

ČASOPIS HRVATSKIH UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

Mirolamo

PROSINAC 2017

BROJ 41

**VOLONTERI U UDRUGAMA
OSI**

**ESCIF-OV KONGRES U
SLOVENIJI**

**RODITELJSKA LJUBAV NE
POZNAJE GRANICE**

**RONJENJE OSOBA S
INVALIDITETOM**

3 GODINE PROJEKTORA



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr





TARTA®

RESHAPES LIFE

NIJE SAMO LEDNI NASLON.

SAVITLJIVOST
POTPORA & UDOBNOST

PRILAGOĐAVANJE
HI-TECH DIZAJN



EMYS



Original

 **BAUERFEIND®**
MOTION IS LIFE.

#chooseyourstyle



BAUERFEIND.HR

Sretan Božić i uspješnu 2018. godinu žele Vam HUPT-ovci

Dragi čitatelji, dragi članovi,

Radosnija sam, jer „Mi rolamo“ dolazi u vaše ruke u tiskanom izdanju. S digitalnim izdanjem, znam, zakinuti su članovi i čitatelji koji se ne služe računalima, ali ponekad prilike ne dopuštaju da činimo onako kako bismo željeli. No, znate da se HUPT-u uvijek možete javiti, telefonom, mobitelom, pismom ili elektroničnom poštom. A postoji još i mogućnost komuniciranja putem *weba, Facebooka, foruma...* Alata za komunikaciju ima koliko volite svoje prostore i premalo nemo, npr. na radnom vikendu se, raspravlja se o raznim temama, kritičari se na nedostatak servisa u područjima, i ne znam što se rima, a kada se vratimo u svoje nečujni i često nezadovoljni. u provedenom istraživanju kvaliteti življenja osoba s invaliditetom sudjelovalo 197 ispitanika s invaliditetom, 87,3% njih smatra ili uglavnom loše, a gotovo ih uopće ili donekle nisu upoznale. Zar onda nije čudno što nismo na ovakve činjenice i u udrugama i obraćanjem nadležnim institucijama? Zatim, 85,8% ispitanika uopće nije zadovoljno ili je samo donekle zadovoljno informacijama koje im državne institucije pružaju o pravima OSI, a više od dvije trećine (69%) procjenjuje kako se zakoni o njihovim pravima uopće ne provode ili se samo djelomično provode. Naravno, ovakvi podatci dobrodošli su pri pisanju projekata, pri zagovaranju za pitanja OSI itd. Ali, možemo li zamisliti što bi se dogodilo kada bi svaka osoba koja je sudjelovala u istraživanju to napisala npr. Vladi RH, svojem lokalnom zastupniku u Saboru, nadležnom resoru ili pripadajućoj udruzi ili nadležnom tijelu u svojoj lokalnoj zajednici itd.?

Meni osobno najveći je izazov pitanje kako to da uz ista prava osobe s invaliditetom nemaju iste servise, a samim time ni iste usluge u svojim zajednicama. Kako vi to vidite? Voljela bih kada bih dobila vaše odgovore i prijedloge mogućih rješenja.

Radostan Vam Božić i svako dobro u 2018. godini!



liš, ali još smo uvijek uvučeni u komuniciramo. Kada se sretno ili nekom skupu, raspravljamo mama, žalimo se, kritiziramo, hvalimo, zira se provedba raznih prava, sa u selima i slabije naseljenim sve ne dotakne u tim razgovorima, ponovno postajemo Zanimljivi su podaci dobiveni među članovima HUPT-a o invaliditetu (dalje: OSI). U njemu – osoba s paraplegijom ili tetraplegijom – država o OSI skrbi jako loše polovina (43,7%) smatra da ti sa svojim pravima kao OSI. prisutniji sa svojim ukazivanjem

Vaša
Manda Knežević

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.



48

O peer counsellingu u cool Sofiji

U organizaciji Europske mreže neovisnog života (ENIL) i Centra neovisnog života (CIL) iz Sofije, 24. i 25. rujna 2016. održana je u glavnom gradu Bugarske edukacija o pružanju *peer supporta/counsellinga*.



14

Ponovno u Umagu

Radni vikend je događanje kada se na jednom mjestu zajedno nalaze osobe s paraplegijom i tetraplegijom te stručnjaci, predstavnici civilnog društva i političari.



20

ESCIF-ov kongres u Sloveniji

Po dvanaesti put održan je godišnji kongres Europske federacije osoba sa spinalnom ozljedom, a domaćini su po prvi put bili naši prijatelji iz Zveze paraplegikov Slovenije.



32

Ronjenje osoba s invaliditetom

Zahvaljujući razvoju tehnologije, pa tako i ronilačke opreme, u ronjenju s bocom danas mogu uživati gotovo svi, bez obzira na fizičke sposobnosti.



30

Čini pravu stvar

Platforma koja svakome, a ponajprije organizacijama civilnoga društva omogućava da na jednostavan način prikupe donacije za dobrotvorni cilj po izboru.

Sadržaj

- 5 Tko je surađivao na ovom broju
- 6 HUPT-ove aktivnosti
- 10 Volonteri u udrugama OSI
- 14 Ponovno u Umagu
- 18 3 godine *Projektora*
- 20 ESCIF-ov kongres u Sloveniji
- 22 Spin Asistent +
- 24 Rehabilitacija u Varaždinskim Toplicama 2004. godine
- 26 Javni i prilagođeni prijevoz osoba s invaliditetom u gradu Zagrebu: mogućnost ili iluzija?
- 27 Na kolicima do željeznice
- 28 Komunikacija i vidljivost
- 30 Čini pravu stvar
- 31 Potencijal je u nama
- 32 Ronjenje osoba s invaliditetom
- 34 Forum HUPT-a
- 35 Lokalne udruge
- 41 Osvrt na konferenciju *Majčinstvo i žene s invaliditetom*
- 44 Roditeljska ljubav ne poznaje granice
- 46 Program *Peer Counselling – podrška u početku je najvažnija!*
- 48 O *peer counsellingu u cool Sofiji*
- 50 Kolicaška filmoteka
- 52 In memoriam
- 53 Dodatna oprema

Tko je surađivao na ovom broju



**Manda
Knežević**

Glavna i odgovorna,
svi konci su u njenim
rukama.



**Janko
Ehrlich-Zdvořák**

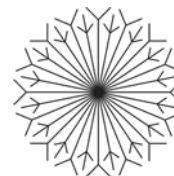
Piše notice s putovanja
i gleda filmove za vas.
Dopadalo se to vama ili
ne...



**Tatjana
Varga**

Roni i istražuje morske
dubine.

Impresum



Mi Rolamo

Izdavač:

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

Izvršni urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

Uredništvo:

Martina Jakopović,
Manda Knežević, Davor
Krog, Janko Ehrlich-
Zdvořák, Kristina Lončar,
Silvija Brkić Midžić

Stalni suradnici:

Roman Baštijan, Nevena
Majer Jager, Ivana
Smrečki, Tatjana Varga,
Martina Benić, Danijel
Balažić, Željko Kladušan,
Maria Tomić Preiner,
Nenad Gaćina, Ivan
Milinović, Kate Stijačić

Marketing:

Martina Jakopović

Grafička priprema:

Davor Krog



**Martina
Jakopović**

Pisala za rubriku
Marketing. Također
zadužena za marketing
i oglašavanje.



**Davor
Krog**

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



**Kristina
Lončar**

Prati i piše o
aktivnostima HUPT-a.
Bilo kuda, Kiki svuda.

Majčinstvo i žene s invaliditetom

Deseta Rodina mliječna konferencija *Majčinstvo i žene s invaliditetom* održana je 10. studenoga u hotelu Westin. Konferencija je ujedinila ovogodišnju Rodinu mliječnu konferenciju i prePorod, a jedinstvena je po tome što je prva konferencija u Hrvatskoj o reproduktivnom zdravlju žena s invaliditetom te prva Rodina inkluzivna konferencija. Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara sudjelovale su na konferenciji kao jedan od partnera organizatoru, udruzi Roditelji u akciji. Bila je to konferencija s međunarodnim sudjelovanjem; primalje iz Velike Britanije Carmel Doyle i Jennifer Butters prenijele su iskustva iz rodilišta u Liverpoolu gdje su stekle bogato iskustvo pružajući zdravstvenu skrb ženama s invaliditetom, a Nora Sandholdt i Erika Nilsson iz švedske udruge Spinalis pokrenule su projekt podrške roditeljstvu osoba sa spinalnim ozljedama te svoje znanje prenose zdravstvenim radnicima diljem Švedske. Neki od zaključaka konferencije su da je važno slušati potrebe žena s različitim oblicima oštećenja kako bi se moglo odgovarajućom uslugom u zajednici odgovoriti na te potrebe, educirati sve koji su uključeni u pružanje zdravstvene i druge skrbi te u ovakva događanja više aktivno uključivati žene s invaliditetom koje imaju osobno iskustvo.

Izvor: www.roda.hr



Sastanak u Nastavnom zavodu za hitnu medicinu Grada Zagreba

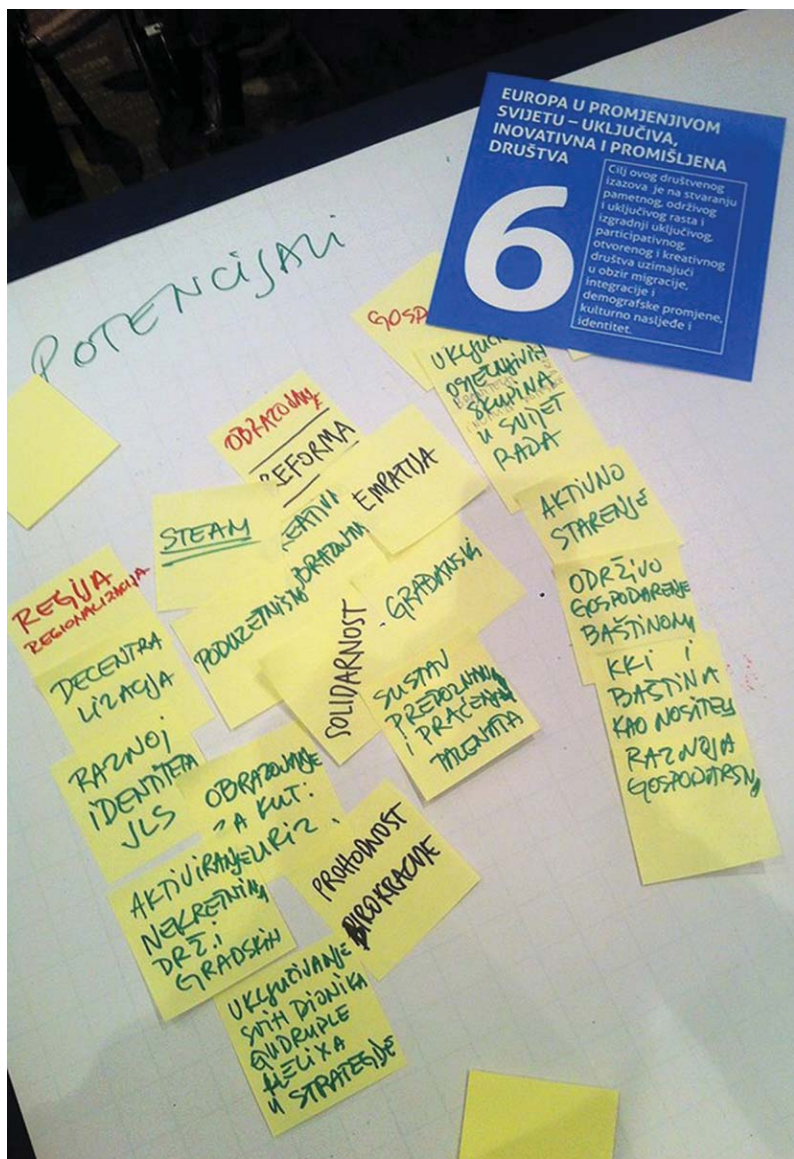
U Nastavnom zavodu za hitnu medicinu Grada Zagreba održali smo sastanak s pomoćnicom ravnatelja za kvalitetu zdravstvene zaštite dr. med. spec. Slobodankom Kelevom vezano uz kvalitetu sanitetskog prijevoza osoba s invaliditetom. Zaključeno je kako je važno zajedničkim nastojanjima uz Grad Zagreb i Ministarstvo zdravstva zalagati se da dio nabave budućih vozila sanitetskog prijevoza bude prilagođen OSI.





Hrvatska kakvu želimo

Ususret procesu izrade Nacionalne razvojne strategije Republike Hrvatske do 2030. godine, predstavnici HUPT-a Roman Baštijan i Kristina Lončar sudjelovali su 30. listopada u hotelu Sheraton na participativnoj radionici *Hrvatska kakvu želimo* u organizaciji Ministarstva regionalnog razvoja i fondova Europske unije u suradnji s Regionalnom razvojnom agencijom Zagrebačke županije i Gradom Zagrebom. Strategijom se određuju razvojni smjerovi i strateški ciljevi koji se detaljno razrađuju u kratkoročnim i srednjoročnim nacionalnim planovima i planovima razvoja jedinica lokalne i područne samouprave. Po uzoru na World Cafe metodu, kroz dijalog i dijeljenje znanja i ideja između sudionika javnog, poslovnog, znanstveno-istraživačkog i civilnog sektora sudionicima je pružena prilika za razmjenu mišljenja i stavova o budućem razvoju Republike Hrvatske u kakvoj svi želimo živjeti. Više informacija o Nacionalnoj razvojnoj strategiji RH do 2030. godine kao i upitnik za sve građane možete pronaći na <http://www.hrvatska2030.hr/>





Novosti

- Predsjednica HUPT-a sudjeluje na redovitim sjednicama Povjerenstva Vlade Republike Hrvatske za osobe s invaliditetom.
- Uz nazočnost gradonačelnika Grada Zagreba, gospodina Milana Bandića i pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Romane Galić, 13. listopada preuzeli smo stan za privremeni boravak članova i za učenje aktivnosti samostalnog življenja u zagrebačkom naselju Sopnica-Jelkovec.
- Dana 13. svibnja sudjelovali smo na ROG HOLI RUN&FEST-u, najšarenijem događaju godine koji slavi pokret i jednakost te potiče na kretanje.





Volonteri u udrugama OSI

Tekst: Manda Knežević

Prema Zakonu o volonterstvu (NN 58/07, 22/13), volontiranjem se smatra dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit, a obavljaju ih osobe bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje. Njime se propisuju odnosi između volontera, organizacija koje se bave volonterstvom te korisnika usluga volontera. Isto tako, potiče se razvoj volonterstva i na određeni način štiti od zloupotrebe.

Volontiranje se još prije tridesetak godina zasnivalo na solidarnosti i dobrovoljnom radu, obično u vrijeme prirodnih katastrofa, ratova i nekih drugih izvanrednih događanja. Naravno da je tu bilo i pomaganja prijateljima, susjedima i slično, ali nije se baš govorilo o volontiranju. Pomaganje je bilo rašireniji pojam. Pojedinci koji su ranije pomagali jer su bili motivirani i htjeli su dobrovoljno obavljati neke aktivnosti, sebe nisu doživljavali kao volontere. Posebno se to događalo u udrugama civilnog društva, uključujući i udruge osoba s invaliditetom, iako se volonterstvo među prvima prepoznaje i odvija u aktivnostima koje provode organizacije civilnog društva, bilo humanitarne, interesne, udruge osoba s invaliditetom...

U Hrvatskoj se negdje s ratnim zbivanjima posvješćuje i razvija volonterstvo. Od tada se pokušava uspostaviti organizirano volontiranje. Koliko je poznato, u zemljama s razvijenom demokracijom volonteri je rad razvijeniji nego u zemljama s nižom razinom demokracije. Mnoge institucije socijalne i zdravstvene skrbi shvatile su važnost organiziranog uključivanja volontera te koliko se takvim radom doprinosi kvaliteti usluga u institucijama. Takav je rad u tim zemljama izuzetno vrijednovan i priznat. Vrijednovanje se ogleda u potražnji i ponudi volontera, a preporuka o volontiranju značajna je za svako daljnje uključivanje, kao što je nastavak





školovanja, zapošljavanje i uključivanje u društveni aktivizam.

Noviji je način volontiranja aktivno uključivanje u društvo s ciljem izazivanja promjena u zajednici;



bilo da se radi o sudjelovanju u političkim i neprofitnim organizacijama, interesnim grupama, građanskim inicijativama ili podršci pojedincima. Volontiranje je gotovo uvijek volja i izbor motiviranog pojedinca koji ne razmišlja o financijskoj naknadi, s ciljem podrške ljudima u različitim potrebama, što neupitno utječe na razvoj društva i doprinosi zajedničkim vrijednostima.

HUPT je osnovan inicijativom pojedinaca čiji je zajednički cilj bio prepoznavanje u društvu osoba sa spinalnim ozljedama te poboljšanje uvjeta rehabilitacije i uklanjanje ili barem ublažavanje prepre-

ka u zajednici u svrhu poboljšanja njihovoga svakodnevnog življenja. Bez spremnosti pojedinaca s posljedicama ozljede kralježnične moždine i prepoznavanja potreba pojedinaca s paraplegijom ili tetraplegijom, HUPT-a ne bi bilo. Svojim 18-godišnjim, pretežito volonterskim radom na zagovaranju potreba osoba s najtežim stupnjem invaliditeta dogodile su se ne male promjene za pojedince s paraplegijom i tetraplegijom i druge osobe s invaliditetom. Koliko je to prepoznato kod pojedinaca, teško je reći. Možda to neki i ne primjećuju. Onaj kojemu je invaliditet nastao nakon 2006. godine, kada je započeo projekt osobne asistencije te je dobio mogućnost imati osobnu asistenciju, teško može zamisliti koliko je za to trebalo truda i zalaganja, koliko je trebalo samo zagovora kako bi Nacionalna strategija o izjednačavanju mogućnosti za





osobe s invaliditetom postala državni dokument. Koliko je trebalo pregovaranja da se u Nacionalnu strategiju ugrade pojmovi „osobna asistencija“ i „neovisno življenje“! Dobro je znati kako su sve to činili pojedinci s invaliditetom uz podršku stručnjaka koji su znali i htjeli razumjeti potrebu za podrškom osobama s invaliditetom radi njihovog uključivanja i integracije u zajednicu. Može se slobodno reći da se kroz rad pojedinaca volontera u HUPT-u utjecalo na javne politike prema osobama s invaliditetom. Za građane, pa i one koji dođu u stanje invaliditeta, to je više za druge – manje prepoznatljivo. Nesporno je kako su se dogodile velike promjene, prije svega u razvoju svijesti (još uvijek nedovoljno), a i u konkretnim pomacima u rješavanju uvjeta za uključivanje osoba s paraplegijom i tetraplegijom u zajednicu. Mnogi su pojedinci u javnim ustanovama, kao i javnost, senzibiliziraniji za pitanja osoba s invaliditetom. Javnost sve više shvaća kako invaliditet nije izazov samo za osobu s invaliditetom, nego je to velik izazov za zajednicu koja ne uvažava sve različitosti pojedinaca na isti način. Vidljivo je to u svim područjima življenja – od odgoja i obrazovanja, zapošljavanja, pristupa kulturnim sadržajima pa sve do smještaja u ustanove socijalne skrbi – od rođenja do smrti.

Volontiranje u HUPT-u i njezinim članicama

Čini mi se da osobe uključene u rad udruga više od drugih u sličnim stanjima promišljaju pitanje invaliditeta. One imaju viziju boljitka za osobe s invaliditetom. Shvatile su kako se ništa ne rješava samo od sebe, a isto tako su svjesne kako su mnogi invaliditeti danak civilizacijskih tekovina. To je također jedan od razloga da aktivisti udruga članica i HUPT-a ukazuju na potrebne korekcije u društvu za boljitak svih, lobiraju i zagovaraju potrebne promjene za osobe s invaliditetom. Uza sve ovo, oni

svojim životima svjedoče da je moguće uključivanjem u volontiranje, pa makar u jednom segmentu ukupne djelatnosti HUPT-a, doprinijeti uspješnijem radu, prepoznatljivosti i vidljivosti, a sve u cilju poboljšanja kvalitete življenja osoba s paraplegijom i tetraplegijom, ali i drugih osoba s invaliditetom.

Od države očekivati da se sjeti sama riješiti određene probleme – nije realno. Prema deklaraciji o volonterstvu EU, takva očekivanja „vode u skrbnički odnos države prema građanima koji je karakterističan za nerazvijena društva. Volontiranje kao društveni fenomen doprinosi pojačanom sudjelovanju građana u društvenom životu, pomaže stvaranju lokalnih mreža i stvara osjećaj odgovornosti za rješavanje problema koji postoje u zajednicama“.

U HUPT-u imamo tri vrste volontera: svakodnevne, redovne za određenu vrstu posla te stalne za pojedine aktivnosti (prevodjenje, lektoriranje, pisanje, održavanje informatičke opreme, blagajničke poslove i sl.). Oni su nedvojbeno realizatori aktivnosti i bez njih udruga ne bi bila na ovoj razini. Svi oni ulažu svoje znanje, vrijeme, vještine kako bi stvarali bolje mjesto pod suncem za osobe s invaliditetom. S moje strane malo je reći hvala, ali to je rijetka riječ upućena volonterima od onih za čiji se boljitak zalažu.



Osobno, volontirati sam počela u jednom trenutku motivirana (1975.) od strane drugih i dragih osoba s invaliditetom koje su bile začetnici pokreta za osobe s invaliditetom u Hrvatskoj. Nažalost, njih više nema među živima (Stjepan Bosak, Siniša Anić, Boris Držanić...), ali oni su bili pokretači i moji motivatori. Oni su postavili temelje pokretu, zajedno sa stručnjacima poput prof. dr. sc. Anice Jušić, prof. dr. sc. Ruže Sabol, prim. dr. Ružice Nikolić i drugih, čija imena ne znam ili ih se ne sjećam. Upravo su oni s pokretom osoba s invaliditetom u

tim početcima imali viziju boljeg života za osobe s invaliditetom i oni su postavili temelje za daljnji razvoj stvaranja uvjeta u zajednici te započeli graditi humaniji svijet. Njihove temeljne postavke ugrađene su u zakonodavstvo Republike Hrvatske, bilo da se radi o razvoju svijesti, odgoju i obrazovanju, rješavanju građevinskih i mentalnih prepreka, mobilnosti itd. Rijetko ih se sjetimo, ali njima dugujemo zahvalnost na kojoj gradimo budućnost.

Mogu li biti koristan/korisna?

Dok razmišljam kako svakodnevnim rječnikom reći nešto o volonterizmu, a da izbjegnem službene definicije, prvo mi pada na pamet želja i potreba biti koristan/korisna, biti podrška ili jednostavno biti pomoć drugoj osobi ili grupi osoba. Volonteri, čini mi se, imaju drugačiju perspektivu u odnosu na pojedinca, zajednicu i ukupnu populaciju. U svakom slučaju, osobe koje zovemo volonterima žele doprinijeti boljitku življenja pojedinca, grupe, a onda i zajednice. Volonteri su osobe koje daruju sebe, svoje vrijeme, svoja znanja, iskustva i vještine u želji da zadovolje potrebe drugih osoba koje



ih iz bilo kojih razloga ne mogu samostalno zadovoljiti. Osobno to doživljam kao kada imamo potrebu za darovanjem nečega nekome, pa se tome počinjemo radovati i prije uručivanja dara, pretpostavljajući kako ćemo time obradovati osobu koju darujemo. Nije jednostavno iznijeti motive volontiranja; neki će reći kako volontiraju jer vole ljude, oplemenjuju svoj život i živote drugih, upoznaju nove ljude i nove izazove i slično. Često se može čuti od volontera kako kroz volonter'ski rad pomiču granice vlastitih mogućnosti, imaju prilike izraziti svoje pozitivne karakteristike, pokazati se u drugom svjetlu. Istovremeno većina misli kako je kroz volonterstvo moguće postići potrebne i pozitivne promjene, ali gotovo svi ojačaju vlastiti osjećaj

korisnosti, samopouzdanja i odgovornosti.

Sa sigurnošću mogu reći kako volontiranje pozitivno djeluje na pojedinca i na društvo. Nerijetko je upravo volonterski rad pomogao pojedinim volonterima u stjecanju samopouzdanja i samopoštovanja, u stjecanju komunikacijskih i organizacijskih vještina te i njihovoj većoj socijalnoj uključenosti. Aktivnošću volontiranja svi dobivaju: oni u potrebi, jer se dodatno zadovoljavaju njihove potrebe; zajednica dobiva rad koji se ne plaća; volonteri stječu nova znanja i vještine te imaju taj poseban osjećaj zadovoljstva zbog pružanja pomoći koji znaju prepoznati samo volonteri.

Filantropija

Danas je o volonterstvu teško govoriti bez razumijevanja značenja i koncepta filantropije. Filantropija se poima kao poticaj na dobrotvornu akciju. Organizirana filantropija ogleda se danas kroz darivanje novca i drugih materijalnih dobara u dobrotvorne svrhe, ali i ulaganjem u zajednicu na promišljen i organiziran način. Vidljivo je to u konceptu darivanja vlastitog vremena, znanja i vještina kroz različite oblike volonterskog angažmana, kao i u materijalnom pomaganju i ulaganju. Volontiranje na neki način time gubi spontani entuzijazam i suptilnost koja je, čini mi se, prije bila zamjetnija. Unatoč svemu rečenom, još se uvijek kod ljudi može pobuditi želja i potreba za volontiranjem.



Nisam posebno razmatrala pitanje zašto ja volontiram. Jedan od razloga jest taj što iz iskustva vidim da je i meni bolje kada je osobama oko mene dobro, a kada je njima loše, i meni je loše – i zato mislim da treba raditi na tome da svi budu zadovoljniji samim sobom, svojim okruženjem, zauzimajući se za sebe i svoje mikrookruženje, a samim time djeluje se i na širu zajednicu. Prema onoj poznatoj: „Djeluj lokalno, misli globalno“.



Ponovno u Umagu

Tekst: Kristina Lončar

Radni vikend je događanje kada se na jednom mjestu zajedno nalaze osobe s paraplegijom i tetraplegijom te stručnjaci, predstavnici civilnog društva i političari. Prilika je to za neposrednu komunikaciju, razmjenu mišljenja, konkretnih prijedloga, a istovremeno doprinos većem razumijevanju jedne manjinske skupine i smanjivanje stoljetnih predrasuda, a svakako doprinos senzibiliziranju lokalne sredine u kojoj se održava. Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara održale su 18. po redu Radni vikend od 15. do 17. rujna 2017. godine u hotelu Sol Garden Istra u Umagu.



Tema ovogodišnjeg Radnog vikenda bila je *Javne politike i osobe s invaliditetom* sa svrhom bolje informiranosti i osviještenosti osoba s paraplegijom i tetraplegijom vezano uz očuvanje zdravlja, prava i mogućnosti iz područja zdravstvene i socijalne skrbi te bolju komunikaciju između članova u smi-

slu razmjene iskustava i primjera neovisnoga življenja. Sudjelovalo je sedamdesetak osoba s paraplegijom i tetraplegijom te njihovi pratitelji.

Radni vikend je, također, bio namijenjen i čelnicima lokalne zajednice te stručnjacima raznih profila, predstavnicima institucija, ustanova i udruga osoba s invaliditetom koji su održali korisna predavanja i prezentacije važne osobama sa spinalnom ozljedom. Pomoćnik ministra zdravstva Denis Kovačić uvodno se obratio svim sudionicima, a pravobraniteljica Anka Slonjšak održala je predavanje: *Diskriminacija i osobe s invaliditetom*.

S obzirom na dugogodišnje zalaganje za izgradnju Spinalnog centra koji bi prvenstveno bio namijenjen osobama koje dožive oštećenje kralježnične moždine, a čime bi se osigurala kvalitetna rehabilitacija i cjeloživotno praćenje, zamjenica ravnateljica Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice Katarina Lohman Vuga predstavila je projekt i faze realizacije Spinalnog centra, a socijalna radnica Željka Škrlec Valjak održala je predavanje o novitetima u procesu rehabilitacije osoba s kralježničnom moždinom u Referentnom



centru za rehabilitaciju osoba s ozljedom kralježnične moždine. S nama su bile i predstavnice Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom Đurđica Blažinkov-Živković, pomoćnica ravnateljice za vještačenje i Jasenka Sućec, pomoćnica ravnateljice za



profesionalnu rehabilitaciju.

O zadovoljstvu korisnika – osoba s invaliditetom s propisanim invalidskim kolicima te uslugom dobivanja kolica u Hrvatskoj govorio je radni terapeut s međunarodnim iskustvom Siniša Štefanac kroz prikaz rezultata provedenih istraživanja.

Budući da u kreiranju javnih politika sudjeluje i mnogo drugih aktera poput organizacija civilnoga društva, saborska zastupnica Ljubica Lukačić održala je predavanje: *Utjecaj udruga osoba s invaliditetom na javne politike u Republici Hrvatskoj*, a predsjednica HUPT-a Manda Knežević govorila je o strateškim ciljevima Centra znanja u području unaprjeđenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom koji okuplja 13 saveza osoba s invaliditetom koji sustavno rade na promicanju ljudskih prava zajamčenih UN-ovom Konvencijom o pravima OSI te kontinuirano potiču unaprjeđenje politika za osobe s invaliditetom te primjenu standarda kvalitete socijalnih usluga. Također, članica predsjedništva



EDF-a Marica Mirić održala je predavanje *Europsko zakonodavstvo i osobe s invaliditetom* te približila sudionicima proces donošenja europskih zakona.

Sa svrhom bolje komunikacije između sudionika Radnog vikenda održane su tri interaktivne radionice. Radionicu vezanu uz razmjenu iskustava osoba sa spinalnom ozljedom *Peer Counselling* vodio je predsjednik udruge Spinalne ozljede Zagreb Janko Ehrlich-Zdvořák. Radionicu o zaštiti funkcija ruku kod osoba sa spinalnom ozljedom održala je voditeljica radne terapije u Referentnom centru za rehabilitaciju osoba s ozljedom kralježnične moždine Mirjana Kučina, dok je radionicu o pravima iz socijalne skrbi vodila zamjenica pravobraniteljice za osobe s invaliditetom Mira Pekeč Knežević. Prema povratnim informacijama koje smo dobili od sudionika, radionice su bile jedna od najzanimljivijih aktivnosti Radnoga vikenda.



Za vrijeme trajanja Radnog vikenda s nama je bio urolod dr. Jordan Dimanovski koji je bio na usluzi osobama koje su trebale savjete uroloda.

Velika hvala svim sudionicima, predavačima i stručnjacima! Također, hvala Nacionalnoj zakladi, Gradu Zagrebu i Ministarstvu zdravstva te donatorima koji su financijski podržali Radni vikend.





Vaši dojmovi iz Umaga



Dražen Sertić: „Kao i svi prethodni Radni vikendi na kojima sam bio i ovaj je bio odličan te vrlo koristan za mene jer uvijek dosta novog čujem i naučim, razmijenim iskustva, vidim stare te upoznam nove ljude. Mogu još jednom reći, odličan Radni vikend!“





3 godine *Projektora*

Tekst: Roman Baštijan

Nakon tri godine, sudjelovanja 16 članova HUPT-a iz svih dijelova Hrvatske na 142 sata predavanja i vježbi raspoređenih u sedam ciklusa predavanja, 47 sati konzultacija i savjetovanja, 6 izvještaja s više od 1.200 stranica, predavanja koje je držalo osam doktora znanosti, četiri magistra i tri eksperta u vođenju udruga, a što je pratila zavidna količina dokumentacije, stigao je kraj formalne provedbe programa *Projektor*. Kroz te tri godine program *Projektor* je osnažio administrativne kapacitete, pregovaračke i zagovaračke pozicije HUPT-a, a suradnja s partnerima na programu – Zavodom za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom i Ekonomskim fakultetom Zagreb – predstavlja platformu za razvoj budućih projekata. Uz navedeno, kao rezultat programa izrađene su dvije publikacije – brošura *kako dalje* te priručnik *Menadžment za neprofitne organizacije – temeljna znanja i vještine*.

Projektor po godinama:

1. godina

- dva ciklusa predavanja i vježbi s temama iz područja računovodstva, financija, marketinga, upravljanja kvalitetom, projektnog menadžmenta, time menadžmenta, prezentacijskih i komunikacijskih vještina, poticaja za zapošljavanje osoba s invaliditetom te pisanja projektnih prijedloga

2. godina

- tri ciklusa predavanja i radionica gdje su obrađene teme iz područja računovodstva neprofitnih organizacija – JOPPD, putni nalog, financijski plan neprofitnih organizacija i rada na računalu – Google Apps okruženja financija, marketinga, upravljanja kvalitetom, projektnog menadžmenta, prezentacijskih i komunikacijskih vještina
- kako se uz edukacijski ciklus *Projektora* organizirao i ciklus radionica za članove upravljačkih tijela lokalnih udruga HUPT-a, odlučeno je iskoristiti sinergijski efekt između te dvije aktivnosti kako bi sudionici *Projektora* mogli



poboljšati komunikaciju s predsjednicima te steći bolji uvid u poslovanje udruga. U sklopu ciklusa radionica za članove upravljačkih tijela lokalnih udruga HUPT-a organizirane su radionice *Analize neuspješnih projektnih prijedloga*, *Statutarne obveze udruga*, *Poticaji za zapošljavanje osoba s invaliditetom* te *EU politike prema osobama s invaliditetom i Hrvatska*

- održana je radionica o zapošljavanju osoba s invaliditetom na kojoj su, uz sudionike *Projektora*, sudjelovali predstavnici Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje, Centra za socijalnu skrb Zagreb i Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom
- radionica razrade projektnih ideja: sudionici su pripremili projektne ideje te izabrali tri koje će se razraditi – osnivanje poduzeća u vlasništvu HUPT-a, suradnja s poljoprivrednom zadrugom na distribuciji proizvoda te redizajn i dodavanje novih značajki na web stranicu HUPT-a
- pripremljena je i provedena prilagodba podrumskog dijela prostora HUPT-a kroz sufinanciranje iz sredstava Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom



- pružene su upute za više potencijalnih poslodavaca osobama s invaliditetom o ostvarivanju poticaja, osobama s invaliditetom o mogućnostima samozapošljavanja i rada u neprofitnim organizacijama te savjetovanja o uspješnijem sudjelovanju na tržištu rada

3. godina

- na Okruglom stolu sudjelovali su predstavnici Ministarstva zdravstva, saborski zastupni-

ci, pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, predstavnici Hrvatskog zavoda za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu, Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, Ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba, Udruge Zamisli, Spinalnih ozljeda Zagreb, Karlovačke udruge spinalno ozlijeđenih, Društva osoba s cerebralnom i dječjom paralizom Zagreb, Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara, medija



- izrađena je brošura *I kako dalje* koja je usmjerena na novoozlijeđene, a pruža im osnovne informacije o životu nakon ozljede kroz uspješne primjere naših članova
- izdan je priručnik *Menadžment za neprofitne organizacije — temeljna znanja i vještine* koji na stručan način objedinjuje osnove upravljanja udrugom te pruža korisne informacije o poslovanju udruga dajući jasne smjernice kako o mogućnostima financiranja kroz provedbu projekata tako i o zakonskim obvezama koje udruge moraju izvršavati.

Iako bi se moglo smatrati da je predano i prihvaćeno završno izvješće označilo kraj provedbe programa, u slučaju *Projektora* to nije tako – nastavljamo vam pružati podršku pri snalaženju u pravnoj prašumi, a lokalnim udrugama savjetom pridonosimo bržem razvoju, priručnike kontinuirano promoviramo, brošure dijelimo i pripremamo se za nove izazove.

Ako vam je potreban priručnik ili brošura, slobodno nas kontaktirajte na hupt@hupt.hr ili 01 383 115.

ESCIF-ov kongres u Sloveniji

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Po dvanaesti put održan je godišnji kongres Europske federacije osoba sa spinalnom ozljedom (ESCIF), a domaćini su po prvi put bili naši prijatelji iz Zveze paraplegikov Slovenije. Mjesto održavanja bio je Dom paraplegikov, novootvoreni kompleks za aktivni (ljetni) odmor s pratećim sadržajima koji mogu zadovoljiti i organizaciju ovako zahtjevnog događanja kao što je, uostalom, svaki ESCIF-ov kongres.

Glavna tema ove godine bila je *Cjeloživotna skrb nakon ozljede kralježnične moždine – idemo li istim putem?* te se tako moglo čuti iz niza izlaganja iz različitih europskih zemalja kakva su pojedina iskustva i na koji način se ostvaruje suradnja rehabilitacijskih centara, vlada i nevladinih organizacija – u ovom slučaju organizacija osoba sa spinalnom ozljedom. Nije bilo potrebno mnogo kako bi se uočila neugodna činjenica o postojanju ogromnih razlika u načinu i razini skrbi u pojedinim zemljama pa se tako došlo i do zaključka kako su nacionalne organizacije, uz pomoć ESCIF-a, za-

pravo ključni pokretači pozitivnih promjena, sve u cilju poboljšanja skrbi ne samo za one koji su tek nastradali, već i za one koji već dugo žive s ovom vrstom invaliditeta. Kad se objektivno sagleda stanje na razini raznih europskih zemalja, Hrvatska je otprilike negdje u sredini cijele priče, što nije strašno, ali nikako nije zadovoljavajuće, jer smo svjesni da se tek u posljednjih nekoliko godina počinju događati pomoci koji će omogućiti osobama koje su doživjele ozljedu kralježnične moždine normalan i dostojanstven život.

Činjenica koja u mnogome određuje drugačiji pristup novoozlijeđenim osobama je kako se uočava trend stradanja sve starijih ljudi, što predstavlja izazov u pristupu u svakom pojedinom slučaju, ne samo organizacijama osoba sa spinalnom ozljedom, već i drugim dionicima u procesu rehabilitacije i postrehabilitacijske skrbi i skrbi općenito.

U svjetlu svega navedenog, posebno je istaknuto kako je *peer counselling* iznimno važan alat kojim se u kratkom vremenu nakon stradanja osnažuje svaka uključena osoba, budući da je to jedan od ključnih načina prikaza primjera uspješnog prevladavanja svih mogućih poteškoća i izazova s kojima se susreće osoba koja se tek počinje suočavati sa svojim novim fizičkim stanjem.



ExtraStrong

BALZAM ZA MASAŽU S TOPLINSKIM UČINKOM

kod manjih bolova u mišićima i zglobovima

OD SADA
I BEZ MIRISA



- ⊙ Snažnog, dugotrajnog djelovanja
- ⊙ Mentol i metil salicilat stimulira i poboljšava cirkulaciju
- ⊙ Alantoin i D-pantenol ublažava iritacije kože
- ⊙ Donosi trenutno olakšanje napetim mišićima i zglobovima
- ⊙ Za sve dobne skupine, rekreativce i sportaše

U ljekarnama i drogerijama.



Spin Asistent+



Europska unija
Zajedno do fondova EU

https://europa.eu/european-union/index_hr

Spin Asistent+ naziv je projekta kojim se iz sredstava Europskog socijalnog fonda (ESF) financira osobna asistencija za 17 korisnika članova HUPT-a. Radi se o osobama s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta koje ne mogu samostalno udovoljavati osnovnim životnim potrebama i za to trebaju asistenciju.

Projektom *Spin Asistent+* osigurano je pružanje usluge osobne asistencije korisnicima diljem Hrvatske: od Međimurja (Štrigova), Varaždina i okolice (Sveti Đurđ, Turčin), Zagreba, preko Istre (Pula, Poreč, Motovun), Kvarnera (Senj) i Like (Korenica), pa sve do Sjeverne (Zadar), Srednje (Split) i Južne Dalmacije (Kobiljača).

Pružanjem usluge osobne asistencije omogućuje se potpora neovisnijem življenju OSI i stvaraju se uvjeti za njihovu veću uključenost, izbor i slobodu odlučivanja o korištenju vremena, čime se doprinosi povećanju kvalitete i uvjeta života OSI i aktivnijem sudjelovanju u zajednici.

Pozitivne učinke osobna asistencija ima i na obitelj OSI. Zbog obveze pomaganja svom članu obitelji „stalni pomagači“ teško mogu prihvatiti određeni posao i imati slobodu odlučivanja o svojem vremenu. Osobna asistencija daje svima priliku za uključenje: OSI omogućava osnovnu podršku da bi se mogle uključiti u zajednicu, obitelj rasterećuje i daje im slobodno vrijeme za zaposlenje ili druge aktivnosti, a nezaposlenim osobama omogućuje zapošljavanje i uključenje u svijet rada.

Voditeljica projekta:
Petra Donevski,
petra@hupt.hr

Koordinatorica osobnih asistenata:
Ilda Muratović,
ilda.muratovic@hupt.hr

Cilj projekta

U sklopu projekta 17 tetraplegičara s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta koriste uslugu osobnog asistenta (zaposleno je 17 osoba na radno mjesto osobnog asistenta) u 10 županija širom Hrvatske tijekom 21 mjeseca trajanja projekta.

Kratak opis aktivnosti projekta

Projekt smo započeli zapošljavanjem 17 osobnih asistenata (OA) koji rade sa 17 naših članova tetraplegičara (KOA), koji za samozbrinjavanje trebaju pomoć druge osobe. Riječ je o najjednostavnijim i uobičajenim aktivnostima poput umivanja, kupanja, odijevanja, hranjenja, obavljanja fizioloških potreba, ali i o nizu aktivnosti svakodnevnog života kao što su odlazak u kupovinu, na tržnicu, kod liječnika, druženje s prijateljima, u šetnju i sl. Tijekom projekta HUPT će organizirati 3 partnerska sastanka i edukacije za korisnike osobne asistencije.

Ukupna vrijednost projekta

1.986.448,05 kuna

Razdoblje provedbe projekta

1. 4. 2017. - 31. 12. 2018.



Europska unija
Zajedno do fondova EU



Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



Spin Asistent+





Rehabilitacija u Varaždinskim Toplicama 2004. godine

Tekst: Ivana Smrečki

Nakon ozljede kralježnice većina osoba nakon boravka u šok-sobi i odjelu intenzivne njege odlazi u Varaždinske Toplice kako bi započeli svoju rehabilitaciju koja bi ih trebala naučiti samostalnom odijevanju, hranjenju te općenito funkcioniranju u svakodnevnom životu.



Budući da se velika većina osoba s invaliditetom kreće u invalidskim kolicima, potrebno je svladati i kretanje kolicima, transfere i ostale prepreke.

Prije nego što sam došla u Toplice mislila sam da



je to lijepo mjesto gdje ću naučiti kako dalje živjeti. Za sve što si prije radio moraš pronaći novi način jer više ne hodaš.

Prvi susret nije bio bajan. Kada shvatiš da si u staroj trošnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju, kada vas je u sobi od dvoje pa nadalje, kada ništa nije mijenjano valjda otkada postoji bolnica, zapitaš se kako se to moglo dogoditi jer se ovdje ljudi trebaju pripremiti za novo poglavlje života koje ih čeka.

Nedovoljno rekvizita, premala zagušljiva dvorana u kojoj se sve isprepliće, od plača do znoja.

Istina, nemaš drugog izbora i pomisliš: „Ako je ovo jedini način, nema druge.“

Dok si ondje pokušavaš se dozvati, shvatiti što se događa i kako nastaviti dalje.



Okoliš je neprilagođen, tako da se ne možeš (bar za početak) kretati, već si unutra i krećeš se hodnicima od termi do Minerve.

Jedina svijetla točka su fizioterapeuti i medicinske sestre.

Prvi susret s doktorom nije mi ostao u lijepom sjećanju, iako je to tako i znam da neću više hodati – prva rečenica koju je izgovorio bez ičega drugog



bila je: „Više nećete hodati“. Znam, „dragi“ doktore, ali uz svo obrazovanje koje ste stekli, malo psihologije i odnosa s ljudima Vam ne bi nedostajalo, jer imam 20 godina i svijet mi se okrenuo naglavačke.

S doktorom zapravo nisam provodila vrijeme, osim kada sam počela odlaziti kući za vikende pa sam morala.

Brigu o meni (fizičku i psihičku) vodili su fizioterapeuti i medicinske sestre. Po meni, oni su jedina

svijetla točka cijelog sustava. (I tamburice četvrtkom).

Imala sam sreću i dobila sam najboljeg fizioterapeuta na svijetu koji mi je pomogao više nego što će ikada znati, iako sam mu rekla bezbroj puta koliko mi to znači.

Medicinske sestre i fizioterapeuti stalno su s vama, vide vas u vašim najboljim i najgorim izdanjima i jednostavno se povežete. Vi ste u svojoj mucu koju vam raspetljivaju iz dana u dan, ali ipak samo onoliko koliko ste spremni dati od sebe.

Postoji i radna terapija te psihologinja. Radna terapija nije imala nekakvu bitnu ulogu u mojoj rehabilitaciji, stoga neću ni pisati o njoj. Psihologinja ima svakako tešku ulogu, jer tada nisi baš za neki razgovor, a ona bi razgovarala o tvojem stanju, emocijama...

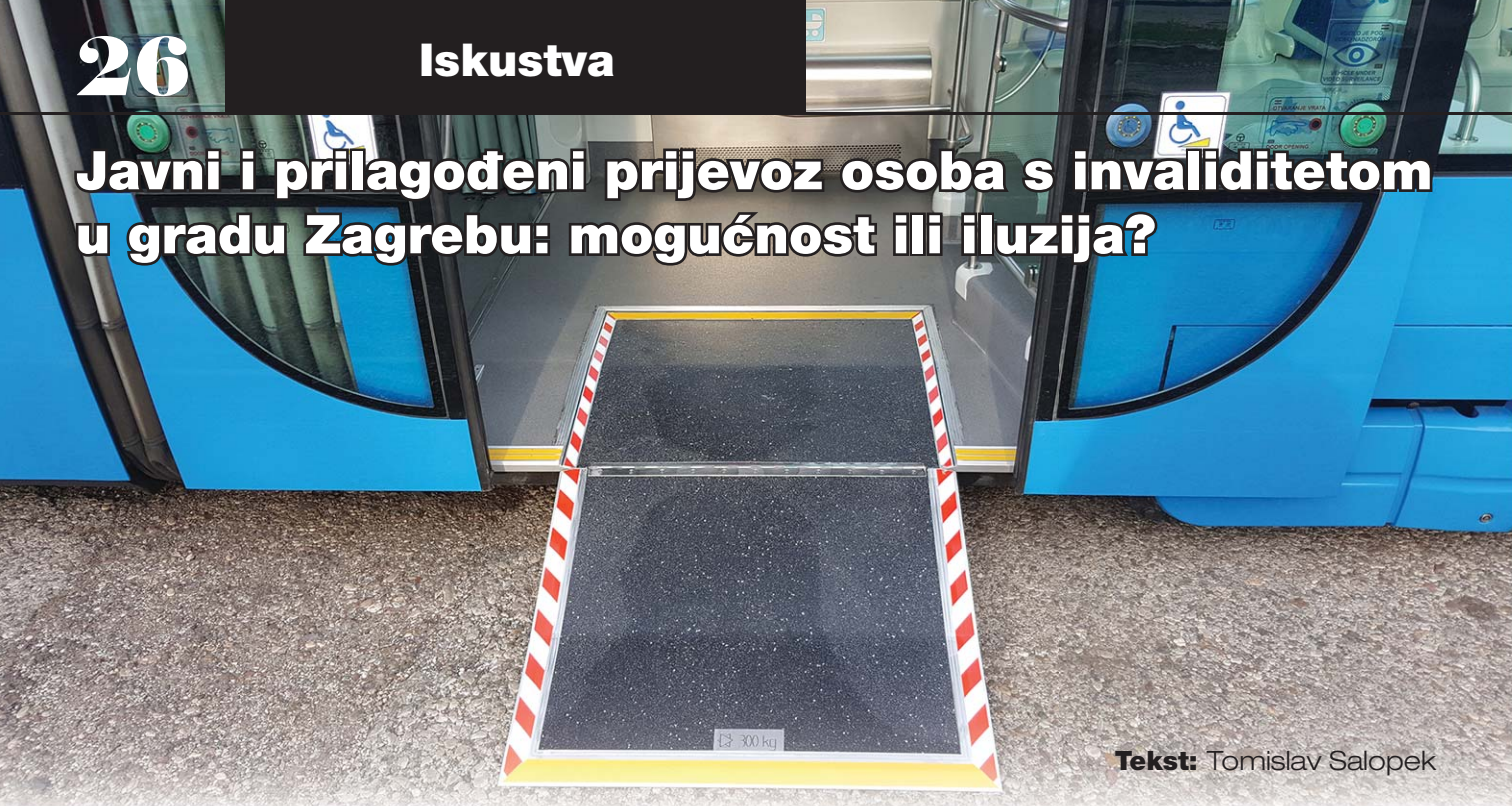
Uglavnom tužno.



Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju koja bi trebala biti primjer zapravo je sve, samo ne to. Vremena se mijenjaju, pa tako i Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice?



Javni i prilagođeni prijevoz osoba s invaliditetom u gradu Zagrebu: mogućnost ili iluzija?



Tekst: Tomislav Salopek

Kao mlada osoba koja već 8 godina u elektromotornim kolicima živi i kreće se po gradu Zagrebu, želim napraviti jedan osvrt na javni i prilagođeni prijevoz za osobe s invaliditetom.

Mogućnosti prijevoza i prijevoznih sredstava vrlo su velike, praktične i prilagođene u teoriji i na papiru, ali ne i u praksi.

U praksi se vrlo često susrećemo s nizom problema koji osobe s invaliditetom koje nisu karakterno čvrste i stabilne vrlo brzo navedu na odluku da prekriže ponudu svih tih vrsta prijevoza. Ne bih htio biti jedan mali čangrizavi i nezahvalni tetraplegičarčić koji piše samo o lošim stranama te tematike, ali ne vidim smisao u tome da hvalim one stvari koje valjaju, nego bih želio pokušati kvalitetnom kritikom utjecati na one koje bi trebalo popraviti.

Krenuo bih prvo od prilagođenog kombi-prijevoza koji se često smatra jedinim i najjednostavnijim načinom kretanja za osobe s invaliditetom. Na prvu nam se to možda čini ispravnim razmišljanjem pa se onda često nemamo potrebu ni pitati je li to stvarno tako. Često taj prijevoz ne možemo dobiti kada nam je potreban, često ga ne možemo uopće dobiti, a i jedan od najvećih problema jest taj što dan prije moramo znati vrijeme polaska, vremensku prognozu, lokaciju na koju idemo i sve ostale stvari koje se nažalost sat vremena prije dogovorenog termina vrlo lako mogu promijeniti. Sukladno tim problemima dolazimo do činjenice da bi ipak veća radost za osobe u kolicima bio prilagođeni pristup tramvajima i kvalitetna i pomna raspodjela postojećih autobusa s rampama na potrebitim i udarnim linijama u gradu Zagrebu.

Znamo već da dugi niz godina Grad Zagreb posjeduje 150 niskopodnih tramvaja u koje je uloženo nešto malo više od dvije milijarde kuna. Uzevši u obzir da je ta investicija trebala gotovo u potpunosti rasteretiti kombi-prijevoz osoba s invaliditetom i dovesti socijalni život osoba s invaliditetom na jedan potpuno novi i viši nivo, moram zaključiti da se to nije dogodilo. Niti jedan od tih tramvaja ne posjeduje rampu, jednako tako niti jedna stanica u gradu Zagrebu ne posjeduje prilagođeni i povišeni plato s kojega bi se osoba u kolicima nesmetano ukrcala u tramvaj.

Ta nemogućnost korištenja tramvaja dovodi nas do treće solucije, a to je autobusni prijevoz; tu je situacija za nijansu bolja jer postoje rampe i sve češće postoje vozači koji su ih s normalnim izrazom lica voljni spustiti i zbog toga im hvala. Naravno, i kod autobusnog prijevoza je problem u tome što ta veća količina autobusa s rampom nije pomno i strateški raspoređena ne bi li se dobio jedan povezan i donekle u potpunosti omogućeni način kretanja osoba s invaliditetom po gradu Zagrebu. Naravno da je tu za autobus, a nadam se jednog dana i za prilagođeni tramvajski prijevoz u planu kvalitetnije informiranje u informatičkom smislu kada se i na kojim stanicama može očekivati prilagođeno prijevozno sredstvo. Nadam se da sam ovim osvrtom dovoljno opisao problematiku i da nisam pretjerano otišao u širinu. Naravno, kao i uvijek, toplo se nadamo da će ovi savjeti i prijedlozi biti uočeni od strane Grada i ZET-a i da ćemo vidjeti neke pomake.

Na kolicima do željeznice (napokon i nešto pozitivno)

Tekst: Ivan Bukovac

Kroz koje sve nevolje prolaze osobe u kolicima koje se pokušavaju voziti vlakom teško je i nabrojiti. Taj broj odavno višestruko premašuje ukupan broj svih željezničkih kolodvora i vlakova koji voze Ljepom našom.

Svako takvo putovanje predstavlja za nas još uvijek malu avanturu s neizvjesnim ishodom.

Takve osobe, nažalost, u našoj svakodnevici nerijetko predstavljaju predmet čuđenja ili podozrivih pogleda, što poneke plaši ili odvraća od njihovoga prvog putovanja.

Mada se unazad dvije godine neke stvari mijenjaju nabolje, za svako takvo putovanje morate se naoružati strpljenjem i samopouzdanjem za rješavanje problema na koje će sigurno naići čak i stanovnik većega grada, a o malome mjestu ili selu da ne govorimo.

Što se promijenilo?

Od 2014. godine do danas Hrvatske željeznice nabavile su dvadesetak novih niskopodnih vlakova od ukupno 44 koliko bi ih trebalo biti do kraja 2018. godine. To bitno mijenja sliku u prigradskom i regionalnom prometu. Samim time situacija s prijevozom se poboljšava i za osobe s invaliditetom. Riječ je o modernim vlakovima gdje se osobe na kolicima više ne moraju unositi u vagon poput vreće krumpira. Vlakovi imaju dvokrilna ulazna vrata, dvije rampe za osobe u kolicima, prostor za osobe manje pokretljivosti gdje su ugrađena preklopna sjedala, široka ulazna vrata na WC-u, digitalno označavanje stanica, WiFi... Za jednu osobu u invalidskim kolicima rezervirano je mjesto sa sigurnosnim pojasom koji je i tu uvijek preporučljivo koristiti, premda tu ne dolaze policajci radi naplaćivanja kazne.

Usporedno s umnožavanjem novoga voznog parka, baš ovih dana dobili smo nešto što je jako važno, a što u HŽ-u nismo imali. Za razliku od prije, u najnovijem redu vožnje koji je stupio na snagu 11. prosinca 2016. godine po prvi put su se uz brojeve vlakova stidljivo počeli pojavljivati i znakovi pristupačnosti. Tako smo napokon dočekali da možemo unaprijed znati kojim vlakom mogu, a kojim ne mogu putovati osobe u invalidskim kolicima, što je do sada bio problem. Nažalost, takvih oznaka još

nema u redu vožnje koji stoji na internetu, a nadamo se da će se i taj propust uskoro ispraviti.

Nažalost, uvođenje novih vlakova još uvijek ne prati i razvoj infrastrukture. Dovoljno je samo reći da je zagrebački Glavni kolodvor, koji bi trebao biti uzor, još uvijek na razini cara i kralja Franje Josipa koji ga je zajedno s Mađarskim željeznicama podigao 1892. godine. Ovdje su uvjeti takvi da je odlazak u kolicima bez pratnje na drugi ili treći peron opasan po život. A kako je drugdje ako je ovdje tako, možemo zamisliti.

Povlastice – previše birokracije

Osobe s invaliditetom imaju kod Hrvatskih željeznica pravo na 4 povlaštene vožnje sa 75% popusta godišnje. Radi ostvarenja takvoga prava mora se dobiti potvrda županijskog ureda o invaliditetu. Ona vrijedi svega 60 dana, i ukoliko istekne rok, dužni ste izvaditi novu. Takvim „genijalnim“ rješenjem pridonosi se tome da se manje putuje, ali i pedagoški utječe, tako da osobe s paraplegijom i tetraplegijom ne varaju državu ukoliko u međuvremenu prohodaju (!?). Zbog svega i ne čudi što se na razini cijele države proda svega oko 7000 karata s povlaštenom vožnjom od 75%, što je zanemarivo spram ukupnog broja invalida u zemlji. Kada je tako, logično je upitati se: zašto kod kupovine takvih karata na vrijedi, recimo, iskaznica HUPT-a ili bilo kojeg drugog DTI? Kakvi bi bili odgovori na to pitanje, nije nam poznato.

Kako bi izbjegle takve i slične komplicirane birokratske procedure u ostvarivanju svojih prava, starije osobe s invaliditetom na kolicima niti ne koriste ovu povlasticu. One radije na blagajnama željezničkih postaja kupuju iskaznicu za starije koja košta 50 kuna i s njome mogu svim vlakovima putovati neograničen broj puta uz 50% popusta.





Komunikacija i vidljivost

Tekst: Martina Jakopović

Projekti koji se financiraju javnim sredstvima moraju osigurati jasno i transparentno korištenje javnih sredstava uključujući i aktivnosti informiranja i komunikaciju.

Kada govorimo o europskim projektima, vrlo dobro je poznato da postoji jedno cijelo proračunsko poglavlje posvećeno promidžbi i vidljivosti projekta. U tom dijelu sadržan je cijeli akcijski plan kojim ćemo osigurati informiranje, komunikaciju i vidljivost projekta, a važan je jer može pomoći u ostvarenju ciljeva i osiguranju održivosti. Cilj im je doprinijeti vidljivosti i repliciranju projektnih rezultata, osigurava vidljivost Europske unije koja je izvor financiranja, podiže vidljivost nositelja projekta, partnera na projektu te njihove djelatnosti.

Komunikacija bi se trebala usredotočiti na postignuća i učinak akcije, a ne na administrativne ili proceduralne prekretnice kao što su potpisivanja ugovora i slično. Različite aktivnosti mogu biti primjerene u različitim fazama projekta, ali u svakom slučaju one moraju biti pravodobne, pružene informacije točne, ciljana publika treba biti jasno definirana i dobro odabrana, poruke bi trebale biti zanimljive ciljanoj skupini, a aktivnosti trebaju biti prikladne u uvjetima potrošenih sredstava, vremena provedbe i očekivanog utjecaja.

Mjere koje se često susreću u projektima u svrhu postizanja vidljivosti su sljedeće:

- internetska stranica – u današnje vrijeme osnovno je sredstvo komunikacije koje mora sadržavati sljedeće informacije: naziv projekta (operacije) korisnika/partnera na projektu, kratki opis projekta, ciljeve i očekivane rezultate projekta, ukupnu vrijednost projekta i iznos koji sufinancira EU, razdoblje provedbe projekta i kontakt osobe za više informacija. Također osigurati elemente vidljivosti – am-

blem Unije u boji i tekst: „Europska unija“ uz napomenu o relevantnom fondu – koji moraju biti prikazani na stranici odmah po pristupu te linkove na relevantne internetske stranice (www.strukturnifondovi.hr) i link na stranicu operativnog programa iz kojeg je projekt sufinanciran);

- privremena informacijska ploča – za svaki projekt koji se sastoji od financiranja infrastrukture ili građevinskih radova, a postavlja se uz prilazne pravce lokaciji gdje se projekt provodi. Sadržaj mora biti jasno vidljiv kako bi prolaznici mogli pročitati i razumjeti značajke projekta;
- trajna ploča ili pano – za projekte čija ukupna javna potpora za projekt prelazi iznos od 500.000 EUR te, ako projekt obuhvaća kupovinu fizičkog predmeta ili financiranje infrastrukture ili građevinskih radova, letak projekta;
- plakat – za projekte koji ne uključuju financiranje infrastrukture ili građevinskih radova izrada najmanje jednog plakata (najmanje veličine A3) s informacijama o projektu je minimalna mjera informiranja, komunikacije i vidljivosti koja se mora osigurati, a mora sadržavati: informacije o projektu (naziv projekta, ime korisnika, ukupan iznos projekta i iznos EU potpore te osnovne elemente vidljivosti);
- objave u medijima (priopćenja) – najčešći alat za komunikaciju s medijima, a koristi se u različitim fazama provedbe projekta; mora sadržavati osnovne elemente vidljivosti te u tekstu navesti informaciju o ukupnoj vrijednosti projekta;
- konferencije za medije – služe za informiranje

o napretku u provedbi, događanjima ili značajnim projektnim rezultatima projekta. Poziv za medije i ostali popratni materijali trebaju uključivati osnovne elemente vidljivosti, a u prostoru održavanja konferencije na vidljivom mjestu moraju biti izvještene EU i hrvatska zastava (samostojeća ili prilagođena za stol) ili prostorija mora biti obilježena posterima / banerima vezanim uz projekt. Tijekom same konferencije korisnik je dužan istaknuti da je projekt sufinanciran od strane Europske unije te pružiti informaciju o financijskoj vrijednosti projekta s naglaskom na udjelu sufinanciranja EU, fondu i operativnom programu unutar kojega se projekt financira;

- publikacije – forma javne komunikacije umnožena i distribuirana za javnost najčešće uključuje letke, brošure, priručnike, a na vidljivom mjestu (naslovnica, unutarnja stranica omota ili prva sljedeća stranica publikacije) moraju biti postavljeni osnovni elementi EU vidljivosti, isključenje odgovornosti te kontakti za više informacija. Sav pisani materijal mora biti dostupan i u elektronskom obliku koji se može poslati e-mailom ili postaviti na internetsku stranicu;
- naljepnice za opremu i vozila – u slučaju da se predmet ili vozilo nabavlja u okviru projekta. Sadržaj mora biti jasno vidljiv, a veličina naljepnice ovisit će o veličini samog nabavljenog predmeta i/ili vozila koje se označava uz odgovarajuću kvalitetu (po mogućnosti plastificirana kako bi se osigurala njezina dugotrajnost). Ukoliko su pak u sklopu projekta bile opremljene i/ili prilagođene prostorije iz sredstava projekta (npr. ličenje, kupovina opreme, namještaja i sl.) također se mora osigurati adekvatno označavanje istih uz pomoć naljepnica ili ploče – panoa koji sadrži osnovne elemente vidljivosti;
- audiovizualne produkcije – moraju uključiti osnovne elemente vidljivosti dok je u video uratke potrebno uključiti kadar na početku i

kraju propisanog sadržaja, dok audiouradak mora sadržavati propisanu rečenicu.

Također, mogu se uključiti i stranice na društvenim mrežama, izrada promotivnih materijala, organizacija informativnih radionica, kampanja, provođenje istraživanja, organizacija i održavanje radionica. Sve aktivnosti koje se provode u svrhu postizanja vidljivosti projekta moraju biti precizno planirane prilikom pripreme projekta. Prilikom same provedbe trebalo bi promišljati i o iskorištavanju dobre prilike.

Plan vidljivosti i komunikacije mora uključiti opću strategiju komunikacije odnosno postignuti opći komunikacijski cilj kroz specifične komunikacijske ciljeve, ispunjene indikatore, vremenski raspored provedbe te pokazatelje rezultata i ostvarenja.

Izvori:

- European Commission, EuropeAid Cooperation Office: „Communication and Visibility Manual for European Union External Actions“, 2010
- Upute za korisnike sredstava vezano uz informiranje, komunikaciju i vidljivost projekata financiranih u okviru Europskog fonda za regionalni razvoj (EFRR), Europskog socijalnog fonda (ESF) i Kohezijskog fonda (KF) za razdoblje 2014. – 2020., www.esf.hr/vazni-dokumenti/





Čini pravu stvar

Čini pravu stvar

Tekst: Kristina Lončar

Kako istovremeno realizirati svoje potencijale i glasno progovoriti o bitnim društvenim problemima te doprinijeti razvoju solidarnosti u društvu, najbolje pokazuje jedinstvena *online* društvena platforma za dobrotvorni *fundraising* *Čini pravu stvar* koja svakome, a ponajprije organizacijama civilnoga društva omogućava da na jednostavan način prikupe donacije za dobrotvorni cilj po izboru. Platforma je pokrenuta u sklopu istoimenog *Vipnet*-ovog programa društveno odgovornog poslovanja kako bi na jednome mjestu spojila one koji žele pomoći s onima koji to aktivno čine. Platforma omogućuje organizacijama civilnoga društva da se povežu s građanima koji žele aktivno sudjelovati u njihovim akcijama i uključiti u to svoje prijatelje. Svrha platforme nije samo prikupljanje donacija, već i osnaživanje pojedinaca kroz podizanje javne svijesti o gorućim društvenim problemima koje je potrebno riješiti. Kako platforma funkcionira? Korištenje platforme je jednostavno i potpuno besplatno. Korisnik prijavljuje osobni izazov koji je posvećen odabranom dobrotvornom cilju, aktivira zajednicu u kojoj djeluje, a svatko dobiva mogućnost izravno pomoći prikupljanjem priloga. Dakle, svi zajedno čine pravu stvar i pomažu onima kojima je najpotrebnije. Mi u Hrvatskim udrugama paraplegičara i tetraplegičara izražavamo posebnu zahvalnost našim izazivačima za *Čini pravu stvar* koji su sredstva prikupljali za naše potrebe. Izražavamo veliku zahvalnost *Vip running teamu* na utrci *Wings*

for Life u Zadru, zatim Marinu Rantešu za izazov *Na BMX-u do pravih stvari* te Eriku Šulcu za izazov *Bike for better life*.





Centri znanja
ZA DRUŠTVENI RAZVOJ

Potencijal je u nama

Tekst: Kristina Lončar

Kroz prijašnje brojeve časopisa imali ste priliku upoznati se s Nacionalnom zakladom za razvoj civilnoga društva te pobliže s Centrom znanja za unapređenje kvalitete života osoba s invaliditetom unutar kojega djeluje 13 saveza osoba s invaliditetom. Ovaj put ćemo Vam predstaviti kako Nacionalna zaklada kontinuirano prati razvoj potencijala i mogućnosti organizacija civilnoga društva. Kroz organizaciju događanja u suradnji s javnim, poslovnim i neprofitnim sektorom na temu stvaranja uvjeta za međusektorsku suradnju i partnerstvo Nacionalna je zaklada tijekom 2017. godine održala dva koordinacijska sastanka organizacija uključenih u provedbu Razvojne suradnje u području Centara znanja za društveni razvoj u Republici Hrvatskoj. Sastanci su održani 1.–3. ožujka i 5.–7. studenoga u IMPACT-u – Europskom centru za međusektorsku suradnju u Zadru. Na prvom sastanku je predstavljen i deveti Centar znanja sačinjen od braniteljskih udruga Domovinskoga rata. Također, analizirani su učinci korištenja sredstava iz EU fondova u razdoblju 2007. – 2013. te iskustva prvih natječaja iz strukturnih fondova u razdoblju 2014. – 2020.

Na sastanku u studenome Centrima znanja predstavljena su unaprjeđenja te mogući izazovi u provedbi razvojne suradnje od 2018. godine u područjima istraživanja i analiza javnih politika,

prijenosa znanja i pozitivnih društvenih promjena kroz razvoj društvenih potencijala. Radom u skupinama i razmjenom različitih znanja i iskustava doneseni su zaključci o unaprjeđenju suradnje, boljoj međusobnoj povezanosti i komunikaciji Centara znanja.

Što smo zaključili na sastancima?

Nakon održanih dvaju sastanaka tijekom ove godine, općeniti zaključak svih Centara znanja jest, unatoč tomu što svaka promjena iziskuje mnogo vremena i preuzimanja odgovornosti, da potencijal leži u nama, a upravo su organizacije civilnoga društva glavni pokretač pozitivnih društvenih promjena.

Želimo zahvaliti Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnoga društva na organizaciji sastanaka, kao i na iznimnoj podršci koju nam pruža u provođenju aktivnosti te ostalim Centrima znanja na kontinuiranoj konstruktivnoj razmjeni iskustava i znanja koja nam omogućuju kvalitetnu suradnju i napredak i jačaju pojam Centara znanja. Veselimo se uspješnoj daljnjoj suradnji i zajedničkom stvaranju pozitivnih društvenih promjena.

Financijski
podržava



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



Ronjenje osoba s invaliditetom

Tekst: Tatjana Varga
Fotografije: Ivan Miloš

Mnogi smatraju da je za ronjenje s bocom potrebna vrhunska fizička kondicija. Do neke mjere to je i točno. Dobro zdravstveno stanje i „utreniranost“ sigurno nisu naodmet. No, zahvaljujući razvoju tehnologije, pa tako i ronilačke opreme, u ronjenju s bocom danas mogu uživati gotovo svi, bez obzira na fizičke sposobnosti. Naprotiv, ukoliko i imate



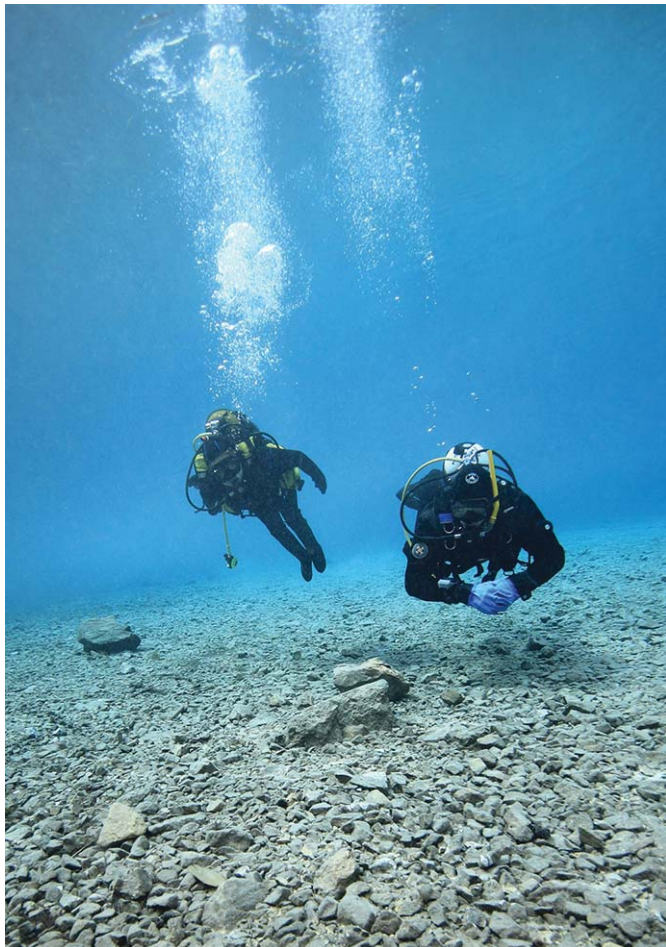
neki tjelesni invaliditet, ronjenje vam može pružiti jedinstveni osjećaj slobode omogućujući vam boravak u svijetu bestežinskog stanja i mnoštvu čudesnih oblika života.



Jedna od najboljih stvari u ronjenju jest ta da voda izjednačava mogućnosti jer, ukoliko uspješno ovladate vještinom ronjenja, vaš invaliditet, težina, visina ili bilo koja druga fizička osobina više nisu važni – ronjenje nije nadmetanje u snazi, brzini ili jačini. Ključna je vještina održavanja balansa pod vodom, a u tome možete biti jednako ne/uspješni kao i bilo koja fizički zdrava osoba. Ronjenjem se mogu baviti osobe s različitim vrstama invaliditeta pa tako i osobe s paraplegijom, a u nekim slučajevima i osobe s tetraplegijom kod kojih je funkcionalnost ruku u određenoj mjeri sačuvana, jer moraju biti u stanju

samostalno upravljati autonomnim ronilačkim aparatom – ARA.

O čemu morate razmisliti prije početka bavljenja ronjenjem ako ste osoba s ozljedom kralježnične moždine?



- Jeste li timski igrač ili individualac? Ako vam nije do druženja i upoznavanja novih ljudi, onda ronjenje možda i nije za vas.

Ako vas sve ovo nije uplašilo, onda ste baš vi odličan „materijal“ za budućeg ronioca / roniteljicu.

Gdje možete naučiti roniti?

Ronilački klub „Geronimo“ uspješno provodi besplatne tečajeve za osobe s invaliditetom od 2004. godine. Tečajevi se održavaju na bazenu „Utrine“ u Zagrebu. Tečaj ronjenja za osobe s invaliditetom ne razlikuje se puno od „standardnog“ tečaja – od vas će se tražiti da ovladate jednakim teorijskim znanjima i praktičnim vještinama kao i fizički zdravi ronionci. No, svaka je osoba zbog svog invaliditeta specifična pa će jedna osoba brže savladati određenu vježbu, druga sporije. Zbog toga se tečajevi rade individualno. Više informacija o klubu možete saznati na www.rkgeronimo.hr, a sva vaša pitanja i prijave na tečaj možete nam uputiti na e-mail: rkgeronimo@rkgeronimo.hr.



- Ronjenjem se ne mogu baviti osobe kod kojih postoje određene kontraindikacije (kardiovaskularne bolesti, bolesti dišnih organa, kronične bolesti uha, grla, nosa...). Drugim riječima, želite li roniti, morate dobiti odobrenje vašega nadležnog liječnika.
- Koliko ste spremni na improvizacije i avanturu? Ne, naši ronilački centri, trajekti, brodovi, a najčešće niti hoteli niti apartmani u privatnom smještaju nisu prilagođeni za kretanje osoba u invalidskim kolicima. Bez brige, ronjenje u moru je i unatoč tome moguće, ali budite spremni na razna iznenađenja.
- Koliko ste samostalni? Vozite li automobil i možete li samostalno napraviti transfer u auto i iz njega? Možete li samostalno obavljati fiziološke potrebe? Možete li se samostalno oblačiti?



Tekst: Nevena Majer Jager

Krenimo s definicijom foruma:

Internetski forum je usluga na Internetu koja omogućava razmjenu mišljenja među sudionicima uporabom web preglednika. Sve poruke koje korisnik napiše i pošalje na forum vidljive su svim ostalim sudionicima foruma. To nalikuje na oglasnu ploču (engl. message board) na kojoj sudionici ostavljaju poruke. U načelu poruke na forumu mogu ostavljati i čitati sudionici interneta bez ograničenja. Sudionici su najčešće anonimni jer se pri slanju poruke na forum ne mora navesti pravi identitet. Zbog lakšeg snalaženja forum je obično podijeljen u nekoliko skupina prema temama razgovora. Jednostavnost uporabe i mogućnost anonimne rasprave o različitim temama jedan je od glavnih razloga popularnosti foruma. Za internetski forum se dovoljno služiti web preglednikom. Poruka poslana na jedan forum vidljiva je samo na tom forumu. Forum se uglavnom sastoji od mnogobrojnih kategorija unutar kojih se nalaze teme koje otvaraju i započinju korisnici. Svaka tema ima svoju diskusiju u kojoj se sudjeluje pisanjem, odnosno objavljivanjem postova. Svi razgovori/diskusije ostaju sačuvani na forumu dok ih ne obriše moderator (stvarna osoba). **Izvor teksta:** Wikipedia

Forum HUPT-a je pokrenut prije nešto više od godine dana zbog potrebe za komunikacijom među članovima i tijelima udruga i saveza. Često se može čuti među članovima HUPT-a (svim članovima svih udruga članica) kako ne znamo uvijek sve što se događa po udrugama članicama i samom savezu, kako nas ima puno sa spinalnom ozljedom diljem države te koliko nam je koristan *Radni vikend* jer tada možemo na jednome mjestu podijeliti razne informacije međusobno. Na sreću, u ovom današnjem svijetu tehnologije postoje razne opcije za održavanje kontakata i dijeljenje informacija, a da se ne vidimo uživo. I forum je najbolji izbor zbog svih odlika navedenih gore u definiciji.

Informacije na internetu nam govore da su prvi forumi pokrenuti sad već davne 1996. godine i bili jako popularni u proteklom desetljeću. Pojavom *Facebooka*, malo ih se zanemaruje. Putem njih se raspravlja, dijele se informacije, dogovara se, pregovara, donose odluke, organiziraju akcije,

kritizira, hvali, zaljubljuje i štošta još. U usporedbi s *Facebookom*, objave na forumu se ne zagube daljnjim objavama. Njegov pregled je uvijek isti. Svaki forum je osnovan za određene interesne skupine, ima svoju svrhu i pravila. Razvrstan je na podforume u kojima se nalaze pripadajuće teme. Također, forum može biti zatvorenog tipa (tajan), djelomično ili potpuno, ovisno o interesima članova i same svrhe foruma. Ovaj naš forum je zatvoren, što znači da ništa na njemu nije vidljivo onima koji nisu njegovi članovi, a samim time ne mogu ništa niti komentirati. Unutar foruma svi članovi mogu objavljivati, komentirati i međusobno si slati privatne poruke. Na mnogim forumima može biti vrlo "burno", ovisno o temi i broju komentatora. Samim time, na forumu sročene riječi, argumenti, vrijede više nego bilo kakva slika. Iako je i slike moguće objavljivati kao i videa.

Forumom upravljaju administratori i moderatori koji su također članovi. Pa tako možemo zaključiti da forum slični na udrugu. Ima svoje članove i tijela i ukoliko zajednički nisu aktivni, niti udruga niti forum ne mogu opstati. Naš forum sada broji 83 registrirana člana, od čega ih je vrlo mali broj uopće ikad pristupio samom forumu.

Trenutna situacija s forumom HUPT-a je upitna. Sve dalje ovisi o aktivnosti svih članova. Potencijal mu je ogroman, samo to trebamo prepoznati i iskoristiti ono što se nudi. Trebalo bi ga smatrati "produženom rukom" udruga i saveza i u skladu s time objavljivati teme i raspravljati.

Osobe sa spinalnom ozljedom još uvijek nailaze na mnoge prepreke, još uvijek postoje oni koji nisu informirani o pravima i mogućnostima, oni koji su tek postali osobe sa spinalnom ozljedom i predstoji im dugotrajno upoznavanje vlastitog tijela i preostalih mogućnosti. Forum bi trebao biti mjesto gdje će ljudi moći bez "lutanja" po internetu naći ono što ih zanima ili postaviti pitanje i pokrenuti raspravu, a isto tako da svi koji saznaju neke nove važne informacije vezano za spinalnu ozljedu, direktno ili indirektno, mogu to podijeliti sa ostalima. I isto tako, očekuje se da sve udruge članice HUPT-a dijele svoje novosti s članovima.

Nadam se da će forum oživjeti i da ćemo putem njega jedni drugima biti na raspolaganju.



Spinalne ozljede Zagreb

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Kao nastavak na naše sudjelovanje na radionici i edukaciji organiziranoj od strane Europske mreže neovisnog života u Sofiji, Spinalne ozljede Zagreb su početkom godine primljene u ENIL-ovo članstvo, a što je potvrdila VI. redovita SOZ-ova skupština u lipnju.

Uz naš već višegodišnji program MDOMSP-a osobne asistenture kojim se pružaju usluge za osamnaestero korisnika, od proljeća ove godine još šestoro korisnika ima tu mogućnost, budući da provodimo i projekt Europskog socijalnog fonda.

Nastavljamo i program *Peer Counselling* – podrška u početku je najvažnija! koji financira Mini-

starstvo zdravstva. Godišnje *obuhvatimo* približno sedamdesetak novonastradalih osoba na prvoj rehabilitaciji te desetak njihovih članova obitelji.

SOZ-ove aktivnosti su prirodno vezane i za rad HUPT-a, budući da ionako dijelimo i ljudske i materijalne resurse. Tako smo i partneri u nekoliko projekata te surađujemo vrlo često zajednički i prema drugim *dionicima* – državnim i lokalnim tijelima, drugim udrugama, institucijama i uredima.





Karlovačka udruga spinalno ozlijeđenih

Tekst: Martina Benić

Karlovačka udruga spinalno ozlijeđenih – KaSPIN broji svega četrnaest članova, a još uvijek nemamo prostor gdje bismo mogli održavati sastanke i okupljati se, što nam predstavlja veliki problem i nadamo se da ćemo ga u skoroj budućnosti riješiti.



Karlovačka udruga spinalno ozlijeđenih – KaSPIN korisnica je odobrenog projekta Usluga osobne asistencije naziva *Uz osobnu asistenciju do novih mogućnosti*. Projekt se provodi u okviru Operativnog programa *Učinkoviti ljudski potencijali 2014. – 2020.* Razdoblje provedbe projekta traje 24 mjeseca, a započelo je potpisivanjem ugovora 1. travnja 2017. godine s Ugovornim tijelom. U sklopu ovog projekta imamo osam zaposlenih osoba, od čega je šest osobnih asistenata.

Osim projekta osobne asistencije u 2017. godini provodimo još dva projekta. SPIN POKRET je projekt u partnerstvu s HUPT-om, financiran od Karlovačke županije, a u okviru ovog projekta imamo obilazak članova KaSPIN-a u ruralnim područjima Karlovačke županije. Pri obilasku članovi su nas upoznali s problemima i poteškoćama s kojima se susreću, od prijevoza do grada koji nije prilagođen osobama sa invaliditetom, do niza drugih problema. Osim obilaska članova u okviru projekta do sada smo održali jednu od dvije radionice o sa-

mozbrinjavanju i neovisnom življenju koju su održali predavači iz HUPT-a. Uskoro nam je u planu održati još jednu radionicu sa sličnim temama. Treći projekt koji provodimo, a financiran je od Grada Karlovca jest *Mladost s osmijehom* u sklopu kojega obilazimo škole da pokušamo ukazati mladima koji spadaju u rizičnu skupinu na opasnost od spinalnih ozljeda i na posljedice koje te ozljede donose.

Cilj nam je što bolje i kvalitetnije odraditi ove projekte i u sljedeću godinu ući s novim idejama i još inovativnijim projektima te što je moguće više proširiti i osnažiti Udrugu.





Udruga paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije

Tekst: Danijel Balažić

Projekti usluga osobne asistencije

Moramo reći da smo, iako s poteškoćama, uspješno okončali naš prvi samostalni projekt financiran iz Europskoga socijalnog fonda. Partneri na projektu bili su nam Udruga distrofičara grada Osijeka i Udruga djece i mladih s poteškoćama „Zvono“ iz Belišća. Kroz projekt je obuhvaćeno 12 korisnika.

Od ožujka ove godine nastavljena je provedba ovog europskog projekta. Udruga „Zvono“ je istupila iz partnerstva jer su imali potrebu za uključivanjem dodatnog broja korisnika pa su prijavili samostalni projekt. Partnerstvo je nastavljeno s Udrugom distrofičara uz povećan broj korisnika iz UPiT-a.

Uz navedeni projekt, udruga od 2005. godine, kada je još djelovala kao ogranak Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara, provodi istovjetni projekt financiran iz državnog proračuna u koji je uključeno 10 korisnika.

Trenutno je u oba projekta uključeno 22 korisnika od kojih je 17 iz UPiT-a. S obzirom na veliko iskustvo, pokušali smo pronaći udrugu koja bi bila nositelj projekta, a UPiT partner, kako bismo proširili uslugu osobne asistencije na još veći broj korisnika. Nažalost, u tome nismo uspjeli jer neke udruge doista postoje samo radi predsjednika, tajnika i pokojeg sretnika koji se nađe u njihovoj milosti.

ParkirOS

ParkirOS je projekt na koji smo jako ponosni, koji je barem na jedan dan unio pomutnju na ulice grada Osijeka s ciljem skretanja pozornosti na problem zlorabe parkirnih mjesta označenih znakom pristupačnosti za osobe s invaliditetom. Ne laskamo si da smo promijenili svijet, ali barem smo malo podigli prašinu i mobilizirali neke institucije, stvorili nova partnerstva, ukazali da smo tu, da postojimo i da želimo prostor i za sebe.

U projektu su sudjelovali učenici srednjih škola iz



Osijeka: privatna gimnazija *Gaudeamus* i Elektrotehnička i prometna škola, Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, tvrtke *Spin informatica*, *Elektromodul*, predstavnici Policijske uprave Osječko-baranjske, gradskih i županijskih odjela u čiju nadležnost ulazi promet i osobe s invaliditetom.

Udruga je pokrenula inicijativu za izmjenu zakona koji regulira *Znak pristupačnosti* s namjerom da se pravo na njegovo korištenje ograniči na kategorije i vrste invaliditeta koje to stvarno opravdavaju. Zaključak je svih koji su sudjelovali u ovome projektu da je zakon obuhvatio kategorije invaliditeta kojima ovo pravo ne treba i koji ga koriste samo zbog toga što su parkirna mjesta označena znakom pristupačnosti – besplatna!

10 godina UPiT-a

Ove godine UPiT će obilježiti 10 godina od osnutka udruge. Iza nas je puno ostvarenih projekata, suradnje i borbe usmjerene na unaprjeđenje životne kvalitete osoba sa spinalnom ozljedom, a time i svih osoba s invaliditetom.

Nismo ostvarili sve što smo zamislili, ali se nadamo da smo svojim radom i djelovanjem opravdali postojanje i da ćemo tako i nastaviti na zadovoljstvo članova i zajednice u kojoj djelujemo.



Udruga paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije

Tekst: Željko Kladušan

UPITIŽ je prema donesenom Planu i Programu rada za 2017. godinu aktivno radio na ostvarivanju postavljenih ciljeva sudjelujući u aktivnostima koje su se provodile na teritoriju cijele Istarske županije.

Sudjelovali smo:

- na okruglom stolu na temu *Zapošljavanje osoba s invaliditetom* u organizaciji DDI i SOIH-a (Savez osoba sa invaliditetom Hrvatske);

- u odabiru mjesta i edukaciji o korištenju lifta koji omogućuje pristup i kupanje u moru na plaži Valkane koju koriste osobe s invaliditetom;

- na Okruglom stolu čija je tema bila *Problematika predfinanciranja i/ili sufinanciranja EU projekata*, a koji je organizirala Zaklada za razvoj civilnog društva Pula;

- na predstavljanju mogućnosti financiranja za organizacije civilnoga društva – Programa Europa za građane 2014. – 2020. te Europskoga socijalnog fonda;

- na radnom sastanku s projektantima arhitektonskih rješenja OB Pula i članovima Uprave OB Pula u cilju što kvalitetnijeg rješenja pristupa i korištenja prostora buduće nove Opće bolnice; interesne skupine i udruge osoba s invaliditetom, među kojima i UPITIŽ, iznijele su glavne primjedbe i predložile njihovo rješavanje:

- da nagib rampi ne prelazi 5% u svim objektima i prostorima nove Opće bolnice Pula,
- da dimenzije stepenica trebaju iznositi minimalno 15 cm visine te 40 cm širine, posebice zbog osoba koje koriste hodalice pri lakšem kretanju,
- da sanitarni čvorovi budu prilagođeni svim kategorijama osoba s invaliditetom.

Inicirali smo i tijekom travnja i svibnja u partnerstvu s Udrugom ljubitelja fotografije „Format“ organizirali tečaj *Osnove digitalne fotografije*, prvi takav za osobe s invaliditetom.

Održano je mnogo tečajeva u našem gradu, ali na mjestima na koja osobe u invalidskim kolicima i teško pokretni nisu mogli pristupiti.

Stoga smo organizirali tečaj u pristupačnom prostoru Društva distrofičara Istre.

Sudjelovalo je 10 članova iz četiriju udruga (Udru-

ga paraplegičara i tetraplegičara IŽ, Društvo distrofičara Istre, Društvo multiple skleroze IŽ, Društvo osoba s tjelesnim invaliditetom Pula) i u dva mjeseca naučili su kako ispravno fotografirati.

Nakon završetka tečaja 16. lipnja 2017. u prostoru Zajednice tehničke kulture postavljena je izložba.

Neki će reći: izložba k'o izložba, ali ova je ipak nešto posebno. U Puli još nije bilo izložbe fotografija osoba s invaliditetom i ovo je prva takve vrste.

Izložbu je otvorila zamjenica gradonačelnika Elena Puh Belci koja je upriličila i prijam za sudionike tečaja.

Budući da je taj događaj izazvao veliko zanimanje, dogovoren je još jedan tečaj i izložba, a zatim i napredni tečaj obrade fotografija.

U ovoj godini odobreni su nam projekti:

- **Institucionalna potpora**, koju nam je odobrio Grad Pula na tri godine za tajnicu na pola radnog vremena. U tijeku je druga godina provedbe, a napredak u radu udruge je vidljiv.

- **Osobni asistent**, projekt financiran od strane Ministarstva za demografiju, obitelj i mlade, za dva člana udruge (jedan u Puli, drugi u Buzetu). Osim toga, kroz projekt *Spin asistent+* koji provodi HUPT još tri naša člana imaju asistente.

- **Domaćica za 5**, projekt financiran od Grada Pule za gerontodomaćicu, kojim 5 članova udruge jednom tjedno u trajanju od 4 sata imaju pomoć i podršku u obavljanju svakodnevnih kućanskih poslova (čišćenje, pranje, glačanje, nabavka namirnica, kuhanje jednostavnih jela i slično).

Nažalost, sredstva koja smo dobili dostatna su samo za 5 mjeseci. Budući da se ovo pokazalo kao odlična prevencija institucionalizacije, a korisnici pokazali najveće zadovoljstvo, učinit ćemo sve da se projekt nastavi i proširi na više članova.

Tijekom 2017. godine javljali smo se na raspisane natječaje HEP-a, Croatia osiguranja, INE i Zaklade Adris, tražeći sredstva za planirane projekte koji nam nažalost nisu odobreni.

Čekamo rezultate natječaja Ministarstva za demografiju, mlade, obitelj i socijalnu skrb gdje smo također prijavili jedan projekt koji bismo, ako nam sredstva budu odobrena, započeli krajem ove godine i trajao bi do početka prosinca 2018. godine.



Udruga osoba sa spinalnim ozljedama – Karoca Rijeka

Tekst: Ivan Milinović

Udruga Karoca Rijeka djeluje u zajednici kroz osmišljavanje i provođenje projekata za članove udruge. Surađujemo s nadležnim tijelima lokalne uprave i samouprave, posebice s izvršnim tijelima i onim institucijama čija je djelatnost bitna za osobe s invaliditetom. Djelujemo u Primorsko-goranskoj županiji. Imamo tri projekta u tijeku. Provodimo program *Osobna asistencija za osobe s najtežim stupnjem invaliditeta* i program *Rijeka zdravi grad*.

Provodimo projekt javnog rada kroz program *Pomoćnik radnik za osobe s invaliditetom*. Brinemo se zajedno sa srodnim udrugama kako bi plaža Kostanj, prilagođena osobama s invaliditetom, bila u funkciji tijekom ljetnih mjeseci na njihovo zadovoljstvo i na zadovoljstvo gostiju Rijeke. Konstantno smo na raspolaganju članovima udruge za bilo kakvu informaciju ili rješavanje njihovih problema.





Splitsko-dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih

Tekst: Nenad Gaćina

Uređenje i opremanje prostora za vježbanje osoba s invaliditetom

Na području Splitsko-dalmatinske županije, a i šire, ne postoje prilagođeni prostori ni sprave za vježbanje za osobe s invaliditetom. One svoje slobodno vrijeme uglavnom provode u kući i za računalom. Nakon prezentacije inovatora dipl. ing. Nene Dodoje koji je osmislio i prezentirao sustav za tjelovježbu OSI, u prostor udruge SDUSO postavili smo inovativne specijalizirane naprave za vježbanje, istezanje i masažu svih osoba s invaliditetom, pogotovo onih kojima su invalidska kolica jedina mogućnost kretanja. Na taj način omogućili smo poboljšanje njihovog zdravstvenog stanja, bolju pokretljivost, olakšavanje tegoba koje prate invaliditet, mogućnost druženja, razmjene iskustava i socijalizaciju osoba s invaliditetom.

Sustav se sastoji od naprave za samoistezanje, „Mobil Dodoja“ – naprave za tjelovježbu, masažu, limfnu drenažu, istezanje, simulatora hodanja, jahanja, skijanja, vožnje bicikla i orbitreka (pasivna tjelovježba za osam ljudi istovremeno) i titrajućih reketa s dodatcima za osobe s invaliditetom.

Cilj je omogućiti OSI ono što do sada nisu mogli, a to je vježbanje, masaža i istezanje na inovativnim napravama prilagođenim OSI.

Projekt pomaže i amputircima (SDUA), mladim plivačima s invaliditetom (PK Cipal), članovima udruge Kadulja i udruge Vidim (slabovidna djeca) s kojima SDUSO dijeli prostor. Projekt će pomoći i

ostalim zainteresiranim osobama s invaliditetom ili bez invaliditeta. Djelovanje projekta je široko i namijenjeno svima koji žele raditi na poboljšanju svoga zdravlja, pokretljivosti i psihofizičkih sposobnosti.

Sudjelovanje u znanstvenom istraživanju

U prvoj polovini 2017. godine udruga SDUSO pomagala je u organizaciji znanstvenog istraživanja *Cerebrovaskularna i kardiovaskularna fiziologija u osoba s ozljedom kralježnične moždine i zdravih ispitanika*. Ispitivanje su organizirali i financirali Sveučilište u Kanadi (University of British Columbia), Sveučilište u Danskoj (University of Copenhagen) i Sveučilište u Splitu, među kojima postoji višegodišnja uspješna međunarodna znanstvena suradnja.

Istraživanje se provodilo u svrhu dobivanja novih informacija i saznanja; podatci mogu biti od praktične i znanstvene koristi: spoznaje o novim metodama dijagnostike, prognoze stanja pacijenata i poboljšanja pristupa liječenju. Rezultati će biti objavljeni u obliku znanstvene publikacije i dodatno će povećati znanja o procesima u pozadini poremećaja koji se javljaju u osoba s ozljedom kralježnične moždine. Nove spoznaje mogle bi pridonijeti poboljšanju kvalitete života i smanjenju rizika za razvoj srčanih i moždanih disfunkcija u ovoj populaciji.

Tijekom svibnja i lipnja 2017. godine u istraživanju je sudjelovalo 16 osoba s tetraplegijom, članova udruge SDUSO i HUPT-a.





Osvrt na konferenciju *Majčinstvo i žene s invaliditetom*

Izvor: www.roda.hr

“Kada smo prije 15 godina započele prve pionirske korake u zagovaranju bolje zaštite reproduktivnog zdravlja žena mislile smo kako to činimo za sve žene jednako. Tek puno godina kasnije oči nam je otvorila jedna majka koja je danas ovdje među nama. Njezina osobna intimna priča o majčinstvu pomogla nam je da shvatimo da smo do tada bile nedostupne velikom broju žena.

Njima posvećujemo današnju konferenciju.”

Ovim je riječima 10. studenoga 2017. u Zagrebu započela dugo pripremana 10. Rodina konferencija pod nazivom *Majčinstvo i žene s invaliditetom*, a koja je jednom temom ujedinila ovogodišnju Rodinu mlječnu konferenciju i prePorod.

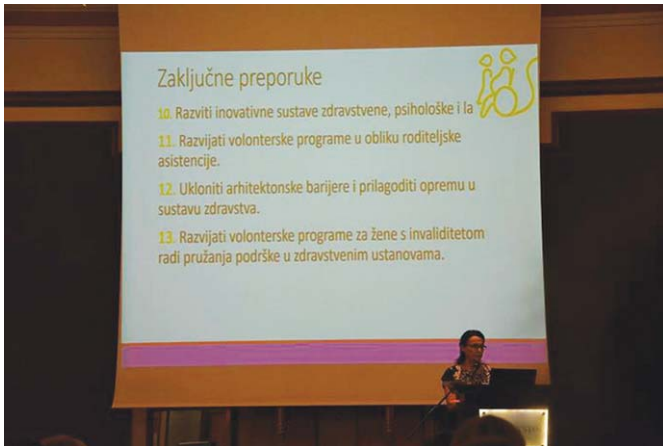
Iako Roda iza sebe ima desetke različitih konferencija, ova je bila jedinstvena po tome što je prva konferencija u Hrvatskoj o reproduktivnom zdravlju žena s invaliditetom, ali i po tome što je prva Rodina inkluzivna konferencija. Prilikom organizacije vodilo se računa o tome da bude dostupna svim osobama s invaliditetom pa je tako odabran Hotel Westin koji je u cijelosti prilagođen osobama s invaliditetom, a tijekom konferencije pratile su i prevodile tumačiteljice za gluhe i nagluhe osobe iz Saveza gluhih i nagluhih Grada Zagreba. Prihvaćene su i

sve sugestije za još veću uključenost Rodinih budućih konferencija jer je cilj raditi u suradnji sa ženama s invaliditetom, a ne za njih. To je ujedno bila i jedna od poruka ove konferencije.



Konferenciju je otvorila gđa. Mira Pekeč-Knežević, zamjenica Pravobraniteljice osoba s invaliditetom, a u uvodnom dijelu prigodnim riječima svoj doprinos dale su Marija Pletikosa, državna tajnica Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Marinka Bakula-Andelić, pomoćnica pročelnice za zaštitu osoba s invaliditetom Grada

Zagreba i Đurđica Ivković, programska koordinatorica Ureda UNICEF-a u Hrvatskoj.



Na samom početku konferencije Branka Mrzić Jagatić iz udruge Roda kratko je predstavila istraživanje *Majčinstvo i žene s invaliditetom*, a Marica Mirić iz Zajednice saveza osoba s invaliditetom Hrvatske održala je izlaganje o nacionalnim i međunarodnim dokumentima koji štite prava osoba s invaliditetom. Posebno je bilo zanimljivo podsjetiti se na 2. Manifest o pravima žena i djevojaka s invaliditetom u Europskoj uniji.

S posebnim nestrpljenjem dočekana su izlaganja primalja iz Velike Britanije Carmel Doyle i Jennifer Butters koje su prenijele iskustva iz rodilišta u Liverpoolu gdje su stekle bogato iskustvo pružajući zdravstvenu skrb različitim ranjivim skupinama žena pa tako i ženama s invaliditetom. Primaljski



sustav skrbi za reproduktivno zdravlje žena u Velikoj Britaniji značajno se razlikuje od opstetričarskog sustava skrbi koji je prisutan u Hrvatskoj. Pa ipak, kako polako, ali sigurno postaje jasno da je zastarjele prakse u kojima je liječnik u centru skrbi potrebno zamijeniti onima u kojem je u centru skrbi žena, vjerujemo da je ovaj prijenos iskustava itekako bio inspirativan i koristan svim zdravstvenim

djelatnicama koje su došle na ovu konferenciju, a bilo ih je preko stotinu.

Prije nego su gošće iz Švedske započele sa svojim izlaganjem, srdačno ih je pozdravio veleposlanik Švedske, gospodin Lars Schmidt i svojom prisustvošću dao dodatni značaj njihovim izlaganjima. I to s pravom. Nora Sandholdt i Erika Nilsson su u švedskoj udruzi Spinalis pokrenule projekt podrške roditeljstvu osoba sa spinalnim ozljedama i okupile oko 600 roditelja koji su podrška jedni drugima. One su putujuće predavačice po Švedskoj koje svoje znanje prenose zdravstvenim radnicima. I nas su oduševile svojim nastupom i potaknule raspravu u koju su se uključile i žene s invaliditetom.



Zorica Kovač, patronažna sestra iz Osijeka i IBCLC savjetnica za dojenje održala je izvrsnu prezentaciju o podršci u dojenju ženama s fizičkim invaliditetom s naglaskom na moguće poteškoće u dojenju ovisno o vrsti dijagnoze, ali i načinima podrške koju je takvim ženama potrebno dati kako bi se uspostavilo dojenje – ono jedino što u potpunosti same mogu djetetu pružiti majke s invaliditetom. Zato im je podrška u dojenju iznimno važna. Iva Podhorsky Štorek za kraj je konferencije održala praktično izlaganje o podršci u dojenju ženama sa senzornim invaliditetom, sljepoćom i gluhoćom i naglasila važnost prilagodbe komunikacije s takvim ženama jer "uz određene prilagodbe, koje primjenjuju cijeli život, žene sa senzornim oštećenjima ostvaruju majčinstvo jednako kao i sve žene ovog svijeta". Izlaganje je završila zaključkom da je potrebno više podrške u dojenju ženama sa senzornim invaliditetom.

Nakon izlaganja, razvila se otvorena i konstruktivna diskusija u kojoj su izneseni neki zaključci. Neki su od zaključaka konferencije da je važno slušati potrebe žena s različitim oblicima oštećenja kako bi se moglo odgovarajućom uslugom u zajednici odgovoriti na te potrebe, kako je u aktivnosti ve-

zane za reproduktivno zdravlje žena neophodno uključiti žene s mentalnim teškoćama, educirati sve koji se uključuju u pružanje zdravstvene i druge skrbi, u ovakva događanja još više aktivno uključivati žene s invaliditetom koje imaju osobno iskustvo, jačati međusektorsku suradnju, pružati podršku cijeloj obitelji trudnice i/ili majke s invaliditetom jer je najčešće upravo njihova obitelj njihov najveći oslonac.



Jedan od zaključaka je i taj da žene s invaliditetom trebaju biti partnerice zdravstvenih djelatnika i djelatnica jer oni u svom radnom vijeku možda jednom skrbe za ženu s paraplegijom, dok ta žena svoj cijeli život živi sa svojom dijagnozom.

Zahvaljujemo svim predavačicama i dragim gošćama, svim sudionicama i sudionicima iz cijele

Hrvatske i svima koji su pridonijeli tome da se ova konferencija održi.



Posebno hvala Gradu Zagrebu na pokroviteljstvu te partnerima i donatorima koji su omogućili održavanje ove konferencije, a to su (abecednim redom):

- *Hrvatska udruga za školovanje pasa vodiča i mobilitet*
- *Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara*
- *Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom*
- *Savez gluhih i nagluhih Grada Zagreba*
- *Ured UNICEF-a u Hrvatskoj*
- *Veleposlanstvo Švedske*
- *Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske*



Roditeljska ljubav ne poznaje granice

Projekt razvoja servisa podrške za trudnice i roditelje s invaliditetom

Tekst: Maria Tomić Preiner



Biti majka pravo je svake žene, dati ljubav djetetu i želja da bez suvišnih pitanja uživa u odrastanju svoje djece također. Nažalost, za neke od nas kojima je invaliditet samo jedan maleni dio nas samih, odluka o realizaciji ovog dijela sebe nije laka. Naime, pravo da budemo majke u našem slučaju popraćeno je suvišnim pitanjima, što uže, što šire okoline: *Kako ćeš ti takva biti mama, kad i sama trebaš pomoć? Što će biti ako rodiš bolesno dijete? Zar ti zaista nisi sretna s onim što imaš, nego još hoćeš i dijete? Zaboravi na to, nije to za tebe...* Kada čuju takva pitanja, zaista neke od nas odustanu od toga da postanu majke.

Unatoč tome što sam u kolicima, želja da suprug i ja imamo djecu bila je jača. Kada sam prije osam godina ostala trudna, uz osjećaj velike sreće pojavio se i strah zbog neizvjesnosti što me sve čeka. Pitala sam se kako će trudnoća utjecati na moje zdravstveno stanje, kako ću roditi, kako ću dojiti dijete, kako ću ga nositi, što će biti kada dijete prohoda. U potrazi za odgovorima na ova pitanja pretraživala sam Internet i knjige. Sve je bilo puno knjiga o majčinstvu, ali niti jedna od njih nije spominjala roditelje s invaliditetom. Tada sam se osjećala

prepuštena sama sebi, ali sam odlučila da ću sve izazove roditeljstva rješavati korak po korak i pritom sam vjerovala da roditeljska ljubav zaista ne poznaje granice i da ti pomaže da napraviš stvari za koje si mislila da ne možeš.

Nekoliko godina nakon što je moj život obogaćen s dvoje djece odlučila sam pokrenuti projekt *Roditeljska ljubav ne poznaje granice* koji ima za cilj pružati pomoć budućim majkama s invaliditetom i roditeljima s invaliditetom kroz radionice, grupu podrške, prožanjem psihološke pomoći, održavanjem predavanja *Žene s invaliditetom i trudnoća*. Također želim raditi na međusobnom povezivanju roditelja, trudnica i žena s invaliditetom koje žele postati majke putem Facebook stranice *Roditelji s invaliditetom*.

Kako bi se osobe s invaliditetom osnažile za ulogu roditelja i kako bih im pružila priliku da dobiju odgovore na pitanja vezana za trudnoću i roditeljstvo, provodim radionicu *Mama u kolicima s kolicima*. Ako i sami želite sudjelovati na radionici, svoje prijave možete poslati na e-mail: mariatomic2000@yahoo.com

Projekt je dobio i svesrdnu potporu udruge „Roda“ koja kroz partnerstvo na projektu podržava njegovu realizaciju. Osim navedenoga, Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba financijski je podržao projekt, čime je potvrdio njegovu važnost.

Dugoročno mi je želja razviti servise za roditelje s invaliditetom koji će im pomoći da lakše brinu za svoju djecu. Uz navedeno stvorit ćemo info-centar u kojem će mlade osobe s invaliditetom koje žele postati roditelji ili su postali roditelji moći dobiti odgovore na različita pitanja. Znam da je ovaj projekt samo maleni korak u mom nastojanju da majčinstvo bude zaista pravo baš svake žene. Gledajući sada svoju djecu s odmakom, mogu zaista potvrditi da roditeljska ljubav ne poznaje granice.

Iz tog razloga voljela bih da sve mlade osobe s invaliditetom koje razmišljaju o tome postati roditelji ili ne budu slobodni kontaktirati me kako bih im pomogla u pronalasku odgovora na sva pitanja vezana uz trudnoću i roditeljstvo te im pružila po-

držku u ovom procesu. Naime, sama znam koliko mi je ponekad bilo teško kada nisam znala kako će mi trudnoća utjecati na zdravlje, kako će izgledati porod, koja su moja prava u bolnici, kako ću dojiti, voziti svoje dijete u kolicima, a i sama sam u kolicima... Na ta i slična pitanja ja nisam mogla dobiti odgovor, već sam do rješenja dolazila sama dan po dan. Uvjerenam da svaka osoba treba u potpunosti uživati u trudnoći i roditeljstvu i da invaliditet u tome ne bi trebao biti nikakva prepreka. Kako bi navedeno zaista zaživjelo u našem društvu, bitno je da se i mi kao trudnice ili roditelji zajedno udružimo i malo po malo pokrenemo promjene koje će doprinijeti tome da u potpunosti realiziramo ovu za mnoge od nas važnu životnu ulogu.

Dugoročnom provedbom projekta *Roditeljska ljubav ne poznaje granice* mi ćemo:

- suzbijati ukorijenjene i raširene predrasude o trudnicama i majkama s invaliditetom;
- u pružanje podrške uključiti cijelo društvo: obitelji žena s invaliditetom, užu i širu zajednicu, institucije, donositelje odluka;
- zauzimati se za javne politike koje su prijateljske prema trudnicama i majkama s invaliditetom;
- učiniti dostupnima različite mehanizme za unaprjeđenje prava trudnica i majki s invaliditetom, kako bi se podignula razina zaštite njihovih prava;
- usmjeriti pozornost na edukaciju svih sudionika, a posebno zdravstvenih djelatnika i djelatnika u sustavu socijalne skrbi;
- osnaživati žene s invaliditetom za aktivnu ulogu u zagovaranju vlastitih reproduktivnih prava;
- razviti inovativne sustave – zdravstvene i psihološke, kao i vršnjačke, laičke podrške osoba koje su u sličnom položaju, u virtualnom obliku radi informiranja i osnaživanja žena s invaliditetom;
- razvijati volonterske programe za pružanje podrške roditeljima s invaliditetom koji imaju djecu različite dobi (novorođenčad, djeca predškolske i školske dobi) u obliku roditeljske asistencije;
- razvijati volonterske programe za žene s invaliditetom radi pružanja podrške u zdravstvenim ustanovama;
- razviti usluge najma odgovarajuće opreme za majke s različitim oblicima invaliditeta, koje bi im olakšale majčinstvo.

Ako imate bilo kakvih pitanja ili trebate podršku, možete me kontaktirati na:

e-mail: mariatomic2000@yahoo.com, mobitel: 091 516 0489, Facebook: roditeljstvo s invaliditetom



Program *Peer Counselling* – podrška u početku je najvažnija!

Tekst: Tatjana Varga, Janko Ehrlich-Zdvořák

Kod spinalne ozljede osoba se naglo, u nekoliko sekundi, nađe u sasvim novoj životnoj situaciji u kojoj joj tijelo funkcionira na potpuno nov način, a što mijenja cijeli njen dotadašnji način života. U procesu od trenutka ozljede do saznanja koje to posljedice nosi i prihvaćanja (i ozlijeđene osobe i njezine obitelji) da više ništa neće biti isto, izuzetno je važna psihološka pomoć, ali i praktična: dogodilo se to što se dogodilo, što ćemo sad? Sve novoozlijeđene osobe i članovi njihovih obitelji imaju mnogo pitanja, a pokazalo se da odgovore najlakše prihvaćaju od osoba koje su i same prošle iste životne okolnosti. Zbog toga je *peer counselling* u procesu rehabilitacije izuzetno važna karika za kvalitetan nastavak života i uspješnu integraciju spinalno ozlijeđenih osoba.

Peer counselling – prijenos iskustva osoba s dugogodišnjim stažem u invalidskim kolicima – za spinalno novoozlijeđene osobe provodimo u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju u Varaždinskim Toplicama. Sastanke podrške organiziramo barem jednom mjesečno, a po potrebi i drugdje – za one koji su se vratili u svoje zajednice. Novoozlijeđenim osobama pomažemo prenoseći im svoja iskustva u održavanju zdravstvenog stanja (prevencija rana, uroinfekata i slično), u odabiru odgovarajućih invalidskih kolica i drugih ortopedskih pomagala, prilagodbi životnog prostora, automobila, ohrabrujući ih da nastave školovanje, odnosno da ne prekidaju radni odnos ukoliko već rade... Dosta korisnika se nakon ozljede više neće moći baviti svojim zanimanjima pa s njima dodatno motivacijski razgovaramo te ih upućujemo na mogućnost prekvalifikacije i kako to ostvariti.

Razgovaramo i s članovima obitelji kojima je također potrebna podrška u novoj situaciji i brizi za ozlijeđenog člana obitelji.

Od strane korisnika mnogo je upita vezanih uz ostvarivanje raznih pravnih pitanja te ih upućujemo na pravniku Leku Sokolaja iz Hrvatskog saveza udruga invalida rada, s kojim imamo vrlo korektnu suradnju.

Program *Peer Counselling* – podrška u početku je najvažnija! nastavak je projekta *peer counsellinga* koji provodimo od 2007. godine. Vjerujemo kako su i naša nastojanja tijekom proteklih godina barem u nekom dijelu pridonijela proširenju ili poboljšanju onoga što se nudi tijekom prve rehabilitacije. Tako je dr. Saša Moslavac, šef Odjela za rehabilitaciju osoba s ozljedama kralježnične moždine u Varaždinskim Toplicama, uveo neke novosti koje su poboljšale psihološku i socijalnu podršku novoozlijeđenim osobama od strane Specijalne bolnice Varaždinske Toplice. Jedna od tih novosti je i ta što se uvodi praćenje uvjeta života korisnika nakon odlaska s primarne rehabilitacije od strane lokalnih centara za socijalnu skrb, odnosno liječnika primarne zdravstvene zaštite, čime će se postići njihova bolja kvaliteta života u povratku u lokalne sredine i brže uključivanje u život zajednice tih osoba.

Općenito, ostvarili smo odličnu suradnju s upravom i djelatnicima Varaždinskih Toplica, što je preduvjet za uspješno provođenje programa na dobrobit korisnika i njegovu održivost. Posebno bismo izdvojili uspješnu suradnju sa socijalnom radnicom Željkom Škrlec Valjak i voditeljicom tima radnih terapeuta Mirjanom Kučinom koje se nalaze na *prvoj liniji* pomoći novoozlijeđenim osobama i zahvaljujući kojima možemo intervenirati u rješavanju ključnih problema osoba na primarnoj rehabilitaciji.

No, u posljednjih nekoliko godina postoji cijeli niz novih izazova, prvenstveno se to odnosi na dramatičan rast broja netraumatskih ozljeda kralježnične moždine (bolesti, infarkt leđne moždine, itd.) i to u sve starije populacije. Taj trend nije samo očit u zapadnoeuropskim zemljama, već i kod nas. U početcima našeg djelovanja pri uvođenju *peer counsellinga* 2003. godine gotovo u pravilu smo se obraćali vrlo mladim osobama, dok nam je sad većina sudionika gotovo pedesetgodišnjaka. To čini, kako nama, tako i pružateljima *peer counsellinga* u drugim zemljama (koje ga imaju) cijeli niz izazova prvenstveno oko motivacije za daljnji (aktivni) život, brige oko sebe, zdravlja i socijalne uključenosti.

**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

PO PREPORUCI HRVATSKOG ZBORA FIZIOTERAPEUTA

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA



O peer counsellingu u cool Sofiji

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Edukacija

U organizaciji Europske mreže neovisnog života (ENIL) i Centra neovisnog života (CIL) iz Sofije, 24. i 25. rujna 2016. održana je u glavnom gradu Bugarske edukacija o pružanju *peer supporta/counsellinga*. Edukacija je prvenstveno zamišljena za one koji započinju takvu vrstu usluge pa je tako bila sretna okolnost da smo se i mi iz Hrvatske našli u prilici iznijeti svoja iskustva i nešto reći, što je, kako izgleda, važnije od nečega što na prvi pogled tek izgleda važno.

Cilj edukacije je bio dati dobre primjere *peer supporta/counsellinga* za osobe s invaliditetom kako bi se one mogle u potpunosti uključiti u život zajednice, pružiti sudionicima one vještine koje su potrebne kako bi mogli pružati usluge *peer supporta/counsellinga* kao alata za postizanje ideje neovisnog življenja te osnaživanje sudionika za promociju *peer supporta/counsellinga* u svojim zemljama.

Cijeli niz predavanja tijekom prvog dana dao je teoretsku podlogu i svrhu *peer supporta/counsellinga*, dok je ostatak prvog dana i cijeli drugi dan bio posvećen praktičnim vježbama u radionicama. Bila je to prilika da sudionici na konkretnim primjerima nauče i/ili iznesu svoj način pristupa temeljem iskustva, ako ga imaju. Potom su se te vježbe podrobno analizirale i usporedile sa stvarnim realizacijama konkretnih slučajeva. Moram ovdje napomenuti kako smo vrlo sličnu praksu/vježbe imali i mi 2003. godine kad su započinjali ovaj tip usluge u Hrvatskoj.

U edukacijama su sudjelovali, osim nas iz Hrvatske, također i predstavnici iz Albanije, Bosne i Hercegovine, Bugarske, Crne Gore, Grčke, Litve, Moldove, Rumunjske i Srbije. Može se reći kako smo, zbog našeg višegodišnjeg iskustva, bili u prilici biti edukatori, uz one koji su ondje bili iz Švedske i Ujedinjenog Kraljevstva.

Rezultat edukacije je mjerljiv u širenju informacija o principima *peer supporta/counsellinga*, uloji

i odgovornosti *peer supporter*/counselora i razvoju *peer supporta*/counselinga u Europi.

U posljednje vrijeme počela se praviti distinkcija između pojmova *peer support* i *peer counselling*.



Iako je *peer counselling* uobičajen izraz za podršku iz iskustva sebi ravnih, dakle onih osoba koje su s određenim iskustvom u položaju da podržavaju/savjetuju/pomažu onim ljudima koji su se našli u novim okolnostima, u Ujedinjenom Kraljevstvu se rabi izraz *peer support*, budući da je *counselling* (u raznim varijantama) dio službenog sustava, najčešće socijalne službe. No, ipak, pokret osoba s invaliditetom u svijetu sad određuje kako je *peer counselling* podrška novonastadlima, a *peer support* je podrška koja se pruža tijekom cijeloga daljnjeg života, neovisno o stažu koji ima osoba koja je uključena. Mi zasad nastavljamo koristiti izraz *peer counselling* za obje vrste usluga.

Europska mreža za neovisni život (*European Network on Independent Living* – ENIL) je europska mreža osoba s invaliditetom. ENIL je forum za sve osobe s invaliditetom, organizacije neovisnog



življenja i njihovih suradnika/saveznika koji se bave neovisnim životom. ENIL reprezentira pokret osoba s invaliditetom u pitanjima ljudskih prava i socijalne inkluzije temeljene na solidarnosti, *peer supportu/counselingu*, deinstitucionalizaciji, demokraciji, samozastupanju, samoopredjeljenju i uključuje sve vrste invaliditeta.

Centar za neovisni život Sofija (Център за независим живот – София – CIL) je bugarska nevladina i neprofitna organizacija osoba s invaliditetom. CIL djeluje u cilju promjene vladine politike u odnosu na invaliditet od 1995., aktivno promovirajući vrijednosti neovisnog življenja i primjenu socijalnog modela invaliditeta.

Konferencija

Konferencija koju je CIL organizirao 26. 9. 2016. s temom *Koliko su socijalne politike za osobe s invaliditetom u Bugarskoj?* osvijetlila je problem iz raznih kutova gledišta – europsku praksu i filozofiju objasnila je Jamie Bolling, predsjednica ENIL-a, mitove o invaliditetu i razmjere destruktivnosti vezane za krive percepcije prikazao je Mitko Nikolov iz CIL-a, a pregled bugarske politike prema osobama s invaliditetom u 21. stoljeću prezentirao je dr. sc. Rumen Petrov s Novog bugarskog sveučilišta.



Nakon uvodnih izlaganja i pregleda stanja u Bugarskoj vezano za osobe s invaliditetom, održan je radionički tip *case study* po skupinama, uz sudjelovanje i svih sudionika iz inozemstva. A vjerovati je kako su naši bugarski domaćini u mnogome dobili ovim načinom rada; ovdje posebno gledajući hrvatska iskustva, budući da smo proizašli iz sličnog društvenog sustava, a Hrvatska je u odnosu na regiju otišla velikim koracima naprijed gledajući politike za osobe s invaliditetom.

Kolicaška filmoteka

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Me Before You



U eri političke korektnosti, kad se nije uputno ni šaliti, a niti kritizirati manjine bilo koje provenijencije, žene ili društvene pojave kao takve, osim ako se ne kritizira bijelce, muškarce koji ne mogu biti drugo nego supermačisti, filmskoj industriji je ponešto sužen teren pa se okreću crtićima, *horrorima*, superjunacima – i osobama s invaliditetom.

I to ne bilo kakvim osobama s nekim invaliditetom, već upravo onim *jadnicima* koji su ostali tetraplegičari. Takve posebno voli europska kinematografija. Baš ona kinematografija koja – za razliku od površnih Amerikanaca koji rade filmove u kojima se ruše vjerske sile progone nevinu dječicu – imaju *posebne osjećaje za čovjeka*. Ako je taj još i tetraplegičar, veselje je potpuno.

Ovo je već treći film u relativno kratkom vremenu koji pokazuje kako tetraplegičarima nema mjesta na ovom svijetu i drugi (onaj prvi je španjolski *Mar Adentro*) koji sasvim jasno poručuje da je jedino ispravno rješenje ubiti se. Život, kad se dogodi ovakva vrsta invaliditeta, jednostavno nema smisla i treba nestati. Inače ćete biti glupan bez života kojeg zabavlja muslimanski Arapin, kojega će – vrag ga zna zašto – u francuskom *Intouchables* portretirati crnac.

No, britanski *Me Before You* je „slatka“ ljubavna priča o jednostavnoj katoličkoj curi koja postaje osobna asistentica olupini od čovjeka koji je u *prijašnjem životu* bio pravi dasa u poslovnom, društvenom i seksualnom smislu. Nakon što nastrada u nesreći koju je sam skrivio, životari u obiteljskoj palači s roditeljima. Asistentici s *jadnim invalidom* nije lako, ne samo zbog njegovog karaktera („ja sam bogalj i svima ću napraviti život mizernim“), već i zbog objektivnih poteškoća (saznajemo i za autonomnu disrefleksiju!). No pravi zaplet se zakuha kad ona slučajno čuje razgovor njegovih roditelja o dasinoj odluci da se dâ eutanazirati u nekakvoj švicarskoj klinici. Kako se tako što kosi s njezinim vjerskim i moralnim osjećajima, čini sve kako bi ga uvjerala u vrijednost i smisao života pa organizira sve moguće aktivnosti ne bi li promijenio svoje mišljenje. Ali avaj! U trenutku njihove – već i emocionalne – sreće, on joj obznanjuje svoju nakanu i sve se raspada. No, ipak će se pojaviti u klinici tješeci ga u njegovim posljednjim momentima, za što će biti nakon njegove smrti bogato financijski nagrađena kako bi „mogla ostvariti svoje snove i nastaviti živjeti“.

Poruka cijele te priče do srži je odvratna i sugerira stav da, ako nije moguće fizički osvajati (svijet, žene, novac itd.), ne treba ni fizički živjeti. S takvim temeljima u *mindsetu* koji ovakvi izopačeni stavovi formiraju u najčešće praznim glavama prosječno-gledateljstva, ne treba se čuditi ne tako dalekom danu kad će se na ovakav način društvo i u stvarnosti rješavati osoba s invaliditetom, (teže) bolesnih te starijih osoba. Sve „za njihovo dobro, da ne pate“. A to sve neće biti ništa novo.

Avatar



James Cameron, autor vjerojatno najpoznatijeg ljubica suvremene filmske kinematografije, *Titanica* – u kojem je obradio ne samo tragičnu sudbinu u to doba najvećeg putničkog parobroda, već i prikazao kako *istinska ljubav* ne poznaje socijalne barijere, u ratku nazvanom *Avatar* – kojemu je i scenarist i režiser – pokušao je oslikati idilični svijet planeta

koji *Zli Zemljani* žele podjarmiti zbog činjenice kako na njemu postoji vrlo dragocjena rudača pa nijedno sredstvo nije zabranjeno da bi se do nje došlo – čak ni po cijenu uništenja lokalne zajednice.

A ta lokalna zajednica je sretna sa svojim životom. Modri humanoidi veselo trčkaraju po stablima, jašu stvorenja koja bi trebala biti njihova varijanta konja, lete sa svojim inačicama pterodaktila i duboko se ispričavaju svakoj životinjskoj vrsti koju se ubije – slučajno ili namjerno. Svojim repovima se prikapčaju na stabla, životinje i jedni na druge, sve u cilju *osjećanja esencije*. Tko ne bi imao samo najdublje simpatije za tako dobra i nevina stvorenja koja tako idealno žive u simbiozi sa svojim LSD-ovskim okolišem *Jurassic Parka*?

Jasno, postoje dobri ljudi koji ipak shvate kako je

takav način pogrešan te pomognu da se stvari riješe na zadovoljavajući način – pa cijeli film postaje oda političkoj korektnosti u pravom smislu riječi. Problem je ipak u činjenici da, iako film traje i traje satima, sve je toliko predvidljivo da gledateljstvu ne ostaje ništa drugo nego da se grohotom smije ili da čak gotovo sa sigurnošću predvidi iduću scenu. Čak i idući dijalog.

Ono što nas posebno može interesirati u filmu je glavni lik, *Dobar Zemljanin*, bivši marinac, paraplegičar kojega u *Blade Runner*-ovskom okruženju u kojemu se našla naša Zemlja vrbuju vladini agenti da zamijeni svoga pokojnog brata znanstvenika u misiji pokoravanja Pandore, planeta modrih stvorenja. Njegova je zadaća infiltrirati se među lokalce, a to će se učiniti na takav način da će pomoću posebnog stroja njegov um biti spojen s tijelom uhvaćenoga modrog koji pluta u nekoj vrsti akvarija. Otud i cijela ideja avatara kao naslova filma – prenesena, preslikana stvarnost.

Ono što predstavlja problematičnu poruku u tom *gestaltu* jest kako je invaliditet sam po sebi kazna i osoba s invaliditetom *mora* biti jedna te će tako biti u stanju učiniti sve i otići i na kraj Svemira, samo kako bi – makar u projiciranoj realnosti u kojoj bi trebala raditi nečasne stvari – mogla opet hodati.

Cameronu bi vjerojatno bilo bolje da se drži priča poput *Titanica* – ili još bolje – *Terminatora*; takvi filmovi su vrsta banalnosti koje se još mogu progutati. Ako se baš moraju...





Milka Milinković, vrhunska sportašica sa osvojenih **17 zlatnih, 6 srebrnih i 10 brončanih medalja** na svjetskim i europskim natjecanjima, osoba s paraplegijom od svoje 13. godine, napustila nas je iznenada nakon kratke bolesti. Iskreno smo bili potreseni Milkinom iznenadnom smrću. Spoznajom da više nikada nećemo vidjeti uvijek nasmijanu i snažnu ženu, spremnu za uveseljavanje svakoga tko se našao pored nje, nastojeći odagnati uobičajenu ljudsku patnju. S jedne je strane vodila vrlo sadržajan, bogat i uspješan život, a s druge, živjela je nadasve skromno, nikoga ne opterećujući svojim osobnim problemima. Koliko god je Milka skromno živjela, toliko je jednostavno „odšetala“ iz ovozemaljskog života ne dopustivši da bilo koga optereti svojom bolešću.

Milka nas je napustila u šezdesetdruj godini života kao najuspješnija paraolimpijka koja je sudjelovala na deset Paraolimpijada. Prošle godine bio joj je deseti paraolimpijski nastup, a prvi je put na paraolimpijskim igrama

nastupila 1972. u Heilderbergu. Za Hrvatsku je kao paraolimpijka osvojila prvu medalju u Barceloni 1992. godine.

Milka Milinković zasigurno je svojim životom obogatila živote mnogih svojih prijatelja i poznanika, svojom pojavnošću i hrabrošću motivirala je mnoge koji su bili pasivni i na rubu depresije. U svakom slučaju, Milka će ući u povijest kao najveća sportašica među osobama s invaliditetom te kao osoba koja je unosila radost gdje god se pojavila, kao osoba kojoj invaliditet nije bio prepreka za vođenje sadržajno bogatog života, a prije svega kao veliki čovjek.

Ove nas je godine napustio jedan od osnivača HUPT-a i SOZ-a gospodin **Mitar Drecun**.

Mitar je bio osoba s paraplegijom, ali zadnjih godina bio je izraženo narušenog zdravstvenog stanja. Dok je bio zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja Mitar je bio aktivni sportaš. U početku svojeg invaliditeta, prvo se bavio igranjem košarke, a kasnije tenisom. Volio je svoje znanje i vještine prenositi na mlade osobe s invaliditetom, prije svega za igranje tenisa. Bio je jedan od *peer counsellera* kada je HUPT započeo projekt u Varaždinskim Toplicama. Na njemu svojstven i duhovit način mlade je tek nastradale osobe s ozljedom kralježnične moždine volio ohrabrivati za mogući nastavak života unatoč činjenici da će ga morati provoditi krećući se u invalidskim kolicima.

Također, iskrenu sućut izražavamo obitelji i prijateljima naših članova:

Franjo Biskupović, Nenad Buble, Marinka Crnolatac, Dražen Kutleša, Katarina Markuš Hudjak, Anton Pavlin, Drago Štrbac.



Dodatna oprema

Tekst prevela: Kate Stijačić

Prenosimo tekst sa stranica www.autoadapt.com:

U našoj su ponudi brojni dodaci kojima vaša Carony kolica možete dovesti do savršenstva.

Sigurnosni kotačić protiv prevrtanja



Sigurnosni kotačić protiv prevrtanja aktivira se i dezaktivira stopalo. Naša je namjera što više olakšati vam korištenje i prilagodbu kolica na razne situacije i okruženja u kojima se nađete, bilo da se to odnosi na silaženje niz nekoliko stuba, bilo na prelaženje većih prepreka.



Otporne gume

I prednje i stražnje unutarnje gume dostupne su u otpornoj verziji. To znači da vaše gume mogu ostati netaknute čak i ako ceste kojima se vozite imaju pukotina i oštrih rubova koji ih inače mogu oštetiti.

Dodatci za sjedište

Uzimajući u obzir vaše različite individualne potrebe, naš vam široki izbor vrhunskih dodataka za sjedište nudi izvrsna rješenja.

Naramenice s 4 uporišne točke



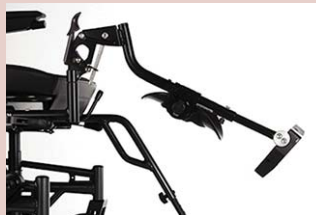
Distribuirajući pritisak preko 25% veće površine od klasičnih naramenica u H-stilu, naše naramenice prate oblik tijela za optimalnu udobnu potporu. Zakrivljeni jastučići prate liniju ramena i prsnog koša, a traka preko prsne kosti također nudi visoku razinu prilagodljivosti.

Potporna za natkoljenice



Pričvršćena bilo gdje za preoz ispod sjedišta, naša prilagodljiva potpora za natkoljenice može se postaviti na svaki odgovarajući položaj.

Elevacijski oslonci za noge



Unaprijeđeni oslonci za noge za osobe s dugim nogama ili ukočenim koljenima.

Pojas preko kukova s dvije uporišne točke



Pružaju dobru potporu i sprječavaju klizanje naprijed na sjedištu.

Potporna za listove/pete



S izuzetnom sposobnošću distribucije pritiska i istrajnosti, ovaj dodatak podupire potkoljenice i sprječava njihovo savijanje koje može uzrokovati ozljede. Prozračan materijal omogućuje protok zraka i udoban položaj.

Potporna za trup



Pričvršćene bilo gdje uz izrez na naslonu za leđa, iznad naslona za ruke, naše su prilagodljive pelote za trup čvrsta potpora na kojem god mjestu je potrebna.

Univerzalna elastična traka



Traka duga 148 cm pruža privremenu ili cjelodnevnu potporu pri sjedenju tijekom putovanja, rada, terapije, sportskih aktivnosti i pri drugim prilagodbama. Može se koristiti na grudnom košu, abdomenu, natkoljenicama ili potkoljenicama.

Produljena elastična traka



Ova traka dodaje 72 cm originalnoj univerzalnoj elastičnoj traci.

Naslon za glavu



Naš jednostavan, a opet koristan naslon za glavu pruža pomalo od svega za glavu i vrat: rasterećenje, postraničnu potporu i udobnost.

GentleCath™ Hidrofilni Kateteri

Smanjite rizik od infekcije kateterizacijom bez dodira



Osjetite razliku™

- ✓ GentleCath™ Hidrofilni kateteri posjeduju bezdodirnu trakicu za uvođenje katetera, što dopušta korisniku da obavi postupak kateterizacije bez izravnog dodirivanja katetera.
- ✓ Kateterizacija bez dodira, kreirana je da pomogne smanjenju rizika od infekcije.



STOMAMEDICAL

Stoma Medical d.o.o.
Folnegovićeva 1c/VIII,
10000 Zagreb
TEL: 01/5508-999
FAX: 01/6177-217

Prodaja i savjetovanište:
Ozaljska 148 (REMIZA)
10110 Zagreb
TEL: 01/3090-359
FAX: 01/3090-358

Besplatni telefon:
0800 8000



Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

Vladimira Varićaka 20

10010 Novi Zagreb-Sloboština

hupt@hupt.hr

www.hupt.hr