

Spremljanje izvajanja Akcijskega programa za invalide 2014–2021

**Priloga k Poročilu o uresničevanju
Akcijskega programa za invalide 2014–2021 v letu 2020**

Ljubljana, maj 2021

Priloga A

A1: Priloga (Navodila)

Preglednica 1: Preglednica Navodila za poročanje API 2014–2021, za leto 2020

Poročevalci	Cilji in ukrepi
Ministrstvo za kulturo	
Direktorati in službe	
Direktorat za medije	Cilj 1, ukrep 1, 2, 3, 4, 5 Cilj 3, ukrep 3 Cilj 4, ukrep 3, 4, 9, 12 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2, 5, 7
Direktorat za ustvarjalnost (vključuje Sektor za umetnost in Sektor za statusne zadeve)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 5 Cilj 3, ukrep 2, 3 Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 7, 9 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2, 4
Direktorat za kulturno dediščino (vključuje Sektor za muzeje, arhive in knjižnice, Sektor za nepremično kulturno dediščino in Informacijsko- dokumentacijski center za kulturno dediščino)	Cilj 1 Cilj 3, ukrep 2, 3 Cilj 4, ukrep 3, 4, 9 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
Informacijsko-dokumentacijski center za kulturno dediščino (INDOK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 5 Cilj 3, ukrep 2, 3 Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 7, 8
Arhiv Republike Slovenije (organ v sestavi MK)	Cilj 1 Cilj 3, ukrep 2, 3 Cilj 4, ukrep 3, 9 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2
Služba za kulturne raznolikosti in človekove pravice	Cilj 1, ukrep 1, 2, 5 Cilj 2, ukrep 7 Cilj 3, ukrep 2, 3 Cilj 4, ukrep 3 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 4, 5, 8
Služba za evropske zadeve in mednarodno sodelovanje	Cilj 1, ukrep 1, 2, 3, 4, 5 Cilj 3, ukrep 2, 3 Cilj 4, ukrep 3, 4, 12 Cilj 5, ukrep 1 Cilj 8, ukrep 1, 2
Služba za slovenski jezik	Cilj 1, ukrep 1, 2, 4, 5 Cilj 3, ukrep 3 Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12 Cilj 8, ukrep 1, 2
Služba za pravne in kadrovske zadeve	Cilj 4, ukrep 3 Cilj 5, ukrep 1
Služba za investicije in ravnanje s stvarnim premoženjem	Cilj 3, ukrep 2 Cilj 8, ukrep 2
Služba za informatiko in upravno poslovanje	Cilj 1, ukrep 1, 2, 4, 5

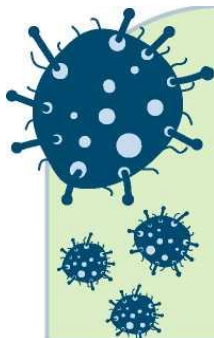
	Cilj 3, ukrep 3
Pravna služba MK	Cilj 1, ukrep 1, 2, 5
	Cilj 8, ukrep 6
Služba za proračun in finance	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 2
Inšpektorat RS za kulturo in medije (organ v sestavi MK)	Cilj 1, ukrep 1, 5
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 6
Urad RS za verske skupnosti	Cilj 12, ukrep 1, 2
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 10, ukrep 1
Javne kulturne ustanove	
Slovenske splošne knjižnice (skupno 58 knjižnic, organiziranih v 10 območij – poročča Sektor za muzeje, arhive in knjižnice na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 4, 5
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 4, 7, 8
Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana (poročča Sektor za muzeje, arhive in knjižnice na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 4, 5
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 7, 8
Arhivi (poročča Sektor za muzeje, arhive in knjižnice na MK)	Cilj 1
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 9
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1
Muzeji (poročča Sektor za muzeje, arhive in knjižnice na MK)	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 4
Galerije (poročča Sektor za umetnost na MK)	Cilj 1
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 4
Gledališča (poročča Sektor za umetnost na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 5
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 4
Javne glasbene ustanove (Slovenska filharmonija, SNG Opera in balet Ljubljana ipd. – poročča Sektor za umetnost na MK)	Cilj 1, ukrep 1
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 4
Javne ustanove za filmsko umetnost (Slovenski filmski center (SFC), Viba film, Slovenski filmski muzej – poročča Sektor za umetnost na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 3, 5
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 9, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2
Cankarjev dom v Ljubljani (poročča Sektor za umetnost na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 5

Javni sklad RS za kulturne dejavnosti – JSKD (poroča Direktorat za medije na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 3, 4, 5
	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 6, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 4
Javna agencija RS za knjigo (poroča Sektor za muzeje, arhive in knjižnice)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 4, 5
	Cilj 3, ukrep 3
	Cilj 4, ukrep 4, 6, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 7
Radiotelevizija Slovenija (poroča Direktorat za medije na MK)	Cilj 1, ukrep 1, 2, 3, 5
	Cilj 3, ukrep 3
	Cilj 4, ukrep 3, 4, 12
	Cilj 5, ukrep 1
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 4
Kulturni spomeniki v RS (poroča Sektor za nepremično kulturno dediščino na MK)	Cilj 3, ukrep 2, 3
	Cilj 8, ukrep 1, 2
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti	
Direktorat za invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja	Cilj 2, ukrep 3
	Cilj 4, ukrep 10, 12
	Cilj 5, ukrep 1, 3
	Cilj 6, ukrep 1, 6
	Cilj 11, ukrep 1, 2, 3
	Cilj 13, ukrep 9
Direktorat za družino	Cilj 2, ukrep 2
	Cilj 6, ukrep 2, 4
	Cilj 12, ukrep 2
Direktorat za socialne zadeve	Cilj 2, ukrep 1, 4, 7
	Cilj 4, ukrep 2
	Cilj 5, ukrep 4
	Cilj 6, ukrep 1, 2, 3, 5, 6
	Cilj 7, ukrep 1
	Cilj 13, ukrep 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10
Direktorat za trg dela in zaposlovanje	Cilj 4, ukrep 1, 5
	Cilj 5, ukrep 1, 2
Direktorat za delovna razmerja in pravice iz dela	Cilj 12, ukrep 3
Služba za enake možnosti in evropsko koordinacijo	Cilj 12, ukrep 2
Javni jamstveni, preživninski in invalidski sklad RS	Cilj 5, ukrep 1
Ministrstvo za infrastrukturo	
Direktorat za trajnostno mobilnost in prometno politiko	
Sektor za javni potniški promet	Cilj 3, ukrep 1
Sektor za letalstvo	Cilj 3, ukrep 1
Sektor za pomorstvo	Cilj 3, ukrep 1, 2
Sektor za ceste in cestni promet, Sektor za železnice in žičnice ter Nacionalni center za upravljanje prometa	Cilj 3, ukrep 1
Direktorat za energijo	
Direktorat za energijo	Cilj 3, ukrep 2
Uprava RS za pomorstvo	
Pomorska inšpekcija	Cilj 3, ukrep 2
Javna agencija za civilno letalstvo	Cilj 3, ukrep 1
Ministrstvo za okolje in prostor	
Direktorat za prostor, graditev in stanovanja	
Sektor za urejanje prostora na državni ravni	Cilj 3, ukrep 2
Sektor za urejanje prostora na lokalni ravni	Cilj 3, ukrep 2

Sektor za graditev in stanovanja	Cilj 2, ukrep 5, 6 Cilj 3, ukrep 2
Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport	
Direktorati in službe MIZŠ	Cilj 4, ukrep 1, 7, 10 Cilj 9, ukrep 1, 5, 6
Zavod RS za šolstvo (ZRSŠ)	Cilj 4, ukrep 2, 5, 6
Visokošolske institucije (VI)	Cilj 4, ukrep 4, 11
Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ)	Cilj 9, ukrep 6
Ministrstvo za zunanje zadeve	
Direktorat za multilateralo in razvojno sodelovanje	Cilj 1, ukrep 2 Cilj 13, ukrep 1
Ministrstvo za javno upravo	
Direktorat za javni sektor	Cilj 5, ukrep 3
Ministrstvo za notranje zadeve	
Policija	Cilj 12, ukrep 7
Ministrstvo za zdravje	
	Cilj 7, ukrep 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Ministrstvo za finance	
	Cilj 6, ukrep 1
Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo	
Direktorat za turizem	Cilj 3, ukrep 4
Direktorat za regionalni razvoj, Sektor za socialno podjetništvo, zadružništvo in ekonomsko demokracijo.	Cilj 5, ukrep 1
Direktorat za notranji trg, Sektor za prost pretok blaga in storitev	Lahko poroča o vseh ciljnih in ukrepih.
Ministrstvo za pravosodje	
Direktorat za organizacijsko zakonodajo in pravosodno upravo	Lahko poroča o vseh ciljnih in ukrepih.
Ministrstvo za obrambo	
	Poročajo pri 3. cilju
VLADNE SLUŽBE	
Statistični urad RS	
SURS	SURS sicer sam ne sodeluje neposredno pri uresničevanju posameznih ciljev oz. ukrepov, določenih v akcijskem programu za invalide, pač pa različnim nosilcem teh nalog omogoča, da imajo na voljo potrebne informacije in podatke pri vrednotenju storjenega za uresničevanje ciljev, postavljenih v programu.
STROKOVNE INSTITUCIJE	
Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije	
Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije	Cilj 5, ukrep 1, 3 Cilj 7, ukrep 11
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije	
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije	Cilj 7, ukrep 3, 5, 7
Inštitut RS za socialno varstvo	

Inštitut RS za socialno varstvo	IRSSV poroča pri tistih ciljih, na področju katerih je v preteklem letu opravil naloge.
Zavod RS za zaposlovanje	
Zavod RS za zaposlovanje	Cilj 5, ukrep 1, 2, 3, 4
Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS – Soča	
Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS – Soča	Cilj 1, ukrep 2, 4
	Cilj 5, ukrep 1, 3, 6
Skupnost organizacij za usposabljanje oseb s posebnimi potrebami	
Javni zavodi in koncesionarji	Cilj 1, ukrep 2, 4
	Cilj 4, ukrep 5
	Cilj 7, ukrep 10
	Cilj 13, ukrep 2
Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v RS	
Izvajalci zaposlitvene rehabilitacije	Cilj 1, ukrep 2
	Cilj 5, ukrep 1, 3, 5, 6
Nacionalni inštitut za javno zdravje	
	Lahko poročajo o vseh ciljih in ukrepih.
INVALIDSKE IN DRUGE ORGANIZACIJE	
Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije	
NSIOS in članice	Cilj 1, ukrep 1, 2, 3, 4, 5
	Cilj 2, ukrep 2, 7
	Cilj 3, ukrep, 3
	Cilj 4, ukrep 1, 2, 9, 10, 11, 12
	Cilj 5, ukrep 1, 2, 3
	Cilj 6, ukrep 6
	Cilj 7, ukrep 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	Cilj 8, ukrep 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	Cilj 9, ukrep 1, 2, 3, 6
	Cilj 11, ukrep 1, 2, 3
	Cilj 12, ukrep 1, 2, 3, 4, 5
	Cilj 13, ukrep 8
Zveza društev upokojencev Slovenije	
	Cilj 1, ukrep 1, 4, 5
	Cilj 13, ukrep 1, 5, 7, 8, 9, 10
Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije – Sonček	
	Lahko poročajo o vseh ciljih in ukrepih z vidika nevladnih organizacij.
YHD – Društvo za teorijo in kulturo hendikepa	
	Lahko poročajo o vseh ciljih in ukrepih z vidika nevladnih organizacij.
Slovenska Karitas	
	Lahko poroča o vseh ciljih in ukrepih.

PRIPOROČILA ZA STAREJŠE V ČASU EPIDEMIJE NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19



Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno upoštevajo sprejete ukrepe in sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

OSNOVNA NAČELA RAVNANJA



Izogibajte se tesnim stikom z ljudmi.

Varna razdalja je najmanj 1,5 m.



Upoštevajte pravila higiene kašlja.

Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kihajo ali kašljajo.

Za



razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke.

Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj



Ne dotikajte se oči, nosu in ust, da si čez sluznico ne vnesete virusa.



Redno si umivajte roke z milom in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred



bo najmanj 60 %. **Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotikajo tudi drugi** (kljuke, držala,

jedjo, po jedi, če kadite,



po kajenju; roke si lahko občasno tudi razkužite.

Izogibajte se zaprtih



prostorov, v katerih se zadržuje več ljudi.



stikala...). **Poskrbite za redno zračenje zaprtih prostorov.** Prezračite prostor za



Uporabljajte samo svoj jedilni in higienski pribor, perilo in brisače.



Ohranjajte čim bolj zdrav način življenja.



Družabne stike s svojci, prijatelji, sosedi, znanci vzdržujte na daljavo.



Če potrebujete pomoč, se obrnite na štab Civilne zaščite v vaši občini. Če potrebujete zdravstveno pomoč, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika.

KAKO LAHKO STAREJŠI LJUDJE PODPRETE SVOJ IMUNSKI SISTEM?

V skladu z navodili ostanite **telesno dejavni vsak dan**, v okviru svojih zmožnosti; v prilagojenih okoliščinah ohranjajte navade redne telesne vadbe in vadbe moči.

Za optimalno delovanje imunskega sistema je potrebna **uravnotežena, pestra mešana prehrana**, prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju; zdaj ni čas za kakršnekoli diete.

Ostajajte **dejavni** tudi **duševno, socialno in duhovno**, prilagojeno priporočilom.

Pomagajte si s **telefonskimi pogovori**, da ostanete v stiku z najbližjimi, in negujte občutek medsebojne povezanosti, ki lahko povečuje občutek varnosti.

Potrebujete dovolj velik vnos **tekočin**. Izogibajte se uživanju alkohola.

Poskrbite za dovolj **spanja**; zmanjšajte spremljanje novic v medijih pred spanjem.

Prekinjajte tok negativnih misli, pomislite na kaj **pozitivnega** in krepite **hvaležnost**.

Naj se vam dnevna rutina v okviru priporočil ne ustavi, ohranjajte **pozitivno naravnost** in pogled na priložnosti; delček svojega dneva doma posvetite svoji najljubši **rutini ali obredu** (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).



Pred Vadbo

Pred začetkom vsake vadbe se umirimo in osredotočimo na pravilno izvedbo vaj. Zelo priporočljivo je 5 minutno ogrevanje, ki predstavlja lažjo aktivnost (hoja, dinamične raztezne vaje, kroženje z rokami...), pri kateri se rahlo oznojimo. Z vajami želimo izboljšati lastno zdravje, zato tekmujeemo le sami s seboj in intenzivnost vadbe stopnjujemo po lastnih občutkih in priporočilih strokovnjakov. Pred, med in po vadbi poskrbimo za primeren vnos tekočin. Če med izvajanjem vaje, v telesu občutimo močnejšo in neprijetno bolečino, z vadbo nemudoma prenehamo.

Po Vadbi

Po vsaki vadbi je priporočljivo ohlajanje oz. sproščanje telesa. S kratkim 3-5 minutnim ohlajanjem telo umirimo, sprostimo in na tak način pospešimo regeneracijo. Med ohlajanje oz. sproščanje sodi hoja, stresanje mišic, kratko raztezanje ali meditacija.

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je nekakšna odpornost našega telesa proti utrujenosti, ki se pojavi pri dolgotrajni športni ali vsakdanji aktivnosti.

- Vadbo vzdržljivosti si najlažje predstavljamo kot kolesarjenje, plavanje, hitro hojo, tek, pohodništvo, ples ali tenis.
- Doma lahko izvajamo različne aktivnosti, ki vzpodbudijo lažjo zadihanost in hitrejšo bitje srca. Npr.: Stopanje na mestu, hoja po stopnicah...
- Vadba vzdržljivosti naj skupno traja vsaj 30 minut.
- Vadbo vzdržljivosti izvajamo 3-5 krat na teden.

Nasvet: Ne hitimo. Vzemimo si čas, opazujemo svoje dihanje in bitje srca. Vzdržljivost gradimo počasi in pametno. S pretiravanjem bomo napravili več škode kot koristi.



Korakanje na mestu

Stabilno stojimo na mestu. Držimo se pokončno, trebušne mišice so napete. V roke primemo plastenke napolnjene z vodo ali lažje uteži (do 2kg). Pričnemo s hojo na mestu, tako da noge dvigujemo vse višje in višje. Roke se ves čas aktivno gibajo, predstavljamo si, da imamo v rokah pohodne palice. Na mestu stopamo od 1 -2 minuti. Sledi 1 minuta odmora. Vajo ponovimo 3-6 krat.

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost oblikovanja hitrih gibov, z namenom ohranjanja ravnotežnega položaja. Dobro ravnotežje je še posebej pomembno, ker zmanjša število padcev in posledično mnoge poškodbe, ki lahko sledijo

- Poznamo statično (na mestu) in dinamično (v gibanju) ravnotežje.

Statične vaje: stoja na eni nogi, stoja na prstih, stoja na petah...

Dinamične vaje: hoja po ravni črti, tandemska hoja (peta-prsti), kompleksnejša gibanja, kot so prestopanja ovir, obrati celega telesa, nenadne spremembe smeri gibanja...

- Zelo pomembna je varnost! Vedno stopimo blizu stene, stola ali mize. V primeru slabega ravnotežja ali vrtočlaviče, vaje izvajamo pod nadzorom.
- Izberemo si 4-6 različnih vaj.
- Vsako vajo izvajamo 10-30 sekund.
- Vse vaje izvedemo 2-3 krat.
- Vadbo ravnotežja je dobro izvajati 2-4 krat tedensko.
- Vaje lahko otežimo z: manjšo podporno površino, mehkejšo podlago, lovljenjem žoge, spremenjenim položajem glave, ali zaprtimi očmi.

Nasvet: Mišice pri ravnotežju ne igrajo najpomembnejše vloge, temveč naši možgani. Torej, ne pozabimo tudi na miselne vaje, ki smo jih predstavili na zadnji strani letaka.



Stoja na eni nogi z metom žoge

Zaradi varnosti stopimo ob steno ali stol. V roke primemo žogo. Počasi dvignemo levo nogo, do pravokotnega položaja. Ko dosežemo končni položaj, žogo z obema rokama rahlo mečemo v zrak in jo lovimo. Vajo izvajamo 10-30 sekund. Če se ravnotežje poruši, ga ponovno vzpostavimo in vajo nadaljujemo. Če nam je vaja pretežka, met žoge odstranimo in v zraku držimo le nogo.



Ne glede na to, koliko smo stari, nam lahko redna vadba izboljša kakovost življenja. Zelo pomembna je vadba za razvoj vzdržljivosti, moči, ravnotežja in gibljivosti. Prav tako pa je pomembno, da v vadbo vključimo nekaj zanimivih miselnih vaj, s katerimi razvijamo naše možgane. Le na tak način bomo ohranili več moči, funkcionalnosti in ostali zdravi.

Pomnite:

- Gibajmo se vsak dan. Vsaka fizična aktivnost je boljša kot nobena.
- Zabavajmo se. Poiščimo aktivnosti, ki nas spravijo v dobro voljo.
- Gibajmo se v naravi. Narava ima mnogo pozitivnih učinkov na naše zdravje.
- Poslušajmo svoje telo in izvajajmo čim bolj različne aktivnosti.
- Če mislimo, da imamo zdravstvene težave, se posvetujemo z zdravnikom.
- Nikoli ni prepozno. Začnimo zdaj.

70 IS d REVITALIS
Zavod za promocijo zdravja ki givita

zveza društev vdrajencev
slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽNO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI





MOČ

V telesu imamo 640 mišic. Mišice nam pomagajo pri dihanju, gibanju in poganjajo kri po telesu. Skratka, omogočajo nam zanimivo in aktivno življenje.

- Najbolj učinkovita metoda za razvoj mišične mase in moči, je brez dvoma vadba z bremenii uporom: vaje za moč z lastno telesno težo, dvigovanje uteži (do 2kg), vaje z elastičnimi trakovi.
- Izberemo 2 vaji za noge, 2 vaji za roke in 2 vaji za trup. Skupaj 6 vaj.
- Vse vaje izvedemo 2-3 krat.
- Vadbo za moč je dobro izvajati 2-3 krat tedensko, z vsaj enim dnevom premora.

Nasvet: Nekoliko več pozornosti namenimo krepitvi spodnjega dela telesa oz. nog, saj se pri starejših ljudeh, ravno v tem delu, zgodi največji upad mišične mase. Noge nas nesejo naokoli, zato jih nikakor ne zapostavimo.

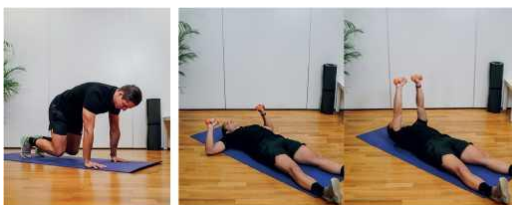


Počep z dvigom rok Skleca



Deska

Dvig na prste



Kocka

Dvig uteži leže

GIBLJIVOST

Veliko ljudi zanemarlja vadbo gibljivosti, čeprav je enako pomembna kot vadba vzdržljivosti, moči, ravnotežja in ostalih motoričnih sposobnosti. Dobra gibljivost, brez dvoma vpliva tudi na splošno dobro počutje, mišice so bolj sproščene, bolj ekonomično se gibamo, izboljša se telesna drža, predvsem pa zmanjšamo možnost poškodb.

- Za razvoj gibljivosti pri starejših, se priporoča statična metoda raztezanja.
- Pri statičnem raztezanju moramo paziti na počasen in kontroliran razteg do maksimalne amplitude.
- Končni položaj zadržimo 30-60 sekund.
- Sledi enako dolgo sproščanje oz. stresanje mišic, ki smo jih raztezali.
- Vse vaje izvedemo 2-3 krat.
- Vadbo za razvoj gibljivosti je dobro izvajati 2-krat tedensko.
- Izbiramo čim bolj raznolike vaje, za različne mišične skupine.

Nasvet: Pri vadbi za razvoj gibljivosti, namenimo več pozornosti tistim mišicam, ki so bolj toge oz. po domače, bolj »zategnjene«.



Mačja grba - začetni položaj

Mačja grba - končni položaj



Raztezna vaja za dlan, Raztezanje srednje Predklon zapestje in podlaket stegenske mišice



Raztezanje ramenskega obroča

Zasuk trupa sede

MISELNE (KOGNITIVNE) VAJE

Ste se kdaj že znašli v nenavadni situaciji, v kateri bi morali odreagirati hitro, pa ste enostavno zamrzili? Morda ste se na pločniku zaleteli v mimoidočega, morda vam je iz rok padel krožnik, gotovo pa vam je že zdrsnilo na ledu... Vse omenjeno se morda ne bi zgodilo, če bi redno izvajali miselne vaje za razvoj možganov.

- Miselne vaje izvajamo vsak dan, priporočljivo je zjutraj.
- Vsako vajo izvajamo 30 sekund.
- Izbiramo čim bolj raznolike vaje.

Nasvet: Vsak dan naredimo 2 ali 3 miselne vaje za razvoj možganov. Igrajmo se, raziskujemo in sami ustvarjamo nove zanimive naloge.



Krog in trikotnik. S kazalcem leve roke po zraku rišemo krog, s kazalcem desne roke rišemo trikotnik. Vajo izvajamo 30 sekund, nato vlogo rok zamenjamo. Celotno vajo ponovimo 2-krat.

Palec in mezinček. Iztegnemo palec desne roke in mezinček leve roke. Nato hitro zamenjamo vlogo rok. Torej, iztegnemo palec leve roke in mezinček desne roke. Čim hitreje izvedemo 8 ponovitev. Celotno vajo ponovimo 2-krat.



Neskončnost. Roke iztegnemo pred sabo, rišemo znak za neskončnost. S to vajo uskladimo delovanje leve in desne strani možganov. Narišemo 8 znakov za neskončnost, sledi 10 sekundni odmor. Celotno vajo ponovimo 2-krat

Tapkanje in kroženje. Desno dlan stisnemo v pest, z njo začnemo nežno tapkati po prsnem košu. Levo dlan razpremo, z njo začnemo počasi krožiti po prsnem košu. Vajo izvajamo 30 sekund, nato vlogo rok zamenjamo. Celotno vajo ponovimo 2-krat.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI





Vaje na postelji - LEŽE

GIBLJIVOST:

- Vaje izvajamo vsak dan. Tudi 10 minut na dan, je boljše kot nič.
- Zabavajmo se. Izberimo vaje, ki so zanimive in zabavne.
- Vse naslednje vaje, so popolnoma varne za naše zdravje.
- Če vadeči vaje ne more izvesti sam, mu pomagata prostovoljec.
- Nikoli ni prepozno. Začnimo zdaj.



Raztezanje vratu

Ležimo na hrbtu, noge so sproščene. Ledveni del hrbta pritisnemo ob posteljo. Desna roka je ob telesu, z levo roko pa se primemo za desno uho in glavo potisnemo ob levo ramo, dokler ne začutimo raztega na nasprotni strani. Položaj zadržimo 10-30 sekund. Enako ponovimo tudi z desno roko. Vajo ponovimo 5-krat.



Pravokotnik

Ležimo na hrbtu, noge so sproščene. Ledveni del pritisnemo ob posteljo. Roke pred očmi sklenemo v obliki pravokotnika. Nato roke počasi zasukamo v desno stran, položaj zadržimo 10-30 sekund, zamenjamo stran in prav tako položaj zadržimo 10-30 sekund. Pri vaji nam lahko pomoč nudi prostovoljec. Vajo ponovimo 5-krat.



Izteg rok nad glavo

Ležimo na hrbtu, noge so sproščene. Ledveni del pritisnemo ob posteljo. Roke popolnoma iztegnjene, v širini ramen, počasi dvignemo nad glavo. Položaj zadržimo 10-30 sekund. Pri vaji nam lahko pomoč nudi prostovoljec. Vajo ponovimo 5-krat.



Raztezanje mišic kolka

Ležimo na hrbtu. Ena izmed nog je iztegnjena, druga pokrčena. Z obema rokama primemo pokrčeno nogo za koleno in jo potisnemo k trupu, dokler ne začutimo raztezanja v mišicah kolka. Končni položaj zadržimo 10-30 sekund. Enako ponovimo tudi z drugo nogo. Pri vaji nam lahko pomoč nudi prostovoljec. Vajo ponovimo 5-krat.



Raztezanje stopal in gležnjev

Ležimo na hrbtu, noge in roke so sproščene. Stopala in prste na nogah močno usmerimo naprej in stran od sebe. Položaj zadržimo 10-30 sekund. Nato stopala in prste na nogah potegnemo proti sebi in položaj prav tako zadržimo 10-30 sekund. Vajo ponovimo 5-krat.

MOČ

- Med vajami diha ne zadržujemo, temveč dihamo sproščeno in ob naporu izdihnemo.
- Obremenitev lahko povečamo (do 2kg), vendar šele takrat, ko brez težav izvedemo 10 pravih ponovitev z lastno težo.
- Izvajamo 2-3 zaporedne sklope, ki obsegajo 8-12 ponovitev.
- Med sklopi se spočijemo.



Potisk vratu ob posteljo

Ležimo na hrbtu, noge in roke so sproščene ob telesu. Ledveni del hrbta mora biti ves čas v stiku s posteljo. Glavo močno potisnemo ob posteljo in zadržimo 5 sekund. Nato napetost za nekaj sekund popustimo. Vajo ponovimo 8-12 krat.



Potisk komolcev ob posteljo

Ležimo na hrbtu, noge so sproščene. Ledveni del je pritisnjen ob posteljo. Roke pokrčimo tako, da je nadlaket tesno ob telesu, komolca pa sta pod pravim kotom. Z dlanmi oblikujemo pesti. Komolce začnemo močno potiskati ob posteljo. Pri tem pazimo, da je ledveni del hrbta še vedno pritisnjen ob posteljo. Položaj zadržimo 5 sekund. Vajo ponovimo 8-12 krat.



Striženje zraka

Ležimo na hrbtu, noge so sproščene. Ledveni del hrbta je pritisnjen ob posteljo. Roke so iztegnjene nad prsnim košem. Srednje hitro začnemo striči po zraku, naprej in nazaj, kot bi hoteli rezati zrak. Gib posamezne roke naj bo dolg približno 20 cm. Ves čas napenjamo trebušne mišice. Naredimo 10 ponovitev, nato roke za 10 sekund sprostimo.



Dvig zadnjice

Ležimo na hrbtu, noge pokrčimo, tako da so stopala stabilna na postelji. Roke pritisnemo ob posteljo. Počasi dvignemo zadnjico, tako da začutimo, da se dotikamo postelje le z zgornjim delom hrbta. Končni položaj zadržimo 5 sekund. Vajo ponovimo 8-12 krat. Če je vaja pretežka, opravimo le stisk zadnjične mišice. Napetost zadržujemo 5 sekund. Ponovimo 8-12 krat.



Dviganje nog

Ležimo na hrbtu, noge in roke so sproščene ob telesu. Najprej napnemo in čim višje dvignemo desno nogo, ter jo počasi in kontrolirano spustimo nazaj na posteljo. Pazimo, da so kolena ves čas iztegnjena, stopalo pa ves čas usmerjeno proti nam. Enak dvig ponovimo tudi z levo nogo. Vsako nogo dvignemo 8-12 krat.



Morda ste bili v zadnjih letih manj gibalno aktivni, morda ste daljše obdobje zdravili poškodbo oz. bolezen, ali pa enostavno ne zmorete izvajati aktivnejše vadbe. V tem primeru, so naslednja priporočila in vaje, ravno za vas.

Ko dalj časa preživimo v postelji oz. nismo aktivni, naše mišice izgubijo moč in prožnost. V tem primeru je pomembno, da aktivnosti stopnjujemo počasi. Veliko primernih vaj lahko izvajamo leže in sede. Večjo pozornost moramo nameniti razvoju gibljivosti in moči. Ne glede na vse, redna telesna vadba, nam lahko izboljša kakovost tretjega življenjskega obdobja.

Pomnite:

- Vaje izvajamo vsak dan. Tudi 10 minut na dan, je boljše kot nič.
- Zabavajmo se. Izberimo vaje, ki so zanimive in zabavne.
- Vse naslednje vaje, so popolnoma varne za naše zdravje.
- Če vadeči vaje ne more izvesti sam, mu pomagata prostovoljec.
- Nikoli ni prepozno. Začnimo zdaj.



Vaje na stolu - SEDE

GIBLJIVOST:



Kroženje z glavo

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Roke in noge so sproščene. Z glavo počasi krožimo in povečujemo amplitudo. Najprej naredimo 5 kroženj v eno stran, nato še 5 kroženj v drugo stran. Vajo ponovimo 5-krat.



Zasuk trupa sede

Stabilno sedimo na stolu. Kolena so rahlo razmaknjena, stopala pa stabilno na tleh. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Roke pred prsnim košem sklenemo in oblikujemo pravokotnik. Nato se skušamo z zgornjim delom telesa čim bolj zasukati v eno stran, končni položaj zadržimo 10-30 sekund. Zasuk ponovimo še v drugo stran. Položaj prav tako zadržimo 10-30 sekund. Vajo ponovimo 5-krat.



Izmenični izteg rok

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Desno roko iztegnemo ob telesu navpično navzgor, levo pa proti tlam. Z desno roko se skušamo »dotakniti« stropa, z levo pa tal. Položaj zadržimo 10-30 sekund. Nato položaj rok zamenjamo. Vajo ponovimo 5-krat.



Odklon sede

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Desno roko iztegnemo navpično navzgor in v levo, nato naredimo tudi odklon zgornjega dela telesa v levo stran. Nasprotna roka je sproščena ob telesu. Položaj zadržimo 10-30 sekund. Vlogo rok zamenjamo. Vajo ponovimo 5-krat.



Sedeči predklon

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, trebušne mišice so tokrat sproščene. Z rokami se primemo za rob stola. Zgornji del telesa poskušamo potisniti čim bolj proti oz. med kolena. Končni položaj zadržimo 10-30 sekund, nato se sprostimo in vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo 5-krat.

MOČ



Dvig plastenek (uteži) nad glavo

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Noge so sproščene. V roke primemo majhne plastenke napolnjene z vodo ali lažje uteži (do 2kg). S plastenkami se dotaknemo kolen, nato pa jih dvignemo čim višje proti stropu. Ko dosežemo najvišjo točko, roke počasi spustimo nazaj do kolen. Vajo ponovimo 10-12 krat.



Stisk žoge v predročanju

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. V rokah držimo žogo. Roke z žogo popolnoma iztegnemo do predročanja, nato pa žogo z dlanmi močno stisnemo. Pritisk na žogo ustvarjamo 5 sekund. Vajo ponovimo 10-12 krat.



Izteg kolena

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Z rokami se primemo za rob stola. Iztegnemo koleno ene noge do vodoravnega položaja in jo v tem položaju zadržimo 5 sekund. Druga noga je pokrčena, stopalo je na tleh. Ko končamo, zamenjamo nogo. Vajo ponovimo 10-12 krat.



Dvig kolena sede

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Z rokami se primemo za rob stola. Desno koleno dvignemo kolikor visoko zmoremo, leva noga ostane na tleh. Ko dosežemo maksimalno amplitudo, nogo počasi spustimo na tla. Sledi menjava noge. Med gibom ves čas napenjamo trebušne mišice in pazimo na pokončno držo. Vajo ponovimo 10-12 krat z vsako nogo.



Kolesar

Stabilno sedimo na stolu. Držimo se pokončno, napnemo trebušne mišice. Z rokami se primemo za rob stola. Dvignemo desno koleno, z nogo v zraku imitiramo kolesarjenje (krožimo). Sledi z nogami »kolesarimo« 15 sekund, nato 15 sekund počivamo. Vajo izvedemo 4-8 krat.



Staranje je vseživljenski proces, v katerem prihaja tudi do degenerativnih procesov, ki jih ne moremo preprečiti. Lahko pa storimo nekaj, s čimer si bomo bistveno izboljšali kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju. Med to, v prvi vrsti prav gotovo sodi redna in pravilna telesna aktivnost, s katero bomo upočasnili te negativne procese. Skozi vadbo se bomo izobraževali, odpravili stres in stekali nova prijateljstva.

Srečno!

GIBANJE JE ZDRAVJE

ZDUS
zveza
upokojenecv Avstrije

REVITALIS

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE
ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

B4: Priloga ZZS: Tabela 29. Število naročilnic, na podlagi katerih so bili izdani in izposojeni medicinski pripomočki, po skupinah medicinskih pripomočkov v letih 2019 in 2020:

šifra skupine MP	naziv skupine medicinskih pripomočkov	število vseh izdanih naročilnic (VN)			število izdanih obnovljivih naročilnic (ON) v vseh naročilnicah		delež (%)	
		2019	2020	indeks 2020/2019	2019	2020	2019	2020
		1	2	3=2/1	4	5	6=4/1	7=5/2
1	proteze udov	555	721	129,9	-	-	-	-
2	estetske proteze	7011	6.228	88,8	-	-	-	-
3	ortoze	10563	8.774	83,1	-	-	-	-
4	ortopedska obutev	5368	4.138	77,1	-	-	-	-
5	medicinski pripomočki za podporo gibalnih zmožnosti	35.058	34.360	98,0	-	-	-	-
6	medicinski pripomočki za dihanje	9.213	9.993	108,5	-	-	-	-
7	sanitarni pripomočki	3781	3.613	95,6	-	-	-	-
8	blazine proti preležaninam	6020	6.105	101,4	-	-	-	-
9	kilni pasovi	2297	1.993	86,8	-	-	-	-
10	medicinski pripomočki pri kolostomi, ileostomi in urostomi	14.638	15.883	108,5	2.436	2.567	16,64	16,16
11	medicinski pripomočki pri inkontinenci in težavah z odvajanjem seča	133.692	140.442	105,0	25.943	26.024	19,41	18,53
12	medicinski pripomočki pri sladkorni bolezni	110.276	114.537	103,9	28.229	30.629	25,60	26,74
13	kanile	10111	5.779	57,2	-	-	-	-
14	ostali tehnični pripomočki	3256	2.743	84,2	-	-	-	-
15	medicinski pripomočki za slepe, slabovidne in gluhoslepe	454	374	82,4	-	-	-	-
16	slušni aparati	17336	14.781	85,3	-	-	-	-
17	obvezilni material	25057	25.437	101,5	876	909	3,496029054	3,573534615
18	raztopine	4885	4.830	98,9	-	-	-	-
19	pripomočki za izboljšanje vida	129572	107.112	82,7	-	-	-	-
	Skupaj	529.143	507.843	96,0	57.484	60.129	10,86	11,84

Vir: ZZS, aplikacija medicinski pripomočki.

B5: Priloga (ZZZS): Tabela 30. Stroški izdanih, izposojenih in servisiranih medicinskih pripomočkov po skupinah v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja v letih 2019 in 2020:

skupina	povprečni strošek na zavarovano osebo po skupinah medicinskih pripomočkov			stroški izdanih medicinskih pripomočkov (v evrih)		delež stroškov		indeks stroškov izdanih medicinskih pripomočkov 2020/2019
	2019	2020	indeks	2019	2020	2019	2020	
proteze udov	2.376,08	2.230,67	93,9	1.518.316	1.447.703	2,00	1,85	95,3
estetske proteze	118,10	113,01	95,7	653.691	547.199	0,86	0,70	83,7
ortoze	180,39	212,08	117,6	1.754.252	1.742.895	2,32	2,23	99,4
ortopedska obutev	91,43	92,92	101,6	511.445	416.755	0,67	0,53	81,5
medicinski pripomočki za podporo gibalnih zmožnosti	361,63	374,68	103,6	8.422.270	8.408.608	11,12	10,77	99,8
medicinski pripomočki za dihanje	824,80	886,52	107,5	6.591.785	7.431.700	8,70	9,52	112,7
sanitarni pripomočki	93,58	95,66	102,2	325.929	320.446	0,43	0,41	98,3
blazine proti preležaninam	73,10	68,24	93,4	424.627	404.102	0,56	0,52	95,2
kilni pasovi	43,93	44,06	100,3	100.815	88.073	0,13	0,11	87,4
medicinski pripomočki pri kolostomi, ileostomi in urostomi	1.336,29	1.433,14	107,2	4.981.678	5.417.286	6,57	6,94	108,7
medicinski pripomočki pri inkontinenci in težavah z odvajanjem seča	195,50	210,50	107,7	17.002.709	18.453.159	22,44	23,64	108,5
medicinski pripomočki pri sladkorni bolezni	499,70	523,59	104,8	20.782.386	21.810.158	27,43	27,95	104,9
kanile	117,64	255,51	217,2	771.281	744.811	1,02	0,95	96,6
ostali tehnični pripomočki	169,39	217,23	128,2	455.821	498.769	0,60	0,64	109,4
medicinski pripomočki za slepe, slabovidne in gluhoslepe	145,77	297,47	204,1	51.311	108.575	0,07	0,14	211,6
slušni aparati	480,37	476,73	99,2	5.982.027	5.147.261	7,89	6,60	86,0
obvezilni material	98,80	106,58	107,9	1.018.911	1.081.221	1,34	1,39	106,1
raztopine	13,01	11,28	86,7	37.001	31.352	0,05	0,04	84,7
pripomočki za izboljšanje vida	19,05	19,07	100,1	2.475.839	2.051.289	3,27	2,63	82,9
stroški popravil, vzdrževanj in prilagoditev	730,04	750,06	102,7	935.915	934.570	1,24	1,20	99,9
storitve	217,68		0,0	400.539	356.696	0,53	0,46	89,1
enkratni pavšalni znesek za izposajo medicinskega pripomočka	35,27	36,76	104,2	574.358	603.219	0,76	0,77	105,0
SKUPAJ	258,56	292,59	113,2	75.772.905	78.045.844	100	100	103,0