

Fötlun, sjúkdómar og heilsa

258 að vera fatlaður
vangefnir/proska-
heftir

259 hreyfihamlaðir

260 blindir og sjóndaprir

261 heyrnarlausir og
heyrnarskertir

262 ólæknandi sjúk-
dómar

Úlfljótsvatn

263 heilsa

þrautabrautir

264 mataræði og heilsu-
vernd
ávanaefni



Að vera fatlaður

Einstaklingur sem er fatlaður er (eða finnst hann vera) hefur af meðfæddum eða áunnum líkamlegum og/eða sálrænum galla.

Öll erum við ólík og við eigum öll okkar sterku og veiku hliðar. Taka verður tillit til þessa við skipulagningu skátastarfs, þannig að verkefnin reyni bæði á líkamann, skapandi hugsun og útsjónarsemi. Mikilvægt er að tryggja að verkefni og aðstæður henti skátunum, þannig að allir finni til öryggis og þeim líði vel.

Þetta á ekki síst við um fötluð börn. Yfirleitt er ekki þörf á meira eða öðruvísi skipulagningu fyrir þau en aðra skáta, en starf fyrir þau verður að skipuleggja.

Við vitum, að mörg mikið fötluð börn falla ágætlega inn í venjulega skátahópa vítt og breitt um landið. Að auki hafa oft verið til skátahópar, sem

fyrst og fremst eru ætlaðir fötludum skátum.

Bandalag íslenskra skáta skipuleggur annað slagið námskeið fyrir eldri skáta og foringja um málefni fatlaðra.

Markmiðið með námskeiðunum er að að veita undirstöðuþekkingu á fjórum aðalflokkum fötlunar, (þroskaheftum, hreyfihömluðum, blindum, heyrnarlausum), og einnig að þjálfa skátana í hvernig eigi að bregðast við fordómum.

Að auki rekur bandalagið sumarbúðir fyrir skáta og önnur börn sem einnig eru fyrir fatlaða. Áhugasamir skátar og foringjar geta fengið að kynnst starfinu, skipulagningu þess og úttekt á því.

Vangefnir/ þroskaheftir

Þetta er stærsti hópur fatlaðra og jafnframt sá hópur sem er verst staddur. Vangefnir eru jafn mismunandi og heilbrigðir. Þeir sem eru vangefnir geta verið meira eða minna þroskaheftir. Fæstir eru algjörlega hjálparvana og rúmliggjandi. Vangefnir og aðstandendur þeirra hafa mismunandi þarfir fyrir kennslu, frístundir, húsnaði, vinnu, lífeyri, fjölskyldu og ýmislegt annað.

Vangefnum á auðvitað að sýna sömu virðingu og við sýnum öðrum. Það er mikilvægt að tala hægt og rólega og að það sem sagt er sé útskýrt og undirstrikað með svipbrigðum og látbragði. Viðkomandi þarf að vera tilbúinn að endurtaka það sem sagt er þangað til það skilst.



Hreyfihamlaðir

Fötluð börn og unglingar eru nemendur í grunnskólum, framhaldsskólum eða serskóla. Sum börnin þurfa að nota hjálpar-tæki: stafi, spelkur, hjólastóla og fleiri slík tæki til að geta bjargað sér.

Einstaka börn eru með **spastíska lömun**. Ástæðan getur verið heilaskaði vegna súrefnis-skorts við fæðingu. Börnin eiga í erfiðleikum með að stjórna vöðvunum. Krampalömunin

getur náð til allflestra vöðva og þá einnig talvöðvanna. Stór hluti barnanna eru með eðlilega greind.

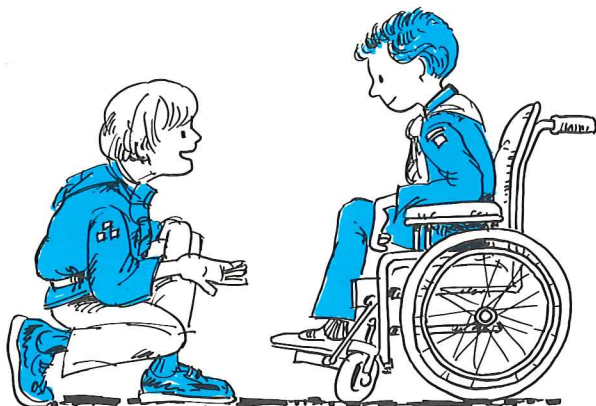
Önnur börn eiga við **vöðva-rýrnun** að stríða, sem getur verið arfgeng og stigversnandi. Mörg þessara barna þurfa að vera í rafknúnum hjólastólum, því vöðvaflíð er venjulega mjög lítið.

Áunnir og meðfæddir **hrygg-skaðar** valda oft lömun í neðri

hluta líkamans. Þetta leiðir til þess að þessi börn hafa ekki tilfinningu og finna því ekki fyrir sársauka og hvenær þau þurfa að hafa þvaglát eða hægðir.

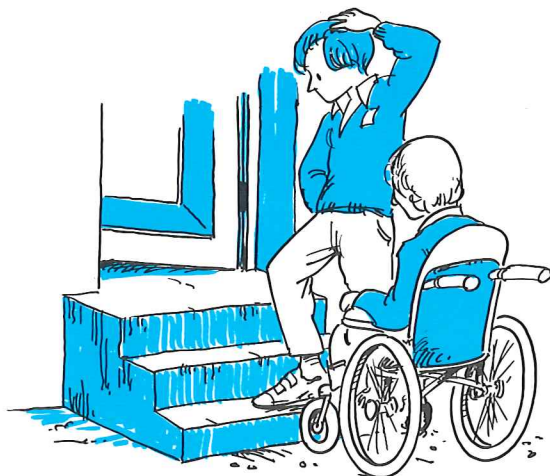
Börn geta verið mikið fötluð vegna afleiðingar **gigtar** og vegna **dreyrasýki** (blæðarar fá oft blæðingar í liði sem valda skemmdum).

Fólk í hjólastól



Komið alltaf framan að fólki í hjólastól. Setjist niður, og leitið eftir augnsambandi! Færið ekki hjólastólinn án þess að hafa rætt það fyrst við notanda hans. Skiljið hjólastól alltaf eftir í bremsu!

Alltaf skal snúa sér beint til manneskjunnar í hjólastólnum en ekki að hjálparmanni hennar! Hinn fatlaði getur ekki gengið, en hann sér, heyrir og skilur jafnvel og aðrir.



Blindir og sjónðaprir

Mjög fáir eru alveg blindir, margir halda einhverri ljósskynjun, þ.e.a.s. geta greint milli ljóss og myrkurs. Sumir geta lesið en hafa takmarkað sjónsvið (kíkisjón).

Augnsjúkdómar geta komið fram á fósturstigi (t.d. ef móðirin fær smitsjúkdóm eins og rauða hunda). Augnsjúkdómar geta einnig komið í kjölfar annarra sjúkdóma eða sem afleiðingar slysa.

Blindir læra margir hverjir að lesa og skrifa blindraletur (Braille). Auk þess er segubandstæki mikilvægt hjálpartæki fyrir blindra. Margir blindir læra að „hreyfa sig“, sem merkir að þeir læra að ferðast um sjálfir með aðstoð hvíta stafstins og í sumum tilfellum með hjálp

fylgdarhunds.

Hafið samband beint við hinn blinda. Talið með venjulegum raddstyrk!

Ef maður yfirgefur herbergi er rétt að vekja athygli á því!

Þegar blindum manni er heilsað, á að taka í framrétta hönd hins blinda. Munið að höfuðhreyfing og bros skiljast ekki.

Þjóðið aðstoð, en spyrjið hvernig best sé að veita hana.

Látið dyr alltaf standa annað hvort galopnar eða lokaðar. Dyr sem eru opnar í hálfa gátt eru hættulegar!

Umferðin er vandamál fyrir blindra, því þeir heyra ekki í hjólreiðamönnunum. Það er hægt að gera þeim viðvart með því að hringja létt með bjöllum.

Verkefni

Trefill er bundinn fyrir augu eins úr hópnum og hann er síðan leiddur inn í herbergi sem hann þekkir ekki. Hinn „blindi“ fær 5 mínútur til að átta sig og svo á hann að lýsa herberginu.



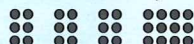
Blindraletur/Braille

Undirstöðumyndin er gerð úr 6 punktum. Blindraletur er skrifað á sérstaka ritvél eða með þróni á vasatöflu.

Þegar skrifað er með þróni, skal byrja efst í **hægra** horni blaðsins – og skrifa í áttina að vinstra horninu. Snúið blaðinu við – lesið frá vinstri til hægri.

Blindraletur - stafrófið

Undirstöðumynd



a	á	b	c	d	ð	e	é	f	g
h	i	í	j	k	l	m	n	o	ó
p	q	r	s	t	u	ú	v	w	x
y	ý	z	þ	æ	ö	!	,	..	?
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Heyrnarlausir og heyrnardaufir

Á Íslandi eru nokkrir tugir heyrnarlausra, sem læra tákn-mál sem sitt fyrsta mál, og miklu fleiri eru heyrnardaufir, sem heyra einungis með aðstoð heyrnartækja.

Heilbriggt barn lærir að tala með því að hlusta á fjölskyldu sína og aðra tala, og líkir svo eftir þeim. Heyrnarlausir og heyrnardaufir hafa ekki þessa möguleika á að þróa venjulegt mál. Barn, sem hefur heyrt eðli-lega fyrstu ár sín, á meiri mögu-leika á að læra að tala skiljan-

lega, heldur en barn, sem er fætt heyrnarlaust eða heyrnarsdauft.

Varalestur er mjög erfiður. Reynið sjálf: Talið saman í gegnum glugga. Það er líka erfitt fyrir heyrnarlausa og heyrnar-daufa!

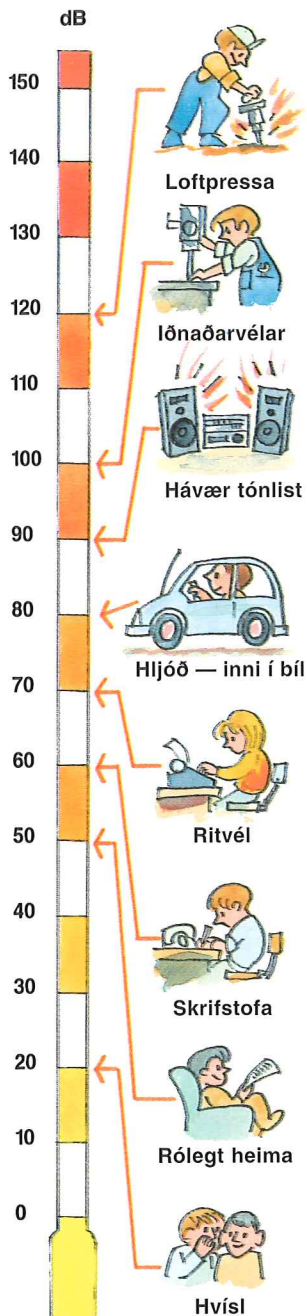
Samband við heyrnarlausa og heyrnardaufa:

Talið greinilega og beint, haldið augnsambandi. Munið að láta ljósið falla á andlit ykkar. Notið svipbrigði, venjulegt látbragð og bendingar.



Táknmálið

A	Á	B	C	D
Ð	E,É	F	G	H
I,Í	J	K	L	M
N	O,Ó	P	R	S
T	U,Ú	V	W	X
Y,Ý	Z	Þ	Æ	Ö



Hljóðstyrkur er mældur í dB (desibel). Maður með eðlilega heyrn getur heyrt hvísl við um 20 dB. Heyrnardeyfa upp á t.d. 70 dB þýðir að ritvélarhljóð hljómar með sama styrk fyrir heyrnardaufan eins og hvísl hljómar fyrir heilbrigðan.

Ólæknandi sjúkdómar

Ofnæmi og astmi

Fleiri og fleiri þjást af ofnæmi fyrir einu eða öðru. Sumir fá útbrot ef þeir snerta vissa hluti eða nota ákveðnar sápur. Aðrir fá útbrot ef þeir borða ákveðnar fæðutegundir svo sem appelsínureða hnetur. Margir hafa ofnæmi fyrir smáögnum í loftinu sem geta valdið frjóofnæmi eða astma. Frjóofnæmi er – eins og nafnið gefur til kynna – tengt vori og sumri, þegar fjöldi frjókorna er mikill. Einstaka hafa þó slíkt ofnæmi allan ársins hring. Auðvelt að villast á frjóofnæmi og kvefi við byrjun einkenna. Nefrennsli, augnkláði og hnerri einkenna oft bæði kvef og frjóofnæmi.

Flestir þekkja sjúkdóm sinn og vita, hvernig þeir geta komið í veg fyrir að hann blossi upp, eða hvaða lyf duga við honum.

Astmasjúklingurinn þarf ekki einungis að forðast þá hluti sem hann hefur ofnæmi fyrir.

Hann þarf einnig að forðast mikið líkamlegt erfiði, kulda og þurr loft, sem geta einnig framkallað astmaköst.

Sykursýki

Sykursýki (diabetes) orsakast af of lítilli framleiðslu insúlíns í briskirtli.

Sykursýkissjúklingar þurfa oftast að sprauta sig reglulega með insúlíni og borða sykurlaust sérfæði á ákveðnum tímum. Þeir þekkja einkenni insúlínsskorts og einkenni of mikils insúlíns. Hvort tveggja getur leitt til meðvitundarleysis, sem krefst tafarlausrar læknishjálpar. Oft getur viðkomandi þó sjálfur sagt til um hvort læknishjálp sé nauðsynleg.

Ef sykursjúkur skáti er í hópnun, á foringinn að ræða við skátann og foreldrana um sjúkdóminn og mataræði áður en lagt er af stað í ferðalög og útilegur.

Flogaveiki

Flestar tegundir flogaveiki er tilförlulega auðvelt að meðhöndla með lyfjum, en erfiðlega getur gengið að finna rétta lyfið. Flogaköstin geta lýst sér í nokkurra sekúndna fjarhygli og allt upp í allsherjar krampa, sem getur staðið í allt að 5 mínútum.

Til athugunar ef krampatilfelli kemur upp: Komið í veg fyrir að sjúklingurinn meiði sig og verið hjá honum þangað til krampinn er yfirstaðinn. Það þarf sjaldan að kalla á lækni. Eftir krampaflogið falla flestir í djúpan og rólegan svefn í 1-2 tíma. Krampaflogum fylgja oft ósjálfráð þvaglát.

Úlfljótswatn



Á Úlfljótswatni hafa um áratugaskeið verið reknar sumar-búðir fyrir skáta og önnur börn. Nú seinni árin hefur verið lögð áhersla á að gefa fótluðum börnum kost á að vera með í búðunum og er markmiðið að sameina fótluð og heilbrigð börn og unglinga í þjóðfélaginu.

Á Úlfljótswatni er ennfremur stórt tjaldsvæði, þar sem skátar eru alltaf velkomnir í útilegu.

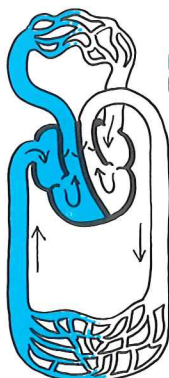
Heilsa

Það er mikilvægt að viðhalda heilsunni. Við þurfum daglega ferskt loft, hreyfingu, hollan mat og réttan klæðnað.

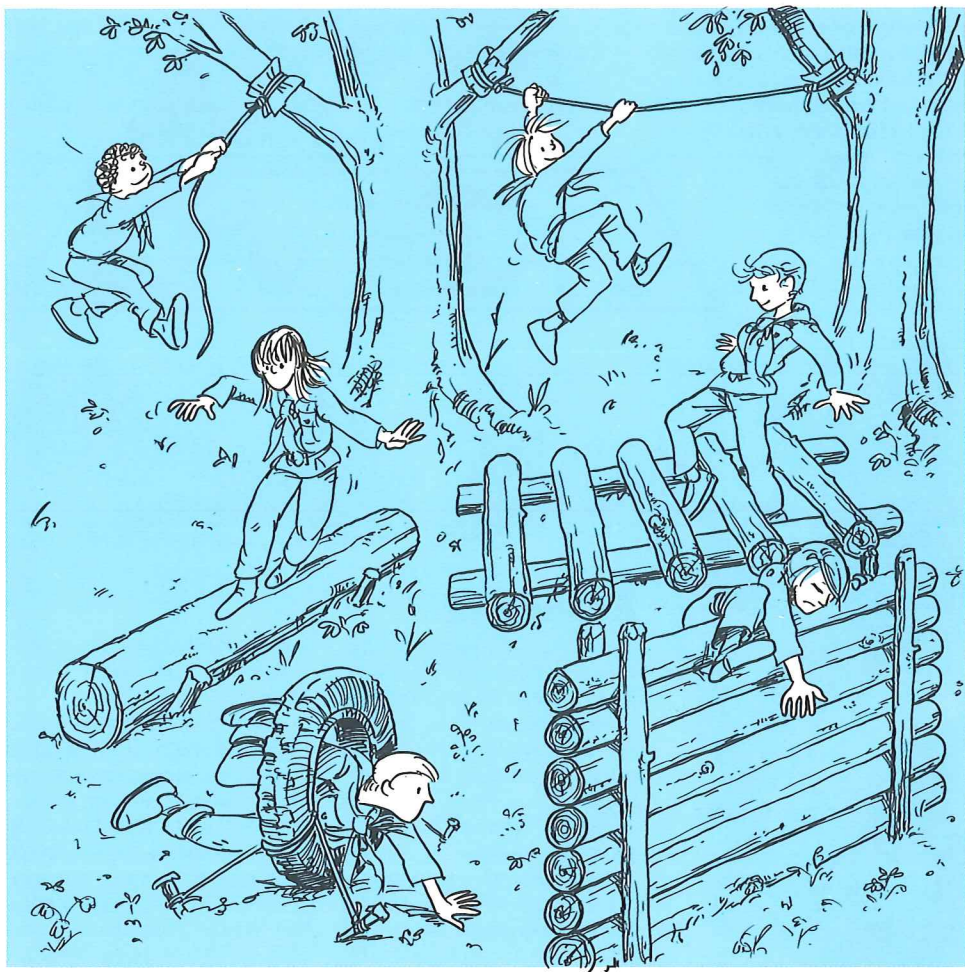
Um 400 vöðvar halda beinagrindinni saman. Þeir hreyfast meðvitað fyrir áhrif heilans. Hjartað er líka vöðvi, en stjórn þess er ómeðvitað. Hjartað dælir um 70 ml af blóði 70 sinnum á mínútu (um 5 l af blóði) og sér um allt blóðstreymi til líff-

færaranna. Blóðið flytur súrefni til líffæra og vöðva.

Það er mikilvægt að þjálfva vöðvana svo þeir geti sinnt hlutverki sínu. Þjálfaðir vöðvar nýta súrefni betur. Þú er hægt að mæla með því að mæla púls fyrir og eftir ákveðna líkamsþjálfun. Þrektölu er síðan hægt að lesa úr töflu, þar sem tekið er tillit til kyns, aldurs, hæðar og þyngdar.



■ súrefnissnautt blóð
□ súrefnisríkt blóð



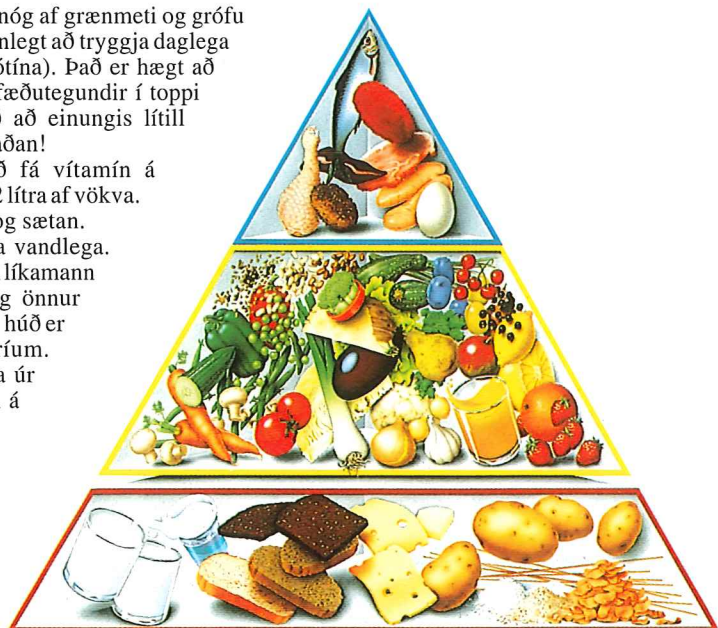
Mataræði og heilsuvernd

Fæðið þarf að innihalda nóg af grænmeti og grófu brauði. Einnig er nauðsynlegt að tryggja daglega þörf eggjahvítefna (próteína). Það er hægt að gera með því að borða fæðutegundir í toppi píramídans, en athugið að einungis lítil hluti fæðunnar kemur þaðan!

Það er mikilvægt að fá vítamín á hverjum degi og minnst 2 lítra af vökva. Fordæst skal feitan mat og sætan.

Tennurnar á að bursta vandlega. Mikilvægt er að þvo allan líkamann og hreinsa burt svita og önnur óhreinindi. Þurr og hrein húð er góð vörn gegn bakteríum. Fatnaður á helst að vera úr ull eða bómull, og hann á að vera þurr og hreinn.

Það á að klæðast eftir veðri og þeim verk-efnum sem viðkom-andi tekur sér fyrir hendur.



Ávanaefni

Löngunin í eða þörfin fyrir ávanaefni; tóbak, áfengi, hass og deyfilyf, getur átt orsaka að leita til unglingsáranna, t.d. ef unglingurinn hefur fundið sig beittan þrýstingi frá félögum. Hann verður þá fljótt háður efninu og það er erfitt að venja sig af notkun þess.

Auk þess að kosta mikla peninga getur notkun ávanalyfja eyðilagt heilsuna. Reykingar geta leitt til lungnakvefs,

lungnakrabbameins og hjarta-sjúkdóma. Kalk getur sest í æðar.

Hér á landi er neysla bjórs, léttvíns og sterkra drykkja mjög algeng, en hún getur eins og notkun hass og annarra ávanaefna, leitt til erfiðra hjarta- og æðasjúkdóma, skertrar einbeitingar og minnistaps auk margs annars. Ofnotkun getur einnig leitt til fjölskyldumissis, skilnaðar, sjúkdóma og dauðsfalla.