

PAMUMUHAY NANG MAY PARALYSIS

Adaptive Sports at Recreation para sa Mga Taong May Kapansanan



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Unang Lathala 2022

Ang gabay na ito ay inihanda batay sa siyentipiko at propesyonal na mga lathala. Ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon; ito ay hindi dapat ituring na isang medikal na diagnosis o payo sa pagpapagamot. Mangyaring makipag-konsulta sa isang doktor o sa naaangkop na provider sa pangangalaga ng kalusugan para sa mga tanong na tiyak sa inyong situwasyon.

Mga Pagpapasalamat:

Sinulat ni Liz Leyden

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Telepono: 973-379-2690

Toll-free na numero: 800-539-7309

ChristopherReeve.org

Adaptive Sports at Recreation para sa Mga Taong May Kapansanan

TALAAN NG NILALAMAN

- 4** Introduksyon
- 5** Paano Magsimula
- 5** Pagiging Bahagi: Saan Dapat Maghanap
- 8** Spotlight: Caiden Baxter
- 10** Paglilinang ng Mga Bagong Hobby: Ano ang dapat gawin
- 12** Spotlight: Garrison Redd
- 13** Sports at Recreation sa Bawat Kakayahan ng Pagkilos
- 15** Pag-iwas sa Mga Pinsala
- 16** Spotlight: Tracy Cole
- 17** Pagsusuporta sa Pamumuhay ng May Mabuting Kalusugan
- 19** Pagpapanatiling Nauugnay ang Mga Veteran
- 20** Spotlight: Virginia Rose
- 22** Adaptive Equipment
- 23** Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon

INTRODUKSYON

"Ang pagsali ng komunidad, personal na development, mental development, at pangmatagalang kalusugan ng katawan. Ang mga ito ay lahat mula sa pagsali sa sports. Ito ang dahilan kung bakit napakahalaga na lumikha ng patas na access para sa lahat."

— Erik Robeznieks, Assistant Director ng University of Michigan Adaptive Sports and Fitness Program



Litrato mula kay Erik Robeznieks

Ano ang posibleng gawin ng mga taong namumuhay nang may paralysis? Ang mas mainam na tanong ay, ano ang hindi nila kayang gawin?

Ang mga skier ay kumakarera pababa ng bundok sa mga sit-ski. Ang mga scuba diver ay gumagamit ng webbed gloves para mapabilis ang kanilang paglangoy sa ilalim ng dagat gamit ang kanilang mga kamay. Ang mga cyclist ay dumadaan sa mga accessible na park trail, habang ang mga bowler ay gumagamit ng isang sip and puff system at rampa makarami ng strike kapag Biyernes ng gabi.

Ang adaptive sports at mga aktibidad na panlibang ay nakakatulong sa mga taong mamuhay nang hindi binibigyang limitasyon sa puwede nilang gawin, pero kung ano ang kaya nila.

Ang paglalaro ng sports ay nagpapalakas sa pangkalahatang kalusugan ng katawan, binabawasan ang panganib ng cardiovascular disease, high blood sugar at pagtaba, at pinapaganda ang mood at tiwala sa sarili. Ang pagsali sa isang team, o maging bahagi ng bagong mga aktibidad ng panlibang, ay makakapagkaloob ng mga koneksyon sa kapwa na magdudulot ng kaligayahan sa buhay.

Walang hanggan ang mga opsyon. Isipin na ikaw ay nag-kayak kasama ang iyong mga anak, isang camping trip kasama ang mga kaibigan kapag weekend, o mapayapang magisa na lumalangoy sa lokal na pool. Mula wheelchair fencing hanggang sa adapting gardening, walang limitasyon. Linangin ang iyong kawilihan na matuto, mag-aral ng bagong libangan, at magsikap tahakin ang isang masaya at mabuti sa kalusugan na buhay.

PAANO MAGSIMULA?

Maglaan ng panahon para makonsidera ang iyong mga layunin. Sabik ka bang pagasigla ang iyong diwa? Nami-miss ang pagiging bahagi ng isang team o nais na patibayin ang mga koneksyon sa kapwa? Interesado na hamunin ang iyong sarili sa mental at pisikal na paraan sa pamamagitan ng pagsubok ng bagong bagay? Umaasa na lumakas at mapahusay ang pangkalahatang kalusugan?

Marahil na ang iyong motibasyon ay simple lang tulad ng pagsasaya. Anuman ang magpasigla sa iyo, magkakaroon ka ng kusa na tumuklas ng maraming iba't ibang mga aktibidad. Hindi lahat magiging maayos, at maaaring magulat ka sa kaya mong gawin sa pamamagitan ng paggawa ng isang bagay na ganap na di inaasahan.

Salamat sa hiwaga ng Internet, ang pananaliksik ay napakadaling gawin. Makakahanap agad ng inspirasyon sa pamamagitan ng pagtingin-tingin sa social media at pag-scroll sa libo-libong mga post mula sa mga taong may kapansanan mula sa iba't ibang parte ng mundo na naglalaro ng sports at ganap ang pamumuhay. Gumamit ng hashtag (#) symbol para makapaghanap ng anumang bagay na gusto mong matutunan - mula sa #adaptivesports hanggang sa #wheelchairs at #accessiblecamping-at makikita mo na posible ang lahat.

PAGIGING BAHAGI: SAAN DAPAT MAGHANAP

Maraming mga paraan upang maghanap ng tiyak na mga oportunidad upang maging aktibo sa iyong komunidad, hanap mo man ang seryosong pakikipagpaligsahan o upang makakilala ng mga bagong kaibigan.

Move United, isang nonprofit na organisasyong inilunsad noong 1956, itinatataguyod ang paglalahok sa adaptive sports at recreation sa pamamagitan ng isang pambansang network ng higit sa 200 community group. Isang search engine sa website ng organisasyon na makakatulong sa paghahanap ng mga program na available sa iyong area. Mag-subscribe sa libreng magawin, na inilalathala ng tatlong beses kada taon, at isang weekly podcast "Redefining Disability" para makatanggap ng regular na impormasyon tungkol sa adaptive sports at mga atleta.

Ang mga indibiduwal na interesado na makipaglaban sa elite o recreational level ay maaaring makahanap ng mga lokal na coach, event at club sa pamamagitan ng **U.S. Olympic and Paralympic Committee**; isang

komprehensibong impormasyon tungkol sa lahat ng Paralympic sports ay available rin kasama ng mga tiyak sa sport na search upang makilala ang mga lokal na club sa buong bansa.

Ang malalaking rehabilitation hospital ay maaaring may mapagkukuhanan rin ng impormasyon at tulong para sa mga miyembro ng komunidad: **Ang Kennedy Krieger Institute** sa Maryland ay naghahandog ng iba't ibang mga adaptive sports na opsyon para sa mga bata at adult, tulad ng sitting volleyball, wheelchair lacrosse at weight training; **Ang Spaulding Rehabilitation Hospital** sa Boston ay namamahala sa mga in-person at virtual program sa buong rehiyon, kasama na ang pickleball, sled hockey, swimming, at yoga; at ang **Shirley Ryan Ability Lab** sa Chicago ay nag-aayos ng mga laro ng golf, handcycling at adaptive climbing session sa mga lokal na community group. Ang mga children's hospital ay maaari rin maghandog ng mga libreng adaptive sports summer day camp o mga overnight programa para sa mga batang may kapansanan. Sa **Children's Hospital of Pittsburgh, Camp INSPIRE** ay nilikha para sa mga bata at teens na may tracheostomies, ventilators, at BiPAP machines na may malulubhang medikal na kondisyon. Sa **Hospital for Special Care** sa Connecticut, ang mga camper na may physical disability ay maaaring pumili mula sa traditional multi-sport at recreation camp experience o isang nakatyon sa mas matinding development sa kakayahan sa sports.

Dumadami rin ang mga college at university na nagtatatag ng mga adaptive sports programa na gumagawa ng mga oportunidad para sa mga estudyanteng may kapansanan na makipagpaligsahan o maglaro sa intramural sports. Ang karamihan sa mga program na ito ay bukas sa mga miyembro ng komunidad na may kapansanan at sa mga estudyanteng walang kapansanan. Ang **University of Michigan Adaptive Sports & Fitness Program** ay naghahandog ng kompetitibong mga wheelchair tennis at basketball, at isang adaptive track and field team; lingguhan na drop-in recreational games at strength conditioning session na nagpapa-engganyo sa mga estudyante na mayroon at walang kapansanan. Sa **Auburn University**, may mga wheelchair basketball at tennis team; ang weight room ay may accessible strength at cardiovascular equipment; at limang hand cycle na available para sa panlibangan na gamit. At, sa **Portland State University**, ang lahat ng mga kakayahan ay malugod na tinatanggap sa climbing wall, inclusive na fitness center, at mga drop-in clinic na nagtatampok ang adaptive sports tulad ng sit-volleyball. Makipag-ugnayan sa mga college na malapit sa iyo upang makita ang mga program na handog nila.

Ang mga taong interesado sa isang partikular na sport ay maaaring maghanap ng pambansang namamahalang grupo upang makakita ng mga lokal na oportunidad para makapaglaro. Halimbawa, kung ikaw ay interesado sa game ng precision tulad ng bocchia, ang **USA Bocchia** ay nagkakaloob ng listahan ng mga club at impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa website nito. O, kung ang



tulin at bilis ng wheelchair rugby ay gusto mong laruin, bumisita sa **U.S Wheelchair Rugby Association** para makahanap ng mapa ng mga community team sa buong bansa.

Ang mga lokal na gobyerno ay madalas na nagkakaloob ng iba't ibang mga adaptive program para sa mga residente na may kapansanan. Ang **Denver, Colorado Department of Parks & Recreation** ay naghahandog ng adaptive martial arts, bowling at golf. Sa Florida, ang **Hillsborough County Parks & Recreation** ay may

wheelchair basketball, swimming at archery na mga programa. Alamin kung alin ang available sa iyong komunidad - kung kakaunti ang iyong mga mapagpipilian, makipagkita sa mga lokal na leader para mapursige na magsimula ng isang program.

Dagdag pa dito, maraming mga non-profit na organisasyon ang naglilingkod sa mga taong may kapansanan ng adaptive sports programs mula sa mga summer camp hanggang sa mga league para makipagpaligsahan. Ikonsidera ang pagtawag sa iyong **Easterseals** chapter o sa isang lokal na **Center for Independent Living** upang makita kung anong nangyayari sa iyong komunidad.

Ang **Kakana** ay naghahandog ng mga fitness class sa virtual na paraan sa mga taong may kapansanan. Ang mga adaptive class ay pinamumunuan ng mga taong may kapansanan.

Lumaki sa southwest Michigan, si Caiden Baxter ay isang aktibong bata na gusto maglaro ng sports, lalo na ang baseball, isang game na bata pa ay nilalaro na niya.

Nang si Baxter ay 15 taong gulang, nagkaroon siya ng T12 spinal cord na pinsala sanhi ng isang aksidente habang sakay ang isang all-terrain na sasakyan. Ang isa sa mga hamon ng paggaling na ito ay ang pag-uunawa kung paano magiging bahagi ang sports at kompetisyon sa kanilang nagbagong pamumuhay.

"Tunay akong nag-alala na mawala ang athletic aspect ng aking pagkakakilanlan," aniya. "Nag-aalala rin ako sa anong uri ng physical fitness ang mapagpapatuloy kong gawin."

Natuklasan niya ang adaptive sports sa pamamagitan ng therapeutic programa ng rehabilitation hospital niya; kahit na nasiyahan siya dito, makalipas siyang makalabas ng ospital ay naghanap siya ng mas kompetitibong outlet - at natuklasan ito sa River City Rollers, isang wheelchair basketball team sa South Bend, Indiana.

Ang programang ito, na malugod na tinatanggap ang mga tao kahit na walang kapansanan, na maglaro gamit ang isang wheelchair, hindi lamang nagbigay ng pagkakataon kay Baxter na maging isang atleta muli, pero nakatulong rin itong makabalik sa pakikisalamuha sa iba.

"Ang aking mga kaibigan at pamilya ay maaari ring sumali sa paglalaro, na napakasaya," sabi niya. "Ang pinakamalaking parte para sa akin ay ang pagkakaroon ng diwa ng koneksyon muli sa komunidad."

Sa pamamagitan ng sport ay patuloy siyang naging busy at nahikayat siyang tanggapin ang isang aktibong pamumuhay: di lumaon, si Baxter ay naghand cycling kasama ang kaniyang mga magulang at nakakaakyat sa mga mas mataas na hardin sa likuran nila. Ngayon, siya ay isang communications and media major sa University of Michigan, kung saan siya ay naglalaro para sa competitive wheelchair tennis team at madalas na nakikita sa isang pick-up game ng adaptive basketball.

"Nakokonekta ka ng adaptive sports sa mga taong may mga katulad na situwasyon," sabi niya. "Iyon ang magandang parte noon. Nang ako ay nag-umpisa, napakilala ako muli sa paglalaro ng sports, pero sa maraming mga taong naninirahan sa aking area na nagkaroon rin ng



Litrato mula kay Caiden Baxter

spinal cord injuries. Ang daming kong naitatanong sa kanila. Mas matagal na silang napinsala at nakatulong ito sa aking makita kung saang punto sila. Ngayon, umaasa ako, na nagagampanan ko ang tungkuling iyon para sa iba."

PAGLILINANG NG MGA BAGONG HOBBY: ANO ANG DAPAT GAWIN

Habang ang sports ay nagbibigay ng napakahusay na paraan upang mapanatili ang fitness at makahanap ng mga bagong kaibigan, napapahusay rin ng mga hobby ang pamumuhay.

Kumanta kasama ang community choir. Sumali sa lokal na scrapbook club. Tuklasin ang iba na may parehong gusto tulad mo. Ito man ay hunting o paglalaro ng bridge, alamin na may mga pag-aangkop para masuportahan ang iba't ibang mga kakayahan.

Ang mga mahilig sa kalikasan na hanap ang sariwang hangin at adventure ay may iba't ibang mga opsyon. **Ang Birdability**, isang non-profit sa Texas na natuklasan ni Virginia Rose (basahin ang spotlight), ay nakipagpartner sa National Audubon Society para makabuo ng isang nahahanapan at crowd sourced map detailing ng accessibility ng mga birding site sa buong mundo. Ang website nito ay nagbibigay rin ng maraming impormasyon tungkol sa adaptive equipment, mga panayam at blog ng mga birder na namumuhay nang may kapansanan, at malawakang mga suggestion kung paano mapatupad ang accessible at inclusive birding sa mga lokal na komunidad. Tawagan ang iyong lokal na **Audubon Society** chapter upang makita kung ano ang mga event na nagaganap malapit sa iyo.

Ang accessible outdoor recreation programs at mga oportunidad ay matatagpuan rin sa pamamagitan ng state environmental at conservation agencies. Ang **Environmental Council of the States** ay nagkakaloob ng listahan ng mga ito. Tumawag sa regional offices o tingnan ang main website para sa mga listahan ng accessible na pinagkukuhanan ng tulong o impormasyon at anumang mga adaptive event sa mga parke ng estado. Halimbawa, ang **Mount Tom State Reservation** sa Holyoke, Massachusetts ay nag-aarkila ng mga push sled at sit-skis para makatuklas ng mga accessible na trail o malalakaran, habang ang mga all-terrain wheelchair ay available sa **Staunton State Park** sa Pine, Colorado.

Ang **Division of Fish and Wildlife** ng estado ay maaaring rin magtabi ng mga listahan ng accessible na lokasyon ng mapapangisdaan para sa mga angler na may kapansanan. Ang mga piyer na may access sa publiko ay dapat walong piye ang lapad upang mapahintulutan ang espasyo na makaikot ang mga wheelchair ng mga indibiduwal. Para doon sa mga interesado na makatuklas ng mga lokal na lawa o ilog, ang paghahanap ng wastong barko o professional na gabay ay mahalaga rin. Depende sa kakayahang makalipat, maaaring posible ng umupo sa loob ng barko na may lap belt bilang pangsuyod. Ang mga pontoon boat, na available sa maraming mga rekord at mga kaganapan ng pangangisda, ay nagbibigay ng opsyon na manatili sa wheelchair habang nasa tubig. Ang **Paralyzed Veterans of America** ay nag-sponsor ng iba't ibang mga paligsahan ng pangangisda para sa mga taong may kapansanan sa kabuuan ng taon, at ang non-profit na organisasyon na **Fishing Has No Boundaries** ay nagtataguyod ng pangangisda sa mga taong may kapansanan sa pamamagitan ng mga

chapter sa walong mga estado. Pero ang mga interesadong angler ay dapat rin makipag-ugnayan sa mga lokal na fishing club at marina; marami ang marahil na tumanggap ng mga mahihilig dito na may iba't ibang kapansanan.

Ang pagtutuklas ng mga pambansang parke, hiking man o camping, ay isang opsyon sa labasana na maaaring magastuhan ng mga pamilya. Ang **National Park Service Access Pass**, ay available sa mga taong may permanenteng mga kapansanan, nagkakaloob ng libre at panghabang buhay na pagpasok sa higit sa 2,000 recreation sites na pinamamahalaan ng limang mga pederal na ahensya. Ang **National Park Service** at ang **Department of Agriculture** ay parehong may interactive na mapa para sa mga accessible na parke, gubat, at grasslands sa kabuuan ng bansa. Ang ilang mga campsite ay maaaring magtampok ng mga accessible bathroom at shower, mga trail (malalakaran), mga fire ring at picnic table.



Mas malapit sa tirahan, marami ang nasisiyahan sa paghahardin o pagmamasid sa mga bituwin; tumawag sa lokal o pang-rehiyon na mga garden society at mga astronomy club upang matutunan ang tungkol sa mga meeting at event. Ang mga recreation center sa komunidad o lokal na mga hobby shop ay maaaring magsagawa ng mga board game club o regular na paglalaro ng baraha.

Para sa pinaghalong sining at kilos, ikonsidera ang adaptive dance. Ang mga lokal na cultural organization at college at mga university, lalo na iyong naghahandog ng recreation therapy o kinesiology degree, ay maaaring magkaloob ng programming. Ang **National Dance Institute** ay nagkakaloob ng inclusive dance sa mga K-12 na paaralan, virtual na klase, at isang dalawang beses kada taon na program na nagbibigay sa mga batang may kapansanan ng oportunidad na makapagtanghal. Ang **Wheelchair Dancers Organization**, isang San Diego non-profit na organisasyon, ay may libreng ballroom, Latin at hip-hop dance na klase, at pati na rin lingguhang adaptive fitness na mga klase. Tumawag sa lokal na mga dance studio o gumamit ng social media upang malaman kung ano ang available sa iyong komunidad.

Nang ako ay nasa high school, si Garrison Redd ay nagkaroon ng T12 spinal cord injury makalipas na matamaan sa likod ng isang ligaw na bala. Si Redd ay isang star running back sa football team, pero ang hindi mapaliwanag na pangyayari ay nagpahina sa kaniyang loob na sumubok ng adaptive sports ng ilang taon.

"Hindi ako nagkaroon ng closure sa aking career sa football" sabi niya. "Ang mawalan sa loob ng isang kisap mata ng ganoon lamang, halos mawalan rin ako ng gana na sumali sa sports"

Lumaon, makalipas na makapagtapos sa college at makahanap ng trabaho sa Internal Revenue Service, si Redd ay nag-umpisang mahirapan sa madalas na pagkakaroon ng urinary tract infection. Nagpasya siyang bumisita sa lokal na gym upang makita kung ang pag-ehersisyo ay makakatulong. Ganoon nga ang nangyari—ngunit kahit makalipas na gumaling ang mga impeksyon, nagpatuloy si Redd sa pang-araw araw na weightlifting na mga workout.

Mas lumakas siya, mas maganda ang naging pakiramdam niya; nang minungkahi ng lokal na coach na bumalik siya sa sports, handa na si Redd.

Nag-umpisa siya sa training bilang isang wheelchair racer, na lumaon ay sumali sa Navigators Adaptive Sports Club sa New Jersey. Ang karanasang ito ay nakatulong sa kaniyang maunawaan na ang kaniyang pinsala ay hindi kinakailangang magbigay limitasyon sa kaniyang mga ambisyon sa athletics.

"Sinusubukan naming lahat na magtulongan at magkaisa upang gumaling," sabi niya. "Kinailangan na manalo ka at maging ang pinakamagaling. Pakiramdam ko na nasa bahay ako, na parang ito ang dapat gawin ng aking katawan."

Isang beses habang may paligsahan, pinasali rin si Redd sa isang powerlifting event; nabuhat niya ang 250 lbs., na nakapag-set ng rekord para sa bigat na ito. Natuklasan niya ang bago niyang passion sa isa sa pinakamabilis na sumisikat na adaptive sports.

Noong 2018, isang dosenang taon makalipas siya mapinsala, naging kuwalipikado si Redd sa Team USA Para Powerlifting team. Habang nakikipaglaban siya sa mga event sa buong bansa—iniisip niya na makasali sa 2024 Paralympic Games sa Paris—hinihikayat ni Redd ang mga kabataang may kapansanan na sumali sa adaptive sports.



Litrato mula kay Garrison Redd

"Ang paglalaro ng sport, ay mabuti para sa katawan at lumalakas ang tiwala mo sa iyong sarili at lakas ng loob mula dito," sabi niya. "Kailangan mong isipin ang positibong parte ng mga bagay at magpasalamat kung ano ang mayroon ka. Bakit hindi ko dapat gamitin ang aking mga abilidad? Doon naging punto ng ugnayan ang powerlifting para sa akin. Ang layunin ay maging malakas hangga't maaari sa buhay."

SPORTS AT RECREATION PARA SA BAWAT KAKAYAHAN NG PAGKILOS

Higit sa 5.4 milyong katao ay nabubuhay nang may kaunting antas ng paralysis sa Estados Unidos. Sanhi man ito ng sakit, depekto sa kapanganakan o trauma, ang iba't ibang kawalan ng kakayahan sa pagkilos na sanhi ng paralysis ay nag-iiba iba depende sa tiyak na pinsala sa spinal cord.

May mga available na opsyon sa sport at recreation para sa kahit pinakamatinding kahirapan sa pagkilos, kasama na ang mga taong namumuhay nang may mataas na level ng quadriplegia. Ang mga pinsala sa C1-C3 level ay nagreresulta sa paralysis sa lahat ng apat na limbs, kasama na ang limitadong pagkilos sa ibaba ng leeg. Pero ang assistive technology tulad ng chin at head controls, mga mounted scope, at sip and puff systems ay nagpapahintulot sa mga indibiduwal na sumali sa maraming mga aktibidad, mula ballroom dancing at hiking hanggang sa bird watching.

TRAILS, ang adaptive sports program sa **University of Utah Health's Craig H. Nielsen Rehabilitation Hospital**, ay naghahandog sa mga taong may complex na kapansanan ng pagkakataon na makapag-ski gamit ang **TetraSki**. Na-develop ng University of Utah Rehabilitation Research and Development Team, ang joystick o breath-controlled system ay nagpapahintulot sa mga skier na independiyenteng mag-kontrola sa pag-ikot at tulin. Ang TetraSki ay available rin sa pamamagitan ng ilang mga adaptive ski program sa iba't ibang parte ng bansa, kasama ang **Adaptive Sports Partners of the North Country's program** sa Cannon Mountain sa New Hampshire.

Ang power soccer ay tiniyak na ginawa para sa mga gumagamit ng power wheelchair at maaaring laruin gamit ang baba, ulo, o sip and puff controls. Nilalaro ang mga ito sa gymnasium gamit ang footguard na nakakabit sa unahan ng wheelchair para mapagalaw ang bola, at kabilang sa sport na ito ang competitive at recreational na mga team sa buong Estados Unidos



Ang boccia at bowling ay maaari rin laruin ng mga taong may mataas na antas ng quadriplegia. Ang mga bowler ay maaaring magkabit ng mga rampa sa mga wheelchair at, gamit ang sip and puff system o mouth stick, i-rolyo pababa ang bola sa isang alley. Sa boccia, ang mga portable na rampa ay ginagamit

gamit ang mouth at head sticks para mahagis ang bola papunta sa target na bola; at, ang mga manlalaro ng competitive boccia na may sobrang limitadong kakayahang kumilos ay maaari rin magbigay ng mga instruksyon sa isang assistant na kikilos bilang extension ng isang atleta.

Ang mga sailor na may limitado o walang kakayahang ikilos ang braso ay maaaring gumamit ng chin control joystick o sip and puff system para magalaw ang rudder at sails ng barko. Ang mga mangangaso (hunter) ay katulad rin sa nabanggit na maaaring mag-kontrola ng mga shooting mount na nakakabit sa kanilang wheelchair.

Ang creative thinking at mga technical advances ay patuloy na nagpapabago sa adaptive sports; kung ang isang aktibidad ay hindi pa nakakapagbigay ng equipment para suportahan ang iyong kakayahan na kumilos, makipag-ugnayan sa engineering department ng iyong lokal na university at mag-suggest ng isang kolaborasyon.

PAG-IWAS SA MGA PINSALA



Ang pananatiling aktibo ay nagkakaloob ng mga kritikal na benepisyo sa kalusugan para sa mga taong namumuhay nang may paralysis. Pero kung karera man ng wheelchair o paglalaro ng baraha sa labas, ang mga sekundaryang kondisyon na sanhi ng spinal cord damage ay parating nangangailangan ng dagdag na pansin.

Ang mga shoulder protection program na binubuo ng stretching at iba't ibang mga ehersisyo sa pagkilos ay maaaring makatulong

na maiwasan ang mga pinsalang karaniwang sanhi ng sobrang paggamit. Bago simulan ang isang bagong sport o pisikal na aktibidad, makipag-ugnayan sa iyong doktor o physical therapist upang makapagtatag ng regular na routine na magpapalakas sa mga muscle at tendon sa balikat at makatulong makaiwas sa pinsala.

Habang naglalaro ng sports, o sumali sa anumang pisikal na mga aktibidad, alamin ang pakiramdam ng pagkahilo o nasusuka na maaaring hudyat ng mababang presyon ng dugo. Ang mga taong may spinal cord injury ay maaari rin mahirapan na ayusin ang temperatura ng katawan. Tiyakin na well-hydrated sa pamamagitan ng pag-inom ng tubig o fluids bago, habang, at makalipas ang ehersisyo. Sa mainit-init na lagay ng panahon, magdala ng malamig na tuwalya o spray bottle para manatiling malamig-lamig. Habang ikaw ay nag snowboarding o cross-country skiing, bantayan ang iyong mga braso, paa, at mga binti upang matiyak na hindi masyado malamigan ang mga ito.

Paminsan, ang ehersisyo ay nagpapadalas ng pagkiskis sa balat, na nagiging sanhi ng mas mataas na panganib na magkaroon ng pressure sores. Tiyakin na magpalit-palit ng posisyon ng madalas, gumamit ng mga unan, at regular na tingnan ang balat makalipas mag-ehersisyo.

Kapag nasa camping o nag-hiking, magdala ng mga first aid kit at extra na baterya. Ang pagiging handa at may malay kung ano ang kailangan ng iyong katawan ay mapapanatili kang aktibo at kayang magalak sa pamumuhay.

Ang isa sa paboritong mga litrato ni Tracy Cole ay siya ang tampok, nang siya ay 18 buwan, sa tabi ng isang rocking horse.

"Kung ang isa sa iyong mga unang litrato ay may kasamang kabayo, parang destino ito," sabi niya.

Si Cole ay ipinanganak na may cerebral palsy at hindi natutong maglakad hangga't siya ay umabot sa anim na taong gulang. Bago ang araw na iyo, natatandaan niyang umiikot-ikot sa neighborhood sakay sa kaniyang laruang kabayo na tinawag niyang Marvelous Mustang.

Nang namungkahi ng doktor sa kaniyang mga magulang noong 1972 na dapat si Cole ay matutong lumangoy o sumakay sa kabayo, natuwaga siya. Noon, may isang therapeutic riding program sa New Jersey; mula sa sandaling nag-umpisa siyang kumuha ng mga leksyon, nag-iba ang kaniyang buhay.

"Puwede kong sakyan ang kabayong ito at makalad nang mas mabilis sa karaniwan kong mabagal na lakad," sabi niya. "Hindi ko kinailangan tumangan sa anumang bagay. Kaya kong bumalanse sa kabayo. Kayang maglakad ng kabayo sa buhangin at tubig at magpunta sa gubat. Sa halip na nakaupo lang ako sa tabi na pinanonood ang iba, may nagagawa ako, at ito ang pinakamagandang bagay para sa akin."

Lubos na lumaki ang tiwala ni Cole sa kaniyang sarili. Biglang may nagagawa siya na ang karamihan - mayroon man kapansanan o wala - ay hindi nagagawa. Nang siya ay 15 taong gulang, siya ay nagkabayo kasabay ang isa pang equestrian at dating first lady Jacqueline Kennedy Onassis sa isang kalsada sa may probinsya.

"Ang alam niya, basta lang isang nakasakay sa kabayo ito," sabi ni Cole. "Ang horseback riding ay isang magandang equalizer."

Mag-isang nakapagbiyahe si Cole sa buong buhay niya, na natuklasan ang mundo sa sa Alaskan at Caribbean cruises, at nagkokolekta ng mga medalya sa pambansa at internasyonal na mga riding competition

"Sa sandaling naalis ka na mula sa pagiging isang nasa isang tabi lang, nagsisimula ka nang makisalimuha sa iba at nagtatagumpay ka na," sabi niya. "Sabi ng mga tao, 'Hindi mo 'yan puwedeng gawi, at sabi ko, manood ka lang.'"



Mula pa noong taong 2011, si Cole ay sumali at naging tagapagturo sa Therapeutic Riding Program ng Centenary University sa Hackettstown, New Jersey. Ang trabahong ito ay nakapagbigay sa kaniya ng pagkakataon na "makatulong na buksan ang mundo" sa mga mas nakababatang rider at nagbukas ng daan para manatiling maging bahagi ng sport kung lumaon ay maging hadlang ang pagtanda.

"Hinubog ng riding ang aking pamumuhay," sabi niya. "At umaasa ako na patuloy nitong mahuhubog ang aking buhay nang matagal."

SUPORTA SA MABUTI SA KALUSUGAN NA PAMUMUHAY

Ang Christopher & Dana Reeve Foundation Quality of Life Grants Program

ay sumusuporta sa mga nonprofit organization sa kabuuan ng America na nagpapalawak sa pagsali ng komunidad, pinapahusay ang access, at hinihikayat ang independiyenteng pamumuhay ng mga taong may paralysis. Sa loob ng limang taon, ang Reeve Foundation ay namuhunan ng \$3.5 milyon sa sports at recreational na mga programa na nakapagtatag ng mga accessible na trail at nakapag-ipon para sa mga garden bed sa Washington; nagkaloob ng mga adaptive jet ski para sa lakeside na inisyatiba sa Nebraska; at nagbigay suporta sa overnight adventure camp sa Colorado na nagtampok sa adaptive fishing at horseback riding sa mga taong namumuhay nang may paralysis at sa mga pamilya nila.

Ang lumalawak na kasikatan at epekto ng adaptive sports sa paglikha ng mas maraming mga oportunidad at pagsali sa libo-libong mga pamilya, alinsunod sa program director na si Mark Bogosian.

"Kakabukas lang ng mundo ng adaptive sports," sabi ni Bogosian. "Ngayon, sky is the limit na. Kung nasa isip mo ito, magagawa mo ito."



Pagpapasalamat sa Litrato: Sam Maddox

Catalyst Sports, isang kamakailang grantee sa Atlanta, Georgia ay nagpapasimula sa mga lungsod South na adaptive climbing at mga cycling event na ineengganyo ang pagsali ng komunidad. Nagkaroon ng inspirasyon ang founder nito na si Eric Gray na bigyang tuon ang adventure programming na nagkakaisa sa mga kalahok pagkatapos magtrabaho bilang isang recreational

therapist sa veteran's hospital. Sa kaalaman na maraming mga veteran ang nakapagpatuloy sanhi ng adrenaline rush, inilunsad ni Gray ang adaptive cycling at kayaking programs para muling ibalik ang focus sa kanilang enerhiya. Nang tumulong siya na mapatayo ang isang 50 pye na climbing wall sa site mismo, ang popularidad nito sa mga therapist at veteran ay nagpasimula ng isang ideya.

"Walang sinuman sa Southeast ang nagbibigay sa mga taong may kapansanan ng mga oportunidad na ma-access ang adventure sa ganitong paraan," sabi niya.

Ang unang climbing clinic ng Catalyst noong 2013 ay nakahikayat ng 65 katao na may pisikal na kapansanan sa kabuuan ng rehiyon; ang isang babae ay nagmaneho pa galing sa Michigan kasama ang kaniyang ama. Mula noon, nagdagdag ang organisasyon ng siyam na chapter sa mga lungsod sa kabuuan ng South na naghahandog ng mga regular na klinika at sakay hindi lang para sa mga taong may kapansanan, pero sa kanilang mga kaibigan at pamilya rin.

"Ito ay tungkol lahat sa komunidad at koneksyon." sabi ni Gray. "Ang isang babae ay gumamit ng power wheelchair na kamakailan lang lumabas at sinabi sa amin na hindi siya nakasabay sa bisikleta sa loob ng 30 taon. Ito ang unang pagkakataon na nakalabas siya sa kalikasan ng mag-isa at makasakay sa bisikleta kasama ang kaniyang kapatid na babae. Iyon ang mahalaga sa lahat."

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Reeve Foundation Quality of Life grants, bumisita sa www.ChristopherReeve.org/QOL.

PANANATILING NAGKAKA-UGNAYAN ANG MGA VETERAN

Ang adaptive sports ay may mahalagang tungkulin sa rehabilitasyon at pagbangon ng mga veteran na may kapansanan mula pa noong World War II. Habang libo-libong mga sundalo ang umuwi na may spinal cord injury at pinutol na limbs, ang mga doktor sa Estados Unidos at England ay nagsimulang isama ang recreation sa kanilang mga treatment program; ang wheelchair basketball ay tiyak na inimbento para sa mga veteran, pero ang ideya na gawing accessible ang lahat ng sports ay sumunod rin.

Ngayon, ang **U.S. Department of Veterans Affairs (VA)** ay namamahala sa maraming iba't ibang mga sport at therapeutic art events buong taon na nilikha para mataguyod ang pagiging independiyente, pagsali ng komunidad at kapakanan ng mga veteran. Ang mga summer clinic ay naghahandog sa mga



Pagpapasalamat sa Litrato: Sam Maddox

veteran ng pagkakataon na makapag-surf, sail, kayak, at cycle, habang sa winter naman ay puwede ang skiing, sled hockey at indoor scuba diving at rock-climbing na mga leksyon. At, ang **National Veterans Creative Arts Competition** ay nakatuon sa mga kategorya ng art mula sa patriot prose at tula hanggang sa pagsasayaw at woodworking.

Ang VA ay sumusuporta rin sa pagtataguyod ng competitive sports, na nagbibigay ng buwanang tulong na allowance para sa mga veteran na may kapansanan na nag-training para sa Paralympic sports.

Si James Howard, **Reeve Foundation Military & Veterans Program** Coordinator, ay isang veteran na nabubuhay ng may C5-C7 spinal cord injury. Siya ay sumali sa maraming mga VA event mula nang siya ay mapinsala, simula sa handcycling event para sa veterans na nagbukas sa kaniyang mga mata tungkol sa kahalagahan ng adaptive sports.

"Naramdaman ko ang kalayaan at independensya na inalala kong hindi ko na mararamdaman muli," sabi ni Howard.

Ang karanasang ito ay nagbago sa kaniya. Si Howard ay naging isang masugid na cyclist at inilunsad ang **REACHcycles**, isang non-profit na organisasyon sa Richmond, Virginia non-profit organization na nagkaloob ng higit sa 625 adaptive tricycle sa mga batang may kapansanan.

Isang gabi, bigla lang, sumali si Virginia Rose sa isang birding seminar sa Travis Audubon Society sa Austin, Texas. Siya ay dumating sa event na may nais na matuto; umalis siya na nagbago at nagustuhan ito.

"Sobrang nagustuhan ko ito," sabi niya.

Si Rose, isang retired na guro sa English sa high school, ay agad na nagpalista para sa mga klase at outing ng society kung saan siya lang ang tao doon na gamit ang wheelchair. Hindi siya nawalan ng loob; ang mga miyembro ay malugod na tumanggap sa kaniya at si Roe, na nakaranas ng T10 injury nang 14 taong gulang lang siya ay hindi kailanman hinayaan na magkaroon ng mga limitasyon ang kilos niya sanhi ng wheelchair.

"Parati kong sinabi sa aking mga estudyante, 'Ang pinakamalaking mong mga tagumpay ay hindi mangyayari sa iyong comfort zone,' sabi niya. 'Naghahanap ako ng mga situwasyon kung saan hindi ko alam ang gagawin ko. Ako na bahalang makaalam kung paano ko haharapin. Parati akong ganoon.'"

Sa tulong ng lokal na camera shop, si Rose ay may spotting scope na mag-isa niyang napapaikot na nakakabit sa kaniyang wheelchair. Di lumaon, siya mismo ang namumuno sa mga birding trip. Ang natuklasan niyang komunidad ang naging sentro ng kaniyang buhay, pero nagustuhan rin niya ang kaniyang pag-iisa at pakiramdam ng kalayaan na nabigay sa kaniya ng birding.

"Tinatawag ko itong kahalagahan ng di inaalagaan," aniya. "Ang kakayahang magmasid ng mga ibon mag-isa sa isang accessible na parke, natuklasan ko ang lubusan ng aking makakayanan. Nakilala ko ang sarili ko doon."

Nagsimulang magtala ng mga detalyadong impormasyon tungkol sa accessibility sa mga parke sa kabuuan ng Austin para matulungan ang Travis Audubon na maparami ang paglalahok ng mga kabataan na may kapansanan. Nang marinig ng National Audubon Society ang pagsisikap na ito, inanyayahan nila si Rose magsalita sa kanilang taunang komperensya at nakipagtulungan sa crowd-sources accessibility map na kabilang ngayon ang higit sa isang libong birding site sa buong mundo.



Pagpapasalamat sa Litrato: Mike Fernandez / Audobon

Noong 2020, makalipas ang isang patuloy na mga tawag at email mula sa mga posibleng birder na nais na malaman kung paano sila maaaring maging bahagi, si Rose ay naglunsad ng Birdability, isang non-profit para gawing inclusive ang birding at gawing accessible sa lahat ang labasan.

"Natuklasan ko ang aking layunin sa buhay at sa komunidad," sabi niya. "Ang lakas na galing sa pagbukas ng pinto, pagsilip sa loob, at pagsabi na, 'Kaya ko 'yan.' At iyon ay para sa anumang bagay, hindi lang sa birding."

"Sa palagay ko na ang mga accessible sports ay nakatulong sa lahat, pero lalo na sa mga vet, na nagbigay ito ng pakiramdam ng pagkakaisa na marahil ay nami-miss nila," sabi ni Howard. "Tunay itong nakatulong sa aking makasulong habang nagpapagaling."

Ang mga tiyak sa veteran na adaptive sports at recreation programs ay inihahandog rin ng mga organisasyon sa komunidad, na madalas ay kapartner ang VA. Ang **Paralyzed Veterans of America** ay nagpasimula ng mga paligsahan at klinika sa buong bansa para sa sports kasama na ang bowling, rugby, at trap shooting. Sa New York, **Soldiers Under Sail** ay isang adaptive sailing program na tiyak na nilikha para sa mga veteran sa Hudson River Community Sailing. Ang **Adaptive Sports Northwest**, na naka-base sa Portland, Oregon, ay naghahandog ng mga programa mula sa swimming hanggang sa track and field.

Tuklasin ang mga listahan ng mga pambansang event ng VA, at tingnan sa iyong lokal na ospital ng VA o mga community group ng veterans para makita ang available na malapit sa iyo.

ADAPTIVE EQUIPMENT

Ang karamihang adaptive sports at recreation program ay magbibigay ng equipment sa mga kalahok, pero mayroon rin mga grant na available na makakatulong sa indibiduwal upang makabili nito. Ang **Kelly Brush Foundation** awards ay nagkakaloob sa mga taong may paralysis na sanhi ng spinal cord injury ng paraang makabili ng adaptive sports equipment. **Semper Fi & America's Fund** ay nagkakaloob ng adaptive sports equipment sa mga napinsalang veteran, habang ang **Challenged Athletes Foundation** ay naghahandog ng grants para makabili ng adaptive equipment ng sinumang may permanenteng pisikal na kapansanan. Minsan, ang tiyak sa sports na pagpopondo ay available rin: Ang **Athletes Helping Athletes** ay nagdo-donate ng mga cycle sa mga batang mas bata sa edad na 18 taong gulang.

Ang state assistive technology centers, na pinopondohan ng Assistive Technology Act of 2004 at pinapamahalaan ng **Administration for Community Living** Center for Innovation and Partnership, ay maaari rin maghandog ng pautang o pagpopondo para sa equipment na nagpapahusay sa mga buhay ng mga taong may paralysis.

MGA PINAGKUKUHANAN NG TULONG AT IMPORMASYON

Alamin ng higit pa ang tungkol sa mga organisasyon na nakalista sa booklet na ito. O, para sa dagdag na tulong sa paghahanap ng adaptive sports at mga oportunidad ng libangan sa iyong komunidad, ang Reeve Foundation Information Specialists ay available Lunes hanggang Biyernes, toll-free sa 800-539-7309 mula 9 am - 8 pm EST. Mangyaring basahin ang www.ChristopherReeve.org/factsheets upang makita ang Sports and Competition factsheet at pati na rin ang Recreation factsheet para sa mas maraming mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong.

Adaptive Sports Northwest

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

Adaptive Sports Partners of the North Country

<http://adaptivesportspartners.org/tetraski>

Administration for Community Living: State Assistive Technology Centers information

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

American Wheelchair Bowling Association

<https://awba.org>

Association of Fish and Wildlife Agencies

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

Athletes Helping Athletes

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

Auburn University Adapted Sports

<https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports>

Audubon Society

<https://www.audubon.org/about/audubon-near-you>

Be Adaptive Equipment (hunting and outdoor)

<https://beadaptive.com/products>

Birdability

<https://www.birdability.org/what-we-do>

Catalyst Sports

<https://www.catalystsports.org>

Centenary University Therapeutic Riding Program and Instructor Course (Hackettstown, NJ)

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

Challenged Athletes Foundation

<https://www.challengedathletes.org>

Children's Hospital of Pittsburgh, Camp INSPIRE

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

Christopher & Dana Reeve Foundation Quality of Life Grants Program

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

Christopher & Dana Reeve Foundation Military & Veterans Program

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

Easterseals

<https://www.easterseals.com>

Environmental Council of the States

<https://www.ecos.org/members>

Garrison Redd Project

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

Fishing Has No Boundaries

<https://fhnbin.org>

Hospital for Special Care Adaptive Sports Program

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

ILRU Directory of Centers for Independent Living

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

Kakana Adapted Fitness Classes

<https://onekakana.com>

Kelly Brush Foundation

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

Kennedy Krieger Institute Adaptive Sports Program

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

Mount Tom State Reservation (Holyoke, MA)

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

Move United

www.moveunitedsport.org

National Dance Institute

<https://nationaldance.org>

National Park Service Access Pass

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

National Park Service Accessibility Map

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

Paralyzed Veterans of America

<https://pva.org/adaptive-sports>



Portland State University Inclusive Rec

<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>

REACHcycles

<https://www.reachcycles.org>

River City Rollers (South Bend, IN)

<https://rivercityrollers.org/>

Semper Fi & America's Fund

<https://semperfund.org/what-we-do/integrative-wellness/team-semper-fi/>

Shirley Ryan Ability Lab Adaptive Sports and Fitness Program

<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

Soldiers Under Sail

<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

Spaulding Rehabilitation Network Adaptive Sports Centers

<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

Staunton State Park (Pine, CO)

<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx>

TetraSki

<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

TRAILS at the University of Utah Health Craig H. Neilsen Rehabilitation Hospital

<https://www.utrails.us/about>

Travis Audubon Society (Austin, TX)

<https://travisaudubon.org>

U.S. Department of Agriculture Forest Service

<https://www.fs.fed.us/ivm>

U.S. Department of Veterans Affairs National Veterans Sports Programs & Special Events Office

<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

U.S. Department of Veterans Affairs National Veterans Creative Arts Festival

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival>

U.S. Power Soccer Association

<https://www.powersoccerusa.org>

U.S. Sailing Association

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

U.S. Olympic and Paralympic Committee

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

U.S. Wheelchair Rugby Association

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

USA Boccia

<https://usaboccia.org/clubs>

University of Michigan Adaptive Sports and Fitness Program

<https://www.umadaptivesports.com>

Wheelchair Dancers Organization

<https://www.wheelchairdancers.org>

World Para Powerlifting

<https://www.paralympic.org/powerlifting>



Litrato mula kay Tracy Cole



Naririto Kami para Tumulong.
Higit pang pag-alaman ito ngayon!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Toll-free na numero ng telepono: 800-539-7309

Telepono: 973-379-2690

ChristopherReeve.org

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.