

OHRANITI ČIM BOLJ ZDRAVO POPULACIJO ZA PRIHODNOST



Prijateljsko srečanje A. Kovšca in B. Pogačnika pred oddajo Foto: Patricija Šašek, DS RS

»Na prvem mestu so ljudje, saj delamo zato da živimo, ne živimo zato da delamo,« je v uvodnih besedah dejal tokratni gost sredine pogovorne oddaje **Odprta dlan** na Radiu Zeleni Val, **predsednik Državnega sveta RS Alojz Kovšča**. Po njegovem mišljenju se zna slovenski narod zelo hitro poenotiti v kriznih časih. Ljudi ni strah, so pa zaskrbljeni. Prav tako jih optimizem še ni zapustil. Optimizem je pri ljudeh ob sprejetih ukrepih s strani vlade, samo še dobil nov zagon.

»Zdaj se gre v boj za to, da ljudje preživijo, da preživijo čim bolj zdravi, ker ta virus, ne samo da ubija, ampak pušča tudi trajne posledice. O mnogih teh posledicah pišejo zdravniki, ki se soočajo z ljudmi, ki obolevajo, ki so ozdravljeni in potem, kot recimo nekužni in ozdravljeni, živijo naprej, vendar s posledicami, ki jih virus pusti na človeškem telesu. Naša največja skrb ta trenutek, tudi politikov in vseh drugih je, da ohranimo čim bolj zdravo populacijo za prihodnost«, sporoča predsednik Državnega sveta. V državi, kot je Slovenija, z manjšim številom prebivalstva, so ljudje še bolj pomembni. Vsako človeško življenje pa ni samo pomembno, ampak tudi dragoceno in služi svojemu namenu.

Predsednik Državnega sveta Lojze Kovšca, je poslušalkam in poslušalcem pojasnil, kako sploh prihaja do širjenja koronavirusa. »Najnevarnejši del zgodbe o tem virusu je ravno to, da ga prenašajo osebe, ki navzven

ne kažejo obolelosti. Virus se prenaša z govorom, z dihanjem, z izdihanim zrakom, z izkašljanimi kapljicami. Seže pa zelo daleč. Če nekdo teče in nekdo teče za njim nekaj deset korakov, je možno, da kapljice, ki jih izdiha bolnik, ki še ne ve, da je bolan in se počuti popolnoma zdravega, okuži tega za njim. Kar je dobro je pa to, da se virus ne prenaša s krvjo, tudi ne skozi pore v koži, ampak izključno skozi dihala. Ker vsi večinoma dihajo skozi nos, virus najprej filtriramo v nosni votlini. Razkuževanje nosne votline in zaščita nosne votline, pred tem da virus vdre, je zaenkrat najbolj učinkovit ukrep. Drugi ukrep je umivanje rok. Z rokami si lahko virus zanesemo na obraz in od tam v nos. Zelo je pomembno vedeti, da se virus, ko je enkrat v kapljicah obori in se lahko posede tudi na lasišče. Ljudje z bujnimi lasmi lahko nosijo virus v laseh, čeprav uporabljajo masko in potem ko masko snamejo in se začnejo te kapljice na lasišču sušiti, počasi tudi odpadejo in tedaj lahko zaidejo v dihala. Če ste zunaj, v stiku z drugimi ljudmi in ste nosili masko, je dobro da si doma seveda sperete lasišče«, je zelo podrobno razložil predsednik Državnega sveta.



Borut Sever, predsednik NSIOS Foto: Tomi Lombar/Delo

V oddajo je poklical tudi **Borut Sever**, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, ki je spregovoril o drugem trenutnem glavnem problemu, **pomanjkanju zaščitne opreme za invalidske organizacije, uporabnike in osebne asistente invalidov**. Odkar je nastopil virus, se največ govori o pomanjkanju zaščitnih mask, respiratorjev in zadnje dni tudi o naročenih sredstvih, ki pa so se porazgubila na poti do Slovenije. V vseh državah drastično primanjkuje zaščitne opreme, zato tudi prihaja med državami do pričakovanega egoizma. »Pospešeno delamo na tem, da bi poti dobave od proizvajalca do Republike Slovenije bile neposredne, tako da se ne bi ustavljali na kakšnih logističnih vozliščih, ker se potem tam tudi izgube dogajajo. Gre bolj za problem mednarodno sodelovanje in mednarodna pravila, ki jih nekateri veselo kršijo. Evropska komisija se že odziva na takšna ravnanja in bo omogočila neke vrste pošteno igro, tako da bomo vsi dobili tisto kar naročimo,« je pojasnil Kovšca. Glede invalidov je obljubil, da bo takoj po vrnitvi v Državni svet, poklical in poizvedel, na kakšen način bo možno prej dostaviti zaščitne maske invalidom in njihovim osebnim asistentom.



Štefka Zlobec, predsednica Združenja Spominčica Foto: rtvslo

Štefka Zlobec, predsednica Združenja Spominčica, je predsednika Državnega sveta povprašala o tem, **če bodo tudi humanitarne in invalidske organizacije bile deležne pozornosti in podpore pri delovanju**, saj se v teh težkih časih organizacije soočajo z večjim obsegom dela, da lahko pomagajo osebam, ki so potrebne

njihove pomoči? »Kar zadeva humanitarne razsežnosti krize, mislim, da je Vlada že poskrbela. Izdano je bilo navodilo štabom civilne zaščite, ki pospešeno iščejo oziroma zbirajo sezname takšnih ljudi, ne samo dementnih, pač tudi drugih ljudi s kroničnimi boleznimi, ki imajo težave pri gibanju in imajo težave pri samooskrbi. Mislim, da bodo kmalu tudi po občinah izdani razglasi. Vsi, ki vedo za takšne osebe, naj to informacijo posredujejo štabom civilne zaščite. Popolnoma organizirano se bo pristopilo k temu, da se angažira najprej humanitarne organizacije, ki te osebe že poznajo in delujejo na tem področju, če pa so to osebe z drugačnimi potrebami, ki ne sodelujejo še s humanitarnimi organizacijami oziroma niso deležni njihove pomoči, potem bodo to organizirali štabi civilne zaščite. Druga razsežnost tega vprašanja pa je seveda varnostna. Osebe z demenco in osebe z omejeno sposobnostjo razumevanja, pa je potrebno seznaniti, kako nevaren je ta virus. Saj te osebe niso sposobne ravnati tako, da se virusu ne izpostavljajo oziroma da ga ne prenašajo na druge. Problem je tudi pri hospitalizaciji takšnih oseb, ko so enkrat okužene. Kot pravijo, je boljše preprečiti kot pa zdraviti. Vlada je sprejela ukrep in jaz sem osebno tudi videl ta navodila. Zdaj je samo še problem distribucije navodil na nivo lokalne samouprave, na nivo občin. Ravno tu se je Državni svet vključil kot vmesnik. Vsi ukrepi, ki bodo sprejeti na nivoju Republike Slovenije, zadevajo pa lokalno samoupravo, bodo dostopni tudi na internetni strani www.drzavnisvet.si. Ti bolniki oziroma te osebe v takšnih stanjih, zagotovo ne bodo prepuščene same sebi«, je povedal predsednik Državnega sveta Alojz Kovšca.

V oddajo je poklicalo še veliko drugih poslušalcev, ki so opozorili na problematiko invalidskih pokojnin, ki niso bile omenjene v svežnju ukrepov Vlade. Klicali so tudi samostojni podjetniki, ki delajo z invalidi in ki prav tako ne vedo, kako se bo obravnaval njihov položaj.

Oddaja, ki jo je vodil **Borut Pogačnik**, je bila preprosto prekratka za vse odgovore na številna vprašanja.

OBVESTILO INVALIDSKIM IN HUMANITARNIM ORGANIZACIJAMI

Vladimir Kukavica



Foto: FIHO

Fundacija se v teh izrednih razmerah, ko se soočamo z epidemijo, zaveda problematike in posledice nalezljive bolezni SARS-CoV-2. Upoštevajoč priporočila in opozorila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) Ministrstva za zdravje RS, Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS in drugih institucij, je potrebno tveganje širitve virusa zavezati na minimum.

FIHO poziva vse invalidske in humanitarne organizacije, da je potrebno zaradi zmanjšanja širjenja nalezljive bolezni sprejeti ustrezne ukrepe za prilagoditev v nastalih razmerah. Oceniti je potrebno, kateri socialni programi so življenjskega pomena ali nujno potrebni za posamezne uporabnike in katere programe se lahko izvede v kasnejšem obdobju, ko se bodo trenutne razmere umirile.

Izvajalci posebnih socialnih programov, ki jih izvajajo invalidske in humanitarne organizacije za najbolj ranljive skupine v Sloveniji, so namreč v neposrednem stiku z uporabniki in je samoizolacija in popolno omejevanje medsebojnih kontaktov skoraj nemogoče. Zato je nujno potrebno, še posebno za izvajalce socialnih programov, v največji možni meri upoštevati priporočila in opozorila Ministrstva za zdravje RS in Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS, da se tveganje širitve virusa zajezi na minimum.

FIHO bo upoštevala, da vseh načrtovanih aktivnosti v letu 2020 v invalidskih in humanitarnih organizacijah ne bo mogoče realizirati v načrtovanem obsegu. Ocenjujemo, da je vprašljiva izvedba nekaterih načrtovanih programov (obnovitvena rehabilitacija, psihosocialna rehabilitacija, ohranjanja zdravja, prevozi...).

Prenekateri socialni programi se izvajajo v objektih, ki so temu namenjeni na različnih lokacijah v Republiki Sloveniji in tudi izven nje, zato pozivamo vse tiste invalidske in humanitarne organizacije, ki imajo nastanitvene kapacitete in jih sedaj ne uporabljajo oz. potrebujejo, da jih oddajo v začasno uporabo zdravstvenim službam civilne zaščite, ZZ RKS, Slovenski Karitas in drugim organizacijam, v kolikor se taka potreba izkaže.

Tudi v Fundaciji smo sprejeli nekatere ukrepe, s katerimi želimo zajezi širjenje virusa SARS-CoV-2, ob tem pa zagotoviti neprekinjeno delovanje Fundacije in uresničevanje njenega osnovnega poslanstva.

V ta namen ste uporabniki sredstev Fundacije že prejeli nakazani dvanajstini za mesec marec in mesec april 2020 z opozorilom, da obstaja zelo realna možnost, da tudi Fundacija letošnjega finančnega načrta ne bo uspela v celoti realizirati, zato pozivamo organizacije, da ravnate s sredstvi FIHO skrajno skrbno in preudarno.

V kolikor potrebujete kakršnakoli dodatna pojasnila ali pomoč, smo z veseljem na voljo na vseh znanih kontaktih. O morebitnih bistvenih novih dogodkih in predvidevanjih, ki bi lahko pomembno vplivali na delovanje in poslovanje Fundacije, vas bomo sprti obveščali.

KAKO NAJ RAVNAMO?

Goran Kustura



Foto: rtvslo

Invalidske organizacije po Evropi, na ravni držav in mednarodne, so se zelo hitro odzvale na izredne razmere in si prizadevajo, da se v tem času ne pozabi na najbolj ranljive. Evropski invalidski forum je v sodelovanju z nacionalnimi sveti in evropskimi organizacijami pripravil nabor priporočil državam in jih objavil v odprtem pismu. Vsebino smo prevedli v slovenščino.

Prav tako si z nacionalnimi sveti po Evropi izmenjujemo izkušnje in ideje, EDF pa tovrstna poročila objavlja na svoji spletni strani: <http://www.edf-feph.org/newsroom/news/covid-19-activities-our-members>

Priporočila Evropskega invalidskega foruma (EDF) in evropskih invalidskih organizacij

COVID-19 – Poziv k ukrepom, ki bodo vključujoči tudi za invalide

Glede na nesorazmerne učinke pandemije za invalide, smo evropske invalidske organizacije skupaj s svojimi člani in uporabniki glede na njihove prioritete, pripravile nabor priporočil za odločevalce in oblikovalce politik.

Namen priporočil je opozoriti na trenutna tveganja za invalide. Invalidi se srečujejo z enakimi tveganji kot ostala populacija, ki pa se povečajo še z drugimi dejavniki: motnje pri storitvah in podpori, predhodna zdravstvena stanja, ki jih izpostavljajo večji stopnji tveganja za resne bolezni ali smrt, izključenost iz javnozdravstvenih informacij in iz zagotavljanja zdravstvenih storitev večinski populaciji, nesorazmerno več bivajo v institucijah.

Dostopnost javnozdravstvenih sporočil

Vsaka oseba ima pravico do takojšnjih in natančnih informacij o epidemiji in napotkih za njihova in ravnanja njihovih družin. To vključuje:

- zagotavljanje alternativnih in dostopnih metod dostopanja do splošnih informacij, ni se dovolj zanašati na spletišča (avtomatski odzivniki, video, letaki, etc.);
- zagotavljanje tolmačenja v znakovni jezik in podnaslavljanja;
- informacije dostopne v preprostem jeziku in lahko berljivi obliki;
- dostopne digitalne vsebine;
- potrebno je urediti, da bodo telefonske številke in drugi viri javnozdravstvenih informacij dostopni vsem, vključno s tolmačenjem na daljavo za gluhe in naglušne.

To se nanaša na vse javne in zasebne vire informacij vključno z državnimi in lokalnimi mediji (v živo in v posnetkih) ter na zdravstvene storitve. Uporabna so lahko tudi posebna spletišča s pogosto zastavljenimi vprašanji za invalide in njihove družine.

Dostopne, vključujoče, higienske zdravstvene storitve, namestitve in drugi prostori

- bolnišnice in drugi prostori namenjeni karanteni morajo biti dostopni invalidom, to velja tudi na dostopnost informacij;
- zdravstveni delavci naj bodo seznanjeni s posebnimi tveganji, s katerimi se soočajo osebe s predobstoječimi zdravstvenimi stanji, zaradi katerih so posebej dovzetne za respiratorne motnje. Za vse vhode v zdravstvene objekte (vključno s tistimi, ko so bili določeni kot stranski vhodi in kjer je vstop dejansko edino možen) morajo veljati enaki higienski protokoli kot za vse druge. To vključuje čiščenje klančin, invalidskih dvigal in drugih sredstev za dostopnost;
- sterilizatorji in drugi higienski materiali naj bodo enako na voljo invalidom. Nahajajo naj se na dostopnem mestu, informacija v dostopni obliki naj napotuje na njihovo lokacijo, dostopen naj bo mehanizem za uporabo.

(Nadaljevanje v naslednji številki)

DELO ŽELI OČARATI SVET



Foto: Pixabay

V včerajšnjem Delu, smo lahko na prvi strani prebrali članek in še komentar njihove dopisnice Zorane Baković na temo, kako želi Kitajska očarati svet s svojo humano pomočjo. Pri tem pa seveda ne omenja, kako in kje je sploh prišlo do izbruha pandemije, o čemer smo podrobno pisali že v 12. številki Sporočevalca z dne 16. marca 2020 v članku »Zakaj je koronavirus prišel prav s Kitajske«, ki ga najdete na strani od 7 do 8.

Naj ponovimo, kar so že ugotovili novinarji hrvaškega Jutranjega lista, da je vzrok izbruhu epidemije v kulturi in načinu tako imenovanih mokrih ali krvavih tržnic na Kitajskem, kjer netopirji in luskovci nikoli ne bi prišli v stik, če ne bi tam teh prodajali in klali kar na tržnicah. Naj povemo še to, kar so ta teden predvajali tudi na TV N1 srbske produkcije, kjer sta znanstvenica z dolgoletnimi izkušnjami pri infekcijskih boleznih in dr. Milan Paunović, direktor Prirodoslovnega muzeja v Beogradu, natančno obrazložila, kako pri živalih, ki so v stresu, tik pred zakolom, prihaja do popolne odpovedi imunskega sistema in s tem preskoka različnih virusov.

Bakovićeva celo piše, da bi morali biti Kitajcem hvaležni za njihovo dobroto v obliki raznih pomoči.

POZIV DRUŠTVA ZA ZDRAVJE NARODA SLOVENSKE JAVNOSTI Jožef Ivan Ocvirk



Foto: Društvo za zdravje naroda

Društvo za zdravje naroda že vrsto let skrbi za ohranjanje zdravja državljanov. S pozitivnimi idejami in analizami smo skušali pomagati, da bi bil zdravstveni sistem uspešnejši in boljši in da bi nudil zdravje vsem našim državljanom enako za vse.

V naših prizadevanjih smo s predlogi skušali skrajševati čakalne dobe in bodrili slovenske zdravnike in zdravstveno osebje, naj vztrajajo pri svojem plemenitem delu, ki je mnogokrat bilo težko in zahtevno tudi zaradi neurejenih organizacijskih razmer v slovenskem zdravstvu.

Verjamemo, da morajo zdravniki in bolniki delovati skupno in skupno reševati probleme, predvsem z združitvijo pozitivnih energij in v luči brezmejnega medsebojnega spoštovanja. Sredi uspešnega delovanja in

načrtov za prihodnost zdravja našega naroda, smo doživeli katastrofalno spremembo, soočamo se z borbo proti nevidnemu sovražniku, ki se imenuje korona virus COVID-19.

Zdaj je trenutek, ko se soočamo s kruto resničnostjo, ko je naša država nepripravljena na to neenako vojno v kateri še vedno zmaguje zločesti virus. Danes je trenutek, ko moramo stopiti skupaj, zaščititi sami sebe, zaščititi naše zdravnike in našo Vlado, kajti samo tako bomo lahko preživeli. To je trenutek, ko se moramo zahvaliti vsem zdravstvenim delavcem in zdravnikom, ki posvečajo vso svojo energijo, znanje in moči, da ohranjajo naša življenja.

Hvala vam ljudje v belem, hvala za pomoč v preteklosti in hvala za pomoč v prihodnosti.

Izjemno nam je žal ob novicah, da raste število obolelih in da je med njimi tudi zdravstveno osebje in zdravniki, ki so vsi skupaj dragocenost našega naroda.

Dragocenost našega naroda je tudi naša Vlada, ki se v tem trenutku z največjimi napori trudi za zajezitev širjenja sovražnega virusa korona. Vsi ukrepi, ki so sprejeti so izjemnega pomena, da vsak od nas ohrani svoje zdravje. To ni trenutek, da bi v medijih širili razdiralnost, stopiti moramo skupaj in spoštovati pozitivne ideje, ki bodo pripeljale do zaustavitve širjenja bolezni, zbolevanja in umiranja. Ni čas za politična razmišljanja, kajti virus ne izbira po političnem prepričanju, ampak napada vse nas.

V imenu Društva za zdravje naroda in v imenu kriznega odbora našega društva, ki smo ga ustanovili pred tednom dni in preko katerega bomo pomagali vsem državljanom Republike Slovenije, vas pozivam z iskreno prošnjo za mir, solidarnost in ljubezen, ki naj nas ohranja tako, da bomo zmagali; da bo število obolelih čim manjše, da ne bo mrtvih in pohabljenih, da bodo naši zdravstveni delavci, zdravniki in sestre ostali zdravi. **Jožef Ivan Ocvirk je predsednik Društva za zdravje naroda.**

O KORONAVIRUSU V LAHKEM BRANJU

Povzeto s portala dostopno.si

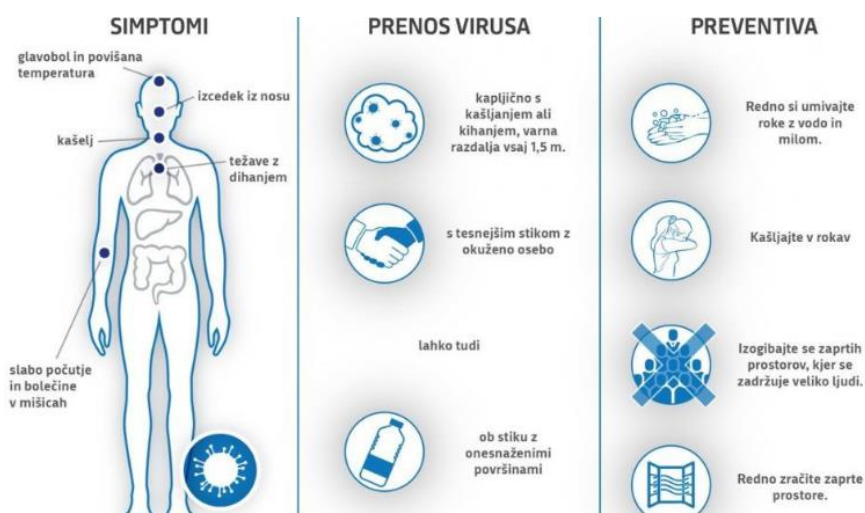


Foto: Radio Slovenija

Na spletni strani rtslo.si pod rubriko dostopno lahko najdete v sodelovanju z Zavodom RIS in CUDV v Črni na Koroškem prispevek o koronavirusu v lahko berljivi obliki za osebe, ki **zaradi različnih oviranosti trajno potrebujejo lahko berljive informacije**. To so ljudje z disleksijo, motnjo v duševnem razvoju, motnjo avtističnega spektra ali demenco.

O KORONAVIRUSU

Koronavirus je nova bolezen.
Imenuje se tudi koronavirusna bolezen.
Zdravniki mu rečejo tudi COVID-19.
Bolezen je podobna gripi.
Koronavirus je zelo nalezljiv.
Človek s koronavirusom lahko okuži druge ljudi.

S koronavirusom se je okužilo
že zelo veliko ljudi
po vsem svetu.
To pomeni, da je koronavirus zelo nalezljiv.

Koronavirus lahko okuženi človek
s kašljanjem in kihanjem pusti na suhih površinah.
Zaradi dotikanja suhih površin se lahko
okužimo tudi mi.

Koronavirus se je prvič pojavil na Kitajskem.
Na Kitajskem se je okužilo ogromno ljudi.
Veliko ljudi je tudi umrlo.
Bolni ljudje iz Kitajske so šli v druge države.

Tam so se okužili tudi drugi ljudje.
S Kitajske se je virus razširil po vsem svetu.
Na primer v Nemčijo.
In Italijo.
Koronavirus je zdaj tudi v Sloveniji.
Slovenija je država,
v kateri živimo.

Ostaniti moramo mirni.
Koronavirus ni nevaren za vse.
Nevaren je predvsem za:
- starejše
- ljudi, ki imajo še druge bolezni.

(Nadaljevanje v naslednji številki)

10 NASVETOV SVOJCEM, KI IMAJO OSEBE Z DEMENCO V DOMU STAREJŠIH

Štefka Zlobec



Foto: Spominčica – Alzheimer Slovenija

Spominčica je tudi v tem obdobju zelo aktivna. Na voljo smo vsem svojcem oseb z demenco za podporo in pomoč. Na nas se svojci oseb z demenco obračajo z različnimi težavami, s katerimi se srečujejo tako v domačem prostoru, kot v domovih za starejše in tudi, ko osebe z demenco živijo še same. Sodelujemo z različnimi organizacijami in domovi. Danes predstavljamo del nasvetov. Prihodnjič pa spet naprej.

- Pomembno je, da se zavedate, da je v času epidemije na prvem mestu življenje in zdravje vseh oseb, tako tudi vaših oseb z demenco.
- Pogovorite se s socialno službo v domu in skupaj poiščite način, kako bi lahko ohranili stike z vašim bližnjim: možnost video klica, možnost dnevne objave ali mail sporočila, kaj stanovalci počnejo, vprašajte, če lahko vašega bližnjega večkrat spodbudijo in mu pomagajo, da vas pokliče.
- Obiski v domovih ter zbiranje in druženje nasploh so prepovedani z razlogom poskrbeti za zdravje in življenje ranljivih skupin, kamor spadajo tudi osebe z demenco.
- Če tudi bližnjega ne morate obiskati, mu morda lahko napišete pismo, zraven pa pošljete najnovejšo fotografijo najožjih družinskih članov in prosite osebo v domu, naj jim pismo prebere in izroči fotografijo. Ali mu s pomočjo osebja v domu pošljite video posnetek.
- Pomembno je, da se zavedate, da je za vašega bližnjega v domu dobro in varno poskrbljeno.
- Ne očitajte si, da ne naredite nič, saj naredite vse, kar je v danih razmerah mogoče.
- Poskrbite za svoje zdravje in počutje, da boste po epidemiji imeli moč, da boste z vašim bližnjim ponovno vzpostavili stik in se spet povezali.
- Pomislite, kaj lahko naredite zase, kar ste si že dolgo želeli pa vam je vedno zmanjkovalo časa.
- Situacija, v kateri smo se znašli, je nova, ampak razmišljajmo pozitivno in se vsak dan opomnimo, da bo minila.
- Ostanite doma in sledite preventivnim ukrepom, s tem bomo hitreje zajezili virus in bomo spet lahko normalno zaživel, ter se videli z našimi svojci.

SPOMINČICA vam je na voljo na svetovalnem telefonu 059 305 555 ali

pišite na svetovanje@spomincica.si

ODPRTA SCENA
KORONAVIRUS – ZAGATE IN DILEME 2. del
Roman Vodeb



Zaščitne maske so začeli šivati po celem svetu.

Foto: Reuters/rtvslo

Na družbenih omrežjih – na Twitterju in Facebooku – me v teh časih vseskozi pozivajo, naj vendarle kaj »dam od sebe«, v korist ljudem ... Najprej sem tole twittnil: »Akutni problem je, kako ukrotiti samodejne, nekontrolirani misli, ki se nam ves čas spontano infiltrirajo in inkorporirajo v vse pomembne miselne (pod)sisteme in nas delajo zmedene, iracionalne in panične. S tem se je treba sedaj ukvarjati. In tej pomembni nalogi ni nihče kos!«

No, da ne bom tako egoistično sado-mazohističen, bom nekaj več povedal o vsem tem – ker: ljudje v teh burnih časih radi nasedajo temu ali onemu (uradnemu) strokovnjaku, celo šarlatanom, vedeževalcem ... Tokrat dajem v eter nekaj tistega, kar imam že napisanega in bom »malo po malo« objavjal, tu in tam, v nadaljevanjih. V raznih intervjujih sem (pre)skop.

Ljudje so v teh kriznih časih, ko jih je korona virus popolnoma prestrašil, precej zbegani, dezorientirani, iracionalni, nespametni. Dalo bi se jim reči, da so »kure brez glave«, ki brez prave orientacije tacajo naokrog, begajo sem ter tja, se zaletavajo ... Zato, da si olajšajo dušo, da se sami pri sebi pomirijo, se oklepajo vsake rešilne bilke in so povsem iracionalna. Še ateisti se v stiski začnejo oklepati Boga, fanatično moliti, Boga prositi za pomoč. V obupu običajno človek lahko počne neumnosti, »racionalizirano« razmišlja po načelu: »Škoditi mi ne more!« V kritičnih situacijah pa še pametni ljudje lahko postanejo povsem iracionalni, dobesedno neumni.

To se nam dogaja zato, ker je naše nezavedno nagovorjeno z neznosnimi, negativno konotiranimi informacijami, ki se nikakor ne morejo inkorporirati v obstoječe miselne sisteme in se skompatibilizirati z načelom ugodja, tudi s t. i. samoohranitvenim (na)gonom, ki ga je mladi Freud še uporabil, z leti pa opustil. V razumevanju vse te zbeganosti, ki jo ljudje v teh korona-časih doživljamo, moramo vedeti, da je nezavedno mišljenje ključno. Vse, tudi negativne informacije, se nam spontano vtkejo v miselne sisteme in to po logiki ponderacije. Pomemben vir informacije ima večjo vrednost, pri tem, koliko nas ta informacija zadane.

Priznane avtoritete in strokovnjaki, imajo večjo težo pri resnem upoštevanju slišane, kot če nam neko novico posreduje nepomemben vir. Nepomemben vir informacij ima obrobni status, četudi je jedro novice povezano z neko resnico oz. dejstvom. V našem nezavednem so pomembna tudi samodejna logična

sklepanja, ki se zgodijo spontano in nehotno, in nas lahko močno zadenejo, če se dotikajo naše eksistence (življenja), našega načela ugodja oz. naših samoohranitvenih ambicij. Hitro lahko postanemo zbegani in dezorientirani ter brezglavi, ker sami sebi ne znamo priskrbeti mirno nadaljnje življenje, svoj obstoj, samoohranitev. Če je človek – npr. moški – povrh vsega še starš nemočnim otrokom, je njegova zagata, dezorientiranost, iracionalnost in zbeganost toliko večja.

Njegove misli se v nezavednem toliko bolj ponesrečeno pletejo v različne miselne podsisteme. Tesnoba v občutenju postane logična posledica miselnih in/oz. čustvenih procesov, ki domujejo v njegovem nezavednem. Psihično oz. čustveno počutje, se pri marsikomu zaplete in nadgradi v negativno smer – in to v primeru, da je imel dotični kot otrok veliko stisk in stresov. V tem primeru se lahko udejanji nekaj, kar poznamo iz klasičnih paničnih napadov. Namreč: prvi dogodek iz otroštva se naveže na drugi dogodek, ki ima status sprožilca. Resnično zagatne, boleče (beri: nadležne) in etiološko zapletene so tiste tesnobe/anksioznosti, ki imajo jedrni izvor v otroštvu. Če nek sedanji šok oz. stres – v teh časih tovrstnih dogajanj ne manjka – učinkuje kot sprožilec in aktivira potlačeno travmo iz otroštva, človek doživi posebne vrste tesnobo, ki jo psihiatri običajno zdravijo s tabletami – kar je s psihoanalitičnega vidika neustrezno in nespretno.

PS: Še zapoznel, vendar zelo pomemben, celo svarilen twitt: »Pazite, komu prepuščate svoje otroke v varstvo! Pedofili bodo v teh težkih časih, ko vrtci in šole ne obratujejo, prišli iz svojih lukenj in začeli prežati na samim sebi prepuščene otroke, ki kličejo po varstvu. Staršem v stiski se bodo ponujali kot uslužni varuhi.«

Uredništvo ne cenzurira in ne posega v tekste rubrike Odprta scena. Za resničnost navedb je odgovornost izključno na piscih.

VSE VEČ STAREJŠIH BERE E-KNJIGE Alenka Kociper



Biblos – enostaven dostop do knjiga

Foto: biblos.si

Največja spletna knjižnica v Sloveniji **Biblos** omogoča, da se v času samoosamitve zaradi epidemije nikomur ni treba odpovedati bralnim užitek. Tudi starejši lahko brez večjih težav osvojijo večino izposoje in branja e-knjig, elektronske naprave za branje pa omogočajo, da velikost pisave prilagodijo svojemu vidu. Knjižnica Biblos je dostopna kadarkoli in od koderkoli, pogoj je le, da imamo dostop do spleta. V njej lahko kupujemo ali si izposojamo knjige 24 ur na dan 7 dni v tednu. Trenutno lahko izbiramo med 3821 naslovi. Dobrih 80 odstotkov knjig je v slovenskem jeziku, nabor pa se nenehno povečuje. V zadnjem mesecu je bilo dodanih kar 130 novih knjižnih del, zato bralcem ni treba skrbeti, da bi zamudili najnovejše izdaje.

Prav za starejše je **enostaven dostop do knjig** posebej dobrodošel, saj je zanje izjemno pomembno, da se izogibajo stikom z drugimi ljudmi, in ni priporočljivo, da si hodijo denimo knjige sposojat k sosedu. **Biblos je**

zasnovan tako, da ga lahko uporablja vsak, ki je vsaj osnovno računalniško pismen. Za tiste, ki se v svet e-knjige podajajo prvič, je Beletrina pripravila **kratke filme z jasnimi in enostavnimi navodili**. Če se kljub temu zatakne, se lahko uporabniki obrnejo na **center za pomoč uporabnikov Biblosa** po elektronski pošti info@biblos.si ali na telefonsko številko 01 200 37 05 vsak dan med 10. in 17. uro. Najbolj prijetno in očem prijazno branje e-knjig je na bralnikih, še posebej na InkBOOK bralniku, ki ga je Beletrina v sodelovanju s proizvajalcem prilagodila prav za Biblos. Povsem udobno pa lahko beremo tudi na osebнем ali prenosnem računalniku, tablici ali pametnem telefonu.

Prek Biblosa si lahko **knjige brezplačno izposojajo vsi člani slovenskih splošnih knjižnic**, potrebujejo le še dostop do interneta in ustrezno elektronsko napravo. Na Biblosu si je mogoče izposoditi do štiri knjige naenkrat za obdobje dveh tednov. Po tem času se dostop do knjig prekine, zato zamudnin ni. Seveda si lahko knjige, če jih nismo uspeli prebrati, izposodimo ponovno.

Za spodbudo starejšim bralcem povejmo še to, da v **zadnjih dneh izposoja skokovito narašča**. Medtem ko je Biblos pred epidemijo beležil dnevno izposajo med 200 in 400, je zdaj dnevna izposoja narasla na več kot 2600, kar pomeni vsaj dvoje: prvič, da prebivalstvo stiske premaguje tudi z branjem in drugič, da je sistem dovolj enostaven in prijazen, da omogoča tako množično izposajo. Tudi med e-platnicami lahko najdemo prav prijetno in varno zatočišče.

ZNANA IMENA, KI SO ZBOLELA ZA KORONAVIRUSOM



Tom Hanks, Rita Wilson in Plácido Domingo ostajajo v samoizolaciji

Foto: reuters

Svetovna zdravstvena organizacija je zaradi bolezni koronavirus, ki je prisotna po vsem svetu in se obsežno hitro širi med ljudmi, razglasila pandemijo. V zadnjih dveh tednih se je na socialnih omrežjih oglasilo kar nekaj znanih imen, katere smo občudovali, ne samo preko tv, ampak tudi s filmskih platen. Zvezdniki, športniki in politiki so nam javno razkrili, da je tudi njih ujel smrtonosni koronavirus. Na socialnih omrežjih, na katerih tudi redno posodablajo svoje simptome in zdravstveno stanje, delijo svoje zgodbe in izkušnje z virusom.

Klaviaturist **David Bryan**, član ameriške rock skupine Bon Jovi, je sporočil svojim oboževalcem, da je dobil rezultate, ki so pokazali, da je pozitiven na koronavirus. »Teden dni sem bil bolan, zdaj pa se vsak dan počutim bolje. Prosim, ne bojte se, to je gripa in ne kuga. Teden dni sem že v karanteni in bom še teden dni. Ko se bom počutil bolje, me bodo znova testirali, da se prepričam, da sem se znebil tega grdega virusa. Prosim, pomagajte drug drugemu. Tega bo kmalu konec«, je zapisal David Bryan.

Zvezdniški par **Tom Hanks** in **Rita Wilson** sta službeno odpotovala v Avstralijo v začetku letošnjega leta, saj Tom tam snema biografski film o Elvisu Presleyu, Rita pa je nastopala v operni hiši v Sydneyu. Tom je povedal,

da sta bila nekoliko bolj utrujena kot ponavadi in čutila bolečine po telesu. Sprva sta mislila, da imata prehlad. Rita je imela poleg vročine tudi mrzlico, ki je prihajala in odhajala. Ko sta se testirala, sta ugotovila, da sta zbolela za koronavirusom.

Britanski igralec **Idris Elba** se je tudi izoliral zaradi pozitivnega testa na koronavirus. Prva stvar, ki jo je sporočil v javnost je bila: »Počutim se v redu, do sedaj nimam nobenih simptomov, vendar sem se izoliral, odkar sem izvedel, da sem pozitiven na Covid-19.« Nekaj dni kasneje je za virusom zbolela tudi njegova žena, ki se ni želela izolirati in mu je rajši stala ob strani.

Olga Kurylenko, katero smo gledali v vlogi James Bond punce, je potrdila da ima tudi ona koronavirus in da je od takrat v samoizolaciji. »Pravzaprav sem bila bolna skoraj en teden. Vročina in utrujenost sta moja glavna simptoma«, je sporočila igralka, ki do nadaljnega ostaja doma.

Slavni operni pevec **Plácido Domingo** je v sporočilu na Facebooku zapisal, da je njegova »moralna dolžnost«, sporočiti, da ima koronavirus. »Moja družina in jaz smo v samoizolaciji, dokler se bo to štelo za medicinsko potrebno. Trenutno smo vsi v dobrem zdravju, vendar sem doživel vročino in simptomatski kašelj, zato sem se odločil, da se testiram in rezultat se je vrnil pozitiven,« je pojasnil operni pevec. Domingo je tudi »prosil« ljudi da naj »upoštevajo osnovne smernice«, s katerimi bi lahko upočasnili širjenje virusa.

Britanski prestolonaslednik **princ Charles**, ki je tudi okužen z novim virusom, se počuti dobro. Skupaj s soprogo Camillo sta v samoizolaciji v rezidenci Balmoral. Zdravniki in specialisti natančno spremljajo stanje monaškega **princa Alberta II.** Prinčevo zdravje »ne predstavlja skrbi« je dejal njegov urad. Oba princa sta bila tudi sicer v stiku v začetku marca.

Sophie Grégoire Trudeau, ki nam je vsem bolj znana kot žena kanadskega premierja Justina Trudeauja, se je po vrnitvi s kratkega potovanja po Veliki Britaniji testirala. Po uradni izjavi kabineta premiera, morata prestati 14-dnevno obdobje samoizolacije.

Bivši italijanski nogometaš **Paolo Maldini**, direktor italijanskega nogometnega kluba AC Milan in njegov sin **Daniel Maldini**, napadalec mladinske ekipe AC Milan, sta samo dva v nizu športnikov, ki so zboleli za novim koronavirusom. »Paolo in Daniel sta dobro in sta že dva tedna doma v samoizolaciji brez stikov z drugimi osebami. V skladu z medicinskimi protokoli, ki so jih pripravili zdravstveni organi, bostala bosta v karanteni, dokler ne bosta popolnoma okrevala«, je izjavil nogometni klub AC Milan.

Vsi znani nam sporočajo, da je potrebno ostati doma in da koronavirusa nikakor ne smemo jemati zlahka.

Sporočevalca izdaja Združenje invalidov – Forum Slovenije, Linhartova 3, p.p. 2539, 1109 Ljubljana

Glavni in odgovorni urednik: Borut S. Pogačnik

Telefon: 041/381-679

e-naslov: info@zifs.si

Mednarodna standardna serijska številka: ISSN 2630 – 3639

Uredniški odbor sestavljajo: Borut Sever (NSIOS), Luka Pavlin (ZDSSS), Adem Jahjefendič (ZDGNS), Jože Globokar (ZPS), Pavel Kranjc (ZMS), Drago Perko (Zveza ŠIS – SPK), Jože Ocvirk (Društvo za zdravje naroda), Klemen Porenta (Sonček), Niko Kostjukovskij (predstavnik bralcev)