

# TUNTOSARVI

Nro 2 1984



# TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti ilmestyy 22 kertaa vuodessa  
N:o 2/1984  
ilmestyy 31. p:nä tammikuuta  
10. vuosikerta

## JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut Lions-piiri 107 N

## PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

## TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto  
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 51  
puh. (90) 77041/227

## SISÄLLYS

Yhdistyksen kuulumisia .....	1
Vammaisten talviolympialaiset .....	3
Annansilmät arvoilla työtä näkövammaisille .....	4
Ilmoitus .....	6
Ajankohtaista .....	6
Matkakerhon uutiset .....	11
Lihavuus on uhka terveydelle .....	12
Liikenneministeriö tiedottaa .....	13
Alkoholi on ongelmana .....	15

## YHDISTYKSEN KUULUMISIA

Inger Lindgren

- Valtava-vuosi on alkanut. Se tarkoittaa sitä, että yhdistys ei enää saa suoraa valtionapua. Maksajina toimivat nyt kunnat ja kuntainliitot. Suomen Kuurosokeat ry:stä on tullut liikeyritys. Meidän on nyt markkinoitava palvelujamme kunnille. Me myymme ja kunnat ostavat jos ostavat. Meidän on myytävä sekä aikuisten että lasten palveluja ja työntekijöittemme työtä. Alkuvuodeksi saamme Sosiaali- ja terveysministeriön avustuksen. Kesäksi on selvitettävä loppuvuoden ja tulevaisuuden rahoitus. Toivottavasti saamme kunnat ja kuntainliitot ymmärtämään kuurosokeiden palvelujen tarpeen.

- **Yhdistyksen organisaation muutos:** Entiset kuntoutussihteerit ovat Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti aluesihteereitä. Samalla Kaija Salekari siirtyy kokonaan hoitamaan johtavan aluesihteerin tehtäviä. Johtava aluesihteeri on myös lasten keskuksen esimies. **Vuoden alussa saamme kolme uutta aluesihteeriä.** Heidän toimistonsa ovat Oulussa, Lohjalla sekä Helsingissä. Toimia hoitamaan valittiin johtokunnan kokouksessa 9.1. Hilikka Yli-Penttilä, Heikki Paatelainen ja Terhi Pikkujämsä. Kaikki ovat

aikaisemminkin olleet meidän toiminnassamme mukana. Samanaikaisesti on Leena Hassinen Kuopiosta sanonut itsensä irti. Leena lähtee väliaikaisesti hoitamaan tulkkisihteerin tointa Kuurojen Liittoon.

**Vuosikokous** on johtokunnan kokouksessa päätetty järjestää tänä vuonna Helsingissä hotelli Aurorassa. TULKISTA ON SOVITTAVA OMAN PAIKKAKUNNAN SOSIAALITOIMISTON KANSSA. Vuosikokouksen yhteydessä järjestetään vanhaan tapaan viikonloppuleiri 24.3.-25.3. Kokouspäivä on sunnuntai 25.3. Täysihoito Aurorassa maksaa 188 mk ja matkojen oma vastuuosa on 50 mk. Kilometrikorvaus on 65 penniä per kilometri mutta oman auton käytöstä on sovittava etukäteen.

#### **Johtokunnan kokouksessa käsiteltiin myös seuraavia asioita:**

Luettiin Tasavallan Presidentin Mauno Koiviston kiitos yhdistykselle koskien hänen syntymäpäiväonnittelua. Päätettiin palvelutalon sauna- ja pyykkitupamaksuista sekä että palvelutalossa aletaan pitää kassaa. Hyväksyttiin kuurosokeiden tulkkien eettiset ohjeet. Samalla keskusteltiin siitä miten tuliksi sopimaton saadaan poistetuksi tulkki luettelosta. Pikkujoulujuhlassa eräs tulkki oli laiminlyönyt tehtäviään eikä osallistunut kuurosokeansa kanssa mihinkään ohjelmaan. Todettiin, että yhdistys oli allekirjoittanut sopimuksen Lääkintöhallituksen kanssa koskien palveluja. Keskusteltiin Ossi Rajalan kirjeestä, jossa hän pahoitteli erään kuu-

rosokean käytöstä pikkujouluissa. Todettiin, että ehkä on parasta, että aluesihteri tällaisessa tapauksessa yrittää puhua kuurosokean kanssa. Annettiin lasten keskuksen psykologille oikeus osallistua Lyhyt-terapia kursseille Helsingissä. Seuraava johtokunnan kokous on palvelutalossa 3.2.

**Vuosikokoukselle tarkoitetut esitykset olisi nyt lähetettävä johtokunnalle** jos toivoo, että niitä käsiteltäisiin tämän vuoden vuosikokouksessa.

Siinä nämä yhdistyksen alkuvuoden tunnelmat jo olivatkin.

Yhdistysterveisin  
Inger

## **Vammaisten talviolympialaiset**

Vammaisten kolmannet talviolympialaiset pidettiin tänä vuonna Itävallassa Innsbruckissa. Suomesta kisoihin osallistui 50 hengen joukkue. Näkövammaisia heistä oli yhdeksän. Kisat pidettiin tammikuun 14-20 päivä.

Suomen joukkueen menestys kisoissa oli erinomainen. Kotiin saatiin kaikkiaan 22 mitalia. Erityisen hyvin menestyivät näkövammaiset naishiittäjät. Varkaudesta kotoisin oleva Kirsti Pennanen voitti sokeiden naisten viiden ja kymmenen kilometrin matkat.

Kyllikki Luhtapuro Toivalasta voitti heikkonäköisten naisten viiden kilometrin matkan ja tuli kymmenellä kilometrillä toiseksi. Miesten sarjoissa parhaiten menestyi Ämmänsaarelainen Martti Juntunen. Hän tuli toiseksi sokeiden miesten 20 kilometrillä. Samalla matkalla sijoittui Lahtelainen Mauno Sulisalo kolmanneksi. Miesten joukkue pääsi mitaleille myös näkövammaisten viestihiihdossa. Ismo Alanko, Mauno Sulisalo, Martti Juntunen sekä Teuvo Talmia toivat Suomelle hopeaa 4 x 10 kilometrin hiihdossa.

Seuraavan kerran olympiatasolla kilpaillaan New Yorkissa. Siellä järjestetään ensi kesänä vammaisten kesäolympialaiset.

## Annansilmät arvoilla työtä näkövammaisille

Käytännöllinen ja kestävä harja on nykyaikanakin aina hintansa väärti. Mukavaa saunaharjaa tai tukevaa lattiaharjaa ei mikään tekninen laite ole voinut korvata. Harjojen valmistus on perinteinen näkövammaisten elinkeino, joka on uudelleen saamassa arvostusta. Kestävä kotimainen käsityö on yhä kysytympää.

Harjojen ohella näkövammaiset käsityöntekijät valmistavat mm. rottinkihuonekaluja, koreja sekä kudonnaisia. Näkövammaisten Keskusliitto tukee näkö-

vammaisten käsityötoimintaa monin eri tavoin. Tuotekehittely, materiaalien välitys ja markkinointi ovat tällaisia tukimuotoja. Näkövammaisten valmistamat tuotteet on helppo tunnistaa ANNANSILMÄT-merkistä.

Käsityö on kuitenkin vain yksi ammattiala monista, jotka työllistävät näkövammaisia. Näkövammaisten Keskusliitto pyrkii eri tavoin edistämään näkövammaisten »kotiutumista» myös lukuisille muille aloille. Näön menetys ei merkitse työkyvyttömyyttä. Varsin usein näkövammaisen voi jopa jatkaa samassa työssä kuin ennen vammautumistaan. Tämä on mahdollista teknisten apuvälineiden sekä pitkälle kehittyneen kuntoutus- ja koulutustoiminnan ansiosta.

Voidakseen tehokkaasti tukea sokeiden ja vaikeasti heikkonäköisten työllisyyttä Näkövammaisten Keskusliitto tarvitsee varoja. Tässä tarkoituksessa järjestetään jo perinteiset ANNANSILMÄT-jättiarpajaiset 1.2.-31.5.1984. Kaikki ANNANSILMÄT-arpajaisien yli 51 000 voittoa ovat pikavoittoja. Päävoittona on omakotitalopaketti, muina voittoina mm. 2 henkilöautoa ja 5 pianoa. Valtaosa voitoista on näkövammaisten käsityötuotteita; rottinkikalusteita, poppanatuotteita, villashaaleja ja saunaharjoja. Näinkin arpajaiset edistävät näkövammaisten työllisyyttä.

Kympin hintaisia arpoja on koko maassa myynnissä 500 000 kpl. Jyväskylässä arpoja myyvät R-kioskit sekä seuraavat tavaratalot. Anttila Alfa, Centrum, Citymarket, Sokos, Prisma ja Tyynelä. Arpoja on saatavissa myös Keski-Suomen Sokeat ry:n toimistosta tai suoraan Näkövammaisten Keskusliitosta.

## Ilmoitus

Kuurosokeiden perhekurssi I pidetään Kainuun Opistolla Mieslahdessa 12.-16.03.1984. Mieslahti sijaitsee Paltamon kunnassa lähellä Kajaania.

Perhekurssilla käsitellään perheen ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Lisäksi tutustutaan erilaisiin yhteiskunnan palveluihin. Erityisesti tarkastellaan ns. VALTAVAlainsäädännön vaikutuksia kuurosokeiden kuntoutukseen.

Perhekurssi on tarkoitettu kuurosokeille ja heidän perheenjäsenilleen. Jos katsotaan tarpeelliseksi, mukaan voidaan ottaa myös muutamia yksin kurssille tulevia kuurosokeita.

Ilmoittautumiset 24.02. mennessä Maija Haapalaiselle osoitteella Maakuntakatu 12, 96100 Rovaniemi 10, puhelin 991-13589.

## AJANKOHTAISTA

---

Ammattiyhdistysliike tavoittelee työmarkkinaneuvotte- luissa lyhennettyä työaika. Suomen suurin ammatti- järjestö, SAK on päättänyt esittää työnantajille työajan lyhentämistä. Haluttu lyhennys on 10 % työajasta vii-

den vuoden aikana. SAK haluaa ensimmäisenä ly- hentää niiden työaika, jotka tekevät hyvin raskasta työtä tai pidempää työaika kuin muut.

Suomen vankiloissa on ongelmana tilanpuute. Aina- kin 700 vankiselliä tarvitaan lisää. Tilan puute vaikeut- taa kaikkea toimintaa vankiloissa. Henkilökuntaakaan ei ole riittävästi. Suomen vankiloiden tilanahtaus tuli julkisuuteen, kun Helsingin lääninvankilassa Kataja- nokalla tutkintavanki surmasi sellitoverinsa. Jos van- kilassa olisi ollut riittävästi tilaa, heitä ei olisi tarvinnut laittaa samaan selliin. Suomessa oli viime joulukuus- sa yhteensä 4 815 vankia. Vankipaikkoja on vain 4 448. Pahiten ahtaus koittelee lääninvankiloita.

Kymen lääni on saanut uuden maaherran. Hän on ko- koomuksen eduskuntaryhmän puheenjohtaja Matti Jaatinen. Ennen Jaatista Kymen maaherra oli kokoo- muksen Erkki Huurtamo. Hän jää eläkkeelle helmi- kuun alussa. Kymen lääni on ainoa, jonka maaherra- na on kokoomuspuolueen edustaja. Matti Jaatinen jättää eduskuntapaikkansa siirtyessään maaherraksi. Suomessa maaherra ei voi samanaikaisesti olla kan- sanedustaja.

Viime aikoina on julkisuudessa puhuttu paljon aseis- ta- kieltäytyjistä. Se tarkoittaa miehiä, jotka kieltäyty- vät menemästä varusmiespalvelukseen Suomen ar- meijaan. Usein syynä on se, ettei haluta kantaa aset- ta edes rauhan oloissa. Yleensä ne, jotka eivät halua

asetta kantaa, saavat suorittaa niinkutsutun siviilipalvelun. Nämä miehet palvelevat saman ajan jossain sairaalassa tai muussa laitoksessa. Nyt on kuitenkin tapahtunut niin, että aseistakieltäytyjiä ei ole hyväksytty siviilipalveluun. Jos tällainen henkilö jatkuvasti kieltäytyy aseista, hänet voidaan tuomita vankilaan. Helsingissä järjestettiin mielenosoitus, kun tällainen aseistakieltäytyjä joutui vankilaan. Yhteensä 27 siviilipalveluun hakenutta miestä on saanut vankeustuomion.

Presidentti Mauno Koivisto matkusti 26. tammikuuta yksityiselle lomamatkalle Kanarian saarille. Presidentin oli matkalla määrä tavata Espanjan kuningas Juan Carlos ja mahdollisesti maan pääministeri. Samanaikaisesti presidentin kanssa Kanarian saarella pidetään yritysjohtajien ja vaikuttajien seminaari. Vapaa-aikanaan seminaarilaiset ja presidentti pelaavat yhdessä lentopalloa. Kotimaahan presidentti ja rouva Koivisto palaavat 2. helmikuuta. Julkisuuteen on annettu tieto kahdesta muusta valtiovierailuajasta. Islannin presidentti Vigdis Finbogadottir vierailee Suomessa 11.-14. huhtikuuta. Presidentti Koivisto ja rouva Koivisto matkustavat Englantiin viralliselle valtiovierailuille 13.-16. marraskuuta tänä vuonna.

Noin 100 turkulaista lääkäriä oli lakossa maanantaina 16. tammikuuta. Syynä lakkoon oli se, että Turun terveystalokunta oli valinnut kaupunginsairaalan ylilääkäriksi sellaisen henkilön, joka ei kuulu lääkäriin. Työnseisäys ei koskenut Turun yliopistollista keskussairaala.

Presidentti Koivisto on antanut ulkoministeriölle kirjalliset ohjeet, joissa kielletään selittämästä presidentin lausuntoja. Presidentti on kuitenkin sanonut, että Suomen ulkopolitiikkaa yleensä saa selvittää. Presidentin ohjeet on lähetetty Suomen edustustoihin ulkomailla. Nämä ohjeet ovat herättäneet jälleen huomiota sekä Suomen että ulkomaiden lehdistössä.

Presidentti on nimittänyt liikenneministeriön uudeksi kansliapäälliköksi Valto Rauvannon. Uusi kansliapäällikkö on julkisuudessa esittänyt mielipiteen että rattijuoppoudesta kiinni jääneen auto pitäisi tuomita valtiolle. Rauvanto arvelee, että auton menetyksen uhka estäisi rattijuoppoutta.

Tieliikenteen kolareissa kuoli Suomessa viime vuonna 573 ihmistä. Edellisenä vuonna kuolleita oli 542. Loukkaantuneita oli kumpanakin vuonna noin 10 000. Eniten kolareissa kuoli Uudenmaan läänissä (104 ihmistä). Ahvenanmaalla oli vähiten kuolonuhreja, vain yksi viime vuonna.

Tuli tuhosi puolet Hämeenlinnan rautatieasemasta sunnuntaina 22.1. Hämeenlinnan asema on kulttuurihistoriallisesti arvokas rakennus. Aseman pohjoispää-

ty tuhoutui tulipalossa. Ihmishenkiä ei menetetty, koska palokunta toimi nopeasti. Palomiehet pelastivat kolme ihmistä palavasta rakennuksesta. Yksi mies loukkaantui pahoin hypätessään vaatteet tulessa aseman katolta.

#### ULKOMAILTA

Norjan valtiollinen poliisi on pidättänyt Norjan ulkoministeriön lehdistöosastopäällikön epäiltyinä vakoilusta Neuvostoliiton hyväksi. Arne Treholt oli lähdössä ulkomaille tapaamaan Neuvostoliiton turvallisuuspalvelun edustajia. Hänellä oli mukanaan salaisia asiakirjoja. Norjan lehdissä kerrotaan, että Treholt oli tavannut Neuvostoliiton edustajia mm. Suomessa.

Tanskassa on pidetty eduskuntavaalit. Siellä eduskunnan nimi on kansankäräjät. Tanskan kansankäräjille valitaan 179 edustajaa. Vaalit olivat suurvoitto konservatiiveille. Tanskan hallitus muodostuu neljästä puolueesta. Ne jatkavat hallitusyhteistyötä myös vaalien jälkeen. Näin ilmoitti pääministeri Poul Schlüter. Sosiaalidemokraatit hävisivät vaaleissa. He eivät hävinneet kuitenkaan niin paljon kuin pelättiin. Tanskassa sosiaalidemokraattinen puolue ei ole hallituksessa vaan oppositiossa.

Neuvostoliitossa on teloitettu kaksi korkea-arvoista ulkomaankaupan johtajaa. Heidät tuomittiin kuolemaan lahjusten vastaanottamisesta. Näin ilmoitti Neuvostoliiton uutistoimisto TASS. Teloitettut johtajat tunnettiin

hyvin myös monissa suomalaisissa yrityksissä. Aina-kin toinen heistä oli joidenkin suomalaisten yritysjohtajien henkilökohtainen ystävä. Suomalaisyrittäjille teloitus ei ollut yllätys.

## MATKAKERHON UUTISET

Hei kaikki!

Olette varmaan huomanneet lukea joulukuun Tuntosarvi-lehdestä esittelemäni kolme ulkomaan matkakohdetta, jotka olivat Mallorca, Kreeta, ja Ceylon.

Mallorcan, taikka Kreetan matka oli siis tarkoitus järjestää tänä vuonna, mutta kumpaakaan matkaa ei ole toivottu riittävästi, joten tämän vuoden aikana ei myöskään järjestetä matkoja.

Ceyloninmatka sitävastoin näyttää kiinnostavan, ja mikäli saame 10-12 hengen ryhmän kokoon tullaan matka Ceylonille järjestämään vuoden 85 helmikuussa.

Nyt siis kaikki, jotka olette kiinnostuneita, ja haluatte lähteä Ceylonin matkalle, kirjoittakaa tänne toimistoon viimeistään helmikuun aikana. Ja mikäli ilmoittautuneita on riittävästi, niin sitten maaliskuussa lähetämme kaikille ilmoittautuneille maksulomakkeet, joita käyttäen voitte maksaa matkan suoraan matkakerhon tilille.

Matkan voi maksaa joko kerralla taikka kuukausierinä.

Ceylonin matka maksaa n. 4 000-5 000 mk. Tarkempi hinta ilmoitetaan sitten kaikille ilmoittautuneille.

Nyt sitten rohkeasti tuumasta toimeen ja matkalle Ceyloniin. Kirjoitelkaa.

Matkakerhoterveisin  
Martti Avila  
puheenjohtaja

## Lihavuus on uhka terveydelle

Kansaneläkelaitos on yhdessä Turun terveystieteiden keskuksen kanssa tehnyt tutkimuksen lihavuudesta. Samalla on kehitetty laihdutusohjelma, joka voidaan toteuttaa terveystieteiden keskuksissa. Tutkimuksen mukaan joka kolmas 15-vuotta täyttänyt suomalainen nainen ja joka neljäs mies on niin lihava, että siitä on haittaa terveydelle. Lehdissä usein kerrotuista ihmedieeteistä (dieetti tapa laihduttaa) ei ole apua. Ainoa tapa laihduttaa on todella syödä vähemmän kuin kuluttaa.

Miesten ja naisten lihomisen syissä on eroja. Naisten lihomisen alku on Turun tutkimuksen mukaan yleensä raskausajasta. Toiseksi tavallisimmat syyt ovat huolet ja sairaudet. Suomalainen nainen siis syö suuruusnsa. Miehet lihovat mennessään avioliittoon. Toisena tekijänä miehillä olivat työhuolet. Avioliitto lihotettiin siksi, että silloin elämä tulee säännölliseksi ja ruoka-ajat samalla.

Liika syöminen ei ole ainoa syy. Joillakin on aineenvaihdunta sekaisin ja aiheuttaa lihomista. Silloin on käytettävä lääkettä.

Myös iän lisääntyessä ihminen lihoo helposti. Tämä johtuu siitä että vanha ihminen tarvitsee vähemmän ruokaa kuin kasvava tai nuorempi ihminen. 65-vuotias tarvitsee neljäsosan vähemmän energiaa kuin 25-vuotias.

Tietysti lihomista aiheuttaa liian vähäinen liikunta. Kaikkein tärkeintä kuitenkin olisi syödä terveellisesti. Sopiva laihdutusnopeus on noin kilo viikossa.

Turussa tehty tutkimus tähtää siihen, että terveystieteiden keskuksissa voitaisiin auttaa liikalihavia ihmisiä. Jos jokainen liian lihava alkaa laihduttaa lääkärin valvonnan alla, se tulee yhteiskunnalle liian kalliiksi. Sen sijaan terveystieteiden keskuksissa voidaan muodostaa suurempia laihduttajaryhmiä. Tällaista ryhmää voi vetää terveydenhoitaja. Ryhmässä on yleensäkin helpompi laihduttaa kuin yksin. Ryhmän muilta jäseniltä saa intoa painon vartioimiseen.

## Liikenneministeriö tiedottaa

Liikenneministeriö on asettanut työryhmän selvittämään aisti- ja muiden vammaisten henkilöiden tiedonsaannin parantamisedellytyksiä sekä kohde- että



joukkoviestinnässä tietoliikenteen yleisen kehityksen pohjalta.

Uusien teknisten edellytysten kartoittamisen lisäksi työryhmä selvittää myös, mitä oikeudellisia, taloudellisia ja hallinnollisia ratkaisuja vammaisten tiedon- saannin parantaminen edellyttää. Työryhmä seuraa samaan aikaan käynnissä olevaa joukkoviestintäteknologian tutkimustyötä ja käyttää hyväkseen sen tuloksia.

Työryhmä sai selvitystyölle aikaa vuoden 1984 loppuun. Ryhmän puheenjohtajana on tutkija Marja-Liisa Viherä posti- ja telehallituksesta sekä jäsenenä tutkija Teppo Parikka liikenneministeriöstä, opetusneuvos Lars Nyström opetusministeriöstä, ylitarkastaja Helena Hiila sosiaali- ja terveysministeriöstä, ohjelmapäällikkö Erkki Hatakka Oy Yleisradio Ab:sta, insinööri Matti Lehtinen Helsingin Puhelinyhdistyksestä, projektipäällikkö Maija Könkkölä Invalidiliitto ry:stä, hallintojohtaja Eero Vartio Näkövammaisten Keskusliitto ry:stä, tutkimusjohtaja Jarkko Hautamäki Kehitysvammaliitto ry:stä ja tiedotussihteeri Raili Ojala Kuurojen liitto ry:stä.

## Alkoholi ongelmana

Suomalaiset juovat paljon viinaa. Se selviää vuosittain tilastoista. Työssä käyvistä suomalaisista 90 % käyttää alkoholia. Niin kutsuttuja suurkuluttajia on vuonna 1976 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaisista naisista 2 % ja miehistä 12 %. Suurkuluttajiksi sanotaan henkilöä, joka juo päivässä alkoholia niin paljon että se vastaa 6-7 keskiolutpullollista. Valitettavaa on se, että yhä useampi nuori juo viinaa. Lisäys on viime vuosina ollut erityisen suurta nuorilla naisilla. Vuodesta 1967 alkaen on suomalaisten viinankulutus kasvanut kolminkertaiseksi.

Nyt pelätään että joidenkin vuosien kuluttua alkaa työelämässä näkyä tämä alkoholin käytön lisääntyminen. Runsas juominen alkaa tuottaa pysyviä haittoja vasta pitkähkön ajan kuluttua. Työelämässä liika juominen näkyy sairastamisena, poissaolona ja huonona työn hoitamisena.

Suomessa tehtiin työnantajien ja työntekijöiden järjestöjen kesken vuonna 1972 sopimus siitä miten toimitaan kun työpaikalla on juoppo eli alkoholisti. Luotiin niin kutsuttu hoitoonohjausjärjestelmä. Järjestelmän tarkoitus oli että työntekijä voitaisiin ohjata hoitoon ennenkuin alkoholiongelma aiheuttaa potkut työstä. Hoitoonohjaus on kuitenkin ollut hyvin vaikeaa. Vaikeaksi sen tekee ennen kaikkea se, että alkoholisti ei itse tunnusta ongelmaansa pitkään aikaan.

Yleensä työpaikalla aloitetaan yritykset saada juoppo työntekijä hoitoon liian myöhään.

### **Kuka on juoppo?**

Helsingin Diakonissalaitoksen ylilääkäriin, Aarno Salaspuron mukaan (Lääkintöhallitus tiedottaa) ovat yleisesti hyväksytyt alkoholismien tuntomerkit:

- Henkilöllä ei ole kykyä säännöstellä alkoholin käyttöä. Hän juo työpäivinä ja viikonloppuna. Juomisen takia henkilö laiminlyö perhettä ja työtään.
- Alkoholihimo on niin suuri että perhe tai työtoverit eivät voi estää juomista.
- Humalan saamiseksi tarvitaan yhä enemmän alkoholia kerrallaan. Humaltumisraja muuttuu 2-3 vuoden säännöllisen juomisen jälkeen .
- Riippuvuus alkoholista. Henkilö tarvitsee alkoholia joka päivä tai muuten tulee vieroitusoireita.
- Lähes poikkeuksetta alkoholisti kieltää että hänellä on ongelma viinasta. Alkoholisti suuttuu jos hänelle sanotaan liiasta juomisesta.