

# Mirolamo

PROSINAC 2014

BROJ 37



**PROSLAVILI SMO  
15 GODINA**

**ROLANJE MEĐU  
TULIPANIMA**

**HURGHADA –  
TURISTIČKI RAJ  
NA CRVENOM  
MORU**

**FOTOGRAFI  
MEĐU NAMA**

**ČAKULA SA SPLITSKIM  
PREDSJEDNIKOM**

**IZA NAS JE 13.  
PO REDU RADNI  
VIKEND**

**LAŽNA ČUDESNA IZLJEČENJA  
KRALJEŽNIČNE MOŽDINE**



**SAZNAJTE VIŠE**  
[www.hupt.hr](http://www.hupt.hr)



PRIJEVOZ

IZLETI

LJETOVANJA

*Sa zadovoljstvom Vam predstavljamo našu putničku agenciju s dugogodišnjim iskustvom u prijevozu putnika i organizaciji svih vrsta usluga u turizmu. Kontinuirano radimo na proširenju i poboljšanju naše ponude. Naša nova usluga uključuje prijevoz osoba s invaliditetom u novim i vrhunski opremljenim vozilima. Ukoliko želite organizirani prijevoz s asistencijom ili možda kompletnu organizaciju izleta i putovanja, srdačno Vas pozivamo da se obratite našem iskusnom i ljubaznom timu s povjerenjem.*

*Ugodne blagdanе želi Vam putnička agencija IBUS.*



**Putnička agencija**

**IBUS**

**Zagreb - Hrvatska**



Tkalčićeva 7/I, 10000 Zagreb

tel: +385 1 3694333

fax: +385 1 3648631

mob: +385 98 452 610

e-mail: [ibus@ibus.hr](mailto:ibus@ibus.hr)

[www.ibus.hr](http://www.ibus.hr)

OIB: 62669176940

Identifikacijski kod: HR-AB-01-1-080247786

Sretan Božić i  
uspješnu 2015. godinu  
žele Vam  
HUPPT-ovci



**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.

A large, detailed illustration of a cell or microorganism with a needle inserted into it. The cell is blue and translucent, with various internal structures and smaller bubbles around it. The background is a light blue gradient.

# 14

## Lažna čudesna izlječenja kralježnične moždine

Osobe koje su paralizirane nakon ozljede kralježnične moždine nesporno su izazov za brojne znanstvenike i stručnjake iz područja liječenja spinalno ozlijeđenih.

## Sadržaj

- 6 Tko je surađivao na ovom broju
- 8 Gdje smo bili?
- 12 Što smo radili?
- 14 Lažna čudesna izlječenja kralježnične moždine
- 22 Proslavili smo 15. godina
- 26 Iza nas je 13. po redu Radni vikend
- 30 Fotografi među nama
- 34 Poruke 6 predsjednika/ica udruga članica
- 38 Koliko znaš o recikliranju?
- 42 Čakula sa splitskim predsjednikom
- 46 Oprez, karataši OSI napadaju!
- 48 Naše cure zlatne i brončane
- 50 Događanja
- 51 Tehnologija
- 52 Hurghada – turistički raj na Crvenom moru
- 55 Egipat
- 58 Znanost pobjeđuje na kraju!
- 60 Rolanje među tulipanima
- 62 Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama
- 63 Kolicaška filmoteka

A photograph of a white daisy flower with a yellow center growing out of a pile of colorful plastic trash and debris under a cloudy sky.

# 38

## Koliko znaš o recikliranju?

Je, je, je – sigurno ti je dosta svega, uza sve svoje probleme još moraš brinuti da se stara dobra majka Zemlja ne zagađuje

A photograph of the Hurghada Temple at night, illuminated with warm yellow lights. The scene shows several large, ancient Egyptian statues and columns.

# 52

## Hurghada – turistički raj na Crvenom moru

Iz maglovite siječanjske Europe u topli raj Egipta za smiješno male novce...

A photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. A small boat is visible in the foreground.

# 30

## Fotografi među nama

I eto, fotosafari Istrom koji je trebao trajati dva dana kreće u svoju četvrtu godinu

A photograph of an art installation featuring a large mural of a tulip field. The mural is displayed on a curved wall of a building. In the foreground, there are several people looking at the artwork.

# 60

## Rolanje među tulipanima

Amsterdamci sve putnike shvaćaju ozbiljno i koliko god bili drugačiji, ne ostavljaju ih postrance, onako diskriminirane



22

### Proslavili smo 15. godina

I tako, malo po malo dokoturali smo se i do 15 godina rada HUPT-a

## Dragi članovi i čitatelji,

pred vama je novo glasilo HUPT-a. Novo – konceptijski, i s novim nazivom: *Mi rolamo*. Ne znamo kako će vam se svidjeti ove promjene, ali nakon vama upućenih brojnih poziva da se javljate s idejama i prijedlozima i nakon što nije bilo odgovora, HUPT-ov i SOZ-ov radni tim dopustio si je slobodu i napravili smo ove promjene. Sada očekujemo ocjene i procjene. I što reći u ovo predblagdansko vrijeme? Ne želim nikoga uznemiravati, jer ovo je vrijeme kada se u ljudima obično rasplamsaju tinjajuće želje: da učinimo određene stvari boljima, da ih uljepšamo, okitimo i da u miru provedemo blagdane.

Mi smo započeli promjenu sada s glasilom. Prvo radimo na onome što sami možemo učiniti. Naravno, želja za promjenom ima uvijek više. Svoje želje podijelit ću s vama: ozakonjenje osobne asistenture kao podrške osobama s visokim stupnjem invaliditeta, zatim donošenje zakona o inkluzivnom dodatku te zakona o udrugama osoba s invaliditetom kao udrugama od posebnog društvenog interesa. Vjerujem da bi tim zakonima ipak osobama s invaliditetom bila zagarantirana prava koja bi doprinijela inkluziji o kojoj se toliko govori. Bio bi to korak prema mogućnostima osoba s invaliditetom koje ne mogu samostalno udovoljavati osnovnim životnim potrebama, da kroz kompenzacijske mjere sigurnije nadvladavaju izazove koji ih priječe da se više uključuju u život zajednice i da dostojanstvenije žive.

Na kraju ovog obraćanja vama – članovima i čitateljima, zahvaljujem svim suradnicima, donatorima, financijerima, volonterima i HUPT-ovom radnom timu na njihovom doprinosu rezultatu da ćemo godinu završiti relativno zadovoljni.

Članovima, suradnicima, svim čitateljima i njihovim najbližima želim blagoslovljen Božić i svako dobro u Novoj godini!

Vaša  
Manda Knežević



# Tko je **suradivao** na ovom broju



**Janko**  
**Ehrlich Zdvořák**

Piše notice s putovanja i gleda filmove za vas. Dopadalo se to vama ili ne...



**Silvija**  
**Brkić-Midžić**

Lektorirajući tekstove za Mi rolamo, naučila sam mnogo o životu OSI. Super mi je rolati s vama!



**Danijel**  
**Balazić**

Ako si spreman doživjeti nepoznato, ne uvijek savršeno i očekivano, nešto novo, drugačije, izazovno, za pamćenje. Spremi se, odvaži se i putuj i ti!



**Martina**  
**Jakopović**

Pisala za rubrike *Pomagala* i *Najava događanja*. Također zadužena za marketing i oglašavanje.



**Davor**  
**Krog**

Zadužen za grafičko oblikovanje časopisa, što drugi zamisle on ostvaruje.



**Kate**  
**Stijačić**

Prevodim nekad duže, nekad kraće, nekad zabavne, nekada baš i ne, ali uvijek korisne tekstove.

## Impresum

### **Mi Rolamo**

Izdavač:

Udruga HUPT,  
Vladimira Varićaka 20  
tel: 01 38 31 195  
fax: 01 36 48 582  
email: [hupt@hupt.hr](mailto:hupt@hupt.hr)  
web: [www.hupt.hr](http://www.hupt.hr)

Glavna urednica:

Manda Knežević

Izvršna urednica:

Milijana Kastratović

Redakcija:

Martina Jakopović,  
Manda Knežević,  
Milijana Kastratović,  
Davor Krog, Janko  
Ehrlich Zdvořák, Silvija  
Brkić Midžić, Kate Stijačić,  
Danijel Balazić, Goran  
Čop

Marketing:

Martina Jakopović

Grafička priprema:

Davor Krog



**ANALGETSKI  
GEL**

**EFEKT  
HLAĐENJA**

**za  
OPORAVAK  
nakon  
SPORTSKIH  
OZLJEDA**

**ORIGINAL**

- ✓ Originalni kanadski gel s mentolom s efektom hlađenja
- ✓ Privremeno ublažava manje bolove u mišićima
- ✓ Za osobe svih dobnih skupina, rekreativce i sportaše
- ✓ Za oporavak nakon sportskih i drugih ozljeda

*U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA*



# Gdje smo bili?

(od ljeta do zime)



*Srpanj*

## ZAGREBAČKA ŠETNJA S HELEN KELLER

Kako bi gluhoslijepe osobe postale što vidljivije, a građani upoznati s njihovim pravima, Hrvatski savez gluhoslijepih osoba Dodir organizirao je tijekom sedam dana (od 30. lipnja do 6. srpnja) raznorazne zabavne aktivnosti. Najspektakularniji događaj bila je tradicionalna Šetnja Helen Keller koja se održala u srijedu na Zrinjevcu. Izrazito velika povorka gluhoslijepih osoba, volontera, brojnih osoba predstavnika vlasti i organizacija civilnog društva zajedno sa svim prijateljima Saveza Dodir krenula je na svoju tradicionalnu šetnju kroz centar grada. Način na koji su građani podržali i pratili povorku samo dokazuje da su Dodirovci uspjeli pokazati svoju strast i želju

za buđenjem svijesti kod svih o nasljednicima Helen Keller.

Za vrijeme šetnje na Zrinjevcu građani su imali prilike slušati pjesme u izvođenju polaznika tečajeva znakovnog jezika te se uključiti u malu školu znakovnog jezika za koju je interes bio izrazito velik. Tjedan je završio jednim „šlagom na kraju“ – zahvaljujući uvijek dobrim sponzorima organiziran je veliki piknik na Jarunu zajedno s razgledavanjem Višeosjetilnog parka. Svi su imali prilike mnogo toga novoga naučiti i otkriti nove načine promatranja prirode i njezinih struktura. Piknik je bio prepun zabave, smijeha i prekrasnog druženja svih Dodirovaca i prijatelja. Kako lijepo vrijeme brzo prođe, tako je i piknik samo „proletio“.





**Kolovoz**

## ZDRAVO SMO STARJELI U AMSTERDAMU

U organizaciji Europske federacije spinalno ozlijeđenih – ESCIF – održan je kongres i delegatska skupština od 27. do 29. kolovoza u De Rijpu u Nizozemskoj. Budući je na ovom kongresu tema bila Zdravo starenje osoba sa spinalnim ozljedama, predavači su prikazali cijeli raspon poteškoća ili izazova s kojima se susreću osobe koje su doživjele ozljedu kralježnične moždine, a čiji je životni vijek gotovo statistički izjednačen s općom populacijom. Govorilo se tako i o fiziologiji i fizičkim poteškoćama kod starijih osoba, izazovima s kojima se susreću ne samo korisnici zdravstvenog osiguranja, već i sami zdravstveni sustavi. Posebno se govorilo o kvaliteti života pri starenju i u starosti – ne samo iz perspektive stručnjaka (liječnika, terapeuta, trenera), već i kroz iskustva samih osoba sa spinalnom ozljedom, ali i njihovih bližnjih.

Sudjelovanje Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara proteklo je, osim aktivnog sudjelovanja u diskusijama o pojedinim temama, i s vrlo dobro primljenom prezentacijom o rezultatima upitnika o pojavnosti dekubitusa i njegovom liječenju kod osoba sa spinalnom ozljedom – članova HUPT-a koju je HUPT proveo u suradnji s Hrvatskom udrugom za rane. Dekubitus je, nažalost, česta pojava komplikacija kod ove populacije – pogotovo kod osoba koje se ne mogu samozbrinjavati ili oni sami ili njihovi liječnici i drugo medicinsko osoblje ne

prepoznaju na vrijeme problem i ne znaju ili neće ga rješavati. Posljedice su iznimna patnja pacijenta, kao i dugotrajno i skupo liječenje.

Iznimno je značajno to što sve zemlje članice tijekom godine međusobno kontaktiraju i razmjenjuju iskustva te što se jedni drugima mogu obratiti u slučaju potrebe, bez posredništva. Tu mogućnost HUPT koristi često prilikom izrade određenih dokumenata ili pri lobiranju za određena zakonska rješenja.

Inače, ESCIF je federacija u koju su učlanjene krovne organizacije spinalno ozlijeđenih iz 24 europske zemlje s ciljem poboljšanja kvalitete življenja ljudi iz svih dijelova Europe koji žive sa spinalnim ozljedama. Postizanje tog cilja ostvaruje se razmjenom informacija, iskustava i znanja – Pan-europska mreža će olakšati zalaganje za razmjenu i osigurati da informacije budu dostupne svima onima koji žive s ozljedom leđne moždine, neovisno o zemlji u kojoj žive, tako i uspostavom i promicanjem najbolje prakse – statistika i iskustvo stečeno u svim zemljama članicama omogućava ESCIF-u razviti smjernice te platforme za najbolju praksu o svim pitanjima koja se tiču osoba koje žive s ozljedom leđne moždine.

Stvaranjem jedinstvenog glasa u Europi – ESCIF koristi svoj glas te informira, predstavlja i lobira u ime svojih članova. Radi na podizanju svijesti o izazovima s kojima se suočavaju ljudi koji žive s ozljedom leđne moždine.



**Rujan**

## ČITALI SMO U MRAKU

„Tko pismen čita u mraku?“ provokativan je i poticajan naziv događanja u organizaciji udruge HUPRT (Hrvatske udruge za promicanje i razvoj tiflotehnike) kojom su obilježili Međunarodni dan pismenosti. Cilj im je bio naglasiti raspon mogućnosti i nužnost čitanja za slijepo osobe. Svojim sudjelovanjem „mrak“ čitanje su podržale i poznate osobe poput Gorana Grgića, Petre Težak i Roberta Kurbaše čitajući poeziju tiskanu Brailleovim pismom u zamračenom prostoru zagrebačke knjižnice „Tin Ujević“. Međunarodni dan pismenosti obilježava se 8. rujna od 1966. godine, a brojke govore da je u svijetu 775 milijuna nepismenih ljudi, što čini 16,1 % stanovništva starijeg od 15 godina, u Hrvatskoj su 32.302 nepismene osobe, što čini 0,8% stanovništva. Pokušaji stvaranja taktalnog pisma za opismenjavanje slijepih osoba, kojih je danas u Hrvatskoj više od 6.000, počelo je još u 17. stoljeću, a brajicu kakvu danas imamo osmislio je Louis Braille u 19. stoljeću. Danas je dostupna i brajična kompjuterska oprema koja, uz govorne čitače, za slijepu osobu znači pismenost i samostalnost u svakom smislu tih riječi. Detaljnije na :[info@huprt.hr](mailto:info@huprt.hr), [www.huprt.hr](http://www.huprt.hr)



**Studeni**

## ODRŽIVO JE NAJBOLJE

Održivost je riječ vrlo dobro poznata ljudima koji se bave pisanjem i provedbom projekata. Što ona točno znači? Znači da sve što radite, bilo kao projekt, bilo kao vlastiti napor, treba raditi na takav način da bude održivo. Na takav način da promjena u koju ulažete ima smisla te da zaživi i nakon što projekt prođe.

Održivi lokalni razvoj vođen zajednicom bila je tema radionice udruge za održivi razvoj zajednice Odras održane u Centru za kulturu Trešnjevka početkom studenog.

O konceptu održivog razvoja, novom pristupu lokalnom razvoju u EU – o razvoju vođenom lokalnom zajednicom (CLLD), o projektu LEADER saznali smo ovom prilikom od predavačice Lidije Pavić Rogošić. Pa tako projekt LEADER zapravo okuplja lokalne dionike počevši odozdo i potiče ih na lokalnu akciju. Unutar tog projekta okupljaju se lokalne akcijske grupe ili LAG-ovi, te zajednički provode u djelo projekte od zajedničkog interesa u svakoj lokalnoj zajednici ponaosob. Trenutno je u Hrvatskoj osnovan čitav niz LAG-ova, točnije 65 LAG-ova je osnovano i djeluje u našoj zemlji.



## Listopad

### MAĐARSKA PRISTUPAČNA I NE SAMO ZA KLOPU

Pristupačnost kina, kazališta, koncertnih dvorana te crkava i drugih kulturnih sadržaja bila je glavna tema okupljanja europskih udruga za OSI članica FIMITIC-a u Budimpešti početkom listopada. Sudeći prema izlaganjima nazočnih u zemljama članicama FIMITIC-a (Internacionalne federacije osoba s fizičkim invaliditetom) poput Španjolske, Češke, Slovačke, Rumunjske, Slovenije te Bosne i Hercegovine, zemlje domaćina Mađarske i Hrvatske – udruge se itekako trude osigurati dovoljnu „dozu“ kulture svojim OSI članovima.

Budimpešta je ovom prilikom ugostila članove Upravnog odbora FIMITIC-a koji su raspravljali o poslovanju udruge pod predsjedavanjem Miguela Angela Garcie Oke, predsjednika cijelog FIMITIC-a te udruge ASPAYM Madrid i Fondacije del Lesionado Medular. Ovom prigodom zaključeno je da treba razmisliti o pozicioniranju FIMITIC-a na mapi europskih udruga, jer sve su udruge i savezi članovi Europskog foruma osoba s invaliditetom (EDF-a) koji ih tad zastupa na europskoj razini.

## Kraj listopada

### PRIJAVITE SE ZA NOVI WINGS FOR LIFE!

Presretan sam što Wings for Life World Run utrka ponovno dolazi u Hrvatsku, jer smo u svibnju ove godine zaista imali priliku svjedočiti jednom dosad neviđenom sportskom događaju. Utrka je u istom trenutku startala na 34 lokacije diljem svijeta i tako pokrila 13 vremenskih zona, četiri godišnja doba, dnevne, noćne, tople i hladne uvjete, a kao rezultat tog zajedništva i atmosfere prikupljeno je tri milijuna eura koji su uloženi u istraživanja leđne moždine – rekao je na ovoj tiskovnoj konferenciji direktor Hrvatskog atletskog saveza Siniša Ergotić.

Utrka će ponovno startati 3. svibnja sljedeće godine i opet iz Zadra, točnije sa Pozdrava suncu ( za one koji ne znaju: to je pored Morskih orgulja). Prošle godine 2000 trkača sudjelovalo je u hrvatskoj utrci Wings for life, dok je u cijelom svijetu trčalo 35.000 tisuća ljudi.

Ovom prigodom nazočni su bili i hrvatski pobjednici utrke Wings for life Kimberly Remine (istrčanih 41,16 kilometara) te Goran Murić (pretrčao je 49,5 kilometara), zajedno s Lisom Nemeč, najboljom hrvatskom maratonkom, koja je također pozvala sve da se prijave. Pobjednici za nagradu mogu birati lokaciju na kojoj će startati utrku sljedeće godine.

# Što smo radili?



## MINISTAR U HUPT-U

Tijekom 2012. i 2013. godine HUPT je uputio više dopisa Ministarstvu zdravlja u vezi Spinalnog centra i gorućih problema spinalno ozlijeđenih. Na te dopise ministar Ostojić nije uopće reagirao. I gle iznenađenja, vrlo kratko vrijeme nakon dolaska na funkciju ministar dr. Siniša Varga javio se predsjednici Mandi Knežević s pozivom za sastanak. Konačno jedan ministar ovaj predmet smatra dovoljno važnim da mu se posveti potrebna pažnja! Dr. Dunja Skoko Poljak i ministar došli su u ured HUPT-a gdje su s njima razgovarali predsjednica HUPT-a Manda Knežević te predsjednik SOZ-a i član Upravnog odbora HUPT-a Janko Ehrlich-Zdvořák.

Na sastanku se govorilo o problemu dekubitusa kod osoba s posljedicama spinalnih ozljeda, o problemu njihove hospitalizacije, a pogotovo osoba koje imaju MRSA-u, o potrebi educiranja liječnika primarne zdravstvene zaštite i o drugačijem pristupu kada osoba ima dekubitus, o potrebi subspecializacija za određene specijaliste – urologe, gastroenterologe, plastične kirurge koji u Hrvatskoj nedostaju.

U razgovoru smo se dotakli Spinalnog centra za čiju je gradnju donesena odluka i čeka se garancija za odobrenje kredita te drugih vrlo važnih pitanja, poput pristupa zdravstvenim ustanovama i uslugama, bolničkoj opremi s posebnim naglaskom na postelje i antidekubitalne madrace prilikom boravka osoba sa spinalnim ozljedama u bolnici i dr. Ministar je pažljivo saslušao sve primjedbe u vezi zdravstvenih poteškoća s kojima se nose osobe sa spinalnim ozljedama i obećao kako će odmah poduzeti potrebne korake u vezi opreme bolnica te nastojati odrediti jednu bolnicu u koju bi primali osobe sa spinalnim ozljedama kojima trebaju kirurški zahvati u liječenju dekubitusa.



## OA IDE DALJE-NEK SE NAŠ GLAS ČUJE

U danima kad se okupljaju osobni asistenti (OA) u HUPT-u i SOZ-u, obično se traži mjesto više. Tako je bilo i tijekom sastanka u studenom (godišnje evaluacije), kad se okupilo 18 SOZ-ovih asistenata. Ništa drugačije nije ni kada se okuplja HUPT-ovih 13 asistenata. Ovaj put SOZ-ovi OA imali su priliku zajedno sa svojim korisnicima reći što ih muči, raščistiti nejasnoće i naprosto predložiti što se može poboljšati. Unutar projekta/trogodišnjeg programa OA, koji financira Ministarstvo socijalne politike i mladih, dugogodišnji su korisnici ove socijalne usluge (HUPT/SOZ od samih početaka zagovaraju neovisno življenje OSI i ovo je jedan od temeljnih projekata u našoj zemlji). Zahvaljujući dugogodišnjoj provedbi projekta sada trogodišnjeg programa OA, nema više ni nejasnoća na relaciji korisnik – asistent. Jedina napomena koja se ovom prilikom mogla čuti jest da bi bilo dobro kad bi se usluga OA mogla protegnuti na puno radno vrijeme. Sadašnjih 80 sati mjesečno (što ispadne otprilike pola radnog vremena) većini korisnika se čini premalo.



## PROJEKTOR TE ZOVE

Ako imaš između 18 i 50 godina, završenu srednju školu, član si lokalne ili nacionalne udruge HUPT-a, kandidat si za sudionika programa *Projektor*. Ako te uz to zanima projektni menadžment, javno zagovaranje, poduzetništvo, izrada projektnih prijedloga, prijavi se i pridruži se našem projektu! Program *Projektor* provodi se uz financijsku podršku Ministarstva socijalne politike i mladih kroz tri godine. Tijekom te tri godine 11 korisnika/članova HUPT-a će se kroz serije edukacija osposobiti i osnažiti za iniciranje ili provedbu poduzetničkih ideja te kroz oformljenu mrežu dobiti stručnu podršku pri provedbi ideja s naglaskom na mogućnostima iskorištavanja nacionalnih, europskih i lokalnih poticaja za zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Radi se o seriji radionica u trajanju od 8 dana. Prva će se održati krajem veljače 2015. godine u suradnji s Ekonomskim fakultetom u Zagrebu. Prvi ciklus radionica uključivati će učenje projektnog menadžmenta, javnog zagovaranja, upravljanja kvalitetom, marketinga neprofitnih organizacija, komunikacijskih i pregovaračkih vještina, financija za nefinancijaše, izrade projektnih prijedloga. U suradnji sa Zavodom za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom kroz cjelokupni period provedbe programa postoji mogućnost kontinuirane podrške pri ostvarivanju mjera poticaja za zapošljavanje.

Ako želiš sudjelovati i za detaljnije informacije javi nam se tijekom siječnja 2015. godine na mail adresu: [projektor@hupt.hr](mailto:projektor@hupt.hr) ili na tel. 01/383 11 95, a mi ćemo ti poslati link za prijavu.



## ZNANJEM DO EU SREDSTAVA

O mnogo toga što smo radili tijekom 2014. godine možete vidjeti na stranicama koje slijede: Radni vikend; proslava 15. godina HUPT-a; preventivne edukacije po školama; priprema i tisak glasila HUPT-a, nove brošure, drugog izdanja knjige: *Da, Ti to možeš*; izrada nove članske iskaznice; sređivanje nove baze podataka itd.

Bez odobrenog programa institucionalne podrške teško bismo to ostvarili. Zato, zaista hvala donatoru – Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnog društva. Volonteri uz troje zaposlenika (1 s punim radnim vremenom i dvoje na pola radnog vremena) ipak mogu napraviti dosta, što ne bi bilo moguće bez osiguranja sredstava za njihove plaće.

Oснаživanje lokalnih udruga kroz ciljanu edukaciju ističemo posebno jer je smatramo vrlo značajnom. Financirana je iz istog izvora, a radi se o edukaciji za pisanje EU projekata. Održana je u listopadu, kada nam je predavačica Itana Bukovac, andragoginja iz POU Samobor, na svoj autorski način otvorila vrata svijeta timskog rada na projektnoj ideji, pravilnog odabira natječaja, procjene potrebe svake pojedine lokalne udruge i njenog daljnjeg razvoja u lokalnoj zajednici. Sudionici, predsjednici te pisci projekata iz lokalnih 6 udruga za spinalno ozlijeđene iz cijele Hrvatske oduševljeno su prihvatili inovativni pristup trenerice, te igrajući se zakoračili u svijet *fundraisinga* 28 zemalja EU.

# Lažna čudesna izlječenja kralježnične moždine

tekst: Manda Knežević

fotke: arhiva HUPT-a

Osobe koje su paralizirane nakon ozljede kralježnične moždine nesporno su izazov za brojne znanstvenike i stručnjake iz područja liječenja spinalno ozlijeđenih. Trenutni znanstveni napredak nije zanemariv, ali činjenica je da se na određeni stupanj funkcionalnog oporavka računa kao opciju za budućnost.

## Stop nerealnim očekivanjima

Kako se osobe koje dožive spinalnu ozljedu moraju nositi s doista vrlo poremećenim funkcijama svojeg tijela od mjesta ozljede prema dolje (osjet tijela, poremećena probava, spastičnost), njima su barem u istoj mjeri ili još izazovniji stručnjaci i znanstvenici koji se bave istraživanjem i liječenjem kralježnične moždine. Njihova prevelika čežnja za poboljšanjem stanja u kojem su se našli nakon ozljeda i življenje s posljedicama potpuno poremećenih funkcija svoga tijela, često ih vodi u nerealna očekivanja i nerazumne postupke. Čežnja za oporavkom kod osoba koje imaju u glavi samo misao o ozdravljenju, potpuno kod njih zasjeni činjenično stanje znanstvenog postignuća u liječenju kralježnične moždine, tako da mnoge osobe koje imaju ili na bilo koji način dođu do potrebnih sredstava pribjegu alternativnim i/ili znanstveno neutemeljenim načinima liječenja. Bilo kakve senzacionalističke, a neprovjerene informacije; npr. prohodala nakon 20 godina, paralizirani će ponovo pro-

hodati, pacijenti nakon mnogo godina uspjeli pomaknuti noge, kod osoba koje još nisu prihvatile svoje stanje invaliditeta pobuđuju veliku, a gotovo u pravilu lažnu nadu u oporavak. Radi se obično o osobama koje tijekom nekoliko godina po ozljeđivanju još uvijek nisu mogle prihvatiti invaliditet kao stvarnost, a da bi potpuno realno prihvaćale takve informacije i na njih razumski odreagirale. U tom periodu uključivanje u liječenje koje nije znanstveno utemeljeno prije bismo mogli definirati kao dodatno ozljeđivanje, nego kao podršku. Pitanje je: treba li osobu sa spinalnom ozljedom ohrabrivati na uključivanje u istraživanje ili je dovoljno ograničiti se na razmjenu iskustva, zahtjeve i potrebe za poboljšanjem njihove kvalitete življenja?

### **Svaki pomak u istraživanjima veseli, ali ne na štetu postojećeg stanja**

Kao osobe s paraplegijom ili tera-plegijom nakon spinalne ozljede podržavamo stručne napore i znanstvena istraživanja i željeli bismo da se provodi više istraživanja u cilju liječenja posljedica ozljede kralježnične moždine, tim više što su posljedice kompleksne i svaki segment poboljšanja može doprinijeti poboljšanjem obavljanja svakodnevnih aktivnosti, bilo da se radi o poboljšanju osjeta tijela, poboljšanju fizioloških funkcija ili poboljšanju pokretljivosti. Osobe s ovako kompleksno poremećenim funkcijama veseli svaki pomak u znanosti, ali naravno pri tome treba voditi računa da ne dođe do pogoršanja trenutnog stanja.

Tehničkim i medikamentoznim prevladavanjima funkcioniranja tijela osoba s posljedicama kralježnične moždine pridaje se puno veći značaj. To je i razumljivo, jer je istraživanje liječenja veliki trošak u odnosu na tehnička postignuća koja od razvoja očekuju zaradu. Npr. invalidska kolica i pomagala za mobilnost stalno se usavršavaju, kateteri za prevladavanje urinarne inkontinencije također, pelene, kondom urinari, medikamenti za probavni trakt, sitna pomagala: za pisanje, okretanje stranica, samokateteri-

zaciju i drugo.

Osobe s posljedicama ozljede kralježnične moždine doista bi se imale čemu veseliti kada bi se bilo koja funkcija barem malo poboljšala, jer bi to značilo manje pomagala i lakše funkcioniranje u svakodnevnim aktivnostima. Svaku istraživačku grupu, svaku fondaciju namijenjenu liječenju kralježnične moždine smatramo vrlo značajnom. Usuđujem se reći da se premalo ulaže u ova istraživanja, tim više što je čak oko 45% ozljeda doživljeno u prometnim nezgodama i smatram da bi auto-



mobilska industrija trebala snositi barem dio odgovornosti u posljedicama i dio zarade bi se trebao ulagati u istraživanje liječenja kralježnične moždine. Znanstve-

nici koji se bave kralježničnom moždinom daju nadu ozlijeđenima da se o njima razmišlja te da u budućnosti mogu očekivati određene pomake koji će im olakšati

Prim. dr. Zvonko Kejla



svakodnevnicu i smanjiti nužnost korištenja brojnih pomagala u prevladavanju poremećenog funkcioniranja tijela.

Organizacije osoba sa spinalnim ozljedama provode i uključuju se u kampanje za prevenciju ozljeđivanja. Smatramo također da bismo morali biti uključeni u kampanje za istraživanje za liječenje kralježnične moždine, a sve u cilju poboljšanja funkcionalnosti tijela i u konačnici ipak jednostavnijeg življenja.

### **Operacija transplantacije njušnih stanica u kralježnicu Poljaka Dareka Fidyke – nedovoljno istražena metoda**

Prije nepunih mjesec dana imali smo prilike vidjeti na TV-u, čuti i pročitati vijest da je Darek Fidyka, 40-godišnji oduzeti Poljak prohodao. Izvod iz informacije: „...40-godišnji je Poljak koji je nakon napada nožem ostao paraliziran od struka naniže. Prije dvije godine u Wroclawu su mu kirurzi izveli zahvat koji se temeljio na istraživanju britanskih znanstvenika i Fidyka danas – hoda. U oštećeni dio leđne moždine transplantirane su mu uzgojene njušne stanice zbog kojih se ozlijeđeno tkivo, rascjep od osam milimetara, ponovno spojilo. Znanstvenici smatraju, kako je prenio BBC, da upravo te stanice stimuliraju stanice leđne moždine na obnavljanje koristeći živčani presadak kao poveznicu za spajanje oštećenih dijelova...”  
Mišljenje o tome zamolili smo primarijusa dr. Zvonka Kejlu, spinalnog kirurga iz Klinike za





traumatologiju Zagreb, koji u svom osvrtu na vijesti o uspješnom liječenju ozljede kralježnične moždine u Poljskoj kaže:

„Nastojanja da se vrati funkcija oštećene kralježnične moždine postoje od kada postoji moderna kirurgija, koja dopušta agresivne kirurške zahvate uz prihvatljiv rizik komplikacija. U osnovi se radi o dvama pristupima mogućoj regeneraciji, od kojih oba imaju biološki potencijal uspješnosti, no uz uvjet svladavanja zapreka koje nameće težina ozljede i prirodni biološki proces njezinog zaliječenja.

Grubo se ove metode dijele na: Premoštenje ozlijeđenog dijela moždine nekim živčanim tkivom koje bi moglo prenositi signal od MOZGA i prema mozgu, od i prema izvršnim i receptivnim organima unutar osjetnog i

lokomotornog sustava. Pojednostavljeno, radi se o pokušaju da se defekt premosti nekom postojećim živcem kakav je na primjer međurebreni živac i da se na taj način „preskoči“ mjesto ozljede; Unošenje u oštećeni dio stanica koje, uz postupke stimulacije i inhibicije, mogu proizvesti funkcionalno premoštenje moždine; Problem je, radi nekoliko elemenata, znatno teži no što se to u pojednostavljenim modelima odgovora na ozljedu prikazuje: Nakon ozljede dolazi do prekida dovodnih veza koje nose signal od moždane kore do moždine, ali isto tako i do oštećenja preklopnih veza (interneurona) koje se nalaze unutar same moždine i odgovorne su za koordinaciju izvršenja naredbi koje stižu od mozga prema izvršnim organima. Nakon ozljede dolazi do regene-

racije dovodnih veza, ali istovremeno do stvaranja vezivnog (glijalnog) ožiljka koji onemogućuje stvaranje kvalitetnih spojeva i time onemogućuje kvalitetno dekodiranje i prijenos signala. Nakon ozljede dolazi do sekundarne degeneracije perifernih živaca koji zbog gubitka signala gube performanse nužne za normalni prijenos kodirane naredbe prema izvršnim organima. Umetanje olfaktornih stanica na mjesto ozljede spada u kombinaciju obiju metoda, s tim da je bliže drugom principu. Olfaktorne stanice su elementi prvog moždanog živca, a radi se o stanicama koje se neprekidno obnavljaju, za razliku od drugih izdanaka moždanog tkiva. Ne radi se o novoj ideji, već o modelu koji je bio po prvi put predstavljen tijekom pedesetih godina XX. stoljeća, ali

je kasnije napušten jer nije davao dobre rezultate. Istovremeno se pokušavalo premoštenje mjesta ozljede međurebrenim živcima, koje – unatoč prvotno prezentiranim dobrim rezultatima na pokusnim životinjama – nije dalo dobre rezultate na ljudima.

Moram naglasiti da je regeneracija moždine stvar koja se sastoji od nekoliko elemenata koji moraju biti međusobno koordinirani: Treba zaustaviti odumiranje živčanog tkiva uzlazno i silazno od mjesta same ozljede.

Treba dovesti na mjesto ozljede tkivo koje može nadomjestiti ozlijeđeno živčano tkivo, ne samo kvantitativno, već i kvalitativno. Treba kontrolirati stvaranje glijalnog ožiljka koji mora biti mreža

preko koje će se granati živčano tkivo, a ne čep koji će mu onemogućiti kvalitetno spajanje. Treba pronaći način na koji će se regrutirati novi interneuroni i spajati s dolaznim i odlaznim živčanim nitima. Treba naći način na koji će novi interneuron znati dekodirati ulazni i ponovno kodirati izlazni signal. Treba naći način da se spriječi sekundarna degeneracija perifernih živaca. Treba očuvati mišićnu tkivu i zglobove kao izvršne organe za dolazeće naredbe centralnog živčanog sustava.

Saznanje što sve trebamo napraviti po mojem je mišljenju najveće postignuće u nauci o traumi kralježnične moždine, postignuto krajem XX. i početkom XXI. stoljeća. Kada se zna što bi se trebalo

napraviti, pitanje je vremena kada će se naći tehnologija kojom se to može postići. Sve velike rekonstruktivne operacije iz zlatnog doba klasične kirurgije, koje se zbilo polovinom XX. stoljeća, bile su teoretski riješene sto godina ranije, ali je trebalo čekati razvitak tehnologije koja može omogućiti realizaciju teoretske postavke. S obzirom na tehnološku akceleraciju koja se neprestano zbiva, mislim da će do realizacije sadašnjih naših zamisli proteći znatno manje vremena. Radi toga se teoretske postavke stalno moraju testirati u novim okolnostima i zato smatram da je pokušaj unošenja olfaktornih stanica hvale vrijedna inicijativa u tom smjeru. Istovremeno, moramo izbjeći



senzacionalizam i komercijalizaciji nečega što još uvijek nije ušlo u kategoriju kontroliranog kliničkog pokusa.

Ako se pažljivo pročita izvorna informacija o postupku izvedenom u Poljskoj, vidi se da se radilo o pokušaju da se, uporabom olfaktornih stanica uz nove tehnološke okolnosti, pokuša na modelu inkompletne torakalne ozljede dobiti poboljšanje, koje bi dalo nove smjernice u projektiranju novih pokušaja. Drugo je, nažalost kao u mnogim dosadašnjim slučajevima, pokušaj da se

senzacionalnom vijeću popune novine. Sjetimo se samo konačnih lijekova za maligne bolesti kojima se pune zadnje stranice novina u periodima kad nema poplava, ratova i sličnih pošasti.

Mislim da se radi o ozbiljnom i dobrom pokušaju, ali ne o nečemu što bi već sada moglo biti standard liječenja, jer treba pričekati barem do provedbe kontroliranog pokusa. Za to postoje propisi, i ovakvi pokusi se u Europskoj Uniji provode multicentrično i javno. Bilo kakva komercijalizacija ovog postupka u ovom stadiju pred-

stavljala bi svjesno obmanjivanje pacijenata, i toga se treba čuvati, osobito imajući u vidu što se događa s implantacijama matičnih stanica, koje su u istom stadiju istraživanja.

*Prim. dr. Zvonko Kejla*

## Što su nedokazane terapije?

Iako su klinički eksperimenti po svojoj prirodi nedokazane terapije, postoje neke ključne razlike među njima koje treba razumjeti prije sudjelovanja i u jednom od njih. Karakteristike svake od njih sažete su u nastavku teksta. Izvor: web stranice ESCIF-a, Europske federacije spinalno ozlijeđenih.

Nedokazana terapija ima mnoge od sljedećih karakteristika:

Naplaćuje se.

Pružila samo anegdotalne (pojedinačne) informacije (kao što su osobna svjedočenja) kao dokaz uspjeha.

Ne daje podatke o učinkovitosti ili bilo čemu drugome znanstvenoj zajednici.

Pretežito se oglašava na internetu i u atraktivnim brošurama.

Nije ju potvrdilo relevantno vladino tijelo (kao što je FDA u SAD-u ili EMEA u Europi).

Nije navedena kao klinički eksperiment na uvaženoj web stranici o kliničkim eksperimentima (kao što je <http://clinicaltrials.gov>).

Klinički eksperiment uglavnom ima suprotne karakteristike:

Ne naplaćuje klijentima terapiju.

Uvijek je naveden na uvaženoj web stranici o kliničkim eksperimentima (kao što je <http://clinicaltrials.gov>).

Slijedi strogi regulacijski proces u znanstvenom smislu i u smislu smanjenja rizika za klijenta.

Daje strukturirane studije s velikom bazom kliničkih podataka za statistički valjanu procjenu terapije da bi se mogla utvrditi njena sigurnost i učinkovitost i nakon toga daje izvješće o tome i druge podatke natrag znanstvenoj zajednici kroz pregled struke.

U ovome je tekstu prikazana nepotpuna lista „nedokazanih terapija“. Taj popis ni na koji način ne predstavlja javnu potvrdu tih terapija. Štoviše, preporučujemo ne sudjelovati u bilo kojoj terapiji koja nije u skladu s optimalnom znanstvenom praksom, odnosno sa sigurnošću i dobrim zdravljem pacijenta, te ne doprinosi znanstvenom razvoju.

Treba, međutim, napomenuti da postoji jasna linija koja razdvaja nedokazane terapije koje slijede znanstveno preporučenu praksu i one koje to ne rade. Radi provjere o slijedenju tih znanstvenih načela, važno je konzultirati bilo koju znanstvenu publikaciju prije uključivanja u terapiju.

Identifikacija nedokazane terapije	Lokacija	Komentari
CELLS4HEALTH/ X-CELL CENTER www.cells4health.com Mr Kleinbloesem	Trenutna: Libanon Prošle lokacije koje su zatvorile lokalne vlasti: Turska; Azerbajdžan; Köln i Düsseldorf, Njemačka	Obnova 2012: nakon što su 2011. zdravstvene vlasti u Njemačkoj zatvorile X-cell centre, oni su vratili svoje izvorno ime „Cells4Health“ i sada nude tretmane u Libanonu. Mr. Kleinbloesem bivši je izvršni direktor i osnivač x-cell centra u Njemačkoj. Cells4Health imaju zabilježene terapije matičnim stanicama, koje su izvođene u Turskoj i Azerbajdžanu, koje su uzrokovale gubitak funkcije kod najmanje tri pacijenta. Iako web stranica i brošure CELL4HEALTH/X-CELL terapije govore o učinkovitosti svoga tretmana spinalnih ozljeda, nema podataka dostupnih znanstvenoj zajednici koji bi se dali struci na pregled. Klinički je eksperiment bio planiran za 2011. da potvrdi tu učinkovitost, ali do sada nije izveden. Vrsta terapije: koštana srž. Autologne matične stanice.
BEIKE BIOTECH www.beikebiotech.com	Shenzen, Kina	Vrsta terapije: Autologne matične stanice iz pupčane vrpce. Pacijenti se angažiraju putem <a href="http://www.stemcellschina.com">http://www.stemcellschina.com</a> gdje su objavljena anegdotalna svjedočenja. Međutim, nisu objavljeni nikakvi znanstveni podatci o učinkovitosti kod njihovih pacijenata sa spinalnom ozljedom.
NUTECH MEDIWORLD Dr. Geeta Schoff www.nutechmediworld.net	Delhi, Indija	Vrsta terapije: embrionalne stanice Dostupna su samo pojedinačna svjedočenja od nekolicine pacijenata. Nisu objavili nikakve znanstvene podatke.
Dr. HUANG Peking, Kina	Peking, Kina	Vrsta terapije: olfaktorne epitelne stanice (ili mirisne glijalne stanice) (OEC) i Schwannove stanice. Godine 2008.-2009. proveden je dvostruko slijepi randomizirani klinički eksperiment iako još nisu objavljeni rezultati.
Dr. Carlos LIMA Lisabon, Portugal	Lisabon, Portugal	Vrsta terapije: autotransplantati olfaktorne mukoze. Dr. Lima je u rujnu 2009. objavio svoje izdanje o tome. Procedura je dokazano sigurna, međutim još nema dokaza o njenoj efikasnosti.
Dr. AL ZOUBI www.stemcellsarabia.netd	Jordan	Autologne odrasle matične stanice Pročišćene matične stanice transplantirane su u osam pacijenata (6 muškaraca i 2 žene) s kompletnom torakalnom spinalnom ozljedom. Matične su stanice bile izolirane iz krvi pacijenta, tj. bile su autologne. Do sada nema znanstvenih podataka o efikasnosti tretmana.
NEUROVITA Dr. S. Brukhovetsky <a href="http://www.neurovita.ru">http://www.neurovita.ru</a>	Moskva Rusija	Vrsta terapije: autologne odrasle matične stanice

NICHI-IN CENTRE for Regenerative Medicine JAPAN INDIA <a href="http://www.ncrm.org">www.ncrm.org</a>	Japan; Chennai, India	Vrsta terapije: autologne matične stanice iz koštane srži. Dostupne su samo pojedinačne informacije iz svjedočenja pacijenata.
SPECTRUM CELL CLINIC Dr. Sunil Waghmare MUMBAI	Mumbai, Indija	Vrsta terapije: autologne matične stanice iz koštane srži primjenjuju se pomoću tehnike mnogostrukih lokacija unosa (prednja vratna arterija, intratekalno i u leziju). Samo jedno svjedočenje do danas.
THERAVITAE CO., Ltd. Sjedište u Izraelu Procedure u Bangkoku	Bangkok, Tajland i Izrael	Vrsta terapije: autologne matične stanice iz koštane srži i stanice iz ljudske pupčane vrpce.
MEDISTEM INC/ STEM CELL INSTITUTE Dr. Thomas Ichim <a href="http://www.cellmedicine.com/">http://www.cellmedicine.com/</a>	Panama City	Vrsta terapije: autologne matične stanice iz koštane srži i krv iz pupčane vrpce. Stanice se primjenjuju intravenozno i intratekalno. Standard je niz od 16 injekcija kroz četiri tjedna. Pojedinačna su svjedočenja dostupna na <a href="http://www.cell-medicine.com/testimonials/?catid=14">http://www.cell-medicine.com/testimonials/?catid=14</a>
TIANTAN PUHUA HOSPITAL <a href="http://www.puhuachina.com">www.puhuachina.com</a>	Peking, Kina	Vrsta terapije: autologne matične stanice iz koštane srži.
VIGENDO Singapore <a href="http://www.vigendo.com">www.vigendo.com</a>	Singapur	Vrsta terapije: matične stanice iz krvi pupčane vrpce. Stanice se primjenjuju jednom od kombinacija: direktne transplantacije u mjesto ozljede intravenozne injekcije intratekalne primjene putem lumbalne punkcije direktne primjene u mozak putem stereotaktične moždane injekcije. Dostupni pojedinačni podatci pokazuju da je 98 od 136 pacijenata imalo dobre rezultate od takvog CT-om kontroliranog presađivanja stanica.
STEM CELL REJUVENATION CENTRE Phoenix, USA <a href="http://www.stem-cell-center.com/">www.stem-cell-center.com/</a>	Sjedinjene Američke Države	Vrsta terapije: autologne matične stanice iz adipozne strome. Stanice se primjenjuju intratekalno lumbalnom punkcijom. Do danas nije bilo nikakvih dokaza o učinkovitosti ni znanstveno ni iz pojedinačnih iskustava.
Medra Inc <a href="http://www.medra.com/">www.medra.com/</a>	Dominikanska Republika, Sjedinjene Američke Države, Gruzija, Njemačka	Vrsta terapije: ljudske embrionalne matične stanice primjenjuju se intravenozno (krvotok) ili potkožno (ispod kože). Brojna su pojedinačna svjedočenja pacijenata na internet-skoj stranici. Vrlo je malo dokaza o učinkovitosti. BBC je napravio svoj izvještaj o ovoj klinici. Dostupno na: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qF6XQPKawwk&amp;feature=related">https://www.youtube.com/watch?v=qF6XQPKawwk&amp;feature=related</a>

# Proslavili smo 15 godina



Uz zvuke Vivaldija, Frescoboldia i Bacha dočekani su gosti 15 HUPT ovih godina

I tako, malo po malo dokoturali smo se i do 15 godina rada HUPT-a nekad Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara, danas Hrvatskih udruge paraplegičara i tetraplegičara - saveza 6 udruge za spinalno ozlijeđene

Fotke: Željko Kladašan

Ovu našu svečanost uveličalo je svojom nazočnošću četrdesetak uzvanika, krajem listopada u srcu Zagreba. Odlučili smo, naime, da među ostalim daruje-

mo našim gostima i okupljanje na tzv. zagrebačkom vidikovcu (*Zagreb Eye*), poznatijem starijim generacijama kao neboder na Trgu. Dizalom koje vodi do samog vrha nebodera uspinjali su se naši gosti kako bi sa 16 kata ovog zdanja uživali u pogledu na Zagreb. Svim našim gostima darovali smo i slatku uspomenu – čokoladu

veličine A4 arka papira s prigodnom zahvalom koju je samo za ovu priliku proizvela čokolaterija *Hedona* iz Križevaca poznatija kao prvo socijalno poduzeće u našoj zemlji koje zapošljava OSI te proizvodi ove slatke darove. Baš kao i zvuke Vivaldija na violončelu akademskog glazbenika Augustina Tina Mršića. Okupili su se

ovdje ljudi koji su pomogli da HUPT postane to što jest danas – brojni volonteri HUPT-a od liječnika preko aktivista te predstavnika drugih udruga pa i privatnih tvrtki. Svima još jedanput veliko hvala, bez vas ne bismo uspjeli postati ono što smo danas – Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara – krovni savez već 6 lokalnih udruga čiji su predsjednici također uveličali ove trenutke proslave 15 obljetnice.

Da podsjetimo, HUPT je osnovan i službeno registriran 6. travnja 1999. godine, osnovalo ga je 19 osnivača i prvih članova. Počinje svoj rad bez prostora, te oslonjen isključivo na entuzijaste koji su željeli pomoći da se glas osoba s ozljedom kralježnične moždine čuje, svjesni činjenice da ova vrsta invaliditeta treba stalnu pažnju i neumorne aktiviste. Počinje s populariziranjem načela neovisnog življenja (pokret OSI studenata sa sveučilišta Berkley u Kaliforniji, 60-ih godina 20. stoljeća) koje zagovara pravo na vlastiti izbor OSI i izbor vlastitog načina života. HUPT počinje s projektima neovisnog življenja poput pilot-projekta osobnog asistenta, zatim s *peer counselling supportom* (savjetovanje kroz iskustvo gdje osobe sa stažom u invalidskim kolicima savjetuju novoozlijeđene) te informira članstvo i senzibilizira javnost (te nadležne institucije) o svim aspektima spinalne ozljede, baš kao i o pravima na ravnopravan život spinalno ozlijeđenih sa svim drugim građanima Hrvatske. Danas, HUPT kao krovni savez sa 6 udruga članica, 505 članova, više od 50-ak projekata, 13 organiziranih Radnih vikenda, vlastitim prostorom, kombi vozilom prilagođenim za prijevoz osoba u invalidskim kolicima te posebno dizajniranom bazom podataka unutar koje je pohranjeno više od 80 parametara za svakog člana prepoznatljiv je socijalni dionik u našoj zemlji, ali i šire. Aktivisti HUPT-a sudjeluju u radu brojnih radnih skupina na raznim zakonima važnima za OSI; istodobno HUPT neumorno okuplja donatore iz javnog, ali i privatnog sektora.

**15 godišnjicu HUPT-a financirala je Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva.**



Manda Knežević, uručuje poklon zahvale voditeljici Odjela za Planiranje i Cjelovitu Zaštitu OSI grada Zagreba **Mariji Mustač**



**Jordan Dimanovski**, urolug u mirovini, te stalni zdravstveni stručni savjetnik HUPT-ovaca prima svoju zahvalnicu



Predstavnik SOIH-a, **Ratmir Đanić**, prima zahvalnicu od predsjednice HUPT-a



Pravobraniteljica za OSI, **Ana Slonjšak**, bila je među onima kojima se HUPT također želi zahvaliti na suradnji i trudu



Volonterka HUPT-a **Renata Plušćec**, prima zahvalnicu od Mande Knežević



**Ljubica Županić**, također predana volonterka HUPT-a dobila je zahvalnicu HUPT-a za svoje napore



Marko Grbac iz KAROCE također na proslavi



Marica Mirić predsjednica Saveza i društva distrofičara došla je malo kasnije ali s dobrom voljom



Damir Obad, iz računovodstvenog servisa Konta Obad, Davor Krog grafički i web dizajner HUPT-a, Kristina Ljubetić i Neno Gačina jake snage SDUSO-a



Nikola Koluder product manager za aktivna i elektromotorna kolica u Bauerfeindu, te Marina Nikešić voditeljica REHA programa u Baierfeindu sa Romanom Baštijanom voditeljem projekta Projektor te Martinom Posavec asistenticom SOZ-a



Dragica Kladušan naša fotografkinja i Jozefina Kranjčec predsjednica Hrvatskog saveza udruga tjelesnih invalida su se također pridružile proslavi





Cure iz Zagreb Eyea s  
Tatjanom Savić našom  
članicom iz Zadra



Vesna Muraja (bivša ravnateljica Centra  
za rehabilitaciju Zagreb), i Ana Slonjšak  
pravobraniteljica za OSI, asistentica Monika Markov,  
te Tatjana Varga, fundraiserica HUPT-a i SOZ-a



Dubravka Obad naša  
knjigovođa na partyju u  
Zagreb Eye-u



Marija Mustać, Danijela i Danijel  
Balažić predsjednik Udruge  
paraplegičara i tetraplegičara  
Osječko-baranjske županije,  
Renata Plušćec, volonterka i  
Danica Eškić, bivša predsjednica  
Saveza udruga multiple  
skleroze u iščekivanju početka  
proslave

# Iza nas je 13. po redu Radni vikend



Početak rujna okupili smo se po 13. put na Radnom vikendu, raspravljali o važnim temama za spinalno ozlijeđene, družili se te pokušali roniti i pisati projekte

**text: Milijana Kastratović**  
**foto: Milijana Kastratović**

Možda zato jer dosad nismo organizirali vikend u toplicama, možda zato što nam je okoliš toplica poznat, ali ovaj *Radni vikend* baš nam je dobro „legao“. Hotel WELL u Tuheljskim toplicama zajedno sa savršenim vanjskim i unutarnjim bazenima u spoju s okupljenim članovima HUPT-a iz cijele zemlje izvukao je najbolje iz nas.

Već prvog dana počelo je žestoko s iskušavanjem hrabrosti i strpljenja u prijevodu s prezentacijom ronjenja za spinalno ozlijeđene. No, prije toga svi zainteresirani sudionici mogli su poslušati sve o predstavljanju novog programa *Projektor* koji provodi HUPT, a namijenjen je mladima s ozljedom kralježnične moždine, jer podupre „bildanje“ njihovih kompetencija kroz edukacije za pisanje projekata i slično. *Projektor* će se provoditi tri godine, te ćete o njemu još čuti. No, vratimo se ronjenju. Iako organizatorica isprobavanja Tatjana Varga nije bila uvjerena da će biti prevelika gužva, okupilo se

čak šest hrabrih kandidata pa su instruktor Saša Polojac i asistent Pero Lončarević iz RK Geronimo imali posla u bazenu Tuheljskih toplica. Denis, Ivana, ... neki su od tih koji su se predali Saši u ruke, isplivali roneći zajedno s njim s jedne na drugu stranu olimpijskog bazena i radosno izronili. Bilo je i dosta promatrača, što samo dokazuje da sportskih aktivnosti treba biti što više, jer zainteresiranih uvijek ima.

U subotu slijedećeg dana *Radnog vikenda* nastavilo se s izlaganjima; prvo je bilo ono pravobraniteljice za OSI Anke Slonjšak *Osvrt na stanje u Hrvatskoj u odnosu na zakonodavstvo*.

Odmah zatim o najnovijim dostignućima u rehabilitaciji spinalno ozlijeđenih izlagao je dr. Pavao Vlahek. O stvarnim činjenicama i paradoksima zaposlenene osobe s invaliditetom u RH kritički osvrt na 18-godišnje iskustvo tetraplegičara znanstvenika izlagao je dr. sc. Josip Šimičić. Zatim je dr. Lidija Srzić Novak iz Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invalidite-

tom izlagala o novostima transformacije Fonda za profesionalnu rehabilitaciju u zavod.

U poslijepodnevnim satima nazočni sudionici RV-a pridružili su se okruglom stolu na kojem su dr. Pavao Vlahek, dr. Elmedin Hadžiavdić, psiholog Renato Pahić te radna terapeutkinja Mirjana Kučina raspravljali o rehabilitaciji spinalno ozlijeđenih u Hrvatskoj. Wolfgang Illek iz *Wings for Life* fondacije predavao je o novoj *Wings for Life* utrci 2015. godine te postignućima u liječenju kralježnične moždine zaklade koju predstavlja. Organizirane su i tri radionice *Invaliditet kao izazov/ prihvaćanje, Planiranje roditeljstva, Kako se prijaviti na međunarodne i europske projekte*. Svaka je imala svoju grupu fanova koji su se pridružili njihovom radu. Šećer na kraju: Zdravko Lakić predstavio je svoj potpuno prilagođen brod za osobu u invalidskim kolicima i svi smo se otkvačili kad smo vidjeli njegov video.

Projekt Radni vikend financiran je od Američkog veleposlanstva



**Slika 1. DOBRA I OPUŠTENA atmosfera na RV-u od samog početka**

**Slika 2. DENIS MARIJON priprema se za uron pod stručnim nadzorom instruktora iz RK Geronima Saše Polojca**

**Slika 3. OVAKO TO IZGLEDA kad dame nastupaju: Karmela Habus Zadravec**

**Slika 4. 3 PARA PLAGIH OČIJU I MAMINE, na slici su uz Karmelu i njen suprug Erik te djeca Petar i Ana**

**Slika 5. MAMA SVJETLANA, MARION i Ema**

**Slika 6. MOGU I POHANCI s restanim krumpirom**

**Slika 7. KOLAČI da prste poližeš**

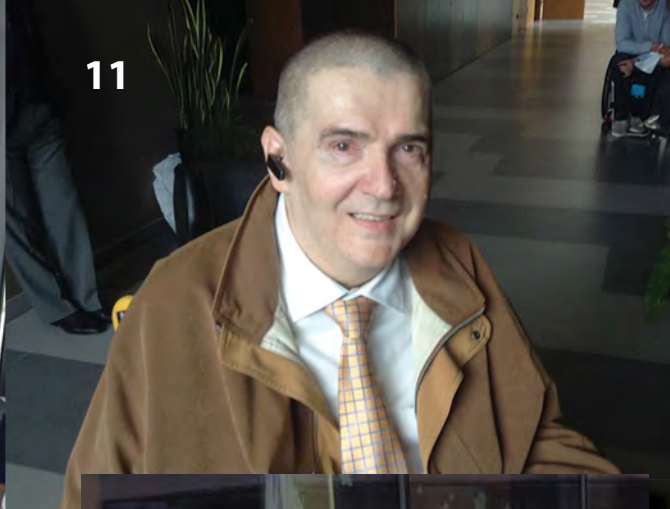
**Slika 8. NAŠA ANA s Tatjanom i Marinom**



12



13



11



10



16



17



14

**Slika 10.** DR. PAVAO VLAHEK – uvijek nasmiješen

**Slika 11.** DR. JOSIP ŠIMIČIĆ – nasmiješen samo za ovu priliku

**Slika 12.** DR. LIDIJA SRZIĆ NOVAK na RV-u

**Slika 13.** PRIM. DR. JORDAN DIMANOVSKI – uvijek rado viđen gost na RV-u

**Slika 14.** HRVOJE ŠUŠKOVIĆ iz HZZO-a pozirao je s Mandom Knežević

**Slika 15.** MIRJANA KUČINA, radna terapeutkinja, također s MANDOM

**Slika 16.** RENATO PAHIĆ, psiholog, držao je zapaženu psihološku radionicu

**Slika 17.** WOLFGANG ILLEK iz Wings for Life fondacije

**Slika 18.** SVI SKUPA za kraj





**SVAKA SLIČNOST SA STVARNIM OSOBAMA JE NAMJERNA SLUČAJNA.**

AUTORI:

*Milijana*

*dođo*

# Fotografi među



Bale, Kaštel



**Dragica se fotografijom bavi od:** bavi se fotografijom otkad je nabavila prvi mobitel (2010.), a intenzivnije od prije dvije godine, kada je dobila pravi Canon EOS 600D.

**Snima aparatom:** Canon EOS 600D

**Obožava:** makrofotografiju jer je uvijek iznenadi ono što se inače prostim okom ne vidi.

**Voljela bi:** otići na Plitvička jezera i snimati do besvijesti slapove i prirodu.

# nama

DRAGICA I ŽELJKO KLADUŠAN



Sveta stijena, Verudela, Pula



## **Željko se fotografijom bavi od:**

Već godinama snima za potrebe udruge, ali u fotografiji je počeo uživati od 2011. godine kad ga je Dragica zarazila tim svojim hobi-jem.

**Snima aparatom:** Canon PowerShot SX150 IS, ali često ukrade Dragici „makinu“ pa „puca“ njime.

**Volio bih:** snimiti dobre noćne fotografije, ali za sada ga neznanje ograničava u tome.

Uljanik, Pula







## Kad njih dvoje fotografiraju

U braku su tri godine i, kako sam Željko priča dalje: „Ma, Istra je mala, sve ćeš vidjeti u dva dana.“ Tako sam rekao Dragici kad je 2011. iz Omiša došla u Pulu i udala se za mene. Htjela je upoznati Istru. Kad smo prvi put krenuli da joj pokažem malo okolicu Pule, shvatio sam kakvu sam glupost izrekao. Za dva gradića (Fažana i Vodnjan) u krugu desetak kilometara malo je bio jedan dan. Shvatio sam da niti ja, koji sam u Puli 20 godina, zapravo ne poznajem Istru.

Nisu Istra samo poznati turistički gradovi na moru – Rovinj, Vrsar, Poreč, Umag, Pula... Tek kada se skrene s glavnih cestovnih pravaca i uđe u mala mjesta, pogledu se nudi ljepota starih kamenih kuća uglađenih bora i ulica popločanih vječnim rimskim kamenom, oku se nudi bogatstvo antičkih ostataka i sakralnih objekata. Kad se pođe onim bijelim putovima, kojima poluotok obiluje, uređenim i označenim kao biciklističke staze, vidi se mnoštvo vinograda i maslinika ograđenih uredno razbacanim nizovima suhozida i u njima kažuni, specifični za Istru, a najviše ih ima na Vodnjanštini.

Često smo u fazi „skitam – snimam“ i na neka mjesta vraćamo se po nekoliko puta jer su svaki put drugačija, čini mi se: ljepša, dok u mnogim mjestima nismo bili, ali planiramo otići.

I eto, fotosafari Istrom koji je trebao trajati dva dana kreće u svoju četvrtu godinu... Pitanje je hoće li ikada završiti.

Mi bismo dodali: nadamo se da ćete zajedno snimiti još bezbroj dobrih fotografija i njima razveseliti nas – svoje fanove.

## Poruke 6 predsjednika/ica udruga članica

Fotke: fotoarhivi udruga

Svima nam je potrebno ponekad malo ohrabrenja, malo odmaka od svakodnevnice. Slijedi kratak, ali sladak pregled aktivnosti naših lokalnih udruga s prigodnim čestitkama za skore blagdane!



### NEVENA MAJER JAGER, PREDsjedNICA KARLOVAČKE UDRUGE SPINALNO OZLIJEĐENIH (KASPIN)

**ŠTO SMO RADILI:** Mi smo sasvim nova udruga – brojimo tek mjesec i dva dana (do dana kad je pisan ovaj članak). Osnivačku skupštinu naše udruge – Karlovačke udruge spinalno ozlijeđenih (KaSPIN) imali smo 17. listopada ove godine. Prisutno je bilo 7 osnivača, što je i trenutni broj članova. Nakon skupštine poslan je zahtjev za upis u Registar udruga i čeka se pozitivno rješenje. Karlovačka udruga spinalno ozlijeđenih (KaSPIN) je udruga u nastajanju, pa se nadamo da će se broj članova nakon registracije povećati.

**PORUKA ČLANOVIMA:** U Karlovačkoj županiji živi preko 20 osoba sa spinalnom ozljedom. Važno nam je u skorije vrijeme saznati točan broj spinalno ozlijeđenih kako bismo znali s vremenom na koje projekte se usmjeriti i za koliko ljudi. Želimo da se članovi što više uključe sa svojim idejama, prijedlozima i problematikom jer nam je timski rad misao vodilja. Prema novoj godini krećemo se sa dobrim startom i voljom i svima želimo mirne blagdane i uspješnu 2015. godinu!

### ŽELJKO KLADUŠAN, PREDsjedNIK UDRUGE PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA ISTARSKÉ ŽUPANIJE

**ŠTO SMO RADILI:** Radilo se, ali rezultatska vidljivost je nula u magli. Provedba projekta osobni asistent odrađena je bez problema, kao i administrativni poslovi. Na žalost, planirani izlet brodom uz živu glazbu i ribu s roštilja otkazan je usred realizacije jer nije bilo dovoljno zainteresiranih članova.

**PORUKA ČLANOVIMA:** To nas dovodi do drugog pitanja – poruke članstvu Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije. Dajte, ljudi, malo živosti! Ako već ne želite ili ne možete ništa raditi za udrugu, odazovite se barem na događaje koje drugi organiziraju za vas! I ne zaboravite: uz pogodnosti svaki član ima i obveze.





### JANKO EHRLICH ZDVOŘÁK, PREDSEDNIK SPINALNIH OZLJEDA ZAGREB

**ŠTO SMO RADILI:** Osim nastavka provođenja programa osobne asistencije i projekta peer counsellinga, sudjelovali smo u nizu sastanaka kojima je uglavnom bio cilj poboljšanje razine zadovoljstva naših članova uslugama koje pružaju pojedine institucije ili javna poduzeća. Tako se provodi korisna i uspješna suradnja s Gradom Zagrebom oko prijevoza osoba s invaliditetom, edukacije ZET-ovih vozača te s Domom za starije i nemoćne Peščenica. Članovi SOZ-a su sudjelovali i u pripremi proslave 15. godišnjice HUPT-a, kao i u realizaciji tradicionalnog HUPT-ovog Radnog vikenda. Bili smo i na press konferenciji Wings for Life kojom je najavljena se prikupljaju sredstva za liječenje ozljede kralježnične moždine održati ponovno u Zadru, 3. svibnja 2015. Predstavnik SOZ-a bio je sudionik kongresa ESCIF-a u Nizozemskoj te na sastanku s ministrom

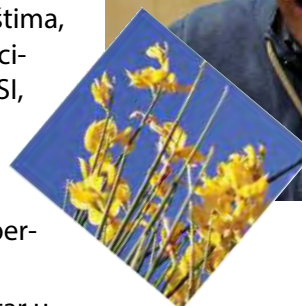
2. globalna utrka kojom – u Hrvatskoj utrka će se kao dio HUPT-ovog tima i zdravlja dr. Sinišom Vargom.

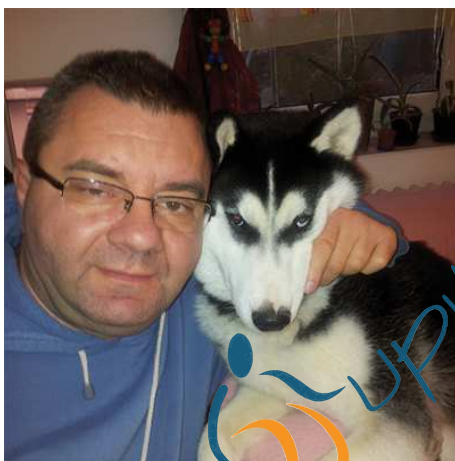
**PORUKA ČLANOVIMA:** Nadamo se i daljnjem uspješnom provođenju naših već etabliranih programa i projekata te, ovisno o mogućnostima, i uključivanju novih korisnika u te i slične projekte, jer potrebe su velike.

### NENAD GAĆINA, PREDSEDNIK SPLITSKO-DALMATINSKE UDRUGE SPINALNO OZLIJEĐENIH

**ŠTO SMO RADILI:** Borimo se za parkirna mjesta u gradu, da se označe barem u lokalnoj zajednici mjesta za osobe s invaliditetom koje su u kolicima i vozači svojih osobnih automobila. Primjerice, da se takva mjesta mogu razlikovati od drugih za OSI jer su označena drugom bojom. Voljeli bismo da tako bude barem na gradskim parkiralištima, primjerice plava boja za parkirališna mjesta baš za vozače u kolicima. Također, osposobljene su sve tri gradske splitske plaže za OSI, mi smo ih pregledali i zadovoljni smo viđenim. I naposljetku, u splitskom Hrvatskom narodnom kazalištu postavljen je lift koji bi sad trebao proraditi i više se nikoga u kolicima neće morati nositi po stepenicama kako bi mogao pogledati predstavu s repertoara splitskog HNK-a!

**PORUKA ČLANOVIMA:** Želim da se što prije otvori Spinalni centar u Varaždinskim toplicama te svim članovima želim sretan Božić i Novu godinu!





**DANIJEL BALAŽIĆ, PREDSEDNIK UDRUGE PARAPLEGIČARA I TETRA-  
PLEGIČARA OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE**

**ŠTO SMO RADILI:** Aktivisti UPiT-a od ljetos su svoje snage usmjerili na projekt koji je prijavljen na natječaj Europskog socijalnog fonda kojem je epilog trebalo biti jačanje kapaciteta same organizacije, bolja suradnja s drugim organizacijama, povećanje motiviranosti članstva da aktivnije sudjeluje u radu udruge... i još mnogo sitnica..., ali i ono što nam je bilo presudno važno za daljnju opstojnost – pokrivanje troškova prostora u kojem se nalazimo. Nažalost, projekt nam nije odabran za financiranje i sada se nalazimo u velikim poteškoćama jer ne znamo kako isfinancirati naš prostor. Malo je pristupačnih prostora u gradu Osijeku pa ako ovaj izgubimo, teško ćemo ostvariti sve ciljeve koje smo si zacrtali.

Najveću odgovornost za ovo stanje pripisujemo nadležnom ministarstvu koje nam ne želi dati dokument da je naša udruga davatelj socijalnih usluga. Ovim dokumentom ostvarili bismo 50% popusta za plaćanje troškova grijanja, što nam predstavlja najveći mjesečni trošak. Sada grijanje plaćamo kao kafić ili bilo koji drugi poslovni subjekt.

Nazire se jedna mogućnost za koju trenutno nismo sigurni hoće li uspjeti, zato se nadam da ću vam prilikom sljedećeg obraćanja u ovome glasilu moći napisati: „Nalazimo se na istoj adresi!“

Nedavno sam sudjelovao u studijskom posjetu na poziv Centra za rehabilitaciju Silver u Zagrebu i upoznao se s programom obuke pasa pomagača. Impresioniran sam viđenim, trudom koji se bavi ova ekipa i rezultatima koje postižu.

**PORUKA ČLANOVIMA:** Svim članicama i članovima HUPT-a želim blagoslovljen Božić i sretnu, uspješnu Novu 2015. godinu!

**IVAN MILINOVIĆ, PREDSEDNIK UDRUGE OSOBA SA SPINALNIM  
OZLJEDAMA KAROCA RIJEKA**

**ŠTO SMO RADILI:** I nadalje provodimo projekt osobnog asistenta za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta. Provodimo projekt Rijeka zdravi grad kroz koji uklanjamo arhitektonske barijere u gradu Rijeci te održavamo plažu za osobe s invaliditetom „Kostanj“. U tijeku je prijava na HZZ-ovu mjeru zapošljavanja – javni rad: za OSI želimo zaposliti osobu sa stopostotnim invaliditetom na godinu dana da pomogne u radu udruge. Sudjelovali smo u Radnom vikendu u organizaciji HUPT-a u Tuheljskim toplicama te u proslavi 15 godina rada HUPT-a i u radu Upravnog odbora. Odlučili smo od prosinca krenuti s okupljanjem članova svakog četvrtka od 14 do 20 sati u Udruzi distrofičara u Rijeci, Milutina Baraća 22, gdje i Karoca koristi Organizirat ćemo društvene igre kao što su karte, šah, play station, pikado nije ljubitelj društvenih igara, moći će pogledati kakav dobar film na velikom članovi koji to budu željeli mogu se pridružiti projektnom timu udruge u sastavu: Milinović i član Marko Grbac te tako dati svoj doprinos u pisanju projekata za udrugu i sve članove. U iščekivanju smo otvaranja natječaja za osobne asistente kroz EU fondove; stoga molim sve članove koji smatraju da imaju potrebu za osobnim asistentom da nas kontaktiraju.



**PORUKA ČLANOVIMA:** Dođite, pridružite nam se, da se bolje upoznamo! Svima želimo čestit Božić i sretnu Novu 2015. godinu!



## Aktivno kroz dan





# Koliko znaš o recikliranju?

Je, je, je – sigurno ti je dosta svega, uza sve svoje probleme još moraš brinuti da se stara dobra majka Zemlja ne zagađuje. A tko pita tebe jesi li ti dobro, imaš li dovoljno novaca, dobre volje, zdravlja, osjećaš li se cool? Nitko! Pa zašto bi ti brinuo/la o drugima? Možda zato što će poslije nas doći neki novi klinci, koji bi voljeli imati gdje živjeti da ne udišu zagađeni zrak, da ne žive uz smrdljive rijeke te da mogu piti vodu iz slavine i za promjenu čuti pjev ptica na izletu u prirodi. Razmisli!

## 1. Zašto se uopće reciklira otpad?

- a) Očito netko nije imao pametnijeg posla
- b) Zato da se poslije može lakše odložiti na odlagalište otpada po vrstama
- c) Stalno nešto treba, nekud treba ići, ko kaže da recikliram išta?
- d) Odvajamo otpad po vrstama da bi se kasnije lakše obradio te da bi se spriječilo stvaranje novog otpada.

## 2. Je li istina da reciklirani otpad koriste za spalionice otpada koje pak proizvode toplinsku energiju i griju naselja u svojoj blizini u gradovima razvijenih zemalja –besplatno?

- a) ma je, mo'š mislit
- b) ako je tako, dajte spalionicu
- c) pa mi živimo u srednjem vijeku
- d) nego, gospodarenje otpadom višestruko je korisno za ljude i okoliš

## 3. Može li se recilirati kravatu?

- a) pojma nemam
- b) kravata se reciklira s drugom starom odjećom, važno je izbjeći daljnje onečišćenje okoliša daljnjim uzgojem pamuka potrebnog za novu odjeću-pokloni staru odjeću to je put
- c) valjda može
- d) gdje se ne bi mogla reciklirati? – samo ih puno treba na hrpi, nekih 2000, pa su skupa teške oko 1 tonu i to je valjda to

**4. Jesi li kad vidio ljude koji kopaju po kontejnerima?**

**Znaš li što traže?**

- a) bilo što – što mogu prodati ili pojesti
- b) nego što, ali bojim ih se i gledati – da me ne bi što tražili
- c) neki od njih traže, pronalaze i uspijevaju zaraditi na odbačenoj staroj ambalaži i do 3.000 kuna mjesečno
- d) zar ne skupljaju stare predmete i prodaju ih na aukcijama?!



**5. Što se ne odlaže u kontejner za stari papir?**

- a) ma kaj, sve papirnato samo nutra hitiš
- b) što god poželiš, a stane ti u uski otvor kontejnera
- c) tetrapak, plastificirani papir, nauljeni papir, pelene
- d) sladoled

**6. Što se ne odlaže u kontejner za plastiku?**

- a) bacim šta stignem
- b) ostatci lijekova – oni se vrate u ljekarnu
- c) plastična pakiranja, plastične boce, plastične ambalaže svih vrsta
- d) obično su tako pretrpani da unutra baš ništa ne stane

**7. Kakva je korist od recikliranja metala?**

- a) metal se može više puta reciklirati, a tako se uštedi 5 tona boksita i istroši se 20 puta manje energije

- b) baš ti ja znam
- c) metal se rastali i valjda pretvori u nešto drugo i tako do 100 puta u ciklusu
- d) valjda i po nekoliko puta, ali ne znam koja vrsta metala

**8. Što znači simbol čovjeka koji baca otpad u kantu za smeće, ima ga skoro na svakoj ambalaži?**

- a) baci to u kontejner za papir
- b) bacaj u smeće
- c) ubij me, premali je simbol, ne vidim dobro
- d) osobu koja ne zagađuje okoliš

**9. Gdje se odlažu/bacaju hladnjaci, štednjaci, perilice?**

- a) bacim iza kuće, pa nek se drugi brinu
- b) u odlagalištu ili na poziv poduzećima koja ga odvoze
- c) još mi ništa nije riknulo, pa ne znam
- d) očito i za to ima neko mjesto



**10. Što znači simbol na ambalaži: tri strelice idu u kao nekakav trokut?**

- a) uvijek me začudi kakvih sve simbola ima
- b) ubij me ako znam
- c) to znači: recikliraj – to je univerzalni simbol recikliranja ili *Mobiusova petlja*
- d) trokut u prirodi

## BODOVI

1.	a) 0	b) 1	c) 0	d) 2
2.	a) 0	b) 1	c) 0	d) 2
3.	a) 0	b) 2	c) 0	d) 0
4.	a) 1	b) 0	c) 2	d) 0
5.	a) 0	b) 0	c) 2	d) 1
6.	a) 0	b) 2	c) 0	d) 0
7.	a) 2	b) 0	c) 0	d) 1
8.	a) 0	b) 1	c) 0	d) 1
9.	a) 0	b) 2	c) 0	d) 1
10.	a) 0	b) 0	c) 2	d) 0

## 0-8 bodova:

Recikliranje je za tebe odurno i nepoželjno, jer trebaš svoje slatke prstiče zaposliti odvajanjem „smeća“ papira od metala, lijekova, te bio-otpada od drugog otpada. Baš te briga što će biti sa zagađenjem. Neka neko drugi reciklira – pa to je samo za luzere! Očito ne kužiš da si glavni luzer/ica ti!!! Ako te nije briga za prirodu, ako te nije briga za višestruku upotrebu materijala, ako te nije briga za pravedniji društveni sustav, možda bi trebao/la pogledati film *Elysium* sa Mattom Damonom pa da vidiš svojim slatkim okicama što nam se sprema ako se svi ne pripazimo. To ti ne bi trebalo biti teško, jer tako i onako ništa drugo ne radiš, već prebireš po tipkama svog daljinskog ili visiš na kompu. Nabavi si *fancy* torbu za recikliranje u IKEI i navali sa šminkerskim recikliranjem – možeš ti to!







### 9-16 bodova:

Ma zašto bi se zamarao/la, malo odvojiš papir od drugog smeća, eventualno staklo baciš u kontejner za staklo, odnosno zvono i to je to. Ma tko će sad prljati ruke bio-otpadom i odvajati baš svaku sitnicu, vući stare stare lijekove u apoteku?! I onda mozgati nad svakom folijom ili plastificiranim papirom gdje ga baciti – u papir ili plastiku. Ti radije radiš što i drugi i skrivaš se iza isprika tipa: „Ma, to se ionako kod nas ne provodi ozbiljno, kamioni za odvoz otpada ne odvajaju plastiku i drugo

smeće“. Odnosno, da ti prevedem: drugi su krivi za tvoj nemar. Taman da i ne odvajaju, i da se ovi zakoni o recikliranju i ne provode zasad kako treba kod nas, kad misliš da ćeš steći odgovarajuće navike u zbrinjavanju otpada – ako ne upravo SAD?!

### 17-20 bodova:

Ti si pravi ratnik/ica recikliranja, dok se boriš s neukima i krčiš si usput put kroz mnoštvo otpada imaš samo jednu stvar na umu – „Ipak činim pravu stvar!“ I u pravu si. Ne obazireš se na malodušne koji bi najradije za slabe navike recikliranja optuživali do jutra političare – jer znaš da su oni samo jedna strana ove priče. S druge strane su *garbage warriors* baš kao ti u cijelom svijetu, od kojih se jedan dio već izborio za recikliranje kako treba. U tim se zemljama reciklira ama baš sve i svi imaju koristi od toga. Ljudi se griju, otpad se ne gomila, već ga se višestruko koristi za novu proizvodnju, a priroda je zelena i predivna.



# Čakula sa splitskim predsjednikom

tekst: Milijana Kastratović  
fotke: arhiva SDUSO

Mnogi među spinalno ozlijeđenima izvan Zagreba krive za svoju neaktivnost udaljenost od metropole, čak štoviše, to je dobar razlog za tim veću neaktivnost što su udaljeniji od glavnog hrvatskog grada. Ipak, svako pravilo potvrđuju baš iznimke. Kako? Predsjednik Splitsko-dalmatinske Udruge spinalno ozlijeđenih Neno Neno Gaćina uvijek gura po svom, pa tako i udrugu, prava spinalno ozlijeđenih, plaže, kazalište i svoju najveću ljubav – plivački klub. Neno Gaćina dobitnik je nagrade grada Splita za 2010. godinu, te nagrade za životno djelo Splitsko-dalmatinske županije. Pa ako može on, zašto ne bi mogao/la i ti?!

Neno Gaćina – fotografija iz kampanje za gradskog vijećnika grada Splita prošle godine

## SVE ZBOG PLAŽE

Sjedokosi i vrlo šarmantni predsjednik bio je potaknut na aktivizam za prava osoba s invaliditetom, točnije osoba s ozljedom kralježnične moždine, iz sasvim prozaičnog razloga. Za sve je kriva nedovoljno (tada) uređena splitska gradska plaža gdje se nije mogao kupati, već pogađate zašto – zbog nedovoljne prilagođenosti za OSI.

Ostao sam bez kupanja par ljeta. Malo sam ostario, malo mi više žena nije mogla pomagati, onda su baš tada navodne neke pristupačne plaže bile pregrađene. Zato sam se odlučio aktivirati u udruzi UOSIS – to je Udruga osoba s invaliditetom Splita – počeo je svoju priču Neno Gaćina.

To je bilo prema Neninom priznanju prije desetak, dvanaestak godina.

Unatoč svim naporima, tada Neno Gaćina nije postigao da gradska plaža „profunkcionira“ do kraja, iako je tadašnja plaža za OSI imala i rampu i dizalicu, čak i kućicu za odlaganje stvari.

Tad je svoj interes usmjerio na prilagodbu gradskih bazena za kupanje OSI, pa je imao i problema, jer su neki od kupaca čak izjavljivali da ne bi htjeli da se i osobe s invaliditetom ondje kupaju.

## VLASTITI PUT

I tako se pomalo današnji predsjednik Splitske udruge spinalno ozlijeđenih SDUSO bavio pravima OSI. Sve do prijelomnog trenutka

– susreta s Mandom Knežević. U vrijeme kad je kod nas krenuo projekt osobnog asistenta (prije nekih osam godina), sreo sam Mandu Knežević, predsjednicu HUPT-a i ona me je zapravo motivirala da krenem s udrugom baš za spinalno ozlijeđene. Pomogla mi je da shvatim koliko je važno da se isključivo prava osoba s ozljedom kralježnične moždine zastupaju, odnosno da ih se izdvoji iz zajedničkih udruga za osobe s invaliditetom – pojašnio nam je predsjednik Gaćina u daljnjem razgovoru.

Isprva je SDUSO vodio od kuće, te nakon 3 godine djelovanja udruga dobiva vlastiti prostor. I tako je počelo...

Inače, Neno Gaćina kad govori o sebi uvijek ističe činjenicu da je



Neno Gačina je s drugim predsjednicima udruga spinalno ozlijeđenih posjetio predsjednika RH Ivu Josipovića

već 40 godina u invalidskim kolicima, te da većinu svog životnog vijeka nije bio u nekoj udruzi. Baš naprotiv, radio je, borio se za egzistenciju, vodio je par trgovina, takav način rada mu je bolje odgovarao. Htio je biti sâm sebi gazda, a ni radno vrijeme od strogih 7-8 sati nije mu baš odgovaralo. Baš zato smatra sam sebe nedovoljno socijaliziranim, ali nije si mogao pomoći, nije volio, kako sam kaže, „da mi je neko poviše glave, stariji i pametniji“. Inače, isprva se školovao za automehaničara, a kasnije se prekvalificirao za ekonomista. Anegdota glasi da je sve ispite za ekonomista polagao u autu – predavači su dolazili k njemu i on je praktički sve tako na četiri kotača obavio.

Radio je do početka 1990-ih nekih 13 godina, do dolaska Lijepe naše, kad se umirovio, a do tada se uspio situirati, osigurati si stan, kuću, auto, kći se zaposlila, a postao je i djed.

## IZ DANAŠNJEG UGLA O PREDRASUDAMA

Danas zapošljavamo 19 osobnih asistenata, to udrugu održava na životu – taj projekt OA. Sada ljudi

u Splitu, ali i šire, znaju što je SDUSO; više nije problem za osobe koje nastradaju pa recimo danas hodaju, a sutra više ne. Prije su ljudi mislili, ako je netko tjelesni invalid, da je invalid i u glavi. Obraćali su se osobama u invalidskim kolicima u trećem licu, obraćali su se nekom drugom, nisu se obraćali vama direktno – prisjeća se tih dana predsjednik Gačina te nastavlja: – S jedne strane to je „lipo“ kao da ste kralj ili car, pa čak i godi, ali to je mentalitet. Zato ja koristim uzrečicu „što južnije to tužnije“; što idete bliže tvrdom Balkanu, ljudi su sve zatvoreniji pa vas gledaju kao osmo svjetsko čudo – zaključuje Neno.

Predsjednik SDUSO poznat je po svom stavu o javnoj ulozi predstavnika civilnog društva. Primjerice, on smatra da se mora pojavljivati u javnosti, da je i on javna ličnost te se čak nije libio kandidature za Gradsko vijeće Splita zato što ljudi kod nas nisu dovoljno senzibilizirani. Po njegovom mišljenju, na suživot se ljudi u kolicima i tzv. „hodajući“ tek privikavaju. Primjerice, kad su drugi kandidati za gradonačelnika uvidjeli da će se Neno kandidirati, tad su se i drugi fotografirali u invalidskim kolicima.

Ja sam uvijek za nove male udruge – svatko u svojoj lokalnoj zajednici može nešto učiniti, pa će i drugi biti potaknuti da se pokrenu. To što je većina zatvorena u kućama, prije je bio problem zajednice; sada, kad je pristupačnost riješena, blok je ostao nama u glavi „da vanka nisu vukovi“, nego ljudi, i da su potrošili novce za pristupačnost i mi to trebamo iskoristiti. Na nama udrugama je svake godine korak po korak, to ne ide preko noći – raditi na uključivanju OSI: danas su splitske osnovne i srednje škole prilagođene, imaju liftove, više nije stigma da „čovik“ u kolicima



S koncerta Mrva ljubavi prije godinu dana, za kupnju kombi vozila za OSI

studira. To nešto znači, ti mladi bi trebali potaknuti novoozlijeđene, kojih svake godine ima oko 100, da i oni pođu njihovim putem – istaknuo je predsjednik Neno.

## PONOS I DIKA

Pokrenuo je Neno Gaćina plivački klub „Cipal“, koji ima 30 članova, među njima 2-3 paraolimpijca. Mogu se pohvaliti da primaju stipendije od grada. To su: Ante Rađa, Dino Sinovčić, Leo Renić, Maša Bulatović.

Na tome puno radi, jer prema njegovim riječima: kad se netko navikne i trenira dvaput dnevno, taj će kasnije u životu puno lakše dolaziti na posao, nego netko drugi tko nije radio. Sportaši dobivaju posao, po Neninim riječima, ne zato što su zvijezde, već zato što imaju navike koje se kasnije pretvore u radne navike. Naš kombi za prijevoz ne možeš koristiti više od jedanput kako bi išao nekamo i vratio se, i to u jednom danu, što znači da ne možeš u istom danu ići u školu i popodne na trening. I s tom teškoćom se naši sportaši OSI suočavaju svakog dana u Splitu – priča dalje Neno, napomenuvši kako je sve lakše kada je prijevoz riješen. Isto tako, dodaje da bi ljudi, kad se „polome“ i kad ih nakon rehabilitacije puštaju u život, trebali imati mogućnost da pohađaju auto-školu, te polože vozački ispit i nabave vozilo s prilagođenim komandama.

## NAJVAŽNIJE JE KAD SI OSI – VOZITI AUTO

Po njegovom mišljenju, u budućem Spinalnom centru trebalo bi biti obvezno svladavanje vožnje u vozilu s prilagođenim

komandama, da vozačka nije u „škafetinu“. Priča to iz vlastitog iskustva, jer kako kaže, da nije imao riješen vozački ispit i da se nije odvažio voziti automobil unatoč tetraplegiji, mi danas ne bismo razgovarali. Bio bi u nekom staračkom domu, od svih zaboravljen i potpuno isključen iz života i otuđen od ljudi. On je zahvaljujući mobilnosti danas samostalan, funkcionira. Počeo sam voziti čim sam došao s liječenja. Napravili smo moj prijatelj i ja sami ručne komande na „peglici“. Nisam htio kupovati veliki auto, auto mi je i inače uvijek bio nužno zlo, jer sam volio motore. Kad sam vidio da mogu voziti „peglicu“, to mi je bilo super rješenje. Sve do prije 4-5 godina vozio sam „peglice“ (s prilagođenim komandama) i tako od 1975. godine naovamo.

## NENINA PRIČA

Imao sam dvadeset godina i mjesec dana kad sam stradao, bilo je to 19. veljače 1973. godine. Vozio sam motor jako brzo, a kako sam tada u mladosti radio kao automehaničar, išao sam po neke dijelove. Pri povratku, nekih 150 metara od mehaničke radionice izletio je pješak ispred mene. Išao je naprijed–nazad i skoro sam ga udario. Ipak, on je pružio ruke da se obrani i slomio mi je vrat. Da je ostao ukočen, ne bi mu se ništa dogodilo, eventualno bih mu prešao preko stopala. Nitko nije za to kriv, treba uvijek prvo kriviti sebe, a tek onda druge.



Povodom Nagrade grada Splita 2014. godine za plivački klub „Cipal“

Uvijek pri ruci,  
za čiste ruke.



... jer zdravlje je bitno!

## EXODOR

Instant Hand Sanitizer, 60ml  
Gel za suho pranje ruku bez vode.

- Uništava 99,9% poznatih bakterija
- Bogat vitaminom E, aloe verom i glicerinom - **njeguje, hidratizira i dezinficira**
  - Stane u svaki džep, torbicu, pretinac u automobilu, školsku torbu
- Koristan u automobilu, na putovanju, u školi, na izletu, u šetnji s djecom, na radnom mjestu, na javnim mjestima, kod društvenih kontakata i bavljenja životinjama

*NAČIN UPORABE: Manju količinu staviti u dlan i trljati dok se ne osuši*  
*Proizvod je dostupan u ljekarnama i biljnim drogerijama*

# Oprez, karataši OSI napadaju!

Karataši iz Osijeka, članovi Karate kluba HVIDRA osvjetlali su nam obraz! S nastupa na SP-u u Bremenu Ivana Bilić i Ivica Vuković vratili su se s dvjema brončama, dok je Ivan Modrić proglašen najuspješnijim mladim natjecateljem s invaliditetom u Hrvatskoj.

tekst: Milijana Kastratović

fotke: fotoarhiva Karate kluba HVIDRA

## MALI IVAN MODRIĆ IMA 5 ZLATNIH MEDALJA

- \*Kup grada Belog Manastira 2010. godine
- \*Zlatni dukat Slavonije 2013. godine
- \*Kup grada Osijeka 2013. godine
- \*Otvoreno prvenstvo Republike Srbije 2013. godine
- \*Karate liga Slavonije i Baranje
- \*Državno prvenstvo Hrvatske 2014. godine – juniorski prvak Hrvatske

### Aleksandar Bajić, državni prvak u karateu

Aktualni je državni prvak u karateu te su pred njim daljnji sportski izazovi.



### Ivan Modrić, najuspješniji mladi natjecatelj s invaliditetom

Naš je Ivan proglašen najuspješnijim mladim natjecateljem s invaliditetom u karate sportu za proteklu 2013. godinu. Dodijeljeno mu je i priznanje Hrvatskog paraolimpijskog odbora početkom veljače. Ovo priznanje ima dodatnu težinu u samoj činjenici da je po prvi put jedan natjecatelj u karate sportu s invaliditetom dobio priznanje od nacionalnog paraolimpijskog odbora, što je jedinstven slučaj u svijetu. Ivan je član Karate kluba Hvidra u Osijeku i – treba li spominjati? – član je HUPT-a i UPIT-a Osijek. - Ivana malo koči škola kad je u turnusu popodne, pa ne stigne na treninge, inače obožava to i nastavlja trenirati dalje punom parom – rekla nam je Ivanova mama Ivana.

## Danijel Kufner, predsjednik Hrvatskog karate saveza osoba s invaliditetom, predsjednik odbora za natjecatelje s invaliditetom Hrvatskog karate saveza

- Super sam sretan za Ivanin rezultat u Bremenu, bila je najavljena najbolja Njemica, pa sam prije natjecanja bio oprezan s izjavama. Sad je Ivanina bronca otjerala sve zadržke. Zajedno s Ivanom na Svjetskom prvenstvu u Bremenu sudjelovao je i Ivica Vuković, i također na kraju kući odnio broncu, zahvaljujući mojoj intervenciji kod tehničke komisije.

Da podsjetimo, na 22. po redu Svjetskom prvenstvu u karateu, početkom studenog, sudjelovalo je 47 natjecatelja iz 21 zemlje svijeta. Naši sportaši natjecali su se u kategoriji prilagođenih kata Bassai Dai za osobe u invalidskim kolicima. Inače, trener karatea Danijel Kufner zauzima se za inkluziju kroz karate,

gdje posebno vodi računa da potakne osobe s invaliditetom baš kao i sve druge da se počnu baviti karateom, da treniraju zajedno, te da tako shvate, kako sam kaže, koliko je malo potrebno da budu sretni. Istodobno, posebno vodi računa da se djeca i mladi oslobode predrasuda o invaliditetu, pa recimo da se ne boje invalidskih kolica ili pak da se ne izruguju osobama s invaliditetom.



## Ivica Vuković, brončani na svjetskom prvenstvu

- Nadao sam se jednom od prva tri mjesta iako se u Bremenu na SP-u natjecalo 47 sportaša iz 21 zemlje svijeta. U polufinalu sam čuo sam da sam četvrti jer su kod „zdravih“ natjecatelja bile predviđene dvije brončane medalje, dok kod OSI samo jedna bronca. Tad je Danijel Kufner uložio prigovor, uložili su ga i Francuzi i promijenjeno je pravilo, domaćini Nijemci su usvojili naše mišljenje, te su se i u kategoriji natjecanja za osobe s invaliditetom za treće mjesto dodjeljivale dvije medalje i tako sam se kući vratio s broncom – ispričao nam je Ivica po povratku iz Bremena.

Ivica Vuković također je član Karate kluba Hvidra iz Osijeka; istovremeno je i državni prvak u karateu.

## Ivana Bilić, bronca na svjetskom prvenstvu

- Taj dan mi ništa nije išlo od ruke, ali na natjecanju mi je krenulo – objasnila nam je Ivana Bilić, članica Karate kluba Hvidra iz Osijeka, kako se osjećala pred nastup na 22. svjetskom prvenstvu u karateu koje se održalo u njemačkom gradu Bremenu, gdje se održalo i 1. svjetsko prvenstvo u karateu za osobe s invaliditetom u organizaciji WKF-a (Svjetski karate savez).

- Naravno da sam sretna što sam u svom prvom nastupu došla do bronce i što će se moj uspjeh uvijek spominjati, jer je važno biti prvi osvajač medalje za svoju domovinu. Ovaj rezultat daje mi novi poticaj da se nastavim baviti ovim predivnim sportom – izjavila je Ivana, koja također članica HUPT-a i UPIT-a Osijek. Ivana je, da ne zaboravimo, i aktualna državna prvakinja u karateu.



Sandra Paović zlatna

## Naše cure zlatne i brončane

**Sandra Paović vratila se sa zlatom sa SP-a u stolnom tenisu za osobe s invaliditetom, Helena Dretar i Anđela Mužinić okitile se broncom – ekipno**

**Tekst: Goran Čop**  
**Fotke: arhiva HPO-a**

### Blitzkrieg u Pekingu

Bio je to pravi mali „blitzkrieg“ u Pekingu. Izvan dvorane uvijek vesela, razdragana i umiljata, 31-godišnja vukovarska Zagrepčanka uz reket, stol i onih par grama celuloidne loptice pretvara se u nemilosrdnu natjecateljicu, neukrotivu lavicu i pobjedničkim mentalitetom nabijenu mladu ženu. Sandra Paović je u glavnom gradu najmnogoljudnije zemlje svijeta, baš u državi gdje je to nacionalni sport i u kojoj se njime

bavi preko 200 milijuna ljudi, uspjela doći do novog trofeja velike, velike karijere. Članica Stolnoteniskog kluba osoba s invaliditetom Uriho iz Zagreba u rujnu ove godine okitila se lovorovim vijencem svjetske prvakinje nakon iscrpljujućeg i vrlo napornog, ali istovremeno i veličanstveno odigranog turnira. U Pekingu je na turnirima i pripremama već bila i boravila, a posljednji put na Olimpijskim igrama 2008. godine. - Problema s aklimatizacijom nije bilo. Što se tiče samog turnira, jako sam zadovoljna kako sam sve to odradila. Nastupila sam u „grupi 6“ stajaće konkurencije u kojoj nastupaju djevojke s najvećim ograničenjima u kretanju. Ima stvarno strašnih cura, odličnih stolnotenisačica. Aktivirala sam sve svoje iskustvo, a i tehniku odnosno taktiku stečenu prije prometne nesreće. U grupnoj fazi dvije pobjede, po-

tom snažno nadmudrivanje u četvrtfinalu, pa 3:1 protiv Ruskinje Raise Čebankius u polufinalu, pa konačno, u velikom stilu, uvjerljivih 3:0 protiv Njemice Stephanie Grebe u finalu za zlatnu medalju na najvećoj smotri.

- Turnir nije bio lak. Igrala sam 3 meča u 24 sata i to mi zaista još uvijek predstavlja iznimno veliko opterećenje. Stupanj ozljede zahtijeva trijeznu i pažljivu, stručnu terapiju i kontroliran proces reku-peracije. Dobro skrb zahvaljujem visok natjecateljski nivo tijekom natjecanja.

Nažalost, paraolimpijski sport nije lišen povremenih nezakonitih nastojanja varanju sklonih individua. Koliko je fer i pravedno izvedena kategorizacija u stolnom tenisu, ima li muljanja i zaobilaženja pravila?

- Maksimalno precizan sustav i teoretski je nemoguć, jer svaka dijagnoza ima svoje individualne nijanse. Raspoređeni smo u 10 kategorija, po pet u kolicima i pet u stajaćoj kategoriji. Ja sam zbog teške pokretljivosti i stupnja invaliditeta smještena u skupinu s najvećim ograničenjem. Ima stvarno različitih slučajeva i u čovjeku se može roditi sumnja, ali treba vjerovati ekspertima zaduženim za svrstavanje sportaša. Da, postoji i 11. kategorija, ona za osobe s mentalnim hendikepom. Dobra je stvar što je paraolimpijski stolni tenis dio Svjetske federacije.

### Drugačiji novi život

Uskoro će i 5. obljetnica prometne nesreće. Usporedite sportsku



sferu života prije i poslije zamalo fatalnog događaja.

- Uh, prije sam radila najmanje 5 – 6 sati, bila potpuno posvećena sportu i svemu što visoki atletizam zahtijeva. Danas treniram svaki drugi dan po sat ili sat i pol, a nastojim i barem dva puta tjedno biti na fizičkim vježbama, istezanjima i slično. Ogromne su razlike, još uvijek sam u procesu rehabilitacije i to će trajati cijeli život. Danas mogu dnevno napraviti 500 – 600 koraka, pomaže mi što sam vozačica, a upravo nabavljam i električnu trokolicu koja se kreće brzinom nešto hitrijeg ljudskog hoda. Nema predaje, mislim da mi pri tome pomaže sportski duh u kojem nema mjesta kapitulaciji i malodušnosti.

Vaš borbeni stav je mnogima inspiracija, ne samo ljudima slične sudbine, već i onima posve fizički zdravima koji vape i čeznu za snagom za izlaz i spas iz teških životnih situacija.

- Nevjerojatno koliko mi se puno ljudi javlja baš s takvim iskustvima. Znam, čemu to kriti, da ima i onih koji su ljuti, ogorčeni, koji se osjećaju zanemarenima i nasamarenima, koji vide tamo neku Paovićku kojoj je popularnost i prepoznatljivost omogućila vrhunske

medicinske zahvate i programe rehabilitacije. Niti najmanje se na njih ne ljutim, jer ti ljudi imaju svako pravo biti nezadovoljni onim što im se zbilom i onim što im se zbiva. Ne razumijem zašto primjerice Varaždinske Toplice ne bi mogle biti pretvorene u jedan takav vrhunski centar. Koliko je poznato, Vaš oporavak nije bio niti najmanje jeftin. Spekulira se da je mjesec dana te kulturne klinike u švicarskom Notwillu koštalo najmanje 50 tisuća eura. Ne bih o troškovima. Samo ću reći da se radi o nezamislivim, nevjerojatnim iznosima. To je bilo nenormalno skupo i naravno da su obiteljskoj ušteđevini pomogle donacije ljudi kojima se i ovim putem zahvaljujem. Nema nikakve prepreke da i Hrvatska sa svim svojim pametnim liječnicima i snalažljivim ljudima ne razvije jedan takav centar. Svaki centimetar napretka je ljudima s paraplegijom i tetraplegijom predragocjen.

### Sandra uplovila u bračnu luku ove godine

Sandra Paović se ove godine udala za Daniela Lazova, mladića kojega je u kolica smjestio nesretno izveden doskok u rijeku

Sutlu. Ljubav je planula na prvi pogled u dvorani. Sandra, kakvi su planovi?

- Završavam sportski menadžment u Splitu, na 3. sam godini i nastojat ću to brzo zaokružiti. Još nisam baš načistu što i kako dalje, ali danas, trenutno, imam najviše afiniteta da postanem trenerica, premda i drugi raspleti nisu nemogući. Da, zašto ne i neka dužnosnička karijera u sportskim institucijama? Znam dovoljno o mnogim aspektima sporta, a sad sam poprilično precizno upoznata i sa svijetom paraolimpizma. A prije toga ne bi bilo loše u vitrine pospremiti još kakav trofej i medalju...

- Treninzi i terapije i nadalje će se nadopunjavati. Sredinom sljedeće godine započinjju završne pripreme za Europsko prvenstvo (listopad 2015.), a nakon toga i predradnje za Paraolimpijske igre u Rio de Janeiru krajem kolovoza i početkom rujna 2016. godine. Nema nikakvog pritiska, posebnih rituala, nekih posebnih loženja niti ekstaza. Sve normalno i sve po planu. Velike želje, strasti i unutarnji pritisci samo ometaju konačnu konkurentnost sportaša. Polako, bez ludosti, veselim se svakom novom danu... - zaključila je neuništiva Sandra Paović.



**DRETAR I MUŽINIĆ  
BRONČANE**  
Sa Svjetskog prvenstva u dalekoj Kini vratile su se i Anđela Mužinić i Helena Dretar Karić koje su također osvojile ekipnu brončanu medalju i na tome im od srca čestitamo!



# Događanja

**Kad:** 22. – 24. 6. 2015.

**Što:** Jubilarni 10. INmusic festival na Jarunu

**Gdje:** Jarun Zagreb



Koncerti	Kultura	Sport
<p><u>18. 4. 2015. u 19.30 h</u> <b>Ivo Pogorelić</b> <b>Gdje:</b> KD Vatroslav Lisinski, velika dvorana <b>Cijena ulaznica:</b> 160, 200 i 240 kn; 30% popusta za osobe s invaliditetom uključujući i osobnu pratnju.</p>	<p><b>Stalni postav</b> <b>Gdje:</b> Muzej suvremene umjetnosti (www.msu.hr)</p>	<p><u>31. 1. - 8. 2. 2015.</u> <b>PBZ Zagreb Indoors</b> <b>Gdje:</b> Dom sportova <b>Cijena ulaznice:</b> 20 – 50 kn.</p>
<p><u>28. 5. 2015. u 20.00 h</u> <b>Jazz putovanje Istrom i Mediteranom - Tamara Obrovac</b> <b>Gdje:</b> KD Vatroslav Lisinski, mala dvorana <b>Cijena ulaznica:</b> 100 kn; 20% popusta za osobe s invaliditetom.</p>	<p><b>Stalni postav</b> <b>Gdje:</b> Muzej krapinskih neandertalaca (www.mkn.mhz.hr)</p>	<p><u>Od 14. 9. 2014. do 22. 05. 2015.</u> <b>Hokej</b> <b>Gdje:</b> Arena Zagreb</p>
<p><u>11. 4. 2015. u 21.00 h</u> <b>Ennio Morricone i 200 glazbenika</b> <b>Gdje:</b> Arena Zagreb <b>Ulaznice</b> možete nabaviti u sustavu Eventima.</p>	<p><u>Do 4. 1. 2015.</u> <b>Normandija – Rađanje impresionizma</b> <b>Gdje:</b> Klovićevi dvori</p>	 <p><u>3. 5. 2015. u 13.00 h</u> <b>Wings for Life World Run</b> <b>Gdje:</b> Zadar, Pozdrav suncu</p>

## JAVI NAM KAKVA JE PRISTUPAČNOST KULTURNIH / SPORTSKIH SADRŽAJA U TVOM GRADU

Sve najave događanja održavaju se u prostorima posve pristupačnima za osobe u invalidskim kolicima, a pozivamo te da istražiš pristupačnost dvorana za koncerte, kazališne predstave, izložbe te sportska događanja u svojem gradu i javiš nam se na [hupt@hupt.hr](mailto:hupt@hupt.hr) !



### INUIT GUSJENIČAR ZA OSI

Inuit je vozilo za osobe u invalidskim kolicima koje je pogodno za vožnju po zahtjevnom terenu, kao što su pijesak ili snijeg. Bočni električni transfer pomaže korisniku kod ulaska na i iz vozila. Nisko težište jamči visoku stabilnost. Integrirana LED "Polarna svjetlost" omogućuje vožnju u mraku. Napokon i vi možete biti Indiana Jones-ako to poželite!!!  
Proizvođač: Otto Bock Mobility Solutions GmbH, Njemačka;  
[www.ottobock.com](http://www.ottobock.com)

### BM 85 MJERI TLAK NA SMARTPHONEU

Tlak po novome možete mjeriti i rezultate mjerenja slati mobitelom-zašto ne?! Nema više zamornog zapisivanja u bilježnicu rezultata mjerenja. BM 85 nadlaktični tlakomjer može slati svoje mjerenja izravno na *smartphone* putem *bluetootha* alternativno, dok se mjerenja mogu prenijeti putem integriranog USB porta. Patentirani indikator osigurava visoku preciznost mjerenja tlaka. Zahvaljujući integriranoj, punjivoj litij-ionskoj bateriji, nema potrebe za čestom zamjenom baterije. Proizvođač: Beurer GmbH, Njemačka; [www.beurer.com](http://www.beurer.com)



### LET'S TWIST AGAIN-ŠTAKA

Let's Twist Again štaka je izrađena od posebno laganog aluminija dok je naslon za ruke od robusne plastike i ergonomski dizajniran kako bi omogućio sigurno prijanjanje. Dostupna u zelenim, žutim, narančastim i transparentnim modelima. Proizvođač: Trust Care Carloni Design AB, Švedska; [www.trustcare.se](http://www.trustcare.se)





Hurghada raj za spinalno ozlijeđene tijekom zime iz cijele Europe

## Hurghada – turistički raj na Crvenom moru

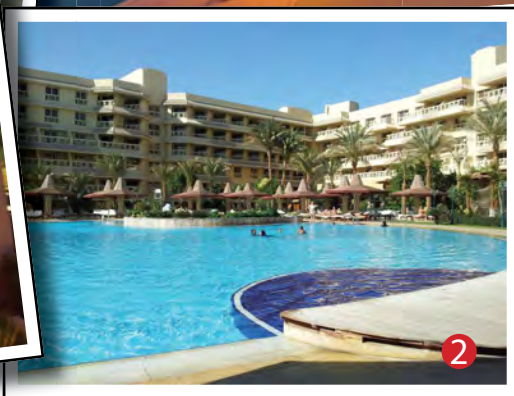
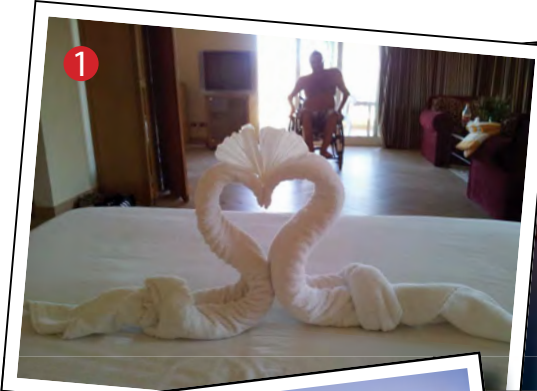
Iz maglovite siječanjske Europe u topli raj Egipta za smiješno male novce...



text: Danijel Balažić  
fotke: Danijela Balažić

Nema ništa ljepše od dolaska u Egipat (let traje 4 sata) u siječnju nakon što ste iza sebe ostavili hladnu, snijegom zametenu Europu. Hurghada je grad nastao isključivo za turiste i zbog turista. Smješten je na istočnoj obali Crvenog mora, 750 kilometara južno od Kaira, te 350 kilometara sjeveroistočno od Luxora. U gradu i bližoj okolini (broji 750.000 stanovnika) postoji 180 hotela smještenih u užem gradskom središtu i nekoliko hotelskih kompleksa udaljenih nekoliko kilometara od središta grada i aerodroma. Hotelski kompleksi Soma bay, Makadi bay i Safaga udaljeni su 30 – 40 km od središta grada i imaju skromniju izvanpansionsku

ponudu. Ali s obzirom na to da se radi o velikim hotelima sa 700 – 1500 kreveta, i unutar samih hotela postoje velike mogućnosti za zabavu i ostale oblike uživanja. Autor teksta bio je četiri puta u ovome gradu, tri puta u hotelu Sultan Beach i jednom u hotelu Sindbad Aquapark Resort. Ovi hoteli su smješteni u dijelu Hurghade koji se zove Qesm, koji je udaljen nekoliko minuta vožnje od aerodroma. Taxi košta 5 EUR. U Hurghadi sam susreo mnogo ljudi u kolicima, osobito u zimskim mjesecima. Najviše ih je bilo iz Engleske, Njemačke i Austrije. Godinama dolaze ovamo. Odjave režije u stanovima u kojima žive i doslovno dođu prezimiti u hotele na Crvenome moru, jer im je smještaj u hotelu s 5 zvjezdica na bazi All inclusive povoljniji nego plaćanje troškova režija u hladnoj Europi.



## Top 5 u Hurghadi - Danijelov izbor

### 1 Sultan beach

Sobe su prostrane (standardna soba 35 m<sup>2</sup>). Nemaju sobe posebno prilagođene za osobe s invaliditetom, ali kupaonice s toaletom također su dovoljno velike da se u njima može kretati osoba u kolicima i nesmetano prići WC školjci i kadi. Vrata na ulazu u kupaonicu široka su 75 cm.

U hotelu postoje pristupne rampe, osim na ulazu u restoran gdje postoji jedna niska stepenica.

Bazen je odličan za ljude u kolicima. Postoji rampa na ulazu koja se prostire cijelom širinom bazena, a dužine je oko 15 m. Ja sam u bazen ulazio svojim kolicima. Po povratku u sobu posušio sam ih i podmazao. Nisam s kolicima zbog toga imao problem. I danas ih koristim. Hrana je odlična. Osoblje je izuzetno pristojno i susretljivo.

Hotel se nalazi u središtu shopping zone. Preko puta hotela postoji voćarna i trgovina mješovite robe.

### 2 Sindbad Aqua Park Resort

Postoji desetak soba posebno prilagođenih za osobe u kolicima. Sve zone hotela su pristupačne, a

povezane su pristupnim rampama. Bazeni nažalost nisu dobri za osobe u kolicima, osim za one koji su dobro rehabilitirani i koji samostalno mogu sjesti na pod i popeti se na kolica. Bazeni imaju isključivo metalne stepenice koje odmah idu u dubinu. Iznimna odlika ovoga hotela je ta što je on dio kompleksa koji čine tri međusobno povezana hotela. Vaša je obveza samo spavati u hotelu u kojemu ste dobili sobu. Sve ostale sadržaje: restorane, barove, plaže, bazene, zabavni program možete koristiti u bilo kojem od ova tri hotela. Ponuda hrane i pića u hotelu je izvrsna. Osoblje je susretljivo, pristojno i uvijek nudi pomoć.

Qesm je dio Hurghade idealan za osobe u kolicima. Promet je rijedak. Postoji široka šetnica u duljini 5 km uz brojne trgovine, kafeterije i restorane. Svi su navedeni sadržaji u 90% slučajeva pristupačni za ljude u kolicima. Pješачke staze tj. prijelazi su iznivelirani s cestom. Pristupačnih javnih toaleta nema! Središte Hurghade udaljeno je 10 km. Taxi imate na svakom koraku, a vožnja u jednom smjeru do središta grada stoji 10 EGP (egipatska funta), što u konverziji iznosi oko 1,5 EUR.

### 3 Hard Rock Caffe

S izloženim artefaktima svjetski poznatih rockera.

### 4 Nova marina (New marina)

Gdje je na vezu oko 1000 skupocjenih jahti čiji su vlasnici iz cijelog svijeta. U marini je također shopping zona te velik broj kavana i restorana.

### 5 Sheraton street

Dvadesetak minuta hoda od marine udaljena je ova najpoznatija ulica u Hurghadi.

Na ovome mjestu možete doživjeti prometni kaos Orijenta! Ulica je duga 4 kilometra, a kroz nju vodi šestrotračna cesta. Na svakih 50 – 100 metara nalazi se raskrižje, a u ovu ulicu slijeva se promet iz okolnih ulica. Nema semafora, nema prometnih policajaca! Svi trube, mašu rukama, prijete jedan drugome, galame..., a zapravo se ne sukobljavaju i svi stignu kamo treba. Takvu gužvu, takav kaos nikada nigdje nisam doživio. Ulicu sam, ali doslovno, prelazio 15 minuta! Ali... i to je nešto novo, drugačije, uzbudljivo, što ne možete doživjeti u Europi!

## Top 5 izleti



### 1. Luxor



Hurghada je odlična polazišna točka za izlete po Egiptu. Giza, odnosno piramide udaljene su 750 km, a Luxor je nešto bliži, 250 km. Na izlete se ide autobusima, što ljudima u kolicima nije prihvatljiva opcija. Ali, bolje agencije nude prijevoz osobnim automobilom s vozačem koji je ujedno i vodič koji vam objasni značajke lokacija na koje vas je doveo. Takvi izleti su nekoliko puta skuplji nego izleti autobusom, ali ni ta cijena nije astronomski previsoka. Primjerice, izlet u Kairo (Giza je južno predgrađe Kaira) osobnim automobilom stoji oko 200 EUR, dok izlet u Luxor stoji oko 75 EUR. Dodatno se plaćaju ulaznice za

hramove i muzeje.

Autor ovoga teksta nije išao na izlete, ali po impresijama onih koji jesu, Luxor je zanimljivija destinacija. U Gizi možete vidjeti piramide, sfingu i to je to! Dok u Luxoru obilazite desetak lokacija od kojih je najznačajniji hram gdje su mumificirali faraone. Zatim se odlazi na Nil gdje se posjećuje luka iz koje su mumije brodovima od trske prevozili do Gize.

### 2. Vožnja džipovima po Sahari



Pristupačno za osobe u invalidskim kolicima, uz eventualnu asistenciju, cijena negdje od 10 do 50 eura.

### 3. Jahanje na devama



Ako se odvažite, pomoći će vam bez problema lokalni turistički djelatnici da pogledate svijet iz devine perspektive. I ovaj izlet košta nekih 10 do 50 eura, pa tko voli, nek izvoli.

### 4. Ronjenje koraljnim grebenom



Ronjenje je u ovom dijelu svijeta naprosto fenomenalno, bogato podmorje Crvenog mora nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Zabava je zagarantirana za sve ljubitelje scuba divinga.

### 5. Ribarski piknik na gusarskom brodu



I opet nešto ne preskupo, a jako zabavno – probajte!

# Egipat

Daleka putovanja više nisu samo san ako ste osoba u invalidskim kolicima, evo naputaka našeg reportera u kolicima Danijela Balažića Osječana s velikim iskustvom i ljubavlju za destinacije poput Tunisa, Egipta ili pak Turske. Pročitajte njegove savjete za povoljan i ugodan put u invalidskim kolicima

Text: Danijel Balažić  
Fotke: Danijela Balažić

Prije 6 godina, kada sam prvi put pisao o jednom putovanju, nisam mislio da će to otići toliko daleko. Sada... nakon brojnih i bogatih iskustava mogu mnogo toga reći, savjetovati i preporučiti svima koji bi se unatoč invaliditetu usudili putovati na daleke destinacije i iskušati nešto novo, drugačije, uzbudljivije od onoga što nudi odmor u Hrvatskoj. Možda postoje oni koji imaju mogućnost i želju, ali još nisu toliko odvažni da bi se upustili u takvu avanturu. Ovim prilogom želim ih ohrabriti i potaknuti da to učine čim prije, jer sigurno neće požaliti.

## Trip advisor savjete daje

Prvo na što svatko od nas koji se krećemo u invalidskim kolicima treba obratiti pažnju jest odabir destinacije i hotela. S agencijama s kojima smo moja supruga i ja putovali nikada nismo imali problema. Uvijek smo dobili točnu informaciju o tome je li hotel pristupačan za kolica ili nije. Ipak, ništa ne prepuštam slučaju,



pa koristim alate kojima to i sam mogu provjeriti. Na portalu [www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com) postoje podatci o svim hotelima na kugli zemaljskoj i gomile slika koje su objavili turisti koji su ondje bili i na temelju kojih možete zaključiti odgovorali vam hotel ili ne. Također, na [www.youtube.com](http://www.youtube.com) postoje filmovi o većini hotela koje agencije nude.

Za ljude koji hodaju agencije imaju organizirani prijevoz autobusom na relaciji aerodrom – hotel – aerodrom. Ja ne prihvaćam unošenje u autobus, nego do hotela koristim taxi koji osobno

plaćam, zbog čega biram hotel koji nije daleko od aerodroma. To istražujem na servisu Google Earth gdje mogu provjeriti koliko je hotel udaljen od aerodroma. Taxi u Tunisu i Egiptu nije skup, pa ćete recimo za relaciju od 20 km platiti 3 – 5 EUR, dok ćete u Turskoj relaciju od 30 km platiti 85 EUR!!! (provjereno).

## Ili first ili last minute

Da biste doista jeftino putovali, trebate birati ili first minute ili last minute aranžmane. First minute birate 3 – 6 mjeseci prije puto-



Iz maglovite Europe...

...do toplog i vrlo ugodnog Sharm el sheikha u Egiptu



vanja, a last minute... nekoliko dana, a ponekad i samo jedan dan prije putovanja! Takvi aranžmani su dosta jeftini, dok oni u vrijeme školskih praznika, Uskrsa, Božića budu skuplji i 75% nego inače! Agencije u Hrvatskoj koje imaju relativno povoljna putovanja su [www.suncaniodmor.com](http://www.suncaniodmor.com) i [www.bravo.hr](http://www.bravo.hr). Ja preferiram jednu slovensku agenciju [www.last-minute.si](http://www.last-minute.si) koja u ponudi ima aranžmane nekoliko puta jeftinije od istih koji se nude kod nas. Ali niti na toj stranici ti jeftini aranžmani nisu vidljivi odmah, nego je potrebno malo „zagrebati“ ispod površine i zadati dobre parametre u pretraži. Najpovoljniji su aranžmani koji traju 14 dana i više. Primjerice... aranžman za Egipat u siječnju u trajanju 14 dana u hotelu 4\* na bazi All inclusive usluge s povratnom avionskom kartom i svim taksama za dvije osobe možete pronaći za 850 EUR. Za one koji ne znaju..., u siječnju je u Egiptu dnevna temperatura zraka +30°C, a temperatura Crvenog mora +25°C. U bazenima je voda nešto hladnija, iako većina hotela ima bazene u kojima se voda grije. U Egiptu je najljepše u užujku,

travnju i svibnju te u rujnu i listopadu. Jednom smo ondje bili u kolovozu, a mislim da takvu grešku više nećemo ponoviti. Dnevna temperatura u hladu je bila +45°C (vreeeelo!).

U zimskim mjesecima putovanja u Tunis još su jeftinija. Aranžman za dvije osobe s povratnom avionskom kartom, svim taksama, u hotelu sa 4\* na bazi All inclusive u trajanju od 28 dana možete pronaći za 700 EUR! Za toliko novca moguće je pronaći aranžmane u vrhuncu sezone, ali za 14 dana.

U svakom slučaju... aranžmani kraći od 14 dana nisu isplativi! Veoma često, aranžman za isti hotel u trajanju 14 dana bude skuplji tek za 20 – 30 EUR od onoga koji traje 7 dana.

Polasci za ovakva jeftina putovanja uglavnom su Beč, Graz i Ljubljana. Let do Tunisa traje 2 – 2,5 sata, a do Egipta 4 sata.

## Odmah recite da ste osoba s invaliditetom

Jako je važno kada kontaktirate agenciju da odmah naznačite da ste osoba

## HRANA I PIĆE

Svima preporučujem da, iako su nešto skuplji, ugovaraju aranžmane koji imaju oznaku AI ili UAI; All inclusive ili Ultra all inclusive. To znači da vam je sve što pojedete ili popijete u tom hotelu potpuno besplatno. U to je uključen bogati buffet doručak, ručak i večera, prigriscima uz bazen/plažu, kasna večera, lokalna bezalkoholna i alkoholna pića točena u čaše u svim barovima i restoranima.

UAI znači da osim već navedenoga možete konzumirati i uvozna alkoholna i bezalkoholna pića. Hotel u UAI konceptu još obično nudi i masažu i korištenje wellnesa. Hrana je uglavnom europska, ali bolji hoteli uvijek nude kutak s domaćim specijalitetima (couscous, specijalne pite, pogače, datulje, janjetinu...). Slastice su tipično orijentalne, ali svima koji vole slatko neupitno će se svidjeti. Cijena hrane izvan hotela gotovo je jednaka cijenama u Hrvatskoj. Imaju zgodne fast food restorane, pizzerije gdje nude odličan kebab, njihovu viziju ćevapa i pljeskavica, pečene piliće, pizze. U Tunisu nema McDonald's restorana. U Egiptu ima i McDonald's, Burger King, Pizza Cut... i što je zanimljivo... McDonald's radi dostavu tako da će vam dostavljač na motoru za manje od 10 minuta donijeti narudžbu u hotel!



## SHOPPING

Postoje Fix price shopovi gdje su cijene – fiksne! Iako, ako kupite mnogo toga, i tu možete dobiti popust!

Cjenkanje je obavezno i predstavlja svojevrsni ritual. Izvan Fix price shopova nikada nemojte platiti iznos koji trgovac traži! Najbolje ponudite trećinu traženog iznosa... trgovac će vam reći svašta... da ste mafijaš, lopov, eksploatator, da on doma ima ženu i petero gladne djece... a vjerojatno ćete se naći na 50% cijene koju je prvobitno tražio. Ali ne brinite, biti će zadovoljan, jer je i tako dobro zaradio!

## SIGURNOST

Nikada nas nitko nije ružno pogledao, a kamoli nešto ružno rekao ili učinio. U našim europskim glavama u mnogim prilikama vladaju predrasude koje često nemaju uporište. Tako je i u ovoj situaciji. Onih koji podupiru radikalni islam u postotcima nema ništa više nego koliko kod nas ima onih koji podupiru ekstremnu desnicu ili ljevicu. Ako ćemo iskreno... ženā u burkama vidio sam više u Njemačkoj, nego u Egiptu i Tunisu! A kada je u pitanju terorizam... stradati ondje ne predstavlja nimalo veću mogućnost nego stradati u nekom europskom gradu prolazeći pored kante za smeće u koju je netko postavio bombu.



Ili neodoljive rivijere na Crvenom moru Egipta – Hurghade

u kolicima, jer u tom slučaju već u startu rezervacija ide prema posebnom tretmanu, što se odnosi na asistenciju u aerodromskoj zgradi, pri ulazu u avion, posjedanju u avionsko sjedalo te obrnuti tretman na destinaciji. Preporučujem da uvijek kada putujete u inozemstvo uplatite policu Putnog zdravstvenog osiguranja te Osiguranje od otkaza putovanja. Ugovaranjem ovih policica osigurani ste u slučaju potrebe liječničke intervencije ili ako zbog opravdanih razloga ne možete

otputovati – novac će vam biti vraćen (ako se razbolite vi ili uži član obitelji ili zbog smrtnog slučaja).

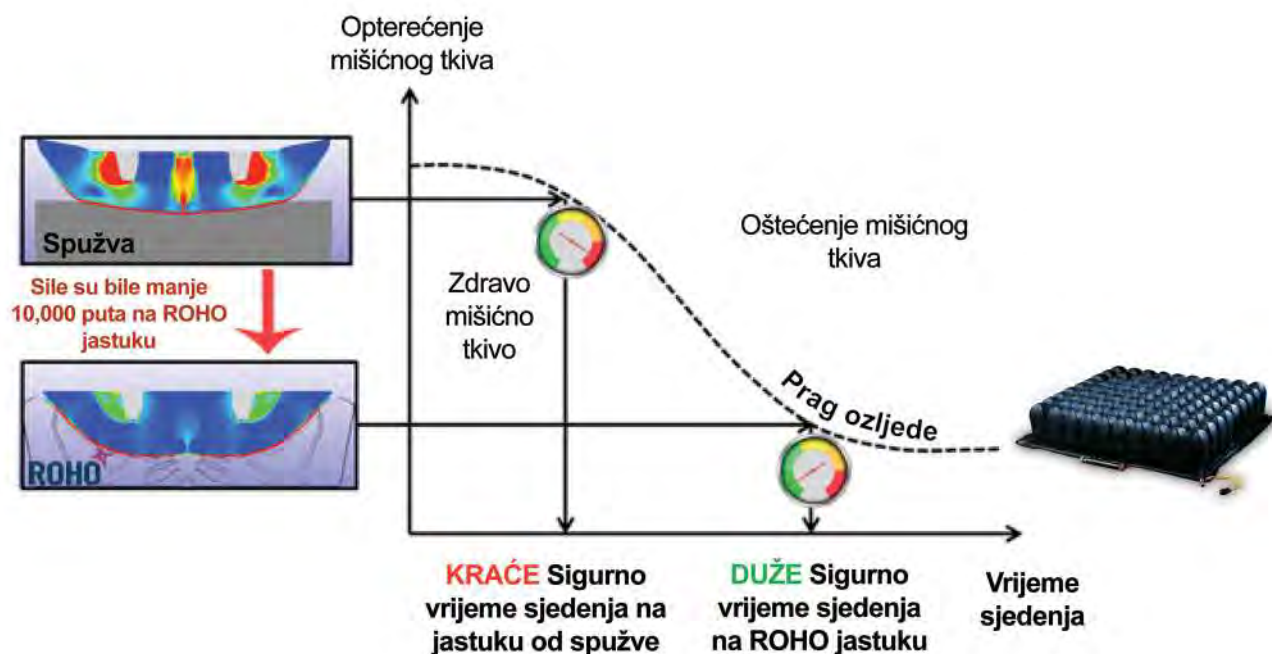
Dodatni troškovi još su vize koje za Egipat iznose 20 EUR, a za Tunis 15 EUR po osobi te troškovi parkinga na aerodromu. Agencija vam može osigurati popust za parking pa ni to nemojte zaboraviti napomenuti. Jedino aerodrom u Ljubljani ne naplaćuje parking osobama s invaliditetom (uz predocjenje parkirne karte).



Naše boje, recikljanje i Danijel u invalidskim kolicima – treba li išta više za sreću?!

## Znanost pobjeđuje na kraju!

# DEFORMACIJA: UBOJICA IZNUTRA



Patologija tlačnog vrijeda (dekubitus – neprimjereni naziv) istraživana je godinama pokazujući kako vanjski rizici poput smicanja, trenja, pritiska, vlage i temperature mogu dovesti do stvaranja površinskog tlačnog vrijeda. Ali ovo je bio samo dio priče. Mnogi su se u medicinskim krugovima pitali: Što je s tlačnim vrijedovima koji nastaju “iznutra prema van”? Malo se znalo o toj vrsti tlačnog vrijeda. Do sad.

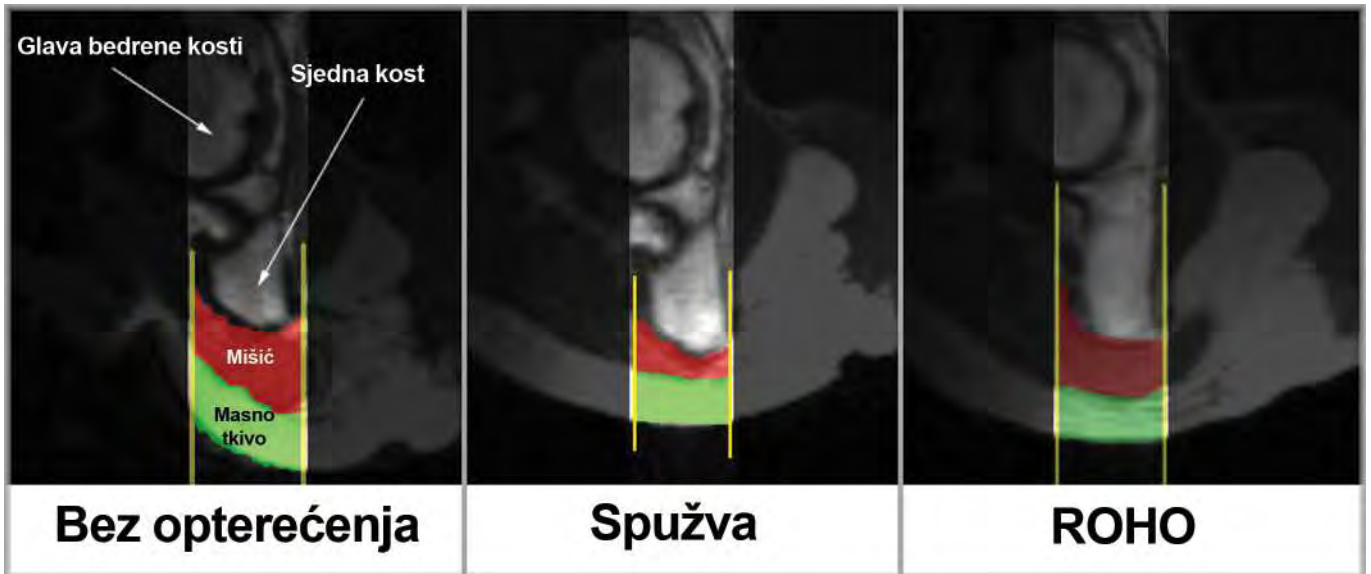
Znanost je u vezi tih ozljeda tkiva u posljednje vrijeme poduzela važne korake prema naprijed, djelomično zahvaljujući partnerstvu ROHO-a i vodećih istraživača u području ozljeda tkiva.

Među partnerima su i dr. Amit Gefen sa sveučilišta u Tel Avivu, predsjednik EPUAP-a (Europskog savjetodavnog povjerenstva za tlačni vrijed). NPUAP (Nacionalno savjetodavno povjerenstvo za tlačni vrijed) i EPUAP je u suradnji s dr. Gefenom i suradnicima stvorio novu kategoriju (stadij) definicije tlačnog vrijeda: ozljeda dubokog tkiva ili (Deep Tissue Injury/DTI). DTI započinje “dublje od površine” kao što je u

mišićima ispod sjednih kosti. Ozljede dubokog tkiva ne moraju biti vidljive na površini kože, ali mogu napredovati do tlačnog vrijeda IV stadija (ili pune dubine). Bit je slijedeća: DTI ili ozljede dubokog tkiva su opasni tlačni vrijedovi, teško ih se dijagnosticira, te ih je bez odgovarajućeg jastuka još i teže liječiti.

Napredak u razumijevanju DTI-a došao je na temelju dviju novih tehnologija: sjedeće magnetske rezonance (sjedeći MRI) i metoda konačnih elemenata. Sjedeća magnetska rezonanca omogućava nevjerojatan uvid u to što se događa kad su organi, tkiva, te stanice deformirani tijekom sjedenja. Ovaj uvid osigurava temelj za uporabu metoda konačnih elemenata kako bismo bolje razumjeli kako će se ljudsko tkivo „ponašati“ na različitim površinama. Metoda konačnih elemenata je složen i dobro utemeljen način upotrebe računalnih modela kako bi se predvidjeli ishodi sila i naprezanja.

Važnost njihovih otkrića je u prikazu kako visoke kompresivne sile i naprezanja, slične silama koje nalazimo u mišićima i masnom tkivu oko kostiju



Fotografije su osigurali dr. Stephen Sprigle i dr. Sharon Sonenblum iz REAR laboratorija (Rehabilitacijska tehnologija i istraživanja) s Tehnološkog instituta u Georgiji

sjednih površina, mogu izazvati velike deformacije na staničnoj razini i kako te deformacije doprinose ozljedi tkiva i njegovom odumiranju. Kao što dr. Gefen objašnjava značaj toga: "Znamo da je deformacija primarni uzrok oštećenja tkiva, oprečno dosadašnjem mišljenju da je to prvenstveno ishemija".

Ovo je važan pomak. Po prvi put znanstvenici razumiju da deformacija stanica sama po sebi vodi odumiranju stanica i oštećenju tkiva. Oštećenje koje se pojavljuje sa staničnom deformacijom i gubitak stanične fiziologije je ono što zapravo uzrokuje oštećenje dubokog tkiva i vodi ka stvaranju tlačnog vrijeda puno brže od ishemijskih promjena samih po sebi.

Pa, koliko deformacije je previše? Jednostavno rečeno, stanično odumiranje zbog deformacije može biti brzo i opasno. Dr. Gefen objašnjava, "znamo iz svojih

istraživanja: ako izložite organizam (tijelo) dovoljno visokom opterećenju, uzrokovat ćete staničnu smrt (odumiranje stanica), uzrokovat ćete oštećenje tkiva. U osnovi smo naučili da deformacija dolazi prva, ishemijske promjene dolaze povrh toga i oštećenje može zapravo nastati vrlo brzo (od nekoliko) minuta do sati."

Nepotrebno je reći da su rizici vrlo veliki. Dr. Gefen je bio prisiljen izvršiti prvu znanstvenu studiju da bi usporedio deformacije na jastuku od spužve sa jastukom punjenim zrakom. ROHO QUADTRO SELECT HIGH PROFILE punjen zrakom korišten je u studiji. Rezultati su zapanjujući. Unutarnje sile i naprezanja su 10 000 puta manji na ROHO QUADTRO SELECT jastuku naspram jastuku od spužve.

Drugim riječima, nema usporedbe među njima.

**"NAUČILI SMO DA U OSNOVI OŠTEĆENJE OD DEFORMACIJE DOLAZI PRVO, A ISHEMIJSKO OŠTEĆENJE DOLAZI POVRH TOGA".**

Obratite nam se s povjerenjem:

**BAUERFEIND d.o.o.**  
**UPRAVA**  
 Goleška 20,  
 10020 Zagreb  
 tel: 01 654 28 55  
 info@bauerfeind.hr

**BAUERFEIND®**  
 Pokret je život: [www.bauerfeind.hr](http://www.bauerfeind.hr)



Autor teksta pred čuvenim Green House Seed Co coffe shopom

## Rolanje među tulipanima

**Amsterdam, Amsterdamci i svi drugi otvoreni su za svoje goste, oni sve putnike shvaćaju ozbiljno i koliko god bili drugačiji, ne ostavljaju ih postrance, onako diskriminirane**

**Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák  
Fotke: Jan Yong Ehrlich-Nam**

Želite li biti čovjekom u kolicima, a turistički se provesti po Nizozemskoj – ne treba se pretjerano brinuti. To je civilizirana zemlja, koja svoje građane, ali i putnike-namjernike shvaća ozbiljno i, koliko god bili drugačiji, ne ostavlja ih postrance, onako diskriminirane.

Svakako, svijest o putnicima – osobama s invaliditetom ipak je relativno nova kategorija u turističkoj branši pa se stoga i vode beskrajne debate po svijetu, a posebno u okviru Europske Unije. Naime, što je to zapravo pristupačnost i koliko je pristupačnost ujedno i razumna prilagodba unutar pojma univerzalni dizajn? Nizozemska – kad se gleda čista pristupačnost – uopće nije loš primjer i nema se mnogo čega sramiti. Tijekom svog ne tako dugog boravka mogao sam se uvjeriti kako su zahodi čisti – mislim, uopće se nisam trebao zamarati pitanjem postoje li uopće; upušteni rubnjaci na ulicama postoje gotovo bez iznimke, a i ulazi u trgovine su uistinu većinom prilagođeni za kolica.

Nije, da se razumijemo, sve tako ružičasto: kamene kockice u svim mogućim dimenzijama i načinima izvedbe kojima su popločane ulice dokaz su kako

je jedno od glavnih veselja javnih vlasti na Starom kontinentu – zagorčati život osobama s invaliditetom na fini način! Propisi o kockama, naime, nigdje nisu izrijekom regulirani... Dakle, pripremite se na dobru dozu treskanja, želite li se prošetati po nekom urbanom prostoru. Niti svi rubnjaci nisu idealni, ali s većinom neće biti problema...

Dobro je znati kako vam ipak neće predstavljati problem doći do tog i takvog urbanog prostora. Među gradski i gradski prijevoz uglavnom je pristupačan, makar ne uvijek i svugdje u tolikoj mjeri da se nećete trebati osloniti na pomoć neke druge osobe – što uopće ne predstavlja problem, budući da ljubazni domaćini hoće pomoći, a i govore barem tri-četiri jezika. Problem bi mogla predstavljati jedino činjenica kako je, recimo, u Amsterdamu teško ustanoviti tko je uopće domaći...

Međugradski autobusi su točni i imaju prostor za kolica – ali taj prostor se ograničava na jedna kolica i za njega se bore i mame s dječjim kolicima. Pa, sad, tko je prvi – gleda onog drugog kako se snalazi kako zna i umije.

## JANKOVI SAVJETI

### No 1. Van Goghov muzej



Odličan je primjer pristupačnosti muzejskog prostora, baš kao što se to može reći za sve amsterdamske muzeje. Ne propustite uživati u suncokretima, perunikama te spavačoj sobi u Arlesu i mnogim drugim divotama ovog autora. Ovaj je muzej tijekom 2013. godine zabilježio 1,4 milijuna posjetitelja i time postao drugi najposjećeniji muzej u Nizozemskoj. Kolekcija Van Goghovih radova najveća je u cijelom svijetu: sadrži 200 slika, 400 crteža te 700 Van Goghovih pisama.

### No 2. Dam



Bicikli, turisti, točnije rijeke turista s kojima se borite za životni prostor – svakodnevnica je amsterdamskog glavnog trga Dam. Uz to što vam mogu prići s leđa, a da ih ne čujete, tu je i problem kockica kojima su opločene slikovite amsterdamske ulice. Potrebna je velika koncentracija za romantične gradske šetnje – ali isplati se!

### No 3. Kupovina?



Većina svih trgovina je pristupačna, imaju liftove za OSI pa tako i u, recimo, amsterdamskoj trgovini Abercrombie & Fitch. Općenito, u Amsterdamu se uspješno i lako mogu potrošiti lijepi novci za shopping. Od suvenira nudi se velik izbor koji uključuje raznovrsne predmete: od privjesaka i čaša do majica i lukovica tulipana. Ipak, preporučuje se tradicionalni nizozemski bijelo-plavi porculan (ili keramika, u jeftinijem izdanju), odnosno bogat izbor sireva.

## Coffee Shop baš poput običnog kafića

Jedna od turističkih, ali i kulturoloških znamenitosti Amsterdama je i institucija coffee shopa. Iako samo ime tako navodi, ondje možete dobiti kavu – kao i svakakva druga pića i/ili jela – ali svakako su ove institucije poznatije po nekim drugim dobrima koja se ondje nude, nego po samoj kavi. Coffee shopova po Amsterdamu ima iznenađujuće mnogo, pa čak se mogu kupiti na kioscima posebni vodiči koji se bave samo time. Samo treba napomenuti da se treba prilikom obilaska voditi zdravom pameću i u širokom luku zaobilaziti neke od njih, dok se kod drugih gotovo uopće ni izgledom ni nekom drugom naravi ne može raspoznati kako se tu ne radi o nekom uobičajenom kafiću kakvog znamo iz bilo kojeg nama poznatog mjesta.

## Accessible Amsterdam zna sve

Pravo mjesto ako želite pronaći sve važne informacije o turističkoj meki Nizozemske – Amsterdamu – su web stranice Accessible Amsterdam. Prema tvrdnjama ovog web sitea sve stanice podzemne željeznice pristupačne su za osobe u invalidskim kolicima te imaju pokretne stepenice i dizala. Neke stanice nemaju sve izlaze opremljene dizalima. U Amsterdamskom metrou (vlaku) možete putovati svojim skuterom, biciklom, ali i invalidskim kolicima. Za ulaz trebate imati posebnu naljepnicu. Za OSI pristupačne su linije metroa: linija 50 Isolatorweg – Gein, Linija 51 Amsterdam Glavni kolodvor/Central Station – Amstelveen Westwijk, linija 53 Amsterdam Glavni kolodvor/Central Station – Gaasperplas, te linija 54 Amsterdam Glavni kolodvor/Central Station – Gein. Sretno!

## O AMSTERDAMSKOM PRIJEVOZU

### No. 1. Autobusni prijevoz



Autobusna karta se kupuje kod vozača/vozačice i vrijedi taj dan do 24 sata. Treba ju prisloniti na čitač i prilikom ulaska, ali i izlaska iz busa.

### No. 2. Glavni kolodvor (željeznički i autobusni)



Centralna željeznička i autobusna postaja u Amsterdamu dijele istu lokaciju te se vrlo lako možete izgubiti u pasažima koji svi gotovo jednako izgledaju (ili imaju slične trgovine). Pazite kako vam se to ne bi dogodilo, jer vam bezglavo lutanje tada ne gine. Dobro je znati da je podzemna željeznica dobrim dijelom pristupačna.

### No. 3. Vožnja kanalima



Amsterdam je znan i kao Venecija Sjevera. Postoji i organizirani razgled grada posebno prilagođenim brodom uz stručno vodstvo.

## Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama



### The freedom wand – držač za toaletni papir

Sanitarni držač za toaletni papir koji će vam pomoći da se samostalno obrišete. Pomoć je pojedincima s ograničenom mobilnošću. Izdržljiv je i lako se čisti, a dizajniran je kao multifunkcionalan. Može se koristiti za držanje spužve za pranje pod-

ručja koja se ne možete dosegnuti prilikom tuširanja ili pak za držanje spužve za nanošenje kreme na teško dostupnim mjestima, a također može držati aparat ili britvicu. Proizvođač: Freedom Creators, SAD ([www.freedomwand.com](http://www.freedomwand.com))

### Ergonomski otvarač staklenki

Otvarač staklenki (*Easy Twist Jar Opener*®) svojom ergonomskom drškom pogodan je za otvaranje staklenki raznih veličina, a meka gumena unutrašnjost omogućuje sigurno prianjanje na poklopac. Proizvođač: [www.containerstore.com](http://www.containerstore.com)



### Kukica za zakopčavanje

Kukica za zatvaranje gumba i zatvarača (*Essential Medical Button Hook/Zipper Pull Wooden*) služi kao pomoć pri odijevanju, kod zakopčavanja/otkopčavanja gumba ili pak kod zatvarača na odjeći. Proizvođač: *Essential Medical, Taivan Supply* ([www.walgreens.com](http://www.walgreens.com))

### Praktični ruksak lak za uporabu

Saturn TUL-02 ruksak napravljen je od laganog polietilen materijala i posve bez zatvarača. Prednji pretinac povezan je zakovicama, a ruksak se otvara i zatvara pomoću Fidlock sustava na vrhu koji je kombinacija magnetskog i mehaničkog. Sustav omogućava brz i lak pristup stvarima u ruksaku. Proizvođač: Live d.o.o., Slovenija ([www.targetbag.com](http://www.targetbag.com))



### Inspiracija

Poljska modna blogerica Patrycja Małecka oduševila nas je svojim uradcima, te duhovitim kombinacijama. I dakako, hrabrošću da se predstavi onakvom kakva jest u invalidskim kolicima. Više na: [facebook.com/modaconruedas](https://facebook.com/modaconruedas); [modaconruedas.blogspot.com](http://modaconruedas.blogspot.com)



# Kolicaška filmoteka

**Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák**

Pomislite li ikada na filmove koji obrađuju teme vezane za osobe s invaliditetom, možda će vam i pasti na pamet kako postoje dva-tri naslova više-manje poznatih djela koji se time bave. No, samo letimičnim pretraživanjem, došli biste do zaključka kako ste se grdno prevarili. Filmova koji obrađuju vrlo širok spektar različitih vrsta invaliditeta ima iznenađujuće mnogo i ne staju samo na srcedrapateljno-angažiranim filmovima C produkcije namijenjenim za besposličare koji prate televiziju u dva popodne, već se u dosta ostvarenja pojavljuju glumci iz viših hollywoodskih kategorija, poput Wesleya Snipesa, Erica Stolza, Clinta Eastwooda, Helen Hunt, Renée Zellweger...

U najgrubljim crtama, može se reći kako se filmovi o osobama s invaliditetom u svojoj biti razlikuju po nekoliko kategorija – golemo većina želi *pojasniti, približiti i osvijestiti*. A to u pravilu postaje noćna mora za gledanje. Jer, valja se zapitati: tko je ciljana publika? Kako liječnici obično nisu zainteresirani za praćenje filmova/serija o liječnicima, a nisu u svojim temama ni policajci, vatrogasci ili koja druga profesija, zašto bi baš netko tko ima invaliditet želio gledati film o svojoj ili nekoj drugoj invalidnosti? Ili, bi li netko tko nema veze s invalidnošću (osobno, pro-

fesionalno ili kako drugačije) hrlio vidjeti neki dosadnjikavi uradak u kojemu se osobu s invaliditetom pokazuje toliko drugačijom i toliko needy da postaje odbojna? Zato je, barem se meni osobno tako čini, uvijek bolje invaliditet uklopiti u svakodnevni život običnih ljudi, nego gnjaviti ljude socijalnim davežom – osim kad se ne radi o Eastwoodu – no, to je sasvim druga priča. Spomenuto je kako postoje mnogi filmovi koji obrađuju invaliditet – od rijetkih bolesti pa do uobičajenih invaliditeta – no, ovdje ću se zadržati na temi osoba sa spinalnim ozljedama, jer ipak je ovo naš časopis. Kako je svaka lista i ocjena ujedno i stvar osobnog stava i dojma, shvatite sve ovo samo kao poticaj i preporuku da si i sami pogledate u ovom broju, ali i u idućima, ponuđene naslove i stvorite svoj osobni stav i dojam.



## My Own Love Song

Bivša pjevačica Jane (Renée Zellweger) i njen prijatelj koji razgovara s demonima i anđelima (Forest Whitaker) kreću svaki iz svojih razloga na put od Kansasa do New Orleansa, srećući na tom putu niz slikovitih ljudi. Jane je u potrazi za pomirbom sa samom sobom sedam godina nakon nesreće, a gledatelj za još jednom tablom čokolade kako ne bi umro od dosade od ove prilično jednostavno strukturirane priče gdje su svi – ma kako smotani bili – dobri... Usput, pitam se gdje Jane ide na zahod lutajući pustopoljinama američkog Juga?



## Million Dollar Baby

Iskusnom treneru (Clint Eastwood) dolazi mlada djevojka (Hilary Swank) odlučna postati boksačica. No, na početku njene – kako se predviđa – odlične karijere u ringu u borbi se događa nesreća i ona ostaje paralizirana od vrata na niže. U briljantno režiranom filmu Eastwood postavlja pitanje o samopoštovanju nakon nesreće, prihvaćanju drugih i eutanaziji. Slagali se s bilo čime u filmu ili ne, ovo djelo otvara dosta pitanja i potiče svakoga da propita vlastite stavove bez obzira na društvene ili vjerske razloge. Film je, naime, individualan na više nivoa, a niti jedan odgovor nije crno-bijeli.



## The Waterdance

Prva rehabilitacija je zariban dio života, pa tako ni mladom piscu (Eric Stoltz) s frakturom vratne kralježnice nije lako. Shvaća kako se, osim sa samim sobom, u novoj koži mora nositi i s isto takvima

s kojima dijeli sobu u rehabilitacijskom centru, ali i s time da će mu odnos s djevojkom (Helen Hunt) biti pun uspona i padova. Film kroz portretiranje raznih karaktera pokušava dočarati cijeli spektar okolnosti i emocija koje prate novoozlijeđene – od agresije, alkoholizma, napuštanja od strane obitelji do seksualne disfunkcije (wink-wink!) i u tome, začuđujuće, nije neuspješan.



**TRČIMO  
ZA ONE KOJI NE MOGU.**

**PRIJAVI SE!**

ISTI DAN, U ISTO VRIJEME DILJEM SVIJETA.

**3. SVIBNJA 2015.**

POZDRAV SUNCU, ZADAR, 13 h



[WWW.WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM](http://WWW.WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM)