

**JETESA**

**AKTIVE**

**(10)**

# ***Jetesa aktive...***

## ***Mënyra e të jetuarit***

### **Gjeni kohë për pushim!**

Kur ndiheni të lodhur, për çdokend jashtë ekzistojnë aktivitete të ndryshme. Udhëtimi në Afrikë, kampimi, kuadriragbi, lojëra të ndryshme, leximi i librave, ....mënyra si ju okuponi kohën tuaj të lirë varet vetëm nga imagjinata juaj. Dhe kur pushimi vjen, imagjinata nuk njihet kufij... ka shumë çka mund të zgjidhet.

Nuk keni kohë të luani? Loja është burim thelbësor (esencial) i ripërthitjes si për shpirtin gjithashtu edhe për kreativitetin. Kështu tani e tutje vendosni që një pjesë të caktuar të kohës suaj t'ia kushtoni aktiviteteve të cilat nuk kanë qëllim tjetër përveç se t'ju ofrojnë kënaqësi.

Koha ka ardhur, le të luajmë!

Filloni me ëndërrimin; lejoni imagjinatën suaj të fluturojë! Për një çast, harroni qasjen dhe problemet financiare, intereset divergjente (mosmarrëveshje) të partnerit tuaj, familjes ose shoqërisë, mundësinë për të pasur shokë me të cilët mund të ndani kënaqësinë tuaj dhe, sigurisht, kufizimet të cilat normalisht ju imponohen nga paaftësia juaj.

Ah! Vështirësi të këtilla të pashmangshme shfaqen tek ne. Paaftësitë fizike nuk janë gjithnjë gjërat më të vështira që duhet tejkaluar. Kur vjen tek aktivitetet e lira, është gjendja e mendjes suaj ajo e cila merret parasysh (llogaritjet), dhe në dispozicionin tuaj ekzistojnë shumë mjete të cilat mund tju ndihmojnë. Merreni si shembull leximin. Ata të cilët kanë shkathtësi të kufizuar mund të sigurojnë pajisje që mban librin dhe i kthen faqet e tij ose mund të sigurojnë libra të regjistruar në kasetë, që gjenden pothuajse në gjithë vendin. Këto libra-kaseta sigurisht që nuk janë të rezervuara vetëm për ata me dëmtime të pamurit.

.....

## Dëshira për të udhëtuar

Vizitë e mikut në Meksikë, pse jo? “miku im Rodrigez më siguroi se shtëpia e tij është e përshtatshme. Në të vërtetë, në hyrje nuk kishte shkallë. Por, për të arritur atje me karrocën time ishte tregim krejt tjetër,” thotë Roberti. Asnjëherë nuk kisha imagjinuar se e vetmja rrugë e përshtatshme që shpiente atje do të jetë rruga malore gjarpëruese (me lakesa)!

Por, Roberti ia arriti të shkojë në Meksikë dhe të zgjidhë problemin me pjerrtësinë. Për të zgjuarin, asnjë thërmi nuk bëhet mal ndonjëherë! Rodriguez improvizoi karrige për transport dhe me ndihmën e shokëve transportoi mikun e tij.

Por për Robertin nuk mbaroi me kaq. Aty nuk kishte toalet! Mikpritësi i tij me nxitim instaloi karrigen me vrimë në të. Për dushin: kovë me ujë të varur në drurin në oborr. Çfarë luksi! Shtrati i varur (kolovajza) u dëshmuar të jetë me shumë sukses: 3 ditë më pas, Roberti mund të njoftonte se kurrë nuk ka fjetur më mirë.

Përkundrajt të gjithave, Roberti këtë pushim gjithmonë do të kujtojë me nostalgji të veçantë: “Madje edhe pa asnjë komoditet, ndjehesha mjaft komod. Ata duhej të më ndihmonin në gjithçka, por meksikanët bënë çdo gjë që ishte e mundur për të më përfshirë në të gjitha aktivitetet e tyre, dhe asnjëherë nuk u ndjeva si barrë (ngarkesë). Isha i trajtuar si pjesëtar i familjes së tyre të madhe.”

Pa marrë parasyshë kush është destinacioni ose mjetet e transportit kur bëni rezervimet, gjithmonë është e nevojshme të theksoni që ju jeni përdorues i karrocës. Mbledhja e informatave mbi atë çka është e rëndësishme për ju është absolutisht thelbësore. Pas kësaj, ju duhet të përgatiteni për befasi të shumta dhe të trajtoni vështirësitë e pashmangshme. Nëse udhëtoni jashtë Kanadës, shpejt do të veni re që termi përshtatshmëri (qasje) nuk është i njëjtë gjithandej. Madje edhe në Kanadë, çdo person me të cilin flisni, me siguri ka interpretim të ndryshëm për këtë term, që bën shumë të rëndësishme parashtrimin e pyetjeve të shumta para se të niseni për në udhëtim.

Sa shkallë ka në hyrje? Kur ka vetëm një ose dy shkallë, njerëzit shpesh harojnë se ato ekzistojnë atje: ata do t’ju thonë se nuk ka asnjë shkallë dhe pastaj ju do të jeni të befásuar për të keq. Shpjegoni situatën tuaj dhe insistoni në këtë çështje. Sa e gjërë është dera e toaletit? A e ka kontrolluar dikush këtë?

Ekzistojnë organizata të specializuara të turizmit, siç është për shembull Keroul në Quebec, për njerëzit me aftësi të kufizuar fizike. Kjo lloj organizate është burim i çmuar për të gjitha llojet e informacioneve: institucione të përshtatshme në mbarë botën, mjete të transportit madje edhe informacione mbi eksperiencat e udhëtarëve të tjerë. Organizatat e tilla zakonisht publikojnë revistë dhe udhëzues për turistët. Ata gjithashtu ofrojnë shërbime për rezervimin dhe organizimin e udhëtimeve. Informacione mbi sportet dhe organizimin e pushimeve, ju mund të siguronit përmes thirrjes telefonike të shoqatës së paraplegjikëve të Kanadës.

Pavarësisht nga të gjitha masat paraprake të juaja, gjithmonë do të ekzistojnë komplikime të papritura. Por ju nuk jeni më në dhomën tuaj të ndejës dhe improvizimi, shton joshjen për udhëtim.

.....

### **Hapni krahët tuaj**

Në ditët e sotme, asgjë nuk mund të pengojë përdoruesin e karrocës për të udhëtuar me aeroplan. Ndonjëherë gjatë udhëtimit është i domosdoshëm shoqëruesi. Shumica e linjave ajrore të Kanadës ofrojnë 50% ulje të çmimit të biletave për shoqëruesit në të gjitha destinacionet në Amerikën veriore (dëshmia mjekësore është e domosdoshme). Të udhëtoni vetëm? Në dispozicion ekzistojnë shërbimet për përcjellje që ju shpiejnë në ulësen tuaj dhe, nëse kërkohet, shoqëruesit gjatë fluturimit do të kujdesen për nevojat tuaja të veçanta. Kur rezervoni ulësen (vendin), zbuloni se çfarë lloji aeroplani është ai si dhe numrin e ulëseve në çdo rrjesht. Vendi ku pushojnë duart a paloset? A ju kufizojnë rrjeshtat pranë daljes?

Transferimi nga karroca juaj në ulësen e aeroplanit bëhet me ndihmën e karrocës së aeroplanit (karrocë me rrota të vogla) siç është modeli i Vashingtonit, dhe këtu në transferim do t'ju ndihmojë shoqëruesi. Kjo karrocë shumë e ngushtë ju mundëson të lëvizni nëpër udhëz-kalimin midis radhëve të aeroplanit. Zakonisht kjo nuk është e realizueshme gjatë fluturimit.

Tipe të tjera të karrocave lejojnë disa lëvizje në aeroplan, nëse ata janë në dispozicion (të realizueshme) dhe nëse ju kërkoni një gjë të tillë. Nëse jo, si do të arrini në toalet? Ju keni tre mundësi:

- një shok i fuqishëm mund t'ju mbartë në krahët e tij;
- ju plotësisht përmbaheni nga konsumimi i pijeve dy orë para se të ngjiteni dhe derisa të zbrisni, gjithmonë duke u lutur që të mos ketë ndonjë vonesë. Kjo zgjidhje nuk rekomandohet meqenëse kjo mban rrezik të madh nga infeksionet urinare dhe inkontinenca.
- vendosni kondom urinar ose kateter me përdorim më të gjatë gjatë kohës së fluturimit.

Duhet t'ia delni mbanë me vështirësitë e papritura siç është për shembull inkontinenca ose humbja e bagazhit tuaj dhe ajo çka keni në të: rrobat, prodhimet për higjienën tuaj personale dhe për menaxhimin e fshikëzës suaj, si dhe pajisjet për riparimin e tubit të brendshëm. Ju gjithashtu aty mund të përfshini tub të brendshëm të ri. Nëse shkoni në vend egzotik, merrni me vete rrotë rezervë në bagazhin tuaj.

Edhe pse punonjësit në linjat ajrore janë të trajnuar të instalojnë bateritë në karocat elektrike, ide e mirë është që edhe ju vetë të dini të instaloni ato. Bateria transportohet ndaras në kuti speciale në dhomën ku mbahet ngarkesa e aeroplanit. Nëse ju dëshironi, gjatë kohës së ngjitjes në aeroplan mund të qëndroni i ulur në karrocën tuaj, por pa bateri.

Me kohë kontrolloni bagazhin, dhe bëhuni të sigurtë se keni etiketën të cilën duhet ta vendosni në karrocën tuaj, e cila do të vendoset në dhomën ku mbahet ngarkesa e aeroplanit. Rekomandohet që të mbeteni në karrocë derisa të transferoheni në karrocën e aeroplanit, pak para se të ngjiteni në aeroplan. Në rast të ndalesës ose ndryshimeve të fluturimit, insistoni që karroca juaj të kthehet në aeroplan. Ju do të ndjeheni më komode dhe do të jeni të sigurtë se karroca ju ndjek gjatë udhëtimit tuaj.

Mbani me vete jastëkun e karrocës suaj. Nëse ai është jastëk që fryhet, largoni pak ajrin nga ai: ai do të bymehet në lartësi të madhe, megjithëse kabina është në presion.

.....

### **Zgjedhni transportin që ju dëshironi**

Nëse ju ëndërroni të shkoni në ndonjë vend egzotik, anijet lundruese të adaptuara (Princese Line) mund tu përgjigjen nevojave tuaja. Në ndalesat, ata ju ndihmojnë të zbrisni nga anija në breg, qoftë gjatë qëndrimit të anijes në port ose kur ankorohet në largësi.

Për ata me nostalgji për të udhëtuar me tren, zakonisht për shoqëruesit është në dispozicion biletë falas. Ju duhet të kontrolloni çdo restriksion të mundshëm, siç janë stacionet e papërshtatshme hekurudhore. Disa vetura kanë ankorim e cila personave me dëmtim të palcës kurrizore iu mundëson të qëndrojnë të ulur në mënyrë komode në karrocën e tyre. Ata të cilët dëshirojnë të transferohen në ulësen e trenit mund të përdorin karrocë të ngushtë për të lëvizur në udhëz kalimin midis radhëve (vendeve). Sido që të vendosni, ju duhet të bëni të ditura synimet e juaja kur bëni rezervimin në mënyrë që të bëhen parapërgaditjet. Prandaj mos harroni të kërkonte të vendoset karrige speciale me rrota në veturë dhe bëheni të sigurtë që kjo është kryer para se të niseni.

Në qytetet më të mëdha, mund të sigurohen karrocet me kontrollë dore që jepen me qira. Me rëndësi është të bëhet rezervimi dhe të keni konfirmim me shkrim. Ju gjithashtu mund të merrni kontrollin portativ të dorës për ta instaluar, vetë ju, në automjetin e marrë me qira. Sidoqoftë rezervoni automjet, dhe siguroheni që ata dijnë qëllimet tuaja. Gjithashtu në dispozicion ekzistojnë edhe taksi të përshtatshëm.

Kompanitë më të mëdha të transportit kanë mjete (autobusë udhëtarësh) të cilët zakonisht janë të përshtatshëm për personat me paaftësi. Kompanitë e këtilla shpesh herë ofrojnë çmime të reduktuara për udhëtimin e shoqëruesve. Këtu përsëri, ju duhet të rezervoni, shpeshherë 24 orë më parë dhe të paraqisni në mënyrë të qartë nevojat e juaja.

Transporti i përshtatshëm publik është duke u bërë gjithnjë e më të shpeshtë në linjat e regullta në qytetet e mëdha të Kanadës. Faleminderit mirësisë, meqenëse transporti i përshtatshëm zakonisht është i rezervuar për banorët lokalë. Nuk kushton asgjë ta mësoni këtë gjë.

.....

## **Motoçikletat- Shpëtim i madh!**

Jeni të mbërthyer në motociklizëm? Nuk ka arsye të mos vazhdoni. Një ose dy adaptime të mjetit dhe gjithçka është e kryer: kontrolli i dorës për shtrëngim, frena të pasme të balancuara me ato të përparshmet, dhe një pjesë anësore e motoçikletës. Nëse nuk ju pëlqen çiklizmi vetëm, bashkangjiteni shoqatës së motoçiklistëve në motoçikleta me ulëse anësore në regjionin tuaj.

“Në 1978, udhëtova për në Meksikë me disa shokë, nga të cilët disa ishin gjithashtu përdorues të karrocës, sikur unë”, thotë Gilles. “Unë vozisja motoçikletë, të tjerët veturë. Një ditë derisa ishim në kamp në Akapulko, unë vendosa të shkoj në shëtitje me Andrew. Meqenëse ai voziste motoçikletë me ulëse anësore, duhej të lenim karrocën tona në fushën e kampit. Pas 50 kilometras, arritëm në postë-rojën e ushtrisë. Në atë kohë, në Meksikë nuk egzistonin motoçikleta të mëdha dhe ushtarët dëshironin të shihnin nga afër Honda-n time 1000cc. Kështuqë ata kërkuan nga ne të zbresim. Si mund t’ju shpjegojmë me gjuhën tonë mjaft të kufizur spanjolle se pa karrocën tona ne nuk mund të zbresim nga motoçikleta? Pas kësaj pasoi një periudhë e gjatë bisedimi, dërdëllisje, djersë të ftohta dhe armë të drejtura në ne. Përfundimisht, përmes ndonjë mrekullie ata na lejuan të largohemi.” Çfarë aventure!

.....

## **Gjetja e vatrës (familjes) dhe shtëpisë**

Zinxhiri më i madh I hoteleve në përgjithësi ofrojnë disa dhoma të përshtatshme për udhëtarët që janë përdorues të karrocave.

Të përshtatshme gjithashtu mund të jenë disa bujtina. Shumica e tyre ndodhen në qendër të qyteteve të mëdha dhe ato janë të shënuara në udhëzues. Nuk ekziston mënyrë më e mire dhe më ekonomike për të udhëtuar. Në dhomën e ndejes dhe në kuzhinën e përbashkët është e lehtë të njoftoshë udhëtarët e tjerë të cilët ndonjëherë vijnë nga shete të largëta dhe ju madje ndoshta mund të pranoni ndonjë ftesë për t’i vizituar. Toaleti, gjithashtu I përbashkët, shpeshherë është mjaft I përshtatshëm madje edhe për kuadriplegjikët me nivel të lartë të dëmtimi.

Dennisi asnjëherë nuk do të harojë mbrëmjen e mrekullueshme që ai kaloi në njërin nga këto bujtina: “Ishte nata e Krishtlindjes në San Francisco. Kishte tre javë që udhëtoja me një shok. Derisa gjatë darkës qëndronim në qetësi duke menduar për familjet tona, atmosfera në dhomën e ngrënies dale ngadalë u gjallërua. Një Australian sugjeroi që të gjithë ne të përgatisim sëbashku natë gazmore. Porsa u tha u bë. Ndamë detyrat midis nesh. Është natë e paharueshme!”

Ju ishit entuziast jashtë shtëpisë? Pse të mos vazhdoni këtë? Parqet provinciale dhe nacionale janë vende të përshtatshme. Vendet për kampim kanë lehtësime të

përshtatshme për toaletet; krejt çka ju duhet bërë është të përmendni paaftësinë tuaj kur bëni rezervimin. Disa vende private për kampim janë gjithashtu të përshtatshme. Çdo provincë (krahinë) publikon çdo vit libër adresash për referim.

Ekzistojnë shumë mënyra që mund të lehtësojnë jetën në kamp dhe blerja përreth ju ndihmon të zbuloni se çka ka të re atje. Shembuj? Ngritja e tendave, fryerja e dyshekëve, ushqimet e thata ose ushqimet xhelatinoze ...

Do të takoni shumë njerëz të këndëshëm që janë të gatshëm për të biseduar ose ofruar ndihmë. Ata mund t'ju japin disa adresa të mira të cilat ju nuk mund t'i gjeni në udhëzuesit turistikë dhe mund të bëheni shokë ekskursioni.

“Duket sa më larg shtëpisë që ndodhen njerëzit, aq më të shoqërueshëm janë dhe ofrojnë më tepër ndihmë”, shpjegon Francine, i cili është paraplegjik. “Një ditë derisa isha në kampim me familjen time në një ishull në Key West, fëmiu im më i madh fitoi temperaturë të lartë. Buri im e dërgoi atë në klinikë kurse unë qëndroja prapa me djalin tonë katër vjeçar. Kampuesi fqinj menjëherë na ofroi të na shoqërojë deri në plazh.”

### **Në qendër të vëmendjes jashtë shtëpisë**

Më avanturisti do të shfrytëzojë rastin e pushimit të dalë jashtë. Në shumë parkingje, ekzistojnë shtegje për stërvitje. Çdo vit, adaptohen ose përmirësohen pjesë të reja për të bërë sa më të përshtatshme qasjen për njerëzit me lëvizje të kufizuar.

Disa karroca të rëndomtë ose elektrike lehtësojnë ekskurzionet e pazakonshme. Për ekskurzionet tuaja jashtë shtëpisë, mos hezitoni të merrni me qira një nga këto karroca ose të huazoni demonstrues.

Mbi të gjitha, mos humbisni prioritet tuaja sepse kënaqësia të cilën ju do të ndieni kur jeni jashtë shtëpisë varet nga ajo si ju shfrytëzoni energjinë tuaj. Nëse vendosni të shfrytëzoni kaiken duhet të keni parasyshë kilometrat e terrenit kodrinor që ju ndajnë ju nga pika e lëshimit në ujë. Shtyrja e karrocës suaj gjatë gjithë rrugës drejt qëllimit tuaj, mund t'ju shtjerojë energjinë për të cilën ju keni nevojë gjatë vozitjes tuaj në ujë. Në këtë rast është e mundur më shumë se një zgjedhje. Mund të kërkoni nga ndonjë shok i juaji t'ju ndihmojë në shtyrjen e karrocës, ose mund të shfrytëzoni karrocë elektrike. Në këtë mënyrë do të jeni të freskët dhe me plot energji për udhëtimin me kanu.

Francis është sportist i cili dëshiron që pushimet e tij ti kalojë me familjen e tij në qendrat e jashtme. Qendra e preferuar për të është mjaft e përshtatshme, por vendi aty është kodrinor dhe midis pjesëve të ndryshme ekziston largësi e madhe. Të lëvizurit nga plazhi në vendin ku ndodhet kampi, nga kafiteria në kompleksin sportiv kërkon mjaft kohë dhe mund. “Për një kohë të gjatë jam munduar të lëviz me karrocë të rëndomtë. Dëshiroja që fëmijtë e mij të më ndjekin por jo edhe të më ndihmojnë. Gjithçka ishte në rregull gjatë katër viteve. Por fëmijët u rritën.” Dhe Francis nuk bëhej më i ri. Lëndimet “itis” lindin papritur: tendinitis në bërryl, bursitis në supe...

Vitin e kaluar gjatë pushimeve të tij ai përfundimisht vendosi të marrë me qira motorçikletë me tre rrota. “ Mrekulli e vogël”, thotë ai. “Tani mund të qasem në të gjitha pjesët pa ndonjë përpjekje dhe të ruaj energjinë time për notim, lundrim....duke ndjekur fëmijët e mi. Pjerrtësia e gjatë e kodrinës e cila ndodhet para plazhit nuk paraqet pengesë më për mua.”

.....

### **Çiklimi me duar**

Ciklimi me duar mundëson kalimin e distancave të mëdha me pak përpjekje. Veçmë ekzistojnë disa modele, ku disa prej tyre janë me më shumë se 72 shpejtësi. Ju mund të zgjedhni se do të përdorni çikletë me tre ose me një rrotë.

Çikleta me tre rrota është e ngjajshme me karrocën me tre rrota. Dorezat për lëvizje dhe shpejtësitë që ndodhen në rrotën e përparme u lejon duarve të “pedalojnë”. Çikleta me një rrotë është pajisje e cila i bashkangjitet karrocës suaj. Ka vetëm një rrotë, sfurk dhe kontrollë elektrike të dorës. Ju mund ta zhvendosni atë nga karroca juaj, ta parkoni atë si biçikletë derisa ju shkoni te shoku juaj, bleni në qendrën tregtare ose shfrytëzoni toaletet publike (disa pajisje të ngjashme me modelet origjinale mund të kërkohen me qëllim të lehtësimit të veprimit).

Dhjetë të rinjë në çikletat e tyre për rrugë malore dhe pesë të tjerë në çikletat për ngarje me duar, gjatë fund javës shkuan në kampim në Oka Park Circuit. Të rinjtë në çikletat për ngarje me duar ishin në gjendje të ndjekin shokët e tyre me një shpejtësi prej 15 km në orë gjatë 60 km. Çdonjëri prej tyre ishte rënqethur nga kjo përvojë.

Më i fuqishmi mund të zotohet për udhëtime të gjata pothuajse gjithandej nëpër Kanadë. Hulumtimi i rrugëve për çiklizëm bën të mundur zgjedhjen e rrugëve të cilat u përgjigjen fuqive individuale. Mos bëni gabimin e njëjtë si disa çiklistë të cilët u ngjiten në aeroplan për në ishullin Prince Eduard me qëllim që të shkojnë në çiklizëm dhe turne. Gjatë kësaj, ata kuptuan se ky ishull i valëzuar ka kodrina të shumta. Ata u këthyen të thyer, në pamundësi të ballfaqohen me sfidën. Shumë keq! Me pak imagjinatë ata mund të shpëtonin së paku një pjesë të udhëtimit (shëtitjes) së tyre.

Nëse keni fëijë të vegjël, mund të adaptoni një karro (qerre) për të tërhequr ato dhe fëmijët në këtë rast mund të ndjekin nënën dhe babain në udhëtimin e tyre. Gjithashtu tërheqja mund të përdoret edhe për transportimin e bagazhit.

.....

**Ah! Merr thellë frymë  
në atë ajër të pastër!**



Rrëshqitja me sajë praktikohet në lumenjtë dhe liqenet e ngrira ose në fushën e patinazhit (hohejit). Po e njëjta sajë përdoret edhe për hokey me saja.

Shumë qendra të skijimit në Kanadë japin me qira pajisje të adaptuar për skijim, për rrëshqitje në viset malore: me sajë, me dy dhe një ski. Ata gjithashtu sigurojnë ndihmën e monitoruesve të specializuar për skijim. Rizbuloni magjepsjen e dimirit qoftë vetë, qoftë me familjen ose shoqërinë,

Adaptimi i skijimit në vëndet e hapura kërkon forcë të madhe dhe shëndet fizik. Por në lumin ose liqenin e ngrirë, ky aktivitet bëhet i përshtatshëm pothuajse për çdokënd.

Për lundrim, anija duhet të ketë kil tërheqës dhe bulb prej 70 kg për balast (zhavor) me qëllim që të parandalojë atë nga përmbysja. Njerëzit me ose pa mundësi të përdorimit të pjesës së sipërme të trupit të tyre, mund të kontrollojnë barkën me vela duke shfrytëzuar një sistem kontrollues me gojë; (përmes gllënjës ose fryerjes). Tubi është i vendosur në gojë; timonieri gëlltitet ose fryen për të shkuar në kuvertën ose në anën tjetër të anijes, dhe kafshon tubin për tu ngjitur ose zbritur në anije. Ata të cilët kanë mundësi, përdorin fshesë të vendosur midis këmbëve të tyre. Litarët e velës qëndrore dhe velës së përparme janë të lidhura për skajin e barkës me vela, afër duarve.

Kur Marku zbuloi skitë e adaptuara për në ujë, dashuria e tij për sportin u ringjall. Shtatë vite pas dëmtimit të palcës kurrizore në nivelin C7, ai skijon mbi ujë, i dehur nga drithërima. Pajisja është e ngjajshme me monoskinë (një ski). Në ski është e vendosur ulëse, dhe këmbët e tij janë të lidhura. Ndhmësi stabilizon anijen dhe përcjell personin për të ofruar siguri.

Si ia del ai mbanë të shtrëngoje dorezat përkundrejt fuqisë të kufizuar shtrënguese? “Nuk kam shumë fuqi,” kështu lidha një litar me gjatësi prej gjashtë hapave dhe skajet e tij i lidha në të dy anët e ulëses. Mekanizmi për shpëtim të shpejtë që bashkon litarin tërheqës me shtesën, më lejon të shpëtim nga anija në çdo kohë. Ai (mekanizmi) rrëshqet në gjithë gjatësinë e litarit gjatë manevrimeve të slalomit. Në dispozicion ekzistojnë sisteme komerciale.

Thjeshtë ndryshimi (zhvendosja) i peshës së tij e pamundëson atë të kryejë manevrimet në slalom. Ai ua lë ekzekutimin e figurave paraplegjikëve.

Për kalërim me kalë me shalë, ekzistojnë shalë me mbështetëse ose me ulëse me xhel, pajisje ngritëse për të lehtësuar transferimin në kalë dhe shumë adaptime të tjera. Për informim më të mirë, kontaktoni me ndonjë qendër për kalërim.

Shumica e klubeve të golfit disponojnë me qerre të adaptuara për vëndet e gjelbëruara. Ndenjësja hidraulike lejon personat me paafësi, lojtarë të golfit të fitojnë (kenë) pozitë të drejtë.

Nga gjuetarët me paafësi, përdoret gjuetia nga automjetet e motorizuara. Kjo gjë i lejon Danielit, farmerit paraplegjik, të ndjekë lojën nga ndenjësja e traktorit të tij.

Në Quebec, duke iu falenderuar bashkëpunimit midis Keroulit dhe *Societe quebecoise de speleologie* (shoqata e speleologjisë së Quebec-ut) tani është bërë e mundur të vizitoni shpellat. Me ndihmën e punonjësve të shpellave, vetëm disa metra litar dhe disa metodave specifike për këtë sport, ju gjithashtu mund të hulumtoni thellësinë (gjirin) e tokës.

### **Mbeteni në formë**

Të sjellurit rrotull për nevojat e përditshme nuk është e mjaftueshme. Ju duhet të përmirësoni qarkullimin e gjakut me të cilën gjë përmirësohet ushqimi i organeve të brendëshme, sistemit muskolor dhe atij skeletal.

Të praktikuarit e aktiviteteve fizike ose sportive, kontribuojnë për një jetë të shëndoshë, pa marrë parasysh nëse individi është përdorues i karrocës ose jo.

Forma juaj – mos mendoni për të por ndërmerrni diçka për të.
--

Ju mund të praktikoni aktivitete ose të bëni ushtrime të tilla. Ato përmirësojnë shëndetin fizik dhe atë mendor e me këtë përmirësojnë kualitetin e jetës. Për të qenë të sigurtë, njerëzit me dëmtim të palcës kurrizore duhet të bëjnë përpjekje të veçantë për të kompenzuar mungesën e lëvizjeve në pjesët e poshtme të trupit duke pasur parasyshë faktin se ato qëndrojnë vazhdimisht të ulur në karrocë.

Shumë klube shëndetësore kanë pajisje për zhvillim muskolor të adaptuar për personat me lëvizshmëri të kufizuar. Në Montreal, Viomax-i siguron qasjen në pajisjet e *Centre de readaptation Lucie-Bruneau* dhe ofron këshilla të specialistëve. Qëllimi është të krijohet program për ushtrime dhe objektiva reale për të mirëmbajtur dhe/ose përmirësuar gjendjen shëndetësore. SHPK ka në dispozicion dy broshura në këtë temë – një për paraplegjikët dhe një për kuadriplegjikët – të titulluar “Në rrugën drejt shëndetit dhe fitnessit (përshtatshmërisë).”

Sidoqoftë, të zbuloshë rregullat për timet sportive të adaptuara dhe adresat e klubeve sportive që do t’ju lejojnë t’i praktikoni ato, ose çdo informatë tjetër mbi adaptimet në sporte, ju mund të kontaktoni shoqatën provinciale (krahinore) të sporteve me karrocë.

.....

### **Kënaqësia në grup**

Sportet në grup ju lejojnë të praktikoni aktivitete të këndëshme fizike. Aty takoni lojtarë me paaftësi të njëjta të cilët dëshirojnë të ndajnë eksperiencat e tyre për lojërat si dhe experiences së tyre për jetën e përditshme.

Për të barazuar timet dhe për t’i dhënë çdonjërit prej tyre mundësinë për të luajtur, çdo lojtar klasifikohet në pajtim me nivelin e paaftësisë fizike. Numri I pikëve që

grumbullohet nga timi (grupi) nuk duhet të tejkalojë numrin e përcaktuar. Për shembull, në basketboll, meqenëse lojtarët e shëndetshëm gjithashtu mund të luajnë, ata duhet të kenë numër më të lartë të pikëve, edhe atë 4 ose 5 pikë për çdonjërin. Totali për timin (grupin) me 5 lojtarë nuk mund të jetë më I madh se 15, dhe nuk mund të ketë më shumë se dy lojtarë të shëndetshëm.

Basketbolli, padyshim është sport më i popullarizuar që praktikohet ndër përdoruesit e karrocës. Luhet nga njerëzit të cilët kanë të ruajtura funksionet e pjesës së sipërme të trupit. Në Kanadë, pjesëmarrësit janë të ndarë në tre kategori: I moshës së pjekur, moshës së re (17-21) dhe mini (nën 16). Timet janë të përziera.

Njerëzit me kuadriplegji luajnë “kuadriragbi,” sport ky që filloi të zbatohet në 1977 I cili fillimisht është quajtur “topvrasës”. Ndryshe nga basketbolli, timi kryesisht përbëhet nga lojtarë me paaftësi, së paku gjatë garave. Për të marrë pike, lojtari duhet të kalojë vijën e portës (qëllimit) me top të vendosur në gjunjët e tij. Për t’ia arritur qëllimit lojtarët driblojnë, rrotullojnë topin në fushë ose ia pasojnë atë lojtarit të timit të tyre.

Në rastin e hokejit në akull, lojtarët lëvizin përçark duke përdorur shkopinj të drunjte (75 cm) të cilat në fund kanë një pjesë metalike e cila godet në akull. Në njërin anë gjendet teh që përdoret të drejtojnë dhe godasë rondelën e gomës. Në këtë sport pranohen edhe lojtarë të shëndetshëm.

.....

## **Mund të fitojë Personi më I mire**

Dëfrim për të gjithë! Qoftë kur luani me shokët, familjarët ose me partnerin në karrocë, vetëm, në dyshe ose dyshe të përziera, tenisi ju ofron çaste të mira. Ju nuk duhet të jeni shampion për të pasur çaste të mira : krejt çka ju duhet të keni është topi dhe raketa e tenisit. Rregullat janë të njejta, përveç mundësisë që topi të goditet dy herë në vend që të goditet një herë.

Kuadriplegjikët mund të luajnë duke përdorur reketa të cilat janë të adaptuara ose që lidhen për dore, përderisa ata ende kanë barazpeshë të mirë dhe paaftësia në pjesën e sipërme të trupit të tyre prek kryesisht duart e tyre. Të njejtat rregulla zbatohen në ping pong.

Rrethimi I karrocës është mjaft e popullarizuar në Evropë dhe tenton të fitojë pikëmbështetje në Kanadë.

Kuadriplegjikët mund të gjejnë kënaqësi në harkëtari (shigjetari) sa edhe paraplegjikë. Adaptimet e sofistikuara të mëhershme lehtësojnë tërheqjen e spangos dhe mbajë drejtimin e shigjetës. Adaptimet e tilla mundësojnë të koncentruarit vetëm në shenjë dhe të haruarit e aspekteve teknike sekondare si dhe paaftësinë e tyre. Garat në këtë discipline janë integrale, edhe atë, si për atletët e shëndetshëm poashtu edhe për ato me paaftësi.

Ekzistojnë adaptime për qitësit me pushkë dhe me pistoletë. Aktivitetet e tilla mund të zbatohen në klubet e zakonshme të gjuajtjes.

Kuadriplegjikët e nivelit të lartë mund të fusin në lojë gjuajtjen përmes përdorimit të pistoletës me fryerje që është një mjet I adaptuar dhe I lirë.

### **Pak muskuj**

Amatorët për të zvogëluar peshën, ushtrojnë në pozitë shtrirë dhe ulur. Madje edhe në pozitë shtrirë, ata të cilët ende përdorin muskujt abdominalë mund të kenë nevojë të mbajnë brez.

Në SHBA ka filluar badibilldingu (zhvillim i muskulatures së trupit) në karrocë për të cilën madje ka edhe gara.

“Rruga dhe fusha” (garimi në shpejtësi në sipërfaqe të ndryshme) sigurisht është disciplina e cila më së miri përfaqëson përsosmërinë në sportet me karrocë. Këtu përfshihen garat në rrugë dhe në fushë nga të cilët maratoni padyshim që është më i popullarizuar. Për këto aktivitete, thelbësore është adaptimi special i karrocës. Pjesëmarrësit janë të ndarë në katër klasë në pajtim me shkallën e paaftësisë: 2 grupe për paraplegjikët dhe 2 për kuadriplegjikë. Ata gjithashtu janë të ndarë në kategori, varësisht nga ajo nëse janë femra, meshkuj ose të rinj.

.....

### **Në det dhe në qiell**

Noti është një nga aktivitetet më të popullarizuara. Në ujë, zvogëlimi i peshës jep ndjenjë të mrekullueshme të lirisë. Mund të notoni në shpinë, në bark ose vetëm të pluskoni dhe të shijoni këtë ndjenjë të këndëshme. Sidoqoftë, asgjë nuk është e përkryer. Shumica e personave me dëmtim të palcës kurrizore kanë probleme me sistemin e rregullimit të temperaturës së tyre trupore e cila nuk i mbron ata nga goditja nga të nxehtit ose nga të ftohtit. Porsa të filloni të dridheni ose gjymtyrët tuaj fillojnë të mavijosen, menjëherë duhet të delni nga uji. Aq më tepër, meqenëse lëkura njomet, duhet të dyfishoni masat paraprake për të shmangur dëmtimin e lëkurës dhe për të penguar shfaqjen e plagëve nga presioni.

Zhytja, mund t’ju ofrojë orë të mrekullueshme. Vetëm paramendoni veten duke zbuluar thellësinë e oqeanit, ngjyrën, florën dhe faunën e tij. Këtu ka një aktivitet fizik i cili nuk duhet të improvizohet ( të bëhet aty për aty); ju duhet të mësoni rregullat dhe teknikat nga instructor i diplomuar. Do t’ju këshillojnë të filloni në pishinë, në mjedis me kontroll të duhur. Personat të cilët i josh lartësia këtë mund ta arrijnë përmes fluturimit.

Para aksidentit të saj, Chantal, gjente kënaqësinë në fluturim. Pse kuadriplegja e saj do ta pengonte atë të bënte tani një gjë të tillë? Një shok i saj paraplegjik i rëfeu aventurën e tij personale duke përmendur këtu edhe rënien e tij në lumë! Ajo bindi shokun e saj,

paraplegjik, Richardin, ta shoqërojë atë dhe ta bindë instruktorin e saj të hidhet me ta. I pari u hodh Richardi. Meqenëse ai ishte më i gjatë se instruktori, gjunjët e tij pësuan goditje (përplasje) gjatë zbritjes dhe nga parashutistët që u hodhën më pas. Richardi përfundoi nën instruktorin, me gërvishtje në gjunj dhe kërdhokulla.

Chantel çdo gjë analizoi me kujdes. “Unë me siguri nuk dua të thej këmbët e mia! Kështu, gjunjtë i lidha me një litar mjaft të gjatë ku njërin skaj të tij e mbaja me duar. Gjatë zbritjes (rënies në tokë) duhej vetëm të tërheq litarin për të mbledhur këmbët e mia. Ajo ishte mjaft e gëzuar nga ky përjetim dhe për këtë ngrohtësisht falenderoi Richardin, i cili i kishte shërbyer edhe si “der- Indie” (eksperiment)! Çdo gjë është mirë meqenëse përfundoi mirë, por gjithmonë keni në mendje të vlerësoni mirë të gjitha rreziqet e mundshme, me qëllim që të shmangni dëmtimet e panevojshme. Ju shkakton kërcimi djersë të ftohta? Pra pilotimi i Cesnas së adaptuar do t’ju lejojë të fluturoni nëpër qiellin e hapur pa shumë marramendje.

### **Kthimi në tokë**

Siç është shkruar nga një shkrimtar i madh, qëllimi themelor i çdo ekskursioni, është kthimi i lumtur në shtëpi. Në intimitetin dhe komoditetin e shtëpisë, shumë aktivitete të tjera do të nxisin relaksim dhe kreativitet.