

TUNTOSARVI

Nro 37 1985



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin
Nro 37/85
11. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen
TOIMITTAJA Timo Pietilä

TOIMITUKSEN OSOITE

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

SISÄLLYS

Kuulovammoista	1
Ajankohtaista	9
Ilmoitus	13
Kutsu	14
Nyt on aika	16

TUNTOSARVI

15.11.1985

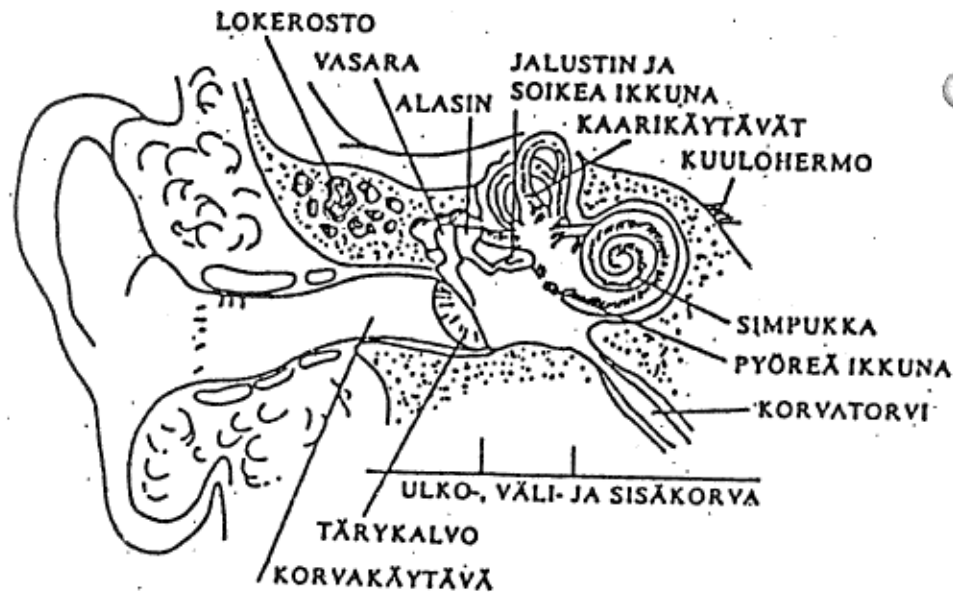
Kuulovammoista

Korvan kehityksestä

Kun sikiö on noin 3 viikon ikäinen alkavat korvan rakenteet kehittyä, sisäkorva ja välikorva alkavat muodostua erillään ja n. 5-8 viikon iässä alkavat myös korvalehti ja korvakäytävä muodostua. Kuuloelimen lisäksi kehittyy sisäkorvassa myös tasapainoelin, se kehittyy kuuloelintä nopeammin ja sen aisinsolutkin ovat kypsyneet jo n. 8 viikon iässä. Sisäkorvan ääntä vastaanottava osa on lopullisessa koossaan noin 20 viikon iässä, tällöin on jo myös havaittu sikiön sydämen lyöntien kiihtyvän kun äidin vatsanpeitteiden läpi johdetaan voimakas ääniärsyke, korva siis toimii jo tällöin. Myös korvalehti on tällöin jo lopullisessa muodossaan. 30 viikon iässä avautuu korvakäytävä ja myös välikorvaontelo, nämä kasvavat syntymän jälkeen aina 7 v. ikään saakka, korvalehti 9 vuotiaaksi saakka.

Korvan kehitystä määräävät perintötekijät, toisaalta sen normaalia kehitystä voivat häiritä äidillä raskauden aikana esiintyvät tulehdustaudit, joista tavallisin on vihurirokko, samoin jotkut lääkeaineet tai muut vaikeat raskausajan häiriöt. Korva on herkin vaurioitumaan raskauden alkuaikana muodostumisvaiheessaan, mutta esim. vihurirokko voi vaurioittaa sikiön si-

säkorvaa vielä raskauden loppupuoliskollakin. Koska sisäkorva ja väli- ja ulkokorva kehittyvät toisistaan erillään voi raskausajan kehityshäiriö vaurioittaa vain yhtä näistä toisten jäädessä normaaleiksi.



Korvasta ja kuulemisesta

Ulkokorvan muodostavat korvalehti ja korvakäytävä, joka aikuisella on noin 3 cm mittainen. Sen uloimman kolmasosan seinämä on rustoinen, sitä peittää paksu iho, jossa on karvoja ja vahaa erittäviä rauhasia. Vahan ja karvojen tarkoitus on suojella korvakäytävän ihoa. Sisemmän osan seinämä on luinen, sitä peittää ohut iho, joka on hyvin kipuherkkä ja myös herkkä vaurioitumaan.

Korvakäytävän erottaa välikorvasta tärykalvo, jonka halkaisija on n. 8-9 mm. Välikorvaontelon tilavuus on n. 2 kuutiosenttiä ja siitä on yhteys korvatorven kautta nenänieluun. Korvatorven tehtävänä on päästää ilmaa välikorvaonteloon, se avautuu esim. niellessä ja haukotellessa ja toisena tehtävänä on välikorvan eristeiden poistaminen. Esim. tulehduksen aikana tämä voi estyä, välikorvaan kertyy märkäistä eritettä ja korva alkaa särkeä. Tärykalvon puhkaisulla voidaan tärykalvoin poistaa erite välikorvasta ja helpottaa korvan paranemista. Välikorvassa sijaitsevat kolme pientä kuuloluuta, joiden muodostamaa ketjua pitkin äänen aiheuttama värähtely siirtyy välikorvan ja sisäkorvan rajoille soikeaan ikkunaan.

Sisäkorvassa sijaitsevat aistinsolut, jotka vastaa-
nottavat äänen ja välittävät sen kuulohermoon, kuuloratoja pitkin ääniärsyke etenee sitten aina aivokuoreen saakka.

Korvalehden merkitys kuulon kannalta on ihmiselle suhteellisen pieni, hiukan se kuitenkin vahvistaa ympäristömme ääniä, lisäksi sillä on merkitystä äänen suunnan havaitsemisessa. Korvakäytävää pitkin äänen aiheuttama värähtely siirtyy tärykalvolle, siitä kuuloluihin ja edelleen sisäkorvaan, joka on nesteellä täytetty, sisäkorvan nesteen värähtely joutuu aistinsoluihin ja näin kuulohermoon ja kuulorattojen kautta aivokuorelle, jossa ääni saa merkityksen.

Korvakäytävä ja välikorva johtavat ääntä varsinaiseen aistinelimeen, niiden toiminnan häiriytyessä voi tulehduksen lääkähoidosta tai korvan leikkaamisesta

olla apua, sisäkorvan vikoja ei sensijaan voida leikkauksella parantaa vaan mahdollista on vain vahvistaa ääntä niin, että vaurioitunutkin kuuloelin voisi sen astia.

Synnyynnäisistä tai aivan varhaislapuudessa tulevista vaikeista kuulovammoista suuri osa (yli 90 %) on sisäkorvan tai kuulohermion vaurioista johtuvia. Noin yhdellä tuhannesta syntyvästä lapsesta on kuulovamma. Syynä voivat olla perintötekijät, raskaudenaikaiset häiriöt, syntymävaiheen vaikeudet tai varhaislapsuuden sairaudet ja vammat.

Useissa eri tutkimuksissa perintötekijöiden osuus vaikeiden kuulovammojen syynä vaihtelee 25-50 %. Kuulovamma voi perittyä vallitsevasti (dominantisti), jolloin vanhemmista toisella tai molemmilla on kuulonalennus. Kuulovamman vaikeusaste voi vaihdella eri sukupolvissa.

Mikäli lapsella on peittyvästi (ressesiivisesti) periytyvä kuulovamma, hän on saanut kuulovamman aiheuttavan perintötekijän molemmilta vanhemmiltaan, jotka useimmiten ovat normaalikuuloisia ja näin ollen kyseisen perintötekijän kantajia. Tällainen kuulovamma on usein yllätys, koska lähisuvussa ei välttämättä tarvitse esiintyä muita kuulovammoja. Mikäli suvussa on muita kuulovammaisia heidän kuulovamman vaikeusasteeltaan ovat usein toistensa kaltaisia.

Useimmiten lasten perinnölliset kuulovammat ovat synnyynnäisiä, mutta ne voivat myös ilmaantua varhaislapsuudessa ja joskus olla luonteeltaan eteneviä. Valtaosassa todetaan pelkkä kuulovamma, mutta on

olemassa myös monenlaisia periytyviä oireyhtymiä joissa alentunut kuulo on vain yksi oire muiden joukossa.

Sikiökehityksen aikaiset häiriöt vaurioittavat korva herkimmin raskauden alkupuoliskon aikana, jolloin korvan rakenteet ovat kehittymässä. Tunnetuin raskausaikainen kuulovamman aiheuttaja on vihurirokko, joka voi aiheuttaa kuulovamman ohella myös silmän vaurioitumista, sydänvikoja jne. Vihurirokkorokotteen käyttöönoton oletetaan ehkäisevän vihurirokon aiheuttamia kuulovammoja. Vihurirokko voi aiheuttaa ongelmia vielä raskauden jälkipuoliskolla sairastettunakin.

Kuulovamma on yleensä sensorineuraalinen, sisäkorvavauriosta johtuva, mutta myös välikorvaepämuodostuma on kuvattu esiintyvän sisäkorvavaurio ohessa. Vaikeusaste vaihtelee ja kuulonalennus voi olla epäsymmetrinen. Kuulonalennus saattaa olla lapsuuden varhaisvuosina etenevä. Sikiöaikana sairastettu vihurirokko voidaan todeta äidille raskausajan tehdyillä vasta-ainetutkimuksilla, samoin lapsella todetaan voimakkaasti kohonneet vasta-aineet syntymän jälkeen. Paitsi vihurirokon, useiden muidenkin virustautien on arveltu voivan aiheuttaa kuulovammoja.

Kuulovammojen syistä

Kun äänen johtuminen korvakäytävän ja välikorva kautta sisäkorvaan on estynyt, puhutaan johtotyyppisestä kuulonalenemisesta. Tavallisin syy tähän on korvatulehdus, jossa välikorvaan muodostuu märkä

ja jos tulehdus jää pitkäaikaiseksi arpeutumia tai mahdollisesti reikä tärykalvoon. Myös korvakäytävään muodostuva vaha voi alentaa kuuloa jos se täyttää korvakäytävän eikä ääni pääse enää etenemään sielä. Kuulokojeen käyttäjällä korvavahaa jää tavallista helpommin korvakäytävään ja saattaa näin vähentää kojeesta saataa hyötyä. Itse ei korvavahaa saa poistettua vaan lääkäri tai mahdollisesti terveydenhoitaja suorittaa tarvittaessa puhdistuksen.

Korvakäytävän tai välikorvan muodostumisen sikiökehityksen aikana voi häiriytyä joko perinnöllisesti määräytyvästä syystä tai raskausajan häiriön vuoksi, epämuodostuma voi aiheuttaa kuulonalennuksen.

Tunnetaan myös sairaus otosklerosi, jossa epänormaali luunmuodostuminen välikorvan ja sisäkorvan rajalla estää äänen johtumisen sisäkorvan nesteeseen ja alentaa näin kuuloa. Tämä on yleensä vasta nuoruus- tai aikuisiässä ilmenevä sairaus. Myös tapaturma voi vaurioittaa ulko- tai välikorvaa ja aiheuttaa kuulonalennuksen.

Kaikille näille häiriöille, joissa kuulonalennus on johtotyyppinen, on ominaista, että ääni kuullaan hiljaisempänä mutta muutoin samanlaisena kuin normaalisti kuuleva henkilö sen kuulee. Kuulokoje auttaa erittäin hyvin ja puhetta on helppo kuulla kun ääntä vahvistetaan riittävästi. Joissakin tapauksissa kuulonalennus on myös korjattavissa leikkauksella tai lääkeshoidollakin tulehduksen ollessa kyseessä. Tällaisissa kuulovammoissa kuuloa on aina jäljellä, yleensä ainakin kovaa puheääntä aivan korvan läheltä voi kuulla

ilman kuulokojeettakin.

Sisäkorvan tai kuuloherhon vioissa ääni kuullaan hiljaisempänä mutta se voi lisäksi olla vääristynyt. Sisäkorvan vioissa voivat kovat äänet usein kuulosta korvassa hyvin epämiellyttävänä vaikka kuulo olisikin paljonkin alentunut. Kuulokoje auttaa usein kyllä hyvin vinkin mutta sen sovittaminen tarkkaan on tärkeää koska liian suuri vahvistus tuntuu epämiellyttävältä ja vahvistuksen ollessa sopimaton voivat matalat tausta melun äänet tehdä vaikeaksi puheen kuuntelemisen kojeella. Sisäkorvan tai kuulohermon vioissa ei lääkkeitä tai leikkauksesta ole apua.

Aidillä raskauden aikana esiintyvät vaikeat sairaudet kuten sokeritauti, kilpirauhasen vajaatoiminta ja vaikeat ravitsemushäiriöt voivat jos niitä ei pystytä hyvin hoitamaan häiritä sikiön kehitystä ja vaarantaa myös kuuloelimen normaalia muodostumista. Syntymän yhteydessä lapsella esiintyvät pahat hengitysvaikeudet ja voimakas keltaisuus saattavat myös aiheuttaa kuulovamman erikoisesti jos lapsi on syntynyt ennenaikaisesti pienenä keskosena. Vastasyntyneiden hoito on nykyisin parantunut ja nyt ajatellaan kuulovamman vaaran olevan lapsella vasta jos paino on alle 1500 g ja tämän lisäksi esiintyy hapenpuutetta ja keltaisuutta.

Tavallisin lapsuusiässä kuulovammoja aiheuttava sairaus on aivokalvontulehdus, n. 5-8 % sen sairastaneista lapsista saa kuulovamman. Joskus kuulonalennus voi olla vain toisessa korvassa. Myös jotkut muut sairaudet kuten esimerkiksi sikotauti ja tuhka-

rokko voivat aiheuttaa kuulovamman.

Suurin osa synnynnäisistä kuulovammoista pysyy samanlaisina, n. 4 % on sellaisia, joissa kuulo huononee ajan myötä, joskus tasaisesti vuosien mittaan, joskus melko äkillisesti pysyen sitten taas pitkään samanasteisina. Etenevä kuulovamma on useimmiten perintötekijöiden tai ensimmäisinä ikävuosina mahdollisesti vihurirokon aiheuttama.

Aikuisiässä sisäkorva- ja kuulohermoperäistä huonokuuloisuutta tai kuuroutta aiheuttavat melu, sisäkorvan verenkiertohäiriöt, tapaturmat tai sisäkorvan tulehdukset. Myös vanhuuden huonokuuloisuus kuuluu tähän ryhmään.

Kuulovammaisista lapsista noin 1/3 on sellaisia, joilla on myös jotain muita ongelmia kuin pelkkä kuulovamma. Monet niistä tekijöistä, jotka aiheuttavat kuulovammoja voivat aiheuttaa myös muissa elimissä vaurioita. Esimerkiksi äidin raskaudenaikainen vihurirokko voi aiheuttaa korvan vaurioitumisen ohella myös esimerkiksi silmän tai sydämen vaurioitumisen. Samoin hyvin vaikea aivokalvontulehdus tai vaikeat syntymän yhteydessä esiintyneet häiriöt voivat vaurioittaa korvan ohella myös silmää sekä keskushermostoa. Kuitenkin ilmeisesti tavallisin syy synnynnäiseen kuulovammaan liittyvään näkövikaan on nk. Usherin oireyhtymä, jossa on synnynnäinen tai ainakin ensimmäisen ikävuoden aikana ilmaantuva kuulovamma ja useimmiten varhaislapsuudessa tai kouluiässä todettu verkkokalvon etenevä rappeuma, joka aiheuttaa näön huononemisen. Tällöin kyseessä on

perintötekijöiden aiheuttama oireyhtymä, joka periytyy peittävästi. Ruotsissa on arvioitu n. 5 %:lla kuulovammaisten kolua käyvistä nuorista olevan tämän oireyhtymän.

Kuulovamma voi olla hyvin vaikea tai kuuloa voi olla jäljellä paljonkin, useimmiten kuulovamma pysyy samanlaisena eikä etene.

AJANKOHTAISTA

Alko muuttaa anniskelumääräyksiä

Väkevän viinan kahden litran myyntirajoitus poistuu ja hotellihuoneeseen voidaan anniskella niin kauan kuin hotellin ravintola on auki. Mm. nämä asiat sisältyvät Alkon suunnitelmiin. Alkon hallintoneuvosto päättäneenäistä jo ennen vuoden vaihdetta.

Osittain vielä valmisteilla olevilla muutoksilla halutaan päästä eroon anniskeluohjekokoelman sisältämistä turhista määräyksistä ja itsestäänselvyyksistä, sanoo alkoholipoliittinen asiantuntija Pekka Olkkonen Alkosta.

Nykyisen vielä voimassa olevan pykälän mukaan ostaja saa kerrallaan vain neljä pulloa »kirkasta». Nyt siis tämä rajoitus on poistumassa. Sen sijaan muut

myyntiä koskevat määräykset mm. asiakkaan iästä ja kunnosta jäävät voimaan. Nykyinen käytäntö määrää myös, että tarjoilun hotellihuoneeseen on loputtava aina ja ehdottomasti klo 0.30. Vuoden vaihteen jälkeen Alkon hallintoneuvosto sallinee anniskelun jatkuvan yhtä myöhään kuin hotellin ravintolassa.

Alko on myös antanut oman esityksensä eduskunnassa työn alla olevaan alkoholilain muutokseen. Alko on sitä mieltä, että »terävien» anniskelu voisi alkaa ravintoloissa tuntie nykyistä aikaisemmin eli klo 11. Oluen anniskelu alkaisi entiseen aikaan eli klo 9.

Helsingin Sanomat 6.11.

Lasten päivähoitopaikoista pulaa

Lasten päivähoitopaikoista on edelleen kova pula. Pahin on tilanne Helsingissä. Siellä on tällä hetkellä yli 3000 lasta vailla kunnallista hoitopaikkaa. Helsingin kaupunki on järjestänyt kaikkiaan yli 20.000 päivähoitopaikkaa. Näistä hieman alle 17.000 on päiväko-deissa ja vajaa neljä tuhatta perhepäivähoidossa. Edelliset ovat suuria lasten hoitoon tarkoitettuja yksiköitä ja jälkimmäisissä jossakin perheessä hoitajan luona on vain muutama lapsi. Kunnallisten hoitopaikkojen riittämättömyyden takia vanhemmat joutuvat hakemaan lapsellensa hoitajan itse. Yksityisen hoitajan palkaaminen lapselle tulee kuitenkin usein kalliimmaksi kuin kunnan ylläpitämään päiväkotiin tai perhepäivähoitoon vienti.

Helsingin Sanomat 8.11.

Suomalaiset autourheilijat menestyivät jälleen

F1-autolla kilpaa ajava Keijo Rosberg ja ralliajaja Juha Kankkunen voittivat kumpikin kansainvälisen kilpailun.

Keijo Rosberg voitti Australiassa ajettuna F1-luokan viimeisen osakilpailun. Rosbergin voitto kuumassa Adeleinessa oli ylivoimainen. 30°C helle karsi kilpa-autoja niin, että noin 30 matkaanlähteneestä pääsi vain kahdeksan maaliin asti. Voitollaan Rosberg nousi myös yheteispisteissä kolmannelle sijalle. Rosbergin paras vuosi oli 1982, jolloin hän voitti maailmanmestaruuden.

Juha Kankkunen puolestaan voitti tiukan taistelun jälkeen Afrikassa ajettuna Norsunluurannikon rallin. 26-vuotias Kankkunen nousi voittonsa ansiosta MM-yhteispisteissä viidennelle tilalle. Kankkunen voitti aiemmin tänä vuonna myös Afrikassa ajettuna Safari-rallin. Tämän vuoksi hänet kruunattiin Afrikan rallimestariksi.

Helsingin Sanomat 4.11.

Yhdysvaltojen ulkoministeri poikkesi Suomessa

Presidentti Mauno Koiviston vaikutelmat Neuvostoliiton uusista johtajista kiinnostivat Yhdysvaltojen ulkoministeriä hänen poiketessaan Suomessa. Ulkominis-

teri George Shulz seurueineen oli matkalla Neuvostoliiton pääkaupunkiin Moskovaan neuvottelemaan Neuvostoliiton johtajien kanssa.

Shulzia kuljettanut erikoiskone laskeutui Helsinki-Vantaan lentokentälle myöhään lauantai-iltana. Sunnuntaiaamuna Shulz neuvotteli vajaan tunnin ajan presidentti Koiviston kanssa. Illalla ulkoministeri jatkoi matkaansa kohti Neuvostoliittoa.

Shulzin mukaan Helsinki valittiin välilaskupaikaksi vain sopivan sijaintinsa perusteella. Lepo Helsingissä ennen tärkeitä neuvotteluja Moskovassa oli tarpeen, koska maiden välillä on seitsemän tunnin aikaero.

Shulzin tarkoituksena on valmistella Moskovassa Neuvostoliiton puoluejohtaja Gorbatschovin ja Yhdysvaltojen presidentti Reaganin kohdakkoin olevaa huipputapaamista. Maiden johtajat eivät ole aikaisemmin tavanneet toisiaan.

Helsingin Sanomat 4.11.

Sahoilla menee heikosti

Sahoilla eletään synkkää syksyä. Viime vuoden piti olla sahoille hyvä vuosi, mutta sahatavara ei mennytkään kaupaksi niin kuin piti. Syyksi on mainittu mm. ruotsalaisten sahojen suomalaisia edullisemmat hinnat. Eurooppalaiset ostajat ovat tehneet kauppoja ruotsalaisten sahojen kanssa.

Sahateollisuus elää rakennusalan suhdanteiden mukaan. Kun suhdanteet kääntyvät laskuun, heilahdaa myös sahojen tuotanto, vienti ja kannattavuus.

Sahat käyvät nyt vain puolella teholla. Näin vähän sahat eivät ole sahanneet kahdeksaan vuoteen. Lähes kolmekymmentä sahaa on parin viime vuoden aikana joutunut lopettamaan toimintansa kannattamattomana ainakin toistaiseksi. Suurin osa lopettaneista on ollut pieniä sahoja.

Parempien aikojen ei odoteta koittavan vielä ensi vuonnakaan, vaikka männyn hinnan uskotaan jo saavuttaneen pohjalukemansa jaa kuusen hinta on jo vähän noussutkin maailmanmarkkinoilla.

Tilanteen korjaamiseksi toimitusjohtaja Olli Heikinheimo Plan-Sell Oy:stä ennustaa, että raakapuun hinta laskee lähivuosina jyrkästi. »Sen on pakko, tai muuten muualta tulee raaka-ainetta, jopa valmiita tuotteita niin pieneen hintaan, että suomalaiset eivät pysty kilpailemaan.»

Tällä hetkellä sahat maksavat esim. tukkien kanto-hinnoista vain runsaat puolet eli 60 %.

Metsälehti 7.11.

Ilmoitus

Kuopion läänin kuulonäkövammaisten kerho kokoontuu tiistaina 26.11.1985 klo 12.00-15.00 Kuninkaan-
katu 23 A 2. kerros kerhohuoneessa.

Tervetuloa!

Kutsu

Pohjoismaiselle tulkintaa/opastusta koskevalle kurssille 2.2.86-14.2.86

Teema:	Kuurosokeidentulkki/opas- palvelut.
Osallistumisen edellytys:	Edellytyksenä on käynnis- sä olevaa tulkintaa/opas- tusta koskevan työn syväl- linen tuntemus käytännös- sä ja teoriassa.
Osanottajamäärä:	16
Ajankohta:	2.2.86-14.2.1986
Hakuaika päättyy:	20.11.1985
Ilmoitus hyväksymisestä:	20.12.1985
Kurssimaksu:	Ei maksua.
Palkallinen virkavapaus:	Työnantaja vastaa kustan- nuksista.
Tulkki:	suomalaisilla osanottajilla on kaikissa ammatillisissa yhteyksissä käytettäväs- sään tulkki.
Kurssipaikka:	Dronninglundin linna Slotsgade 8 DK-9330 Dronninglund Tanska Puhelin (08) 843 499

Kurssi on muodoltaan internaattikurssi, joka edellyt-
tää, että osanottajat asuvat kurssipaikalla koko ajan-
jakson.

Pohjoismaiden ministerineuvosto vastaa osanotta-
jien matka- ja täysihoitokustannuksista.

Hakulomakkeet ja lisätietoja saa Pohjoismaisesta
kulutuskeskuksesta, jonne myös hakulomakkeet lähe-
tetään.

Parhain terveisin

Jes Kryger
toiminnanajohtaja

Sisältö

Lähtökohtana Pohjoismaiden ministerineuvoston ra-
portti, huhtikuu 1984, joka käsittelee tulkkien koulu-
tusta Pohjoismaissa, pidetään 13.-15. marraskuuta
1985 kuurosokeiden tulkkien koulutusta koskeva kon-
ferenssi.

Konferenssin tarkoitus on valmistella tärkeitä kysy-
myksiä opintopiiriä varten ja osoittaa, mitä pohjois-
maisia aloitteita voidaan tehdä koulutuksen suhteen.

Avainsanoja: Tulkki/opaspalvelu, sosiaalipoliittiset
kysymykset, yhteispohjoismaisen tulkikoulutuksen
lähtökohdan kuvaus, neuvonannon kehittäminen kuu-
rosokeille tulkkien käyttäjille.

Osanottajien kokemukset ja mukanaan tuoma to-
disteaineisto esitellään ja otetaan keskustelun aiheek-
si.

Lisäksi yhteispohjoismaisella koulutuksella on ta-
voitteena luoda rajoja ylittäviä kollegisia kontakteja
jotta kokemusten ja aineiston vaihto vahvistuisi.

Nyt on aika

Hilkka-Helinä Lappalainen

Kotiliesi 21/85

- varoa liukkaita kelejä
- muistaa, miten pettävää ensimmäinen jää voi olla
- pukeutua ja pukea lapset lämpimästi
- istuttaa amaryllis
- rahapulan vaivatessa panna parin viikon ajan muistiin kaikki mahdolliset turhat ostokset – limsasta, wienereistä, suklaasta, tupakasta ja alkoholista puhumattakaan, kertyy helposti iso summa, jolla voisi hankkia välttämättömän tavaran
- huomata, että hyviä lahjoja löytyy mm. hyväntekeväisyysmyyjäisistä ja hankkia joulutervehdyksetkin sieltä, missä niitä myydään hyvien asioiden tukemiseksi