Levitä taikina voidellun matalareunaisen vuokan pohjalle ja reunoille (halkaisija n. 25 cm)

Kaada raparperipalat vuokaan. Vatkaa muna ja sokeri vaahdoksi ja kaada raparperien päälle. Paista 175 C:ssa 30 min.

Kesäterveisin Ulla

PROJEKTI ONNISTUNUT SYDÄNTAUTISAIRASTAVUUS VÄHENTYNYT POHJOIS-KARJALASSA

Suomessa on kuten tiedetään maailman korkeimmat sydäntautikuolleisuusluvut. Tunnettu on myös se tosiasia, että synkin tilanne sydän- ja verisuonitautikuolleisuudessa on Pohjois-Karjalan läänissä. Maakunnan väestön vetoomuksista alkunsa saanut projekti on loppuillaan ja tulokset ovat hämmästyttävät. 10 000 pohjois-karjalalaista on lopettanut tupakoinnin, 100 000 on siirtynyt kevytmaidon kuluttajiksi ja 15 000 verenpainepotilasta on saatu asianmukaiseen hoitoon.

Sosiaali- ja terveysministeriön tuoreimmassa julkaisussa, Sosiaalisessa Aikakauskirjassa, Pohjois-Karjala-projektin tutkijat professori Pekka Puskan johdolla ovat koonneet selvityksen projektin tähänastisista tuloksista ja tavoitteista.

Tutkijoiden mukaan sydän- ja verisuonitautien torjunta kuten muiden kansantautiemme, edellyttää järjestelmällistä yhteisötason ohjelmaa. Tarkoituksen mukaisella terveystieteellisellä kasvatuksella voidaan parhaiten vaikuttaa kansantautien ennaltaehkäisyyn.

Pohjois-Karjala projekti syntyi 1971 tammikuussa

kun läänin väestön edustajat jättivät valtiovallalle vetoomuksen alentaa sydäntautisairastavuutta Pohjois-Karjalassa. Projektin suunnittelutyöhön lähti myös mukaan Maailman Terveysjärjestö.

Projektin virallisena päämääränä oli toteuttaa koko läänin alueella järjestelmällinen ja kokonaisvaltainen sydän- ja verisuonitautien torjuntaohjelma. Ohjelma perustui lääketieteellisiin tietoihin sydän- ja verisuonisairauksien luonnollisesta kulusta.

Jo projektin alkuvaiheissa 1972 selvisi että projektin pääpainon tulisi olla ennaltaehkäisyssä.

Pohjois-Karjalalaisten miesten tupakointi väheni viidessä vuodessa 54 % 43 prosenttiin mikä tietää että 10 000 miestä lopetti tupakoinnin. Naisten tupakoinnissa ei tapahtunut juuri huomattavia muutoksia verrattuna 13 % lähtötasoon. Kevytmaidon kulutusosuus nousi 17 prosentista 57 prosenttiin mikä tietää sitä että 100 000 pohjois-karjalalaista juo vähempirasvaista maitoa kuin viisi vuotta sitten. Kevytmaidon hinnankorotus muutti jonkin verran kevytmaidon suosiota täysmaidon kanssa.

Lähes kaikkien aikuisten verenpaine mitattiin. Nouseen verenpaineen vuoksi lääkehoidossa olevien miesten osuus lisääntyi kolmesta prosentista 11 pro-

senttiin ja naisten osalta vastaavasti yhdeksästä 13 prosenttiin.

Aivohalvausten osalta Pohjois-Karjalan sairastavuusluvut olivat korkeimmat Euroopassa havaituista. Korkeampia lukemia löytyy Japanista.

Miesten infarktisarastavuuden kasvu pysähtyi jo projektin alkuvuosina.

Pohjois-Karjalalaisten miesten sydän- ja verisuonitauti- sekä kokonaiskuolleisuudessa on tapahtunut huomattavaa laskua tutkimuksen aikana. Tarkat luvut selvinnevät tutkimustulosten valmistuttua. Tutkimuksin on saatu toteen näytetyksi Pohjois-Karjalalaisten sydäntautikuolleisuus oli vuosikymmenen alussa lähes kaksinkertainen verrattuna Lounais-Suomen vastaaviin lukuihin.

Projektin aikana saatuja kokemuksia on jo nyt voitu hyödyntää koko maassa. Projektin kehittämä tupakasta vieroituksen runko-ohjelma on Lääkintöhallituksen myötävaikutuksella saatu valtakunnalliseen käyttöön. Projekti toteutti TV-2 kanssa koko Suomea palvelevan tupakastavieroituskurssin. Ohjelma lähetettiin uusintana jo kuluvana keväänä. Pohjois-Karjala projektista saatujen kokemusten kansainvälinen hyödyntäminen on tapahtunut erityisesti Maailman Terveysjärjestön välityksellä yhteisohjel-

mien, kokousten ja stipendiaattivierailujen muodossa.

Urho Ahonen
Prännärintie 18 D 14
61800 Kauhajoki

SOSIAALILOMAT

Sokeain Keskusliitto on saanut rahaa Raha-automaattiyhdistykseltä niin sanottuja sosiaalilomia varten.

Loman voi saada aivan ilmaiseksi tai 50 % alennuksella. Loman kestoaika on 1 viikko ja se vietetään jossakin alueyhdistyksen lomakodissa tai Sokeain Lomaliiton Onnela -kesäkodissa.

Jos haluat ilmaista lomaa sinun pitää ensiksi hankkia oman kuntasi verotoimistosta viimeinen tulotodistus. Pyydät verotoimistoa lähettämään sen suoraan alueyhdistykselle tai Sokeain Lomaliittoon. Jollakin alueyhdistyksellä voi lisäksi olla oma hakemuslomake, joka pitää täyttää. Lomaketta voi kysellä aluetoimistoista.

Lomaa voi viettää seuraavissa lomakodeissa: Villinki, Helsinki; Kouluranta (Huttula), Keuruu; Koivupuis-to, Tampere; Koivuranta, Kuopio; Jääli, Oulu; Seitara, Rovaniemi sekä Onnela Tuusulassa.

Lomaa anotaan siltä alueyhdistykseltä jonka alueella asuu. Onnelan lomat anotaan Sokeain Lomaliitosta. Näkövammaiset hierojat ja kuntohoitajat anovat lomaa omalta yhdistykseltään ja Sokeat harja- ja korityöntekijät anovat lomaa omalta yhdistykseltään.

Lomaa on anottava alueyhdistyksiltä ja muilta viimeistään 15.7.1979.

Terveisin Inger Lindgren

SILMÄLASIT VOI SAADA LÄÄKINTÄHUOLTONA

Näkövammaisille voidaan myöntää eräitä optisia (näkemistä helpottavia) apuneuvoja invalidihuoltolain 6 § mukaisesti (§ = pykälä). Silmälaseja tai piilolaseja voi anoa ja saada kokonaan tai osittain sosiaalilautakunnan päätöksellä seuraavissa tapauksissa:

1. T a i t t o v i a t a) likitaittoisuus (likinäköisyys)

jos ainakin yhden silmän silmälasilinssin vahvuus on -10 tai suurempi. b) kaukotaitteisuus (kaukonäkö) jos ainakin yksi silmä tarvitsee linssin (lasin) joka on $+ 6$ tai suurempi. c) hajataitteisuus (yksi silmä likinäköinen, toinen kaukonäköinen) linssit -10 tai $+ 6$.

2. H e i k k o n ä k ö i s y y s. Henkilö on heikkonäköinen a) kun silmän keskeinen näkö silloin kun hän käyttää silmälaseja on enintään $0,3$. b) näkökenttä on putkinäköinen (putkinäkö) ja on alle 20° . (Näkökentän mittaa lääkäri). c) kun henkilöllä on hämäräsokeutta tai häikäisy (vahva valo esimerkiksi, aurinko) aiheuttaa, että henkilö ei näe. d) Lasten amblyopia (esimerkiksi karsastus jolloin silmät eivät toimi yhdessä).

Tavallisesti myönnetään sankalasisit (silmälasisit). Aivan erikoistapauksissa voidaan myös myöntää piilolasisit. Piilolasisit ovat hyvin pienet linssit, jotka asetetaan suoraan silmän päälle.

Sangat ja molemmat linssit voidaan myöntää kokonaan vaikka ainostaan yksi silmä on erikoislinssin tarpeessa.

Jos henkilö tarvitsee sekä kauko- että lähilasisit ne voidaan myöntää kahtena erillisenä silmälasiparina

tai niin sanottuina kaksiteholaseina. Kaksitehosilmälaseissa on linseissä alaosassa sellainen hionta, että näkee lukea sekä yläosassa kaukolasit.

Kaihileikkauksen jälkeen tarvitsee niin sanotut harjoituslasit, mutta koska niiden käyttö on väliaikaista (tarvitaan vain vähän aikaa) niitä ei myönnetä invalidihuoltona.

Tummennettuja linsejä voidaan myöntää silloin kun lääkäri toteaa, että ne ovat todella tarpeelliset.

Sankalasisit voidaan aikuisen henkilön kohdalla uusia silloin, kun lääkäri toteaa, että silmissä on tapahtunut muutoksia tai muuten 5 vuoden välein jos lasit ovat jo huonokuntoiset. Lapset saavat vaihtaa uusiin silmälaseihin useammin siitä syystä, että lapset kasvavat jatkuvasti.

Silmälasit tulevat valtion varoista ja tästä syystä täytyy aina käyttää varallisuusharkintaa. Se tarkoittaa, että hyvin toimeen tuleva henkilö joutuu maksamaan silmälasinsa itse.

Silmälasien sankojen kohdalla on aina pyrittävä hankkimaan kohtuuhintaiset (ei liian kalliit) sangat. Lisätietoja saa oman paikkakunnan sosiaalitoimistosta, myös Kaija Salekari voi neuvoa silmälasiasioissa.

Inger Lindgren

JUTTUSILLA GORILLAN KANSSA (Valitut Palat 5/79)

Koko on seitsenvuotias, 60-kiloinen »puhuva» naarasgorilla. Koko osaa viittomakieltä – kuulovammaisilta tuttua elekieltä – ja on sen avulla avannut silmämme näkemään, että laji, johon se kuuluu, on älykästä ja herkkätunteista tavalla, jota on yleensä pidetty ihmisten erityisominaisuutena.

Esimerkiksi kelpaa vaikkapa Kokon liikuttava ymmärtämys muita eläimiä kohtaan. Nähdessään kuulaimet hevosen suussa se viitto: »Hevonen surullinen». Kun kysyttiin miksi, se viitto: »Hampaat». Kun Kokolle näytettiin kuva gorillasta, joka rimpui kylpyyn vietäessä, Koko viitto: »Minä itken siinä» ja osoitti valokuvaa.

Kokon sanastoon kuuluu 375 viittomaa. Se nauttii väittelystä eikä välttä haukkumasanojakaan. Tarpeen tullen se keksii hätävalheita. Tämä kaikki herättää kunnioitusta siksi, että tällaista käyttäytymistä on pidetty ominaisena vain ihmisille. Nyt tämä gorilla käyttää kieltä – kuten me.

Markku Siren

KURSSIMUISTOJA ONNELASTA

Eräänä harmaana marraskuun päivänä kutsu saapui niin ihana. Siitä aikaa on kulunut lähes pari vuotta.

Se kurssi oli silloin Onnelassa. Oli nimensä arvoinen paikka. Sieltä tosi onni tuli vastaamme. Sen voimme nyt kertoa Teille Ystävät, kurssitoverit.

Se oli ihana kurssi. Siellä Jussin kans kakkua leivottiin ja muovimattoa yhdessä solmittiin ja samalla myös sidoinme sydämemme. Niin lujasti yhtehen, että meitä ei enää voi erottaa, kun rakkaus rinnassa rehoittaa. Me kiitämme ja nostamme hattua.

Sinulle Onnela,
olet todella Onnela
Kurssiterveisin Aune ja Jussi

ALKOHOLITTOMAT, VÄHÄKALORISET JUOMAT

Inger Lindgren

Nyt on tulossa kesä- ja loma-aika, aika, jolloin elämä useasti tuntuu vähän juhlavammalta kuin muuten.

Edessä ovat, toivottavasti, ihanat, lämpimät viikonloput ja tietysti kesän suuri juhla, juhannus. Tarjoilu on usein ongelma kesällä kun käy vieraita ja sukulaisia. Turhan usein päätetään tarjota alkoholipitoisia (juoma, jossa on alkoholia) juomia; viinejä, olutta, vodkaa tai konjakkia, joitakin esimerkkejä mainitakseni. Melkein yhtä usein unohdetaan että vieraiden joukossa saattaa olla ihmisiä, jotka eivät halua käyttää alkoholia eikä sokeria erilaisista syistä. Sokeritautiselle ei sovi alkoholi eikä sokeriset limsat ja mehut. Niille, jotka käyttävät esimerkiksi verenpainelääkkeitä voi alkoholin nauttiminen olla joskus jopa hengenvaarallista. Laihduttaja taas ei halua niitä kalorimääriä, joita useimmissa alkoholijuomissa on. Alkoholi todellakin lihottaa!

Kaikki tiedämme, että autoilijalle ei alkoholi sovi ollenkaan. Muiden kohdalla on terveellisempää ja paljon mukavampaa herätä esimerkiksi juhannuspäivänä pirteänä kuin kovan krapulan kourissa. Krapula syntyy silloin kun juo liian paljon alkoholia yhdellä kertaa. Jos krapulan saa helpolla on parasta luopua alkoholista, mieluiten kokonaan, sillä edessä on vaara, että kehittyy alkoholistiksi eli alkoholin väärinkäyttäjäksi. Alkoholin väärinkäyttäjäksi on jo silloin, kun aamulla iltajuomisen jälkeen heti tarvitsee aamuoluen tai muun krapularyypyn. Alkoholisti on

sellainen henkilö, joka päivittäin juo alkoholia eikä enää oikeastaan pysty edes heräämäänkään aamulla ellei heti saa alkoholia.

Ei vieraillekaan ole mukavaa jos isäntä ja emäntä tekevät mitä sattuu humalapäissä. Juovuksissa oleva vieraskaan ei ole mukava, hän saattaa oksentaa ja riehua ja ehkä viimeksi sammua, heräten aamulla surkeana ja muistinsa menettäneenä. Muistamme miehen, joka kysyi toiselta: »Oliko juhlissa mukavaa?» ja sai vastauksen: »Minä en muista mitään.» Saattaa käydä niin, että herää silmä mustana eikä ollenkaan muista mistä mustan silmän on itselleen hankkinut. Minun piti kuitenkin tässä kirjoituksessa puhua alkoholittomista juomista. Tunnetuimmat ovat ehkä kalorittomat juomat Vip ja Vichy, ne ovat kivennäisvesiä ja niitä voi tarjota kaikille. Vichy sisältää kuitenkin suolaa eikä sitä tästä syystä ole hyvä juoda liikaa. Uusia tulokkaita (uusia nyt tulleita juomia) ovat Tab ja kevyt-Pepsi. Niitä voi tarjota vaikka jääkuutioiden ja sitruunaviipaleen kera. Ne maistuvat Coca-colalle ja niissä on noin 1 kaloria per pullo. Ne eivät lihota, mutta sisältävät Cyklammat-nimistä makeutusainetta mistä syystä niitä ei pitäisi juoda pullokaupalla joka päivä. Cyklammat -makeutusaine aiheuttaa ripulia jos sitä juo liikaa eikä se ole muutenkaan enää terveellistä jos juo yli 4 pullollista per päivä.

Muita laihduttajalle ja muillekin, jotka eivät halua nauttia liian paljon sokeria sopivia juomia ovat tölkissä ostettavat juicet. Ne sisältävät yleensä n. 45 kaloria per desilitra. Mikäli tahtoo voi niitä pikkuisen (vähän) laimentaa hyvällä kylmällä vedellä ja muutamalla jääkuutiolla. Niille, jotka eivät pelkää lihomista sopivat kaikki erilaiset limsat ja mehut ja niitäkin voi hyvin tarjoilla kauniista laseista ja koristaa hedelmillä ja ehkä pienellä punaisella cocktailmarjalla (kirsikka, joka on säilötty juuri juomiin sopivaksi).

Ravintolassa, miksei kotonakin, on ehkä joskus juhlaavaa tilata alkoholittonta viiniä ja tanssin ajaksi vaikka raikkaan lemonsquashin, joka on sitruunapitoinen, pitkästä lasista tarjottava, koristeltu, niin sanottu long drink, joka juuri sopii illanistujaisiin. Itse voi toivoa paljonko sokeria lemonsquashiin haluaa, sen voi jopa tilata ilman sokeria, mutta silloin se on todella hapan juoma. Alkoholittomia viinejä saa ostaa hyvin varustetuista ruokatavarakaupoista (kaupat joissa on paljon erilaista tavaraa) sekä alkosta, jossa on laaja (suuri) valikoima alkoholittomia eri hintaisia valko- ja punaviinejä. Alkoholiton punaviini on herkullinen juustojen ja lihan kanssa, valkoviini taas kalan ja erilaisten salaattien kanssa.

Jos kuitenkin haluat tarjota myös alkoholia niin valitse mieluiten mietoja juomia (valko- ja punaviini, portviini, sherryt jne). Älä yritä juottaa ketään ellei hän halua alkoholia. Muista, että ystävälläsi voi olla vaikka alkoholiongelma (vaikeuksia) ja hän tarvitsee juuri sinun tukeasi päästäkseen alkoholista irti. Tarjoa aina myös alkoholittomia hauskoja juomia. Ei ehkä ole niinkään mukavaa juoda monen tunnin ajan Vippiä ja Vichyä. Käytä mielikuvistusta ja purista ystävällesi vaikka appelsiini- tai greippimehua jos hän ei halua alkoholia. Näin saat hyviä ystäviä ja mukavan tunnelman juhliisi.

ENSIAPUOHJEITA

Kaija Salekari

KÄÄRMEEN PUREMA

Meillä Suomessa ainoa myrkyllinen käärme on kyy. Kyn puremakohdassa näkyy kaksi pientä pistettä. Puremakohta turpoaa, myös pahoinvointia ja oksennuksia voi esiintyä. Kyn pureman on annettava olla rauhassa. Sitä ei saa huuhdella, leikata eikä imeä myrkkyä. Myöskään kiristyssidettä ei saa laittaa. Uhrin on liikuttava rauhallisesti – ei juosten. Hänet toi-

mitetaan lääkärin hoitoon. Jos lääkekaapissa on kyy-pakkaus, annetaan sen sisältämät lääkkeet pakkauksessa olevan ohjeen mukaan.

HYÖNTEISEN PISTO

Jotkut ihmiset voivat olla hyönteisten (ampiainen, mehiläinen, parma ym.) pistoksille yliherkkä. Lääkekaappiin kannattaa varata lääkettä, joka rauhoittaa oireita. Esim. Medidryl-salva lievittää nopeasti hyönteisen piston aiheuttamia oireita. Myös kylmä kääre voi auttaa. Jos pistos aiheuttaa hyvin voimakkaita oireita (esim. hengitysvaikeudet), on uhri toimitettava lääkäriin.

PUNKIN POISTO

Punkki on yleensä vaaraton. Joku punkkilaji voi kuitenkin levittää aivokalvontulehdusta. Punkin poisto iholta onnistuu kun levitetään iholle jotakin rasvaa, esim. vaseliinia, ihovoidetta tai saippuaa. Tunnin kulltua punkkia puristetaan varovasti ulospäin. Varoitan, ettei punkki katkea ihon sisään.

Jokaisen kodin varusteisiin täytyisi kuulua lääkekaappi. Jos perheessä on pieniä lapsia, kaappia täytyy pitää lukossa. Mitä varusteita lääkekaappiin täytyy hankkia? Tässä terveystieteiden keskuksen suosittelemat ohjeet. Jokainen voi tietysti tehdä näi-

hin muutoksia oman harkintansa mukaan. Perheen koko vaikuttaa asiaan. Lapsiperheen lääkekaapissa täytyy olla enemmän tavaraa kuin yksin asuvan jne. Muista kuitenkin, että mitä täydellisempi lääkekaapin sisältö on, sitä parempi. Voit neuvotella hankinnoista apteekin kanssa.

Kodin lääke- ja ensiapukaappi — joka on pieniltä lapsilta lukittavissa — Sidonta- ym. välineet:

5 kpl	harsositeitä	4 m x 10 cm
5 »	harsositeitä	4 m x 6 cm
10 »	sidetaitoksia	8 x 8 cm
10 »	sidetaitoksia	10 x 10 cm
10 »	haavasiteitä	10 x 20 cm
1 »	idealsiteitä	8 cm
3 »	kolmioliinoja,	sivu 150 cm
2 »	pikasiteitä	8 x 50 cm
2 »	ensisiteitä	
	(kumipäällyste)	
1 rulla	kiinnelaastaria	5 m x 2,5 cm
1 »	kiinnelaastaria	5 m x 1,25 cm
50 g	kem. puhd. vanua	
1 tusina	hakaneuloja	
1 kpl	saksia	
1 »	atuloita (pinsettejä)	
1 »	kuumemittareita	
1 »	lääkelaseja	

1 » juomalaseja

Lääkkeet (mm.):

sydäntä vahvistavaa lääkettä
kuume- ja särkyläkettä
voiteita:

- märkiviin haavoihin
 - ihottumiin
 - kutinaan ja hyönteisten pistoihin
- ripuliläkettä
ulostusläkettä
ihon puhdistusainetta
bensiiniä (kiinnelaastarin poistamiseen)

Auton ensiapulaukku

Sisältö:

5 kpl	harsositeitä	4 m x 10 cm
3 »	harsositeitä	4 m x 6 cm
2 »	kreppisiteitä	8 cm
1 »	idealsiteitä	10 cm
10 »	sidetaitoksia	10 x 10 cm
5 »	haavasiteitä	10 x 20 cm
2 »	haavasiteitä	25 x 30 cm
2 »	raajapusseja	21 x 39 cm
2 »	suojasiteitä	25 x 35 cm
1 »	suojasiteitä	50 x 70 cm
6 »	kolmioliinoja, kertak.,	sivu 150 cm

1 kotelo pikasidettä	8 x 50 cm
1 rulla kiinnelaastaria	5 m x 2,5 cm
50 g kem. puhd. vanua	
100 g puuvanua	
1 tusina hakaneuloja	
1 kpl saksia	
1 » kulmalasta ja jatkos	
1 » muovikelmua 2 x 2 m	
1 » sopiva ensiapuopas	

Suomen Punaisen Ristin suosituksen mukaan.

Kesämökin jääkaappi

Täydennettävä:

Kyypakkaus

Palovammavoidetta

Terveyskasvatuksen keskuksen lääkeainetyöryhmän suosituksen mukaan.

ILMOITUKSIA

Ruotsin Kuurosokeiden yhdistys kutsuu Suomesta yhden kuurosokean ja hänen tulkkinsa kesäleirille

Ruotsiin. Leiri pidetään 30.7.—3.8.79 Leksandissa. Leirin aikana järjestetään myös Ruotsin Kuurosokeiden yhdistyksen 20-vuotisjuhla. Matka täytyy maksaa itse. Ruotsalaiset tarjoavat perillä ilmaisen leirin. Jos haluat mukaan leirille, ota yhteys Kaija Salekariin. Mikäli leirille halukkaita on useampia, Suomen Kuurosokeat ry:n johtokunta ratkaisee, kuka lähtee. Ilmoittautumiset leirille kesäkuun 22. päivään mennessä.

— — —

Kuurosokeiden urheiluleiri järjestetään 9—13 päivä heinäkuuta Paimiossa. Leirillä voi harrastaa erilaisia kuntourheilulajeja, esim. juoksua, uintia, voimistelua jne.

Leirimaksu on 100 mk/henkilö. Matkoista korvataan yli 40 mk menevä osa. Ilmoittautumiset Kaija Salekarille kesäkuun 22 päivään mennessä.

— — —

Kuurosokeiden perhekurssi pidetään Perä-Pohjolan Opistossa Torniossa 23—28 päivä heinäkuuta 1979. Kurssille voi osallistua myös kuurosokean omaiset. Lapsille järjestetään oma ohjelma. Kurssi on osanottajille ilmainen (= ei maksa mitään). Myös matkat maksetaan kurssin jälkeen. Kurssilla voi opiskella

pistekirjoitusta, konekirjoitusta, liikkumista, kodinhoitoa, taloustöitä jne.

Ilmoittautumiset kesäkuun loppuun mennessä Kaija Salekarille.

— — —

Kihlauksensa ovat julkaisseet Aune Salminen Turusta ja Johannes Valtonen Savonlinnasta.

Lämpimät onnittelumme!

— — —

Avioliittoon vihittiin 8 päivä kesäkuuta 1979 Haapajärvellä Marja-Leena Mielityinen ja Paavo Avila. Suomen Kuurosokeat ry:n puheenjohtajan nimi siis vaihtui Marja-Leena Avilaksi.

Parhainta onnea yhteiselle taipaleelle!

— — —

Postikorttitilauksia on tullut kovin niukasti. Muista, että myös sinä voit auttaa Kuurosokeiden yhdistyksen toimintaa myymällä Rauli Jalon piirtämiä postikortteja. Yhdistyksellä on tänäkin vuonna paljon toimintaa ja kaikkeen tarvitaan rahaa.

Voit tilata postikortteja myytäväksi Kaija Salekarilta

— — —

Ehdotukset Suomen Kuurosokeat ry:n johtokunnalle pyydetään tekemään omalla nimellä. Ehdotukset voi lähettää suoraan yhdistyksen puheenjohtajalle tai sihteeriille. Tässä vielä heidän osoitteensa:

Puh.joht. Marja-Leena Avila

Karjakatu 8, 85800 Haapajärvi

Siht. Martti Avila

Kustaa Vaasankatu 5 B 16, 85800 Haapajärvi