

# TUNTOSARVI

N:o 11 1981



## TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti  
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 11

15. p:nä kesäkuuta

7. vuosikerta

## JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.  
Varat tämän lehden kustannuksiin on  
lahjoittanut Lions-piiri 107 N

## VT PÄÄTOIMITTAJA

Kai Leinonen

## TOIMITUKSEN OSOITE

Vähäheikkiläntie 50  
20810 Turku 81  
Puh. 921-355 310

## SISÄLLYS

Hei Hyvät lukijat .....	1
Ajankohtaista .....	1
Ilmoitus .....	5
Yhdistyksen kuulumisia .....	5
Maaailman ihmeellisyyksiä .....	10
Lukijat kirjoittavat .....	11
Aloita sinäkin liikuntaharrastus .....	13
Tavat .....	14
Vuosikokouksen avauspuhe .....	14
Sokeritauti = Diabetes mellitus .....	17
Mikä on mielivärisi? .....	20

## HEI HYVÄT LUKIJAT

Nyt on kädessäsi viimeinen Tuntosarvi-lehti, jonka minä toimitan. Pirjo on palannut onnistuneelta ja mukavalta opintomatkalta takaisin meidän keskuuteen. Pirjo jatkaa edelleen lehden päätoimittajana, joten lähettäkää hänelle kaikki kirjeenne. Ja toivon, että kirjoitatte edelleen ahkerasti mielipiteitänne niinkuin tähän asti. On ilo ja mukava lukea kirjeitänne ja mahdollisuuksien mukaan niitä julkaistaan. KIITOS hyvästä yhteistyöstä ja hyvää kesää kaikille. Muistakaa ulkoilla riittävästi se on mielenvirkistystä.

## HYMYILLÄÄN, KUN TAVATAAN

Kai

Muistin virkistämiseksi päätoimittaja Pirjo Risasen osoite on 35400 LÄNKIPOHJA,  
Puh. 935-31357.

## AJANKOHTAISTA

Chattahoochee -joesta Atlantasta löydettiin mustan nuoren miehen ruumis. Hän oli 28. uhri viimeisen 22 kuukauden aikana. Samasta joesta on löytynyt jo viisi ruumista Poliisin erikoisryhmä kutsuttiin

paikalle heti. Erikoisryhmä perustettiin tutkimaan erikoista murhasarjaa, jonka ensimmäinen uhri löydettiin heinäkuussa 1979. Murhaajaksi epäillään valkoihoista miestä, joka ei pidä mustaihoisista ihmisistä. Kaikki kuolleena löydetyt ovat olleet poikia. Atlantassa ihmiset pelkäävät jatkuvasti. Lapsia varoitetaan menemästä kenenkään tuntemattoman ihmisen mukaan.

Maapalloa yli kaksi kuukautta kiertäneet neuvostoliittolaiset kosmonautit palasivat maahan toukokuun 26. päivänä. Kaksi kosmonauttia tekivät paljon erilaisia kokeita avaruudessa.

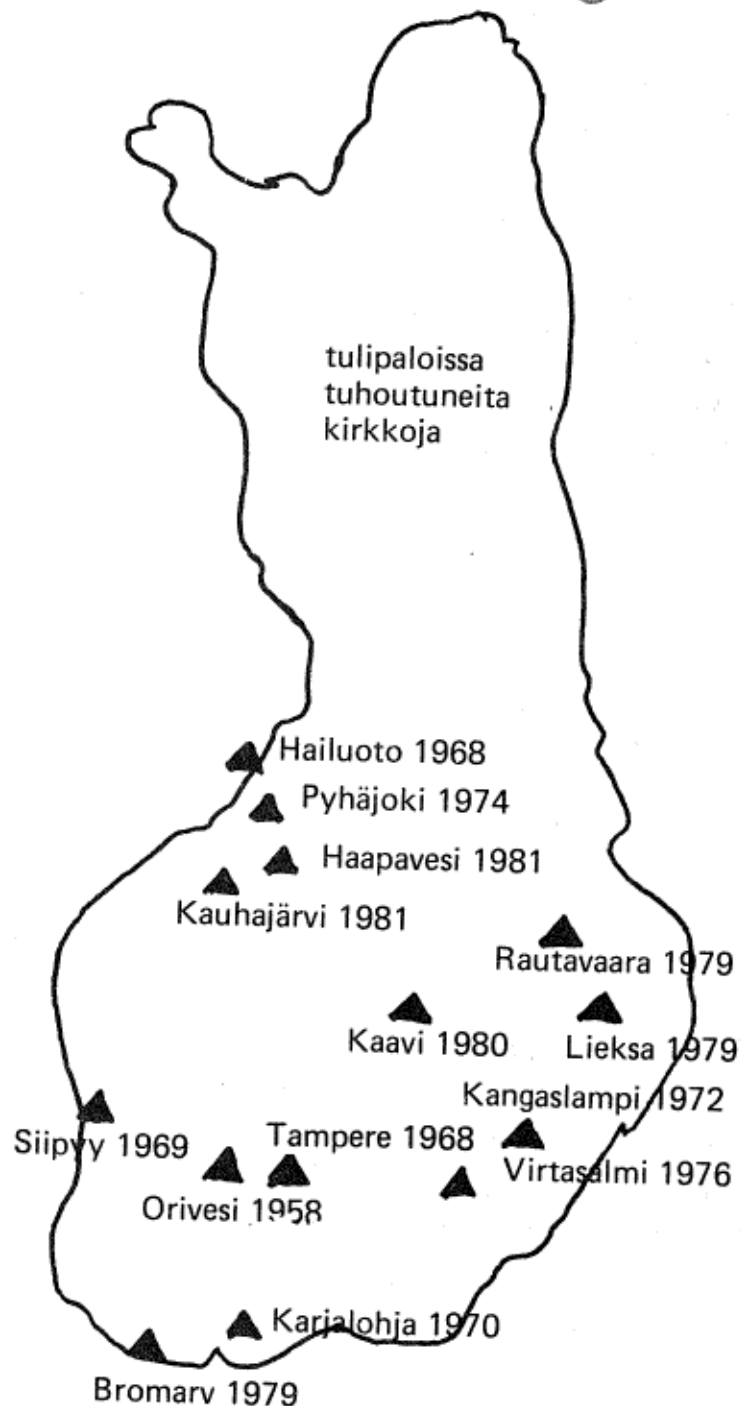
Irlannissa on taas suuria väkivaltaisia mellakoita. Nyt on jo neljä nälkälakkoilijaa kuollut, mutta Englannin hallitus ei suostu IRA:n vaatimuksiin. Englannin hallitus sanoo, että se ei suostu koskaan IRA:n vaatimuksiin. Kaupungeissa on rikottu ikkunoita ja rakennuksia. Pahimmat mellakat olivat Londonderryssa. Kuusi sotilasta haavoitui polttopulloista ja yksi siviili kuoli turvallisuusjoukkojen ampuessa nuoria kumiluodeilla. Kaksi-toista rakennusta vaurioitui pommien heittämisessä. Taas on yksi nälkälakkoilija viety sairaalaan koska hänen kuntonsa on heikko. Lääkärien mukaan hän ei elä kauan.

Espanjassa oleva harvinainen epidemia on levinnyt. Neljä viikkoa Espanjassa jatkunut harvinainen keuhkokuume-epidemia on levinnyt Portugaliin. Keuhkokuume on tappanut jo 15 ihmistä. Miranda Del Dueron rajakaupungissa on kymmenen ihmistä joutunut sairaalaan. Madridissa, joka on Espanjan pääkaupunki, on kaksi pientä lasta kuolemassa tähän vakavaan kuumeeseen. Espanjassa ihmiset ovat hermostuneita tähän sairauteen.

Tänä vuonna uusia ylioppilaita on 27382. Hylättyjä ylioppilaita on 3059. Nyt alkaa ylioppilailla kova kilpailu jatkokoulutuspaikoista. Yliopistoihin on nykyään vaikea päästä lukemaan. On niin paljon halukkaita.

Taas on tuhopolttaja polttanut vanhan puukirkon Lapualla. Sata vuotta vanha hirsinen puukirkko tuhoutui räjähdysmäisessä tulipalossa. Poliisi tutkii asiaa ja epäilee paloa tahalliseksi. Lyhyen ajan sisällä on jo kaksi kirkkoa palanut.

Suomessa on 320 puukirkkoa ja puolessa niissä on hälytysautomaattikka. Hälytyslaitteet ovat niin kalliita ettei köyhillä ja pienillä seurakunnilla ole rahaa hankkia niitä.



Suomen Olympiakomitea on esittänyt yksimielisesti entistä naisurheilijaa Pirjo Häggmania jäseneksi Kansainväliseen Olympiakomiteaan. Pirjo Häggman on ollut monia vuosia Suomen yleisurheilujoukkueen kapteeni. Edellinen jäsen Paavo Honkajuuri eroaa tehtävästään. Pirjo Häggman olisi ensimmäinen nainen maailmassa, joka valittaisiin Olympiakomiteaan.

## ILMOITUS

Kuurojen Liiton järjestämät sosiaaliset lomakurssit ovat Malminharjulla 20. - 26.7.81 ja samaan aikaan myös Nurmeksessa. Molemmille kurseille on vielä vapaita paikkoja.

Itse joutuu maksamaan 15 mk vuorokaudelta.

Jos olet kiinnostunut lähtemään mukaan, niin ilmoita heti osoitteella: Kuurojen Liitto, PL 4, 02211 ESPOO 21, tai puh. 90-882155.

## YHDISTYKSEN KUULUMISIA

Inger Lindgren

Terveiset Yhdysvalloista. Palasimme Kaijan kanssa sieltä vähän aikaa sitten opintomatkalta. Suomen Kulttuurirahastohan oli myöntänyt meille apurahan.

Kävimme tutustumassa kuurosokeiden kuntoutukseen Helen Keller centerissä, joka on kaikkialla maailmassa tunnettu kuurosokeiden kuntoutuskeskus. Kävimme myös monissa muissa paikoissa ja tapasimme sekä kuurosokeita että työntekijöitä. Tapasimme myös kuurosokeita työntekijöitä. Kaikesta tästä olemme nyt tekemässä raporttia. Voitte myöhemmin tässä lehdessä lukea raportista ainakin osia.

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin lomakoti Onnelassa 28.3.1981. Kokoukseen tuli 44 jäsentä tulkeineen. Onnelan juhlasali oli aivan täynnä kokousväkeä. Kokouksen puheenjohtajana toimi yhdistyksen varapuheenjohtaja Jukka Ahola ja sihteerinä toimi Inger Lindgren. Kokous sujui tällä kertaa oikein hyvin, sillä hyvin monella kuurosokealla oli oma tulkki. Kai Leinonen toimi yleistulkkina (Kai siirtyy muuten Näkövammaisten Ammattikoulun asuntolanjohtajaksi Espooseen ensi elokuussa). Yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin Marja-Leena Avila, joka myös toimi puheenjohtajana edellisenä toimintakautena. Varapuheenjohtajana jatkaa Näkövammaisten Ammattikoulun johtaja Jukka Ahola. Erovuorossa olivat arvan perusteella Kari Hyötylä ja Pentti Lappalainen (asian tuntijajäsen), Riitta Ruissalo oli ilmoittanut, että hän ei enää halua jatkaa johtokunnassa. Varajäsen Sirkka Saarinen oli myös erovuorossa (Sirkka toi-

mii talousopettajana Näkövammaisten Ammattikoulussa). Äänestyksen jälkeen Kari Hyötylä valittiin uudelleen johtokuntaan. Riitta Ruissalon tilalle valittiin Hilikka Silonen. Hilikka oli aikaisemmin ollut varajäsen ja niin hänen tilalleen valittiin varajäseneksi Ahti Myyrä. Pentti Lappalainen valittiin myös uudelleen johtokuntaan ja varajäsen Sirkka Saarinen säilytti paikkansa. Johtokuntaan kuuluvat nyt: Marja-Leena Avila, puheenjohtaja, Jukka Ahola, varapuheenjohtaja, Martti Avila, Kari Hyötylä, Ossi Jalo, Hilikka Silonen ja Marja-Leena Heiskanen (sosiaalihuolto) sekä varajäsenet Ahti Myyrä ja Sirkka Saarinen. Inger Lindgren toimii sääntöjen mukaisesti johtokunnan sihteerinä. Jos sinulla siis on asiaa johtokunnalle, voit lähettää kirjeen minulle ja minä toimitan sen johtokunnalle. Kokouksessa hyväksyttiin yhdistyksen toimintakertomus ja tilikertomus ja tili- ja vastuuvapaus myönnettiin johtokunnalle. Myös yhdistyksen toimintasuunnitelma hyväksyttiin. Todettiin, että yhdistyksen toiminta tulee monipuolisemmaksi. Kokouksessa päätettiin poistaa jäsenmaksu kokonaan. Uudet jäsenet joutuvat kuitenkin maksamaan liittymismaksun, joka on 30 mk. Tämän maksavat siis vain uudet jäsenet.

Kokouksen ulkopuolella keskusteltiin lasten kuntoutuskeskuksesta sekä kuurosokeiden palvelu-

taloasiasta. Marja-Leena Saarinen kertoi keskuksen toiminnasta. Keskus alkaa toimia Näkövammaisten koululta vuokratuissa tiloissa heinäkuun alussa. Keskus palvelee kuulonäkövammaisia lapsia ja heidän perheitään sekä sellaisia henkilöitä, jotka työsään tapaavat kuurosokeita lapsia. Kuurosokeiden palvelutalosta kokousväki sai kuulla, että tarvittavat raha-anomukset on jätetty sekä Raha-automaattiyhdistykselle että Asuntohallitukselle. Arkkitehti Juha Kokko on tehnyt alustavat piirustukset, joiden pohjalta rahaa rakentamiseen voitiin anoa.

Illalla juotiin juhlasalissa yhdistyksen 10-vuotisjuhlakahvit.

Kokouksessa jaettiin yhdistyksen säännöt. Mikäli et ollut kokouksessa ja haluaisit kuitenkin yhdistyksen säännöt, niin ilmoita siitä tänne meille. Lähetämme sinulle säännöt täältä.

Televisio on päättänyt tehdä kuurosokeista ja Norjan kuurosokeiden keskukselta ohjelman. Filmaus alkaa heinäkuussa ja ohjelma nähdään luultavasti syksyllä televisiossa.

Kuurosokeiden ensimmäinen lomaviikko on juuri käynnissä Kuopiossa. Olet kai huomannut, että seuraava lomaviikko on 16. - 21.8. Pyhäjärvellä Oulun läänissä. Jos haluat tälle lomaviikolle mukaan niin ilmoita siitä Kaijalle niin nopeasti

kun voit. Lomaviikon teema on virkistyminen ja urheilu.

Nuoret Huomio! Kuopiossa järjestetään ajalla 27. - 31.7. leiri niille nuorille ihmisille, joiden joku perheenjäsen on kuurosokea. Jos olet yli 10-vuotias ja sinun perheessäsi on joku joka on kuurosokea, äiti, isä, sisar, veli, niin lähde mukaan mukavalle leirille toisten nuorten kanssa. Leiripaikka on lomakoti Koivuranta ja sieltä tehdään myös retkiä. Ilmoittaudu Kaijalle nopeasti jos haluat mukaan.

Pohjoismainen kulttuurileiri järjestetään Helsingissä 26.8. - 31.8. Mukaan voidaan ottaa korkeintaan 4 suomalaista edustajaa. Yöpyminen tapahtuu hotelli Ursulassa ja se maksaa puolihoitoinen n. 130 mk vuorokaudessa. Lisäksi tulee varata rahaa muihin ruokailuihin ja mahdollisiin matkoihin. Jos olet kiinnostunut, ilmoita asiasta heti Ingerille.

Tässä näitä kuulumisia olikin, eipä sitten muuta kuin hyvää kesän alkua.

Inger

## MAAILMAN IHMEELLISYYKSIÄ

### Käärmeen hypnoottinen katse

Maaailman ihmeellisiin asioihin kuuluu käärmeen hypnoottinen katse. Katseen sanotaan riistävän liikkumiskyvyn. Ihminen ei pysty liikkumaan. Afrikassa yksi neekeripoika istui puun juurella ja veisteli puukolla puunkappaletta. Herra Barton, joka epäili pojan varastaneen puukon, hiipi hiljaa pojan tykö. Silloin hän huomasi, että poika pudotti puukon ja jäi paikalleen suu auki katsomaan. Barton näki ruohikolla käärmeen, joka tuijotti välkkyvillä silmillä poikaa. Mies tunsi matelijan myrkkykäärmeeksi ja kehoitti hiljaisella äänellä poikaa hyppäämään syrjään. Poika istui paikallaan ja hänen päänsä painui heikkouskohtauksen takia rinnalle. Mies heitti palavan sikaarin käärmettä kohti, jolloin käärme luikerteli pakoon. Barton kantoi tajuttoman pojan sairaalaan. Sairaalassa poika sai kouristuksia. Muutaman tunnin kuluttua poika kuoli.

Tällaisia tapauksia on sattunut paljon. Tutkimuksien mukaan myrkkykäärmeet, jotka nahanluonnin jälkeen ja joiden vatsat ovat täynnä ruokaa, erittävät hyvin myrkyllistä huurua. Tämä voi tappaa ihmisen, jos ihminen hengittää sitä.

## LUKIJAT KIRJOITTAVAT

Nyt, kun on tämä vammaisten vuosi niin meidän pitäisi saada vähän apua, koska olemme kuulonäkövammaisia. Linja-autoissa olemme turvattomia, jos emme koko ajan sitä itse mainosta. Kaupoissa voimme katsella jotain ja myyjä puhuu meille ja joskus suuttuukin kun emme heti ymmärrä hänen puhettaan. Minulle sattui kerran linja-autossa, että rahastaja yritti puhua minulle jotain ja radiosta tuli samanaikaisesti urheilu-uutisia. Lisäksi auton moottori surisi enkä kuulut mitään. Radio suljettiin ja rahastaja sanoi niin hitaasti asian uudestaan, että ymmärsin. Pyysin toisilta matkustajilta anteeksi uutisten keskeyttämistä. En enää häpeile vammaani.

KEKSIKÄÄ MEILLE APUA. Meitä kuurosokeita on täällä Suomessa paljon ja toiset meistä pystyvät liikkumaan yksin. Mutta meillä ei ole mitään omaa tunnusmerkkiä, mistä muut terveet ihmiset huomaisivat meidät. Sokeilla on valkoinen keppi ja sokeat kuulevat niin he voivat kysyä linja-auton numeroa. Mutta, jos minä kysyn niin kuljettaja vastaa, enkä kuule koska olen myös kuulovammainen. Vaikka minulla on valkoinen keppi mukana niin kuulovammaa ei siitä huomaa.

Nyt vammaisten vuonna olisi hyvä keksiä

erilainen keppi meille kuulonäkövammaisille. Keppiä voitaisiin mainostaa myös televisiossa. Täällä Turussa on hyvä palvelu linja-autoissa näkövammaisille. Linja-auton kuljettaja avaa auton oven ja sanoo näkövammaiselle auton numeron ja mihin auto menee. Mutta kuulonäkövammaisen ei siitä kohteliaisuudesta voi nauttia, koska ei kuule, mitä kuljettaja sanoo. Meille pitäisi saada joku oma merkki ja pian.

Aurinkoisia terveisiä Turusta toivottaa yksi kuulonäkövammaisen.



Kainuussa Kuhmossa oli vahvaluminen talvi. Lumituiskut olivat kovia. Talvella tässä kotimme ympärillä oli korkeat kinokset. Tasaisilla alueilla oli metrin korkuiset lumikinokset. Toukokuussa oli lunta vielä maassa paljon. Toukokuun viides päivä lumikinokset alkoivat hävitä nopeasti, ja tuli kesä. Tämä kotipiha-alue oli todella ihmeellinen. Maassa oli lunta ja aurinko paistoi lämpimästi. On todella ihanaa tehdä kuntokävelyjä ja istua auringossa. Kasvot alkavat päivettyä (ruskettua). Tämä kevät on Kuhmon keväistä erilaisin.

Kevätterveisin Leevi Haverinen

## ALOITA SINÄKIN LIIKUNTAHARRASTUS

Pysyäkseen terveenä ihminen tarvitsee liikuntaa. Monet sairaudet tulevat vääristä elämäntavoista. Yksi virhe on se, että ei liikuta riittävästi. Liikunnan vaikutukset ihmiseen ovat monenlaiset. Liikunnan harrastaminen parantaa sydämen ja keuhkojen toimintaa, verenkiertoa ja voimistaa lihaksia. Lisäksi, kun harrastat liikuntaa saat uusia ystäviä. Liikunta on myös mukava tapa viettää vapaa-aikaa.

Jos haluat pysyä terveenä ja virkeänä, älä anna kuntosi mennä huonoksi.

Jos haluat hyvän kunnon, harjoittele liikuntaa usein. Sopivaa olisi harrastaa hikoiluttavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa noin puolen tunnin ajan kerrallaan. Valitse sellainen liikuntalaji, josta pidät ja jota sinun on helppo harrastaa.

Jos olet aikaisemmin liikkunut vähän, aloita rauhallisesti. Sopivaa on aloittaa esim. kävelyharjoituksilla 5 - 10 km kolme - neljä kertaa viikossa. Muita hyviä liikuntalajeja ovat hölkkä, uinti ja voimistelu. Huono kunto ei parane nopeasti vaan siihen menee monta kuukautta.

Liikkuessa ulkona sinulla pitää olla väljät ja mukavat vaatteet ja sopivat kengät. Liikuntavaatteet pitää pestä usein.

Muista käydä suihkussa liikunnan jälkeen.



Älä harrasta liikkumista sairaana (esim. flunssaisena).

Tee liikunnasta mukava harrastus. **SIIS: YLÖS, ULOS JA LENKILLE.**

## TAVAT

Terve teille tuttaville,  
päivää kaikille vierahille.

Poika lakin päästään nostaa, kumartaa,  
tyttö niata niksauttaa.

Huomenta, päivää, iltaa lausutaan,  
aina kun niitä tarvitaan.

Päivää, hauska kun tavataan,  
hauska on rupertella, eikö vaan?

## VUOSIKOKOUKSEN AVAUSPUHE

**Marja-Leena Avila**

Toivotan teidät kaikki sydämellisesti tervetulleiksi yhdistyksen vuosikokoukseen.

Niin kuin varsin monet teistä tietävät on yhdistyksen hallituksessa ollut viime vuosikokouksen jälkeen kuurosokeitten lisäksi myös asiantun-

tijajäseniä. Jo yhden vuoden kokemuksen jälkeen voin mielihyvällä todeta, että tämä muutos hallituksen kokoonpanossa on ollut hyvin tärkeä.

Asioiden laajentuessa ja monipuolistuessa on hyvä heti kokouksissa saada tarkkoja tietoja ja toimintamuotoja näiltä asiantuntijajäseniltä. Eikä sovi myöskään unohtaa sitä, että nämä ulkopuoliset jäsenet saavat yhä enempi tietoja meistä kuurosokeista. Näin he ymmärtävät meitä varmasti paremmin ja asioiden hoitaminen kuurosokeiden yhdistyksen ja eri viranomaisten kesken helpottuu.

Viime vuoden helmikuun puolessa välissä elettiin yhdistyksen olemassaolon juhlahetkiä. Silloin luovutettiin sosiaali- ja terveysministeriölle kuurosokeiden asemaa käsittelevä muistio »Kuurosokeat Suomessa». Tämä on ensimmäinen laaja selvitys meidän kuurosokeiden tämän hetkisestä tilanteesta. Muistiossa perehdytään tarkasti meidän omiin ongelmiin ja tältä pohjalta siinä esitetään tavoitteet vammaryhmämme kuntoutustoiminnan järjestämisestä. Muistiossa on jäänyt mieleen erikoisesti se, että kuurosokeus on aina nähtävä omana vammana sitä ei voi verrata yksinomaan kuulo- tai näkövamman.

Viime vuosi oli nimetty maailmanlaajuisesti tunnetun kuurosokean Helen Kellerin juhluvuodeksi. Sillä hänen syntymästään tuli kuluneeksi 100 vuotta. Järjestyksessä toinen hänen nimeään kantava kuurosokeiden maailmankonferenssi järjestettiin viime vuoden heinäkuussa Hannoverissa. Tapahtuma

kokosi yli 200 ihmistä 28 eri maasta. Suomalaisia osanottajia oli 12.

Konferenssin teemana oli »Vastuullinen itsenäisyys». Luentoja ja keskustelujen tärkeimpänä asiana voitaisiin pitää seuraavia ajatuksia.

Itsenäinen elämä sisältää myös vastuun ottamisen omasta itsestään, ympäristöstään ja erityisesti koko kuurosokeiden ryhmästä. Tämä on otettava huomioon kuurosokeiden opetuksessa ja kuntoutuksessa aivan alusta lähtien.

Itsenäinen elämä ja vastuun kantaminen ei ole kuurosokeille itsestään selvää. Se edellyttää ensin opetusta ja kuntoutusta. Hyvin usein toiset ihmiset päättävät kaikki asiat kuurosokean puolesta. Tällöin hän ei opi ottamaan vastuuta mistään.

Viime vuonna tapahtui paljon myös muuta.

- tiedotusvälineet antoivat runsaasti tietoja kuurosokeista,
- pidettiin perinteisiä kursseja,
- meidän oma lehti muutti nimensä Kuulonäkövammaisten lehdestä Tuntosarveksi,
- syyskuun alussa astui Inger Lindgren ensimmäisenä työntekijänä meidän oman yhdistyksen palvelukseen,
- kuurosokeille on mahdollisuus saada tulkkia apua 120 tuntia vuodessa,
- pidettiin ensimmäinen kurssi kuurosokeiden tukihenkilöille,
- sokeain viikolla oli teemana »Kuurosokea».

Tämä vuosi on nimetty maailmanlaajuisesti vammaisten vuodeksi. Meidän oma yhdistyksemme täyttää 10 vuotta. Eli vuosi on kaikilla tavalla juhluvuosi.

Pikkuhiljaa on toteutumassa se mihin olemme viime vuosina yhdistyksessä tähdänneet. Se ottaa vastuun kuurosokeiden omista toiminnoistaan. Kaikille tuttu Kaija siirtyi vuoden alussa yhdistyksen palvelukseen, sekä myös lasten työntekijä Marja-Leena Saarinen siirtyi Kuulonhuoltoliitosta kuurosokeiden omaan yhdistykseen. Yhdistys alkaa myös vähitellen toimia kuurosokeiden palvelujen tuottajana. Tänä vuonna kuurosokeiden oma yhdistys tulee niiden sopeutumisvalmennuskurssien järjestäjiksi, jotka Näkövammaisten Keskusliitto on tähän asti järjestänyt. Leiri- ja lomatoiminta kuuluu asiaan.

Lopuksi haluan sanoa, että yhdistys tulee järjestämään palveluja kaikille kuurosokeille riippumatta siitä ovatko he yhdistyksen jäseniä vai eivät.

Toivotan teille kaikille hyvää vuoden jatkoa.

SOKERITAUTI = DIABETES MELLITUS

### Sokeritaudin syy

Haimassa kehittyy INSULIINI-nimistä hormonia, joka sokeritautia sairastavalla ihmi-

sellä on riittämätön tai ei ollenkaan, jolloin insuliinia on pakko antaa pistoksina.

### Miten tauti periytyy

Taipumus sokeritautiin on periytyvää, joka tarkoittaa, että määrättyissä suvuissa on olemassa mahdollisuus saada sokeritauti. Sokerin syöminen ei aiheuta sokeritautia, mutta muutamia syitä on löydetty, jotka aiheuttavat sokeritautia esim.

- ylipainoisuus, joka on usein syynä aikuisiän ja vanhuuden sokeritautiin. Kehityksessä ei ole sokeritautia.
- stressi = kiireinen elämä ja paljon huolia
- tulehdussairaudet ym.

### Sokeritaudin muodot

1) Nuoruusiän sokeritauti, jonka hoidossa tarvitaan aina INSULIINIA pistoksina.

2) Aikuisiän ja vanhuuden sokeritauti, jonka hoitona riittää usein ruokavalio ja tablettihoito.

### Oireet

- Väsymys
- Voimakas jano
- Laihtuminen

### Ensiapu

Meillä kaikilla on velvollisuus auttaa tai etsiä apua henkilölle, joka on hengenvaarassa. Jos huomaat sokeritautia sairastavan henkilön käyttäytyvän 'oudosti' tarkoittaa hän on väsynyt (unelias) tai hyvin vihainen, niin voi olla kysymyksessä EPÄTASAPAINO hoidossa. Anna hänelle ensiapuna heti SOKERIA. Voit antaa 2-3 palaa sokeria tai 1 dl sokeroitua mehua. Jos henkilö on TAJUTON (EI HERÄÄ), NIIN AUTA HÄNET HETI SAIRAALAAN.

## MIKÄ ON MIELIVÄRISI?

Värien kerrotaan paljastavan kantajansa luonteenpiirteitä. Jos olet vihreän ystävä, olet omaperäinen ja vilkas. Valkeaan pukeutuneet ihmiset ovat tyyniä, päättäväisiä ja viileitä. Pidätkö sinisestä? Jos vastaat kyllä, olet uskollinen, vakavamielinen ja kotia rakastava. Keltaisen kannattajat ovat älykkäitä ja ystävällisiä. Oranssiin mieltyneet tulevat hyvin toimeen ihmisten kanssa. He ovat lisäksi hilpeitä ja räiskyviä. Heidän oletetaan olevan kiinnostuneita vain hyvistä asioista. Ne, jotka pitävät vaaleanpunaisesta, rakastavat pilkettä poikien silmissä. Tummanpunaisen ystävät ovat intohimoisia, terveitä ja elämänmyönteisiä. Jos mielivärisi on ruskea, harmaa tai purpuranpunainen, silloin et pysty helposti päättämään asioista vaan mielesi on jatkuvassa ajatuksessa. Jos pukeudut mielelläsi beigeen, olet ystävällinen mutta arka.

## SUOMEN KUUROSOKEAT RY.

### Keskustoimisto:

Mäkelänkatu 50, 00510 H:ki 51

Puh. 90-77041

Inger Lindgren, toiminnanjohtaja

Kaija Salekari, kuntoutussihteri

Toini Pieskä, toimisto

### Lasten kuntoutuskeskus:

Näkövammaisten koulu,

Kukkumäentie 27, 40600 J:kylä 60

Puh. 941-216798

Marja-Leena Saarinen, johtaja

### Alueelliset työntekijät:

Pirjo Rissanen, Keski-Suomi ja Pohjanmaa

Leena Hassinen, Itä-Suomi

Maija Haapalainen, Pohjois-Suomi

Kuurosokeiden alueelliset kuntoutussihteerit ovat aloittaneet työnsä 1.6. Keskuspaikat ovat Länsipohjassa, Kuopiossa ja Rovaniemellä. Toimistojen osoitteet ja puhelinnumerot eivät ole vielä selvillä, mutta ratkenevat piakkoin. Lähempiä tietoja antaa keskustoimisto.