

# IZ SVETA TIŠINE



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije

## ► Mednarodni dan skrbi za sluh



## ► Stališče Svetovne zveze gluhih o pravicah gluhih učencev do izobraževanja med pandemijo covid-19 in po njej

► Preveč hrupa uničuje sluh

► Vpis slovenskega znakovnega jezika v Ustavo Republike Slovenije

► Po dvajsetih letih smo dočakali tehnične standarde za slušni aparat

**Izdajatelj:**

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije  
Drenikova 24, Ljubljana,  
telefon: 01/500 15 00  
telefaks: 01/500 15 22

**Spletna stran:**

www.zveza-gns.si

**Urednik:**

Anton Petrič,

**Naslov uredništva:**

urednistvo@zveza-gns.si

**Uredniški odbor:**

Valerija Škof, Darja Pajk, Aleksandra  
Rijavec Škerl, Valentin Jenko

**Jezični pregled:**

Barbara Perc

**Oblikovanje:** Artmedia

**Tisk:** Tiskarna DTP

Uredništvo si pridržuje pravico do objave, neobjave, krajšanja ali delne objave nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorskimi možnostmi glasila. Mnenja in stališča avtorjev prispevkov ne izražajo nujno mnenja in stališča uredništva ter Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem uredništva. Anonimnih prispevkov oziroma prispevkov, ki žalijo čast drugih, ne objavljamo. Glasilo je brezplačno in v javnem interesu, zato na podlagi 8. točke 26. člena Zakona o davku na dodano vrednost (Uradni list Republike Slovenije št. 89/98) ni zavezano plačilu davka na dodano vrednost. Izhaja v nakladi 3.700 izvodov.

**Fotografija na naslovnici:**

Predstavitve monografije *Drago Jerman, slikar v tišini* (arhiv ZDGNŠ)



Izdajo in tisk glasila sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) ter Ministrstvo za kulturo.

Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO

## OBVESTILO UREDNIŠKEGA ODBORA

Spomladi smo se posvečali varovanju sluha in zaščiti pred hrupom, ki nam lahko uniči sluh. V okviru mednarodnega dneva skrbi za sluh smo organizirali kampanjo, v kateri so sodelovale znane osebnosti, ki imajo težave s sluhom. Vanjo smo vključili tudi stroko, ki se ukvarja z izgubo sluha v delovnem okolju. Skrb vzbujajoče je, da poklicna naglušnost spada med najpogostejše poklicne bolezni povsod po svetu. Svetovna zveza gluhih je podala uradno stališče o pravicah gluhih učencev do izobraževanja med pandemijo covid-19 in po njej. Med pandemijo so se zaprle številne šole in se preselile na splet. Mednje spadajo tako šole za gluhe kot običajne šole, ki na daljavo še posebej težko zadovoljujejo potrebe gluhih učencev.

Glasilo Iz sveta tišine prispeva h kulturni istovetnosti in zgodovini gluhih, naglušnih, gluhoslepih ter oseb s polževim vsadkom, zato so vsi prispevki zelo pomembni.

Vabimo vas, da glasilo soustvarjate z nami. Prispevke s priloženimi fotografijami pošljite na e-naslov: [urednistvo@zveza-gns.si](mailto:urednistvo@zveza-gns.si).

Če se vam zdi glasilo zanimivo in ga želite prejemati brezplačno, nam pišite na e-naslov: [urednistvo@zveza-gns.si](mailto:urednistvo@zveza-gns.si) ali svoje ime, priimek in naslov sporočite na: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Drenikova 24, 1000 Ljubljana.

Glasilo Iz sveta tišine je dosegljivo tudi na spletu: [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si). ●

### Uredništvo

## NAVODILO AVTORJEM

### Besedilne datoteke

Besedila naj bodo napisana v računalniškem programu Word. Besedila, poslana v programu PDF, ali skenirana besedila, bomo zavrnil, z izjemo vabil, diplom, dopisov, priznanj itd.

### Slikovne priloge

Pri fotografiranju je za objavo dobre fotografije treba upoštevati naslednje nastavitve na posameznih napravah: če so digitalne fotografije narejene s fotoaparatom, izberite nastavev kakovosti slike HQ (3072 x 2304) ali SHQ (3072 x 2304). Nekateri profesionalni fotoaparati imajo za nastavev kakovosti slike črko L (Large). Tovrstne fotografije so običajno v formatu jpg, kar ustreza zahtevam glasila. Če pošiljate skenirane predloge, resolucijo (kakovost slike) nastavite na 300 dpi, širina pa naj bo vsaj trinajst centimetrov. Tako skenirano predlogo shranite v formatu jpg. Če nimate kakovostnega optičnega bralnika, priporočamo, da nam v uredništvo pošljete izvirno predlogo. Fotografije, ki ste jih naložili s svetovnega spleta, naj imajo ločljivost vsaj 1200 x 900 točk, datoteka pa naj bo velika vsaj 440 KB.

Fotografije ne smejo biti prilepljene v dokument, ampak jih pripnite k elektronski pošti. Fotografije in besedila, ki ne ustrezajo navodilom, bomo zavrnil ali jih objavili brez fotografij.

Izdajo in tisk glasila sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) ter Ministrstvo za kulturo. Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč FIHA. ●

# Uvodnik

Anton Petrič, urednik

Osrednja tema letošnjega mednarodnega dne skrbi za sluh, ki ga na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije obeležujemo od leta 2007, je bila nega sluha za vse. Ta dan se spomnimo na soljudi, ki imajo težave s sluhom. V zdravstvu opažajo, da kljub medicinskemu napredku narašča število ljudi z izgubo sluha. Sodeč po zadnjih raziskavah, ima izgubo sluha vedno več ljudi, kar se pripisuje tudi daljši življenjski dobi. Problem naglušnosti je v tem, da se v življenje prikrade postopoma, ukrepati pa je treba hitro. Človek sluh izgublja počasi in se na izgubo navaja, zato je najprej sploh ne opazi. Prav zaradi te postopnosti slabšanje sluha zanika, zlasti če je starejši. To vodi v še večje težave, saj z izgubo sluha začneta pešati tudi spomin in koncentracija, zaradi sramu pa se tak posameznik pogosto osami. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije si zaradi tega prizadeva, da bi se naglušnost priznalo kot poklicno bolezen.

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije je bila v letu 2018 slušno prizadeta več kot milijarda ljudi po svetu. Izguba sluha je povzročila invalidnost pri 5 odstotkih ljudi (od 360 do 538 milijonih) in zmerno do hudo invalidnost pri 124 milijonih ljudi. Med osebami z zmerno do hudo invalidnostjo jih je 108 milijonov živelo v deželah z nizkim oziroma srednjim dohodkom. Pri 65 milijonih je bil sluh prizadet že od otroštva.

Če imamo izgubo sluha in uporabljamo slušni aparat, imamo veliko večjo možnost, da ohranimo neodvisnost. Zato je pomembno, da se izgube sluha zavedamo in takoj ustrezno ukrepamo, saj nam bo to omogočilo boljši nadzor nad zdravjem, kakovost življenja pa se bo približala ravni pred izgubo sluha.

Konec aprila je v številnih državah po svetu potekal mednarodni dan ozaveščanja o hrupu. Njegov namen je opozarjanje in ozaveščanje javnosti o zdravstvenih posledicah dolgotrajne izpostavljenosti hrupu. Okoljski hrup predstavlja enega najresnejših okoljskih vzrokov za breme bolezni. Po poročilu Svetovne zdravstvene organizacije je ocena bremena bolezni v zahodnih evropskih državah pokazala,

da je eden od treh Evropejcev vznemirjen zaradi hrupa podnevi, v nočnem času pa enega od petih Evropejcev hrup moti med spanjem. Hrup v okolju je eden najresnejših vzrokov bolezni v Evropi, takoj za onesnaženostjo zraka; dolgotrajna izpostavljenost povzroča srčno-žilne bolezni, bolezni dihal in prebavil, duševne motnje ter slabši imunski sistem.

Posledice izpostavljenosti prekomernemu hrupu se pojavljajo počasi in ko jih opazimo, je največkrat že prepozno. Ob dolgotrajni nezaščiteni izpostavljenosti hrupu začnejo odmirati čutne celice v notranjem ušesu, kar vodi v postopno nepopravljivo izgubo sluha. Taka izguba sluha žal ni značilna samo za starejše, čedalje več je tudi mlajših, celo mladostnikov, ki jim je dokazana izguba sluha zaradi izpostavljenosti hrupu, na primer zaradi poslušanja preglasne glasbe in nošenja slušalk. Zaradi grobega potiskanja slušalk v uhlje nastanejo mehanske poškodbe zunanega ušesa in sluhovoda, zaradi preglasne glasbe pa poškodbe bobniča in senzornih celic v notranjem ušesu.

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije se s predavanji, posveti, informiranjem in ozaveščanjem širše javnosti, s svetovanjem in s pomočjo posameznikom dejavno vključuje v preprečevanje okvar sluha ter v promocijo njegovega zdravljenja in rehabilitacije. Opozarjajo, da je pri nas 70.000 uporabnikov slušnih aparatov, ki imajo v hrupnem okolju pogosto težave z razumevanjem govora, saj je bistveno okrnjena njihova sposobnost osredotočanja na govor in obenem zanemarjanja vsega tistega, kar jih ne zanima. Spretnost, ki je za normalno slišče običajna in poteka nezavedno, ljudem z izgubo sluha povzroča veliko težav. Prav zato marsikateri uporabnik obupa nad slušnim aparatom, ki kljub visoko razviti tehnologiji hrup v okolju še vedno lahko močno krepí.

Sluh je pri človeku prvo čutilo – že v četrtem tednu nosečnosti lahko otrok zazna zvoke. Ušesa nas povezujejo s svetom in omogočajo, da smo v življenju aktivni. Naglušnost pa prej ko slej vpliva na duševno zdravje. Zato je pomembno, da jo, kolikor dolgo lahko, ustrezno obvladujemo. ●

# S sekretarjeve mize



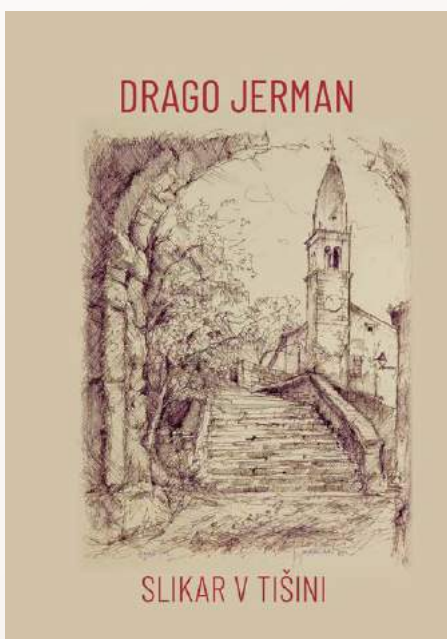
»Ni novega citata.  
Se bo tole sploh še uporabljalo ali se odstrani?«

## Resolucija o nacionalnem programu za jezikovno politiko 2021–2025: znakovni jezik

Resolucija o nacionalnem programu za jezikovno politiko 2021–2025, ki jo sprejema državni zbor, je v medresorskem usklajevanju. Skozi zgodovino pisanja nacionalnega programa za jezikovno politiko se je položaj znakovnega jezika zelo spreminjal, v tokratnem predlogu resolucije pa ima svoje poglavje in mesto. ●

## Monografija *Drago Jerman, slikar v tišini*

Upravni odbor Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije je sprejel sklep, da s pomočjo prispevkov uporabnikov izdamo monografijo o pokojnemu gluhem slikarju Dragu Jermanu. Uredil jo je Anton Petrič. V počastitev izdaje



smo organizirali poseben dogodek in v Štrekljevi dvorani na sedežu zveze izobesili spominsko plaketo. Dragove slike krasijo številne prostore Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ter lokalnih društev. ●

## RehaCenter Sluh – brezplačno predavanje ob materinskem dnevu s tolmačem in podnapisi

V sodelovanju z Veva akademijo smo ob materinskem dnevu pripravili predavanje za matere in ženske s tolmačem in podnapisi. ●



## Počitniški domovi Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije prejeli znak zelene in varne destinacije GREEN & SAFE

Slovenska turistična organizacija je počitniškim domovom Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije podelila nalepko GREEN & SAFE, saj izpolnjujejo ustrezne



higienske standarde in ukrepe ter gostom zagotavljajo varnost v skladu z odgovornimi potovalnimi standardi. ●

## Svetovni dan zdravja – ni zdravja brez duševnega zdravja, tudi za osebe z izgubo sluha



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v sodelovanju s programom OMRA organizirala delavnico za osebe z izgubo sluha o stresu in preživljanju časa med epidemijo. ●

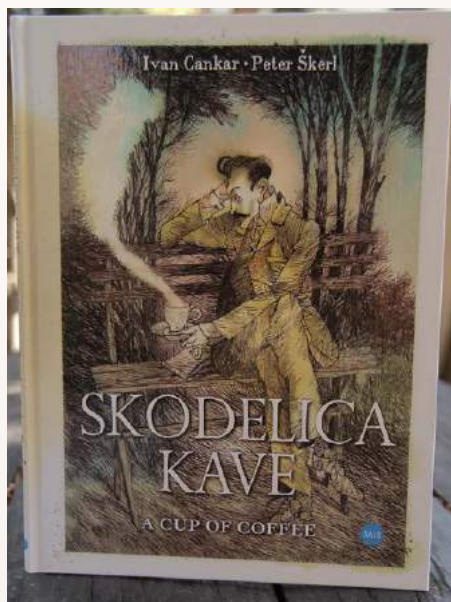
## Spletna TV – serija oddaj Migaj z nami



Med epidemijo je zelo pomembno, da skrbimo za duševno in fizično zdravje. Poleg številnih vsebin smo z namenom krepitev in ohranjanja psihofizičnega zdravja pripravili serijo oddaj Migaj z nami. ●

### Pravljica Skodelica kave v znakovnem jeziku

V sodelovanju z založbo Miš smo izdali priredbo pravljice Skodelica kave v znakovnem jeziku. ●



### Pravljica Zakaj je polje jezero v znakovnem jeziku

V sodelovanju z založbo Miš smo izdali priredbo pravljice Zakaj je polje jezero v znakovnem jeziku. ●



### Seja državnega zbora o spremembi ustave

Na prvi plenarni seji **Državnega zbora** so poslanci z 78 glasovi za in s 3 glasovi proti potrdili začetek umestitve znakovnega jezika in jezika gluhoslepih v ustavo. ●

### Evropska komisija – Unija enakosti: strategija o pravicah invalidov za obdobje 2021–2030

Evropska komisija je marca letos sprejela strategijo o pravicah invalidov za obdobje 2021–2030. Temelji na rezultatih prejšnje evropske strategije o invalidnosti za obdobje 2010–2020, ki je utrla pot Evropi brez ovir in si prizadevala opolnomočiti invalide, da bi lahko uživali svoje pravice ter polno sodelovali v družbi in gospodarstvu. Kljub napredku v zadnjem desetletju se invalidi še vedno spopadajo z velikimi ovirami ter so bolj izpostavljeni tveganju revščine in socialne izključenosti. Cilj nove strategije je doseči napredek pri zagotavljanju, da vsi invalidi v Evropi ne glede na spol, raso, etnično pripadnost, versko ali drugo prepričanje, starost ali spolno usmerjenost uživajo človekove pravice, imajo enake možnosti, enak dostop do sodelovanja v družbi in gospodarstvu, lahko odločajo o tem, kje, kako in s kom živijo, se prosto gibljejo v Evropski uniji ne glede na potrebe po podpori ter več ne doživljajo diskriminacije.

V skladu s 1. členom Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov nova okrepljena strategija upošteva raznolikost invalidnosti, vključno z dolgotrajnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami, ki so pogosto nevidne. Za obravnavo tveganja večkratne prikrajšanosti žensk, otrok, starejših oseb, invalidnih beguncev in oseb s socialno-ekonomskimi težavami



spodbuja presečno perspektivo v skladu z agendo Združenih narodov za trajnostni razvoj do leta 2030 in s cilji trajnostnega razvoja. Vsebuje ambiciozen sklop ukrepov in vodilnih pobud na različnih področjih. Njene prednostne naloge so med drugim:

- dostopnost: prosto gibanje in prebivanje ter sodelovanje v demokratičnem procesu,
- zagotavljanje neodvisnega življenja dostojne kakovosti: poudarek je na procesu deinstitutionalizacije, socialni zaščiti in nediskriminaciji na delu,
- enaka udeležba: cilj je učinkovita zaščita invalidnih oseb pred vsemi oblikami diskriminacije in nasilja, da bi zagotovili enake možnosti in dostop do sodnega varstva, izobraževanja, kulture, športa, turizma ter dostop do zdravstvenih storitev,
- krepitev vloge Evropske unije pri dajanju zgleда,
- zavzetost Evropske unije za izvajanje strategije ter
- spodbujanje pravic invalidnih oseb na globalni ravni.

Evropska komisija bo države članice spodbujala pri oblikovanju nacionalnih strategij in akcijskih načrtov za nadaljnje izvajanje Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov ter zakonodaje Evropske unije na tem področju. Države članice pa poziva, naj prispevajo k novi okrepljeni strategiji kot okviru za ukrepe Evropske unije in izvajanju Konvencije

Združenih narodov o pravicah invalidov. ●

### Ministrstvo za infrastrukturo in Geodetski inštitut Slovenije za bolj prijazen prevoz potnikov v javnem prometu

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je sodelovala v anketi za zagotavljanje prilagoditev, vezanih na javni prevoz potnikov v cestnem in železniškem prometu, letalskem in vodnem prometu, vključno z zagotovitvijo nemotnega vstopa in izstopa ter dostopnosti informacij v prilagojenih oblikah. Namen sodelovanja je predvsem oblikovanje konkretnih predlogov za enakopravno vključevanje in obravnavo invalidov v javnem potniškem prometu. ●



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO



GEODETSKI INŠTITUT SLOVENIJE

### Dan žena – pesem Lepa si v slovenskem znakovnem jeziku

Valerija Škof je za dan žena v znakovni jezik priredila pesem Lepa si in z njo razveselila ženske z izgubo sluha. ●



Pesem Lepa si v slovenskem znakovnem jeziku utrujena zasliš.

### Spletna zgodovina – 90 let organiziranega delovanja

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je s fotografijami in dogodki, ki zaokrožajo arhivirano zgodovino Zveze, dopolnila spletno zgodovino. Vabljeni k ogledu na spletni strani [www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si). ●

### Razpis počitniških nastanitev za ohranjanje zdravja in rehabilitacijo oseb z izgubo sluha za poletje 2021

V upanju na rahljanje ukrepov in rehabilitacijo naših uporabnikov smo pripravili razpis za letovanje in izvajanje programov rehabilitacije v počitniških nastanitvah Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije za letošnje poletje. ●



Hotel Fiesa

### Strokovne vsebine RehaCentra Sluh na spletni strani Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije



Spletna stran RehaCentra Sluh

Na spletni strani Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije so v rubriki RehaCenter Sluh objavljena predavanja, delavnice in druge strokovne vsebine. Vabljeni k brezplačnemu stalnemu usposabljanju. ●

### Predstavitve Evropske zveze gluhih

Anton Petrič je na daljavo predstavil zgodovino in način delovanja Evropske zveze gluhih, ki ima sedež v Bruslju. Sprotno obveščanje o dogodkih in delu omenjene zveze je pomembno predvsem zaradi evropskih politik na področju oseb z izgubo sluha. ●



### Izpit za vožnjo vozil kategorije C in za viličarja tudi za osebe z izgubo sluha

Na Ministrstvu za zdravje so začeli obravnavati postopke za jasnejšo opredelitev možnosti opravljanja izpita za vožnjo vozil kategorije C, za viličarja in za druge kategorije za osebe z izgubo sluha. Pri tem je treba ločiti možnost opravljanja izpita in opravljanja poklica voznika za omenjene kategorije. S pristojnim ministrstvom se dogovarjamo, naj izvajalce medicine dela nedvoumno in jasno obvesti, da za osebe z izgubo sluha ni omejitev pri opravljanju izpitov različnih kategorij, treba pa je spoštovati poklicne omejitve glede na delo in delodajalca. ●



Gluhi voznik težkega vlačilca Christian Pritzkow; foto: osebni arhiv

### Medijska kampanja ob mednarodnem dnevu skrbi za sluh

Svetovna zdravstvena organizacija je zavezana k ustvarjanju sveta, v katerem nihče ne ogroža sluha z neustreznim poslušanjem. Ocenjujejo, da ima 6,1 odstotkov svetovnega prebivalstva izgubo sluha, 16 odstotkov odraslih se sooča z izgubo sluha zaradi hrupa pri delu, 1,1 milijarda najstnikov in mladih odraslih pa je izpostavljenih nevarnosti izgube sluha zaradi



neustrezne uporabe osebnih avdio naprav ter izpostavljenosti neustrezni jakosti zvoka na hrupnih prizoriščih in zabavah.

Naglušnost lahko vpliva na nastanek depresije in je najpogostejši spremenljivi dejavnik tveganja za demenco. Izguba sluha lahko poslabša odnose in povzroči mnoge nesporazume, človeka pa prizadene v družbenem, komunikacijskem in intelektualnem smislu. Ker je sluh eno pomembnejših čutil, njegove okvare pa so nepopravljive, je treba z njim ravnati skrbno in ga zaščititi v hrupnih okoljih. Ko je sluh okvarjen, preostane le slušni aparat, saj čudežno zdravilo za sluh ne obstaja. V Evropi trenutno živi 360 milijonov ljudi z izgubo sluha, 328 milijonov je odraslih, 32 milijonov pa otrok, mlajših od 15 let. 37 odstotkov otrok s slušnimi težavami ponavlja vsaj en razred. Eden glavnih vzrokov za pridobljeno izgubo sluha je hrup. Le sedem minut in pol je dovolj, da si s sedenjem ob zvočniku lahko trajno poškodujemo sluh. 50 odstotkov ljudi, ki so izgubili sluh, bi izgubo lahko preprečili s preventivo. ●

## Mesec ozaveščanja o skrbi za sluh

Na novinarski konferenci smo javnost seznanili s skrbjo za sluh, s tinitusom, s poklicno naglušnostjo, z izredno poškodbo sluha, s kasnejšo oglušelostjo ter z duševnim zdravjem oseb z izgubo sluha. ●



Medijska kampanja ZDGNS o skrbi za sluh

## Medijski doseg kampanje o skrbi za sluh

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je v kampanjo o skrbi za sluh vključila vse svoje medije: Spletno TV, oddajo Prislusnimo tišini, glasilo Iz sveta tišine, spletno stran, YouTube in Facebook. Veseli smo, da so se nanjo odzvali tudi v ostalih medijih: Radioteleviziji Slovenija, spletnem portalu MMC, Žurnal 24, Slovenskih noviceh, Slovenski tiskovni agenciji, spletnem portalu Times.si, Radiu Ognjišče, Radiu Robin, Kanalu A, Novi 24TV in časniku Delo. ●

## Videoposnetka o izgubi sluha z Gajo Prestor in Jurijem Zrnecem

Videoposnetka o izgubi sluha z Gajo Prestor in Jurijem Zrnecem

v produkciji Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije si je ogledalo več kot 50.000 gledalcev na medijskih portalih v Sloveniji in v tujini. ●



## Okrogla miza o poklicni naglušnosti in kasnejši oglušelosti

Z ljubljansko Kliniko ORL ter s Kliničnim inštitutom za medicino dela, prometa in športa smo organizirali okroglo mizo o poklicni naglušnosti in kasnejši oglušelosti. Poklicna naglušnost velja za eno najpogostejših poklicnih bolezni, predstojnica inštituta prof. dr. Metoda Dodič Fikfak pa je strokovnjakinja na omenjenem področju, ki se zavzema za zaščito oseb z izgubo sluha. ●

## Pritožba na Slovensko oglaševalsko zbornico in opozarjanje na zavajajoče oglase za slušne pripomočke

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije nadaljuje z opozarjanjem na zlorabe, ki se dogajajo na področju slušnih pripomočkov. Sprožili smo tudi postopke pri pristojnih organih. ●

**ODKRIJTE NOVO APLIKACIJO SPLETNE<sup>TV</sup>,**  
ki si jo lahko naložite na svoj telefon prek QR kode.

Če se spletna stran za nalaganje ne odpre, si lahko aplikacijo na svoj operacijski sistem Android naložite tako, da v trgovini Google play v iskalnik vtipkate Spletna TV, poiščete naš logo in aplikacijo namestite na telefon. Mobilna aplikacija Spletne TV omogoča ogled in poslušanje oddaj in prispevkov ter pregledovanje novic s portala [www.spletnatv.si](http://www.spletnatv.si).



# MEDNARODNI DAN OZAVEŠČANJA O SKRBI ZA SLUH

mag. Tina Grošelj

Ste vedeli, da je le sedem minut in pol dovolj, da si s sedenjem ob zvočniku lahko trajno poškodujemo sluh? Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je med približno 466 milijoni ljudi z okvarjenim sluhom 34 milijonov otrok, mlajših od 15 let. Sedemintrideset odstotkov teh otrok ponavlja vsaj en razred v šoli. Napovedi so še bolj pesimistične. Kar 1,1 milijarda mladih, starih od 12 do 35 let, je v nevarnosti, da si zaradi hrupa v vsakdanjem življenju trajno poškoduje sluh. Skrb vzbujajoč podatek je tudi, da spada poklicna naglušnost med najpogostejše poklicne bolezni povsod po svetu. Če smo na območju povečane jakosti zvoka, izberemo takšno zaščito sluha, ki najbolj ustreza trenutnim razmeram. Vsa ta dejstva smo 3. marca, ko smo zaznamovali mednarodni dan skrbi za sluh, predstavili v kampanji Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Na žalost se premalo zavedamo, kako dragoceno čutilo je sluh, njegove okvare pa so nepopravljive.



Prof. dr. Metoda Dodič Fikfak; foto: Zdravstveni portal

Predstojnica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa prof. dr. Metoda Dodič Fikfak poudarja pomembnost preventive. Pravi, da je po obisku diskoteke ali koncerta ljudi smiselno vprašati, ali čutijo zvonjenje v ušesih, saj je to prvi znak, da se je s sluhom nekaj zgodilo. Ko je študente pred dvajsetimi leti spraševala, koliko jih je po koncertu imelo tinitus, ji je pritrdil le malokdo, danes pa ji pritrdijo vsi. Trenutna izpostavljenost visoki intenzivnosti hrupa lahko privede do začasne ali trajne izgube sluha. Če izpostavljenost ponavljamo, pa lahko sluh trajno izgubimo. Celo šolski hodniki, kjer otroci glasno govorijo in kričijo, so lahko vzrok za naglušnost. Ker razvija-

mo kulturo kričanja in preglasovanja, imamo že pri otrocih problem, ne le zaradi hrupa, temveč tudi zaradi obremenitve glasilk. Učitelji in delavci, ki hočejo preglasiti otroke, da bi vzpostavili mir ali predavali, morajo pri tem močno obremeniti tako glasilke kot sluh. Zato je nerazumljivo, zakaj niso opremljeni z mikrofoni. Problem so tudi telovadnice, kjer je treba premagovati hrup, ki ga povzročajo udarjanje ob tla, nabijanje žoge in kričanje, ter obšolske dejavnosti, na primer plesne vaje, saj učitelji menijo, da otroci lahko plešejo le v hrupu. Vendar tak hrup enako kvari sluh kot industrijski hrup. Posledično pa se dogaja, da ima vedno več mladih probleme z naglušnostjo.



Gaja Prestor; foto: Spletna TV

Kampanja je odmevala v osrednjih slovenskih medijih: Televiziji Slovenija, Svetu na Kanalu A, Novi24TV, v časopisih, na radiu in na spletu. Osrednji obraz kampanje, mlada pevka in televizijska voditeljica Gaja Prestor, je povedala, da je v njenem poklicu sluh zelo pomemben. Če bi ga izgubila, ne ve, kako bi lahko živela. Zato skrbi zanj. Glasbe ne posluša preveč naglas in ko gre na zabavo, uporabi zamaške za ušesa, da z njimi ublaži hrup. Na ta način zaščiti sluh, pa še glava je ne boli.

Govorimo s približno 60 do 70 decibeli, hrup prometa je med 70 in 75 decibeli, nabijanje žoge v telovadnici pa med 90 in 95 decibeli. Glasba težkometalne skupine Metalica in reyv glasba lahko dosežeta do 105 decibelov, hrup v diskoteki pa do 110 decibelov. Intenzivnost hrupa, ki škoduje človeku, je okrog 75 decibelov. Kot pojasni prof. dr. Metoda Dodič Fikfak, hrup



nad 90 decibelov neposredno vpliva na centralni živčni sistem. Torej ne le na izgubo sluha, temveč tudi na možgane, ter lahko povzroča nespečnost in zmanjšano sposobnost koncentracije. Zato imajo otroci, ki živijo blizu letališč, posebne učne težave.



Boris Kopitar; foto: Audio BM

Skrb vzbujajoče je tudi, da poklicna naglušnost povsod po svetu spada med najpogostejše poklicne bolezni. Pri nas pa te poklicne bolezni ne odkrivamo že trideset let. Težava je v tem, da industrijski hrup ni enakomeren, temveč impulziven, ponavljajoč ali nenaden, presega 85 decibelov, prisoten pa je v številnih industrijskih panogah (proizvodnji, kovinarstvu, sestavljanju), večina katerih je hrupnih. Če nekdo v takem okolju vsak dan dela osem ur, je okvara sluha precej verjetna, zlasti če ne uporablja ustrezne zaščite. Kljub temu pa ni upravičen do odškodnine, temveč zgolj do slušnega aparata. Po podatkih zdravstvene zavarovalnice je samo v letu 2019 slušni aparat na novo prejelo 17.336 oseb.

Če opazite poslabšanje razumevanja v komunikaciji, je pomembno, da izkoristite kakovostno tehnologijo, ki je na voljo. Ker naglušnost lahko nevarno vpliva na hitrejši nastanek demence in resnih duševnih obolenj, je uporaba slušnega aparata rešitev, ki marsikomu spremeni življenje. Spremenila jo je tudi Borisu Kopitarju, ki ima v skoraj 40-letni glasbeni karieri za seboj več kot tisoč koncertov. Kot pripoveduje, je v koncertni dvorani z 2000 obiskovalci na novoletnem praznovanju v rokah držal edini mikrofona. Nanj je z leve igral klarinetist, z desne trobentar, on pa ga je usmerjal k harmonikarju, da je bilo slišati prav vse. To je pustilo posledice, ki se jih takrat ni zavedal. Bil je le glasbenik, ki je užival, in ni razmišljal o posledicah.

Nekaj časa je zanikal, da ne sliši več dobro, je pa slutil, da je nekaj narobe, saj je večkrat kakšno besedo narobe razumel. Otroci in vnuki so ga spraševali,



zakaj so risanke tako na glas, on pa jim je odgovorjal, da mu takšna glasnost ustreza. Ko ga je tudi žena začela opozarjati, naj utiša poročila, se je odločil, da ne bo več povečeval glasnosti, temveč pridobil slušni aparat. Uporablja ga tri leta, vmes pa je tehnologija tako napredovala, da je začel razmišljati o dodatni opremi. Ta oprema je sicer draga, vendar tudi ko kupujemo avto, razmišljamo o njej. Enako je pri slušnem aparatu.

Čprav se je s slušnim aparatom sprijaznil in upa, da mu bo še dolgo služil, glasbenikom svetuje, naj ne ponavljajo njegovih napak in naj si pomagajo z odsko tehnologijo. Uporabijo lahko slušalke, ki omogočijo dovolj zvoka, hkrati pa sluha ne izpostavijo previsoki jakosti in zmanjšajo verjetnost, da bodo potrebovali slušni aparat.

Luka Vrbinc iz podjetja Popoln sluh, ki ročno izdeluje profesionalne čepke po meri, razloži, da je za ljudi z dobrim sluhom pomembno, da na območju povečane jakosti zvoka izberejo zaščito, ki najbolj ustreza trenutnim razmeram. Na primer slušne čepke, izdelane po meri in z vgrajenimi frekvenčnimi filtri, ki ublažijo močan hrup, a še vedno omogočajo komunikacijo. Čepki delujejo na preprost način: zadušijo, kar škoduje sluhu, prepuščajo pa vse, kar omogoča komunikacijo v hrupnem okolju, na primer govor. Za vsakogar jih izdelajo po meri, večinoma pa jih izdelujejo za industrijo, plavanje, streljanje, motoriste, glasbenike, redarje, varnostnike ter natararje v klubih in na festivalih. Povsod se najde kdo, ki jih potrebuje. Ljudem ob tem svetuje, naj vsaj enkrat na leto pomislijo na sluh in poskrbijo zanj, tako kot pomislijo na nova očala ali čevlje. Sluh moramo zaščititi kot stopala, glavo in oči.

S tem se strinjajo tudi tisti, ki si prizadevajo, da bi ljudje ravnali preventivno in zaščitili svoj sluh. Okvara sluha človeka prizadene v družbenem, komunikacijskem in intelektualnem smislu. Ko je sluh enkrat okvarjen, preostane le slušni aparat, saj čudežno zdravilo ne obstaja. Zato s sluhom skrbno ravnajmo. ●

# PREVEČ HRUPA UNIČUJE SLUH

✉ Andreja Žibret Ifko

Svetovna zdravstvena organizacija med dejavniki, ki škodujejo zdravju, hrup uvršča na tretje mesto. Pri nas se tega premalo zavedamo. Sluh ni nekaj samoumevnega, zanj je treba skrbeti. Izguba sluha in naglušnost nista le težavi starejših, z njima se vedno več spoprijemajo tudi mlajše generacije. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je kar 1,1 milijarda mladih, starih od 12 do 35 let, v nevarnosti, da si bodo zaradi hrupa v vsakdanjem življenju trajno poškodovali sluh. Poklicna naglušnost pa spada med najpogostejše poklicne bolezni povsod po svetu.

- Leta 2030 bo imelo okvaro sluha 630 milijonov Evropejcev.
- Za tinitusom pri nas trpi okrog 160.000 ljudi.
- Polovici primerov izgube sluha bi se lahko preprosto izognili.

Na te skrb vzbujajoče podatke so opozorili sodelujoči na dveh okroglih mizah o učinkih hrupa na sluh, zdravje in dobro počutje, ki ju je organiziral rehabilitacijski, izobraževalni in svetovalni center Sluh pri Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije, vodila pa Teja Pahor Moder. V Sloveniji na tem področju nimamo ustreznih zakonov in drugih predpisov.

## Ko se naenkrat pojavi šok

Leta 2019 je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije na novo izdal 17.336 slušnih aparatov. Tinitus oziroma piskanje in šumenje v ušesih izkusi od 10 do 30 odstotkov ljudi v populaciji, pri nas jih zaradi tega trpi okrog 160.000. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je od približno 466 milijonov ljudi z okvarjenim sluhom 34 milijonov otrok, mlajših od 15 let. Kar 37 odstotkov teh otrok vsaj enkrat ponavlja razred. Sedem minut in pol sedenja ob zvočniku s srednje glasno glasbo je lahko dovolj za okvaro sluha.

Ob mednarodnem dnevu skrbi za sluh je Jurij Zrnc v kampanji Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije predstavil šokantna dejstva. Leta 2030 bo 630 milijonov ljudi v Evropi trpelo zaradi okvare sluha. Eden izmed njih je Jan. Dolgo je delal v nočnem klubu. Ko je nekega dne šel na zrak, je doživel šok. Tišine ni bilo več, le konstantno piskanje v ušesih, v glavi, ki sprav-



Govorila bom o nečem, česar verjetno nočeš slišati.

lja ob pamet. Temu se strokovno reče tinitus. Vsi se moramo zavedati, da sluh ni samoumeven.

Gaja Prestor pa je v videu pripovedovala o Sari, ki je sluh izgubila mimogrede, na poti v šolo z vlakom. Kar naenkrat se je pojavil šok. Grozna tišina, vse zaradi ene same petarde. Polovici primerov izgube sluha bi se lahko enostavno izognili. Sluh ni samoumeven, ogrožata ga že preglasno poslušanje glasbe in hrup.

## Piskanje in šumenje v glavi

Jan Lovše, ki je več let ponoči delal v gostinstvu in vrtel glasbo, tinitus opiše kot veliko piskanja, kot bi violine ena za drugo igrale najvišji ton. Včasih je tudi pokanje, večinoma pa sliši orkester violin z najvišjimi toni. Ta šum ga utruja, preprečuje mu, da bi zaspal, in ga ovira pri razmišljanju. Truditi se mora, da o piskanju ne razmišlja. Mladim svetuje, naj se čim manj izpostavlja nepotrebnemu hrupu. Ko gredo v klube in na koncerte, naj uporabljajo čepke in naj glasbe s slušalkami ne poslušajo preveč naglas. Ko začutijo, da jim hrup ne ustreza, naj se umaknejo v tišino.

Tadeju Bričlju, ki je vodil že več kot tristo dogodkov, se je tinitus pojavil, ko je doživel napad zaradi izgorelosti; mislil je, da ima srčni napad. Tinitus ga spremlja ves čas, nekoliko manj podnevi, predvsem zaradi različnih šumov in zvokov v okolici. Ko zvečer leže v posteljo, ves čas sliši piskanje. Če je pod strešom, mu v glavi še brenči. To brenčanje je nelagodno, traja 24 ur na dan, a se je z njim navadil shajati. Slišal je, da bi sčasoma lahko izginilo. Če ga ne bo več, bo hvaležen. Živeti poskuša z zdravo rutino. Ko

vstane, naredi dihalne vaje za sproščanje, vadi jogo in trenira v fitnesu ali v naravi. Po zdravem zajtrku se pripravi na delovni dan. S takšno rutino je močnejši in pripravljen na izzive, ki mu jih prinaša tinitus. Ljudem svetuje, naj se ne razdajajo preveč in naj se naučijo postavljati meje v odnosih.

**Sedem minut in pol** sedenja ob zvočniku s srednje glasno glasbo je lahko dovolj za okvaro sluha.

## Ne odlašajmo s pregledom sluha

Boris Kopitar je v štiridesetletni glasbeni karieri nastopil na približno tisoč koncertih, zato bi že zdavnaj lahko imel tinitus. Pri ansamblu Kovinarji, s katerim je bil 12 let, so imeli ojačevalce, ki so ga dobili iz padlega vojaškega letala. Izgubo sluha je dolgo zanikal in si je ni hotel priznati. Ko pa so ga vnuki opozorili, da televizija gromi, se je odločil za slušni aparat. Ker mu bobni v ušesih, ima okvaro sluha v zgornjem zvočnem spektru. Ljudi opozarja, naj ne ponavljajo njegove zgodbe. Ko se jim zazdi, da ne slišijo dobro, naj gredo na pregled k otorinolaringologu, potem pa do slušnega centra, ki ima dobra priporočila. Če v centru ne bodo imeli dobre izkušnje, naj ne hodijo več tja. Pravi, da pozna ljudi, ki imajo slušni aparat, a ga ne nosijo, ker jim piska in tuli. Če bi vztrajali, naj jim aparat popravijo, bi to naredili, saj se vsako stvar da popraviti.

## O hrupu se premalo pogovarjamo

Dare Stojan je na Fakulteti za elektrotehniko diplomiral iz elektroakustike. Dolgo je skrbel za opremo na koncertih in akustično opremil tudi državni zbor. Bil je ustanovitelj in predsednik Združenja delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije ter tudi s tega položaja spremljal, kaj pomeni hrup. Pravi, da premalo vemo in govorimo o delu hrupa, ki psihološko vpliva na slabo počutje. Čeprav so mednarodni standardi jasni, je pri merjenju hrupa velika praznina in posledično veliko manipulacij. Vsaka članica Evropske unije lahko standarde delno oblikuje po svoje, zato bi bilo na tem področju treba narediti red.

V Evropski uniji so naredili raziskavo, v kateri so ugotovili, da hrup povzroča za odstotek BDP-škoda. V Sloveniji bi to pri 50 milijardah evrov pomenilo, da zaradi hrupa izgubimo 500 milijonov evrov na leto. V Evropi petina prebivalstva, to je približno 80 milijonov ljudi, trpi zaradi nesprejemljivo visoke ravni hrupa. Svetovna zdravstvena organizacija med dejavniki, ki škodujejo zdravju, hrup uvršča na tretje mesto. V Sloveniji se tega premalo zavedamo, tako na



Mladi naj glasbe s slušalkami ne poslušajo preveč naglas; foto: Blaž Samec

področju pristopov na delovnih mestih kot pri projektiranju in prostorskem umeščanju. To pomembno tematiko smo preveč zanemarjali, upa pa, da se tega vedno bolj zavedamo in bomo popravili napake.

**1,1 milijarda** ljudi, starih od 12 do 35 let, je v nevarnosti, da si bodo zaradi hrupa trajno poškodovali sluh.

## Uredba, ki legalizira okoljski hrup

Breda Vrhunec iz Ekokroga živi ob železnici in ob prometni cesti. Opozorila je, da niti uredba o mejnih vrednostih kazalcev hrupa v okolju, sprejeta leta 2018, niti operativni program varstva pred hrupom za mestni občini Ljubljana in Maribor nista ustrezna. Z uredbo Slovenija zamuja deset let. Analizirali so jo v protikorupcijski komisiji, Ekokrog in varuh človekovih pravic pa sta vsak posebej vložila pobudo za presojo ustavnosti, ki že dve leti čaka na ustavnem sodišču.

Uredba legalizira čezmerne vrednosti okoljskega hrupa. Arbitrarno določa, kaj je hrup, kadar letni pretok na cesti presega milijon vozil. Če je deset avtomobilov manj, to ni hrup. Za železnico uredba določa, da je hrup 10.000 vlakov na leto. Meje kritične vrednosti hrupa so zamenjali z mejnimi, to pa pomeni, da se meje hrupa lahko dvigujejo brez meja. Ko je gospa pred dvema letoma reševala svoj primer, ji je okoljska inšpekcija zagotavljala, da nima zakonske podlage za ukrepanje. To pomeni, da zakonsko nismo zavarovani, z novimi okoljskimi dokumenti in predpisi pa so nam vzeli vsako možnost zahtevka za nadomestilo.

## Začetne izgube sluha ne opazi nihče

Otorinolaringologinja prof. dr. Saba Battelino opozarja, da glasnih zvokov oziroma glasbe ne smemo

mešati s hrupom. Hrup je po definiciji kombinacija zvokov, ki so nam neprijetni. Če primerjamo hrup iste glasnosti z nam prijetno glasbo, nimata enakega učinka. Hrup nam s svojo neprijetnostjo, vzbujaanjem negativnih čustev ob isti glasnosti povzroča več težav, ne le v notranjem ušesu. Vpliva na vse organske sisteme: krvni tlak, prebavo, notranjo napetost. Preglasna glasba, ki nam ugaja, lahko negativno vpliva predvsem dolgoročno. Če smo dlje časa izpostavljeni preglasnim zvokom, se izčrpavajo zaznavne celice v notranjem ušesu. Pri poku pa pride do hipnega močnega tekočinskega vala v notranjem ušesu in do mehanske okvare zaznavnih celic.

Začetne izgube sluha ne opazi nihče. Poskušamo biti bolj pozorni, se bolj približamo, vložimo več energije, nekoč pa pridemo do točke, ko ne gre več. Zdi se nam, da smo takrat izgubili sluh, vendar pri starostni in bolezenski izgubi večinoma ni tako. Sluh običajno upada postopoma in precej enakomerno.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je leta 2019 na novo izdal **17.336** slušnih aparatov.

## Zakoni, ki jih delodajalci lahko obidejo

Izvršna sekretarka Sindikata kovinske in elektroindustrije (SKEI) Mateja Gerečnik, ki zastopa 95.000 zaposlenih, opozarja, da najmanj dve tretjini zaposlenih stalno delata v hrupu. Zakon o sodelovanju delavcev pri upravljanju v povezavi z Zakonom o varnosti in zdravju pri delu pa le navidezno daje občutek, da lahko delavci sodelujejo pri odločitvah delodajalca. V praksi namreč ti velikokrat obidejo posvetovanja ali si zakon priredijo po svoje. Zaposleni v malih in srednjih podjetjih so najbolj na udaru, saj tam pogosto nimajo delavskih predstavnikov.

Delodajalci pri usposabljanju ne dajejo zadostnega poudarka zaščiti sluha. Največkrat predpišejo neko zaščitno sredstvo, da izpolnijo zakonski minimum, ne vložijo pa dovolj sredstev, da bi zmanjšali hrup na delovnem mestu. Zaposleni zaščitnih sredstev največkrat ne uporabljajo, ker jih motijo pri delu, in tako nastane začarani krog. Na srečo so nove tehnologije z digitalizacijo manj hrupne in bolj prijazne do zaposlenih. V Sloveniji se poklicne bolezni, tudi naglušnost, ne priznavajo. Če bi na tem področju sodišče izdalo precedenčno sodbo, bi bilo marsikaj drugače. ●

# POGOVOR Z UREDNICO SPLETNE TV IN ODDAJE PRISLUHNIŠNIM TIŠINI TINO GROŠELJ OB MEDNARODNEM DNEVU SKRBI ZA SLUH NA RADIU ROBIN



Martina Arčon; foto: Radio Robin

📺 Martina Arčon

**PODATKI KAŽEJO, DA BO LETA 2030 NA SVETU ŽE VEČ KOT 630 MILIJONOV LJUDI Z OKVARO SLUHA. NEKATERI MED NJIMI BODO POVSEM GLUHI. JE TA PROBLEM DANES PRISOTEN BOLJ KOT NEKOČ?**

Ljudje so se z okvaro sluha soočali že v preteklosti. Prvi slušni aparati so bili enostavni pripomočki, ki so jih osebe z okvaro sluha dale v uho, da so z njimi lovile zvok. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima danes že vsak deseti prebivalec

okvaro sluha. Skrb vzbujajoče je, da njihovo število vsako leto narašča. V Sloveniji živi približno 1500 gluhih in 75.000 naglušnih oseb, številke pa kažejo, da ima okvaro sluha vsaj še enkrat toliko ljudi, ki se za rehabilitacijo s slušnim aparatom ne odločijo. Ker je le sedem minut in pol dovolj, da si s sedenjem ob zvočniku lahko trajno poškodujemo sluh, si lahko predstavljate, koliko ljudi je ogroženih. Celotno hrupno šolski hodniki, telovadnice in učilnice so lahko razlog za trajno okvaro sluha. V šolah so ogroženi tako sluh kot glasilke, saj tam prevladuje t. i. kultura kričanja, ko otroci in učitelji tekmujejo za pozornost in pri tem proizvajajo močne zvoke. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima 34 milijonov otrok po svetu težave s sluhom. In kar 37 odstotkov teh otrok



Foto: SpletnaTV

ponavlja vsaj en razred. Napovedi so šokantne, saj naj bi bila kar 1,1 milijarda mladih, starih od 12 do 35 let, v nevarnosti, da si zaradi hrupa v vsakdanjem življenju trajno poškoduje sluh.

**OMENILI STE SVETOVNO ZDRAVSTVENO ORGANIZACIJO. ONESNAŽENJE S HRUPOM JE VISOKO NA LESTVICI, TAKOJ ZA ONESNAŽENJEM ZRAKA, VENDAR SE Z NJIM VELIKO MANJ UKVARJAMO. ZAKAJ?**

S tem problemom se verjetno sooča veliko ljudi, z njim pa se ukvarjajo le najbolj izpostavljeni, saj vemo, da vsak hrup ne uniči sluha. Lahko pa krati spanec ali vpliva na razpoloženje. To dobro vedo tisti, ki živijo v neposredni bližini industrijskih objektov, avtocest, hitrih cest, železnic, pristanišč ali letališč. Pred kratkim sem se pogovarjala s predstojnico Inštituta za medicino dela, prometa in športa prof. dr. Metodo Dodič Fikfak. Povedala mi je, da imajo otroci, ki živijo v neposredni bližini letališč, velike težave s koncentracijo, pri njih pa se lahko pojavi tudi hiperaktivnost.

**KAKO VEMO, DA JE HRUPA PREVEČ? SI LAHKO NASTAVIMO OGLEDALO SLUHA OZIROMA HRUPA?**

Če ljudje živijo v neposredni bližini izvora hrupa – ceste, industrijskih objektov ali letališča, je rešitev

protihrupna ograja, ki je zelo draga, posameznik pa nima vpliva na njeno postavitev. Dobra rešitev je tudi montaža trislojnih oken, v skrajnem primeru pa se litev, saj jih v nasprotnem primeru verjetno čaka veliko slabe volje in neprespanih noči. Ker hrup slabo vpliva na ljudi, se mu je boljše izogniti.

**OMENILI STE VRTCE IN ŠOLE. TAM JE HRUP PREMOČAN IN DOSEGA OD 90 DO 100 DECIBELOV. ZA ČLOVEKA JE SPREJEMLJIVIH 80 DECIBELOV.**

**KAKO SE LAHKO IZOGNEMO PRETIRANEMU HRUPU?**

Ker noben pripomoček ne more nadomestiti zdravega sluha, je pomembno, da z njim skrbno ravnamo in ga zaščitimo. Posebej izpostavljeni so delavci, ki vsak dan delajo v hrupnem okolju in se hrupu ne morejo izogniti. Tveganju za okvaro sluha pa so izpostavljeni tudi glasbeniki, motoristi in mladi, ki s slušalkami poslušajo glasno glasbo ter se udeležujejo koncertov in zabav.

**RADIJCI IMAMO SLUŠALKE VES ČAS NA UŠESIH. SMO TUDI MI IZPOSTAVLJENI TVEGANJU?**

Tudi. Lahko pa vsak dan vsi naredimo kaj za sluh. Starši lahko omejijo izpostavljenost otrok glasni glasbi, tako da znižajo zvok risank. Pogosto opazim, da so risanke zelo naglas, otroci so tega vajeni, starši pa se ne zavedajo, kako slabo to vpliva nanje. Ne le da jih razdraži, vpliva tudi na njihov sluh. V domačem okolju lahko govorimo bolj potih, komuniciramo spoštljivo, poskrbimo za mir ter ugašamo naprave, da nam ne brenčijo v ozadju. Kjer se hrupu ne moremo izogniti, na primer na zabavi ali na koncertu, uporabimo zaščitne čepke, narejene po meri. Ti čepki prepuščajo le decibele, ki ne škodijo, in uničijo tiste, ki sluh lahko poškodujejo, hkrati pa omogočajo normalno komunikacijo. Če smo na zabavi in nimamo ničesar, s čimer bi lahko zaščitili sluh, se vsako uro umaknemo nekam, kjer je mirno in tiho, ter poskrbimo, da si sluh odpočije. Če delamo v hrupnem okolju, prav tako uporabimo primerno zaščito in se odgovorno obnašamo.

**POGOSTO SE SREČUJETE Z OSEBAMI, KI SO IZGUBILE SLUH. TO JE LAHKO ZELO HUDO. VAM JE KAKŠNO SREČANJE ŠE POSEBEJ OSTALO V SPOMINU?**

Je, srečanje s tonskim tehnikom in didžejem Janom. Njegovo zgodbo smo uporabili v kampanji Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, ko smo tretjega marca letos obeležili mednarodni dan ozavešanja o skrbi za sluh. Jan je pri rosnih dvajsetih letih dobil tinitus, to je neznosno zvonjenje v ušesih. Ne koč, ko je delal ponoči, je šel na zrak in doživel šok.



Ni bilo več tišine, samo nenehno piskanje v glavi, ki ga je spravljal ob pamet. Pri zvonjenju v ušesih gre lahko za celo paleto zvokov, ki jih nihče noče slišati. Je pa že nekaj minut sedenja ob zvočniku dovolj, da lahko pride do tovrstne okvare sluha. Z zvonjenjem v ušesih, ki preneha ali ni stalno, se sooči od 20 do 30 odstotkov ljudi. Zaskrbljujoče pa je, da 160.000 ljudi pri nas trpi za tinitusom, ki močno vpliva na njihovo življenje in počutje.

#### **GOVORITE O ZVONJENJU, KI SPLOH NE PRENEHA?**

Govorim o zvonjenju 24 ur na dan, vsak dan, brez premora. Zato je pomembno, da osebe, ki trpijo za tinitusom, vedo, da obstaja znanstveno priznana kognitivno-vedenjsko zdravljenje, ki zvonjenja sicer ne odpravi, a prizadeto osebo pripravi do tega, da ga ta fantomski zvok ne vznemirja, temveč se z njim nauči živeti.

#### **SE ZVONJENJE RES POJAVI V TRENUTKU, BREZ OPOZORILA, PREDHODNE TEŽAVE ALI VNETJA?**

Res. Vzroki zanj so lahko različni, če pa je tinitus le enostranski, je pomembno, da gremo k zdravniku, ki ugotovi vzrok zanj. Treba pa je vedeti, da se negativni zunanji vplivi na sluh seštevajo. Vse se začne, že ko je otrok v maternici. Če je mama izpostavljena hrupu, to vpliva na plod. Otrok je hrupu kasneje izpostavljen še v vrtcu, v šoli in doma, med odraščanjem na glasbenih koncertih in zabavah, v odrasli dobi pa lahko dela v industriji. Vsi ti učinki se seštevajo. Rezultat je lahko okvara sluha.

#### **OMENJATE GLASNE KONCERTE. TEŽKO VERJAMEM, DA ŽE NEKAJ VEČ KOT SEDEM MINUT SEDENJA OB ZVOČNIKU LAHKO OKVARI SLUH. TAKŠNE IZKUŠNJE IMAMO PRAKTIČNO VSI.**

Pomembno je, ali glasba vsebuje visoke tone ali več basov, saj različno vplivajo na sluh. Sredi kam-

panje so se mi oglašali prijatelji in znanci in mi govorili, da smo vsi hodili na zabave in v diskoteke, pa danes dobro slišimo. Ne vem, ali smo imeli srečo ali bomo davek še plačali. Je pa pomembno, da se o tem pogovarjamo in da se tega zavedamo. Predvsem je pomembno, da v vsakdanjem življenju poskrbimo za znižanje kakšnega decibela, pa lahko uživamo tudi na koncertu. Prav tako prijetne glasbe, v kateri uživamo, ne moremo enačiti s hrupom v kovinski ali lesni industriji. Tudi vzroki za naglušnost so lahko genetski, lahko pa jo povzročijo različne poškodbe, okužbe, tumorji in bolezni. Žalostno pa je, da v svetovnem merilu naglušnost velja za najpogostejšo poklicno bolezen.

#### **IN KO SLUH ENKRAT IZGINE, SE NIKOLI VEČ NE VRNE?**

Na žalost ni poti nazaj. Zato je eden najpomembnejših ciljev naše kampanje spodbujanje miselnosti, da je preventiva boljša od kurative. Noben pripomoček ne more nadomestiti zdravega sluha in pomembno je, da z njim skrbno ravnamo. Hrupu in neprijetnim zvokom so najbolj izpostavljeni ljudje, ki delajo v kovinarski ter lesni industriji.

#### **SO ČEPKI IN SLUŠALKE DOVOLJ DOBRI ZA ZAŠČITO SLUHA?**

Zagotovo. Sluh dobro zaščitijo čepki, ki prepuščajo toliko zvoka, da omogočijo komunikacijo; če ljudje delajo ob strojih, kjer nimajo potrebe po komunikaciji, pa tudi slušalke. Pomembno je, da se čim več ljudi zaveda, da morajo sami sprejeti odgovornost za zaščito sluha, ne da čakajo, da jih bo na to opozoril delodajalec. Sluh je pomembno čutilo. Njegova okvara človeka prizadene v intelektualnem, socialnem in komunikacijskem smislu. Povprečna starost ljudi, ki dobijo slušni aparat, je 55 let in več, zato lahko rečemo, da so večinoma naglušni starejši. Napovedi pa kažejo, da bodo v prihodnje naglušni že tridesetletniki. Poklicna naglušnost sodi med najpogostejše poklicne bolezni pri nas in po svetu, vendar pri nas poklicnih bolezni že trideset let ne odkrivamo, kljub temu da Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju določa, da se za poklicno bolezen štejejo bolezni, ki jih povzroči daljši neposredni vpliv delovnega procesa in delovnih razmer na delovnem mestu. Na žalost Ministrstvo za zdravje pravilnika za določanje poklicnih bolezni še ni izdelalo. Ker ne odkrivamo poklicne naglušnosti, tudi ne odkrivamo poklicne bolezni, zato na nek način proizvajamo poklicne bolnike. To v praksi pomeni, da oseba, ki je zbolela za poklicno boleznijo, ne more uveljaviti nobenih pra-



Foto: SpletnaTV

vic. Če ni nikakršnih posledic, ni nobene prisile; če bi delodajalci plačevali odškodnino, bi uvedli boljši nadzor in preventivne ukrepe.

### **ZELO STE KRITIČNI. MENITE, DA JE TO LE NEPRAVILNOST ALI ZAVESTNO DEJANJE?**

Zaradi različnih interesov je problem večplasten, dejstvo pa je, da o tem obstajajo podatki. Preden ljudje začnejo z delom na novem delovnem mestu, gredo na pregled sluha. Na obvezne službene preglede morajo hoditi na nekaj let. Na teh pregledih se jasno vidi, da nekomu peša sluh. Ker pa nimamo priznanih poklicnih bolezni, ljudje po tridesetih letih dela v nekem okolju ne morejo uveljavljati svojih pravic. Gre za temeljno kršenje človekovih pravic. Edini način, da bi za to iztržili odškodnino, je, da gredo na sodišče. To se zgodi zelo redko. Delavci si ne upajo priti v konflikt z delodajalcem, delodajalci pa poznajo prefinjene načine izmikavanja dokazovanju, da se je okvara zgodila na delovnem mestu. Najpomembnejše vprašanje pri tem je, ali naj odškodnino krije zavarovalnica ali podjetje, saj če mora malo podjetje plačati visoko odškodnino, to lahko pomeni konec njegovega poslovanja. Zato mora vsak posameznik sam zaščititi svoj sluh, hkrati pa so delodajalci dolžni poskrbeti za ustrezno zaščito.

### **ČE PRAV RAZUMEM, DELAVCI NIMAJO PRAVICE DO NIKAKRŠNEGA NADOMESTILA, ČE SLUH IZGUBIJO NA DELOVNEM MESTU?**

Kdor sluh izgubi na delovnem mestu, je upravičen le do slušnega aparata.

### **OMENILI STE, DA BI LAHKO S PREVENTIVO PREPREČILI 50 ODSOTOKOV OKVAR SLUHA. ALI MORAMO OD DELODAJALCA ZAHTEVATI USTREZNO ZAŠČITNO OPREMO, ČE NAM JE TA NE ZAGOTOVI?**

Zagotovo. Zaščita je na voljo marsikje. Ko smo snemali oddajo Prisluh nimo tišini, smo pogosto opazili

posebne zabojnike s čepki. Stvari se počasi premikajo na bolje. Res pa je, da ni povsod enako. Pred kratkim smo nenapovedano posneli cestne delavce, ki so delali brez ustrezne zaščite. Z nami je bil profesor s Fakultete za strojništvo, ki je imel s seboj merilno napravo za merjenje hrupa. Hrup, ki ga je izmeril, je presegal 86 decibelov. Če ljudje v takih pogojih delajo vsak dan leta in leta, je zelo pomembno, da jim potrkamo na vest in rečemo, naj zaščitijo svoj sluh, saj če pride do okvare, jim ostane le še slušni aparat.

### **KAKO POMEMBNO JE PREVERJANJE SLUHA IZVEN SISTEMATSKIH ALI OBDOBNIH PREGLEDOV ZAPOSLENIH?**

Sluh lahko preverimo povsod, kjer prodajajo slušne aparate, najbolje pa je, da te meritve naredi specialist, ki lahko točno oceni, ali je prišlo do okvare. Vsak zase ve, ali ima okvaro sluha. Najhitreje jo zazna pri razumevanju tujih jezikov, kjer potrebuje prefinjen sluh. Prav tako je izguba sluha opazna pri pogovorih, ko kakšne črke ne zazna več in zamenja pomen. Na primer, ko ga kdo prosi, naj mu prinese pips, to razume kot čips. Tudi pogovori po telefonu lahko postanejo naporni, še posebej težko pa sodeluje pri pogovoru v večji skupini ali v hrupnem okolju, na primer v kavarni. Sledi povečevanje jakosti televizije in nerazumevanje radijskih govorcev, v gledališču pa se smeji vsi razen njega. Na ta način se človek počasi začne umikati iz družbe.

### **JE MED EPIDEMIJO COVIDA-19, KO NOSIMO MASKE, RAZUMEVANJE ŠE TEŽJE, KER NE MOREMO BRATI Z USTNIC?**

Vsak od nas se je že znašel v situaciji, ko ni razumel, kaj je sogovornik zamrmral pod masko. Za naglušne je še težje, zato se morajo v teh časih obožiti s potrpežljivostjo, da lahko razumejo sogovornika, saj se večinoma zanašajo na branje z ustnic. Vlada pa je sprejela uradni odlok, da lahko pri komunikaciji z naglušnimi, kjer zagotovimo razdaljo dveh metrov, snamemo masko, saj jim je v nasprotnem primeru kršena temeljna človekova pravica do komuniciranja.

### **OMENILI STE SLUŠNI APARAT. JE APARAT ŠE VEDNO TABU TEMA?**

Zdi se mi, da še vedno. Opažamo, da ljudje včasih odlašajo tudi do deset let, preden se odločijo, da bodo ojačali svoj sluh. Očala so lahko modnih dodatkov, o slušnem aparatu pa še ne razmišljamo kot o dodatku, čeprav so vedno bolj modni, živih barv in vzorcev ali celo posuti s kristalčki.

### ALI VELIKO LJUDI POSEGA PO SLUŠNIH APARATIH? SO TO ZGOLJ STAREJŠI?

Številke kažejo, da bi lahko več ljudi poseglo po slušnem aparatu, zato v oddajah Prisluhnimo tišini veliko pozornosti posvečamo dragocenim izkušnjam novih uporabnikov, ki so se po več letih zanikanja odločili zanj. Neprecenljivo je, ko povedo, da ne morejo verjeti, da so tako dolgo odlašali z uporabo slušnega aparata, zamujali pogovore in poslabšali odnose, zdaj pa so do solz ganjeni, ko slišijo svoje otroke, ko jim povedo, da jih imajo radi. V navdih je lahko tudi Sarina zgodba, ki je oglušela na eno uho, ko ji je pod nogami razneslo petardo. Od takrat uporablja slušni aparat in z njim dobro funkcionira. Radi bi preprečili čim več situacij, v katerih oseba ima slušni aparat, a ga hrani v predalu in ga ne uporablja. Vem, da se je na slušni aparat treba navaditi, saj je na začetku neke vrste tujek. Treba se je navaditi, da je nameščen na ušesu, da so zvoki, ki jih nismo slišali

nekaj let, kar naenkrat ojačani. Kar naenkrat se zdi, da je svet zelo glasen, čeprav je enak kot prej, ko smo dobro slišali. Na poslušanje z aparatom se moramo navaditi in skrbeti, da je vedno pravilno nastavljen. Ključno pa je, da vsakdo, ki opazi, da se mu sluh slabša, dobi slušni aparat, saj v nasprotnem primeru ta okvara lahko pospeši tudi nastanek demence in resnih duševnih obolenj.

### IMATE ŠE KAKŠEN NASVET GLEDE PREVENTIVE?

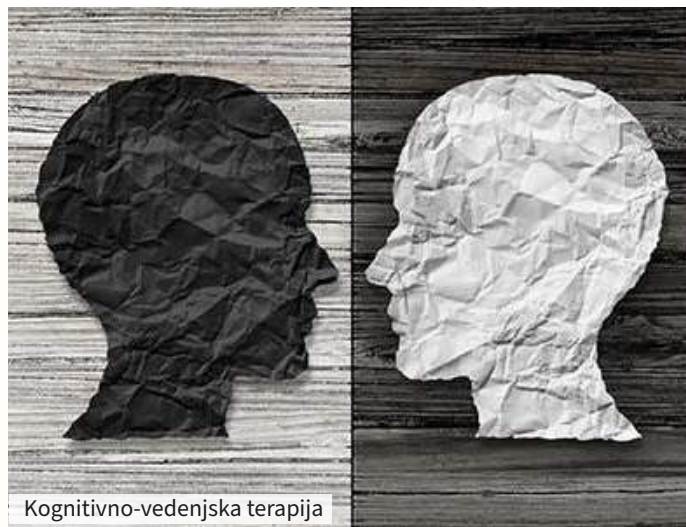
Za mano je nora mladost, ko smo hodili v diskoteke in se nismo zavedali, da si lahko s tem poškodujemo sluh. Danes skrbim za tišino doma. Radio je bolj potihno in televizijski sprejemnik je prižgan le takrat, ko ga gledamo. Otroke spodbujam, da govorijo tiho, da se slišimo, a ne kričimo. V vsakdanjem življenju pa poskušam udejanjati, kar ljudem sporočamo v oddaji Prisluhnimo tišini in v kampanji ozaveščanja o pomenu zaščite sluha. ●

## (PRE)ŽIVETI S STALNIM ZVONJENJEM V UŠESIH

mag. Tina Grošelj

Okrog 160.000 ljudi pri nas trpi za tinitusom. Eden od njih je Jan Lovše. Več let je delal v nočnem klubu. Nekega večera je šel na svež zrak in doživel šok. Tišine ni bilo več, samo nenehno piskanje v glavi, ki človeka spravlja ob pamet. Poznate to? Temu se strokovno reče tinitus. Lahko gre za celo paletu zvokov, ki jih nočete slišati. Sedem minut in pol sedenja ob zvočniku srednje glasne glasbe je lahko dovolj, da pride do okvare sluha. V kampanji Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, ki je 3. marca, ko smo obeležili mednarodni dan ozaveščanja o skrbi za sluh, potekala v slovenskih medijih, smo opozorili tudi na tinitus in z njim povezane težave.

Janova zgodba je le ena med milijoni zgodb ljudi po svetu, ki se vsak dan spopadajo s tinitusom. Več let je delal v gostinstvu in ustvarjal elektronsko glasbo. Posledica nočnega dela v hrupnem okolju je nenehno piskanje v ušesih, ki ga je prvič zaznal pri dvajsetih letih. Ko je zjutraj po službi ali koncertu odhajal domov, mu je vedno piskalo v ušesih. Enkrat pa ni več prenehalo. Tudi po počitku. Danes je kot orkester piskanja. Kot bi ena za drugo z najvišjimi toni igrale violine. Bolj ko je fizično ali psihično utrujen, močnejše je piskanje. Če se spočije, je piskanja manj.



Najbolj ga opazi po napornem dnevu, ko gre spat. Nič več ga ne razdraži, saj se ga je navadil. Pogosto je utrujen, saj težko zaspi. Pri delu pa potrebuje veliko več koncentracije.

Danes mladim svetuje, naj znižajo glasnost slušalk, ko so na glasnih zabavah, saj se na ta način občasno umaknejo v bolj tih prostor, predvsem pa naj uporabljajo zaščitne čepke. Pravi, da ni nujno, da uporabljajo profesionalne, saj so dragi. Lahko tudi





običajne, samo da z njimi vsaj malo zaščitijo sluh. Svoje sotrpine pa spodbuja, da se s tinitusom da živeti. Le sprejeti ga je treba kot del sebe.

Tinitus ne vpliva le na spanec, temveč vodi v vsesplošno utrujenost in slabo zbranost. Pojavijo se lahko nespečnost, tesnoba, depresija ali motnje pozornosti in z njimi povezane težave pri opravljanju dela ter izogibanje različnim aktivnostim. Ta fantomski zvok v kronični obliki zaznava od deset do trideset odstotkov ljudi. Okrog 160.000 ljudi pa tinitus tako močno prizadene, da poiščejo zdravniško pomoč.

Specialistka otorinolaringologije asist. dr. Nina Božanić Urbančič iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana pravi, da osebe, ki trpijo za tinitusom, pridejo na Kliniko ORL, zato da izključijo bolezni, ki se jih da zdraviti. Po teorijah tinitus povzroča okvara, ki se nahaja kjerkoli med ušesom in možgansko slušno skorjo. Od sedemdeset do osemdeset odstotkov ljudi s tinitusom ima v ozadju okvaro sluha. Dokazano je, da imajo osebe, ki trpijo za tinitusom, zelo aktivne centre v možganih, ki so povezani s čustvanjem. Ti centri so aktivni tudi ob stresu, zato se tinitus pogosto pojavi in poslabša v stresnih obdobjih.

Za tinitus ni zdravila, tablete ali zelišča, ki bi pomagali pri njegovem odpravljanju. Eno redkih zdravljenj, ki dokazano učinkuje na izboljšanje kakovosti življenja bolnikov, je kognitivno-vedenjsko zdravljenje. Izvajajo ga specializirani zdravniki in terapevti, dostopno je tudi na napotnico, žal pa je izvajalcev premalo.

Kreativni direktor v produkcijskem podjetju Tadej Bricelj že nekaj let trpi za tinitusom. Ker ni vedel, da obstaja kognitivno-vedenjsko zdravljenje, je našel svoj način preživetja z nadležnim zvokom, ki nikoli ne utihne. Pravi, da sliši zvok, ki ves čas piska, a je manj izrazit, ko sliši tudi druge zvoke. Zvečer se frekvenca piskanja poveča, in občutek ima, kot da je na zabavi. Tako je vsak dan. Na začetku je upal, da se piskanje kakšen dan ne bo pojavilo, vendar pa ga brez prestanka spremlja vsak dan. Piskanja se je lotil

z rutino, ki mu pomaga, da se nanj manj osredotoča. Zjutraj, ko vstane, naredi tri serije dihalnih vaj po metodi Wima Hofa, nato vadi jogo, trenira, zajtrkuje in se tušira z mrzlo vodo. To počne vsak dan, saj sprošča hormone in ga napolni z energijo. Ne glede na to da je tinitus izjemno nadležen, pravi, da ga je naučil, da se poslušša in končno sliši. Ko je zvok zelo visok, ve, da je šel čez rob, pa naj bo to na treningu ali v službi. Takrat tudi ve, da se mora ustaviti.

Kognitivno-vedenjsko zdravljenje lahko ljudi, ki trpijo za tinitusom, pripravi do tega, da jih fantomski zvok ne vznemirja, temveč se z njim naučijo živeti. Možgane s terapijo navadijo na dražljaje in jih naučijo odmisli. Izvajalka terapije psihologinja Mihaela Burina pojasni, da ljudje razmišljajo, kaj je narobe, ali je zvonjenje nevarno ali jim lahko škodi ter če se ga da odpraviti. Nihče ne pomisli, da je to pravzaprav najboljša stvar, ki se jim je v življenju zgodila. Paradoksalno ravno s tovrstnim razmišljanjem možgane utrjujejo v prepričanju, da se je s tem treba ukvarjati. S terapijo posameznikom pomagajo, da boj s tinitusom zamenjajo z nečem, kar jim je pomembno v življenju, in s tem ustvarijo pogoje, da habituacija lahko steče.

Navajanje na tinitus potrebuje čas. Od šest do deset srečanj enkrat na teden uro ali dve lahko privede do precejšnjega zmanjšanja stresa zaradi tinitusa. Vendar nobena terapija ne odstrani zvoka. Oseba ga še vedno sliši, nauči pa se ga doživljati manj intenzivno, manj čustveno in manj stresno. Da se nanj privadi, lahko traja od pol leta do leta in pol. To ne pomeni, da bo življenje lahko in da bo tinitus kdaj imela rada ali da ji bo všeč. Prisoten bo vedno, življenje pa bo lahko teklo naprej.

Čeprav je kognitivno-vedenjsko zdravljenje edina znanstveno potrjena metoda, so lahko učinkovite tudi terapije z maskirnimi zvoki. Glasbenik, pisatelj, videast in ustvarjalec iger Blaž Gracar pove, da je leta 2016 po koncertu skupine Swans začel slišati pi-



skanje v ušesu. S tinitusom se je naučil živeti, čeprav mu je bilo na začetku zelo težko, saj je bil takrat star manj kot trideset let. Za nenehno zvonjenje je našel rešitev v maskirnih zvokih oziroma Notch terapiji, ki mu najbolj pomaga. Z omenjeno terapijo se locira frekvenco posameznikovega šuma v ušesih. Blaž je frekvenco svojega tinitusa lociral s sintesajzerjem. Potoval je po tonih, dokler ni prišel do tona, ki je bil enak njegovemu tinitusu. Ko ga je lociral, je v programu videl, kakšno frekvenco ima, in jo odstranil v belem šumu – zvoku, v katerem so vse frekvence. Ker je beli šum precej suh, mu je najbolje dodati glasbo, ki pomirja. Blaž zase uporablja pesem prijatelja, ki jo podloži. Nato jo predvaja, se uleže in prepusti zvoku, da naredi svoje. To počne pol ure, po predvajanju pa je tinitus nekoliko tišji.

Ljudem, ki jim tinitus povzroča hude težave, katerim niso kos, so na voljo specialisti. Ena od njih je psihiatrinja in psihoterapevtka dr. Daniela Fiket, ki pojasni, da so simptomi tinitusa lahko različni. Ko postanejo izrazito moteči in vplivajo na funkcionalnost, je čas za psihiatra. Ta se v posameznih primerih odloči tudi za zdravljenje z antidepresivi ali anksiolitiki, da začasno utiša simptome ter da oseba s tinitusom aktivira notranje ali zunanje vire moči, s pomočjo katerih se lažje sooči in privadi na novo situacijo. Na vsako spremembo se je treba navaditi, tinitus pa je kronična težava. Če ljudje ne zmorejo sami, naj poiščejo pomoč.

Ne glede na vse je preventiva vedno boljša od kurative. Sluh je neprecenljiv, zato z njim skrbno ravnajmo in poskrbimo za zdrav življenjski slog. ●

## PO DVAJSETIH LETIH SMO DOČAKALI TEHNIČNE STANDARDE

✎ Vlasta Tifengraber

Končno. Po 20 letih bomo le dobili tehnične standarde ali osnovne zahteve kakovosti standardnih slušnih aparatov. To pomeni, da bodo na zdravstveni zavarovalnici določili, katere minimalne tehnične lastnosti mora imeti standardni slušni aparat. Zdravstvena zavarovalnica upravičencu danes zagotavlja le 300 evrov za en slušni aparat, kaj naj ta za to ceno omogoča uporabniku, pa ni nikjer zapisano. Na zdravstveni zavarovalnici pravijo, da naj bi se to spremenilo po novem letu, saj so se odločili za spremembo pravilnika o medicinskih pripomočkih. Jasno pa je, da se osebe z okvaro sluha borijo tudi za višji cenovni standard, kajti mnogim aparat za 300 evrov skorajda ne pomaga, zato številni slušni aparati ležijo v predalih. Tudi listo tehničnih pripomočkov, ki so na voljo invalidnim osebam, bi bilo treba čim prej posodobiti.

### Prenizek cenovni razred

Na **zdravstveni zavarovalnici** so se odločili za posodobitev pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja.



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO  
ZAVAROVANJE SLOVENIJE

Posodobitev je zelo pomembna za osebe z okvaro sluha, saj gre med drugim za to, da se končno določi tehnične standarde oziroma osnovne zahteve kakovosti za standardne slušne aparate, ki jih zavarovanci dobijo na naročilnico, ko stroške krije zdravstvena zavarovalnica. Trenutno je že več kot desetletje postavljen le cenovni standard v višini 300 evrov za en slušni aparat.

»Prav zato ker je naš namen oziroma eden od pomembnih ciljev, da se za vse medicinske pripomočke, ki se zagotavljajo v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, določijo osnovne zahteve kakovosti, je bil lani na novo sprejet pravilnik o seznamu za medicinske pripomočke in izhodišča za vrednosti,« je povedal Drago Perkič, vodja oddelka za medicinske pripomočke na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Direktor podjetja Audio BM Franci Urankar se strinja, da se uvedejo minimalne tehnične lastnosti pripomočkov: »Sedaj velja samo cenovni razred, ki ne opredeljuje, kakšne kakovosti naj bi bil pripomoček, ki ga zagotavlja pogodbeni dobavitelj. Zahteve, ki so napisane, na primer, da naj ima izdelek oznako CE, so zagotovo premalo. Temu kriteriju zadostijo mnogi izdelki, ki niso vredni imena, ki ga nosijo, zato bi bilo dobro, da bi se postavilo minimalne zahteve, ki jih mora določena rešitev, denimo slušni aparat, zagotavljati že v osnovi.«

# AUDIOBM

## SLUŠNI CENTRI

### VEČ ZA VAŠ SLUH

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je že pripravila predlog osnovnih zahtev kakovosti standardnih slušnih aparatov in ga poslala na Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Zveza se več kot desetletje bori za uvedbo tehničnih standardov oziroma osnovnih zahtev kakovosti standardnih slušnih aparatov, saj je treba stvari na tem področju čim prej doreči in urediti.

»Vsaka naglušnost je specifična in želja ali potreba naglušne populacije je, da vsak dobi funkcionalno ustrezen slušni aparat, cenovni standard pa tega ne omogoča vsem. Nekaterim omogoča, veliki večini pa ne,« je prepričan Boris Horvat, podpredsednik Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije.

Zato je Zveza med drugim predlagala dvig cenovnega razreda in izločitev analognih slušnih aparatov, izenačitev vrednosti levega in desnega vušesnega slušnega aparata na višjo vrednost ter določila, katerim tehničnim standardom morajo zadostiti standardni slušni aparati. Prav tako je v predlogu zapisano, naj se nabor standardnih slušnih aparatov posodablja vsaj enkrat letno.

### Cene, določene na novo

»Določitev tehničnih standardov, to je osnovnih zahtev kakovosti, je le prvi korak. Naš cilj je seznam medicinskih pripomočkov, konkretnih artiklov, ki izpolnjujejo osnovne zahteve kakovosti v okviru dogovorjenih cen, ki bodo na novo določene,« je opozoril Perkič.

Po pravilniku o medicinskih pripomočkih ima zdravstvena zavarovalnica zdaj sklenjene pogodbe le s trgovci na drobno, po novem pa jih bodo lahko sklenili tudi s proizvajalci oziroma njihovimi zastopniki. Nov pravilnik, ki so ga sprejeli sredi marca, omogo-

ča tudi uvedbo enotne najvišje 15-odstotne marže za slušne aparate.

»Ta pravilnik je vzpostavil pravne podlage za to, da se Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije o cenah lahko pogaja s proizvajalci oziroma njihovimi zastopniki. Na podlagi pogajanj za konkreten artikel oziroma za vrsto pripomočka s proizvajalci in zastopniki se bo določilo cenovni standard in katere artikle se lahko zagotavlja na naročilnico v okviru tega cenovnega standarda,« dodaja Perkič.

Odločitev o tem, da se uvede enotna najvišja 15-odstotna marža za slušne aparate je sicer možna, vendar, kot pravi Urankar, je v tem primeru treba ovrednotiti in poravnati tudi storitve, ki k temu sodijo: »Ne vem, ali se zavarovalnica zaveda, koliko dela je vloženega v to, da se slušni aparat izbere, testira, pravilno nastavi in vzdržuje, saj ne gre za izdelek, kot so na primer baterije, ki ga le vzameš iz skladišča in prodaš.«

### Oliva je zdaj ušesni vložek

Po podatkih zdravstvene zavarovalnice je v Sloveniji sedemdeset tisoč uporabnikov slušnih aparatov, ki zdravstveno blagajno na leto stanejo okoli 5 milijonov evrov; leta 2010 je bil ta znesek le dobre 3 milijone evrov. Porast pripisujejo staranju prebivalstva. Predvidoma konec leta naj bi se zdravstvena zavarovalnica lotila celovite preнове pravilnika o medicinskih pripomočkih za osebe z okvaro sluha. So pa že ugodili zahtevi, da se izraz *oliva* spremeni v izraz *ušesni vložek*, trajnostno dobo pa s šestih let skrajšali na tri leta.

»Za otroke do 1 leta starosti je trajnostna doba tri mesece, za otroke od 1 do 15 let šest mesecev, od 15 do 18 let pa dve leti. V tem delu širitev predstavlja pomembno spremembo za oskrbo s slušnimi aparati, saj je eden od razlogov, zakaj ljudje slušnih aparatov ne uporabljajo, tudi v tem. Ko je oliva iztrošena, si nekateri ne morejo privoščiti nove, in slušni aparat ostane v predalu,« je prepričan Perkič.



Prihodnje leto naj bi začeli s prevetritvijo seznama medicinskih pripomočkov. Določili bodo tehnične standarde ali osnovne zahteve kakovosti standardnih slušnih aparatov, na novo pa naj bi oblikovali tudi cenovni razred.



Sara Savnik; foto: siol.net

Boris Horvat pa pravi, da bi morala zdravstvena blagajna financirati funkcionalne slušne aparate za vse, ki jih potrebujejo: »To je populacija, ki ima težave že pri izobraževanju, posledica pa so slabše plačane službe in nižje pokojnine. To je tudi eden od razlogov, zakaj večina aparatov obleži v predalu, saj standardni slušni aparati ne zadostujejo večji izgubi sluha ali pa niso ustrezni. Za tistega, ki ima tako veliko izgubo sluha, da za opravljanje poklica potrebuje nadstandardni slušni aparat, bi ga morala financirati zdravstvena blagajna.«

Naglušni Sari Savnik je petarda pred petnajstimi leti spremenila življenje. Zaradi poškodbe sluhovoda pri njej standardni slušni aparat ne pride v poštev. »Dosti izbire nisem imela, ker imam poškodovan sluhovod, tako da klasični ali poceni aparat pri meni ne pride v poštev. Zdravnik mi je predlagal dražji nadstandardni slušni aparat, imam ga že osem let in nimam nobenih težav,« pravi Sara.

### Posodobitev tehničnih pripomočkov bi bila dobrodošla

Invalidi imajo na voljo še listo tehničnih pripomočkov Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Ti pripomočki so namenjeni boljši komunikaciji in splošnem izboljšanju kakovosti življenja. Večina jih je namenjena osebam, ki imajo več kot 80-odstotno okvaro sluha. Zainte-

Trajnostno dobo ušesnega vložka (prej imenovanega oliva) se s 6 let skrajša na 3 leta. Za otroke do 1 leta starosti je 3 mesece, za otroke od 1 do 15 let šest mesecev, od 15 do 18 let pa dve leti.

resirani lahko s te liste izberejo več pripomočkov hkrati, izjeme so računalnik, tablični računalnik in prenosni telefon, med katerimi lahko izberejo le enega.

»Na tej listi je ime, opis ter doba trajanja pripomočka. To pomeni, da če je doba trajanja štiri leta, lahko uporabnik po štirih letih znova zaprosi za enak pripomoček. Na listi je tudi vsota, ki jo sofinanciramo, to je 85 odstotkov celotnega zneska. Če uporabnik prejema socialno pomoč, varstveni dodatek ali ima status po Zakonu o socialnem vključevanju invalidov, sofinanciramo celotni znesek, 100-odstotno vrednost na listi,« je povedala Tanja Dular z Direktorata za invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Pravico do tehničnih pripomočkov lahko uporabniki uveljavljajo na upravnih enotah. Vloga je dostopna na spletu. Dularjeva dodaja, da za to ni potrebnih veliko dokazil: »Od zdravnika, avdiogram ali potrdilo o določeni stopnji gluhoste, na primer 80 odstotkov. Za nekatere pripomočke, kot je elektronska varuška, je treba predložiti potrdilo, da je minilo največ eno leto od rojstva otroka. Za računalnik, tablični računalnik ali prenosni telefon pa potrdilo zveze, združenja, da ta tehnični pripomoček zna uporabljati.«

Največ se upravičenci poslužujejo računalnika, tabličnega računalnika ali prenosnega telefona, vendar so ti pripomočki rezervirani le za tiste, ki imajo 95-odstotno izgubo sluha. Tehnični pripomočki lajšajo življenje, vendar se uporabniki in strokovnjaki strinjajo, da bi morali njihov seznam čim prej posodobiti, saj se tehnologija hitro razvija, zato so nekateri že precej zastareli. ●



### SLOVAR SZJ NA DRUŽBENEM OMREŽJU

Slovar slovenskega znakovnega jezika ima aktivno stran na družbenem omrežju Facebook, kjer si lahko ogledate nove kretnje, ki nastajajo in jih razvijajo v skupini za razvoj slovenskega znakovnega jezika, ki deluje na Inštitutu za razvoj SZJ pri Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije. Najdete nas na spletni povezavi [www.facebook.com/szjsi](http://www.facebook.com/szjsi).

# REHACENTER SLUH

✉ Aleksandra Rijavec Škerl, vodja programa



V RehaCentru Sluh osebam z izgubo sluha nudimo celostno obravnavo, ki pripomore k lažji integraciji. Hkrati želimo z obveščanjem poskrbeti za preventivo, saj je naš cilj zmanjševanje izgube ali poškodbe sluha v celotni populaciji.

Povezujemo se z društvi, ki so vključena v Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije, ter jih z različnimi vsebinami in strokovnim znanjem dodatno podpiramo pri delu z uporabniki.

Center je namenjen osebam z izgubo in poškodbo sluha ter tistim, ki imajo poleg senzorne okvare tudi druge težave, povezane z mentalnim zdravjem (motnje v razvoju ali duševnem zdravju), staršem in družinskim članom, strokovnim delavcem ter širši javnosti. Posebno pozornost posvečamo osebam v integraciji in s tinitusom.

Uporabnikom lahko svetujejo socialni delavec, psiholog, pedagog, surdopedagog, defektolog, pravnik, delovni terapevt, klinični psiholog, psihiater ali psihoterapevt. Večina svetovalcev se sporazumeva v slovenskem znakovnem jeziku, po potrebi pa se vključi tolmač.

## Svetovanje

Svetovanje je večinoma individualno, v kompleksnejše primere pa je vključena skupina svetovalcev. Poleg svetovanja izvajamo informiranje, diagnosticiranje, učenje, povezovanje, družinsko mediacijo in usmerjanje. Če ima oseba z izgubo sluha težave v mentalnem zdravju, obravnava poteka sistematično, na podlagi individualnega načrta in v sodelovanju s strokovnjaki s področja duševnega zdravja.

## Izobraževanje

Izvajamo stalna strokovna izobraževanja in usposabljanja, ki so tolmačena v slovenski znakovni jezik ter potekajo v prostoru s slušno zanko ali so podnaslovljena.

## Dostopnost

Trudimo se izboljšati sprotno podnaslavljanje, saj to osebam z izgubo sluha močno olajša spremljanje različnih dogodkov. Podnaslavljanje izvajamo s pomočjo zunanjih sodelavcev z uporabo hitre tipkovnice. V sodelovanju s Fakulteto za računalništvo in informatiko ter z uporabo naprednih tehnologij pripravljamo sistem pretvorbe govora v besedilo.

## Informacijska pisarna za usposabljanje in preizkus tehničnih pripomočkov

V povprečju traja sedem let, da oseba, ki se ji slabša sluh, poišče pomoč. Najpomembnejši razlogi, da ljudje, ki imajo težave s sluhom, ne poiščejo ustrezne strokovne pomoči, so stigma, zanikanje, slabo poznavanje posledic izgube sluha ter pomanjkanje informacij, kje in kako dobiti pomoč. V okviru RehaCentra Sluh deluje informacijska pisarna za usposabljanje in preizkus tehničnih pripomočkov, kjer so predstavljeni različni tehnični pripomočki, ki jih osebe z izgubo sluha lahko preizkusijo in dobijo informacije o možnostih uveljavljanja pravice do njih.

## Rehabilitacija

Rehabilitacija oseb z izgubo sluha poteka z vključevanjem različnih strokovnjakov s področja zdravstva, sociale, izobraževanja, zaposlovanja in informacijske tehnologije ter ponudnikov slušnih aparatov. Gre za celostno obravnavo posameznika glede na potrebe v vsakdanjem življenju in delu.

## OSEBNI POGOVOR

Za osebni pogovor se predhodno dogovorite po telefonu 070 451 122, 01 500 15 00 ali po elektronski pošti: reha.center@zveza-gns.si.

## TELEFONSKI POGOVOR

Telefonski pogovor lahko opravite po telefonu 070 451 122. ●



RehaCenter Sluh

# VPIS SLOVENSKEGA ZNAKOVNEGA JEZIKA V USTAVO REPUBLIKE SLOVENIJE

Matjaž Juhart



Spremljanje seje Ustavne komisije; foto: ZDGNS



Na seji ustavne komisije 15. marca letos so poslanci soglasno z 19 glasovi za potrdili predlog besedila 62. a členu Ustave Republike Slovenije, ki govori o znakovnem jeziku in jeziku gluhoslepih. Ob tem so predsednika državnega zbora pozvali, naj omenjeno ustavno spremembo uvrsti na majsko sejo. Zahvaljujemo se vsem poslankam in poslancem, poslanskim skupinam, predlagateljici pobude Vladi Republike Slovenije ter

Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ki je od začetka strokovno in politično podpiralo naše napore.

Lepo je bilo slišati besede predsednika ustavne komisije mag. Dejana Židana, poslanke in nekdanje predsednice vlade mag. Alenke Bratušek, poslanca in nekdanjega predsednika ustavne komisije mag. Branka Grimsa, državnega sekretarja na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter nekdanjega člana strokovne skupine ustavne komisije mag. Cvetka Uršiča ter ostale poslanke in poslanca državnega zbora, ki podpirajo ta zgodovinski korak za znakovni jezik, skupnost gluhih, gluhoslepih in ostalih oseb z izgubo sluha. Delo ustavne komisije je zaključeno. Sedaj gre predlog ustavne spremembe v odločanje v državni zbor.

Več kot dve leti od vložene pobude Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije nakazuje na čas, ko smemo sanjati in v mesecu maju uresničiti **90-letne** sanje skupnosti gluhih in oseb z izgubo sluha. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana v letu 2021 obeležujeta 90-letnico delovanja in ni lepšega darila zanj kot ustavna sprememba z vpisom slovenskega znakovnega jezika v ustavo. ●



## Spoštovani gledalci in cenjene gledalke!

Spletna TV je zaživela na samostojnem spletnem portalu, vpišite [www.spletnatv.si](http://www.spletnatv.si) in nam sledite tudi v prihodnje.

Enako kot doslej, nas boste še vedno našli tudi na spletnem naslovu

[www.zveza-gns.si](http://www.zveza-gns.si), s klikom na sliko naše uredniške ekipe.

Veseli bomo tudi vašega nadaljnega spremljanja Spletne TV na socialnih omrežjih Facebook in Youtube.

Se vidimo na spletu!

Uredništvo Spletne TV

ZDGNS

# Slovar SZJ

Slovar slovenskega znakovnega jezika Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije tudi na voljo kot brezplačna mobilna aplikacija.



## Iskalnik

Iskanje videoposnetkov po besedah ali besednih zvezah



## Govor

Iskanje videoposnetkov s pomočjo govora



## Kategorije

Iskanje videoposnetkov po kategorijah, tematskih sklopih, pravljicah, mednarodnih kretnjah in učnih primerih



## Kviz

Opravljanje kvizov za utrditev znanja pisane besede in znakovnega jezika



## QR

Čitalec QR kod za ogled videoposnetkov szj



## Gluhoslepi

Prilagoditev kontrasta in velikosti pisave za gluhoslepe





WORLD FEDERATION  
OF THE DEAF

# STALIŠČE SVETOVNE ZVEZE GLUHIH O PRAVICAH GLUHIH UČENCEV DO IZOBRAŽEVANJA MED PANDEMIJO COVIDA-19 IN PO NJEJ

Pandemija covid-19 in njeni učinki na dostop do izobraževanja so močno vplivali na gluhe učence. Gluhi otroci in mladostniki po vsem svetu nimajo dostopa do kakovostnega dvojezičnega izobraževanja v nacionalnih znakovnih jezikih, starši gluhih otrok pa nimajo podpore za učenje znakovnih jezikov. Med pandemijo so se zaprle številne šole in se preselile na splet. Mednje spadajo tako šole za gluhe kot običajne šole, ki med pandemijo na daljavo še posebej težko zadovoljujejo potrebe gluhih učencev. Po vnovičnem odprtju šol si zlasti na svetovnem jugu mnogi starši niso mogli privoščiti šolnine ali zaradi bojazni pred širjenjem okužb otrok niso poslali v šolo. Ostali gluhi otroci in mladostniki, vključno z otroki in mladino na severni polobli, so med pandemijo v celoti zapustili šole. Doma pa so bili lahko še dodatno izolirani in niso imeli dostopa do komunikacije.

Pomanjkanje dostopa in podpore za izobraževanje v znakovnem jeziku za gluhe otroke in njihove družine še poslabšuje jezikovno prikrajšanost le-teh. Jezikovna prikrajšanost je pomanjkanje polnega dostopa do naravnega znakovnega jezika v prvih petih letih življenja. Gluhi otroci in mladostniki, ki so bili v zgodnjem otroštvu prikrajšani za jezik, imajo stalne učne potrebe, na katere morajo odgovarjati pedagogi, vlade in ponudniki storitev. Dosti bolj so tudi izpostavljeni tveganju zlorab in izkoriščanja, njihov ranljiv položaj pa se med pandemijo še poslabša.

Svetovni prehod na virtualno učenje je zapostavil mnoge gluhe učence, saj številne družine nimajo ustreznega dostopa do interneta. Večina spletnih učnih gradiv tudi ni oblikovana tako, da bi ustrezala potrebam gluhih učencev. Spletna učna gradiva,

virtualni razredi in srečanja morda ne vključujejo podnapisov ali usposobljenih učiteljev in tolmačev znakovnega jezika. Ker imajo mnogi gluhi učenci različne ravni dostopa do znakovnih jezikov, se še vedno lahko znajdejo v položaju, ko šele pridobivajo jezikovno osnovo v nacionalnih znakovnih jezikih. Zato virtualno učenje, čeprav ga izvajajo v nacionalnih znakovnih jezikih, pogosto ne ustreza njihovim potrebam. Vzrok za to je dejstvo, da učenci morda ne razumejo videoposnetkov v znakovnem jeziku in/ali ne morejo zaprositi za pojasnilo.

Tudi tam, kjer imajo gluhi učenci dober dostop do interneta, bi bilo treba pripraviti smernice za uporabo tehnologij za virtualno učenje. V mnogih primerih bodo namreč vlade in šole tudi po koncu pandemije covid-19 uporabljale učenje na spletu. Zgolj zaposlovanje tolmačev znakovnega jezika za tolmačenje spletnih učnih gradiv lahko prinese dodatne ovire. Usposobljeni učitelji, ki tekoče govorijo nacionalne znakovne jezike, so bistveni za uspeh virtualnega učenja. Spletna gradiva bi morala vključevati vizualne vsebine, predstavitve in pedagoške novosti, ki so prilagojene gluhim učencem. Poleg tega potrebujejo gluhi otroci in mladostniki ter njihovi starši in učitelji podporo pri varni uporabi družbenih medijev in interneta, saj so gluhi otroci in mladostniki ranljivi za spletno izkoriščanje.

Člen 24 Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov države poziva, naj gluhim učencem zagotovijo izobraževanje v nacionalnih znakovnih jezikih, da bi čim bolj izboljšali njihov akademski in družbeni razvoj. To vključuje enak dostop do osnovnega,





WORLD FEDERATION  
OF THE DEAF

srednjega in posrednješolskega izobraževanja ter poklicnega usposabljanja in izobraževanja odraslih. Člen 25 Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov vlade poziva, naj zagotovijo zgodnje ukrepanje za gluhe otroke in storitve za preprečevanje nadaljnjih oviranosti, kot je jezikovna prikrajšanost. To vključuje enak dostop do izobraževanja v zgodnjem otroštvu.

Člen 23 Konvencije Združenih narodov o otrokovih pravicah države poziva, naj invalidnim otrokom, vključno z gluhi otroki, omogočijo dostop do izobraževanja in s tem največje možnosti za razvoj. Isti člen navaja, da morajo imeti invalidni otroci enake pravice do družinskega življenja, družinam pa je treba zagotoviti zgodnje in celovite informacije, storitve in podporo. Tako Konvencija Združenih narodov o pravicah invalidov kot Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah države pozivata, naj staršem gluhih otrok zagotovijo storitve, ki podpirajo opravljanje starševskih funkcij. Te vključujejo brezplačno celovito poučevanje znakovnega jezika za starše in družine gluhih otrok. Kljub temu vlade in šole v mnogih državah ne izpolnjujejo svojih obveznosti do gluhih učencev.

Svetovna zveza gluhih poziva vse vlade, naj gluhih otrokom in mladini zagotovijo enak dostop do informacij in izobraževanja v nacionalnih znakovnih jezikih med in po pandemiji, vključno z dostopom do prejemanja navodil učiteljev, ki tekoče govorijo znakovni jezik, ter zagotavljanjem vizualnih učnih gradiv. Prav tako morajo biti starši gluhih otrok deležni podpore pri učenju znakovnega jezika, vključno z učenjem na daljavo, če je na voljo, kar prispeva h

komunikaciji znotraj družine in otrokovemu jezikovnemu razvoju.

#### **SMERNICE O NAJBOLJŠIH PRAKSAH V VIRTUALNIH IN NEVIRTUALNIH UČNIH OKOLJIH:**

- Zagotoviti, da bodo imeli učenci med pandemijo enakopraven dostop do informacij in izobraževanja v nacionalnih znakovnih jezikih, vključno z dostopom do prejemanja navodil učiteljev, ki tekoče govorijo znakovni jezik, ter zagotavljanjem vizualnih učnih gradiv;
- Zagotoviti, da bodo starši gluhih otrok deležni podpore pri učenju znakovnega jezika z obiski na domu, tečaji za starše in učenjem na daljavo v podporo komunikaciji znotraj družine in otrokovemu jezikovnemu razvoju;
- Zagotoviti gluhih otrokom in mladini ter njihovim staršem in učiteljem podporo pri varni uporabi družbenih medijev in interneta;
- Izvajati interaktivne spletne dejavnosti za gluhe otroke in mladino v podporo njihovem socialnemu in čustvenemu razvoju;
- Zagotoviti staršem ter gluhih otrokom in mladini individualne obiske učiteljev znakovnega jezika in svetovalcev, ki nudijo podporo skupnosti gluhih, na domu v skladu z lokalnimi predpisi v zvezi s covidom-19;
- Podpirati pravico gluhih otrok do vrnitve v šolanje, ki vključuje osebno srečevanje z drugimi gluhihimi učenci;
- Podpirati dostop do visokega izobraževanja, da se gluhih ljudem omogoči, da postanejo učitelji;
- Zagotoviti stalno usposabljanje za podporo slišnim učiteljem pri izboljševanju njihovega znanja nacionalnih znakovnih jezikov.

Videoposnetek izjave v mednarodnem znakovnem jeziku je na [splatni](http://wfdeaf.org/news/position-statement-educational-rights-for-deaf-learners-during-the-covid-19-pandemic-and-beyond/) povezavi: <http://wfdeaf.org/news/position-statement-educational-rights-for-deaf-learners-during-the-covid-19-pandemic-and-beyond/>. ●

# UNIJA ENAKOSTI: STRATEGIJA O PRAVICAH INVALIDOV ZA OBDOBJE 2021–2030

Anton Petrič (povzeto po: <https://ec.europa.eu/>)



upoštevata raznolikost invalidnosti, vključno z dolgotrajnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami, ki so pogosto nevidne.

Za obravnavo tveganja večkratne prikrajšanosti žensk, otrok, starejših oseb, invalidnih beguncev in oseb s **socialno-ekonomskimi** težavami spodbuja presečno perspektivo v skladu z agendo Združenih narodov za trajnostni razvoj do leta 2030 in s cilji trajnostnega razvoja.



Evropska komisija je marca letos sprejela strategijo o pravicah invalidov za obdobje 2021–2030. Temelji na rezultatih prejšnje evropske strategije o invalidnosti za obdobje 2010–2020, ki je utrla pot Evropi brez ovir in si prizadevala opolnomočiti invalide, da bi lahko uživali svoje pravice ter polno sodelovali v družbi in gospodarstvu. Kljub napredku v zadnjem desetletju se invalidi še vedno spopadajo z velikimi ovirami ter so bolj izpostavljeni tveganju revščine in socialne izključenosti.

Cilj nove strategije je doseči napredek pri zagotavljanju, da vsi invalidi v Evropi ne glede na spol, raso, etnično pripadnost, versko ali drugo prepričanje, starost ali spolno usmerjenost:

- uživajo človekove pravice,
- imajo enake možnosti, enak dostop do sodelovanja v družbi in gospodarstvu,
- lahko odločajo o tem, kje, kako in s kom živijo,
- se prosto gibajo v Evropski uniji ne glede na potrebe po podpori ter
- več ne doživljajo diskriminacije.

V skladu s 1. členom Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov nova okrepljena strategija

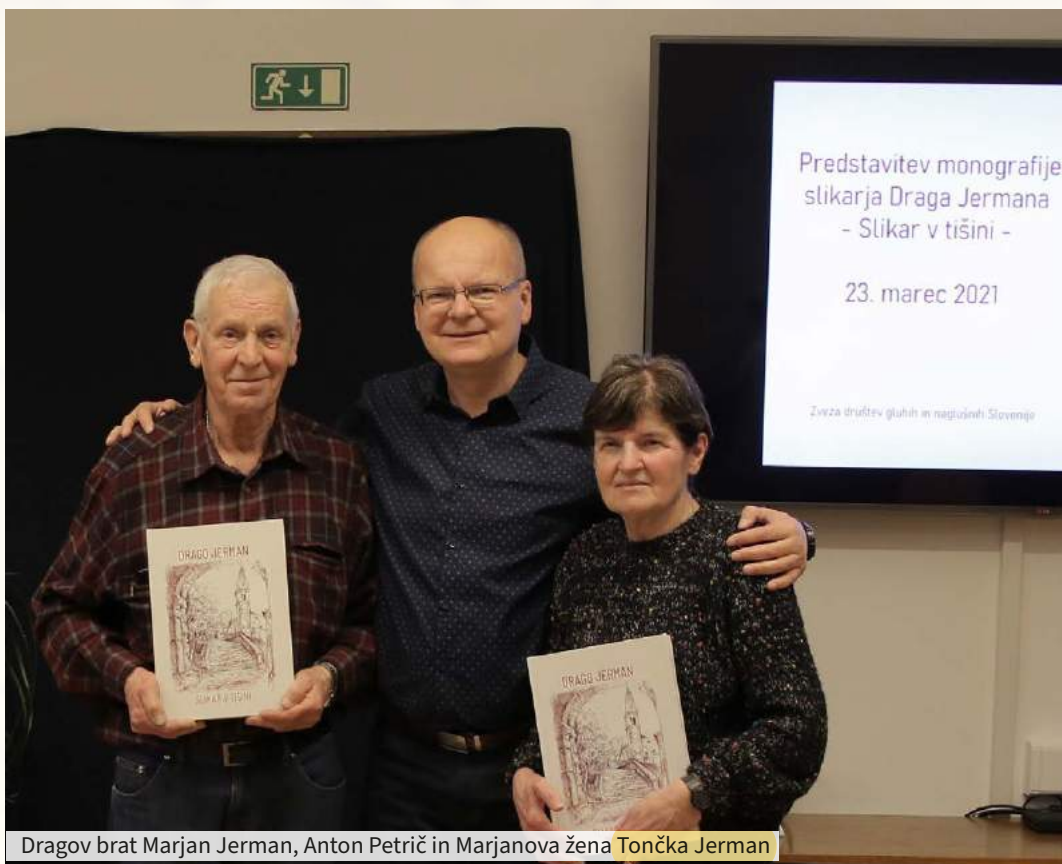
Vsebuje ambiciozen sklop ukrepov in vodilnih pobud na različnih področjih. Njene prednostne naloge so med drugim:

- dostopnost: prosto gibanje in prebivanje ter sodelovanje v demokratičnem procesu,
- zagotavljanje neodvisnega življenja dostojne kakovosti: poudarek je na procesu deinstitucionalizacije, socialni zaščiti in nediskriminaciji na delu,
- enaka udeležba: cilj je učinkovita zaščita invalidnih oseb pred vsemi oblikami diskriminacije in nasilja, da bi zagotovili enake možnosti in dostop do sodnega varstva, izobraževanja, kulture, športa, turizma ter dostop do zdravstvenih storitev,
- krepitev vloge Evropske unije pri dajanju zgleda,
- zavzetost Evropske unije za izvajanje strategije ter
- spodbujanje pravic invalidnih oseb na globalni ravni.

Evropska komisija bo države članice spodbujala pri oblikovanju nacionalnih strategij in akcijskih načrtov za nadaljnje izvajanje Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov in zakonodaje Evropske unije na tem področju. Države članice pa poziva, naj prispevajo k novi okrepljeni strategiji kot okviru za ukrepe Evropske unije in izvajanju Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov. ●

# MONOGRAFIJA O GLUHEM SLIKARJU DRAGU JERMANU

Anton Petrič



Dragov brat Marjan Jerman, Anton Petrič in Marjanova žena Tončka Jerman



Po smrti gluhega slikarja Draga Jermana, ki je življenje posvetil slikanju krajinskih vedut z urbanimi elementi in portretov lokalne arhitekture, smo na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije v monografiji z naslovom Drago Jerman, slikar v tišini zbrali vsa njegova dela. Knjigo sem uredil kronološko, predstavili pa smo jo konec marca.

Gluha skupnost v Sloveniji se lahko pohvali z bogato kulturno-umetniško dejavnostjo, ki jo razvija že od začetka svojega povezovanja na Slovenskem od leta 1931. Gluhi so izvrstni gledališčniki, filmarji, pantomimiki, pesniki in nadarjeni likovni umetniki, zato želimo na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije njihove umetniške dosežke ohraniti kot del kulturne dediščine, da ne bi utonili v pozabo.

Likovni jezik od oseb z izgubo sluha ne zahteva nikakršnega prilagajanja, saj skozi prizmo likovnega ustvarjanja vidijo svet enako kot polnočutni ljudje, občutijo pa ga drugače, le v treh dimenzijah, brez

zvoka. Zato gluhi slikarji med ustvarjanjem predmet ali pokrajino na platno prenesejo v navideznem vakuumu prostora.

Čeprav je bil Drago Jerman več raznih slikarskih tehnik, je najraje segel po svinčniku ali oglju. Njegova strast so bile piranske vedute, pri čemer je stare piranske stavbe in ozke, s kamni tlakovane uličice, filigransko prenesel na papir. Mnogo njegovih slik je našlo mesto na stenah domov mimoidočih, ki so ga srečali med ustvarjanjem v njemu ljubemu Piranu, kamor je hodil na likovno kolonijo gluhih. Veliko zanimanje za njegova dela pa me je spodbudilo, da zberem tista, ki so ostala po njegovi smrti, in jih združim v življenjski opus v obliki monografije. Akademski slikar Nikolaj Vogel je v monografiji zapisal, da je Drago pogosto upodabljal znamenite stare stavbe, tako mestne kot kmečke. Na teh slikah skoraj ne opazimo moderne arhitekture ali infrastrukture. Domnevamo lahko, da je v sebi nosil močno nostalgijo iz otroštva, ki ga je prevzemala, obenem pa mu je predstavljala varnost, ljubezen in ustvarjalno nujo. S slikarskim načinom in mišljenjem je ustvaril poseben odnos do narave in starih časov, zato njegove slike dajejo občutek prisotnosti brezčasnega, človeškega bivanja in duha, hkrati pa ohranjajo lahkotnost slikarskega izražanja, ki ga napolnjuje izkušnja s prefinjenim opazovanjem sveta. V bistvu je skozi slikarski proces proučeval odnos med naravo in arhitekturo ter s slikanjem dokumentiral stvari, ki so bile zanj pomembne: ohranjanje in povezovanje prejšnjega časa s sedanjim. S tem je nam in našim zanamcem sporočal, na kakšen način dojema slikanje. ●

# MONOGRAFIJA GLUHEGA UMETNIKA

📷 Boris Horvat Tihi



Boris Horvat Tihi podpredsednik ZDGNS



Drago Jerman na razstavi v Trziču

Predstavitve monografije gluhega umetnika Draga Jermana je bila tudi kronologija njegovega življenja in umetniškega ustvarjanja, ki je nepozabno zaznamovalo mnoge med nami, ki smo imeli čast in možnost sodelovati pri predstavah njegovih umetnin. Spomini na najino sodelovanje sežejo daleč nazaj, v leto, ko je bila v Občini Trzič ustanovljena podružnica Medobčinskega društva gluhih in naglušnih za Gorenjsko AURIS Kranj.

Ob tradicionalnem mednarodnem dnevu gluhih smo v Trziču že prvo leto hoteli seznaniti širšo javnost z nevidno invalidnostjo, ki v sebi skriva mnoge talente. Z matično občino smo organizirali prvo razstavo gluhega slikarja Draga Jermana, v okviru katere je upodobil starodavne tržiške motive. Najbolj se je posvetil zunanosti in notranosti Kurnikove hiše, staremu mestnemu jedru z ozkimi ulicami, okoliškimi kmetijam ter številnim cerkvicam in kapelicam.

Prvi uspešni in odmevni razstavi so v sodelovanju s članom našega društva in legendo tržiške kulture kustosom Janezom Šterom sledile mnoge razstave umetnikov in ustvarjalcev iz sveta tišine. Odprle so nam številna vrata in dale priložnost, da smo lahko opozorili na našo nevidno invalidnost, ter pripomogle k temu, da je takratni poslanec in župan Občine Trzič Borut Sajovic kot prvi v slovenski parlamentarni zgodovini v državnem zboru spregovoril o problematiki oseb z izgubo sluha. Najboljša slovenska gluha smučarka Lojzka Meglič iz Trziča je s pomočjo te promocije prejela zasluženo priznanje občine za športne rezultate in uspehe na lokal-

ni, državni in mednarodni ravni ter častno mesto v Osnovni šoli Trzič, ki nosi naziv šola tržiških olimpijcev. Ob tem velja omeniti, da je bila gluha olimpijka in najboljša invalidna športnica Slovenije ob otvoritvi šole spregledana, kar smo s pomočjo občine kasneje popravili. Še več, dobila je tudi častno mesto v posebni sobi Trziškega muzeja, posvečeni tržiški smučariji.

Trziški alpski smučarji so se od nekdaj kalili na legendarni Zelenici in tudi Lojzka je tam vadila prve tekmovalne smučarske zavoje. Koča na Zelenici je bila zibelka in zbirališče vseh, ki imamo radi ta prekrasen planinski raj. Ko je pred leti po nesrečnem naključju pogorela do tal, je bilo danih mnogo pobud, kako pridobiti sredstva za njeno obnovo. Ker tudi sam redno obiskujem Zelenico v vseh letnih časih, je naše društvo dalo pobudo za dobrodelno akcijo in v občinskem atriju organiziralo dobrodelno dražbo tržiških in gluhih slikarjev. Med sodelujočimi je bil tudi Drago Jerman. Slika prvotne koče na Zelenici, ki jo je daroval, je bila deležna največ občudovanja in pohval ter dosegla najvišjo ceno na dražbi, katere izkupiček je bil v celoti namenjen izgradnji nove koče. Dragova umetniška slika danes krasi dom znane tržiške smučarske družine, na Zelenici pa stoji nova koča, pri gradnji katere smo pomagali tudi ljudje iz sveta tišine.

Na dobrodelni dražbi so sodelovali nekateri gluhi umetniki, med njimi znani gorenjski slikar Franc Petrič, pomemben delež zbranih sredstev pa je prispevala tudi upodobitev starega mestnega jedra rokodelske sekcije AURIS.

Kadarkoli obiščem Zelenico, se s ponosom spominim na naš skupni prispevek in plodno sodelovanje s cenjenim gluhih umetnikom, ki ga gluhotata ni ovirala pri ustvarjanju, živel je le preprosto umetniško življenje. Pri mnogih razstavah sem bil njegov pomočnik, voznik, vodič, svetovalec ali nosač in vedno znova me je presenetilo, kje je našel motive za svoje umetnine. Ko so se mu zasvetile oči, sem se le umaknil in ga prepustil ustvarjanju. Včasih je ob pogledu na staro mestno ali kmečko hišo, cerkvico na hribčku ali kapelico ob poti našel motive za celo razstavo. Sodelovala sva na mnogih razstavah v Trziču, Kranju, Bledu ter Škofji Loki in povsod so bili navdušeni nad njegovim nostalgичnim slogom, s katerim nas je vračal v minule lepe čase domačnosti. Mnoge slike lokalnih znamenitosti še danes krasijo občinske prostore, tudi pri meni doma in v pisarni imajo njegovi tržiški motivi častno mesto.

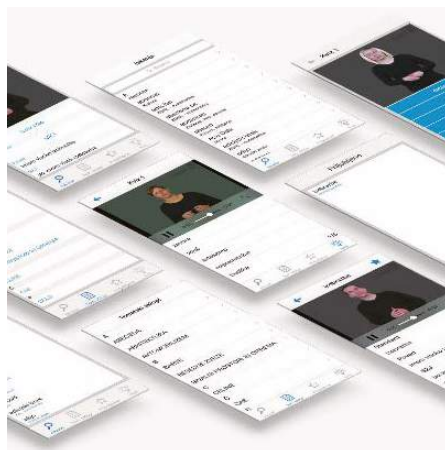
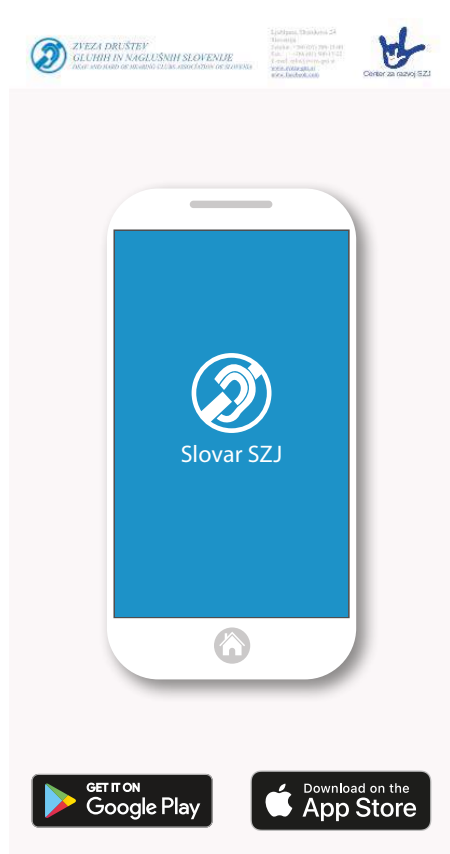
Drago ni bil zahteven umetnik, bil je le preprost človek z dobro dušo. Njegova preprostost dojemanja življenja se je kazala tako v njegovih slikah kot pri njem doma. V letih, ko sva sodelovala, sem ga večkrat obiskal na domu v Lukovici pri Domžalah in

vedno znova me je očarala pravljíčnost prostorov v starodavni hiši z urejenim vrtom, potkami in klopmi. Že na daleč je bilo videti, da so tam doma pridni, delavni in prijazni ljudje.

Popeljal me je v kletne prostore, kjer je imel atelje, in še vedno se z občudovanjem spominjam, kako pedantno so bile urejene in ohranjene podrobnosti stare hiše: kljuke, vhodna vrata, kmečko orodje, krušna peč, miza, stoli, omare, portali, okvirji in stojala. Vse je pričalo o tem, da v hiši živi umetniška duša.

Pred kratkim sem ob občinskem prazniku prejel priznanje župana za 15 let delovanja podružnice AURIS v Trziču in takrat sem se v mislih zahvalil vsem sopotnikom, ki so pomagali in sodelovali v tem procesu. Med njimi ima Drago Jerman kot cenjeni in spoštovani gluhi umetnik ter neprecenljivi promotor naše nevidne invalidnosti posebno mesto.

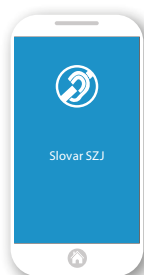
Draga žal ni več med nami, ostajajo pa spomini in premnoge umetnine, ki bodo še dolgo pričale o gluhem umetniku, ki je pustil nepozabne sledi bivanja. Nam pa ostaja velika hvaležnost, da smo lahko bili sopotniki v njegovem umetniškem življenju. Drago, hvala. ●



## QR KODA

Z mobilno aplikacijo Slovar SZJ si lahko zdaj ogledate videoposnetke v SZJ z uporabo optičnega čitalca QR kod. Uporaba QR čitalca je preprosta:

- Korak 1 – Zaženite mobilno aplikacijo Slovar SZJ ter v meniju izberite QR (spodaj desno).
- Korak 2 – Mobilni aparat usmerite na določeno QR kodo na listu glasila IST.



1 Namesti aplikacijo



2 Poskeniraj QR kodo



3 Predvajaj video

# PAMETNI SLUŠNI APARATI

✉ Boris Horvat Tihi, predsednik odbora naglušnih

Kot predsednik odbora naglušnih, ki deluje pod okriljem Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije, se razveselim vsakega članka, ki pripomore k medijski prepoznavnosti naše nevidne invalidnosti in uporabnike ob izgubi sluha usmeri na pravo pot rehabilitacije. V medijih se zadnje čase pojavljajo članki o pametnih slušnih aparatih, ki sicer korektno opisujejo simptome in težave uporabnikov ob izgubi sluha, kot dolgoletnemu uporabniku in uradnemu predstavniku naglušnih pa me zelo moti napeljevanje na spletno nakupovanje in izvajanje enostranskega prikritega marketinga.

Napeljevanje na spletno nakupovanje se mi zdi preveč varljivo in škodljivo za tako občutljivo problematiko, kot je izguba sluha, zato bi vse uporabnike in morebitne kupce rad opozoril na pomembnost pravilne uporabe slušnega aparata. Vsak slušni aparat je potrebno ustrezno nastaviti glede na območja izgube sluha, ki so pri vsakem posamezniku specifična in povsem individualna.

Univerzalni slušni aparat, ki bi ustrezal vsem uporabnikom, ne obstaja, zato mora biti vsak slušni aparat nastavljen na podlagi meritev in avdiograma specialista. Le ustrezno nastavljen slušni aparat uporabniku zagotovi tisto, kar pravi slušni aparat mora zagotoviti: slišati in razumeti povedano.

Ob izgubi sluha nikoli ni odveč previdnost na rehabilitacijski poti in pri nabavi slušnega aparata, saj se na trgu pojavljajo tudi različni lažni ponudniki slušnih aparatov in kapljic s čudežnimi učinki, ki izkoriščajo željo uporabnikov, da bi spet slišali.

Ob tem je treba omeniti neizpodbitno dejstvo, ki ga podpira zdravniška stroka: naglušnost ni ozdravljiva,



**Pametni slušni aparat**

Težave s sluhom se lahko pojavijo nenadoma, če smo izpostavljeni glasnemu zvoku ali puku, kot se zgodi pri mladih, ki se soočajo z naglušnostjo. Ta se lahko pojavi zaradi otroških bolezni ali pretirane izpostavljenosti glasni glasbi. Veliko ljudi doživlja težave s sluhom, zanj pa se ne zmenijo vse do takrat, ko postanejo težje. Povečini slabši sluh nastopi postopoma, kot se dogaja predvsem pri starostni naglušnosti. Statistika kaže, da kar ena od treh oseb v starosti prek 65 let začne slabše slišati ali postaja naglušna. Znaki naglušnosti so, kadar sedite v lokalu ali hrupnem okolju in imate težave razumeti sogovornika. Ali pa kadar vam kdo želi nekaj povedati iz sosednjega prostora in ga ne slišite. Zelo poveden pojav je tudi, da zvečer ob gledanju filma pogosto želite zvišati glasnost televizije, ki je večja, kot ustreza drugim ljudem, ki gledajo televizijo z vami.

Prvi pripomočki pri naglušnosti so bili podobni lijaku ali trobilju, pri katerih je večji odprt del zbiral zvok in ga pošiljal v ožji del ušesa. Moderni slušni aparati so se začeli razvijati v začetku 20. stoletja, ko so znanstveniki razvili način za elektronsko povečevanje glasnosti zvoka. Slušni aparati seveda niso nobena novost, vendar so vedno manjši, vedno boljši in vedno bolj zmogljivi. Tako je denimo ameriško podjetje Starkey razvilo slušni aparat livio ai, ki poleg tega, da zagotavlja uporabniku boljši sluh, vsebuje tudi posebne senzore, ki analizirajo tudi zdravstveno stanje telesa in možganov. Naprava se poveže s pametnim telefonom in zaznava med drugim, koliko časa smo hodili v dnevu ali pa koliko časa smo pri pogovoru aktivno poslušali sogovornika – slušna aktivnost namreč zmanjšuje možnost za demenco. Prav tako ima slušni aparat vgrajen senzor za stabilnost in lahko sam pokliče pomoč sorodnikov, če bi se starejša oseba onesvestila ali padla po tleh. Aparat je na voljo tudi v Evropi, cena na spletnih prodajalnah se giblje od 1500 do 2000 evrov.

Senzorji v slušnem aparatu analizirajo tudi telesno počutje in možgansko aktivnost. / foto: Starkey

Zavajajoč oglas za pametni slušni aparat

je pa tehnično rešljiva z ustrezno strokovno podporo. Ustrezno strokovno podporo uporabnikom lahko ponudijo dobavitelji s koncesijo Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki so strokovno usposobljeni, tako na svetovalnem kot na rehabilitacijskem področju. Zato bi bilo korektno, da bi se v člankih omenilo, da so pametni slušni aparati na voljo tudi pri uradnih ponudnikih.

Pri uporabi slušnih aparatov je treba upoštevati tudi dejstvo, da vsak slušni aparat, ki ni ustrezno in strokovno nastavljen glede na specifično izgubo sluha posameznega uporabnika, lahko resno in trajno dodatno poškoduje sluh.

Za kakršenkoli nasvet smo vedno na voljo vsi, ki uradno delujemo na tem področju. ●



Drenikova 24  
1000 Ljubljana

(01) 500 15 23

spletna.tv@zveza-gns.si

 Facebook/spletnaTV

 Youtube/spletnaTV

 Livestream/spletnaTV

# MIGAJ Z NAMI IN OSVOJI NAGRADO

Mag. Tina Grošelj



Foto: RehaCenter Sluh



Na Spletni TV si lahko ogledate novo oddajo Migaj z nami, s katero vas želimo spodbuditi h gibanju. Zagotavljamo vam, da se boste z rednim gibanjem počutili bolje.

Vse, kar morate storiti, je redno izvajanje vadbe. Če z boljšim počutjem in oblikovanim telesom ne boste zadovoljni, lahko vadbo opustite in se vrnete v stare tirnice.

Z izvedbo **dihalnih vaj** se boste umirili in izboljšali dihalno kondicijo.

V posnetku **dobra drža** so napotki, kako čim večkrat na dan telo postaviti v najboljšo držo. Veliko težav s hrbtenico namreč izvira prav iz slabe drže. Posnetek si zavrtite čim večkrat, saj je pomembno, da vam dobra drža pride v podzavest. Raziskave so pokazale, da morate napotke videti ali slišati vsaj šestdesetkrat, da si jih zapomnite, in devetdesetkrat, da vam pridejo v podzavest.

V posnetku **vaje za preprečevanje bolečin v križu** je nabor vaj, s katerimi lahko okrepite mišice trupa in spodnjega dela telesa. Le-te so večinoma šibke, zato drža telesa ni pravilna, posledica tega pa so bolečine. Z redno vadbo boste bolečinam naredili konec.

Z rednim izvajanjem **vaj za raztezanje**, ki vključujejo vse mišične skupine, boste postali bolj gibljivi. Občutek, ki ga boste doživeli po raztezanju, je neprecenljiv. Priporočljivo je, da se raztezate vsaj dvakrat tedensko.

Z rednim izvajanjem **vaj za moč** boste postali močnejši in dobili lepo oblikovano postavo, hkrati pa so te vaje dobra priprava na tek ali drugo vadbo, ki vključuje hiter tempo in poskoke.

**Vaje za vzdržljivost** ali Boot Camp bodo pospešile vaš srčni utrip. Z njimi boste okrepili srce in hkrati poskrbeli za vzdržljivost mišic ter oblikovali postavo.

Prihodnje tri mesece poskušajte vaditi vsaj štirikrat tedensko, na dan vadbe pa si izberite enega od videov. Če imate vprašanje v zvezi z vadbo, nam pišite na naslov [spletna.tv@zveza-gns.si](mailto:spletna.tv@zveza-gns.si).

To je nagrada Spletne TV za vse, ki se želite počutiti bolje. Srečno! ●



Vaje za vzdržljivost; foto: Spletna TV

# GLUHI ŠAHISTI IZ MARIBORA POSTALI DRŽAVNI PRVAKI

✎ Milan Kotnik



Franci Korošec, Milan Kolarič, Franc Perkovič, Srečko Pihler in Milan Kotnik; foto: Milan Kotnik



Udeleženci državnega prvenstva gluhih v šahu; foto: Milan Kotnik

Društvo gluhih in naglušnih Posavja Krško je v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije sredi maja organiziralo državno prvenstvo gluhih v šahu. Zaradi epidemioloških ukrepov in omejitev je bilo to šele prvo letošnje državno prvenstvo gluhih. Tekmovanja se je udeležilo sedem društev: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Društvo gluhih in naglušnih Pomurja Murska Sobota, Društvo oseb z okvaro sluha celjske regije, Mestno društvo gluhih Ljubljana, Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana, Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče ter Društvo gluhih in naglušnih Posavja Krško.

Tekmovanje je potekalo v prostorih Šahovskega kluba Triglav Krško, pred njim pa je bilo treba preveriti potrdila o negativnem testu na covid-19 ali cepljenju ter prisotnost prijavljenih ekip in tekmovalcev. Svečano otvoritev prvenstva je vodil predsednik Društva gluhih in naglušnih Posavja Krško **Bogdan** Kuhar, navzoče pa sta pozdravila tehnični delegat Športne zveze gluhih Slovenije Anton Petrič in šahovski sodnik Samo Štajner. Program in slovensko himno je v slovenski znakovni jezik tolmačila sekretarka posavskega društva Vlasta Moškon.

Tekmovanje je potekalo v pozitivnem športnem vzdušju pod nadzorom šahovskih sodnikov Hilmija

Ahmatovića in Sama Štajnerja. O naslovu ekipnega državnega prvaka je bilo odločeno že v predzadnjem kolu tekmovanja, ko smo gluhi šahisti Franc Perkovič, Srečko Pihler, Milan Kolarič, Milan Kotnik in Franci Korošec (rezerva) kljub močni konkurenci suvereno premagovali tekmece in osvojili skupno 13 točk. Ekipnemu delu je sledilo tekmovanje posameznikov, na svečani razglasitvi rezultatov pa smo bili veseli številnih čestitk za osvojeni naslov.

## REZULTATI EKIPNO:

1. DGN Podravja Maribor
2. DGN Pomurja Murska Sobota
3. DGN Ljubljana
4. MDG Ljubljana
5. DGN Posavja Krško
6. MDGN občin Slovenske Konjice Slovenske, Vitanje in Zreče

## REZULTATI POSAMIČNO:

1. Stanko Veršič, MDG Ljubljana
2. Bruno Glas, DGN Posavja Krško
3. Andrej Štrucl, DOOS celjske regije
4. Franci Korošec, DGN Podravja Maribor
5. Srečko Pihler, DGN Podravja Maribor
6. Franc Marič, DGN Pomurja Murska Sobota ●



Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih **občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče**

# Peka mafinov za materinski dan

✎ Nevenka Hrovat

Konec marca je Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče organiziralo kuharsko delavnico za materinski dan. Zaradi novega koronavirusa je bilo število udeležencev omejeno, zato se je delavnice lahko udeležilo le deset oseb.

Peko je vodila Zala Jeranko, ki se je odločila, da bomo za mame spekli mafine z jagodami. Najprej je predstavila recept, nato pa sodelujočim razdelila opravila, da je delavnica nemoteno potekala. Ko so bili mafini pečeni, smo jih okrasili z jagodami in smetano.

Peki je sledil kulturni program. Člane je pozdravila Nina Jeranko, ki je povedala nekaj besed o materinskem prazniku, nato je violinistka Ema zaigrala nekaj skladb, prireditev pa je zaključil predsednik



Članice društva ob materinskem dnevu; foto: Matevž Marinko

društva Matevž Marinko, ki je materam podaril rožo ter jim čestital za praznik. ●

# Pohod na Konjiško goro

✎ Nevenka Hrovat



Veselje ob prihodu na vrh; foto: arhiv društva

Konec marca so se člani Medobčinskega društva gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče podali na pohod na Konjiško goro. Zbor članov je bil pred prostori društva. Na poti skozi mesto so si ogledali znamenitosti Slovenskih Konjic, večino poti na goro pa so prehodili skozi gozd. Ko so prispeli do razglednega stolpa na Stolpniku, ki je visok 25 metrov, so se najbolj pogumni odpravili še na vrh gore. Pot je bila lepa in ne preveč zahtevna. Pohod je vodil član društva Branko Brumec. ●

# IZ SVETA TIŠINE

# PRIJAVA NA SMS-OBVESTILA

S kratkimi telefonskimi obvestili želi Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije obveščati uporabnike o izrednih dogodkih, novicah in ukrepih, ki so pomembni za uporabnike.

## Prejemanje naših SMS-obvestil je za uporabnike brezplačno.

Podatki o uporabniku – priimek in ime \*

---

Mobilna tel. številka  
(vpisati brez presledkov in ločil) \*

---

\* zahtevani podatki

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (v nadaljevanju: izvajalec) se zavezuje, da bo skrbno varovala osebne podatke uporabnikov, pridobljene ob prijavi v sistem za obveščanje. Podatki se bodo zbirali, pridobivali, hranili in obdelovali izključno za namene obveščanja o izrednih dogodkih in za namene obveščanja o dogodkih, povezanih z aktivnostmi izvajalca.

Podatki so varovani v skladu z zahtevami zakona, ki ureja varstvo osebnih podatkov, in zakona, ki ureja elektronsko poslovanje ter elektronski podpis. Izvajalec se zavezuje, da bo zbrane podatke hranil le toliko časa, kot je potrebno za doseg namena, zaradi katerega so bili zbrani.

Uporabnik v postopku registracije posreduje zahtevane osebne podatke. Vsak uporabnik samos-

tojno odgovarja za vsebine, ki jih vpiše ob spletni prijavi. Uporabnik potrjuje, da je bil pred registracijo ustrezno seznanjen z obsegom in namenom obdelave osebnih podatkov, ki jih je dal na voljo ob registraciji. Uporabnik ob registraciji podaja osebno privolitev, da lahko izvajalec obdeluje osebne podatke, ki jih uporabnik posreduje ob prijavi v sistem za obveščanje.

Izvajalec se zavezuje, da osebnih podatkov in kontaktnih informacij uporabnikov ne bo uporabljal v druge namene ter jih brez izrecnega dovoljenja uporabnika, razen če bi to zahtevala veljavna zakonodaja, ne bo razkril tretjim osebam. V času upravljanja z osebnimi podatki ima posameznik v skladu z veljavno zakonodajo možnost vpogleda, prepisa, kopiranja, dopolnitve, popravkov, blokiranja in izbrisa osebnih podatkov v zbirki podatkov. Izvajalec bo pridobljene podatke varoval in preprečeval njihovo zlorabo. Osebne podatke lahko izvajalec uporablja do preklica prijave.

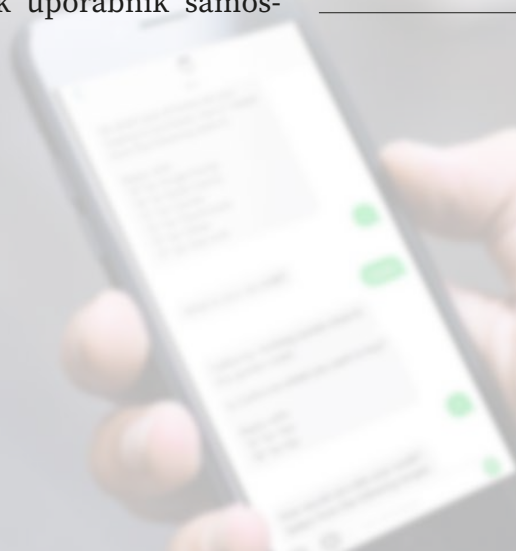
Izpolnjeni obrazec pošljite na naslov:  
**Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije**  
**Drenikova 24**  
**1000 Ljubljana**  
ali  
**po telefaksu: 01 500 15 22**

Kraj in datum:

---

Podpis uporabnika:

---





57  
SL

# FACTS

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

ISSN 1725-7093

## Vpliv hrupa pri delu

Izpostavljenost hrupu pri delu lahko škodi zdravju delavcev. Najbolj znana posledica hrupa pri delu je okvara sluha, problem, ki je bil opažen med kotlarji že leta 1731. Poleg tega lahko tudi poveča stres in tveganje za nezgode. Ta informativni bilten opisuje vplive hrupa na delovnem mestu.

### Poslabšanje sluha

Do poslabšanja sluha lahko pride zaradi mehanske motnje pri prenosu zvoka v notranje uho (konduktivna izguba sluha) ali poškodbe lasnih celic v polžu, delu notranjega ušesa (senzorično-nevrološka izguba sluha). Včasih je lahko poslabšanje sluha posledica motenj centralnega slušnega aparata (ko so prizadeti slušni centri v možganih).

### Okvara sluha zaradi hrupa

Okvara sluha zaradi hrupa je najpogostejša poklicna bolezen v Evropi in predstavlja približno eno tretjino vseh z delom povezanih bolezni, sledijo pa ji težave s kožo in dihanjem<sup>(1)</sup>.

Okvara sluha, ki jo povzroči hrup, je običajno posledica dolgotrajne izpostavljenosti močnemu hrupu. Prvi znak je navadno nezmožnost slišati visokofrekvenčne zvoke. Če se problem prekomernega hrupa ne reši, se sluh osebe še naprej slabša, tako da nastanejo težave pri zaznavanju zvokov z nizko frekvenco. To se običajno dogaja pri obeh ušesih. Okvare sluha zaradi hrupa so trajne.

Do okvare sluha lahko pride tudi brez dolgotrajne izpostavljenosti. Kratka izpostavljenost impulznemu hrupu (celo enemu samemu močnemu impulzu), kot so streli topov, pištol za zabijanje žebeljev ali zakovic, imajo lahko trajne posledice, vključno z izgubo sluha in nenehnim tinitusom. Impulzni hrup lahko poškoduje tudi membrano bobniča. To je boleča, a vendar ozdravljiva poškodba.

### Tinitus

Tinitus je občutek zvonjenja, piskanja ali brenčanja v ušesih. Prekomerna izpostavljenost hrupu povečuje tveganje za tinitus. Če je hrup impulzen (npr. razstreljevanje), je tveganje bistveno večje. Tinitus je lahko prvi znak, da je hrup načel vaš sluh.

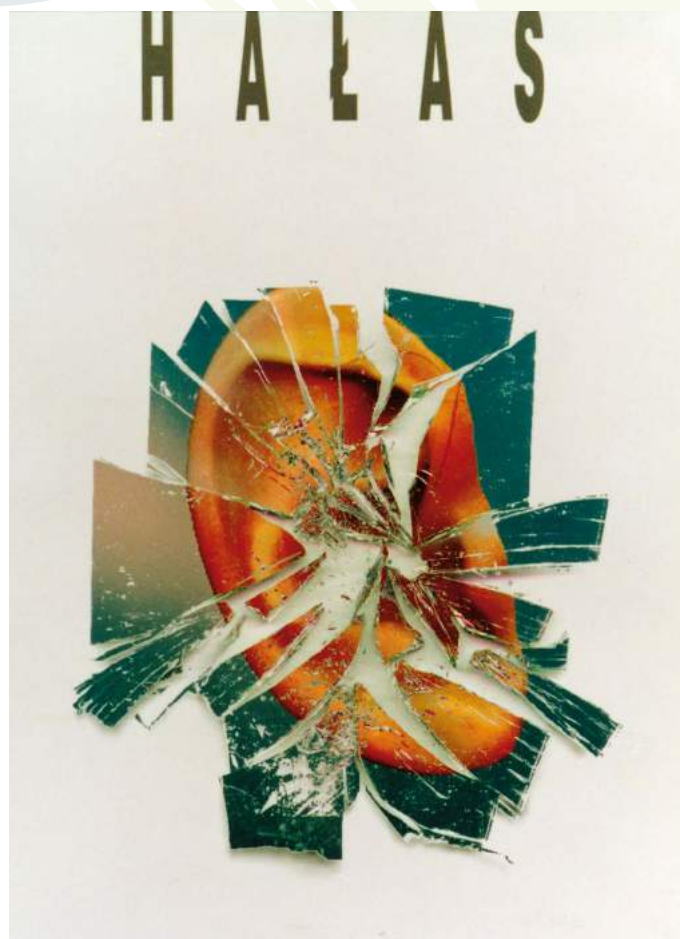
### Hrup in kemikalije

Nekatere nevarne snovi so ototoksične (dobesedno „strupene za ušesa“). Znano je, da so delavci, ki so izpostavljeni kateri od teh snovi in istočasno tudi močnemu hrupu, bolj ogroženi, ker se jim poslabša sluh bolj kot delavcem, ki so izpostavljeni samo hrupu ali samo snovem.

Ta sinergijski učinek je bil opažen zlasti med hrupom in nekaterimi organskimi topili, kot so toluen, stiren in ogljikov disulfid. Te snovi se običajno uporabljajo v hrupnih okoljih v dejavnostih, kot so industrija plastičnih snovi, grafična industrija ter proizvodnja barv in lakov.

### Hrup in noseče delavke

Izpostavljenost nosečih delavk visokim ravnem hrupu pri delu lahko vpliva na nerojenega otroka. „Dolgotrajna izpostavljenost močnemu hrupu lahko pripelje do povišanega krvnega tlaka in utrujenosti. Eksperimentalni dokazi kažejo, da dolgotrajna izpo-



© Slika „Hrup“ Anete Sedlakove. Objavljeno z dovoljenjem organizatorja natečaja za plakat varnosti pri delu, ki ga je pripravil Centralni inštitut za zaščito pri delu – Nacionalni raziskovalni inštitut, Poljska.

(1) Podatki za opis povezave med varnostjo in zdravjem pri delu in zaposljivostjo, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2002, ISBN 92-95007-66-2

(2) Sporočilo Komisije o smernicah za ocenjevanje kemičnih, fizikalnih in bioloških dejavnikov in industrijskih procesov, ki so nevarni za varnost in zdravje nosečih delavk ter delavk, ki so pred kratkim rodile ali dojijo (Direktiva Sveta 92/85/EGS).

(3) Direktiva Sveta 92/85/EGS z dne 19. oktobra 1992 o uvedbi ukrepov za spodbujanje izboljšav na področju varnosti in zdravja pri delu nosečih delavk ter delavk, ki so pred kratkim rodile ali dojijo.

stavljenost nerojenega otroka močnemu hrupu med nosečnostjo lahko vpliva na njegov poznejši sluh. Pri tem imajo nizke frekvence večji vpliv na povzročitev okvare" (2).

Delodajalci morajo oceniti naravo, stopnjo in trajanje izpostavljenosti nosečih delavk hrupu (3). Če pa obstaja tveganje za varnost in zdravje delavk ali vpliv na nosečnost, mora delodajalec prilagoditi delovne razmere nosečnicam tako, da prepreči izpostavljenost. Treba je opozoriti, da uporaba osebne varovalne opreme, ki jo uporablja nosečnica, ne bo zaščitila nerojenega otroka pred fizikalnimi tveganji.

### Povečano tveganje za nezgode

Povezavo med hrupom in nezgodami najdemo v „Direktivi o hrupu“ (4), ki zahteva posebno obravnavo hrupa v oceni tveganja.

Hrup je lahko vzrok za nezgode, ker:

- otežuje delavcem, da slišijo in pravilno razumejo govor in signale;
- prikriva zvok bližajoče se nevarnosti ali opozorilnih znakov (npr. signali za vzvratno vožnjo na vozilih);
- moti zbranost delavcev, kot so vozniki;
- prispeva k stresu v zvezi z delom, ki povečuje kognitivno obremenitev in tako tudi verjetnost napak.

### Motnje govorne komunikacije

Učinkovito sporazumevanje je na delovnem mestu zelo pomembno, pa če je to tovarna, gradbišče, klicni center ali šola. Za dobro govorno sporazumevanje (5) mora biti potrebna raven govora pri ušesu poslušalca vsaj 10 dB višja od ravni hrupa v okolici.

Okoliški hrup se zelo pogosto občuti kot izrazita motnja pri govornem sporazumevanju, posebej če:

- nastaja pogosto;
- poslušalec že ima rahlo izgubo sluha;
- govor poteka v jeziku, ki ni poslušalčev materin jezik; ali
- na poslušalčevo fizično ali duševno stanje vpliva bolezen, utrujenost ali delo pod časovnim pritiskom.

Vpliv naštetega na varnost in zdravje pri delu se razlikuje glede na delovno okolje. Na primer:

- okoliški hrup lahko učitelje prisili, da govorijo glasneje, zaradi česar imajo težave z glasom;

- voznik ali upravljalca premičnih naprav na gradbišču lahko napačno razume ustni napotek zaradi hrupa v ozadju, kar lahko pripelje do nezgode.

### Stres

Stres v zvezi z delom nastane, če zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost delavcev, da jih obvladujejo (ali nadzirajo) (6). Obstajajo številni dejavniki (povzročitelji stresa), ki prispevajo k stresu v zvezi z delom. En sam vzročni dejavnik ga le redko povzroči.

Tudi fizično delovno okolje je lahko vir stresa za delavce. Hrup pri delu, čeprav njegova raven ni taka, da zahteva ukrepanje za preprečevanje okvare sluha, je lahko povzročitelj stresa (npr. pogosto zvonjenje telefona ali neprestano brnenje klimatske naprave), čeprav navadno učinkuje skupaj z drugimi dejavniki.

Kako hrup vpliva na raven stresa pri delavcih, je odvisno od cele vrste dejavnikov, vključno z:

- naravo hrupa: vključno z njegovo glasnostjo, višino in predvidljivostjo;
- raznovrstnostjo delavčeve naloge, na primer, drugi ljudje, ki govorijo, so lahko povzročitelji stresa, če naloga zahteva zbranost;
- poklicem delavca (npr. glasbeniki lahko trpijo zaradi stresa v zvezi z delom, ker so zaskrbljeni zaradi možne okvare sluha);
- samim delavcem/delavko. Ravni hrupa, ki lahko prispevajo k stresu v nekaterih okoliščinah, zlasti če je oseba utrujena, so lahko v drugih primerih neškodljive.

### Zakonodaja

Leta 2003 je bila sprejeta Direktiva 2003/10/ES Evropskega parlamenta in Sveta o minimalnih zahtevah za varnost in zdravje v zvezi z izpostavljenostjo delavcev fizikalnim dejavnikom (hrup). To direktivo je treba prenesti v nacionalno zakonodajo vseh držav članic pred 15. februarjem 2006 (7).

Člen 5(1) Direktive zahteva, da se ob upoštevanju tehničnega napredka in razpoložljivih ukrepov za obvladovanje tveganja pri viru „tveganja zaradi izpostavljenosti hrupu odstranijo pri viru ali zmanjšajo na najnižjo možno raven“. Direktiva določa tudi novo dnevno mejno vrednost izpostavljenosti 87 dB(A).

### Dodatne informacije

Ta informativni bilten je del kampanje Evropski teden varnosti in zdravja pri delu 2005. Dodatne informativne biltene in informacije o hrupu lahko najdete na naslovu <http://ew2005.osha.eu.int>. Zakonodajajo EU v zvezi z varnostjo in zdravjem najdete na spletni strani na naslovu <http://europa.eu.int/eur-lex/>.

(4) Direktiva 2003/10/ES Evropskega parlamenta in Sveta o minimalnih zahtevah za varnost in zdravje v zvezi z izpostavljenostjo delavcev fizikalnim dejavnikom (hrup).

(5) Kjer poslušalec sliši 90 % zlogov in 97 % stavkov.

(6) Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, Raziskave o stresu v zvezi z delom, 2000.

(7) Nadomešča Direktivo 86/188/EGS.

## Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao  
Tel. (34) 944 79 43 60, faks (34) 944 79 43 83  
E-pošta: [information@osha.eu.int](mailto:information@osha.eu.int)

