

*Jer tvoj život ne prestaje
sa spinalnom ozljedom*



**HRVATSKE UDRUGE
PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA**

Sadržaj

Što su paraplegija i tetraplegija?.....	3
O Hrvatskim udrugama paraplegičara i tetraplegičara	3
Gdje smo sve?.....	4
Tko su naši članovi?.....	6
Zašto se učlaniti?	6
Postani peer counsellor/supporter.....	7
Radni vikend	8
Osobni asistent za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta ...	9
Pravno-psihološka pomoć	10
Budi volonter-novinar sa mnom!.....	11



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.



Što su paraplegija i tetraplegija?

Paraplegija je posljedica spinalne ozljede u prsnom (torakalnom) ili križnom (lumbalnom i sakralnom) dijelu kralježnice koju karakterizira djelomični (parapareza) ili potpuni (paraplegija) gubitak funkcija ispod razine ozljede.

Tetraplegija je posljedica spinalne ozljede u vratnom (cervikalnom) dijelu kralježnice čije posljedice su potpuni (tetraplegija) ili djelomični (tetrapareza) gubitak funkcija ispod mesta ozljede.

Preostale motorne i senzorne funkcije ispod razine ozljede kralježnice ovise o tome je li oštećenje živčanih struktura potpuno ili djelomično.

O Hrvatskim udrugama paraplegičara i tetraplegičara

HUPT je krovna udruga osoba sa spinalnom ozljedom (ozljedom kralježnične moždine) u Hrvatskoj.

Kao krovna organizacija (savez udruga) dobro razumijemo svakodnevne potrebe u životu osobe s ozljedom kralježnične moždine. Ovdje smo da pomognemo u suočavanju sa svim potrebama osiguravajući ključne usluge, dijeleći informacije i iskustvo te zagovarajući promjenu na društvenoj razini pomažući tako svakoj osobi s ovom vrstom invaliditeta na putu ostvarivanja ispunjenog i aktivnog života.

HUPT je ovdje da vas podupre od trenutka kad se spinalna ozljeda dogodi pa nadalje...

Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

Gdje smo sve?

Kao krovna udruga saveza udruga za spinalno ozlijedene može se nas ili neku od naših članica udruga naći širom naše zemlje. Naše udruge nalaze se u Karlovcu, Osijeku, Splitu, Rijeci, Puli te u Zagrebu.

Udruga paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije

Prilaz svetog Nikole 6

52 100 Pula

upitiz@net.hr

091/59 71 626

<http://www.paraplegia-hr.com>



Spinalne ozljede Zagreb

Varićkova ulica 20

10 010 Novi Zagreb-Sloboština

info@soz.hr

01/38 31 195

01/36 48 582

<http://www.soz.hr>



Udruga osoba sa spinalnim ozljedama - Karoca Rijeka

Istarska 24

51 000 Rijeka

karoca.rijeka@gmail.com

051/62 24 25

051/62 24 25

091/91 97 048 i 092/30 59 523

<http://www.karoca-rijeka.hr/>



Splitsko-dalmatinska udruga spinalno ozlijedjenih

Lička ul.9

21 000 Split

sosd@net.hr

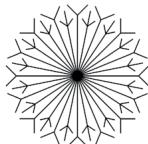
021/27 39 33



Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

**Hrvatske udruge paraplegičara i
tetraplegičara**

Varićakova ulica 20
10 010 Novi Zagreb - Sloboština
hupt@hupt.hr
01/38 31 195
www.hupt.hr



Zagreb

Karlovac

Osijek

Karlovačka udruga spinalno ozljeđenih

Krešimirova 2
47 000 Karlovac
k.a.s.p.i.n.047@gmail.com
098/17 17 178



**Udruga paraplegičara i tetraplegičara Osječko-
baranjske županije**

Vijenac Ivana Meštrovića 26c
31 000 Osijek
upit@upit-os.hr
031/28 16 00



Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

Tko su naši članovi?

Naši članovi su u velikoj većini (70%) osobe od 15 do 34 godina starosti. Najviše ih je stradalo u prometu - čak 43,02 %, zatim od posljedica bolesti (10,9%), te zbog najrazličitijih razloga gdje padovi imaju važno mjesto (22,4%). Najmanji broj naših članova stradao je tijekom bavljenja ekstremnim sportovima i slično (12,6%).

Zašto se učlaniti?

Članarina se u HUPT-u plaća jedanput godišnje i iznosi 60 kuna. Učlanjenjem u HUPT ili članice, postajemo informiraniji o pitanjima osoba sa spinalnim ozljedama te doprinosimo lakšem provođenju aktivnosti vezanim za naše zajedničke potrebe te aktivnosti u vezi eventualnih promjena u zakonodavstvu. Nadalje najveća dobrobit za naše članstvo, barem mi tako vjerujemo, jest sudjelovanje u projektima HUPT-a. Mi ćemo vas obavještavati (mailom ili poštom) o organiziranju našeg redovitog godišnjeg okupljanja *Radnog vikenda* (tijekom dva dana na nekoj od atraktivnih lokacija u našoj zemlji okuplja se članstvo te sudjeluje na seminarima koji obrađuju važne teme za život sa spinalnom ozljedom). Kao naš član dobivat ćeće na kućnu adresu *Glasnik HUPT-a*, dva puta godišnje, te se možete uvijek obratiti za savjet o svim pitanjima vezanim za ostvarivanje svojih prava i našim aktivistima u udrugu na broj telefona 01/38 31 195. Ako ste tek stradali, susrest ćeće se već tijekom rehabilitacije s našim *peer counsellorima* (savjetnicima s dugogodišnjim stažem u invalidskim kolicima), a njihov savjet možete zatražiti kad god vam zatreba u našoj udruzi.

Ipak, nadamo se da želite s nama udružiti snage kako bismo se zajedno izborili za kvalitetniji život svake osobe s ozljedom kralježnične moždine u našoj zemlji, pridonoseći tako istodobno boljoj zdravstvenoj zaštiti.



Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

Postani peer counsellor/supporter

O čemu se radi: Peer counselling je savjetovanje iz iskustva gdje osoba sa stažem u invalidskim kolicima savjetuje novoozlijeđenu osobu. Jednostavnije rečeno HUPT-ovi *peer counsellor-savjetnici* pokušavaju osobama koje su tek završile u invalidskim kolicima prenijeti važne informacije vezane za život u kolicima te ih ohrabriti da se nastave prilagođavati životu bez osjeta donjeg dijela tijela (paraplegija) te većeg dijela tijela uz manju pokretljivost ruku (tetraplegija).

Kako se može uključiti? Ako želiš postati *peer counsellor/supporter* javi se na 01 38 31 195, odnosno pošalji mail na hupt@hupt.hr. Uključit ćemo te u svoje redovne aktivnosti *peer counsellinga* (uvodno priprema za rad s ljudima, zatim praksa - prvi koraci u *peer counsellingu*).

Ako želiš da te posjeti peer counsellor supporter, bez obzira na staž u kolicima: I u ovom slučaju ohrabrujemo te da nam se javiš na 01/38 31 195 ili na mail hupt@hupt.hr pa da ti odredimo datum kad krećeš s *peer counsellingom*.

Gdje se odvija projekt? Projekt se odvija u Varaždinskim toplicama, gdje HUPT ovi *peer counsellori* odlaze svake prve srijede u mjesecu. U Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju u dogовору с управом obilaze novo-pridošle na spinalnom odjelu te rade s njima.



Jer tvaj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

Radni vikend

O čemu se radi: Projekt *Radni vikend* provodimo već 13 godina. Jedanput godišnje okupe se svi HUPT-ovi članovi iz cijele Hrvatske na dva dana druženja tijekom vikenda. Na svakom radnom vikendu raspravljamo o važnim pitanjima za osobe s ozljedom kralježnične moždine, poput održavanja zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja, liječenja dekubitusa, urinarnih infekcija ostvarivanja prava OSI sa spinalnom ozljedom, o domaćim i međunarodnim kretanjima problematike OSI te rekreacije (predstavljanje tenisa za osobe u invalidskim kolicima, ronjenja za osobe u invalidskim kolicima i slično).

Kako se možeš pridružiti: Mjesta na radnom vikendu rezerviraju se nakon pismene obavijesti članova, na HUPT-ovim web stranicama, te u *Glasniku HUPT-a*. Vrijedi poslovica: "Tko prije njegova djevojka", u ovom slučaju: njegovo mjesto na *Radnom vikendu*. Nekako se uvriježilo da to bude tijekom rujna odnosno listopada, ali to ne mora biti pravilo. Najvažnije je da redovito pogledaš u *Glasniku HUPT-a* obavijesti i, da pratiš naše stranice na internetu.

Gdje se provodi: Trudimo se svake godine, već prema sredstvima kojima raspolažemo, pronaći lokaciju gdje se može smjestiti i preko 70-ak članova u invalidskim kolicima s pratiteljima. Čitav niz godina bilo je to Topusko, potom Selce, Lovran, Zadar, Umag, pa zatim Zagreb, Split i na kraju Tuheljske toplice.

Ako želiš biti izlagač, voditelj radionice ili volonter na Radnom vikendu: Javi nam se na hupt@hupt.hr ili na telefon 01/38 31 195 pa ćemo se dogоворити o aktivnom sudjelovanju te ti predložiti volontersko mjesto već prema tvojim željama i mogućnostima.



Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

Osobni asistent za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta

O čemu se radi: Osobe s visokim stupnjem ozljede (tetraplegičari) trebaju pomoći u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. HUPT već 15 godina zagovara pravo na osobnog asistenta za one članove koji u svakodnevnim aktivnostima nemogu bez pomoći drugo osobe udovoljiti primarnim/fiziološkim potrebama. Uključeni smo u pilot-projekt Osobnog asistenta kao jedne od aktivnosti načela neovisanog življenja. Provođenje projekta započeto je 2006. godine. Važno je znati kako osobni asistent nije kućna pomoćnica, niti njegovatelj. Osobni asistent je zapravo netko tko pomaže da OSI s najvišim stupnjem invaliditeta može imati neovisan život, on/ona su zapravo „ruke i noge“ osobi s invaliditetom. Kako? Osobni asistenti prema sadašnjim kriterijima rade 80 sati mjesечно, što je otprilike pola punog radnog vremena. Njihova je zadaća prije svega omogućiti da korisnik ima logistiku za aktivnosti koje ga uključuju u život zajednice. To može biti pomoći kod osobnih potreba do izlazaka na kavu, na izložbu, u kazalište (ako je pristupačno). Naravno da će asistent „uskočiti“ gdje treba, otići u trgovinu, k liječniku, ako treba oprati posuđe ili što drugo. Sve ovisi o dogovoru između korisnika i njegovog osobnog asistenta.

Kako se možeš pridružiti: HUPT trenutno ima zaposlenih 12 osobnih asistenata, SOZ (Spinalne ozljede Zagreb) imaju 18 osobnih asistenata; Karoca Rijeka 3 osobna asistenta; Spinalno ozlijedjeni Splitsko-dalmatinske županije imaju 19 osobnih asistenata, dok 10 asistenata radi u Udrudi paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije; naposljetku, u Udrudi paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije rade 2 osobna asistenta. Ako smatraš da ti treba osobni asistent, pošalji nam mail na hupt@hupt.hr ili nas nazovi na tel. 01/38 31 195. Trebaš nam poslati rješenje o invaliditetu poštom, ako možeš najbolje bi bilo skenirano elektronskom poštom (e-mailom) da možemo vidjeti imaš li mogućnosti da se prijavиш na idući natječaj za osobnog asistenta. Ako imaš, tad ćemo te staviti na listu čekanja za OA, te ćemo te pozvati da se pridružiš projektu čim bude raspisan natječaj za proširenje broja OA.

Pravno-psihološka pomoć

O čemu se radi: Ako trebaš pravni savjet, a paraplegičar i tetraplegičar si, odnosno treba ti podrška jer prolaziš kroz tešku fazu u životu javi nam se na broj telefona 01/38 31 195 ili na mail adresu: hupt@hupt.hr.

Kako se možeš pridružiti: Također, ako si pravnik ili psiholog možeš volontirati u udruzi pomažući drugima koristeći svoja stručna znanja. I opet nam se možeš javiti na broj telefona 01/38 31 195 ili na mail adresu: hupt@hupt.hr.

Gdje se provod projekt: Ako nisi iz Zagreba, javi se u neku od naših lokalnih udruga, oni će te usmjeravati već prema potrebama i mogućnostima.



Budi volonter-novinar sa mnom !

O čemu se radi: HUPT izdaje časopis koji se zove *Glasnik HUPT-a*, a izlazi dva puta godišnje, prije ljeta i pri kraju godine, prije samih blagdana. Imamo i svoju web stranicu koju možeš pratiti na www.hupt.hr. Također, pripremamo i svoje digitalne brošure koje tiskamo kad skupimo sredstva. Sve u svemu, posla u izdavaštву HUPT-a ima koliko ti srce želi.

Kako se možeš pridružiti: Želiš li postati dio novinarskog tima, odnosno želiš li se okušati kao foto-reporter?! Volio/voljela bi biti dio dizajnerskog tima koji oblikuje stranice i izgled konačnog proizvoda naših novina, web stranica ili brošura? -ako je tvoj odgovor **da**, javi nam se na broj 01/38 31 195 ili na mail adresu: hupt@hupt.hr. Javit će ti se naša urednica časopisa i digitalnih izdanja, te ćete prodiskutirati kako se možeš uključiti u HUPT-ove izdavačke projekte.

Gdje se provodi projekt: *Glasnik HUPT-a* šalje se na više od 800 adresa širom Hrvatske, a svoj primjerak možeš dobiti u udruzi, V. Varićaka 20, 10010 Zagreb-Sloboština svakim radnim danom od 8 do 16 sati ili ćemo ti ga na tvoj zahtjev poslati ćemo ti ga poštom. Digitalne brošure su dostupne na web stranicama HUPT-a.

