



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA  
I TETRAPLEGIČARA

---

---

# *GLASILO HUPT*





## Cijenjeni budući huptovci, dragi naši,

**RIJEČ UREDNIKA**

evo vam u ruci prvi broj Glasila HUPT-a (G-HUPT). Svaki je početak... samo početak; i ma koliko skromno odmjeren bio, ili pun ushita i dobrih želja bio, ili jest jednostavno početak koji obećava – najjednostavnije: paraplegičari i tetraplegičari u Hrvatskoj više nisu na početku. Naprotiv, polako pa sigurno vrijeme radi za nas. A samo o nama ovisi način i intenzitet kojim ćemo nametnuti svoje realne potrebe te probuditi svijest i savjest društva da nam daje realno odmjerene poticaje, nešto na što imamo i moralno i materijalno pravo. Mi smo predugo u zavjetrini muka i šutnje, mi smo predugi niz desetljeća dopuštali da nas asimiliraju po raznim udrugama i »utope« u raznim grupacijama, mi smo, bez para/tetra identiteta – što je danas već teško shvatiti i prihvatiti – pasivno gledali kako provincijalni Napoleoni grade na desetke samozvanih spinalnih centara (toliko ih nema ni najbogatija zemlja svijeta!). Na naš račun i u naše ime utrošene su milijarde (pripadnici smo reda najeksploatiranijih invalidnosti u Hrvatskoj, a najbezdušniji odbacivanih); kao za nas, a bez naše suglasnosti i suvislih projekata, građeni su aneksi, depandanse, bolnički odjeli, hospitalizantski kronikariji... Nažalost, paraplegija i tetraplegija danas nema niti pedlja svoga prostora. Zar to nije dovoljan razlog da idemo u osvajanje barem medijskog prostora? Jer samo putem medija možemo odaslati prepoznatljivije – s vremenom i prihvatljivije – poruke, poruke za šire društvenopolitičko okruženje. Osim toga, jednako tako kao što nam je senzibilizirati društvo za rješavanje gorućih p/t zahtjevnosti, nije zanemariva niti potreba da stvaramo sve prepoznatljiviji identitet. G-HUPT u tome može uveliko pomoći prezentirajući naše neograničene mogućno-

sti u nastojanju da budemo socioekonomski pozitivan subjekat i natprosječno djelatni. Mi to hoćemo, jer možemo, znamo i umijemo! Mnogi od naših sretnijih i spretnijih kolega i kolegica već su na tom putu. Usput, najperspektivnija smo suvremena grupacija osoba s tjelesnom invalidnošću, jer nas promet, rad, ratovi, sport i niz akcidenata proizvode svakodnevno, kao na tekućoj vrpici, i jer nam ostaju intelektualne, duševne i duhovne sposobnosti kao kapital koji valja i nuditi i što humanije eksploatirati.

Budući da se organiziramo na svim razinama, jedna nam je novina nužna. Hoće li to biti G-HUPT? Razmislite – sve ovisi o vama, posebno o vama mlađima. Stoga pišite, tumačite svoj svijet u kojem živite, dignite svoj glas. Metode agresivnog humanizma sve su popularnije, a za nas neizbježne. Malo agresije prema društvu – kad je agresivnost opravdana – O. K. Međutim, zašto ne i međusobno – među nama? Na primjer: ako je netko provjereno uspješan društveni radnik, zašto ne bi poradio na originalno svom programu ili projektu? U HUPT-u, ili mimo HUPT-a – stvar osobne procjene. Vi mlađi, zapazite! Koliki su na vašoj patnji i nesreći profitirali – čak i penziju zaradili i još se guraju da vas paternalistički zlorabe, sve pod krinkom lažne brige i skrbi za tzv. invalide. Zbog toga, ne budite naivni, već svoj dio kolača uzmite u svoje ruke. I jer naš prostor organizacijski još nije adekvatno pokriven, a privatna inicijativa je dogledna budućnost; i jer Kairos »zuji« baš oko vaše glave, zgrabite ga za čuperak: sad je čas! Ne bi to bilo samoisticanje, nametanje, prezauzetost. Naprotiv! – samoinicijativa je (»conditio sine qua non«) uvjet bez kojeg se ne može u bolju budućnost.

Cijenjeni članovi i članice, poštovani suradnici i aktivisti, drage prijateljice i uvaženi prijatelji, štoci G-HUPT-a želim vam mnogo sreće i mira u daljnjem životu.

t i h o





# GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

## SADRŽAJ

- 2 Riječ urednika
- 4 Intervju s prof. dr. Anom Bobinac Georgievski
- 6 Okrugli stol o spinalnom centru
- 8 Edukacijski tečaj o neovisnom življenju
- 9 Služba za prijevoz – luksuz ili potreba?
- 9 Programski susret u Topuskom
- 11 Možebitna pomoć i pripomoć psihologa
- 13 Stepenice, stepenice
- 13 Zdravo partnerstvo za narodno zdravlje
- 14 Prijam kod premijera
- 14 Projekti
- 15 V. simpozij u Makarskoj
- 15 Korisne informacije
- 16 Obavijest
- 16 Komentar
- 17 Paraolimpijske igre u Sydneyu
- 19 Sport za sve



Na naslovnici: Snimka Okruglog stola o SC-u.

Izdavač: HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

Zagreb, Park prijateljstva 1, tel/fax 38 31 195; 38 32 346, int. 35

e-mail: hupt99@yahoo.com • žiro račun 30105-678-11499 • registarski broj 00001365

Glavni i odgovorni urednik: Tihomir Perhat

Priprema i unos teksta: Manda Knežević i Tihomir Perhat

Grafičko oblikovanje: Marijan Osman

Tisak: KRATIS, Zagreb





# Intervju s prof. dr. ANOM BOBINAC GEORGIEVSKI

## LIVOD

*Prof. dr. Bobinac Georgievski, Vi ste nam vrlo bliska osoba i zato smo se odlučili da prvi intervju u prvom broju časopisa HUPT-a bude upravo s Vama.*

*Desetak godina je prošlo kako smo prepoznali Vaše zalaganje za sveobuhvatnom rehabilitacijom osoba s polivalentnim oštećenjima, posebno za one koje su doživjele ozljede s trajnim i vrlo teškim posljedicama. Među inima, tu je lako prepoznati i našu grupaciju osoba s ozljedama kralježnične moždine.*

*Znamo da ste nam uvijek zahvalna i sugestivna sugovornica od koje možemo uvijek nešto naučiti kako mi sami, tako i naše šire okruženje, posebice ono koje je izravno zainteresirano za rješavanje problema osoba s para/tetraplegijom, jednako kao i pojedinci i grupacije koji pružaju razne otpore.*

- *Molimo Vas navedite osnovne podatke o sebi – po vlastitom nahodenju; zapravo, jednostavno se predstavite čitateljima HUPT-a.*

Mislim da su relevantni podaci o profesionalnom životu: 30 godina u medicini, od čega 27 godina u struci fizikalne medicine i rehabilitacije. Ipak, tek zadnjih 10 godina, u užem smislu, u rehabilitacijskoj medicini. Smatram značajnim da djelujem u okolnostima kada se više u svijetu, ali pomalo i u Hrvatskoj, prepoznaje važnost programa skrbi za osobe s invaliditetom tijekom cijeloga života, a ne samo kratkotrajno za vrijeme akutnog liječenja. U tom djelokrugu je i moja uloga u projektu »Razvoj rehabilitacije u zajednici u Hrvatskoj«.

- *Dugo radite u i na rehabilitacijskim programima pa nam ukažite gdje smo danas. Da li se Vaša struka dovoljno uvažava? Da li su realiteti nadobudni, ili...?*

Mi smo pojavom ratnih oštećenja skrenuli svjetsku pozornost na zbivanja u nas i doživjeli pomoć brojnih posjetitelja, najviše u organizaciji Svjestke zdravstvene organizacije. Najčešće su nam ukazivali na organizaciju programa rehabilitacije u bolničkoj fazi, gdje su kritični prema nedovoljno zastuplje-

nom rehabilitacijskom modelu. Nedostatno je zastupljena metoda interdisciplinarnog timskog rada, a u timovima nedostaju potrebni stručnjaci, kao što su: radni terapeuti, socijalni radnici i psiholozi. U Hrvatskoj postoje ovi stručni profili, ali je model skrbi takav da oni nisu uključeni u dovoljnoj mjeri. Nedostatna je i edukacija o rehabilitacijskom modelu rada – kako u teoriji, tako i u praksi. Time ishod stacionarne rehabilitacije ne rezultira s očekivanom spremnošću osobe s onesposobljenjem da se nakon otpusta integrira u svoju pripadajuću zajednicu. Na tom cilju se ne radi sustavno u prvoj fazi rehabilitacije, i tek nakon otpusta mnogi se suoče s problemima za koje nisu pripremljeni. Program rehabilitacije u zajednici tek je u eksperimentalnoj fazi. Uočava se sve važnija uloga UDRUGA, koje bi, kao i drugdje u naprednome svijetu, mogle imati sve odlučniju ulogu u borbi za programe rehabilitacije po mjeri ljudi kojima su namjenjeni, ali i za sve aktivniju ulogu samih tih ljudi u svojoj rehabilitaciji.

- *Dok su neki od nas (osobe s para/tetraplegijom) bili mladi, nismo imali sreću komunicirati s fizijatrima – čak ni u kakvim-takvim rehabilitacijskim centrima. Kakva je situacija danas?*



Danas u timu rehabilitacije u zajednici imamo ravnopravnoga člana koji ima ulogu savjetodavca na istoj razini (engl. peer caouncillor).

- *Je li moguće da naši susjedi imaju Institut Republike Slovenije za rehabilitaciju u kojem imaju prepoznatljive modele rehabilitacije, posebno za para/tetraplegičare, posebno za ljude s ozljedom glave itd., a u Hrvatskoj smo stalno u nekoj vrsti traženja? Naravno da mi para/tetraplegičari nismo zadovoljni, stoga nam sugerirajte kakve su nam perspektive?*

Dijelom sam odgovorila u drugom pitanju. Rehabilitacijski model rada nedovoljno prakticiramo u Hrvatskoj. Vjerujem da nam je perspektiva slična svjetskim stremljenjima. Kao što je pokret Neovisnog življenja pred tri-četiri destljeća počeo mijenjati svijest o potrebama ljudi s invaliditetom, što je tek početkom ovog desetljeća rezultiralo Standardnim pravilima za izjednačavanje pogodnosti osoba s onesposobljenjem, očekujem da će se i u Hrvatskoj sve više mijenjati stavovi i ponašanje svih struktura, od razine države do lokalne zajednice. Kroz reformu zdravstva očekujem također prepoznavanje mjesta i uloge rehabilitacijske medicine i njenu primjenu sukladno pravilima struke. I to ne samo zbog novih saznanja, već i zbog toga što je rehabilitacijski model primjenjen u kontinuitetu skrbi istovremeno i garancija tercijarne prevencije težih funkcionalnih oštećenja, a samim tim je i štedljiv za društvo. Naravno da je, osim toga, u mogućnosti pružiti optimalnu kvalitetu skrbi osobi s invaliditetom.

- *U kojem dijelu svoga rada nalazite najviše zadovoljstva i uspjeha? Idu li uspjeh i zadovoljstvo ruku pod ruku?*

Zadovoljstvo je uspjevati i u malim promjenama, koje pojedincu mogu značiti poboljšanje funkcioniranja i promicanje zdravijeg stila življenja. Obično se to što svakodnevno radim sastoji od raznovrsnih problema za koje rješenja postoje u vidu optimalne prilagodbe pojedinca i okoline. Za to je potrebno znanje,



Slonjšak, Bobinac, Knežević

vještine i disciplina, a nije zanemariva i finacijska strana, iako nije uvijek presudna.

- *Znamo da su naša pitanja dijelom teška, kao i naša stvarnost, pa nam recite nešto o RUZ-u, kojega znatizeljno pratimo i koji je, vjerujemo, svjetlija točkica, jer ste u nj uložili puno svog rada i ljubavi. Naime, što je to RUZ i kakve su mu perspektive?*

RUZ je kratica naziva »REHABILITACIJA UTEMELJENA U ZAJEDNICI«. U Hrvatskoj to je razvojni model rada u kojem stručnjaci sa sekundarne razine skrbi (fizijatar, fizioterapeut, radni terapeut), čine rehabilitacijsku jezgru u kojoj se na razini primarne zdravstvene skrbi uključuje patronažna sestra, socijalni radnik područnog ureda i »peer councillor«, kojeg sam gore opisala. Tu se još uključuju razni dragovoljci, a jako je važna uska suradnja s udrugama.

Svi zajedno rade po dogovorenom postupniku i pronalaze načine da svakom pojedincu koji se obrati u RUZ, nakon fizičkog oštećenja i provedene stacionarne medicinske rehabilitacije, pomognemo u planiranju daljnjih aktivnosti za što potpuniju integraciju u svakodnevni život. Dio tih aktivnosti, prvenstveno funkcionalni trening, moguće je i ambulantno u programu RUZ-a pri Domu zdravlja Trnje, u kojemu djeluje Specijalna jedinica za RUZ Opće bolnice Sveti Duh.

- *Ako zaboravimo »muke po rehabilitaciji«, što Vas u životu opušta, čemu se radujete i imate li uopće slobodnog vremena?*

Raduje me moja obitelj, prijatelji, suradnici i ljudi koje srećem svakodnevno. Sa



svima njima dijelim svoje vrijeme. Moglo bi se reći da nemam vremena za dosađivanje.

Zahvaljujemo, prof. dr. Bobinac, i želimo Vam radosne i ugodne božićnonovogodišnje praznike te mnogo sreće i puno uspjeha i ne samo tijekom Nove godine! Svakako se nadamo da ćemo se susretati pri mnogim aktualnostima, ali i na stranicama Glasila HUPT-a.

Ovo je ujedno prigoda da se sa zahvalnošću prisjetimo i moralne i materijalnotehničke pripomoći koju smo svesrdno primili od prof. dr. Bobinac i njenih suradnica u RUZ-u već na samom početku, u umnoža-

vanju materijala za osnivačku skupštinu HUPT-a, potom za promidžbene materijale, za mnoge aktualne informacije etc, etc. – međutim, ono što naš odnos izdiže iznad konvencionalnog prosjeka, a – recimo slobodno – i iznad predrasuda, jest uvažavanje čovjeka od čovjeka i građenje zdravog partnerstva za humanije okruženje koje zajednički kreiramo za nailazeće generacije. Nemoguće se otići dojmom da sudjelujemo u nekim novim i uljudnijim prostorima sloboda, sloboda koje su sve donedavno bile samo utopističke iliti uljuljkujuće sanje nas koji stremimo društvu po mjeri čovjeka.

## Okrugli stol o spinalnom centru

U Zagrebu, Špoljarov prilaz b.b. 20. lipnja 2000. godine, HUPT je organizirao okrugli stol na kojem smo razgovarali o raznim aspektima spinalnog centra. U iskazu naših potreba pridružili su nam se stručnjaci raznih profila koji svoja profesionalna znanja stavljaju u službu unapređivanja liječenja i rehabilitacije uopće. S nama su bili: Prof. dr. Ana Bobinac Georgievski, doc. dr. Gojko Buljat, prim. dr. Miroslav Jelić, prim. dr. Ivan Đidić, dr. Mirka Jakšić te gospoda iz Ministarstva zdravstva, HZZO-a, Ministarstva rada i socijalne skrbi i drugi stručnjaci, a također i osobe s para/tetraplegijom koje svojim iskustvom svjedoče potrebu poboljša-

nja rehabilitacije osoba s ozljedama kralježnične moždine.

Skup je pozdravila predsjednica Saborskog odbora za zdravstvo, rad i socijalnu skrb gospođa Snježana Biga Friganović te je obećala da će se založiti za ostvarenje potreba osoba s para/tetraplegijom.

HUPT se zalaže da se u promišljanju o spinalnom centru moraju uvažavati prepoznatljivo uspješni modeli rehabilitacije spinalno ozlijeđenih, što podrazumijeva:

- I. Tek ozlijeđene osobe moraju doći u ruke ortopeda kirurga (što je mahom sada i slučaj);



Okrugli stol o spinalnom centru 20. lipnja 2000. godine – prof. Ana Bobinac Georgievski, prim. dr. Đidić, Snježana Biga Friganović, doc. dr. Gojko Buljat.

- II. Čim je spinalno ozlijeđeni operativno obrađen – ukoliko je uopće potrebna kirurška intervencija – ili čim je prevladan spinalni stres, osoba s ozljedom kralježnične moždine mora doći na kompletnu obradu timu stručnjaka koji bi zajedno s njom odredili tijek rehabilitacije;
- III. Završna faza rehabilitacije i osmišljavanja sa sadržajima koji osobu s para/tetraplegijom izravno vraćaju u život.

*Iz diskusije se moglo zaključiti:*

- 1) Pojedinci iz ministarstava koji vode politiku zdravstva i socijalne skrbi nedovoljno poznaju ovaj problem i može se čak reći da ga ne sagledavaju sveobuhvatno, kako bi se to očekivalo, s obzirom da djeluju u najvišim institucijama u našoj Državi.
- 2) Osobe koje su prošle iskustvo »naše rehabilitacije« i »našeg zbrinjavanja i pomoći« potpuno su zanemarene, kao grupacija, pri donošenju odluka u organizaciji skrbi za njih.
- 3) Trajna edukacija i stručnjaka i laika je nužna.

*Daljnje aktivnosti:*

1. Osobe s para/tetraplegijom zaključile su da će se i dalje svim raspoloživim sredstvima zalagati da se poboljša rehabilitacijski tretman i skrb o osobama s para/tetraplegijom.
2. U listopadu 2000. organizirat će se edukacijski tečaj o osobama sa spinalnim ozljedama i njihovim potrebama za laike i stručnjake s ciljem koordiniranja aktivnosti za unapređivanjem sveobuhvatne rehabilitacije i skrbi.
3. Inicirat će se formiranje neovisnog tijela stručnjaka, dobrovoljaca i osoba s para/tetraplegijom koje će utvrditi standarde i načine ocjenjivanja programa rehabilitacije osoba s ozljedom kralježnične moždine – u kontinuitetu skrbi, od ozljeđivanja do rehabilitacije u zajednici. Svi oni trebaju iskazati potrebna znanja i vještine i provoditi trajnu edukaciju za rješavanje problema u rehabilitaciji osoba sa spinalnim ozljedama.

Istini za volju vrijedi pripomenuti da spinalni centri u svijetu doživljavaju znatnije preobrazbe, jer specijalisti po raznim visokoorganiziranim, odlično ekipiranim i vrhunski opremljenim zdravstvenim ustanovama imaju mogućnost kompleksnog zdravstvenog i rehabilitacijskog zbrinjavanja osoba s ozljedama kralježnične moždine. Što će se događati kod nas, valja nam pomno promatrati – i ne samo promatrati i čekati skrštenih ruku.



*Košarka u kolicima*

**NITKO NIJE UČINIO VEĆU  
GREŠKU OD OSOBE KOJA NIJE  
PODUZELA NIŠTA ZATO ŠTO JE  
MOGLA UČINITI MALO.**

*Edmund Burke*



# Edukacijski tečaj o neovisnom življenju

Savez organizacija invalida (SOIH-a) vodi Projekt neovisnog življenja, zato je u listopada 2000. održan okrugli stol. Na okruglom stolu su osobe s visokim stupnjem invaliditeta (prisutne su bile osobe sa tetraplegijom i osobe oboljele od distrofije), zajedno s voditeljicama Mandom Knežević i Maricom Mirić te predsjednikom SOIH-a dr. Zorislavom Bobušem, raspravljali o potrebama osoba s invaliditetom i realitetima koji se mogu ostvariti u okviru Projekta.

Ukazano je na tri osnovna područja kojima se bavi neovisno življenje. Radi se o prihvaćanju filozofije neovisnog življenja, o tome da je osoba s invaliditetom stručnjak za područje invalidnosti te kroz savjetovanje iz iskustva može najbolje pomoći drugoj osobi u sličnoj situaciji, a također i o opće prihvaćenoj istini da pomoć osobama s invaliditetom u prevladavanju svakodnevnih aktivnostima može pružati osoba koja nije zdravstvene struke. To može obavljati svaka osoba koja je spremna slušati svaku osobu ponosom, kojoj je pomoć potrebna. Pomagač, odnosno osobni asistent samo je produžena ruka osobi kojoj treba pomagati. Osobni pomagač ne može biti osoba koja misli da »najbolje zna« kako pomoći nekom kome je pomoć potrebna. Cilj je da osoba s invaliditetom ima pravo kontrolirati svoj život i da

ga kontrolira. Normalno, među osobama se moraju razvijati odnosi suradnje, mora postojati međusobno poštovanje i mora se voditi briga o dostojanstvu i osobe s invaliditetom i osobe koja je pomagač.

Kod nas je Projekt krenuo eksperimentalno s jednim plaćenim pomagačem, a od sredine studenog uključeni su vojnici na civilnom služenju vojnog roka.

Ukoliko naša Država prepozna Projekt neovisnog življenja kao Projekt u koji se isplati ulagati, možemo očekivati znatne pomake u kakvoći življenja osoba s najvišim stupnjem invaliditeta, koje bez pomoći druge osobe ne mogu živjeti a da ipak nisu na teretu i milosti najbližih.

**PUBLIKA PLJEŠĆE VATROMETU,  
ALI NE PLJEŠĆE IZLASKU SUNCA.**

*Friedrich Hebbel*



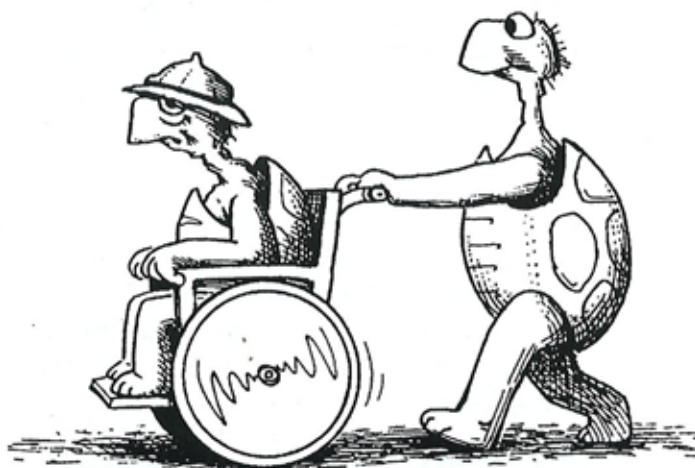


# Služba za prijevoz osoba s tjelesnim oštećenjem – luksuz ili potreba?

Od godine 1994. godine, u Zagrebu djeluje služba za prijevoz osoba s težim tjelesnim oštećenjima, u okviru ZET-a. S jednim-jedinim kombijem nastojale su se podmiriti potrebe kako udruga, tako i svih njihovih članova individualno, koji su s težim oštećenjima (osobe u kolicima). S buđenjem svijesti i, nažalost, s rastućim brojem osoba s invaliditetom potrebe za prijevozom su postale sve učestalije. Od 1994. do 2000. godine ZET je nabavio još tri kombija koja su nedostatna da pokriju grad i njegovu širu okolicu. Služba djeluje samo unutar prve zone, zone grada, kao da izvan tih granica ne postoje invalidne osobe.

Svaka osoba ima potrebu za kvalitetnijim načinom življenja, npr. za radnim mjestom, za druženjem s dragim prijateljima, jednostavno, za socijaliziranjem. To je njezino pravo koje joj nitko ne može osporiti, ali ovo je dokaz da joj je i to pravo uskraćeno. Mnogo osoba živi u dijelovima grada gdje nema niskopodnih autobusa i tramvaja. Kombi im je u tom slučaju jedini mogući prijevoz i jedini način da stupe u vezu s drugim osobama, s ostatkom svijeta.

S obzirom na broj osoba koje trebaju tu uslugu, svakim se danom pokazuje da u Zagrebu s četiri kombija to nipošto nije moguće. Na nedavno održanom okruglom stolu KORENA, u Zagrebu, direktor ZET-a



(Iz knjige E. Perry Good: "Opći smjer")

Julius Pevalek obznanio je da će se nova vozila za javni prijevoz prilagoditi potrebama osoba s invaliditetom, a imali smo prilike i čuti da će 2003. godini Zagreb dobiti niskopodni tramvaj. Osobe zadužene za nabavku vozila i organizaciju prijevoza više ne mogu zanemariti činjenicu da su upoznate s potrebama za prijevozom osoba s tjelesnim oštećenjima. U budućnosti nadležne službe za nabavku prijevoznih sredstava moraju planirati da se i u drugom gradskom, kao i u međugradskom, prometu vodi računa o osobama koje za kretanje koriste kolica. Htjeli bismo također i da dotične službe, kao i šira javnost, imaju na umu da se kakvoća življenja razvija sukladno povećanju kvantitete službi.

Ana Slonjšak

## Programski susret u Topuskom

Povodom međunarodnog dana invalida u Hotelu »Toplice«, u Topuskom, održan je radni vikend od 1. do 3. prosinca. Stigli smo u petak, oko 18 sati, raspremili se i večerali. U subotu ujutro prvo predavanje; nakon predavanja stručnjaka, Prof. dr. sci. Ana Bobinac Georgievski održala je predavanje o očekivanju funkcionalnog oporavka osoba s ozljedama kralježnične moždine. Dr. Renata Čop govorila je o prvoj i ponovljenoj rehabilitaciji osoba s ozljedom kralježnične moždine. Nakon





*Detalj iz Topuskog*

ručka dr. Zvonko Kejla je, iako na skupu nije bio službeno, svejedno pokazao dobru volju i rekao svoje mišljenje o problemima s dekubitusima i potrebi za konkretnim spinalnim centrom u Hrvatskoj, koji bi objedinjavao sve segmente rehabilitacije para/terapeutičara na jednom mjestu. Na skupu su govorili i gđa. Jadranka Pavić (VŠSM) o ulozi patronažne sestre u skrbi s osobama s para/tetraplegijom. VŠSM Ljerka Rašan govorila je o problemima s dekubitusima. Prof. Nada Anić govorila je o skrbi osoba s ozljedom kraljeznične moždine s psihološkog aspekta, koji se često zapostavlja, a što nije čudno, s obzirom na to s kakvim se materijalnim i ostalim problemima suočavamo. Ivančica Mamek Jagić govorila je s nama, možda i o najvećem problemu, o koordinaciji zdravstvene i socijalne skrbi u rehabilitaciji. Prim. dr. Jordan Dimanovski educirao je o urotraktu, o seksualnim funkcijama i o drugim problemima. Navečer je, nakon večere, bila muzika uživo uz koju smo se zabavili. U nedjelju smo imali pojedinačne razgovore s urologom i psihologom. Nakon toga smo ručali i spremili se za odlazak. Vjerujemo da će ovakvi skupovi pomoći u ostvarivanju prava invalidnih osoba, a to zavisi najviše o našoj ustrajnosti.



*Paraplegičari sve češće plešu*



# Možebitna pomoć i pripomoć psihologa osobama s para/tetraplegijom

U razmatranju potrebe da se psiholozi bave osobama s paraplegijom i tetraplegijom (p/t) može se poći od saznanja da se pojedinci značajno međusobno razlikuju, bez obzira kojoj skupini pripadaju ili od koje su bolesti oboljeli. Neki će zatražiti psihološku pomoć; neki će je trebati, ali je nikad neće tražiti; a neki će je izrazito odbiti.

Potreba za vrstom pomoći koju pruža psiholog zavisi ne samo od psihičkog i fizičkog stanja pojedinca, nego i od njegova mišljenja i vjerovanja o tome što psiholog može i komu treba.

Kao i u svim drugim skupinama, i među osobama s fizičkim ograničenjima postoje pojedinci koji smatraju da trebaju sami prevladati svoje teškoće te da im u tome nitko drugi ne može biti od koristi.

Nedostatak interesa i potrebe za psihološkom pomoći može biti i posljedica nedovoljne informiranosti.

Psihološke intervencije mogu se provoditi pojedinačno ili grupno, a usmjerene su obično na prevladavanje stresnih situacija, na usvajanje vještina za rješavanje raznih problema, na poboljšavanje komunikacije s okolinom i na ovladavanje intenzivnih bolnih ili uznemiravajućih emocija.

Posebno se naglašava potreba za psihološkom pomoći kod kroničnih bolesti i stanja koja bitno utječu na kakvoću života, nalažu promjenu životnog stila i nameću razna ograničenja. Psihološka pomoć je usmjerena na prihvaćanje bolesti i disfunkcionalnost (»budi volja Tvoja« – op. urednika) te na prevladavanje pratećih emocionalnih stanja. Najčešće su to tuga, depresivnost, ljutnja, očaj i slično. U raznim fazama bolesti ili stanja nakon povreda psihološke intervencije su usmjerene na ciljeve i sadržaje koji su tipični upravo za tu fazu i odvijaju se određenim redom.

Rad psihologa s osobama s p/t može biti usmjeren na bilo koji problem (osobni, emocionalni, interpersonalni).

Takav rad mogli bismo označiti kao rad na prilagodbi neke osobe na vlastita ograni-

*Neki ljudi sa somatskim oboljenjima ili fizičkim ograničenjima smatraju gotovo uvredljivim ako ih se upućuje psihologu, jer smatraju da se psiholozi bave isključivo ljudima s mentalnim poremećajima ili emocionalno devijantnim osobama.*

čenja i teškoće (»O Bože, dokle ćemo se samo mi prilagođavati environmentu i svojim nedostacima, kad će se zbiti i nešto ugodnije ?!!?« – ah-uzdah urednika). Mogli bismo ga najkraće opisati paradigmom:

**KAKO DA LAKŠE ŽIVIM  
SA SVIM ONIM ŠTO NE MOGU?**

Drugo važno područje u radu psihologa moglo bi se označiti paradigmom:

**KAKO DA SE USMJERIM NA ONO  
ŠTO MOGU I DA TO POBOLJŠAM?**

Treće moguće područje rada psihologa usmjereno je na poticanje pojedinca s ograničenjima i hendikepima da otkrivaju i razvijaju potencijale koje nisu koristili prije bolesti ili povrede. To područje rada mogli bismo opisati paradigmom:

**KAKO DA PRONALAZIM  
I USAVRŠAVAM SVE ŠTO MOGU?**

Percepcija i procjena samog sebe preusmjerava se s deficita i ograničenja na prepoznavanje drugih, ranije neotkrivenih ili nekorištenih potencijala.

U psihologiji je odavno poznato da su ljudski potencijali znatno raznovrsniji i bogatiji od iskorištenih. Ima mnogo razloga – i subjektivnih i objektivnih – koji na to utječu. I samo je obrazovanje i izbor zanimanja usmjeren prema »specijaliziranju« za neko



područje. Mnogo energije i vremena trošimo da bismo usavršili znanja i vještine na odabranom području. Tako i ne razmišljamo što bismo još mogli uspješno savladati. Prema nekom idealnom konceptu ljudi imaju podjednake potencijale za razvoj raznih sposobnosti i vještina za svestranost. Praksa nas uči da ljudi većinom odabiru usmjerenost, a ne svestranost.

Shematski mogli bismo to prikazati na sljedeći način:

Potencijal za razvoj svestranosti mogao bi se prikazati krugom koji bi označavao idealno stanje. Krivulja unutar kruga označavala bi stvarno najčešće stanje kod većine ljudi – tj. veće, izrazitije korištenje postojećih potencijala na nekim područjima te malo ili nikakvo korištenje na drugim područjima. Trećom, najužom krivuljom zaokružen je i označen izbor i usmjerenost ljudi na strogo određeno područje i zanemarivanje preostalih mogućnosti.

Ovaj grafički prikaz može se primijeniti na sadržaj psiholoških intervencija s osobama s p/t. Najuža krivulja označava samo ono što je neophodno za svakodnevni život. Cilj psihološke intervencije bio bi poticati ljude da istražuju i razvijaju svoje neotkrivene potencijale te da proširuju svoj repertoar vještina i aktivnosti. To uveliko doprinosi osjećaju zadovoljstva, punine življenja i prihvatljivoj kakvoći života.

Naravno da takvo istraživanje i usmjerenost na otkrivanje i korištenje novih potencijala pojedinci mogu ostvariti – i ostvaruju – i bez psihologa.

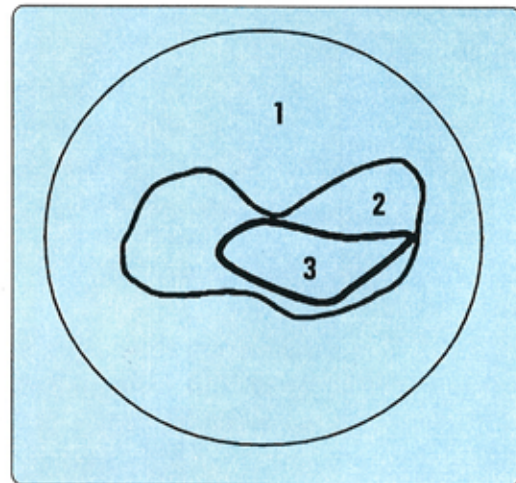
Psiholog može pomoći kod neodlučnih, pasivnih, malodušnih (loše informiranih i često eksploatiranih! – op. ur.) ili onih koji sebe vide prvenstveno kao osobu s ograničenjima.

Značajna pomoć u takvom nastojanju mogu biti drugi ljudi sa sličnim iskustvima, članovi udruge s dugogodišnjim iskustvom rada s osobama s p/t te osobe s pozitivnim iskustvima u pronalaženju novih mogućnosti.



*Dimanovski, Knežević, Anić*

**Graf. kružište:**



*Legenda:*

1. Idealna pretpostavka o svestranom potencijalu čovjeka
2. Potencijali za razvoj posebnih sposobnosti
3. Ostvareni potencijali

*mr. sc. Nada Anić,  
klinički psiholog*

# Stepenice, stepenice

7. prosinca 2000. je Udruga za rehabilitaciju utemeljenu u zajednici (RUZ) u suradnji s Hrvatskim društvom za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju Hrvatskog liječničkog zbora povodom Međunarodnog dana invalida organizirala stručni skup o rehabilitaciji u zajednici. Skupu je prisustvovao član HUPT-a Mladen Brlek.

Kako je predsjednik Hrvatskog foruma fizioterapeuta pomagao Mladenu pri ulasku u Zbor liječnika, vidi se na slikovnom prilogu.

Znamo da je Hrvatsko društvo za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju tražilo, u vrijeme uređivanja Liječničkog doma, da se naprave prilagodbe da u njega mogu ući osobe koje se kreću u kolicima. Bilo je previše gluhih da čuju to traženje. Liječničkom zboru treba rehabilitacija. Očekujemo da se ubuduće u pregovore uključi rehabilitacija u zajednici i da se riješi pitanje pristupa. Trebali bi voditi računa da smo na pragu 21. stoljeća, a da ove slike ostaju za budućnost. (slika kako Ante vuče Mladena)



Kičmatrans ...

## Zdravo partnerstvo za narodno zdravlje

7 prosinca 2000. je Ministarstvu zdravstva organiziralo radionicu pod nazivom »Zdravo partnerstvo za narodno zdravlje«. Cilj je bio odgovoriti na pitanje kako unaprijediti suradnju Vlade i nevladinih udruga u cilju poboljšanja kvalitete i dostupnosti zdravstvenog sustava u Hrvatskoj.

Sudionike radionice pozdravila je dopredsjednica Vlade RH Željka Antunović, a dobrim dijelom je predsjedavala ministrica zdravstva dr Ana Stavljenić Rukavina koja je imala i zapaženo predavanje.

Američki predavači nastojali su educirati i docirati o svojim iskustvima, no – nažalost – inkulturacija uvijek teče pomalo stranputavo, jer se prečesto zaboravlja da je transplantacija ideja i modela Sizifov posao. Na primjer: Uspješan model u Francuskoj teško da će biti tako uspješan u Njemačkoj – i

obrnuto. A kamoli da bi SAD zasad zasadili u CRO krčevinu! Socio-ekonomske, etičke i ine razlike su ipak eklatantno porazne. Ali nema mjesta defetizmu. Naprotiv! Vrijedi poslušati što i kako rade bogatiji pa... možda jednog lijepog dana SAD zasad uhvati korijena i na našem plodnom tlu.

U Ministarstvu zdravstva ne manjka ideja, ali ni stepenica. Srećom, uvijek se nađe mnogo susretljivih ljudi i – mada nije ugodno biti prenošen stepeništem – predsjednica Manda i dopredsjednik Tihomir su, okruženi pažnjom zaposlenika u Ministarstvu, prošli jako dobro, čak odlično (Tihomir bijaše oduševljen pažnjom jedne šarmantne dame!). Bit će još i bolje ako rezultati ove radionice ostave dubljeg traga u ideji zdravog partnerstva za narodno zdravlje. HUPT je zdušno spreman za daljnu suradnju.



# Prijam kod premijera

U ponedjeljak 5. prosinca premijer Ivica Račan je primio delegaciju Saveza organizacija invalida. Tom prilikom su premijer Ivica Račan, ministar rada i socijalne skrbi Ivica Vidović i potpredsjednica gđa Željka Antunović izdvojili svoja dva sata za našu delegaciju. Na sastanku je ukazano na mnoga pitanja koja muče osobe s invaliditetom uopće, a isto tako istaknuti su specifični problemi pojedinih kategorija osoba s invaliditetom.

Premijer je sudionike pozvao na ručak, mada nam je premijer imao hitnijih obaveza te on sam nije imao vremena za ručak. S delegacijom je ručao gospodin Ivica Vidović.

Rješavanje mnogih problema osoba s invaliditetom je prekomplikirano. Resori nisu povezani i često se nedovoljno promišlja i uvažava prijedloge osoba s invaliditetom i njihovih organizacija. Problemima se ne pristupa sustavno.

I uvijek i svuda isto – u prostore Vlade RH ne može samostalno doći osoba u invalidskim kolicima.

---

## Projekti HUPT-a

### ***Kreativno izražavanje osoba s para/tetraplegijom***

Svjetska banka isfinancirala je projekt kreativnog izražavanja osoba s para/tetraplegijom.

Radi realizacije Projekta proveli smo anketu među članovima da utvrdimo njihove interese. Tako smo došli do stvaranja grupe koja pod vodstvom akademskog slikara Mate Lovrića dobiva osnovna znanja iz slikarskih tehnika. Organiziran je tečaj engleskog jezika, izdana je zbirka pjesama T. Perhata (Sivi tigar), a i prvi broj glasila HUPT-a plod je ove financijske injekcije. Slijedi organizacija predstavljanja knjige i glasila, a također će biti ispitane potrebe naših članova koji žive izvan Zagreba i pretendiraju da si prošire svoja znanja stranog jezika i informatike.

### ***Projekt pomoći članovima – redovna djelatnost***

Ovaj Projekt isfinanciran je posredstvom Ureda za udruge, znači – iz proračunskih sredstava. Zahvaljujući tim sredstvima omogućena nam je redovna djelatnost s pozamašnim odazivom sudionika i s rezultatima od kojih će neki poprimiti trajnija obilježja. Zapravo, teško je biti prorok. Ali kad se mnogo radi, tragovi su neminovni. Uglavnom: održana je redovna Skupština HUPT-a; održan je okrugli stol o potrebi formiranja spinalnog centra; organiziran je radni vikend za pedesetak sudionika (pretežno naših članova) u Topuskom... A uz mnoge aktivnosti, kao što su sastanci s resorskim osobama i raznim društvenim subjektima, pojedincima i grupama, imali smo i seriju emisija na Katoličkom radiju te po jednu emisiju na Radiju 101 i na Radio Sljemenu.

### ***Informatizacija***

Dobili smo dodatna sredstva od Ministarstva zdravstva za nabavku kompjutora, pisara i scanera što je instalirano i predstavlja izuzetno sredstvo rada. Iz preostalih sredstava kupit ćemo ovih dana još jedan kompjutor koji će biti uvijek na dispoziciji članstvu.

### ***Projekt Portal HUPT-a***

Projekt je odobrila Akademaska istraživačka kuća CAR-Net pa je izrada HUPT-ovog web portala gotova stvarnost. Očekujemo da ćemo ovim Projektom napraviti iskorak u informatičkom povezivanju osoba s para/tetraplegijom, a bit će nam dostupniji i stručnjaci koji se bave problematikom osoba sa ozljedama kralježnične moždine, imat ćemo pregled ponuda distributerskih kuća za pomagala i, općenito, poboljšat ćemo komunikaciju naših članova i udruge, udruge i drugih subjekata.

**MOJ SE OPTIMIZAM NE TEMELJI  
NA NIJEKANJU ZLA, NEGO NA  
SNAŽNOJ VOLJI DA UVIJEK IDEM  
RUKU POD RUKU S DOBRIM.**

*Hellen Keller*



## Zahvalnica

VIP-NET nam je darovao dvije svoje tzv. piramide. U eri velike privrženosti suvremenim načinima komuniciranja ovo je lijepa gesta i doprinos boljoj kakvoći komunikacije članova HUPT-a. Zahvaljujemo upravi VIP-NET-a i nadamo se da ćemo biti korektni korisnici njihovih usluga.

VIP-NET-u i vipnetovcima želimo usavršavanje tehničkih mogućnosti ubuduće. Sretan Božić i još sretnija Nova Godina!

## Održan V. Hrvatski simpozij u Makarskoj

U organizaciji Saveza organizacija invalida Hrvatske, u suradnji sa FIMITIC-om (Međunarodna organizacija invalida rada), održan je Peti Hrvatski simpozij gdje se je raspravljalo o neovisnom življenju i problemu osoba s invaliditetom u ruralnim sredinama.

Simpozij je održan u od 25. do 26. rujna, u Makarskoj, u Hotelu »Biokovka«. Na Simpoziju je sudjelovalo oko 300 sudionika, među kojima su bili gosti iz Finske, Irske, Njemačke, Mađarske, Poljske, Slovenije i Bosne i Hercegovine.

Neprijeporno je da se radi o dvije vrlo značajne teme za osobe s invaliditetom. Stoga je referat gđe Elise Pelkonen o filozofiji neovisnog življenja bio iznimno aktualan, a

jednako tako o ulozi osobnog asistenta za osobe s visokim stupnjem tjelesnog invaliditeta koje ne mogu same udovoljavati osnovnim higijenskim i drugim svakodnevnim potrebama govorila je Selime Bonnie iz Irske. O ruralnim sredinama dat je prikaz kroz Varaždinsku županiju. Konstatirano je da su osobe s invaliditetom u ruralnim sredinama uskraćene za mnoga prava koja osobe s invaliditetom u gradskim sredinama mogu ostvariti. Gospoda Cvjeto Uršić iz Slovenije i Tibor Sari iz Mađarske iznijeli su nam svoja iskustva o osobama koje žive u seoskim sredinama.

Za vrijeme Simpozija organiziran je posjet svetištu u Međugorju.

## KORISNE INFORMACIJE ZA ČLANOVE UDRUGE

### **Povlastice koje osobe s onesposobljenjem ostvaruju na temelju članstva u udruzi**

#### **1. Popust na telefonsku pretplatu od 50% i 100 besplatnih impulsa mjesečno**

Popust se može ostvariti pod uvjetom da priključak glasi na ime osobe s onesposobljenjem ili na ime nekoga od članova njihove uže obitelji. Povlaštene TK usluge odobrava HT-TKC Zagreb, (Lazinska 41, tel. 3658-860, fax 3698-500) po zahtjevima udruge invalida koji sadrže podatke o pretplatnicima i potvrđuju članstvo u udruzi.

#### **2. Popust cca 50% na mjesečnu pretplatu za jedan TV prijamnik**

Na temelju odluke Upravnog odbora HRT-a od 22. kolovoza 1995. članovi udruge invalida s odgovarajućim dijagnozama bolesti imaju pravo na povlaštenu tarifu TV pretplate. Rješenje o povlaštenoj tarifi donosi HRT, Odjel pretplata, Dežmanova 6, Zagreb.

#### **3. Besplatna godišnja karta ZET-a**

Besplatna godišnja karta ZET-a može se ishoditi za sve kategorije invalida s najmanje 70 % tjelesnog oštećenja, ako nisu u stalnom radnom odnosu. Ovjereni obrazac zamolbe za godišnju kartu ZET-a izdaje udruga invalida.



Osobe starije od 65 godina ostvaruju besplatnan prijevoz na temelju osobne iskaznice.

### 3. Prijevoz po pozivu na principu »od vrata na vrata« u organizaciji službe ZET-a

Ova mogućnost prijevoza vrijedi za osobe koje se kreću isključivo pomoću invalidskih kolica. Rezervacije se ostvaruju telefonskim pozivom Centru za organizaciju i upravljanje prometom ZET-a, na tel. 6600-443, jedan dan unaprijed, u radne dane od 7:45 do 14:00 sati.

## Obavijest

Osobe s para/tetraplegijom iz Zagreba mogu se javiti svaki dan pitanjima u svezi socijalne skrbi i zdravstva u Gradski ured za rad, zdravstvo i socijalnu skrb na telefon broj 6101 287, od 7.30 do 9.00 sati. Odgovore mogu dobiti odmah ili u roku 24 sata.

Osobe koje imaju pitanja na koja ne znaju i ne mogu dobiti odgovore tijekom i u



Neovisno življenje

okviru redovnih kontakata, mogu se obratiti na besplatni telefon za građane pri Vladi RH. Telefoni: 0800 11 11 ili fax 0800 11 22.

## KOMENTAR

Ne mogu se oteti dojmu da se većina primanja povodom Međunarodnog dana invalida napravi kurtoazno. To bi i trebalo biti toga dana da se kod nas u institucijama koje bi trebale voditi skrb o osobama s invaliditetom radi na tome sve druge dana. A mi iz godine u godinu možemo reći da se događaju civilizacijski koraci unazad. Npr: lanjske godine, prigodom primanja povodom Međunarodnog dana invalida, na ulazu u Sabor je napravljena rampa. Sjećam se komentara našeg dopredsjednika i glavno urednika Tihomira Perhata kada je rekaò: »Hvala bogu, dočekò sam da u Sabor mogu ući u svojim invalidskim kolicima – i to električnim«. Ove godine, da je išao u Sabor RH, doživio bi razočaranje, jer rampe pred saborskim pragom za ulazak u Sabor – makar samo iz kurtoaznih razloga, barem kap Potemkinova kulisa – nema pa nema.

Na upit što je s prošlogodišnjom rampom koja nam je poslužila za ulazak u Sabor, nisam dobila odgovor. Ponovno nam je (sada od strane nove vlasti) obećano da se radi

nova rampa. Bolja. A što je sa starom, nitko ne zna. Možda nije bila primjerena (dovoljno raskošna i luksuzna). Za nas osobe s invaliditetom kojima od svih karakteristika najviše odgovara skromnosti, bila je dobra, tj. – najbitnije je da je funkcionalna. Mogli smo u Sabor sami ući. Nije nam trebala tuđa pomoć. Ali to bi značilo da »netko« ne bi na račun naših kolica izgledao i bio moćniji, superiorniji, važniji, viši i ne bi...

Civilizacijski korak učinilo je i Ministarstvo zdravstva. Kupovalo je ili iznajmljivalo (ne znam točno) primjerenije prostore za njihov rad. Tom prilikom nije se ni pomišljalo da ima ljudi koji se kreću drugačije, osim hodajući na laganim nogama, dvonožno čak! Mi, osobe u kolicima, možemo se kretati drugačije i sav civilizirani svijet to već primjećuje, promišlja i tako se ponaša. Međutim, kod nas ni oni koji mogu i znaju što učiniti, ne mare. Kao da ih se to ne tiče. A itekako ih se to tiče, ali su neodgovorni, tromi, indolentni, gotovo besćutno samoživivi. Zato ne možemo doći samostalno u Mini-





starsvrto zdravstva, zato ne možemo doći ni u Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, niti u mnoge Fondove zdravstva, pa čak niti u mnoge ambulante primarne zdravstvene zaštite – bolnice da ni ne spominjemo – i druge zdravstvene i javne ustanove.

Osobe s para/tetraplegijom svaka tri mjeseca – primjerice, prema postojećem Pravilniku o ortopedskim i drugim pomagalicama – trebaju ostvarivati svoja prava. Projekcija nepristupačnosti reflektira se i na dostupnost našim pravima i na načine ostvarivanja naših prava. Koliko direktno, koliko indirektno; koliko svjesno, koliko nesvjesno, a možda i hotimično – ah, tko zna? – nakon toliko upozorenja i ukazivanja na elementarna ljudska prava, mnogi nas osporavaju već samo ukazivanje na problem. Iz svega ovoga može se vidjeti da mi sa većim spoznajama umje-

sto da idemo naprijed, mi idemo nazad. A pričamo o novom mileniju, o ulasku u Europu, o našoj staroj civilizaciji... A kakva su nam djela? Problem neprilagođenog okruženja ogledalo je moćnika i snažnih graditelja. Misle li oni uopće da se (ne daj, Bože!) njima može dogoditi invaliditet.

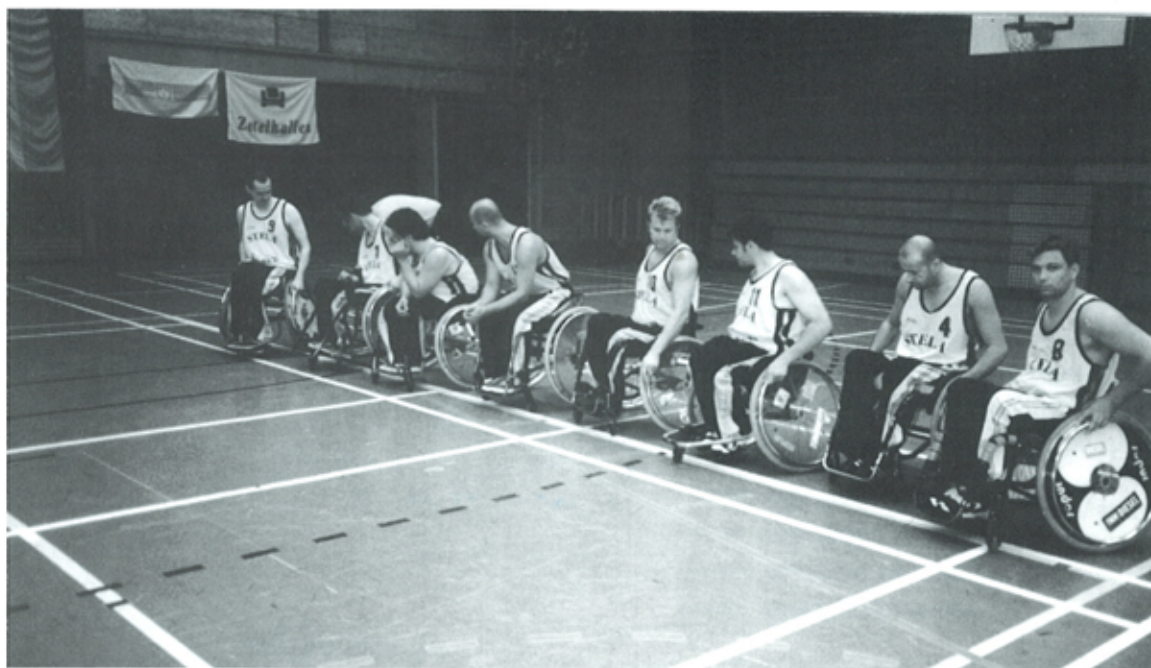
Iz priloženoga može se jasno uvidjeti da ni krovni resori zdravstva ni socijalne skrbi o građanstvu, kao ni Vlada ni Sabor – malo što pa ništa nije pristupačno osobama koje se kreću u invalidskim kolicima. To jasno pokazuje naše mjesto u zajednici i skrb i uvažavanje nas kao osoba koje za kretanje koriste invalidska kolica. Ali, kao i mi, i oni moraju znati da prema nama krše osnovno ljudsko i građansko pravo, pravo na dostupnost službama i institucijama koje su organizirane za građanstvo.

## Paraolimpijske igre u Sydneyju

Sportom se bavim tek 3 naporene godine zahvaljujući Mladenu Pucariću. Prvi maraton u Veneciji završio sam krvavih ruku s vremenom 2.36 sati i bio sam presretan da sam uopće izdržao izvoziti tih 42 km. Meni i Mladenu Pucariću cilj je bila norma 2 sata, 15 min. – za nastup na Paraolimpijadi Sydney 2000. No, to nam je uspjelo u Haidelbergu

s vremenom 2 sata i 03 min. – i tek tad sam ušao u reprezentaciju Hrvatske za nastup u Sydneyju.

Paraolimpijske igre trajale su od (polazak) 11.10. do (dolazak) 01.11.2000. godine. Put je bio dug i naporan, otprilike 24 sata leta Aviocompany Malezia. Let su uljepšavale Malezijske stjuardese.



Dolazak i smještaj protekao je u najboljem redu, sve na svom mjestu. Lijepo organizirano – sve za pohvalu. Otvaranje igara 18.10. – to je nešto neopisivo. Pun stadion ljudi, 120 zemalja sudionica. Moj dojam s otvorenja: najljepši je bio defile, kada sam osjetio da sam i ja, kao djelić reprezentacije, zajedno s našim reprezentativcima, predstavnik i zastupnik svoje Hrvatske, da ću se i ja i ostali boriti, znojiti i dati zadnji atom snage za našu lijepu Hrvatsku. U tom trenutku zakuca srce malo jače i padne koja suza.

Moj boravak u Sydneyju je nešto najljepše što mi se u životu dogodilo – zato je 20 dana proteklo navjerovatno brzo.

A trenirao sam dvaput dnevno – sam, sasvim sam tijekom svih 20 dana. Bio sam jako napet. Čekao sam zadnji dan igara na maraton kojega sam iščekivao najmanje godinu dana.

U Sydney sam došao sa svojim najboljim vremenom iz Berlina – 1.51,04. Gajio sam potajnu nadu i želju da u Sydneyju oborim svoje najbolje vrijeme. Međutim, maratonsku stazu završio sam s vremenom 2 sata, 6 minuta, što me, naravno, ne zadovoljava. Ipak, na završetku maratona osjetio sam silno olakšanje i smirenost i shvatio sam koliko sam bio napet tijekom svih tih 20 nezaboravnih dana. Nažalost, bio sam bez trenera, što se moralo odraziti i na konačni rezultat. Naravno, nema isprike – jer život je takav, kakav jest. Među 50 maratonaca is svih krajeva svijeta ja sam 42. Možda to i nije tako loše? U svakom slučaju jedno iskustvo za buduća pokoljenja.

Vrijedno je i nezaobilazno spomenuti se naših Hrvata u Australiji, posebno onih koji žive u Sydneyju. Toliko su nam uljepšali boravak na najudaljenijem kontinentu da smo se osjećali kao kod kuće – a bili smo nepisivo daleko.

Kao sportaš i maratonac u invalidskim kolicima osjećao sam se ništa manje vrijednim u usporedbi sa zdravim sportašima – i to je lijep osjećaj; jer trud je isti, možda čak i veći da se postignu vrhunski sportski rezul-



*Košarkaško nadmetanje*

tati. Kod nas sportaša nema osjećaja inferiornosti, mada nam društvena podrška nije bajna. Razvoj invalidskog športa kod nas kaska za svjetskim dosezima, no – koliko ulažemo – pa mi smo odlični, a možemo i više i brže i jače.

Moj apel svim osobama s invaliditetom: **BAVITE SE SPORTOM!** – barem zbog zdravlja, ako ni zbog čega drugog. Potrudimo se da nas u Grčkoj 2004. godine bude više nego u Sydneyju, jer medalje čekaju hrabre i uporne.

*Gracijano Turčinović*



# Sport za sve

Na svom 48. zasjedanju (rezolucija 48/96) Opća Skupština Ujedinjenih naroda usvojila je Standardna pravila koja se odnose na prava osoba s invaliditetom. Među 22 pravila ono pod brojem 11 se odnosi na pravo uključivanja osoba s invaliditetom u kineziološke aktivnosti.

Radi boljeg razumijevanja procesa uključivanja osoba s invaliditetom u natjecateljski sport potrebno je spomenuti postojanje četiri osnovne kategorije invalidnosti koje imaju određene specifičnosti u sustavu treninga i natjecanja. To su:

- osobe s tjelesnim invaliditetom
- osobe sa sljepoćom
- osobe s mentalnom retardacijom
- osobe s gluhoćom.

Da bi se ovako predloženi model mogao ostvariti potrebno je zadovoljiti određene preuvjete:

»Sport bi trebao biti pokretačka snaga za osobe s invaliditetom koja bi uspostavila i obnovila, na trenutak, izgubljeni kontakt s okolnim svijetom.«

Sir Ludwig Guttmann

- osnivanje fondacija
- edukacija kadrova
- praćenje nove tehnologije
- trening i dijagnostika
- klasifikacija
- kategorizacija vrhunskih sportaša
- organiziranje natjecanja

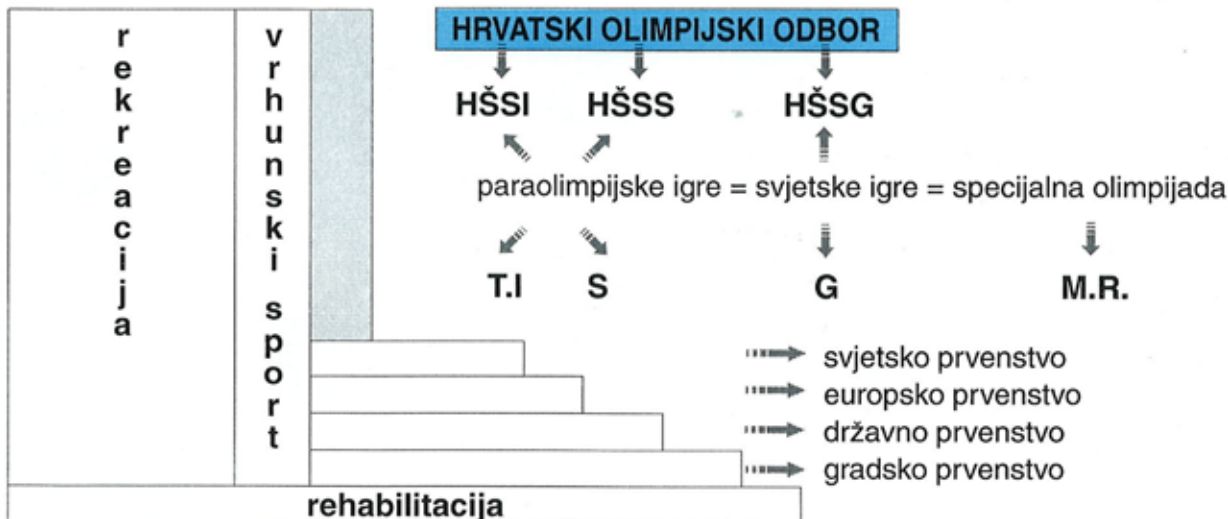
Jedan od najvažnijih preuvjeta koji u potpunosti mora biti zadovoljen, a koji se odnosi isključivo na osobu s invaliditetom, jest motivacija i odgovornost, kako pojedina, tako i cjelokupne društvene zajednice.

## »ORGANIZACIJE I NATJECANJA U PODRUČJU VRHUNSKOG SPORTA OSOBA S INVALIDITETOM«

a)

1. tjelesni invaliditet	T.I.	→	Hrvatski športski savez tjelesnih invalida (HŠSI)
2. gluhoća	G	→	Hrvatski športski savez gluhih (HŠSG)
3. slijepoća	S	→	Hrvatski športski savez slijepih (HŠSS)
4. mentalna retardacija	M.R.	→	Specijalna olimpijada (SO)

b)





Većina ljudi mjeri svoju sreću po tjelesnoj ugodu i materijalnom posjedu. Kako li oni bivaju sretni kad postignu bilo koji vidljiv cilj što su si sami postavili i za njim krenuli! A ako promaše taj cilj i takvo stanje sreće, kakvog li nezadovoljstva i nevolje! Kad bi se sreća mjerila materijalnim mjerama, onda bih ja – koja ja niti vidim niti čujem – imala dovoljno razloga da lamajući rukama sjedim u zakutku i naričem. No ja sam sretna unatoč svojim tjelesnim manjkavostima, i jer je taj osjećaj sreće u meni tako dubok i jak te predstavlja pravu ispovijest vjere, tako temeljit te postaje filozofijom moga života, ukratko, jer sam ja uz tako teške uvjete optimistkinja, to je moje svjedočanstvo i vjervanje u optimizam zaslužilo da bude saslušano. To je drugim riječima tako kao da bi sastali grešnici te počeli slaviti dobrotu Božju, a eto se diže jedna žena, od prirode maćuhinski nadarena, da vedrinom svoga uvjerenja svjedoči o ljepoti i dobroti života.

Helen Keller: Optimizam



Sydneyski sretnici

