



RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida

Številka 3 / 2017

KOLOFON

RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida
letnik 16, številka 3 / 2017
ISSN 1854-4096

Izhaja 4-krat letno v elektronski in zvočni obliki in je brezplačna.

Spletna stran: <http://www.zveza-slepih.si/rikoss/>

Izdaja: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

Odgovorni in tehnični urednik: Marino Kačič

Uredniški odbor / sodelavci: Brane But, Matjaž Mihelčič, Metka Pavšič, Jure Srebrovič, Safet Baltič, Slavica Bukovec Zupanič

V reviji se objavlja priporočila in izsledke testiranj nove specialne IKT opreme, strokovne članke o spoznanjih z relevantnih področij, možnostih za izobraževanje, delo, prosti čas, o izkušnjah v povezanosti/vključenosti, o osebnih življenjskih in delovnih izkušnjah ljudi z okvaro vida, njihovih svojcev, strokovnjakov vseh podpornih služb in drugo. Vsi prispevki so avtorizirani, avtentični in se nanašajo na področje "ljudje z okvaro vida".

=====

Avtorske pravice za prispevke, sprejete v objavo, pripadajo reviji Rikoss. Uredništvo si pridržuje pravico preurediti ali spremeniti dele besedila, če tako zahteva jasnost in razumljivost, ne da bi o tem prej obvestili avtorja. Avtorji prispevkov so odgovorni za avtentičnost besedila in svoja stališča.

© Revija Rikoss (ime, oblika in vsebina) je zaščiten z zakonom o avtorskih pravicah. Revija ali katerikoli njen del ne smeta biti razmnožena ali spremenjena v kakršni koli obliki (elektronski, zvočni, tiskani ali drugi obliki) brez predhodnega pisnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic: © Revija RIKOSS in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije.

Domov Uredništvo Naročite brezplačen Rikoss

=====

KAZALO

UVODNIK: Razvedrilo – drag šport za invalide

Ga bo Invalidska kartica ugodnosti morda v prihodnje pocenila?

Slavica Bukovec Zupanič

AVTOPORTRET: Matej Žnuderl

Slepota me je spremenila tudi v odnosu do drugih ljudi

POPOTNIŠKI UTRINKI: Odlična ekskurzija po Zelenem krasu

Darja Leskovšek

INTEGRACIJA: V poštev je prišla samo upokojitev po redni poti; invalidska nikakor ne

Slavica Bukovec Zupanič

NOVOSTI IZ INVALIDSKEGA VARSTVA: EU kartica ugodnosti za invalide je na voljo

Brane But

STROKOVNO: Glavoboli, povezani z očmi

M.Sc. Jaka Kukovič, optometrist

PAMETNI TELEFONI: Predstavitev aplikacije Podcasts - poddaja

Safet Baltič

NAMIGI IN NASVETI: Kako pospešiti logiranje v Windows 10, Nasveti, kako pravilno napolniti baterijo telefona

Brane But

OGLASNA DESKA: Nove priložnosti za starše in njihove otroke ter mladostnike z okvaro vida

mag. Nina Čelešnik Kozamernik

NOVIČKE: Izšel NVDA 2017.3, spletna stran namenjena slepim in slabovidnim, Napaka, ki jo počnemo na javnih omrežjih Wi-Fi, Prihaja mobilnik Galaxy Note8, Skype integriral stike iz nekdanjega programa Windows Live Messenger

Jure Srebrović

UVODNIK: Razvedrilo – drag šport za invalide

Ga bo Invalidska kartica ugodnosti morda v prihodnje pocenila?

Avtor: Slavica Bukovec Zupanič

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar

Za nami je dolgo vroče poletje, čas, ko se nas je večina odpravila na potovanja, na morje, v hribe, skratka na destinacijo, ki je posamezniku ljuba in cenovno dostopna. A čas odklopa in brezskrbnosti je kar prehitro minil in ponovno smo se znašli v kolesju vsakdana.

Ker se vsaka aktivnost, tudi dopustniška, začne z načrtovanjem, se pri njej ustavimo še mi. Izbran imamo že čas dopusta, pa morda tudi sam cilj; če ne nič hudega, pobrsamo po prospektih turističnih agencij, malo poguglamo, povprašamo prijatelje; kar hitro se najde kaj primerne za naš okus in žep in že pakiramo kovčke, nahrbtnike. Kako enostavno!

Ja, za večino res; kaj pa, ko se na dopust odpravlja oseba z oviranostjo? Takrat pa so stvari malo manj preproste. A poglejmo, kaj vse tem osebam ne dopušča popolne svobode pri izbiri načina in kraja dopustovanja. Najprej je od vrste oviranosti odvisno, kakšen način preživljanja prostega časa si sploh lahko izbere, pri izbrani destinaciji je potem treba preveriti, če je dostopna glede na zdravstveno stanje posameznika in morda še povezana z javnim prevozom. Ko je na koncu na mizi okrnjen nabor možnosti, je tistih cenovno ugodnih bore malo. A za osebo z oviranostjo sam izbor kraja ni največja težava. Veliko večja je skrb, kdo jo bo spremljal ali celo skrbel za njeno osebno nego v času dopustovanja. Če ta nima svojih družinskih članov ali prijateljev, s katerimi bi preživela dopust, je prisiljena seči globlje v žep. Tako smo zdaj prišli do točke, ko lahko začnemo računati in ugotavljati, kaj vse oblikuje ceno dopusta neke osebe z invalidnostjo: dražja destinacija, potni stroški za 2 osebi, celotno ali delno kritje namestitvenih stroškov za spremljevalca in morda še plačilo za opravljeno delo. Koliko slovenskih invalidov si pravzaprav lahko sploh privošči tako drag dopust?

Enako kot dopust, je za osebe z oviranostjo lahko dražja že sama vožnja z vlakom, letalom, avtobusom ali pa obisk gledališča, kino predstave, če mora poleg svoje plačati še vozovnico ali vstopnico za spremljevalca. V zadnjem času sicer posamezni organizatorji, predvsem kulturnih prireditev, že dajejo določene ugodnosti. Enako je tudi na vlakih Slovenskih železnic, kjer ima spremljevalec osebe z invalidnostjo ob predložitvi članske izkaznice, brezplačno vozovnico.

Kar pogosto je v javnosti slišati očitek, da je dodatek za pomoč in postrežbo (DPP) namenjen tudi pokritju stroškov za spremljevalca. Ja, to drži, a je realnost, vsaj v Sloveniji, takšna, da je večina prejemnikov DPP-ja zaradi nizkih osebnih dohodkov tega prisiljena porabiti za preživetje.

Zaradi vseh zgoraj navedenih dejstev je bila uvedba Kartice ugodnosti za invalide v Sloveniji dobro sprejeta. Kakšen učinek bo imela v žepu slovenskega invalida, bo treba počakati še nekaj časa. Za zdaj ostaja zgolj upanje, da veselje ni preuranjeno.

Projekt Invalidska kartica ugodnosti je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti skupaj s partnerjem projekta, Nacionalnim svetom invalidskih organizacij Slovenije, ter ob finančni podpori Evropskega socialnega sklada začelo izvajati februarja 2016. Ta se je zaključil konec julija letos, ko so se na upravnih enotah zvrstile promocijske predstavitve kartice. Partner pri projektu je namreč tudi Ministrstvo za javno upravo, saj lahko upravičenci oddajo vloge na 58 sedežih Upravnih enot. Natančen postopek pridobitve Invalidske kartice ugodnosti je opisan v rubriki Novosti iz invalidskega varstva, spodaj v tej številki Rikossa.

V Sloveniji Evropsko kartico ugodnosti opredeljuje Zakon o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI), ki določa upravičence - vlagatelje - in ureja postopek pridobitve kartice. Sprememba Zakona je bila v Državnem zboru potrjena 21. 6. 2017 in bi naj prispevala k uresničevanju Konvencije o pravicah invalidov, ki jo je Slovenija ratificirala že leta 2008.

Z Evropsko kartico ugodnosti lahko invalidi v državah Evropske unije uveljavljajo posebne komercialne popuste, ki jih določijo posamezne države. Zaenkrat so v projekt poleg Slovenije vključene še naslednje države: Ciper, Finska, Belgija, Italija, Romunija, Estonija in Malta. Namen Evropske kartice ugodnosti je, da bi se razširila v vse države Evropske unije. A jo zaenkrat še težko poimenujemo z nazivom evropska. Kar nekaj turistično močnih in privlačnih držav (Nemčija, Nizozemska, Španija, Francija, Skandinavija) še manjka na njenem seznamu.

Slovenski invalidi, ki bodo potovali v eno od pristopnih držav, si bodo lahko na spletni strani <http://www.invalidska-kartica.si/> ogledali seznam komercialnih popustov v tej državi. Enako bo veljalo za tujce, ki se bodo zadrževali v Sloveniji. Poleg seznama ponudnikov na spletni strani je možna tudi aplikacija, ki si jo zainteresirani lahko naložijo na svoj mobilnik preko spletnih strani iTunes ali Google play. Zbirka podatkov zajema področja prometa, turizma, kulture, športa in prostega časa. Zbirka bo interaktivna, kar pomeni, da se bo vseskozi posodabljala. Na njej bo možno iskati podatke po vrsti ugodnosti in krajih. Informacija o ugodnosti se bo izpisala z osnovnimi podatki: naslov, spletni naslov, delovni čas, telefonska številka, višina popusta... Več podrobnosti o Invalidski kartici ugodnosti si lahko preberete na spletni strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Z zaključkom projekta Invalidska kartica ugodnosti v mesecu juliju se je končalo tudi obdobje množične medijske pozornosti in različnih promocij. Nastopil pa je čas za golo realnost in ugibanja o usodi kartice v prihodnje. Ne, nisem pesimist, a že pregovorno pravimo, da je s projekti pač tako, da delujejo, dokler je denar, potem pa...

Na promocijskih predstavah na Upravnih enotah, kjer je sodelovala tudi avtorica tega prispevka, je bilo zanimanje s strani občanov zelo množično. Kakšen pa je interes med ponudniki komercialnih popustov? Za javne zavode bo verjetno odločitev

lažja, saj skorajda čutijo nekakšno moralno zavezo. Pri zasebnikih, kjer je v ospredju dobiček, bo treba malce potrkati na njihovo vest in jih dodatno motivirati, čeprav pri tem ni zanemarljiva tudi njihova prepoznavnost.

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije je skupaj z založbo Beletrina pripravil seznam ponudnikov ugodnosti ter spletno stran in mobilno aplikacijo, kjer so te ugodnosti tudi predstavljene. Med slovenskimi ponudniki tako najdemo nekatere muzeje, gledališča, založbe, knjižnice, hotele itd.

Ker se kot skrbnika zbirke v prihodnosti omenjata Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, smo iz uredništva Rikossa nanju naslovili vprašanje, kakšna bo ta skrb in na kakšen način bodo širili krog ponudnikov komercialnih popustov. S strani ministrstva nam do oddaje prispevka niso zagotovili sogovornika; po njihovem zaradi dopustov. Za NSIOS pa odgovarja glavni tajnik Goran Kustura: »Skrb za bazo podatkov implicira vzdrževanje portala in mobilnih aplikacij, ažuriranje podatkov in pridobivanje novih ponudnikov. Nabor ponudnikov smo na opisane načine ustvarjali že doslej, kar utegne biti dodaten argument je število imetnikov kartice. Zdi se razumno pričakovati, da bodo ponudniki, predvsem v zasebnem sektorju, potem lažje prepoznali tudi svoj ekonomski interes. Glede širitve projekta v druge države težko govorim, ampak glede na slišano, se namerava večina članic EU vključiti vanj.«

Res je, da same obljube še ne zagotavljajo, da bodo slovenski in ostali evropski invalidi z Invalidsko kartico ugodnosti v prihodnje odhajali na cenejši dopust, da bodo njihovi hobiji cenovno dostopnejši ter da se bo to tudi poznalo v njihovih denarnicah. A že zdaj lahko z gotovostjo trdimo, da projekt ob skrbi za ekonomski učinek tudi ozavešča in obvešča širšo javnost o možnostih, željah, potrebah oseb z oviranostjo. Predvsem je pomembno, da družba te prepozna in jim omogoči enakovreden dostop do kulturnih in športnih prireditev ter ostalih pristožnih aktivnosti tudi po finančni plati.

[Na vrh](#)

AVTOPORTRET: Matej Žnuderl

Slepota me je spremenila tudi v odnosu do drugih ljudi

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar



Rojen sem 6. aprila 1963 v Celju. Živel sem v družini z dvema otrokoma, pravzaprav smo v isti hiši živeli skupaj z babico in prababico. Tu sem obiskoval osnovno šolo in gimnazijo, razen časa v Zavodu za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani, kamor sem se všolal v osmem razredu, da bi se naučil orientacije in brajice. Oslepel sem v sedmem razredu, nato pa smo se z Zavodom za slepo in slabovidno mladino pogajali o tem, v kateri razred naj se pri njih vpišem. Po enem letu smo se dogovorili, da mi ni bilo potrebno razreda ponavljati, še več, lahko sem se vrnil v prejšnjo šolo v zadnji konferenci, da bi ostal v stiku s prejšnjimi sošolci, s katerimi bi se kasneje šolal na gimnaziji. Na Filozofski fakulteti sem končal študij

psihologije 1986 in se v tem letu zaposlil na CSD Celje za določen čas na delovnem mestu psihologa.

Preden sem pri prej omenjenem delodajalcu dobil 1995-ega leta delo za poln in nedoločen delovni čas, sem delal še v SDK Celje, v podjetju FiM d.o.o., ki sva ga ustanovila z ženo in še dve leti poučeval psihologijo na Srednji zdravstveni šoli in na Srednji trgovski šoli. Med tem časom sem z razočaranjem ugotovil, da za zaposlitev ni treba dobro delati, ampak le imeti zagotovljeno pogodbo o zaposlitvi, hkrati pa tudi ne velja, da več kot znaš, več veljaš, saj se je izkazalo, da bi službo našel še težje, če bi končal magistrski študij. Na magistrski študij psihologije osebnosti sem se vpisal iz zanimanja, na študij poslovne politike in organizacije na Ekonomski fakulteti pa zaradi službe v SDK in štipendije Titovega sklada. Tako sem opravil le toliko pogojev, da sem se lahko vpisal v drugi letnik, končal pa nisem nobenega. Drugače je bilo s podiplomskimi študiji zakonskega, družinskega in predzakonskega svetovanja in pedopsihiatrije na Medicinski fakulteti, ker se mi izobrazbena raven ni dvignila in delodajalcem ni bilo treba dati višje plače. V tem času sem še končal prvo stopnjo (od treh) iz transakcijske analize in pedagoško-andragoško dokvalifikacijo na Pedagoški fakulteti v Mariboru. Od daljših usposabljanj naj omenim še zaključeno šolanje iz splošne in nato še družinske mediacije. V letu 2015 sem izpolnil pogoja za upokojitev.

Po teh suhoparnih podatkih naj napišem še malo o svojem doživljanju slepote. Septembra 1975 sem po štirinajsti operaciji v dveh letih izvedel, da je okulistična stroka naredila vse, kar je bilo tedaj možno, in je sedaj treba počakati, da bo le-ta naredila kakšen korak naprej. Po novici, da je operacija tehnično uspela, vidim pa skoraj nič zaradi krvavitve v očesu, sem najprej začutil olajšanje, ker mi ne bo več treba »čuvati« vida in biti operiran vsakih nekaj mesecev. V šoli sem bil oproščen pisanja, ki ga nisem maral, kar mi je tudi ugajalo. Presenečen pa sem opazil, da med

poukom ne morem klepetati s sošolci kot prej, saj jih nisem dobro slišal. Tako sem ugotovil, da se slepemu sluh ne izboljša kar avtomatično. Da bi odšel na Zavod v Ljubljano, mi ni bilo všeč, saj sem bil prepričan, da tja ne sodim, ker vidim obrise oken, luči, ob dobrih pogojih pa lahko preberem kakšno večjo črko, medtem, ko so tam »ubogi slepi«. Kasneje sem ugotovil, da sem bil v razredu v manjši skupini »temnih«, ki morajo delati po Braju. Možnost nadaljevanja šolanja v Škofji Loki, ali v Beogradu mi ni bila blizu, saj sem se že pred oslepitvijo odločil za gimnazijo in Filozofsko fakulteto. Dejstvo, da sem medtem oslepel, je pomenilo le dodatno težavo, ki jo bo pač treba premagati, ne pa razlog za spremembo načrta šolanja. Pozabil sem omeniti še eno ugodnost – v šolo in iz nje mi ni bilo več potrebno pešačiti, saj me je večinoma vozil oče s tandemom, ali z avtom. Prva večja težava se je pojavila v začetku srednje šole, ko sem se zaljubil, seveda pa nisem želel, da bi me na »randi« vozili starši ali spremljala sestra. Tedaj sem se odločil, da se bom poskusil približati dekletu, ko bom zmogel na mesto zmenka priti in oditi sam, obenem pa to ne sme biti tista, ki mi pomaga z branjem snovi, ali kako drugače. Želel sem namreč enakovreden odnos od vsega začetka. Samostojnost pri hoji oziroma pri premikanju sem dosegel šele v drugi polovici študija, ki sem ga izbral, ker sem poznal slepega psihologa Braneta Buta. Kolebal sem med psihologijo in pravom, saj sem želel opravljati delo, pri katerem se predvsem pogovarja, poučevati pa nisem želel. Tako sem opustil smeri, ki so me sicer zelo zanimale: biologija, astrofizika, matematika... Naj povem še, da sem poznal tudi slepega pravnika Dolčija Videnška, vendar se mi je zdelo pravo preveč naporno v smislu učenja obširnih gradiv. Ko sem se vračal v Celje, sem vedel, da moram ohraniti samostojnost pri vsakodnevnih opravkih, zato se nisem vrnil k staršem, ki so bili preveč pripravljeni pomagati in bi se le s težavo odrekal udobju nesamostojnosti. Ko sem opravil pripravništvo in strokovni izpit, sem si dokazal, da bom lahko delal kot psiholog, in tako je napočil čas, da se ogledam še za ženo. Na obletnici vate sem srečal součenko Fani iz Zavoda, ki je končala višjo šolo za fizioterapevte in je delala v Dolenjskih Toplicah. Vedel sem, kako težko se je morala truditi, saj so slabovidni deležni manj razumevanja od povsem slepih, razen tega pa mi je bila še zelo simpatična. Po obdobju telefonskih pogovorov sva se odločila za skupno pot. Sinova sta že odrasla, starejši Peter je poročen in poučuje računalništvo, mlajši Marko pa končuje študij. Na srečo nima noben večjih težav z vidom.

Napisal sem že, da sem oslepel pri dvanajstih letih, na eno oko pa že dve leti prej. Tako sem 1975 postal član MDSS Celje. Takoj sem postal član zvočne knjižnice in to je bila prva pomembna stična točka med mano in organizacijo slepih in slabovidnih. Malo kasneje so me pritegnili šahisti in športniki, ki so mi dopovedovali, da ni pomembno doseči dober rezultat, temveč je za društvo pomembno, da se tekmovanja sploh udeležim. Prva funkcija je bila v izvršnem odboru MDSS Celje v mandatih 1983-1987 in od tega leta do 1991. V drugem mandatu sem bil izvoljen tudi na mesto podpredsednika društva, bil sem tudi predsednik mladinskega aktiva in gospodarske komisije. Na ravni zveze pa sem v času 1987-1991 predsedoval šahovski komisiji, bil sem član založniškega sveta in komisije za šolanje in rehabilitacijo. Ob volitvah predsednika ZDSSS sem bil tudi član kandidatske komisije. Morda bo koga zmotila končna letnica 1991, ki sem jo zapisal, saj vemo, da je prišlo do podaljšanja tega mandatnega obdobja za eno leto, vendar pa se sam s tem nisem strinjal in sem z vseh funkcij odstopil, ko se je izteklo obdobje, za katerega sem bil izvoljen. Prepričan sem bil, da podaljšanje mandata ni upravičeno. Ponovno sem bil izvoljen na funkcijo 2005-2009 v nadzorni odbor MDSS Celje, nato še enako v

naslednjem obdobju 2009-2013, nato pa sem sredi mandata 2013-2017 ponovno član IO MDSS Celje in tudi predstavnik društva v skupščini, kar sem bil tudi do 1991 in česar prej nisem napisal.

Neformalno sem bil na društvu zadolžen za področje šaha (tedensko sem vodil krožek) med leti 1987-1994 in sedaj od 2009 leta dalje. Morda bi bilo zanimivo še to, da sem bil v času brez funkcij član reprezentance slepih v šahu in kegljanju. To me preseneča, ker me ne šah niti šport nista zanimala, ko sem še videl. Razen tega me je slepota spremenila tudi v odnosu do drugih ljudi, saj sem bil prej sam tisti, ki pomaga drugim, potem pa sem sam potreboval pomoč pri najbanalnejših stvareh kot sta branje in hoja ali kolesarjenje.

Naj zaključim s spoznanjem, da sem imel srečo, da sta bila starša pripravljena vložiti veliko truda v iskanje rešitev mojih težav. Tako sta našla okuliste v tujini, kasneje pa društvo slepih in zvočno knjižnico. Tudi profesorji in sošolci, kasneje pa sodelavke in sodelavci, so mi bili pripravljene pomagati. Šele pod temi pogoji lahko pride do izraza osebno angažiranje in trud, ki ga je seveda tudi treba vložiti za doseg želenih ciljev.

[Na vrh](#)

POPOTNIŠKI UTRINKI: Odlična ekskurzija po Zelenem krasu

Avtorica: Darja Leskovšek

Urejanje rubrike in lektoriranje: Metka Pavšič

Pošlji komentar

Izkazalo se je za zelo dobro, da sta dva Notranjca - Alenka in Dušan, združila moči in pripravila program izleta za slepe in slabovidne. Sekcija se imenuje SSI, kar naj bi pomenilo, da smo se združili sami intelektualci. Če že ne to, pa vsaj skupina radovednih in novih spoznanj željnih. Nekaj lepih ekskurzij v preteklosti sem se že udeležila, potem pa je nastopila praznina, ki jo je letos imenitno zapolnil program te ekskurzije z obiskom štirih zanimivih točk zelene Notranjske.

Bilo je sredi junija letos, sredi vročinskega vala. Nas pa so spremljali oblaki in nekaj več nadmorske višine je pripomoglo k temu, da je bil dan kot naročen.

Prva postaja je bilo Cerkniško jezero. Poleti je to pač suho travniško podolje sredi Cerkniškega polja. Ker v živo ni bilo dosti videti, je bilo pa toliko bolj zanimivo v vasi Dolenje Jezero. Tu je pred leti Vekoslav Kebe začel graditi maketo. Danes je 5 metrov dolga in 3 metre široka maketa postavljena v dvorano s sedeži za petdeset ljudi. Posedli smo po dvignjenih klopeh in začela se je razlaga. Izčrpna in bogata, da so tudi slepi lahko začutili bistvo dogajanja, ki ga povzroči pojavljanje in izginjanje vode. Jezero napajajo številni potoki in potočki izpod vseh hribov, ki obdajajo Cerkniško polje. Saj poznate Slivnico in Javornike! Potoki se imenujejo po vasicah, skozi katere tečejo. Po sredini polja vijuga Stržen, kar je eno od imen za bodočo Ljubljano. Na maketo dejansko priteče voda, da dobimo občutek o velikosti jezera, ki občasno tudi preseže običajen nivo in poplavi bližnje vasi. Ko pa voda odteka, je na vrsti ribiška družina, da ribe preseli v ograjen predel, kjer vodo umetno zadržujejo. Seveda se precejšen del vodnega življa preseli tudi v zamrzovalne skrinje, pa če je to dovoljeno ali ne ... Tradicionalno prevozno sredstvo na jezeru so drevaki, s katerimi vozijo vse, celo živino po bližnjici čez vodo na drugi breg. Ko so pritoki premajhni, da bi zapolnili jezero, tu ozelenijo travniki in množica kmetov, ki imajo parcele pod vodo tu kosi. Ta drobna parcelizacija ima tudi svojo dobro plat. Bilo je že mnogo idej, kaj z jezerom, a se je večina nehala pri dogovorih z lastniki. Eni bi izsuševali, drugi mašili požiralnike in zidali hotele, a zavzeti naravovarstveniki, med njimi najbolj glasen Pavle Kunaver, so tik po drugi svetovni vojni preprečili poseganje v ta naravni kraški čudež. V Jezerskem hramu kot se muzej imenuje, radi pokažejo prijeten film, v katerem nazorno prikažejo dogajanja na jezeru skozi vse letne čase.

Zapeljali smo se v snežniške gozdove do povsem prenovljenega gradu Snežnik. Hlad in mir teh gozdov prevzame obiskovalca, da v miru obsedi na eni od klopc v parku in se preda užitku trenutka. Kava v bifeju je dodala svoje k občutenju lepote in miru.

V gradu nas ob vhodu pozdravi nagačen medved in viteški oklepi. Številne trofeje pripovedujejo zgodbe o številnih lovskih pohodih, ki jim je bil ta grad kot lovska

rezidenca očitno namenjen. Vsa tri nadstropja imajo originalno pohištvo iz 19. stoletja, kot so ga uporabljali zadnji lastniki, grofje Schonbergi iz Dresdna. Za vse udobje je bilo poskrbljeno, le higienski prostori so izredno skromni. Danes ima vsaka garsonjera lepšo toaleta kot so bile te nočne posode in umivalniki v preteklih stoletjih. Sicer pa imajo v ponudbi poročno sobo in galerijo v kleti. Tam smo na slikah prvič opazili ostrnice, neznane za večino od nas, ki poznamo za sušenje sena zlasti kozolce. Ostrnice so v zemljo zapičeni vrhovi smrek, ki jih olupijo in veje prikrajšajo, tako da kot lepi zaobljeni valji, postrojeni v vrste, na sebi sušijo seno do takrat, ko ga je možno spraviti v senike. Žal ta okras kmečke krajine zamira z novimi tehnikami spravila sena. Pa tudi zato, ker je vse manj košnje in živine v teh odmaknjenih krajih sredi nepreglednih gozdov.

Ostrnice se imenuje tudi skupina podeželskih žena in deklet iz Loške doline, ki so nas sprejele na Rihtarjevi domačiji v Babnem Polju in nas pogostile s flancati. Alenka Veber je duša turističnega dogajanja v vasi. To je mirno, prostrano polje, ki je zaradi Snežnika, ki ovira dotok toplejšega zraka, najhladnejša točka pri nas. Na 756 metrih je kmetovanja malo. Ljudje se izseljujejo. A morda se nekoč le povežejo in v turizmu, zlasti sonaravnem turizmu, naredijo lepo zgodbo. To je sicer medvedova domovina in v prostrane gozdove se ni priporočljivo odpraviti brez piščalke. Medo zelo slabo vidi in dobro sliši. Sploh mu ni do diskusije s človekom, zato se ob piskanju z veseljem umakne. Domačini svojim piščalkam iz leske pravijo medvedova piščalka. Lahko smo jih kupili.

V Žerovnici, ki je ena od vasic na Cerkniškem polju, so nas v gostilni izdatno postregli. Klasično, prav nič lokalno. A se ne bi spodobilo dobiti ščuko ali menka na žaru, na cerkniški način? A to sploh obstaja? No, ne vem, a glede na vsebino ekskurzije bi se spodobilo. Mogoče pa ščuke in druge ribe iz jezera sploh niso posebno okusne?

Še nazaj na Bloško planoto smo se podali. Tam pravijo, da je zima dolga šest mesecev, ostalih šest mesecev je pa mrzlo. Le na takem kraju, kjer je snega od nekdanj v izobilju so se lahko rodile smuči. Nihče se dobro ne spomni od kdaj so jih uporabljali, a najstarejše ohranjene imajo dvesto let. Razstavljene so v Muzeju bloškega smučanja na Velikih Blokah. Imajo čudovito novo športno dvorano, katere prizidek je muzej. Te najstarejše smuči so po naključju našli med zapuščino nekje na Dunaju. Odkupil jih je Begunjski Elan, ki so ga kupili tujci, in tedaj so jih spravili na Blokah. Bločani upajo, da so v Elanu nekako »pozabili« nanje in da bodo ostale pri njih. Kar predstavljati si ne moremo, kako pomembne so bile smuči za življenje v teh krajih. To ni bila športna dejavnost, to je bilo prometno sredstvo, ki je domačine spremljalo od rojstva do smrti. Babica je v vsakem vremenu, v burji in mrazu, pridrsala s smučmi do porodnice. Komaj rojeno dete so h krstu odnesli na smučeh. K polnočnici so odsmučali z baklami v rokah. K poroki so se zbrali svati na smučeh in pogosto so krsto na božjo njivo odpeljali na smučeh. Na vsaki domačiji so jih izdelovali. Dve ukrivljeni deski, kos filca za stopalo in trak iz usnja, v katerega so zatakneli škornje. Dolga palica je pomagala loviti ravnotežje in krmariti. Zaviti v debela volnena oblačila, s polhovko na glavi ali klobukom, ženske pa velike rute, to je bila obleka za potovanje na smučeh. Skoraj uro dolg dokumentarni film je doživeto prikazal te zgodbe iz življenja. Ne tako daleč v preteklost sežejo te zgodbe in kar ne morem verjeti, kako drugače živimo danes.

V dvorani smo zamišljeni obsedeli, za poln avtobus nas je bilo, nas iz enaindvajsetega stoletja. Slepí, slabovidni, spremljevalci, zavedajoč se, da nam je dosti lažje, ne glede na težave, ki jih vsak nosi. Takrat bi jih nosili še dosti, dosti težje.

Za veder zaključek smo se še oblekli v nekdanja smučarska oblačila našega sopotnika in ga slikali ... za spomin na čudovit dan.

[Na vrh](#)

INTEGRACIJA: V poštev je prišla samo upokojitev po redni poti; invalidska nikakor ne

Ostalim tegobam staranja se večkrat pridruži še močno poslabšanje vida

Avtor: Slavica Bukovec Zupanič

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar

Videči pogosto vprašajo osebe s popolno izgubo vida: »Je lažje, če se človek rodi slep, ali če se mu to zgodi kasneje v življenju?« Na vprašanje ni enovitega odgovora, je pa ta dilema mnogokrat povod za žolčno debato med tema dvema skupinama slepih. Splošno mnenje, ki se je zasedrilo med ljudmi, pravi, da slepi od rojstva zaradi slepote nimajo psihičnih težav, kar je v drugi skupini skoraj neizogibno. So pa kasneje oslepelci nedvomno v veliki prednosti zaradi predstav, ki so jim ostale (narava, barve). Gre torej za dva, dokaj različna svetova teme, ki jima je, ne glede na čas nastanka slepote ali močne slabovidnosti, skupnih večina težav.

V nadaljevanju prispevka bo naša pozornost veljala tistim, ki jih poslabšanje vida doleti v poznejših letih; natančneje povedano, osredotočili se bomo na težave pri izgubi vida v starostnem življenjskem obdobju. Staranje samo je namreč proces, ki prinese s seboj večjo dovzetnost do poškodb in bolezni in prav oči so organ, ki jim staranje ne prizanaša. Lahko pa slepota ali močna slabovidnost sicer običajne starostne tegobe še poveča. EMŠO mnoge že dokaj zgodaj prisili k obisku pri oftalmologu ali optiku, a prave težave nastopijo šele, ko očala ali leče pri posamezniku ne služijo več svojemu namenu in se mu posledično podobe pred očmi začnejo utapljati v megli.

Že pogovorno pravimo, da mlajši kot je človek, lažje sprejme spremembe, še posebej tiste na slabše, in se posledično tudi hitreje prilagodi novim okoliščinam. Poleg tega v Sloveniji strokovnjaki v glavnem govorijo le o integraciji otrok in mladine z okvaro vida, rehabilitacija kasneje oslepelih pa je že več let v porodnih krčih. Je potem področje izgube vida pri starostnikih ostalo zanemarjeno? Kako se običajne težave zaradi staranja ob izgubi vida še povečajo, kakšna pomoč je bila ponujena v konkretnem primeru, kakšne so osebne stiske človeka, ki se mu podira svet okrog njega... Odgovore sem poiskala pri 77-letni gospe Jelki Marn, dr. med., upokojeni zdravnici v Zdravstvenem domu za študente v Ljubljani. Človek, ki v duhu poklicne etike celo svoje življenje pomaga drugim, se čez noč znajde na nasprotni strani

Vprašanje: »Kdaj in na kakšen način ste zaznali, da je z vašim vidom nekaj narobe?«

Odgovor: »Začelo se je pri mojih 53 letih, ko sem bila v polnem delovnem elanu. Pri okulistki sem se oglasila zgolj zaradi očal in med pregledom očesnega ozadja se je ta kar naenkrat zgrozila: »Joj, joj, kaj se pa to dogaja, kaj bo iz tega? Ko boš stara, ne boš mogla več brati. To, kar se zdaj vidi, se ponavadi slabo konča in navadno vodi v degeneracijo makole.« Nekaj časa res ni bilo kakšnih posebnih motenj,

mogoče malenkostne. Najbolj sem to opazila pri šofiranju. Kar naenkrat si nisem več upala voziti ponoči; če pa sem že vozila, sem bila precej negotova. Zelo nelagoden občutek, no, mogoče sem že takrat res slabše videla, pa si tega nisem hotela priznati.

Usodno spoznanje je sledilo kakšna 3 leta po obisku pri okulistu. Prijateljica me je prosila, če pridem njeni nepokretni hčerki z multiplo sklerozo na dom sprat ušesno maslo. Kot po navadi, sem tudi tokrat to naredila. Ker v vodi iz ušesa nisem zasledila tistega tipičnega čepka, ki se pri takšnem postopku odlije iz sluhovoda, sem pogledala v notranjost ušesa. Toda tudi to mi ni dalo odgovora, kajti prvič se je zgodilo, da nisem videla bobniča. Ko sem se nato še ozrla v slike na stenah prijateljčinega stanovanja, sem se začudila in prijateljico povprašala, če so zdaj morda v modi ukrivljeni okvirji. Na njeno zanikanje, da so okvirji čisto navadni, sem jih še sama otipala in prav nič niso bili zverženi, ampak čisto ravni. Motnje v makoli so bile v tem trenutku že tako velike, da so začele povzročati anomalije v vidni zaznavi.

Toda jaz še vedno nisem v celoti dojela dejstva in sem se ponovno oglasila pri okulistki, češ da potrebujem drugačna očala. Šele njene besede: »Nič ne bo z očali, zdaj pa se je zgodilo tisto, kar sem predvidevala. Ti imaš degeneracijo makole,« so me postavile na realna tla.«

Vprašanje: »So se vam zdaj začeli pojavljati strahovi, da ne bi zaradi slabega vida prišlo do kakšne napake pri delu, ste morda začeli razmišljati tudi o invalidski upokojitvi?«

Odgovor: »Kakšnih 5-6 let po prvem alarmu pri okulistu sem še opravljala svoj poklic brez večjih težav. Če je bilo treba kaj podrobno pogledati, sem si pomagala z lupo, za branje pa sem imela hiperkorekcijska očala. Seveda sem tudi že razmišljala o upokojitvi, a na noben način o invalidski, jaz nisem bila noben invalid. Mene je zanimala izključno redna upokojitev. Ker je bila takrat možnost nakupa študijskih let in ker sem imela ostale delovne dobe dovolj, sem se pri 59 letih lahko mirno upokojila po vseh veljavnih pogojih. Zame je bil to dokaz, da sem čisto normalna.«

Vprašanje: »Kakšni so bili nadaljnji koraki tako glede medicinske kot tiflološke obravnave?«

Odgovor: »Najprej sem začela hoditi v ambulanto za slabovidne, kjer je takrat delala dr. Bolkova. Ona je bila res duša in se je na vse načine trudila, kako bi mi olajšala te začetne težave. Glede izboljšave vida pa se ni dalo nič več storiti. Ob nekem obisku v ambulanti mi je dr. Bolkova svetovala, da bi bilo zame dobro, če se oglasim na društvu slepih, kjer bom zvedela marsikaj uporabnega.

Večurna čakanja v čakalnicah niso ravno prijetna, toda jaz sem ta čas izkoristila v svoj prid. Med poskusi, kako čez širino hodnika prebrati napise na vratih ordinacij, sem ugotovila, da z določenim nagibom glave in pod določenim kotom lahko v vidno polje zajamem ciljani objekt. Ob neki drugi priložnosti je starejši gospod v čakalnici

razlagal, kako je super, da lahko kljub veliki izgubi vida še vedno ogromno bere. Ker je meni manjkalo prav to, me je zelo zanimalo, kako je to možno. Možakar mi je obrazložil, da ima Zveza slepih veliko fonoteko ter mi hkrati svetoval, naj se vpišem v društvo slepih in si bom tudi jaz lahko izposojala knjige na kasetah.

No, moj primarni cilj je zdaj postal včlanitev v društvo. Po nekaj manjših zapletih je do tega res prišlo, dobila pa sem tudi kategorizacijo izgube vida.

Kmalu po včlanitvi, mislim, da je to bilo leta 2002, so nam na društvu povedali, da nas nove člane kot zadnjo skupino pošljejo na rehabilitacijo v Center slepih in slabovidnih v Škofjo Loko. Tam je bil zelo pester izobraževalni program, v dopoldanskem času smo imeli predavanja različnih strokovnjakov, popoldne pa nas je Mirjana Hafner učila hoditi z belo palico in s simulacijskimi očali. Nasploh nas je Mirjana mnogo naučila, opozarjala nas je, na kaj moramo biti še posebej pozorni in kako lahko izostanek vida nadomestimo z drugimi čutili. S temi napotki še danes shajam, čeprav je vid neprimerljivo slabši.«

Vprašanje: »Ste bili kasneje zaradi poslabšanja vida deležni še kakšne tiflološke obravnave?«

Odgovor: »Mnogo kasneje so me povabili v pilotni projekt Celovite rehabilitacije slepih in slabovidnih (CRSS). Nekako so izrazili potrebo po osebah, ki so imele lastno izkušnjo izgube vida, da bi povedale, s kakšnimi težavami so se ob tem srečale in kako so jih prebredle. Toda jaz sem bila le na nekaj srečanjih, potem pa sem grdo padla in posledice tega padca še vedno čutim in me precej omejujejo pri gibanju. Zato bi težko rekla, kakšne kakovosti je bil ta tečaj, a tistih nekaj obiskov pri meni ni naredilo ravno dobrega vtisa. Prvič je bila skupina daleč prevelika, preveč je bilo poudarka na sistemskih testiranjih skupine, predvsem sem pogrešala individualni pristop.

Udeležila sem se tudi kar nekaj seminarjev, ki jih je organiziralo ljubljansko društvo slepih. Med drugim je na društvo prišla tudi Hafnerjeva in nas učila hoditi po bližnji okolici. V veliko pomoč mi je bila še skupina za samopomoč, različna predavanja in ekskurzije tako na društvu kot na Zvezi. Prav vsega sem se udeleževala in iz vsakega posebej poskušala kaj potegniti. Po eni strani sem v vseh teh dogodkih videla priložnost za druženje, po drugi pa jih izkoristila za izmenjavo izkušenj.«

Vprašanje: »Kako danes ocenjujete kakovost vašega življenja glede na vso dozdajšnjo obravnavo?«

Odgovor: »Največ sem zagotovo odnesla z rehabilitacije v Škofji Loki. Prav vsemu, o čemer so tam govorili, sem nevede, ali mi bo to kdaj prišlo prav ali ne, prisluhnila z odprtimi usti. In prav vse se mi je zdelo strašno pomembno. Tako močno sem vse pivnala vase, da se me je prijelo in mi še danes koristi. Nezanemarljivo pa je tudi dejstvo, da mi je bilo to izobraževanje v veliko uteho ter mi je hkrati dalo občutek, da človek ob tako usodnih spremembah ne ostane sam. Morda sem prav zaradi

kakovostnega rehabilitacijskega programa v Škofji Loki bila kasneje razočarana nad pilotnim projektom CRSS.

Glede pomoči se mi zdita pomembni tako strokovna kot laična (izmenjava izkušenj, druženje). Meni osebno so več dala strokovna izobraževanja in še posebej to, da sem lahko brala in brala. Moja ocena je, če vsega tega, česar sem bila deležna, ne bi bilo, potem res ne vem, kaj bi bilo z mano. Verjetno bi v globoki depresiji čepela v kakšnem kotu.«

Vprašanje: »Je potem bila psihična plat izgube vida večje breme kot praktično prilagajanje novim okoliščinam?«

Odgovor: »Težko je presoditi, kaj od tega je večja obremenitev, mislim, da kar sovпада eno z drugim. Na primer, odpravim se od doma z dobrim namenom, da si bom nekaj kupila. Že sama hoja je stresna, najprej zaradi slabega vida, pa tudi zaradi padca nimam več pravega ravnotežja. A do trgovine še nekako pridem. Ko pa stopim vanjo, sem dobesedno ohromljena, ker stvari, ki so na policah, sploh ne razločim. Ta silna nemoč me spravi v strašen bes, da se obrnem in ponavadi grem potem na kavo, da se vsaj malo ohladim. Čez nekaj dni se ponovno odpravim na isto pot z istim namenom, češ, da bom že nekako ... Teh ovir se pač ne da premostiti niti z dobro voljo niti z znanjem, ki sem ga pobrala z leti.

Mi pa dostikrat, ko hočem nekaj narediti, precej pomaga, da si v spomin priključim predstavo, kako sem to naredila, ko sem še videla. Zdaj seveda to počenjam bolj previdno in počasi. Sploh na začetku slabovidnosti so me primerjave okrog spretnosti pri opravljenih dostikrat spravile v obup. Zdaj je sicer tega čedalje manj, običajno se občutek nemoči pojavi ob slabih dnevih. Posamezni dogodki te res lahko spravijo v obup, a jokati v kotu ... Od tega ni nič, treba se je spraviti ven, še sreča, da imam knjige. Največji polom in nemoč pa sem doživela pri računalniškem opismenjevanju.«

Vprašanje: »Učenje računalništva očitno ni bilo uspešno, kaj pa opismenjevanje v brajici?«

Odgovor: »Sprva v Škofji Loki, potem pa še v Zavodu za slepo in slabovidno mladino (danes CIRiUS) sem se na tečajih naučila računalniških osnov in si takoj zatem kupila računalnik. Dokler sem lahko delala s povečavo, je še kar nekako šlo. Ko pa mi vid tega ni več dopuščal, so mi namestili govorni program Jaws. Tukaj se pa je stvar ustavila. Zdaj se je bilo treba ponovno učiti računalništva od samega začetka, in ker z miško nisem več mogla upravljati, bi se morala naučiti številne ukaze. A jaz si nisem mogla zapomniti toliko informacij, zapisati pa si jih nisem več videla. Po drugi strani pa takrat ni bilo nikogar, ki bi mi svetoval ustrezen način zapisa. Da ne vem, da bi si to morala posneti, da bi doma lahko vadila. Pa ne krivim drugih, bolj krivdo zvrčam nase. Nekako mi je takrat zmanjkalo energije, naenkrat nisem imela več volje: »Jaz sem stara, težje si zapomnim, v bistvu tega več ne rabim, v službo ne hodim več, niti nimam interesa, da bi še karkoli počenjala. Glavno je bilo, da imam jaz svoje knjige. Zame ni bilo več nujnega cilja, da bi se še učila ukazov za delo z računalnikom in tako sem kapitulirala.

Tudi brajico sem se učila in še kar dobro mi je šlo, čeprav sem na začetku mislila, da si ne bom nič zapomnila. Že skoraj vse črke in znake smo obvladali, pa je prišlo poletje in upanje, da bomo nadaljevali v naslednji sezoni. A do tega ni prišlo in tako je šlo vse znanje brajice v nič.«

Vprašanje: »Ko posameznik izgubi vid, dostikrat v svoji okolici začuti nerazumevanje ali pa celo odmik prijateljev, sorodnikov. Se je vam dogajalo kaj podobnega?«

Odgovor: »Ne, pravega diskriminatornega odnosa res nisem nikoli doživela. Nisem sicer nikoli posebej poudarjala, kako slabo vidim, pa tudi belo palico zaenkrat uporabljam bolj za oporo, kot za tipanje. Res se mi je večkrat zgodilo, ko sem na avtobusnem postajališču povprašala po številki avtobusa, da so me poslali po očala k optiku ali pa mi je šofer svetoval, na stopim nazaj dol in si še enkrat pogledam številko. K sreči je zadnje čase tega vse manj.

Z ljudmi, s katerimi sem se družila prej, pa je ostalo enako ali pa sem dobila celo še več prijateljev. Sicer pa me še vedno vabijo na rojstne dneve, izlete, čeprav se zadnje čase tega večkrat izognem zaradi moje težke hoje po poškodbi. Slab vid to mojo negibčnost samo še stopnjuje. Res pa je, da v družbi pogosto pozabijo, da tako slabo vidim. Ne gre jim zameriti, saj so bili dolga leta navajeni drugačnega stanja. Če česa ne vidim, pač prosim za pomoč. Med prijatelji se v celoti čutim sprejeto in verjetno se niti ne zavedam, kako je to pozitivno. Tudi manjvrednostni kompleks se mi k sreči v teh letih ni razvil.«

Vprašanje: »Ste pri sebi že sprejeli novo stanje, koliko vida vam je še ostalo in kaj vam še vedno povzroča težave?«

Odgovor: »Pred leti mi je okulistka rekla, da imam še približno 1 procent ostanka vida, a se je ta od takrat še poslabšal. Obrisi vidim nekako na razdalji 2-3 metrov, obraza pa ne razločim več. Mi pa način hoje ali gesta pri posamezniku dostikrat pomaga pri prepoznavi osebe.

Ko hodim, grem samo po poteh, ki sem jih osvojila v začetni fazi poslabšanja vida. Prej sem razdalje premagovala večinoma z avtomobilom. K lažji orientaciji mi nedvomno pomagajo tudi podobe, ki so se mi ohranile iz onih bolj svetlih časov. Zagotovo je to, da sem večino življenja dobro videla, velika prednost. A ne glede na vse to, kar se zdaj dogaja, sem se maksimalno prilagodila. Največjo težavo mi še vedno predstavlja oditi v trgovino in po ostalih opravkih. Doma pa kar gre brez večjih težav. Kuham si res ne sama in verjetno bi mi zdaj to opravilo predstavljalo dodatno težavo. Tega se namreč takoj ob poslabšanju vida nisem lotila, pa že tudi od prej mi je bilo kuhanje prihranjeno.«

Vprašanje: »Slab vid vam zdaj že preprečuje, da bi samostojno in brez večjih težav opravljali nujne vsakdanje opravke. Kakšen pa je vaš odnos do pomoči, jo sami poiščete, radi sprejmete ponujeno ali jo morda celo zavračate?«

Odgovor: »Ponujeno pomoč sem vedno rada sprejela, pa tudi prositi zanjo mi ni težava. Zraven še celo obrazložim, zakaj jo potrebujem. Zdi se mi pošteno do tistega, ki mu je prošnja namenjena. Čeprav vedno prosim na enak način, je odziv kar precej različen.

Dokler je bila težava le slabovidnost, je še kar nekako šlo. Zdaj, po tem padcu, se zaradi zmanjšane stabilnosti ne čutim več gotova. Zdaj sem prišla do nekega razpotja, ko bo treba sprejeti odločitev in si priznati, da tako ne gre več naprej. Seveda se bolj nagibam k sistemsko organizirani kot zasebni pomoči. V krogu svojih prijateljic sem res dobro sprejeta, a je tudi res, da nikoli nisem nikogar z ničemer obremenjevala. Zato bom to sredino še vnaprej pustila nedotaknjeno.

Poleg pomoči pri spremstvu bi zdaj potrebovala še osebo za druženje, ki bi kdaj posedela z mano, pa tudi žensko za večja čiščenja in za likanje. Ne vem še, kako bom vse to uskladila. Dobro se zavedam, da pomoč potrebujem, nisem pa še sposobna narediti koraka in kaj ukreniti. Dokazovanja, kako vse zmorem, je zdaj konec. Sem pa trdno odločena, da bom storila prav vse, da mi še dolgo ne bo treba iti v dom za starostnike.«

Vprašanje: »Ob zaključku pogovora nam prosim, da na podlagi vaših izkušenj predpišete recept za uspešno rehabilitacijo kasneje oslepelih oseb.«

Odgovor: »Če bi še danes bile vse te možnosti, ki sem jih bila jaz deležna: Škofja Loka, razni seminarji, predavanja, sem prepričana, da bi bil vsak udeleženec zadovoljen in bi se uspešno rehabilitiral. Toda tega na žalost ni več, vse se je nekako spremenilo na slabše, med drugim tudi odnosi. Slišim pa, da se na očesni kliniki zdaj končno najavlja rehabilitacija kasneje oslepelih. Upajmo samo, da bo kmalu zaživela v celoti.«

O tem, če se je omenjeni rehabilitaciji končno le uspelo izviti iz večletnih začetnih težav in kako medobčinska društva slepih in slabovidnih stojijo ob strani svojim novim članom, bomo spregovorili v naslednji številki Rikossa. Moji sogovornici gospe Jelki Marn, dr. med., pa se iz uredništva zahvaljujemo, da je z našimi bralci podelila svoje izkušnje ter ji želimo predvsem zdravja in močne volje.

[Na vrh](#)

NOVOSTI IZ INVALIDSKEGA VARSTVA: EU kartica ugodnosti za invalide je na voljo

Avtor in sodelavec: Brane But

Lektoriranje: avtor

Pošlji komentar

V prejšnji številki Rikossa smo napovedali, da bomo tudi v Sloveniji v kratkem uvedli Evropsko kartico ugodnosti za invalide ter na kratko opisali njen namen. Kartica ugodnosti je zdaj od julija dalje že na voljo uporabnikom, ki jo želijo pridobiti. Sprejet je namreč bil Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o izenačevanju možnosti invalidov – ZIMI-B (Uradni list RS, št. 32/17 z dne 30. 06. 2017) ter Pravilnik o EU kartici ugodnosti za invalide (Uradni list RS, št. 37/17 z dne 12. 07. 2017).

Invalidsko kartico ugodnosti pridobijo osebe, ki so državljani Republike Slovenije s stalnim prebivališčem v Republiki Sloveniji ali tujci, ki imajo stalno prebivališče v Republiki Sloveniji, in se štejejo kot invalidi skladno z zakonom, ki ureja zaposlitveno rehabilitacijo in zaposlovanje invalidov in z navodilom, ki določa, kdo se šteje kot invalid v kvotnem sistemu zaposlovanja invalidov. Kot invalidi se štejejo tudi gluhoslepe osebe, ki izpolnjujejo pogoje za opredelitev gluhoslepote po tem zakonu oziroma pravilniku, ki ureja tehnične pripomočke in prilagoditev vozila in invalidi I. kategorije po zakonu, ki ureja pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Vloga za uveljavljanje invalidske kartice ugodnosti vsebuje:

- ime in priimek vlagatelja, EMŠO, naslov prebivališča;
- navedbo o invalidnosti ali telesni okvari,
- listino o invalidnosti, če slednje ni izdal državni organ ali nosilec javnih pooblastil v Republiki Sloveniji,
- barvno fotografijo velikosti 21 mm x 28 mm in
- datum vložitve in podpis vlagatelja ali zakonitega zastopnika.

Vloga za izdajo invalidske kartice ugodnosti se vloži na kateri koli od 58-ih upravnih enot po Sloveniji. Upravičenec prejme izdelano EU kartico ugodnosti za invalide po pošti predvidoma v 10-ih dneh po vložitvi vloge.

Z Evropsko kartico ugodnosti lahko invalidi v državah Evropske unije uveljavljajo posebne komercialne popuste, ki jih določijo posamezne države. Za zdaj so v projekt vključene države: Slovenija, Ciper, Finska, Belgija, Italija, Romunija, Estonija in Malta, vendar pa je namen Evropske kartice ugodnosti, da bi se ta uveljavila v vseh državah Evropske unije.

Tako kot lahko Evropsko kartico ugodnosti uporabljajo slovenski uporabniki kartice v drugih državah članicah EU, tako lahko ugodnosti v Sloveniji izkoristijo tudi tujci, ki so pri nas na krajšem ali daljšem obisku. S kartico ugodnosti bodo invalidi lahko

uveljavljali komercialne popuste na različnih področjih življenja, še posebno, ko gre za dostopnost prometa, turizma, kulture, športa in prostega časa.

Ponudniki in storitve ugodnosti so na voljo na spletni strani: <http://www.invalidska-kartica.si/> in mobilni aplikaciji, ki si jo lahko naložite na svoj mobilnik prek spletnih strani [iTunes](#) ali [Google Play](#).

Projekt Evropska kartica ugodnosti za invalide izvaja Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti skupaj s partnerjem projekta Nacionalnim svetom invalidskih organizacij Slovenije

Vir: <http://www.mddsz.gov.si>

Povezava: <http://www.invalidska-kartica.si/>

[Na vrh](#)

STROKOVNO: Glavoboli, povezani z očmi

Avtor in sodelavec: M.Sc. Jaka Kukovič, optometrist

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar

O glavobolih na splošno

Glavoboli so v današnjem precej natrpanem tempu življenja že kar nekakšna stalnica. Mnogi za njimi trpijo skoraj vsak dan, spet drugi praktično nimajo težav. Najbolj pogosti so tenzijski glavoboli, ki nekajkrat mesečno ponagajajo več kot 40 % populacije. Glavobol tenzijskega tipa občutimo kot pritisk na obeh straneh glave, pojavi pa se lahko tudi občutek pritiska za očmi in krčenje vratnih mišic. Pri večini so tenzijski glavoboli zmerni, trajajo nekaj ur in ne ovirajo vsakodnevnih dejavnosti.

Dokaj pogosti so tudi migrenski glavoboli, ki doletijo 8-20 % populacije, še zlasti ženske, ki so bolj podvržene zaradi hormonskih vplivov. Migrenski glavoboli so po navadi močnejši od tenzijskih. Pojavijo se lahko v kombinaciji z avro, kjer se kot opozorilo pred glavobolom pojavijo vidne motnje kot so utripajoče luči, različni barvni ter likovni vzorci, migetajoče pike ipd.

Glavoboli, povezani z očmi

Zanimivo je, da ljudje pogosto ne povezujejo glavobolov z očmi. Pri opravljanju pregledov vida kot del anamneze povprašamo tudi po glavobolih. Presenetljivo pogost je odgovor: "Da, pogosto me boli glava, vendar ne zaradi oči". Seveda takoj sledi podvprašanje, od kod to prepričanje, na katerega večkrat ne dobimo smiselne razlage. Vsekakor obstaja veliko dejavnikov, ki lahko vplivajo na glavobole, pa vendar je večkrat lahko vzrok prav v očeh, zato je pri pregledu vsekakor treba temeljito preveriti vse vidne funkcije, da lahko potrdimo oz. izključimo povezavo.

Najbolj pogosti glavoboli, povezani z očmi, so zaradi neprimerne korekcije. Večinoma se pojavijo zaradi prekomerne uporabe akomodacije (prilagajanje lomne vrednosti očesne leče s spreminjanjem njene oblike). V primeru, da je naše oko brez kakršnekoli napake vida, je gledanje v daljavo povsem sproščeno. Pri gledanju na bližino pa z akomodacijo oz. krčenjem očesne leče dosežemo njeno višjo lomno vrednost, kar nam omogoča oster vid bližnjih predmetov, saj so ti ponovno projicirani v gorišču na mrežnici. Če je akomodacija zaradi napake vida uporabljena tudi na daljavo, so naše oči pod stalno napetostjo, zato večkrat pride do glavobolov. Ti še zdaleč niso domena samo starejših, ampak se lahko pojavijo tudi pri mladostnikih ali celo otrocih.

Daljnovidnost

Glavoboli, povezani z očmi, se največkrat pojavijo zaradi nekorrigirane daljnovidnosti oz. hiperopije. Pri večji napaki vida opazimo težave pri gledanju na daljavo kot tudi na bližino, pri manjši napaki pa je poslabšanje vida vidno predvsem na bližino. V tem

primeru lahko z uporabo akomodacije dosežemo povsem soliden vid na daljavo. Na bližino zaradi potrebe po prilagoditvi očesne leče, ki je večja od naše sposobnosti prilagajanja le-te, zato vidimo slabše. V tem primeru z očali ali kontaktnimi lečami odpravimo vidno napako na daljavo ter s tem odpravimo potrebo po akomodiranju, zato je naš pogled sproščen. Posledično lažje gledamo tudi na bližino, saj lahko sedaj vso razpoložljivo akomodacijo uporabimo za gledanje na bližino. Na pojav glavobolov vpliva predvsem višina napake vida ter sposobnosti akomodacije. Ta je v otroštvu precej visoka, z leti pa drastično pade do nične točke okrog 60. leta.

Kratkovidnost

Tudi pri kratkovidnosti oz. miopiji se lahko pojavijo glavoboli. Ti se največkrat pojavijo, kadar kratkovidnost ni korigirana v celoti. Včasih je veljalo, da se predpiše nekoliko nižja korekcija od dejanske vrednosti, saj naj bi s tem upočasnjevali rast dioptrije, danes pa vemo, da to ne drži, kar so dokazale tudi številne raziskave. V primeru prenizke korekcije boljši vid dosežemo, če nekoliko pripravimo oči, ter tako zožimo očesno špranjo. Če to počnemo dlje časa, lahko zaradi napetosti obraznih mišic pride do glavobolov. Ti se lahko pojavijo tudi, kadar je kratkovidni osebi predpisana previsoka korekcija. V tem primeru lahko z uporabo akomodacije sicer vidimo predvsem solidno. Pravzaprav gre pa za stanje, podobno nekorigirani daljnovidnosti, zato so tudi težave podobne že prej opisanim. Do prekorekcije največkrat pride pri mladostnikih, še zlasti kadar je poleg refrakcijske napake prisotna še manjša neskladnost očesnih mišic. V izogib temu se v optometriji namesto oz. poleg elektronske meritve dioptrije z refraktometrom uporablja skiaskopija. Gre za dobrih 150 let staro metodo, kjer s posebno ročno napravo svetimo v oko ter spremljamo odboj svetlobe. Z uporabo te metode lažje kontroliramo akomodacijo ter posledično opravimo natančnejšo objektivno meritev, ki služi kot podlaga za kasnejšo subjektivno korekcijo.

Starostna slabovidnost

Po 40 letu starosti zaradi sprememb proteinov očesna leča postane vedno bolj toga. Temu primerno se slabša tudi sposobnosti akomodiranja, zato je gledanje na bližino vedno težje. Še zlasti naporno dolgotrajno branje postane takrat, kadar za doseg dobrega vida porabimo več kot 50 % razpoložljive akomodacije. V tem primeru sicer na trenutke, kadar smo spočiti, lahko dosežemo še povsem jasen vid, proti večeru oz. kadar smo utrujeni, pa je ta večkrat slabši, ponavadi pa se pojavijo tudi glavoboli.

Neskladje očesnih mišic

Že prej omenjeno neskladje očesnih mišic lahko prav tako povzroči glavobole. V primeru prikritega škiljenja (heteroforije) obe očesi gledata v isto točko, zato tudi dosežemo globinski vid, vendar pa je ta položaj prisilen in naporen. Če eno oko pokrijemo, se to prestavi v odklonjen položaj, ki ne predstavlja napora, ko pa ga odkrijemo, pa se ponovno postavi v manj prijeten položaj, s katerim dosežemo globinski vid. Takšno gledanje je seveda lahko precej naporno, nekateri opazijo tudi občasno dvojno sliko (še posebej pri vertikalnih ali večjih horizontalnih odklonih), črke imajo lahko tudi nekakšno senco, so na trenutke meglene ipd. Treba je poudariti, da

heteroforija na bližino ni vedno enaka heteroforiji na daljavo. Če imamo težave na daljavo, še ne pomeni, da so te enake tudi na bližino in obratno, zato je pomembno, da se pri pregledu vida preveri stanje na obe razdalji. Manjše težave neskladja očesnih mišic lahko korigiramo z nekoliko prilagojeno korekcijo, posebnimi prizmatičnimi očali ali individualnimi ortoptičnimi vajami, v primerih večjega odstopanja, kadar govorimo o manifestnem škiljenju, pa je najpogostejša rešitev operacija.

[Na vrh](#)

PAMETNI TELEFONI: Predstavitev aplikacije Podcasts - poddaja

Avtor in sodelavec: Safet Baltić

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar

Aplikacija podcasts je prednaložena na vseh Applovih napravah. Najprej se moramo vprašati, kaj so to podcasti? Podcast ali poslovenjeno poddaja je digitalna vsebina, ki jo je mogoče s spleta v obliki avdio ali video datotek prenašati na računalnik ali prenosno napravo. Na podcast se uporabnik naroči s pomočjo RSS-protokola. Za prenašanje podcastov uporabnik potrebuje ustrezno programsko opremo, v primeru Applovih naprav je to aplikacija podcasts. Takoj, ko vsebina s podcasta postane dostopna, se samodejno shrani na uporabnikovem računalniku ali prenosni napravi, odvisno od nastavitvev. Tako nam podcasti omogočajo poslušanje ter ogled naših priljubljenih oddaj takrat, ko imamo čas za to. Opisal vam bom delo z aplikacijo podcasts, ker je le ta v popolnosti dostopna za delo z bralnikom zaslona Voice over.

Ko odpremo aplikacijo, se nam na zaslonu prikažejo takoimenovani zavihki, ki jih voice over naslovi tab. Le-ti se nahajajo na dnu zaslona nad tipko Home (domov). Vrstni red zavihkov od leve proti desni strani zaslona je:

- * Unplayed (nepredvajano),
- * My podcasts (moji podkasti),
- * Featured (predlogi),
- * Top charts (top lista),
- * Search (iskanje).

Prvi v vrsti unplayed (nepredvajano) je označen že v osnovi in vam prikazuje nepredvajane podcaste po vrstnem redu, od najnovejšega do najstarejšega po datumu in uri objave. Ko želite tukaj poslušati določeno datoteko, jo označite in dvakrat na hitro tapnete, da se prične predvajanje. Ko se prične predvajanje, se na zaslonu prikažejo naslednje možnosti:

- Dismiss now playing screen (opusti trenutni predvajalni zaslon),
- Track position (čas posnetka),
- 15-sekundno previjanje nazaj,
- Play (predvajaj),
- 15-sekundno previjanje naprej,
- Up next (naslednji posnetek),
- Višina zvoka v odstotkih,
- Airplay (preklop na slušalke ali zvočnik),

- Share (posreduj),
- Sleep timer (spalni odštevalnik),
- More (več).

Če želite odstraniti posnetek iz vaše naprave, označite datoteko in potegnete na hitro s prstom od zgoraj navzdol (fliknete) in ko voice over oznani delete, dvakrat na hitro tapnete, da se posnetek izbriše.

Ko označimo drugi zavihek po vrsti my podcasts (moji podcasti), se nam na zaslonu prikažejo mape z imenom podcasta (npr: odmevi), v katerem se nahajajo video datoteke oddaje odmevi po datumu in uri objave. Ko odprete mapo, pa se vam na zaslonu prikažejo naslednji predmeti, odvisno od nastavitvev. Če imate v nastavitvah posamične mape nastavljeno samostojni prenos, katerega nastavite po urah preverjanja novih podcastov, se vam prikažejo datoteke, pripravljene za predvajanje, katere so se samostojno naložile na napravo. Če pa imate v nastavitvah nastavljen ročni prenos datotek, da bi prenesli določeno datoteko, morate označiti gumb feed (prikazovalnik), kjer se vam po vrstnem redu prikažejo oddaje odmevov, ki so na voljo na strežniku. Če želite zgolj predvajati oddajo s strežnika, dvakrat na hitro tapnete zeleno datoteko in se prične predvajanje. Če pa si želite poljubno datoteko prenesti na napravo, označite datoteko in potegnete po zaslonu s prstom od zgoraj navzdol (fliknete) in ko vam voice over oznani more actions (več možnosti) dvakrat hitro tapnete. V tem primeru se vam na zaslonu prikažejo naslednji predmeti:

- Play next (predvajaj naslednjo datoteko),
- Download episode (prenesi epizodo),
- Mark as unplayed (označi kot nepredvajano),
- Save episode (shrani dogodek),
- View full description (oglej si popolni opis),
- Share episode (posreduj dogodek),
- Cancel (prekliči).

Ko dvakrat na hitro tapnemo download episode, se prične prenos datoteke na napravo. Tudi tukaj je postopek za odstranitev posamične datoteke ali posamične mape enak kot prej, in sicer označimo zeleni predmet in fliknemo, in ko nam voice over pove delete (izbriši), dvakrat hitro tapnemo in se le-to izbriše.

Pod obema dosedanjima zavihkoma, ki sem ju opisal, se, ko označite enega izmed obeh, na vrhu zaslona na levi strani prikaže gumb add (dodaj). Če tapnete ta gumb, vam aplikacija ponudi gumb podcast . Pod možnostjo podcast se odpre polje za spletni naslov podcasta. Tukaj vnesete spletni naslov do podcasta. Za primer vam v spodnji vrstici navajam spletni naslov do oddaje RTV Slovenije Studio city:

http://www.rtvsllo.si/podcasts/studio_city.xml

Tretji zavihek po vrsti se imenuje featured (predlogi). Če označimo ta zavihek, se nam na zaslonu prikažejo tako domači kot tuji predlogi podcastov. Tukaj lahko

izbiramo pod različnimi kategorijami, kot so npr. umetnost, komedije in ostalo, ali pa vse kategorije hkrati. Ko izberemo enega izmed njih, nam ponudi gumb subscribe (naročilo ali vpis). Če se naročimo na podcast, se nam le-ta prikaže pod zavihkom my podcasts (moji podcasti).

Naslednji zavihkek pa je top charts (top lista). Le ta je podobno kot prejšnji featured (predlogi), tisti, ki nam prikaže najbolj gledane in poslušane podcaste in je delo pod njim identično prejšnji možnosti featured (predlogi).

Zadnji v vrsti zavihkov pa je search (iskanje). Ko ga označimo, se nam prikaže polje za iskanje podcastov tako s spletnim naslovom, v primeru, ko ne poznate spletnega naslova, pa lahko tukaj iščete podcaste po imenu oddaje. Kot primer vam predstavljam zanimiv slovenski podcast, v katerem opisujejo novosti s področja informacijskih tehnologij in novosti glede Applovih naprav. V polje za iskanje vpišete ime oddaje Bitni pogovori in vam bo aplikacija našla podcast, na katerega se naročite. Naročite pa se tako, da dvakrat tapnete oddajo, ki ste jo našli z iskanjem in vam le-ta ponudi podrobnosti za podcast, katerega ste izbrali in tukaj se nahaja tudi gumb subscribe (naročilo ali vpis). Možnost subscribe (naročilo ali vpis) se nahaja pri vsaki oddaji posebej. Ko pa se naročite na bitne pogovore, se vam bodo prikazali dogodki v my podcasts (moji podkasti), jer si jih lahko ogledate.

Naj pred koncem omenim tudi to, da je v vsakem posameznem podcastu gumb settings (nastavitve). V nastavitvah pa nastavljate naslednje reči, kot je naročilo na podcast, če želite, da se oddaje nalagajo na napravo samodejno ali ročno, limit oddaj, ki se naložijo na napravo in ostalo.

Paleta podcastov, ki nam jih ponudi aplikacija, je raznolika in ne dvomim, da si lahko vsakdo izmed nas najde sebi na kožo pisane vsebine.

[Na vrh](#)

NAMIGI IN NASVETI: Kako pospešiti logiranje v Windows 10, Nasveti, kako pravilno napolniti baterijo telefona

Avtor in sodelavec: Brane But

Lektoriranje: avtor

Pošlji komentar

109. Kako pospešiti logiranje v Windows 10

Eden od glavnih razlogov za uspeh in popularnost tabličnih računalnikov je nenehna pripravljenost, "always-on" lastnost. To pomeni, da nam ni treba vedno znova čakati, da se Windows naloži, prav tako pa nam ni treba vedno znova vnašati gesla, ko tablico želimo uporabiti. Kljub temu, da so dandanes tablice zelo zmogljive, včasih preprosto potrebujemo osebni ali prenosni računalnik. V teh situacijah pa seveda pričakujemo, da bodo naše naprave delale hitro, da bo zagon potekal brez dolgotrajnega čakanja itd.

Prvi način, kako pospešiti zaganjanje računalnika (Windowsov) je, da odstranimo nalaganje nepotrebnih programov, ki se zaženejo takoj, ko prižgemo računalnik. Drugi korak je, da preprosto odstranimo tisti začetni korak, ko nas večina vnaša geslo za Windows. Tale drugi korak morda res nekoliko pospeši postopek zagona, vendar se je treba zavedati, da bodo tudi nepridipravi zelo hitro lahko prišli do naših podatkov, če nam slučajno ukradejo računalnik ali pridejo do osebnega računalnika doma. Ta korak uporabimo zgolj v primeru, ko smo prepričani, da naša naprava ne bo prišla v napačne roke

Odstranjevanje Windows gesla je zgolj enostaven korak, ko moramo odključati okence v "uporabniških nastavitvah". Oglejmo si celoten postopek, kako to najhitreje naredimo:

- v iskalnik začetnega menija vnesimo "netplwiz" in izberite najvišji ponujeni ukaz;
- odključajmo možnost, kjer piše, da uporabnik mora vnesti uporabniško ime in geslo za uporabo tega računalnika in potrdimo izbiro;
- vnesimo svoje uporabniško ime in geslo, nato ponovno vnesimo uporabniško ime in geslo in kliknimo "Ok";
- za konec še enkrat kliknimo "Ok" in shranimo nastavitve.

Vir: <http://racunalniske-novice.com>

110. Pet nasvetov, kako pravilno napolniti baterijo telefona

Kljub velikim napredkom v tehnologiji na področju mobilnih naprav še niso našli rešitve za eno izmed največjih težav mobilnih uporabnikov - prekratko avtonomijo

delovanja. Veliki zasloni z visokimi ločljivostmi, zmogljiva strojna oprema, veliko pomnilnika, uporaba hitrega mobilnega interneta in dejstvo, da se ne znamo več ločiti od mobilnih naprav, vplivajo na (pre)hitro praznjenje baterije. Medtem ko kapacitete baterije ne moremo povečati, pa lahko s pravilnim rokovanjem vsaj podaljšamo življenjsko dobo baterije, kar pomeni, da nam vsaj ne bo treba polniti pogosteje kot sedaj. V nadaljevanju si poglejte pet nasvetov, kako pravilno napolniti baterijo vašega telefona.

Uporabljajte originalni polnilec

Ko polnite mobilno napravo, poskrbite, da boste uporabljali originalni polnilec, sicer bo polnjenje lahko trajalo precej dlje. Če na primer tablični računalniki iPad polnite s polnilcem za pametni telefon iPhone 6 Plus, boste za napolnitev povsem izpraznjene baterije potrebovali okoli tri ure, z uporabo originalnega polnilca pa dobro uro manj. Poleg originalnega polnilca se priporoča tudi uporabo originalnega kabla, saj je ta prilagojen polnjenju telefona. Če že morate kupiti generični polnilec, vsaj poskrbite za to, da bo imel enake lastnosti kot originalen. Če boste kupili močnejši polnilec nič za to, saj bo pametni mobilni telefon »sprejel« le toliko energije, kolikor jo dejansko potrebuje.

Baterijo napolnite vsakič, ko jo lahko

Sodobne baterije pametnih telefonov lahko polnite kadar koli si to zaželite. Najslabše za baterijo je, če jo popolnoma izpraznite (na 0 odstotkov) in jo potem ponovno napolnite na 100 odstotkov. To pomeni, da četudi ima vaša baterija še vedno 15 odstotkov ali 20 odstotkov, lahko telefon brez skrbi priključite na polnilec.

Izključite telefon iz polnilca, ko je ta napolnjen

Nekateri pametni mobilni telefoni so dovolj pametni, da izključijo polnjenje, ko se baterija napolni do 100 odstotkov. To pa žal ni pravilo za večino telefonov, ki namesto da bi polnjenje izključili, le zmanjšajo napetost polnjenja. Ravno to pa je tisto, ki bo pripomoglo h krajši življenjski dobi vaše baterije, kar sicer drži tudi za prenosne računalnike. Zaradi tega vam priporočamo, da vaš telefon izključite iz polnjenja takoj, ko je baterija napolnjena na 100 odstotkov ali manj. Ravno zaradi tega polnjenje pametnih telefonov čez noč ni ravno priporočljivo.

Vedno bodite pozorni, da je baterija vsaj malo napolnjena

Baterija telefona se prazni tudi, ko je ta izključen. V povprečju se napolnjenost baterije mesečno izprazni med petimi in desetimi odstotki. Če telefona torej ne boste potrebovali za dalj časa, vam priporočamo, da ga najprej napolnite in šele nato pospravite v predal. Ker povsem izpraznjena baterija ni nikoli dobra za avtonomijo delovanja vašega pametnega mobilnega telefona, vam priporočamo, da ko ste na poti, imate s sabo vedno mobilni polnilec. Z njim boste namreč poskrbeli, da se vaš telefon ne bo nikoli izpraznil.

Izogibajte se zelo visokim in zelo nizkim temperaturam

Zelo visoke in zelo nizke temperature zelo slabo vplivajo na življenjsko dobo baterije telefonov. Baterija se najbolje počuti v temperaturnem območju med nič in 35 stopinjami Celzija. Če pri polnjenju mobilne naprave ne boste poskrbeli za to, da bo telefon primerno hlajen, se bo polnil dlje, saj bo električni tok zaradi visokih temperatur večkrat prekinjen, hkrati bo to nedvomno škodovalo tudi vgrajeni bateriji. Zato priporočamo, da med polnjenjem telefon odstranite iz zaščitnega etuija ali pa ga postavite na hladno površino.

Vir: <http://racunalniske-novice.com>

[Na vrh](#)

OGLASNA DESKA: Nove priložnosti za starše in njihove otroke ter mladostnike z okvaro vida

Avtor: mag. Nina Čelešnik Kozamernik, koordinatorica projekta

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar

Center IRIS - Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne je spomladi 2017 začel s projektom **Strokovni center za celostno podporo otrokom in mladostnikom z okvaro vida ter otrokom in mladostnikom s primanjkljaji na posameznih področjih učenja**. Projekt financira Evropski socialni sklad in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in bo trajal do jeseni 2020. Pokriva vsa področja slepih in slabovidnih otrok in mladostnikov ter njihovih družin od rojstva do vstopa na trg delovne sile; prav tako pa so posamezne vsebine namenjene otrokom in mladostnikom s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (npr. računalništvo, učne ure razvijanja bralnih veščin, veččutne delavnice).

Za slepe in slabovidne otroke in mladostnike ter njihove družine se načrtujejo naslednje dejavnosti (na 4 različnih področjih):

- celostna ocena (ocena funkcionalnosti vida, ekonomsko-socialnega statusa, senzornih spretnosti, vsakodnevnih spretnosti, vsakodnevnih veščin, orientacije in mobilnosti, socialnih veščin vključevanja, rabe podporne tehnologije, izbire učnega medija, zaposlitvenih zmožnosti, pogojev in okolja za optimalno vključitev, prilagoditev za zunanja preverjanja znanja in psihološka ocena);
- razširjeni kurikul (obravnavo otrok na domu, v porodnišnicah ..., tečaji in delavnice, taktilna senzibilizacija in pridobivanje delovnih izkušenj);
- svetovanje in izobraževanje (šola za starše (15 srečanj), organizacija in izvedba strokovnih predavanj za starše in zaposlene, vzpostavitev in koordinacija ter delovanje skupin mentorjev, predstavitev in seznanitev s pripomočki in specialno opremo v Centru IRIS v specializiranih učilnicah, priprava in oblikovanje video posnetkov z didaktičnimi in metodičnimi priporočili ...),
- strokovni center (razvoj, izdelava in izposoja didaktičnih pripomočkov ter prilagajanje in tiskanje gradiv v brajico, izdelava tipnih slikanic, zemljevidov, pripomočkov, prilagajanje tekmovalnih pol, nakup strokovne literature ...).

Prepričani smo, da bomo z novim modelom strokovnega centra svojim uporabnikom ponudili še več in še boljše.

Osebe z okvaro vida potrebujejo celostno podporo od prvega dne dalje, ko se okvara vida ugotovi. Slepota in slabovidnost sta senzorni motnji, ki močno vplivata na

veščine komunikacije, gibanja in socializacije. Še toliko težje je otrokom in mladostnikom, ki imajo pridružene motnje (gluho-slepota, avtizem, motnje v duševnem razvoju ...). Sistematična in kontinuirana podpora družini in otrokom oz. mladostnikom z okvaro vida je nujna od rojstva dalje, saj le tako lahko v čim večji meri vplivamo na celostni razvoj otroka in opolnomočimo družino. Prav tako pomoč in podporo potrebujejo strokovni delavci, delodajalci in širše družbeno okolje. Praktično ne obstaja področje, ki se ne bi dotikalo življenja oseb z okvaro vida.

Predlog projekta strokovnega centra za otroke in mladostnike z okvaro vida na eni strani vključuje aktivnosti, ki bodo nadgradile trenutne aktivnosti na področju izvajanja dodatne strokovne pomoči in vplivale na večjo samostojnost, usposobljenost, socialno vključenost, zdravje otrok in mladostnikov z okvaro vida, na drugi strani pa vplivale na boljše razumevanje okolja o potrebah oseb z okvaro vida.

Aktivnosti, ki se bodo v okviru projekta izvajale, bodo zaokrožene v celoto in se bodo izvajale nepretrgano v vseh obdobjih od rojstva do vstopa na trg delovne sile.

Projekt zajema sledeče ciljne skupine:

- otroci in mladostniki z okvaro vida ter tisti z dodatnimi motnjami od rojstva do vstopa na trg delovne sile,
- otroci in mladostniki s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (PPPU),
- družine otrok in mladostnikov z okvaro vida in otrok in mladostnikov s PPPU,
- strokovni delavci v vrtcih, šolah in drugih ustanovah,
- potencialni delodajalci,
- širše okolje.

Projekt bo trajal do 30. 9. 2020.

Več o projektu na www.center-iris.si.

[Na vrh](#)

NOVIČKE: Izšel NVDA 2017.3, spletna stran namenjena slepim in slabovidnim, Napaka, ki jo počnemo na javnih omrežjih Wi-Fi, Prihaja mobilnik Galaxy Note8, Skype integriral stike iz nekdanjega programa Windows Live Messenger

Avtor in sodelavec: Jure Srebrović

Lektoriranje: Albert Kolar

Pošlji komentar

Izšel NVDA 2017.3

V petek, 25. 8. 2017, je izšla najnovejša različica priljubljenega bralnika zaslona NVDA 2017.3. Nova različica podpira prepoznavo vsebine iz objekta z Windows 10 OCR. Prav tako podpira glasove, dostopne v najnovejšem Windows 10, podpira pa tudi brajico v Windows OneCore. V najnovejšem Microsoft Outlooku 2016 zdaj NVDA pove, če vsebuje sporočilo prilogo. Prav tako najnovejši NVDA sedaj samodejno bere sporočila v Skypu za podjetja ter začetek prenosov v Microsoft Edge. Ostale podrobnosti lahko preizkusite sami, tako da namestite najnovejši NVDA s strani:

<http://www.nvda-project.org>

Spletna stran, namenjena slepim in slabovidnim

Vsi tisti, ki radi sledite trendom s področja računalništva in ostalega značilnega za slepe in slabovidne, vabljeni, da obiščete spletno stran. Na tej strani boste našli najnovejše programe, kot so Jaws, NVDA, Vocalizer in:

<http://blindhelp.net/>

Napaka, ki jo počnemo na javnih omrežjih Wi-Fi

V zadnjem času je vse bolj v porastu deljenje datotek (Filesharing). Ljudje vse pogosteje uporabljajo platforme, kot so Dropbox, One drive ali Google drive. Ne zavedamo pa se, da pri uporabi javnih omrežji s tem močno ogrožamo svojo računalniško zasebnost. Zato velja opozoriti, da vsi tisti, ki uporabljate javna omrežja v hotelih, mestih ali nakupovalnih središčih pred vpisom v takšno omrežje izključite deljenje datotek. Gre namreč za to, da lahko v času, ko smo mi vpisani v omrežje, vsakdo bere datoteke, ki so v javnih mapah našega računalnika. In to lahko osebe z zlim namenom hitro uporabijo proti nam. Pred uporabo takšnega omrežja tako priporočamo, da deljenje datotek izključimo. To storimo tako, da v sistemih Windows odpremo nadzorno ploščo in izberemo omrežje in internet. Nato izberemo središče za omrežje in skupno rabo. Tukaj najdemo spreminjanje dodatnih nastavitev skupne rabe. Pod Skupna raba datotek in tiskalnikov obklopite Izkljopi skupno rabo datotek in tiskalnikov. Za popolno varnost pa označimo še možnost izkljopi odkrivanje

omrežja. Po prenehanju uporabe javnega omrežja pa lahko prej omenjene nastavitve ponovno aktiviramo. Na tem mestu pa velja omeniti še, da ljudje pogosto nepravilno pošiljamo in posredujemo e-poštna sporočila. Pri pošiljanju elektronskih sporočil bodite pozorni, da iz vsebine e-sporočil odstranite elektronske naslove, kamor je bila pošta poslana, tiste naslove, katerim pa vi pošiljate, pa zapišete v polje skrita kopija. S tem boste onemogočili nepridipravom zbiranje elektronskih naslovov in s tem širjenje pošte spam. Vsi poznamo primer, ki se pojavi vsakih nekaj let in vedno z drugo kontaktno osebo. Gre za 29 letnega očka, ki ima hčer Rachel. To je povsem izmišljena zgodba! Tukaj ne gre ne za hudo bolno hčer, niti ne za to, da bi Aol očetu izplačeval denar za posredovanje sporočila, temveč gre izključno za zbiranje e-poštnih naslovov hackerjev, da lahko potem na naše naslove pošiljajo vsiljeno pošto (spam). Zato obvezno, če pošiljate pošto več osebam hkrati, vse naslove vpišite v polje skrita kopija, pri posredovanju obstoječe pošte pa odstranite zapis (original message from itd).

vir: <https://www.racunalniske-novice.com/>

Prihaja neverjeten mobilnik Galaxy Note8

Pri podjetju Samsung so javnosti končno razkrili težko pričakovani telefon Galaxy Note8, ki bo precej boljši od ponesrečenega modela Note7. Novega mobilnika ne bo pretežno vzljubiti, saj je bil takoj po predstavitvi s strani poznavalcev deležen precej pozitivnih kritik. Glavna novost tega super mobilnika pa je nedvomno 16-centimetrski (6,3-palčni) zaslon Super AMOLED ločljivosti QuadHD+, saj je ta minimalno obrobjen, kar novemu telefonu daje edinstveno uporabno vrednost. Telefon bo lahko opravljal tudi najzahtevnejše naloge, saj ima z osemjedrnim procesorjem Qualcomm Snapdragon 835, šestimi gigabajti systemskega pomnilnika in vgrajenim pomnilnikom s 64 gigabajti prostora res super zmožnosti za vrhunsko uporabniško izkušnjo. Ohišje novosti je pričakovano odporno proti prahu in vodi (standard IP68), ima klasičen 3,5 mm vhod za slušalke ter vmesnik USB-C, bralnik prstnih odtisov pa se nahaja na hrbtne strani. Precej sta izboljšana tudi digitalni fotoaparati in digitalno pero. Novi sistem dveh fotoaparata omogoča tudi 2-kratno optično povečavo ter naknadno ostrenje fotografije, pisalo S Pen pa zaznava 4096 stopenj pritiska ter tako omogoča pošiljanje živih sporočil, s čimer bomo lahko uporabnikom pošiljali popisane fotografije v animacijskem formatu GIF. Galaxy Note8 bo možno kupiti 15. septembra, ob nakupu pa bo na njem nameščen mobilni operacijski sistem Android 7.1.1 s prirejenim Samsungovim grafičnim vmesnikom. Maloprodajna cena novosti bo razkrita kmalu in naj bi se gibala okoli tisoč evrov, telefon pa bo možno kupiti tudi po subvencionirani ceni, in sicer z vezavo na pakete ponudnikov storitev mobilne telefonije.

vir: <https://www.racunalniske-novice.com/>

Skype dokončno integriral stike iz nekdanjega programa Windows Live Messenger

Kot je nekaterim znano, sta se Skype in Windows Live Messenger leta 2012 združila. Tako smo se uporabniki lahko vpisali z MSN računom, v razdelku stiki pa smo na vrhu seznama lahko izbirali, katere stike nam bo Skype prikazoval. Med njimi je bila tudi možnost Messenger. V poletju 2017 pa so pri Skypu vse Messengerjeve stike

vkjučili v seznam Skype stikov in s tem dokončno pokopali ločnico med Skypom in Messengerjem. Tako lahko od sedaj naprej vse nekdanje Messengerjeve stike vidite kar v Skypu, kar omogoča tudi nekdanjemu dodatku SkypeTalking, da jih prepozna. Vse uporabnike, ki Skype uporabljate z bralnikom zaslona, pa opozarjamo, da je zadnja stabilna in dobro delujoča različica programa 7.35. Ostale novejšje različice dopuščajo možnost, da z alt f4 zapremo splash modul od Skypa in tako program ne deluje več pravilno vse do vnovičnega zagona. Zato vsi tisti, ki imate težave, poskrbite, da boste namestili nazaj starejšo različico 7.35 in jo obdržali vse do morebitnih popravkov tega problema.

[Na vrh](#)

© 2002-2017, Uredništvo Rikoss, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije