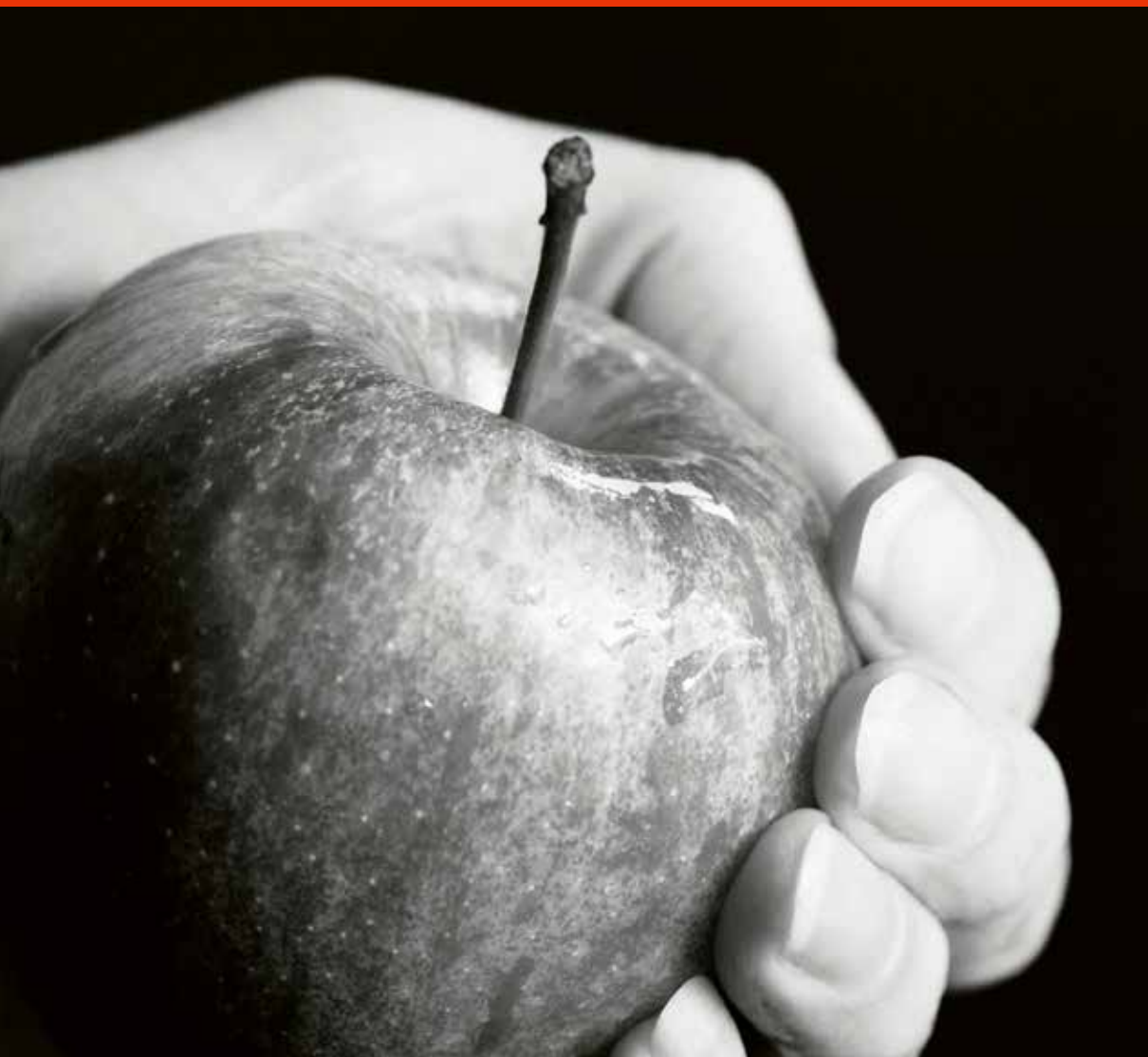
Spinalis®

Prehrana, teža in zdravje oseb s poškodbo hrbtenjače

nasveti, vprašanja in odgovori



Vsebina

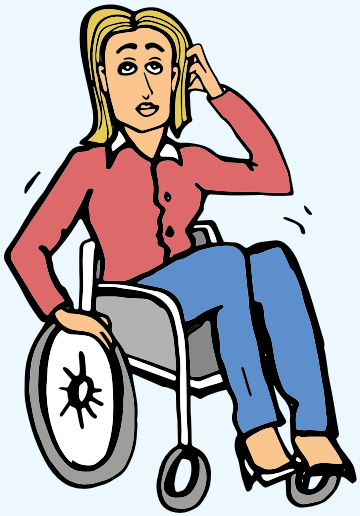
Bolj zdravo in lažje življenje	3
Mnogi se zredijo	4–5
Kakšna je zdrava teža	6
Upočasnjena hitrost presnove	7
Indeks telesne mase (ITM)	8
Koliko kalorij porabim	9
Telesna dejavnost in hitrost presnove	11
Kako shujšati	12–15
Zdrava prehrana	16–17
Teža, meritve in prevzem nadzora	18
Prehrana in zaprtje	19–21
Prehrana in preležanine	22
Korak za korakom	23
Dodatno gradivo in informacije	24

Kaj jesti za preprečevanje zaprtja?

Koliko kalorij porabim?

Kaj jesti za ohranjanje zdravja?

Zakaj se redim, čeprav pojem tako zelo malo?



Uvod

Ta brošura je namenjena izobraževanju in osveščanju o nevarnosti prekomerne telesne teže in debelosti. V njej so navedeni nasveti za izogibanje debelosti kot tudi informacije o pomembnosti prehrane za zdravje in dobrobit.
Enega izmed temeljev zdravja in dobrega počutja predstavlja zdrava prehrana. To velja za vse ljudi. Dejstvo je, da so nezdrave prehranjevalne navade eden glavnih krivcev za povečanje tveganja za nastanek bolezni, povezanih z življenjskim slogom, kot so. srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in nekatere oblike raka.

Ta brošura je namenjena osebam s poškodbo hrbtenjače in vsebuje odgovore na nekatera najpogostejših vprašanj, npr.: Katerim prehranskim priporočilom naj sledim? Kako jesti, da se ne bom zredil/-a? Kaj storiti, če želim shujšati? Katere vrste hrane preprečujejo zaprtje in katera hranila pomagajo pri celjenju preležanin? Tudi če vaša telesna okvara ni posledica poškodbe hrbtenjače, npr. če imate multiplo sklerozo, cerebralno paralizo, ste doživeli možgansko kap ali pa so vam amputirali okončino, vam bodo lahko nasveti in namigi v tej knjižici v veliko pomoč.

Pred vami je razširjena druga različica brošure. Prva izdaja je bila objavljena leta 2017. V novi izdaji smo dodali informacije o hrani in prehranjevanju v povezavi z zaprtjem in preležaninami.

Upamo, da vas bomo navdihnili!

Stockholm, februar 2019
Anna-Carin Lagerström,
registrirana fizioterapevtska (MSc), izobraževalka v zdravstvu in prehranska svetovalka

Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS) je ena izmed ustanovnih članic European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF). ESCIF vsako leto organizira kongres, ki se ga redno udeležujejo tudi predstavniki ZPS. Takšna srečanja so odlična priložnost za povezovanje s tujimi organizacijami ter deljenje mnenj in izkušenj. Rezultat takšnega povezovanja je tudi brošura, ki se nahaja pred vami. Na tem mestu bi se radi zahvalili švedski nevladni organizaciji Spinalis, ki nam je omogočila prevod brošure v slovenščino. Za prevod brošure smo se odločili, ker obravnava področje, ki je za osebe s poškodbo hrbtenjače še posebej pomembno. Upamo, da boste s pomočjo te brošure našli odgovore na vaša vprašanja in navdih za zdravo življenje.

Bolj zdravo in lažje življenje

Raziskave dokazujejo, kako zelo pomembno je, da osebe s poškodbo hrbtenjače razmislijo o svojih prehranjevalnih navadah, prilagodijo velikosti porcij ter jedo zdravo. Čeprav se hitrost presnove upočasni zaradi zmanjšanja mišične mase in telesne aktivnosti, torej se zmanjša poraba energije, ostanejo potrebe po vitaminih, mineralih in beljakovinah nespremenjene. V primeru okužb, vročine in kroničnih ran se lahko potreba po hranilih celo poveča.

Če povzamemo: telesne potrebe po hranilih in gradnikih zadovoljijo že manjše količine hrane. Manj je prostora za energetsko bogate prigrizke, kot so piškoti, bonboni, gazirane pijače, čips, pivo itd. Ko gre za hrano, je raje zaužite manj, vendar jejte bolj kakovostno.

Najpomembnejše, kar morate vedeti:

- **uživajte majhne porcije,**
- **poskrbite za raznoliko prehrano,**
- **povečajte delež zelenjave v prehrani,**
- **izogibajte se sladkorjem in hitri hrani,**
- **ne izpuščajte obrokov,**
- **pazite na svojo težo.**

»Uživanje v dobri hrani in vinu je dar in bogastvo. Predstavlja nekaj, v čemer lahko še vedno uživamo osebe, ki smo si poškodovale hrbtenjačo. V življenju smo že veliko izgubili, vendar je razvajanje v zmernih količinah neprecenljivo. Vsak dodaten kilogram telesne teže poveča tveganje prezgodnje okvare naših teles. Mnogo bolj smo ranljivi kot naši prijatelji, ki lahko še vedno uporabljajo noge. Že od začetka moramo postopati pametno.

Temeljito preberite informacije v tej brošuri in si zapomnite v njej zapisane nasvete. Ne samo, da boste živeli dlje, ampak se boste tudi bolje počutili. Življenje pa bo enostavnejše.«

Claes, 64 let, zdravnik, s poškodbo hrbtenjače živi že 33 let

Mnogi se zredijo

Dandanes je skoraj 40 odstotkov celotne svetovne populacije debele ali pretežke. Med osebami s telesnimi okvarami, kot so poškodbe hrbtenjače, pa je ta delež še večji.

»Odlično bi bilo, če bi mi kdo že prej zaupal informacije o nevarnostih povečane telesne teže. Jedel bi manjše porcije in se tako morda izognil nepotrebnemu porastu kilogramov. Moje življenje bi bilo sedaj enostavnejše.«

Tore, 65 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 6 let

Prekomerna telesna teža/debelost obremenjuje telo, posledično pa se poveča tveganje za visok krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2 in poškodbe sklepov zaradi povečanih obremenitev. Preostala tveganja vključujejo aterosklerozo, žolčne kamne, smrčanje in težave z dihanjem (apneja med spanjem).
Večja količina maščobnega tkiva okoli trebuha je običajno prvi vidni znak.

Pri osebah s poškodbo hrbtenjače obstajajo dodatni dejavniki tveganj:

- **preležanine,**
- **težave z rameni,**
- **težave z dihanjem – trebušna debelost vodi v poslabšanje dihalnih funkcij, oteženo postane globoko dihanje in izkašljevanje sluzi,**
- **izguba mobilnosti in neodvisnosti,**
- **invalidski voziček postane pretesen.**

»Debelost se je počasi prikradla v moje življenje. Sicer ni bilo neposrednih znakov, vendar sem se počutil težjega in presedanje je postalo veliko bolj zahtevno. Sedaj sem shujšal in že dolgo se nisem počutil tako močnega in lahkega.«

Peter, 36 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 13 let

Večina ljudi v obdobju po poškodbi shujša

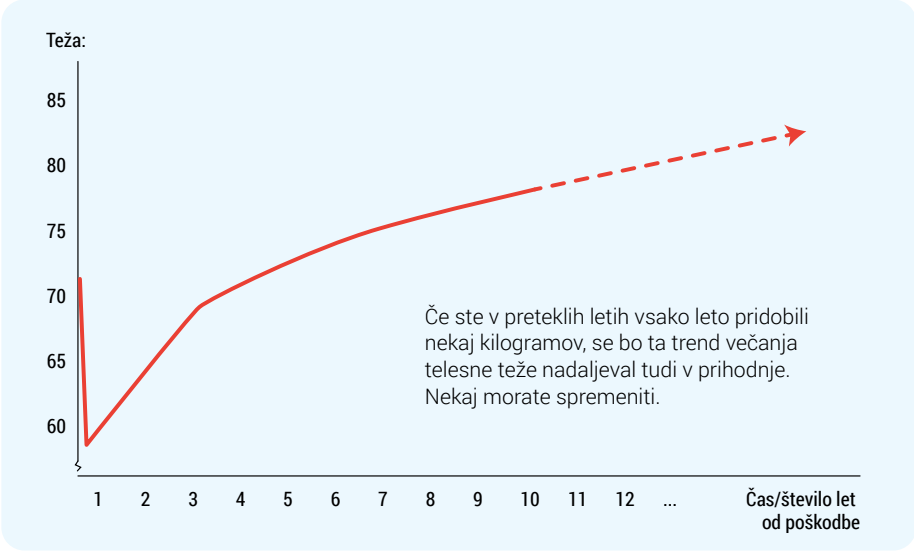
Skoraj vse osebe s poškodbo hrbtenjače v obdobju po poškodbi shujšajo. Telo je povsem obremenjeno z okrevanjem, prav tako s težavo absorbira hranila. Mišice, kosti in maščobne obloge propadajo. Izguba telesne teže je odvisna od tega, ali je hrbtenjača pretrgana popolnoma ali samo delno, od stopnje poškodbe, od splošnega stanja osebe kot tudi od apetita. Običajna je izguba pribl. 10 odstotkov telesne teže (5–10 kilogramov). V tem času je pomembno povečati vnos hranil in kalorij ter preprečiti prekomerno izgubo telesne teže.

Nasveti v primeru slabega apetita:

- tekom dneva uživajte majhne obroke,
- energetski vnos povečajte s prigrizki, bogatimi z energijo, npr. oreški, hranljivimi napitki ali juhami z dodano smetano,
- sadje lahko poveča apetit,
- izogibajte se slaščicam, sladkim pijačam in krompirjevemu čipsu, saj zavirajo lakoto in vas odvračajo od uživanja hranljivih živil.

Ko se vaša teža stabilizira in se vam povrne apetit, se boste soočili z novim izzivom: kako se izogniti prehitremu povečanju telesne teže. Prilagoditi morate energetski vnos. Ta faza običajno nastopi sočasno z odpustom iz bolnišnice.

Spodaj je primer rasti telesne teže::

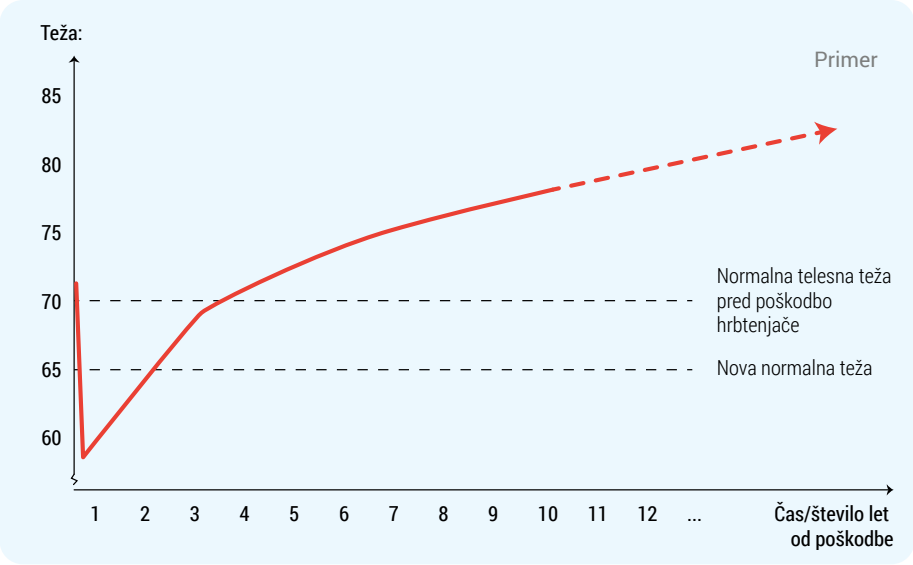


Kakšna je zdrava teža?

Dejstvo je, da je zdrava telesna teža ali t. i. »normalna teža« po poškodbi hrbtenjače nižja. To je posledica zmanjšanja mišične mase in do neke mere kostne mase v paraliziranih delih telesa, čeprav osebe, ki lahko še vedno uporabljajo noge in hodijo, ohranijo več mišične mase, prav tako se kostna gostota ne zmanjša tako močno.

Nova normalna teža

- Paraplegija, pribl. 4,5–7 kg manj
  (ali 5–10 odstotkov manj od normalne telesne teže pred poškodbo)
- Tetraplegija, pribl. 7–9 kg manj
  (ali 10–15 odstotkov manj od normalne telesne teže pred poškodbo)



Prikrita debelost

Če imate paraplegijo ali tetraplegijo in tehtate enako število kilogramov kot pred poškodbo hrbtenjače, imate več maščobnih oblog. To imenujemo »prikrita debelost«, ker ni vedno vidna.

Osebe s poškodbo hrbtenjače imajo 8–18 odstotkov več maščobnih oblog kot osebe brez poškodbe hrbtenjače z enakim ITM.

Opredelitev izrazov

Paraplegija: paraliza nog in morda tudi trupa, vendar ne rok
Tetraplegija: paraliza rok in nog

Upočasnjena hitrost presnove

Energetske potrebe, natančneje hitrost presnove, se po poškodbi hrbtenjače zmanjšajo zaradi upada mišične mase v kombinaciji z nižjimi ravnmi telesne dejavnosti.

Spodaj je izmišljena oseba, poimenujmo jo David, s pomočjo katere lahko ponazorimo različne hitrosti presnove v isti osebi.

David brez poškodbe hrbtenjače

starost 39 let
višina 174 cm
teža 68 kg
ITM 22,5
telesno dejaven
normalna/večja mišična masa
= večji »motor«
potrebuje več goriva/energije

David, paraplegik

starost 39 let
višina 174 cm
teža 62 kg
ITM 20,5
nižja raven telesne dejavnosti
manjša mišična masa
= manjši »motor«
potrebuje manj goriva/energije

David, tetraplegik

starost 39 let
višina 174 cm
teža 58 kg
ITM 19,2
nižja raven telesne dejavnosti
še manjša mišična masa
= manjši »motor«
potrebuje še manj goriva/energije

Oglejte si preglednico ITM za osebe s poškodbo hrbtenjače na 8. strani.

Davidova situacija se je spremenila. Prej je imel normalne do visoke potrebe po energiji, sedaj pa so se zmanjšale.

Indeks telesne mase (ITM)

ITM je metoda za izračunavanje teže v odvisnosti od višine z vidika zdravja. ITM je groba meritev in je lahko zavajajoča, saj ne upošteva razmerja med maščobnimi oblogami in mišično maso. Posameznik v dobri telesni pripravljenosti lahko ima namreč visok ITM pri primerni ravni maščobnih oblog.

Poškodbe hrbtenjače pogosto vodijo v spremembo sestave telesa in zmanjšanje mišične mase. Zato je bila razvita prilagojena razvrstitev ITM, ki upošteva takšno zmanjšanje mišične mase.

Prilagojena razvrstitev ITM

V stolpcih II in III je prikazana prilagojena razvrstitev ITM pri osebah s poškodbo hrbtenjače: osebe s paraparezo in tetraparezo imajo lahko večjo mišično maso in posledično več kilogramov v primerjavi z osebami iz stolpcev II in III

Razvrstitev teže za splošno populacijo, Svetovna zdravstvena organizacija, SZO	**Stolpec I** skladno s SZO	**Stolpec II** zmanjšanje za 7,5 % glede na stolpec I za paraplegike	**Stolpec III** zmanjšanje za 12,5 % glede na stolpec I za tetraplegike
Nezadostna telesna teža	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Normalna teža	*18,5 – 24,9*	*17,1 – 23,*	*16,2 – 21,8*
Prekomerna telesna teža	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Debelost razred I	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Debelost razred II	35,0 – 39,9	32,4 – 36,9	30,6 – 34,9
Debelost razred III	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –

Vrednosti v zgornji preglednici niso absolutne.
V strokovni skupini NutriNord_SCI se strinjajo, da so prilagojene preglednice primerne za oceno teže oseb s poškodbo hrbtenjače.

Pojasnilo: *normalna telesna teža* osebe, visoke 174 cm (npr. Davida): :

Splošna populacija:	56 kg – 76 kg
Paraplegiki:	52 kg – 70 kg
Tetraplegiki:	49 kg – 66 kg

Pri ocenjevanju telesne teže je treba vedno upoštevati osebne dejavnike. Pravzaprav se morate sami odločiti, ali ste zadovoljni s svojo telesno težo.

Kako izračunati ITM
Določite svojo težo v kilogramih. Nato svojo višino v metrih pomnožite s svojo višino v metrih. Svojo težo delite s tem zmnožkom.
Primer: 68 kg / (1,74 m x 1,74 m) = ITM 22,5

Nasvet: Na spletu je veliko kalkulatorjev ITM. Poiščete ga lahko enostavno z nizom kalkulator ITM. V nasprotnem primeru pa si lahko enostavno merite in spremljate obseg pasu (18. stran).

Koliko kalorij porabim?

Na hitrost presnove, tj. količino kalorij, ki jih porabite, vplivajo številni dejavniki. Nanj vplivajo starost, spol, teža, sestava telesa, telesna pripravljenosti in genetske predispozicije.

Posploševanje v zvezi s hitrostjo presnove je izredno zahtevno zaradi ogromnih razlik med posamezniki, še posebej v telesni sestavi (mišična masa). Posamezniki z veliko mišično maso imajo večje energetske potrebe tudi med počivanjem v primerjavi s posamezniki z manjšo mišično maso.

V spodnji preglednici so prikazane približne spremembe hitrosti presnove pred poškodbo hrbtenjače in po njej. Vrednosti niso natančne in so zgolj ocene.

Energetske potrebe/hitrost presnove

Primer: znova si oglejmo primer Davida, 39-letnega moškega, višina 174 cm

David pred poškodbo hrbtenjače Telesno dejaven, tehta 68 kg, pribl. dnevne energetske potrebe 2.500 kcal/dan			
David po poškodbi hrbtenjače:			
Funkcionalna raven	*Poraba energije/kalorij na kilogram telesne teže (ocenjene telesne teže)*	*Pribl. normalna teža na podlagi preglednic ITM*	*Ocena dnevnih energetskih potreb*
Lahko uporablja noge	30 kcal/kg telesne teže	68 kg – Preglednica I	2,040 kcal/dan
Paraplegik	28 kcal/kg telesne teže	62 kg – Preglednica II	1,736 kcal/dan
Tetraplegik	23 kcal/kg telesne teže	58 kg – Preglednica III	1,334 kcal/dan
Te vrednosti veljajo za zdrave posameznike. Opomba: telesna teža oseb s paraplegijo in tetraplegijo mora temeljiti na oceni »normalne teže/idealne teže« (oglejte si preglednico ITM na 8. strani) skladno z navedbami v Frost 1998 in Lynn Powell, Frost 2010.			

Ne glede na to, ali David tehta 80 ali 90 kilogramov ali pa celo več in ima višjo telesno težo zaradi obilice maščobnega tkiva, je treba hitrost presnove načeloma izračunati na podlagi vrednosti v stolpcih II in III v preglednici ITM (8. stran) za normalno težo pri paraplegiji in tetraplegiji.

Nasvet: Ta vodič med pogovorom o prehrani pokažite svojemu nutricionistu. Tako se boste izognili nasvetom o energetskim potrebah, ki veljajo za osebe, ki hodijo in ne živijo s paralizo.

Telesna dejavnost in hitrost presnove

Zaradi telesne dejavnosti smo močnejši in bolj mobilni, bolj smo vzdržljivi in izboljša se naše splošno počutje. Naši sklepi in srce so manj obremenjeni in bolje uravnavamo krvni sladkor, vrednosti lipidov v krvi ter krvni tlak, poleg tega pa še bolje spimo.

Z vidika zdravja je *pomembno zmanjšati količino časa, ki ga preživimo v sedečem položaju,* saj vsaka oblika telesne dejavnosti pospeši presnovo in izboljša naše zdravje. Raziskave so pokazale, da vsakodnevne dejavnosti, kot so gibanje na vozičku s hitrostjo hoje v zaprtih prostorih, presedanje ter skrb za osebno higieno, pospešijo presnovo v primerjavi z vožnjo z električnim invalidskim vozičkom ali sedenjem. Gospodinjska opravila, kot so pospravljanje postelje, pripravljanje mize ali sesanje, pospešijo presnovo skoraj tako močno kot krajši obiski fitnesa.

V preteklosti je veljalo, da je treba za izgubo telesne teže povečati telesno dejavnost in pogosteje telovaditi. To hkrati drži in tudi ne drži. Povečana telesna dejavnost pomaga pri izgubi telesne teže, vendar je ne zagotavlja.

Osebe s paralizo največjih mišic telesa – tj. stegenskih in ritnih mišic – težko zmanjšajo telesno težo zgolj skozi povečanje telesne dejavnosti. Najučinkovitejši način za izgubo telesne teže – in to velja za prav vse ljudi – je zmanjšanje energijskega vnosa. Ali z drugimi besedami uživanje manjših količine hrane.

Primerjava
Oseba v 30 minutah hitre hoje porabi pribl. 150 kcal energije. Oseba v invalidskem vozičku takšno količino energije porabi v 50–60 minutah samostojnega poganjanja na prostem.
150 kcal je enakovredno energiji v 25 gramih čokolade s 70-odstotnim deležem kakava, 50 gramih krompirjevega čipsa, enem in pol kozarcu rdečega vina ali dveh obloženih hrustljavih kruhkih.

Telesna dejavnost in telovadba:

- **pomagata pri obvladovanju telesne teže,**
- **omogočata nekaj manevrirnega prostora za uživanje večje količine hrane brez povečanja telesne teže,**
- **pomagata pri obvladovanju teka,**
- **pomagata pri izgradnji moči in samozavesti,**
- **vplivata na splošno dobro počutje in motivacijo, ki vodita do *enostavnejšega sledenja prehranskim priporočilom in v nižje energetske vnose – rezultat pa je izguba telesne teže.***

Kako shujšati?

Če želite shujšati, morate zaužiti manj kalorij, kot jih vaše telo porabi. Vendar večina ljudi nerada šteje kalorije. Niti to ni potrebno. S pomočjo tehtanja ali merjenja pasu boste lahko preverjali, ali so vaši shujševalni napori učinkoviti.

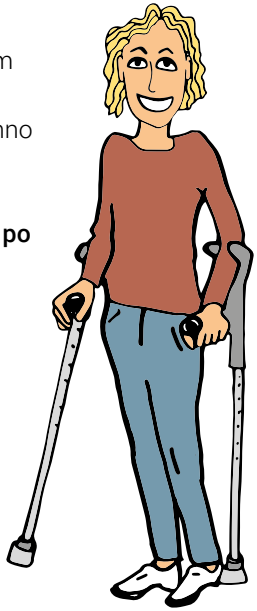
Spodaj smo zapisali nekaj nasvetov žensk in moških s poškodbo hrbtenjače, ki so uspešno dosegli svojo telesno težo; večina jih je shujšala 6–12 kilogramov, in to brez štetja kalorij.

Naši najzanesljivejši nasveti

1. **Manjše količine hrane**
   »Nadevajte si samo eno porcijo na en sam krožnik.« »Uporabite manjši krožnik.« »Jejte počasi in temeljito prežvečite hrano. Posledično boste pojedli manj.« »Prenehal sem uživati vse enostavne ogljikove hidrate: testenine, riž, krompir in bel kruh. Namesto tega pojem več zelenjave.« »V restavraciji prosim, naj mi preostanek hrane zavijejo za domov. To se več nikomur ne zdi čudno.« »Jesti preneham, ko sem zmerno sit. Včasih sem jedel preveč, ker sem jedel prehitro.« »Ko jem, se poskušam osredotočati na hrano – zato več ne jem pred televizorjem.«

2. **Izogibajte se prigrizkom**
   »Trije obroki dnevno in brez prigrizkov med obroki, ko nisem lačen.« »Nič več nočnih prigrizkov v obliki sendvičev. Raje grem zgodaj v posteljo.« »V petek zvečer si privoščim majhno skodelico čipsa. Preostanek si razdeli moja družina.«

3. **Živila, ki vas napolnijo in pomagajo obvladovati hlepenje po sladkorju**
   »Iz prehrane sem v celoti izločil sladkor, pecivo, bel kruh, sladkarije, sadne pijače in večino hitre hrane. Ta živila so energetsko bogata, vendar te ne napolnijo. Hitro si znova lačen in kmalu si znova privoščiš obrok.« »Poskušam uživati hrano, ki me poteši: meso, ribe, jajca, zelenjavo in kruh z obilo vlaknin.« »Za zajtrk pojem dve jajci. Jajca so nasitna in imajo malo kalorij.«



Nasvet: Tistim, ki vam ponujajo slaščice, pojasnite, da imajo osebe s poškodbo hrbtenjače bistveno počasnejšo presnovo in morajo zato paziti na količino zaužite hrane. Tako ne boste občutili krivde, ko boste vljudno zavrnili obrok ali vztrajali pri manjši porciji.

4 Ohranite motivacijo

»Občasno nekaj dni vodim prehranski dnevnik, da bi ugotovil, kaj jem.« »Trening je zame pomemben. Daje mi občutek identitete in mi pomaga pri usmerjanju življenja.« »Tehtam se vsaj enkrat mesečno, da bi ugotovil, ali ohranjam telesno težo ali se redim.« »Redno se srečujem z dvema prijateljicama s poškodbo hrbtenjače. Druga drugi nudimo podporo. Zabavamo se, vendar ne ob kavi in kolačih.« »Nagrajujem se skozi pozitivno vizualizacijo: predstavljam si dobro počutje; predstavljam si, da sem lahek in se lahko samostojno presedam.«

5 Dolgoročni načrti in preprečevanje ponovnega povečanja telesne teže

»Da bi shujšal, ni bilo dovolj, da sem zgolj pojedel manj. Potrebne so bile korenitejše spremembe življenjskega sloga in odnosa.« »Ostati poskušam aktiven in udejstvujem se v različnih dejavnostih. Ko se dolgočasim in sem udobno nameščen v dnevni sobi, hlepim po sladkorju.« »Za hujšanje so potrebni organizacija, načrtovanje in ohranjanje pripravljenosti. Doma imam na primer vedno primerna živila.« »Zdrave obroke pripravljamo tiste dni, ko mi pomagajo asistenti, ki so dobri kuharji, nato jih razdelimo na posamezne porcije in jih zamrznemo.«

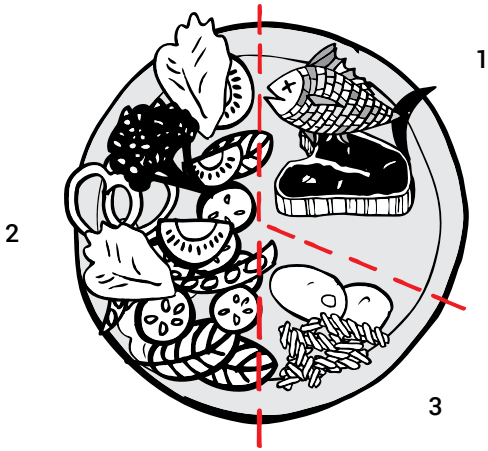
Komentar: za zmanjšanje tveganja izgube mišične mase je za osebe s poškodbo hrbtenjače priporočeno počasno hujšanje (pribl. 1 kg na mesec).

»Enkrat tedensko se pregrešim. Privoščim si nekaj, po čemer zares hlepim. Tako se lažje spopadam z uživanjem majhnih porcij zdrave hrane ob preostalih dneh.«

Eva, 42 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 8 let

Metoda prehranskega krožnika za osebe z zmanjšanimi energetskimi potrebami

Metoda prehranskega krožnika za osebe z zmanjšanimi energetskimi potrebami je enostaven način, s pomočjo katerega si lahko zapomnimo, koliko živil iz različnih prehranskih skupin lahko osebe s poškodbo hrbtenjače in drugimi telesnimi okvarami pojedo, če želijo ohranjati telesno težo ali shujšati.
Najprej izberite majhen krožnik. Nato si predstavljajte, da je krožnik sestavljen iz treh delov: velikega, ki zaseda polovico površine, in dveh manjših, skoraj enako velikih delov.



1. **Beljakovine** – meso, ribe, perutnina, jajca ali manj mastni mlečni izdelki, npr. skuta. Količina naj bo malce večja od velikosti vaše dlani. Če so vir beljakovin stročnice, ki niso tako bogate z energijo, jih lahko seveda pojeste več.
2. **Zelenjava naj zasede polovico krožnika.** Napolnite ga s toplo ali hladno zelenjavo, najbolje takšno, ki raste nad zemljo, npr. paradižnikom, špinačo, brokolijem, grahom in zeleno solato. Takšna zelenjava vas bo nasitila in ne vsebuje odvečnih kalorij.
3. **Ogljikovi hidrati** – testenine, riž, žitarice, krompir in kruh – sestavljajo najmanjši del. Z vlakninami bogata hranila so bolj nasitna, stabilizirajo krvni sladkor in zmanjšajo hlepenje po sladkorju.

Maščoba, tretje najpomembnejše hranilo poleg beljakovin in ogljikovih hidratov, se običajno naravno pojavlja v različnih delih oz. jo je mogoče dodati povsod.

Opomba: prehrana, bogata z ogljikovimi hidrati, poveča ravni inzulina, tj. hormona, ki pomaga kopičiti maščobe, in z vidika hujšanja ni najprimernejša. Še posebej pomembno je zmanjšati vnos enostavnih ogljikovih hidratov, tj. sladkorjev in izdelkov iz bele moke. Z beljakovinami in maščobami bogata prehrana (v omejenih količinah) daje večji občutek sitosti. To pa pomaga pri hujšanju.

»Uporabljam metodo prehranskega krožnika. Tako mi ni treba preveč razmišljati, hkrati pa vem, da se pravilno prehranjujem.«

Monica, 35 years old, with congenital spinal cord injury

Količina hrane, ki jo lahko zaužijete, je odvisna od posameznika. Na sliki so prikazana približna razmerja in velikost porcije. Če se ne spopadate s prekomerno telesno težo, lahko povečate vnos beljakovin in ogljikovih hidratov.

Spremljaje zaužite kalorije

Če želite slediti, koliko kalorij zaužijete, se lahko tega lotite na veliko različnih načinov. Britanski nacionalni zdravstveni sistem (NHS) nudi spletni kalkulator (http://www.nhs.uk/Livewell/weight-loss-guide), na telefon si lahko prenesete aplikacijo ali pa enostavno preberete etikete.

»Štel sem kalorije in na dan sem jih skušal zaužiti med 900 in 1300.«

Lennart, 60 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 44 let, v treh letih je izgubil 39 kilogramov in dosegel ciljno težo

Če trikrat dnevno zaužijete normalne obroke in morda še majhen prigrizek, po telovadbi ne potrebujete dodatnega goriva. Gre zgolj za mit, ki oteži izgubo telesne teže. Če pa trenirate na najvišjem nivoju, veljajo druga priporočila.

Nasvet: Če ne prekoračite kaloričnih omejitev, se zaradi uživanja maščobe ne boste zredili. Pravzaprav so glavni krivci sladkor in predelani ogljikovi hidrati.

Zdrava prehrana

Kako zdrava je vaša prehrana? Odgovorite na vprašanja in izračunajte rezultat.

Kako pogosto uživate zelenjavo in/ali gomoljnice (svežo, zmrznjeno ali kuhano)?			
Dvakrat dnevno ali pogosteje ☐ 3 točke	Dnevno ☐ 2 točki	Nekajkrat tedensko ☐ 1 točka	Enkrat tedensko ali manj pogosto ☐ 0 točk
Kako pogosto uživate sadje in/ali jagodičevje (sveže, zmrznjeno ali kuhano)?			
Dvakrat dnevno ali pogosteje ☐ 3 točke	Dnevno ☐ 2 točki	Nekajkrat tedensko ☐ 1 točka	Enkrat tedensko ali manj pogosto ☐ 0 točk
Kako pogosto uživate ribe ali morske sadeže bodisi kot glavno jed, v solatah ali sendvičih?			
Dvakrat dnevno ali pogosteje ☐ 3 točke	Dnevno ☐ 2 točki	Nekajkrat tedensko ☐ 1 točka	Enkrat tedensko ali manj pogosto ☐ 0 točk
Kako pogosto uživate slaščice, čips ali sladke pijače (gazirane ali sadne sokove)?			
Dvakrat dnevno ali pogosteje ☐ 0 točk	Dnevno ☐ 1 točka	Nekajkrat tedensko ☐ 2 točki	Enkrat tedensko ali manj pogosto ☐ 3 točke

Vir: prehranski indeks, ki ga je pripravi Švedski nacionalni odbor za zdravstveno varstvo (Swedish National Board of Health and Welfare) skladno z nordijskimi prehranskimi priporočili.

9–12 točk – Čestitamo! Vaše prehranjevalne navade so zdrave in na splošno upoštevate prehranska priporočila (pribl. 10 % populacije).
5–8 točk – V to skupino spada večina ljudi (pribl. 70 % populacije). Še veliko prostora je za izboljšave!
0–4 točk – Izjemno nezdrave prehranjevalne navade (pribl. 20 % populacije).

Dodatno vprašanje: Kako pogosto zajtrkujete?			
☐ Dnevno	☐ Skoraj vsak dan	☐ Nekajkrat tedensko	☐ Enkrat tedensko ali manj pogosto

Jejte redno, trikrat na dan: zajtrk, kosilo in večerjo ter morda še majhen prigrizek med obroki. Ko sta krvni sladkor in počutje v ravnovesju, je lažje jesti majhne porcije.

Prehranski nasvet

- Uživajte raznoliko prehrano, sestavljeno iz ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter vseh vitaminov in mineralov, ki jih vsebujejo živila.
- Jejte obilo zelenjave in 1 do 2 porciji sadja na dan. Vitamin C v sadju in zelenjavi izboljša absorpcijo železa.
- Uživajte polnozrnat kruh, žitarice, testenine, rjav riž in polnozrnati bulgur, ki so bogati z vlakninami.
- Stročnice, kot so fižol, leča in grah, so zelo hranljive, še posebej za osebe, ki ne jedo mesa, rib ali jajc in ki morajo zaužiti beljakovine iz drugih virov.
- Med jedjo in za žejo pijte vodo.
- Dvakrat tedensko uživajte ribe, predvsem mastne, kot so losos, skuša in sled, saj vsebujejo kakovostne beljakovine in esencialne maščobne kisline omega 3. Osebe, ki ne uživajo rib, lahko maščobne kisline omega 3 zaužijejo v repičnem olju, lanenem olju in orehih.

»Včasih sem pojedel veliko sadja, ker sem mislil, da je zdravo. Količino zaužitega sadja sem zmanjšal na 1 ali 2 porciji dnevno in sem shujšal.«

Mikael, 29 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 6 let

Prehranska dopolnila

Če ne jeste veliko – zaužijete manj kot 1500 kcal/dan – ali ne jeste raznoliko, boste morali morda poseči po prehranskih dopolnilih.

- Na severni polobli v zimskem času težko dobimo dovolj vitamina D. Večino vitamina D dobimo ob izpostavljanju soncu kot tudi skozi hrano, predvsem iz rib. Vitamin D nastaja v naši koži, ko jo izpostavimo soncu, med drugim pa je pomemben za zdravje kosti. Potreba po jemanju prehranskih dopolnil je odvisna od posameznika, vendar so za osebe s poškodbami hrbtenjače pogosto priporočena. Za preostalo populacijo pa velja, da so lahko posamezniki izpostavljeni povečanemu tveganju pomanjkanja vitamina D, če ne preživijo dovolj časa na prostem, če imajo temnejšo polt in/ali so strogi vegetarijanci.
- Multivitaminske tablete, ki vsebujejo železo, vitamin C in cink, so še posebej učinkovite pri celjenju ran.
- Osebe, ki ne jedo mesa, morajo morda uživati vitamin B12 v obliki dopolnila.

Zaradi varnosti in da bi se izognili nepotrebnemu jemanju prehranskih dopolnil, se pred jemanjem dopolnil posvetujte s svojim zdravnikom ali nutricionistom. Krvna preiskava bo pokazala morebitna pomanjkanja vitaminov in mineralov.

Teža, meritve in prevzem nadzora

Spremljajte dolgoročno gibanje svoje teže. V prvem letu po poškodbi hrbtenjače se redno tehtajte, najbolje enkrat mesečno ali pogosteje. Svojo težo zapišite. Tako boste dobili vpogled v nihanje svoje telesne teže in ustrezno ukrepali. Zapišite si tudi, koliko tehta vaš voziček, in odštejte to težo, če uporabljate tehtnico za invalidski voziček.

Koliko tehtate?
____ kilogramov Datum _____ Ne vem ☐

Ali ste zadovoljni s svojo telesno težo?
Da ☐ Ne ☐ Ne vem ☐

Če je odgovor ne, kakšna je vaša realistična želena telesna teža? ____ kilogramov

Še en enostaven način nadzorovanja telesne teže je merjenje obsega pasu. Trebušno maščevje je nezdravo. Če je mogoče, si obseg pasu izmerite, ko stojite. V nasprotnem primeru ga izmerite med ležanjem. Obseg izmerite približno na višini popka. V primeru velikega trebuha izmerite najširši del. Najpomembneje pa je, da meritev vedno izvedete na enak način zaradi primerjave in spremljanja napredka.

Ženske: obseg pasu nad 88 cm je opredeljen kot trebušna debelost.
Moški: obseg pasu nad 102 cm je opredeljen kot trebušna debelost.

Ohranjanje teže in zadovoljstvo

Če je vaša teža konstantna, ste v energetskem ravnovesju. To je pozitivno, tudi če menite, da ste pretežki. Največji izziv oseb z zmanjšanimi energetskimi potrebami je preprečevanje konstantnega pridobivanja telesne teže. Če vam uspeva ohranjati težo, ste lahko ponosni in zadovoljni. Ne samo, da ste prevzeli nadzor, zmanjšali ste tudi tveganje razvoja sladkorne bolezni.

Pridobivanje telesne teže in zdravila

Zdravila, še posebej nekateri antidepresivi kot tudi nekateri pripravki za lajšanje bolečin, lahko privedejo do povečanja telesne teže. Na telesno težo vplivata tudi inzulin in kortizon. Zdravnika vprašajte, ali obstajajo alternative, ki niso povezane s takšnimi neželenimi učinki. Če jemljete baklofen za obvladovanje spastičnosti, se bo hitrost vaše presnove rahlo upočasnila. Da bi preprečili povečanje telesne teže, zmanjšajte energetski vnos.

Prehrana in zaprtje

Večina oseb doživi po poškodbi hrbtenjače ali v primeru bolezni živčnega sistema spremembe v delovanju črevesja. To stanje se imenuje nevrogeno črevo, za katerega je značilno, da živčni signali iz možganov ne morejo prispeti do mišic spodnjega dela danke. To lahko vpliva na zmožnost zaznavanja polnosti črevesja, premikanje blata skozi črevesje ter nadzorovanje odvajanja.

Zelo pogosta težava je zaprtje, lahko pa pride tudi do vetrov, driske ter trebušnega napenjanja. Zaprtje nastopi, ko je blato suho in trdo, njegovo odvajanje pa dolgotrajno. To privede do bolečin v želodcu in spodnji del trebuha je trd na otip ter otečen.

Pripravili smo nekaj nasvetov za vse, ki trpite zaradi takšnih težav, še posebej zaprtja. Najkoristnejši ukrep je izogibanje dehidraciji ter uživanje prehrane z dovolj vlakninami.

»Zakaj mi ni nihče svetoval? Z zaprtjem sem imel težave deset let. Sedaj vsak dan pojem dva kivija (kar z olupkom) in z zaprtjem nimam več težav.«

Janne, 56 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 15 let

Nasvet! Počasi povečajte vnos vlaknin. Na začetku vas lahko pogosteje napenja, zato dajte telesu priložnost, da se navadi na povečan vnos vlaknin. Olupljeno sadje ne napenja tako močno, prav tako je kuhana zelenjava, vklj. z gomoljnicami, želodcu prijaznejša.

Pomnite, da uživanje prekomerne količine vlaknin prav tako ni zdravo. Namreč razdraži lahko želodec, kar lahko pri osebah s poškodbami hrbtenjače vodi v prav nasproten učinek. Zmernost je mati modrosti!

Kaj lahko storite sami

Nasveti in namigi spodaj lahko skupaj z zdravili za uravnavanje delovanja črevesja, ki jih verjetno že jemljete, pripomorejo k zdravju črevesja.

1. **Priporočljivo je zaužiti 1,5–2 litra tekočine dnevno**
   Tekočina – najbolje voda ali druga pijača brez sladkorja – je pomembna, vendar uživanje večjih količin od priporočil ne vodi v dodatno izboljšanje.

2. **Več vlaknin**
   Topne vlaknine fermentirajo ob prisotnosti črevesnih bakterij. Spodbujajo rast črevesne flore in izboljšajo delovanje črevesja. Primeri živil, ki vsebujejo topne vlaknine:
   – polnozrnat oves in ječmen (npr. kaša),
   – leča in stročnice,
   – laneno seme (celo, najv. dve žlici dnevno),
   – slive, hruške, kivi, jabolka, jagodičevje, breskve, marelice in zrele banane,
   – brokoli in gomoljnice (v voku ali blanširani),
   – suhe slive (npr. dodane kaši), sok iz suhih sliv,
   – suho sadje (namočeno); zaradi velike vsebnosti sladkorja največ pest ali 20–30 gramov.

   Netopne vlaknine se v črevesju ne prebavijo in povečajo svoj volumen, vežejo vodo, mehčajo blato in lahko pospešujejo pretok hrane skozi prebavni trakt. Primeri živil, ki vsebujejo netopne vlaknine:
   – polnozrnata živila in izdelki,
   – kvinoja, oves, ajda, pšenični in ovseni otrobi,
   – krompir, sladki krompir in koruza.

3. **Zmanjšajte vnos enostavnih ogljikovih hidratov (škroba in sladkorjev)**
   – Testenine (nasvet: testenine po kuhanju sperite pod hladno vodo. Škrob bo tako postal odporen na prebavo in deloval kot vlaknina. Za topel obrok dodajte segreto omako.)
   – Riž
   – Bel kruh (nasvet: kruh pripravite iz vsaj 50 % polnozrnate moke.)
   – Piškoti, torte in čokolada
   – Druge slaščice in sladke pijače

4. **Izboljšajte zdravje črevesja**
   pomembna za splošno zdravje in pomaga pri delovanju črevesja. Prehranske vlaknine so kot »hrana« za zdravo črevesno mikrofloro in se imenujejo »prebiotiki«. Zato je prehrana z veliko količino vlaknin ključnega pomena.

Probiotiki so živila, ki vsebujejo bakterije, ki pozitivno vplivajo na prebavo in pomagajo pri izgradnji zdrave črevesne flore. Primeri probiotikov so česen, čebula, navaden nesladkan jogurt, fermentirana zelenjava in probiotični mlečni izdelki.

5 Načrtovanje obrokov

Načrtovanje obrokov in prehranjevalnih navad je ključnega pomena za spodbujanje zdrave prehrane in predvidljivo delovanje črevesja. Priporočljivo je zaužiti vsaj tri obroke dnevno (zajtrk, kosilo in večerjo) ter po potrebi tudi majhne prigrizke med obroki.

6 Jejte pozorno

Obroke oz. hrano zaužijte v sproščujočem okolju. Priprava hrane ter temeljito žvečenje črevesje pripravi na hrano in izboljša prebavo.

7 Gibajte se!

Telesna dejavnost izboljša delovanje črevesja in ugodno vpliva na splošno zdravje.

Nasvet! S svojim zdravnikom si oglejte seznam vaših zdravil in ocenite morebitne učinke na prebavo in absorpcijo hranil. Nekateri opioidi in druga zdravila za lajšanje bolečin, antidepresivi, diuretiki in mišični relaksanti lahko povzročajo zaprtje.

Kaša »Pajala«
– najboljša jed za zdravljenje zaprtja!

Recept za štiri porcije; v hladilniku jih lahko shranite več dni.

Laneno seme (celo)	0,5 dl
Rozine	0,5 dl
Suhe slive	0,5 dl
Suhe marelice	0,5 dl
Sol	0,5 žličke
Voda	7,0 dl
Ovseni otrobi	1,0 dl
Ovseni kosmiči	2 dl

Priprava:

1. Suhe slive in marelice sesekljajte na majhne koščke.
2. V kozici jih zmešajte z lanenimi semeni, rozinami in vodo.
3. Pustite, da se mešanica temeljito namoči, najbolje čez noč.
4. Dodajte oves, ovsene otrobe in sol. Zavrite, nato zmanjšajte na srednjo temperaturo in kuhajte 3 do 5 minut ter mešajte brez prestanka.
5. Če je kaša pregosta, dodajte vodo. Postrezite z mlekom.

Recept verjetno izvira iz bolnišnice v Pajali (majhno mesto na severu Švedske), vendar je jed priljubljena po vsej Švedski, ponekod pa zanjo uporabljajo drugo ime.

Prehrana in preležanine

Nevrološke poškodbe ali bolezni, ki vodijo v izgubo čutnega zaznavanja, atrofijo mišičnega tkiva, dekalcifikacijo kosti in zmanjšano mobilnost, povečajo tveganje za nastanek preležanin. Dobre prehranjevalne navade, ki jih sestavlja uživanje raznolike prehrane, pomagajo preprečevati nastanek preležanin in pospešijo zdravljenje telesa, kadar se pojavijo.

Prekomerna telesna teža poveča pritisk na obtežene predele – npr. na kosti, na katerih sedimo, in na trtico – ter posledično tudi tveganje za nastanek preležanin. Dodatna tveganja pa prinaša tudi prenizka telesna teža.

Živila za ohranjanje telesnega zdravja in zdravja kože

- Oglejte si nasvete o zdravih prehranjevalnih navadah in prehranskih dopolnilih na 16. in 17. strani.
- Beljakovine so ključni gradniki za rast in obnovo novih tkiv. Dobri viri beljakovin so ribe, mlečni izdelki (z malo maščobami), meso, jajca, fižol in leča, oreški in semena.
- Popijte 1,5–2 litra vode ali druge tekočine dnevno za ohranjanje dobrega krvnega obtoka in hidracijo kože.

Živila, ki pomagajo pri celjenju ran:

- zagotovite, da dobite dovolj energije iz hrane in da zaužijete dovolj tekočin,
- beljakovine so še posebej pomembne, vendar pri celjenju pomagajo tudi železo, vitamin C in cink,
- med celjenjem ran posebne shujševalne diete niso priporočljive,
- priporočeno je vzdrževanje telesne teže, razen če ste zaradi slabe prehrane/bolezni izgubili veliko teže in jo morate znova pridobiti,
- zaradi optimizacije vnosa hranil boste morali morda poseči po prehranskih dopolnilih v obliki napitkov. Če imate posebne prehranske potrebe ali ste slabo prehranjeni, se posvetujte z dietetikom.

Nasvet: Redno se tehtajte (ali si izmerite pas), ko v prehrano uvedete hranljive napitke. Če ste opazili neželeno povečanje telesne teže, prilagodite energetski vnos, tako da skupni vnos prek hranljivih napitkov kot tudi zaužite hrane ni previsok.

Korak za korakom

Da bi dosegli dolgoročno spremembo življenjskega sloga, morate biti realistični. Za to so potrebni načrtovanje, čas, jasni cilji in pogosto tudi sprememba odnosa.

Ali ste si zadali cilj, da bi radi začeli zajtrkovati? Ali pa se želite prej odpraviti v posteljo in se izogniti poznim prigrizkom? Ali želite uživati bolj zdrava hranila in več zelenjave ter prenehati piti gazirane pijače ali zmanjšati vnos alkohola?

Spremembe uvajajte postopoma in z njimi ne hitite. Pripravite načrt in se ga nekaj tednov držite. Vaše telo se mora prilagoditi novi prehrani z večjo prehransko vrednostjo in vsebnostjo vlaknin. Čez nekaj časa lahko uvedete novo spremembo.

Občutili boste koristi v obliki izboljšanega splošnega počutja. Bolj boste dojemljivi, manj boste hlepeli po sladkarijah ter spali boste bolje. Prav tako se bo vaše telo bolje spopadalo z okužbami. Običajno je tudi izboljšano delovanje črevesja ter zmanjšanje zaprtja, napenjanja in driske.

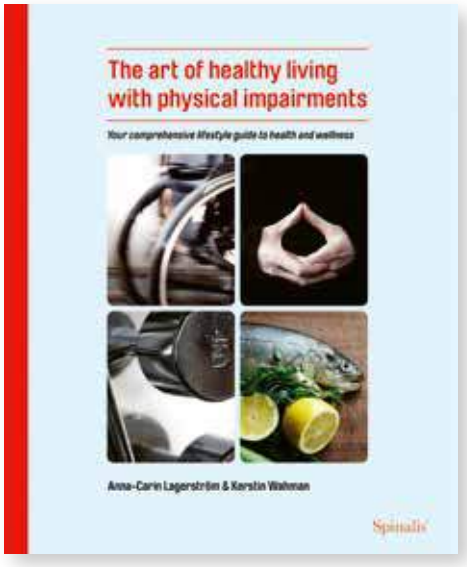
»V štirih letih sem se zredil za skoraj 20 kilogramov. Sedaj sem iz svoje prehrane v celoti izločil bonbone, čips in sladke pijače. Med obroki pijem vodo, pred spanjem več ne jem sendvičev in začel sem hujšati ter počutim se bolje. In nisem več zaprt, ampak blato odvajam redno.«

Liam, 35 let, s poškodbo hrbtenjače živi že 4 let

Opomba: Če imate prenizko ali skoraj prenizko telesno težo, morate nekaj ukreniti. Ali je to posledica slabega teka, zdravil, težav z nakupovanjem in kuhanjem ali pa se vzrok skriva drugje? Analizirajte situacijo in se za pomoč obrnite na dietetika ali drugo osebo z obširnim poznavanjem prehranjevalnih navad.

Dodatno gradivo in informacije

»Umetnost zdravega življenja s telesno okvaro«
Knjiga, polna teoretičnih in praktičnih nasvetov o prehrani in telesni teži, telovadbi in treningu, motivaciji in spremembah življenjskega sloga. To knjigo, ki je bila napisana posebej za osebe s poškodbami hrbtenjače, je leta 2014 objavila fundacija Spinalis Foundation. Švedski izvirnik z naslovom »Livsstilsboken - vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder« je bil izdan leta 2012. Knjiga je prevedena v številne jezike, med njimi tudi v angleščino ("The art of healthy living with physical impairments"). Vse različice so na voljo v tiskani ali elektronski obliki. Elektronsko različico lahko brezplačno prenesete z naslova www.spinalis.se.



Spinalis.se – Spinalis je neprofitna organizacija, katere glavni cilj je promovirati raziskave in razvoj zdravljenja na področju poškodb hrbtenjače.

Spinalistips.se – Nasveti in namigi za osebe s poškodbo hrbtenjače. Ideje in praktične rešitve, ki pomagajo z aktivnim življenjskim slogom.

Zveza Paraplegikov Slovenije

O nas

Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS) je reprezentativna invalidska organizacija, ki predstavlja, varuje in uveljavlja pravice ter interese paraplegikov in tetraplegikov na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni. Sestavlja jo 9 lokalnih društev paraplegikov. ZPS izvaja posebne socialne programe in dejavnost osebne asistence, ki so podrobneje predstavljeni v nadaljevanju.

Za kakovostno izvajanje programov skrbijo strokovna delavka, arhitekt, vodja obnovitvene rehabilitacije, vodja počitnikovanja, referenti, računovodstvo in administracija Zveze; za kakovostno opravljanje dejavnosti osebne asistence pa strokovna vodja, usklajevalci osebne asistence in administratorji.

Kakovostno izvajanje programov in dejavnosti nam omogočajo naslednji financerji: Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, Zavod za zdravstveno zavarovanje, Ministrstvo za zdravje, Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, Javni sklad za kulturne dejavnosti, Mestna občina Ljubljana, donatorji in sponzorji.

Posebni socialni programi

Obnovitvena rehabilitacija
Namen obnovitvene rehabilitacije je ohranjanje in preprečevanje zapletov po poškodbi ali bolezni, nudenje spremstva tetraplegikom in starejšim od 75 let ter nadgradnja medicinske in drugih fizioterapevtskih rehabilitacij, ki krepijo telesne aktivnosti. Bistvo programa je, da se uporabniki naučijo izvajati vaje, ki jih bodo izvajali tudi, ko bodo zaključili z obnovitveno rehabilitacijo. Le tako bodo ohranjali še preostale telesne funkcije, ki jim jih poškodba ali bolezen ni prizadela. Skupinska obnovitvena rehabilitacije se predvidoma prične maja in traja do konca koledarskega leta. Poteka v Domu paraplegikov Pacug in različnih zdraviliščih. Na skupinski obnovitveni rehabilitaciji, ki traja 14 ali 17 dni in jo preko javnega razpisa sofinancira ZZZS, so uporabnikom pod strokovnim vodstvom na voljo različne terapije, ki jih predpiše zdravnik specialist. Na skupinsko obnovitveno rehabilitacijo se prijavite tako, da izpolnite prijavnico, ki jo kot člani prejmete po pošti, nečlani pa jo najdejo na spletni strani ZPS.

Spodbujanje socialne vključenosti in samostojnega življenja invalidov
Namen programa je opolnomočenje paraplegikov in tetraplegikov in njihovih svojcev, večja socialna vključenost, razbremenitev uporabnikove družine in njegove socialne mreže. V sklopu programa nudimo začasno nastanitve v bivalnih enotah ZPS paraplegikom in tetraplegikom, ki nimajo urejenega svojega bivalnega okolja ali se šolajo v Ljubljani, večdnevno bivanje v kapacitetah ZPS (Dom Semič, Dom Pineta, Hišice v Čatežu, Dom paraplegikov Pacug), psihosocialno podporo paraplegikom in tetraplegikom in njihovim svojcem, izposojo avtomobila na ročno upravljanje, svetovanje glede medicinsko-tehničnih pripomočkov, informacije o pravicah iz invalidskega in socialnega varstva ter postopkih za pridobitev le-teh itd.
Aktivnosti v programu so po naših izkušnjah izredno pomembne in učinkovite pri soočanju z invalidnostjo, reševanju novo nastalih stisk, težav in drugih situacij, ki nastajajo ob nastanku invalidnosti ali zaradi invalidnosti in življenja na invalidskem vozičku.

Osebna asistenca do 30 ur
Program je namenjen tistim paraplegikom in tetraplegikom, ki ne morejo pridobiti pravice do osebne asistence po Zakonu o osebni asistenci, torej starejšim od 65 let ali pa tistim, ki potrebujejo pomoč manj kot 30 ur na teden. Namen programa je omogočiti vključeni osebi samostojno in neodvisno življenje v domačem okolju. V sklopu programa nudimo občasno pomoč pri jutranjem vstajanju in oblačenju ter osebni higieni, odpravljanju v posteljo, spremstvo in pomoč pri gibanju ter dejavnostih izven doma, pomoč pri odvajanju itd.

Prilagajanje grajenega okolja
Po okvari hrbtenjače se večina članov sooča s številnimi izzivi pri vračanju v domače okolje. Eden izmed teh je tudi uporabnikom invalidskega vozička neprilagojeno domače okolje, zato v sklopu programa nudimo informiranje in svetovanje glede možnih prilagoditev bivalnega okolja. Hkrati v programu nudimo tudi svetovanje glede prilagoditev objektov v javni rabi.

Šport
Vsaka športna panoga, ki jo paraplegiki in tetraplegiki lahko izvajajo ima svoje značilnosti, vse pa vodijo k učinkovitemu izboljševanju in ohranjevanju psihofizičnih sposobnosti. Ugotavljamo, da tisti, ki se aktivno ukvarjajo s športom ali športno-rekreativno vadbo, živijo bolj zdravo, kvalitetno, predvsem pa manj stresno življenje. Z izvajanjem programa omogočamo uporabnikom enakopravno uveljavljanje na športnem področju. Vsak posameznik in skupine paraplegikov imajo možnost uresničiti svoje potrebe po rekreaciji in športni dejavnosti ter izboljšati svoje zdravstveno, fizično in psihično stanje ter s tem dvigniti kakovost svojega življenja. V sklopu programa nudimo možnost ukvarjanja z različnimi športnimi panogami, kot so: atletika,

košarka na vozičkih, kegljanje, športni ribolov, namizni tenis, tenis, šah, streljanje, lokostrelstvo, plavanje, ročno kolesarjenje, biljard, smučanje, curling itd.

Izobraževalna in kulturna dejavnost
Namen programa je zagotoviti dostop do informacij, ki so pomembne za krepitev zdravja gibalno oviranih oseb, jih vsesplošno informirati ter spodbuditi k izražanju in občutenju življenja preko kulturnih in interesnih dejavnosti. Članom nudimo možnost likovnega ustvarjanja, organiziramo likovne delavnice in večdnevne kolonije, kjer se lahko izobražujejo, učijo, izmenjujejo izkušnje. Člane podpiramo tudi na literarnem področju, med njimi je veliko dobrih pesnikov in pisateljev. Štirikrat na leto izide tudi revija Paraplegik, ki jo vsebinsko s prispevki oblikujejo strokovnjaki z različnih področij rehabilitacije, strokovni delavci in sodelavci organizacije s področij izobraževanja, usposabljanja, zaposlovanja, socialne problematike, pravnih novosti in dela organov organizacije, člani dopisniki s prispevki o športnih, kulturnih, družabnih in zabavnih dogodkih ter zanimivostih.

Dejavnost osebna asistenca

ZPS je od 1. 1. 2019 izvajalec osebne asistence v skladu z Zakonom o osebni asistenci (ZOA). Storitve osebne asistence izvaja kot dejavnost za uporabnike, ki imajo z odločbo priznano pravico do osebne asistence.

Po ZOA je osebna asistenca nabor storitev, ki ljudem, ki v vsakdanjem življenju potrebujejo pomoč drugega, omogoča neodvisno in bolj kakovostno življenje.
Do osebne asistence po ZOA je upravičena oseba, ki zaradi invalidnosti potrebuje pomoč pri opravljanju aktivnosti, vezanih na samostojno osebno in družinsko življenje, vključevanje v okolje, izobraževanje in zaposlitev;
je državljan RS s stalnim bivališčem v Republiki Sloveniji ali tujec, ki ima stalno prebivališče v RS; je stara od 18 do 65 let; živi ali bi želela živeti v samostojnem ali skupnem gospodinjstvu zunaj celodnevne institucionalne oskrbe in potrebuje pomoč najmanj 30 ur tedensko.

ZPS v sklopu dejavnosti nudi 24-urno osebno asistenco, pomoč pri iskanju ustreznih osebnih asistentov, ki jih redno zaposli za izvajanje asistence, nadomeščanje v času odsotnosti osebnih asistentov (bolniške, dopusti), psihosocialno pomoč uporabnikom in osebnim asistentom, izobraževanja in usposabljanja, mediacijo in družabna srečanja.

Želite postati član lokalnega društva paraplegikov?

Za včlanitev v lokalno društvo morate Zvezi paraplegikov Slovenije posredovati:
– izpolnjeno in podpisano pristopnico, ki je dostopna na spletni strani www.zveza-paraplegikov.si;
– fotokopijo medicinske dokumentacije, iz katere je razviden potek vaše bolezni in diagnoza;
– odpustnico, če ste bili na zdravljenju v URI – Soča v Ljubljani.

Vaša dokumentacija bo pregledana s strani našega pooblaščenega zdravnika, nato pa obravnavana na seji Upravnega odbora Zveze. O odločitvi o sprejemu vas bomo pisno obvestili.

KONTAKT

Zveza paraplegikov Slovenije
Štihova 14, 1000 Ljubljana
T: 01/43 27 138, F: 01/43 27 286, G: 031 666 723
E: info@zveza-paraplegikov.si, www.zveza-paraplegikov.si

Dejavnost osebna asistenca
T: 01/ 43 00 587, E: info@zpsasistenca.si

Lokalna društva paraplegikov

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine
T: 01/56 91 123, 041 649 806, www.drustvo-para-lj.si

Društvo paraplegikov Podravja
T: 02/61 42 083, www.drustv-para-mb.si

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske
T: 03/54 11 993, 041 495 520, www.drustvo-para-ce.si

Društvo paraplegikov Gorenjske
T: 04/23 54 550, 051 612 445, www.dpgkr.si

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja
T: 07/33 21 644, 051 642 577, www.drustvopara-nm.si

Društvo paraplegikov severne Primorske
T: 05/30 02 822, 040 543 338, www.drustvo-go-para.si

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije
T: 02/53 21 347, www.dppp.si

Društvo paraplegikov Istre in Krasa
T: 041 697 560, www.drustvo-para-kp.si

Društvo paraplegikov Koroške
T: 05/90 15 573, 041 330 192, www.dpkoroske.si

»Prehrana, teža in zdravje oseb s poškodbo hrbtenjače«

To brošuro je pripravila fundacija Spinalis Foundation s finančnimi sredstvi projekta Ryggmärgsskada.se Švedskega dedovalnega sklada (Swedish Inheritance Fund). V več jezikov je bila prevedena iz švedskega izvirnika z naslovom »Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada.« Vse različice so brezplačno na voljo na naslovu www.spinalis.se.

NutriNord_SCI

Ta brošura je bila razvita v sodelovanju z ustanovno članico NutriNord SCI – nordijsko pobudo za izobraževanje bolnikov o prehrani za osebe s poškodbo hrbtenjače. NutriNord_SCI je posebna interesna skupina v okviru nordijskega društva za poškodbe hrbtenjače NoSCoS (Nordic Spinal Cord Society) – profesionalnega združenja nordijskih držav s posebnim interesom za rehabilitacijo po poškodbah in boleznih hrbtenjače (www.nutrinord@noscos.org).

© 2019 NutriNord_SCI, Spinalis Foundation,
Anna-Carin Lagerström
Ilustracije: Peter Ehrlin
Avtor in odgovorni urednik: Anna-Carin Lagerström
Informacije: anna-carin@spinalis.se

Oblikovanje: K2 Design, Kaja Košar s.p.
Prevod: Marvelingua, d.o.o.

Programe in delovanje sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Spinalis®

Prehrana, teža in zdravje oseb s poškodbo hrbtenjače

je bila razvita v sodelovanju z ustanovno članico NutriNord_SCI™

Natis je financirala Zveza paraplegikov Slovenije.