

# Mirolamo

PROSINAC 2021

BROJ 49



**NOVO OTKRIĆE U REGENERATIVNOJ  
MEDICINI: MOLEKULE KOJE „PLEŠU“  
ZACIJELJUJU TEŠKE OZLJEDE LEĐNE  
MOŽDINE**

**BICIKLOM DO ZDRAVLJA**

**SLAVENOVIH 1000 KM U  
KOLICIMA ZA OSMIJEHE NA LICIMA**

**MEKSIČKA DŽUNGLA I KARIPSKO  
MORE**



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

Uz našu  
podršku  
nema  
odustajanja.

Prigrli život!

\*Već 10 godina vaša podrška u aktivnom životu.

## Dragi članovi i čitatelji,

godina je brzo prošla i evo nas u blagdanskom vremenu kao i raspoloženju. Znam da nije ozračje na kakvo smo naviknuli ili kakvom smo se nadali, ali nikada se ne smijemo prestati nadati i vjerovati u bolje sutra, jer bez nade i vjere, što nam drugo ostaje i što nas drugo može održati na životu? Unatoč pandemiji imali smo puno aktivnosti, a detaljnije ćete pročitati u nastavku časopisa. Trenutno smo u fazi snimanja edukativnih videa o našim potrebama i problemima s kojima se suočavamo, a prvi ćemo predstaviti 3. prosinca 2021. na Međunarodni dan osoba s invaliditetom. Snimanje i distribucija videa u potpunosti su financirani sredstvima Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Održano je vrlo mnogo *online* sastanaka vezano za zakon o osobnoj asistenciji, zakon o inkluzivnom dodatku, socijalnom stanovanju, kao i mnogi drugi, a sve u smjeru boljitka života osoba s paraplegijom i tetraplegijom. Volio bih da sve ide brže i konkretnije, da ne ostane samo na sastancima, ali kako sam već rekao, nadam se i vjerujem da neće biti tako. Imam dojam, otkada smo počeli prakticirati *online* sastanke, da ih ima puno više nego prije, kada smo se uživo sastajali. Nažalost, još uvijek nismo dočekali otvaranje otmotnica ESF-a za financijsko razdoblje 2021. – 2027., ali smo sretni jer nam je odobren dugo očekivani projekt *Oснаženi i uključeni* pa su vrijedni zaposlenici HUPT-a odmah krenuli u njegovu provedbu. Također, završavamo s pisanjem programa *Osiguravanje usluge osobnog asistenta osobama s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta* koji je financiran od Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a dobili smo i donaciju od HEP-a za renoviranje stana u Sopnici i provedbu treninga neovisnog življenja. Kao što sam i obećao, neće nam promaknuti niti jedna prilika za pisanje projekata i natječaja kako bismo mogli uključiti što veći broj naših članova.

COVID nam je neizbježna svakodnevna tema i vjerujem da ste svi već umorni od toga, no sada je vrijeme da se držimo zajedno, da se ne dijelimo na ove i one, jer je najveća snaga u zajedništvu. U takvom ozračju provedite nadolazeće blagdane i svima vam želim blagoslovljen Božić i sretnu Novu godinu.

S poštovanjem,  
Bojan Hajdin



Financijski  
podržava



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

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



46

### Meksička džungla i Karipsko more

Često kažemo da je nešto "na drugom kraju svijeta", no rijetko kad to mislimo doslovno. No Meksiko to zaista jest.

## Sadržaj

- 6 HUPT-ove aktivnosti
- 8 Kampanja 8. Centra znanja: *Je li osobama s invaliditetom u RH primjereno stanovanje lutrija?*
- 12 Novo otkriće u regenerativnoj medicini: molekule koje „plešu“ zacjeljuju teške ozljede leđne moždine
- 15 Intimni život
- 18 Svjetlana Marijon
- 22 Biciklom do zdravlja
- 28 Paraolimpijac Velimir Šandor
- 32 Slavenovih 1000 km u kolicima za osmijehe na licima
- 36 UPiT Osijek
- 41 KaSPIN
- 42 SOZ
- 44 UPiTiŽ
- 46 Meksička džungla i Karipsko more
- 50 U potrazi za samim sobom
- 54 Kakvih sve pomagala ima
- 56 G-HUPT broj 3
- 59 Pristupnica za one koji žele postati članovi



12

### Novo otkriće u regenerativnoj medicini: molekule koje „plešu“ zacjeljuju teške ozljede leđne moždine

Istraživači sa Sveučilišta Northwestern u SAD-u razvili su novu terapiju putem injekcije koja potiče tzv. „plešuće molekule“



22

### Biciklom do zdravlja

Udruga *Biciklom do zdravlja* organizirala je drugu biciklijadu kao javnozdravstvenu akciju pod nazivom *Biciklom do zdravlja* od jezera Bundeck (Zagreb) do jezera Kipišće (Sveta Nedelja)



28

### Paraolimpijac Velimir Šandor

Velimir Šandor (1986.) hrvatski je bacač diska i paraolimpijac. Osvajač je dvaju odličja na Paraolimpijskim igrama, bronce u Rio de Janeiru 2016. i srebra u Tokiju 2020.



32

### Slavenovih 1000 km u kolicima za osmijehe na licima

Slaven je ove godine odlučio pokrenuti humanitarnu akciju "Slavenovih 1000 km u kolicima za osmijehe na licima".

# Tko je surađivao na ovom broju



Janko  
Ehrlich-Zdvořák

Uređuje i piše,  
uglavnom o filmovima.



Ines  
Ignjačić

Putuje i istražuje  
gradove i divljine.



Silvija  
Brkić-Midžić

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



Marija  
Bujanec

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  
e-mail: [hupt@hupt.hr](mailto:hupt@hupt.hr)  
web: [www.hupt.hr](http://www.hupt.hr)

### E-mail uredništva:

[mirolamo@hupt.hr](mailto:mirolamo@hupt.hr)

### Glavni urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

### Uredništvo:

Janko Ehrlich-Zdvořák,  
Davor Krog, Ines Ignjačić,  
Marija Bujanec, Ana  
Mamić

### Suradnici:

Danijel Balažić, Martina  
Benić, Mladen Jurada,  
Bojan Hajdin, Dobrila  
Maričić, Ivan Strugar

### Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

### Marketing:

Marija Bujanec

### Grafička priprema:

Davor Krog

### Foto na naslovnici:

Hina

### ISSN:

2459-8003

Svi objavljeni tekstovi izražavaju osobne stavove autora koji nisu nužno stavovi izdavača.

## ESCIF-ov kongres 2021. u Nottwilu



Glavna tema ovogodišnjeg kongresa Europske federacije spinalno ozlijeđenih, koji se, unatoč pandemiji, održao uživo u švicarskom gradiću Nottwilu, bila je UN-ova Konvencija o pravima osoba s invaliditetom. Član UN-ovog Odbora za osobe s invaliditetom, profesor Markus Sheffer, pojasnio je postupak kojim se prati osiguravanje prava OSI. Naime, Odbor prikuplja izvješća država članica potpisnica Konvencije, kao i „izvješća iz sjene“ od strane organizacija za osobe s invaliditetom. Za detaljnu analizu izvješća Odbor ulazi u dijalog s državama članicama kao i organizacijama OSI te naposljetku donosi preporuke državi članici za poboljšanje implementacije KPOSI. U Hrvatskoj je „izvješće iz sjene“ UN-ovom Odboru predstavio SOIH u veljači 2020. godine, a izradi je zajedno s ostalim savezima OSI pridonio i HUPT.

### Potreba za pristupačnim stanicama za punjenje električnih automobila

Erik Berndsson iz švedske organizacije članice (Personskade Förbundet RTP) ukazao je na probleme s nepristupačnim stanicama za električne automobile te je ESCIF-u predložio međunarodni projekt u kojemu bi se poboljšala dostupnost stanicama. Prijedlog je dobio veliku podršku i u tijeku je formiranje projektne skupine.

### Izazovi u liječenju leđne moždine

U Njemačkoj je smanjena akutna i subakutna faza liječenja ozljede leđne moždine i pacijenti se otpuštaju ranije nego prije. U nekim zemljama ozlijeđene se osobe ne rehabilitiraju dovoljno da bi bile u mogućnosti zaposliti se, već im je umjesto toga ponuđena osobna pomoć za život kod kuće. U Njemačkoj se pacijenti prilikom povratka kući s rehabilitacije moraju odlučiti žele li invalidsku mirovinu ili će se vratiti na posao. Donositi takvu odluku je prerano, jer je osoba još u krizi, a rehabilitacija je u tijeku. Najgora je situacija u Albaniji, gdje osoba

nakon ozljede ima pravo na besplatan 15-dnevni boravak u bolnici, nakon čega je osobno odgovorna za svako liječenje. Ako si to ne može priuštiti, šalje se kući. Prema zakonu, osoba s invaliditetom trebala bi dobiti invalidska kolica ili odgovarajuću pomoć, ali im je to uskraćeno.

### Impresivan Centar za rehabilitaciju u Nottwilu

Kompleks zgrada u Nottwilu obuhvaća: bolnicu (s kirurgijom), rehabilitacijski centar za ozljede leđne moždine, istraživački centar, hotel i poligone za treniranje parasportova. U Švicarskoj prvo razdoblje liječenja i rehabilitacije obično traje od 4 do 5 mjeseci za paraplegičare i od 8 do 10 mjeseci za tetraplegičare. Centar zapošljava 10 *peer counselora*. Trenutno je 180 ljudi na rehabilitaciji i ukupno 1.800 zaposlenih.

Predma HUPT ove godine nije izravno sudjelovao, naš dragi Igor Likarević, dr. med. iz Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice, imao je priliku upoznati se sa stručnjacima iz Centra za rehabilitaciju u Nottwilu uživo. Nadamo se da će Nottwil inspirirati budući tim Nacionalnog rehabilitacijskog centra za pacijente s ozljedama kralježnične moždine, čiji se završetak izgradnje najavljuje za ožujak 2022. godine.



## Izobrazba za članove UO HUPT-a i volontere – aktiviste



U svrhu jačanja upravljačkih kapaciteta, HUPT je 22.-24. listopada održao izobrazbu koja se ove godine provodila u hibridnom obliku – u Hotelu Sol Garden Istra u Umagu te putem *online* platforme

EGSO-u govorila je Svjetlana Marijon, predsjednica Udruge ZAMISLI, članica EGSO-a i radne skupine *Solidarna Hrvatska za ESF+*.



*Microsoft Teams*. Održana je i sjednica Upravnog odbora HUPT-a na kojoj se raspravljalo o prijedlozima za izmjenu Statuta te planovima u nadolazećem razdoblju. Kroz financijski dio poslovanja udruga proveo nas je Roman Baštijan iz *Kontoprojekta*. O mogućnostima za udruge u financijskoj perspektivi 2021. – 2027. za ESF+ te važnosti predstavnika u

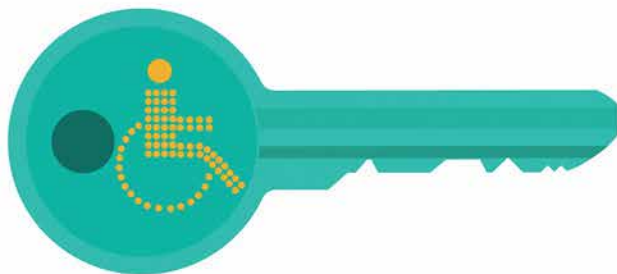


Provedena je i radionica za definiranje smjernica za razvoj strategije HUPT-a za razdoblje 2022. – 2024., a kojom se nadopunjuje aktualna Strategija te daju glavne smjernice za godišnje planove rada, kao i za buduće prijave HUPT-a i članica na natječaje.

Nakon uvoda o osnovama financijskog poslovanja udruga, Roman Baštijan proveo nas je kroz bitne odrednice pisanja financijskog plana za udruge. Članovi upravnog odbora i troje volontera aktivista HUPT-a ocijenili su izobrazbu vrlo korisnom i izrazili želju za češćim radionicama i susretima uživo.



## Kampanja 8. Centra znanja: *Je li osobama s invaliditetom u RH primjereno stanovanje lutrija?*



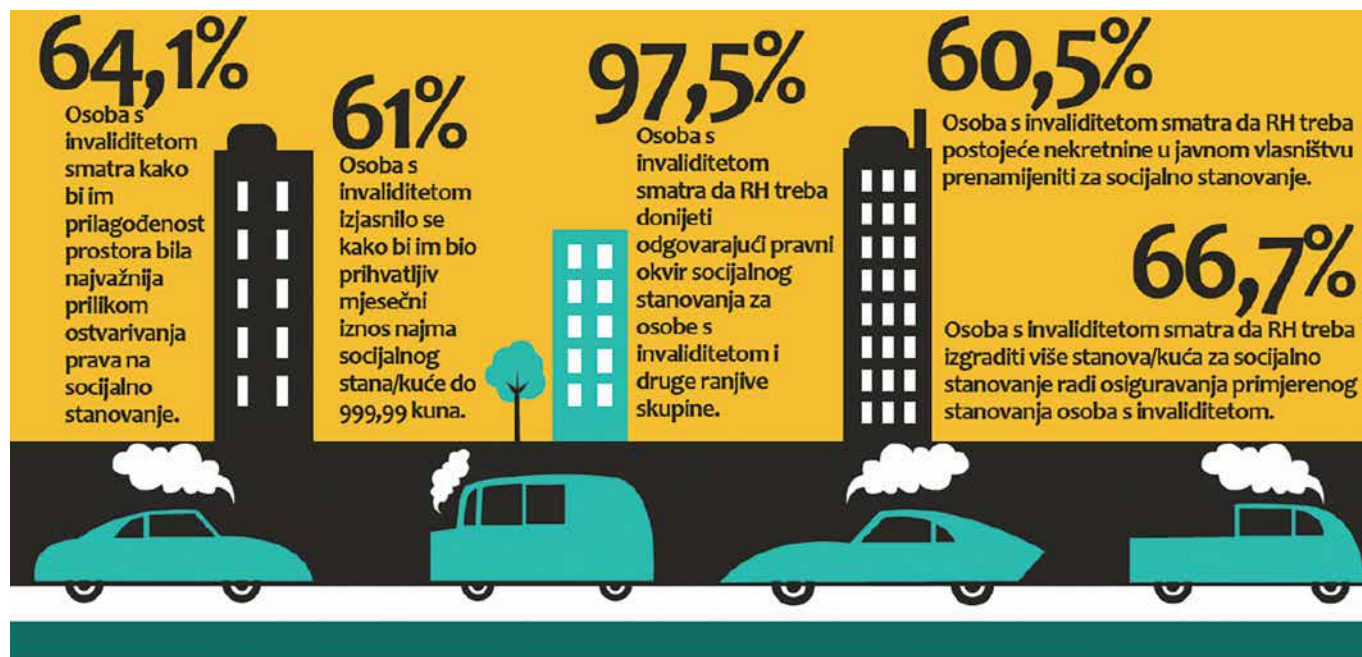
### Je li osobama s invaliditetom u RH primjereno stanovanje lutrija?

8. Centar znanja za društveni razvoj u području unapređenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom pokrenuo je proces javnoga zagovaranja za donošenje Zakona o socijalnom stanovanju u RH s ciljem ostvarivanja prava osoba s invaliditetom i drugih skupina u nepovoljnom položaju na primjereno stanovanje.

Osobe s invaliditetom i druge marginalizirane skupine moraju biti prioritet i središte interesa svake vlade prilikom oblikovanja mjera, politika i usluga, posebice u stambenim politikama kojima se suzbija siromaštvo i osigurava dostojanstvo čovjeka.

8. Centar znanja zagovara osiguravanje dovoljnog broja primjerenih i pristupačnih socijalnih stanova za zadovoljavanje stambenih potreba svih pojedinaca i skupina koji si stanovanje ne mogu osigurati po tržišnim uvjetima. Također, poziva Vladu RH, regionalne i lokalne vlasti da prepoznaju, podrže i financiraju stambena rješenja za osiguravanje tržišnog i socijalnog stanovanja.

Prikladne politike i mjere koje podupiru odgovarajuće stambeno zbrinjavanje presudne su za uravnoteženje i jačanje gospodarskog razvoja stanovanja kako bi čitavo društvo imalo koristi i



### #primjerenostanovanjenijelutrija

Istraživanje je provedeno na 526 ispitanika koji su osobe s invaliditetom, a u sklopu kampanje "Je li osobama s invaliditetom u RH primjereno stanovanje lutrija?" koju provodi 13 saveza osoba s invaliditetom.



kako bi se svima osiguralo pristupačno i primjereno životno okruženje, a osobama s invaliditetom neovisno življenje. Republika Hrvatska mora osigurati dovoljno resursa i na prvo mjesto staviti potrebe ugroženih i marginaliziranih pojedinaca ili skupina koje žive u nesigurnim uvjetima stanovanja, osobito osoba s invaliditetom.

Kroz kampanju se provodi niz aktivnosti, a tijekom kampanje možete pratiti na web stranicama i društvenim mrežama 13 nacionalnih saveza (tako i HUPT-a). Prve aktivnosti kampanje uključivale su provođenje istraživanja s ciljem prikupljanja socio-demografskih podataka osoba s invaliditetom, kao i stavova vezanih za vlastito iskustvo osiguravanja stambenog prostora, prijedloga mjera stambene politike te procjene potrebe donošenja pravnog okvira socijalnog stanovanja, posebice Zakona



o socijalnom stanovanju i Strategije i stambene politike RH do 2030. godine.

U okviru SOIH-ova Foruma virtualnog učenja o Konvenciji, SOIH je 27. listopada održao online edukaciju za predstavnike udruga osoba s invaliditetom i partnere, a koja je okupila oko 80 sudionika. Edukaciju je provela dopredsjednica SOIH-a



Marica Mirić, istakavši potrebu sustavnog pristupa temi socijalnog stanovanja u RH jer se pitanja stanovanja određenog broja osoba s invaliditetom i njihovih obitelji u pojedinim gradovima sporadično



rješavaju, najčešće dodjelom djelomično prilagođenog ili neprilagođenoga stambenog prostora. Stambenoj nesigurnosti doprinosi i povećana cijena stanova zadnjih godina koja rapidno raste te si većina osoba s invaliditetom ne može priuštiti stan prema tržišnoj cijeni, kao ni velik broj građana poput mladih, osoba starije životne dobi i ostalih društveno ranjivih skupina. Po tom pitanju Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom godinama u svojim preporukama i izvješćima o radu koja se podnose Hrvatskom saboru ističe prednosti donošenja Zakona o socijalnom stanovanju i uređenje sustava socijalnog stanovanja koji sada ne postoji. Od daljnjih aktivnosti u kampanji snimljen je i promotivni video kampanje koji je premijerno prikazan 15. studenoga 2021. na međunarodnoj online panel-diskusiji „Primjereno stanovanje osoba s



invaliditetom u RH i regiji – primjeri dobre i loše prakse“. Na panel-diskusiji sudjelovali su predstavnici organizacija osoba s invaliditetom iz Slovenije, Srbije, Sjeverne Makedonije, Republike Srpske, ministarstva Crne Gore, zamjenik POSI Dario Jurišić, profesor Bežovan s Pravnog fakulteta te predstavnica iz MROSP-a i ravnateljice Uprave za upravljanje i raspolaganje nekretninama (MPGI). Više o panel-diskusiji i o tome kakva je praksa u zemljama u regiji popratite na našoj web i Facebook stranici, jer kampanja za primjereno stanovanje za osobe s invaliditetom – ide dalje!

## Wings For Life World Run 2021

Ovogodišnji *Wingsi* održali su se sukladno pandemijskoj situaciji – trčalo se uz pomoć mobilne aplikacije WFLWR i virtualnoga presretačkog vozila individualno ili se moglo priključiti organiziranoj utrci na nekoj od službenih lokacija. HUPT je u suradnji s tvrtkom *Red Bull Hrvatska* organizirao utrku na zagrebačkom jezeru Bundek na kojoj se uključilo 187 trkača. Pobjednik na lokaciji Bundek bio je naš član Miroslav Jezerčić s prijeđenih čak 31,89 kilometara!



care of sweden

# CuroCell S.A.M.® PRO

INOVACIJA KOJA MOTIVIRA, TEHNOLOGIJA KOJA ČINI RAZLIKU



\*Jedinstveno reaktivno antidekubitalno pomagalo na popisu pomagala HZZO. Visoka razina udobnosti, rasterećenja od pritiska i upotreba tijekom terapije boli. Garancija od 3 godine za RH pokriva propisani rok trajanja pomagala od strane HZZO-a.

## PREMIUM POMAGALA ZA INKONTINENCIJU

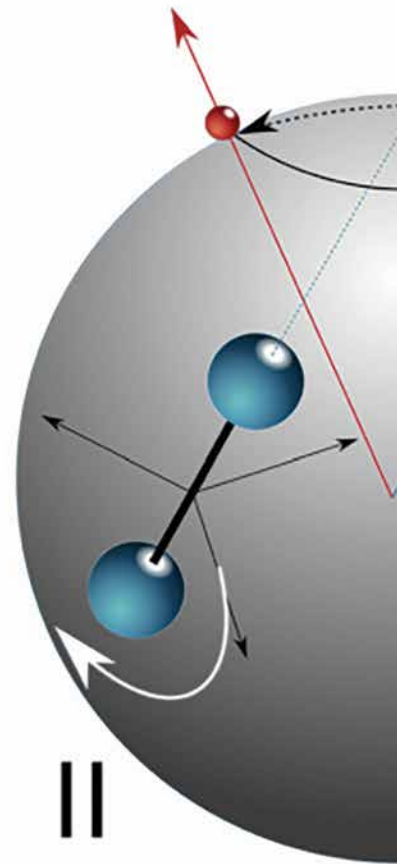
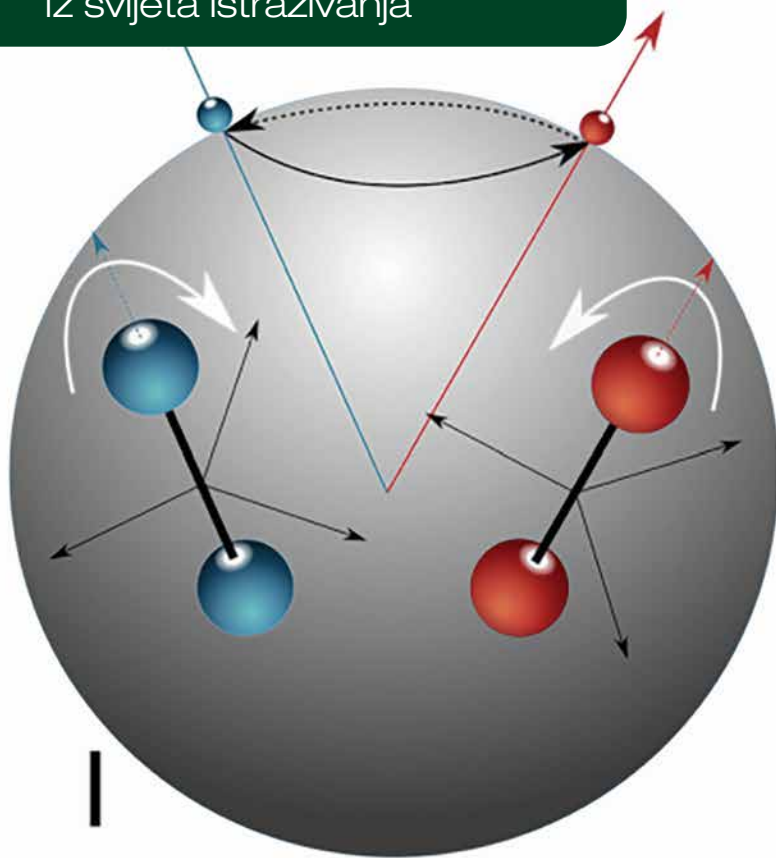
Kvaliteta je jedini izbor.



\*Pomagala su dostupna putem HZZO-a



Besplatni info telefon: 0800 206 206 |  [webshop.simbex.hr](http://webshop.simbex.hr)



## Novo otkriće u regenerativnoj medicini: molekule koje „plešu“ zacjeljuju teške ozljede leđne moždine

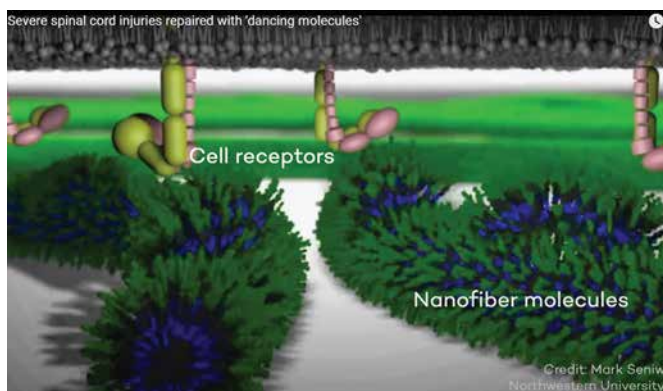
**Izvor teksta:** *Neuroscience News*

Istraživači sa Sveučilišta Northwestern u SAD-u razvili su novu terapiju putem injekcije koja potiče tzv. „plešuće molekule“ na povlačenje paralize i na obnovu tkiva nakon teške spinalne ozljede. U novoj studiji istraživači su ubrizgali jednu injekciju u tkiva koja okružuju leđnu moždinu paraliziranih miševa. Samo četiri tjedna kasnije životinje su povratile sposobnost hodanja.

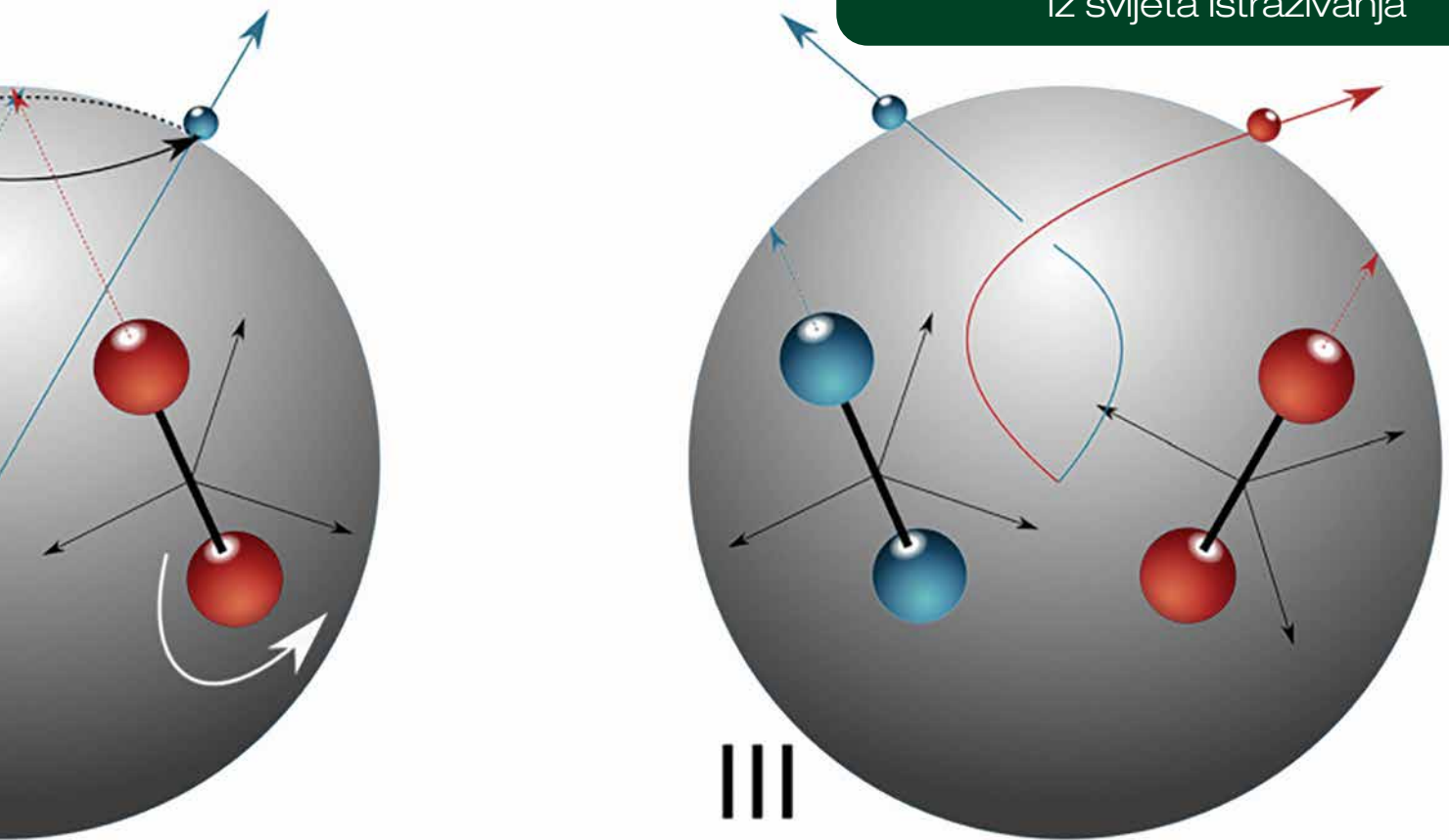
Slanjem bioaktivnih signala koji pokreću stanice na regeneraciju revolucionarna terapija je dramatično poboljšala teško ozlijeđene leđne moždine na pet ključnih načina:

1. oštećeni produžeci neurona, nazvani aksonima, regenerirali su se;
2. ožiljno tkivo, koje može stvoriti fizičku prepreku regeneraciji i popravku, značajno je smanjeno;
3. mijelin, izolacijski sloj aksona koji je važan za učinkoviti prijenos električnih signala, opet se formirao oko stanica;

4. funkcionalne krvne žile formirale su se za isporuku hranjivih tvari u stanice na mjestu ozljede;
5. preživjelo je više motoričkih neurona.



Nakon što terapija izvrši svoju funkciju, materijali se biorazgrađuju u hranjive tvari za stanice u roku od 12 tjedana, a zatim potpuno nestaju iz tijela bez primjetnih nuspojava. Ovo je prva studija u kojoj su istraživači kontrolirali kolektivno kretanje molekula



kroz promjene u kemijskoj strukturi kako bi povećali terapijsku učinkovitost.

„Naše istraživanje ima za cilj pronaći terapiju koja može spriječiti da pojedinci postanu paralizirani nakon velike traume ili bolesti. Desetljećima je to ostao veliki izazov za znanstvenike jer središnji živčani sustav našeg tijela, koji uključuje mozak i leđnu moždinu, nema značajnu sposobnost da se regenerira nakon ozljede ili nakon pojave degenerativne bolesti. Idemo ravno u FDA kako bismo započeli proces odobravanja ove nove terapije za korištenje kod ljudskih pacijenata, koji

trenutno imaju vrlo malo mogućnosti liječenja“, izjavio je Samuel I. Stupp iz Northwesterna, voditelj istraživanja.

Stupp je član Upravnog odbora povjerenika za znanost o materijalima i inženjerstvo, kemiju, medicinu i biomedicinsko inženjerstvo na Northwesternu, gdje je osnivač i direktor Simpson Querrey instituta za bionanotehnologiju (SQI) i njegova pridruženog istraživačkog centra, Centra za regenerativnu nanomedicinu.

### „Molekule koje plešu“

Tajna koja stoji iza Stuppovog novoga terapeutskog otkrića jest u kontroli nad kretanjem molekula, tako da je moguće pronaći i pravilno uključiti stanične receptore koji se stalno kreću. Ubrizgana kao tekućina, terapija se odmah pretvara u gel, u složenu mrežu nanovlakana koja oponašaju izvanstanični matriks leđne moždine. Usklađujući strukturu matrice, oponašajući kretanje bioloških molekula i inkorporirajući signale za receptore, sintetski materijali imaju mogućnost komunicirati sa stanicama.

Ključnu inovaciju u istraživanju predstavlja kontrola kolektivnog gibanja više od 100.000 molekula



unutar nanovlakna. Stupp i njegov tim otkrili su način kontrole gibanja molekula unutar mreže nanovlakna kako bi ih se učinilo agilnijim, što rezultira većom terapijskom učinkovitošću kod paraliziranih miševa. Također su potvrdili da su se formulacije njihove terapije s poboljšanim molekularnim kretanjem pokazale boljima tijekom testova *in vitro* s ljudskim stanicama, što ukazuje na povećanu bioaktivnost i staničnu signalizaciju. „S obzirom na to da su same stanice i njihovi receptori u stalnom pokretu, možete zamisliti da bi se molekule koje se kreću brže, češće susrele s tim receptorima“, rekao je Stupp.

## Jedna injekcija, dva signala

Jednom spojene na receptore, „plešuće molekule“ pokreću dva kaskadna signala, od kojih su oba ključna za popravak leđne moždine. Jedan signal potiče duge repove neurona u leđnoj moždini, zvane aksoni, na regeneraciju, dok drugi signal pomaže neuronima da prežive nakon ozljede jer uzrokuje proliferaciju drugih tipova stanica, promičući ponovni rast izgubljenih krvnih žila koje hrane neurone i krucijalne stanice za popravak tkiva. Terapija također potiče obnovu mijelina oko aksona i smanjuje glijalne ožiljke koji djeluju kao fizička barijera pri zacjeljivanju leđne moždine.

„Signali korišteni u studiji oponašaju prirodne proteine koji su potrebni za induciranje željenih bioloških odgovora. Međutim, proteini imaju izuzetno kratak poluživot i skupi su za proizvodnju“, rekla je Zaida

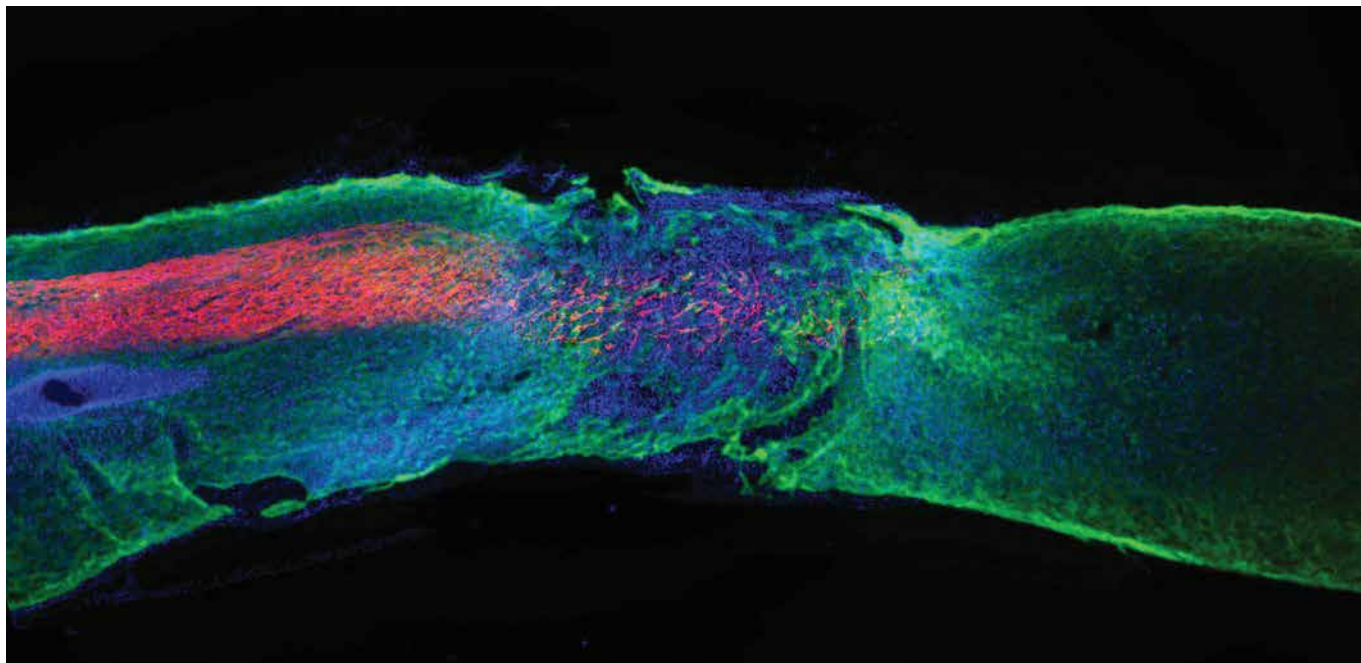
Álvarez, prva autorica studije. „Naši sintetski signali kratki su, modificirani peptidi koji će – kada ih se tisuće poveže zajedno – preživjeti tjednima i ostati bioaktivni. Krajnji rezultat je terapija koja je jeftinija za proizvodnju i koja traje mnogo dulje.“

## Univerzalna primjena

Dok bi se nova terapija mogla koristiti za sprječavanje paralize nakon velikih trauma (automobilske nesreće, padovi, sportske nesreće i rane od vatrenog oružja) kao i od bolesti, Stupp vjeruje da se temeljno otkriće – da je „supramolekularno kretanje“ ključni čimbenik bioaktivnosti – može primijeniti na druge terapije i ciljeve.

„Tkiva središnjega živčanog sustava koja smo uspješno regenerirali u ozlijeđenoj leđnoj moždini slična su onima u mozgu zahvaćenom moždanim udarom i neurodegenerativnim bolestima, kao što su ALS, Parkinsonova bolest i Alzheimerova bolest“, rekao je Stupp. „Osim toga, naše temeljno otkriće o kontroli gibanja molekularnih sklopova radi poboljšanja stanične signalizacije moglo bi se univerzalno primijeniti na biomedicinske ciljeve.“

**Istraživanje u izvorniku:** Alvarez, Zaida & Kolberg-Edelbrock, A. & Ramos Sasselli, Ivan & Ortega, J. & Qiu, R. & Syrgiannis, Zois & Mirau, P. & Chen, F. & Chin, S. & Weigand, S. & Kiskinis, E. & Stupp, S. (2021). Bioactive scaffolds with enhanced supramolecular motion promote recovery from spinal cord injury. *Science*. 374. 848-856. [10.1126/science.abh3602](https://doi.org/10.1126/science.abh3602).





## Intimni život

Intimni život zaokuplja svakoga u većoj ili manjoj mjeri i može znatno utjecati na općenito zadovoljstvo životom. U slučaju ozljede kralježnične moždine, mijenja se i dinamika vaše intime. S tom promjenom razumljivo dolaze mnoga pitanja na koja smo pripremili odgovore. Želja nam je olakšati vam razumijevanje tih promjena i ohrabriti vas na „oživljavanje“ intimnog života nakon ozljede.

### Hoću li moći ponovno imati seksualni život?

Moguće je da će se ovaj element intime razlikovati u odnosu na razdoblje prije ozljede. Važno je da sa svojim partnerom/partnericom otvoreno komunicirate o toj temi i postupno zajedno otkrivajte ono što vam oboma odgovara.

Uz usmjeravanje na eksperimentiranje u zoni ugone i intimnosti, zadovoljstvo ne bi trebalo izostati. Također je dobro da sa svojim liječnikom razmotrite mogućnosti unaprjeđenja intimnog života i da otvoreno primite korisne savjete.

### Na koji način mogu uživati u seksualnom odnosu ako nemam osjet u genitalnom području?

Mnoge osobe sa spinalnom ozljedom nauče kako uživati ili zadovoljiti svog partnera/partnericu uz otkrivanje užitka kroz **pružanje užitka** drugome.

---

*Psihološki promatrano, ono što osjećate i mislite uvelike utječe i na stupanj vaše seksualne želje – isto kao i prije ozljede.*

---

Usmjerite fokus na osjet ugone i stimulirajte svoje tijelo na način koji vam pričinja ugodu, a to ćete otkriti s vremenom. Važno je da u intimnim trenucima ne mislite o ozljedi i seksualnosti kakva je bila prije – za vas je ispravno ono što funkcionira sada. Osjećaj užitka u intimnom životu ne mora isključivo biti usmjeren na genitalna područja. Uživati možete u raznim varijantama seksualnog života kada otkrijete što najbolje funkcionira u vašem slučaju.

## Hoću li moći postići orgazam?

Općenito možemo reći da što je viša razina ozljede (T12 ili viša) viša je i vjerojatnost da vaša sposobnost za *refleksnom uzbuđenošću kroz fizički dodir* neće biti promijenjena.

*Oko polovice ozlijeđenih sposobno je doživjeti i orgazam, na što u znatnoj mjeri utječe samopercepcija.*

Niža razina ozljede (T5 i niže) u većini slučajeva znači da vaša sposobnost za *uzbuđivanjem psiho-genim stimulatorima* neće biti promijenjena, a često je moguća pojava i razvijanja i otkrivanja novih erogenih područja.

U istraživanju koje je provela Marca L. Sipski (1995.) otkriveno je da velik postotak žena sa spinalnom ozljedom postiže orgazam bez obzira na stupanj neurološkog stupnja ozljede. Jednako tako pokazalo je da su orgazme doživljavale žene s većim seksualnim potencijalom i većim znanjem o vlastitom tijelu i seksualnosti.



Slična otkrića su povezana i s muškarcima, što potvrđuje činjenicu i iskustvo mnogih osoba s ozljedom da je važno poznavati svoje tijelo, eksperimentirati u pronalaženju načina za dostizanje zadovoljstva i ugone u intimnom činu.

## Koja su medicinska pomagala na raspolaganju muškarcima i ženama nakon OKM-a?

Za muškarce je prva opcija uzimanje farmaceutskih medikamenata koji pomažu boljem protoku krvi prema penisu u cilju postizanja erektilne funkcije. Druge opcije koje su na raspolaganju za postizanje erekcije su: injekcije u mišić penisa, vakuumske

pumpe koje dovlače krv u penis i vibratori koji stimuliraju prostatu kako bi se uspostavila erekcija.

*Svakako je najbolje da se prije odabira pojedinačnog lijeka ili pomagala savjetujete s liječnikom.*

Do danas nisu patentirani lijekovi koji bi bili preporučljivi ženama sa spinalnom ozljedom. S obzirom na to da neke žene mogu doživljavati orgazme, dok druge imaju osjete u genitalnom području, mogu se koristiti slične tehnike stimulacije kao i prije ozljede poput ručne stimulacije ili vibratora.

## Koje pozicije mogu isprobati?

Univerzalni odgovor je da se mogu koristiti one pozicije u kojima se vi i vaš partner/partnerica osjećate ugodno i sigurno. U ovom kontekstu eksperimentiranje je nužno kako biste pronašli pozicije koje vam odgovaraju.

Pri tom se ne trebate bojati mogućih pogrešaka ili neuspjeha u postizanju zadovoljstva pojedinom pozicijom jer to su prirodni koraci u učenju i otkrivanju onog što za vas funkcionira u novoj situaciji. Od praktičnih savjeta, mnoge osobe nalaze zadovoljstvo u ležećem položaju koji zahtijeva manje snage potrebne za održavanje ravnoteže i omogućuje slobodnije pokretanje. Ako imate spazme, možete ih iskoristiti kao pomoć za pokretanje, a ako su jaki, trebate pronaći poziciju u kojoj neće predstavljati smetnju seksualnom ritmu.

## Što ako je moj partner/ica zabrinuta da me ne povrijedi?

Nekad su partneri zabrinuti da vas ne bi nehotično povrijedili prilikom seksualne aktivnosti. Razuvjerite ih od strahova i objasnite da se osjećate u redu, a ako vam nešto ne bude ugodno, također im recite. Tako dodatno gradite povjerenje u vašoj vezi i unosite dašak slobode da bi napravili više mjesta za spontanost.

## Zabrinut/zabrinuta sam da mi se ne dogodi nezgoda s pražnjenjem mjehura ili crijeva?

Regularna obavljena probavna rutina i rutina pražnjenja mjehura mogu minimizirati vjerojatnost ovih nezgoda za vrijeme intimnog čina. Također je korisno da pazite kakva pića pijete prije intimnog odnosa – posebice kad su u pitanju kava, čaj i



alkohol. Prije intimnog odnosa, preporučljivo je i izbjegavati obilne obroke.

---

*Prije nego što upoznate kako vaše tijelo funkcionira na podražaje, s partnerom/partnericom podijelite svoju eventualnu zabrinutost. Razumijevanje će vam omogućiti da se osjećate bolje, samopouzdanije i opuštenije.*

---

Ako sigurno postoji probavna ili urinarna inkontinencija, posavjetujte se sa svojim liječnikom da vam pomogne utvrditi vaš režim kao biste mogli što bolje planirati svoje seksualne aktivnosti i time reducirati rizik od nezgoda.

### **Hoću li moći postati roditelj?**

Za žene nakon ozljede je normalno da dožive kraću pauzu u svom menstrualnom ciklusu – do otprilike 6 mjeseci. Nakon uspostave regularnog ciklusa, mogućnost postanka majkom nije ugrožena. Ako se tijekom 6 mjeseci ne uspostavi normalni ciklus, uputno je savjetovati se sa svojim liječnikom koji će vam objasniti i predložiti mogućnosti terapije.

---

*Kod muškaraca dva glavna faktora utječu na plodnost. Prvi je nemogućnost ejakulacije kao posljedica spinalne ozljede. Drugi je pokretljivost spermija koji su u pravilu sporiji.*

---

Međutim, kao i kod žena, postoje dostupne opcije koje mogu pomoći muškarcima da ipak postanu očevima o kojima se možete savjetovati sa stručnjakom za plodnost.

### **Kako spinalna ozljeda utječe na seksualnu funkciju?**

Nakon ozljede mišići i osjet ispod razine ozljede mogu biti pogođeni. S obzirom na to da se živci koji kontroliraju seksualnu funkciju nalaze na dnu kralježnične moždine seksualna funkcija obično je pod utjecajem ozljede.

U kojoj mjeri će ozljeda utjecati na seksualnu funkciju, ovisi o razini ozljede i o tome je li potpuna ili nepotpuna.

Ako je riječ o nepotpunoj spinalnoj ozljedi, ne postoji direktna uzročna ista veza koja vrijedi za sve osobe između ozljede i pogođene seksualne funkcije, i potrebno je pronaći ono što funkcionira za vas.



# LENTISMED



## Svjetlana Marijon

**Intervju napravili:** Janko Ehrlich-Zdvořák i Ana Mamić

### 1. Kako ste se uključili u pokret osoba s invaliditetom?

Mnogi misle da sam aktivna u pokretu osoba s invaliditetom radi muža Denisa, koji je osoba s invaliditetom, no istina je drugačija. Naime, moj aktivizam kreće već sa 16 godina kada sam kao izbjeglica došla u Zagreb. U početku sam bila u korisničkoj perspektivi gdje smo kao izbjeglice/prognanici dobivali podršku kako bismo mogli nastaviti svoj život i tako sam upoznala organizacije civilnog društva te koliko one pomažu ranjivim skupinama. Apsurd mi je bio kako ja kao izbjeglica mogu dobiti npr. instrukcije iz nekog predmeta, dok to isto nisu mogli dobiti oni koji žive u Zagrebu i tu mi se dogodio aktivistički klik, tj. promatranje nepravde u zajednici i pronalazak načina kako na to odgovoriti. Krenuvši na fakultet angažirala sam se u Studentskom zboru i Senatu Sveučilišta u Zagrebu te sam se kroz te aktivnosti upoznala

s formalnom strukturom. U to vrijeme bavila sam se nastavom i studentima te sam bila u Organizacijskom odboru za nastavu i studente i prisustvovala na svim važnijim događajima na Sveučilištu. Bila sam pozvana na skup slijepih studenata koji je organizirao Savez slijepih, što je ujedno bio moj prvi susret s osobama s invaliditetom. Shvatila sam da je jedini način kako vidjeti što ih muči taj da se upoznam s njima i njihovim problemima i tako sam krenula volontirati. Iz moje perspektive rješenje njihovog problema bilo je osnivanje studentske organizacije, jer ako su došli kroz Savez slijepih, gdje i dalje imaju problema, onda to nije mjesto gdje oni to mogu riješiti. **Ideja nije bila baš prihvaćena globalno, organizacija koju smo tada osnovali više ne djeluje.** Šokirala me činjenica da se osobe s invaliditetom međusobno ne druže. Igrom slučaja pomogla sam pojedincima koji su osobe s invaliditetom da osnuju

udругu studenata s tjelesnim invaliditetom i tu sam zapravo upoznala svoga muža Denisa koji je već tada bio aktivan član HUPT-a. Naime, HUPT je jedina udruga koja me prihvatila i naučila mnogočemu kako bih kasnije mogla još bolje pomoći studentima s invaliditetom. U to vrijeme mnoge udruge nisu bile spremne za suradnju i razmjenu znanja. Moj aktivizam se nastavio na prijedlog nekolicine kolega da osnujemo udrugu koja će pomagati ne samo studentima, nego i srednjoškolicima, budući da ima prostora za to, i evo me i dandanas u udruzi Zamisli, uz osobe s invaliditetom i mlade.

## 2. Koliko su napredovali studenti sa svojom osviještenošću te sustav?

Danas je sigurno lakše, što se može zahvaliti pojedincima koji su došli i ostavili trag kroz sustav. Puno je i pozitivnih i negativnih okolnosti u smislu da smo svi ljudi i idemo linijom manjeg otpora. Često osobe s invaliditetom znaju iskoristiti trenutak slabosti s druge strane pa se na neki način „izvlače“ na svoj invaliditet i tako ostave krivi dojam kod sveučilišnog profesora koji se nikad nije susreo s osobom s invaliditetom, a s druge strane tu su i studenti koji imaju drugačiji pristup. To je bilo u počecima.

Tragično je da se asistencija nije posložila u smislu da je vezana za osobu, tj. koliko osobi treba i još uvijek se pravi podjela s obzirom na to gdje se osoba nalazi (obrazuje se, radi ili sjedi kod kuće). Netko tko je u osnovnoj školi dobit će pomoćnika u nastavi te završetkom 8. razreda njegov pomoćnik ostaje u toj školi, ako dođe novo dijete, a ukoliko nema s kim raditi ide na burzu rada, dok se istovremeno dijete koje nastavlja svoje školovanje treba privikavati na novog pomoćnika umjesto da je s njim asistent kojega već poznaje. Djeca s teškoćama u razvoju imaju veći stres i traumu koju proživljavaju promjenom škole i okoline, a u konačnici i pomoćnika u nastavi, usudim se reći i veću od one moje kad sam postala izbjeglica.

Naš sustav je isključio roditelje iz komunikacije, škole svode komunikaciju na pomoćnike u nastavi pa ispada da on/ona odlučuje što će dijete učiti ili ne. Nije pravilo, ali je praksa. Naime, mi svake godine organiziramo pripremu za ispit državne mature i uspostavljamo komunikaciju s maturantima s teškoćama u razvoju, u procesu smo oko sedam mjeseci, točnije od studenoga pa sve do upisa na fakultet, a u

rujnu svake godine organiziramo *Orijentacijski tjedan* gdje mi razgovaramo kako im je bilo tijekom školovanja. Te priče su iskrene i nedvosmislene i iz njih saznajemo o odnosima u obrazovnom procesu i ulozi asistenta koji ne pruža samo tehničku pomoć da doda nešto ili slično, nego prepisuje s ploče, i dok to radi učenik gleda okolo i ne prati nastavu pa i ono što je zabilježeno gubi smisao.

Dio asistencije se odnosi i na studente, što je projektna aktivnost, pa nas često znaju nazivati neprofesionalnima jer mi zahtijevamo da osoba u potrebi govori asistentu što mu točno treba jer korisnik je taj koji mora objasniti svom asistentu kako će mu pomoći obući jaknu i drugo. Ako student s invaliditetom ne zna upravljati svojim potrebama dovodimo u pitanje i je li sposoban studirati. Ne dopuštamo da asistenti vode bilješke, nego da zapisuju što im korisnik kaže. Snažno potičemo korisnike da snimaju predavanje, što se u konačnici pokazalo jako dobrim jer osim predavanja mogu zabilježiti i druge informacije u slobodnoj komunikaciji koje inače ne bi mogli radi loše motorike ili nekih drugih barijera.



## 3. Očekuje li se povećanje broja studenata?

O broju je teško govoriti zato što se 2002. godine, kad smo mi krenuli, na Sveučilištu nije znalo ništa pa sam predložila Rektorici da 2003. bude *Godina studenata s invaliditetom*, što je prihvaćeno pa smo kao udruga napravili plakat koji prikazuje bijeli štapić i crna kolica na crvenoj pozadini gdje je pisalo „i mi smo tu“. U sklopu toga proveli smo anketu odnosno upitnik kako bismo dobili što više informacija vezanih za studente s invaliditetom te smo dobili 33 studenata s invaliditetom, 27 ih je plaćalo studij i to mi je

bilo nezamislivo. Poznato je da plaćanje studija u tadašnje vrijeme nije bilo lako, a pogotovo ja to razumijem jer sam znala socijalnu stranu obitelji osoba s invaliditetom. Istražujući sam saznala da Fakultet nije znao što s njima pa bi im ponudili upis s plaćanjem i neka studiraju, to je bio stav. Tada je na Informatologiji na Filozofskom fakultetu bila skupina branitelja koji su studirali u sklopu procesa rehabilitacije nakon rata pa su imali besplatan studij, besplatne udžbenike, stipendije i slično.



Pisali smo dopis ministru da se izjednače prava. Međutim, nije išlo, i jednom prilikom kada smo imali ljetnu školu u Rovinju ulovili smo samog premijera. Tada je Ivica Račan bio premijer i dogodilo se to da je istovremeno on tamo došao u posjet žrtvama mina koji su također imali radionice, a supruga mu je bila aktivna po tom pitanju. Doslovno sam zaskočila premijera u nakani da mora misliti na sve osobe s invaliditetom, naposljetku me upoznao sa svojom suprugom, gospođom Pleština, koja nam je pomogla jako puno te nas uputila na ministra Gvozdena Flegu koji nas je primio na sastanak na kojemu je bio Božo Pavičin, današnji savjetnik trenutnog ministra Radovana Fuchsa. Ministarstvo je zaista otvorilo stipendije za osobe s invaliditetom te su dali preporuku fakultetima da ih oslobode plaćanja školarine. Svi su fakulteti pristali na to osim Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, koji je uredno slao račune za školarinu. U takvim okolnostima bilo je teško raditi jer nikome nismo odgovalali. Mi smo bili mladi buntovnici koji traže prava. U ovakvom sustavu, a pogotovo tada, bilo je teško pokretati promjene.

#### 4. Kako si došla do Europskoga gospodarskog i socijalnog odbora?

To treba pitati premijera, gospodina Plenkovića. Za Odbor sam saznala od Marine Škrabalo koja je bila članica Europskoga socijalnog gospodarskog odbora (EGSO). Putovale smo autobusom na sastanak Odbora za praćenje operativnog programa *Učinkoviti ljudski potencijali* u lipnju 2019. godine. Nedugo nakon toga dobila sam informaciju kako je otvoren poziv za prijave za EGSO, u svibnju 2020. godine. Udruga ZAMISLI je predložila da se prijavim. Poslala sam atipičnu prijavu, tj. predstavila sam sebe, ali najviše svoj rad kroz udrugu te sve ono što smo postigli. Mnogi su bili zgroženi i nisu vjerovali da ću biti odabrana, pogotovo zato što imam završenu srednju školu i nisam visoko obrazovana, ne govorim strane jezike, međutim moj rad i postignuća su neosporni. Zbilja nisam očekivala da ću biti izabrana, ali izgleda da je mom izboru pridonijela koordinacija koju sam pokrenula pred Uskrs iste godine kada sam pozvala sve udruge da podrže moje otvoreno pismo premijeru i da zajedno ukažemo na probleme s kojima se udruge susreću. Premijer, odnosno Vlada RH je ta koja odlučuje tko će ići u EGSO, odnosno koga će predložiti. U Hrvatskoj je vrlo malo informacija o EGSO-u, načinu izbora, procedurama, ulogama i slično. Unija je donijela odluku da države članice predlažu kandidate za članove, a Vijeće ih imenuje. EGSO je osnovan 1957. i ima dugu tradiciju, to je želja Unije da se čuje glas naroda. EGSO je svojevrsan glas naroda, kao što je Parlament izbor naroda. Tako u Uniji imamo pet tijela od kojih su dva savjetodavna, EGSO i Odbor regija. I evo sada mene kao glasa naroda u savjetodavnom Odboru.

Po svemu izgleda da je to politički izbor, ali kako narod bira političare, tako političari u EGSO biraju glas naroda.

#### 5. Jeste li zadovoljni radom radom EGSO-a?

Iza mene je prva godina rada i sve je poprilično kaotično jer smo skoro godinu dana sjedili doma i sudjelovali na sastancima *online*. A tako je jako teško raditi, bez mogućnosti upoznavanja drugih članova. EGSO čine pojedinci kao ja u skupini *Raznolika Europa*, moji kolege iz Hrvatske, tako i iz svih država članica. Ukupno je 329 članova iz svih zemalja EU-a koji pripadaju jednoj od triju skupina: poslodavci, radnici ili raznolika Europa.

Iz Hrvatske nas je 9 članova u Odboru i nije praksa da djelujemo kao nacionalna grupa koja zajedno izlazi pred Odbor, nego svi djelujemo kao pojedinci koji se okupljaju oko interesnih tema, npr. imamo 6 sekcija (Stručna skupina za ekonomsku i monetarnu uniju te ekonomsku i socijalnu koheziju – ECO; Stručna skupina za jedinstveno tržište, proizvodnju i potrošnju – INT; Stručna skupina za promet, energiju, infrastrukturu i informacijsko društvo – TEN;



Stručna skupina za zapošljavanje, socijalna pitanja i građanstvo – SOC; Stručna skupina za poljoprivredu, ruralni razvoj i zaštitu okoliša – NAT; Stručna skupina za vanjske odnose – REX) te Savjetodavno povjerenstvo za industrijske promjene – CCMI. Ja sam dio sekcije ECO, SOC i REX. Kroz sekcije se osnivaju radne grupe za izradu mišljenja, svaki mjesec iskažemo kojoj grupi se želimo priključiti te kroz to stvaramo mišljenje na određena pitanja, npr. Komisija donosi strategiju za OSI pa EGSO pita

mišljenje. Mi kao članovi iskazujemo interes želimo li raditi u toj radnoj grupi. Inače, baš u toj grupi ima mnogo zainteresiranih te se do sada, i uz sve napore, nisam uspjela priključiti niti jednoj grupi. U prvoj godini članstva bila sam aktivna u dvije grupe vezano za proračun i sudjelovala sam na nekoliko konferencija. Ne može se gledati aktivnost pojedinca po tome u koliko je radnih tijela sudjelovao, nego u koliko ih se prijavio, s obzirom na to da ti prijava ne jamči siguran ulazak u radno tijelo. Tu je i jezična barijera, gdje su me svi čudno gledali kad sam rekla da želim prijevod na hrvatski jer do sada su valjda Hrvati bili savršeni u nekom drugom jeziku pa nije bilo interesa za hrvatski. Lakše mi je kad mi se prevodi na hrvatski jer tako brže razmišljam i spremnija sam na odgovore. Sve je na meni, nemamo neki sustav, ali mi smo ti kao članovi koji trebamo kopati, pokretati, tražiti.

Mislim da bi naša Vlada i parlamentarci trebali biti više uključeni u rad EGSO-a, premalo su fokusirani. Npr. kolege iz Italije imaju savršen odnos sa svojim političarima i sve mnogo bolje funkcionira. S jedne strane, EGSO je vrhovno tijelo organiziranoga civilnog društva na razini Unije i predstavlja glas naroda, žalosno je da je slika o njemu prozirna.

Važno je uspostaviti vezu s udrugama i vidjeti što mi možemo napraviti za našu zajedničku nacionalnu perspektivu, ali i europsku, zagovarati bolju budućnost i prilike. Važno je iskoristi priliku koja nam se pruža i gledati kako iz toga možemo izvući ono najbolje.





## Biciklom do zdravlja

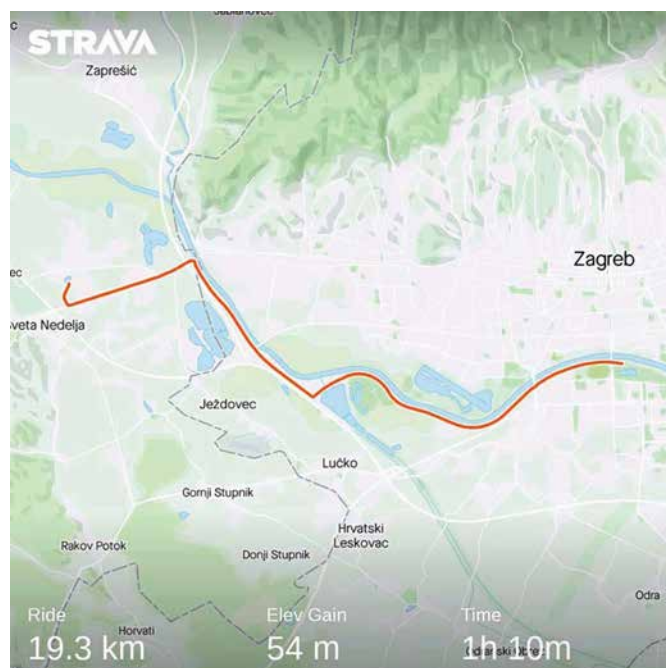
**Tekst:** mr. sc. Ante Klarić, dipl. lur., glavni tajnik Udruge

**Foto:** Tomislav Miletić, PIXSELL



Udruga *Biciklom do zdravlja* u suradnji s Gradom Sveta Nedelja, Gradom Zagrebom, Zavodom za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Domom zdravlja Zagreb-Zapad, Daruvarskim toplicama, Hrvatskom komorom zdravstvenih radnika, Hrvatskim savezom dijabetičkih udruga, Sveučilišnom klinikom Vuk Vrhovac, Udrugom sportaša veterana rekreativaca, Srednjom školom za medicinske sestre Vrapče te Hrvatskom udrugom paraplegičara i tetraplegičara u okviru *Europskog tjedna mobilnosti* dana 18. rujna 2021. organizirala je drugu biciklijadu kao javnozdravstvenu akciju pod nazivom *Biciklom do zdravlja* od jezera Bundek (Zagreb) do jezera Kipišće (Sveta Nedelja).

Ruta biciklijade bila je: Jezero Bundek (Zagreb) – Jezero Kipišće (Strmec, Sveta Nedelja).



Cijeli događaj odvijao se tako da je od 8:00 sati počelo okupljanje na Bundeku, gdje su nutricionisti iz NZJZ „Dr. A. Štampar“ održali informiranje o zdravoj prehrani, a kineziolozi proveli organizirano zagrijavanje svih sudionika. U 10:00 sati bio je start biciklijade te se u 12:00 sati s povorkom od 250 biciklista došlo na cilj na Jezero Kipišće, gdje je održan program istezanja vođen od strane fizioterapeuta Doma zdravlja Zagreb-Zapad. Nakon toga je održan cjelodnevni edukativni program koji se sastojao od edukativnih predavanja (zdravstvena komponenta) partnera udruge Biciklom do zdravlja: Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija



Štampar“, Doma zdravlja Zagreb-Zapad, Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Daruvarske toplice, Komora u zdravstvu, Hrvatskog saveza dijabetičkih udruga, Sveučilišne klinike Vuk Vrhovac te Srednje škole za medicinske sestre Vrapče. Održana je radionica reanimacije i provedeno je mjerenje krvnog tlaka i GUK-a uz liječničko savjetovanje (dva sata nakon tjelesne aktivnosti). Također je održan i program za djecu vođen od strane Udruge sportaša veterana rekreativaca: dječja igraonica *Tradicionalne dječje igre* te igraonica *Vrhunski sportaši i djeca*. Uz navedeno održan je promotivni (turistički) dio programa – prezentiranje turističkih i zdravih prehrambenih proizvoda. Cijeli program se održavao uz poštivanje svih epidemioloških mjera.

Naime, tjelesna aktivnost, sport i rekreacija ključni su čimbenici koji mogu omogućiti ljudima da žive ne samo uz manje zdravstvenih rizika, već i da dožive starost uz kvalitetniji život; zato treba maksimalno promovirati i poticati tjelesnu aktivnost i zdrav način života. Jedan od načina jest i tjelesna aktivnost pomoću bicikla, koji bi mogao uz druge aktivne oblike postati i terapijsko sredstvo te standardni način rekreacije i zdravog načina života, kao i alternativno prijevozno sredstvo u cilju prevencije

i zaštite zdravlja i okolišnih čimbenika.

Osim navedenoga, needuciranost građana o svim čimbenicima zdravlja i postizanja zdravog načina života pa tako i kroz aktivno korištenje bicikla s jasno utvrđenim programskim rješenjima za sve dobne skupine građana i pacijente jest problem koji se može riješiti uspostavom sustavnog i kontinuiranog načina edukacije kroz radionice i organiziranje biciklijada, promocije bicikla kao terapijskog sredstva, te u zdravstvenim ustanovama uspostavom stalnih edukativnih centara za aktivan način života, prevenciju bolesti i postizanje zdravlja. Jednako tako, dodatni problem se očituje i kod nedovoljne percepcije i educiranosti samih zdravstvenih radnika oko različitih mogućnosti terapijskog djelovanja kroz aktivan život, samim time i bicikliranja te mogućnosti korištenja i upotrebe bicikla kao terapijskog sredstva za sve dobne skupine građana, sukladno njihovim potrebama i zdravstvenom stanju. Stoga je i edukacija zdravstvenih radnika o biciklu i bicikliranju kao učinkovitom/alternativnom terapijskom sredstvu, poglavito kroz uspostavu edukativnih centara u zdravstvenim ustanovama, jedan od načina rješavanja predmetnog problema.



Bitno je naglasiti kako bi primarni ciljevi ovakvih projekata koje organizira Udruga *Biciklom do zdravlja* bili u svakom slučaju povoljni učinci tjelesne aktivnosti u očuvanju zdravlja:

- smanjuje rizik oboljevanja od kroničnih bolesti srca i krvnih žila (povišeni krvni tlak, povećane masnoće u krvi, tromboza, ishemija srčanog mišića – infarkt)
- smanjuje rizik od nastanka šećerne bolesti neovisne o inzulinu
- smanjuje rizik od nastanka raka debelog crijeva
- djeluje zaštitno protiv nastanka osteoporoze smanjujući gubitak koštane mase
- smanjuje prekomjernu tjelesnu težinu
- tjelesno aktivne osobe općenito se bolje osjećaju i uspješnije se nose sa stresom svakodnevice te imaju manji rizik oboljevanja od depresije i razvoja ovisnosti.



Osim zdravstvenih, tjelesna aktivnost može biti i praktično rješenje za druge probleme:

- pomaže smanjenju nasilja među mladima
- promovira nepušački stil života
- smanjuje vjerojatnost drugih rizičnih ponašanja (konzumiranje alkohola i droge)
- smanjuje osjećaj izolacije i usamljenosti
- doprinosi očuvanju sposobnosti samostalnog življenja u starosti



Osim navedenog, ciljevi programa jesu uopćeno:

- promocija bicikliranja kao zdravog načina života
- promocija bicikliranja kao terapijskog postupka / bicikl u službi mentalnog i fizičkog zdravlja
- uključivanje svih dobnih skupina u medicinsko-terapijske postupke bicikliranjem





- približiti običnom građaninu/pacijentu bicikl kao najučinkovitije sredstvo za postizanje zdravlja
- poticanje i pomoć lokalnim zajednicama i zdravstvenim subjektima za integracijom i implementacijom bicikla i bicikliranja kao jednog od čimbenika promocije zdravlja i liječenja
- edukacija što šire populacije o zdravstvenoj dobrobiti bicikliranja
- edukacija što šire populacije o sigurnom kretanju biciklom kroz promet
- promocija bicikliranja kao alternative koja može zamijeniti korištenje automobila i javnog prijevoza
- dizanje svijesti o potrebi zaštite okoliša i bicikla kao ekološki prihvatljivog prijevoznog sredstva.
- antropometrijska mjerenja (tjelesna masa, indeks tjelesne mase [ITM], postotak masnog i mišićnog tkiva, visceralna mast)
- medicinsko savjetovanje i terapijsko tretiranje građana po dobnim skupinama
- testne vožnje te uključivanje građana/pacijenata u vožnje biciklima uz pratnju i pomoć sportskih i medicinskih edukatora i stručnjaka
- edukativno predavanje o sigurnom kretanju biciklom kroz promet
- mobilni servis koji će besplatno pregledavati i vršiti manje popravke bicikla sudionika.

Zaključno navodimo kako nam je iznimno drago da nam se ove godine u našem projektu pridružila i Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara te da možemo ovom akcijom i svim drugim planiranim akcijama promovirati bicikliranje i bicikle Vaših korisnika. Smatramo i duboko vjerujemo kako je bicikl sredstvo koje može doprinijeti zdravlju i boljem životu svakog pojedinca.



Cjeloviti program *Biciklom do zdravlja* zamišljen je prvenstveno kao niz javnozdravstvenih akcija diljem Hrvatske s ciljem promoviranja bicikliranja kao zdravoga načina života i uključivanja bicikla u svakodnevni život građana/pacijenta.

U sklopu svakoga pojedinog događaja aktivnom participacijom stručnjaka zdravstvenih radnika i zdravstvenih ustanova, domova zdravlja, zavoda za javno zdravstvo te jedinica lokalne vlasti – ureda za zdravstvo, u partnerstvu s drugim sportskim i zdravstvenim asocijacijama i institucijama održavat će se:

- vožnja biciklom izabranom rutom
- edukativno predavanje o bicikliranju te pozitivnom utjecaju istoga na zdravlje



## Pristupačnost plaža

**Tekst:** Dobrila Maričić

Poštovani HUPT-ovci, početkom ljeta poslali ste dopis u kojem ste nas pitali koje su plaže prilagođene invalidima.



Godinama ljetujem u Biogradu na Moru. To je vrlo lijep gradić, prilično ravan, čovjek bi pomislio da je prilagođen osobama s invaliditetom. Ali...

Trebalo je dvije godine da u zgradi u kojoj imamo stan napravimo pristupnu rampu do lifta (ima 8 stepenica na ulazu) i to na naše inzistiranje i suprugov angažman oko nacrti i nabavke materijala. To je velika zgrada sa 70 stanova, a ja nisam bila jedina osoba s invaliditetom.



Sporo se u Biogradu mijenjaju pristupi na pješačkim prijelazima sa znakovima za slijepce i slabovidne. Ima dosta promašaja (npr. parking za osobe s invaliditetom, a nema bankinu s kosinom do pločnika; ili staza koja od bolnice vodi do mora

završava opasnom strminom; ili kosina – rampa za ulazak u more zatrpna kamenčićima...).

U gradu postoje dvije plaže s pristupnim rampama (kosinama) za ulazak u more. Jedna je na glavnoj plaži Dražici (sitni šljunak) gdje za kolica uglavnom nema mjesta, jer je gužva i teško se može prići rampi. Druga je na tzv. bolničkoj plaži (i ona je šljunkovita), a rampa je najčešće zatrpna kamenčićima koje svakodnevno nanese valovi.

U cijelom Biogradu postoji samo jedna kabina za presvlačenje u koju mogu ući kolica. I to na glavnoj gradskoj plaži (ni do nje nije baš lako doći jer su oko ulaza kamenčići).

S kolicima je teško ili nemoguće samostalno doći do mora zbog kamenčića na plaži. Na izbetonirane i popločene plaže nisam ni išla, jer se zbog dubine mora ne može iz kolica ulaziti u more ni izlaziti. Ne postoji lifter za spuštanje osoba s invaliditetom u more.

Ovoga ljeta sam pokušala gradskim vlastima ukazati na neke promašaje i kako ih ispraviti, ali naišla sam na zid šutnje.

Sada ću se osvrnuti na ovogodišnje iskustvo.



Početkom lipnja uočila sam da je na plaži na kojoj se kupam (tzv. bolnička plaža) uklonjena svlačionica sa širim ulazom gdje mogu ući kolica, a postavljen je kontejner s WC-ima za žene, muškarce i osobe s invaliditetom. Kako je kontejner bio na povišenju, napisala sam e-mail gradskim vlastima u kojemu sam ukazala na problem da osoba u kolicima ne može ući u takav WC i upitala ih: **Kome se trebam obratiti da se to napravi tako da od prve bude prilagođeno onima kojima je namijenjeno – osobama s invaliditetom?**

U srpnju sam uočila da je napravljena rampa pred vratima WC-a, ali vrlo strma i neprilagođena. Ponovno sam poslala e-mail i upozorila da je rampa opasna i napisala kako treba biti manje strma, a



ispred vrata treba biti ravan plato, jer se osoba u invalidskim kolicima ne može popeti ni otvoriti vrata (koja se otvaraju prema van), a ne može ih ni zatvoriti.

Ponovno sam upitala: Gdje se može presvući osoba u invalidskim kolicima?

Jesmo li mi, osobe u invalidskim kolicima, nepoželjne u Biogradu?

Odgovor nisam dobila.

Dolaskom na godišnji odmor u kolovozu nailazim na sljedeću situaciju: invalidski WC ZAKLJUČAN, a pokraj njega kemijski WC za osobe s invaliditetom.

### **Kakvo omalovažavanje!**

Svakodnevno parkiranje motocikla ispred vrata tog WC-a neću ni komentirati.

Ponovno sam poslala e-mail gradskim vlastima sa slikama i komentarima i upitala: jesmo li mi, osobe s invaliditetom, u Biogradu na Moru nepoželjne?

Pogađate – odgovor nisam dobila.

Sretan Božić i uspješnu 2022. godinu  
žele vam  
HUPT-ovci





## Paraolimpijac Velimir Šandor

**Intervju napravila:** Ana Mamić

**Foto:** Damir Senčar, HINA

Velimir Šandor (1986.), hrvatski je bacač diska i paraolimpijac. Osvajač je dvaju odličja na Paraolimpijskim igrama, bronce u Rio de Janeiru 2016. i srebra u Tokiju 2020.

Nakon prometne nesreće 2006. ustanovljena mu je tetrapareza. Nakon dvogodišnjeg oporavka u Varaždinskim Toplicama, 2009. počinje se baviti paratletikom.

Treniraju ga Ivan Čengić i Mihovil Rendulić.

U nastavku Vam donosimo intervju s Velimirom Šandorom.

1. **Velimire, prije svega čestitke na srebru na Paraolimpijskim igrama u Tokiju! Možete li ipak u nekoliko rečenica opisati svoj životni put, predstaviti sebe?**

Hvala Vam na čestitkama!

Rođen sam 1985. godine u Zagrebu, a odrastao sam u Opatiji kraj Pokupskog, gdje i dalje živim. Ondje sam završio osnovnu školu. Srednju prometnu školu za zanimanja tehničara za mehatroniku i vozača motornog vozila pohađao sam u Zagrebu, nakon čega sam se i zaposlio kao vozač dostavnog vozila u Zagrebu. S dvadeset godina išao sam odslužiti civilni vojni rok, što je u to vrijeme bila obveza, ali cijelo vrijeme sam se bavio rekreativno sportom, košarkom i nogometom koje sam trenirao u Pokupskom. Nisam mogao zamisliti život bez sporta. Jedne nedjelje, vraćajući se s nogometnog treninga, doživio sam prometnu nesreću, nakon čega sam završio s dijagnozom tetraplegije. Od tada je krenuo moj novi početak i danas sam tu gdje jesam.



2. **Što Vas je potaklo da se uopće krenete baviti sportom, a pogotovo vrhunskim? Kako ste odabrali disciplinu u kojoj se natječete?**

Sport je oduvijek bio dio mog života tako da sam i nakon nesreće tražio mogućnosti kako se nastaviti baviti sportom, što mogu napraviti. Kad sam bio u toplicama na rehabilitaciji nakon ozljede, skužio sam da se može igrati stolni tenis i da se može plivati pa sam krenuo

igrati stolni tenis. Sjećam se, tamo je bila kolegica Helena Dretar Karić koja me upoznala sa stolnim tenisom, a preko nje sam naručio i svoja prva kolica te vidio da se mogu i dalje baviti sportom. Nakon **šest mjeseci** boravka u toplicama i dolaska doma odmah sam nastavio sa stolnim tenisom. Godine 2008., kada je bila Olimpijada u Pekingu, mama me upoznala s tim da su naši paraolimpijci osvojili medalju te me potakla da se aktivnije uključim u sve to. Krenuo sam istraživati i tako krenuo s atletikom, prvo u Zagrebu pa sam se prebacio u Veliku Goricu. Ispočetka je to sve bilo rekreacijski, da imam neko zanimanje, da sam u sportu, ali onda je došao novi trener 2013. godine pa smo odlučili vidjeti što možemo napraviti.



Disk mi je najbolje legao, a i disk je jedina bacačka disciplina kojom se mogu baviti s obzirom na moju ozljedu. Vjerujem, da sam se posvetio bilo kojoj drugoj stvari, imao bih jednako dobre rezultate.

**3. Znamo da sport osoba s invaliditetom nije najcijenjeniji u Hrvatskoj od strane institucija te da su financije minimalne. S kakvim se problemima susreću osobe s invaliditetom u sportu?**

Situacija u hrvatskom sportu nije dobra. Svedeni smo na same sebe i pojedine entuzijaste koji sami stvaraju i sami se financiraju. Jedino što od države imamo jesu nagrade za izuzetna postignuća u sportu, a to je kada se osvoji europsko, svjetsko prvenstvo ili medalja na Olimpijadi/Paraolimpijadi i tu smo jednaki s ostalim sportašima, a u principu smo najmanje nagrađeni od svih država u okruženju. Sve dok vas nema nigdje, nikome niste interesantni niti tko želi pomoći. Ono što mogu reći jest da nakon medalje 2015. lokalna samouprava stoji

iza mene i naravno, može to biti i bolje, ali s obzirom na cijelu situaciju u hrvatskom sportu nije to tako loše kako izgleda, barem što se tiče paraolimpijskog sporta.

**4. Na što ste posebno ponosni u svojoj karijeri?**

Ponosan sam na dvije godine prije Tokija kada sam se počeo pripremati za paraolimpijadu. Naime, 2019. godine je bilo svjetsko prvenstvo u Dubaiju, gdje nisam ostvario dobre rezultate, i sam sebi sam rekao da moram dati sve od sebe da rezultati u Tokiju budu izvrsni. Budući da je zbog pandemije odgođena Paraolimpijada 2020. te je prebačena na 2021., imali smo godinu više za treniranje i pripreme, što sam iskoristio maksimalno. Nismo odustajali, još smo jače i više trenirali, što se na kraju vidjelo na rezultatima. Ponosam sam na sebe jer sam u dvije godine izdržao spartanski trening.

**5. Ostvarili ste velik uspjeh na Paraolimpijadi u Tokiju, kako ste se inače osjećali na Olimpijadi u Tokiju, jeste li se nadali medalji?**

Uspjehu u Tokiju prethodile su dvije godine napornog treniranja i osjećaji su bili nevjerovatni, to se ne može opisati. Prije natjecanja govorio sam da ne bih išao na natjecanje da ne vjerujem u medalju, nije dovoljno statirati i biti sudionik, to mi nije dovoljna motivacija. Medalje me motiviraju i vjerujem da će zbog toga biti još velikih uspjeha s moje strane.

**6. Kako ste se pripremali za tako veliko natjecanje? Kako su tekle pripreme?**

Kao što sam ranije rekao, trajale su dvije godine, treniramo od 2019. godine. U studenom je bilo po dva pa čak i tri treninga dnevno, 12-15 treninga tjedno te jako puno priprema u Medulinu i Makarskoj. Moj trener Ivan Čengić i ja sve smo podredili Paraolimpijadi, čak smo u tim dodali još jednog trenera iz Kutine, Mihovila Rendulića, da nas prati s tehnikom i tu smo sve pogodili.



**7. Možete li nam ispričati neku zanimljivost s natjecanja, što vam je ostalo u posebnom sjećanju?**

Velika vrućina i sparina bila je u Tokiju tolika da sam treneru pred nastup rekao da ne znam kako ću sjediti, a kamo li bacati disk. Iscrpila me vrućina i čekanje pred nastup, ali smogao sam snage i sve je ispalo u najboljem mogućem redu.

**8. Koje su prednosti bavljenja sportom za osobe s invaliditetom? Kako gledate na ulogu sporta osoba s invaliditetom, na profesionalnoj i rekreativnoj razini?**

Prednosti svih osoba koje se bave sportom jesu kretanje, fizička aktivnost, manje zdravstvenih problema, barem ja na to tako gledam. Sasvim je nebitno jesam li osoba s invaliditetom ili ne, usput ne odgovara mi ta kategorizacija na osobe s invaliditetom ili bez invaliditeta. Svi smo mi isti, svi mi prilagodimo tjelesne aktivnosti kako nama odgovara, a sport je dobar put za održavanje svoga tijela u formi.

Moje profesionalno bavljenje sportom došlo je postupno, nisam odmah uskočio u profesionalizam. Rijetko koji sportaš u Hrvatskoj može si priuštiti da se bavi sportom profesionalno.

Kroz rekreaciju sam došao do profesionalnog sporta, sve je krenulo s dva – tri treninga tjedno pa smo nakon toga lagano uvodili specifične vježbe kada smo krenuli s atletikom, pa smo povećali to na svaki dan, pa na kraju na tri treninga dnevno, tj. bacački trening pa teretana i naposljetku fizioterapija koja ponekad zna biti napornija od samog treninga.

**9. Vjerujem kako s vremenom na vrijeme imate teških trenutaka, kao i svi, kako se nosite s njima?**

Svi mi imamo teških trenutaka, ne obazirem se previše na njih, preskačem ih nekako. Uvijek nađem nešto što me nosi dalje, imam posložene ciljeve da se želim ostvariti u životu na puno polja pa zaobilazim sve što mi je teško, tj. uvijek tražim izlaz iz toga što je prije moguće. Nikada nisam pao u depresiju, uvijek me vuče nešto više prema naprijed.

**10. Što smatrate svojom najvećom životnom pobjedom?**

Moja najveća pobjeda je to što nakon prometne nesreće 2016. godine, kada sam završio u kolicima, nisam pao, nego sam uspio naći novi smisao i sve si posložiti. Shvatio sam da



mi život nije stao i da sve možemo ostvariti što smo zacrtali, ne na način na koji smo prije zamišljali, ali uz male preinake idemo dalje, jer život se i dalje može živjeti 100 na sat.



### 11. Što biste poručili našim čitateljima?

Poručio bih svima da koliko god oni mislili da su nam neke situacije teške, da se ne sažaljevamo i da hrabro krenemo dalje, jer život s ozljedom nije stao ni u jednom trenutku, dok god dišemo. Čovjek si mora pronaći stvari koje

ga zadovoljavaju i vesele, svi mi imamo neke svoje snove, ciljeve koje sanjamo i ako lagano krenemo kotrljati kolicima prema naprijed možemo napraviti velike stvari, samo se ne smijemo zatvoriti i reći da ništa ne možemo. Sve se može, samo polagano.

### 12. Radite li? Kakav je stav Vašeg poslodavca kad su pripreme za velika natjecanja u pitanju?

Radio sam od 2012. do 2019. godine, ali sam dao otkaz, želio sam se maksimalno posvetiti pripremama za Tokio. Moram priznati da sam imao razumijevanje poslodavca dok sam radio, ali ja nisam mogao fizički i psihički izdržati taj tempo, jer bez obzira na to koliko vam poslodavac izađe u susret Vi morate odraditi svoj posao. Uvijek sam se trudio biti fer prema svom poslodavcu i prema kolegama, ali jednostavno više nisam mogao izdržati dan na poslu i uz to odraditi dva treninga i tada sam odlučio da je najbolje da posao ostavim sa strane i da se maksimalno posvetim pripremama. Srećom, na kraju se otkaz isplatio i medalja je osvojena.

## FLOCATH QUICK - jednokratni intermitentni kateteri s hidrofornim slojem



**KIRKOMERC d.o.o.**  
 Zagrebačka cesta 145A  
 10000 Zagreb  
 Tel: 01 3866 150  
 Fax: 01 7789 624  
 e-mail: [kirkomerc@kirkomerc.hr](mailto:kirkomerc@kirkomerc.hr)  
[www.kirkomerc.hr](http://www.kirkomerc.hr)





## Slavenovih 1000 km u kolicima za osmijehe na licima

**Intervju napravila:** Ana Mamić

Pustolov i strastveni zaljubljenik u glazbu i putovanja, Slaven Škrobot, ima 34 godine i svaku priliku koristi za istraživanje svijeta, a kad se vrati kući, o svojim avanturama piše na svom blogu. Putovao je svugdje, od Europe do Australije, i ništa to ne bi bilo neobično da Slaven sve to ne radi u invalidskim kolicima.

Slaven je ove godine odlučio pokrenuti humanitarnu akciju "Slavenovih 1000 km u kolicima za osmijehe na licima". Cilj mu je proći jadransku magistralu, od Istre pa sve do juga, točnije od Savudrije do Privlake u svrhu prikupljanja novca za kupnju četiri ručna bicikla za osobe s invaliditetom.

### 1. **Možeš li nam u kratkim crtama predstaviti projekt na kojemu trenutno radiš?**

*Slavenovih 1000 km u kolicima za osmijehe na licima* je projekt koji sam osmislio tako da uz pomoć posebno prilagođenog bicikla na ruke odbicikliram cijelu Hrvatsku obalu, tj. magistralu od Savudrije do Prevlake, od najsjevernije točke obale do najjužnije kopnene Hrvatske, točnije rta Oštro. Ideja cijelog projekta bila je da se promovira Hrvatska, hrvatska obala i da napravim nešto što nikad nitko nije napravio te da stavim u fokus osobe s invaliditetom kroz svoj, jedinstven način, da sve bude spontano i da se prikupe sredstva za još četiri prilagođena bicikla za četiri kandidata koje sam odabrao preko društvenih mreža. Cijeli projekt, tj. put od Savudrije do Prevlake trajao je 33 dana, bilo je malih poteškoća s biciklom i s vremenom, ali sve je bilo unutar okvira što sam planirao. Sve u svemu, sve je super ispalo, međutim jedini minus je taj što se nisu prikupila sredstva za sve kandidate koje sam odabrao, još malo fali da skupimo za prvi bicikl, pa sam odlučio

nastaviti pedalirati do Grčke. Iako imam malih poteškoća s biciklom, nastavljam prikupljati sredstva.



### 2. **Što te inspiriralo na ovu akciju?**

Prošle godine sam dobio bicikl zahvaljujući svojim pratiteljima pa sam biciklirao Dugim otokom. Konstantno sam razmišljao o magistrali i o tome kako se za svoje mentalno zdravlje moram voziti onuda makar jednom



godišnje, tako se i rodila ideja projekta. Počeo sam istraživati odakle dokle se proteže magistrala pa sam produžio rutu obuhvativši i Istru, a tada sam shvatio da je bolje da se baziram na cijelu obalu Hrvatske, s obzirom na to da magistrala započinje od Rijeke pa bi Istra bila zapostavljena. Nakon razmišljanja krenuo sam prikupljati informacije od biciklista, da daju savjete koji će mi pomoći u putu, na što trebam paziti, gledao rute, visinske razlike i ostalo. Nisam prestajao razmišljati o tome, a bilo je puno onih koji nisu vjerovali da ću krenuti, a kamo li završiti taj put. Bilo je svakakvih izjava, od toga da sam lud, da moje tijelo to neće podnijeti i izdržati, da je magistrala najopasnija cesta u Hrvatskoj. Međutim, vjerovao sam sebi i upustio se u ovu avanturu.



3. **Koliko dugo je trajala priprema te je li bila zahtjevna, logistički? Tko je sve s tobom na putu?**

Polako sam krenuo s pripremom, puno prije projekta i sve sam radio sam. Nije lako kad moraš sve iznijeti solo, pogotovo kad si u mom stupnju invaliditeta. Teško je na putu održavati društvene mreže, tipkati, paziti na zdravlje, biciklirati i ostalo. Moram priznati da me 15 dana prije projekta pojela nervoza, razmišljao sam o sto stvari istovremeno, o smještaju, o hrani, o kamperu, ruti, vremenu, sponzorima. Za prvo bicikliranje, tj. kad sam došao u Istru, bio sam koma, bio sam umoran jako. Riskirao sam s ovim putem jer sam preko ljeta ostao bez osobnog asistenta i bilo je teško pronaći asistenta koji će ići sa mnom putovati okolo, jako je teško. Deset dana prije početka imao sam prijatelja koji snima dokumentarce koji mi je javio da neće moći ići sa mnom cijelim putem. Malo me to poljuljalo pa sam se propitivao je li mi uopće pametno krenuti s projektom.

Međutim trud se na kraju isplati i sve se poklopilo na kraju. Složila se super ekipa. Danijel iz [kampera.hr](http://kampera.hr), Luka koji snima dokumentarac, Oskar i Ivan – snimatelj i fotograf, Mateo iz Pule koji je s nama bio prva dva tjedna, Ana iz Zagreba koja nas je pratila prvih 5 dana, sveukupno nas je bilo šestoro sve do Pule, gdje su Luka, Oskar, Ivan i Ana otišli, ostali smo Mateo i ja i priključio nam se Miha koji živi u Puli. Miha bi trebao sa mnom biti do kraja puta. Krenuli smo iz Pule, a u Labinu su nam se vratili Oskar, Ivan i Luka, došao je Danijel i njegov frend te čak i moja obitelj. U Rijeci nam se pridružila Vedrana. Bilo nas je dvanaestero sve do Prizme. Stalno se netko priključuje, tj. dođe i ode, što je u principu jako dobro. Trenutno smo Vedrana i ja solo, a u Dubrovniku, tj. u Prevlaci priključuje se Mateo koji nam se pridružuje te nastavljamo prema Grčkoj.



4. **Što se smještaja tiče, kako si se organizirao?**

Imam par ljudi koje poznajem te sam im se javio za smještaj, većinu toga sam pokrio preko turističkih zajednica. U slučaju da nismo imali smještaj spavali smo u kamperu, što nam je ujedno bio i plan B, ali u principu sam



svaki drugi-treći dan imao smještaj radi mojih potreba jer neke stvari se ne mogu obaviti u kamperu.



5. **Vjerujem da se na putu neke situacije ne mogu planirati, je li bilo puno nepredvidivih trenutaka?**

Pa je i nije, a pogotovo što se vremena tiče. Vozio sam po svim vremenskim uvjetima, i po kiši i po buri i po jugu, bilo je i opasnih situacija, ali uspješno smo sve prošli. Drugi dan projekta dogodio se kvar na biciklu i pomislio sam da je projekt završen, međutim uspjeli smo srediti sve i nastavili smo dalje. Sve je u konačnici ispalo dobro jer kakva je bila situacija tako sam se prilagođavao. Plus je taj što dobro baratam organizacijom tako da ekipa koja je sa mnom nije ni kužila promjene.



6. **Kakav je odjek cijele akcije?**

Ono što me veseli je da su zapravo svi pozitivni, nema loših komentara. Također me veseli što se dosta ljudi uključilo u projekt, biciklirali su sa mnom i prošli dio rute. Upoznao sam hrpu novih ljudi. Što se tiče same kampanje, e tu stojimo loše jer se do sada uspjelo prikupiti četrdesetak tisuća kuna od planiranih 180 tisuća, što je jako loše i što me iznenadilo. Mislio sam

da će odjek biti veći jer se prikuplja nešto opipljivo za OSI. Svoje troškove sam uspio pokriti, za što sam se poprilično namučio. Bez obzira na sve, nastavit ću s tim da se prikupi novca.



7. **Što si sve do sada prošao?**

Sve sam prošao, cijelu obalu, od Savudrije do Prevlake, otoke Pag, Ist, Korčulu, Hvar. Svašta smo i doživjeli i vidjeli, koliko nam je vrijeme dozvoljavalo, bili smo na raftingu na Cetini, na Sv. Juri na vrhu Biokova, na Učki, posjetio sam otoke Fenoliga i Porer u Puli, tvrđave na tom području. Sve što sam zacrtao vidjeli smo.



8. **Je li ti došlo da odustaneš, tj. koliko puta ti je došlo da odustaneš? ;)**

Nije mi došlo da odustanem, ali bilo je dana kada nisam imao volje za bicikljanje. Svima dođe moment kad po kiši ili ružnom vremenu nemaju volje ići nešto obaviti, a kamo li meni koji sam s invaliditetom. Takvi dani dobro dođu, jer kad se otrgnem od pasivnosti i uspijem napraviti što sam zacrtao taj dan, e to je pravi uspjeh za mene.



9. **Proputovao si cijeli svijet, a sad i Hrvatsku, što veliš: gdje je ljepše?**

Volim što živim u Hrvatskoj i proputovao sam ju, putujem cijeli život, i svjestan sam kako je naša zemlja prekrasna, ali tek sad sam shvatio kako Hrvatska ima jako puno neistraženih mjesta, pogotovo dio Biokova, Makarska. Živim u državi koja nudi jako puno, ali mi to ne iskorištavamo u dovoljnoj mjeri niti smo svjesni u biti gdje živimo. Svugdje je lijepo, ali mislim da naša zemlja ipak nudi prave doživljaje i ljepote.

10. **Jesi li oduvijek imao želju biti svjetski putnik ili je to došlo s godinama?**

Uvijek sam bio pustolov, avanturist, ali kad sam bio u pubertetu draže mi je bilo biti s ekipom, tako da su egzotične destinacije došle s godinama.



## UPiT Osijek

**Tekst:** Danijel Balažić

### Posjet udruzi osoba s invaliditetom „Sveti Bartolomej“ u Kninu



U sklopu studijskog putovanja članovi projektnog tima UPiT2GO koji provodi Udruga paraplegičara i tetraplegičara OBŽ bili su u posjeti Udruzi „Sveti Bartolomej“ u Kninu.

Srdačno su nas dočekali predsjednik i članovi Udruge osoba s invaliditetom „Sveti Bartolomej“ u Kninu i detaljno nas upoznali sa svojim radom i aktivnostima. Ova humanitarno-socijalna udruga osnovana je 1999. godine i od tada provodi niz projekata sufinanciranih iz EU fondova i projekata sufinanciranih sredstvima Ministarstva rada, mirovinskog sustava, mladih i socijalne politike RH.



Detaljno smo upoznati s radom poludnevnog boravka koji je namijenjen za boravak djece i mladih uzrasta od 2,5 do 31 godinu s područja grada Knina i okolice. Usluge boravka pruža stručni tim koji se sastoji od defektologa, logopeda, fizikalnih terapeuta, odgajatelja, socijalnog pedagoga i pomoćnog osoblja. Obišli smo kompletan objekt koji je dobro opremljen i vidi se da ljudi koji ondje rade ulažu velike napore da boravak djece i mladih učine što ugodnijim. Unutrašnjost objekta oličena je živim bojama i puna kreativnih radova koje izrađuju polaznici i zaposlenici. U tijeku je izrada bazena za kupanje i sportske aktivnosti polaznika,



a oko zgrade ima puno cvijeća, voćki i malih poljoprivrednih parcela.



Također, bili smo u posjeti radionici eko voćnih proizvoda u sklopu projekta *Razvoj direktnog poduzetništva*, gdje se proizvodi smokovnjak s bademima i orasima, kolač od lavande i džem od šljiva koji završavaju na tržištu.

Zahvaljujemo ljubaznim domaćinima koji su nam s puno strpljenja pokazali čime se sve bave i pozvali smo ih da i oni nas posjete u Osijeku.

### Izlet u Šibenik – brodom



U okviru studijskog putovanja iskoristili smo priliku i iskušali putovanje brodom na relaciji Vodice – Šibenik – Vodice. Ljubazna prodavačica brodskih prijevoznih karata pokušala je sve da ih mi, osobe s invaliditetom, ne platimo. Ali, od 1. listopada 2021. na snazi je novi pravilnik koji strogo određuje tko i pod kojim uvjetima može ostvariti



povlašteni prijevoz. Oijena karte iznosi 15,00 kuna u jednome smjeru, što nije puno ako se u obzir uzme da put traje 1,5 sat. Povlastica možda nije interesantna za ovako kratka putovanja, ali ako je s njome moguće besplatno putovati na otoke, i da to vrijedi i za automobil, priliku svakako treba iskoristiti. Kako se ona ishoduje možete pogledati na mrežnoj stranici Jadrolinije: <https://www.jadrolinija.hr/links/prava-osoba-s-invaliditetom>. Proces ishodovanja traje pa svakako preporučujemo da postupak pokrenete što prije, jer nikad ne znate kada će vam zatrebati.



Što se našeg iskustva putovanja brodom tiče, moramo napomenuti kako brod nije u potpunosti prilagođen osobama u invalidskim kolicima. Na ovome brodu nema prilagođenog toaleta. Most na ulazu u brod dovoljno je širok da kolica idu preko njega. Ali, ne preporučujemo putovanje bez pratioca koji zna pružiti dobru asistenciju. Bez obzira na sve, bilo je to jedno pozitivno iskustvo.

Ovoj reportaži dodajemo još jednu značajku. Za vrijeme studijskog putovanja bili smo smješteni u Vodicama u hotelu *Imperijal 3\**. Ovo je rijedak primjer da je niže kategorizirani hotel na Jadranu potpuno pristupačan osobama s invaliditetom. Nažalost, plaža kojoj gravitira, tj. ulaz u more nije prilagođen.

Od hotela do centra mjesta uz more vodi šetnica koja je bez barijera. Na tom potezu postoji kosina s rukohvatima koja predstavlja (neuspješan) pokušaj prilagodbe. Kao i u velikom broju slučajeva, netko se poigrava osobama s invaliditetom i radi prilagodbu tek da se ispuni forma. Ljudima u kolicima kojima kupanje nije prioritet preporučujemo ovaj hotel i Vodice kao zanimljivu lokaciju na Jadranu koja je u dobroj mjeri prilagođena osobama s invaliditetom.

## NP Krka



Još jedan pothvat projektnog tima projekta JUPIT2Go obuhvatio je posjet Nacionalnom parku Krka. Lokalitet nije bio daleko od naše baze u Vodicama pa smo umjesto dnevnog odmora odabrali svi zajedno otići na ovaj zanimljiv izlet. Prilikom provjere vezane za pristupačnost dobili smo odgovor kako Park nije u potpunosti pristupačan, ali da ima djelomičnu infrastrukturu koja udovoljava potrebama osoba s invaliditetom i osoblje koje je educirano pružiti podršku. Odlučili smo to provjeriti. U NP Krka moguće je ući s više strana. Mi smo iskušali ulaz Lozovac s kojega se mogu obići najljepši slapovi parka. Od parkirališta do samih slapova voze niskopodni turistički autobusi koje mogu koristiti i ljudi u invalidskim kolicima. Primijetili smo da vozači imaju iskustvo u pružanju podrške ljudima u kolicima. Međutim, kada dođu dolje,



osobe u kolicima mogu obići tek dio ljepota jer do najdonjeg dijela parka, najljepšeg i najdužeg slapa i restorana vodi nekoliko stotina stepenica. Do



tog dijela osobe u kolicima mogle bi doći od ulaza Skradin, što obuhvaća vožnju brodom. Međutim, morala bi se kupiti nova ulaznica, s obzirom na to da ona već kupljena vrijedi samo za jedan ulaz. Osobe s invaliditetom imaju besplatan ulaz, dok pratioci plaćaju 50,00 kuna.

E, sad malo o toaletima... dolje, kod slapova postoji unisex toalet pristupačan osobama s invaliditetom. Međutim gore, kod samog ulaza Lozovac, postoji neadekvatan toalet smješten unutar muškog toaleta koji niti po dimenzijama ne odgovara standardima. U ženskom toaletu postoji slično „zdanje“ koje je pretvoreno u skladište za metle i kante. Žaloso je to što se radi o novome objektu koji nije građen u skladu sa standardima. Pisat ćemo



prigovor Parku zbog ovih nepravilnosti i ukazati na potrebu da ulaznice za osobe s invaliditetom i njihove pratnje kupljene na ulazu Lozovac vrijede i na ulazu Skradin i obratno, jer su u protivnom diskriminirane. No, bez obzira na manjkavosti, svakom tko bude u blizini preporučujemo obilazak parka, budući da i ono malo koliko možemo vidjeti vrijedi truda jer zadržuje.

## Fišijada u Orahovici



Usredišnjem gradskom parku u Orahovici 17. listopada 2021. godine održano je natjecanje u kuhanju fiš-paprikaša. Svim prijavljenim ekipama organizator je osigurao ribu (šarana), vino, stol i klupe te ložišta i drva. Sudionike fišijade zabavljao je tamburaški sastav KAS iz Osijeka.



Kao i svake godine, članovi Udruge paraplegičara i tetraplegičara odazvali su se pozivu na natjecanje. Glavni kuhar bio je aktivni član UPIT-a Marijo



Tovernić, a svi su se potrudili da atmosfera bude vesela i ugodna i da doprinesu što boljoj kulinarskoj ponudi, od slanih do slatkih delicija.



Osim ribe koju nam je osigurao organizator, u fiš-paprikaš glavni kuhar dodao je još nekoliko vrsta donesene ribe. Fiš-paprikaš bio je „pre-prefin“, a ekipa kao i uvijek vesela. Osvojili smo visoko četvrto mjesto. Radujemo se pozivu i slijedeće godine i sigurni smo da ćemo se rado odazvati, jer članovi UPIT-a vole dobro društvo i dobru hranu.

## Redovna godišnja skupština



U subotu 6.11.2021. održana je Redovna godišnja skupština naše udruge. Okupilo se dvadesetak članova koji su bili upoznati s poslovanjem udruge u 2020. i prvom dijelu 2021. godine. Skupštini je nekoliko dana ranije prethodila sjednica Nadzornog odbora na kojoj su članovi ovoga Tijela imali prilike detaljno provjeriti financijske knjige i pripremiti Izvještaj za Skupštinu. Izvještaj je pročitan te ga je Skupština jednoglasno prihvatila. Predsjednik je predložio izmjene Statuta koje se odnose na preciznije definiranje statusa članstva, dopunu djelatnosti, uvođenje članske iskaznice, proširenje ovlasti i zaduženja Upravnog odbora. Detalji će biti



objavljeni u Izmjeni i dopuni Statuta nakon što to bude prihvaćeno od strane Ureda Državne uprave. Nakon sjednice imali smo zajednički ručak i priliku za međusobni razgovor. Uzvanici ovogodišnje Skupštine su bili Nikoslav Čale, predstavnik Split-sko-dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih (SDUSO) i Janko Ehrlich-Zdvořák, predsjednik udruge Spinalne ozljede Zagreb (SOZ).



Drago nam je da su se odazvali našem pozivu, što ujedno predstavlja praksu razmjene iskustava među udrugama članicama HUPT-a.



## Naši aktivisti

**Tekst:** Dobrila Maričić

U ovom broju predstavljamo vam Marina Županovića, člana UPIT-a Osijek.



Marin, rođen 1978., kao mlad pokazuje interes za motocikle i sport općenito. Godine 1998. vozi svoju prvu moto-utrku u prvenstvu Hrvatske u klasi *oldtimer*, a 2000. postaje prvak Hrvatske na motociklu *Triton 750 ccm*.

Kobna je bila 2001. godina, kada na službenom treningu za prvenstvo RH stradava na autodromu Grobnik u Rijeci. Nakon operacije u Rijeci i rehabilitacije u Varaždinskim toplicama, Marin se bavi privatnim poduzetništvom i ugostiteljstvom, ali ne odustaje od sporta.



U slobodno vrijeme bavi se sportskim ribolovom, u čemu je vrlo uspješan i u tome nagrađivan. Marinovi ulovi su stvarno veliki i nije od onih pecaroša koji smišljaju ribičke priče. Vozi automobil, čamac, a u zadnje vrijeme ni skijanje (mojim skijama) nije mu strano.

Cijelo vrijeme Marin ima podršku obitelji, prvenstveno oca i sestre, a od 2011. i lijepe supruge Snježane.

Godine 2019. susreće se s paraatletikom i počinje nizati dobre rezultate. Njegov neosporan talent dovodi ga do titule dvostrukog prvaka Hrvatske u koplju i disku (19,80 m), te postaje vlasnikom državnog rekorda u koplju u kategoriji F54 (19,45 m). Ovo je tek Marinov početak i mišljenje je autorice ovog članka da ćemo za Marina još čuti, a sigurna sam da će se okitati medaljama s velikih natjecanja (europskog, svjetskog, paraolimpijskog...).

Marin nastupa za Vinkovački atletski klub, jer Osijek nema paraatletičarski klub, ali omogućeno mu je trenirati na terenu NK *Metalac* u Osijeku.

Zadivljuje kako je Marin neovisan. Ne boji se života. Smatra da je bavljenje sportom vrlo važno za sve, osobito za osobe s invaliditetom, jer kretanje, vježbanje i boravak na svježem zraku, a posebno druženje s ljudima čovjeku daju pozitivu, a tada mu je život ispunjeniji.





## KaSPIN

**Tekst:** Martina Benić

U 2021. godinu KaSPIN je ušao s projektom *Osobna asistencija za osobe s invaliditetom: Budi aktivan – Budi uključen* provodeći osobnu asistenciju za 20 korisnika s najtežom vrstom invaliditeta. Nakon dugo iščekivanja, započeli smo i novi projekt *Osobne asistencije – Faze III* pod nazivom *Budi aktivan – Budi uključen II*.

U siječnju smo počeli provoditi projekt *Zaželi podršku* za trideset starijih i nemoćnih korisnika, preko kojeg smo zaposlili pet žena iz teško zapošljivih skupina. Stariji članovi KaSPIN-a kao i ostali korisnici oduševljeni su ovom vrstom pomoći, a tijekom prvih mjeseci provedbe projekta pokazala se i veća potreba za ovom vrstom pomoći.

S Gradom Karlovcem potpisan je ugovor za projekt *Sekunda za život*, a s Karlovačkom županijom



za projekt *Budi kreativan i aktivan*. Zahvaljujući tim projektima održali smo kreativne radionice u prostoru naše Udruge za članove i zaposlenike te omogućili druženja nakon ovoga dužeg vremena izoliranosti. Nastavili smo i započetu suradnju sa srednjim školama kroz edukacije učenika o spinalnim ozljedama.

Sudjelovali smo i na virtualnoj utrci *Wings For Life* gdje su naši članovi i trkači, poštujući sve epidemiološke mjere, trčali na obalama Korane, Kupe, Mrežnice i Dobre i postigli solidne rezultate.

Također su naši članovi sudjelovali na Radnom vikendu HUPT-a za koji imamo samo riječi pohvale zbog odlične organizacije.

S obzirom na povoljniju epidemiološku situaciju krajem ljeta, organizirali smo edukacijske radionice za volontere i zaposlenike KaSPIN-a. Edukacije smo održali u Centru M.A.R.E. u Rovinju. Ondje smo u ugodnoj i opuštajućoj atmosferi uz druženje nastavili s još jednom u nizu kreativnih radionica izrađujući čestitke i ukrase, koristeći *quilling* tehniku



pod inspirativnim i stručnim vodstvom naše svestrane volonterke Dragice Bratine.

Sredinom studenoga potpisali smo ugovor za projekt *Jačanje kapaciteta OCD-a za potrebe lokalne zajednice* financiran iz EU fondova. Ovim projektom zaposlit ćemo psihologa na puno radno



vrijeme koji će uz osmišljavanje radionica za članove i zaposlenike Udruge biti na raspolaganju svim našim korisnicima osobne asistencije i starijim i nemoćnim korisnicima projekta *Zaželi podršku*.

Ova godina bila je aktivna, radna i nadasve izazovna vezano uz pandemiju COVID-19. Bez obzira na situaciju i daljnje izazove u sljedećoj godini, planiramo aplicirati za nove projekte na nacionalnoj razini kao i za one koji se financiraju iz EU fondova.

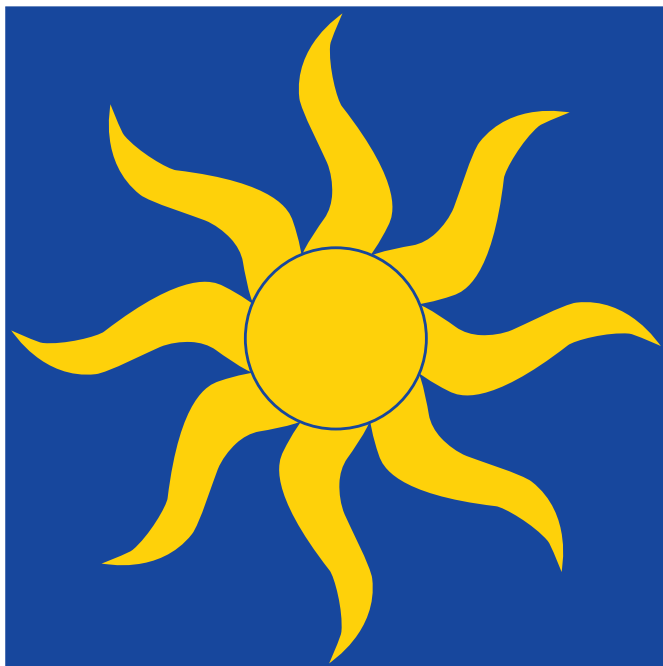
## SOZ

**Tekst:** Janko Ehrlich-Zdvořák

SOZ je u drugoj polovini godine nastavio sa svojim projektima koje je provodio i do sada – *Osobni asistent* financiran putem MROSP-a, kao i početak projekta *3.OA* i završetak projekta *O!Asistent*, oba financirana putem ESF-a.



Održali smo dva partnerska sastanka u okviru projekta osobne asistencije 3.OA, u Dalmaciji i Istri, s našim dugogodišnjim suradnicima iz SDUSO-a i UPITIŽ-a te smo na tim sastancima raspravljali o svim dobrotima i poteškoćama s kojima se susrećemo tijekom provedbe naših projekata, kako riješiti određene administrativne i interpersonalne



izazove. Možemo sa zadovoljstvom ustvrditi kako se naši projekti lijepo odvijaju, unatoč početnim poteškoćama.

Isto tako, u uredu SOZ-a i HUPT-a održali smo povodom Svjetskog dana osoba sa spinalnom ozljedom, 7. rujna, radionicu u sklopu projekta





jednokratnih potpora Grada Zagreba pod nazivom *Pristupačni Zagreb – otkud smo krenuli, kud smo došli i kako dalje?*, kojom smo željeli evaluirati s čime smo se susretali prije dvadesetak godina pa sve do danas, uz sve pozitivne i negativne aspekte koje prilagodba za pristupačnost nosi, i u kojoj smo ocijenili što je učinjeno, što se moglo učiniti i kuda i kako treba ići dalje. Pokazali smo i primjerom što se sve u tom razdoblju događalo, ono što želimo da nam se dogodi kako bi nastao iskorak prema potpunoj ravnopravnosti, jer bez pristupačnosti nema integracije; pokazali smo niz primjera iz Zagreba, ali i inozemstva, kako bližeg tako i daljeg. Po završenoj prezentaciji i uvodu, razvila se živa diskusija s određenim naglascima na prioritetima, što uvijek može biti subjektivno budući da svatko ima svoje prioritete, no predstavnica Grada Zagreba dala nam je niz dobrih tehničkih savjeta kako se i dalje aktivno baviti monitoringom i zagovaranjem, a sve uz aktivnu podršku Grada Zagreba.

U okviru projekta *Peer counselling*, koji financira Ministarstvo zdravstva, održali smo edukativne radionice za nove *peer counsellore*, također sa SDUSO-m i UPITIŽ-om. Približili smo način pristupa novoozlijeđenima, ali i onima koji već imaju „staž“ u kolicima, a kojima je potrebna podrška za uključenje u aktivan život u zajednici. Srećom, projekt *Peer counsellinga* u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice se nastavio, unatoč pandemijskim problemima. Još uvijek osjećamo posljedice izolacije koja je nažalost vladala kroz prošlu godinu, kada nije bilo moguće doći do novoozlijeđenih osoba i dati im pravu i pravodobnu podršku. Nadamo se kako će se projekt

i dalje provoditi i kako će svrha našeg dolaska biti ispunjena, a novoozlijeđeni brzo reintegrirani kao vrijedni punopravni građani u školi ili na radnom mjestu, odnosno ukoliko su starije životne dobi, da će dostojanstveno živjeti svoj život i dalje.

Sudjelovali smo na nizu konferencija, radionica i seminara, što *online*, što uživo. Također nam je zadovoljstvo što smo imali priliku posjetiti osječke partnere UPITOBŽ tijekom njihove godišnje skupštine, kao i razmijeniti ideje i iskustva tijekom izobrazbe za članove Upravnog odbora HUPT-a u Umagu.

U tijeku je priprema za novi natječaj osobne asistencije financiran putem nacionalnih izvora sredstava i nadamo se kako će se i dalje nesmetano nastaviti uobičajeni rad Spinalnih ozljeda i u sljedećoj godini. Svim članovima i zaposlenicima želimo vesele božićne blagdane i sretnu i zdravu novu 2022. godinu.



## UPITIŽ

**Tekst:** Mladen Jurada

Godina 2021. lagano se bliži kraju, mi i dalje gradimo punom parom. Vrlo smo zadovoljni kako teče provedba svih projekata, naročito projekata koji se financiraju iz Europskog socijalnog fonda – ZAŽELI FAZA 2 i OA ESF – i dalje držimo broj od dvadesetak zaposlenih na radnim mjestima gerontodomaćica koje imaju korisnike na području grada Pule i osobnih asistentica, čiji se korisnici nalaze u Zagrebu i Varaždinu, ali i velik broj zadovoljnih korisnika usluga pomoći u kući i osobne asistencije. Možemo reći da su nam iskustva s provođenjem europskih projekata zasad pozitivna, velikim dijelom radi suradnje s Ines Ignjačić (voditeljica OA ESF – *Spin Asistent Istra*) i Romanom Baštijanom, koji uvijek imaju rješenje za bilo koji problem ili nedoumicu.



U međuvremenu smo u rujnu posjetili NP Brijune, tj. otok Veliki Brijun, povodom Međunarodnog dana osoba s ozljedom kralježnične moždine 5. rujna i tjedna mobilnosti koji se održava od 16. do 22. rujna. Možemo reći kako je izlet na Brijune već postao tradicija, pa ga i članovi željno iščekuju. Dan je bio sunčan i predivan za izlet na Brijune, a i atmosfera je bila više nego ugodna. Neka tako bude i dogodine, a do tada ćemo naše članove provesti po još kojem dijelu Istre, a možda i ostatku lijepe naše Hrvatske.



Mjesec listopad bio je rezerviran za edukaciju koordinатора volontera na kojoj su sudjelovala po dva člana/zaposlene osobe udruge koje su članice IFUOSI (Istarski forum udruge osoba s invaliditetom), pa tako i mi. Edukacija se provodila u dva modula, svaki se održavao po tri dana. Edukaciju je provodio Volonterski centar Istra u suradnji s Udrugom slijepih Istarske županije, u čijim se prostorijama edukacija i provodila. Na edukaciji smo dobili mnogo korisnih informacija o volonterima i volonterstvu koje će nam dobro doći u budućem radu Udruge.



Nadalje, od prošlog smo broja časopisa počeli aktivnije raditi na pronalasku novog, većeg i pristojnijeg prostora za rad Udruge i boravak članova.

Nakon što smo sudjelovali na sastanku IFUOSI (Istarski forum udruge osoba s invaliditetom) s novim gradonačelnikom Pule, Filipom Zoričićem, na kojem su udruge pojedinačno iznosile probleme s kojima se nose te koje nam grad i gradonačelnik eventualno mogu pomoći riješiti, našli smo prostor na savršenoj lokaciji koji je pristupačniji za naše članove od dosadašnjeg.

Iznimno smo zahvalni gradonačelniku, pročelnici Elviri Krizmanić Marjanović, koja je na čelu Upravnog odjela za društvene djelatnosti i mlade, te njihovim suradnicima što su inicirali i ubrzali postupak pronalazjenja novog prostora. Iako još čekamo na potpisivanje ugovora o uporabi prostora, ozbiljno radimo na planovima za njegovu adaptaciju koja je ipak potrebna. A za adaptaciju novog prostora potrebna su nam financijska sredstva koja udrugama općenito uvijek nedostaju – pa ukoliko osjećate potrebu, želju i imate financijskih mogućnosti da pribavimo budžet za adaptaciju novog prostora, novac možete uplatiti na naš račun

**IBAN: HR0723600001102009484 / donacija za uređenje prostora UPITIŽ. Svaka pomoć je dobro došla!! Hvala Vam!**

Zadovoljni smo radom Udruge u 2021. godini, a nadamo se da će sljedeća godina biti još bolja. 2022., here we come!!!



# PROVIDENS

CHOOSE HEALTH



## Meksička džungla i Karipsko more

**Tekst i fotografije:** Ines Ignjačić

Zadnjih je godina Meksiko vrlo atraktivna turistička destinacija za posjetitelje iz cijelog svijeta. Često kažemo da je nešto "na drugom kraju svijeta", no rijetko kad to mislimo doslovno. No Meksiko to zaista jest. Vidjela sam samo dijelici ove impresivne, mistične i egzotične zemlje, komadić slagalice njezinih prirodnih, kulturalnih i gastronomskih bogatstava. Put preko oceana u jednom je smjeru trajao gotovo 30 sati - ali vrijedilo je.

### Poluotok Yucatán



Isla Mujeres

Na istočnom dijelu zemlje, gdje se spajaju Meksički zaljev i Karipsko more, kao dio Yucatána nalazi se regija Quintana Roo, zadnjih godina najpopularniji i najposjećeniji dio Meksika. Već sâm prizor bezbrojnih pješčanih plaža na kojima se ispijaju napitci od kokosovih oraha skinutih direktno sa stabla bio mi je dovoljan motiv za odlazak. I dok na pojedinim plažama Cancuna ima dosta morske trave, što narušava izgled plaže i otežava ulazak u more,

na otocima je more azurno i kristalno čisto pa su svakako bolji odabir. Među najljepšim otocima u ovoj regiji su **Isla Holbox** i **Isla Mujeres**. Na otoke se jednostavno može doći katamaranom koji vozi svakih sat vremena iz priobalnih gradova. Upravo na Isla Mujeres nalazi se Playa Norte koje je proglašena jednom od najljepših plaža na svijetu. Najposebnije mjesto u ovoj regiji, ali i jedno od najljepših na kojima sam ikad bila, jest **Tulum, grad u džungli**. Kroz džunglu su izgrađeni restorani, dućani i hoteli, ali je zadržana autentičnost divljine jer je sve izrađeno od drva i drugih prirodnih materijala. Svaka pojedina zgrada je pravo malo



Tulum

umjetničko djelo i potpuni unikat. Jedna od najljepših umjetničkih instalacija koje sam ikad vidjela je skulptura **Ven A La Luz** (*Dođi u svjetlo*) Daniela Poppera, visoka deset metara i načinjena od drva i špage. Kad kroz nju prođete, dođete direktno na plažu. Simbolizira povezanost čovjeka s prirodom i sa samim sobom.

U Tulumu me očarao i **Azulik**, muzej u kojem nema eksponata, nego je on sam po sebi čudesno lijep. Postoji i istoimeni hotel, no noćenje u njemu nije financijski pristupačno prosječnom čovjeku. Muzej međutim dočarava i izgled hotela pa svakako preporučujem posjet. Odsjesti je, međutim, najbolje u urbanijem dijelu grada svega nekoliko kilometara dalje.



Ven A La Luz

Posjetila sam također Cancun i Playu del Carmen. Cancun, čiji najpopularniji dio uspoređuju s Miamiom zbog noćnog života koji traje i dan i noć, te zbog lanaca elitnih hotela, nije me se previše dojmio. Playa del Carmen je pak cjenovno pristupačniji grad, no zanimljivija je za one koji žele istraživati sam grad, a ne provoditi vrijeme na plažama.

## Kultura i znamenitosti

Meksiko je prepun ostavštine drevnih civilizacija Maya i Azteka. Posjetila sam dvije od čitavog niza piramida, međusobno udaljene gotovo 1.500



Teotihuacan

kilometara. **Teotihuacan** je arheološki kompleks u blizini Mexico Cityja. Bio je to najveći grad u pretkolombovskoj Americi, a naziv mu označava „Mjesto gdje su rođeni Bogovi“. Na neke od piramida iz kompleksa dopušteno je popeti se, dok je nekima moguće samo prići. Na dan kad sam bila ondje padala je kiša i nije bila gužva pa sam ih uspjela vidjeti iz svih kuteva.



Chitzen-Itza

U srcu Yucatána nalazi se famozna **Chichén Itzá**, jedno od sedam novih svjetskih čuda. Fascinantna je kako vizualno, tako i cijelom pričom koja se veže uz nju. Naime, na vrhu središnje piramide El Castillo nalazi se astronomski opservatorij, do kojeg vodi po 91 stepenica sa svake strane, dakle ukupno 364 + jedna gornja, što predstavlja 365 dana u godini. Impresivno, zar ne?

## Mexico City

Po broju stanovnika jedan je od najvećih gradova na svijetu. Ima elemente urbane metropole s modernim visokim neboderima, ali i stare,

tradicionalne kuće, pa se pojedini kvartovi toliko razlikuju jedan od drugog da nemate uopće osjećaj da ste u istom gradu. Promet na njegovim ulicama dosta je kaotičan, stoga ne bih preporučila najam automobila. Kroz grad se može kretati na nekoliko načina. Jedan od njih je metro, drugi je taksi, treći autobus, a četvrti kombi – takozvani *colectivo*. Isprobala sam ih sve, no i dalje mi je nadraže bilo kretati se pješice.



Među jedinstvenim atrakcijama istaknula bih **Xochimilco**, kanale kojima se plovi na šarenim splavovima. Duboki su do četiri metra, a splav se pokreće tako da ga „vozač“ odguruje štapom. Neki lokalni stanovnici svakodnevno njima idu na posao, a djeca u školu. Kanale okružuju tzv. „plutajući vrtovi“ na kojima su eksponirane neobične biljne vrste. Od kulturnih objekata u centru grada ističe se **Palacio de Bellas Artes** (Palača likovnih umjetnosti) smještena uz ogroman Alameda Park, što je ujedno i centar grada. Preko puta nje, na vrhu trgovačkog centra, na visini od 40 metara nalazi se kafić s kojeg se pruža pogled direktno na palaču, ali i na velik dio grada.

## Utjecaj prirodnih sila

Od srpnja do studenog u Meksiku traje **sezona uragana**. To znači da svaki dan pada kiša, a gotovo svakodnevne su i oluje. Nekoliko dana prije mog



dolaska Cancun je pogodila jedna razorna oluja koja je uništila dijelove naselja i odnijela nekoliko života. Međutim, ljudi su naviknuti na kiše i oluje pa premda nakon svakog pljuska ulice budu poplavljene, svi kroz tih pola metra vode voze automobile i bicikle. Također svi hodaju bosu, jer cipele nikako nisu opcija nakon takve kiše. U pojedinim gradovima, osobito u onima uz obalu, vlaga u zraku je toliko velika da imate dojam da ste cijelo vrijeme u sauni. Specifično je i to da se kiša ne pojavljuje postupno, nego doslovno iz vedra neba u trenu nastane crni oblak od kojega je teško na vrijeme se skriti. Stoga ljeto i jesen nisu idealno vrijeme za posjet Meksiku. Meni osobno, međutim, to nije predstavljalo prevelik problem jer zapravo jako volim oluje i svaka me na neki način veselila. Meksiko se nalazi na trusnom području pa su potresi ondje vrlo česti. Međutim, sve su zgrade betonske pa se u potresu rijetko oštete. Ako je magnituda potresa veća od 5, minutu prije nego što nastupi potres oglasi se alarm koji signalizira ljudima da izađu na otvoreno kroz jednu minutu, odnosno ako to nije moguće jer su na visokom katu zgrade, da stanu uz najsigurniji zid. Potres se predviđa vibracijama iz mora. Za potrese magnitude manje od 5 nema alarma jer su ljudi na njih navikli. Zanimljivo je i da se potres magnitude veće od 7 dogodio samo jedan dan nakon što sam napustila tu regiju, pa ga nasreću nisam osjetila.



## Meksicka kuhinja

Ono što mi u Europi nazivamo meksičkom hranom zapravo uopće nije slično pravoj meksičkoj hrani. Primjerice, u Meksiku se uopće ne jede kukuruz! No, jedina je zemlja na svijetu u kojoj se jede kaktus, i to uz većinu jela. Jede se također puno mesa, grah, avokado, sir. Namirnice se često kombiniraju na nama manje poznate načine, primjerice ananas se servira uz piletinu.

Poznato meksičko jelo diljem svijeta je **tortilla**. Međutim, način motanja te okrugle ploške tijesta zapravo čini *taco*, *chimichangu*, *burrito*, *quesadillu*, *fajitu*, *enchiladu* ili neko drugo jelo. Hrana se u pravilu servira na stol u obliku pojedinačnih namirnica koje si svatko sâm mota u *tortilli*.



Kaktus se često koristi i za pripremanje cijeđenih sokova, odnosno „juga“. Ti zdravi i ukusni napitci kombinacija su različitih vrsta voća i povrća. Mnogo vrsta tropskog voća u našim se krajevima rijetko gdje može kupiti, a hodajući kroz lokalnu voćarnu shvatila sam da mnogima ne znam niti hrvatski naziv, poput *guave* i *pitaye*. Najpopularnije alkoholno piće u Meksiku je *margarita*, koja se pravi, naravno, od **tequile**.

## Pandemija

Za ulazak u Meksiko nije mi bila potrebna COVID-potvrda niti negativan test. Pri slijetanju se

ispunjava jedan papirnati obrazac, i to je otprilike to. Međutim, treba obratiti pažnju na zemlje kroz koje se tranzitira jer svaka od njih ima svoja pravila, kao i svaka aviokompanija. Ja sam imala tu sreću da me niti jedna nije tražila baš nikakav papir pa nisam imala komplikacije s dokumentacijom. Također, hrvatskim državljanima nije potrebna viza.

Apsolutno svi ljudi koje sam srela u Meksiku, a uzmimo u obzir da je to jedna od najmnogoljudnijih zemalja na svijetu, nose maske u svim zatvorenim i otvorenim prostorima. To se odnosi i na malu djecu, čak i bebe. Zanimljivo je da nošenje maski na otvorenom uopće nije bila naredba niti obveza, nego naprosto osobni odabir svakog pojedinca.

## Što očekivati

Meksiko nije opasna zemlja, unatoč predrasudama stečenim na temelju vijesti i glasina kojima nas mediji redovito obasipaju. Ulicama svih gradova kretala sam se nesmetano. Nema opasnosti od krađa novca ili, kao na filmovima, organa. Što se tiče kriminala, turisti s tim nemaju nikakvog doticaja i potencijalni strah je suvišan.

Najviše mi se svidjela ljubaznost i pristupačnost ljudi koji su, unatoč jezičnoj barijeri, uvijek i svuda dobrog raspoloženja, i to ne samo onda kad imaju od toga direktnu korist poput turističkih usluga, nego i kad se radi o slučajnim prolaznicima. Samo rijetki u Meksiku govore engleski pa ako ne govorite španjolski preporučujem korištenje neke od aplikacija za prijevod koje rade i dok ste *offline*; u suprotnom će biti teško iskomunicirati čak i najbanalnije stvari poput odlaska na toalet.

Prije odlaska o Meksiku nisam znala mnogo osim da je to zemlja *sombrera*, *tequile*, *marichija* i *tortilla*. No pokazalo se da je to je samo mali, minijaturni aspekt ove ogromne i raznolike zemlje koja ima svoje rizike i izazove, baš poput svake druge. Njezina prekrasna priroda i veličanstvena arhitektura, rajske plaže i divni ljudi, više su nego dovoljan razlog za odabir upravo ove destinacije kao mjesta za odmor. Tim više što je ukupan trošak ovakvog ljetovanja višestruko manji negoli je to ljetovanje na Jadranu.

Dakako, treba biti oprezan, kao i svuda. Ali Meksiko je svakako vrijedan posjeta i ružne glasine ne bi trebale biti prepreka za odlazak. Iz mog iskustva, šteta bi bila zbog njih ne otići u Meksiko. Možda vaše iskustvo bude drugačije, ali isplati se dati mu priliku.



## U potrazi za samim sobom

**Tekst:** Janko Ehrlich-Zdvořák

Filmova o osobama s invaliditetom nema baš mnogo, no kad se pojave u posljednjih dvadesetak godina mogu se svrstati u dvije kategorije; i jedna i druga je primjerena više-manje publici koja nema doticaja s bio kakvim invaliditetom te je stoga potrebno pobuditi emocije koliko god se to može. Za jednu vrstu filmova može se reći da su u kategoriji „crkni i nestani“ – *Million Dollar Baby*, *Me Before You*, *Mar adentro*, u kojima se osobama s invaliditetom, pogotovo onima koje nastradaju u zrelijoj dobi, sugerira da se maknu s ovog svijeta i ne smetaju, jer ni sebi ni drugima nisu vrijedni, dok postoji i druga kategorija filmova, još popularnija, a to su filmovi koji obrađuju odnos osobe s invaliditetom i osobnog asistenta.

Ta druga kategorija uopće ne čudi, budući da je spajanje dvaju vrlo različitih karaktera obično vrlo zahvalna tema za dramaturgiju, pogotovo kod manje talentiranih scenarista i redatelja. Dovoljno je, dakle, sukobiti u dobrom ili u lošem nešto što inače ne bi nikad možda na taj način došlo do kontakta i eto ti savršene priče.

Jedna od popularnih stvari u toj kategoriji jesu karikature poput

*Intouchables* – francuske, američke, argentinske, indijske verzije i koje god ćemo još verzije dočekati, dok se koji put nađu i ozbiljniji uradci koji, eto, spadaju u tu kategoriju. U ova dva iduća filma o kojima će biti riječ niti sama osoba s invaliditetom niti osobni asistent / njegovatelj / medicinska sestra nisu bez svojih grijeha i zanimljivo je da se u ovim filmovima, koje dijeli 24 godine između nastanka jednog i drugog, obrađuje vrlo slična tema i kod obaju je imanentno kako se radi o pronalaženju rješenja kako živjeti – ili barem pokušaju nalaženja rješenja kod obje strane.

*Passion Fish* je film koji prati od samog buđenja poslije saniranja traume poznatu glumicu iz *soap opere*, koja se od prve scene ne miri sa svojim novim stanjem i spada u kategoriju nenasnosnih osoba za svoju okolinu s kojima se ipak, nažalost, prečesto susreću i mnoge osobe koja imaju veze s osobama s invaliditetom, neovisno o ovakvom opisu ovog lika iz filma, ogoljenom do kosti. Po izlasku s kakve-takve rehabilitacije osoba u glavnoj ulozi vraća se u svoju rodnu kuću koju je napustila prije karijere, duboko u Luizijanskim bayouima



i ondje se, dok gleda po cijeli dan na televiziji svoj nekadašnji život i život osobe koju je zamijenila u seriji, pritom i pijuckajući alkohol, iskaljuje na cijelom nizu asistentica – medicinskih sestara. Sve to traje dok ne dođe do susreta s posljednjom takvom osobom koju je još spremna prihvatiti da pokuša s njom raditi. Kako ta osoba jednako tako nosi sa sobom golemu prtljagu svojih loših životnih odluka, zapravo se oba lika nađu u pat poziciji i moraju se nekako priviknuti jedna na drugu.

Kako ne bih previše otkrivao od filma, može se ipak spomenuti da razvoj priče nije sasvim neočekivan iako bi iskustvo moglo

navoditi na puno očiglednije rješenje stvari, i može se reći da se niti jedna osoba ne može ponašati kao usamljeni otok usred oceana, a isto tako nitko nije oslobođen od osobne odgovornosti za svoje postupke – bilo ispravne ili ne, ali posljedice mora prihvatiti, kakve god se odluke donose.

U filmu *The Fundamentals of Caring* predstavlja se priča o osobnom asistentu koji nakon teške životne tragedije pokušava ponovno nekako pronaći smisao svog života i prijavljuje se na tečaj za njegovatelja. Kad kao netom promovirani njegovatelj završi kod mladića koji boluje od Duchennove distrofije, može se reći da počinje na neki način i njegova životna terapija.

Ni u jednom ni u drugom filmu osobe s invaliditetom nisu kao jedan od glavnih likova prikazane srce-drapateljno i paternalistički, budući da je u jednom glavna junakinja cinična pijandura, a u drugom lik koji je suočen s vrlo teškim invaliditetom od ranog djetinjstva, naučen iskoristavati svoju okolinu i u strahu od samog sebe, iskaljuje se na svojoj okolini na gotovo provjeren način iskorištavanja tuđih emocija i osjećaja krivnje. I jedan i drugi karakter zapravo su prečesti kod osoba s invaliditetom koje međusobno susrećemo i u takvom ponašanju (auto)destrukcije gube svi – i same OSI i njihova okolina koja se zamara od takvoga neshodnog odnosa koji nikamo ne vodi.

Dobro je da su te crte u oba filma date na tako jasan način, jer prečesto „obični svijet“ doživljava osobe s invaliditetom kao „dobre, mile, jake i junačke“, a zapravo se ne gleda na to da postoji cijeli spektar karakternih osobina koje nas krasi i čim prije se



sagledaju takve neaktivnosti u odnosu na sebe i na druge, tim prije ćemo i sebi i drugima učiniti život smislenijim. Kako nitko nije oslobođen takve vrste odgovornosti, niti u svijetu bez invaliditeta, tako pogotovo niti kod osoba s invaliditetom, za koje bi se moglo reći da imaju dovoljno i drugih problema nego da si izmišljaju dodatne ili da kompliciraju život i onima koji su tu oko njih.

Filmovi se ipak po nečemu razlikuju. *Passion Fish* je bogat film i što se tiče priče i što se tiče fotografije i pokazuje na vrlo lijep način širinu južnjačke Amerike i prirodne ljudske karakteristike podneblja – s tim kako bi ipak sâm uradak mogao trajati i nešto

kraće, jer se u pojedinim trenucima ta širina možda malo predoslovno može shvatiti.

*The Fundamentals of Caring*, međutim, film je koji je sasvim drugačije koncipiran. Počinje sa scenama koje su melankoličnog karaktera, plavim tonovima s tugujućim glavnim glumcem i samim time pobuđuju golemu sumnju u ispravnost odluke da se film uopće gleda, jer se čovjek nađe u čudu je li to jedna od onih patetičnih drama koje samo žele udarati na emocije gledatelja i suzu koja će kanuti. Ipak, na veliko iznenađenje, film se pretvara u nešto što nije niti potpuno originalno i nevjerojatno, u jedan *road movie*, i sazrijevanje obaju glavnih junaka događa se na jednom od „onih putovanja koja su puna priča“.

Sporadni likovi koji se javljaju tijekom puta na neki su način samo katalizatori odnosa i dodatni tumači priče kakvih se čak možemo prisjetiti iz starogrčkih drama.

Kako je već u uvodu navedeno, isplati se pogledati oba filma, kako osobama s invaliditetom, tako i onima koji to nisu. Osobe s invaliditetom moći će se naći u oba karaktera u velikoj mjeri, čak i ako misle kako nisu takve, ali svi smo od krvi i mesa i nije to neočekivano da se nađemo u situaciji kada mučimo svoju okolinu zato jer je nama teško. Takav izgovor da nam je teško potpuni je promašaj i svatko tko želi biti shvaćen ozbiljno takvu vrstu izgovora više ne smije upotrijebiti ni prema jednom živom biću. To što se može događati u dubini naših srca, ne znači da mora znati ili rješavati i naša okolina. Svoje bismo probleme ipak trebali riješiti sami.



Naš član i aktivist Ivan Strugar, inače osoba s tetraplegijom, aktivan je i samostalan u svom svakodnevnom životu. Ujedno, Ivan i jako fino kuha pa nas svako toliko razveseli kakvim svojim specijalitetom koji priprema sâm ili uz asistentsku podršku. Tako smo odlučili da nadalje i s Vama podijelimo njegove omiljene recepte pa ih iskušajte i uživajte!

## Rižoto s puretinom i tikvicama

### Sastojci:

(za 4 osobe)

- 500 g puretine
- 300 g riže Arborio
- 1 tikvica (300 – 500 g)
- sol
- papar
- ulje
- češnjak u granulama
- maslac (100 g)
- 1000 ml mesnog temeljca (kokošje kocke 2 komada)



**Priprema:**

Na zagrijanu veću i dublju tavu dodajte otprilike jednu jušnu žlicu ulja, dodajte puretinu koju ste prethodno narezali na manje kockice i popržite ju sa svih strana da dobije lijepu boju, otprilike 3-6 minuta. Na poprženu puretinu dodajte rižu (*Arborio*, 300 g). Promiješajte zajedno s puretinom i pustite da se riža zastakli (2 – 3 minute). Nakon toga dolijte 200 – 300 ml mesnog temeljca i miješajte da riža pusti svoj škrob. Temeljac napravite tako da u 1000 ml zakuhane vode ubacite i rastopite 2 kokošje kocke. Podlijevajte vrućim temeljcem rižoto da se ne prekine kuhanje riže. Čim riža upije temeljac opet dodajte 200 – 300 ml temeljca i nastavite s miješanjem. Nakon 10 minuta kuhanja dodajte tikvice, koje ste predhodno naribali ili narezali na manje kockice. Dodajte još 200 – 300 ml temeljca i sve zajedno promiješajte i pustite da prokuha. Dodajte sol (3-5 g), papar (1-2 g), češnjak u granulama (1-2 g), sve zajedno promiješajte i kuhajte još 5 – 8 minuta. Probajte rižu, mora ostati *al dente*, tj. ne skuhana do kraja. Po potrebi dodajte još začina (sol, papar, češnjak). Maknite rižoto s vatre i umiješajte maslac (100 g), pustite da odstoji 3 – 5 minuta. Servirajte ga u dubokom tanjuru. Po želji možete dodati parmezan i poslužiti uz sezonsku salatu.

Dobar tek!



## Kakvih sve pomagala ima

### Indikator razine tekućine

Indikator razine tekućine je uređaj koji se sastoji od plastičnog tijela sa stražnje strane te metalnih nožica s prednje strane pričvršćenih pri vrhu uređaja. Stavlja se na rub čaše, šalice ili posude prije točenja tako da se metalne nožice nalaze s unutarnje strane, a tijelo s vanjske strane stijenke čaše. Kada prilikom točenja tekućina dosegne metalne nožice, indikator se oglasi zvukom (zujanje, piskanje, melodija) što označava da je tekućina na 1,5 cm od ruba čaše. Na taj način osobu upozorava da se tekućina približava rubu čaše te da je poželjno prestati točiti kako ne bi došlo do prelijevanja. Indikator je dimenzija 6 x 3 cm, a dolazi s baterijom. Namijenjen je za korištenje kod rukovanja s toplim, vrelim i hladnim tekućinama, kao i s gušćim tekućinama poput jogurta. Preporučljivo je oprati i posušiti indikator nakon svake upotrebe.

**Izvor:** <https://tiflotehna.hr/proizvodi/indikator-razine-tekucine/>



### Njihalica za bebe koja se pričvrsti za kolica



Ovaj proizvod omogućuje majkama bliskost s njihovim djetetom. Jednostavan je za pričvršćivanje i lako se skida. Funkcionalan je u punom smislu te riječi. Dok je dijete s Vama omogućuje Vam pokretljivost s kolicima.

**Izvor:** <https://www.instructables.com/Baby-Seat-for-a-Wheelchair/>

## Modificirana olovka



Osobama s otežanom kretnjom ruke pomaže prilikom korištenja *smartphonea*.

**Izvor:** <https://spinalistips.se/en/tip-modified-stylus-1577>

## Otvarač za boce

Ovaj otvarač za boce jednostavan je za upotrebu. Jednostavno postavite zub preko čepa bočice, postavite palac u petlju i stisnite. Otvarač ima magnetski oslonac za koji će se čep boce držati.

**Izvor:** <https://www.geekalerts.com/one-handed-bottle-opener/>



## Žlica za odvajanje bjelanjaka



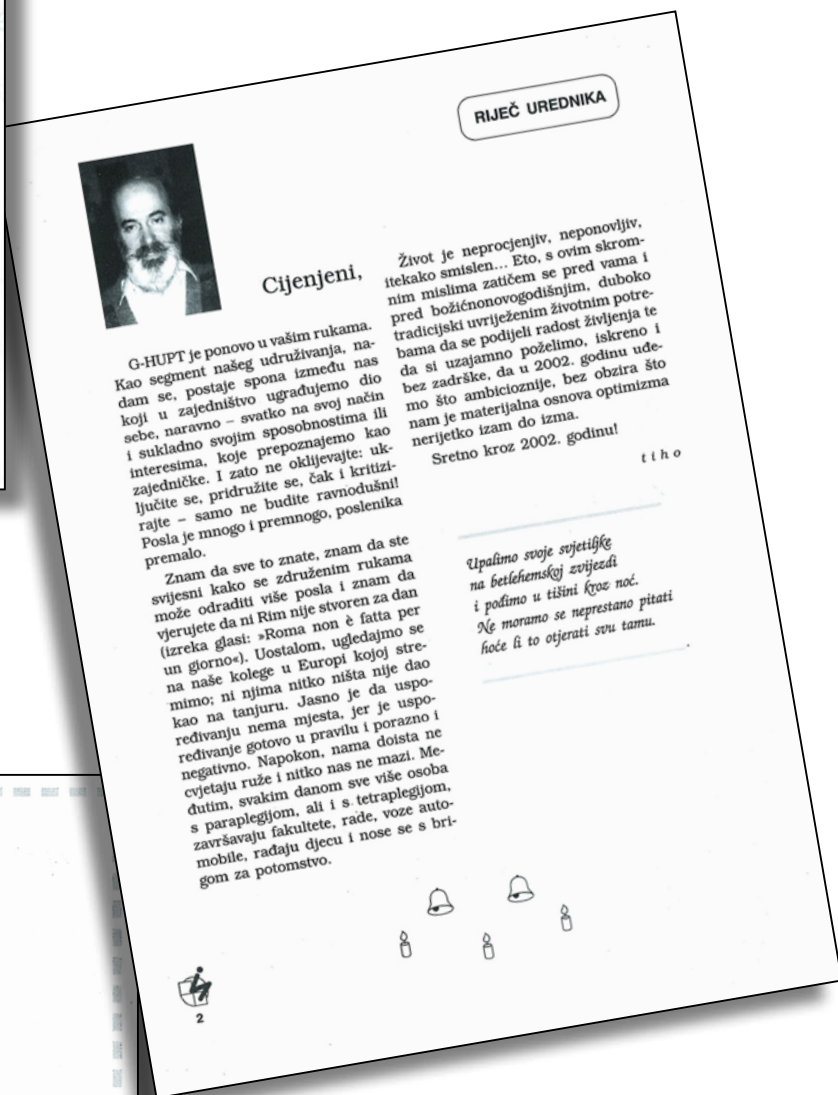
Radi se o standardnom pomagalu u kuhinji. Žlica se nalazi na dršci, a uz rubove ima uske otvore. Nakon što se jaje razbije, sadržaj se istrese na žlicu. Žumanjak ostane na žlici, a bjelanjak prođe kroz otvore.

**Izvor:** <https://tiflotehna.hr/proizvodi/zlice-za-odvajanje-bjelanjaka/>

## G-HUPT broj 3



U prošlim brojevima smo se počeli prisjećati starih brojeva naših časopisa, da se prisjetite kako smo krenuli i što smo sve radili. U ovom broju se prisjećamo trećeg broja "Glasila HUPT". Stare brojeve možete potražiti na našoj web stranici [www.hupt.hr/casopis/](http://www.hupt.hr/casopis/) pa ga prelistati i pročitati *online* ili ga preuzeti u pdf formatu. Nadamo da ćete uživati u putovanju u prošlost.



## SADRŽAJ

- 2 Riječ urednika
- 4 Božićnonovogodišnje čestitke
- 4 Čestitka Božani
- 5 t i h o: Razgovor s dr. Jelićem
- 10 t i h o: U posjeti kod prijatelja Željka
- 12 tim: Pripreme putovanja u Rim
- 12 tim: Barijere naše svakidašnje
- 14 Dopis HZZO-a + komentar
- 15 A. Slonjšak: Anketa pri radnom vikendu
- 16 Ana Slonjšak: Majmun pomagač
- 17 t i h o: Majmun ili robot – neupitna upitost
- 18 Bukovac: Radni vikend u Selcu
- 19 M. Knežević: Kratke vijesti
- 21 Dr. M. Jakšić: Bol u ramenu
- 25 Radovi slikarske radionice
- 26 J. Zdvorák: Prezentacija HUPT-ovih web stranica
- 27 M. Knežević: Važne obavijesti za članove
- 28 tim: Okrutnost, glupost ili neinformiranost



## Radni vikend 5.-7. listopada 2001. u Selcima – anketa

Na radnom vikendu 5.-7. listopada, Selce, provedena je anketa unutar članova HUPT-a. Tom anketom željeli smo saznati kako su naši članovi zadovoljni cjelokupnim radom udruge te kako i na koji način mogu pridonijeti poboljšanju rada udruge. Iako je na tom vikendu bilo nazočno oko 40-tak članova s obitelji (70-tak osoba ukupno), samo 29 osoba je ispunilo anketu.

Anketom je utvrđeno da je 69% nazočnih bilo osoba s paraplegijom i tetraplegijom, 24% članovi obitelji, a 7% stručnjaci i ostale osobe.

Zatim, 50% ispitanika su jako zadovoljni, dok je drugih 50% ispitanika nešto manje zadovoljno ovim radnim vikendom.

Nadalje, 69% ispitanika imalo je priliku u potpunosti pitati i izraziti svoje mišljenje, 28% je to uspjelo djelomično, dok svega 3% nije iskoristilo svoju priliku.

Podjednak broj ispitanika najkorisnijim na radnom vikendu smatra općenito što se odvijalo na radnom vikendu (skupnorski razgovori, druženja, šetnje, iz područja zdravstva i socijalnog rada).

55% članova ponekad sudjeluju u aktivnostima i radu udruge, 28% je onih koji prvi put sudjeluju u radu udruge, a 17% su oni članovi koji često sudjeluju u aktivnostima i radu udruge.

Cjelokupnim radom udruge zadovoljno je 59% ispitanika. 41% su jako zadovoljni.

Svi članovi koji su ispunili anketu imaju volju za sudjelovanje u radu udruge, međutim, većina to nije u mogućnosti zbog različitih životnih barijera. Svi ispitanici udruge trebale biti: problemi vezani za ortopedsku pomoć, socijalna prava, praksa, sport te uključivanje članova u društvenu zajednicu. Isto tako, kod tema u kojima bi trebalo raspravljati, predložene blemima, povlasticama, obrazovanju, psihološkoj stabilnosti, uključivanju u sport...

### ◻ ZAKLJUČAK:

Iz provedene ankete vidljivo je da članovi udruge imaju potrebu razmjene iskustva i mišljenja s drugim osobama iste ili slične dijagnoze te da smo na radnim vikendima spoznali da još uvijek postoji veliko nerazumijevanje između stručnjaka, koji nam određuju životna pravila, i nas, osoba s visokim tjelesnim oštećenjima, koji se moramo njima prilagođavati. Nadamo se da će društvo koje nas okružuje što prije shvatiti naše potrebe i da će ih na pravilan način ostvariti u pozitivnom smjeru.

Ana Stojšak



15

## Barijere naše svagdašnje

Kako ostvariti razumijevanje i postići kakvoću življenja kojoj svi težimo ako se prečesto susrećemo s ravnodušjem (što je samo kulturni izraz za neprijetnu diskriminaciju, a možda se radi čak i o nečem puno gore od diskriminacije). Teško je shvatiti da živimo s ljudima koji nas dezinjavaju u invalidskim kolicima, što znači da živimo upućeni jedni na druge, ali – umjesto da se naše svakidašnje okruženje oplemenit pristupačnošću za sve građane (što znači i za osobe koje su teže pokretne ili nepokretne, kao i one koje imaju segmentarne zahtjeve, npr: starije osobe, mala djece, majke s djetecom u kolicima, osobe s nogom u gipsu, srčani bolesnici...) te pomogne eliminiranjem postojećih barijera, nerijetko se stvaraju nove i to ondje gdje se to ni u ružnim

snovima ne može pretpostaviti. Ovom prilikom osvrnut ćemo se na pojedine situacije s namjerom da svojom riječju dokažemo svijest i savjest osoba koje jako dobro znaju da griješe i stvaraju civilizacijske otklone od humanijeg življenja.

Možda ćemo drugom zgodom fokusirati neke druge objekte i subjekte, ali ovdje ćemo navesti samo nekoliko primjera loše prakse.

◻ HZZO ispostava Zagreb u Klovićevoj ulici ima elemente beznačajne neprikladnosti. U ovoj ispostavi obavijeni su građevinski zahvati novijeg datuma i bilo je za očekivati da će ova ispostava biti častan primjer dobre prakse, posebno zato jer su na desetine pa i stotine osoba koje se kreću u invalidskim kolicima

## Pripreme putovanja u Rim

Na skupu u Selcu, u spontanom razgovoru jedne grupe naših članova, izražena je potreba da se organizira posjet Rimu. Napokon, stara izreka kaže: Svi putevi vode u Rim! Nama nije cilj put radi puta, pa čak ni uobičajeno razgledavanje kulturnih znamenitosti. Željeli bismo organizirati takvo putovanje koje će zajedništvom obogatiti sve sudionike, a u samome Rimu – toplo se nadamo – organizirat ćemo priložno smještaj i dodatne sadržaje koji se nmeren smještaj i dodatne sadržaje koji se pamte. Već sam izlet u Rim, sam posjet vječnom gradu, ma koliko učestao bio – ili se desi samo jednom u životu – to je uvijek nešto što se doživotno pamti.

Planiramo putovati autobusom udruge »Job«. Radi se o vozilu koje ima mogućnost prevoženja i u invalidskim kolicima i u ležećem položaju. Putovanje planiramo travnju ili svibnju mjesecu sljedeće godine. Molimo da nam se zainteresirani jave što prije, jer se radi o zahtjevnim priprema, a svima nam je u interesu da sve bude na vrijeme i što kvalitetnije pripremljeno.

tim

## Razgovor s dr. Miroslavom Jelićem

Doktor Miroslav Jelić se od rane mladosti druži i prijateljuje s osobama s invaliditetom. Prvi put je vidio osobu u invalidskim kolicima u Biogradu sad već davne 1968. godine. Bio je student pa je ljeti pomagao i družio se u jednoj međunarodnoj koloniji koju su organizirali Caritas i neka francuska organizacija. Iz tih dana i iskustava pamti neke naše »živuće legende«, primjerice Barbaru Micek... i otada je stalno s nama, a od 1983. godine uključen je i u samo ustrojstvo udruge osoba s invaliditetom, sve do Vladojev povjerenstva odakle su ga »skinule« neke preambiciozne dame; dame koje su u Bizovcu (u prošlom tisućljeću) javno objavile da – ukoliko za samo godinu dana ne postignu evidentan rezultat u poboljšanju kakvoće življenja osoba s invaliditetom – same će oduptiti, što je bio, naravno, samo retorički mjehurić od sapunice za uveseljavanje nazočnog pučanstva. No, kod osoba s distrofijom nastoji biti koristan u njihovom Predsjedništvu, a kod nas je uvaženi član i volonter-stručnjak.

- Uobičajeno je da uvodno predstavimo osobu. Ja znam da je dr. Jelić osoba s kojom nas već desetljećima veže ne samo suradnja. Činjenica je da vam se možemo uvijek obratiti te da Vas u domeni Vaše struke često trebamo. No, nećemo započeti sa strukom. Želimo doznati nešto više o Vama kao osobi. Primjerice, Mediteranac, navičaj »Hajduka« (?), nesudeni konferansijer, dobar dak pa student i još bolji liječnik, marljivo otac s puno djece... osujeđeni prijatelj osoba s invaliditetom, koji – pored svojih profesionalnih obveza i stručnih usavršavanja u kontinuitetu – još nade vremena i za volonterske aktivite... Što bi Vi o sebi istakli?

i ljubio. Bilo je to vrijeme Hrvatskog proljeća. A što bih istaknuo posebno?

Najsretniji sam u obitelji, zatim među prijateljima i u prirodi. Nema slika moje obitelji jer, moja supruga i mojih petoro djece, u svojoj skromnosti, žele zadržati privatnost.



Zaljubljenik sam mora i Dalmacije, oni su neiscrpno vrelo mojih emocija. Neizmerno volim Zagreb, svoj dom, duh i život staroga grada, prirodu Maksimira, Save i Medvednice.

Mož život bitno usmjerava moja vjera, ona je dio mog bića, naravi, emocija, razuma, djelovanja.

U politici sam uvijek na rubu, tek toliko koliko je moguće pokušati djelovati za opće dobro. Sada znam, da naivnima, kao što sam ja, tamo nije mjesto. Jako sam vjerovao da će, raspadom komunizma, u mojoj novoj Hrvatskoj biti etičnosti i moralnosti u politici i društvu, ali se to, nažalost, još nije dogodilo.

Što još? Jako volim umjetnost, posebice glazbu. Uživam u druženju i pjesmi. Pjevao sam u dalmatinskoj klapi, u crkvenom zboru »Palma« i »Zagrebačkim« i »Zadarskim liječnicima pjevačima«. Volim klasičnu glazbu, najviše Beethovena, ali jednako tako i zabavnu. U njoj je Oliver Dragojević daleko najbolji.



5



20. - 23. 06. 2022.

**15. INmusic festival**

**Gdje:** Jarun, Zagreb

**Cijena ulaznice:** 400 - 599 kn

### Zabava



11.03.2022.

**Skunk Anansie**

**Gdje:** Dom sportova, Zagreb

**Cijena ulaznice:** 200 i 260 kn

### Kultura

17.03. - 19.03.2022.

**Međunarodni sajam turizma  
Place2go 2022.**

**Gdje:** Arena Zagreb



08.06.2021. - 22.05.2022.

**Igračke - djetinjstvo zauvijek**

**Gdje:** Etnografski muzej



### Sport



04.01. - 5. 01. 2022.

**Audi FIS Svjetski skijaški kup  
„Snow Queen Trophy“ 2022.**

**Gdje:** Sljeme, Zagreb



01.05.2022.

**Dubrovački polumaraton**

**Gdje:** Stradun, Dubrovnik

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

Sva najavljena 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

# GentleCath™ Glide

*to je olakšanje*

Dizajniran za brzu\* i jednostavnu kateterizaciju

\* Bez dodatnog čekanja nakon što se kateter navlaži.

GentleCath™ Glide je osmišljen na način kako bi kateterizacija bila što jednostavnija.

- ☑ Glatka, klizava površina
- Hidrofilni kateter s niskom razinom trenja.
- ☑ Smanjenje tragova
- Čišća primjena bez ostataka.
- ☑ Sprječavanje infekcije katetera
- Bez dodirna trakica.
- ☑ Brzina i diskrecija
- Brza lubrikacija.
- ☑ Nije korišten DEHP



PLAVA BEZDODIRNA TRAKICA



VODENI PAKETIĆ

*Iskustvo i brige korisnika u srži su dizajna naših proizvoda i uvijek će biti.*



## Avelle™

Negativni tlak, pozitivna snaga

Otkrijte što negativni tlak i Hydrofiber® tehnologija mogu učiniti zajedno.



AQUACEL® Ag Surgical AQUACEL® Surgical

### POSTOPERATIVNA zaštita kirurških rana



AQUACEL® Ag Surgical prekrivna obloga, pruža slijedeće prednosti:

- ☑ Vodonepropusnost
- ☑ Udobnost i savitljivost
- ☑ Antimikrobnu zaštitu
- ☑ Ugodnost za kožu

