

ČASOPIS HRVATSKIH UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

# Miralamo

PROSINAC 2019

BROJ 45

ZAGOVARANJE

ŠTO ĆE NAM TAJ PEER?

NA RADNOM VIKENDU

PUTOVANJE U JORDAN

LONDON ZA POĀETNIKE,  
UMJETNIKE I SVE OSTALE



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

## Dragi članovi i čitatelji,

Od ljetnog broja časopisa *Mi rolamo* vrijeme je proletjelo i već smo u pripremi zimskog broja. Aktivnosti je bilo toliko da je teško i obuhvatiti sve ono na čemu se radilo proteklih mjeseci, zato ću se osvrnuti samo na ono bitno. U velikoj mjeri aktivnosti su bile usmjerene na organiziranje Radnog vikenda i obilježavanja 20. obljetnice rada, provođenje redovnih projekata Osobne asistencije (dva HUPT-ova i jedan u partnerstvu sa SUMSI-jem), istraživanje o odrednicama svakodnevnog života članova. Završen je Strateški plan Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara za period od 2019. do 2021. godine. Redovito se kontaktiralo s članovima i članicama, a bilo je i niz zajedničkih aktivnosti 8. Centra znanja za društveni razvoj u području unapređenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom. U sastavu 8. Centra znanja trinaest je udruga osoba s invaliditetom: Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske, Hrvatski savez slijepih, Hrvatski savez gluhih i nagluhih, Savez društava multiple skleroze Hrvatske, Savez društava distrofičara Hrvatske, Hrvatski savez gluhoslijepih osoba „Dodir“, Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara, Hrvatski savez udruga osoba s tjelesnim invaliditetom, Hrvatski savez udruga cerebralne i dječje paralize, Hrvatski savez invalida rada, Hrvatski savez udruga osoba s intelektualnim teškoćama, Savez udruga za autizam Hrvatske, Savez civilnih invalida rata Hrvatske. U suradnji s Centrom znanja najviše smo se usmjerili prema provedbi Nacionalne strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom (NS) kao krovnog dokumenta razvoja politike prema osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj. Kako svake godine Ministarstvo demografije, obitelji, mladih i socijalne politike (MDOMSP) pripremi Izvješće o provedbi, udruge obično analiziraju Izvješće i daju svoje primjedbe i prijedloge. NS je dokument koji izjednačavanje mogućnosti definira u 16 područja djelovanja sa 78 mjera i 200 provedbenih aktivnosti povezanih s različitim dimenzijama kvalitete života i sustava pružanja usluga za rad svih struktura vlasti od nacionalne do lokalne razine, za institucije, udruge i građane. Ne znam koliko naši članovi, pa i inače osobe s invaliditetom ove dokumente poznaju, koliko ih se na njih referira prilikom ostvarenja svojih prava. Preporučujem da povremeno zavirite i pročitate ove dokumente. Bilo bi to korisno jer znanje je moć, pogotovo da bi se svrsishodnije i lakše zalagali za primjenjivost zakonskih odredbi. Moramo znati da prava podrazumijevaju i osobnu i društvenu odgovornost. Koliko smo toga svjesniji, lakše ćemo promicati ostvarenje određenih potreba i smanjivati predrasude da se u društvu nešto radi samo za osobe s invaliditetom. Kao npr. pristupačnost. Zašto ne promišljamo da stvaranje pristupačnog društva podrazumijeva olakšanje života za sve – osobe bez invaliditeta i s invaliditetom? Svečano je obilježen Međunarodni dan osoba s invaliditetom 3. prosinca u organizaciji Zajednice saveza osoba s invaliditetom pod pokroviteljstvom MDOMSP i Središnjeg ureda za razvoj digitalnog društva. Uvodnim izlaganjima nazočnima su se



obratili Zorislav Bobuš, predsjednik SOIH-a, izv. prof. dr. sc. Vesna Bedeković, ministrica za demografiju, obitelj mlade i socijalnu politiku te Andrej Plenković, predsjednik Vlade Republike Hrvatske. Nakon uvoda održan je okrugli stol na kojem su predstavnici osoba s invaliditetom imali mogućnost postavljati pitanja Predsjedniku Vlade RH gospodinu Plenkoviću.

Održane su edukacije studenata sestrinskih studija u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Dubrovniku i u Zagrebu pod naslovom *Načini ostvarivanja primjerenog kontakta i specifičnosti zdravstvene skrbi za osobe s invaliditetom*. Predstavnici udruga približe najbitnije potrebe i načine zbrinjavanja, posebno kod ležećih pacijenata, a i prilikom dolaska na potrebne pretrage i preglede u zdravstvene ustanove.

Održani su također sastanci Radnih grupa za Zakon o osobnoj asistenciji i za Zakon o inkluzivnom dodatku. Zakon o inkluzivnom dodatku, prema prijedlogu zakonodavca, objedinjavao bi sva trenutna novčana prava djece s teškoćama i OSI. Zauzet je stav da inkluzivni dodatak ne smije ovisiti o dohodnom i imovinskom cenzusu jer obuhvaća povećane troškove življenja u zajednici zbog invaliditeta i to bi zapravo bila kompenzacija za uvećane troškove života djece s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom uzrokovane neprilagođenošću zajednice i njihovim potrebama.

Što se tiče Zakona o osobnoj asistenciji, iako se ozbiljno razmataju postojeće, već ranije napravljene smjernice, još se mora puno toga sagledati da bi se došlo do optimalnog i jedinstvenog stava kako riješiti na najbolji način pitanje osobne asistencije.

Na Vladinom Povjerenstvu za osobe s invaliditetom i u MDOMSP raspravljali smo o zajedničkim stavovima prema novom Zakonu o socijalnoj skrbi koji se priprema za završetak iduće godine, a koji bi na svojevrsan način bio podloga za Zakon o inkluzivnom dodatku i Zakon o osobnoj asistenciji.

Bilo je suradnje i uključivanja također u aktivnosti Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, prilikom obilježavanja Međunarodnog dana dekubitusa, u svezi projekta izgradnje Spinalnog centra (nadamo se skorom početku gradnje), pristupačnosti željezničkog prijevoza, rehabilitacije u kući i stacionarne rehabilitacije.

Održali smo sastanak s predstavnicama HZZO-a o eventualnoj mogućnosti uvrštavanja novih pomagala za kretanje, poput *Triride* i slično. Završno smo obilježavanje 20. obljetnice završili kampanjom o pristupačnosti kao jednom od najbitnijih preduvjeta za uključivanje osoba s invaliditetom u zajednicu. Tiskali smo letke i plakate prigodnog sadržaja. Letak je podijeljen svim saborskim zastupnicima, a preostale će dijeliti naši članovi i suradnici prilikom posjećivanja javnih ustanova i organizacija. Plakat je postavljen u većini institucija i ustanova te u pojedinim obrazovnim ustanovama.

Željela sam prije svega onim članovima koji se manje koriste društvenim mrežama (ili ih ne koriste) prenijeti djelić aktivnost koje se provode u HUPT-u. Veseli me ako sam u tome uspjela. Na kraju, gotovo papagajski ponavljam i apeliram – javljate se! Više ljudi – više ideja i promišljanja. Ako navalite, otvorit ćemo u *Mi rolamo* rubriku: *Članovi predlažu*. Osim toga, podsjećam na Forum, gdje se također možete uključiti.

Želim Vama osobno i Vašim najbližima blagoslovljen Božić i svako dobro u Novoj godini!

Da se ne bih previše ljutila, a ne želim biti niti tužna, s ovim završavam i pozivam sve članove i čitatelje da, kada razmišljaju o osobama s invaliditetom, uzmu u obzir kako one ne traže posebne uvjete u zajednici, nego samo žele, kao i ostala populacija, imati priliku doći onamo gdje trebaju biti i raditi ono što mogu i što ih veseli.

Želim svima blagoslovljen Božić i sretnu Novu godinu!

S poštovanjem,  
Manda Knežević



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.

# 42

## London za početnike, umjetnike, gurmane i sve ostale

Ne zovu ga uzalud jednim od najljepših gradova na svijetu. Nekome će se svidjeti manje, nekome više, ali zasigurno će svakoga fascinirati njegova veličina.



## Sadržaj

- 6 HUPT-ove aktivnosti
- 8 Zagovaranje
- 12 Zrakoplovne tvrtke oštetile su 7747 invalidskih kolica od siječnja 2019.
- 14 Što će nama taj *peer*?
- 18 Intervju: Sven Maretić
- 20 Na Radnom vikendu
- 24 UPiT u 2019. godini
- 26 UPiTIŽ
- 27 KaSPIN
- 28 Intervju: Helena Dretar Karić
- 31 Istraživanje o odrednicama svakodnevnog života članova Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara
- 34 Pristupačnost - ljudsko pravo i uvjet uključivanja
- 36 Putovanje u Jordan
- 42 London za početnike, umjetnike, gurmane i sve ostale
- 46 Spavanje - kvaliteta i/ili kvantiteta
- 48 S druge strane - dva puta
- 50 Kakvih sve pomagala ima
- 52 In memoriam Željko Bek
- 55 Pristupnica za one koji žele postati članovi



## Zagovaranje

Zagovaranje je društveni proces koji dovodi do održivih, pozitivnih promjena u odnosu na zakone, politiku ili praksu te se može definirati kao upotreba znanja.



## Što će nama taj *peer*?

Usluga *peercounselinga* prirodni je dodatak medicinskoj rehabilitaciji svake novonastradale osobe sa spinalnom ozljedom.



## Na Radnom vikendu

Ovogodišnji Radni vikend organizirali smo u hotelu Aristos u Zagrebu od 25. do 27. listopada, čime smo ujedno i proslavili 20. godišnjicu rada i djelovanja HUPT-a.



## Putovanje u Jordan

Budući da sam bio u Maroku i posjetio Saharsku pustinju, bio je red da posjetim i neku drugu, sličnu zemlju. Kao veliki zaljubljenik u pustinje, Bliski istok, vrućine...

# 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...



Ines  
Ignjačić

Putuje i istražuje  
gradove i divljine.



Ivana  
Čanak

Prati događanja  
udruge. Također  
zadužena za marketing  
i oglašavanje.



Davor  
Krog

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



Ana  
Mamić

Istražuje i piše o  
novostima iz zemlje i  
svijeta.

## 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

### Email uredništva:

mirolamo@hupt.hr

### Glavna urednica:

Manda Knežević

### Izvršni urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

### Asistentica izvršnog urednika:

Ana Mamić

### Uredništvo:

Manda Knežević, Davor  
Krog, Janko Ehrlich-  
Zdvořák, Ana Mamić,  
Ivana Čanak, Ines Ignjačić

### Suradnici:

Slaven Škrobot, Danijel  
Balažić, Branka Bučević,  
Martina Benić, Mladen  
Jurača, prof. dr. sc.  
Zdravka Leutar, doc. dr.  
sc. Marko Buljevac

### Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

### Marketing:

Ivana Čanak

### Grafička priprema:

Davor Krog

### ISSN:

2459-8003



25. lipnja 2019. predsjednica udruge Manda Knežević prisustvovala je svečanom primanju u prigodi Dana državnosti Republike Hrvatske u uredu Predsjednice Republike Hrvatske.



Uoči Međunarodnog dana osoba sa spinalnom ozljedom održana je sjednica Upravnog odbora HUPT-a na kojoj se raspravljalo o teškoćama u ostvarivanju zdravstvene skrbi osoba sa spinalnim ozljedama. Iako je zdravstvena skrb i zaštita zagarantirana svim građanima RH u jednakom opsegu u obveznom zdravstvenom osiguranju, naši članovi zbog specifičnosti posljedica ozljede svoje pravo često ne mogu ostvariti na ravnopravan način. Radi se o neopremljenosti zdravstvenih ustanova prema standardima za osobe koje se kreću u invalidskim kolicima, nedovoljnim specifičnim i praktičnim znanjima pojedinih specijalista o funkcioniranju tijela ovih osoba, o preprekama u zdravstvenim ustanovama pa i predrasudama. Stoga je ovogodišnji Radni vikend bio posvećen zdravstvenim temama jer je odgovarajuća primarna zdravstvena skrb prvi uvjet za uključivanje ovih osoba u zajednicu.



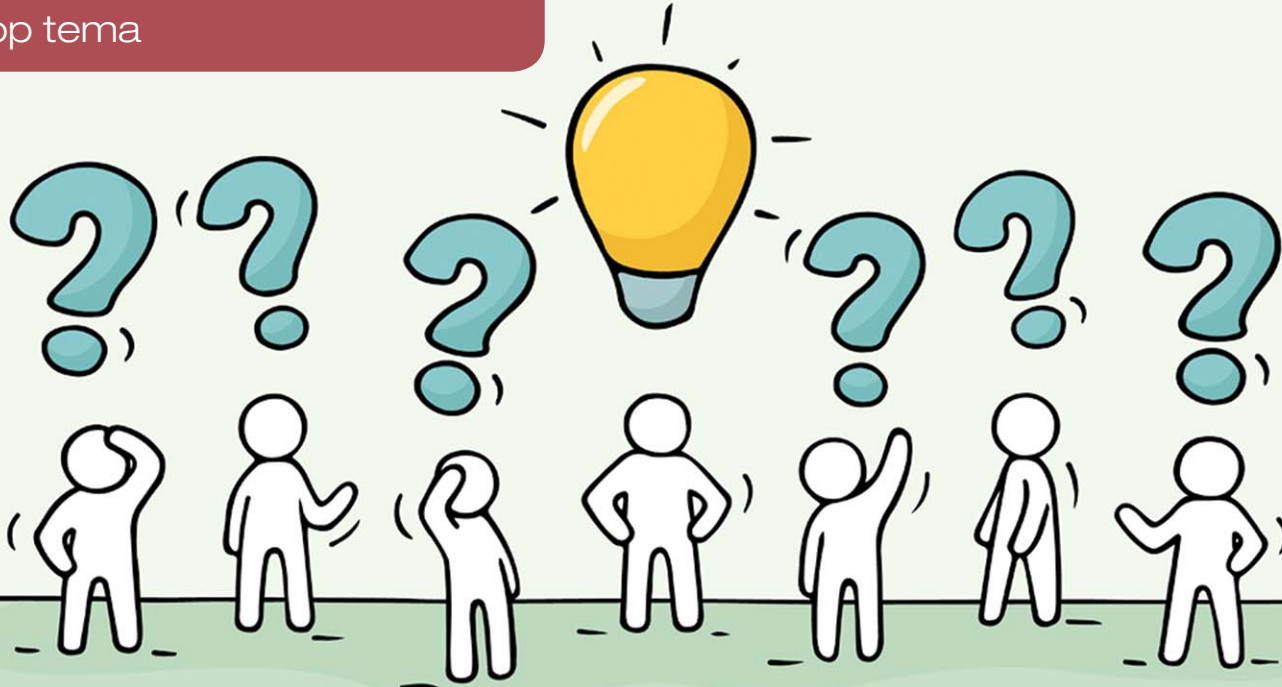
Sudjelovali smo na međunarodnoj konferenciji pod nazivom *Put do održivog zapošljavanja osoba s invaliditetom* u organizaciji Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske, SOIH-a te Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Konferencija je održana 25. i 26. studenoga 2019. u hotelu Esplanade u Zagreb.

Naša predsjednica Manda Knežević sudjelovala je na panel raspravi *Rani početak profesionalne rehabilitacije* te ukazala na potrebu što ranijeg uključivanja u proces profesionalne rehabilitacije.



2. prosinca 2019. sudjelovali smo na svečanoj sjednici Povjerenstva Vlade RH za osobe s invaliditetom na kojoj se raspravljalo o nacrtu Zakona o socijalnoj skrbi, vještačenju osoba s invaliditetom - stanju i perspektivama. Također, dotaknulo se pitanje izrade Zakona o registru osoba s invaliditetom te aktivnostima za vrijeme predsjedanja Hrvatske Vijećem EU.



## Zagovaranje

**Ako se želi nešto promijeniti u zajednici, mora se znati zagovarati.**

### Izvori:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHGxZRmVGwU>

<http://www.cod.rs/sr/sta-radimo/lobiranje-i-zastupanjezagovaranje/>

Zagovaranje je društveni proces koji dovodi do održivih, pozitivnih promjena u odnosu na zakone, politiku ili praksu te se može definirati kao upotreba znanja u svrhe socijalnih promjena koje mogu biti usmjerene prema državnim politikama, zakonima, procedurama ili nama samima.

Zagovaranje počinje od male grupe ljudi koji dijele zabrinutost oko određenih problema i spremni su posvetiti svoje vrijeme, stručnost i raspoložive

donositelja odluka koji su nositelji dužnosti i građana i građanki koji su nositelji prava. Zagovaranje je konstruktivan proces uspostavljanja dijaloga građana i donositelja odluka radi unaprjeđenja života u lokalnoj zajednici. Donositelji odluka su tu za nas, ili bi barem trebali biti, te imaju odgovornost osigurati ostvarivanje prava građanki i građana. Zagovaranje nije jednokratna aktivnost; to je strateški proces i što se više građana, građanki i civilnih inicijativa uključi u aktivnosti koje propituju rad nositelja dužnosti, tj. donositelja odluka, pozitivne promjene će se brže ostvariti.

Zagovaranjem možete pomoći vašoj organizaciji u postizanju njenih političkih ciljeva, kakvi god oni bili, uključujući:

- poboljšanje javnih usluga kao npr. prijevoz i dr.,
- obrazovanje,
- pristupačnost,
- razvoj usluga u lokalnoj zajednici,
- javno zdravstvo,



resurse da bi došli do željene promjene. Zagovaranje se bavi odnosima moći između



- veću odgovornost izabranih predstavnika lokalnih i nacionalnih vlasti,
- decentralizaciju postupka državnog donošenja odluka i javnih usluga,
- nove zakone koji bolje štite građanska prava, uključujući pravno priznanje i drugih organizacija građanskog društva.

Glavni cilj zagovaranja jest privući pažnju na važno pitanje te usmjeriti one koji donose odluke, utjecati na donošenje odluka na svim nivoima, razviti transparentnost i odgovornost vlasti, ali i drugih institucija.

Zagovaranje daje rezultate, bilo da dobijete ili izgubite, i gdje god je potrebna promjena, zagovaranje ima svoju važnu ulogu.

Tri su vrste aktivnosti tokom zagovaranja:

1. Zastupanje: kada govorimo u svoje ili tuđe ime u javnosti
2. Mobilizacija: ohrabivanje drugih da govore u javnosti zajedno s vama
3. Osnaživanje: omogućavanje drugima da spoznaju da imaju pravo govoriti u javnosti i pravo da ih se čuje.

Idemo redom...



GoodStudio/Shutterstock

## Zastupanje



Dobro planirano zastupanje je važno kad se korisnici/e nisu u mogućnosti sami/e predstavljati ili kada je jedna osoba zadužena za kontakte u ime cijele grupe ljudi. Osoba koja je izabrana mora ispravno izraziti interese onih u čije ime zagovara. Najvažnije je osigurati da osnovni principi zagovaranja – etika i legitimnost – budu zadovoljeni.

Zastupanjem korisnici/e dijele informacije sa zagovaračima, a oni predstavljaju dobivene informacije, stoga je bitno da se informacije dijele s njima kako bi u konačnici zagovarači kontaktirali strane prema kojima se upućuje zagovor.

Moto svjetskog pokreta osoba s invaliditetom "Ništa o nama bez nas" u ovom bi se slučaju morao u potpunosti implementirati. Najbolja osoba za zastupanje prava osoba s invaliditetom ustvari je sama osoba s invaliditetom.

## Mobilizacija

Mobilizacija je uključivanje drugih u vaše aktivnosti kako bi se ohrabрили te podržali ono za što se borite, ali i kako bi poduzeli aktivnosti u smjeru ispunjenja zajedničkih ciljeva.

Mobilizirati druge je važno iz nekoliko razloga:

- Brojnost osoba koje zagovaraju je bitna, posebno ako sve osobe zagovaraju zajedničku stvar.
- Rad s drugima ili drugim grupama umanjuje rizik da je ono što zagovarate kontroverzno.
- Možete postići društvene promjene tako što ćete popularno mišljenje izmijeniti podizanjem javne svijesti, čak i ako se ta ista promjena ne dogodi unutar vlade i državnog sistema.

Korisnici dijele informaciju sa zagovaračem, zagovarači mobiliziraju druge osobe i/ili organizacije za podršku.

Oni koju podržavaju akciju zajednički sa zagovaračima/cama kontaktiraju strane ka kojima se zagovara. I u slučaju mobilizacije važi ono što smo već rekli u dijelu o zastupanju: moto svjetskog pokreta osoba s invaliditetom **“Ništa o nama bez nas”** u ovom slučaju morao bi se u potpunosti implementirati, jer najbolja osoba za zastupanje za prava osoba s invaliditetom ustvari je sama osoba s invaliditetom.

## Oснаživanje

Zagovaranje se može gledati kao jednostavniji način pomoću kojega se može utjecati na politike i njihovu primjenu u praksi, istovremeno. Procesom zagovaranja može se uvidjeti kakva su stajališta vlada, lokalnih vlasti i drugih.

Kroz ove procese osnažuju se i ohrabruju ljudi da se sukobe s ustaljenim ulogama države i društva, ali ih se i podsjeća da i oni imaju kako odgovornost, tako i prava.

Navedene aktivnosti mogu se provoditi u isto vrijeme, budući da se u normalnim uvjetima često prepliću.

Zagovaranje je proces koji je kreiran kako bi se utjecalo na socijalne promjene, što može biti dugotrajno te traži strpljenje, uključenost, ali jednako tako zahtijeva stopostotno uključenje, timski rad s



partnerskim i koalicijskim organizacijama te komunikaciju i otvorenost. Osobe koje se bave zagovaranjem moraju biti spremne na to da se promjene koje zagovaraju mogu ostvariti tek nakon dužeg perioda ili, u konačnici, mogu ostati bez rezultata.

## Lobiranje

Kada govorimo o donositeljima odluka, zagovaranje često obuhvaća i lobiranje, što je složen i osjetljiv zadatak te mu se mora pristupiti spremno. Zagovaranje često obuhvaća i konkretno lobiranje kod donositelja odluka. Izraz *lobiranje* potječe od engleske riječi *lobbying*. Zanimljiva je informacija kako u anglosaksonskoj tradiciji ova riječ znači predvorje Donjeg doma parlamenta. Naime, u tom predvorju su oni koji su htjeli da se neko pitanje riješi u njihovu korist čekali parlamentarce te utjecali na njih, tj. lobirali. Lobiranje je pojam koji uključuje aktivnosti utjecaja na donositelje odluka, kako političkih, tako i svih onih za koje su zajednica i politika zainteresirani. Ciljana aktivnost uglavnom se sastoji od direktnog utjecaja na donositelje odluke.

**Lokalne politike** su strateški dokumenti kojima zajednica određuje pravac i ciljeve svoga rada u nekom području u određenom vremenskom periodu, npr. strategija razvojna lokalne zajednice ili strategije socijalne/zdravstvene zaštite, očuvanja životne sredine, zapošljavanja, povratka mladih i slično. Na osnovi ovih dokumenata kreiraju se lokalni planovi akcija da bi se ciljana promjena postigla.



## Zrakoplovne tvrtke oštetile su 7747 invalidskih kolica od siječnja 2019.



**Preuzeto:** [www.independent.co.uk](http://www.independent.co.uk)

„Ova medicinska pomagala u biti su dio tijela osobe s invaliditetom“, kaže američki senator.

Prema dosadašnjim podacima zrakoplovne tvrtke u Sjedinjenim Državama u ovoj su godini oštetile tisuće invalidskih kolica svojih putnika.

Od siječnja do rujna 2019. američki su prijevoznici prijavili nepravilno rukovanje s najmanje 7747 kolica – u prosjeku 29 dnevno.

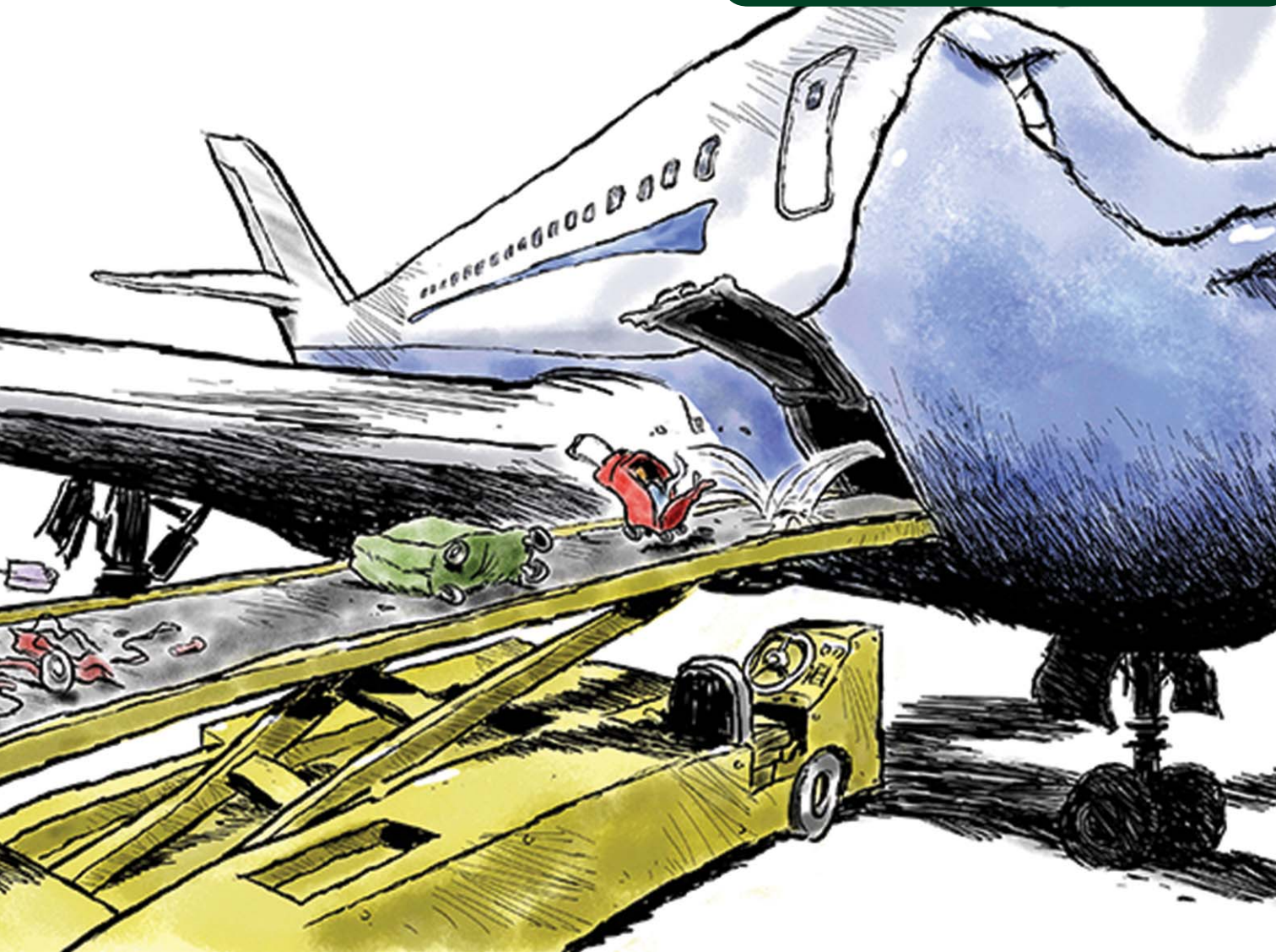
Stvaran broj oštećenih kolica vjerojatno je viši, kako kažu predstavnici osoba s invaliditetom koji tvrde da brojni putnici formalno ne prijavljuju oštećenje zračnim kompanijama ili ga odmah ne primijete. Brojčane podatke izvorno je objavio *USA Today Network* kao dio jednoga tekućeg projekta u kojemu se istražuje koliko su zračne tvrtke dobro usklađene sa zakonima američkoga građanskog prava za putnike s invaliditetom.

Projekt prati priču američke senatorice Tammy Duckworth, koja i sama zbog amputacije koristi

invalidska kolica, uključujući njen angažman, odnosno donošenje odredbe u prošlogodišnjoj reautorizaciji FAA-e (Federal Aviation Administration) kojom se zahtijeva od zrakoplovnih tvrtki da evidentiraju oštećenja invalidskih kolica i skutera koja nastanu dok su pod njihovom skrbi.

Zakonska odredba je prihvaćena, što znači da su od prosinca 2018. komercijalni prijevoznici obavezni obavijestiti Ministarstvo prometa koliko često imaju prijavljena invalidska kolica i skutere te koliko se često putnici žale da su im ta pomagala oštećena, izgubljena, dolaze sa zakašnjenjem ili bivaju ukradena na mjesečnoj razini.

Za prvih devet mjeseci 2019. podatci pokazuju da je *American Airlines* bio najgori za korisnike invalidskih kolica, oštetivši 2064 kolica i skutera. To je 3,4% od svih pomagala kojima su rukovali, što je



puno više od prosjeka koji iznosi 1,6%.

„Intenzivno nastojimo izgraditi alate i program obuke kako bi se svaka kolica vratila putniku u dobrom stanju“, rekao je glasnogovornik *American Airlinesa* za *USA Today*. „Objavljeni podatci i druge informacije iskorišteni su za razvijanje dugoročnog plana za dugoročno poboljšanje iskustva naših klijenata“.

Prema aktivistima, uzrok dijela problema leži u tome što osoblje zrakoplovnih tvrtki gleda na invalidska kolica kao na predmet, dio prtljage, a ne kao na ključnu opremu koja putnicima s invaliditetom omogućuje samostalno kretanje.

“Ova medicinska pomagala u biti su dio tijela osobe s invaliditetom“, rekao je američki senator Duckworth za *USA Today*.

“Zamislite kada bi u jednoj jedinog godini toliko (puno) ljudi polomilo noge zbog letenja neke zrakoplovne tvrtke. Posljedica je jednaka“.

Slijede brojne priče o putnicima kojima su invalidska kolica oštećena dok se zrakoplovna tvrtka

bavila njima.

U srpnju 2019. jedna se putnica s invaliditetom žalila zbog „užasnog“ tretmana u zrakoplovnoj kompaniji *Emirates* nakon što su slomili njena kolica i gotovo tri mjeseca nisu reagirali ni na kakav način.

Jen Warren, anesteziologinja i majka dvoje djece iz Rugbyja (West Midlands) rekla je da ju je prijevoznik zaista „uzrujao“ ostavivši je „u paklu“ nakon leta 24. travnja.

„Apsolutno su me užasno tretirali“, rekla je za *The Independent*. „Ne samo da su mi polomili kolica, nego se čini da ih uopće nije briga“. Nakon što ih je *The Independent* kontaktirao, tvrtka *Emirates* je poslala službenu e-poštu nudeći £650 za troškove novih kolica.

Glasnogovornik je izjavio: „*Emirates* preuzima odgovornost za zadovoljavanje potreba svojih putnika koji koriste invalidska kolica i ispričavamo se putnici koja je čekala neko vrijeme do rješenja ovoga slučaja. U izravnom smo kontaktu s njom i poslali smo joj ponudu sporazuma 18. srpnja“.



## Što će nama taj *peer*?

... pitaju se oni koji ne znaju. A trebali bi.

**Tekst:** Janko Ehrlich-Zdvořák

Usluga *peercounselinga* prirodni je dodatak medicinskoj rehabilitaciji svake novonastadale osobe sa spinalnom ozljedom. Takva usluga predstavlja most između pacijentovoga novog stanja i njegova povratka u normalan život. Osim toga, predstavlja i nešto što bi svaka organizacija osoba sa spinalnom ozljedom mogla organizirati i bez (mnogo) državnog financiranja, barem u početku. Važno je reći kako *peercounseling* ne treba biti ograničen samo na novonastadale ozlijeđene osobe – ciljna skupina mora uključivati i članove obitelji (roditelje, bračne partnere, partnere i djecu) pacijenata.

Prema UN-ovoj Konvenciji o pravima osoba s invaliditetom (Čl. 26. Habilitacija i rehabilitacija) usluga *peercounselinga* treba imati svoje mjesto u okviru zakona o rehabilitaciji i davatelja *counselinga* treba definirati kao profesiju (povezani član rehabilitacijskog tima).

**Najbolja praksa: Samostalan servis ili servis unutar rehabilitacijskog centra?**

Skoro svaka zemlja ima svoj vlastiti model provođenja *peercounselinga*. Bez obzira na to, osnova rada leži na volonterima koji svoje iskustvo i znanje dijele s pacijentima.

Neki rehabilitacijski centri zapošljavaju *peercounsellore* i pružatelje podrške, ali samo kao koordinatori grupe dobrovoljaca koji će pružati te usluge.

Važno je naglasiti da usluga *peercounselinga* ne smije ovisiti o rehabilitacijskom timu iako s njim mora surađivati na pravi način. Medicinsko osoblje (liječnici, medicinske sestre, terapeuti i drugi stručnjaci) ne smije davatelje usluga *counselinga* smatrati konkurencijom ili smetnjom.

Osim toga, *peercounseling* nije dovršen kada novonastadala ozlijeđena osoba sa spinalnom

ozljedom napusti rehabilitacijski centar. Obično *counsellori* nastavljaju kontaktirati sa svojim klijentima elektroničkom poštom, telefonom ili u međusobnim susretima. Vrlo je preporučljiva praksa organiziranja seminara gdje ne samo osobe sa svježim ozljedama (nakon prve rehabilitacije), nego i iskusnije osobe sa spinalnom ozljedom mogu naučiti o određenim temama koje su specifične za njihovu dob, spol i stupanj ozljede. Takvi se seminari mogu organizirati godišnje i pokrivati neke specifične teme koje su zanimljive populaciji sa spinalnom ozljedom kao što su inkontinencija, bol, seksualnost, roditeljstvo, itd. Seminari su izvrsna prigoda za provođenje formalnog ili neformalnog *peercounselinga* tijekom sastanaka i drugih društvenih kontakata.

## Volonterski servis ili plaćeni zaposlenici?

U nekim je zemljama koordinator *peercounselinga* zaposlenik u rehabilitacijskom centru. Međutim, svi su drugi pružatelji *peercounselinga* dobrovoljci. U drugim zemljama nema unutarnjeg koordinatora i organizacija pruža potpunu uslugu bez pomoći osobe iz rehabilitacijskog centra.

Jedna je od preporuka da osoba koja pruža usluge *peercounselinga* ima unificiranu odjeću koja se razlikuje od uniforme medicinskog osoblja.



## Peer counselling kao dio rehabilitacijskog procesa

Usluga *peercounselinga* je dio procesa medicinske rehabilitacije i kao takva je, dugoročno gledano, ekonomična.

Koordinator *peercounselinga*, koji bira



najpodobnijeg *counsellora* i pružatelja podrške za svakog pojedinačnog pacijenta, ima pristup podacima svih pacijenata, što ne vrijedi za davatelje *peercounselinga*. Koordinator određuje kada je pacijent spreman za usluge *peercounselinga*.

Usluga *peercounselinga* može se provoditi kroz individualne razgovore ili grupne diskusije tijekom boravka u rehabilitacijskom centru, kroz kampove ili seminare, ovisno o tome što je organizaciji pogodnije pružiti nakon što je završena primarna rehabilitacija.

Važno je da organizatori usluge *peercounselinga* postave granice te usluge. Zakonska pitanja i pitanja socijalne skrbi treba ostaviti stručnjacima u tim područjima.

Sada je nužno naglasiti da vlasti u svakoj zemlji moraju donijeti zakon o rehabilitaciji koji će definirati što je rehabilitacijski proces i koji se rezultati očekuju, tko treba provoditi rehabilitaciju, kako, gdje i kada. Zakon je važan jer regulira financiranje rehabilitacije. Zakon o rehabilitaciji mora regulirati zapošljavanje raznih stručnjaka čije usluge jesu ili mogu biti nužne za osobu sa svježom ozljedom prije nego se ona vrati kući.

## Kakvu bi obuku trebala imati osoba koja će pružati usluge *peer counsellinga*?

Organizacija je odgovorna za odabir pružatelja usluga *peercounselinga*. Trebaju biti različitih godina, spola i razine ozljede kako bi se što više podudarali sa svojim klijentima. Budući da su oni, na neki način, modeli uloga za novoozlijeđene osobe, moraju imati adekvatno životno iskustvo i provoditi uspješan, socijalno integriran život osobe s ozljedom kralježnične moždine.



Svaki *peercounselor* mora proći obuku za pružanje te usluge i ta se obuka treba redovito ponavljati. Uz to se preporučuju redoviti (polugodišnji ili godišnji) sastanci na kojima će se diskutirati o rezultatima, problemima i drugim temama.

Obuku pružaju oni koji su već imali iskustva u *peercounselingu* i/ili ga provode. Povremeno se mogu uključiti i drugi stručnjaci kao što su psiholozi ili stručnjaci za *teambuilding*.

## Tko bi i kako trebao financirati *peer counselling*?

*Peercounseling* je javna usluga i mora biti zakonski regulirana u skladu sa zakonom o rehabilitaciji, ne isključujući mogućnosti donacija i drugih financijskih doprinosa iz privatnih ili javnih izvora. U svakom slučaju, takve dodatne donacije i doprinose treba promatrati samo kao proširenja prethodno reguliranog financiranja.

Iako se usluga *peercounselinga* temelji na dobrovoljnom radu, uz izuzetak koordinatora koji je obično zaposlen u organizaciji ili rehabilitacijskom centru, svi koji pružaju tu uslugu moraju imati pokriveno troškove.

## Tko kontrolira uslugu?

Usluga *peercounselinga*, zbog svoje osjetljive prirode, mora poštivati najviše etičke standarde i svaka uključena osoba treba pratiti kodeks koji svaka organizacija koja pruža tu uslugu mora imati. Tim se kodeksom trebaju utvrditi jasna pravila i dužnosti.

*Peercounseling* treba se smatrati osjetljivim radom jer se oslanja na povjerenje između klijenta i davatelja savjeta/podrške.

Davatelji *peercounselinga* moraju biti izabrani strogo selekcijom i u svom radu moraju poštovati etičke standarde. Prvenstveno se to tiče povjerljivosti, pitanja religioznosti i izbjegavanja zloupotrebe supstanci kao što su alkohol i narkotici.

Nakon sesije s klijentom, davatelj usluge *peercounselinga* obavezan je napraviti izvješće u kojem mora biti sadržano mjesto i vrijeme sastanka, ime, dob i razina ozljede klijenta i ono što je savjetnik rekao tijekom sesija. Organizacija tada priprema kompilaciju takvih izvještaja bez navođenja imena i osobnih podataka klijenata, kao što su adrese, za (vladino) tijelo koje financira uslugu.

Kako bi se nadgledalo pružanje *peercounselinga*, klijenti daju povratnu informaciju o tome koliko su zadovoljni s tom uslugom. Zadovoljstvo klijenta je, na kraju krajeva, glavni cilj te usluge. Koordinator *peercounselinga* tada mogu zamijeniti nekog pružatelja *peercounselinga* koji ne zadovoljava profesionalne ili etičke standarde.

## Zaključak

Temeljem iskustva organizacija u zemljama članicama ESCIF-a, očigledno je kako postoji nekoliko načina za pružanje usluga *peercounselinga*. Neke zemlje organiziraju tu uslugu kao aktivnost svoje organizacije i u cjelini je neovisna o timu koji vodi proces rehabilitacije, neke usko surađuju s rehabilitacijskim centrom gdje je voditelj savjetovanja/podrške zaposlen u rehabilitacijskom centru, a u nekim zemljama postoji posebna organizacija koja se bavi isključivo *peercounselingom* (npr. Rekryteringsgruppen u Švedskoj). Bez obzira na način pružanja te usluge (a on sigurno proizlazi iz aktualnih potreba, iskustva i materijalnih izvora u zemljama koje tvore ESCIF), treba naglasiti kako je *peercounseling* jedan doprinos neprocjenjive vrijednosti povratku novonastadale ozlijeđene osobe svakodnevnom životu nakon rehabilitacije. Uz to, *peercounseling* mora zadržati svoju



neovisnost o rehabilitacijskom timu, a sa svojim klijentima uspostavlja duboko i intimno povjerenje kada je riječ o inkontinenciji, seksualnosti, reproduktivnom zdravlju, brizi o zdravlju, njezi tijela itd.

I državna tijela i drugi financijski izvori te usluge moraju prepoznati važnost *peercounselinga* bez nastojanja ograničenja te usluge samo na ozlijeđene osobe; potrebno je obuhvatiti i njihove obitelji i partnere.

Uspješnost *peercounselinga* ne može se izmjeriti uobičajenim standardima. Za to je potrebno vrijeme i niz malih koraka. Novi i pozitivni stav novonastradalih osoba treba se smatrati uspješnim početkom prema nastavljanju sa svakodnevnim životom, poslom ili obrazovanjem, očuvanjem općega dobrog stanja. To je dug proces u kojem osobe sa spinalnim ozljedama uče prihvatiti sebe u

novoj situaciji i integrirati se brže i lakše u društvo. Važno je naglasiti kako *peercounseling* ne završava kada klijent napusti primarnu rehabilitacijsku instituciju, nego se mora nastaviti ako ima potrebe. Koliko dugo i koliko često će se nastaviti ta usluga ovisi o individualnim potrebama svake osobe sa spinalnom ozljedom.

Izazovi koji stoje pred nama su suočavanje sa starenjem opće populacije pa time i novonastradalih osoba koje su zadobile spinalnu ozljedu. Također, način pristupa pojedinim kategorijama novonastradalih – prvenstveno se tu misli na osobe koje imaju druge teške kronične bolesti i/ili poremećaje – najčešće nikako nije jednaka uobičajenim tipovima korisnika. Za uspostavu kontakta i rad s takvim osobama potrebno je mnogo pažnje i veliko iskustvo.

Ovaj tekst predstavlja prilagodbu smjernica Radne grupe III Europske federacije spinalno ozlijeđenih. Članovi Radne grupe bili su: Lars Andersson (Švedska), Pietro Vittorio Barbieri (Italija), Janko Ehrlich - Zdočaj (Hrvatska) – koordinator, Pekka Hättinen (Finska) i Dougy Johnstone (Škotska).





## Intervju: Sven Maretić

- **Koja je Vaša životna priča?**

Lijepi pozdrav čitateljima! Moje ime je Sven Maretić, imam 30 godina i rođen sam u Splitu, koristim se invalidskim kolicima već 12 godina. Moja životna priča počinje i još uvijek traje prvenstveno uz sport. Kao 17-godišnji nogometni golman spletom nesretnih okolnosti završio sam u invalidskim kolicima, međutim, dosta zrelo za te godine prihvatio sam taj "križ" i nastavio dalje ploviti kroz život i boriti se za svoje mjesto pod suncem.

- **Kako je tekla Vaša integracija, socijalizacija te u konačnici odnos društva prema Vama?**

Naglasio bih da je grad Split trenutno jako ugodna sredina za život jedne prosječne osobe s invaliditetom, te bih svakako u ostvarenju toga zahvalio našoj cjelokupnoj zajednici osoba s invaliditetom koje žive u Splitu, a posebno, opet ću se vratiti – sportski rezultati naših parasportaša uvelike su pridonijeli da se čuje za nas te, recimo tako, da nas se izjednači s okolinom. Da se vratim na srž pitanja, prije 12 godina osjećao sam se kao jedini čovjek koji u kolicima ide gradom. Toga stvarno nije bilo. Jednostavno, mentalitet naše specifične

splitske sredine nije još bio naviknut na to. Od tada pa do danas rekao bih da je to uvelike promijenjeno i da uopće ne postoji nikakva razlika između nas. Ja sam prvi taj koji ne trpi i ne dopušta nikakvu negativnost osoba s invaliditetom prema vani jer dosta je tog sažaljevanja nad bilo kim. To više ne postoji. Pomoć je u bilo kojem obliku dostupna. Samo treba pitati. Grad je pun svakakvih udruga, vjerujem da bi ruka svakom bila pružena, naravno uz adekvatno zalaganje i s tvoje strane.

- **Kada ste se odlučili baviti košarkom?**

Košarka je pronašla mene. Postoji u Splitu jedan gospodin, svakako ga moram spomenuti, on se zove Ivan Dabo i to je jedan veliki sportski entuzijast, a prije svega prijatelj i čovjek jako dobrog srca. On je danas predsjednik i trener KKI Split. Godinama me vrbovao da dođem i probam, ali ja sam sudjelovao u nekim drugim sportskim projektima i nisam jednostavno imao vremena. Meni se i dalje čini da sam izabrao pravo vrijeme jer košarku u kolicima dišem svaki dan, stalno učim nešto novo i radim na sebi.

- **Koji su Vaši zapaženi rezultati?**

Moji zapaženi rezultati u košarci još nisu stigli jer participiram tek godinu dana, ali svakako je trenutak kojeg ću se uvijek sjećati bio prvi nastup za reprezentaciju Hrvatske ovog ljeta u Sarajevu. Spomenuo bih svakako da sam višegodišnji prvak i rekorder Hrvatske u atletici, u svojoj kategoriji kugle i koplja. To je definitivno sport koji mi je otvorio mnoga vrata!

- **Rezultati ne dolaze sami od sebe, vjerujem kako je bilo odricanja. Je li Vam bilo teško i gdje ste crpili snagu za to?**

Pa vidite, ja stvarno nemogu reći da mi je teško bilo što vezano uz sport jer ja to baš volim. Ustvari, ja ne mogu bez toga. Odricanja postoje i potrebna su ukoliko želiš vrhunski rezultat i najbolje izdanje sebe, ali ponavljam, o tome ni ne misliš ako je to što radiš zaista ono što voliš. Ne bojim se ničega osim ozljeda, koje su prisutne, ali savladive.

- **Tko Vam je najveća potpora na Vašem sportskom putu?**

Definitivno obitelj i prijatelji!

- **Sigurno pamтите lijepe sportske trenutke, možete li nam izdvojiti neke od njih?**

Sigurno je samo da se ne sjećam nijednog lošeg trenutka, a sve ovo ostalo su lijepi sportski trenutci jer novi trening, svaka nova utakmica i nastup, za mene su kao finale i nagrada koja me čini sretnim i zahvalnim.

- **Ako se prestanete baviti košarkom, kako vidite svoje nove životne izazove?**

Za košarku u kolicima još sam relativno mlad. Ne vidim još svoj kraj na tom putu. Što se tiče nekog eventualnog životnog puta kasnije, sanjam dan kad ću se vratiti živjeti na svoj otok Brač.

- **Kažu kako je upravo sport put koji omogućuje integraciju osoba s invaliditetom u širu društvenu zajednicu. Slažete li se s tim?**

Definitivno! To sam već i prije u razgovoru naglasio. Za splitske pojmove, Dino Sinovčić, friški svjetski prvak u paraplanjanju je "krivac" što se do naših sportova i sportskih rezultata toliko drži i što se zna cijeliti. Kroz naš razgovor ispada da je sve ovo skupa nekakva lagana igra, međutim, ja volim to tako pitko pričati jer i inače u životu gledam stvari s pozitivne strane,

ali nemojte se zavaravati da je postati prvak u išemu lako ostvarivo!

- **Vaš savjet: kako djecu s teškoćama, kao i odrasle osobe s invaliditetom, potaknuti na bavljenje sportom?**

Moj savjet svima bi bio da daju sebi priliku u sportu, jer nije sve u medaljama i lovorikama nakon uspjeha. Sreća je u malim stvarima, u svakodnevnici, u osjećaju da si koristan. Vjerujem da u današnje vrijeme svaka sredina u Hrvatskoj ima nekoga tko ima odgovore na Vaša pitanja i vjeru u Vaše sposobnosti. Važno je da se Vi sami pokrenete i pronađete u sebi volju da učinite sebi život boljim. Nije sramota ne znati, sramota je ne pitati. Pokrenite se! Život je lijep!





## Na Radnom vikendu

Ovogodišnji Radni vikend pod pokroviteljstvom predsjednice Republike Hrvatske gospođe Kolinde Grabar Kitarović, predsjednika Hrvatskog sabora gospodina Gordana Jandrokovića i Ministarstva zdravstva organizirali smo u hotelu Aristos u Zagrebu od 25. do 27. listopada, čime smo ujedno i proslavili 20. godišnjicu rada i djelovanja HUPT-a.

Započeli smo svečanom proslavom kojoj su nazočili predstavnici raznih institucija poput Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom Anke Slonjšak sa zamjenicima Mirom Pekeč-Knežević i Darijom Jurišićem, saborske zastupnice Ljubicom Lukačić u ulozi predstavnice predsjednice Republike Hrvatske i predsjednika Hrvatskog sabora, gradonačelnika Grada Zagreba Milana Bandića s pročelnicom Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Romanom Galić.

Nakon uvodnih riječi i govora, predsjednica HUPT-a Manda Knežević predstavila je postignuća u radu u posljednjih 20 godina; Svjetlana i Denis Marijon iz udruge Zamisli i SUMSI zajedno s našim članom Ivom Bukovcem predstavili su nam ulomak iz romana *Apneja*; dodijelili smo zahvalnice svima

onima koji su podržavali naš rad (i mi njihov!), a za glazbeni moment angažirali smo klapu *Pianissimo*. Radni dio programa namijenjen našim članovima i njihovim obiteljima ovaj put je obuhvaćao zdravstvene teme. Uz nezaobilaznog stručnjaka i redovitog sudionika Radnog vikenda dr. Zvonka Kejlu koji nam je prikazao pregled načina liječenja ozljeda kralježnične moždine u posljednjih 50 godina, po prvi put s nama su bili stručnjaci iz Poliklinike Helena Zagreb – prof. dr. sc. Andrea Cvitković Roić s temom neurogenog mjehura i prim. dr. Alemka





Jaklin Kekez s temom neurogenog crijeva. Vrlo značajnu temu kronične neuropatske boli i korištenja kanabisa predstavila nam je dr. med. spec. anesteziologinja Mira Fingler.

Nakon predstavljanja brošure *Prehrana, težina i zdravlje za osobe s ozljedom kralježnične moždine* mag. nutr. Tamare Ciko i Sonje Njunjić, prisutni su imali priliku dobiti odgovore na pitanja vezano uz prevenciju prekomjerne težine i uravnotežene prehrane.

Paralelne radionice vodile su Manda Knežević – *Osobna mobilnost i pomagala* i Mira Fingler – *Kanabis u liječenju kod osoba sa spinalnim ozljedama*,

na kojima smo se u manjim grupama nadovezali na temu važnosti neovisnog života u pogledu mobilnosti osoba u invalidskim kolicima.

Za vrijeme održavanja Radnog vikenda održana je redovna Skupština HUPT-a na kojoj su prihvaćena izvješća o radu i financijskom poslovanju te je prihvaćen operativni i financijski plan za 2020. godinu. Zahvaljujemo svim prisutnim članovima na aktivnom sudjelovanju, stručnjacima koji su s nama podijelili svoje znanje, donatorima i sponzorima – Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnoga društva, Ministarstvu zdravstva, *Bauerfeindu*, *Kirkomercu* i *Ottoboocku*.









## UPiT u 2019. godini

**Tekst:** Danijel Balažić

Kao i svake godine, UPiT je i ove 2019. imao vrlo sadržajnu godinu.

- Valja spomenuti da smo u svibnju po peti put sudjelovali u utrci *Wings for Life*, održanoj u Zadru. Naši članovi su postigli zavidne



rezultate, ali cilj nam je bio sudjelovati u što većem broju i podržati ovu vrlo važnu i humanu manifestaciju.

- Tijekom godine održano je nekoliko edukativnih radionica za članove uključene u







projekte usluge osobne asistencije. Riječ je o 29 korisnika.

- U tijeku je druga godina provedbe ESF projekta *Nova prilika*. Projekt je do sada obuhvatio 4 ciklusa osposobljavanja za zanimanja u ugostiteljstvu za ukupno 29 sudionika. Do kraja projekta ostala su još 2 ciklusa za 14 sudionika. U preostalim ciklusima bit će provedeno osposobljavanje za voditelja pripreme i provedbe projekata financiranih iz fondova Europske unije.
- Sudjelovali smo na promociji prototipa trokolice u organizaciji osječkih filantropa *Lege za djecu superjunake*. Ovom trokolicom bit će osobama u kolicima (posebno djeci i tetraplegičarima) omogućeno lakše kretanje gradom i okolicom.

- Obilježili smo otvaranje Područnog ureda pravobraniteljice za osobe s invaliditetom u Osijeku.
- Već desetu godinu održavamo učenicima Osnovne škole Jagode Truhelke u Osijeku predavanja o rizičnim ponašanjima koja uzrokuju nastanak invaliditeta. Držimo da je vrlo važno upozoravati ove najosjetljivije skupine društva.
- Prisustvovali smo 1. međunarodnoj umjetničkoj i znanstvenoj konferenciji pod naslovom *Osobe s invaliditetom u umjetnosti, znanosti, odgoju i obrazovanju*. Jedna naša članica održala je izlaganje na toj konferenciji.
- Osim opće brige o našim članovima organizirali smo i razne zabavne i društvene aktivnosti.
  - Spomenut ćemo manifestaciju *Tko peca – zlo ne misli II.* u suradnji s Gradom Osijekom, Osječko-baranjskom županijom i lokalnim ribolovcima i lovcima.
  - Nama je vrlo zanimljivo i natjecanje u kuhanju čobanca u Orahovici, gdje tradicionalno zauzimamo četvrto mjesto – ove godine u konkurenciji 56 majstora kotlića.





## UPITIZ

**Tekst:** Mladen Jurada

### Mladen Jurada izabran je za predsjednika UPITIZ-a

Članovi Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije su održali izbornu skupštinu u Puli 14. prosinca 2019. te je izabrano novo rukovodstvo. Novi predsjednik je Mladen Jurada, na veliku radost dotadašnjeg predsjednika Željka Kladašana, koji je bio na čelu UPITIZ-a od osnutka 2007. godine.

Mladen Jurada, koji je bio u upravnom odboru u prošlom mandatu, na skupštini je jednoglasno izabran za predsjednika. Nadalje, u novom upravnom odboru su Željko Kladašan, Marika Đurđević, Zlatko Vukić i Anton Živković. U nadzorni odbor izabrani su Gracijano Turčinović, Josip Kopčić, Ratko Grahovac, i kao rezervni član, Emilio Zonta.

Novi predsjednik se zahvalio na jednoglasnoj odluci skupštine i iskazanom povjerenju, a naglasio je kako se nada kako će uspješno zamijeniti bivšeg predsjednika te da će dobro surađivati s upravnim i nadzornim odborom, kao i sa svim sadašnjim i budućim članovima UPITIZ-a.





## KaSPIN

**Tekst:** Martina Benić

Ove godine KaSPIN je proslavio pet godina svojeg postojanja. Trudili smo se i polako malim koracima napredovali da ostvarimo ciljeve koje smo si postavili.

Tako smo u 2019. godini provodili četiri projekta, *Saznaj više, sačuvaj život, Mogu više, mogu bolje, Uz osobnu asistenciju do novih mogućnosti* kojeg smo završili sa 31. 3. i nastavili s prijelaznim razdobljem za pet korisnika osobne asistencije do kraja godine, a u dvanaestom mjesecu započeli smo projekt *Znanjem do uspjeha* preko kojeg imamo i zaposlenu administrativnu tajnicu. Sudjelovali smo i u dvije kampanje povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom s karlovačkom Policijskom upravom i Savezom udruga s invaliditetom Karlovačke županije te s Općinom Kamanje i nekoliko lokalnih donatora na odlazak na utrku *Wings for Life World Run* u Zadar, a koju nastavljamo i sljedeće godine.

Naš „najdraži“ i dugo priželjkivani projekt ove godine je ured KaSPIN-a na kojoj smo posebno ponosni, a kojoj smo uređivali i opremali do kasne jeseni, što od donacija, što od skromnih vlastitih sredstava.

Iako je mali prostor pokušali smo ga učiniti što funkcionalnijim za naše članove i zaposlene. Ured nam sada radi svakoga dana, a tu je naša Andreja kojoj se naši članovi i građani mogu obratiti za bilo kakav savjet ili pomoć. Svakako se moramo zahvaliti gradu Karlovcu koji nam je financirao radove da ulaz u ured postane prilagođen i dostupan našim članovima koji se kreću invalidskim kolicima. U 2020. godinu ulazimo s novim projektom osobne asistencije *Budi aktivan - Budi uključen* za 20 naših članova i korisnika s najtežim stupnjem invaliditeta, a na projektu će biti zaposleni voditeljica i dva koordinatora osobnih asistenata, tako da će ured svakako biti posjećen i da će u njemu biti radno. S velikim entuzijazmom veselimo se novim izazovima i projektima koji nas očekuju u budućnosti.





## Intervju: Helena Dretar Karić

- **Koja je životna priča Helene Dretar Karić? Kako je tekla Vaša integracija, socijalizacija te u konačnici odnos društva prema Vama?**

Rođena sam 1979. u Varaždinu, stradala 1997. još kao srednjoškolka u prometnoj nesreći kao pješakinja. Zadnju godinu školovanja bila sam na rehabilitaciji u Varaždinskim toplicama, ali su mi profesori izašli u susret i dolazili u bolnicu i tako sam polagala ispite te tako i maturirala. Studirala sam pravo u Zagrebu, ali nažalost



studij nisam završila jer sam se u međuvremenu zaposlila (*Bauerfeind*) pa je bilo sve manje vremena za učenje. Dakle, tijekom rehabilitacije moja majka Marta Dretar, koja je tada bila glavna sestra spinalnog odjela na kojem sam ležala, nastojala je da uz rehabilitaciju nastavim „život“ kao da se ništa nije promijenilo. To je ujedno i moj odgovor na drugo pitanje jer, kad se osvrnem na to vrijeme prije dvadesetak godina, kao da se nisam ni morala prilagođavati novonastalim uvjetima jer sam nastavila sa svime, samo u drugačijim okolnostima. Naravno, sve je bilo puno teže, ovisan si o drugima (transport, arhitektonske barijere), ali sve je stvar organizacije! Podrška roditelja i braće tada je najviše značila i odigrala ključnu ulogu u adaptaciji i integraciji u društvo.

Uz posao sam, naravno, upoznala jako puno osoba s invaliditetom, između ostalih i sportaše, što je kasnije odredilo moj životni put. Na kraju, što ne znači da je najmanje bitno, dapače, otkako se rodio 2005. najbitniji od svega je moj sin Krešimir, koji je od ove godine

srednjoškolac i vjerujem da je dijelom i zbog mog invaliditeta upisao medicinsku školu, a nadam se u budućnosti i medicinu, što je njezova najveća želja.

- **Kad se rodila ljubav prema stolnom tenisu?**

Uz posao sam rekreativno igrala stolni tenis s tadašnjim reprezentativcima Hrvatske, ali mi se 2004. pružila prilika da igram međunarodni turnir u Sloveniji gdje sam zapravo vidjela da je to potpuni profesionalizam i da ti ljudi igraju „pravi“ stolni tenis i ondje sam odlučila da je to ono čemu se i ja želim posvetiti.

- **Zapaženi sportski rezultati ne dolaze sami od sebe, vjerujem kako je bilo odricanja. Je li Vam bilo teško i gdje ste crpili motiv za to? Tko Vam je najveća potpora na vašem sportskom putu?**

Budući da za vrhunske rezultate moraš svakodnevno trenirati, 2008. sam prestala raditi kako bih se mogla potpuno posvetiti tenisu. Slijedilo je puno priprema, turnira, izbjivanja od kuće, što opet bez podrške obitelji ne bi bilo moguće, te njihovo zadovoljstvo i najviše Krešina sreća zbog mojih uspjeha definitivno su mi najveća motivacija i dandanas.



- **Sigurno pamтите lijepe sportske trenutke, možete li nam izdvojiti neke od njih?**

Najljepši sportski trenutci i rezultati za svakog sportaša su (para)olimpijske igre. Pa tako i za mene, moje prve su bile u Londonu pa onda medalja u Rio, nadam se također odlasku u Tokyo. Uz to, nema ljepšega nego kad možeš braniti boje svoje države, a onda još na postolju slušaš i himnu. Uz rezultate i medalje, ima i druga strana priče, možda i najvrjednija. To su putovanja, prijateljstva koja, vjerujem, traju cijeli život.

- **Ako se prestanete baviti stolnim teniskom, kako vidite svoje nove životne izazove?**

Dok je rezultata ne mislim još prestati igrati, tako da trenutno ne razmišljam što i kako, samo znam da će to biti sportski smjer, ako ne profesionalno, onda barem rekreativno.



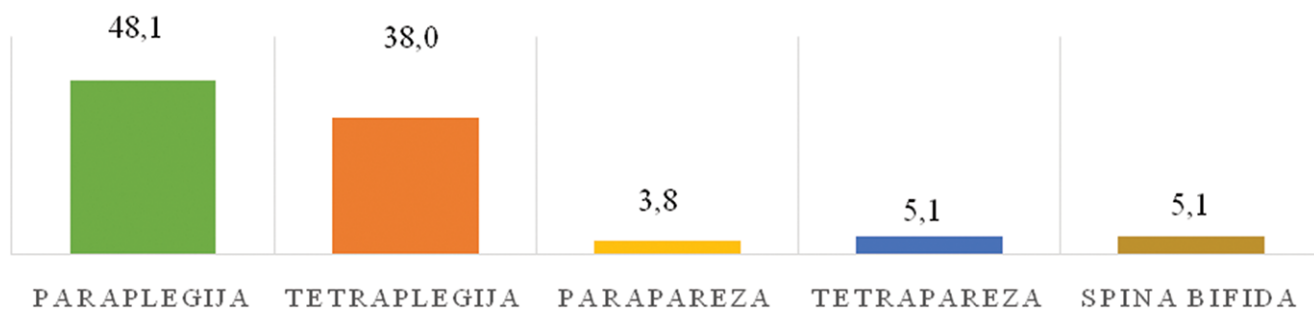
- **Kažu kako je upravo sport put koji omogućuje integraciju osoba s invaliditetom u širu društvenu zajednicu. Slažete li se s tim? Vaš savjet kako djecu s teškoćama, kao i odrasle osobe s invaliditetom, potaknuti na bavljenje sportom?**

Naravno, uključanjem u sport osoba s invaliditetom prelazi iz pasivnog dijela društva u aktivni. Lakše se snalaze u svakodnevnom životu pa čak i lakše dolaze do posla. Mladi postaju odgovorniji prema sebi i tako lakše prevladavaju životne prepreke. Sport ne samo da je dobar za zdravlje, nego daje i sposobnosti. Dugogodišnjim bavljenjem sportom sama sam svjedočila kako mlade osobe s invaliditetom odlaskom na turnire uvide koliko stvari mogu sami i da nisu toliko ovisni o drugima kao što su mislili do tada. Time apeliram na roditelje da se više informiraju jer oni uz udruge i klubove imaju najveću ulogu u životu jedne mlade osobe s invaliditetom koja može biti potencijalni vrhunski sportaš, ali i u najmanju ruku rekreativac, što uvelike pridonosi podizanju kvalitete života.



# Istraživanje o odrednicama svakodnevnog života članova Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

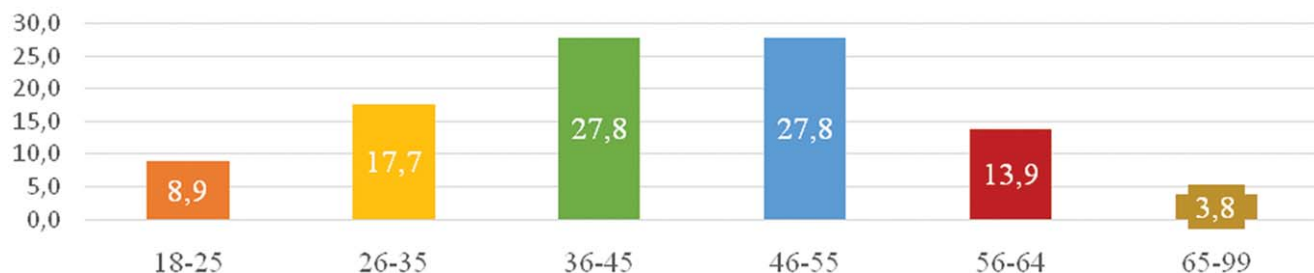
**Autori:** prof. dr. sc. Zdravka Leutar i doc. dr. sc. Marko Buljevac



Na temelju analize rezultata vezanih za odrednice svakodnevnog života članova HUPT-a, čini se opravdanim zaključiti da su sudionici osobe pretežito muškog spola u srednjoj životnoj dobi koji žive u gradovima, utvrđena im je paraplegija, dok su im uzrok invaliditeta najčešće prometne nesreće. Najviše sudionika završilo je srednjoškolsko obrazovanje, u braku su, iako isto tako rezultati govore da ih najviše živi s vlastitim roditeljima, kao i to da ih je trećina neudanih/neoženjenih. Gotovo svi žive u vlastitom domu, a velika ih većina razmišljanja kako ne kane napustiti vlastiti dom ako se pokaže potreba za drugačijom skrbi i podrškom. Navedeni rezultat može se povezati s drugim dobivenim rezultatom, kako najčešće procjenjuju svoj vlastiti dom kao donekle ili u potpunosti prilagođenim njihovim potrebama. Unatoč tome što je većina

Polovina sudionika procjenjuje da su im ukupni prihodi kućanstva dostupni za zadovoljenje njihovih potreba. Međutim, rezultati pokazuju da ih manje od 1/5 može u potpunosti u mjestu stanovanja podmiriti svoje potrebe, iako 2/3 procjenjuje da su zadovoljni vlastitim životom.

Rezultati vezani uz usluge osobne asistencije pokazuju da ju koristi skoro 2/3 sudionika, od kojih polovina njih procjenjuje da im navedena usluga pomaže u zadovoljenju potreba, te da podršku osobnih asistenata koriste u najvećoj mjeri prilikom obavljanja kućanskih poslova, mobiliteta i kretanja te obavljanja administrativnih poslova. Ovdje je poželjno naglasiti da je na otvoreno pitanje na kraju upitnika nekoliko sudionika navelo da im usluga osobne asistencije definirana trenutačnim fondom sati služi isključivo za podmirenje osnovnih životnih

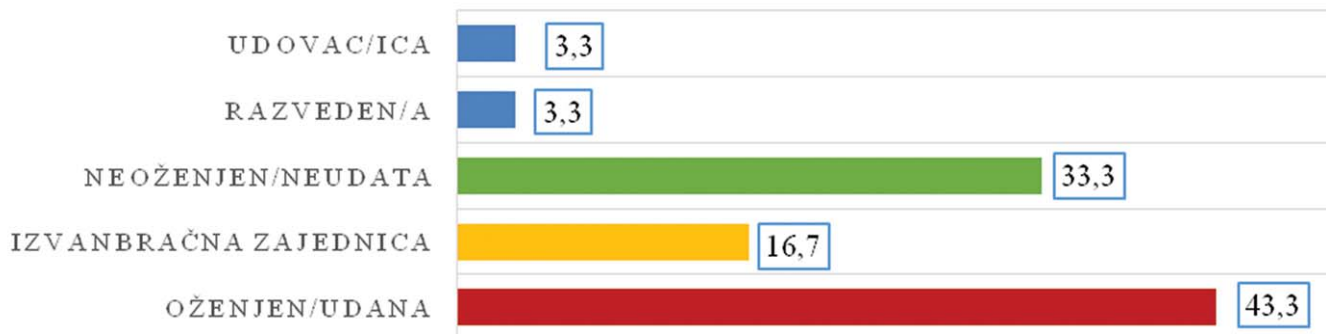


sudionika srednje životne dobe i u radno aktivnoj dobi, skoro polovina njih su korisnici invalidske mirovine, što dovodi do zaključka da zbog invaliditeta društvo ne očekuje da mogu raditi. Zaposleno ih je tek jedna petina. Shodno upravo navedenom rezultatu, ne iznenađuje da su im najčešći prihodi invalidska mirovina ili doplatak za pomoć i njegu.

potreba, te stoga ne mogu koristiti navedenu uslugu za pružanje podrške prilikom sudjelovanja u aktivnostima zajednice. Upravo stoga se treba zapitati koliko navedena usluga pomaže osobama s paraplegijom i tetraplegijom u izjednačavanju mogućnosti, uključenosti u zajednicu i realizaciji uloga u društvu, ili ona isključivo služi u svrhom zadovoljenja

osnovnih životnih potreba vezanih za život u domu. Osobni asistent im je na raspolaganju prema dobivenom odobrenju 4 sata dnevno. Iako većina sudionika koji su i korisnici ove usluge procjenjuju da je u ovom fondu sati ona dostatna, isto to pro-

Podršku najčešće primaju od neformalnih pružatelja kao što su članovi njihovih obitelji, u prvom redu supružnik/partner, vlastiti roditelji, djeca, braća i sestre te prijatelji. Nezadovoljni su podrškom sustava formalnog sustava podrške, iako je potrebno



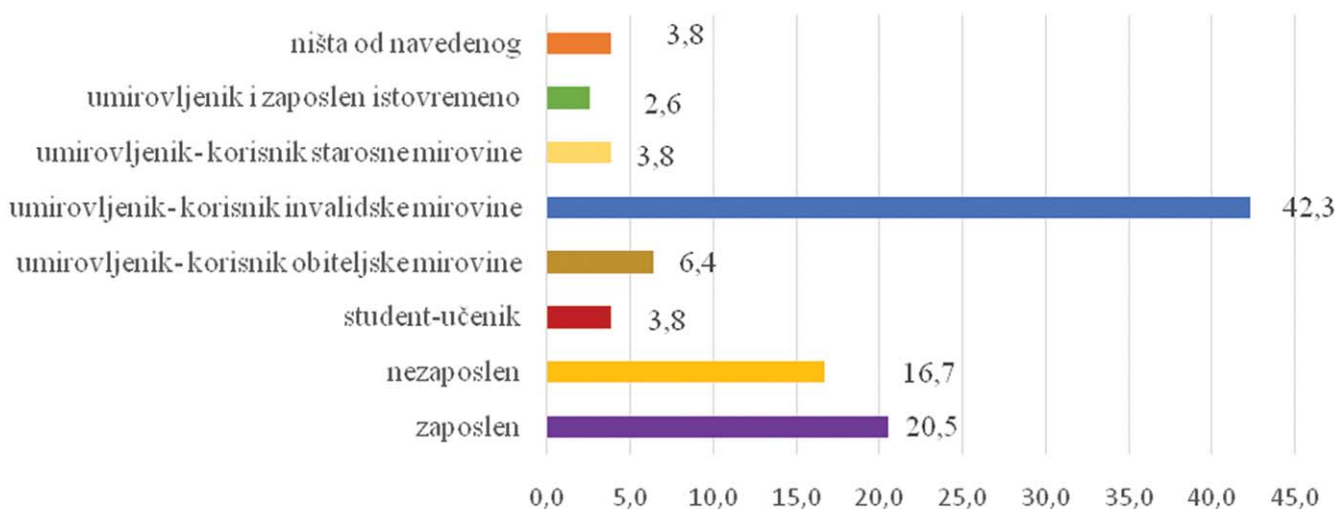
cjenjuju i sudionici koji navedenu uslugu ne koriste. Od sudionika koji ju ne koriste, čak 3/4 navelo je da bi ju koristili kada bi za to imali priliku. Rezultati isto tako pokazuju potrebu za povećanjem fonda sati osobne asistencije, kao i to da bi uslugu ponajprije unaprijedilo to da se korisniku omogući da individualno odredi potrebnu satnicu.

Sve navedeno se može povezati s rezultatima dobivenim o procjeni samostalnosti u obavljanju aktivnosti svakodnevnog života, gdje sudionici procjenjuju da su u obavljanju istih u velikoj mjeri potpuno nesamostalni ili ovisni o podršci druge osobe. Najveću nesamostalnost osjećaju u vođenju domaćinstva, korištenju javnog prijevoza, kupovini, obavljanju svakodnevnih administrativnih aktivnosti, obavljanju higijene, transferu stavljanja u krevet i sl. Upravo procjenjuju da su najmanje samostalni u vođenju domaćinstva i korištenju javnog prijevoza, aktivnostima u kojima i najviše koriste uslugu osobne asistencije.

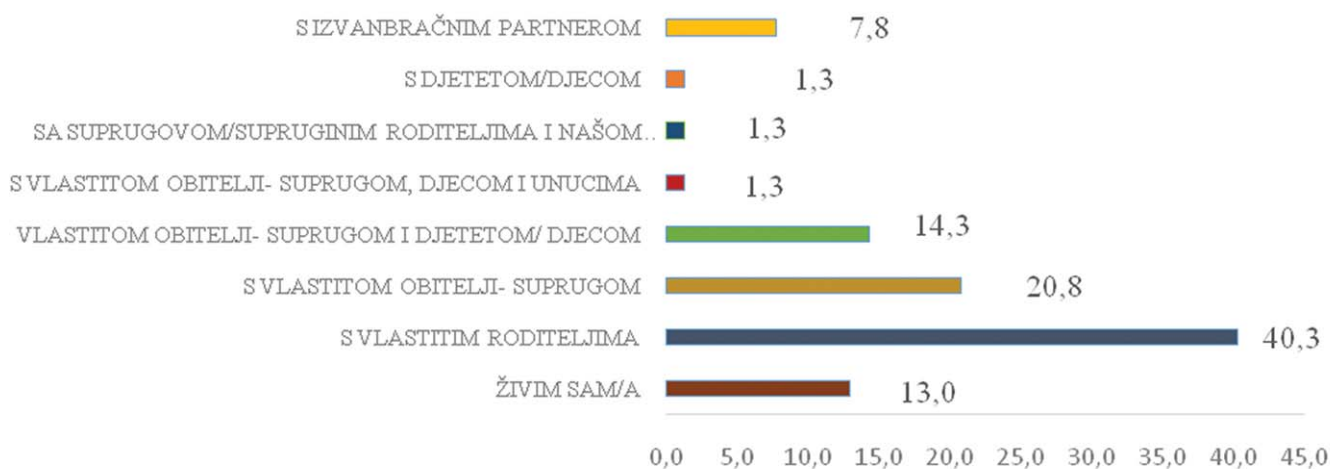
istaknuti da su jako zadovoljni podrškom osobnih asistenata.

Moguće je konstatirati kako su osobe s invaliditetom u HUPT-u uključene u zajednicu, skoro 90% ih koristi internet, imaju više hobija kroz tjedan, druže se s prijateljima i koriste resurse svoje lokalne zajednice na takav način da su uključeni u kulturne događaje i sportske manifestacije, ali i da su prisutni u mjestima stanovanja kroz šetnje. Rezultati pokazuju da se rjeđe bave sportom i koriste sadržaje svoje vjerske zajednice.

Po pitanju pristupačnosti rezultati pokazuju da je najlošije prilagođen, a samim time i najmanje pristupačan, javni prijevoz za osobe s invaliditetom, gradska uprava, mirovinsko i zdravstveno osiguranje te centri za socijalnu skrb, gdje sudionici mogu pristupiti uz podršku druge osobe. Dobiveni rezultati upućuju na potrebu rada na pristupačnosti javnih ustanova osobama s invaliditetom; uz postojeće pomake koji nisu dovoljni, potrebno je







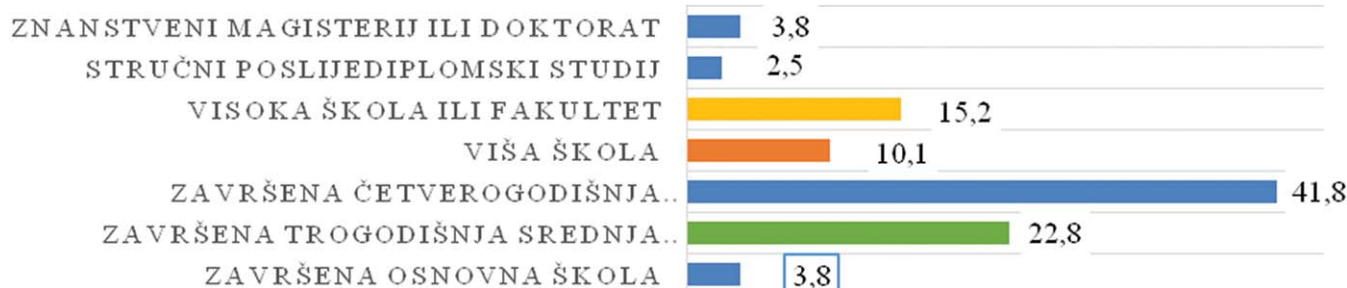
i dalje intenzivno uklanjati arhitektonske barijere. Upravo je vrlo važan rezultat da je javni prijevoz i dalje nedovoljno prilagođen za osobe s invaliditetom. Osiguranjem pristupačnosti osigurava se i bolja uključenost u zajednicu osoba s invaliditetom. Najpristupačnijima procjenjuju vjerske objekte i ordinaciju liječnika obiteljske medicine.

Shodno svim dobivenim rezultatima, definirane su preporuke koje slijede. Potrebno je:

1. Sustavno raditi na različitim oblicima zapošljavanja osoba s paraplegijom i tetraplegijom
2. Senzibilizirati sustav formalne podrške po pitanju bolje pristupačnosti osobama s invaliditetom - sustav je dužan osigurati bolju prostornu pristupačnost, ali i pristupačnost informacija, usluga i podrške
3. Budući da članovi obitelji najviše pružaju podršku osobama s paraplegijom i tetraplegijom, osigurati im bolju podršku po pitanju slobodnog vremena, rasterećenja od obveza i podrške, ali i ponuditi im oblike podrške koje procijene važnima
4. Osigurati pravovremenu i sveobuhvatnu podršku sustava formalne podrške
5. Kreirati programe prepoznavanja potreba osoba s paraplegijom i tetraplegijom
6. Kreirati različite inovativne usluge u sustavu formalne podrške za osobe s paraplegijom i tetraplegijom

7. Omogućiti donošenje zakona o osobnoj asistenciji
8. Omogućiti individualiziraniji pristup usluzi osobne asistencije, to jest način na koji će se usluga pružati
9. Povećati fond sati usluge osobne asistencije kako ona ne bi služila isključivo za podmirenje osnovnih životnih potreba, već i za bolju uključenost u zajednicu osoba s paraplegijom i tetraplegijom
10. Omogućiti da veći broj osoba s paraplegijom i tetraplegijom ostvari uslugu osobne asistencije
11. Senzibilizirati osobe s paraplegijom i tetraplegijom na važnost maksimalne uključenosti u zajednicu
12. Zalagati se za razvijanje inkluzivnih sportskih i kulturnih programa u zajednicama
13. Osigurati dodatne edukacije HUPT-a s ciljem da članovima osiguravaju još bolju kvalitetu života i uključenost u zajednicu
14. Raditi na osvještavanju osoba s paraplegijom i tetraplegijom o njihovim pravima i mogućnostima.

Osobe s paraplegijom i tetraplegijom imaju jednaka prava na kvalitetan i ispunjen život u svojim lokalnim zajednicama, baš kao i osobe bez paraplegije i tetraplegije.



# Pristupačnost - ljudsko pravo i uvjet uključivanja

Završna aktivnost obilježavanja HUPT-ove 20. obljetnice bila je Kampanja o pristupačnosti koja je započela 13. prosinca 2019. godine podjelom letaka o pristupačnosti svim saborskim zastupnicima, plakatiranjem i dijeljenjem letaka u svim mjestima gdje djeluju udruge članice HUPT-a. Spominjem samo aktivnosti koje su se odvijale tijekom kampanje. HUPT kontinuirano prati sve što se događa u području pristupačnosti, ukazuje na nepravilnosti i zagovara pristupačnost za sve te ukazuje na nepoštivanje zakonskih propisa i predrasude u vezi s pristupačnošću, pogotovo kada se radi o građevinama pod spomeničkom zaštitom. Kroz cijelo vrijeme od osnutka udruge do danas zalaganje za pristupačnost ne daje očekivane rezultate. Postoje pomaci koji se ne odvijaju prema određenim planovima i dinamici, tako da je nezadovoljstvo koje iskazuju osobe s invaliditetom opravdano. Čak i kada se naprave određena rješenja, vrlo rijetko se dogodi da su obuhvaćeni svi elementi pristupačnosti prema Pravilniku. Najbolji primjeri zato su prijelazi na raskrižjima. Svako raskrižje, rekli bismo narodski, vodi svoju politiku. Kako je pristupačnost jedan od temeljnih predujmeta za uključivanje osoba s invaliditetom u zajednicu, cilj Kampanje je bio ukazati po ne znam koji put na ovaj još uvijek veliki izazov za osobe s invaliditetom, pogotovo osobe koje se kreću u invalidskim kolicima, koji mnoge osobe s invaliditetom sprječava da se na ravnopravnoj osnovi uključe u život. Završno je održana Konferencija za medije 20. prosinca 2019. godine.

No, kada malo zavirimo u prošlost i otkada datiraju u Republici Hrvatskoj zakonski propisi o pristupačnosti (čak od 1982.), gotovo da je teško povjerovati kako se još uvijek u tolikoj mjeri moramo boriti za primjenu u praksi pozitivnih propisa u Hrvatskoj te da mi osobe s invaliditetom, kao i svi drugi, imamo još uvijek toliko mnogo poteškoća.

Kada se govori o pristupačnosti, obično se samo misli na osobe s invaliditetom i kako se opet za njih treba nešto prilagođavati. Takvo razmišljanje pomalo ljuti, jer smatramo da je građevinska pristupačnost kulturološki doseg osviještenosti današnjih ljudi, kako se zajednica mora graditi razmišljajući o svim različitostima, od fizičkih, mentalnih, intelektualnih do dobrih, kako bismo svi bili slobodniji i više uključeni. Jako bih voljela kada bi ljudi počeli razmišljati na takav način da pristupačnost znači olakšanje, naravno, za osobe s invaliditetom,

ali istovremeno i za one koji svakodnevno pružaju podršku tim osobama, jer fizičke prepreke njima otežavaju asistenciju prilikom pojedinih aktivnosti. U konačnici, pristupačnost je važna i za sve druge građane: roditelje koji voze svoju djecu u kolicima, starije osobe, ljude koji dožive određene nezgode i privremeno imaju otežano kretanje ili se kreću uz pomagala i u kolicima. U svakom slučaju, učiniti zajednicu pristupačnom podrazumijeva više slobode i manje međuovisnosti svima, kako onima kojima to treba sada, tako i onima kojima će to zatrebati tijekom života. Pristupačnost u zajednici trebala bi značiti da osoba koja se kreće u invalidskim kolicima može samostalno doći na mjesta gdje dolaze drugi građani, pa se često zapitam: pitaju li se ikad ljudi koji nemaju teškoće u kretanju kako je osoba koja netko "mora" nositi po stubama, a kako je onima koji ih nose. Osobe s invaliditetom kao i svi drugi imaju potrebu dolaziti u odgojno - obrazovne ustanove, društvene kulturne objekte, na mjesta gdje se obavljaju administrativni poslovi i to od onih gdje osoba u kolicima želi sama prijaviti rođenje svojeg djeteta do onih gdje se dogovara posljednji ispraćaj drage osobe. Osobama s invaliditetom, blago rečeno, najviše smeta kada im zaposlenici na tim mjestima, valjda zbog neugodnosti radi postojanja barijera, govore: "Može doći netko umjesto vas, ne morate doći osobno" i slično. Ponekada se djelatnici hoće "spustiti dolje" tako da osoba u invalidskim kolicima obavlja posao zbog kojega je došla na hodniku, uza stube, u nekom kutu, u automobilu i slično. Mora se priznati da to nije baš ugodno i definitivno narušava dostojanstvo takve osobe.

**REKLI SU DA JE PRISTUPAČNO. A NIJE.**

**Pristupačnost predstavlja:**

- investiciju za društvo u cjelini, a ne samo za osobe s invaliditetom
- ljudsko, zakonsko i građansko pravo zajamčeno Konvencijom o pravima osoba s invaliditetom (d. 9), Nacionalnom strategijom izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom 2017-2020, Prvišankom o pristupačnosti građevina osobama s invaliditetom i smanjene pokrivenosti i lokalnim strategijama
- osnovni predujmet za uključivanje osoba s invaliditetom u život zajednice i uspješnu zajednicu u cjelini.

**Financijski podržava:**

Hrvatsko udruge paraplegičara i tetraplegičara  
Vladimira Veržićka 20, 10010 Zagreb - Sobošćina  
01 38 31 165, hup@hup.hr, www.hup.hr

# REKLI SU DA JE PRISTUPAČNO. A NIJE.



Financijski  
podržava



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva



## Putovanje u Jordan

**Napisao:** Slaven Škrobot

**B**udući da sam bio u Maroku i posjetio Saharsku pustinju, bio je red da posjetim i neku drugu, sličnu zemlju. Kao veliki zaljubljenik u pustinje, Bliski istok, vrućine, njihovu povijest, kulturu, običaje i tradiciju, nije mi dugo trebalo da mi na pamet padne Jordan! Karte su kupljene ubrzo nakon odluke,



po svega 70 eura, s polaskom iz Budimpešte. U procesu istraživanja i planiranja puta, nakon što sam sve sagledao i odlučio kojom ćemo rutom ići, zacrtao sam si tri stvari koje želim iskusiti/doživjeti u Jordanu. Htio sam se okupati u Mrtvom moru, zbog same činjenice da ne mogu potonuti, želio sam iskusiti pustinju Wadi Rum na onaj pravi „pustinjaški“ način na 40-ak stupnjeva, i zadnje, ali i najteže, htio sam se popeti na vrh Petre, do hrama „Monastery“. Sama činjenica da je takav hram napravljen na vrhu planine prije nekoliko tisuća godina fascinirala me! Sve osim uspona na Monastery izgledalo je jako ostvarivo i izvedivo.

Od Monasteryja me dijelio čak 850 strmih i skliskih stepenica. Bilo je to nešto totalno ludo, što do sada još nikada nisam pokušao. Kada sam ljudima rekao za svoju ideju, svi su mi rekli da nisam normalan i da je do gore jako teško doći, a u kolicima nemoguće! Čak sam se i posvađao sa sestrom jer mi je rekla da sam kreten!

Danima i danima sam istraživao, dok nisam otkrio da zapravo postoji i „back door“ sa stražnje strane gdje nema toliko stepenica. Informacija gotovo da i nije bilo, gledao sam slike, videosnimke, razgovarao s ljudima koji su ondje bili, pisao po grupama, forumima, slao upite... Nitko ništa! Vrlo malo ljudi zapravo zna za to! Razbijao sam glavu kako doći gore, na magarca nisam mogao. I tako sam istražujući naišao na jedan beduinski kamp koji se nalazio sjeverno od Petre. Uspostavio sam kontakt,





objasnio što želim i u kakvoj sam situaciji i počeli smo se dogovarati. To dogovaranje, natezanje i cjenkanje trajalo je nešto više od mjesec dana! Prije samog polaska ostalo je još samo na kampu da sve potvrde i to je bilo to! Rekao sam si da ću to srediti na putu i nisam se htio nervirati oko toga, jer je zapravo već sve bilo dogovoreno.

## Polazak

Osam je ujutro, u retrovizoru ostavljamo tmurni Zagreb iza nas i krećemo prema Budimpešti. Na izlasku iz Zagreba našli smo se s ostalim suputnicima, Teom, Gogom i Srebrom. Njih sam doslovno pronašao preko interneta i trebalo je tek vidjeti kako će to ispasti s totalno nepoznatim ljudima. Nakon kratkog upoznavanja nastavljamo dalje prema



Budimpešti, oni svojim, a Gabi, Darijo i ja našim autom. Dolazimo na aerodrom svega nešto manje od 3 sata prije leta. Parking, koji je doslovno pokraj aerodroma, rezervirali smo unaprijed za oko 180 kn za period od 8 dana. Na aerodromu totalna ludnica i hrpetina ljudi, ali srećom, naš šalter za *check-in* još nije otvoren. Stajemo prvi u red i obavljamo sve u roku 5 minuta. Nakon druženja vani, kada je došlo vrijeme za pokret, uputili smo se prema *boarding gateu*. Ono što me fasciniralo jest to da me apsolutno nitko od osoblja nije doživljavao. Nigdje

nisam imao prednost, što je inače uvijek bio slučaj kamo god sam išao. U redu su se apsolutno svi progurali, s desne strane nam se htjelo progurati dvadesetak Mađara, nitko ništa ondje ne poštuje. Nije da se žalim, ne volim iskorištavati svoju situaciju, ali takav je protokol svugdje.

Kod *boarding gatea* dočekao nas je neki šaljivi Mađar koji nas je dalje vodio zbog procedure ulaska u avion. Na izlazu nas je dočekao kamion koji je spustio rampu i podigao me gore u kolicima. Inače, sa mnom uvijek može ići jedna osoba kao pratnja. U ovom slučaju, kao i svim prethodnima, Gabi. Kamion nas je zatim odvezao i podignuo na razinu aviona kako bih ja mogao ući. Na svakom



aerodromu procedura je drugačija, negdje vas voze busom, negdje kamionom, a negdje doslovno nose uz stepenice u avion.

U kamionu su me prebacili na posebno sjedalo koje mrzim jer je, kao prvo, užasno usko i teško mi je sjediti na njemu, pogotovo ako me ne zavežu, a kao drugo, jako je neudobno. Znači, gotovo uvijek u avion ulazim prvi, prije putnika. Ovaj put to nije bio slučaj. Oba Mađara koja su me „vodila“ bila su poprilično dobro educirana i strah od pada iz glupih kolica ubrzo je nestao. Kada putujem s nekom većom aviokompanijom, tj. većim avionom, u avionu uglavnom sve prolazi bez problema, ali *Ryanair* posebno mrzim. Pri ulasku u avion i putem do svog sjedala sa svojih preko 190 cm lupao sam koljenima u doslovno svako sjedalo u avionu, a bilo ih je, rekao bih odokativno, sto! Mali avioni, gdje je apsolutno svaki kutak iskorišten, totalno neudobni,





sve zbijeno i to sve samo u jednu svrhu, radi novca naravno! Svaki put kada sam letio s njima rekao sam si kako me sve to skupa užasno nervira. Ali, eto me opet u *Ryanairu*... i pitanje je koliko ću još puta letjeti s njima. Kako bi rekao moj prijatelj: „Takav je život!“

Smiješna situacija dogodila mi se pri dolasku do sjedala. Naravno, kada te dovoze do sjedala, glavna si atrakcija i svi bulje u tebe. Kada smo došli, Mađar koji je stajao kod mojih nogu odlučio ih je, iz meni nepoznatih razloga, ispružiti! To nije bila nimalo pametna ideja jer su mi noge doslovno počele letjeti uokolo. To je izgledalo kao rafal iz mojih nogu i sve je počelo lupati na sve strane, ljudi s obje strane



doslovno su se usrali i počeli skakati prema prozoru, valjda su mislili da se odvija nekakav napad ili nešto. Sjedalo, naravno, pod 90 stupnjeva. Koljena su mi jedan centimetar od sjedala ispred mene, što znači da sam u poziciji i možemo krenuti! Nešto mi se malo zavrtilo pri uzlijetanju, što je i inače skoro uvijek slučaj, ali uglavnom bude malo gore. Slijedilo je 3 sata i 20 minuta leta do Ammana, glavnoga grada Jordana. Ovaj put sam se odlučio za knjigu *U potrazi za Aleksandrom Velikim* Jasena Boke i bacio se na čitanje, jer je to zapravo jedino vrijeme kada se mogu koncentrirati i imam vremena čitati u miru.



## Amman

Okolo 20:30 sletjeli smo u Amman. Fora je bilo to da smo slijetali taman tik prije nego je sunce zašlo pa je pogled bio lijep, onako „užareni“ zalazak sunca i cijelo nebo je ostalo „gorjeti“. Kada su svi putnici izašli van, po mene je došao jedan skroz simpa lik. Bio je užasno stručan, simpatičan i susretljiv. Sve nam je sredio preko reda i dao nam par savjeta, a najvažniji je bio gdje da mijenjamo novce i kupimo SIM karticu. Na odlasku sam čak saznao i da voli igrati igrice, pogotovo *Fortnite*. Na samom izlasku s aerodroma našli smo mjenjačnicu s najboljim tečajem, puno boljim nego na početku aerodroma. Tu smo eure promijenili u jordanske dinare te smo na susjednom šalteru za 15 dinara kupili SIM karticu s 18 GB interneta. Za to vrijeme Gabi je obavila *rent-a-car*, koji smo unaprijed rezervirali. Dočekao nas je sasvim novi *Hyundai* kombi. Darijo je odlučio voziti i uputili smo se prema centru grada. Bilo je par trzavica jer Darijo nikada do sada nije vozio automatik, no brzo se ufurao.

S obzirom na to da smo u Jordan odlučili ići u vrijeme Ramadana, kao i prošle godine u Maroko, znali



smo otprilike što očekivati. Za vrijeme Ramadana tamošnji ljudi poste tijekom dana, i tako mjesec dana. Od izlaska sunca pa sve do zalaska i dok ne počne „iftar“, njihov prvi obrok, oni ništa ne jedu niti piju. Kad sunce zađe i počne *Iftar* ljudi doslovno nahrle u centar grada te je tako grad oko ponoći, kada smo mi i došli, poprilično živahan. Sve je puno lampica, kao kod nas u vrijeme Božića.

Svugdje se nešto peče, ulice su ispunjene ljudima, štandovima, dućanima i svakakvim mirisima. Na svakom koraku nešto se prodaje, puše se šiše, na svakom koraku je drugi miris. Puno je auta u koloni i sve to izgleda prilično kaotično, no nitko nije živčan, nitko ne trubi i ne divlja... sve to izgleda kao da je tu sasvim normalno, što i jest, ali nama iz Hrvatske ipak baš i nije. Ljudi se masovno druže,



pričaju, socijaliziraju i djeluje mi kao da je to ovdje, u Jordanu, na sasvim drugačijem, višem nivou nego kod nas. Prije puta u Jordan, u Zagrebu, dok sam još istraživao za ovaj put, uglavnom sam nailazio na priče ljudi kako je Amman prilično dosadan i nezanimljiv grad.

Meni je baš bio super, onako, topao. Živahan i simpatičan. Nitko nas nije gnjavio, dobacivao nam ili bio neugodan. Glavni razlog zbog kojega smo došli u centar, osim što smo htjeli vidjeti malo grada, bila je hrana! Trebalo nam je nešto vremena

da izaberemo mjesto gdje ćemo konačno nešto jesti. Darijo i Teo su signalizirali da dođemo do njih preko puta, jer su navodno nešto pronašli. Svi smo, uvjereni u njihovu stručnu procjenu, odmah krenuli prema tamo. Kada smo sjeli i opustili se te kada je došao konobar s menijem, shvatili smo da smo zapravo sjeli u vegeterijanski restoran! Bravo dečki, svaka čast! Ne znam kome je ta informacija lošije sjela, no odlučili smo nešto jesti i tako smo dogovorili da nam tip složi svašta nešto za 15 dinara, za nas šestero. Uz to, svatko je naručio crni čaj, koji je ovdje popularan. Na stol nam je stiglo jedno dvadesetak posudica, bio je tu humus, zatim njihov kruh, sličan lepinji, falafel, nekakvi umaci, paradajz, menta i tko zna čega je tu još svega bilo. Sve je bilo toliko bezukusno, ne znam, humus mi je bio kao da jedem žbuku, a ni ostalo nije bilo bolje. S obzirom na to da su svi hranom bili oduševljeni kao i ja, mislim da nismo pojeli ni pola. Meni je bilo neugodno pa sam još malo jeo, tek toliko, da konobaru ne bude bed.



Kombi smo parkirali u neku „garažu“ gdje smo na jako lošem engleskom saznali da je parking 1 JOD po satu pa smo ga tu odlučili ostaviti i preko noći. Pokupili smo stvari iz kombija i uputili se pješice prema hotelu, koji je bio tik uz rimski amfiteatar. Na putu smo vidjeli najveću džamiju u Ammanu, koja nije ništa spektakularno. Naravno da smo promašili hotel, kako smo svi bujjili u amfiteatar s desne strane, nitko nije primijetio hotel s lijeve, i tako smo ga fulali za petstotinjak metara. Pomogli su nam lokalci i uputili nas u pravom smjeru. Po dolasku u



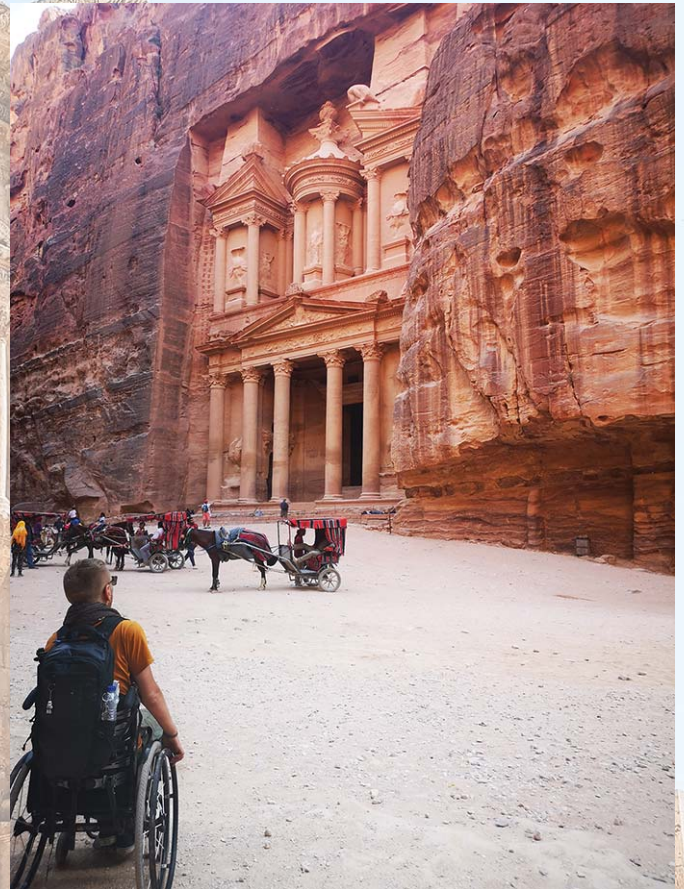


„hotel“, to jest, zgradu izgledom iz Prvog svjetskog rata, dogovorili smo se da ćemo ostaviti stvari i brzinski otići vidjeti amfiteatar, budući da smo jako blizu.

Ispred amfiteatra ludnica, hrpa ljudi, priča se, družu se, igra se nogomet, ljudi prodaju svakakve stvari i puši se šiša. Imali smo jednu malu egzibiciju prebacivanja mene preko zatvorene ograde, jer je druga opcija bila skroz okolo, a za to nismo imali vremena. Iza ograde se nalazi rampa tako da je dolazak pred sami amfiteatar potpuno prilagođen. Na našu žalost, amfiteatar je bio zatvoren, pretpostavljamo zbog Ramadana, a što su nam kasnije i potvrdili. Rečeno nam je da se otvara ujutro u 8:00. Sljedeći dan to baš i nismo imali u planu radi gustog rasporeda, ali smo odlučili da ćemo ga ipak ujutro doći pogledati iznutra.

Prišao mi je jedan djedica i gestikulacijom rukama nam objasnio kako bi on htio da ga fotkaju sa mnom. Nakon fotke, pozvao je cijelu obitelj da se fotka sa mnom te me poljubio u glavu i rekao mi

svašta nešto lijepoga na arapskom. Za to vrijeme su neki dečki vrebali Gabi, pokušavajući od nje dobiti broj mobitela ili Facebook profil, no sve to na neki simpatičan način. Prije odlaska i ti dečki su htjeli fotku sa mnom, a nakon njih još jedna grupa momaka – valjda sam im nekakva atrakcija. Po dolasku u hotel, prije spavanja sam još malo s balkona gledao u amfiteatar koji je blještao ispod reflektora.







**ANALGETSKI  
GEL**

**EFEKT  
HLAĐENJA**

za  
**OPORAVAK**  
nakon  
**SPORTSKIH**  
**OZLJEDA**

**ORIGINAL**

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

*U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA*



**BISKA**  
medicine+cosmetics

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



## London za početnike, umjetnike, gurmane i sve ostale

**Tekst:** Ines Ignjačić

Ne zovu ga uzalud jednim od najljepših gradova na svijetu. Nekome će se svidjeti manje, nekome više, ali zasigurno će svakoga fascinirati njegova veličina i raznolikost. London nije običan veliki grad, nego svjetsko urbano središte, spoj različitih kultura, tehnologije, mode, umjetnosti, znanja. Nije hladan i kišovit koliko o tome kruže glasine – ili je možda nama vremenska prognoza išla u prilog – no čak i kad jest, to ne narušava njegovu ljepotu.

Odsjedamo u istočnom dijelu grada, tzv. Aldgateu. Najprije istražujemo područje uz sjevernu stranu Temze, tzv. **St Katharine Docks** te predivno brodsko pristanište gdje upijamo prve dojmove Londona. Pijemo britansku kavu u rustikalnom kafiću, a potom pješice dolazimo do **Tower Bridgea** i uživamo u autentičnom britanskom doživljaju. Budući da ćemo se ovdje zadržati nekoliko dana, tražimo dućan u kojem možemo kupiti konverter za punjač za mobitel jer su ondje drugačije utičnice. Kupujemo također višednevnu kartu za

gradsku vožnju metroom – takozvani *Oyster*, koja je isplativija u odnosu na pojedinačne karte. Grad je suviše velik da se prođe pješice pa većina ljudi koristi upravo gradski prijevoz. Neke od stanica u metrou su zaista prekrasne, poput primjerice one uređene *steampunk* detaljima.

Popodne odlazimo do **Big Bena**. Red za fotografiranje ispred crvene govornice s pogledom na simbol grada je ogroman. Uvijek je ondje mnogo



turista, ljeti i zimi, danju i noću. Potom idemo do **Buckinghamske palače**. Tamo je idealno doći u vrijeme kad je smjena straže, poznata britanska atrakcija. Međutim, u trenutku kada smo mi došli, baš je organizirana velika čajanka pa je ispred i oko palače red od nekoliko stotina uzvanika koji čekaju ulazak.

Sljedećeg dana idemo u **Hyde Park**. Ogroman je i mogli bismo provesti cijeli dan u šetnji od jednog do drugoga kraja. Ja, kao velika obožavateljica ptica, u druženju s labudovima, patkama, golubovima i galebovima provodim cijelo popodne. Pitome su i vjeverice, osobito ako imate pri ruci lješnjake. Mi ih nismo imali, no netko od prolaznika jest pa su vjeverice odmah dotrčale na obrok.

Kasnije krećemo prema **Piccadilly Circusu**. To je dio Westminstera, otvorena kružna cesta u čijoj blizini se nalaze dućani gdje obožavatelji superjunaka dolaze na svoje. Nalazimo se s prijateljima iz Zagreba koji u Londonu žive već nekoliko godina i koje nismo dugo vidjeli. S njima idemo u **Muzej znanosti**. Ima razne odjele poput prometnog, astronomskog, aeronautičkog, matematičkog, medicinskog. U većini londonskih muzeja ulaz je besplatan pa tako i u ovom.



Posjećujemo potom **Freudov muzej** koji je meni bio među prioritetima na popisu, no mojim prijateljima prilično nezanimljiv. To je samo jedan od Freudovih muzeja inače smještenih svuda po svijetu. Ulica u kojoj se nalazi, **Maresfield Garden**, oduševljava me zbog ciglenih fasada kakve do sada još nisam imala prilike vidjeti, kao i divnim dvorištima oko svake. Potom odlazimo u ulicu **Little Britain**, istražujemo i **Oxford Street**, idealnu za *shopping* zbog nebrojenih dućana.

Najljepše iskustvo našeg boravka u Londonu jest odlazak na **mjuzikl Charlie i tvornica čokolade**. To je zapravo jedino što smo imali isplanirano u sklopu cijelog ovog putovanja. Kupili smo karte za mjuzikl dva mjeseca ranije, i to najjeftinije (kod *online* kupnje vas upozore da će vam na najjeftinijim mjestima pred licem stajati metalna ograda od koje se neće dobro vidjeti scena – to je negativna strana karte od 250 kuna).



U Londonu svaka predstava ima svoj vlastiti teatar, odnosno prostor u kojem se održava. Po dolasku u **Drury Lane Theatre**, dočekalo nas je veliko iznenađenje. Samo predvorje se doima kao da ste i sami upravo kročili u predvorje tvornice čokolade. Jedan od vilenjaka koji ondje rade poziva nas na stranu – i tu se događa najljepši trenutak



ovog putovanja; naime, postoji praksa da ako se ne rasprodaju sve karte za predstavu, kazalište smjesti goste na najbolja mjesta. Slučajno, bila su slobodna četiri mjesta na najboljoj poziciji u kazalištu, gdje inače cijena karte iznosi više od 150 funti, odnosno 1300 kuna, i upravo onamo nas smješta vilenjak. Sljedećih nekoliko sati gledamo mjuzikl i uživamo uz voćne ledene napitke iz tvornice čokolade i, naravno, uz čokoladu. Meni je kao velikoj ljubiteljici kazališta i nekom tko je od djetinjstva do danas pregledao barem stotinjak predstava, ova toliko fascinantna da ju ne mogu usporediti ni sa kojom do sada. Iskustvo je to zbog kojeg se isplati otići u London.

S obzirom na to da inače isprobavamo razne



egzotične kuhinje tijekom cijelog putovanja, odlazimo u obližnji indijski restoran nedaleko od



mosta. Hrana je ukusna i, naravno, vrlo začinjena. Konobar koji ondje radi priča nam o svom životu u Londonu i daje savjete što obići u ostatku dana. Isprobavamo također u sljedećim danima azijsku, tursku i meksičku kuhinju.

Za doručak idućeg dana biramo američki restoran koji za odličnu cijenu nudi doista velik izbor hrane i to velikih porcija. Odabrali samo ukusne obroke



koji sadrže kobasicu, odrezak, pomfrit, pečena jaja, grah, slaninu, kavu i gusti sok, a dovoljno su obilni da nas drže do kasno popodne.

Kao veliki obožavatelji vintage kulture i ambijenata, odlazimo u američki kafić u stilu 40-ih, **Big Moe's Diner**, kraj kojega smo tih dana prošli već nekoliko puta. Osvajaju nas ogroman crveni kabriolet nasred kafića, izvrsna ponuda hrane, ali i atmosfera. U Londonu bi trebalo probati i čaj, ako ne radi samog okusa čaja, onda barem radi kulture ispijanja čaja, što moji prijatelji doista i čine, dok se ja odlučujem za prijeko potrebnu kavu.



Obilazimo i **središnji vrhovni sud, Central Criminal Court of England and Wales**, poznatiji kao **Old Bailey**. To je također bila jedna moja velika želja. Na sudu se može uživo pogledati suđenje najvećim kriminalcima u zemlji. Ulaz je besplatan, a doživljaj je gotovo filmski. Osim suca, osuđenika i porote, u ogromnoj se sali čuje jedino let muhe. U zgradu se ne smije unijeti doslovno ništa, a ako bi tko kojim slučajem u zgradu unio mobitel, čeka ga ni više ni manje nego dvije godine ležanja u zatvoru. Istražujemo pubove, uživamo u izvedbama uličnih umjetnika, ćaskamo s lokalnim prolaznicima i s turistima. Zadržavamo se na neko vrijeme na **Trafalgar Squareu**, trgu na kojem umjetnici crtaju

portrete prolaznika na pločniku. A potom, u namjeri da odemo u Muzej djetinjstva, izgubimo se negdje u podzemnoj.

Ne propuštamo doživjeti niti „poslovni“ London. Vozimo se vlakom do tamo i sjedimo skroz uz prednje staklo, mjesto gdje inače sjedi vozač kojega ovdje nema. Gledamo ravno niz prugu i staklene nebodere sa strana. Napokon stižemo i provodimo neko vrijeme uz mnoštvo poslovnih ljudi u odijelima koji ispijaju skupa pića na poslovnim sastancima na otvorenom, i pritom sklapaju milijunski vrijedne poslovne dogovore. Nakon nekog vremena vraćamo se u nama ipak draži dio grada, gdje nastavljamo istraživati svaku sitnicu i svaki kutak ovoga čarobnog grada.





## Spavanje - kvaliteta i/ili kvantiteta

U posljednjih nekoliko desetljeća provedena su brojna istraživanja o funkciji, fiziologiji i načinu regulacije spavanja. Čovjek trećinu svog života provede spavajući i svoju potrebu za snom mijenja tijekom života; spavamo sve *manje* što smo *stariji*. Dakako, unutar svake dobne skupine postoje i velike individualne razlike. Spavanje definiramo kao stanje relativnog mirovanja organizma i odsutnost aktivnog kontakta s okolinom, koje se ciklički izmjenjuje sa stanjem budnosti (Petz, 2005). Fiziološki, spavanje se određuje kao stanje smanjene integracijske funkcije živčanog sustava. U tijeku spavanja opća aktivnost i metabolizam organizma smanjeni su, a reakcije na većinu podražaja iz okoline izostaju. Psihička aktivnost tijekom spavanja također je smanjena i značajno promijenjena; javlja se u obliku povremenih snova. Normalan obrazac spavanja sastoji se od izmjena između NREM (non-REM) i REM (engl. *rapid eye movement*) spavanja u okviru 90-minutnog ciklusa. Spavača je teško probuditi iz REM spavanja, a probuđen u ovoj fazi obično izjavljuje da je upravo sanjao. Brzi pokreti očiju i gubitak mišićnog tonusa samo su neki od fizioloških korelata REM spavanja (Pinel, 2002). Iako je uobičajeno vjerovanje da se snovi javljaju za vrijeme REM spavanja, mogu se javiti i za vrijeme NREM spavanja. Ciklus NREM i REM faza

spavanja ponavlja se tri do šest puta tijekom noći. Jasan ciklus budnosti i spavanja uspostavlja se oko 16. tjedna života – zastupljenost REM spavanja u novorođene djece iznosi 50%, dok kod odraslih osoba REM spavanje zauzima oko 20% sna. Iako nema jednoznačnih dokaza za bilo koju teoriju o biološkoj funkciji spavanja, sigurno je da uskraćivanje spavanja može imati negativne učinke. Bihevioralni efekti produljene potpune deprivacije ovise o nekim generalnim karakteristikama ličnosti i dobi. Najčešće promjene uključuju: povećanje iritabilnosti, teškoće koncentracije i epizode dezorijentacije, ponekad osjećaj pospanosti i glavobolje. Čimbenici kao što su način prehrane, tjelesna



aktivnost, pušenje, alkohol i stres uvelike utječu posredno ili neposredno na kvalitetu života, a time i na san. Raznolike mogućnosti provođenja slobodnog vremena tijekom dana i noći te popularnost „aktivnog životnog stila” dovode do toga da mnogi ljudi doživljavaju spavanje kao gubitak vremena, zbog čega mnogobrojne slobodne aktivnosti provode u vremenu koje bi trebalo biti rezervirano za spavanje. Poremećaji spavanja u današnje su vrijeme prepoznati kao važan i rastući javnozdravstveni problem. Rezultati koje navode Sankari, Badr, Martin, Ayas i Berlowitz (2019) ukazuju na povećanu pojavnost poremećaja spavanja kod osoba sa spinalnom ozljedom. Najčešće se radi o poremećajima spavanja povezanim sa smetnjama disanja, poremećajima cirkadijanog ritma, nesanicij i periodičnim pokretima nogu.

Razmislite o vašim uobičajenim postupcima vezanim za spavanje tijekom posljednjih mjesec dana.

### **U koje ste vrijeme obično išli na spavanje?**

### **Koliko dugo vam je trebalo da zaspete svaku noć?**

### **U koliko sati ste obično ustajali ujutro?**

### **Koliko sati ste zaista spavali tijekom noći?**

### **Koliko često ste imali sljedeće poteškoće sa spavanjem:**

- niste mogli zaspati tijekom prvih 30 minuta,
- budili ste se tijekom noći ili rano ujutro,
- morali ste ustati da odete na toalet,
- niste mogli normalno disati,
- kašljali ste ili glasno hrkali,
- bilo vam je hladno ili vruće,
- sanjali ste ružno,
- osjećali ste bol?

### **Kako biste ocijenili kvalitetu vašeg sna?**

### **Koliko često ste uzeli lijek kako biste zaspali?**

### **Koliko često ste imali poteškoća ostati budni prilikom vožnje, druženja ili obroka?**

### **Koliko ste imali poteškoća s nedostatkom elana za dovršenje započetih aktivnosti?**

Ukoliko ste uočili narušenost kvalitete spavanja odgovarajući na navedena pitanja, obratite pozornost na vašu dnevnu rutinu vezanu za spavanje i uspjavanje. Higijena spavanja skup je navika i postupaka te čimbenika okoline koji su neophodni za razvoj i održavanje kvalitetnog spavanja, a samim time i za potpuno funkcioniranje tijekom dana. U slučaju većih poteškoća sa spavanjem, obratite se stručnjaku.

Spavanje je jedna od osnovnih bioloških potreba te je izrazito važno za svakodnevno, adekvatno funkcioniranje. Uzimajući u obzir važnost sna i negativne posljedice koje manjak sna nosi na kvalitetu života, potrebno je voditi brigu o higijeni spavanja.



## Literatura

- Bertić, A. (2017). *Kvaliteta sna osoba hospitaliziranih na kirurškim odjelima*. Završni rad. Osijek: Sveučilišni preddiplomski studij Sestrinstva Medicinskog fakulteta u Osijeku.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pinel, J.P.J. (2002). *Biološka psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Sankari, A., Badr M.S., Martin J.L., Ayas N.T., i Berlowitz D.J. (2019). *Impact Of Spinal Cord Injury On Sleep: Current Perspectives*. *Nature and Science of Sleep*, 11, 219-229.



## S druge strane – dva puta

**Tekst:** Janko Ehrlich-Zdvořák

Životno iskustvo govori kako je film naslova *S druge strane planine* i s naznakom da se radi o istinitoj priči namijenjen prikazivanju u popodnevnom, obiteljskom nedjeljnom terminu na kakvoj lokalnoj televiziji, u doba kad su očekivanja i kriteriji na značajno nižoj razini pa prolazi i nešto poput prezaslađenog malinovca. I da, početni kadrovi navode na dvosatnu dosadu i spominjanje zle kobi, no kako se priča krene odmotavati, stvari postaju puno interesantnije.

Dakle, cijela je storija utemeljena na životu Jill Kinmont, perspektivne američke skijašice koja 1955. na američkim kvalifikacijama za Olimpijske igre, koje su se imale održati iduće godine, kao osamnaestogodišnjakinja nastrada i u toj nesreći slomi vrat. Ne treba govoriti kako ni danas nije operacija sastavljanja kralježnice jednostavan rutinski zahvat, a kad se to događa pedesetih – pa i u Americi – poduhvat je tim impresivniji: na pitanje Jillinih roditelja

hoće li njihova kći moći hodati, liječnik je odgovorio kako je pravo pitanje hoće li ona preživjeti.

I jest. Nakon više-manje bezbrižnog tinejdžerstva, ispunjenog golemom strašću za skijanjem, dolazi doba suočavanja s teškom situacijom i nizom ozbiljnih odluka, ali i gorkih razočaranja. Ne nedostaje ni važna doza odvažnosti kojom se Jill borila protiv – danas gotovo nezamislivih – no tada vrlo realnih predrasuda. Koliko li je život osoba sa spinalnom ozljedom (u ovom slučaju) bio drugačiji nego danas! Vrlo je zanimljivo pratiti ne samo te osobne prijepore, već i tehnički, sâm rehabilitacijski postupak. Neke stvari su usavršene, no ostale su uglavnom iste, ali potporna tehnologija je ipak nešto sasvim drugo.

Sve to navodi na pretpostavku kako je film namijenjen prilično uskom segmentu publike pa tim više čudi činjenica da je u to vrijeme (1975.) ostvario velik uspjeh i priličnu zaradu. Unatoč pojedinim



## 'THE OTHER SIDE OF THE MOUNTAIN'



ONCE IN YOUR LIFE MAY  
SOMEONE LOVE YOU LIKE THIS



©1975 Universal Pictures. All Rights Reserved.

trenutcima kad radnja opasno klizi u sladunjavost, priča dobro teče, likovi su karakterno slojeviti pa se pouzdano može reći kako je priča – ne samo glavne junakinje, već i ponekih drugih – inspiracija, a ne objekt sažaljenja.

Nakon uspjeha s prvim filmom, tri godine kasnije, objavljen je *spinoff* pod naslovom *S druge strane planine drugi dio*. Sad već četrdesetogodišnju Jill glumi ista glumica koja ju je predstavljala samo pred koju godinu kao tinejdžerku, a i gotovo sva prijašnja filmska ekipa je ista, osim onih koji su u međuvremenu umrli.

Od vremena kad je radnja prvog filma završena do doba koje oslikava drugi dio, Jill je postala obrazovana, uspješna i priznata osoba (s invaliditetom). Ono što ju muči – a ne želi (si) priznati – praznina je u njenom emocionalnom životu. Tako se ovaj nastavak bavi upravo njezinom romantičnom vezom

s lokalnim vozačem te strahom od gubitka voljene osobe – što joj se već događalo.

Nastavak priče je svakako zanimljiv, ali je prejednostavno i šepRTLjavo napravljen, posebice s pomalo iritantnim *flashbackovima* iz prvog filma. Jasno je da postoje gledatelji koji nisu gledali prvi dio; ipak se uzrok invaliditeta mogao pokazati na drugačiji način, s više volje i truda. Za lik Jillinog dragana mogli su se prilikom stvaranja priče malo više potruditi, ali dobro – otprilike je jasno zašto je tu takav kakav je.

Sve u svemu, unatoč svojim slabijim stranama, oba dijela iste priče daju vrlo iskrenu sliku bez pretjerano očitih uljepšavanja kakvima su obično skloni (auto)biografski filmovi. Jill, koja je preminula 2012. u dobi od 76 godina, bila je jedna od osoba koje su probijale puteve ne samo sebi, već i novim generacijama osoba koje će se naći u njenom stanju – ne tako da traže simpatije ili šokiraju, već profesionalnošću i zalaganjem. Zato je to jedan od onih filmova koji bi (pogotovo) novoozlijeđenima mogli biti korisni.



## Kakvih sve pomagala ima

### Sesame Phone



Sesame Phone je pametni mobitel napravljen za osobe ograničenih pokreta. Ustvari, ova vrsta mobitela je nadograđena verzija googlovog Nexus 5 mobitela koji prati korisnikovu glavu te time dopušta potpuno upravljanje istim. U tom slučaju, glava služi kao ruka tj. prst i dozvoljava pomicanje, tapkanje po mobitelu, gestikulacije i puno više kontrole nad vašim mobitelom. Budući da je upitanju Android sustav, moguće je na njega dograditi brojne aplikacije koje također koristite pomoću vaše glave.

**Cijena:** \$700

**Izvor:** <https://www.maketecheasier.com/tech-gadgets-disabilities/>

### Kenguru električni auto



Kenguru je prvi automobil na električni pogon koji je posebno dizajniran za osobe s invaliditetom. Dizajnirala ga je mađarska tvrtka Kenguru i sada je dostupna samo u SAD-u. Korisniku omogućuje kontrolu nad njim iz invalidskih kolica i lak pristup kroz stražnja vrata. Upravlja se pomoću ručke na motoru. Kenguru ima kapacitet samo jedne osobe i ima maksimalnu brzinu od 45 km/h. Kenguru se borio s drugim moćnim automobilima i sada je popularan među korisnicima invalidskih kolica.

**Izvor:** <https://www.rankred.com/gadgets-designed-for-people-with-disabilities/>

### Google naočale



Google naočale najbolji su uređaj za tjelesne nedostatke. Mogu prevesti govorni jezik u titlove u stvarnom vremenu koji u potpunosti uklanja barijeru između dvoje ljudi. Sadrži i softver za praćenje lica koji djelomično ili potpuno slijepima pomaže prepoznati druga lica, emocije i izraze lica. Također vas vodi do bilo kojeg mjesta kamo želite ići.

**Izvor:** <https://www.rankred.com/gadgets-designed-for-people-with-disabilities/>

## Lady Shifting



Lady Shifting je uređaj koji pomaže prilikom premještanja nepokretnih i starijih osoba s invalidskih kolica do njihovih kreveta i obrnuto. Koristi načelo poluge i sprječava njegovatelja da nosi težinu pojedinca. Potrebno je premješati ljude s invalidskih kolica u krevet više puta dnevno, što ih može izložiti velikom riziku od ozljeda leđa, a može biti i neugodno za pacijenta. Lady Shifting rješava ove probleme noseći težinu pacijenta.

**Izvor:** <http://www.spicytec.com/2013/05/lady-shifting-assisted-mover.html>

## Držać kišobrana Paraplis



Kišni dani ili vrućina sunca više nisu problem kada ste vani s kolicima. Paraplis se pričvršćuje na kolica da drži kišobran pored Vas dok se krećete. Kad se ne koristi, prebacuje se dolje da nosi zatvoreni kišobran sa strane kolica, a zatvoreni kišobran nalazi na bočnoj strani kolica.

**Izvor:** <https://www.wendyswalkers.com/Paraplis-Umbrella-Holder-p/eparaplis081.htm>

## Pomoć za kukičanje



Kroh's Crochet Aid je savršen za one koji imaju ograničeno kretanje ruku i spretnost. Velcro traka se omota oko zgloba ili šake i lako se može podesiti kako bi se postigla odgovarajuća količina napetosti pređe. Prsten pričvršćen na traku ima mali prorez kako bi pređa mogla proći, tako da pređa ne klizi u stranu. Drugi prsten, koji se omota oko prsta, ima prorez na vrhu tako da pređa ostane blizu vrha prsta i može se lako zakačiti za kukičanje.

**Izvor:** <https://accesstr.com/krohs-crochet-aid/>



## In memoriam **Željko Bek**

Gospodin Željko Bek preminuo je u 72. godini života. Bio je 40 godina instruktor vožnje polaznika Autoškole Miramare. Preminuo je, ali sigurna sam da je kod svih 500 vozača, osoba s invaliditetom kojima je bio instruktor vožnje za vrijeme njihove autoškole, bio i ostao vrlo bitna osoba u njihovim životima. Vožnja za osobe s invaliditetom predstavlja slobodu i mobilnost. Osobe s invaliditetom koje otežano hodaju ili uopće ne mogu hodati automobil smatraju ortopedskim pomagalom koje im omogućava sudjelovanje u svim vidovima života. Za većinu kandidata za vozače – osoba s



invaliditetom gospodin Željko Bek bio je radni terapeut, psiholog i osobni asistent. Bezrezervno i besplatno. Najvrjednije je kod gospodina Beka bilo to što je svakog kandidata znao motivirati da pomažne granice svojih mogućnosti. Uz to, svi njegovi učenici prepoznali su njegov jednaki pristup polaznicima autoškole bez invaliditeta i s invaliditetom i vjeru u njihove mogućnosti. Bio je rijetka osoba koja nije imala predrasude prema drugačijima! Svi „njegovi vozači“, sigurna sam, imaju ga u sjećanju upravo takvog. Neka mu je pokoj vječni.

## Na stranicama udruge ZAMISLI jedna od njegovih vozačica napisala je osobni In memoriam koji prenosimo u cijelosti

Blago u Gospodinu preminuo u ponedjeljak 25. 11. 2019. u 72. godini života nakon duge i teške bolesti. Napustio nas je Željko Bek, umirovljeni instruktor vožnje u AK Miramare koji je vještini vožnje naučio više od 500 vozača s invaliditetom u Hrvatskoj.

Pred ljeto 2013. konačno sam započela proceduru polaganja vozačkog ispita. Kao osoba s cerebralnom paralizom koja se otežano kreće, imala sam mnoge dvojbe kako ću i hoću li uopće naučiti voziti. Ipak, u AK Miramare uvjeravali su me da neće biti problema – Željko će sve riješiti.

Nije mi bilo jasno kako su toliko sigurni. Šest i pol godina kasnije, još uvijek se živo sjećam prvog sata vožnje. Krenula sam sjesti u auto na krivu stranu. "Neću valjda ja voziti?", našalio se Željko, pokušavajući razbiti moju tremu. Očekivala sam poligon (ipak je prvi sat!), ali Željko je imao svoju taktiku – idemo odmah u realnu situaciju.

Objašnjavao mi je zašto je pozitivno da nikada do tada nisam sjela za volan. Učiti me sve ispočetka i ponavljati stalno iste upute, njemu nije bio nikakav problem. "Naučit ćeš", govorio je strpljivo. Često je ponavljao kako je uvjeren da ja to mogu, vjerojatno svjestan da sam sama u to jako sumnjala. Za Beka kao instruktora, invaliditet je bio nebitan jer onima koji voze s komandama invaliditet neznatno utječe na vožnju. Ipak, kao instruktor je uvijek inzistirao da svoje sposobnosti realno procjenjujem, ovisno o trenutnoj situaciji u prometu.

Vozila sam s prevelikim oprezom pa me je Željko često ispitivao znam li koliko je ograničenje brzine, dodajući svemu dozu humora. Inače vrlo sklon šali, Željko je ozbiljne upute davao samo u situacijama koje su bile potencijalno opasne. Za razliku od

mene same, Bek je u meni vidio vozačicu koju, osim vještine vožnje, mora naučiti da samopouzdanu donosi odluke u prometu. Zajedno smo smišljali kako prevladati prepreke koje su me mučile, od kojih je strah bio najveća. Bek je baš zato inzistirao održavati mi satove vožnje na Sljemenu i na autocesti do Samobora.

Takav je bio Željko Bek: instruktor vožnje koji je sve kandidate gledao jednako, bili oni osobe s invaliditetom ili bez invaliditeta. Oprezan je bio jedino pri ulasku u automobil. Kao čovjek koji je u karijeri obučio vjerojatno više od 400 vozača s invaliditetom, nije se bojao nepredviđenih okolnosti. Negodovao je samo kad je osoba dekoncentrirana, a bodrio je svoje učenike najviše onda kada su bili na rubu odustajanja. Nakon više od 120 sati učenja vožnje, na rubu odustajanja bila sam i ja, no Željko je i dalje bio fokusiran na stvari koje smo trebali poboljšati, sve dok nisam položila. Slikali smo se da ovjekovječimo taj za mene posebni trenutak. Beka dugo nisam vidjela, iako sam mnogo puta poslije razmišljala da navratim u autoškolu, onako usput. Žao mi je što nisam, ali vjerujem da bi Bek danas bio ponosan na postignuto. Zbog njegove sam stručnosti i strpljivosti ne samo naučila voziti, već sam postala samostalna vozačica koja ide autom na posao.

Cilj je ostvaren, baš kao što je Željko i predvidio. Znao je to jer je za volanom vidio samo ono što je uistinu bitno: karakter i sposobnosti kandidata. Gospodine Bek, počivali u miru!

Ivona Šeparović





22. - 24. 06. 2020.

**15. INmusic festival**

**Gdje:** Jarun, Zagreb

**Cijena ulaznice:** 399 kn

**Zabava**

**CELINE DION**



05. 06. 2020.

**Celine Dion: Courage World Tour**

**Gdje:** Arena Zagreb

**Cijena ulaznice:** 445 - 4,500 kn

**Kultura**

15. 03. - 22. 03. 2020.

**ZagrebDox - Međunarodni festival dokumentarnog filma**

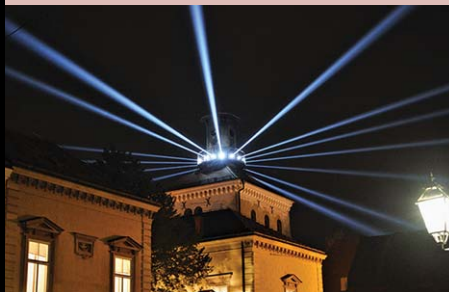
**Gdje:** Zagreb



18. 03. - 22. 03. 2020.

**Festival svjetla Zagreb 2020.**

**Gdje:** Zagreb



**Sport**



04. 01. - 07. 01. 2020.

**Audi FIS Svjetski skijaški kup „Snow Queen Trophy“ 2020.**

**Gdje:** Zagreb, Sljeme

**Cjena ulaznice:** 30 kn ženska utrka, 50 kn muška utrka, 60 kn paket ulaznica za obje



03. 05. 2020.

**Wings for Life World Run**

**Gdje:** Zadar



18. 02. 2020.

**Gipsy Kings by Andre Reyes**

**Gdje:** Velika dvorana Vatroslav Lisinski, Zagreb

**Cijane ulaznice:** 245, 290, 340 kn

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

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

# Pristupnica za one koji žele postati članovi

<b>IME</b>	
<b>PREZIME</b>	
<b>ADRESA</b>	
<b>TELEFON</b>	
<b>MOBILNI TELEFON</b>	
<b>FAX</b>	
<b>E-MAIL</b>	
<b>DATUM I MJESTO ROĐENJA</b>	
<b>JMBG</b>	
<b>OIB</b>	
<b>OSTVARENA STRUČNA SPREMA</b> (BEZ ŠKOLE, OSN. ŠKOLA, SRED. ŠKOLA, VIŠA ŠKOLA, SVEUČILIŠTE)	
<b>ZVANJE I ZANIMANJE</b>	
<b>RADNI STATUS</b> (ZAPOSLEN/A - AKO DA GDJE?, NEZAPOSLEN/A, MIROVINA)	
<b>BRAČNI STATUS</b>	
<b>IMAM DJECU</b>	
<b>DIJAGNOZA</b> (PARAPLEGIJA, PARAPAREZA, TETRAPLEGIJA, TETRAPAREZA)	
<b>DATUM OZLJEDE</b>	
<b>UZROK OŠTEĆENJA</b> (PROMET, RAD, SPORT, RAT, DRUGO - ŠTO?)	



**VAŽNO! MOLIMO VAS DA NAM DOSTAVITE FOTOKOPIJU MEDICINSKE DOKUMENTACIJE O DIJAGNOSTICIRANOJ PARAPLEGIJI, TETRAPLEGIJI, PARAPAREZI, TETRAPAREZI ČIJI JE UZROK SPINALNA OZLJEDA ILI BOLEST.**



ČLANARINA SE SVAKE GODINE OBNAVLJA 1. LIPNJA. AKO JE PRISTUPNICA PRIMLJENA NAKON 1. SIJEČNJA, ČLANARINA SE PLAĆA TEK OD 1. LIPNJA ZA SLIJEDEĆU GODINU.

U \_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_ POTPIS \_\_\_\_\_

## Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

Vladimira Varićaka 20, 10010 Novi Zagreb-Sloboština; Telefon: (01) 38 31 195; Fax: (01) 36 48 582  
hupt@hupt.hr; www.hupt.hr; Žiro račun: HR532360000-1101528797; MB: 1441370



Veseli Božić i  
uspješnu 2020. godinu  
žele vam  
HUPT-ovci