

Milicijama

BESPLATNI PRIMJERAK

PROSINAC 2015

BROJ 39



**DIE GRAZER
ALTSTADTRUNDE**

**VARAŽDINSKE TOPLICE
UZVRAĆAJU UDARAC**

**STVORITE DOBRE
PREHRAMBENE NAVIKE**

**DOBILI SMO ESF
PROJEKT**

**PRAVO STANJE Ljudskih
PRAVA OSI U HRVATSKOJ**



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr

ATTITUDE ručni bicikli

čista sloboda



ATTITUDE
Manual



ATTITUDE
Power



ATTITUDE
Hybrid

Koji je Vaš stav?

Bilo da želite vježbati sa ručnim biciklom, uživati u prednostima povremene pomoći bicikla sa elektromotorom ili se kretati bilo gdje sa isključivo elektromotornim pogonom

- **učinite to sa stavom!**

Jednostavno se montira na 2 nosača na okviru Vaših kolica koji teže samo 170 g!

Sva 3 ATTITUDE modela jednostavno se priključuju u roku svega nekoliko sekundi.

Obratite nam se s povjerenjem:

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

Pokret je život: www.bauerfeind.hr

01 2222 000

*524
člana*

*7
godina rada
saveza*

*84
zaposlena*

*Sretan Božić
i Nova 2016.
godina*

Financijski
podržava



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.

Dragi članovi, suradnici i svi čitatelji,

Čini mi se da je godina samo protutnjala i evo nas već u blagdanskome vremenu, a neki su i u blagdanskome raspoloženju. S blagdanskim vremenom uobičajili smo pripremiti novi magazin „Mi rolamo“. Za godinu koja polako izmiče ne možemo reći da je bila lagana i bez raznoraznih turbulencija, ali jedno je sigurno: nije bilo dosadno, jer bilo je puno posla i puno događanja.

Kao jedna od udruga civilnog društva, kao kobci koji prate svoj plijen, neprestano smo bili u potrazi za natjecajima, ne bismo li osigurali sredstva i „preživjeli“, a to podrazumijeva stalno praćenje natjecaja za projekte na koje bismo mogli aplicirati, a opet da ih možemo usmjeriti u pravcu aktivnosti koje će doprinijeti poboljšanju kvalitete življenja osoba s invaliditetom.

Ne želim uvrijediti sve ostale čitatelje kojima se obraćam; zapravo, želim svima ukazati na činjenicu da se poboljšanje uvjeta življenja za osobe s invaliditetom izravno odražava na kvalitetu življenja svih onih koji su uz nas, dakle svih pomagača, obitelji i pojedinaca. Primjerice, ako osoba s invaliditetom ima riješeno pitanje pristupačnosti u svom stanu i u mjestu gdje živi, uz odgovarajuće pomagalo i podršku zajednice ona može relativno samostalno funkcionirati, a da ne mora nužno imati nekoga tko će ju dizati, voziti, premještati, pratiti i što sve ne. A one osobe koje u svakodnevnom životu trebaju osobnu asistenciju u zadovoljavanju osnovnih životnih aktivnosti, živjet će dostojanstvenije i neće biti ovisne više nego što je to potrebno.

U svakodnevici kada ljudi razmišljaju o nečemu što treba rješavati, a pitanje je osoba s invaliditetom, sebe obično u tome ne vide. Ne razmišljaju da je to dvostrano rješenje gdje se dobit dijeli i gdje dobivaju i osobe s invaliditetom i oni koji odlučuju, bilo u njihovo ime ili za njih. Govori se nerijetko riječima: „činimo to za njih“, „učinimo to, njima će biti lakše“ i slično, a pogotovo se to odnosi na one ljude koji imaju moć odlučivanja.

Zamislimo samo osobu koja se kreće u invalidskim kolicima i snagom ruku ne može pokretati mehanička kolica, koja živi u neprilagođenom okruženju, kao što su nesavladive stepenice za dolazak u školu, pa preuska vrata, pa nema nigdje toaleta u koji bi mogla ući i slično, u usporedbi s osobom koja ima elektromotorna invalidska kolica koja može samostalno pokretati, koja živi u okruženju gdje su na školi vrata koja se otvaraju na senzor ili barem dovoljne širine za njen ulazak, pristupačan toalet koji mogu upotrebljavati svi... Dakle, u slučaju kada je okruženje pristupačno, ne „prilagođeno“ (prilagodba je za pojedinca), osoba može samostalno obavljati i zadovoljavati mnogo svojih potreba, bez stalne pratnje, traženja tko joj može i hoće pomoći u pojedinim aktivnostima, jer pritom se osobe s invaliditetom tjera na stalni osjećaj nepotrebne ovisnosti i poniznosti.

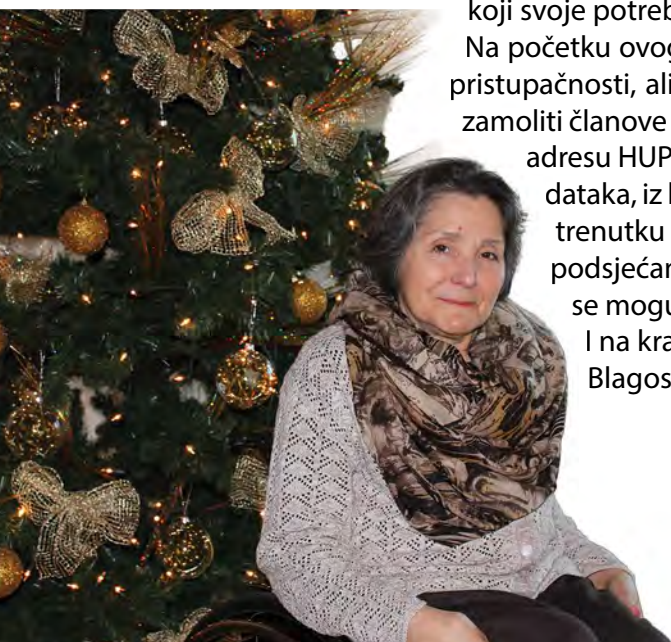
Neupitno je da nepristupačno okruženje kod pojedinca s invaliditetom potencira njegov invaliditet. Onemogućava ga uvelike u aktivnostima svakodnevnog življenja i isključuje, a njegovim pomagačima, posebno onima u zajednici daje kredibilitet uslužnosti, dobrovoljnosti, žrtve, humanosti i štošta drugo. Dokle god se ne bude razmišljalo o ljudima svih dobnih skupina, s raznim mogućnostima i nemogućnostima, svim različitostima – teško ćemo ostvariti zajednicu s okruženjem po mjeri čovjeka i osigurati dostojan život ljudima koji svoje potrebe ne mogu zadovoljavati na uobičajeni način.

Na početku ovoga mojega obraćanja čitateljima nije mi bila namjera pisati o pristupačnosti, ali ponijelo me, i tako sam ovo napisala. Željela bih još samo zamoliti članove koji su na svoje adrese dobili upitnik da ga ispune i pošalju na adresu HUPT-a. Kao što smo već ranije rekli, napravljena je nova baza podataka, iz koje možemo vrlo brzo doći do podataka koji su nam u datom trenutku potrebni, pogotovo kada pripremamo nove projekte. Usput, podsjećam da možda katkada posjetite web stranicu: www.hupt.hr. Tu se mogu vidjeti novosti iz rada HUPT-a i članica.

I na kraju, želim svima ugodne nadolazeće blagdane.

Blagoslovljen Božić i sretna nova 2016. godina!

Vaša
Manda Knežević





Pravo stanje ljudskih prava OSI u Hrvatskoj

Kad bi vas netko pitao kakvo je stanje ljudskih prava osoba s invaliditetom u Hrvatskoj – što biste odgovorili?!

Sadržaj

- 6 Tko je surađivao na ovom broju
- 7 Gdje smo bili?
- 9 Što smo radili?
- 10 Pravo stanje ljudskih prava OSI u Hrvatskoj
- 16 Varaždinske Toplice uzvraćaju udarac
- 21 Dobili smo ESF projekt
- 23 Sirius Open 2015.
- 25 Znanja iz poduzetništva prenio sam na upravljanje udrugom
- 27 Jesi li timski igrač?
- 30 Svi za znanje – znanje za sve
- 38 Stvorite dobre prehrambene navike
- 41 Događanja
- 44 Nova meka za turiste u invalidskim kolicima – Tenerife
- 48 Die Grazer Altstadttrunde
- 51 Razbij brigu, skoncentriraj se na igru
- 52 Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama
- 54 Kolicaška filmoteka
- 55 Dragi čitatelji spinalci



Dobili smo ESF projekt

Malen je to korak za projekt OA, ali velik za svaku posebno udrugu koja će po najstrožim projektnim pravilima po prvi puta provoditi europski projekt i za usluge osobne asistencije.



Jesi li timski igrač?

Sigurno ne spavaš od nestrpljivosti dok čekaš da ti objasnimo u ovom najnovijem božićnom izdanju "Mi rolamo" kakav si suradnik.



Nova meka za turiste u invalidskim kolicima – Tenerife

U svakom od spomenutih gradova koje smo obišli postoji javna plaža koja je pristupačna i osobama s invaliditetom.



Die Grazer Altstadttrunde

Još ne tako davno, ali ipak prošlo je toliko godina pa to djeca ne pamte, Graz je za ovaj dio bivše države bio jedno od hodočasničkih odredišta brojnih kupaca .

Tko je **suradivao** na ovom broju



Ivan
Strugar

Piše recenzije igara, pokušajući ih odigrati što više, tako da je vama lakše odabrati.



Janko
Ehrlich Zdvořák

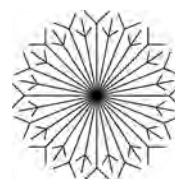
Piše notice s putovanja i gleda filmove za vas. Dopadalo se to vama ili ne...



Silvija
Brkić-Midžić

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

Impresum



Mi rolamo

Izdavač:

Udruga HUPT,
Vladimira Varićaka 20
tel: 01 38 31 195
fax: 01 36 48 582
email: hupt@hupt.hr
web: 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, Ivan Strugar,
Danijel Balažić, Željko
Budimir Keko

Marketing:

Martina Jakopović

Grafička priprema:

Davor Krog

Uredništvo:

mirolamo@hupt.hr



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.



Željko
Budimir Keko

Fotograf, majstor uličnih prizora

Gdje smo bili?



Srpanj

PLOČICE ZA SPINALCE NOSILI KOMUNALCI

Splitsko-dalmatinska udruga spinalno ozlijeđenih (SDUSO) organizirala je sa svojim donatorom „Orom d.o.o.“ nabavu i dopremu pločica za koje predsjednik Udruge Nenad Gaćina kaže da je izabrao takve „na kojima se ne vidi šporkica“. I što će nam keramičke pločice u Ninu? Njima će se popločiti pod prizemlja kuće u Ninu, Putu brista 11, koja je donirana našoj udruzi kao početak Centra za spinalno ozlijeđene u srednjoj Dalmaciji. Kako bi se pločice složile u kuću, pomogli su ih prebaciti djelatnici ninskog Komunalca, u koordinaciji s Gradom Ninom. Hvala od srca! Poslije je organizirana i zakuska u vidu janjetine u restoranu „Perlica“.



Sredina rujna

DRUŽENJE NA TREŠNJEVCI

U ugodnoj atmosferi uz pjevnu podlogu zbora svojih korisnika te razmjenu međusobnih iskustava održano je još jedno druženje osoba s invaliditetom u Domu za starije i nemoćne Trešnjevka, podružnica Drenovačka. Druženje je otvorila ravnateljica doma, gospođa Ivančica Balenović, mag. soc. rada uz nekoliko riječi o radu samog Doma te o važnosti ovog već tradicionalnog okupljanja. Skupu su prisustvovala i zamjenica pravobraniteljice osoba s invaliditetom Mira Pekić Knežević i savjetnica pravobraniteljice Branka Meić Salie. Istaknuta je važnost okupljanja, druženja i razmjene iskustava među osobama s invaliditetom. Druženje se nastavilo, a tome su doprinijele i osobe s invaliditetom koje su i članovi Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara, a na smještaju su u Domu za starije i nemoćne te ostali korisnici Doma.



Rujan

COLIN JACKSON U ROVINJU S HUPT-OVCIMA

OSMI Weekend Media Festival, najveći skup regionalne komunikacijske industrije, održan je od 24. do 27. rujna u prostorima stare Tvornice duhana u Rovinju. Pod pokroviteljstvom Adris grupe, 4000 sudionika moglo je birati između više od 60 predavanja, panela, prezentacija, radionica i koncerata (najboljih hrvatskih i regionalnih DJ-eva). Razlog posjeta HUPT-ovaca ovom događanju bilo je predavanje tehničkog (sportskog) direktora utrke *Wings for Life* Colina Jacksona, koji se trudio zaokupiti pažnju nazočnih predavanjem na temu *How to create a great campaign for a good cause?/ Kako osmisliti odličnu kampanju za dobar cilj?* I to mu je sasvim sigurno pošlo za rukom.

Riječ je, dakako, bila o *Wings for Life* utrci koja će se slijedeće godine u svibnju održati po treći put u cijelom svijetu istovremeno. Colin Jackson pokazao je prisutnima etapu po etapu pripreme utrke te kako je ona predstavljena i praćena u javnosti.



Rujan

EDUCIRALI SMO ZET-OVE VOZAČE

Na poziv SOIH-a (Zajednice saveza osoba s invaliditetom) i ZET-a (Zagrebačkog električnog tramvaja) naši predavači Roman Baštijan, Janko Ehrlich-Zdvořák i Manda Knežević prenosili su svoja znanja i naputke vozačima ZET-ovih tramvaja i autobusa. Uvijek je važno da o komunikaciji s osobama s invaliditetom u prometima javnog gradskog prijevoza govore i same osobe s invaliditetom. Ovom prilikom Marica Mirić, predsjednica Saveza društava distrofičara Hrvatske, zahvalila je vozačima i predstavnicima ZET-a na sve boljoj suradnji i otvorenosti za ovu problematiku.

Riječ je o edukacijama vozača tramvaja i autobusa "Zajedno do izjednačavanja mogućnosti" u sklopu događanja povodom *Europskog tjedna mobilnosti* (obilježen od 16. do 22. 9.) pod motom *Odaberi. Promijeni. Kombiniraj.*

Što smo radili?



HUPT IMAO SKUPŠTINU

Skupština HUPT-a protekla je kao i uvijek u radnom tonu, a održana je u lipnju u sklopu Radnog vikenda (u nazočnosti 34 delegata). Radno predsjedništvo u sastavu: Manda Knežević (predsjednica HUPT-a), Nenad Gaćina (predsjednik Splitško-dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih) te Janko Ehrlich-Zdvořák (predsjednik Spinalnih ozljeda Zagreb) koordiniralo je rad skupštine. Među ostalim na dnevnom redu bile su izmjene statuta HUPT-a, koje su jednoglasno prihvaćene. Predložene izmjene statuta HUPT-a bit će unutar članka 10. Riječ je o dodanim trima novim djelatnostima udruge - pružanju socijalnih usluga za sve uzraste spinalno ozlijeđenih (prijevoz, *peer counseling*, osobna asistencija, zdravstveno-turističke usluge); poticanju razvoja turizma za osobe u invalidskim kolicima i otvaranju socijalne zadruge. U HUPT-ov statut dodane su i nove dopune o likvidatoru u sklopu članka 48. i članka 49. (koji zastupa HUPT u postupku likvidacije sve do brisanja HUPT-a iz Registra udruge), a za likvidatora je predložen i izabran Roman Baštijan, na mandat od četiri godine.

Uz izvješća o dosadašnjem radu i financijskom poslovanju za proteklu godinu, Manda Knežević iznijela je plan aktivnosti za 2015./2016. godinu koji je, baš kao i financijski plan za tekuću i slijedeću godinu (iznio ga je Roman Baštijan), usvojen jednoglasno.

PEER COUNSELLORI POSJEĆIVALI NOVOOZLIJEĐENE

Projekt savjetovanja iz iskustva poznatijeg pod nazivom *peer counselling* nastavlja se i dalje. Čitav niz godina uzastopce naši *peer counsellori* (savjetnici iz iskustva) obilaze novoozlijeđene u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice. To je mjesto gdje većina spinalno novoozlijeđenih završi na rehabilitaciji nakon automobilskih nesreća, nespretnih skokova u vodu, padova ili pak neopreznog bavljenja ekstremnim sportovima. Jedini način da se nešto učini jest već tada, tijekom prvih mjeseci u invalidskim kolicima. Prva ohrabrenja, savjeti iz prve ruke o životu u invalidskim kolicima poticaj su da se cijela ta novonastala situacija sagleda u pozitivnom svjetlu. Upravo to i radimo, pa je tako u prvih 5 mjeseci ove godine 24 korisnika (sa spinalnog odjela najrazličitijih dijagnoza, od paraplegije do tetrapareze) prošlo savjetovanje iz iskustva. Zašto je to važno? Korisnici po povratku kući prema našim statistikama (60% novoozlijeđenih) vođeni savjetima i osnaženi od *peer counsellora* donose kvalitetne odluke i brže se odlučuju za osamostaljivanje i nastavak života na uključen te sebi i drugima koristan način.



Pravo stanje ljudskih prava OSI u Hrvatskoj

tekst: Manda Knežević

fotke: Željko Budimir Keko

Jesmo li invalidi ili osobe s invaliditetom?!

Od nevidljivih u vidljive građane

Kad bi vas netko pitao kakvo je stanje ljudskih prava osoba s invaliditetom u Hrvatskoj – što biste odgovorili?! Pretpostavljamo da se ne biste previše dvoumili, ali sasvim je sigurno da se predani rad aktivista koji uglavnom volonterski već trideset godina rade na pravima OSI u našoj zemlji i vidi na svakom koraku. Osobe s invaliditetom više nisu nevidljive u našem društvu, više nisu

nikome na smetnji. Baš naprotiv, u velikim gradovima mogu živjeti gotovo posve neovisne živote.

Sve je počelo s ratifikacijom Konvencije

Nije na odmet podsjetiti se kako je Konvencija o pravima osoba s invaliditetom (KPOSI) u Republici Hrvatskoj ratificirana 30. ožujka 2007. godine; već 15. kolovoza iste godine ratificiran je Fakultativni protokol, a u Hrvatskom saboru prihvaćena/ozakonjena je 3. svibnja 2008. godine. Države koje potpišu te ratificiraju konvenciju i Fakultativni protokol imaju obvezu već nakon dvije godine izvijestiti Odbor UN za kvalitetnu provedbu prava OSI iz Konvencije o njoj provedbi.

Vlada RH svoje Inicijalno izvješće

predala je u srpnju 2011. godine. Na obranu svojeg izvješća čekala je do proljeća 2015. godine. Uobičajeno je da nakon državnog izvješća svoje izvješće preda civilni sektor i neko neovisno tijelo. Udruge udružene u Savez zajednica osoba s invaliditetom (SOIH) zajedno s drugim udrugama osoba s invaliditetom ili koje djeluju za osobe s invaliditetom pripremile su također svoje izvješće. Izvješće je podnijela i pravobraniteljica za osobe s invaliditetom.

SOIH-ovo izvješće detaljno o stanju prava OSI u Hrvatskoj

U izvješću SOIH-a analizirana su sljedeća područja: definicija invaliditeta i usklađenost terminologije s KPOSI, razumna prilagodba,

pristupačnost, obrazovanje, zapošljavanje i profesionalna rehabilitacija, zdravlje, deinstitucionalizacija, pristup pravosuđu, neovisno življenje, odgovarajući standard življenja. Istaknuto je nevođenje službene evidencije o podacima koji se tiču nasilja nad OSI. Također je istaknuto da Hrvatska nije imala posebne zakonske propise koji se tiču OSI. SOIH-ovo izvješće dotiče i ranu intervenciju, inkluzivni datak, ukidanje instituta skrbništva i uvođenje sustava potpore u odlučivanju, sustavno financiranje u skladu s odredbama članka 4. i članka 33. stavka 2. KPOSI.

Odbor UN-a je razmatrao Izvješće na svojoj 178. i 179. sjednici koje su održane 30. i 31. ožujka 2015. godine. U pozitivnim aspektima uglavnom Odbor izražava zadovoljstvo početnim izvješćem Hrvatske te pohvaljuje visoku razinu delegacije s predstavnicima nadležnih ministarstava i neovisno sudjelovanje pravobraniteljice za osobe s invaliditetom RH. Pohvaljena je RH za velik broj postignuća, posebno za Nacionalnu strategiju izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom 2007. – 2015., Operativni plan deinstitucionalizacije i transformacije domova socijalne skrbi i drugih pravnih osoba koje obavljaju djelatnost socijalne skrbi u Republici Hrvatskoj 2014. – 2016. Tu je i Nacionalni program zaštite i promicanja ljudskih prava od 2008. do 2011. godine te druge zakonodavne mjere; Zakon o registru birača (2013.), izmjene i dopune Zakona o suzbijanju diskriminacije (2012.) i novi Zakon o socijalnoj skrbi (2013.). Posebna zahvala ide za zakonodavne mjere ukidanja instituta potpunog lišenja poslovne sposobnosti i omogućavanje osobama s invaliditetom da budu

jednako priznate kao osobe pred zakonom. U tom kontekstu spominje se proširena kvota za sve poslodavce u vezi sa zapošljavanjem osoba s invaliditetom i da naknade za osobe s invaliditetom nisu bile smanjivane unatoč mjerama štednje koje su posljedica financijske krize. Odbor je zadovoljan prilagodbama u većem broju skloništa za žrtve nasilja za potrebe osoba s invaliditetom.

Udruge pružaju socijalne usluge umjesto da zagovaraju prava OSI

U Općim načela i obvezama (čl. 1.–4.) (detaljnije na web stranica Ministarstva socijalne politike i mladih, Pravobraniteljice za OSI) između ostaloga govori se kako je „...Odbor zabrinut što su zbog nedostatka široke mreže pružatelja usluga organizacije osoba s invaliditetom prisiljene preuzeti ovu ulogu umjesto svoje uloge zagovaratelja svojih prava.“ Mnoge udruge civilnog društva danas se bave raznim socijalnim uslugama: od asistencije u nastavi, pomoći u kući starijim osobama, u poludnevnom i dnevnom boravcima do osobne asistencije za osobe koje samostalno ne mogu udovoljavati osnovnim životnim aktivnostima itd. Sve se to radi kroz projekte. Što to znači? Moje slobodno tumačenje ide u dva pravca. Ovim načinom sprječavamo ili uvelike usporavamo sustavna rješenja pojedinih usluga, a s druge strane gubi se moć civilnog društva jer, po onoj staroj izreci, „ne kudi onog tko te hrani“, ne možemo biti pravi zagovaratelji. Udruge se takvim djelovanjem svode na brigu o zaposlenicima, a i dalje sve spomenute usluge ne dopiru do svih kojima su usluge potrebne.

Ipak diskriminacija....

Odbor je izrazio zabrinutost i oko članka 5. **Jednakost i nediskriminacija** zbog diskriminacije po uzroku invaliditeta te zato jer se isključivanje i segregacija u obrazovanju, zapošljavanju ili životu u instituciji ne smatra oblikom diskriminacije. Bojim se da ćemo na provedbu ove preporuke još počekati. Političke strukture jednostavno se oglašuju o diskriminaciju po osnovi/uzroku invaliditeta. Samo razvojem svijesti i većom vidljivošću osoba s invaliditetom može se postići veće uključivanje. Nažalost, bez sustavnog razvoja servisnih usluga u zajednicama teško će se postići vidljivost OSI i njihova uključenost unatoč življenju u vlastitim domovima. **Također, ustanovljena je zabrinutost u vezi članka 6. Žene s invaliditetom** zbog niske razine obrazovanja i nesrazmjera u broju muškaraca s invaliditetom i žena s invaliditetom u smislu zapošljavanja. Spominje se i nasilje nad ženama i djevojčicama s invaliditetom unutar obitelji i u ustanovama, posebno psihijatrijskim. Preporuka je da se snažnije mjere poduzmu za unaprjeđenje razvoja i osnaživanja žena s invaliditetom u područjima obrazovanja i zapošljavanja te da se poduzmu neposredni koraci za zaštitu žena i djevojčica s invaliditetom od nasilja, uključujući seksualno nasilje. Preporuka je Odbora uključiti žene s invaliditetom u opću politiku za jednakost spolova. Odbor također ističe sustavno prikupljanje podataka i statistike o stanju u kojem se nalaze žene i djevojčice s invaliditetom uz pokazatelje za ocjenu međusektorske diskriminacije i uključivanje odgovarajuće analize u sljedeće izvješće.

Nažalost u našoj zemlji je visok postotak napuštene i institucionalizirane djece s invaliditetom, što se izravno dotiče članka 7. **Djeca s invaliditetom.** Odbor UN-a je zabrinut zbog takvog stanja te manjka pažnje i skrbi za njihovo obrazovanje, zdravlje i rehabilitaciju. Posebno je to izraženo u nedostatku posebnih mjera u ruralnim područjima. Odbor je također zabrinut jer djeca s

invaliditetom nisu uključena u sustavno donošenje odluka koje utječu na njihov život i nemaju mogućnost izražavanja svojeg mišljenja u pitanjima koja se odnose na njih direktno. *Posebno se ističe preporuka za uvođenje moratorija na nova primanja u ustanove i osnaženje mjera za potporu obiteljima od psiholoških do financijskih te podrške socijalne službe.*

I dalje je invaliditet = milosrđe

Odbor ocjenjuje da je zbog nedostatnih mjera za podizanje razine svijesti o pravima osoba s invaliditetom i činjenice da u masovnim medijima još uvijek prevladava medicinski model i model milosrđa, točnije, u članku 8. **Podizanje razine svijesti** itekako potrebno poraditi u našoj zemlji.

Konkretno, prilozi o osobama s invaliditetom napravljeni su tako da izazivaju reakcije milosrđa. Tome doprinose i neke od organizacija osoba s invaliditetom. Stoga je preporuka koja govori da država zajedno s organizacijama OSI treba voditi kampanje podizanja razine svijesti javnosti kako bi se unaprijedila pozitivna slika osoba s invaliditetom značajna, kao i obveza države da osigura edukaciju svih tijela s javnim ovlastima te javne ili privatne stručnjake koji provode s osobama s invaliditetom edukaciju o pravima predviđenim u Konvenciji.

Nadalje, pristup zgradama, mjestima, prijevozu te informacijama i komunikaciji još uvijek dosta loš, posebno izvan područja glavnoga grada. Pristupačnost se usko tumači u smislu fizičkog okruženja i prijevoza, dok su informacijske i komunikacijske usluge zanemarene – **Pristupačnost (čl. 9.)**.

Posebno se slažemo s preporukom za donošenje realnih planova za poboljšanje pristupačnosti s jasno definiranim rokovima i pokazateljima. Sadašnji Pravilnik je dobar, međutim, u planskim dokumentima se moraju utvrditi prioritete rješavanja pristupačnosti. Pri tome treba postići međuresorski dogovor, npr. s obrazovanjem, kulturom, turizmom, zdravstvom





itd. Pitanje pristupačnosti zadire u sve sfere življenja i zato se treba sveobuhvatno i pristupati njegovom rješavanju.

Pravda za sve

U vezi članka 12. Jednakost pred zakonom odbor je zabrinut zbog činjenice da zamjensko donošenje odluka nije zamijenjeno odlučivanjem uz podršku u zakonima i socijalnoj praksi te da predviđene zakonske izmjene i dopune još uvijek predviđaju „najbolji interes“ osobe umjesto njegove odnosno njezine volje i želje i održavaju modificirani režim zamjenskog donošenja odluka. Preporuka je Odbora da se zakonodavne mjere poduzimaju na takav način da se ukine praksa zamjenskog donošenja odluka u skladu s općom napomenom Odbora br. 1 (2014. godine) te da se donese široka lepeza mjera kojima se poštuje autonomija,

volja i želje osobe s invaliditetom, uključujući pravo osobe da samostalno daje i povlači pojedinačni informirani pristanak na liječenje, pristup pravdi, glasovanju, sklapanju braka, punim roditeljskim pravima i radu.

U vezi prisilnog zadržavanja i smještaja u ustanove na osnovi invaliditeta (članak 14. – Osobna sloboda i sigurnost) – bez njihovog pristanka – Odbor preporučuje ukidanje zakonske odredbe prema kojoj je dopuštena institucionalizacija na osnovi invaliditeta bez pristanka osobe te usklađivanje Zakona o zaštiti osoba s duševnim smetnjama s Konvencijom. Slijedi **Sloboda od mučenja ili okrutnog, neljudskog ili ponižavajućeg postupanja ili kazne (čl. 15.)**. Odbor je izrazio zabrinutost zbog teške situacije u kojoj se nalazi značajan broj ustanova socijalne skrbi i psihijatrijskih ustanova u kojima osobe

s invaliditetom, uglavnom žene, moraju živjeti u ponižavajućim i prenapućenim uvjetima cijelog svojeg života. *Hitna je preporuka Odbora da se poduzmu direktni koraci za rješavanje teške situacije u ustanovama, zaustave nedobrovoljni tretmani i korištenje mjera sputavanja*. Odbor nadalje sugeriira da se zakonodavstvo uskladi s Konvencijom. Daljnja je preporuka Odbora provođenje istrage i progona svih kršenja ljudskih prava.

Posebno je istaknuta nedostupnost redovnih usluga za žrtve nasilja, u pravilu osobe s invaliditetom (članak 16. Sloboda od nasilja i zlostavljanja) – točnije, nezaštićenost žena i djevojčica te dječaka s invaliditetom. Osim Povjerenstva za zaštitu osoba s duševnim smetnjama, ne postoji neovisni nadzorni mehanizam u skladu s člankom 16. stavkom 3. za programe i objekte namijenje-

ne osobama s invaliditetom.

Posebno je istaknuta i činjenica da djeca i odrasle osobe s invaliditetom mogu na temelju Zakona u sustavu zdravlja biti sterilizirani na zahtjev roditelja ili skrbnika, bez njihovog slobodnog i informiranog pristanka. Isto se odnosi i na podvrgavanja medicinskim postupcima bez pristanka osoba s invaliditetom, čime se dotiče **Zaštita osobnog integriteta osobe (čl. 17.)** te se preporučuju hitne izmjene i dopune Zakona kojima se bezuvjetno zabranjuje sterilizacija dječaka i djevojčica s invaliditetom te odraslih osoba s invaliditetom ako ne postoji njihov osobni, potpuno informirani i slobodni pristanak.

Na popisu Odbora UN-a je i činjenica da sve ustanove nisu pokrivena planom deinstitucionalizacije. Također je pravni okvir za usluge osobnog asistenta kojim se omogućava samostalan život u zajednici nepotpun i takve su usluge na raspolaganju samo ograničenom broju osoba s invaliditetom (**članak 19. Neovisno življenje i uključenost u zajednicu**).

I informacije što pristupačnije

Pa i Sloboda izražavanja i mišljenja te pristup informacijama (čl. 21.) naglašena je potreba da se osiguraju sve informacije u pristupačnom formatu i da se učinkovito promiče i olakšava korištenje hrvatskog znakovnog jezika kao službenog znakovnog jezika Hrvatske. Osjetljive točke su i **Poštivanje doma i obitelji (čl. 23.)** – Odbor je zabrinut što nisu priznata roditeljska prava osobama s invaliditetom. Slijedi **Obrazovanje (čl. 24.)** – velik broj osoba

s invaliditetom nema osnovnoškolsko obrazovanje, manje od 30% završilo je srednju školu te su radnje kojima bi se učenicima s invaliditetom osigurala razumna prilagodba u redovnim obrazovnim ustanovama nedostatne. Zabrinjavajuće je što se isključujuće i odvojeno obrazovanje osoba s invaliditetom ne smatra diskriminirajućim. Ovaj popis završit ćemo mišljenjem odbora

o **članku 25. Zdravlje**, iako ih ima još čitav niz, jer pretjerane obveze dokazivanja za osobe s invaliditetom koje nemaju obvezno zdravstveno osiguranje mogu rezultirati nedostupnošću usluga zdravstvene zaštite. S pravom se govori o zabrinutosti, jer glavne zdravstvene usluge nisu dostupne i primjerene za osobe s invaliditetom.





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


BISKA
medicine+cosmetics

a Tavankutska 2a t +385 1 6600 892 f +385 1 6601 553 c +385 91 6600 892 e info@biska.hr w www.biska.hr



Varaždinske Toplice uzvraćaju udarac

Nema ništa ljepše od sunčanog dana + sunčane terase + kavice s prijateljima = sve to na Radnom vikendu



Iako ima uvijek dosta razloga za tužna sjećanja na boravak u Varaždinskim Toplicama, obveznom mjestu rehabilitacije većine spinalaca u našoj zemlji – ovaj put HUPT-ovci su bili u drugačijoj misiji. Kakvoj? Takvoj da su poradili na stvaranju pozitivnih sjećanja na ovo mjesto. Prije svega, organizirali smo Radni vikend (od 19. do 21. lipnja) ovdje po prvi put u 16 godina postojanja HUPT-a. Potvrda je to kvalitete rada našeg saveza, koji je priznat i kao važan socijalni partner samih Varaždinskih Toplica (Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju) u zbrinjavanju spinalno ozlijeđenih. Sve u svjetlu toliko očekivanog početka gradnje Spinalnog centra u ovim istim toplicama. Budući novi Spinalni centar biti će dio Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju,

koja je već pripremila projektну dokumentaciju, dok su sredstva osigurana iz europskih fondova. Ujedno, važnost uključivanja profesionalne rehabilitacije u rehabilitacijski proces osoba s ozljedom kralježnične moždine bila je i tema okruglog stola održanog tijekom ovog radnog vikenda. I što to znači? Naprosto, to da svaki budući spinalac mora naći svoje mjesto pod suncem već tijekom boravka u Varaždinskim Toplicama tijekom prve rehabilitacije odmah po ozljedi. Točnije, sa svakim od njih bi se radilo na njihovom uključivanju u život zajednice, povratku u školu (fakultet) odnosno na radno mjesto te, najvažnije od svega, povratku u obitelj.

No, vratimo se protokolu radnog vikenda. Delegati su se okupili tijekom poslijepodnevni sati u petak,

Ljepota nedjeljnog jutra na terasi iznad bazena u Varaždinskim Toplicama





zatim je održana skupština HUPT-a, tijekom koje su usvojene izmjene statuta HUPT-a. Unutar članka 10. riječ je o djelatnostima HUPT-a gdje su dodane mogućnosti pružanja socijalnih usluga za sve uzraste spinalno ozlijeđenih, baš kao i poticanje razvoja turizma za osobe u invalidskim kolicima i mogućnost otvaranja socijalne zadruge.



Manda Knežević u
iščekivanju gostiju
Radnog vikenda

Radni tempo nastavio se i sutradan kad je održan već spomenuti okrugli stol na kojem su gosti Anka Slonjšak, pravobraniteljica za osobe s invaliditetom te Damir Mihalić, ravnatelj Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice i Manda Knežević kao predstavnica organizatora i predsjednica HUPT-a raspravljali o budućem Spinalnom centru kao centru znanja o ozljedama kralježnične moždine. I vratimo se rasporedu – već od 15 sati socijalna radnica Zdenka Maltar odgovarala je

na česta pitanja koja more naše članove, a odnose se na Zakon o socijalnoj skrbi, točnije ostvarenju njihovih prava. Nakon nje, naš član Josip Friščić, psiholog u kolicima, pozabavio se vječnom temom: invaliditetom kao izazovom unutar kojega je samostalnost jednaka upravljanju svojim životom. Da ne bi bilo dosadno, Hrvoje Medić, Marina Nikešić i Nikola Koluder održali su radionicu o korištenju pomagala. Okupljene članove zanimalo je mjerenje pritiska u njihovim Roho jastucima na kojima sjede u svojim kolicima, kako pravilno sjediti i pozicionirati se na kolicima te kako koristiti *lifter*. Za one manje upućene, dizalica (*lifter*) jest pomagalo koje košta kakvih sedam do deset tisuća kuna, ali vrijedi svaku kunu. Kada treba prebaciti tetrapelgičara s kolica na krevet i natrag, ona omogućuje jednoj osobi, čak i slabije fizičke konstitucije, da to obavi sama. Bez nepotrebnog opterećivanja kralježnice i istezanja donjeg dijela tijela.



Mirko, volonter i praktikant, počastio nas je osmijehom



Željko Kladušan, predsjednik Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije, pozdravlja se na svoj način


Na ovom našem Radnom vikendu sudionici su mogli od trenera samostalnog življenja vidjeti i okretanje u postelji, oblačenje (u postelji i na kolicima) te prebacivanje na WC školjku. Dan je završen predstavom Boalovog kazališta koja je obradila bolnu temu, sada već većini članova samo uspomenu – dolazak na rehabilitaciju u Varaždinske Toplice. Na to isto mjesto gdje smo se nakon 16 godina okupili ovom

prilikom i u tako velikom broju. Spinalci u publici objučeke su prihvatili izazov ove predstave te smijehom i pljeskom popratili zaplete i rasplete sudbina svojih kolega glumaca u predstavi koju su mnogi od njih proživjeli i u vlastitim životima.


Sljedećeg dana, u nedjelju, krenuli smo radno sa SWOT analizama svake od lokalnih udruga te nam je vrijeme, dok je 5-6 grupa paralelno radilo, brzo prošlo. Svaka od udruga napisala je što smatra svojom prednošću, a što svojim nedostatkom. Gledano sa strane, svaka od udruga je itekako svjesna što zna, a što ne. Jedino što ih muči je zapravo kako unaprijediti svoje mogućnosti korištenjem resursa koji su im na raspolaganju. No, zato postoji savez – HUPT! I tako smo se na kraju uz završno fotografiranje, evaluaciju i ručak rastali od Varaždinskih Toplica – ovaj put, nadamo se, s puno drugačijim osjećajima. Druženje i zajednički korisno provedeno vrijeme dalo nam je priliku da u našu ladicu s natpisom „Varaždinske Toplice“ pospremimo mnogo pozitivne energije i novih znanja.




Jedan par prekrasnih smeđih očiju iz Rijeke pozirao je samo za Mi rolamo




Obitelj Husnjak na Radnom vikendu u punom sastavu




Član HUPT-a Ivan Lozić sa suprugom, prisjetio se svojih dana u Varaždinskima, no ovaj put činilo se da će mu boravak ostaviti manje posljedica




Iva Guzobad na Radnom vikendu




Maja Mihelčić i njena Tina, koju nam je ponosno pokazala



Vozač HUPT-ovog kombija Karlo Nardić nasmiješen na Radnom vikendu



Dobri telefonira, ali ima vremena za šalu



Marija Blažanović potvrdila je svoju fotogeničnost i ovom prilikom



Rad na SWOT analizi zahtijeva koncentraciju i timski rad



Iako se ne čini tako, mjerenje opterećenja jastuka (za invalidska kolica) važan je posao



Dizalica (popularno zvana lifter) štedi snagu i prevenira ozljedu osobe koja treba tetraplegičara prebaciti s kolica na krevet i obratno



Svi zajedno poziramo za još jednu dobru zajedničku uspomenu



Milanka Opačić, ministrica socijalne politike i mladih sa Mandom Knežević, predsjednicom HUPT-a i Danijelom Balažićem, predsjednikom UPIT-a Osijek

Dobili smo ESF projekt

fotke: Martina Jakopović

Iako smo svjesni činjenice da je osobnih asistenata za osobe s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta i dalje premalo, da se projektima pokrivaju zaista tek najpotrebitiji - jasno je svima (trenutno još 60 tetraplegičara članova HUPT-a čeka OA dok je u ukupnoj populaciji spinalno ozlijeđenih ta brojka puno veća) okvirne procjene govore o 1259 tetraplegičara iz

cijele Hrvatske koji najvećim dijelom trebaju svog osobnog asistenta. Ipak, našem ponosu i veselju nije bilo kraja kad smo napokon pozvani na potpisivanje u Kuću Europe 29.10. ove godine. Malen je to korak za projekt OA, ali velik za svaku posebno udruhu koja će po najstrožim projektnim pravilima po prvi put provoditi europski projekt i za usluge osobne asistencije. Evo kako je bilo...



Veliko uzbuđenje pred dodjelu ugovora među uzvanicima predstavnicima udruga OSI iz cijele zemlje



Manda Knežević stavlja svoj potpis na ESF-ov ugovor za 14 novih osobnih asistenata za naše članove tetraplegičare



Skup su uveličali Milanka Opačić, ministrica socijalne politike i mladih i njezin pomoćnik Hrvoje Sadarić



Zajednička slika svih 46 (bez dvoje korisnika ugovora koji nisu bili na svečanosti) potpisnika ESF ugovora na grant shemi širenje usluge osobne asistencije za osobe s invaliditetom



Miruna Kastratović, novinarka-urednica HRT-a zadužena za OSI sektor, Manda Knežević, predsjednica HUPT-a i Svjetlana Marijon, predsjednica udruge *Zamisli*



Ministrica Opačić uručuje Danijelu Balažiću ugovor za provedbu osobne asistencije ESF-a



Manda Knežević, predsjednica HUPT-a i Danijel Balažić, predsjednik UPIT-a iz Osijeka smiješe se držeći potpisane ESF ugovore svojih udruga



Ministar Mirando Mrsić u razgovoru sa potpisnicima ugovora



Manda Knežević nakon uručivanja ugovora

Nikad ne možete biti dovoljno ozbiljni kad je tenis u pitanju!



Sirius Open 2015.

Why so Sirius?

Iako se iz fotelje pred televizorom ili kompjuterom ne čini tako, tenis u kolicima je jedan od najpopularnijih i najmasovnijih sportova za osobe s invaliditetom na svijetu te uživa veliku popularnost tijekom Paraolimpijskih igara. Kao što su to istakli i sami organizatori *Sirius Open* turnira, organizacijom ovog događaja žele skrenuti pozornost hrvatskoj javnosti na činjenicu da i OSI mogu uživati u natjecateljskom tenisu. Ujedno, njihova je želja poslati cijelom sportskom svijetu poruku o ljepotama našega glavnoga grada, baš kao i cijele zemlje.

Teniski klub *Sirius* iz Zagreba već šesti put za redom organizira Međunarodni turnir u tenisu za osobe s invaliditetom (ovogodišnji je organiziran od 10. do 12. srpnja u Nacionalnom teniskom centru, Ulica Jozsefa Antalla b.b.). Ovogodišnji *Sirius* ugostio je 33 igrača i igračica iz 10 zemalja.

Dobro je znati da nagradni fond iznosi 4.000 eura,

te da je *Sirius Open* dio UNIQLO *Wheelchair Tennis Toura*, a ima iznimnu čast predstavljati Hrvatsku kao jedan od 160 međunarodnih turnira u više od 40 svjetskih zemalja.

O turniru

Sirius Open 2015 powered by Pharmakon najstariji je međunarodni teniski turnir za osobe s invaliditetom u Hrvatskoj, s tradicijom dužom od pet godina. Na svjetsku kartu tenisa u kolicima turnir se smjestio još 2010. godine. Od tada je prošao nekoliko promjena imena kao i ranga natjecanja, ali se zahvaljujući ambicioznom organizacijskom timu pozicionirao kao mjesto kojem se rado vraćaju, kako domaći, tako i strani tenisači. U iskrenoj nadi da ćemo kao hrvatski ambasadori tenisa u kolicima pokrenuti promjene, svake godine stvaramo globalna prijateljstva koja nam daju motivaciju za daljnji rad.

Tko je pobijedio na ovogodišnjem *Sirius Openu*?

Nijemac Steffen Sommerfeld u muškoj kategoriji, Austrijanka Margrit Fink među ženama te naposljetku Austrijanac Thomas Geierspichler među tetraplegičarima okitili su se zlatom na ovom turniru. U kategoriji parova pobijedili su Poljaci Kamil Fabisiak i Piotr Jaroszewski, ženski par Margrit Fink i Nursen Sen, a u kategoriji tetraplegičara Thomas Geierspichler i Claus Peter Laisacher.

Tenisači u kolicima rado se pridružuju svojim kolegama na najozbiljnijem teniskom turniru za osobe u invalidskim kolicima u Hrvatskoj.



Djevojke Eva Raynova i Christina Pesendorfer rado su nam pozirale za fotografiranje.

Danijel Balažić, predsjednik Udruge paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije

Znanja iz poduzetništva prenio sam na upravljanje udrugom

Zašto udruga?

Prije deset godina sam otišao u mirovinu pa sam se uplašio: što ću sad? Nakon svoje tvrtke koju sam vodio, pa radio 12 – 15 sati dnevno, postat ću neaktivan umirovljenik. Nisam se s time mogao pomiriti – počeo je umjesto uvoda svoju priču Danijel Balažić.

Srećom - nastavlja Danijel - Manda Knežević me još davne 2002. godine „vrbovala“ kad sam postao član HUPT-a, prepoznavši moje kapacitete da osnujem samostalnu udrugu osoba sa spinalnom ozljedom u Osječko-baranjskoj županiji.

Tada kad mi se obratila – kako nam priča dalje Danijel – tada sam još ozbiljno radio i nisam se mogao toga prihvatiti. Mislio sam da se neću moći udrugom baviti kako treba, pa sam se Mandi javio nakon umirovljenja. I nas četvorica: Goran Gojković, Dražen Kigl, Ivica Vuković i ja počeli smo s ogrankom. Bilo je to tijekom 2005. godine – više se ni Danijel ne sjeća točno datuma.

Istodobno, dvije godine nakon iskustva sa ogrankom, 5. 11. 2007. postao je UPIT i službeno udruga. Na osnivačkoj skupštini imali smo 18 članova, a sada ih imamo 39.

Odmah lupi po projektima

Odmah smo se prihvatili projekata. Na samom početku još smo bili bez iskustva, nisu nas prepoznali na početku našeg aktivizma u Županiji i gradu Osijeku; srećom, to se s vremenom promijenilo – iznosi nam povijest UPIT-a Danijel Balažić, njegov predsjednik.

- Prva naša akcija bila je ta da smo angažirali kuhare s područja naše županije, prikupili smo tako donacije u mesu. Zatim smo osmislili natjecanje u kuhanju čobanca, što je sve zajedno bilo medijski dobro popraćeno. Cilj je bio definitivno humanitaran, prikupljeni novac upotrijebljen je za kupnju računalne opreme za naša četiri člana. Za njih smo kuhali čobanac. Čak nam je i Kićo Slabinac potpuno besplatno došao pjevati iz Zagreba.

Osobni asistent od dva narastao na deset korisnika

- Mi od početka provodimo projekt Osobnog asistenta za osobe s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta. Točnije, od 2006. godine, krenuli smo s dva korisnika, a danas ih imamo deset. Nedavno

nam je odobren i prvi projekt financiran iz EU fondova kroz koji u partnerstvu s udrugom ZVONO Belišće i Udrugom distrofičara grada Osijeka imamo 12 novih korisnika, od kojih su 4 iz UPIT-a. Značajno je da su te četiri osobe paraplegičari koji do sada nisu bili uključivani u projekt. Inače, svake godine provodimo 5 do 6 značajnijih projekata, s tim da su dva uvijek financirana sredstvima Županije i/ili grada Osijeka. Obično zajednički s tim dionicima organiziramo jednodnevne akcije i/ili manifestacije – ističe Danijel u svojoj priči, nastavljajući kako je seminar povodom Tjedna osoba sa spinalnom ozljedom od 2005. godine postao manifestacija već tradicionalna u „režiji“ UPIT-a. Provodi se svakog prvog tjedna u lipnju za članstvo, ali i za sve druge zainteresirane građane. Isto tako, već dvije godine zaredom UPIT šalje veliku ekipu trkača na utrku *Wings for Life* (koja skuplja novac za osobe s ozljedom kralježnične moždine) u Zadar.

Najdraži projekt: klinici iz Našica

Uvijek se rado sjećam našeg projekta za učenike četvrtih razreda s područja naše županije, koji je financirala Županija, a unutar kojega su djeca slikala prizor na temu osoba s invaliditetom i Božića. Zadužili smo učitelje da iz svakog razreda prikupe 10 najboljih radova i pošalju ih ili donesu u udrugu. Tad smo oformili neovisnu komisiju sastavljenu od umjetnika koji su ocjenjivali pristigle radove. Sveukupno ih je došlo 600, od kojih smo izabrali 50 najboljih. Potom smo u dječjem kazalištu „Branka Mihaljević“ u Osijeku upriličili izložbu te smo opet odabrali najbolje od najboljih slika – njih deset. One

su nam poslužile kao predlošci za čestitke, pa smo i tiskali 500 tako kreiranih učeničkih čestitki za Božić. Poslali smo ih na adrese privatnih tvrtki i prodavali po tržišnoj vrijednosti. Rad učenice iz Našica proglašen je najboljim – platili smo njenom razredu prijevoz autobusom da dođu na izložbu u Osijek, zajedno s njima otišli na predstavu, odveli ih u McDonalds... Proveli smo krasan dan s djecom iz Našica. Sveukupno nas je taj projekt stajao 3.000 kuna i zauvijek mi je ostao u dobrom sjećanju – prisjetio se Danijel Balažić jednog od UPIT-ovih najboljih projekata.

- Pokušavam stvoriti gospodarstvenu djelatnost za OSI, baš kao i za potencijalne zdrave djelatnike, kako bi svi ti ljudi mogli raditi, zarađivati plaću, a opet i stvarati dobit od koje bi UPIT imao osigurana osnovna sredstva za rad, fond za pomoć u kriznim situacijama svojih članova, fond za kupnju ortopedskih pomagala koja nisu na listi HZZO-a. Također, želimo omogućiti iz dodatnih izvora sredstava našim članovima kojima je to potrebno ortopedska pomagala i slično.



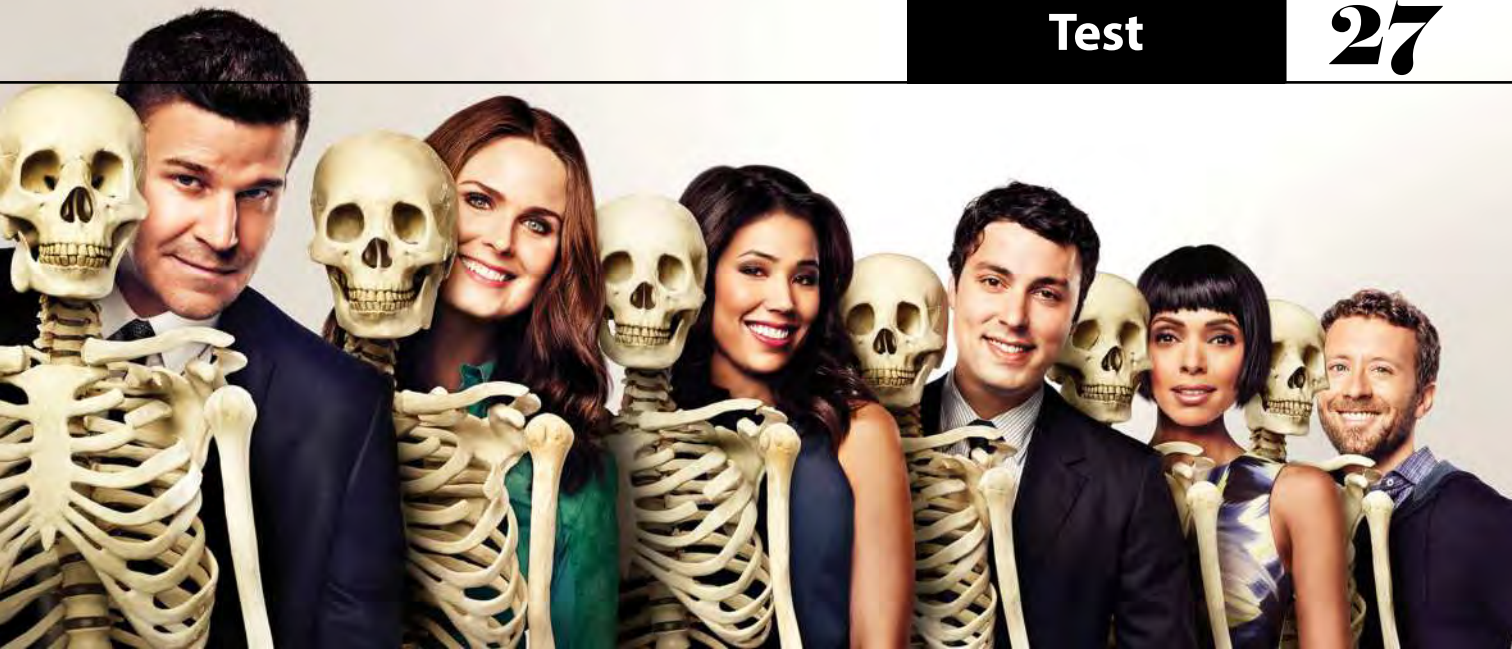
Danijelova osobna priča

S nepunih 16 godina (1983. godine) nakon neopreznog skoka na glavu u Dravu u Osijeku ozlijedio je kralježnicu i postao tetraplegičar. Liječenje je trajalo 6 godina i zato, kako sam kaže, nikad nije završio srednju školu. Neprihvatljiva mu je bila činjenica, priča dalje Danijel, da bi s 21 godinom morao otići u Zagreb u centar Dubrava, udaljiti se od svoje obitelji i prijatelja, mjesta u kojem živi. Tada, nažalost, ni Osijek ni Valpovo nisu imali školu koja je pristupačna za osobe u invalidskim kolicima. Formalno obrazovanje, osim osnovnoškolskog, nema.

- Zbog toga nisam sretan, ali ta me činjenica nije spriječila da unatoč invaliditetu postignem većinu životno postavljenih ciljeva. Formalno obrazovanje poštujem, ali smatram da ono nije jedini preduvjet da čovjek bude uspješan i doprinese dobrobiti zajednice – nastavio je Danijel Balažić.

- Upravo zbog toga moj uzor je čovjek koji također ima završenu samo osnovnu školu: engleski biznismen Richard Charles Nicholas Branson, poznat kao osnivač *Virgin grupe* unutar koje je više od 400 kompanija. Čije je bogatstvo procijenjeno na 5 milijuna američkih dolara.

Ono što smatram važnim o sebi, a čega se nismo dotakli... Prije dvije godine položio sam vozački ispit i od tada redovito, svakodnevno vozim auto. To mi je i u ovoj životnoj dobi dodatno podiglo samopouzdanje i donijelo spoznaju da čovjek može sve, samo ako to doista želi i ako ima volju svojski se potruditi – završio je svoju priču Danijel.



Jesi li timski igrač?

Sigurno ne spavaš od nestrpljivosti dok čekaš da ti objasni u ovom najnovijem božićnom izdanju *Mi rolamo* kakav si suradnik. Na ljestvici od 1 do 10 sebe sigurno vidiš na visokih 8 bodova. Sve je idealno dok ne trebaš i ti „potegnuti“ prekovremene sate navečer kod kuće jer je član tima dobio gripu ili mu se dijete razboljelo pa nije stigao svoj dio posla odraditi na vrijeme. Tada bi timsku podjelu poslova najradije poslao/la do vraga. Ovo je prilika da saznaš o sebi i timskom zajedništvu na, recimo, donekle bezbolan način. Evo ti prilike da prvo prođeš s nama test koji će ti dati načelnu informaciju – kako se držiš kad je nekoliko ljudi u istoj sobi na hrpi, jesi li uopće društveno nadaren/na?! Odnosno, što trebaš poduzeti da se barem malo društveno uprismojiš.

1. Pruža ti se prilika da dobiješ osobnog asistenta – jer si tetraplegičar, odgovarajuće dijagnoze. Hoćeš li se odvažiti na taj korak?
 - a) pa nije to loše
 - b) gle, mogao/mogla bih probati
 - c) ako je „komad“, može
 - d) sad ću napokon i ja biti šef/ica
2. Možeš li prihvatiti tuđe mišljenje?
 - a) ja sam uvijek u pravu
 - b) nije mi to bed
 - c) dobro, valjda ćemo se nekako naći na pola puta
 - d) ako moram
3. Kako se nosiš s kritikom?
 - a) Ima li neko lakše pitanje? Ipak, poslušat ću tuđe viđenje, pa ako ima neka objektivna primjedba, usvojit ću ju.
 - b) mrzim kad me kritiziraju



- c) svatko ima pravo na svoje mišljenje
d) ja sam savršen/na, zašto bi mi netko nešto nabijao na nos?!
- 4. Novi/a si u timu, pa tek upoznaješ druge članove tima...**
- a) odmah namećem svoje mišljenje
b) tko kaže da drugi imaju svoje mišljenje???
c) šutim kao zaliven/na
d) pokušavam shvatiti kako se najbolje uklopiti
- 5. Vođa tima odredio ti je zadatak...**
- a) prihvaćaš ga dirnut(a) njegovim povjerenjem u tebe
b) gdje me je baš sad uhvatio kad idem po sendvič?!
c) zašto ovaj krele misli da smije zapovijedati drugima?
d) super da su me prihvatili
- 6. Kako bi se osjećao kad bi se jedan dan probudio/la posve sam(a) u cijelom gradu?**
- a) napokon malo mira
b) važno da je internet mreža ostala nedirnuta
c) bez veze, što ću sad?!
d) tražio/la bi druge ljude po cijenu svog života
- 7. Tim mora raditi prekovremeno (od kuće) – kako to doživljavaš?**
- a) moje radno vrijeme je od 8 do 16 sati
b) ma, kome to oni prodaju?
c) što se mora, nije teško
d) što sve radim za ovaj posao!
- 8. Skuplja se novac za poklon za kolegu/icu koji/a je dobio/la dijete...**
- a) je l' baš moram sudjelovati?
b) ako budem roditelj/ica, volio/voljela bih da za moje dijete netko pokaže takav znak pažnje
c) kud me sad nađe s tolikim minusom na tekućem?!
d) ajd', nek vam bude – nije novac najvažniji u životu!

9. Vođa tima pohvalio/la je kolegu iako ste radili zajedno i oboje se trudili podjednako

- a) nepravda, pa to je zajednički rad – misliš u sebi, ali ništa ne poduzimaš
b) mogao/la bih svojoj dijagnozi pridodati i onu PTSP-a, pa da vidimo tko će koga hvaliti i pred kim



- c) a kad ti je trebalo kimati glavom i ljubazno ti se smješhati, onda sam ti bio/la dobar/dobra, je l' da?!
d) ljubazno čekaš da prođe pohvala i jasno, ali kratko kažeš da ste taj posao odradili zajedno

10. Iako ti je bilo jako naporno, obavio si svoj dio posla i to jako dobro...

- a) razboliš se i dobiješ temperaturu, jer si pretjerao/la s naporom
b) čestitaš prvo sam/a sebi, a onda radosno primiš pohvale kolega
c) propišeš si produženi vikend s obveznim ljevakovitim dugim boravkom u krevetu
d) tiho se veseliš svom uspjehu i planiraš još ozbiljniji i predaniji rad u budućnosti

11. Postaješ vođa tima, a novi spinalno ozlijeđeni/na kolega/ica je postao/la član tvog tima...

- a) ajme meni, pa zar sam i ja sam ovakav/va bio?!
b) samo strogo s njim/njom
c) nema goreg od umišljenog klinca/ke spinalca
d) bit će nešto od ovog malog/male

BODOVI:

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

OD 0 DO 9 BODOVA:



Nemreš biliviti. Netko kao ti je imao volje popuniti naš test. Ne brini, nisi totalno *hopeless*. Ima i za tebe zore novog dana. Možda da svladaš osnovne socijalne vještine kad ideš među ljude i to neka ti bude prvi korak, jer za tebe do timskog rada još ima milijun svjetlosnih godina. Ipak, kako kažu znalci, prvi je korak najteži. Počni sa smiješkom u trgovini koji ćeš uputiti blagajnici, a ne podu ili stropu. Mogao/la bi se iznenaditi rezultatom!!!

OD 10 DO 16 BODOVA:

Možda, ali samo možda nije baš sve propalo za tebe. Imaš ti energije i zapravo pokušavaš voljeti ljude. Možda (i samo možda) da manje gledaš sebe, a više pokušaš surađivati, mogao/la bi biti dobar igrač. Suradnja s grupom ljudi ne znači nužno da ćeš izgubiti sebe, baš naprotiv, možda se jednog jutra u ogledalu pojavi neki novi/a ti – bolja i unaprijeđena varijanta.



OD 17 DO 21 BODOVA:



Hoćeš ti, hoćeš. A i možeš kad hoćeš. Nije lako biti osoba s invaliditetom, raditi i onda na kraju još raditi timski. Ovaj način rada može biti naporan i za svakog drugog/gu koji ne moraju biti u kolicima. Ipak, ti to uviđaš i svijetliš kao najsajnija zvijezda na nebu timskog rada. Samo ti to guli i dalje – svaka čast!

Svi za znanje – znanje za sve



Roman Baštijan
je prekrilo lice logotipom
donatora

Manda Knežević,
predsjednica HUPT-a uz
osmijeh s logotipom

Predsjednik UPIT-a/
Udruge paraplegičara i
tetraplegičara Osječko-baranjske
županije Danijel Balažić uvijek
antiprotivan

Željko Kladušan,
predsjednik Udruge
paraplegičara i tetraplegičara
Istarske županije

Nenad Gaćina,
predsjednik Splitsko-
dalmatinske udruge spinalno
ozlijeđenih



i na kraju najmlađa
predsjednica po godinama starosti
(svojima i udruge) Nevena Majer-Jeger
iz KaSpina, Karlovačke udruge spinalno
ozlijeđenih

Marina Bura obvezno sudjeluje na edukacijama



Da se mi ne pravimo pretjerano pametni, pa da se usput i ne ponavljamo – reći ćemo to jednostavno: iza nas je još jedan ciklus predavanja za sve željne znanja u HUPT-u. Članovi upravljačkih tijela, voditelji udruga te zaposlenici, baš kao i mlade snage Saveza paraplegičara i tetraplegičara skupa. O čemu se radi? Riječ je o tri organizirana i provedena dana učenja i razmjene dobrih praksi unutar zajedničke velike izobrazbe/edukacije planirane za predsjednike udruga, upravljačka tijela, zaposlene (financirano iz budžeta Institucionalne podrške savezima Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva) te edukacijama unutar trogodišnjeg programa *Projektor* (namijenjenim poduzetnim paraplegičarima i tetraplegičarima, članovima naših lokalnih udruga, a financira Ministarstvo socijalne politike i mladih). Ovako „izmiksani“ prošli smo zajedno, za uvod, u petak krajem listopada predavanje i vježbe o *Google Apps-u*, za one manje upućene: riječ je o korištenju između ostalog i *Google diska* (zajedničkog prostora *online*) gdje svi zajedno (članovi tima) mogu istovremeno sudjelovati u pisanju, prevodjenju itd. nekog

dokumenta. Išlo nam je sasvim dobro, nitko se nije žalio na nove IT uvide.

Sljedeći dan, prvi dan vikend radionica otvorila je svojim predavanjem dr. sc. Mirjana Hladika s izabranim temama iz područja računovodstva, za koje možemo reći da je područje koje isprva odbija svojom ozbiljnošću i sumornošću, pregrštom propisa i zakona te naposljetku brojaka. Ipak, kad se jednom prepustite svemu tome, otkrit ćete što i mi: da je svijet brojaka nevjerojatno smirujući, baš zato što se sve može zbrojiti, oduzeti i na kraju se točno zna kakvo je stanje. Nema viška dvojbi, nejasnoća ili čega takvog.

Usljedio je radni ručak, točnije *pizza* i sokovi i nastavak nam se približio. Itana Bukovac, andragoginja POU Samobor (Pučkog otvornog učilišta Samobor) i stručnjakinja za pisanje i provedbu projekata, započela je svoje pomalo neobično predavanje/radionicu. Analiza projekata, baš kao i svaka druga analiza, uplašila bi i najdosljednije; ipak, isplatilo se ne odustati. Što se ondje događalo? Podijeljeni smo u tri radne grupe i svaka od grupa je dobila projektni prijedlog neke od preostale dvije skupine. Riječ je o projektnim prijedlozima, koji su odbijeni na različitim natjecanjima. Bilo je zanimljivo gledati kako su pojedini timovi, služeći se originalnim ocjenjivačkim kriterijima, ocjenjivali radove iz drugih udruga. Sveukupan zaključak, najčešća primjedba jest da treba bolje pojasniti svoje namjere, jer da se teško može razumjeti što se zapravo htjelo, posebice u odnosu na tzv. horizontalne teme – ljudska prava (jednakost bez obzira na rasu, vjeru, spol, nacionalnost i sl.), jednake mogućnosti, potrebe osoba s invaliditetom, očuvanje okoliša i slično. Treba znati primiti kritiku, prihvatiti činjenicu kako nas drugi vide, te usvojiti objektivne primjedbe, točnije: pokušati ih ispraviti.

Važno je pomno slušati da bi se što brže naučilo – to polaznici ove ture edukacija itekako znaju



U nedjelju, već u 10 sati Manda Knežević predavala je o statutarnim obvezama svake udruge, dok je odmah nakon nje Roman Baštijan predavao o poticajima za zapošljavanje OSI. I naposljetku, dr. sc. Tihomir Žiljak govorio je o EU politikama prema OSI te smo doznali da nam se otvorio čitav niz mogućnosti, te da je zaista samo nebo granica za one koji se odluče aktivno prihvatiti rada ili društveno korisnog rada.

Također, u ime Institucionalne potpore savezima OSI financirane od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, te HUPT-a kao saveza udruga spinalno ozlijeđenih širom Hrvatske, Manda Knežević je rekla:

“Osobito mi je drago da smo edukaciju za upravljačka tijela upriličili istovremeno s polaznicima *Projektora*. Polaznici edukacijskih radionica *Projektora* mlađe su osobe koje razvijaju nove vještine i kompetencije za svoju zapošljivost. Istovremena edukacija polaznika *Projektora* i članova upravljačkih tijela članica udruga prilika je da se članovi polaznici *Projektora* pobliže upoznaju sa samim radom HUPT-a i članica te bolje shvate ulogu civilnog društva, koja je još uvijek nedovoljno shvaćena i prihvaćena u našoj zajednici. Bilo da će neki od sudionika *Projektora* završiti kao aktivisti civilnoga društva ili će se zaposliti na tržištu rada ili osobno, poznavanje uloge civilnog društva daje im nepobitno veće kompetencije. A za nas, zaposlenike i aktiviste u upravljačkim tijelima članica HUPT-a, uvijek postoji potreba za novim i dodatnim znanjima i spoznaja-



Ivana Smrečki, administrativna tajnica zaposlena na *Projektoru*, i Nevena Majer-Jeger vire iz banera *Projektora* tijekom edukacija o *Google Apps*

ma i uskom suradnjom s članstvom, edukacijskim institucijama i pojedincima koji nam mogu prenijeti nova znanja. Budući da nam je oduzeta mogućnost da budemo „fizikalci“, nema nam druge, nego se još više okrenuti učenju!”

I na kraju, Roman Baštijan, voditelj programa *Projektora* je zaključio: - Iskreno vjerujem da će ovaj zajednički ciklus edukacija rezultirati većim brojem uspješno provedenih projekata, u korist udruga, sudionika *Projektora*, svih članova udruga i u konačnici društva u cjelini.



Janko Ehrlich-Zdvořák i Manda Knežević vrlo ozbiljno su slušali o *Google disku*

Danijel Balažić, predsjednik UPIT-a iz Osijeka, i Željko Kladušan, predsjednik UPITIZ-a iz Pule, dali su svoj doprinos širenju vidika i usvajanju novih znanja



Nenad Gaćina, predsjednik SDUSO iz Splita, zagonetno se smiješio tijekom predavanja



Iako nisu predsjednici, Zdravku Lakiću, predstavniku Karoce iz Rijeke (također članice HUPT-a) – kao jedinom predstavniku riječke udruge, te gosp. Čali kao jednom od rijetkih paraplegičara poduzetnika, dodijelili smo tu čast

PREDAVAČI O IZOBRAZBAMA



Marijan Jurešić, Google Apps: Vrlo sam ugodno iznenađen sudionicima i mnoštvom pitanja kojim su iskazali velik interes za prezentiranu temu vođenja neprofitnih organizacija najnovijim alatima u oblaku. Smatram da bi ovakvih radionica trebalo biti više i da bi se one trebale održati nekoliko puta na godinu kako bi se kvaliteta IT-a u neprofitnim organizacijama održala na duže razdoblje.

Dr. sc. Mirjana Hladika, Izabrane teme iz područja računovodstva:

Danas su bili svi zbilja odlični. Radionica je bila dinamična, aktivna. Lijepo mi je bilo. Stvarno sam zadovoljna.





Mag. educ. philol. russ. Itana Bukovac, Radionica analize projekata: Bilo je OK, što da kažem, uvijek može bolje, al' može i puuuuno gore!

Čini mi se da su HUPT-ovci napredovali kao zajednica, u cjelini...

Od prve edukacije mi se čini da su se unaprijedili što se znanja o projektima tiče, značajno.

Moje čestitke HUPT-u, bravo!

Voditelj programa Projektor, Roman Baštijan, Poticaji za zapošljavanje osoba s invaliditetom:

Nažalost, OSI još uvijek nisu svjesne mogućnosti koje im pruža novi zakonski okvir u formi kvotnog zapošljavanja i poticaja pri zapošljavanju OSI. Ova radionica je jedna u nizu koju će organizirati HUPT s ciljem osvješćivanja i osoba s invaliditetom i potencijalnih poslodavaca (naravno, i OSI mogu se pojaviti u uloji poslodavca) kako bismo ubrzali uključivanje OSI u svijet rada.



Dr. sc. Tihomir Žiljak, EU politike prema OSI i Hrvatska: Želja mi je bila da svi sudionici ovih edukacija vide u kojem smjeru ide i ići će briga za OSI u Europskoj Uniji u sljedećih 10 godina. Držim da su posebno zanimljive presude EU suda, jer otvaraju uvide u nove mogućnosti realizacije prava OSI. Također, zanimljiva je i razumna prilagodba koja također kod zapošljavanja OSI, pa tako i spinalno ozlijeđenih, pruža čitav niz prilika i mogućnosti.

Predsjednica HUPT-a, Manda Knežević, Statutarne obveze: Često se ljudi učlanjuju u udruge i ne razmišljaju o svojim obvezama. A one postoje. Napisane su u Statutu udruge kao osnivačkom dokumentu. U njemu je jasno izražena upravljačka struktura i obveze, kako izvršnih tijela, tako i članova. Najviše je tijelo HUPT-a Skupština. Izvršna su tijela udruge Predsjednik/ca, Upravni odbor, Nadzorni odbor i likvidator. HUPT ima udruge članice koje djeluju prema svojim statutima. Mandat članova koji su birani unutar mandata traje do isteka mandata prethodnika. Kompletan statut možete vidjeti na www.hupt.hr ili na stranicama članica.



Fotografi

Majstor uličnih prizora



među nama



Što voli fotografirati: Omiljena tema mi je ulična fotografija gdje i nastaju sve spontane i stvarne, realne životne priče. Volim portrete, također koji nastaju u spontanoj, uličnoj varijanti.

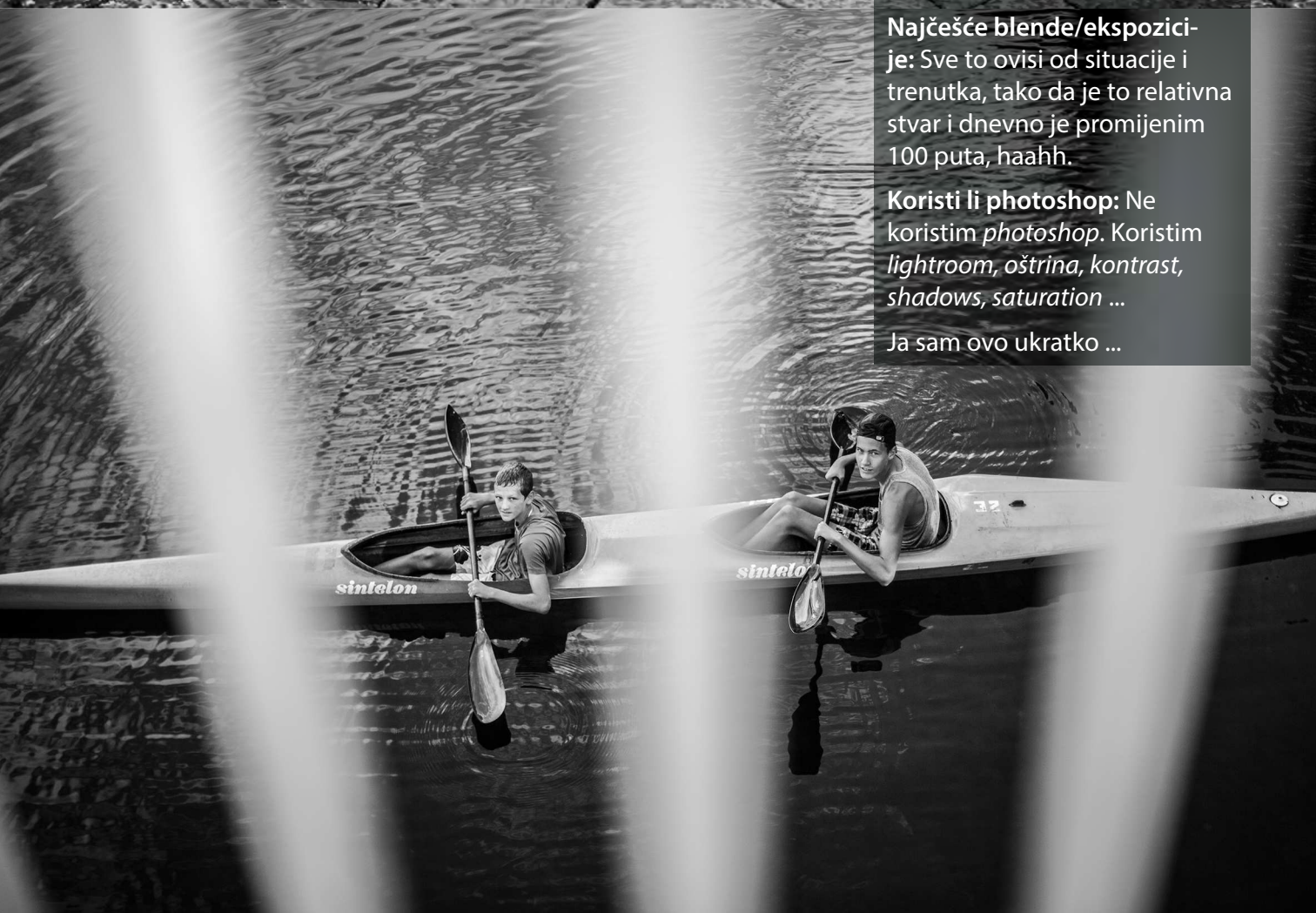
Volim crno-bijelu tehniku, ali isto tako ne bježim od kolor varijante, čak naprotiv. Kolor može pokazati toliko lijepih stvari...

Snima fotaparatom: Trenutno koristim Canon 6D, a omiljena mi je Sigma 35mm.

Najčešće blende/ekspozicije: Sve to ovisi od situacije i trenutka, tako da je to relativna stvar i dnevno je promijenim 100 puta, haahh.

Koristi li photoshop: Ne koristim *photoshop*. Koristim *lightroom*, *oštrina*, *kontrast*, *shadows*, *saturation* ...

Ja sam ovo ukratko ...



Stvorite dobre prehrambene navike

Što spinalci trebaju jesti?

Krenimo redom...

Prehrana je važna za osobe s povredom kralježnične moždine, kako zbog povećanog rizika od razvoja nekoliko specifičnih zdravstvenih komplikacija, tako i zbog promjena u sastavu tijela, tj. manjeg postotka mišićnog tkiva. Iz tog razloga, dizajnirali smo ove smjernice za pravilnu prehranu upravo za osobe s povredom kralježnične moždine.

Ne izbjegavajte povrće

Unos voća i za muškarce i za žene trebao bi biti dvije šalice dnevno. Jedna šalica je npr. jedna mala jabuka, srednja kruška, velika naranča, osam velikih jagoda ili jedna šalica 100% voćnog soka. Preporuke za konzumaciju povrća su dvije i pol šalice za žene i tri za muškarce. Jedna šalica je npr. jedna šalica zelenog lisnatog povrća koje je kuhano ili dvije šalice svježeg povrća, šalica kuhane ili sirove mrkve, jedna srednja rajčica. Unos žitarica trebao bi biti šest ekvivalenata unca za žene i osam ekvivalenata unca za muškarce. Ekvivalent unce izražen u gramima iznosi oko 30 g. Ekvivalent unce je npr. jedno malo pecivo, jedna kriška kruha, pola šalice kuhane zobene kaše, jedna palačinka, tri šalice kokica, pola šalice kuhane riže ili tjestenine. Što se tiče hrane bogate proteinima, žene trebaju pet i pol ekvivalenata unca, muškarci šest i pol ekvivalenata unca. Ekvivalent unce je oko 30 g crvenog, bijelog mesa ili ribe, 1 jaje, 30 g sjemenki ili orašastih plodova. Pravilna prehrana treba osigurati i tri šalice mlijeka i mliječnih proizvoda i za žene i za muškarce. Jedna je šalica npr. jedna šalica mlijeka ili jogurta, 45 grama tvrdog sira, pola šalice ribanog sira.

Nekoliko praktičnih savjeta za provođenje pravilne prehrane:

- birajte kompleksne ugljikohidrate (voće, povrće, cjelovite žitarice) umjesto jednostavnih (bijele žitarice, pekarski proizvodi, namirnice koje sadrže



dodani šećer i slično) jer ćete dobiti obilje važnih nutrijenata i omogućiti da se šećer postupno otpušta iz namirnica zbog vlakana koje sadrže

- smanjite unos masti (posebno zasićenih i transmasti koje nalazimo pretežito u namirnicama životinjskog podrijetla)
- uključite maslinovo ulje u svoju prehranu

- jedite dovoljno proteinskih namirnica koje će produljiti sitost i pomoći oporavku
- jedite raznoliko voće i povrće kako biste svome tijelu osigurali dovoljno vitamina, minerala i fitokemikalija
- jedite polako i jedite više manjih obroka dnevno te pazite da ne preskačete obroke
- kada je moguće, izlažite se suncu kako bi se u vašem tijelu sintetiziralo dovoljno vitamina D koji pomaže u očuvanju vaših kostiju

Udio masnog tkiva najvažniji

Nakon povrede kralježnične moždine, idelana tjelesna masa je obično niža u odnosu na opću populaciju. Idealna tjelesna masa za osobe s paraplegijom u odnosu na opću populaciju je niža za 5-10%, a za osobe s tetraplegijom od 10-15%. Važniji od same težine je udio masnog tkiva u tijelu.

Indeks tjelesne mase (BMI) omjer je tjelesne težine u kilogramima i kvadrata tjelesne visine u metrima, a često se koristi kako bi se utvrdilo je li neka osoba pretiła. Formula je: $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$

Međutim, BMI za opću populaciju nije prikladan za osobe s povredom kralježnične moždine, zbog manjeg udjela mišićne i koštane mase.

Studije pokazuju kako je pretilost učestalija kod osoba s paraplegijom, nego kod onih s tetraplegijom. Također, rizik od pretilosti povećava se kod osoba iznad 40 godina.

S obzirom na to da se usporava metabolizam zbog smanjene mišićne mase te smanjene aktivnosti, nije čudo da osobe s invaliditetom imaju povećanu količinu masnog tkiva. Nedavna istraživanja pokazuju da BMI veći od $22 \text{ kg}/\text{m}^2$ označava pretilost kod osoba s povredom kralježnične moždine upravo zbog toga što se mora uzeti početna manja mišićna masa u odnosu na opću populaciju kod koje se pretilost obično definira kao BMI iznad $30 \text{ kg}/\text{m}^2$.



Podebljani proteini za dekubitus

Osobe s povredom kralježnične moždine imaju iste potrebe za proteinima kao i opća populacija, ako nije prisutan dekubitus. Osobe s dekubitusom imaju veće potrebe za proteinima. Pojedinci s ozljedom kralježnične moždine koji nemaju dekubitus trebaju istu količinu proteina kao i osobe bez ozljede: 0,8 do 1,0 grama po kilogramu tjelesne mase po danu. Pojedincima s dekubitusom u II. stadiju preporučuje se 1,2 g do 1,5 g proteina po kg tjelesne mase dnevno. Istodobno, pojedincima s dekubitusom u III. i IV. stadiju: 1,5 g do 2,0 g proteina po kg tjelesne mase dnevno.

Zbog smanjenog kretanja, na pojedinim dijelovima tijela može doći do pucanja kože, što je posebno izraženo kod pothranjenih osoba, budući da takve osobe imaju manji udio masnog tkiva koje oblaže kosti. Adekvatan unos vitamina E, cinka i tekućine može pomoći u rješavanju problema dekubitusa, s obzirom na to da pomaže integritet kože. Osim mesa, dobri izvori proteina su riba i morski plodovi, leguminoze/mahunarke, (soja, grah, grašak, leća), jaja, gljive te mlijeko i mliječni proizvodi.

Nakon ozljede crijeva rade sporije

Nakon ozljede zbog smanjene tjelesne aktivnosti te manjeg udjela mišićnog tkiva može doći do usporavanja rada crijeva te do konstipacije tj. zatvora. Prehrambena vlakna su jedan od načina da se riješe problemi s crijevima. Neke studije navode kako se povećani unos vlakana povezuje i sa smanjenjem ukupnog kolesterola u serumu te povećanjem HDL kolesterola. Mehanizam još nije u potpunosti razjašnjen. Prehrambena vlakna se nalaze u hrani biljnog podrijetla (voću, povrću i cjelovitim žitaricama). Tijekom prolaska kroz crijeva vlakna ostaju neprobavljena i neapsorbirana, dolaze u debelo crijevo

gdje vežu vodu, te na taj način olakšavaju formiranje fecesa.

Nekoliko ideja za međuobroke bogate vlaknima

- ✓ Kolutići jabuke s malo mliječnog namaza
- ✓ Nekoliko integralnih krepera s namazom od sezama (u mliječni namaz umiješate žličicu mljevenog sezama)
- ✓ Zobene pahuljice s malo mlijeka ili jogurta i bobičastim voćem
- ✓ Štapići od mrkve i celera s umakom od jogurta

Dodaci prehrani

Uz pravilnu i raznovrsnu prehranu osobe s povredom kralježnične moždine ne trebaju nikakve dodatke prehrani, osim ako imaju dijagnosticiran nedostatak nekog nutrijenta. Izolirani spojevi kao dodaci prehrani u čistom obliku ne mogu imati isti učinak kao i spojevi u cjelovitim namirnicama; osim što imaju manje korisne učinke, također mogu biti potencijalno štetni.

Ako ne pazite na prehranu, riskirate:

- prekomjernu tjelesnu masu odnosno pretilost (uzrokovanu povećanjem masnog tkiva i smanjenjem pokretljivosti)
- povećan rizik za dijabetes, povišen kolesterol
- kardiovaskularne bolesti
- rizik za razvoj dekubitusa
- povećan rizik za osteoporozu (gubitak mineralne gustoće kostiju) zbog čestog deficita vitamina D koji se javlja zbog preniskog unosa ili izbjegavanja sunca.

Ono si što jedeš

Ovaj su tekst pripremile nutricionistice Andrea Bilandžija, univ. bacc. nutr., Jasmina Hasanović, univ. bacc. nutr., te Sonja Njunjić, predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine. Njihov rad usmjeren je ka osvještavanju važnosti pravilne prehrane kao temelja održavanja kvalitetnog zdravstvenog stanja, prije svega kod osoba sa spinalnom ozljedom.

Detaljnije, o prehrani možete doznati na e-malu Udruge za prevenciju prekomjerne težine: uppt.tt@gmail.com, njihovim web stranicama www.uppt.hr ili [facebooku](#) Udruge za prevenciju prekomjerne težine.

3. 1. – 6. 1. 2016.

FIS Snow Queen Trophy

Gdje: Skijalište Sljeme



Koncerti

5. 2. 2016.

Bambi Molesters

Gdje: Tvornica Kulture, Zagreb

Cijena ulaznice: 70 kn

Jedan od najboljih surf rock bendova zajedno s američkim psihodeličnim rock bendom Night Beats



14. 2. 2016.

Silente

Gdje: Dom sportova, mala dvorana, Zagreb

Cijena ulaznice: 60 kn; plaća samo pratnja, za osobe s invaliditetom besplatan ulaz

Dubrovačka grupa Silente održat će najveći solo koncert dosad.



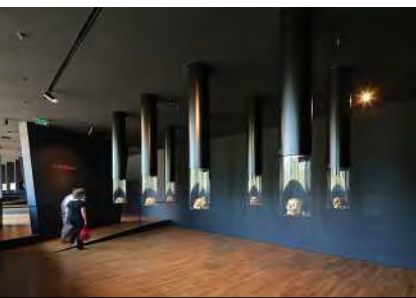
Kultura

Stalni postav

Muzej vučedolske kulture

Gdje: Arheološki lokalitet Vučedol, Vukovar

Cijena ulaznice za osobe s invaliditetom: 20 kn



Kazališne predstave:

od veljače 2016.

Balade Petrice Kerempuha

Redatelj: Georgij Paro

Gdje: HNK Varaždin

sezona 2016.

Umišljeni bolesnik

Redatelj: K. Dolencić

Gdje: Gavella, Zagreb

Umišljeni bolesnik, komedija-balet u tri čina, posljednje je Molièreovo djelo

Sport

16. 1. 2016.

Košarka, ABA Liga

KK Zadar vs. Cedevita

Gdje: Dvorana Krešimira Čosića, Zadar



Hokej

Gdje: Ledena dvorana Doma sportova, Zagreb

4. 1. 2016.

Medveščak vs. Jokerit

8. 1. 2016.

Medveščak vs. Spartak



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 !

LJEKOVITA TETOVAŽA

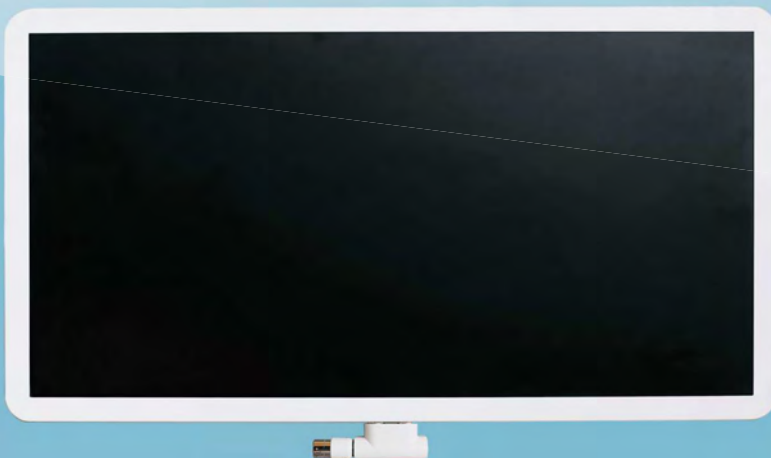
Tajvanski proizvođač DCB (Razvojni centar biotehnologije) – razvio je ove ljekovite tetovaže za djecu i tinejdžere oboljele od artritisa. Sadrže prirodni protuupalni biljni ekstrakt koji se apsorbira kroz kožu.

Pokušali su tako izbjeći neželjeni učinak takvih lijekova na cijelo tijelo, te se kroz tetovažu (koja djeluje kao ljekoviti flaster) lijek aplicira na točno određene dijelove tijela – najčešće zahvaćene bolešću. Ukrasni uzorak je posve cool i mladi se rado njime ukrašavaju. Ne treba posebno naglašavati da je tetovaža odnijela nagradu na ovogodišnjoj dodjeli *Red Dot* nagrada za dizajn – s pravom, rekli bismo!

BYE BYE KAZNAMA ZA PREBRZU VOŽNJU

E, pa ovaj uređaj, Neoline X-COP 9700, može biti autodetektor, detektor policijskih radara, GPS te pokazivač točnog vremena i temperature i naposljetku – vrlo kvalitetna kamera. Proizvela ga je tvrtka Neoline iz Rusije, zamišljen je kao uređaj koji preko zajedničkog sučelja može koristiti bilo koju od prije navedenih funkcija. Pritom izgleda elegantno, tko bi mu odolio?!

RADIJATOR KOJI SAMO ŠTO NE GOVORI

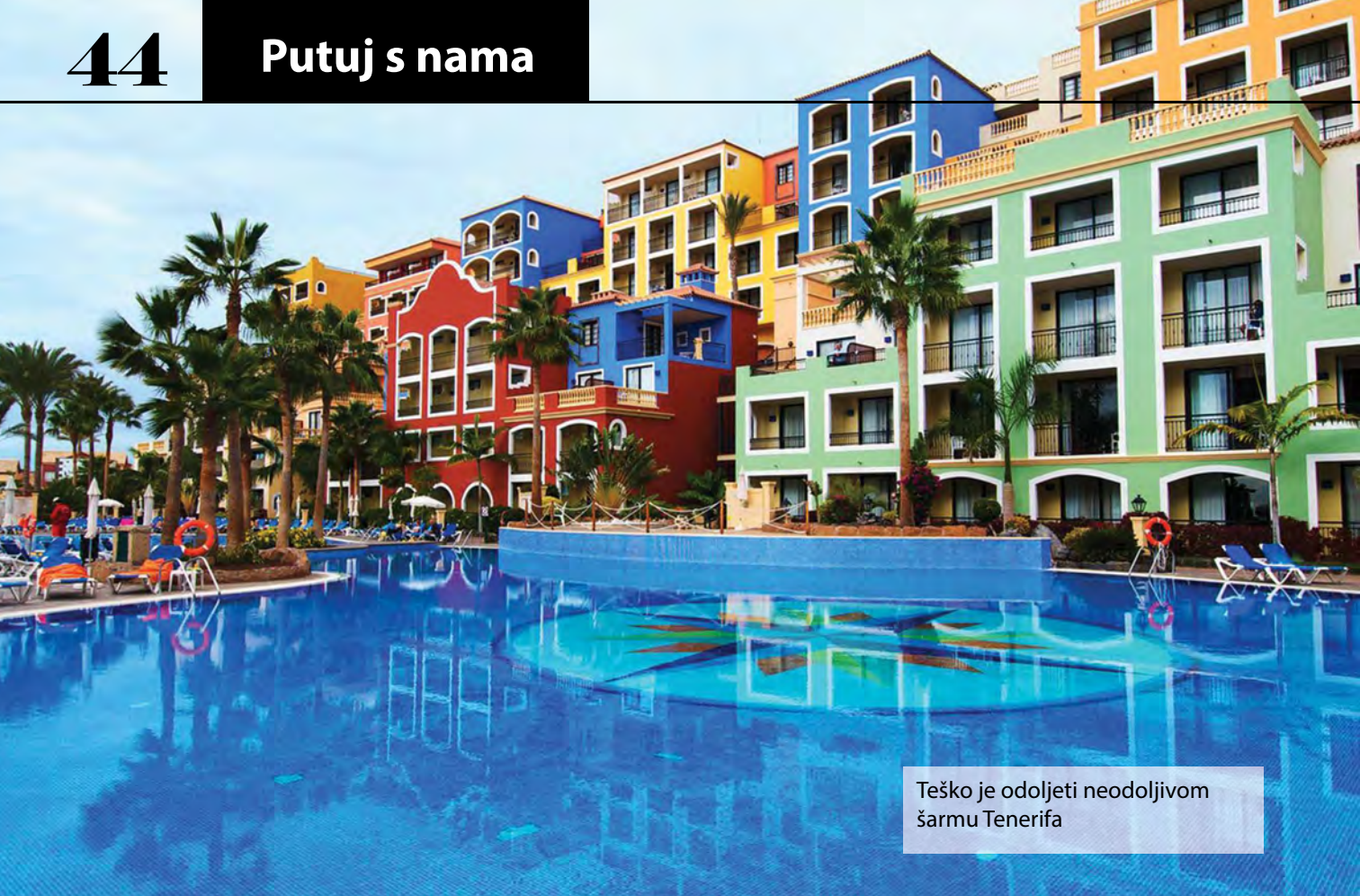


Ovo čudo ultramodernog dizajna zapravo je radiator pjesničkog imena *Pamćenje (Memory)* koji po vašoj želji (čitaj: mogućnostima) može raditi na struju, ali i na vrelu vodu. Može i kao kombinacija. Svi materijali iskorišteni za njegovu izradu mogu se u potpunosti reciklirati. Također, ako ovom radiatoru dodate digitalni termostat, možete slati naredbe preko smartphoea. I šećer na kraju, proizvođač je iz susjedne europske države Slovenije, Varis Top (www.varis-lendava.si), dizajner je Silvijan Čivre.

ČUDESNA TOALETNA ŠKOLJKA



Čuvena tvrtka koja proizvodi sanitarije i sve potrepštine za kupaonice, od keramičkih pločica na dalje, ima novitet od kojega zastaje dah. Barem autorici ovih redaka. Riječ je o toaletnoj dasci i školjci nove generacije – *Roca Lumen Avant* modelu. Po čemu je ona tako posebna? Pa krenimo redom... Ova WC školjka ima funkciju pranja i sušenja pozadine korisnika nakon upotrebe. Također, ima funkciju automatskog ispiranja same školjke, te posebnu LED ploču kontrolnog zaslona – kojom možete upravljati funkcijama školjke, pa čak i sobnom temperaturom. Posebna je atrakcija glazba koju možete puštati izravno s memorijske kartice – slatko, zar ne?! Ova se toaletna školjka sama čisti – vi se o tome ne morate brinuti. Za ovaj se dizajn toaletne školjke bez zarezata može reći da unaprjeđuje sreću i zadovoljstvo života ljudi koji su odlučili ukomponirati je u svoj dom.



Teško je odoljeti neodoljivom šarmu Tenerifa

Nova meka za turiste u invalidskim kolicima – Tenerife

tekst: Danijel Balažić
fotke: Danijela Balažić

Tunis i Egipat su out

Iako nerado, ali na nagovor dragih ljudi iz HUPT-a ipak sam pristao pisati o novootkrivenoj destinaciji pogodnoj za odmor i boravak ljudi koji koriste invalidska kolica. Otpor prema pisanju ovoga priloga nisam imao zbog toga što mi se ne da pisati, nego zbog toga što se ne želim samo-promovirati i izdizati od većine. Provjerene destinacije na kojima sam sa suprugom boravio u više navrata – Tunis i Egipat – nakon terorističkih napada, zaoštavanja geopolitičke situacije, nestabilnosti, većini ljudi više nisu tako atraktivne i poželjne. Mislim da

nije potrebno objašnjavati razloge zašto je to tako, ali nakon što smo u lipnju bili veoma blizu terorističkog napada, nažalost,

ove destinacije nećemo još dugo posjetiti. Željni putovanja, supruga i ja smo krenuli u potragu za nekim no-

Naš reporter u kolicima na Kanarima





vim, sigurnijim mjestom na kojem bismo doživjeli nešto novo, zanimljivo, izazovno, nepredvidljivo...

Kanari u vlastitom aranžmanu ipak dostižni

Kanarsko otočje mi je odavno bilo primamljivo, ali po cijeni – nedostižno! Na brojnim putovanjima često smo susretali ljude koji nisu putovali u aranžmanima turistič-



kih agencija, nego su sami pronalazili jeftine letove, jeftin smještaj... i sve što im je potrebno za dobar odmor. Kada sam se uvjerio da će nam u slučaju oslanjanja isključivo na ponudu turističkih agencija, ukoliko ne pronađemo alternativu, Kanari i dalje ostati

san, pokušao sam isplanirati putovanje na drugi način i – uspio! Pronašao sam niskobudžetnu avio-kompaniju, jeftin apartmanski smještaj, taksi, rent-a-car. Isplanirali smo datume koji nam odgovaraju i odlučili se poći na put. Kanarsko otočje teritorijalno pripada Španjolskoj. Tenerife je otok u kanarskom arhipelagu približne veličine kao naša Istra. Let iz Linza (Austrija) do Tenerifa traje 5,5 sati. Središtem otoka dominira vulkan El Teide (nadmorska visina 3718 m, zadnja erupcija 1909. godine). Teren je jako stjenovit, strm. Otok je uglavnom naseljen uz obalu, ali postoje manja naselja na visinama.

Pristupačnost za invalidska kolica – izvanredna

U svakom od spomenutih gradova koje smo obišli postoji javna plaža koja je pristupačna i osoba s invaliditetom. Iako je teren strm, postoje višerazinske pristupne rampe koje vode od šetnice do plaže. Na plaži postoji dežurna

služba koju plaća Grad i koja je na dispoziciji asistirati osobama kojima je potrebna pomoć prilikom ulaska u ocean. U blizini su pristupačni unisex toaleti, tuševi i prostorije za presvlačenje. Daleko bolje i prihvatljivije od mnogih naših getoiziranih „invalidskih“ plaža koje kao da su iz vremena kada su „obojeni“ u SAD-u morali koristiti plaže namijenjene samo njima! Ljudima u kolicima nikako ne preporučujem odmor na Tenerifima bez predviđenih troškova za rent-a-car. Ova usluga nije skupa kao kod nas, jer 14 dana najma vozila stoji 170 EUR. Moram spomenuti da je cijena benzina na otoku 0,88 EUR (6,70 kn), a parkiranje i autoput su besplatni! Obišli smo cijeli otok, posjetili sva značajna mjesta: Los Gigantes, Las Americas, Los Cristianos, Adeje, Santa Cruz de Tenerife, bili u podnožju vulkana na visini 2550 metara. U gradu Los Cristianos sreo sam više osoba u kolicima nego igdje! Kao da je bio kongres, a nije... ljudi su samo pobjegli iz hladne, kišovite, sumorne Europe na otočje „vječitog proljeća“. Meni je najljepši Las Americas. Šetnice su šire. Postoji nekoliko surf-škola pa s terase nekog bara možete uživati u vještinama surfera na valovima Atlantskog oceana. Hrvatima je zanimljiva činjenica što je u ovome gradu na terasi





hotela Bitacora 2005. godine uhićen general Ante Gotovina. Mi nismo pili vino kao on te večeri, nego kavu.

Put na El Teide također je bio zanimljiv. Klima uz ocean je subtropska. Velika vlaga uz visoku temperaturu. Vožnja automobilom do vulkana traje 1,5 sat, a nevjerojatno je kada za tako malo vremena promijenite četiri klimatska područja: subtropsko, gorsko, umjereno planinsko i planinsko. Za tih 1,5 sat od raslinja karakterističnog za priobalje prođete uz plantaže banana, pa krumpira, pa dođete do bjelogoričnih šuma, pa crnogoričnih, koje postaju sve rjeđe i na kraju dođete do surove goleti i ohlađenih vulkanskih stijena koje su se zadnji put izljevale prije nešto više od 100 godina. Pogled na vulkan je impresivan. Vrh je gotovo uvijek okružen oblacima, jer vulkan još uvijek nije potpuno ugašen. Na vrhu je temperatura veoma niska, a s obzirom na to da u njemu još uvijek „kuha“, stvaraju se oblaci koji prizor čine nestvarnim.

Tri grada – jedna šetnica uz ocean pristupačna za osobe u invalidskim kolicima

Adeje, Las Americas i Los Cristianos tri su grada koji se nadovezuju jedan na drugi, duž kojih se uz samu obalu proteže šetnica dužine 9 km. Moram napomenuti da je svih 9 kilometara pristupačno za kolica. Tu se nalaze mnogobrojni hoteli, restorani, barovi u

kojima se može pronaći zabava za svaki izbor. U večernjim i noćnim satima u barovima prevladava živa glazba, a svira se jazz, evergreen, rock and roll, heavy metal, disco... zaista svatko može pronaći ono što mu odgovara!

Cijene u restoranima/barovima identične su cijenama u Hrvatskoj (jednostavna hrana: pizza, steak s prilogom, paella koštaju 5 – 7 EUR, kava, cappuccino, pivo, sokovi 1,5 – 2,5 EUR) a noćni život traje do ranih jutarnjih sati. I sve to na temperaturi od +25 stupnjeva u listopadu!

I tako... namjerno nismo obišli još dva značajna mjesta na otoku, tek da imamo razloga vratiti se barem još jednom!

I na kraju, demanti svima koji misle da ovakvo putovanje stoji brdo love. Vjerujte, ništa više nego koliko stoji i boravak na Jadranu! Ako netko ima želju ili interes putovati, neka mi se javi da mu pomognem „posložiti“ jeftino putovanje. Gomilu slika možete pogledati na mom FB profilu – Danijel Balažić.



DANIJELOVI SAVJETI:

No.1. Zalasci sunca na Tenerifima



Gdje god da ste se zatekli na nekom od Kanarskih otoka uživati ćete u nevjerovatno lijepom zalasku sunca. Na ovom prekrasnom otoku/čju nije rijetkost da ljudi mirno i strpljivo čekaju u grupicama zalazak sunca, a onda uživaju u svakom njegovom trenu, fotografirajući zalazak do besvijesti.

No. 2. Los Gigantes



Los Gigantes je definitivno najimprezivnija prirodna ljepota koju sam ikada vidio, a da ju je moguće obuhvatiti jednim pogledom. Stijena koja se sa razine Atlanskog oceana okomito uzdiže 800 m uvis doista oduzima dah! U istoimenom gradu se nalazi plaža sa pijeskom crnim poput asfalta koji toliko upija sunčevu toplinu da je nemoguće po njemu hodati bez obuće.

No.3. El Teide



Ako želite saznati gdje zemlja drži nebo najbolje je da posjetite El Teide vulkan na Tenerifima. Prizor je nezaboravan ne propustite ga. Po legendi starosjedilaca Tenerifa Guanches (također i Guanchis ili Guanchetos) za koje se pretpostavlja da su na otočju već od 1000 prije naše ere. Za njih je Teide sveta planina u kojoj je nakon borbe svijetla i tame, tama zarobljena u vulkanu.

No. 4. obala Atlantskog oceana



Duž obale mora možete uživati u vrevi i živosti brojnih restorana i hotela, posve pristupačna šetnica duga 9 kilometara (povezuje tri grada Adeje, Las Americas, Los Cristianos) pružit će vam priliku da sami osjetite draži valova i morske pjene neukrotivog Atlantskog oceana. Da podsjetimo, Kanarski otoci ili Kanari (španj. Canarias ili Islas Canarias) su otočje od sedam otoka vulkanskog porijekla u Atlantskom oceanu, sjeverozapadno od obale Afrike - službeno su dio Španjolske. Također, nema bolje zanimacije od gradnje kula i građevina u pijesku na obalama oceana.

O PROMETU

No 1. Rent a car



Prijevoz autom rent-a-carom jedina je moguća i prihvatljiva opcija za obilazak otoka Tenerifa koji je brežuljkast i strm. Ipak, zbog povoljne cijene - neće vam biti žao. Povoljan benzin, besplatan autoput i parkiranje - sve skupa prijevoz ispada bagatelan.

No 2. Rampe, rampe, rampe



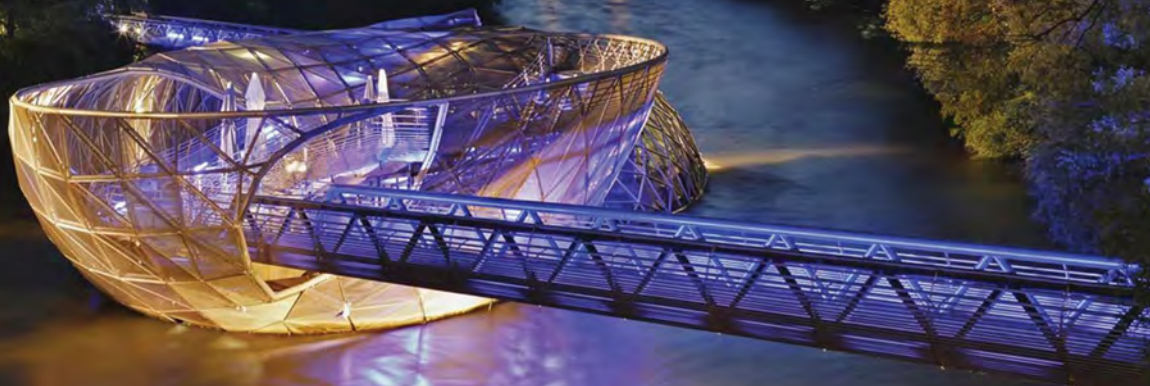
Na Tenerifima ne morate brinuti o pristupačnosti - pristupne višerazinske rampe za strm teren poput ove koja se spušta prema obali uobičajene su jer se vodi računa da su osobe u invalidskim kolicima turisti baš kao i svi drugi.

No 3. Kolicima po pijesku plaže



Na ovim nevjerovatnim kolicima možete uživati u pješčanim plažama Kanarskog otočja - obvezno ih isprobajte.

Otok na Muri potpuno je promijenio Graz – stavivši ga uz bok drugih *chic* metropola svijeta



Die Grazer Altstadttrunde

tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Još ne tako davno, ali ipak prošlo je toliko godina pa to djeca ne pamte, Graz je za ovaj dio bivše države bio jedno od hodočastičkih odredišta brojnih kupaca koji su hrlili u IKEU, Metro i druge dućane po gotovo svu zamislivu robu koje je ovdje nedostajalo. Ili je jednostavno nije ni bilo moguće kupiti. Nestankom socijalističke ekonomije i ustoličenjem brojnih *shopping* centara kod nas, više nije tako nužno stajati u beskrajnim kolonama na granicama i blagajnama, iako je i dandanas Graz ostao odredište za ponešto specijaliziraniju robu, pogotovo za one koji nemaju mogućnosti, ili im se ne da, potegnuti do ekskluzivnijih *shopping* meka Zapada. Tako se možete prepustiti i nekim



HUPT-ovci u Kunsthausu u Grazu

drugim užiticima i otkriti kako se i Graz promijenio. Postao je nekako svijetliji, na ulicama možete vidjeti ljude svih boja i rasa, čuti mnoge jezike. Graz je u međuvremenu bio i *Europska prijestolnica kulture*, a uvršten je i na listu Svjetske baštine UNESCO-a. To se i vidi. Kratki boravak u drugom po veličini austrijskom gradu vjerojatno

ćete htjeti započeti u *Kastner & Öhleru*, kulturnoj robnoj kući ovog dijela svijeta – pritom ne zaboravite kako je centrala nekoć bila u Zagrebu – ali to je jedna druga priča... Nastavak bi mogao slijediti vožnjom liftom na Schlossberg, potom posjetite i futuristički *Grazer Kunsthaus*, a na koncu ne dajte se smetati i popijte *melange*

(i kakav kolač) u *Opfern Café* – gradskoj kavani kakva je nažalost kod nas potpuno izumrla. Kako u međuvremenu ne bi skapali od gladi, a nije vam baš po volji jesti ni zapadnjački, ali ni istočnjački *fast food*, za preporučiti su brojni *gasthausi* – pogotovo oni koji nude lokalnu kuhinju. Recimo, tako, *Alte Münze* u podnožju Schlossberga, na trgiću pred liftom, gdje se mogu naći i krpice

sa zeljem, ali i srneća pečenka, za austrijske prilike sve po ne previsokoj cijeni. Za manje novaca i više usput, svratite u *Nordsee* i uživajte u ribljim (brzim) jelima ili u nekim od njihovih odličnih sendviča.

Kad je u pitanju pristupačnost grada, treba se voditi činjenicom kako grad nije svugdje *ravnica*, pogotovo na lijevoj obali Mure, a i zloglasne kocke – uobi-

čajeno sredstvo torture pješacima i kolicašima – sve su popularnije i u grazerskom historijskom centru. Tramvajska vozila su pristupačna po prilici kao i u Zagrebu: vozila imaju prostor za kolica, ali ćete za ulazak i izlazak trebati pomoć druge osobe. Pristupačnih toaleta ima, pa niste ograničeni samo na traženje *McDonald'sa*.

JANKOVI SAVJETI

No. 1. Kunsthaus Graz



U nedalekoj udaljenosti od Hauptplaza, takorekući odmah preko mosta, nalazi se futuristička zgrada iz 2003., britanskih arhitekata Petera Cooka i Colina Fourniera, djelomično ukomponirana u zgradu čelične konstrukcije iz sredine XIX. stoljeća. Autori su ovu modru balonsku interpolaciju nazvali *prijateljskim alienom* i svakog posjetitelja će ovako ili onako ostaviti bez daha. Sam unutarnji prostor nudi razne sadržaje, međutim najvažniji je ipak najveći dio – izložbeni prostori za postave suvremene umjetnosti.

No. 2. Schlossberg



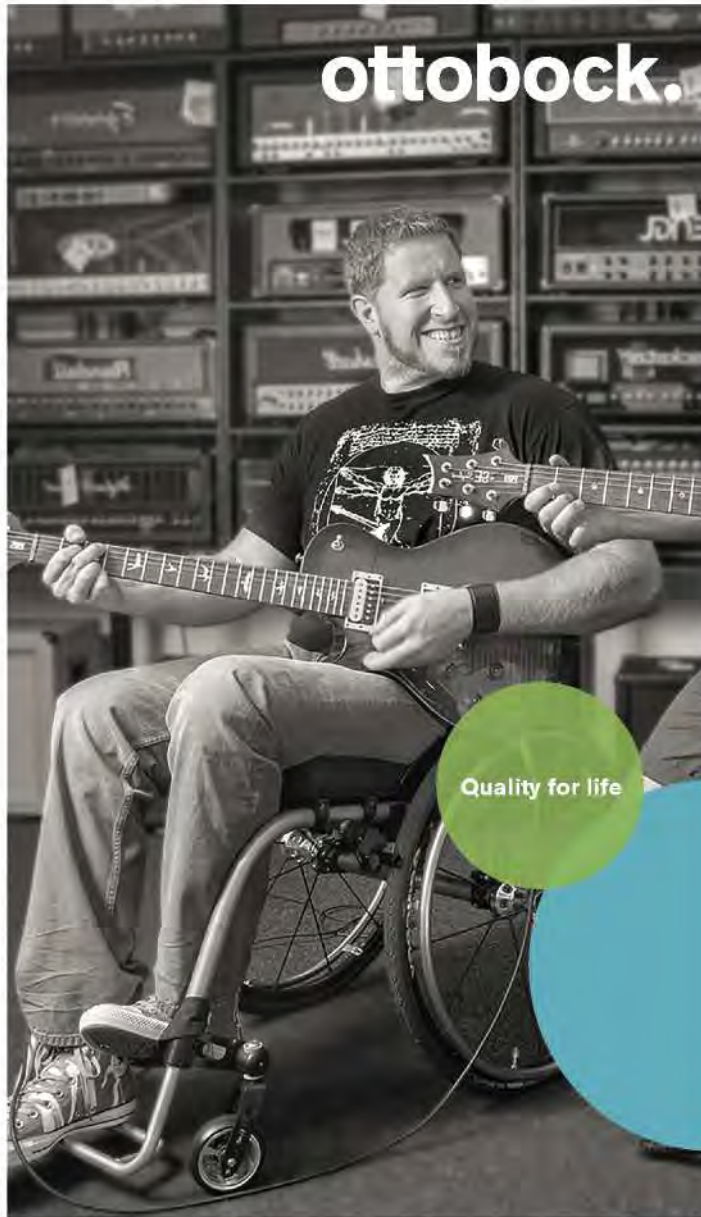
Gotovo do vrha Schlossberga – po kojem je Graz dobio ime (hrvatski: Gradac, slovenski: Gradec) može se doći najkomfortnije i najpristupačnije liftom. Na samom vrhu smješten je toranj iz XV. stoljeća, ali kako biste kolicima došli do njega, najvjerojatnije ćete trebati pomoć, budući da je prilaz dosta strm. Ipak, već po izlasku iz lifta dočekat će vas krasan pogled na grad, a i mogućnost okrjepe u obližnjem baru.

No. 3. Murinsel Graz



Još jedan od objekata sagrađenih 2003., kad je Graz bio *Europska prijestolnica kulture*. Američki arhitekt Vito Acconci je nedaleko Kunsthausu projektirao čeličnu konstrukciju na samoj rijeci, a u njenom središtu – izvedenom poput čvora – nalazi se jedinstvena kavana. Cilj ovog otoka (ili točnije rečeno: mosta, jer je usidren u rijeku) je revitalizacija Mure uključivanjem u život grada i približavanje rijeke stanovnicima.





Aktivno kroz dan

Kolica čvrstog okvira

Za iskusne korisnike koji znaju što hoće, koji traže tehničku perfekciju i maksimalan užitak vožnje rješenje je **Invader Allday**. Svaki Invader je jedinstven jer se izrađuje prema željama i potrebama korisnika. Beskompromisno lagan zbog izbora materijala i trajno zavarene konstrukcije.

Mogućnost odabira materijala okvira između aluminija, karbona ili iznimno laganog magnezija koji nudi **Voyager Evo**, mnoštvo dodatne opreme te paleta boja čini kolica čvrstog okvira jedinstvenim izborom za visoko aktivne korisnike.



Invader Allday



Voyager Evo



Razbij brigu, skoncentriraj se na igru

Made by: Ivan Strugar



Sve igre su pristupačne za osobe s paraplegijom i tetraplegijom.

No. 1. RIVALS - Need For Speed



Need for speed je jedna od najpopularnijih i najstarijih živućih serijala uopće. Ova arkadna jurnjava došla je na scenu da nam pruži Ferrari iskustvo koje si 99 % nas u stvarnome životu nebi nikada moglo priuštiti. Eto, izaberite auto, izaberite utrku i vozite.

No. 2. Pes 2016.



U nogometu postoje magični trenuci u kojima osporavana momčad uz dobar duh i još bolju strategiju može doći do pobjede nad favoritima. *Pes 2016* najbolja je u predočenju takvih trenutaka. *Pes 2016* vam daje preciznost i slobodu da jačeg protivnika nadmudrite taktikom kao *Dinamo* u utakmici protiv *Arsenala*.

No. 3. Minecraft: Story mode



Inteligentna avantura sa laganim zagonetkama i dobrom atmosferom. Uživajte u svijetu lego kocaka dok ispunjavate zadatke i zabavite se. Odlična igra za sve uzraste.

No. 4. Grand Theft Auto 5. GTA



Mogu vam jednostavno reći: kada se krenete družiti sa Michaelom, Franklinom i Trevorom po najvećem i najzabavnijem otvorenome svijetu (gradu) do sada, oduzet će vam nevjerovatnu količinu vremena i uspješno vas udaljiti od prijatelja, djevojaka, obitelji i obaveza. Neće vam biti ni najmanje žao zbog toga. Igra je super zabavna i možete ući u bilo koji lik dok šetate gradom i radite sve što poželite, a policija vas proganja.

No. 5. Batman: Arkham Knight



Eksplozivno finale *Arkham* serijala stavlja mračnog viteza protiv svih izgleda u jednoj od najtežih noći u njegov rat protiv kriminalaca. Borba protiv negativaca nikada nije bila bolja, a osjećaj kada mlatnete zadnjeg neprijatelja u usporenom vremenu nikada snažnija. Budite superheroj i pobijedite sve zlikovce i kriminalce!

Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama



Šalica sama radi

55° šalica – snižava temperaturu kipuće vode na 55° u samo jednoj minuti. Ima i svoj poklopac pa tako možete zatvoriti šalicu i promućkati šećer/med u čaju. www.55du.cc/brand-1.html

Orca za rezanje

The Orca 11" kuhinjski nož – kombinira pet funkcija u jednom, a može se koristiti i kao sjeckalica. Neobično zaobljena oštrica podsjeća na konture kita po kojem je i dobio ime, a ergonomska drška omogućava jednostavnije rezanje i sjeckanje. www.groovetechknives.com



Čarape sa srebrom

Pamučne čarape sa srebrom napravljene pomoću tehnologije *Freshfeet* – zovu se *Cotton Rich Freshfeet™* – i super su. Zašto? Zato što vaša stopala neće imati nikakvog neugodnog mirisa, jer ova tehnologija održava stopala svježima i tako zapravo sprječava bakterije da proizvode neugodne mirise. www.marksandspencer.com



Daska glavu čuva

Pomagalo za transfer – fiksirana daska specijalizirani je dio opreme za lakši ulazak/izlazak iz automobila. www.bauerfeind.hr



Pribor za jelo baš za nas

Integrale pribor za jelo – posebno dizajniran za ljude s ograničenim rasponom pokreta zgloba te slabijim stiskom šake. Dlanom ruke prima se lopta na kraju ručke u najudobnijem položaju i prema individualnim potrebama. Ovim priborom stvara se mogućnost za samostalnu konzumaciju hrane. www.amefa-gastro.de

Krevet za 5

Venta specijalni krevet – specijalni krevet ima mekim tekstilom presvučene stranice koje se jednostavno navlače na stranice samog kreveta, a u izboru postoji mogućnost različitih boja, uzoraka i tkanina, perive su u perilici. www.stiegelmeier.com





Navlaka za dekubituse

Zaštitna navlaka za antidekubitorni jastuk, periva u perilici, dolazi i u varijanti vodonepropusne. Za sve one koji ih žele imati više od jedne. (170,00 kn) www.primavita.hr

Inspiracija



Ali Stroker – glumica i pjevačica iz New Yorka doživjela je spinalnu ozljedu u drugoj godini života u prometnoj nesreći i od tada je osoba s paraplegijom. Diplomirala je na *New York University's Tisch School of the Arts*. Zvijezda popularnih serija *Glee* i *Glee Project* star prva je glumica u kolicima na Broadwayu, a trenutno glumi ulogu u mjuziklu *Spring Awakening*.



In memoriam – dr. Jelić

Hvala Vam na svemu

Dragi naš dr. Jelić,

Dopuštamo si reći da ste naša i da nas je jako, jako rastužila vijest o Vašoj bolesti, a potom nažalost i smrti.

Žalosni smo svi, Vaši prijatelji i suradnici HUPT-a. Već ste nam nedostajali svojim odlaskom u mirovinu jer smo znali da Vas više nećemo vidati i da nećemo više surađivati, barem ne onoliko, kao dok ste radili u Zavodu. Još od RUZ-a pa onda od osnutka HUPT-a bili ste nam stalni suradnik, savjetnik i prijatelj i promatrač HUPT-ovih aktivnosti.

Nisu Vam bile strane osobe s invaliditetom.

Znamo da ste još za studentskih dana volontirali i pratili osobe s invaliditetom na hodočašća i izlete.

S Vašim radnim mjestom bili smo Vam na putu nezaobilazni. No, Vi nas niste ni htjeli zaobići, dapače, Vi ste nas željeli sresti, podržati nas u našim nastojanjima za unaprjeđenjem rehabilitacije spinalno ozlijeđenih. Sate smo proveli razgovarajući o sveobuhvatnosti rehabilitacije i o nedostatku referalnog centra za rehabilitaciju i nedostatku specijaliziranih rehabilitacijskih programa.

Na našim skupovima nije Vam bilo mrsko niti davati savjete iz područja ortopedije kao ni nahraniti osobu s invaliditetom koja to nije mogla učiniti sama. Nije Vam bilo strano ništa što je ljudsko i što doprinosi da se i osoba s najtežim invaliditetom osjeća dostojanstveno.

Hvala Vam na tome. Hvala Vam na svakom savjetu, hvala na vašem vremenu koje je uvijek bilo iskorišteno za dobrobit čovjeka.

Žao nam je što se od Vas nismo mogli oprostiti. Žao nam je što smo izgubili suradnika i prijatelja. Ali znamo da Vaš duh živi s nama i u našim pravima i u našoj hrabrosti i u svakom sjećanju na ono što ste činili za nas.



Kolicaška filmoteka

tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

The Men



Drugi svjetski rat je završio prije nepunih pet godina, sjećanja su još živa, a rehabilitacijske klinike pune ozlijeđenih veterana koji se privikavaju na svoj invaliditet. Ovo prvo filmsko djelo mladog broadwayskog glumca Marlona Branda prikazuje cijeli put u novi život i to – za ondašnje prilike (film je sniman 1949.) – s današnjeg stanovišta na iznenađujuće dobar način. Nema tu mnogo patetike, prodika ni *deus et machina* – sve je dano na vidjelo kako jest. Povijest teče dalje, ljudi i danas postaju invalidni i ostaju u kolicima, no osim standarda smještaja i boljih kolica (ali onih s kojima većina ide kući), nije se gotovo ništa promijenilo. Ni u rehabilitaciji, ni u perspektivi. Inače, kako bi bio što uvjerljiviji u svojoj

roli, Brando je prije snimanja proveo mjesec dana ležeći u krevetu u veteranskoj bolnici, a tijekom snimanja nije se dizao iz invalidskih kolica. BTW, koliko bi me veselilo vidjeti nekog od sad već razvikanih hrvatskih filmaša da se baci na obradu ovakve ili slične teme u hrvatskim uvjetima, toliko me užasava pomisao u kojoj bi mjeri tako dobar materijal mogli upropastiti (tu se referiram na domaće dramske uradke koji se mogu gledati po našim televizijskim postajama).

Mar Adentro



Literatura, kazalište, pa time i film temelje svoj život u stvarnom životu, čak i tada kad se to odmah ne vidi, onako očito, već transcendiraju u neku sasvim drugu dimenziju, ali s nekim uporištem u našoj ljudskoj svakodnevnici. Piscima, dramaturzima i režiserima to polazi za rukom s većim ili manjim uspjehom i tako se publika nečim oduševi i kliče, a neka djela počasti salvom rajčica i jaja. Situacija se dodatno komplicira kad su u pitanju filmovi – a nas u ovoj rubrici prvenstveno oni zanimaju – koji obrađuju neki točno određeni događaj, čin ili vrijeme. Naravno, dramaturški obrađen po sjećanjima i zapisima. Tu je onome koji taj film stvara vrlo teško učiniti bilo kakvu distancu i gotovo u pravilu se emotivno ukopa, ne

ostavljajući nikakav izbor gledateljima koji, ako im se djelo ne sviđa, bivaju proglašavani ignorantskim ološem. Nažalost, i kod ovog filma je tako: mladi španjolski režiser rođen u Čileu Alejandro Amenábar – ujedno i koproducent, koscenarist i skladatelj glazbe – okupio je prilično *tešku* španjolsku glumačku elitu, napravio vrlo lijep vizualan dojam filma, nekoliko odličnih dijaloških momenata – ali u neizmjerljivo dosadnom filmu u kojem antipatični glumac Javier Bardem glumi još antipatičnijeg tetraplegičara koji želi okončati život – pardon: „dostojanstveno umrijeti“. No, nije to film koji prvenstveno navija za legalizaciju eutanazije, već cendranje čovjeka koji je zbog svog uistinu teškog invaliditeta osuđen na potpunu skrb drugih, ali je uz to i vrlo visokih intelektualnih kapaciteta, čak i s dovoljno šarma da i iz kreveta slama ženska srca samo tako, no sve to nije to – taj se želi ubiti i nitko ga tu ne smije smetati. Čudno, nije ga to spopalo odmah, već ne možete povjerovati kako takve misli dođu nakon gotovo trideset godina staža osobe s invaliditetom – dobro, možda je i sama činjenica kako on živi pomogla njegovoj odluci – prikovan je za krevet na prvom katu kućice u nekoj galicijskoj selendri, a u kolica ne ide, jer ih mrzi – no sve skupa nema smisla buduću da njegovi argumenti ne stoje pa ga čovjek (*muggle* ili pravi *roller*) uopće ne može shvatiti ozbiljno – zašto, čovječe, ne živiš kao čovjek u zemlji koja ti (znam da se to ondje može!) to može omogućiti?! O postupcima gospođa koje se zalijepe za njega uopće neću govoriti: takve crno-bijele komedije valjda nisam vidio od filma s Mirkom i Slavkom. Jednu gospodinu režiser, koproducent, koscenarist i autor glazbe nije mogao suvislo intervjuirati, budući da je putem izgubila pamet, ali je druga, bogme, ispala prava svetica Reda Anđela Smrti. ROFL!

Ukratko, koliko god se Eastwood u svom filmu *Million Dollar Baby* bavio istom temom portretirajući tragediju mlade boksačice nakon stradavanja, s kojom se ne mogu složiti, ali ju mogu razumjeti, toliko ovaj film predstavlja pljuvanje u lice ne samo svakoj osobi s invaliditetom, već i svakom iole ozbiljno bolesnom čovjeku.

Dragi čitatelji spinalci,

Kako bismo imali što preciznije statistike o našem članstvu i ažurirane podatke koji će nam pomoći prilikom prijave na natječaje za određene projekte, npr. za osobnu asistenciju, molimo vas da popunite ovaj Barthelov indeks te nam ga vratite poštom. Ako vam je računalo draže, pronaći ćete Barthelov indeks na našoj web stranici: www.hupt.hr, tako da to možete učiniti i putem e-pošte. Zahvaljujemo unaprijed na vašem odgovoru.

Ime i prezime: _____

Datum i godina rođenja: _____ Datum popunjavanja Barthelovog indexa: _____

Osobna njega

0 - Ovisnost o pomoći druge osobe

5 - Neovisnost (umivanje, pranje zuba, češljanje, brijanje) uz prilagođeni češalj, brijač ili slično

Kupanje

0 - Ovisnost

5 - Neovisnost

Hranjenje

0 - Ovisnost

5 - Potrebna pomoć za rezanje, mazanje na kruh i sl.

Oblačenje

0 - Ovisnost

5 - Potrebna određena pomoć, ali većinu može sam/a

10 - Neovisnost (uključujući kopčanje gumba, patentnog zatvarača, vezica)

Premještanje (postelja - invalidska kolica - okretanje u postelji)

0 - Ovisnost, bez ravnoteže za sjedenje

5 - Znatna pomoć (jedna ili dvije osobe fizički) za posjedanje

10 - Mala fizička pomoć

15 - Neovisnost

Pokretljivost u invalidskim kolicima

0 - Nemogućnost upravljanja ni elektromotornim kolicima

5 - Pokretljivost u elektromotornim invalidskim kolicima

10 - Pokretljivost u invalidskim kolicima

Pokretljivost (u istom nivou)

0 - Nepokretnost u razdaljini manjoj od 50 metara

5 - Neovisnost u invalidskim kolicima u razdaljini većoj od 50 metara

10 - Hodanje uz pomoć jedne osobe u razdaljini većoj od 50 metara

15 - Neovisnost (ali uz uporabu pomagala, npr. uz štap) više od 50 metara

Kretanje po stubama

0 - Ovisnost

5 - Potrebna pomoć (fizička, pomagala za nošenje)

10 - Neovisnost

Korištenje WC-a

0 - Ovisnost

5 - Potrebna određena pomoć

10 - Neovisnost (u skidanju i oblačenju, brisanju)

Kontrola stolice

0 - Inkontinentnost (treba klizmu, supozitorij i slično)

5 - Povremene nezgode zbog inkontinencije

10 - Neovisnost

Kontrola mjehura

0 - Inkontinentnost ili kateteriziranje i nemogućnost samostalnog obavljanja kateterizacije /aplikacije urinara

5 - Povremene nezgode zbog inkontinencije

10 - Neovisnost

UKUPNO: _____



Foto Keko

095 82 55 880

www.facebook.com/fotokeko