

PARAPLEGIK

ISSN 0351-9163

Št. 112

REVIJA ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

marec 2008



**FIHO
PRAZNOVAL
DESETLETNICO
DELOVANJA**

**ROHO ALI PODOBNE
BLAZINE SO ZA NAS
NEPOGREŠLJIVE**

**POGOVOR Z
MINISTRICO
MARJETO COTMAN**

TISKOVINA

POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 1130



(foto: Igor Malič)

NAJ BO VELIKA NOČ PRAZNIK SREČE IN MILOSTI, ŠE POSEBEJ TISTIM, KI DOŽIVLJAJO RAZLIČNE ŽIVLJENJSKE PREIZKUŠNJE, NESREČE, IZGUBE IN STISKE.

VSEM BRALCEM PARAPLEGIKA ŽELIMO BLAGOSLOVLJENE IN VEDRE VELIKONOČNE PRAZNIKE.

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

KAZALO

Delo zveze	stran 4
Vabilo k sodelovanju	stran 11
Strokovno	stran 12
Intervju	stran 15
Arhitekturni nasveti	stran 21
Zdrava prehrana	stran 22
Delo društev	stran 24
Priznanja	stran 34
Potopisi	stran 35
Šport	stran 37
Kultura	stran 42
V spomin	stran 46
Zahvale, oglasi	stran 48
Razvedrilo	stran 49



Revija Paraplegik izdaja Zveza paraplegikov Slovenije in društva v njeni sestavi:

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Društvo paraplegikov Gorenjske, Društvo paraplegikov Istre in Krasa, Društvo paraplegikov Koroške, Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, Društvo paraplegikov severne Primorske, Društvo paraplegikov severne Štajerske in Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

V. d. Glavne in odgovorne urednice: Tina Pavlovič

Uredniški odbor: Jasna Tepina, Dani Globokar, dr. med. asistent fizioter, mag. Aleksandra Tabaj, Jože Globokar, Dane Kastelic, Barbara Slaček, Benjamin Žnidaršič

Tajnica uredništva: Darja Kos

Lektoriranje: Darka T. Podgoršek

Tisk: C.VISTA d.o.o 3270 Laško

Prolom in obdelava slik: Benjamin Žnidaršič

Osnovni podatki uredništva: Zveza paraplegikov Slovenije, Štiхова 14, 1000 Ljubljana, p.p. 5714, Tel.: 432-71-38, fax.: 432-72-52

Email: paraplegik@zveza-paraplegikov.com

Spletna stran: www.zveza.paraplegikov.si

Transakcijski račun: 03170-1001146571

Poštnina plačana pri pošti 1130

Naklada: 1900 izvodov

ISSN 0351-9163



UVODNIK

Spoštovane članice in člani, dragi bračci glasila Paraplegik. Marsikdo med nami si misli, da je od bleščavega decembra in vse do aprila čas, ko narava počiva, in da imamo z njo tudi ljudje upočasnjen življenjski bioritem. Pa vendar za Zvezo paraplegikov to ne velja. Že pred novim letom sta nas z odhodom novim delovnim izzivom naproti seznanili sekretarka Katja Vipotnik in tudi urednica Vesna Grbec. Obema se ob tej priložnosti za njun prispevek Zvezi paraplegikov v imenu vseh najlepše zahvaljujem in jima želim uspešno premagovanje novih izzivov v njunem osebnem in poslovnem svetu.

Na tem področju je nastalo nekaj praznine. Pri vodenju uredništva Paraplegika je vrzel zapolnila članica Tina Pavlovič, ki se vam bo v tej izdaji predstavila tako z besedo in obliko kakor s tiskom, ki je tokrat malo drugačen.

Na področju vodenja posebnih socialnih programov pa je zdaj dolžnost vodstva zveze in upravnega odbora, da zagotovi ustrezno strokovno pomoč, ki bo na področju socialnih programov nadaljevala zastavljeno delo in ga seveda nadgradila z novimi svežimi, predvsem operativnimi dejstvi in prijemi. Zveza se mora v prihodnje oblikovati zlasti na področju zagotavljanja ustreznega socialnega varstva in kakovostnih medicinskotehničnih pripomočkov za naše članice in člane – skratka, gre za večjo kakovost življenja, ki jo mora s svojimi socialnimi transferji zagotavljati tudi socialna država. Večjo simbiozo sodelovanja je treba v prihodnje zagotoviti z neposrednim delom vodstva zveze pa tudi strokovnih služb s pokrajinskimi društvi, predvsem pri

operativnem delu in tudi izmenjavi mnenj ter reševanju skupnih težav, ki jih imajo člani v okolju, kjer živijo in delajo, kjer so navzoči. To bo vsekakor tudi primarna naloga nove strokovne moči naše organizacije.

V tem obdobju smo pripravili in oddali vsa poročila našim financerjem. Računovodstvo je izdelalo bilanco stanja in uspeha Zveze paraplegikov, pripravljata se poslovno in revizijsko poročilo pri pooblaščenih revizijski hiši, kar smo po novi zakonodaji dolžni storiti. Državni zbor RS je razpisal volitve za nove člane Sveta FIHO. Volitve za predstavnike reprezentativnih organizacij v Svet FIHO je opravil Nacionalni svet invalidskih organizacij. Upravičeno pričakujemo, da bomo slovenski paraplegiki imeli svojega predstavnika v Svetu FIHO, saj je prav ta fundacija tista, ki zagotavlja finančna sredstva za izvajanje posebnih socialnih programov. V okviru Vlade RS so ministrstva in predstavniki Zveze paraplegikov oblikovali projektno skupino. Naloga zveze je, da najde najoptimalnejšo rešitev, kako bi Dom paraplegikov v najkrajšem možnem času začel delovati. Ko se bo dogradil še nastanitveni del, bo dom lahko opravljal svoje poslanstvo in predvsem paraplegikom in tetraplegikom dopolnjeval socialno in obmoško rehabilitacijo. Namenjen pa bo tudi drugim invalidom v Sloveniji, ki jim bodo programi v pomoč pri ohranjanju njihovega zdravlja.

Praznovali smo prvi pomladni dan, ki je »uradni« znanilec po prebujanju narave in začetek nastajanja novega življenja v življenjskem biotopu. Postni čas nam je s premišljevanji o našem trenutnem življenju zbistril



Podpredsednik Dane Kastelic

mišljenje tudi za prihodnost, ki se je včasih pre malo zavedamo. Svoj globoki pomen po novem življenju in novem začetku v našem življenju, tudi v duhovnem smislu, daje pečat največji krščanski praznik – velika noč. Sporočilo je nedvoumno, minljivost naša v neskončnosti je kratka, a vendar vredna upanja v življenje.

Letošnje leto je pri Zvezi paraplegikov, tako kot v nekaterih pokrajinskih društvih, tudi volilno leto. Člani bomo volili nova vodstva društev, članice zveze pa novo vodstvo zveze. Že januarja so stekla prva volilna opravila, od februarja do aprila bodo društva izvedla občne zборе, kjer bodo predlagali ustrezne kandidate za odgovorne funkcije tudi pri zvezi. Oblikovane predloge bodo nato članice zveze posredovale kandidacijski komisiji. Volilna skupščina zveze bo maja, ko se bodo volili novo vodstvo in organi upravljanja Zveze paraplegikov Slovenije. O tem pa zagotovo v junijski številki Paraplegika.

Spoštovane članice in člani, naša krovna organizacija Zveza paraplegikov bo 16. aprila 2008 praznovala 39-letnico organiziranega delovanja v slovenskem prostoru. Ob tem zavidljivem jubileju vam vsem iskreno čestitam. Posebne čestitke pa so namenjene tistim ustanovnim članom, ki so leta 1969 organizirali paraplegike in tetraplegike ter začrtali smernice, katerih sadove še zdaj uživamo. HVALA VAM!



FIHO PRAZNOVAL DESETLETNICO DELOVANJA



Drage bralke in bralci glasila Paraplegik,

prišla je dolgo pričakovana pomlad in z njo prvo spomladansko cvetje: žafrani, zvončki, trobentice ... Narava nas že prevzema s svojimi čarobnimi barvami. Upam, da vas bo tokrat s svojimi barvami prevzel tudi naš Paraplegik. Nekoliko smo osvežili njegovo podobo in ga spremenili v barvi, obliki pa tudi nekaterih novih rubrikah. Pri ustvarjanju novejših podobe glasila lahko sodelujete tudi vi, dragi bralci. Na naš naslov nam pošiljajte prispevke (o svoji življenjski zgodbi, humorističnih prigodah v zvezi z invalidnostjo ...), postavljajte vprašanja (o arhitekturnih ovirah, zdravstvenih težavah, vprašanja za pravne nasvete ali na koga se obrniti pri reševanju določenih problemov ...), pišite komentarje in še kaj. Veseli bomo vsakršnih vaših odzivov. Zato kar pogumno.

Veselo branje!

Za veliko noč pa vam želim veliko pisanih pirhov, dobre potice, ostrega hrena in sočnega mesa!

Mirne praznike!

Vaša urednica Tina Pavlovič

Svet Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji je praznoval 10-letnico ustanovitve. Proslava v počastitev začetka delovanja je bila 7. februarja 2008 v Plečnikovi dvorani Hotela MONS v Ljubljani. Na prireditvi so bili navzoči predstavniki vseh invalidskih organizacij v Sloveniji. Slavnostni govornik je bil dr. France Cukjati, predsednik Državnega zbora Republike Slovenije.



Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji je bila pred desetimi leti ustanovljena z osnovnim namenom, s katerim je deset let uresničevala svoje delo, in sicer financiranje ali sofinanciranje:

- izvajanja posebnih socialnih programov in storitev invalidskih organizacij, programov humanitarnih organizacij za reševanje socialnih stisk in težav ali reševanje socialnih potreb posameznikov,
- delovanja invalidskih oziroma humanitarnih organizacij,

- naložb v osnovna sredstva invalidskih oziroma humanitarnih organizacij ter njihovo vzdrževanje.

Osnovna ideja Zakona o lastniškem preoblikovanju Loterije Slovenije iz leta 1996 je bila, da bi invalidskim in humanitarnim organizacijam zagotovili osnovna sredstva za delovanje, odločanje o pravičnem razdeljevanju sredstev pa čim bolj približali njihovim uporabnikom.

S spremembo zakona v letu



1997 in z Odlokom o ustanovitvi je bil ustanovljen 27-članski Svet, v katerega je dva člana imenovala Vlada RS, 25 članov pa je na predlog uporabnikov potrjeval Državni zbor RS. S sprejemom Pravilnika o merilih in pogojih za uporabo sredstev FIHO, z Navodili za njihovo uporabo in s sprejemom drugih predpisov, predvsem pa z entuziazmom in osebno angažiranostjo mnogih posameznikov je FIHO pred desetimi leti uspešno zaživel.

Med drugim so bili za uspešno delo sprejeti še nekateri drugi akti:

- leta 2005 Navodilo za uporabo meril pri ocenjevanju finančno ovrednotenih letnih delovnih programov invalidskih in humanitarnih organizacij,
- leto pozneje Pravilnik o organiziranju in izvajanju nadzora v invalidskih in humanitarnih organizacijah,
- lani pa je DZ sprejel novelo Zakona o lastninskem preoblikovanju Loterije Slovenije, ki med drugim dopolnjuje sestavo

sveta, uvaja možnost pritožbe kot pravnega sredstva zoper odločitve sveta fundacije o razporeditvi sredstev, pri tem pa je pooblastil svet fundacije, da v pravih fundacije sam določi in oblikuje pritožbeni organ.

Predsednik Državnega zbora **France Cukjati** je poudaril: »Deset let je kratka doba v življenju institucije, ki je ustanovljena zato, da bi skrbela »za trajne in splošne koristne namene pri financiranju dejavnosti invalidskih in humanitarnih organizacij na celotnem območju RS. Kot vsaka velika in za mnoge življenjsko pomembna organizacija je tudi FIHO potrjen zakonitosti postopnega zorenja. Nič ni za nas državljane tako občutljivo kot razdeljevanje sredstev. In nič ni za naše medsebojne odnose pomembnejše, kot delati to pravično in transparentno. Ne le fundacija, tudi javnost in politika zorita v spoznavanju in priznavanju potreb invalidov in socialno ogroženih ljudi ter v razumevanju pomena invalidskih in humanitarnih organizacij.

Fundaciji in vsem, ki se trudite, da naša skupna skrb za invalide in socialno ogrožene postaja čedalje bolj učinkovita, želim ob tem lepem jubileju še veliko nesebične volje in vztrajnosti. Čestitke in zahvala velja tudi Loteriji Slovenije, brez katere vsega tega seveda ne bi bilo.«

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji je vsem, ki so njeno delo oblikovali v dveh mandatih, podelila priznanja. Med njimi je bil tudi predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije, predsednik Ivan Peršak.

V počastitev tega praznika je **od 1. do 7. februarja v Monsu** razstavljala svoja likovna dela **Vojko Gašperut**. Tokrat se je predstavil z opusom petnajstih umetniških slik, na katerih so upodobljene soline. V kulturnem programu pa je nastopila tudi naša pesnica **Darinka Slanovec**, ki je brala pesmi iz pesniške zbirke **Sled angelov**.

Benjamin Žnidaršič

Predsednik Državnega zbora France Cukjati je poudaril: »Kot vsaka velika in za mnoge življenjsko pomembna organizacija je tudi FIHO potrjen zakonitosti postopnega zorenja. Nič ni za nas državljane tako občutljivo kot razdeljevanje sredstev.«





PODPIS STRATEŠKEGA DOKUMENTA

V sredo, 20. februarja 2008, so v Domu paraplegikov v Pacugu podpisali Dogovor o čezmejnem sodelovanju na osnovi Operativnega programa Italija Slovenija 2007–2013, ki ga je 20. decembra 2007 v Bruslju sprejela Evropska komisija. Na razpolago za črpanje na razpisih za vse prednostne cilje programa bo namenjeno 136.714.036 evrov, od tega ESRR zagotavlja 85 %, 15 % pa nacionalni viri Slovenije in Italije. Strateški projekti so vsi projekti v vrednosti nad milijon evrov, standardni projekti brez omejitev in mali projekti v višini od 15.000 evrov do 50.000 evrov.

Partnerji na slovenski strani, ki so podpisniki Dogovora o sodelovanju:

Občina Postojna, Občina Divača, Skupnost občin Slovenija, Rdeči križ Slovenija, Društvo paraplegikov severne Primorske, Društvo paraplegikov Istre in Krasa in Zveza paraplegikov Slovenije.

Partnerji na italijanski strani, ki so podpisniki Dogovora o sodelovanju:

Občina Precenicco, Občina Og-
Iej, AICCRE – Združenje Sveta
mest in regij Evrope, regijska
federacija Furlanije - Julijske
krajine, Organizacija Federsani-
ta ANCI za Furlanijo - Julijsko
krajino in Organizacija A.S.S.3 –
Alto Friuli – Gemona del Friuli.

Partnerji, podpisniki tega dogo-
vora, so opredelili naslednje
prednostne naloge, opredeljene
v Operativnem programu:

- prva prednostna naloga: Okolje, transport in trajnostna teritorialna integracija,
- druga prednostna naloga: Konkurenčnost in na znanju temelječa družba,
- tretja prednostna naloga: Socialna integracija.

Dogovor o sodelovanju je za vse podpisnike strateškega pomena

in sovпада s cilji Lizbonske strategije ter njene razširitve v Göteborgu, ki zajema konkurenčnost in izboljšanje kvalitete življenja, trajnostni razvoj, oblikovanje čezmejnih povezav z oblikovanjem inovativnih instrumentov komuniciranja med institucijami in javnostjo. Pri objavah razpisov smo si z Dogovorom o sodelovanju zagotovili partnerje za naše projekte, seveda pa dopuščamo, da se k sodelovanju pridružijo tudi drugi partnerji. Vsi podpisniki pa se zavedajo, da je uspeh zagotovljen le s pripravo dobrih projektov in na osnovi trdnega čezmejnega partnerstva. Dogovorili smo se za prvi skupni projekt **Internetne televizije – ALPE**

ADRIA CHANAL, katerega vodi-
lni partner je Občina Precenicco,
ki bo odgovorna za projekt v
odnosu do organov upravljanja,
prav tako pa bo na podlagi
ustreznih dokumentov urejala
odnose z vsemi partnerji pri
projektu.

Vsi partnerji pa s tem dogo-
vorom izrekajo tudi svojo prip-
ravljeno sodelovati pri mo-
rebitnih drugih evropskih pro-
jektih na pobudo enega od
partnerjev, podpisnikov tega
dogovora. Dogovor je s poo-
blastilom predsednika Ivana
Peršaka za Zvezo paraplegikov
Slovenije podpisal Benjamin
Žnidaršič, za Društvo paraple-
gikov Istre in Krasa predsednik
Željko Geci in za Društvo para-
plegikov severne Primorske
predsednik Boris Lipicer. Podpis
pomeni, da se lahko lotimo pri-
prave projektov, ki bodo name-
njeni invalidom za naslednje
obdobje, pri tem pa nam ne bo
treba iskati partnerjev. Od tega
sodelovanja si lahko obetamo
tudi dograditev Doma paraple-
gikov v Pacugu in izvajanje raz-
nih dejavnosti na naši obmorski
lokaciji.

Benjamin Žnidaršič

Podpis
pomeni, da se
lahko lotimo
priprave
projektov, ki
bodo
namenjeni za
naslednje ob-
dobje, pri tem
pa nam ne bo
treba iskati
partnerjev.





NOVI DELOVNI IZZIVI NAŠE SEKRETARKE

Ne veš, kakšen je svet zunaj, če ne greš v svet. Tako je tudi z novimi delovnimi izzivi, ki tlijo v vsakem človeku. In prav ta motiv je bil ključni razlog, da je decembra 2007 sklenila dvanajstletno delovno razmerje sekretarka, **Katja Vipotnik**. Na Zvezi paraplegikov Slovenije se je zaposlila kot vodja posebnih socialnih programov, še prej pa je v času študija delala z našimi člani kot prostovoljka. Zadnjih osem let je kot sekretarka Zveze opravljala različna dela v predstavljanju Zveze, vodenje delovne skupnosti, hkrati pa je kot strokovna vodja posebnih socialnih programov skrbelo za njihovo izvajanje. Nepogrešljiva je bila pri programiranju in ustvarjanju vizije in strategije Zveze paraplegikov. Pripravila je kar nekaj analiz s področja socialnega varstva in medicinskotehničnih pripomočkov, ki so bile namenjene za ustrezno zastopanje naših predstavnikov v organih vlade in institucijah, povezanih z Zvezo paraplegikov. V tem času je Zveza paraplegikov pridobila status reprezentativne invalidske organizacije in status, da deluje v javnem interesu, hkrati pa so enak status pridobila tudi vsa pokrajinska društva. Katja Vipotnik je bila nepogrešljiva pomoč tudi pri pripravljanju programov in poročil zveze pa tudi za naša pokrajinska društva. Veliko je svetovala in iz leta v leto skrbelo, da so bili snovalci čedalje bolj samostojni in suvereni pri programiranju in izpolnjevanju različnih bolj ali manj zahtevnih birokratskih obrazcev.

Zagotovo je z njenim odhodom nastala določena praznina na strokovnem področju, ki bo sčasoma morda čedalje izrazitejša. Pa vendar sta njeno življenjsko odločitev, kot se je izrazilo, Upravni odbor pa tudi vodstvo Zveze podprlo in sprejelo

ponujeno sporazumno odpoved. Za ves prispevek in vloženo energijo, ki jo je v vseh letih delovanja na Zvezi paraplegikov Slovenije namenila še posebej slovenskim paraplegikom in tetraplegikom, se je v imenu vseh zahvalil predsednik zveze Ivan Peršak.

Na novem delovnem mestu direktorice Zavoda Prizma v Ponikvah pa ji vsi skupaj želimo veliko delovnih uspehov in dobrih poslovnih prijemov, ki bodo v korist predvsem varovancem kakor tudi zaposlenim.

Dane Kastelic



Nepogrešljiva je bila pri programiranju in ustvarjanju vizije in strategije Zveze paraplegikov. Pripravila je kar nekaj analiz s področja socialnega varstva in medicinskotehničnih pripomočkov, ki so bile namenjene za ustrezno zastopanje naših predstavnikov v organih vlade in institucijah, povezanih z Zvezo paraplegikov.



ROHO ALI PODOBNE BLAZINE SO ZA NAS NEPOGREŠLJIVE

Do poletja lahko pričakujemo manj zapletov pri nabavi blazin Roho. Na ZZS usklajujejo le še medicinske kriterije upravičencev in standarde sedežnih blazin.

Zveza paraplegikov Slovenije je februarja v svojih prostorih pripravila delovni posvet o težavah pri nabavi sedežnih blazin za suho lebdenje in predstavitev blazin Roho. Različne izvedbe in pravilno rabo blazin Roho sta predstavila predstavnik korporacije Roho za Evropo Ken Issac in predstavnik generalnega uvoznika za Slovenijo Stanko Lučev. Želeli smo, da bi na posvet prišli tudi tisti, ki soodločajo pri pridobitvi tega, za nas tako prepotrebnega pripomočka, vendar se je vabilu odzvala le Alenka Franko iz ZZS. Toda diagnoza tetraplegija ali paraplegija še ni dovolj za odobritev blazine Roho.

Paraplegiki in tetraplegiki se pri pridobitvi antidekubitusne blazine Roho oz. drugih podobnih blazin srečujemo z različnimi težavami. Naše vloge zavod za zdravstveno zavarovanje kljub priporočilu zdravnika specialista največkrat zavrne in odobri cenejše blazine. Toda uporabniki iz lastnih izkušenj vemo, da so za naše varno in kvalitetno sedenje edino primerne blazine Roho. Še predobro se zavedamo, kako pomembna je preventiva, da ne pride do preležanin. In če kje, se prav tu pokaže (in tudi v praksi potrdi), da je »preventiva boljša od kurative«, da o dragem operativnem posegu in nekajmesečnem mukotrpnem zdravljenju v bolnišnici sploh ne izgubljam besed. No, vse te tegobe bi lahko odpravili s preventivnim sedenjem na ustrezni sedežni blazini. Toda diagnoza tetraplegija ali paraplegija po besedah Alenke Franko iz ZZS še ni dovolj za odobritev blazine iz najvišjega cenovnega standarda. Ravnavo se po kriterijih, ki jih je leta 1975 predlagal avtor Shea (predpišejo jih že zdravniki) in so razvrščene v štiri kategorije:

- prva in druga stopnja preležanin sta reverzibilni, če se

pravočasno odstrani škodljivi dejavnik;

- tretja stopnja zajema globlje plasti in sega prek podkožja do maščevja in mišic. Pogosto so na dnu rane smrdeče nekrotične mase tkiva in posamezni žepi;

- četrta stopnja zajemo popolino okvaro vseh mehkih tkiv in sega do kostnega tkiva ali se vzpostavi komunikacija s sklepi.



ZZS odobri Roho ali podobno blazino le za tretjo in četrto stopnjo okvare, čeprav Shea ugotavlja, da se preležanina v prvi in drugi stopnji lahko zaustavi (je revizibilna), če se odstrani škodljivi dejavnik. To z drugimi besedami pomeni, da do preležanine ne bi prišlo, če bi sedeli na ustreznih blazinah. Na ZZS bi v sistem radi uvrstili

tri različne vrste blazin – za manj zahtevni, srednji in zahtevni razred ogroženosti. Izbirali bodo med najugodnejšimi ponudniki, možna pa bodo tudi doplačila. Pravijo, da bi s tem zadostili vse potrebe za vse vrste invalidnosti.

Na posvetu je Dane Kastelic predstavil izide ankete in posledice, ki lahko nastanejo, če se pravočasno ne pristopi k preventivi pri sedenju ali stalnem ležanju. Zato ni presenetljiv podatek, da kar 80 % naših članov za sedenje na vozičku uporablja blazino Roho, saj se od vseh hudih posledic, ki jih prinese spinalna poškodba, najbolj bojimo prav preležanin. Preležanina ali decubitus ni samo grda gnojna rana, ki zahteva dolgotrajno zdravljenje; decubitus je nekaj hujšega, bolj travmatičnega, saj nas kratko in malo za nekaj mesecev dobesedno položi v posteljo in prekine vse naše aktivnosti. Tisti, ki so zaposleni, morajo koristiti bolniški stalež. Toda velika večina naših članov je kljub slabemu finančnemu stanju blazino kupila sama in tako precej okrnila družinski proračun. Iz vseh teh ugotovitev je torej več kot jasno, da bi morali vsi, ki ne čutijo pritiskov pri sedenju oz. nimajo



senzibilitete na sedalni površini, uporabljati Roho ali podobno sedežno blazino. Nekoliko daljnosežno gledano bi tudi ZZZS imel manj stroškov pri plačilu dragih zdravljenj. Po Kasteličevih grobih izračunih bi v treh letih za približno 500 paraplegikov in tetraplegikov v Sloveniji, kolikor jih je na podlagi ankete sporočilo, da uporabljajo blazino Roho, za te blazine moral ZZZS plačati okrog 200.000 EUR. Zdravljenje posledic pa je zagotovo precej večje.

Alenka Franko je poudarila, da se na ZZZS zavedajo pomembnosti tega pripomočka za vse upravičence, zato želijo to perečo problematiko čim prej rešiti v obojestransko korist. Manj zapletov lahko pričakujemo še pred poletjem, saj zdaj usklajujejo le še medicinske kriterije in cenovne standarde sedežnih blazin. Ob tem naj dodamo, da ima ZZZS od Ministrstva za zdravstvo RS vsa pooblastila za spremembo cenovnih standardov v korist uporabnikov.

Glede preventive sta podobnega mnenja tudi predstavniki korporacije Roho Ken Issac in predstavnik generalnega uvoznika izdelkov Roho za Slovenijo Stanko Lučev. Dobro sta seznanjena s težavami preležanin, ki jih imamo paraplegiki in tetraplegiki in tudi s težavami pri nabavi ustreznih blazin. Na posvetu sta podrobno predstavila več izvedb blazin Roho, njihovo funkcionalnost in njihovo pravilno uporabo. Blazina mora biti z zrakom napolnjena tako, da sedimo le centimeter ali dva nad dnom blazine. Le tako daje blazina najoptimalnejše razmere za sedenje. Še posebej zanimiva je štiriprekatna blazina, s katero lahko uravnavamo štiri različne obremenitve in s tem način sedenja. Če se npr. nagnemo nazaj in v tem položaju »zaklenemo«

celice, nas blazina sili k počivanju, če se nagnemo naprej in v tem položaju blokiramo pretok zraka, je položaj primeren za delo pri računalniku ali branju, lahko pa pretok zraka blokiramo tudi v desnih ali levih prekatih in tako uravnavamo način sedenja pri morebitnih anomalijah medenice. Blazine Roho so na tržišču že 50 let. Danes ponujajo šest izvedb v različnih velikostih in različnih višinah, ki so tudi varne.

Ken Issac je omenil še številne in bogate izkušnje pri uporabnikih blazin Roho v evropskih državah, državah Bližnjega vzhoda in Ameriki, ki jih obiskuje že več kot 15 let. Povedal je, da imajo uporabniki blazin Roho v nekaterih državah tudi podobne težave kot mi in da se njihove organizacije prav tako trudijo za olajšave pri nakupu. Omenil je tudi primerjalno raziskavo s ceno blazine Roho in stroški zdravljenja preležanine, ki so jo v letih 1973–74 izvedli v Veliki Britaniji. Pokazala je, da so stro-

ški zdravljenja preležanine, ki sodi v četrti razred, znašali 40.000 funtov, blazina Roho pa 308 funtov – če seveda travme, ki jo doživi prizadeti in vsa njegova družina, spet niti ne omenjamo. Ken Issac je govoril še o mentaliteti ljudi v različnih koncih sveta, sprejemanju drugačnosti, arhitekturnih ovirah in težavah oz. ugodnosti, ki jih imajo uporabniki blazin Roho v različnih državah. Zanje je najbolje poskrbljeno v Ameriki in skandinavskih državah, slabše v južnih evropskih državah, precej slabo pa v državah proti Bližnjemu vzhodu.

Stanko Lučev in Ken Issac sta imela v Sloveniji šest podobnih predstavitev, naša poglavitna in skupna ugotovitev pa je, da dobra sedežna blazina, med katere vsekakor sodi tudi Roho, igra prvo pomembno vlogo pri vračanju v normalne družbene tokove in omogoča kakovostnejše življenje.

Jože Globokar



Ken Issac, predstavnik korporacije Roho, je predstavil različne izvedbe Roho blazin Roho, njihovo funkcionalnost in njihovo pravilno uporabo. Blazina mora biti z zrakom napolnjena tako, da sedimo le centimeter ali dva nad dnom blazine.



SREČANJA NA IRSR

Na Inštitutu RS za rehabilitacijo invalidov so se v januarju na oddelku za spinalne lezije začela mesečna srečanja s predstavniki Zveze paraplegikov in bolniki, ki so na rehabilitaciji.

Za srečanja je načelno dogovorjeno, da bodo zadnji četrtek v mesecu, ob 13.30 uri.

Na prvem srečanju sta Zvezo paraplegikov Slovenije zastopala g. Benjamin Žnidaršič in g. Dane Kastelic. Oba sta bolnikom na rehabilitaciji predstavila delovanje Zveze paraplegikov Slovenije ter pomembne dejavnosti in socialne programe za člane, obenem pa seveda tudi svoje izkušnje.

Tema srečanja je bila tudi svetovanje pri odpravljanju arhitekturnih ovir v domačem okolju, zato je bilo predvideno, da se bo srečanja na inštitutu udeležil tudi arhitekt, ki je zaposlen na zvezi. Žal ni mogel biti na dveh krajih sočasno, zato pa sta ga z odgovori odlično nadomeščala oba predstavnika Zveze paraplegikov Slovenije.

Naši bolniki so se z zanimanjem vključili v predstavitev Zveze paraplegikov Slovenije, nekateri pa so sodelovali s povsem konkretnimi vprašanji glede prilagoditve svojega domačega okolja. V zvezi s tem so se s predstavnikoma ZPS neposredno na srečanju dogovorili za način in pristop reševanja problemov na terenu.

Zagotovo svetovanje pri urejanju povsem praktičnih vprašanj v zvezi z življenjem s telesno prizadetostjo pomaga. Če so se januarja 2008 začela mesečna srečanja Zveze paraplegikov Slovenije z bolniki, ki so na rehabilitaciji na Inštitutu, moram povedati tudi, da sem z januarjem nova socialna delavka na oddelku in da nadaljujem dolgoletno tradicijo

socialnega dela svoje predhodnice, ge. Mojce Kokot.

Spomnim se, da sem nekdaj zasledila misel, „da je vsako življenje nekaj posebnega, da smo vsi junaki in junakinje, da vsakogar čakajo takšne in drugačne preizkušnje“.

Tukaj, na oddelku, pri svojem delu vsakodnevno spoznavam junake in junakinje, ki si skupaj z zdravniki in s terapevti prizadevajo za spopad s čim samostojnejšim življenjem.

Vanja Furlan



Nova socialna delavka na oddelku za para- in teraplegijo Vanja Furlan v pogovoru s podpredsednikom Danetom Kastelicem in Jankom Zupanom.



NEVROFIZIOLOŠKA PREISKAVA KRIŽNIH REFLEKSOV PRI BOLNIKIH S POŠKODOVANO HRBTENJAČO

Med pomembnimi posledicami poškodbe hrbtenjače je tudi moteno delovanje spodnjih sočil, zadnjega dela črevesja in spolnih organov. Te organe oživčujejo križni živci, ki izhajajo iz spodnjega dela (konusa) hrbtenjače. Križno živčevje je za klinični nevrološki pregled težje dosegljivo, zato si pri diagnostiki poškodb tega dela živčevja skušamo pomagati tudi z nevrofiziološkimi preiskavami.

Pri nevrofizioloških preiskavah uporabljamo več pristopov. Prvi je zaznavanje aktivnosti živčevja ali mišičja v mirovanju ter med refleksno ali hoteno aktivnostjo. Takšna preiskava je denimo ugotavljanje aktivnosti mišic z igelno elektrodo v mišici – elektromiografija. Druga možnost pa je draženje živčevja na enem mestu (npr. z električnimi dražljaji) in ugotavljanje odzivov na drugem mestu. Tak pristop so tudi meritve refleksnih odzivov. Pri nevrofiziološki preiskavi križnega živčevja uporabljamo obe metodi; igelno elektromiografijo in meritve križnih refleksov.

Na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani se že vrsto let ukvarjamo tako z razvojem nevrofizioloških metod za preiskavo križnega živčevja kot tudi z razumevanjem sprememb v delovanju živčevja po poškodbi hrbtenjače. Tokrat se obrachamo na vas s povabilom k sodelovanju v raziskavi križnih refleksnih odzivov pri moških po poškodbi vratne ali prsne hrbtenjače.

Raziskava bo potekala v prostorih Inštituta za klinično nevrofiziologijo. Pred meritvijo bi vas podrobno nevrološko pregledali. Med meritvijo bi dražili drobne

živce na spolnem udu z električnim tokom. Odzive bi ugotavljali iz mišice medeničnega dna z igelno elektrodo. Glede na naravo vaše poškodbe ob tem predvidoma ne boste čutili nobenih bolečin. Raziskava je neinvazivna in za preiskovance nenevarna.

Preiskavo je odobrila Republiška komisija za medicinsko etiko. Raziskovalci se tudi obvezujemo, da bomo vse zbrane podatke uporabljali skladno z zakonom o varovanju osebnih podatkov – brez omenjanja vašega imena.

Pričakujemo, da bi v prihodnosti s tovrstnimi preiskavami lahko dokazali okvaro hrbtenjače nad križnimi segmenti tudi pri bolnikih, pri katerih to po kliničnem pregledu ni povsem jasno. Pričakujemo pa tudi, da bi pri nekaterih bolnikih s paraplegijo lahko dokazali še dodatno okvaro križnega dela hrbtenjače in križnih živcev, ki je nastala sočasno s poškodbo ali pa neodvisno od nje. Naš namen je s pridobljenimi podatki izboljšati obravnavo bolnikov z motnjami mokrenja, iztrebljanja in spolnih motenj.

Raziskava je tudi lepa priložnost, da ste podrobno nevrološko pregledani in da se z nevrolo-

gom pogovorite o vsem, kar vas s tega področja zanima. V ta namen v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije tudi načrtujemo več predavanj o nevrologiji motenj mokrenja, iztrebljanja in spolnosti pri bolnikih s poškodovano hrbtenjačo.

doc. dr. Simon Podnar, dr. med., specialist nevrolog in klinični nevrofiziolog

Inštitut za klinično nevrofiziologijo, UKC, Ljubljana





ZDRAVLJENJE SPASTIČNOSTI Z INTRATEKALNO BAKLOFENSKO ČRPALKO

Uvod

Pri nekaterih bolnikih z okvaro v področju osrednjega živčnega sistema in hrbtenjače spastičnosti ne zmoremo obvladati s konvencionalnim zdravljenjem z zdravili in metodami fizikalne terapije. O zdravljenju spastičnosti je v reviji sicer že pisal prof. dr. Milan Gregorič, ta prispevek pa se bo omejil izključno na zdravljenje spastičnosti s t. i. intratekalno baklofensko črpalko. Zdravljenje z baklofensko črpalko je učinkovitejša metoda zdravljenja generalizirane izrazite spastičnosti že od sredine osemdesetih let, prvi bolnici iz Slovenije pa so črpalko vstavili leta 1993. Baklofen (s tovarniškim imenom Lioresal®) je mišični relaksant, ki z vezavo na GABA-receptorje v posteriornih stebričkih hrbtenjače zavira sproščanje ekscitatornih prenašalcev z blokado kalcijevih kanalčkov na presinaptični membrani.

Neposredno dovajanje zdravila v spinalno tekočino, ki obdaja hrbtenjačo (»intratekalno«), in vezava neposredno v hrbtenjači pomeni bistveno večjo učinkovitost baklofena, ki sicer pri zaužitju zdravila in po resorpciji iz prebavnega trakta v sistemski krvotok praktično ne prestopa skozi t. i. krvno-možgansko pregrado (mreža kapilarnega žilja, ki filtrira kri pred nastankom spinalne tekočine). Posledica vnosa neposredno v spinalno tekočino je doseganje ustrezne koncentracije zdravila ob hrbtenjači brez stranskih sistemskih učinkov zdravila, ki se sicer

pojavi po zaužitju visokih doz baklofena. V Sloveniji je trenutno 20 bolnikov z vstavljeno baklofensko črpalko, od teh en bolnik namesto baklofena v intratekalni prostor prejema morfij. V nadaljevanju prispevka so predstavljene indikacije za zdravljenje, postopek izbire in priprave bolnika, kirurški poseg oz. implantacija črpalke, polnjene baklofenske črpalke ter možni zapleti zdravljenja.



Indikacije in merila za zdravljenje z baklofensko črpalko

Za zdravljenje z baklofensko črpalko so primerni otroci in odrasli, pri katerih spastičnost ovira gibanje, otežuje nego, zavira proces rehabilitacije, povzroča bolečine, moti spanje ali kakor koli pomeni dejavnik za razvoj sekundarnih zapletov, ter je ob tem ni mogoče uspešno zdraviti z drugimi sredstvi, tudi ne z uživanjem zdravila baklofena (Lioresal) ali tizanidina (Sirdalud), ki je navadno pred-

pisan bolnikom po okvari hrbtenjače.

Značilna bolezenska stanja, pri katerih razmišljamo o zdravljenju z intratekalnim baklofenom, so poškodbeno okvara hrbtenjače, nezgodna ali hipoksična možganska poškodba, multipla skleroza, možganska kap in cerebralna paraliza. Merila za vključitev bolnika v zdravljenje so **najmanj tretja (od štirih) stopnja spastičnosti po Ashworthovi lestvici za oceno spastičnosti, ki je tudi funkcionalno moteča, ali pogosti, hudi in boleči spazmi**, ob tem pa seveda ugodno splošno zdravstveno stanje, starost najmanj štiri leta in telesna teža vsaj 10 kg, klinično stabilno stanje, najmanj enoletno obdobje od poškodbe ali začetka bolezni in pozitiven t. i. **test z enkratnim odmerkom intratekalnega baklofena**. Kontraindikacije za zdravljenje s to metodo so akutna ali kronična ledvična okvara, kronična okvara jeter, psihične motnje, psihiatrične bolezni, pogosta avtonomna disrefleksija, akutna ali kronična (lokalna ali sistemska) okužba, izrazite kontrakture mišic in preobčutljivost za baklofen.

Testiranje učinka intratekalnega baklofena pred odločitvijo o vstavitvi črpalke

Kot test učinka baklofena na izraženost bolnikove spastičnosti ali število spazmov opravimo t. i. »test z enkratnim odmerkom baklofena«. Bolniku po vstavitvi začasnega katetra v hrbtenico v spinalno tekočino vbrizgamo



enkratni odmerek baklofena in v naslednjih urah ugotavljamo spremembo spastičnosti v ključnih mišičnih skupinah, spremembo mišične moči (ki se navadno zmanjša, kar lahko vpliva na sposobnost presedanja ali premikanja), tonus mišic pritegovalk stegen, število spazmov, morebitni zastoj ali uhajanje urina (baklofen kot mišični relaksant vpliva tudi na gladko mišičje v steni mehurja) ter bolnikovo splošno počutje in bolečino. Dodatno ocenjujemo bolnikovo funkcijo tudi v terapevtskih programih ter pri negi oz. dnevnih aktivnostih. Test z odmerkom baklofena po katetri, če je učinek neprepričljiv ali dvomljiv, ponovimo z večjo dozo po 24 urah.

Kirurška vstavitev baklofenske črpalke

Zanjo se odločimo, če je testni učinek baklofena ugoden, po razgovoru z bolnikom in njegovimi svojci ter po opredelitvi ciljev zdravljenja. Priporočamo tudi pogovor z bolnikom, ki že ima vstavljeno baklofensko črpalko. Operativni poseg, ki traja približno 1,5 ure, izvedejo v splošni anesteziji na kliničnem oddelku za nevrokirurgijo v KC Ljubljana, med posegom pa bolniku v podkožni žep spredaj nad črevnično kost (navadno levo) vstavijo baklofensko črpalko (trenutno tip Synchronmed II, proizvajalec Medtronic Inc., ZDA). Ta je s silikonskim katetrom v podkožju povezana z intratekalnim prostorom v hrbtenici na vstopnem mestu v višini med 2. in 3. ledvenim vretencom, konica katetra pa je v hrbtenjačnem kanalu ob hrbtenici nato speljana nekoliko višje, navadno do višine 10. prsnega vretenca. Sama črpalka (po obliki in velikosti spominja na hokejski plošček) je iz inertne kovine, ima premer 87,5 mm, debela je 26 mm in prazna (brez

zdravila) težka 175 mg. Že med posegom se črpalka prvič napolni z baklofenom in zažene. Po posegu je bolnik en dan zadržan na opazovanju na kirurškem oddelku, nato pa premeščen na inštitut za rehabilitacijo.

Oskrba in nadzor bolnika po kirurškem posegu ter nadaljnje vodenje

Bolniku na oddelku za rehabilitacijo prilagajamo optimalno dozo zdravila in optimalni način delovanja s telemetričnim radiofrekvenčnim programatorjem. Običajna začetna doza baklofena, sproščenega v spinalno tekočino, je 150 mikrogramov/dan, kar pomeni koncentracijo zdravila v spinalni tekočini 250 mikrogramov/liter.

Za doseganje take koncentracije v spinalni tekočini z zaužitim zdravilom bi moral bolnik naenkrat zaužiti petkratni zgornji priporočen dnevni odmerek Lioresala. Črpalka omogoča programiranje različnih načinov delovanja, od takega, ki nenehno dovaja stalno dozo zdravila, do načina dovajanja zdravila v višjih odmerkih ob določenih urah, odvisno od želje bolnika po nadzoru tonusa mišic. Na oddelku nadziramo bolnikove vitalne funkcije in delovanje črpalke ter preverjamo spremembo funkcijskega stanja. Ko bolnik doseže zadovoljivo stanje glede spastičnosti in vpliva na dnevne aktivnosti, je odpuščen v domače okolje. Bolnika v nadaljevanju vodimo v okviru ambulate za terapijo spastičnosti, kjer deluje tim posebej izobražene nevrofiziološke asistentke, diplomirane medicinske sestre in zdravnika. Pogostost polnjenja črpalke, ki se izvede z iglo skozi kožo in skozi odprtino za polnjenje črpalke, določa samodejno program črpalke in je sorazmerna z dozo baklofena, ki jo bolnik prejema na dan. Interval med polnitvami črpalke

pri naših bolnikih je med 21 in 230 dnevi (povprečno 70 dni). Poseg polnjenja in programiranja črpalke s telemetričnim programatorjem traja približno 15–20 minut. Črpalka deluje nemoteno do izpraznitve baterije, nato pa je treba s ponovnim kirurškim posegom zamenjati celotno črpalko (brez katetra v hrbtenico). Povprečna oziroma pričakovana življenjska doba baterije v črpalci je sedem let.

Možni zapleti in znaki predoziranja ali odtegnitve baklofena

Vzroki za previsoke ali prenizke odmerke baklofena so napačno programiranje črpalke, iztekanje v intratekalni prostor, premik konice katetra, zvijanje katetra (»kinkanje«), izpuljenje katetra, iztekanje likvorja in baklofena skozi perforirano ovojnico – duro, motnje v delovanju črpalke (izjemno redko!), vnetja v približno 2 % primerov (lokalna ob črpalci, meningitis, hematogene infekcije ob vsadku), krvavitve in serom ob vsadku ter zavračanje tujka. Znaki predoziranja z baklofenom so: oslabelost mišic/hipotonija, zaspanost, zmedenost, respiratorne težave, slabost/bruhanje, glavobol, vrtoglavica in nezavest. Znaki odtegnitve baklofena so: zvišana spastičnost ali rigor, generalizirana srbečica, znižan krvni tlak, občutek »prazne glave«, občutek mravljinčenja in visoka temperatura. Za varnost bolnikov in reševanje zapletov zaradi napačnega delovanja črpalke je na Inštitutu RS za rehabilitacijo vzpostavljena služba stalne zdravniške pripravljenosti.

Izkušnje slovenskih bolnikov

V Sloveniji je trenutno 25 bolnikov z implantirano baklofensko črpalko; od teh je petnajst bolnikov po poškodbi hrbtenjače na različnih nivojih. Povprečna starost vseh bolnikov je 46 let (najmanj 14 let, največ 74 let).



Vsem bolnikom v anketi, ki jo je v okviru diplomske naloge opravila ga. Tjaša Kosi, se zdi kvaliteta življenja po implantaciji boljša v primerjavi s stanjem pred implantacijo. Največje izboljšanje opisujejo na področju števila in izraženosti spazmov, sedenja v vozičku in nočnega počitka. Za pomembno informacijo štejejo dejstvo, da bi vsi bolniki v omenjeni anketi to metodo zdravljenja priporočili tudi drugim bolnikom. Pri vseh bolnikih s poškodbo hrbtenjače ocenjujemo manjšo spastičnost za dve oceni po Ashworthovi lestvici za ocenjevanje spastičnosti. Razen enega bolnika z nepopolno okvaro hrbtenjače nihče od bolnikov ne uživa več Lioresala v tabletah, s tem pa so se znebili tudi neželenih učinkov tega zdravila.

Sklep

Zdravljenje spastičnosti z metodo baklofenske črpalke je invazivno, trajno in sorazmerno drago. V poštev pride pri bolnikih s funkcionalno motečo spastičnostjo, ki je ne moremo zadovoljivo omiliti z uživanjem zdravil ali fizikalno terapijo. Po dogovoru z ZZZS je to zdravljenje trenutno omogočeno petim odraslim bolnikom in dvema otrokoma letno. Bolniki po okvari hrbtenjače, ki menijo, da njihovo stanje ustreza zgoraj opisanim merilom za zdravljenje z baklofensko črpalko, se lahko o tem pogovorijo s specialistom rehabilitacijske medicine v ambulanti za bolnike z okvaro hrbtenjače ali se naročijo na pregled neposredno v ambulanti za zdravljenje spastičnosti na Inštitutu RS za rehabilitacijo (naročanje od ponedeljka do petka med 8.00 in 8.30 na tel. št. 01/475 81 47).

As. mag. Klemen Grabljevec, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine Inštitut RS za rehabilitacijo, Linhartova 51, Ljubljana

Novi podatki za leto 2008 o pravicah, ki jih izplačuje Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje

V Uradnem listu Republike Slovenije, številka 5, je bil objavljen tudi sklep o transferjih, ki jih izplačuje Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije. Podatki veljajo za leto 2008.

Gre za naslednje vrste dodatkov:

1. Letni dodatek pri pokojnini

- nižji znesek **214,75 evrov**
- višji znesek **353,46 evrov**

Letni dodatek se izplača skupaj z izplačilom rednih pokojnin za mesec maj.

(Zavod lahko s soglasjem ministra, pristojnega za finance, v izjemnih primerih izplača letni dodatek v dveh obrokih oziroma pozneje.)

2. Dodatek za pomoč in potrebo

- za opravljanje večine življenjskih potreb **133,97 evrov**
- za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb **267,95 evrov**
- za najtežje kategorije upravičencev **382,79 evrov**.

Dodatek se izplačuje vsakomesečno skupaj z izplačilom redne pokojnine.

3. Invalidnine za telesne okvare

- izplačuje se vsakomesečno.

4. Varstveni dodatek

Tudi glede varstvenega dodatka so novosti; v Uradnem listu Republike Slovenije številka 10 je bil objavljen **Zakon o varstvenem dodatku**.

V tem zakonu je navedeno, kdo je upravičen do varstvenega dodatka, kakšni so pogoji za pridobitev in uživanje pravice, način odmere in usklajevanja ter postopek za priznanje pravice.

Pravico do varstvenega dodatka pridobi tisti, čigar pokojnina **ne dosega mejnega zneska** (mejni znesek znaša **388,86 evrov**) in če skupaj z družinskimi člani nima drugih dohodkov in premoženja, ki bi zadoščali za preživljanje.

(Napisani mejni znesek velja od 1. 2. 2008).

Vanja Furlan

Stopnja	Telesna okvara	Če je telesna okvara posledica	
		poškodbe pri delu ali poklicne bolezni	bolezni ali poškodbe izven dela
1.	100	91,87	64,31
2.	90	84,21	58,95
3.	80	76,56	53,59
4.	70	68,90	48,23
5.	60	61,25	42,87
6.	50	53,59	37,51
7.	40	45,93	32,15
8.	30	38,28	26,80



ŽIVLJENJE Z BAKLOFENSKO ČRPALKO

Predstavljamo izkušnjo uporabe baklofenske črpalke člana Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, Jožeta Plejnska.

Jože, mnogi vas poznajo kot neumornega delavca v pisarni Zveze paraplegikov Slovenije, kjer ste aktivno delovali od leta 1984 do leta 2004. Za vse bralce revije Paraplegik, ki vas še ne poznajo, pa prosim, da poveste kaj o sebi.

Poškodoval sem se septembra 1980. leta, v prometni nesreči s trčenjem avtobusa mestnega potniškega prometa v Ljubljani. Spominjam se trenutka trka z avtobusom, ko sem se v šoku takoj spraševal, kaj se je zgodilo, kje so vendar moje noge, saj jih nisem več čutil. Približno mesec dni zgodnjega zdravljenja v Kliničnem centru v Ljubljani se sploh ničesar ne spominjam. Operacija vratne hrbtenice ni bila potrebna, zdravniki pa so odredili strogo mirovanje. Zgornji del telesa so mi obtežili z utežmi, da je bil zagotovljen vlek na poškodovani del hrbtenice. Zdravljenje v kliničnem centru je trajalo do konca leta 1980, nato pa sem bil sprejet na taktatni Zavod za rehabilitacijo invalidov (ZRI).

V času rehabilitacije na ZRI sta me obiskala Ivan Peršak in Jože Globokar ter mi predstavila delovanje in aktivnosti Zveze paraplegikov Slovenije.

Lepe spomine imam na obisk tekmovanja v spretnostni vožnji z avtomobili v Ljubljani, kamor so me povabili prijatelji iz Zveze paraplegikov še v času rehabi-

litacije na ZRI. Z zanimanjem sem si ogledoval priredbe avtov, s katerimi so tudi težje prizadeti ljudje s paraplegijo lahko samostojno vozili. To moje zanimanje je opazil Vojko Gašperut, ki mi je kar vrgel avtomobilske ključke v naročje in naročil svoji ženi Danici, naj mi pomaga v njegov avto, da bi se takoj preskusil v poskusni vožnji. Po krajšem krogu na parkirišču pred halo Tivoli v Ljubljani sem tako presrečen spoznal, da imam tudi jaz možnost znova voziti avto. Občutkov nepopisne sreče se ne da pozabiti, saj vsi gibalno ovirani ljudje gotovo vedo, kaj pomeni

biti sposoben voziti avto, biti neodvisen in enakovreden v cestnem prometu.

S prvim avtom – znamke DAF, z avtomatskim menjalnikom, ki sem ga kupil in priredil z ustreznimi komandnimi ročicami leta 1983 – sem v nekaj letih prevozil več kot 40.000 kilometrov. Mlajšo generacijo bi rad pri tem opozoril, da so bili v tistih časih avtomobili z avtomatskim menjalnikom prava redkost na tržišču, možnosti za predelavo na upravljanje s komandnimi ročicami pa tudi precej omejene. Rehabilitacija na ZRI je trajala do septembra 1981. leta, po končani rehabilitaciji pa sem se vrnil domov, k svoji ženi, osemletnemu sinu in petletni hčerki. Živimo v pritličnem stanovanju v stanovanjskem bloku v Ljubljani, kjer so bile potrebne le manjše prilagoditve.

Leta 1984 so me povabili k sodelovanju člani Zveze paraplegikov Slovenije. Postopno sem se vključil v delo in prevzemal dolžnosti za različna področja, predvsem v okviru socialnih



Z delovanjem in učinki črpalke sem zelo zadovoljen in si življenja brez črpalke pravzaprav ne znam več predstavljati.



programov, obnovitvene rehabilitacije v takratni Pineti na Hrvaškem in upravljanja vznegega parka, ki se je širil in dopolnjeval v skladu z možnostmi in potrebami naše organizacije. V prostem času sem se vključil tudi v športne aktivnosti. Na tekmovanjih sem sodeloval v atletiki, spretnostni vožnji, šahu in ribolovu.

Omeniti je treba tudi radioamaterstvo, ki je v osemdesetih letih pomenilo pomembno dejavnost, v katero smo se slovenski paraplegiki in tetraplegiki aktivno vključili. V tistih časih mobilna telefonija in računalništvo še nista bila razvita, tako da je radioamaterska postaja marsikomu predstavljala dodatno okno v svet ter možnost za aktivno preživljanje prostega časa z vzpostavljanjem znanstev in kontaktov po vsem svetu.

Pomagal sem tudi pri organizaciji in izvedbi družabnih izletov, novoletnih srečanj članov ZPS in podobno. Večino službenih poti smo opravljali z lastnimi avtomobili, poleti se je bilo treba tudi nekajkrat na mesec odpraviti v Pineto, Semič ali na srečanja in tekmovanja po vsej Sloveniji.

Na vse opravljeno delo me vežejo prijetni spomini. V druženju s sebi enakovrednimi prijatelji sem našel mnogo svetlih zgledov in navdihov za premagovanje vsakodnevnih tegob in zdravstvenih težav, ki nas spremljajo.

Kdaj so se vam pojavile težave s krči?

Moteči krči so se pojavljali in stopnjevali od 1997. leta. Večkrat dnevno so se pojavili močni izmenični krči v obeh nogah, s krčenjem in iztegovanjem v kolkih in kolenih. Krči so bili tako močni, da sem lahko prevrnil mizo ali predmete na mizi, čedalje težje sem se premeščal

v svoj avto in tudi vožnja ni bila tako sproščena, saj je bilo krče nemogoče kontrolirati.

Predpisana zdravila, ki blažijo krče, sem jemal v visokih koncentracijah. Učinek zdravil ni bil zadovoljiv, neželeni učinki zdravil pa k sreči niso bili izraženi.

Pri zdravilih me je najbolj motilo predvsem to, da učinek zdravil ni bil dolgotrajen. Moteče je bilo tudi spanje, saj mi ponoči ni uspelo spati več kot dve uri skupaj, saj so me večkrat prebudili moteči krči.

Leta 1999 sem v tisku in od prijateljev izvedel, da so v Salzburgu začeli zdravljenje spastičnosti z vstavljanjem črpalk, ki zdravilo dovajajo po cevki – katetru – ob hrbtenjačo. V tistem času so tudi že potekali dogovori med odgovornimi izvajalci zdravstvenih storitev v Sloveniji, da bi omenjeno zdravljenje prenesli in začeli uporabljati tudi za slovenske zavarovance. Prvi kandidati v Sloveniji so bili v začetku operirani v tujini.

Pozneje sem bil sprejet na Inštitut za rehabilitacijo invalidov in tam so opravili potrebna testiranja. Ugotovljeno je bilo, da sem primeren kandidat za opremo z omenjeno črpalko, saj se je potrdil primeren učinek zdravila baklofen, ki je bil injiciran ob hrbtenjačo.

Julija 2001 sem bil sprejet na nevrokirurški oddelek ljubljanskega kliničnega centra in nato operiran. Operacija z vstavitvijo črpalke je potekala brez zapletov, za krajši čas sem bil znova sprejet na inštitut, vsi nadaljnji postopki pa so nato potekali v ambulanti prof. Gregoriča.

V vstavljeno črpalko z rezervoarjem se dovaja zdravilo z injekcijsko brizgo, s katero se prebode koža trebuha in doseže rezervoar črpalke v podkožju. Zdravnik določi, koliko zdravila, v kakšnem obsegu in načinu črpalka zdravilo potiska po cevki

v prostor ob hrbtenjači. Polnjene črpalke je v rokah izkušenih zdravnikov in spremljajočega osebja krajši in nezahteven poseg.

Med ambulantnimi pregledi je prof. Gregorič določil primerno dnevno količino zdravila za kontrolo krčev. Ob kontrolnih pregledih se zdravnik z menoj pogovori o učinkih zdravila, tako da lahko presodi tudi o morebitni spremembi dnevne količine zdravila.

Povprečna dnevna doza zdravila, ki ga črpalka dovaja v epiduralni prostor ob hrbtenjači, je lahko tudi 100-krat nižja v primerjavi z zdravilom v obliki tablet.

Pridobil sem posebno kartico s ključnimi podatki proizvajalca črpalke, če bi prišlo do potrebe po polnitvi črpalke z zdravilom v tujini. Poleg tega lahko, če pride do težav ali zapletov, takoj pokličem odgovornega zdravnika, ki je stalno dosegljiv na mobilnem telefonu. Vsi uporabniki črpalk imamo pri sebi tudi posebno kartico, na kateri so vpisani datumi polnjenj črpalk z zdravilom, datumi predvidenih ponovnih polnjenj in količina zdravila, ki jo črpalka v 24 urah potisne v hrbtenjačo za kontrolo krčev. Na kartici so zapisani tudi podatki o vrsti črpalke in katetra ter serijska številka vstavljene črpalke.

Od vstavitve črpalke je preteklo šest let in v tem času ni bilo nikakršnih težav z njenim delovanjem.

Ko bo baterija, ki poganja črpalko, izrabljena, bo treba vstaviti novo črpalko.

Ali so pri uporabi črpalke kake posebne omejitve?

Vstavljena črpalka v podkožju trebuha me ne moti ali ovira pri



spanju, premeščanju in negi. Popolnoma brez ovir lahko opravljam vse aktivnosti, ki jih glede na posledice poškodbe sicer zmorem.

Črpalka mi omogoča lažje premeščanje, potrebujem manj pomoči svojcev pri oblačenju in osebni negi, bistveno lažje se z desko za presedanje premestim v osebni avto. Tudi vožnja z avtom je varnejša, saj krči niso več tako moteči in ne motijo samega upravljanja avta z ročicami. Ponoči kvalitetneje spim in se tako učinkoviteje spočijem.

Komu bi priporočili posvet z zdravnikom v ambulanti za obvladovanje spastičnosti na Inštitutu za rehabilitacijo Republike Slovenije glede same črpalke?

Posvet oziroma pogovor z zdravnikom v omenjeni ambulanti priporočam ljudem s paraplegijo ali tetraplegijo, ki imajo zelo izražene krče, ki jih močno ovirajo v vsakodnevem življenju. Zdravnik bo podrobno razložil mehanizem delovanja črpalke in presodil, ali je za vsakega posameznika še posebej operacija dovolj varna in smiselna. Kot mi je znano, lahko črpalke uporabljamo tudi za obvladovanje bolečine; takrat se v črpalke vbrizgava zdravilo proti bolečinam. Primerni kandidati so torej tudi ljudje z močnimi bolečinami.

Z delovanjem in učinki črpalke sem zelo zadovoljen in si življenja brez črpalke pravzaprav ne znam več predstavljati.

Jože, zahvaljujem se vam za ta pogovor, v katerem ste nam zaupali svojo osebno izkušnjo uporabe baklofenske črpalke.

Pogovor pripravil: asist. Daniel Globokar, dr. med.

Tina Pavlovič

nova urednica revije Paraplegik

Če boste revijo, ki jo imate v rokah, pogledali malo bolj natančno, boste gotovo opazili, da jo je naredila nova roka. Ne le po obliki, tudi po vsebini naj bi bil Paraplegik bolj vesela, dinamična, sproščena revija, pravi Tina Pavlovič, tetraplegičarka iz Kranja, ki je revijo prevzela po novem letu. »Z veseljem sem sprejela to delo, saj se mi zdi, da je urejanje revije zanimivo delo, pri katerem lahko uporabiš svojo domišljijo, si ustvarjalen. Predvsem pa vem, kako pomembna je revija za nas, para- in tetraplegike, saj posebej na začetku prave informacije kar težko dobiš. Ne veš, kakšne pravice imaš kot in-

Tina in ki se je v društvu paraplegikov dejavnije vključila šele v zadnjem času. Dve leti po nesreči, ko se je s padalom zaletela v hišo in postala tetraplegičarka, se je Tina odločila, da ji je dovolj brezdelja in da hoče končati študij na Pedagoški fakulteti. Tako je pred letom dni postala profesorica biologije in gospodinjstva, se lotila pisanja člankov o živalih, rastlinah in prehrani. Začela je slikati z usti in zdaj tudi urejati revijo Paraplegik. »Je, kot je,« je filozofija mlade Tine, »in tu ni kaj razmišljati. O tem, da ne bom nikoli več hodila, sploh nisem razmišljala. Treba je



Z veseljem sem sprejela uredniško delo, saj se mi zdi, da je urejanje revije zanimivo delo, pri katerem lahko uporabiš svojo domišljijo, si ustvarjalen.

valid, kateri pripomočki ti pripadajo, do kakšne in kolikšne pomoči si upravičen. Ta ti pove to, oni nekaj drugega in če nisi zelo vztrajen, že kar tečen, če ne iščeš in vrtaš, preverjaš, če ne zavrtiš tisoč in enega telefona, potem si lahko še dodatno zelo prikrajšan. Zato bomo v Paraplegiku objavljali informacije s področja zdravstva, prava, sociale, s področij torej, ki zares zelo odločajo o kakovosti našega življenja,« pravi

gledati naprej in iz življenja potegniti čim več. To, da sem na vozičku, me sploh ne pretresa, s tem se sploh ne obremenjujem. Rečem si: bo že čas prinesel, kar ima prinesiti, bomo že videli. Moti me le to, da sem povsem odvisna od pomoči drugih. A tudi to: je, kot pač je, manj razmišljaš o tem, manj te boli.« Srečno, Tina!

Jasna Tepina



POGOVOR Z MINISTRICO MARJETO COTMAN

V imenu Zveze paraplegikov Slovenije vam čestitam in se vam zahvaljujem za vaše dosedanje delo. Ob vsem delu, ki ga imate kot ministrica za delo, družino in socialne zadeve, gotovo težko usklajujete poklicno in družinsko življenje. Kako vam to uspeva?

Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja je prav gotovo eno najtežjih opravil, s katerimi se srečujemo skoraj vse zaposlene ženske. Seveda se je tudi meni število vsakodnevnih obveznosti, odkar sem ministrica, močno povečalo. Takšna funkcija resnično zahteva celega človeka, zato bi brez razumevanja najbližjih to delo težko opravljala.

Pred kratkim je bilo novo leto. Takrat si ljudje navadno zadamo nove načrte, nove cilje. Ste si tudi vi zastavili kakšen nov cilj na osebnem pa tudi na poklicnem področju?

Prav posebnih ciljev si nisem zadala, v osebnem življenju so moje želje in cilji povezani in posvečeni predvsem otrokoma, na poklicnem področju pa je eden od ciljev uspešno izpeljati vse obveznosti, ki jih imam v zvezi s predsedovanjem Slovenije Svetu EU, na domačem področju pa še naprej zagotavljati in izboljšati socialno varnost ljudi, še posebej tistih v tiski.

Vem, da imate veliko dela, zato me zanima, koliko oz. kako spremljate področje invalidov?

Ali poznate probleme ljudi na invalidskih vozičkih in kaj se vam zdi, da bi bilo na tem področju za postoriti?

V okviru ministrstva deluje Direktorat za invalide, ki me sproti seznanja z aktualnim dogajanjem na področju invalidskega varstva. Tako me seveda sodelavci obveščajo tudi o vaših težavah pri dostopnosti grajenega okolja, ovirah pri prilaganju delovnih mest ipd. Zato temu vprašanju posvečamo prav posebno pozornost. Naj opozorim samo na vladni Akcijski program za invalide 2007–2013, ki je z 12 cilji in več kot 200 ukrepi jasno začrtal politiko razvoja invalidskega varstva. Akcijski program smo pripravili na našem ministrstvu, pri njegovem oblikovanju pa so sodelovala vsa ministrstva in reprezentativne invalidske organizacije, med njimi tudi Zveza paraplegikov. V programu je prav posebna pozornost namenjena dostopnosti grajenega okolja in tudi informacij ter komunikacij. Verjamemo, da bodo zapisani ukrepi v naslednjih šestih letih tudi uresničeni. Prvo poročilo o uresničevanju programa bo vlada sprejela že letos spomladi in takrat bo tudi priložnost, da ugotovimo, kako odgovorno smo pristopili k temu programu. Poleg tega bi rada poudarila tudi, da k vsakemu predlogu zakona, ki ga ministrstvo sprejme v resorno usklajevanje, damo soglasje le, če je usklajen z akcijskim programom. Vem tudi, da v vaši zvezi prav posebno pozornost name-

njate dostopnosti. Hvala za vsa priporočila, predloge in tudi opozorila in kritike. Rada bi še povedala, da ministrstvo na podlagi vsakoletnih javnih razpisov sofinancira prevoze invalidov, ki jih omogočajo invalidske organizacije. Navsezadnje pa je v pripravi tudi zakon o izenačevanju možnosti invalidov, ki bo razrešil marsikatero težavo invalidov tudi pri uveljavljanju pravice do gibanja v okolju.

Vse več invalidov želi živeti zunaj institucij. Toda vprašanje je, kje naj živijo, saj je stanovanj, prilagojenih invalidom, premalo, same dodatne prilagoditve stanovanj pa so večini cenovno nedosegljive; kje tudi dobiti pomoč za nego in spremljevanje za invalide, ki potrebujejo pomoč več kot le nekaj ur na dan (kar ponuja nega na domu in je poleg tega zelo draga) in bo cenovno sprejemljivo. Kaj priporočate invalidom, ki imajo takšne probleme, in kako se bo Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve RS lotilo teh vprašanj?

Razumem željo posameznikov, da bi radi živeli na svojem, zunaj institucij. Ena od oblik, ki lahko pomaga pri tem, je tudi osebna asistenca, ki se izvaja v različnih programih za neodvisno življenje, kot fizična pomoč in nega, s prilagojenimi prevozi, z individualiziranimi oblikami spremljanja in podpore ter podobnimi programi. Osebno asistenco izvajate v društvihi oziroma invalidskih organizacijah, tudi v



Zvezi paraplegikov Slovenije. Te programe zaenkrat projektno financiramo naše ministrstvo, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), občine in še nekateri drugi manjši sofinancerji, večina zaposlitev za osebne asistentke in asistente pa je zagotovljena s programi aktivne politike zaposlovanja (program Invalid invalu in prek javnih del).

Osebna asistenca je le ena od oblik organizirane skrbi za invalide. Leta 2004 je bila uvedena posebna oblika skupnostne skrbi: »družinski pomočnik«, ki opravlja osebno, zdravstveno in socialno oskrbo, organiziranje prostočasnih aktivnosti ter gospodinjsko pomoč. Oba modela, osebna asistenca in družinski pomočnik, sta si v določenih točkah zelo blizu.

Zakon o socialnem varstvu določa tudi storitve pomoči invalidom: pomoč na domu in socialni servis. Z omejenim številom ur na teden storitve pomagajo invalidom pri vsakdanjem življenju.

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve bo v letih 2008 in 2009 namenilo tri milijone evrov za izvajanje osebne asistence.

Višina dodatka za pomoč in postrežbo je odvisna od statusa posameznika v času nesreče, bolezni (status dijaka, študenta, zaposlen ...) oziroma od rojstva. Tako npr. dobi nekdo, ki se je poškodoval oz. zbolel, ko je imel status študenta, veliko nižji dodatek za pomoč in postrežbo kot drugi, ki je bil v tem času zaposlen, čeprav sta enako težko poškodovana in oba potrebujeta enako pomoč. Zakaj je zakonsko tako določeno in ali načrtujete spremembo tega zakona?



Želim si dobrega sodelovanja z vami. Zagotavljam vam, da bomo tako kot doslej tudi v prihodnje vse ukrepe, ki jih bomo na socialnem področju pripravili na ministrstvu, usklajevali s predstavniki invalidov in da bo naš ključni cilj še naprej zagotavljati enake možnosti za vse.
(Foto: UKOM)

Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo se kot dodatna pravica zagotavlja tudi iz sistema obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Dodatek za pomoč in postrežbo se tako priznava upokojujencem, ki jim je za opravljanje vseh ali večine osnovnih življenjskih potreb neogibna stalna pomoč in postrežba drugega.

Po predpisih o pokojninskem in invalidskem zavarovanju imajo pravico do dodatka za pomoč in postrežbo tudi nepokretni zavarovanci (pri katerih je zmožnost premikanja zmanjšana najmanj za 70 %), ki so zaposleni primerno svojim delovnim zmožnostim, vendar najmanj s polovico polnega delovnega časa, če nimajo pravice do dodatka za pomoč in postrežbo na kakšni drugi podlagi. Dodatek pripada tudi tistim, katerih zmožnost premikanja je zmanjšana najmanj za 70 % in niso v delovnem razmerju, pridobili pa so pravico do poklicne rehabilitacije.

Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo skladno s pokojninsko zakonodajo ni odvisna od materialnih razmer upravičenca, temveč je podlaga za pridobitev te pravice izključno medicinske narave. Dodatek za pomoč in postrežbo se odmeri glede na to, ali je upravičencu potrebna stalna pomoč in postrežba za opravljanje vseh ali pa le večine življenjskih potreb oziroma glede na zmanjšano zmožnost premikanja. Dodatek za osebe, katerih zmožnost premikanja je zmanjšana najmanj za 70 %, je znašal v mesecu **decembru 2007 258,65 evrov**. Za nekatere najtežje prizadete upravičence pa je znašal dodatek **decembra 2007 369,49 evrov**.

Zakaj ima oseba, ki je postala invalid, ko se je še šolala oz. bila še otrok ter tako pridobila status invalida po Zakonu o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb, znesek dodatka za tujo nego in pomoč



nižji, kot pripada in se dodeli osebi, ki je upravičenka do denarne socialne pomoči (Zakon o socialnem varstvu) – kar pomeni, da je postala invalid po poškodbi v času, ko ni bila več mladostnik v času šolanja, obenem pa še ni pridobila pravice po Zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju. Prepričani smo, da bi to moral upoštevati Zakon o socialnih transferjih in izenačiti te prejemke. Ali se pripravljate na popravek zakonodaje?

Na ministrstvu se zavedamo, da nekatera neskladja na tem področju še obstajajo in da so predvsem posledica različnega obravnavanja različnih kategorij invalidov v preteklosti. Zato si prizadevamo, da bi bile vse zakonodajne spremembe pripravljene tako, da bi pravice izhajale iz dejanskih potreb invalidne osebe, ne pa iz samega statusa. To bo naše vodilo tudi pri pripravi vseh sprememb v prihodnje.

Ali se obetajo kakšne sistemske zakonske spremembe na področju pomoči invalidnim osebam po občinah ali kakšne drugačne olajšave za lažje premagovanje življenjskih tegob ljudi na invalidskih vozičkih, tudi glede velikih dodatnih stroškov, ki jih imamo zaradi svoje invalidnosti?

Kot sem že prej omenila, sta v pripravi zakon o dolgotrajni oskrbi in zakon o izenačevanju možnosti invalidov, ki bo olajšal življenje invalidom.

Generalni sekretar Vlade RS in Direktorat za invalide sta vas podrobno seznanila z aktivnostmi za dokončanje doma paraplegikov. Kot nam je znano, ga tudi sami zagovarjate. Kdaj bomo lahko po vašem mnenju slovenski paraplegiki in drugi invalidi začeli uporabljati kapacitete obmorske rehabilitacije in ohranjanja zdravja v omenjenem domu?

Ministrstvo ustanavlja projektno skupino, v katero bodo vključeni tudi predstavniki ministrstev za finance in za zdravje. Proučila bo možnost, da dograditev doma sofinancira država. Tudi mi upamo in želimo, da bi dom čim prej začeli uporabljati.

Z vami si želi Zveza paraplegikov Slovenije dobro sodelovati. Ali želite mogoče našim paraplegikom in tetraplegikom še kaj sporočiti?

Tudi sama si želim dobrega sodelovanja z vami. Zagotavljam vam, da bomo tako kot doslej tudi v prihodnje vse ukrepe, ki jih bomo na tem področju pripravili na ministrstvu, usklajevali s predstavniki invalidov in da bo naš ključni cilj še naprej zagotavljati enake možnosti za vse.

Vse dobro želim vsem vašim članicam in članom ter njihovim najbližjim.

Pogovor pripravila: Tina Pavlovič

KLANČINE

Idealno funkcionalno grajeno okolje je tehnično vsekakor izvedljivo, ker se na pretežno vodoravni konfiguraciji terena lahko nedvomno načrtujejo površine brez višinskih preskokov in nivojski vhodi v objekte.

Oblikovanje javnih površin in dostopov do objektov pa večinoma vsebuje tudi elemente za premoščanje višinskih razlik.

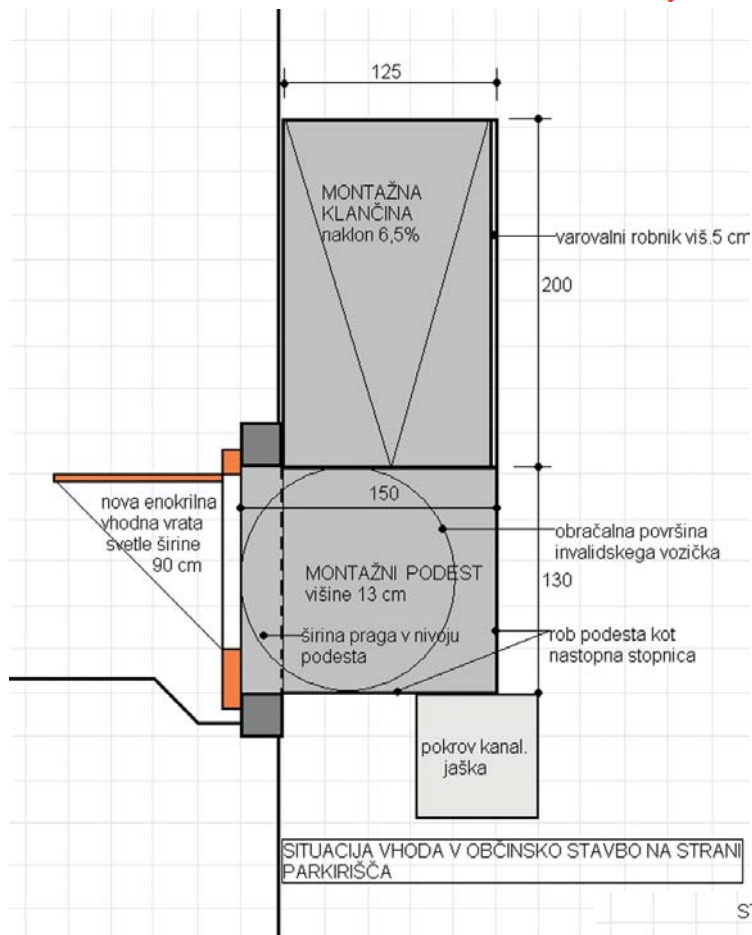
Osnovni arhitekturni element, ki povezuje različna višinska nivoja površine ali objekta, je stopnica.

Stopnice brez alternativne rešitve pa povzročajo temeljni funkcionalni konflikt in diskriminacijo tistih uporabnikov, ki zaradi invalidnosti, bolezni ali starosti ne morejo hoditi po stopnicah.

Zato je nujno načrtovati klančine, ki morajo biti dimenzionirane v skladu s pravilnikom in standardom. Klančina ni samo preprosta linearna povezava dveh višinskih nivojev namesto nazobčanih

stopenj. Ustrezati mora določnim ergonomskim dognanjem, ker klančinsko stezo primarno uporablja človek na invalidskem vozičku. Zaradi specifičnih sposobnosti invalida na vozičku mora biti klančina v dogovorjenem (idealno je čim manjšem) naklonu, dovolj široka in opremljena z varovalnimi elementi – robnik in ograja. Standardni naklon klančine je sedem- do osem odstotek, kar pomeni, da mora biti za umestitev klančine na razpolago ustrezen večji prostor. Za preprostejšo predstavo o dolžini klančine je izhodišče ena stopnica = dva metra klančine.

Klančine so lahko zaradi potrebne dolžinske razpotegnjenosti zahteven oblikovni element in



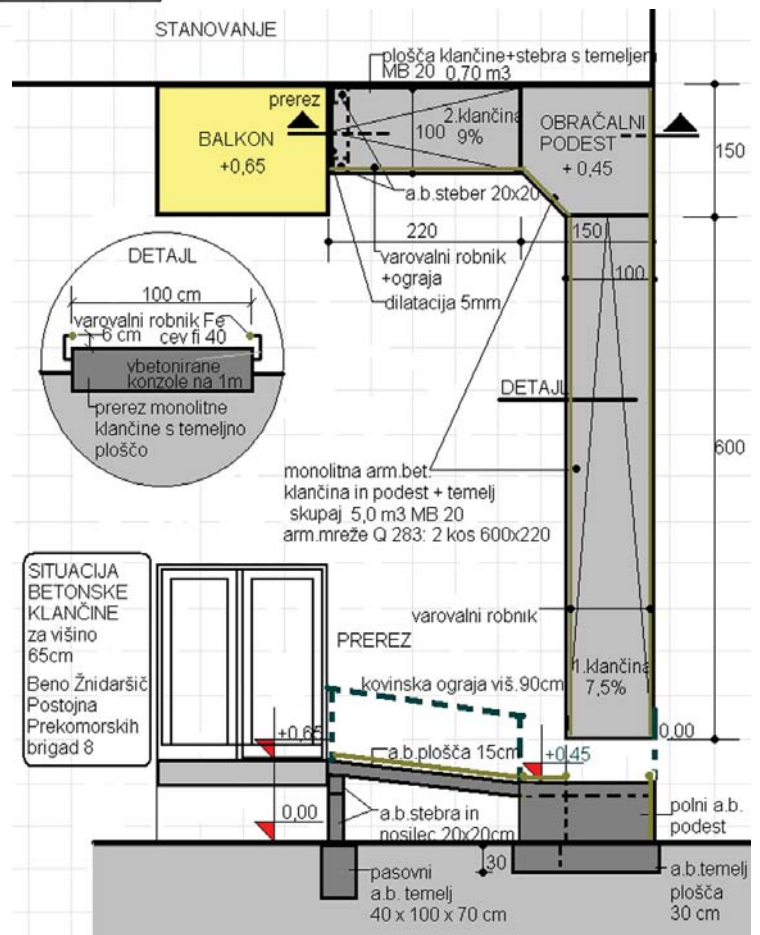
so načeloma primerne za višinske razlike do 50 cm. Pri večjih višinskih razlikah je zaradi omejenih prostorskih lokacij za postavitev klančine aktualen izbor specialnih dvizžnih naprav – dvizžnih ploščadi ali stopniščnih dvigal. Do višinske razlike treh stopnic je lahko klančina oblikovana v eni dolžini do šest metrov, kar je standardno določena meja za dolžino posamezne klančine. Pri daljših klančinah za premostitev večjih višinskih razlik morajo biti po vsakem odseku klančine v dolžini največ šest metrov predvideni počivalni vodoravni podesti globine 1,5 metra, ki so lahko v linearni smeri ali kot obračališča pri spremembah smeri klančin. Pri načrtovanju klančin je treba primarno zagotoviti določen naklon, obvezno upoštevati največ šest metrov dolge posamezne odseke klančin, ki imajo svetlo širino steze najmanj 90 cm, pravilno dimenzionirati vmesna počivališča ali obračališča (90°, 180°), oblikovati varovalne elemente in določiti funkcionalno obdelavo površine klančin in podestov. Površina mora biti čim manj drsna, ko je mokra, zato

so primerne obdelave zaglajen beton v česani strukturi, rezan kamen, betonski tlakovci in prane betonske plošče z minimalnimi stiki. Konstrukcijska izvedba je lahko masivna, monolitna (armiran beton ali kombinacija zidanih podpor in betonskih plošč) ter montažna z uporabo lesenih ali jeklenih nosilcev za premostitev posameznih odsekov klančin.

Klančinski objekt, ki je sestavljen iz več odsekov klančin in podestov, mora imeti predvideno odvajanje meteorne vode na spodnjem, začetnem delu klančine. Dodatni funkcionalni segment klančin je nadkrite objekta, ki pa je predvsem pri grajenem okolju z značilnostmi kulturne dediščine lahko oblikovno težje sprejemljiv.

Pomembna funkcionalna zahteva pri umeščanju klančin za dostop do objektov je ustrezno dimenzioniranje vhodnega podesta, ki mora zagotavljati nemoteno manevriranje na vodoravni površini pred vhodnimi vrati.

Klančine so prvenstveno namenjene za adaptacije in prilagoditve grajenega okolja



v smislu odpravljanja arhitekturnih ovir.

Pri novih objektih, ki morajo ustrezati določilom Zakona o graditvi objektov, Pravilniku o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb in standardu SIST ISO TR 9527, morajo korektni investitorji javnega grajenega okolja upoštevati načela univerzalnega grajenega okolja. Tudi pravilno dimenzionirane in oblikovane klančine niso funkcionalno neodvisno primerne za invalide na vozičkih, ki se ne morejo z močjo svojih rok vzpenjati po naklonih klančin. Ta premislek umešča klančine v kontekst pomožnih objektov, ki olajšajo funkcioniranje delu uporabnikov. Strokovno kakovostno načrtovanje objektov v javni rabi mora upoštevati univerzalno humano vsebino, ki je zagotovljena z enonivojskimi dostopi in vstopi v objekte ter primernimi vertikalnimi komunikacijami – dvigali.

Vsekakor pa so klančine pomemben element za humaniziranje obstoječega grajenega okolja. Praktični primeri realiziranih klančin se vrstijo od individualnega bivalnega okolja članov in članic Zveze paraplegikov Slovenije in drugih invalidskih asociacij do adaptacij na javnih površinah in dostopov do objektov v javni rabi. Uveljavitev zahtev uporabnikov po enakovrednem vključevanju v družbene tokove in pozitivni premiki v mentaliteti družbe, ki mora omogočati enake možnosti za vse, sta dejavnika, ki spodbujata vedno več funkcionalno upravičenih posegov pri spreminjanju grajenega okolja.

Matjaž Planinc, arhitekt



PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

O zdravi prehrani je bilo že veliko povedanega in napisanega. In prav je tako. Zdrava prehrana ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja oziroma zdravem načinu življenja. Ker se vedno znova sprašujemo, kaj naj jemo, da bi se vsaj približno zdravo prehranjevali, bom danes predstavila splošna priporočila zdrave prehrane in prehransko piramido.

Strokovnjaki se s pomenom zdrave prehrane ukvarjajo že stoletja. Zdravo prehranjevanje je uravnotežena prehrana. To pomeni, da dnevna prehrana pokriva vse naše energijske potrebe in potrebe po bistvenih hranilnih snoveh, ki so pomembne za rast, razvoj in delo našega telesa. Nepogrešljive hranilne snovi so beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini in minerali. Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je življenjsko pomembna seveda tudi voda. Usklajenost enega in drugega pozitivno vpliva na dobro počutje, delovno storilnost, intelektualne sposobnosti, ne nazadnje tudi na posameznikov videz, neusklajenost pa lahko privede do motenj in posledično bolezni.

Prehranska priporočila

Da bi olajšali izbiro hrane in omogočili čim ustrežnejši vnos hranil, je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) razvila prehranska priporočila, ki določajo, kako naj si izoblikujemo pravilne prehranske navade in sestavimo uravnoteženo prehrano. **Sodobna priporočila določajo, da naj osnovna prehrana vsebuje do 65 odstotkov energije iz ogljikovih hidratov, od tega 10 odstotkov sladkorjev; maksimalno 30 odstotkov maščob, od tega iz nasičenih in transnasičenih maščobnih kislin največ 10 odstotkov, iz večkrat nenasičenih maščobnih kislin 7 do 10 odstotkov, preostalo pa iz enkrat nenasičenih maščobnih kislin; ter iz 10 do 15 odstotkov beljakovin.** Ker pa je za večino ljudi to precej nerazumljivo, so prehranska priporočila pretvorili v vizualno obliko priporočil. Najbolj poznana – verjetno ste že vsi slišali zanjo – je prehranska piramida.

Prehranska piramida

Predstavljajmo si jo kot polico v naši shrambi, na kateri so skupine živil. Večja ko je polica, večkrat in v večji količini posegamo po določeni skupini živil.

- Na spodnji in največji polici so **škrobna živila**. Sem štejemo žitne izdelke, testenine, riž, krompir, kaše, kosmiče, kruh, pekovsko pecivo. Hranila, ki prevladujejo v tej skupini, so ogljikovi hidrati, ki se prebavljajo počasi, prehranske vlaknine, minerali in vitamini. Ta živila vsebujejo pomemben vir energije in jih moramo uživati vsak dan.
- Na naslednji, drugi polici, ki je malo manjša od spodnje, najdemo **zelenjavo in sadje**. V tej skupini najdemo predvsem hranila, kot so vitamini, minerali, antioksidanti in prehranske vlaknine. To so



zaščitne snovi, ki nas najbolj varujejo pred škodljivimi učinki prostih radikalov, zato je zelo pomembno, da jih uživamo večkrat na dan. Prosti radikali so strupene snovi, ki prispevajo k nastanku številnih bolezni, kot so poapnenje žil, bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka ... Sadje vsebuje tudi hitro prebavljive sladkorje. Zelenjava in sadje se med seboj razlikujeta po hranilnih snoveh in njihovi količini, zato naj bo naš izbor pester. Uživajmo vse vrste. Dnevno jih moramo zaužiti najmanj 400 g. K zelenjavi štejemo tudi stročnice, ki pa so pomemben vir beljakovin, zato bomo o njih več govorili pri skupini živil meso in zamenjave.

• Tretja polica je še manjša, kar pomeni, da bomo živila iz te skupine uživali še manj kot s prejšnjih dveh polic. Na tej polici najdemo **meso in zamenjave ter mleko in mlečne izdelke**. Mle-

ko in mlečni izdelki vsebujejo beljakovine, vitamine in minerale. So najbogatejši vir kalcija. Od količine kalcija je odvisno, kako trdne in močne bodo naše kosti. Če ni dovolj kalcija, nastane bolezen, ki jo imenujemo osteoporozna. Zato moramo vsak dan uživati mleko in mlečne izdelke. Vendar pa jih čim pogosteje izbirajmo z manj kot 3,2 % maščob, ker spadajo mlečne maščobe v skupino nasičenih maščob, ki pospešujejo nastanek poapnenja žil. Za rast in razvoj, pa tudi za obnavljanje telesa so potrebne tudi beljakovine živalskega izvora. Meso poleg beljakovin vsebuje tudi vitamine, predvsem B12, ter minerale železo in cink. Priporočeno je uživanje pustega mesa – vidno maščobo vedno odstranimo. Mesno jed lahko za-

menjajo stročnice (fižol, čičerika, grah, soja, leča) in jajca. Stročnice naj na naši mizi zavzamejo pomembnejše mesto, prav tako tudi ribe.

• Na zgornji in najmanjši polici, torej na samem vrhu piramide, so **maščobe, olja in slaščice**. Sem sodijo olja, mast, smetana, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni in sladki prigrizki. Ta živila imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi, zato jih uživajmo redko. Tudi v teh skupinah



lahko izbiramo tiste z manj maščob. Živila živalskega izvora navadno vsebujejo veliko več maščob kot živila rastlinskega izvora. Zato za pripravo jedi izberimo olje, najboljše repično. Maščobe živalskega izvora pa uporabljajmo le v manjših količinah. Torej previdno z maščobami in sladkorji, pa naj bodo še tako privlačni.

Tako prikazuje prehranska piramida uživanje živil iz petih poglavitnih prehranskih skupin na spodnjih treh ravneh piramide. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujemo. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, za dobro zdravje potrebujemo živi-

la iz vseh skupin. Hrana mora biti kakovostna in manj predelana, kajti tako v njej ostane več hranil, mi pa bomo zaužili manj nepotrebnih dodatkov, ki jih dodajajo živilom pri predelavi hrane. Tako prehranska priporočila določajo, da moramo na naš vsakodnevni jedilnik uvrstiti **čim raznovrstnejšo in kakovostno hrano iz vseh glavnih skupin živil**. Vendar pa je treba hrano uživati **zmerno**. Predvsem ljudje, ki ne porabimo veliko kalorij, moramo hrano izbirati zelo previdno in natančno. Izbirati moramo predvsem hrano, ki vsebuje veliko bistvenih snovi in vlaknin, a malo kalorij. Pri tem mislim, da občasno lahko brez slabe vesti "grešimo" z živili, ki niso priporočena – sladkarije, pečenka ali podobno –, vendar s pozitivnim odnosom do sebe in svojega telesa. To pa pomeni še naprej skrbeti za uravnoteženo in ustrezno pripravljeno prehrano. Ne smemo se

ujeti v razvado nezdrave prehrane in nezdravega življenja. Naj velja pravilo: živeti in se prehranjevati redno in raznovrstno!

Tina Pavlovič

Če vas zanima kakšna določena tema v zvezi s prehrano, če imate kakršno koli vprašanje ali komentar, bom v eni od naslednjih števil Paraplegika nanj odgovorila. Pišite mi na e-naslov: martina.pavlovic@guest.arnes.si ali na naslov: Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana, p.p. 5714 in pripis Za Paraplegika.



KONCERT ZA NOV KOMBİ

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v dvorani Komunalnega centra v Domžalah pripravilo odmeven narodno-zabavni koncert. Vsi nastopajoči so se odpovedali honorarju.

Pred Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine je precej zahtevna naloga. Kupiti nameravamo novo sodobno kombinirano vozilo z ustrežno dvizno ploščadjo. Ker nam pri nakupu država ne more pomagati, smo primorani iskati drugo rešitev – rešitev v obliki donacij občin, v katerih živijo naši člani, donacij gospodarskih organizacij in podjetnikov ter izkupički dobrodelnih prireditvev. In tako smo na predvečer pustne sobote v Domžalah pripravili odmeven koncert. Športna dvorana je bila skoraj polna, vsi nastopajoči so se odpovedali honorarjem, izkupiček od vstopnine in donacij pa bomo seveda namenili nakupu novega kombija.

Povabilu oziroma nastopu na tej veliki humanitarni prireditvi so se prijazno odzvali Nuša Derenda, Alenka Gotar, Anika Horvat, Nuška Dražček, Ivan Hudnik, Gamsi, Alpski kvintet, Leteči muzikanti, Prjatli in folklorna skupina Rožmarin. Za smeh in zabavo sta poskrbela Tone Fornezzi - Tof in Rado Mulej, pester in bogat program prireditve pa vodila Špela Močnik in Robert Pečnik - Pečo.

Koncert, ki smo ga poimenovali **Zapeljimo se skupaj**, je navdušil prav vsakega obiskovalca, našemu društvu pa bo pomagal pri nakupu novega kombija. Še enkrat je zmagala humanitarnost in sočutje do nemočnega sočloveka, saj so se na prireditvi izkazali prav vsi, ki so na njej sodelovali – od odličnih izvajalcev, občine Domžale, medijev, oglaševalcev, vseh služb, donatorjev do organizatorjev. Najbolj pa smo veseli, da smo

gledalcem ponudili zares odlično predstavo in da so skoraj povsem polno halo Komunalnega centra po več kot dnevem koncertu zapuščali z velikim zadovoljstvom in navdušenjem. Seveda so za to zaslužni predvsem vsi izvajalci, ki so zadovoljili prav vsak okus. Na svoj račun so prišli tako ljubitelji zabavne kot narodne glasbe, še posebej velik aplavz pa je požel neutrudni **Tof**. No, omenimo naj še povezovalca programa Špelo

Močnik in Roberta Pečnika z radia HIT, ki sta domiselno in odlično vodila celotno prireditev. Obiskovalce je nagovoril in pozdravil tudi domžalski župan **Toni Dragar** in pripomnil: "V naši občini radi pomagamo tistim, ki so pomoči potrebni. Toda ni vse v denarju, pomembni so predvsem ljudje, ki lahko s prijazno besedo, toplim stiskom rok ali le tolažilnim pogledom pomagajo tistim, ki si pomoči želijo. Ali pa obratno, saj tudi humanitarna društva v naše življenje prinašajo nove vrednote in priložnosti, da se jim pridružimo."

Torej, paraplegiki in tetraplegiki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine se vsem, ki ste kakor koli sodelovali pri tej humanitarni akciji, še enkrat zahvaljujemo, saj ste tudi vi dali svoj prispevek za nakup novega kombiniranega vozila.

Omenimo naj, da smo celoten koncert pripravili in izpeljali povsem sami. Pripravljalni odbor je dobro in utečeno deloval, saj je vsak član odbora svojo zadolžitev vestno izpeljal, še najbolj pa predsednik društva **Gregor Gračner**, ki je imel vse



Vsem nastopajočim in gledalcem se je zahvalil predsednik društva Gregor Gračner.



Z NOVIMI CILJI V NOVO LETO

niti v svojih rokah. Organizacija tako zahtevne prireditve ni mačji kašelj, saj je treba misliti na »tisoč stvari,« pa še gre rado kaj narobe. No, pri nas kljub temu da nismo profesionalni organizatorji prireditev, ni šlo nič narobe. Storili smo vse in še malo več, da smo dosegli dvojen uspeh. Gledalci so bili z izredno kakovostno predstavo zelo zadovoljni, v našo blagajno pa je za nov kombi kljub neizbežnim stroškom kanilo kar nekaj evrov.

Toda kljub izkupičku od prodanih vstopnic koncerta, darilnemu novoletnemu čeku Mercatorja, izkupičku dobrodelne košarkarske prireditve športnega društva Mavrica in že prejetih donacij pa potrebujemo še kar precej evrov, če hočemo uresničiti najpomembnejši cilj, ki smo si ga zadali za letošnje leto. Nov kombi z ustrežno klančino, ki bi zamenjal štirinajst let starega in že povsem dotrajanega forda, je za društveno blagajno kar velik zalogaj. Zato prispevke zbiramo tudi na: **TRR-03170-103169118 - SKLIC 1000.**

Jože Globokar

V deželi je pomlad, mi pa se še kar vračamo v prednovoletni čas, ko smo staremu letu pomahali v slovo. No, člani društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo to družno storili že 22. decembra v gostišču Kongo v Grosupljem. To je bil tudi čas, ko smo si zadali določene naloge in cilje v letu 2008. Teh je kar precej, saj je naše društvo izredno aktivno. To je bil tudi čas, ko smo skušali pozabiti vse, kar se nam je v odhajajočem letu slabega zgodilo. Lepi, uspešni in prijetni trenutki pa bodo seveda ostali v spominu še kar nekaj časa.

Slavko Krajnc in njegova ekipa so se tudi tokrat potrudili in nam pripravili resnično lep, pester, zanimiv in zabaven večer. In to nam je ob voščilu in kratkem nagovoru zaželel tudi predsednik društva **Gregor Gračner**. Zabaval nas je duo **MILITONI**, ki ga sestavljata dijaka iz ZUIM. Res sta dobro igrala in prepevala ter na plesišče privabila številne plesalce. Dodamo naj še, da sta nadvse uspešno nastopila tudi na velikem in odmevnem koncertu Zapeljimo se skupaj, ki smo ga februarja pripravili v Domžalah. Požela sta ogromen aplavz in na mah osvojila številne gledalce. Tudi na letošnjem silvestrovanju so nas razveselile in očarale simpatične plesalke plesne skupine **Eve**, navdušila pa še trebušna plesalka **Staša**. Za posebno presenečenje pa je poskrbel pevec in naš prijatelj **Ivan Hudnik**, ki nam je zapel nekaj svojih priljubljenih pesmi – med njimi prav gotovo najlepšo – **Dva novčiča**. Seveda brez bogatega srečelova ni šlo, pri razdeljevanju bogatih dobitkov pa so pomagale **Anja, Jana, Viktorija, Romana in Anita**. No, za nameček so nekateri preizkušali še srečo v igralnici.

Povemo naj še, da je v gostišče Kongo (kjer vedno poskrbijo, da se dobro počutimo) tokrat prišlo rekordno število naših članov.

Jože Globokar



Prostor v gostišču Kongo je bil skoraj premajhen.



SLOVO OD LETA 2007

V PRIČAKOVANJU BOŽIČKA

V prostorih društva smo v božičnem času imeli pravi živžav. Kako le ga ne bi imeli, saj je malčke naših članov in sodelavcev obiskal Božiček in jim prinesel zvrhan koš daril. Spremljale so ga tudi dijakinje 3. a razreda srednje vzgojiteljske šole, ki so radovednim otrokom uprizorile pravljico Konec dober, vse dobro. To je pravljica o živalih, ki so imele velike težave pri izbiri imen. Ena bi bila rada to, druga ono, ampak na koncu so se le zedinile in poštar pri dostavi pisem ni imel več težav.

Naši malčki so seveda z velikim zanimanjem spremljali njihovo zmešnjavo, ki jo je spremljala glasbena skupina, toda male glavice so se čedalje pogosteje obračale proti vratom, od koder naj bi se prikazal Božiček. No, končno je prišel tudi trenutek, ki so ga najbolj pričakovali. Božiček je prišel, jih pozdravil in povprašal, ali so bili pridni, vsakemu posebej izročil lepo darilo in obljubil, da bo prihodnje leto spet prišel.

Jože Globokar



Božiček je vsakemu otroku posebej izročil lepo darilo in obljubil, da bo prihodnje leto spet prišel.

Za nami je že dobršen del leta, konec koncev bomo že prav kmalu spet menjali pnevmatike, tokrat za letne. Pa se vseeno ozrimo nazaj in se spomnimo, kako je minilo zadnjih nekaj mesecev, kako se je končalo staro leto 2007 in začelo novo leto 2008, da bomo spet eno leto starejši ...



Sledilo je kosilo z bogato obloženimi mizami, in ko smo dodobra podprli svoje trebuščke, smo se sprostili ob nastopu, ki so ga za nas pripravili Metuljčki.

Ostanimo raje pri tem, kako smo se v našem društvu poslovili od leta 2007. Tega dne se še posebej spomnimo, če ne zaradi drugega, pa zato, ker je bil to edini dan v tej zimi, ko je pri nas zares snežilo. Pisal se je petnajsti december, ko smo se zbrali na naši, že večkrat preizkušeni lokaciji v gostišču Rimljan, v Šempetru v Savinjski dolini. Kljub napovedi vremenoslovcev se je na kraju dogodka zbralo lepo število naših članov. Prireditev je odprl predsednik Janez Hudej, ki je zbrane pozdravil, se zahvalil za udeležbo in nam vsem zaželel lepo in zdravo novo leto. Sledilo

je kosilo z bogato obloženimi mizami, in ko smo dodobra podprli svoje trebuščke, smo se sprostili ob nastopu, ki so ga za nas pripravili Metuljčki. Nato je naš Boris začel žrebati številke srečelova, ki je postregel z zelo bogatimi nagradami. Zunaj pa se je vztrajno kopičil novi sneg, zaradi katerega so morali mnogi

predčasno zapustiti prizorišče dogajanja. Najvztrajnejše pa je v nadaljevanju zabaval One band Jože.

Barbara Slaček



Metuljčki



SODELOVANJE Z DR. TATJANO ERJAVEC

Naše društvo že dalj časa sodeluje z dr. Tatjano Erjavec z inštituta za rehabilitacijo v Ljubljani. Če ji le čas dopušča, rada pride k nam in opravi preventivne meritve tako imenovanih dejavnikov tveganja. Tudi mi ji radi priskočimo na pomoč, kadar potrebuje našo populacijo za opravljanje raziskav.

Dr. Tatjana Erjavec je za nas pripravila predavanje, v katerem je uvodoma predstavila novosti s področja internistike pri ljudeh s poškodbo hrbtenjače, saj se je udeležila kongresa na Islandiji, natančneje v Reykjaviku. V nadaljevanju je predstavila izsledke nedavne raziskave, ki jo je opravila tudi s pomočjo članov našega društva. V raziskavi je primerjala paraplegike in tetraplegike, starejše od 40 let, ki so najmanj 10 let vezani na invalidski voziček, ter enako stare prostovoljce. Ugotovila je, da smo paraplegiki in tetraplegiki zelo nagnjeni k obolenjem srca in ožilja ter da je pri nas več možnosti za možgansko kap in srčni infarkt ter sladkorno bolezen. Na koncu nam je pokazala, kako oživljamo človeka (reanimacija), če se znajdemo v takšni situaciji, in opisala postopek uporabe defibrilatorja. Z veseljem je tudi odgovarjala na vprašanja članov, ki pa jih ni bilo malo. Sočasno s predavanjem so potekale meritve holesterola, krvnega sladkorja in tlaka naših članov in njihovih svojcev.

Barbara Slaček

19. SEJA UO DRUŠTVA JUGOZHODNE ŠTAJERSKE

Člani upravnega odbora Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske so se 13. februarja sestali na 19. seji UO. Vsebinsko se seja ni veliko razlikovala od načrtovanega dnevnega reda. Predsednik Janez Hudej je v vsebinskem in finančnem poročilu za leto 2007 poudaril, da je zaradi pomanjkanja finančnih sredstev vsako leto težje izpeljati vse programe.

Poročala sta tudi Vinko Hren, predsednik disciplinske komisije, ki je povedal, da se komisija v preteklem letu ni sestala, in Aleš Povše, ki je povedal, da je nadzorni odbor v poročilu ugotovil, da je društvo poslovalo v skladu z veljavnimi predpisi in sklepi UO. O delu na socialnem področju je poročal socialni referent Mirko Temnik. UO je obravnaval sedem prošenj za socialno pomoč. Šestim so pomoč odobrili, eno pa so zaradi pomanjkanja finančnih sredstev odložili. V nadaljevanju je UO potrdil kraj in čas dogajanja rednega in hkrati volilnega občnega zbora, ki bo 8. marca 2008 v gostišču Rimljan v Šempetru v Savinjski dolini ob 15. uri.

Barbara Slaček

DONACIJA

Poleg poslovne odličnosti pomeni visoka stopnja družbene odgovornosti tudi donacija. S tem plemenitim dejanjem sta se izkazali dve priznani in uspešni goriški gospodarski organizaciji Tekstilna tovarna Okroglica iz Volčje Drage in Golnfo računalniški inženiring iz Nove Gorice. V sredo, 12. decembra, se je obdarovanja še posebej razveselil Miroslav Vasić, član Društva paraplegikov severne Primorske iz Nove Gorice. Ob navzočnosti žene in fizioterapevtke Doma upokojencev iz Podbrda ter našega predstavnika mu je komplet računalnika z mizo v imenu donatorjev izročila ga. Danila Bavcon.

Miroslav Vasić je tetraplegik že od leta 2003. Po težki prometni nesreči ne more živeti brez tuje pomoči, zato se je preselil v dom, kjer je živel v sobi še s tremi starostniki. Lani se je pokazala priložnost in dobil je svojo podstrešno garsonjero, kjer mu bo računalnik vsakdanji spremljevalec in informacijsko okno v svet. Podbrdo leži na koncu Baške grape pod Julijci, zato je tu tudi televizijski signal zelo slab. V Društvu paraplegikov severne Primorske pa tudi v Zvezi paraplegikov Slovenije mu bomo tudi finančno pomagali, da bo s pomočjo svojcev prišel še do satelitske antene, ki mu bo omogočala kakovosten sprejem večine televizijskih programov. Seveda je nov, lep računalnik pa tudi normalno spremljanje televizije v svojem kotičku za paraplegika velik kakovostni premik, primeren današnjemu času, zato se novih pridobitev



Miro se je razveselil računalnika.

neizmerno veseli. Vsi člani društva, kolegi, prijatelji, svojci in tudi donatorja mu to radost iz srca privoščimo in v letu 2008 želimo še veliko tako lepih dni, zdravja, ljubezni in sreče!

Danilo Branko Bajc

PREDNOVOLETNO DRUŽABNO SREČANJE ČLANOV DRUŠTVA IN SVOJCEV

Živ je še spomin, kako sem se v lanskoletnem poročanju »šopiril« z našo novo prepotrebno pridobitvijo, kombijem, ki nam pod »taktirko« voznika Staneta služi v vsej svoji razsežnosti. In dokaz za to, kako nam je (pre)potreben, je častitljivih 34.000 prevoženih kilometrov, v katere so vtakani številni prevozi članov k zdravniku, zavode, bolnišnice, zdravilišča in ne nazadnje na dejavnosti, ki so

na ravni društva in zveze. Skratka, omogoča nam premostiti marsikatero oviro in razdaljo in tako vsakemu posamezniku zarisati nasmeh neprecenljivega zadovoljstva, uspeha. No, naj vas pomirim, da s svojim uvodom nisem zašel ...



Ko se je veseli december bližal vrhuncu, smo mnogi vedeli, da se ta epilog spodobi skleniti skupaj s svojimi spremljevalci. Ker je zadnja decembrska dekada precej zasedena, smo datum našega srečanja določili le nekaj dni pred svetim večerom, 22. decembra. Žal nas dobri možje letos niso tako razvajali, saj smo jim v minulem letu dodobra izpraznili »štumfe« z nabavo kombija, tako da letos niso imeli kaj plemenititi.

Ob 19. uri, ko naj bi se družabno srečanje začelo, smo pridno napolnili avlo novogoriškega doma upokojencev, kjer je potekalo družabno predsilvestrsko srečanje.

Okrašen prostor in praznično

S skečem so nas zabavali igralci amaterskega gledališča Grgar



NOVOLETNO SREČANJE DRUŠTVA PARAPLEGIKOV ISTRE IN KRASA

pogrnjene mize so prevevale slovesnost praznovanja.

Ko smo namestili svoje prečastite plati in obrzdali jezične mišice, je navzočim članom in svojcem zaželel dobrodošlico predsednik društva Boris Lipicer. Nismo se pustili dolgo muditi, saj se je naše praznovanje začelo z glasbeno podlago, ki ji je sledil nastop amaterske gledališke skupine Grgar. S svojo predstavo so nas dodobra nasmejali. Kot se za takšna srečanja spodobi, sta bila rdeča nit praznovanja tombola in glasbeni nastop mlade harmonikarke **Nike Rutar**, ki je požela kar nekaj priznanj; med zadnjimi velja omeniti zlato plaketo na tekmovanju Zlata harmonika 2007 v Ljubecni. S svojim repertoarjem je dodobra zasrbela pete svojcem članov in jih privabila k plesu.

No, pa še malo o nagradah, za katere smo se potegovali pri tomboli. Prva nagrada je bila 500 kg cementa, sledili sta še dve nagradi – počivalni stol ter 10-dnevno bivanje v Čatežu – in seveda tolažilne nagrade, ki so se jih razveselili predvsem otroci. Za »cementno nagrado« ni bilo pretiranega zanosa, saj se kaj kmalu zaveš posledic v stilu »... je treba delat«. Moram reči, da nas je bilo veliko več interesoventov za počivalnik in 10-dnevno letovanje v Čatežu, to pa zato, ker se zavedamo, da delo krepí človeka; a tukaj obstaja še druga modrost ... nedelo ga ohranja.

Svoje pisanje končujem, kakor sem ga začel – z našim »lepotečem«. Ker je v dvorani sčasoma postajalo vse bolj prostorno, sem se tudi sam odločil, da svoj točni naslov za hitro dostavo zaupam našemu šoferju Stanetu, ki me je varno pospremil do doma.

Drago Sever

V dneh okoli božiča se po navadi srečamo člani našega društva DPKI, da si sežemo v roko in si voščimo srečo, zdravje, zadovoljstvo ... Tudi letos smo se 21. decembra v gostinski šoli v Izoli prav lepo imeli, saj nas je obiskal sam Božiček.

Seveda si vsi želimo vse najlepše, najboljše, veliko zdravja, sreče in vsega dobrega v novem letu, pa naj bodo vsa ta voščila izrečena še tako nerodno ali samo rutinsko in površno. Nekje zelo globoko v naših srcih je vendar želja, da bi bili srečni, pa čeprav tega ne znamo prav povedati. Z drugimi besedami, ko je treba izreči iskrene občutke, postanemo kot otroci, ki še ne znajo prav govoriti, ker še niso odkrili besed, ki bi zmogle primerno izraziti vse tisto, kar se skriva v našem srcu. Marsikdaj je to polno ljubezni in hrepenenja, a nam zmanjka pravih besed. Zaradi vsega tega ostaja vse tisto, kar želimo izreči, pravzap-

rav neizrečeno. Včasih se tudi ne potrudimo dovolj, si ne damo možnosti, da bi se v polnosti začutili in se tako tudi izrazili. Velikokrat tistim, s katerimi smo v stiku, pa čeprav pridemo skupaj po naključju, ne namenimo dovolj pozornosti, se vanje ne vživimo in zato ne zmoremo povedati tistega, kar bi morali in hoteli.

Imeti prijatelje je v prazničnih dneh zares lepo. Prinaša nam radosti, daje nam občutek zadovoljstva. Z njimi delimo lepe trenutke, si izmenjamo voščila, si pošiljamo sporočila, skupaj prebrodimo težave. Novoletni čas je tudi čas lepih želja, stiskov rok in majhnih pozornosti. V letu 2008 želimo, da bodo člani imeli občutek skupni pripadnosti. V tem letu bomo kljub vsemu ostali med sabo povezani, ne glede na to, kar se bo dogajalo in zgodilo.

Benjamin Žnidaršič





5. SAMOSTOJNA RAZSTAVA DRAGICE SUŠANJ IN DAN ŽENA

Območno združenje RK Ilirska Bistrica, Območna obrtno-podjetniška zbornica Ilirska Bistrica in Društvo prijateljev mladine Ilirska Bistrica so ob mednarodnem dnevu žena 7. marca 2007 pripravili razstavo Dragice Sušanj v prostorih Obrtno-podjetniške zbornice v Ilirski Bistrici, kjer je bila prvič organizirana kakšna likovna razstava. Društvo paraplegikov Istre in Krasa je izkoristilo primeren dogodek, da je pripravilo obisk razstave in srečanje za članice in spremljevalke. V okrepčevalnici Zemonska vrata V Dolnjem Zemonu smo se ženskam za njihov praznik zahvalili s šopkom cvetlic.

Glavna organizatorka kulturnega dogodka je bila Jožica Vidmar, kulturni program pa je pripravil Frane Dolgan, učitelj likovnega pouka, ki je o Dragici povedal: »Upam si trditi, da je Dragica Sušanj ena tistih srečnih ljudi, ki jim je vsemu navkljub bil dan najprej talent, potem volja in pogum, da je vztrajala in se podala na pot slikarstva. Na različnih likovnih tečajih in delavnicah je spoznala temelje slikarske osnove in z veliko dela

in volje hitro napredovala. Leta 2006 je bila uradno sprejeta v Mednarodno združenje slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Dragica največ ustvarja v tehniki olja na platnu. Zasvojena je z lepoto narave, saj v njej odkriva različna osebna občutja in tihe vzgibe, ki jih potem z osebno občuteno likovno govorico prenese v vizualno podobo. Spoprimemo se z dejstvom, da slikarka prisega na naravo in pokrajino kot stalni in nikoli izživeti

motiv ter navdih svojega slikarstva. S svojimi podobami velikokrat vpliva predvsem na gledalčeva čustva, da se zamisli nad mehko, skrivnostno pomirjujočo ter velikokrat prehitro mine-



Dragica Sušanj

vajočo lepoto narave. Čeprav v razstavljenih delih prevladuje krajina, je med njenimi deli tudi nekaj tihožitij s premišljeno kompozicijo in uporabo umerjene barvne palete, ki je tako značilna zanjo.

Na odprtju razstave nas je najprej pozdravil predsednik Območne obrtno-gospodarske zbornice v Ilirski Bistrici, gospod Jane Rojc. Pevski zbor Osnovne šole Antona Žnideršiča pod vodstvom Elene Sedmak je zapel nekaj evergreenov, pesnica Patricia Dodič je recitirala nekaj svojih pesmi, kitarista iz OŠ Antona Žnideršiča sta za konec odlično odigrala kitarsko skladbo. Že pred prireditvijo pa so si razstavo ogledali deveti razredi OŠ Antona Žnideršiča; bili so navdušeni in presenečeni nad likovnimi deli Dragice Sušanj. Po končani prireditvi smo se v prijetnem klepetu zadržali v okrepčevalnici Zemonska vrata in tudi z nekaterimi našimi člani, ki živijo v domovih za ostarele, preživeli lep večer.



Po končani prireditvi smo v prijetnem klepetu, tudi z nekaterimi našimi člani, ki živijo v domovih za ostarele, preživeli lep večer.

Benjamin Žnidaršič



NOVICE Z DOLENJSKE, IZ BELE KRAJINE IN POSAVJA

Kar se je dogajalo v društvu od zadnje izdaje Paraplegika, vam predstavljam v kronološki obliki.

Na prednovoletno srečanje je ostal le še spomin. Praznovali smo ga v prijetni družbi in z lepim kulturnim programom plesne šole Dolenjske, harmonikarskega orkestra iz Podbočja in dekliškega terceta iz Brežic. Navdušeni smo bili nad kakovostno izvedbo programa mladih skupin, ki se s tem ukvarjajo le ljubiteljsko.

Leto 2007 smo uspešno sklenili, kar nam kažejo finančna in vsebinska poročila, ki smo jih v glavnem že razposlali vsem financerjem. Najpomembnejša pridobitev je nakup apartmaja v Novigradu, ki smo ga že začeli uporabljati. Povpraševanje po uporabi apartmaja je zelo veliko.

Delo društva je potekalo po že ustaljenih programih. Zaradi ugodnih vremenskih razmer (brez snega) ni bilo težav s prihodi na različne dejavnosti. Športniki so opravili vse predvidene treninge in tekme, rekreacija poteka vsak teden, interesne dejavnosti so potekale po načrtu, prav tako tudi prevozi. Organizirali smo zanimivo strokovno ekskurzijo in eno predavanje (posebni prispevki).

Za našo članico Martino Glavič, sicer strokovno delavko na društvu, nam je uspelo še za eno leto podaljšati zaposlitev prek programa javnih del.

Tečejo tudi priprave na občni zbor društva, ki je predviden v drugi polovici marca. Letos se izteka štiriletni mandat izvoljenim organom in vodilnim osebam na Zvezi paraplegikov, zato že potekajo priprave za kandidiranje članov iz našega društva na volitve.

Ko bo ta številka Paraplegika prišla do bralcev, bodo verjetno za nami že vsi pomembni prazniki za to obdobje (pust, valentinovo, dan žena, Jožefovo, velika noč in materinski dan). Upam, da ste jih prijetno preživeli in se poveselili s svojimi znanci, prijatelji in ljubljenimi osebami.

Srečko Žlebnik



Prednovoletno srečanje - harmonikarji iz Podbočja

OBISKALI SMO DOM IRIS

Po novem letu smo izvedeli, da je že mogoč ogled nove pridobitve na Inštitutu za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani. Ker nam je že zima prizanesla in je bilo lepo in suho vreme, smo izkoristili sicer dolgočasen januar in si šli ogledat, kaj vse premore elektronika sodobnega časa.



Jože Simončič si ogleduje uporabo zanimive WC-školjke

V teh na novo opremljenih prostorih nas je sprejel prof. dr. Anton Zupan in terapevtka ga. Julija. Podrobno sta nam razložila sistem delovanja elektronskih naprav, ki jih je mogoče upravljati s tipkovnico računalnika, ročico (joystickom) ali celo z glasom. Tako so lahko invalidi vseh vrst, tudi najtežji, precej samostojni. Seveda pa sta življenje in nega najtežjih invalidov olajšana tudi svojem; tako je omogočeno lažje sobivanje v domačem okolju.

Čudovite elektronske naprave, s katerimi je opremljeno stanovanje - od dnevne sobe, spalnice, kopalnice do kuhinje, ki sicer še ni montirana, smo pa videli, kako bo delovala -, so res enkratna rešitev za marsikatero



žalostno in kruto resnico ter nemoč posameznika. Žal pa so cene kar zastrašujoče visoke, če bi si želeli del tega priskrbeti in uporabljati doma. Ugotovili smo, da si kljub veliki želji večinoma ne bomo mogli sami kupiti marsičesa od teh naprav in pripomočkov, pa tudi slabo kaže, da bi nam zdravstvena blagajna pomagala pri njihovi nabavi.

Da ne bi naš obisk in ogled tako otožno in službeno končali, je poskrbel naš član Franci Mlakar, ki je prav tisti dan praznoval rojstni dan. Vse nas je presenetil, ko je povedal, da je seboj prinesel malico za vse, ki smo bili tam. Prosili smo, da nam posodijo prirejeno kuhinjo, ki jo uporabljajo za potrebe rehabilitacije, se malo šalili in nasmejali, Franciju zaželeli še veliko let dobre volje ter se nato počasi odpeljali proti Dolenjski.

Bernarda Zorko

PREDAVANJE ○ BLAZINAH ROHO

12. februarja smo se imeli možnost seznaniti z novostmi iz programa blazin Roho za sedenje in ležanje težjih kategorij invalidov.

Gospod Kean iz Velike Britanije je zastopnik za izdelke Roho za Evropo. Najprej nam je predstavil zgodovino nastajanja blazine za sedenje, ki bi kar najbolje opravila svojo nalogo. Ta pa je, da ob dolgotrajnem sedenju težkih invalidov ne bi prehitro prihajalo do največje nadloge tudi nas, para- in tetraplegikov, to je preležanin (dekubitusov). Namen blazine Roho je, da omogoča lebdenje telesa nad trdo podlago, kjer z zrakom napolnjena blazina podpira izpostavljene dele, na primer sedalne kosti.

Za nas je zelo pomembno, da smo čim bolj aktivni; vendar pa moramo kljub vsemu največjo pozornost posvečati higieni in negi. Vsi ti naporji pa brez blazine Roho največkrat niso dovolj. Velikokrat z žalostjo ugotavljamo, da se čedalje pogosteje dogaja, da kdo ne more dobiti tega prepotrebne ortopedskega pripomočka. Vsi se zavedamo, posebej tisti, ki jo uporabljamo, da je blazina draga. Vendar pa ta strošek nikakor ni primerljiv s stroškom, ki nastane, ko je potrebno zdravljenje v bolnišnici. Kruto dejstvo je tudi, da je prav preležanina razlog za prezgodnjo smrt marsikaterega para- ali tetraplegika.

Naša želja je, da bi vsi, ki nam odrejajo pravico do določenih pomagala za ohranjanje čim boljšega zdravja, razumeli, kaj takšna pomagala, kot so blazine Roho, zadovoljiv inkontinenčni material ali primeren voziček, pomeni za nas. Potem mogoče ne bi tako kruto rezali naših pravic. Upamo in si želimo, da bi tisti pravi naslovi to uvideli in razumeli, da to ni naša kaprica, ampak nuja.

Bernarda Zorko

V OKVIRU SREČANJA STAREJŠIH

V Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije smo pripravili vsakoletno srečanje starejših občanov. Srečanje je bilo oktobra, in to kar na samem sedežu društva. Udeležba je bila kar velika. Večina članov starejše populacije potrebuje prevoz, seveda tudi domski varovanci. Zato smo posebej poskrbeli za organizacijo prevoza članov, ki vse leto ne morejo prihajati na določene programe, da se vsaj ob tem dnevu srečajo.



Radovan Vranc je dosegel visoko starost – 80 let.



GORENJSKE KAPLJICE

V našem društvu je približno polovica članstva prav populacija starejših. Posebno njim bi morali posvečati več pozornosti. Človek v poznejših letih potrebuje zaradi nemobilnosti in nesamostojnosti več nege in pomoči. Sami programi društva so pre malo usmerjeni in prilagojeni starejšim. Le redki se še lahko udeležujejo športnih aktivnosti. Zato bi morali organizirati npr. več predavanj o zdravi prehrani, varstvu starejših ...

Predvsem starejšim je treba omogočiti lažje premagovanje vseh tegob, ki jih prinaša starost. Več časa bi morali posvečati samim sebi in jih vzpodbujati k lastni miselnosti za ohranjanje spomina. To dosežemo z raznimi pogovori, izmenjavi mnenj in s koristnimi nasveti. Človek naj ne bi bil prepuščen samemu sebi in tudi okolica naj ga ne bi izolirala. Tako se namreč še poveča nevarnost starostne demence, ki že tako ali tako prihaja spontano.

Na letošnjem srečanju smo ob tej priložnosti v okviru društva pripravili manjši kulturni program, v sklopu katerega je bil tudi obred svete maše. Pevska skupina domačega društva paraplegikov pa je zapela nekaj pesmi.

Priložnost je nanesla tudi, da smo proslavili visoko starost našega člana **Radovana Vranca, ki je dopolnil okroglih 80 let.** Sam je pogumno upihnil svečke na slavnostni torti, mi pa mu želimo še na mnoga leta.

Matija Merklin

Bilo je veselo in zabavno vse do zgodnjih jutranjih ur. Saj to se pa tako ve, da ko pridemo skupaj, kar ne moremo narazen.

Saj ni tako dolgo, ko sem se vam oglasila, a vendar je bilo to že lani in je čas, da vam znova kaj napišem.

Kako ste kaj?

Pri nas, na Gorenjskem, kar ne moremo dojeti, da je še zima, a nam že zvončki zvončkljajo in trobentice trobijo svoj pomladni spev.

Narava se prebuja iz zimskega spanja, a v resnici sploh še ni zaspala. Sneg se je po dolinah le toliko pokazal, da smo videli njegovo barvo in že se je spremenil v grdo »čobodro«. Tako od te zime nimamo prav nič koristi. Sankali in smučali nismo, ker je ta šport za nas predrag. Naspali se pa tudi nismo, ker nas je delo potegnilo iz toplih koticov naših domov.

Delo, delo in spet delo, ki ga kar ne zmanjka!

Gotovo ga tudi pri vas ne manjka, saj je letos volilno leto in je pač treba vse pripraviti za zamenjavo vodilnega kadra. To pa ni preveč lahka naloga, saj se naši člani čisto nič ne »grebejo« za odgovorne funkcije, ki so povezane z delom in odgovornostjo v društvu. Predsednik se bo moral kar dobro potruditi, da bo pripravil vse za svoj odhod s predsedniškega mesta in nekaterih članov UO, ki so v njem že od vsega začetka. Vem pa, da bo to naredil kakovostno, v dobro vseh nas.

Z vsemi temi pripravami pa poteka tudi vse redno delo društva, ki ne sme in ne more zaostajati.

Tako športniki trenirajo, kolikor se pač v tem času da. Umetniki pišejo, rišejo, ker jih mraz ne ovira v toplih domovih. Glasbeniki pa že morajo malo paziti, kje bodo vadili, da ne počli kakšno steklo v oknu ali oglušijo soseda.

Ker pa imamo v našem društvu kar nekaj mamic, babic, žena in gospodinj, se nanje nikoli ne pozabi, in tako bo tudi v tem letu. Zbrale se bomo in o vsem poklepetale, pa naj bomo mamice, babice ali tetke, da se le zberemo in poveselimo, pa da naši moški ne pozabijo na nas. To pa se v teh letih še ni zgodilo in vem, da se tudi ne bo.

Tudi prednovoletno srečanje smo imeli in udeležilo se ga je več





kot polovica članov s svojci in prijatelji. Bilo je veselo in zabavno vse do zgodnjih jutranjih ur. Saj to se pa tako ve, da ko pridemo skupaj, kar ne moremo narazen.

Pa naj še malo pogledam nazaj v prejšnje leto.

Saj ni bilo tako slabo, kot bi si nekateri mislili. Za vsakega je bilo kaj postorjenega in tudi za vsak okus bi se kaj našlo.

Naš socialni referent je imel kar vse leto dovolj dela, saj je moral poskrbeti tudi za zabavno plat svojih obveznosti, ki niso vedno prijetne.

Nad vse lepo in prijetno pa je izvesti srečanje članov v Semiču, kjer se vsi počutimo kot doma. Za taka dvodnevna srečanja je vedno treba pripraviti program, ki je primeren za takšno skupino udeležencev. Za to seveda poskrbi »kulturnica«. Njej nikoli ne zmanjka idej, s katerimi razvedri in nasmeji navzoče. Pa še to moram omeniti, da je predsednik vedno našel čas in se nam pridružil na vseh srečanjih, četudi to ni bil krog športnikov. Je pa prav na teh srečanjih imel priložnost spoznavati probleme in težave svojih članov, ki zaradi svoje težje invalidnosti le poredko pridejo v pisarniške prostore. Seveda je ON tudi določil, koliko se bo na takih srečanjih pojedlo, potem pa je »socialni« vrgel na žar, kar je nabavil in še kakšen konček svojega »teleščka« in smo bili siti vsi. Upamo, da tudi v tem letu, ki se šele začinja, ne bo nič drugače. Prav tako dobro pripravljeno in veselo je bilo tudi prednovoletno

srečanje. Napolnili smo veliko dvorano hotela Krek v Lescah in rajali do jutra. Tudi muzikantje niso omagali, ker so videli vzdržljivost naših plesalcev.

Tudi zaposleni niso mogli dojeti, da k njim nismo prišli le na večerjo in pijačo, ampak smo se prišli zabavat. Tisti, ki plešejo, so se naplesali do onemoglosti. Tisti, ki pojejo, so prepevali z muzikanti in tisti, ki so želeli le klepetati, so za to imeli vse možnosti. Tako vsi zadovoljni čakamo ponovnega veselega srečanja.

Pa tudi jaz ga pričakujem in vas vse toplo pozdravljam!

Ljubica Jančar

UREDNIKU SPLETNE STRANI ZPS ARCTURJEVO PRIZNANJE

Spletna agencija Arctur, ki je izdelala tudi spletno stran Zveze paraplegikov Slovenije, je na valentinovo pripravila poslovno srečanje s partnerji družbe. Skupaj so proslaviti 16. obletnico družbe, pregledali dosežke lanskega leta ter predstavili nekatere prihodnje načrte in projekte.

Srečanje so poimenovali Arctur pod mus!, potekalo pa je v stavbi novogoriškega Slovenskega narodnega gledališča. Po skupnem ogledu gledališke komedije Izтока Mlakarja Douhtar pod mus so za številne goste pripravili še kratek, poslovno obarvan program in dvanajstim partnerjem podelili priznanja, med njimi tudi Zvezi paraplegikov Slovenije. V obrazložitvi so zapisali: »Splošna dostopnost spletnih vsebin je pojem, ki ga pogosto slišimo, še pogosteje pa žal preslišimo. Pomena dostopnosti vsebin in funkcij spleta, pa tudi njihovega dosega, se pogosto zavemo šele ob konkretnih primerih. Spletno

mesto Zveze paraplegikov Slovenije je eden takih primerov, saj tu vidimo, kako je mogoče s kakovostnim urednikovanjem in zagnanim delom spodbuditi



razvoj prave spletne skupnosti, ki daleč presega le naključen nabor uporabnikov objavljenih informacij. Priznanje za uredniško delo in izgradnjo spletne skupnosti prejme Jože Globočkar.«

Priznanja sta podelila direktor družbe Tomi Ilijaš in njegov svetovalec Aleksander Grum. V Arcturju so se resnično potrudili in številnim gostom pripravili lep večer s prijetnimi presenečenji.

Kronist

Priznanje je uredniku spletne strani ZPS izročil direktor Tomi Ilijaš.

(Foto: Boštjan Benčič)



2. DEL POTOPISA AMERIKA

V Vegasu je bilo suho in res vroče. Čez dan ves čas čez 30 stopinj Celzija in le štiriodstotna vlažnost zraka. Spila sva res velike količine vode. Nedaleč stran od mesta, le kako uro vožnje daleč, leži veličasten jež, imenovan Hoover Dam, ki še danes velja za enega največjih dosežkov ameriških inženirjev. Leži med zveznima državama Nevada in Arizona, zajezuje pa reko Kolorado. Pogled z njega človeku res vzame sapo.

Veličasten jež,
imenovan
Hoover Dam,
ki še danes
velja za
enega
največjih
dosežkov
ameriških
inženirjev.



Las Vegas je res mesto milijonov luči, blazno dolgih limuzin, ogromnih igralnic, prelepih mega velikih hotelov, skratka, mesto zabave in hkrati po mojem mnenju tudi najpotratnejše mesto na svetu. Na ogled se peljala tudi z Monorailom, ki je nekakšen vlakec in vozi prek osmih postaj, vse pa se končajo v znanih hotelih, kot so MGM, Hilton, Sahara ... Povzpela sva se tudi na Stratosphere Tower,

od koder je pogled na vse strani, prav do roba puščave ali hribov. Po štirih dneh sva tako zapustila mesto luči in se odpravila proti naslednjemu cilju – San Diegu.

San Diego je zelo lepo mesto, obenem pa tudi izredno prilagojeno invalidom. Ogledala sva si letalonosilko Uss Midway, na kateri so poskrbeli za dodatna dvigala za dostop na samo ladjo, do strojnice v podpalubju in na

vzletno ploščad. Pa še karta je bila namesto 15 \$ na enega le 10 \$ za oba. Prav tako sva imela polovično ceno (torej Bogdan zastoj) v SeaWorldu, kjer sva si ves dan ogledovala predstave kitov, delfinov, morskih levov, obiskala sva pingvine, plamenice, vidre, skratka vse, kar živi v in ob vodi. Dali so nama knjižico z informacijami za vse vrste invalidnosti po San Diegu. Ker pa naju je preganjal čas, sva se po treh dneh odpravila nazaj v Los Angeles.



Bogdan kocka v Vegasu. Las Vegas je mesto igralnic, blišča in luči in res najpotratnejše mesto na svetu.

Blizu Hollywooda leži zabaviščni park Universal Studios. Na Bogdanovo željo sva šla tudi tja in že po prvi predstavi tudi meni ni bilo žal. Ne da se povedati, koliko zanimivega sva videla tam. In vsepovsod je bilo prilagojeno za invalide, tako vse predstave kot (res strašna) hiša strahov, prav tako tudi cestni vlakec za ogled po parku, mimo vseh snemalnih studiov, s prikazom potresa in napada morskega psa, razstavljenih avtomobilov iz raznih filmov ter še in še. Zares sva bilo zelo zelo vesela, da so imeli vse tako krasno urejeno in sva se lahko brez skrbi zabavala.



Blizu Hollywooda leži zabavišni park Universal Studios.



V SeaWorldu, sva si ves dan ogledovala predstave kitov, delfinov, morskih levov, ...

dneh najinega potepanja po Kaliforniji in Nevadi. Po eni strani sva si na to pot upala tudi zato, ker sva verjela, da v Združenih državah Amerike ni problemov v zvezi s prilagojenostjo. In nisva se zmotila. Naj naštejemo, kaj vse imajo tam samoumevno urejeno, pri nas pa



Las Vegas z višine

bo do takega stanja preteklo še veliko vode:

- prilagojen ves javni promet
- prilagojene in dostopne vse stavbe
- vsepovsod znižani pločniki
- vsepovsod dovolj parkirnih prostorov
- nihče brez oznake ne parkira na prostorih za invalide, ampak res čisto nihče
- vrata, ki se ne odpirajo samodejno, imajo poseben gumb, nameščen na dostopni višini, ki ga pritisneš in se vrata odprejo
- v vseh restavracijah imajo dovolj visoke mize, da se z vozičkom zapelješ spodaj, poleg tega so postavljene tako, da nikogar ne oviraš
- vsepovsod urejene sanitarije za invalide
- v vseh trgovinah in restavracijah napisi, da pomagajo, če je treba
- prilagojeni in ustrezno urejeni tudi vsi moteli ter hoteli.

Seveda tudi ZDA ni idealna dežela, daleč od tega. Žal je vse preveč onesnažena in nasmetena, sploh ob avtocestah. Tudi prehrana je grozna, saj imaš za normalen denar na voljo le restavracije s hitro hrano in kokakoło ter podobne pijače. Ampak za invalidne osebe je vse zares dobro poskrbljeno. Pa ne samo za vozičkarje, tudi za slepe in gluhe. Če ima še kdo kakšno vprašanje ali bi se celo rad podal na drugi konec sveta, bova z veseljem pomagala z informacijami in nasveti – vsaj o tem, kar veva. E-naslov je v uredništvu.

Lep pozdrav!

Nives Kronovšek



ŠPORTNA EKIPA LETA 2007

Športno ekipo leta 2007 sestavljajo naše vrhunske namiznoteniške igralke

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite in NSIOS – sta 4. decembra 2007 v OŠ Drska v Novem mestu pripravila razglasitev najboljše športnice in športnika ter najboljše športne ekipe med invalidi za leto 2007.



Barbara Meglič, Mateja Pintar in Andreja Dolinar (od leve) so si laskavi naslov priborile na evropskem prvenstvu v Kranjski Gori. (Foto Ivo Drinovec)

Najboljša športnica leta je **Marija Fras** iz Celja, ki si je priznanje prislužila z zlato kolajno na svetovnem prvenstvu v kegljanju za slepe in slabovidne, športnik leta je **Damjan Pavlin** iz Leskovca pri Krškem, letošnji evropski prvak v streljanju z zračno puško, najboljšo športno ekipo leta pa sestavljajo parapleginje iz DP Gorenjske **Mateja Pintar, Andreja Dolinar in Barbara Meglič**, ki so si laskavi naslov priborile z zlato kolajno na evropskem prvenstvu v namiznem tenisu v Kranjski Gori.

Na razglasitvi je športnikom, športnim delavcem in številnim uglednim gostom dobrodošlico zaželel predsednik Komisije za tekmovalni šport **Jože Okoren**, ki je znova poudaril, da bi si šport invalidov s tako odmevnimi dosežki, ki jih doma in v svetu dosegajo naši športniki, v Sloveniji zaslužil vidnejše mesto. Naši športniki invalidi nujno potrebujejo tudi njim prilagojen športni objekt in večjo podporo sponzorjev.

V slavnostnem nagovoru je o vlogi in pomenu invalidskega športa pri ohranjanju zdravja govoril direktor Inštituta RS za rehabilitacijo,

mag. **Robert Cugelj**, z nagovori pa sta se pridružila še župan Mestne občine Novo mesto **Alojzij Muhič** in predsednik ZŠIS – POK **Emil Muri**. Slovesno prireditev so popestrili in obogatili z lepim kulturnim programom

Jože Globokar

BLOUDKOVA PLAKETA ANDREJI DOLINAR

Vrhunska namiznoteniška igralka Andreja Dolinar iz DP Gorenjske je dobitnica Bloudkove plakete. Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, ki jo je predlagala za to visoko športno priznanje, je v obrazložitvi zapisala:

Članica državne reprezentance je od leta 1993, njeni prvi odmevnejši uspehi pa segajo v leto 1997, ko je na evropskem prvenstvu osvojila 6. mesto.

Že leta 2000 se ji je ureničila največja želja, nastop



Odlične uvrstitve na EP v Kranjski Gori (foto: Ivo Drinovec)



VSI POTAPLJAČI ENAKI IN ENAKOVREDNI

6. mednarodni simpozij – DIVING AST 2008 – v Zrečah. Zbralo se je več kot 200 predstavnikov potapljaških organizacij jadranske regije in uglednih tujih gostov.

Mednarodna zveza društev IAHD Adriatic je februarja v Termah Zreče pripravila 6. mednarodni simpozij Potapljanje AST 2008. Prvič simpozij ni bil namenjen samo osebam s posebnimi potrebami, ampak vsem ljudem, ki imajo radi morje in morske globine. Z namenom, da se izbrišejo meje potapljanja gibalno oviranih ljudi, je naslov iz preteklih let – Potapljanje in potapljanje za ljudi s posebnimi potrebami – zamenjal nov – Potapljanje AST 2008 –, ki odseva vse tri vrste potapljanja, apneo (potapljanja na vdih), scubo (odprti krog; potapljanje s stisnjanim zrakom do 40 metrov) in tehnično potapljanje (potapljanje v saturaciji z mešanicami in zaprtim krogom). Na simpoziju so se v treh sklopih predstavili vrhunski predavatelji, ki so zaznamovali potapljanje v preteklosti in sedanjosti. Za gibalno ovirane potapljače je bila najzanimivejša tema dr. Dujiča z medicinske fakultete v Splitu, ki je predstavil izsledke mednarodne raziskave Krk 2007, v kateri so sodelovali gibalno ovirani potapljači in potapljači brez ovir. Dan pred simpozijem sta se delavnice potapljanja na dah, apnee, ki jo je vodila svetovna prvakinja, Rusinja Natalia Molchanova, udeležila tudi dva potapljača s poškodbo hrbtenjače. Najprej ju je seznanila z osnovami apnee, nato pa sta se Damjan in Aleš - Joda nadvse uspešno preizkusila v statični apnei, kjer sta dih zadrževala skoraj dve minuti.



na paraolimpijskih igrah v Sydneyju, kjer je s 4. mestom le za malenkost zaostala za medaljo. Na naslednjih paraolimpijskih igrah leta 2004 v Atenah ji je poškodba rame igralne roke preprečila, da bi dosegla še boljšo uvrstitev, vendar je 5. mesto v njeni kategoriji gotovo izreden uspeh.

Po rojstvu hčerke se je izjemno uspešno vrnila na mednarodno sceno. Na evropskem prvenstvu oktobra 2007 v Kranjski Gori je osvojila ekipno prvo mesto, med posameznicami v svoji kategoriji pa tretje. Je članica najboljše ekipe leta 2007 po izboru Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja.

Z osvojenima dvema medaljama na EP 2007 v Kranjski Gori je bero mednarodnih medalj povečala na 52 in osvojila nekaj dragocenih točk za potrditev norme za PAOI Peking 2008.

Andreja je s svojo voljo in pozitivnim pristopom navdušila številne mlade, ki jim je, tako kot njej, življenje namenilo nekoliko drugačno pot. Med njimi tudi soigralko v reprezentanci **Matejo Pintar**, paraolimpijsko zmagovalko iz Aten 2004.

Novice Zveze za šport invalidov

Strokovni nasveti pri statični apnei



Uvodne in pozdravne nagovore so na simpoziju imeli: župan Občine Slovenske Konjice, **Miran Gorinšek**, župan Občine Zreče, **mag. Boris Podvršnik**, predsednik Potapljaške zveze Slovenije, **dr. Mitja Slavinec**, podpredsednik Zveze paraplegikov Slovenije, **Dane Kastelic** in **mag. Franc Hočevar**, svetovalec predsednika Republike Slovenije za zdravstvo, socialo in humanitarna vprašanja.

Predstavniki
Zveze
paraplegikov
Slovenije na
simpoziju.



Seminar je bil zelo zanimiv tudi z vidika predavateljev, saj so na njem sodelovali zelo ugledni strokovnjaki iz Italije, Amerike, Francije, Rusije, Velike Britanije, Norveške, Hrvaške in Slovenije, ki so postavili mejnike v potapljanju. Letošnja častna gosta sta bila starosta potapljačev **prof. dr. Dušan Kuščer** iz »Skupine Račanov«, ki je kot prvi Slovenec »uzakonił« pravila potapljanja na zrak, podvodne fotografije v jadranski regiji in širše, ter legendarni potapljač **Enzo Maiorca**, ki je prvi presešel globino 50 metrov in jo v večnih dvobojih z Jacquesom Mayolom premaknil prek 100 metrov. S tem je postavil temelje modernemu potapljanju na dah.

Na simpoziju so se na prvem od treh sklopov poleg Enza Maiorce predstavili tekmovalki **Natalija Molchanova** in **Karla Fabrio**, ki sta govorili o apnei potapljanja in njenih mejah v 21. stoletju. Na delavnici apnea, ki je bila dan pred začetkom simpozija, pa so poleg Natalije Molchanove, Enza Maiorce in naših potapljačev sodelovali še Cedric Verdier, svetovno znani tehnični potapljač iz Francije, Carl Spencer, tehnični potapljač in podvodni snemalec iz Anglije, ki je med drugimi sodeloval tudi pri filmu Titanic, ter sin Natalije Molchanove, ki je prikazal statično apneo. Brez posebnih priprav je presešel čas pet minut.

Prva tema drugega sklopa je bila namenjena prvi knjigi o potapljanju v tem delu Evrope. Njen naslov je Sprehodi pod morjem. Knjiga avtorja **prof. dr. Dušana Kuščerja** čaka na ponatis.

Tema o potapljanju ljudi s poškodbo hrbtenjače in visokimi amputacijami, ki je nastala kot plod sodelovanja na mednarodnem raziskovalnem taboru Krk 2007 med IAHD Adriaticom in splitsko medicinsko fakulteto, je poskušala skozi oči znanstvenikov odgovoriti, za koga je potapljanje s scubo bolj škodljivo – ali za gibalno ovirane ali gibalno neovirane potapljače. Temo in ugotovitve je javnosti sploh prvič predstavil profesor **dr. Željko Dujč** z medicinske fakultete iz Splita. Po šestih letih sistematičnega dela v programu Potapljanje skozi rekreacijo so potapljači s poškodbo hrbtenjače, potapljači z amputacijami, sladkorni bolniki in drugi gibalno ovirani potapljači dokazali, da lahko brez sramu sedijo v prvi vrsti med svojimi kolegi, rekreativnimi potapljači, ki se potapljaajo s stisnjnim zrakom do globine 40 metrov.

Dr. Tom Turk, profesor na ljubljanski biotehnični fakulteti, je predstavil v zadnjem času vedno bolj aktualno temo o biologiji in ekologiji morja.

Tretji, sklepni del simpozija je bil letos resnična poslastica in je za vse bolj ali manj znanstvena fantastika. Namenjen je bil tehničnemu potapljanju, ki sta ga predstavila dva od najboljših potapljačev na svetu – **Britanec Carl Spencer** in **Francoz Cedric Verdier**. Neverjetne globine do 200 metrov z zaprtim krogom in razbitine, kot so Titanic, Britannic, Carpathia in HIJMS Yamashiro, so bile vsebine njune predstavitve. Znanstveno plat tehničnega potapljanja sta pripravila **dr. Petar J. Denoble** z univerze Duke in **mag. Christian Gutvik** iz Norveške. Prvi je predstavil najnovejše novosti s področja tehničnega potapljanja, drugi pa je prvič predstavil dekompresijske tabele, ki naj bi povzročile enake spremembe kot pred stotimi leti Haldanove tabele na področju potapljanja v saturaciji.

Sklep simpozija je pripadel enemu najboljših slovenskih podvodnih fotografov in snemalcev, Cirilu Mlinarju Cicu, prejemniku zlate medalje Hansa Hassa, ki je postregel s poslastico treh filmov (Podvodni svet sladkih voda) o naših rekah, ki smo jih premierno pred vsemi drugimi videli prav v Zrečah.

Branko Ravnak



GAL JAKIČ DRŽAVNI PRVAK

Državno prvenstvo smučarjev invalidov na Golteh

(foto: Igor Malič)

Zveza za šport invalidov Slovenije je 24. februarja na Golteh pripravila državno prvenstvo v veleslalomu za vse kategorije smučarjev invalidov. Med njimi je v skupini LW12 nastopilo tudi šest smučarjev, članov Zveze paraplegikov.

Z daleč najboljšim časom je zmagal Gal Jakič (LJ), drugi je bil Damjan Peklar (MB), tretji Toni Zakrajšek (LJ), četrti Edo Ješe (LJ), peti Jani Učakar (KR) in šesti Matjaž Černe (KP).

To je bilo že šesto državno prvenstvo v veleslalomu, na katerem sodelujejo tudi smučarji paraplegiki. Žal tokrat zaradi poškodbe rame ni nastopil naš odlični veleslalomist Žiga Breznik, ki je tudi eden prvih smučarjev paraplegikov, ki je dosegel vidne rezultate že na evropskih pokalih.

Na prvenstvu je nastopilo okrog 120 veleslalomistov in-



Na štartu državnega prvenstva so bili tekmovalci deležni glasne vspodbude.

validov, med njimi zunaj konkurence tudi tekmovalci paraplegiki iz Hrvaške.

Jože Globokar

DP severne Štajerske in ekipa gostitelja Mercator Ljubljana. Zmagovalni pokal so osvojili Dolenjci.

V predtekmovanju je Mercator Ljubljana z izidom **62:34** premagal RadioDur, Novo mesto – Soča oprema pa z izidom **55:48** DPSS – Probanko. Za tretje mesto sta se pomerila RadioDur in DPSS – Probanka. V napadu in obrambi so bili boljši Mariborčani in Gorenjce ugnali z visoko razliko, **67:42**. Finalna tekma je zmago in pokal nekoliko presenetljivo prinesla ekipi Novo mesto – Soča oprema, ki je slavila z izidom **50:47**.

Na novoletnih turnirjih se košarkarji pomerijo tudi v tradicionalnem metanju prostih metov in trojck. V prostih metih je z najnatanejšimi meti ugnala vso možko konkurenco gorenjska igralka **Jovita Jeglič**, drugi je bil Milan Slapničar – NM, tretji Peter Cerar – LJ, četrti pa Simon Šerbinek – MB. Pri metu trojck je bil najboljši **Marjan Žunko** – MB, drugi je bil Boštjan Cegljar – LJ, tretji Tone Kanc – NM, četrti pa David Slaček – KR.

Tekme sta uspešno vodila sodnika **Mitja Dečman in Primož Zaletel**.

Jože Globokar

NOVOLETNI POKAL JE PRESENETLJIVO OSVOJILA EKIPA NOVO MESTO – SOČA OPREMA

Športna dvorana Brinje je bila januarja prizorišče že 9. novoletnega košarkarskega turnirja, ki ga uspešno organizira Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Tokrat so se za pokal društva pod pokroviteljstvom Občine Grosuplje pomerile: ekipa RadioDur iz DP Gorenjske, ekipa Novo mesto – Soča oprema iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ekipa DPSS – Probanka iz

Na devetem novoletnem turnirju je presenetila ekipa Novo mesto – Soča oprema.





2. KOLO LIGE V KOŠARKI NA VOZIČKIH

TRETJE KOLO TEKMOVANJA V KEGLJANJU, ŠKOFJA LOKA 2008



Posvet dolenskih košarkarjev med odmorom

Društvo paraplegikov Dolenske, Bele krajine in Posavja je bilo 26. 1. 2008 organizator drugega kola košarkaške lige. Tekme so bile odigrane v športni dvorani Marof v Novem mestu. Zapisnikarska miza s časomerilcem je delo opravila brez pripomb. Sodnika na tekmi sta bila Mitja Dečman in Primož Zaletel, na njuno sojenje ni bilo pripomb. Delegat na košarkarski tekmi Milan Lukan ter športni referent Zveze paraplegikov Slovenije nista imela pripomb na organizacijo in potek tek-

movanja, ki je minilo brez poškodb in nesporazumov.

Rezultati tekem:

DP Novo mesto : DP Ljubljanske pokrajine 66 : 34
DP Gorenjske in JZ Štajerske : DP Ljubljanske pokrajine 35 : 62
DP Novo mesto : DP severna Štajerska 55 : 32

Uvrstitev ekip po drugem kolu:

1. mesto Društvo paraplegikov Dolenske
2. mesto Društvo paraplegikov Ljubljanske pokrajine
3. mesto Društvo paraplegikov severne Štajerske
4. mesto Društvo paraplegikov Gorenjske in JZ Štajerske

Mirko Sintič

Slavka Jereb (DP Gorenjske) je med kegljačicami osvojila srebrno medaljo.

Na kegljišču Poden v Škofji Loki je 19. januarja **Društvo paraplegikov Gorenjske** pripravilo tretje kolo kegljaške lige kegljačic in kegljačev paraplegikov. Kot prvi smo nastopili na prenovljenem kegljišču, ki so ga jesenske poplave popolnoma uničile. Tudi v dvorani, kjer nastopajo prvoligaške ekipe v košarki in rokometu in ki stoji zraven kegljišča, je bilo trideset centimetrov vode in mulja. No, kegljaški klub je hitro pristopil k sanaciji objektov, tako da je kegljišče zdaj že povsem pripravljeno z novimi stezami in avtomati.

Na Gorenjsko so prišli kegljači in kegljačice iz vseh društev. Boji so bili razburljivi, zmagali pa so trenutno najboljši in najbolj zbrani kegljači. V ekipni konkurenci so bili to kegljači DP severne Štajerske, ki so premagali do zdaj suverene in najboljše kegljače DP ljubljanske pokrajine.

Za nemoten potek je skrbel sodnik Jenko, za dobro počutje





LIKOVNE DELAVNICE PO OSNOVNIH ŠOLAH

po tekmovanju pa člani Društva paraplegikov Gorenjske. Pokale in medalje sta podelila športni referent DP Gorenjske Zdravko Eržen in predsednik društva Slavko Bračič. Čestitke najboljšim, drugim pa več sreče v naslednjih kolih, saj bo tekmovanj še veliko.

REZULTATI NAJBOLJŠIH:

Ekipno:

1. DP severne Štajerske – 862
2. DP ljubljanske pokrajine – 845
3. DP jugozahodne Štajerske – 831

Moški:

1. Viktor Rupnik – DP LJ – 254
2. Marjan Marciuš – DP MB – 231
3. Srečko Kotnik – DP SG – 231

Ženske:

1. Zdenka Sintič – DP NM – 214
2. Slavka Jereb – DP KR – 207
3. Marta Janežič – DP MS – 185

Veterani:

Tetraplegiki:

1. Anton Šimonič – DP MS – 223
1. Marjan Štibler – DP MB – 226
2. Mišan Bogataj – DP MS – 222
2. Aleš Povše – DP CE – 222
3. Boris Šter – DP KR – 210
3. Slavko Mikec – DP CE – 220

Boris Šter

DVE MISLI

Ne naprezaj se preveč, kajti najboljše stvari se zgodijo, ko jih najmanj pričakuješ.

Kdor bi imel rad nekaj, česar še nima, mora storiti nekaj, česar še nikoli ni storil.

NA OŠ KUTEŽEVO

Učiteljica likovnega pouka na Osnovni šoli Kuteževo **Jerca Strle** je 30. novembra povabila naše likovnike, da bi učencem ob mednarodnem dnevu invalidov predstavili invalidnost, Zvezo paraplegikov Slovenije, Društvo paraplegikov Istre in Krasa in slikanje z usti. In tako sta **Dragica Sušanj in Benjamin Žnidaršič**, ki sta štipendista Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, učencem petega razreda predstavila to nekoliko nenavadno slikanje.

Ob tej priložnosti so predstavili tudi delovanje tetraplegikov in paraplegikov ter posebnosti življenja invalidov. Z izrednim zanimanjem so si pred tem skupaj ogledali še film o invalidih Zgodbe o volji in moči in ga skupaj pokomentirali.



Vsak učenec je moral vsa sliko naslikati z usti.

Naslednji dve učni uri so posvetili slikanju z usti, saj je moral vsak učenec sliko naslikati z usti. Med odmori so v likovni razred prihajali tudi drugi učenci in se spoprijeli z nenavadnim slikanjem. Na koncu so se razšli kot veliki prijatelji, prijazni učitelji pa so obljubili, da bodo naše slikarje povabili tudi prihodnje leto. Mimogrede moramo omeniti, da so se pred vhomom v šolo prav za nas potrudili pripraviti tudi klančino.

NA OSNOVNI ŠOLI V ILIRSKI BISTRICI

Še dandanes med nekaterimi ljudmi velja zmotno mišljenje, da je likovna vzgoja predmet, pri katerem se posameznik nauči nekaj lepo narisati in pobarvati ter po možnosti te večšine uporabi tudi pri izdelavi novoletnih voščilnic ali svilenih šalov. Če človek ne pozna likovnega jezika, mu je odvzeta možnost prilaščanja in uživanja telesnih in duhovnih vrednosti, ki so izražene v umetnini. Zato smo v prizadevanje, da je likovna vzgoja neizmerno več kot golo pridobivanje spretnosti risanja in barvanja, vključeni tudi invalidi. O oblikah ustvarjanja na invalidskem področju sta **7. decembra 2008** skušala otroke na OŠ Antona Žnidaršiča v Ilirski Bistrici prepričati Dragica Sušanj in Benjamin Žnidaršič.

S sedmošolci so se pogovarjali vse mogoče: o likovnem ustvarjanju invalidov, o Zvezi paraplegikov Slovenije, o Mednaro-



S sedmošolci so se pogovarjali vse mogoče

nosti, ki jih imajo za različne dejavnosti člani Zveze paraplegikov Slovenije.

Predstavila sta se njihov sovaščan in športnik na invalidskem vozičku **Marko Sever** in slikar, ki slika z usti, **Benjamin Žnidaršič**. Marko je spregovoril o svojem šolanju na njihovi osnovni šoli in uspehih, ki jih je doživel kot invalid, Benjamin pa je njihovi knjižnici podaril svojo knjigo Govorica življenja in jim demonstriral slikanje z usti. Tako so poskusili slikati vsi navzoči, tudi učitelji. Z učitelji so pozneje v odprti debati spregovorili o prednostih, ki jih osnovnošolski mladini prinaša pravilna predstavitev invalidnosti.

dnem združenju slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, o potrebah invalidov, o slikarskih tehnikah, v katerih ustvarjamo, pa tudi o strokovnih temah, ki se pojavijo pri likovnem ustvarjanju. Na koncu so vsi poskusili slikati z usti. Mnenja o tem, ali je tako slikati težko ali ne, so bila deljena.

NA OŠ CERKLJE NA GORENJSKEM

Dan po mednarodnem dnevu invalidov, 4. decembra, smo bili povabljeni v OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem, kjer osnovnošolsko izobrazbo pridobiva 720 učencev.



Nekateri so bili pri slikanju zelo uspešni, tako, da jih nismo mogli ustaviti.

Psihologinja Saša Bogataj Suljanovič nas je povabila v učilnico za likovni pouk, kjer se je skupaj zbralo kar nekaj razredov, da smo si pogledali film Zgodbe o volji in moči, pozneje pa smo z izbranimi pokramljali o invalidnosti. Predsednik skupščine ZPS Metod Zakotnik je mladostnikom predstavil dejavnost in organiziranost ZPS, Benjamin Žnidaršič pa pomembnost delovanja invalidov za družbo in jim demonstriral slikanje z usti. To radovedne mladine ni pustilo ravnodušne, saj so hoteli tudi sami poskusiti tako slikati. Razdelili so se v dve skupini. Ena je poskusila slikati z usti, druga je poskusila ustvarjati v tehniki grafike.

Ko se nekaj ustvarja z veseljem, je težko prenehati, zato je bilo tudi tokrat tako. Nekateri so ustvarjali z usti še potem, ko smo mi že odhajali. Več kot očitno torej je bilo, da zna tudi invalidnost očarati.

NA OSNOVNI ŠOLI V DOBRAVLJAH ...

Na povabilo učiteljice slovenskega pouka Ksenije Trbovc smo se na Osnovni šoli Dobravlje z osnovnošolci 14. decembra pogovarjali o invalidnosti. Predstavili smo jim posebnosti paraplegije in tetraplegije ter mož-



Tako so poskusili slikati vsi navzoči, tudi učitelji.

NA OSNOVNI ŠOLI ŠMARJE NAD KOPROM

Že ko smo se 12. februarja odpravljali na likovno delavnico v Šmarje, je kazalo na lep dan in prav tako je tudi bilo. Ko smo prišli v Šmarje nad Kopro, se je vse lesketal v zlatih sončnih žarkih. Lep sončen dan, kot ustvarjen za dobro počutje, je gotovo vplival na pristrčen sprejem osnovnošolcev Osnovne šole Šmarja pri Kopru in vodstva šole. Še preden smo se dobili v njihovem večnamenskem prostoru, smo postali prijatelji. Po ogledu filma Zgodbe o volji in



Na mnoga vprašanja šolarjev sta odgovarjala Vojko Gašperut in Benjamin Žnidaršič. Marsikaj jih je zanimalo, gotovo pa so največ povpraševali po njihovi ustvarjalnosti.

moči pa smo se še bolj spoznali in tudi z vprašanji odstirali življenje invalidov. Na mnoga vprašanja šolarjev sta odgovarjala Vojko Gašperut in Benjamin Žnidaršič. Marsikaj jih je zanimalo, gotovo pa so največ povpraševali po njihovi ustvarjalnosti.

Po pogovoru smo začeli ustvarjalno delavnico slikanja z usti. Učence je presenetilo dejstvo, da tudi oni zmorejo slikati z usti. Pri tem so spoznali, da se tudi tako lahko naredi dobra slika in da ni prav nič pomembno, ali je slika narejena z usti, temveč je bistveno, da je narejena s srcem. Razšli smo se z mnogimi idejami o sodelovanju in ponovnem srečanju, saj vsaka podobna delavnica v otroški vsakdan prinaša nova spoznanja in nova doživetja.

Benjamin Žnidaršič

RAZSTAVA SLIKARJEV, KI SLIKAJO Z USTI ALI NOGAMI V KNEŽJEM MESTU

Založba **UNSU** je 20. novembra v galeriji Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, Ipavčeva 18 v Celju, odprla likovno razstavo slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Pokrovitelj razstave je bila **Mestna občina Celje**, odprl pa jo je podžupan **Stane Rozman**, ki se je tudi v imenu **župana Bojana Šrota** zahvalil umetnikom, da so se predstavljali v knežjem mestu.

V likovni kritiki je umetnostna zgodovinarica **Polona Škodič** med drugim povedala: »Razstava prinaša slogovno razgibanost, slikovitost v barvah in motivih. Vsak od enajstih avtorjev se predstavlja s po tremi deli, ki so večinoma narejena v tehniki olja in akrila na platno. Sicer pa so se nekateri med njimi uspešno poizkušali tudi v tehniki akvarela, grafike in risbe. Srečali se bomo z najrazličnejšimi tematikami, motivi in figuralnimi prizori, slogovno pa od realizma in eks-

presionizma pa vse do abstrakcije. Nekaterim je bila tokrat bliže poetična in lirična izpoved, drugim pa je dajalo navdih veliko domišljije. Dela pripovedujejo o ljubezni do narave, človeku, neverjetni volji in predanosti.« Prav posebno pa je s svojim malim violinskim koncertom izstopala mlada in nadpovprečno nadarjena 15-letna violinistka iz Radeč **Tanja Sonc**, ki v prihodnosti načrtuje študij nekje v tujini.

Direktorica Založbe UNSU se je Mestni občini Celje zahvalila za

pokroviteljstvo z likovnim delom Vojka Gašperuta, Zavodu za zdravstveno varstvo Celje pa z likovnim delom Silva Mehleta.

RAZSTAVLJALI SO:

Stojan Zafred, Vojko Gašperut, Angela Medved, Željko Vertelj, Silvo Mehle, Roman Gruntar, Benjamin Žnidaršič, Jani Bevc, Dragica Sušanj, Jože Vodusek in Nejka Žiger.

Benjamin Žnidaršič

Nekateri avtorji med svojimi likovnimi deli pred razstavo.





ŠESTA SAMOSTOJNA RAZSTAVA BORISA ŠTERA

21. februarja 2008 je v Galeriji Atrij Občine Tržič naš slikar in referent za kulturo pri Zvezi paraplegikov Slovenije Boris Šter odprl šesto samostojno razstavo. Številni ljubitelji likovne umetnosti so na stenah atrija lahko občudovali 26 njegovih likovnih del.

V otvoritvenem programu je voditelj priljubljene radijske oddaje Janko Ropret prebiral pesmi Darka Korena



Dodamo naj, da je Šter že kar precej uveljavljen slikar, ki je za svoja dela že leta 2006 na natečaju za Zlato paletu prejel Certifikat kakovosti, leta 2005 na ekstemporu v Trbovljah pa tretjo nagrado.

V otvoritvenem programu je voditelj priljubljene radijske oddaje V nedeljo zvečer **Janko Ropret** prebiral pesmi **Darka Korena**, odlomek iz svoje knjige **Govorica življenja** je prebral **Benjamin Žnidaršič**, za glasbeno

kuliso in za dobro razpoloženje pa je z igranjem na citre poskrbel **prof. Stane Bitežnik**. O avtorjevem delu je spregovoril kustos in galerist **Aljaž Pogačnik**, razstavo pa je odprl in avtorju čestital za njegovo ustvarjalnost **župan Občine Tržič mag. Borut Sajovic**. Na odprtju je avtorju za njegovo delo čestital tudi Peter Zavrl, član uprave podjetja Mercator.

Boris Šter

gela Medved in Jakob Kavčič. Vsak od nas je prišel z novimi idejami za delo.

V ponedeljek, 11. februarja, smo se drugič v letošnjem letu srečali slikarji in slikarke na likovni delavnici v prostorih zveze. Miran Jernejšek, Franc Ekart, Angela Medved, Jakob Kavčič, Damjan Rogelj, Zorica Razbojšek, Klavdij Leban, Metod Zakotnik, Ljudmila Turk in Boris Šter smo dokončevali že začete slike in iskali ideje za nove. Tokrat je bil mentor Jože Potočkar, naš prijatelj, slikar in grafik iz Trbovelj. Pripravljali smo se na razpis Zveze likovnih društev Slovenije, smer grafika. Letošnje teme so: likovni zapis javne kulture v svojem kraju, dediščina – narava kot dediščina – panoramsko slikanje z objekti ali brez njih in motivi cvetja. Sprejem del je v Črnomlju, razstava izbranih grafik in risb pa bo v petek, 28. marca, v galeriji Laterna prav tako v Črnomlju.

Naša želja je, da bi se v Pacugu in Semiču lahko nemoteno in pod mentorskim vodstvom pripravljali in uresničevali načrte, ki smo si jih zadali za to leto. Zato smo gospoda Petra Zavrla, člana uprave Mercatorja, zaprosili za sodelovanje. Z veseljem se je odzval in nam priskočil na pomoč. Obljubil nam je pomoč pri prehrani in obljubil, da se bomo osebno srečali in bolje spoznali.

Poleg delavnic se vsak po svoje trudi tudi v domačih »ateljejih« in svoja likovna dela radi pokažemo na skupinskih in samostojnih razstavah. Lahko pa vam šepnem na uho, da so razstave vse boljše, lepše, prepoznavne in zelo dobro obiskane. Obiskovalci odhajajo domov polni najlepših vtisov.

Boris Šter

Kaj delajo naši slikarji

Likovni umetniki smo se na prvi likovni delavnici zbrali 7. januarja 2008 v prostorih zveze. Delavnica, ki jo je vodil mentor naših slikarjev, Rasso Causevig, je bila kar živahna, saj so se na njej izpopolnjevali naši številni slikarji, rezbarji in znanci iz likovnega druženja: Boris Šter, Klavdij Leban, Miran Jernejšek, Franc Ekart, Ljudmila Turk, Zlatko Bernašek, Jani Bevc, Damjan Rogelj, Jasna Tepina, Tina Pavlovič, Benjamin Žnidaršič, Metod Zakotnik, An-



JANIJU BEVCU V SPOMIN!

Z bolečino v srcu smo se poslovlili od našega dragega prijatelja Janija. Jani je bil v številnih življenjskih situacijah nemalokrat trdo preizkušen. Toda ker je premogel nezlomljivo voljo in vztrajnost, je iz preizkušenj vedno izšel kot zmagovalec. Že kot mlad fantič se po poškodbi hrbtenjače leta 1967 ni vdal v usodo, temveč si je z iskro v očeh iskal sprememb v življenju. Zvezi paraplegikov Slovenije se je pridružil že davnega leta 1969 na izletu paraplegikov in tetraplegikov v Dubrovnik. Kmalu za tem se je dejavno vključil v delo zveze in do pred nekaj let opravljal naloge blagajnika, eno leto pa je bil tudi urednik Paraplegika. Uspešno je dokončal študij ekonomije in bil ustvarjalen na različnih področjih, kot so radioamaterstvo, jeziki, računalništvo in slikarstvo, s katerim se je

poskusil že na prvih likovnih delavnicah, ki jih je na Zvezi paraplegikov Slovenije vodil Milan Erič. Vselej je bil med prvimi, ki je bil seznanjen z novostmi na področju ortopedskih pripomočkov, in vedno je bil pripravljen deliti sveže informacije med invalide. Najbolj je bil vesel in ponosen, da je bil sprejet v Mednarodno združenje slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. To mu je pomenilo odprto pot v svet, kamor je s svojimi cilji vedno strmel. Vedno je bil ponosen na to, kar je bil, in zato smo ga tudi mi cenili. Cenili kot prijetnega sogovornika in prijatelja. Z vsemi nami je bil povezan tako prijateljsko kot tudi družinsko, saj je okoli sebe vedno iskal družino, ki jo je tako hitro izgubil. Ob izgubi staršev je dobil trdno oporo med svojimi soro-



dniki, s katerimi se je veselil vsake zmage in jim potožil ob vsakem porazu. Družino si je znova pridobil z Dragico in njenima sinovoma Mitjem in Dejanom, ki jima je znal biti prijatelj in ki sta bila tudi njemu celo več kot sinova.

Ni bilo dovolj, da mu je kruta usoda kmalu vzela ljubeča starša, ki sta ga po usodni življenjski prelomnici podpirala in bodrila. Vzela mu je še Dragico in ga z izgubo ljubljene sopotnice še enkrat in na najbolj boleč način preizkusila. Tudi s tem izzivom se je spopadel z njemu značilno vztrajnostjo, vedrino ter optimizmom in zavestjo, da zmore izbojevati še eno težko življenjsko bitko.

Zelo je bil ponosen, da je doma z Jesenic; tam bo njemu v spomin avgusta pripravljena slikarska razstava. Zelo se je veselil tega dogodka, saj bi s slikami delček sebe spet vrnil na tisto mesto, od koder je izhajal.

Želel si je živeti in v pogovorih v družbi z nami, na likovnih delavnicah, je bil tudi središče dogajanja in veselja. Toda na žalost je bila življenjska usoda močnejša, saj je moral v petek, 8. februarja, na kulturni praznik, kloniti. Kruta življenjska usoda ga je iztrgala iz družinskega in prijateljskega kroga, vendar nam bo kljub temu za vedno ostal v spominu in naših srcih.

Zveza paraplegikov Slovenije





ZADNJIČ SMO SE POSLOVILI OD DR. JANEZA DRNOVŠKA

Februarja smo se poslovili tudi od nekdanjega predsednika Republike Slovenije dr. Janeza Drnovšek, ki je umrl 23. februarja 2008. Iz njegovih rok je Zveza paraplegikov Slovenije novembra 2004 prejela visoko državno odlikovanje RED ZA ZASLUGE, in sicer ob 35-letnici organiziranega in strokovnega delovanja v korist slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

Dr. Drnovšek je spadal med tiste politike, ki so s svojim delom zaznamovali prvo obdobje samostojne Slovenije. V zadnjem času se je zelo zavzemal za socialno pravičnost pri ljudeh, svoja mednarodna prizadevanja pa je usmeril tudi na reševanje kriz v svetu. V spominu ga bomo ohranili kot državnika in kot človeka, ki je tudi pri osebnem spopadu z zahrbtno boleznijo ohranil življenjski optimizem.

Zveza paraplegikov Slovenije

Podelitev visokega državnega odlikovanja Red za zasluge Zvezi paraplegikov Slovenije



ZAPUSTIL NAS JE NADŠKOF DR. FRANC PERKO



Ob 35-letnici zveze leta 2000 v Stični

V starosti 78 let je 20. februarja 2008 zapustil tuzemsko življenje in odšel v večnost nadškof dr. Franc Perko. Med slovenskimi paraplegiki je bil leta 2000 v stiški baziliki, ko je daroval sveto mašo ob 35-letnici praznovanja Zveze paraplegikov Slovenije. Naj mu bo lahka zemlja slovenska, ki jo je imel neizmerno rad in na katero se je z veseljem vračal z različnih službovanj po svetu, nazadnje kot beograjski metropolit.

Zveza paraplegikov Slovenije

Življenje, ki ga živi to betežno telo zunaj pod glasnim soncem, je le medel odsvit, le motna prispodoba onega drugega življenja, ki je zaklenjeno v tebi in v meni.

NAŠI UMRLI ČLANI

Jože ROMIH, član DP ljubljanske pokrajine, rojen 6. 2. 1959

Marija JANČAR, članica DP ljubljanske pokrajine, rojena 7. 11. 1929

Jani BEVC, član DP ljubljanske pokrajine, rojen 25. 6. 1951

Ida ŽITNIK, članica DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, rojena 2. 3. 1939

Božena RENKO, članica DP ljubljanske pokrajine, rojena 12. 11. 1939



ZAHVALE

Naj se vam iskreno zahvalimo za vašo nesebično pomoč, ki ste jo izrazili z vašo pripravljenostjo, da nam stopite nasproti pri izpeljavi dobrodelnega koncerta.

Mobilnost je v tem svetu in času nujno potrebna. Da se naši člani lahko udeležijo prireditve, programov društva, gredo k zdravniku ... je velikokrat ovira prevoz. Vi ste most čeznjo. Hvala!

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

Predsednik društva Gregor Gračner

Zvezi paraplegikov se iskreno zahvaljujem za denarno pomoč pri nakupu novega avtomobila.

Štefan Glavan

Najlepše se zahvaljujem Zvezi paraplegikov Slovenije za denarno pomoč pri nabavi hišnega dvigala. Tako bom tudi z vašo pomočjo lažje prišel do dvigala in si s tem močno olajšal dostop v stanovanje.

Vsem še enkrat hvala.

S spoštovanjem, Janez Globevnik

Prav vsem iskrena hvala za finančno pomoč pri nakupu osebnega invalidskega dvigala. Neizmerno sem vam hvaležen, saj ste, kot že večkrat, tudi tokrat razumeli in mi pomagali pri odpravi še ene najtežjih ovir v mozaiku mojega življenja.

Ivan Dečman

Zvezi paraplegikov Slovenije in Društvu paraplegikov Gorenjske se najlepše zahvaljujem za donacijo pri zbiranju sredstev za nakup kombija. Hvala lepa!

Tina Pavlovič

Zvezi paraplegikov se najlepše zahvaljujem za dodeljeno pomoč pri nakupu telefona in akumulatorja za električni voziček.

Ana Grm

Zahvaljujem se vam za denarno pomoč pri nakupu avtomobila. Zares ste me prijetno presenetili. Še enkrat iskrena hvala.

Andrej Klemenčič

Zahvaljujem se Društvu paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja za sredstva, s katerimi sem lahko premostil težave, ki so nastale z mojo invalidnostjo. Društvo je dalo sredstva za vrata in balkon oziroma klančino, tako da imam zdaj omogočen izstop iz stanovanja z vozičkom in sem lahko na svežem zraku. Prav tako se zahvaljujem sosedom, ki so dali soglasje za izgradnjo klančine.

Društvo mi je tudi omogočilo obnovo kopalnice, tako da lahko z vozičkom pridem vanjo. Prisrčna hvala za vse!

Živojin Vidovič

Za Zvoneta je prišel čas nevzdravnega sna. Upali in verjeli smo, da bodo vse dobre misli in hrepenenje zmogle premagati bolezen. Na razpotju življenja in

smrti je izmučeno telo našlo svoj mir, ostala je praznina in nedoumljiva bolečina.

Dragi prijatelji slikarji, prijatelji iz Zveze paraplegikov in Društva paraplegikov severne Primorske, iz srca HVALA za vsako dobro misel, ki ste mi jo poslali, za tople stiske rok, za vsako obrisano solzo. Za besede slovesa in denarno pomoč.

Hvala vsakemu od vas, ki ste imeli Zvoneta radi, ga spoštovali zaradi njegove srčnosti in dobrote in se ga boste spominjali.

Kdor živi v srcih ljudi, ne umre – le daleč je, neskončno daleč.

HVALA.

Zorica Razboršek

OGLASI

Prodám avto, ki je prirejen za invalida. Že od otroštva sem invalid z neuporabno levo roko. Avto si lahko ogledate na spletni strani: <http://www.bolha.com/oglas3033987>. Morda bo za koga od vas to dobra priložnost, da se mu poveča mobilnost.

Roman Bor, Velenje, gsm: 041/523 061

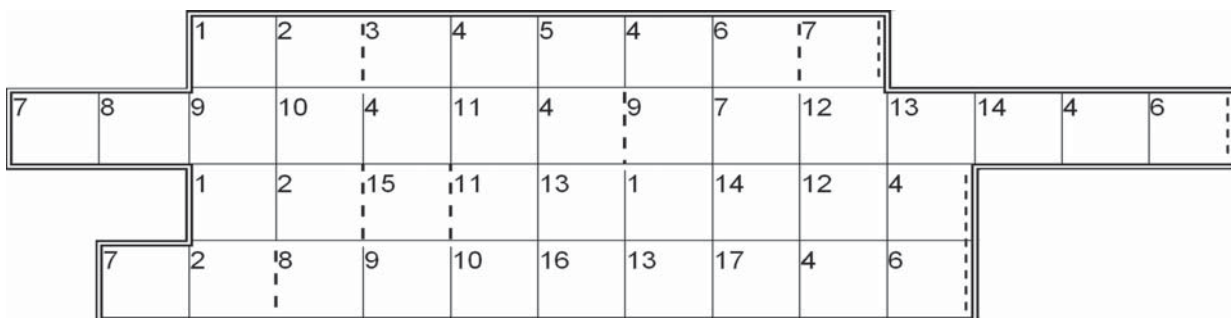
Poceni prodám tricikel s Tomosovim motorjem, primeren za invalide.

Stanko Dežman, tel.: 04/537 52 41

Oddám električno stojko. Primerna je za paraplegike in tetraplegike z nižjo poškodbo. Tina Pavlovič, gsm: 041/897 144



KVIZ ZA RAZVEDRILLO



Pri vsaki številki so navedeni 3 odgovori. Odločite se za pravilni odgovor in s črko, ki je pri njem nadomestite povsod v liku tisto številko. Vse črke v liku, brane vodoravno, dajo slovenski pregovor.

1. Kateri slovenski smučar je osvojil srebrno medaljo na OI v Sarajevu leta 1984?

- Č - Jure Franko
- K - Bojan Križaj
- F - Boris Strel

2. Kaj je rokada?

- B - ženska, ki se rokuje
- E - dvojna poteza pri šahu
- C - rokovnjaško pokrivalo

3. Kaj je bil Matevž Langus?

- L - smučarski skakalec
- Ž - slikar
- N - operni pevec

4. Kdo je avtor povesti Sosedov sin?

- U - France Bevk
- I - Josip Jurčič
- J - Fran Erjavec

5. Kdo je avtor kipa Deček s piščalko (na sliki)?

- S - Boris Kalin
- V - Zdenko Kalin
- G - Lojze Dolinar

6. Katerega leta so bili prvi smučarski poleti v Planici?

- R - 1970
- Š - 1972
- D - 1976

7. Znak za kemijski simbol bakra je:

- H - Ba
- S - Cu
- M - B

8. Kje v človeškem telesu je Evstahijeva cev?

- T - v nosu
- E - v grlu
- P - v ušesu

9. Kateri je 2. najvišji vrh v Sloveniji?

- P - Mangart
- Š - Jalovec
- O - Škrlatica

10. Kdo je avtor izreka $a^2 + b^2 = c^2$?

- A - Tesla
- Z - Einstein
- M - Pitagora

11. Iz katere narodne pesmi so naslednji verzi: 'Kako se ti meni dopadeš?'

- N - Po polju že rož'ce cvetejo
- Z - Oja, oja, oj, ti ljub'ca moja
- I - Ko so fantje proti vasi šli

12. Kaj so burkle?

- B - človek, ki zganja burke
- T - gospodinjki pripomoček
- J - prebivalec Butal

13. Kaj je Ajdna?

- Z - moka
- A - arheološko najdišče
- D - užitna goba

14. Katera občina ima v grbu grozd in list:

- E - Vipava
- H - Kungota
- R - Semič

15. Kje se je rodil pisatelj Matija Valjavec?

- O - na Muljavi
- S - v Žalcu
- Z - na Srednji Beli

16. Katera je najdaljša reka?

- Š - Mura
- L - Kolpa
- M - Savinja

17. Igralcu Poliču z vzdevkom Rac je ime:

- A - Rafko
- C - Ratko
- D - Radko

Albin Rožman



VICI IN SMEŠNICE

VRATA

ODPRLA SEM VRATA S TRESOČO ROKO,
KAJ, LE KAJ ZA NJIMI BO -
SEM SE SPRAŠEVALA.

KER PA SO TA VRATA
ODPRLA SE V TVOJ RAZUM -
SEM OMAHOVALA.

NIČESAR TAMKAJ NI,
KAR NE BI POZNALA -
SAJ NA RAVNI TUJCA SVA OSTALA.

PA SEM VRATA TA ZAPRLA,
SE VASE GLOBOKO ZAZRLA -
SPOZNALA, DA ME JE STRAH,
STOPITI ČEZ PRAG

IN DRUGA SEM VRATA ODPRLA,
V TVOJE SRCE SE ZAZRLA -
S STRAHOM V SVOJEM, SEVEDA.

ZADRŽATI SEM MORALA KORAK,
KER PREVISOK JE BIL TA PRAG -
KI BI MI OMOGOČIL VSTOPITI.

OSTALA SEM PRED VRATI TVOJEGA
SRCA,
KAR JE NAJBOLJE ZA NAJU -
KER VRATA MORATA ODPIRATI
OBA.

Ljubica Jančar

Mož sedi v samim gatah za mizo in bere časopis, ko pridirja žena in mu reče:

"France hitro se obleci, Mici pride na kavo in ni lepo, da bo vidla te tvoje stare kosti."

France:

"Ja, kar naj vidi, kako malo mi kuhaš, da sem tako suh."

Žena pa mu ne ostane dolžna:

"Pol daj pa še gate dol, da se bo vprašala, zakaj ti sploh kuham!"

"Mravlje delajo brez odmora več kot 12 ur dnevno," razlaga učitelj biologije svojim učencem. "Kaj nam to pove?"

"Da imajo nesposoben sindikat,"

Policaju iz zadnje sobe na postaji je žena rodila otroka. Kolega hodi od sobe do sobe in vabi na proslavo: "Pridite v zadnjo sobo, Janez je dobil otroka."

"Ja? Kaj pa ima?"

"Laški rizling."

Dvakrat sem bil tepen!

Prvič, ko sem atu pokazal spričevalo, in drugič, ko je videl, da sem mu pokazal njegovega.

"Šoferja bom odpustil. Toliko, da me danes ni povozil!", se razburja direktor.

"Oh, lepo vas prosim, dajte mu še eno priložnost," se oglasi tajnica.

Dva prijatelja se hvalita o bistrosti svojih psov.

"Moj pes je tako pameten, da zmeraj, kadar hoče v hišo, pritisne na zvo-nec."

"Mojemu tega ni treba početi. Že nekaj časa ima svoj ključ."

Janezek, kar je preveč je pa preveč. "Zakaj si zmerjal sosedo, kako je grda?"

"Saj sem se samo hecal."

"Lažeš! Če bi se hecal, bi rekel, da je lepa!"

"Ja profesor, kakšni pa ste? Danes ste obuli en rjav in en črn čevljev."

"Ja, saj se mi je že doma malo čudno zdelo, toda drugi par čevljev je ravno tak."

Če ti pes laja pri zadnjih vratih, žena pa se ti dere pri glavnih vratih, komu prej odpreš?

Logično, da psu. Ko bo prišel noter, bo nehal lajat.*

Znanstveniki so odkrili hrano, ki ženski za 90% zmanjša željo po seksu. Imenuje se poročna torta.

Za najin zadnji prepir sem si bil kriv sam. Žena me je vprašala, kaj je na televiziji.

Rekel sem, da prah.

Zakaj v povprečju moški umrejo prej kot njihove žene?

Ker si sami to želijo.

Možu umre žena. Preden pogrebna služba zapre krsto, da bi jo odnesli do groba, naroči mož uslužbencu: "Prosim, položite ženo na trebuh v krsto".

Uslužbenec se začudi:

"Zakaj pa to?"

Mož strumno odgovori:

"Če se slučajno zbudi, da bo kopala navzdol!"

Sine očetu: "Ati, ali je res, da po neked v Afriki moški ne poznajo svojih žen dokler se ne poročijo z njimi?"

Očka nazaj: "Sine, to je povesod tako."

V pravljicah vitez ubije zmaja in se poroči s princeso. V praksi nikogar ne ubije in se poroči z zmajem.

ČESTITKA

30. decembra 2007 je praznovala svoj osemdeseti rojstni dan naša najstarejša članica Antonija Hebar. Ob častitljivem jubileju ji iskreno čestitamo in ji želimo še veliko zdravja in osebne sreče.

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske



AVTOR IN OBLIKA KRIZANKE: GEORG GIDER	MERILO ZA OCENO IN PRESOJO	JAPONSKI FIZIK, NOBELOVEC LETA 1973	EMIL ZATOPEK	DROBIŽ V SKANDINAVSKIH DEŽELAH	ENOSTAVNA BELJAKOVINA	ŽENSKO POKRIVALO GORENJSKE NOSE	OSNOVNI GLASBENI ELEMENT	POKOJNA ŽENA MIHAJLA GORBAČOVA	AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (ALAN)
ZNAMENITA KRALJICA ANTIČNEGA EGIPTA									
VELIKI VODNI ZBIRALNIK									
ZEVSOVA LJUBICA IN JUPITROV SATELIT			DEL PLOČNIKA LOPATA ZA REZANJE ŠOTE						
KATRAN				TANTAL				SNEŽANA ILIJAŠ POPRAVEK DRŽAVNEGA PRORAČUNA	
VOJNA POŠTA				LILI NOVY					
							NORDIJSKA BOGINJA MORJA KRAJ PRI ORMOŽU		
								ITALIJAN. NAFTNI KONCERN	TANEK ZAŠČITNI PREMAZ
LETOVIŠČE MED OPATILJO IN LOVRANOM				IZUMITELJ DINAMITA (ALFRED) ZLITINA ZA SPAJANJE					
AMERIŠKA FILMSKA IGRAJKA IRELAND					AFRIŠKA DRŽAVA NADOMESTEK ZA MESO				
		ČRN PTIČ PEVEC MAJHNA ŠPORTNA JADRNICARICA					FIGURA, PODOBA		
NEČEDNA ZADEVA, KI VZBUJA POZORNOST							LEO ESAKI		
ISLAMSKI VERSKI VODITELJ								PRILJUBLJENA DRUŽABNA IGRA	PLOVNA NEMŠKOPOLJSKA REKA
FRANČ OČKO				IVERNA PLOŠČA (POGOV.)	NAŠ PESNIK (SIMON) VRSTA LISTNATEGA MAHA				
PREVARANT (ZASTAR.)									
							UŽITEN PLOD DREVESA		
							VEČJI KOŠ POHIŠTVA	OČE SOVJETSKE ZVEZE	ROBERT REDFORD ERBIJ
LJUDSKA DUHOVNA KULTURA					RAMENSKI NAŠITEK ZA ČINE POLONČA DOBJAJC				
NASLON, OPORA (ZASTAR.)					NISSANOV MODEL BABICA V MESTNEM OKOLJU				DUHOVNIK (SLABŠ.)
MAJHNA BELEŽNICA				PREBIVALEC KRAJA VODICE ZVONE IVANUŠIČ				NECA FALK	
NAZOR, KI FORSIRA IZBRANO ELITO					ČAREVA ŽENA, CARICA			NADA ŽGUR	
PTICA SELIVKA IZ DRUŽINE PENIC					ESTETSKE UREJVALEČ PROSTORA				

	GLAS GLEDE NA DOLŽINO TONA	POLJSKO MESTO OB ODRI V GORNJI ŠLEZIJ	NAJLAŽJA KOVINA (LI)	GRŠKI OTOK, SREDIŠČE STARE KULTURE	PRIRODA, NATURA SLOVENSKI BIOFIZIK (DANILO)				

ENIGMATKOV Ugankarski slovar
www.enigmatko.com

KAPIČAR - listnati mah s pokrivalom podobnimi tvorbami,
MEJAČICA - ptica selivka iz družine penic
OPOLE - poljsko mesto ob reki Odri v gornji Šleziji

Nagrajenci križanke iz Paraplegika štev. 111: 1. nagrada: SLAK Florjan, Trbovlje, 2. nagrada: BRUNER Šeter, Kočevje, 3. nagrada: ANDOLJŠEK Domen, Kranj
Rešitve križanke pošljite na naslov uredništva do 16. maja 2008!



REHABILITACIJA S PODROČJA PARAPLEGIJE IN TETRAPLEGIJE V ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Zdravilišče Laško je hiša s tradicijo in izkušnjami. Rehabilitacija oseb, ki se soočajo s spremembami na lokomotornem aparatu iz različnih vzrokov, je temeljno področje strokovnega medicinskega dela v našem zdravilišču.

S sodobnimi pristopi znanosti in lastnim znanjem, ki se je kalilo več kot petdeset let, danes lahko zadovoljno pokažemo odlične rezultate pri delu z osebami s para in tetraplegijo.

Metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, paleta fizioterapevtskih metod, delovna terapija, rehabilitacijska zdravstvena nega, svetovanje in individualni pristopi zaokrožajo spekter, ki že vrsto let sestavlja program obnovitvene rehabilitacije. V zadnjem času je za osebe s paraplegijo vse aktualnejša in privlačna tudi ponudba »ZDRAVSTVENEGA PROGRAMA ZA OSEBE S PARAPLEGIJO«, ki je namenjen tistim posameznikom, ki si želijo večkrat v letu revitalizirati svoje gibanje, zdravje počutje.

Strokovnjaki v Zdravilišču Laško vemo, koliko dobrega prinese človeku odsotnost kroničnih bolečin ali gibanje z manj bolečin, boljša gibljivost in posledično mirnejše duševno počutje, zato si zaupajmo in sodelujmo še naprej!

V Zdravilišču Laško so vam na voljo:

- Hotel **** s 362 ležišči, od tega je 96 ležišč prilagojenih za osebe, ki imajo težave z gibanjem
- Notranji in zunanji termalni bazeni
- Gostinski prostori
- Savna center na več kot 500 m²
- Center zdravja in lepote s kozmetičnim, pedikerskim in masažnim salonom ter prostori za kopeli
- Center Medicine
- Fitnes center
- Poslovno konferenčni center.



ZDRAVILIŠČE LAŠKO

TERME | CENTER MEDICINE | WELLNESS | HOTEL