

branih vaj za moč na gibljivost, ravnotežje, moč in stabilizacijo trupa prostovoljnih udeležencev vadbe. V raziskavo vključeni stari ljudje so bili razdeljeni v tri vadbene skupine in njihove kontrolne skupine. V prvi vadbeni skupini so se vaje izvajale v sedečem položaju (za telesno šibkejše stare ljudi), v drugi v ležečem položaju (za tiste, ki so sposobni samostojne hoje), v tretji pa so vaje izvajali na fitnes napravah (prav tako za ljudi, sposobne samostojne hoje). Program vaj je bil prilagojen gibalnim zmožnostim posamezne skupine. Primer vaje 'obračanje trupa' v ležeči vadbeni skupini: Vaja se izvaja leže hrbtno. Vadeči eno nogo pokrči, drugo pa prekrži preko nje, da se gleženj prekrizane noge dotika kolena oporne noge. Prekrizani nogi nasprotno roko položi na koleno prekrizane noge (diagonalni prijem). Nogi služita za oporo med potiskom z roko v koleno nasprotno noge. Vadeči najprej vdihne in napne trebušne mišice, nato z obračanjem trupa čim močneje pritisne z roko na koleno. Cilj je zlagoma (v 2 sekundah) doseči največjo silo in jo zdržati 2 do 4 sekunde. Nato sledi postopno sproščanje mišic in priprava na naslednjo ponovitev. Vaja je namenjena krepitvi moči mišic obračalk trupa.

Po 6-mesečni redni vadbi so raziskovalci analizirali rezultate in prišli do ugotovitve, da v večini primerov ni prišlo do bistvenega izboljšanja gibljivosti, ravnotežja, moči in stabilizacije trupa, vendar pa hkrati ocenjujejo, da so bili negativni učinki staranja v določeni meri zaustavljeni ali vsaj upočasnjeni. Izkušnja udeležencev različnih vadbenih skupin je bila pozitivna in po njihovem mnenju ima vadba vsekakor pozitivne učinke na celoten njihov organizem. Z vadbo bi še želeli nadaljevati, saj je to tudi ena od oblik druženja.

Projekt *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo* se bo izvajal še naprej in tim strokovnih sodelavcev bo po proučitvi svežih znanstvenih spoznanj ter analizi rezultatov zagotovo javnosti posredoval nova dognanja in strokovna razmišljanja.

Simona Hvalič Touzery*

Okrogla miza: Praktični vidiki in možnosti e-vključenosti in dostopnosti

**Ljubljana, Inštitut RS za rehabilitacijo,
9. november 2007**

V okviru Ministrstva za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo ter Inštituta Republike Slovenije za rehabilitacijo je bila v novembru organizirana okrogla miza, na kateri se je govorilo o možnostih vključevanja starejših in invalidov v informacijsko družbo. Okrogla miza je bila organizirana ob skoraj dokončanem šestletnem projektu *Dom Iris*, ki je po besedah Roberta Cuglja, direktorja Inštituta RS za rehabilitacijo, edinstven primer prenosu informacijske tehnologije v koristne storitve. Omenjeni dom, ki so ga odprli 17. decembra 2007, bo deloval kot bivalna enota znotraj inštituta, letno pa bo njegove prostore in storitve lahko uporabljalo predvidoma okrog 1000 uporabnikov. V domu bodo združene vse najsodobnejše tehnologije, ki jih bodo vsi zainteresirani posamezniki lahko preizkusili in jih po svoji meri prenesli v vsakodnevno življenje in svoja domača okolja. Dom Iris, ki se je rodil iz potreb uporabnikov in ga vodi Anton Zupan, gradi Inštitut za rehabilitacijo ob podpori številnih vladnih in nevladnih organizacij ter podjetij.

V uvodnem delu je nekaj besed spregovorila ministrica za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo Mojca Kucler Dolinar. Med drugim je dejala, da je treba sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) s tehničnega

* Dr. Simona Hvalič Touzery, univ. dipl. soc., zaposlena na Inštitutu Antona Trstenjaka.

nivoja prenesti na nivo vsebin in storitev ter da je sodobna družba vse bolj e-družba in je zato živeti z novo tehnologijo danes nuja. Poleg tega je poudarila, da je vključenost v sodobno informacijsko okolje in dostopnost do informacijskih tehnologij ključnega pomena v sodobni družbi, zato je pomembno, da pri vključevanju in dostopnosti pomagamo premagovati ovire tudi starim ljudem in invalidom.

Anton Zupan z Inštituta za rehabilitacijo je predstavil pomen modernih tehnologij v sodobni rehabilitaciji. Vzporeden razvoj tehničnih ved in rehabilitacijske tehnologije je predvsem v zadnjih letih izredno veliko doprinesel k izboljšanju kvalitete življenja starejših in invalidov. Z razvojem najrazličnejših pripomočkov tudi oni pridobivajo možnost dostopa do informacijske tehnologije in možnost vključevanja v informacijsko družbo. Sodobna IKT starejšim in invalidnim osebam omogoča, da so manj odvisne od tuje pomoči in da so bolj varne v domačem okolju. Podporna tehnologija tako ni v pomoč le starejšim in invalidom, ampak tudi negovalnemu osebju. V sodobni rehabilitaciji postaja vse bolj nepogrešljiva tudi ambientalna inteligenca, ki združuje računalniške, napredne omrežne tehnologije in posebne vmesnike za zaznavanje in interakcijo z uporabnikom na nevsiljiv način. Vse to bo združeno v bivalno demonstracijskem domu IRIS.

Predstavnika direktorata za informacijsko tehnologijo na Ministrstvu za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo (MVZT) Robert Guštin je med drugim opozoril na pomembnost pravilnega razumevanja pojmov e-vključenost (angl. *e-inclusion*) in e-dostopnosti (angl. *e-accessibility*). E-dostopnost pomeni zagotavljanje tehničnih pogojev za uporabo IKT. Uporabljal naj bi jih čim širši krog ljudi skupaj z osebami s posebnimi potrebami in vsemi preostalimi skupinami prebivalstva, za katere obstaja nevarnost, da bodo ob hitrem napredku te tehnologije na vseh področjih življenja in dejavnosti v družbi

ostale zapostavljene. E-vključenost je širši pojem od e-dostopnosti. Pomeni zagotavljanje znanj, da lahko nekdo uporablja IKT in rešuje tudi druge vrste ovir, kot so finančne, zemljepisne, izobraževalne in druge. Guštin je predstavil temeljne evropske in slovenske dokumente, ki se nanašajo na e-vključenost in e-dostopnost. Povedal je tudi, da ministrstvo vlaga v informacijsko tehnologijo zato, da ta ne bo več nekaj, česar se moramo dolgo učiti, temveč nekaj, kar bo »v službi človeka«.

V drugem delu, v katerem je potekala razprava, se je oglasila vrsta razpravljalcev. Naj povzamemo nekaj njihovih opažanj in primerov dobre prakse. Tako predstavnik slepih in slabovidnih Slovenije kot predstavnik gluhih in naglušnih Slovenije sta ugotavljala, da je dostopnost nove tehnologije za invalide precej nizka, že če govorimo o osnovnih novejših tehnologijah, kot so ustrezno prilagojen računalnik in programska oprema zanj, mobilni ipd. Danes je le peščica invalidov deležna novih tehnoloških možnosti. Teoretično so stvari dobro zastavljene, problem pa je slab prenos v prakso. Ljudje nimajo zagotovljenih osnovnih e-storitev, zato je treba zagotoviti dostop in uporabo obstoječih IKT. Kot je dejal eden od strokovnjakov, je pomembno in prav, da se nove tehnologije razvijajo, a je treba tudi v praksi doseči dostop uporabnikov do njih. Velik problem vidijo nekateri v našem sistemu, ki ni pripravljen za sprejem in širjenje obstoječih tehnologij. Tehnologije že obstajajo, stroka (predvsem s področja medicine in sociale) pa jih ne pozna in tako ne širi informacij o njih. Udeleženci okrogle mize so opozorili tudi na nepovezanost med strokovnjaki in praktiki, ki se ukvarjajo z IKT. Dejansko pogosto drug za drugega ne vedo, kaj kdo dela, in se včasih stvari tudi podvajajo ali pa se zaradi nepoznavanja ne izkoristijo možnosti, ki so na voljo. Z vidika starih ljudi pa je največji problem v tem, da kot uporabniki sploh ne vedo, katere stvari so jim na voljo. Poleg tega je zanje potrebno širše izo-

braževanje, ne le računalniško opismenjevanje. Sicer je res, da je med starimi ljudmi prisoten strah pred novimi IKT ter strah pred tem, da bi se osmešili, ampak hkrati je med njimi tudi precejšnje zanimanje za nove tehnologije. Treba jim jih je le približati in to na ustrezen način.

Boris Šuštaršič, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je kot dober primer uporabe nove tehnologije omenil sistem internetne televizije, ki poteka v okviru Zveze gluhih in naglušnih Slovenije in je prilagojena gluhim in naglušnim ter dostopna na strani <http://video.zveza-gns.si/app/view.aspx>. Zanimiv je tudi mednarodni Projekt Soprano, v katerem sodeluje Center za metodologijo in informatiko na Fakulteti za družbene vede. V okviru projekta razvijajo informacijski sistem za lažje daljše bivanje v lastnem domu. Kot je povedala Vesna Dolničar z omenjenega centra, je strah glavni razlog za neuporabo novih

tehnologij med starimi. Vendar pa so starejši v Sloveniji zelo motivirani za učenje računalništva in na tem je treba graditi. Drago Rudel, direktor podjetja MKS elektronski sistemi d.o.o., ki se ukvarja z uvajanjem novih telekomunikacijskih in informacijskih tehnologij na socialnem in zdravstvenem področju, je povedal, da so po 17-ih letih dosegli, da bo v novem Zakonu o socialnem varstvu zapisan stavek, da »so osebe, ki so upravičene do socialne pomoči, upravičene tudi do varovanja na daljavo«, kar do sedaj ni veljalo.

Omenjena okrogla miza predstavlja enega od temeljev nacionalnih smernic za enakopravno vključevanje starejših in invalidov v informacijsko družbo. Nacionalne smernice bodo pomenile slovenski doprinos k pripravi evropskih smernic sodobne informacijske družbe in bodo predstavljene na ministrski konferenci o e-vključevanju v Lizboni.