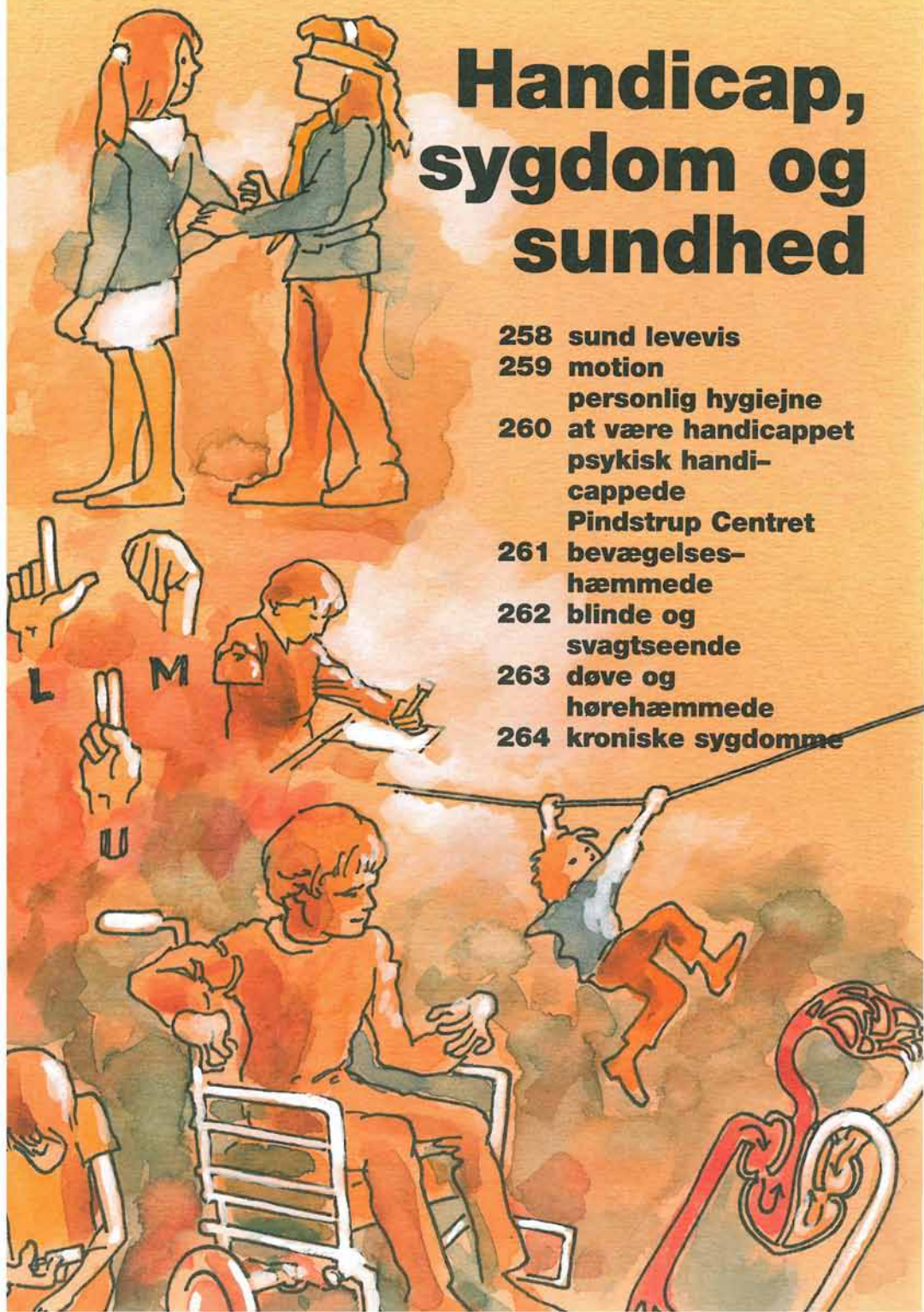


Handicap, sygdom og sundhed

- 258 sund levevis
- 259 motion
personlig hygiejne
- 260 at være handicappet
psykisk handi-
cappede
Pindstrup Centret
- 261 bevægelses-
hæmmede
- 262 blinde og
svagtseende
- 263 døve og
hørehæmmede
- 264 kroniske sygdomme



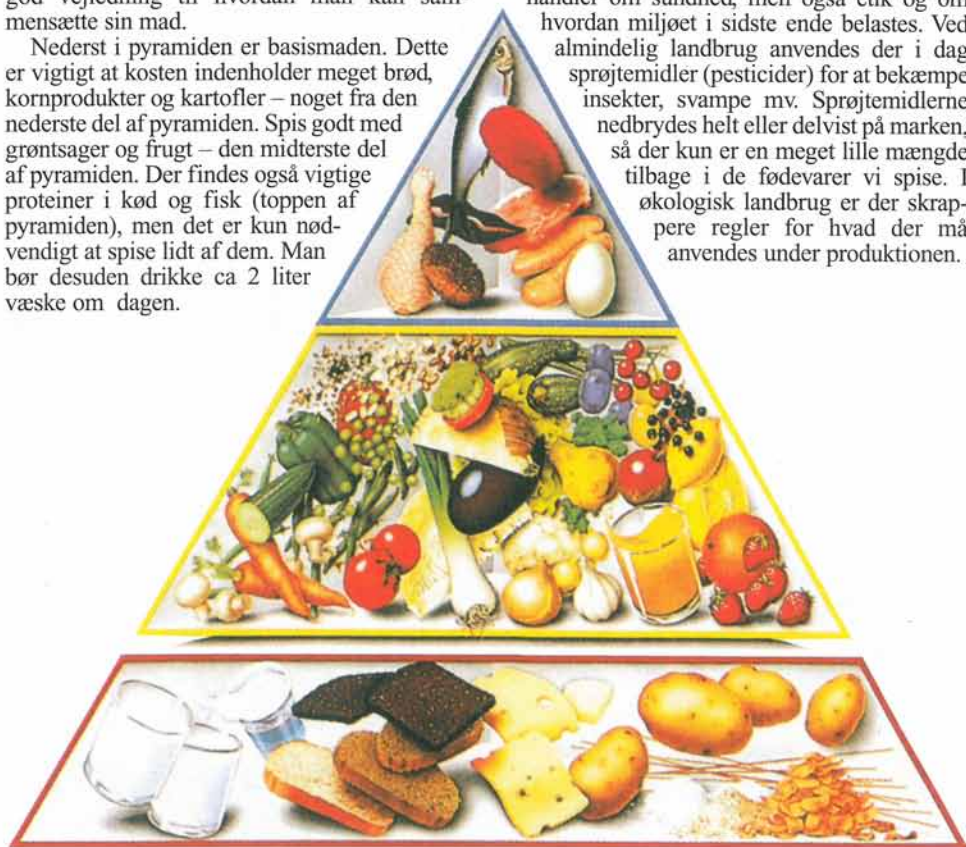
Sund levevis

Kost

For at leve sundt og undgå sygdomme i videst muligt omfang, er det vigtigt hvordan ens kost er sammensat. Madpyramiden er en god vejledning til hvordan man kan sammensætte sin mad.

Nederst i pyramiden er basismaden. Dette er vigtigt at kosten indeholder meget brød, kornprodukter og kartofler – noget fra den nederste del af pyramiden. Spis godt med grøntsager og frugt – den midterste del af pyramiden. Der findes også vigtige proteiner i kød og fisk (toppen af pyramiden), men det er kun nødvendigt at spise lidt af dem. Man bør desuden drikke ca 2 liter væske om dagen.

I dag findes mange meninger om hvad der er rigtigt og forkert mad. Flere og flere vælger at spise (delvist) økologisk mad, hvilket ikke kun handler om sundhed, men også etik og om hvordan miljøet i sidste ende belastes. Ved almindelig landbrug anvendes der i dag sprøjtemidler (pesticider) for at bekæmpe insekter, svampe mv. Sprøjtemidlerne nedbrydes helt eller delvist på marken, så der kun er en meget lille mængde tilbage i de fødevarer vi spise. I økologisk landbrug er der skrappe regler for hvad der må anvendes under produktionen.



Forbrugerstyrelsens syv kostråd:

- Spis meget brød og gryn
- Spis frugt og grøntsager hver dag
- Spis ofte fisk eller fiskepålæg, vælg forskellige slags
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Brug kun lidt smør, margarine og olie – og spar i øvrigt på sukker og salt

Og endnu et vigtigt kostråd:

På lejr tur glemmer vi ofte at få nok at drikke. Mangel på væske kan give hovedpine. Start altid med at drikke en masse vand før end du kaster dig over medicinskabet!

Motion

Der er vigtigt at musklerne trænes af hensyn til smidighed og udholdenhed. Det er musklerne der holder vores skelet på plads. Fx kan ondt i ryggen faktisk let hænge sammen med dårlige siddestillinger og for dårlige muskler. Motion forebygger også stress og hjertekarsygdomme. Unge og voksne bør have fire timers motion om ugen – på den måde man selv synes er sjovest – ellers holder de fleste op igen.

Prøv at bevæge dig mere i

din hverdag ved fx at tage cyklen i stedet for bussen osv.

Hvis dine forældre kører dig til spejdermøde, kunne du

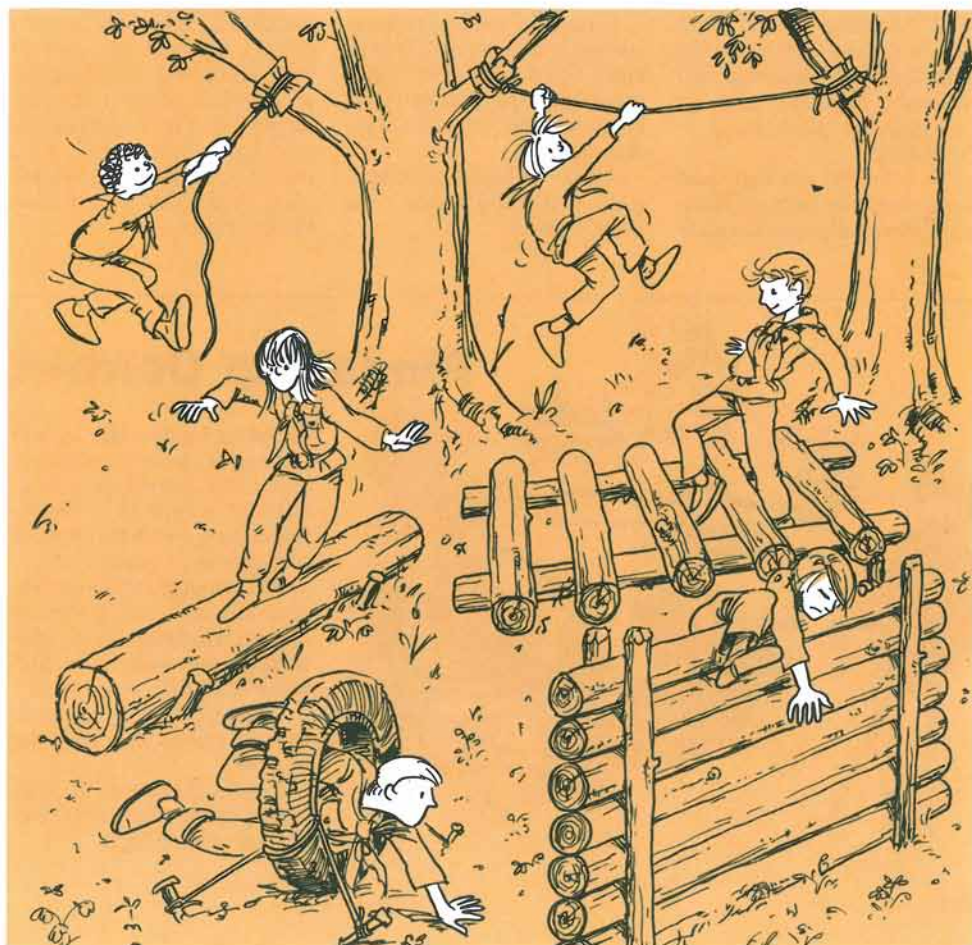
måske cykle i stedet sammen med nogle af spejderkammeraterne – det giver også mulighed for mere sammenhold.

Personlig hygiejne

Ved at vaske sig kan man forbygge sygdom. Snavs og fugt på huden giver bakterier gode muligheder for at vokse, og så bliver man lettere syg. Sørg derfor altid for at være ren og have tøj på der er tilpasset efter vejret. Når man børster tænder, forhindrer man bakterierne i at

vokse, og så og lave huller i tænderne.

Det er naturligvis rart at være ren, men det er absolut heller ikke "farligt" at tage på lejrtur og blive snavset. Husk blot ind imellem at få vasket snavset af og børstet tænderne hvide.



At være handicappet

De handicappede er – eller føler sig måske blot – hæmmede af en medfødt eller erhvervet legemlig og/eller psykisk defekt.

Vi er alle forskellige – vi har vore stærke og mindre stærke sider. Det bør vi tage højde for i planlægningen af spejderaktiviteterne, så vi sørger for at der er opgaver af både fysisk, kreativ og intellektuel art.

Det er vigtigt at vi tilpasser opgaver og miljø til spejderne, så vi sikrer at alle føler sig trygge og godt tilpas.

Det gælder også for børn med handicap. Som oftest kræver de ikke stort mere eller anderledes planlægning end de andre spejdere, men de tydeliggør at planlægning er nødvendig.

Vi ved at en del børn med svære handicap føler sig hjemme i almindelige spejdergrup-

per landet over. Der er desuden grupper der først og fremmest er for spejdere med handicap.

“Arbejdsgruppen for HandicapArbejde” (AHA) er i tæt kontakt med lederne i disse specialgrupper og er repræsenteret i korpsets udvalg for særlige aktiviteter.

Arbejdsgruppen planlægger handicapkurser for interesserede medlemmer af DDS. Den gennemfører også I-lejre (integrationslejre) for spejdere og andre børn og unge med handicap.

Interesserede kan tilmelde sig via korpsets blade.

Formålet med gruppens arbejde er dels at give en basisviden om de fire store handicapgrupper (psykisk og fysisk handicappede, kroniske sygdomme).

Alle er velkomne til at kontakte Arbejdsgruppen via korpsetkontoret.

Psykisk handicappede

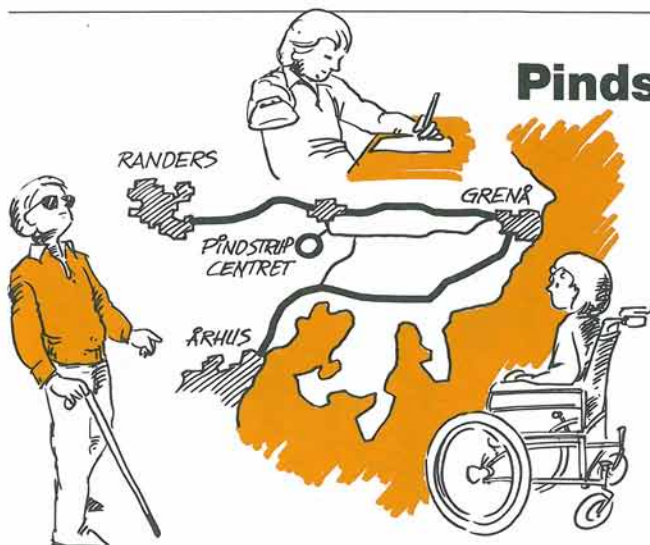
Psykisk handicappede har en fejl i hjernen. Vi kalder det også intelligensretarderede eller åndssvage. Det betyder at personen ikke kan opfatte og lære så let som andre.

Det er den største handicapgruppe med ca 20.000 registrerede og nok den gruppe, der er dårligst stillet.

Der er mange grader af psykisk handicap; det er de færreste der er totalt hjælpeløse.

Psykisk handicappede skal naturligvis vises den samme respekt og ligeværd som vi viser alle andre. Det er vigtigt at samtaler foregår i et roligt tempo, og at det sagte illustreres og understreges med mimik og fagter. Man må være parat til at gentage – til man bliver forstået.

Pindstrup Centret



Pindstrup Centret blev stiftet i 1971 og er en selvejende institution hvis formål er at medvirke til integration af handicappede og ikke-handicappede børn og unge i samfundet.

Målsætningen fremmes gennem afholdelse af kurser og lejre for handicappede og ikke-handicappede samt anden kursusvirksomhed.

Pindstrup Centret gennemfører en række lejre og arrangementer.

Centret har en stor lejrplads hvor spejdere altid er velkomne til at afholde lejre.

Bevægelseshæmmede

Handicappede børn og unge er elever i enten folkeskolen, amtets centerskole eller i en specialskole. En del af børnene må bruge hjælpemidler: stokke, skinner, kørestol, trehjulet cykel mv for at kunne klare sig.

Nogle børn er **spastisk lammede**. Det skyldes en hjerneskade, der kan være opstået som følge af iltmangel under fødslen. Børnene har svært

ved at styre deres muskler. Lammelserne kan ramme overalt – altså også talemuskulaturen. En stor procentdel af børnene er normalt begavede.

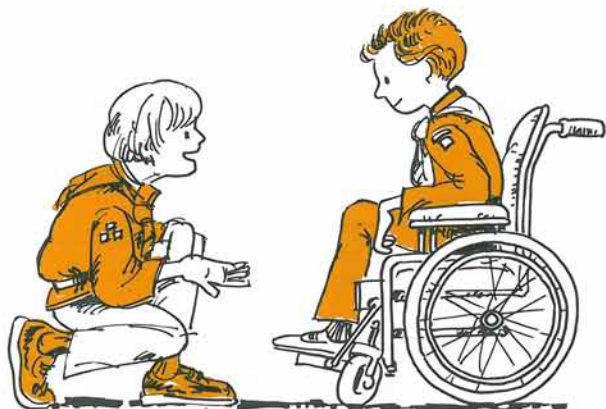
Andre børn lider af **muskelsvindsygdomme**, der kan være arvelige og gradvis forværres. Mange af disse børn kommer til at benytte eldrevne kørestole fordi muskelkraften generelt nedsættes.

Brud på rygsojlen (erhver-

vet) og **rygmarvsbrok** (medfødt) giver lammelser fra bryst-/brokstedet og nedefter. Det bevirker at børn med disse lidelser er uden følesans: føler ikke smerte og ikke vandladnings- eller afføringsstrang.

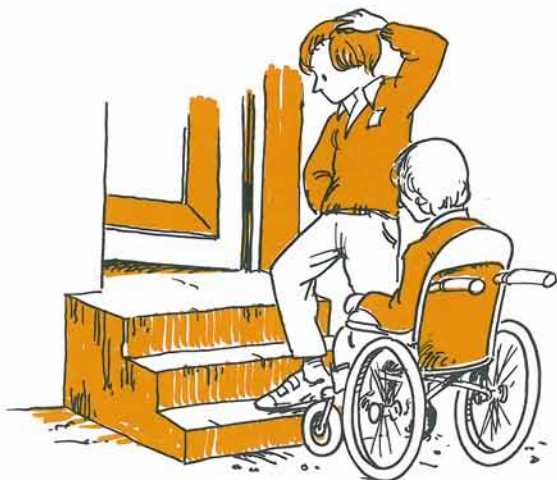
Børn kan være svært invaliderede af **gigt** og af **blødersygdomme** (nedsat mulighed for at organismen selv standser blødninger – også efter banale slag).

Kørestolsbrugere



Kontakt altid en kørestolsbruger forfra. Man kan sætte sig ned så man kommer i øjenhøjde! Skub ikke en kørestolsbruger uden først at have aftalt det med brugeren. Efterlad altid en kørestol bremsset!

Man skal altid henvende sig direkte til personen i kørestolen – ikke til hjælperen! Personen i kørestolen er gangbesværet, men ser, hører og forstår som de fleste andre mennesker.



Blinde og svagtseende

Meget få personer er helt blinde, mange har bevaret lyssans, dvs evnen til at skelne lys og mørke. Andre har læsesyn, men indskrænket synsfelt (kikkertsyn).

Øjensygdomme kan opstå hos fosteret (fx hvis moderen får en infektionssygdom som røde hunde). Nogle øjensygdomme er en følge af andre sygdomme eller af ulykker.

En del blinde lærer at læse og skrive punktskrift (Braille). Desuden er en båndoptager et vigtigt hjælpemiddel for blinde. Mange synshæmmede lærer "mobility", hvilket vil sige at de lærer at færdes selvstændigt ved hjælp af hvid stok og eventuelt førerhund.

Kontakt den synshæmmede direkte. Tal med almindelig stemmestyrke!

Hvis man forlader lokalet, bør man gøre opmærksom på det!

Når man hilser på en blind, skal man selv tage den fremskruede hånd. Husk at nik og smil ikke opfattes.

Tilbyd at hjælpe, men spørg hvordan hjælpen bedst gives.

Lad altid døre stå helt åbne eller luk dem helt. Halvåbne døre er farlige!

I trafikken kan blinde have problemer fordi de ikke kan høre cyklisterne. Man kan hjælpe dem ved at ringe let med klokken.

Opgave

En person får et tørklæde for øjnene, en seende ledsager den "blinde" rundt i et lokale, som er ukendt. Den "blinde" får 5 minutter til at orientere sig og skal så beskrive lokalet.



Blindeskrift/Braille

Grundfiguren består af 6 punkter. Blindeskrift skrives på en speciel skrivemaskine eller med en pen på en lommetavle.

Når man præger med en pen, skal man starte i papirets øverste højre hjørne – og skrive mod venstre. Vend papiret – læs fra venstre mod højre.

Blindeskrift-alfabetet

Grundfigur



a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
•	••	••	••	••	••	••	••	••	••
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
u	v	w	x	y	z	æ	ø	å	
••	••	••	••	••	••	••	••	••	
,	;	:	?	!	()	”	*	”	
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
••	••	••	••	••	••	••	••	••	••

Døve og hørehæmmede

Det normalt hørende barn lærer at tale ved at høre sin familie og andre tale, idet barnet efterligner dem. Det døve eller hørehæmmede barn har ikke denne mulighed for at udvikle normal tale. Et barn der har haft normal hørelse i de første leveår, har større mulighed for at lære at tale forståeligt end det barn der er født døvt eller hørehæmmet.

Mundaflæsning er meget vanskelig – prøv selv: tal sammen igennem et vindue. Det er

også vanskeligt for døve og hørehæmmede!

Mange døve eller hørehæmmede benytter tegnsprog eller 'tegn til tale' som er en kombination af tale og tegnsprog. Håndalfabetet bruges når man skal stave et ord.

Kontakt med døve og hørehæmmede:

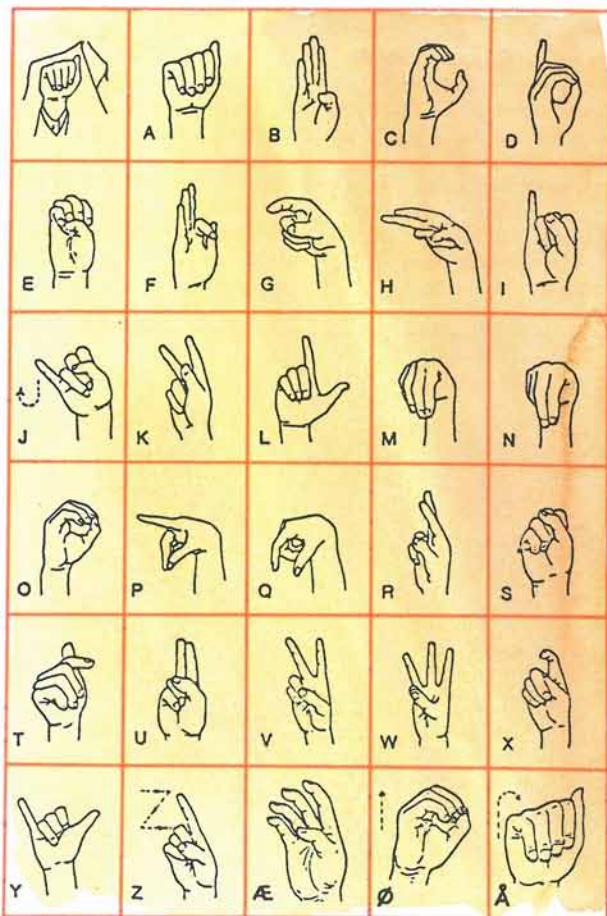
Tal tydeligt og direkte, fasthold øjenkontakt. Husk at lyset skal falde på dit ansigt. Brug mimik og naturlige gestus og peg.



is



Håndalfabetet



hænderne føres slap nedad



pegefinger banker på næse-siden (kan også betyde vand)

Kroniske sygdomme

Allergi og astma

Der er flere og flere der bliver allergiske/overfølsomme over for et eller andet.

Nogle får eksem hvis de rører ved bestemte ting eller vasker sig med bestemte sæber. Andre får eksem hvis de spiser bestemte ting (appelsiner, nødder mm). Mange er overfølsomme over for partikler i luften: de kan have høfeber eller astma. Høfeber er – som navnet antyder – sammenfaldende med forår og sommer, når pollentallet er højt. Der er dog nogle der har høfeber hele året. Et høfeberudbrud kan godt i begyndelsen forveksles med forkølelse: næsen løber, øjnene klør, og man nyser hyppigt.

De fleste kender deres sygdom og ved hvordan de kan undgå at den blusser op, eller hvilken medicin de skal tage imod den.

Astmapatienten skal ikke

alene undgå de ting som han er overfølsom over for.

Han skal også undgå forhold som fx fysisk anstrengelse, kulde og tør luft, der også kan fremkalde anfaldene.

Diabetes

Diabetes eller sukkersyge skyldes at bugspytkirtlen producerer for lidt insulin.

Diabetikeren får oftest tilskud af insulin 1-4 gange dagligt som indsprøjtning og skal spise mad med lavt fedtindhold og lavt indhold af raffineret sukker (almindeligt sukker) på faste tider. Diabetikeren kender symptomerne på insulinføling og -chok (for meget insulin eller for megen motion), samt på insulinmangel. Specielt insulinchok er farlig og kan medføre bevidstløshed der kræver øjeblikkelig lægehjælp. Ofte vil vedkommende dog selv kunne fortælle om lægehjælp er nødvendig på et tidligt tidspunkt.

Hvis der er spejdere med sukkersyge i gruppen, bør lederne snakke sygdom og kost igennem med spejderen og forældrene inden ture og lejre, for at kunne skride ind hvis der opstår symptomer på insulinchok, inden dette udvikler sig til en livstruende tilstand.

Epilepsi

De fleste typer er forholdsvis lette at behandle med tabletter, men det kan være svært at finde frem til den helt rigtige medicin. Anfaldene kan vare fra få sekunder (absence) til regulære kramper der kan vare 1-5 minutter.

Ved kramper: undgå at personen slår sig, vent roligt på at anfaldet går over. Det er sjældent nødvendigt at tilkalde læge. Efter anfaldet falder de fleste i en dyb og rolig søvn (1-2 timer). I forbindelse med anfald kan der ske ufrivillig vandladning.

