



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA
I TETRAPLEGIČARA

STUDENI 2004.,

GOD. IV.

BROJ 10

GLASILO HUPT



Doc. dr. sc. Ivan Đidić: Spinalnim pacijentima ne piše se ništa dobro
Aktualnosti HUPT-a: Radni vikend u Umagu, Ljetna škola u Rovinju
Putopis: Sunčani Prag
Uputa o provedbi odluke Upravnog odbora HAK-a
Pravilnik o radu ogranaka i klubova HUPT-a



Carpe diem - Iskoristi dan

(Horatius, Carm. 1,11,8)

**Carpe diem, quam minimum credula postero - Iskoristi dan,
što manje se uzdaj u sutrašnji.**

(Horatius, Carm. 1,11,8)

**Carpe viam et susceptum perfice munus! - Na put i dovrši
započeto djelo!**

(Vergilius)



GLASILO HUPT

STUDENI 2004. GODINA IV. BROJ 10

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

SADRŽAJ

Riječ urednika	2
Razgovor s doktorom Đidićem	4
Aktualnosti: radni vikend	7
Iz pera sudionika	8



Čestitamo: Vjenčanje Marijane Blažanović i Denisa Marion	10
Statistika: Obrada podataka članova HUPT-a ...	12
Foto reportaža: Iločke jeseni	20
OBAVIJESTI	21
PROPISI	24
PUTOPIS: Sunčani Prag	30
SPORT I REKREACIJA: Petnaesta godišnjica sportskog društva paraplegičara "Zagreb"	35
Mačevanje u invalidskim kolicima	38
XIII. ljetne paraolimpijske igre	41



Nataša Sobočan: Mojih 20
paraolimpijskih dana 44



Optimizam

48

Izdavač: HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Zagreb, Park prijateljstva 1, tel: 3831195; fax: 3648 582; e-mail: hupt99@yahoo.com
žiro račun 30105-678-115499 registarski broj 00001365
ISSN 1332-9871 www.hupt.hr

Glavni i odgovorni urednik: Tihomir Perhat
Tisak: Grafocentar, Zagreb



RIJEČ UREDNIKA



Blažene oči koje nas prate!

Neobičajan pozdrav za rubriku "Riječ urednika". Međutim, kad se osvrnemo oko sebe, kad postanemo svjesni da smo, ne samo zahvaljujući televiziji i dnevnom tisku, pretežito vizualna bića i kad si posvijestimo što sve gledamo, onda doista – blažene oči koje gledaju i vide što vide (možda još blaženije što ne vide što vide?). Naravno, ja ne mislim da je naročito blaženstvo čitati baš naš G-HUPT (svjestan sam i blage ironije ili kritike koja mi se može vratiti kao bumerang), ali ovo je godina svojevrsnih očevida kako na domaćem, tako i na međunarodnom planu.

Uistinu smo imali što vidjeti. Na primjer: spektakularnu olimpijadu, izbore, ratove... vjenčanja, rođenja... kulturne i manje kulturne događaje. Uzbuđenja očnoga vida očito ne manjka. A kako je s blaženstvima? S obzirom da živimo u svijetu prepunom upitnosti, prijeporno je što je to uopće blaženstvo. Ali da su pojedinci, čak cijele nacije, blaženiji od drugih, nema prijepora.

Toliko, uz pozdrav, o pozdravu – pa pratimo i ispratimo još koju temu.

Kao urednik mogu požaliti što se pred mojim očima nije našao cjelovitiji tekst o aktualnom socijalnom raslojavanju. Na primjer: ja sam žestoki protivnik diranja tuđih povlastica i/ili prava – neka svatko zadrži PRAVEDNO stečeno – ali... kako opravdati pravo na osobnog asistenta jednoj osobi s (visokom) tetraplegijom, dok je drugoj osobi s (još višom) tetraplegijom to pravo tek na vrbi svirala; kako prihvatiti činjenicu da se disproporcija invalidnine kreće cca 1:10, a da je slično i s tuđom pomoći i njegovom; kako prihvatiti to enormno socijalno raslojavanje na temelju elementarnih ljudskih prava, prava jednakosti jednakih u odnosu na identične potrebe i mogućnosti? Nema li i među jednakima jednakijih? I dok za jedne ima podosta sluha, drugi (drugorazredni?) neka pričekaju malo bolja vremena. Ništa novo, zar ne? Jedno od osnovnih prava jest i pravo da ostvariš pravo – što u sto-postotnom obimu teško polazi za rukom i ponekom pravniku. No, dobro je dok nema drastičnih restrikcija prava. A s ulaskom u EU bit će i toga.

A što reći o humanitarnim akcijama? U povjerenju: nekad smo te tzv. slobodne strijelce zvali *jarci humanitarci*. I ponadali smo se da je to vrijeme prošlo. Ali nije. Ono nikad nestat neće, jer će uvijek biti previše potrebitih, premalo dobrohotnih; previše projekcija želja i veselja, premalo ekonomske moći. I uvijek će biti onih koji će se nastojati okoristiti tuđom nesrećom. Štoviše, svjedoci smo da je tuđa nesreća vrlo eksploabilna za vrhunske, mahom političke, ne samo poene, već i karijere.

Može li se tu išta promijeniti? Jasno da može. Kako? Uskoro ćemo imati priliku upotrijebiti svoje najubojitije oružje – svoj glas, svoje izborno pravo! I ne samo to. Loše bismo prošli da čekamo skrštenih ruku izbore-reizbore, sitne pomake u kameleonskom fosiliziranju ili pozicioniranju moćnika i njihovih devijacija. Najdevijantnija je, zapravo, naša inertnost i pokornost, naše tolerantno uvažavanje razmahane prakse da nam se pred nosom događa pomodarstvo, kojeg bi se trebalo stidjeti, a ne ga javno reklamirati.

Konkretno: svi smo mi svjesni da nam država nije svima majka i k tome predobro znamo da jednostavno nema dovoljno novca za nabujale socijalne potrebe. Međutim, to ne opravdava nedvosmislene poruke i poticaje koji dolaze i s najvišeg državnog vrha. Za običnu hodalicu jednoj djevojčici traži se donator, umjesto da sustav ima gotova i primjerena rješenja. Ali nema pa nema... pa dobro, idemo dalje – unutarjni resursi su nepresušni, mada vozimo na rezervi.

Ide se i korak dalje pa je donatorstvo i sponzorstvo indirektno čak institucionalizirano. Na našu žalost, ne na način da privatnici budu stimulirani poreskim olakšicama za ulaganje u humanitarne djelatnosti i razvoj civilnog sektora kao, primjerice, u Engleskoj, već kod nas razni natječaji za programe i projekte, koji se financiraju budžetskim sredstvima, favoriziraju one programe i projekte koji se financiraju i iz drugih izvora. To je neprijeporna poruka i poticaj tzv. slobodnim strijelcima i vještim plivačima da se dokažu u svojoj meštiji pa – što su uspješniji, društveno su cjenjeniji (i u sabornici ih se navodi kao uzor).

Nema potrebe za dubljom analizom raznih akcija prikupljanja sredstava i materijalnih dobara u dobroj namjeri da se pomogne onima kojima je pomoć najpotrebnija. Kad se radi o individualizaciji, o ljudima s imenom i prezimenom, problemi su zanemarivi. Međutim, kad se humanitarne akcije izrode u megalomanske projekte pa ti projekti dobivaju i izdašnu društvenu/državnu podršku od više stotina tisuća kuna, dok drugi jedva održavaju redovnu djelatnost, onda to



iritira. I mnogi se ljute, ali se boje pisnuti – da ne bi bili odbijeni.

Nemoguće je pratiti sve srceclapajuće poruke i apele, sve smicalice zlorabljenja dječice s invaliditetom i samog invaliditeta, sve medijske atake na emocije potencijalnih donatora i vitlanje slatkorječivih zapuha iz muzlice mekih srdašca, međutim, kad-tad neke će granice morati biti postavljene. Jer, “dobro” osmišljene humanitarne akcije postaju vrlo unosne čak i nekim državnim firmama i monopolistima.

Na primjer: T-HT nudi natječaj za “igru” brojeva. Reklama + profit = piši ga v rit. A sve to slični na neke degutantne stare igre tipa “Ova je igra počela u Americi... pribilježi se...” pa šalji dalje do budale i obogati se, ispuni, ako ne američki, barem balkanski san. Živa naiva.

S druge strane, država se trudi, ali ne dovoljno. Segment opskrbe ortopedskim i drugim pomagalicama riješen je Pravilnikom o ortopedskim i drugim pomagalicama HZZO-a. Sve što je izvan tih pravila, također mora biti obuhvaćeno pravilima. Tim prije što je uvijek bilo i bit će osoba koje nisu osiguranici i/ili imaju dodatne potrebe. Van pameti je i neprihvatljivo da se opskrba ortopedskim i drugim pomagalicama prepusti nekontroliranim i stihijskim donacijama, zatim milosti i milosrđu samozvanih dobrotvora i raznim inačicama aberacija sustava i, možebitnim pa bitnim, (zlu ne trebalo) inočama jaraca humanitaraca koje dijele i po babi i po stričevima tuđu, kao svoju, prčiju i prčevinu.

Uostalom, što smo učinili ako poluprivatnom inicijativom djetetu sagrađimo prilaznu rampu i ugradimo dizalo do stana ili kuće, dok društvena inicijativa zakaže u standardima pristupačnosti dječjem vrtiću, školi, ambulanti, bolnici, fakultetu, crkvi, kazalištu... sve do javnog WC-a? Zar je kriterij polovičnost? Zar nas to približava europskim integracijama? A po kojim se kriterijima jednoj šaćici individua pri samo jednom savezu daju *na usmjeravanje* na stotine tisuća kuna za ortopedska i druga pomagala i po kojim se kriterijima obavlja pravilna raspodjela (bijede)?

U ovo predizborno vrijeme poslanstvo anđela na sve strane. Kako se bližimo božićno-novogodišnjem darivanju, prezasićen eter andeoskog kreljutanja.

Ne, ne aludiram samo na jednu akciju, jer sve su izriječkom “andeoske”!

Stoga apeliram na sve kojih se to tiče da se javno zahvale, da kažu otvoreno, kao ja sada: HVALA TI, MOJ DOBRI ANĐELE! – bezuvjetno hvala, jer, umjesto da me štitiš od zla i Zloga, ti dopuštaš da u tvoje ime caruje zlo i naopako te da se iza tvojih krila kreljuta krilaticama koje nemaju veze s tvojim andeoskim poslanjem.

Kad je riječ, naime, o humanitarnim akcijama, programima i projektima te raznim civilnim ili privatnim inicijativama, telefonima, spotovima, porukama, itd. premnogi su izgubili kompas i osjećaj za mjeru te je došlo do opće devalvacije humanitarnih nastojanja da svatko svakom pomaže. I čak da te progoni savjest što nisi pomogao, kao bacio šaku soli u more.

Desetljećima već postoji potreba da se osnuje fundacija iz koje bi se financiralo zadovoljavanje onih potreba koje iskaču iz okvira sustava socijale i zdravstva. Polako se približavano trenutku kad će određena fundacija niknuti, jer se jedino pravilima fundacije na državnoj razini može zaustaviti opći trend – da ne kažem p o š a s t – humanitarnih ishitrenosti.

Voluntarizam sam po sebi ne rješava ništa. Paternalizam pak rađa animozitete na zasadama ukorijenjenih društvenih predrasuda. Zato treba osobama s invaliditetom omogućiti da, na principima partnerskih odnosa i konstruktivne suradnje, daju svoj obol samozbrinjavanju te da urede ovu materiju s više dostojanstva i mimo pozitivne/negativne diskriminacije, autsajderstva i marginalizacije.

Dakle, evo nekih općih principa fundacije:

- fundacijom bi morale upravljati samo i isključivo osobe s invaliditetom, osobe s raznim profilima invaliditeta, a tek iznimno i predstavnik staratelja malodobne djece,
- privatni sektor bi za svoje sponzoriranje i doniranje fundacije morao imati poreske olakšice,
- kontrola namjenskog utroška sredstava trebala bi biti uspostavljena na više razina,
- jednim od privremenih, a možda i trajnih, pravila trebalo bi regulirati da se sredstvima fundacije ne smiju poduprijeti programi i projekti koji se napajaju sredstvima iz drugih izvora (ovime bi se s državne razine odaslala jasna poruka da društveni oblici prosjačenja, bez obzira na izliku, kao i milostinja, ponižavaju čovjeka),

Uostalom, u svijetu postoje razni modeli. Ne treba otkrivati tu famoznu *toplú vodu*. Samo, nitko nas ne smije uvjeravati da nema novaca, jer je evidentno da nema dobre volje.

A dok se ne dogodi kvalitativno nešto bitno novo, osobe s invaliditetom ostat će do daljnjega predizborna moneta za potkusurivanje i iskrice za potpirivanje međustranačke netolerancije i utakmice za vlast.

Pratite nas i nadalje otvorena vida i duše.

Uz pozdrav,
t i h o



INTERVIEW

DOC. DR. SC. IVAN ĐIDIĆ

ŠEF KATEDRE ZA FIZIKALNU I REHABILITACIJSKU MEDICINU

MEDICINSKOG FAKULTETA OSIJEK:

Spinalnim pacijentima ne piše se ništa dobro

Zajedno s pitanjima poslali smo dr. Đidiću sljedeću napomenu:

“Cijenjeni gospodine dr. Đidiću,

Odgovori na pitanja Vaš su autorizirani tekst, dok je uvod i zaključak – uobičajeno je – odraz ozračja iz samog intervjua i trenutka sadašnjega, onako kako to doživljava potpisnik. To ne znači da ne možete mijenjati pitanja – čak izmisliti dodatna, posebno ako želite nešto posebno akcentuirati. Bilo bi nam drago da iskočite iz standarda liječničkoga barda. Haj-haj!

Puno hvala.”

Dr. Đidić nije prigovorio našim pitanjima, osim nijansiranja pri devetom pitanju. Stoga i mi korektno prihvaćamo korektne i iskrene odgovore.

Nerijetko pribjegavamo elementima portretiranja intervjuirane osobe, svjesni da se izvorni elementi portreta autora odgovora mogu nazrijeti upravo u dijelu teksta odgovora. Svaki pažljiviji čitatelj iščitat će svoje zaključke, steći svoj opći dojam, spoznati ponešto što i nama potpisnicima može promaći... Zato i zbog niza drugih razloga ostajemo pri vjernoj preslici izvornih pitanja i odgovora.

1. Molimo Vas da našim čitateljima kažete nešto o sebi – možda o svom hodu prema liječničkom zvanju, prvim susretima s para/tetraplegijom ili o nečemu što određuje Vaš stav prema svijetu i životu. Jeste li zadovoljni?

Rođen sam 1951. godine. Moj interes za biologiju i kemiju se kroz gimnaziju usmjerio prema medicini jer sam humanist. Zbog toga sam i upisao postdiplomski studij iz eksperimentalne biologije. Područje HLA sustava je povezano s reumatologijom pa sam tako došao 1. siječnja 1980. godine raditi u Varaždinske Toplice. Tu sam prvi put vidio para i tetraplegiju. Težina stanja pacijenta i brojni neriješeni problemi u tom području su me zainteresirali i tako sam se počeo baviti rehabilitacijom spinalnih bolesnika. Što se tiče zadnjeg dijela pitanja, vrlo sam zadovoljan svojim životom jer imam obitelj i djecu koja me ispunjavaju vedrinom da mogu raditi ovaj teški posao rehabilitacije spinalnih bolesnika. Međutim, nezadovoljan sam stanjem u struci, jer je Hrvatska jedna od rijetkih zemalja koja nema svoj službeni spinalni centar.

2. Svijet se silno brzo mijenja, kao i znanja unutar Vaše struke. Mislite li da je stručna literatura zadovoljavajuće dostupna kako Vama i Vašim kolegama, tako i – što je nama ponaosob bitno – osobama s para/tetraplegijom?

Ne samo unutar moje struke, znanost općenito brzo ide naprijed i mislim da stručna literatura nije nikad bila dostupnija nego danas. Problem je samo u tome želite li čitati i učiti. Ja i moji suradnici pretplaćeni smo na najkvalitetnije časopise i, recimo, Spinal Cord imam na stolu par dana nakon što se pojavi u Engleskoj. Također svaki spinalni pacijent se može pretplatiti na stručni časopis koji želi čitati. Mislim da nije potrebno da svi pacijenti čitaju takve časopise. Još prije četiri godine sam u knjizi Fizikalna medicina i rehabilitacija u Hrvatskoj naveo web adrese gdje oni koji žele biti u toku sa svježim informacijama iz područja spinalne problematike mogu naći sve što ih interesira. Koliko spinalni pacijenti zaista žele informacije, nisam siguran, jer knjigu Put do samostalnosti, koju smo izdali dr. Moslavac i ja, kupilo je vrlo malo para-



plegičara, a to je knjiga koju bi trebao imati svaki para i tetraplegičar uvijek sa sobom. Poznata je stvar da para/tetraplegičar kvalitetnije živi što više zna o svom stanju.

3. Varaždinske Toplice u vrijeme kad ste tu došli raditi, u usporedbi s ovim što je danas? Dajte mašti oduška i, kao usputno, sažeto nam prezentirajte svoju viziju budućnosti iz perspektive Vašeg radnog mjesta.

U području spinalne problematike postignut je fantastičan napredak. Usporedili smo se s najboljim centrima svijeta i postigli odlične rezultate, što je posebno važno jer raspoložemo s neusporedivo manjim iznosom novca od iznosa svjetskih centara. Tko želi precizniji uvid može pročitati članak: Đidić I., Moslavac S.: Functional skills after the rehabilitation of spinal cord injury patients; observation period of 3 years. Spinal Cord 1997; 35:620-3.

Teško mi je mašti dati oduška kad vidim da su u renoviranju liftovi na odjelima gdje su pokretni pacijenti dobili nova automatska vrata sa senzorskim tipkama, a na spinalnom odjelu je još uvijek stari lift s vrlo teškim vratima koja teško otvara i potpuno zdrav čovjek. Sada je u toku formiranje spinalnog odjela i, ako ne dobijem adekvatnu opremu i dovoljno njegovateljskog i sestrijskog kadra, spinalnim pacijentima se ne piše ništa dobro. Moji dosadašnji zahtjevi za opremom i kadrom do sada nisu realizirani. Mislim da bi u tom opremanju i kadru vrlo veliku pomoć moglo pružiti društvo paraplegičara svojim angažmanom, to jest da upozna cijelo društvo što je potrebno na takvom odjelu, ali da se to i nabavi. To bi bilo na dobrobit svih sadašnjih i budućih paraplegičara.

4. Liječenje i rehabilitacija u inozemstvu nekad je osobama s para/tetraplegijom bilo nešto nadobudno. Danas je protok informacija tako velik da toga gotovi i nema – ili se varamo?

Ljudi su se oduvijek željeli liječiti u inozemstvu jer su mislili da tamo postoji nešto bolje, što je sasvim ljudski i u redu. Brojni naši ljudi su odlazili i odlaze u inozemstvo jer mi nemamo službenog republičkog spinalnog cen-

tra, koji bi im moralno i stručno garantirao da vani ne postoji nikakvo čudo. Na žalost, iz inozemstva se vraćaju bez oporavka i bez velikog novca. Da je sav taj novac uložen u hrvatski spinalni centar, danas bismo u Varaždinskim Toplicama imali spinalni centar.

5. Kad uđemo i zvanično u Ujedinjenu Europu, što mislite, koliko će to biti na dobrobit Vašim pacijentima, a koliko će se otvoriti perspektive od davnine poznatoga varaždinskoga lječilišta?

Mislim da se ulaskom u Europu neće ništa promijeniti na bolje za pacijente zbog Europe. Promjene na bolje za pacijente će se dogoditi kad naši ljudi, koji odlučuju o pacijentima, počnu cijiniti domaće znanje i pamet, jer mi i sada više znamo nego što to možemo realizirati. Varaždinske Toplice, kao lječilište, već otvaranjem autoputa dobivaju na dostupnosti i sada smo praktično predgrađe Zagreba, što se, kao prednost, još ne koristi dovoljno. Naravno, uz autoput ulazak u Europu je šansa za razvoj i napredak.

6. Možete li nam navesti trenutne prednosti i nedostatke u propisivanju i nabavci pomagala, kao i opskrbi ortopedskim i drugim pomagalima koja koriste naši članovi?

U zadnjih deset godina je postignut ogroman napredak u propisivanju i nabavci pomagala. Nedostatak je što nam dosta pacijenata dolazi s pomagalima koja su neadekvatna, jer se masovno ne poštuje princip da bolesnik dobije pomagalo u rehabilitaciji prema svojim objektivnim sposobnostima i mogućnostima. Mislim da bi spinalni bolesnici prvu opskrbu kolicima i pomagalima trebali dobivati isključivo u spinalnom centru. Također, u pravilniku piše da kanilu za traheostomu kod tetraplegičara može propisati samo ORL specijalist, a ogledalo uz nogu pri samokateterizaciji žena urolog, internist i izabrani doktor. Fizijatra, koji vodi rehabilitaciju tih bolesnika, nema nigdje. Zbog toga bi nas iz spinalnog centra trebalo angažirati kada se rade takvi pravilnici, što je samo na dobrobit bolesnika.



7. *Koji su Vaši dosezi u postrehabilitacijskim procesima, gdje prestaje zdravstvo a nastupa socijala, što je najteže rehabilitantima sa svježom otpusnicom u ruci?*

Imam malo utjecaja na postrehabilitacijske procese, jer većina ljudi želi samo informaciju kako bi išli na liječenje u inozemstvo. Kad im kažem da bi bilo bolje te novce uložiti u adaptaciju kuće ili kupovinu adekvatnog vozila, više ne žele razgovarati. Zdravstvo prestaje kad se postigne maksimum u rehabilitaciji i kad se pacijenta opskrbi adekvatnim pomagalima. Ne može zdravstvo rješavati pitanje egzistencije, stana i slične probleme.

Rehabilitantima sa svježom otpusnicom u ruci je najteže prihvatiti realnost, da je zaista istina ono što im je rečeno na rehabilitaciji i da sada moraju ići živjeti. Svi odreda pitaju kako bi još koji mjesec ostali u bolnici, umjesto da se raduju što se vraćaju kući, u svoju životnu sredinu.

8. *Vaša suradnja i suradnja ustanove s nevladinim sektorom – gdje smo i u kom smjeru dalje?*

Kako surađuje moja ustanova, nemam informacija od svojih nadređenih. Ja osobno nisam dobio ni jedan prijedlog za suradnju od bilo kojeg nevladinog sektora, osim organizacije Bedem ljubavi u vrijeme rata. Znete i sami da

sam zadnji dobio od Vas informaciju da dolazite u Varaždinske Toplice.

Ono što me smeta je nezainteresiranost TV i radija za tu problematiku. Sva moja nastojanja da se o tome govori su ignorirali, iako je u svijetu poznato da adekvatna propaganda vodi smanjenju broja novih spinalnih bolesnika. Jedino moram, kao pozitivan primjer, istaknuti gospođu Sonju Šarunić s Obiteljskog radija koja je rado prihvatila da se u njejoj emisiji govori o posljedicama skoka na glavu u plitku vodu, što je česti uzrok tetraplegije.

Ako mi iz spinalnog centra dobijemo priliku u medijima, možda će mladi početi misliti što se može dogoditi kod skoka u vodu, kod brze vožnje, kod alkoholiziranosti za volanom, kod bavljenja raznim opasnim sportovima.

9. *Možemo li Vas u nekim budućim vremenima očekivati – naravno vaninstitucijski – kao aktivnog sudionika u nekom osmišljenom programu poboljšanja kakvoće življenja osoba s para/tetraplegijom?*

Mislim da je krivo postavljeno pitanje. Stručnjaci iz spinalnog centra moraju dati prijedloge, a Vi, kao udruga paraplegičara, morate vršiti pritisak na cjelokupno društvo da te prijedloge realizira. Bez naše zajedničke suradnje nema napretka u poboljšanju kakvoće življenja osoba s para/tetraplegijom.

Hvala doktoru Đidiću na vrlo iskrenim odgovorima – iskreno HVALA. Iz njegovih odgovora prosijava puno više istine no što se na prvi pogled može nazrijeti. Neprijeporno ima puno tragike u trenutku našem sadašnjem, a ima i idile, jer ideali nisu zginuli. Tako je oduvijek bilo. No, nije toliko bitno što mi mislimo i zaključujemo. Bitno je i najbitnije životno iskustvo osoba kojima se dogodila paraplegija ili tetraplegija, iskustvo od trenutka ozljede preko saniranja te ozljede pa sve do mukotrpne rehabilitacije i povratka u svoju primarnu sredinu. Ako je taj povratak uopće moguć. No, bilo kako bilo, sve je više osoba s para/tetraplegijom koji su uspjeli organizirati život: brinu o potomstvu, rade i zarađuju za život, obrazuju se, bave se sportom i rekreacijom, svestrano razvijaju duhovnost, korisni su obitelji i društvu... Previše je oko nas stručnjaka koji bi nešto morali, još više onoga što bismo mi morali. Ali od moranja i primoravanja male i nikakve koristi. Dug je put, vrlo dug, od paternalizma do partnerstva, kao što je dug put od improviziranog spinalnog odjela do znanstveno strukturiranog spinalnog centra. Nažalost, mi smo iz dana u dan svjedoci inih restrikcija u zdravstvu, ali nismo defetisti. Doduše, teško je povjerovati da bi aktualni ministar, koji je zaustavio mnoge projekte i programe, odjednom dopustio veća izdvajanja u još nedefinirani spinalni centar. I zato SPINALNIM PACIJENTIMA SE NE PIŠE NIŠTA DOBRO.



Radni vikend



HUPT je i ove godine, kao i protekle četiri, organizirao radni vikend koji polako prerasta u tradicionalnu aktivnost. Začetna ideja o organizaciji radnog vikenda bila je namjera vodstva HUPT-a da naši članovi na jednom mjestu dobiju što više informacija od raznih stručnjaka koji se izravno ili neizravno bave problemima para, odnosno tetraplegije.

Naravno da uključujemo i stručnjake šireg društvenog usmjerenja. Kroz razne radionice sudionici radnog vikenda obogaćuju se korisnim informacijama i spoznajama, a to je ujedno prigoda da se razmjenjuju životna iskustva i prakticira program koji se naziva peer counseling (savjetovanje na temeljima životnog iskustva). Ako ovome pridodamo i neporecivu činjenicu da svi volimo malo izletničkog izbijanja iz svoje sredine i svakodnevice, onda ne treba naglašavati koliko svaki pojedinac može otkriti radosti, također i spojiti ugodno i korisno. Prvi takav radni vikend organizirali smo u Topuskom, drugi u Selcima, treći u Zagrebu, četvrti u Lovranu i, evo, peti u Umagu. Nadamo se da bi sljedeći radni vikend mogli odraditi negdje u Dalmaciji ili u Slavoniji – već prema tome gdje prevagne interes samog članstva, ali ni financijske pogodnosti nisu zanemarive. Cijena cjelokupnih organizacijskih poslova i troškovi smještaja limitirani su skromnim sredstvima HUPT-a. Međutim, kada sve uspješno završi i kada se osvrnemo na dosadašnje rezultate, postajemo sve uvjereniji da radni vikend ne treba gledati kroz materijalnu prizmu. Napokon, svojim masovnijim izlaskom i nazočnošću po raznim sredinama, medijskom popraćenošću samih sadržaja radnih vikenda te svojim porukama koje šaljemo u svoje šire društveno okruženje postizemo veću senzibiliziranost javnosti za potrebe para i tetraplegije.

Radni vikend u Umagu održan je od 8. do 10. listopada 2004. godine u Hotelu "Sol Aurora".

Ovogodišnji radni vikend imao je šest radionica, posebna pozornost posvećena je prevladavanju boli, prehrani i prevenciji dekubitusa. Naravno, tu je već klasična radionica o uro problematici, zatim psihološka radionica, a bilo je vrlo zanimljivo pozabaviti se i aromaterapijom. Sve se to događalo u izuzetno uređenom hotelskom kompleksu zadovoljavajuće pristupačnosti. Ono što je svima, ali baš svima, bila svečanost za oči je vrhunsko uređenje ambijenta – kako interijera, tako i eksterijera.

U HUPT-u iznimno cijenimo doprinos naših suradnika i stručnjaka koji su nam od neprocjenjive vrijednosti. S iskrenom zahvalom dr. Persoli Gudelj, Dr. Hančeviću, Mr Draženki Pavišić Topolnjak, Prim. dr. Jordanu Dimanovskom, kao i svima koji su sudjelovali na radnom vikendu, poručujemo: Doviđenja dogodine!

mit



Iz pera sudionika



Boravak članova HUPT-a u Umagu (Katoro) od 8. do 10. listopada 2004. godine protekao je u zaista lijepom ugodaju. Opet smo se mogli podsjetiti na problematiku koja prati naše tjelesno oštećenje, osvježiti stara znanja – jer opreza nikad dosta! – i saznati neke novitete, jer znanost ide dalje. I dok su mladi bili na izvoru, ni mi stariji nismo ostali ravnodušni prema novim znanjima iz zdrave prehrane, aromaterapije i drugim sadržajima.

Sam smještaj u suvremeno uređenom Hotelu "Sol Aurora" bio je na visokoj razini. Uostalom, standardi hotela s pet zvjezdica nadilaze mogućnosti većine nas sudionika radnog vikenda, tako da smo dodatno uživali u ponudi i ambijentu – od raznolike i bogate trpeze pa sve do vizualnog spektra interijera koji se nadopunjava s ugodnim bojama zelenila izvana i s oštrim mirisima raskošne i bujne vegetacije.



Katoro je jako lijepo mjesto gdje svaki posjetitelj može otkriti nešto za sebe. Predivni i dobro njegovani tereni, ravne staze... Mnoge je znatiželja potakla, između ostaloga, na sportsku vožnju kolicima. Poslužilo nas je i lijepo vrijeme koje nam je omogućilo veće šarenilo uspomena za pamćenje.

Za sve što je vezano uz radni vikend najsrdačnije zahvaljujem našoj predsjednici Mandici Knežević, kao i svima koji su doprinijeli da nam druženje ostane u trajno lijepoj uspomeni.

Sve Vas lijepo pozdravlja

Tomislav



Studentski pristup

 Sol Aurora



Nakon ugodnog iznenađenja ukupnim izgledom hotela i okoline, ostali smo zatečeni *komfornošću* nekih hotelskih soba. No, spretnošću smo uspješno zaobišli većinu prepreka te polagano se smjestili i krenuli na večeru. Iako smo bili prilično iscrpljeni, uspjeli smo negdje naći energiju za odšetati se i po nekoliko puta do bogatog švedskog stola uz što nam je bilo posluženo prigodno pjenušavo vino. No, naravno, pošto je ipak ovo bio radni vikend, rano smo ustali i već u 9 sati bili na uvodnim predavanjima o aktivnostima koje su slijedile tokom vikenda.

Pogledom na raspored bili smo zadovoljni brojnošću i raznolikošću tematika radionica, no kako već to biva u životu, predavanja se odužila, satnica se raspala i nastala pomutnja koju su brojni članovi iskoristili za šetnju ili koju drugu vrstu okrep. Srećom, bilo je članova koji su poboljšavali prosjek te time pridonijeli atmosferi na samim radionicama. Iako je većina predavača korektno opravdala svoju pozivnicu, morali smo zamjetiti te prokomentirati pristranost jednog predavača određenom proizvođaču, čije ime nećemo



spominjati jer se držimo one stare kineske- I loša reklama je dobra reklama. Nažalost, bojimo se za ostale članove udruge da bi im to predavanje moglo narušiti prosudbu između konkurentnih proizvoda, što bi im se moglo obiti o izboru boljeg proizvoda, i ono važnije, o džep.

No, da ne završimo u tako mračnom tonu, završit ćemo s vedrijim temama koje su isto tako upečatile ovo druženje. Ove godine je uvedeno plaćanje kotizacije što se, po našim saznanjima, pokazalo odlično; upoznali smo mnoge s istim i/ili sličnim problemima i potrebama, zajedno se družili i uživali; razgledali ljepote Istre i naučili kako se bolje nositi s našim invaliditetom. Ocjena: -4





*Vjenčanje Marijane Blažanović
i Denisa Marion*





PRIZNANJE

Na petom hrvatskom nacionalnom Internet natječaju priznanje za uvrštenje u popis stotinu najboljih hrvatskih web stranica za godinu 2004. te uvrštenje u listu deset najboljih hrvatskih web stranica u kategoriji *Sport i zdravlje* dobila je web stranica [hupt.hr](http://www.hupt.hr).

Čestitamo!



STATISTIKA

Obrada podataka članova HUPT-a

Često se članovi pitaju čemu traženje određenih osobnih podataka kao i statistička obrada istih. Naravno da se tu radi o prividu da je sve to skupa nepotrebno i uvijek postoji otpor davanju podataka od čega ne vidimo izravne koristi. Ipak tome nije tako.

Možda nije na odmet podsjetiti da su HUPT osnovali entuzijasti – mahom osobe s dugogodišnjim i višedecenijskim para/tetra stažem – koji su tijekom svog dugogodišnjeg društvenog angažmana itekako dobro shvatili što znači snaga zajedništva i prezentacija statističkih podataka u ostvarivanju dostižnih ciljeva. Dakle, startali smo nas deseterica, a danas HUPT ima preko dvjesto redovnih članova. Sama brojka i sama imena nisu

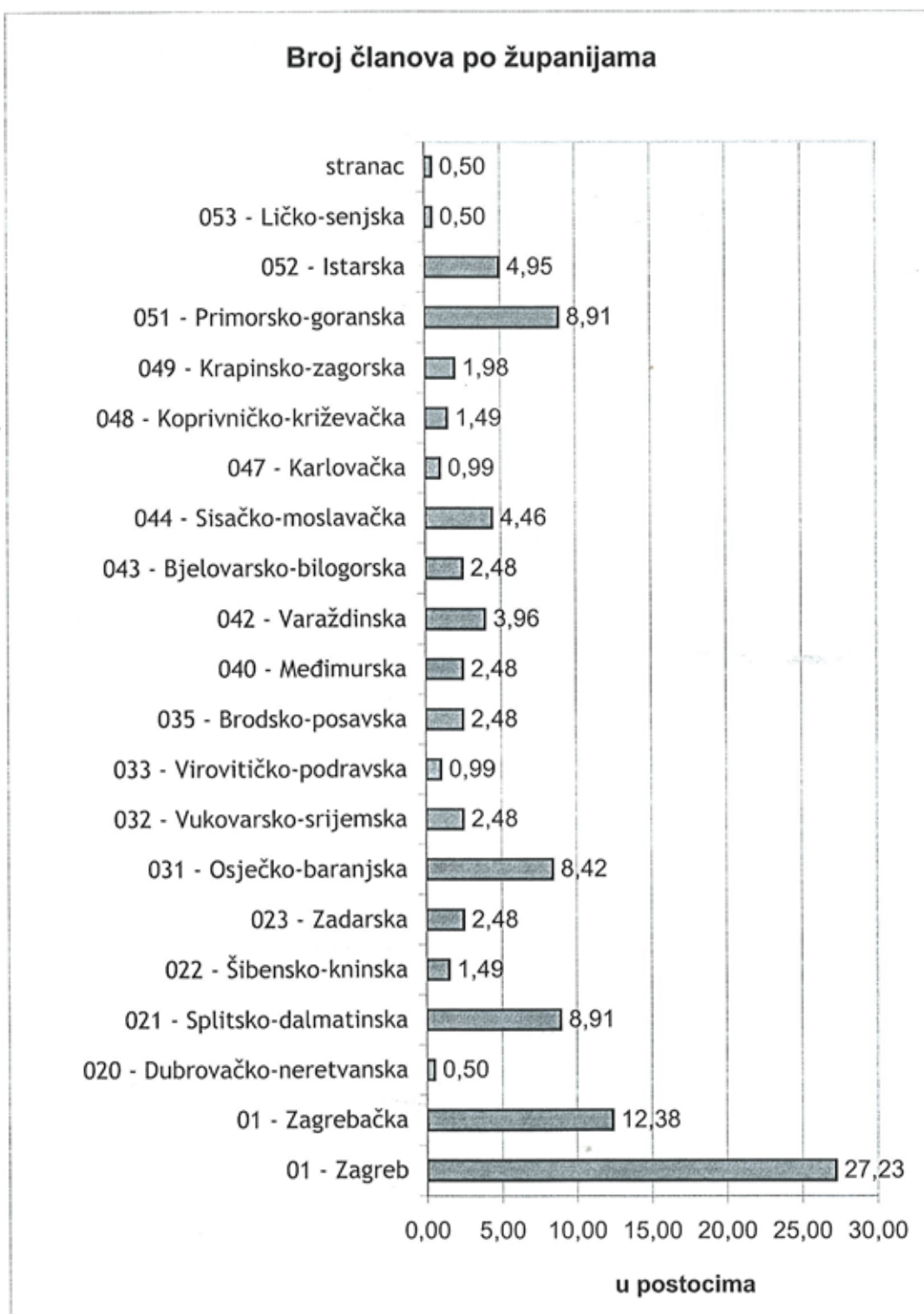
dovoljna kad komuniciramo s društvenim subjektima i kad želimo ostvariti neke od svojih programskih zadataka.

U ovom segmentu mnogi koji su organiziraniji od nas imaju dosta posla u kontinuitetu. Ni mi nismo iznimka i želimo imati što preciznije podatke. Činjenica je da članstvom nismo obuhvatili ni deset posto osoba s paraplegijom ili tetraplegijom u RH. Isto tako naša nas zbilja motivira da, ne čekajući cjelokupan uvid u naše potrebe, reagiramo gdje god je to nužno potrebno. Sasvim sigurno da nema ni jednog člana među nama koji se nije susretao s nepremostivim preprekama: u procesu rehabilitacije, u nastojanju da se ostvare razna prava u oblasti socijale,

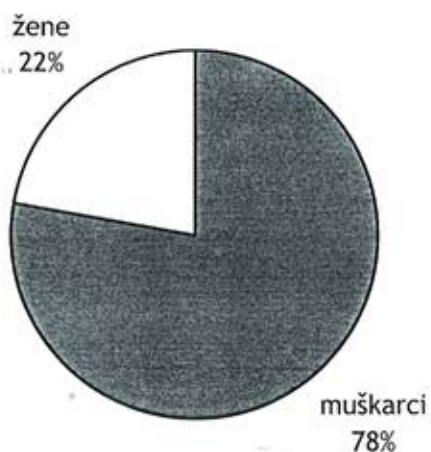


prava u oblasti socijale, zdravstva, obrazovanja i sl. Društveno tkivo je veoma složeno, sistemi i podsistemi, kao i čelni ljudi, nemaju uvida ni

senzibiliteta kad se radi o specifičnim potrebama osoba s ozljedom kralježnične moždine.



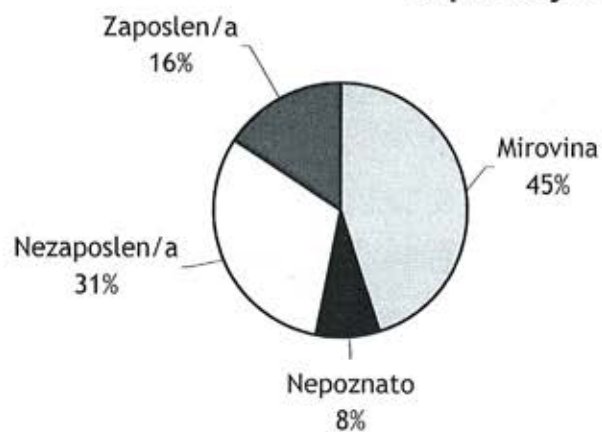
Broj članova u odnosu na spol



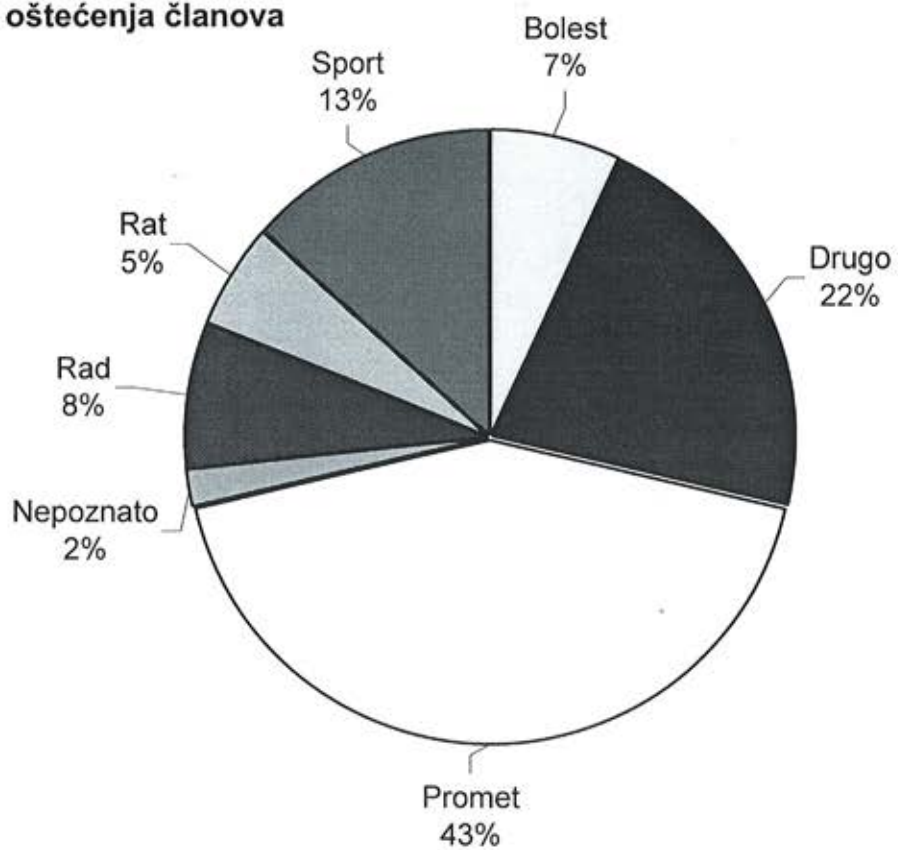
Vrsta ozljede članova



Zaposlenje članova

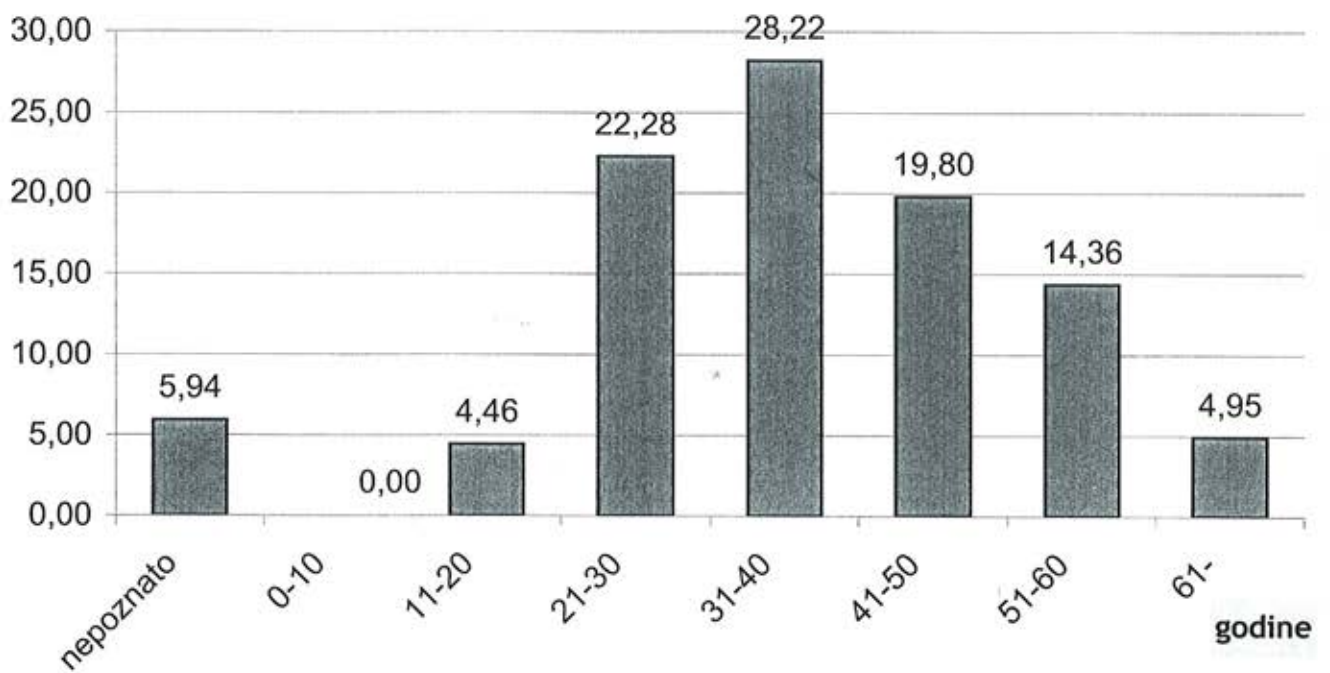


Uzrok oštećenja članova

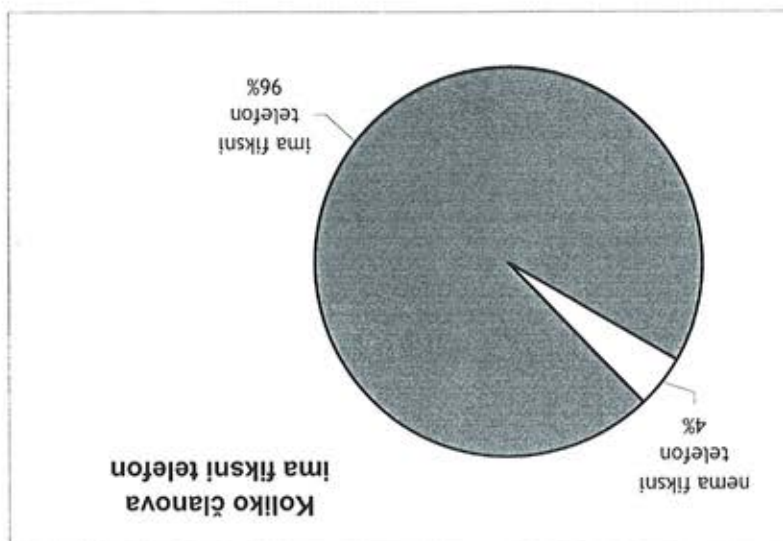
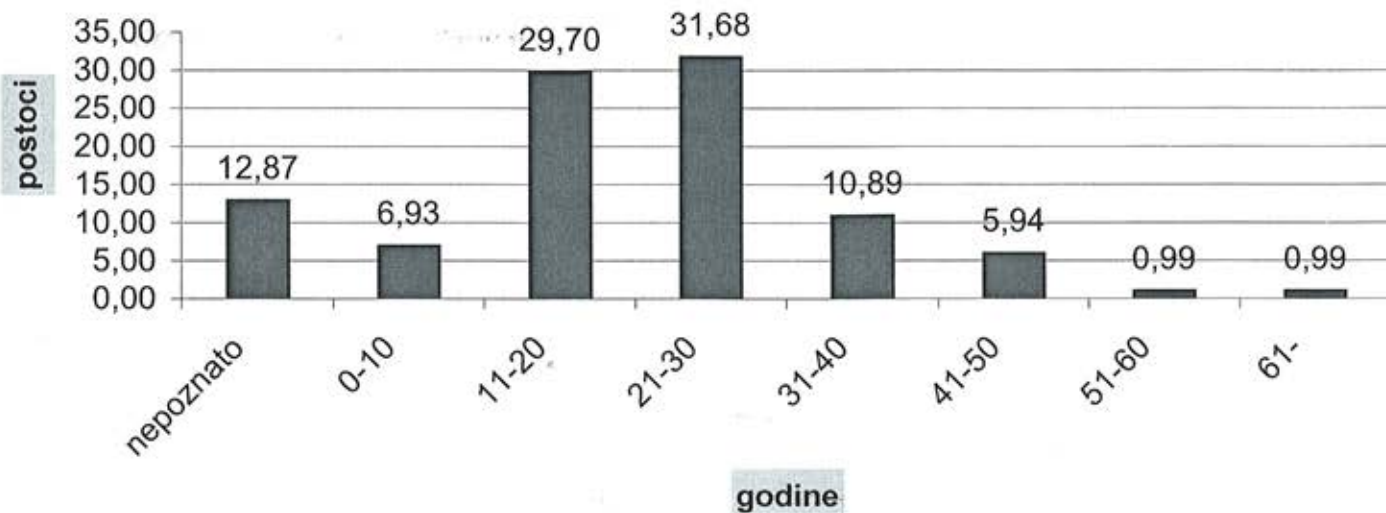


Prosječna dob članova

postoci



Prosječna dob prilikom ozljede



Koliko članova ima E-mail



Prilagodbe na naš način

Grad Zagreb sagradio je svojim građanima izuzetno lijep i dugo očekivani ali i dugo građeni bazen u Utrinama (Novi Zagreb). Samo otvorenje režirano je u dva čina: u prvom činu glavni akter bilo je građanstvo bez invaliditeta, a u drugom malobrojna skupina građana s invaliditetom. Zašto tako?

U trenutku samog otvaranja bazena bazen je imao samo građevinske naznake pristupačnosti. Kasnije su izvedene prilagodbe pristupačnosti za osobe s invaliditetom. Pritom je načinjeno dosta promašaja. Ističemo da je zadovoljavajuće riješen samo ulazak dizalom u bazen, kao i sam ulaz u objekt. A što se tiče parkirališta, svlačionica, sanitarnog čvora, saune i dizala, osobe u kolicima i osobe teže pokretljivosti, kao i osobe s amputacijom donjih ekstremiteta, ne mogu biti zadovoljne s učinjenim.

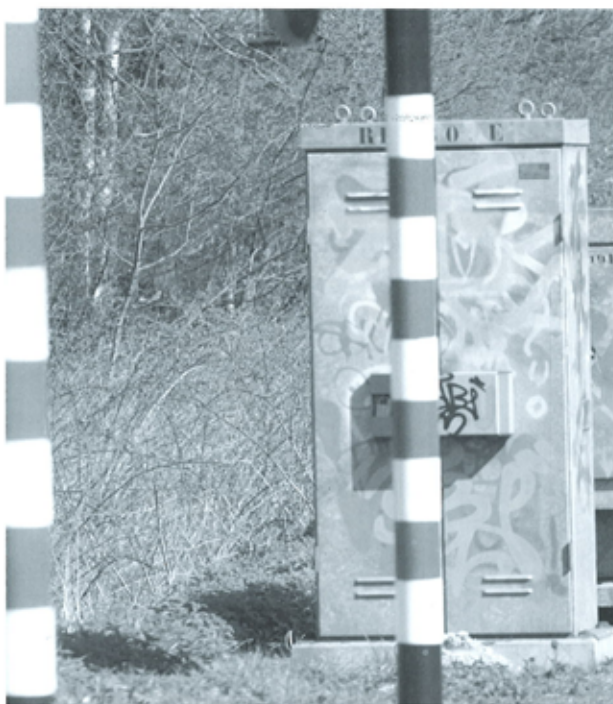
Radi ilustracije navodimo samo jedan (loš) primjer. U kafić na katu vode dva stubišta, vanjsko i unutarnje. Pokretna platforma za osobe u kolicima postavljena je na vanjskom stubištu. A kome je ugodno nakon plivanja u bazenu ili korištenja saune (koja nije prilagođena potrebama osoba u kolicima) izaći na hladan zrak e da bi se otišao opustiti u kafić? Pitanje je kako će vanjska platforma uopće funkcionirati u uvjetima snijega i leda. Zapravo zapanjuje kako stručnjaci ne promišljaju potrebe svojih invalidiziranih sugrađana koji su dodatno hendikepirani s nepristupačnošću, a kako investitori ne vode računa o funkcionalnosti onoga što plaćaju društvenim novcem.

Grad Zagreb je među prvima prihvatio strategiju koja izrijeком akcentira izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom. Pri Poglavarstvu postoji Povjerenstvo za osobe s invaliditetom i unutra su nominirane dvije osobe u invalidskim kolicima te više predsjednika gradskih udruga osoba s invaliditetom. Stoga zvuči nepojmljivo da se je moglo dogoditi ovoliko promašaja. Zapravo, to je toliko uobičajeno da se propusti ponavljaju od prilike do prilike. Novac je utrošen, ali proklamirani ciljevi i potrebe nisu zadovoljene. Prisjetimo se

ukošavanja rubnjaka uzduž Ljubljanske avenije. A to je samo sitnica, jer u Gradu i Republici nema dogovorenih standarda i nitko ne odgovara za promašaje.

Doduše, kako kaže gospodin dogradonačelnik Milan Bandić, "nema problema" i "sve ćemo učiniti da budete zadovoljni i nema problema ako se nešto može ukloniti". Nažalost, dobra volja nije čarobni štapić. Ako dobrohotno zanemarimo ne malu količinu novca koji će se morati dodatno izdvojiti da se prilagodi prilagođeno, ostaje gorka spoznaja da je naša svijest, posebno svijest političara i sistemskih inženjera toliko tvrdokorna da će se s njom sučeljavati i naredne generacije.

Što mi tu možemo?



Molimo članove HUPT-a da u svojim sredinama osobno zahtijevaju uklanjanje barijera. Možda se preko noći neće ništa postići. Ali upornost se kad-tad nagrađuje. Opišite nam svoja iskustva i protestirajte protiv drskog rasipanja novca poreznih obveznika. Pišite barem zato da ostavimo zapis na našim web stranicama. Pišite izravno što bi moglo motivirati odgovorne da budu što odgovorniji."

mit





Edukativno rehabilitacijski projekt 2005.

Svi ljudi imaju pravo na odmor. A naš je specifikum da osobe s tetraplegijom to pravo vrlo teško i gotovo nikako ostvaruju. Samo su iznimke koje si mogu priuštiti primjereno ljetovanje, odmor i rehabilitaciju. Trebamo misliti i na mnoge obitelji koje također zavrjeđuju malo odmora od danonoćne brige za svog člana obitelji. Nemojmo misliti da su u puno boljem položaju ni osobe s paraplegijom. Barem što se tiče pristupačnosti i zadovoljavanja mnogih potreba, stojimo pred istim izazovima. Zapravo su nam kolica najmanji problem. Postoji puno razloga da HUPT ponudi edukativno rehabilitacijski projekt koji bismo realizirali tijekom ljeta 2005. godine.

Edukativno rehabilitacijski projekt sadržavat će sljedeće elemente:

- pristupačan prostor za ugodan odmor na Jadranu,
- angažiranje pratioca za pomoć osobama s tetraplegijom,
- organiziranje edukativno rehabilitacijskih radionica,
- organiziranje izleta.

Molimo sve zainteresirane da nam se jave radi ponude projekta koji mora sadržavati konkretne pokazatelje. Rok za prijavu je 15. prosinca 2004. godine.

mit



Druga ljetna škola za studente s invaliditetom

Ured za studente s invaliditetom organizirao je drugu ljetnu školu za studente s invaliditetom u Rovinju. Škola se održala od 9. do 23. kolovoza 2004. godine. Voditelji radionica bili su iz Centra za mirovne studije i demokratske inicijative mladih. Sudionici ljetne škole bili su članovi Udruge slijepih i slabovidnih studenata «Šišmiš» i članovi Udruge studenata s tjelesnim invaliditetom «Korak»; nas 36 studenata s invaliditetom.

Radionice su pokrivalo područje komunikacije, moći i aktivizma, razumijevanja sukoba, ljudskih prava, izgradnje zajednice i razvoja civilnog društva te mediji. Isto tako bila je organizirana škola plivanja, dramska i profesionalna rehabilitacija, kao i druge brojne aktivnosti.

U večernjim satima imali smo organizirane kulturne konfrontacije po principu Boalovog kazališta pod vodstvom redatelja Marija Kovača, koje su bile izvrsno prihvaćene i jako zanimljive.

Niti zabave nije nedostajalo. U organizaciji svih sudionika, poslije napornog dana, zabavljali smo se uz fešte koje su bile popraćene zvucima gitare naših prijatelja.

Cilj ove ljetne škole bio je potaknuti sudionike na aktivniji rad u svojim udrugama te poboljšanje socijalizacije. Da li smo uspjeli postići cilj, pokazat će vrijeme. No, bilo kako bilo, možemo biti sigurni da smo doživjeli dva prekrasna tjedna druženja koje ćemo dugo pamtili i s radošću ih se prisjećati.

Marijana Blažanović



FOTOREPORTAŽA



Prve Iločke jeseni za osobe s invaliditetom (Prva Iločka pudarina i berba grožđa na OPG Radoš i Principovcu) 3. IX 2004. u sklopu manifestacije „Ilok - vrata Europe”.



Organizatori: Udruga za rekreaciju i terapijsko jahanje „DIV”, Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske i Grad Ilok

Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva

Nacionalnu zakladu za razvoj civilnog društva osnovao je posebnim zakonom (NN 173/03) Hrvatski sabor 16. listopada 2003. godine, kao javnu zakladu s osnovnom svrhom promicanja i razvoja civilnog društva u Republici Hrvatskoj. Nacionalna zaklada pruža stručnu i financijsku potporu programima koji potiču održivost neprofitnog sektora, međusektorsku suradnju, građanske inicijative, filantropiju, volonterstvo te unapređuje demokratske institucije društva. Nacionalna zaklada se financira sukladno s člankom 16. Zakona o zakladama i fondacijama. Ciljevi Nacionalne zaklade: poticanje aktivnoga građanstva, uključenost i sudjelovanje u razvoju zajednice; izgradnja kapaciteta civilnoga društva; razvoj međusektorske suradnje i suradnje između organizacija civilnog društva; povećanje javnog utjecaja i javnosti djelovanja organizacija civilnog društva; razvoj socijalnog poduzetništva

i zapošljavanje u neprofitnom sektoru; povećanje utjecaja civilnog društva u procesima donošenja javne politike. Vrijednosti i vizija Nacionalne zaklade i njenih ciljeva su: poštivanje ljudskih prava, javnost djelovanja, odgovornost svih (su)dionika razvoja zajednice, suradnja i dijalog svih (su)dionika razvoja zajednice, informiranost, tolerancija, uvažavanje različitosti i nenasilja. O događajima, natjecajima, edukaciji te o pretplati na časopis, neprijeporno i o svim aktualnostima Nacionalne zaklade, može se doznati na adresi: Kušlanova 27, 10000 Zagreb, tel: 01/ 23 99 100, fax: 01/ 23 99 111, a također se zainteresirani upućuju na: e-mail:

info@zaklada.civilnodrustvo.hr
ili web stranicu
www.civilnodrustvo.hr

t i h o

Mobilnost

Oslobođenje od plaćanja putarina i godišnje naknade za korištenje cesta

Na temelju Zakona o javnim cestama (NN 100/96) osobe koje imaju 80% tjelesnog oštećenja ili 60% nesposobnosti nogu ostvaruju pravo na oslobođenje od plaćanja godišnje naknade za korištenje cesta prigodom registracije automobila. Rješenje se može dobiti u ispostavama HZMO-a (u Zagrebu, Tvrtkova ulica 5). Osobe s invaliditetom mogu ostvariti i popust od 10-20% na dodatno godišnje osiguranje automobila, što ovisi o stupnju tjelesnog oštećenja osobe i o kriterijima osiguravajuće tvrtke. Iste osobe stječu pravo na oslobođenje od plaćanja putarine na autocestama, tunelima i mostovima.

Ovo se pravo ostvaruje na temelju vinjeta koje izdaju: Hrvatske autoceste, Jadranska avenija 6, 10250 Lučko, tel. 01 / 65-04-777. Za ishođenje vinjete potrebno je originalno rješenje o tjelesnom oštećenju, prometna knjižica koja glasi na osobu s oštećenjem te osobna iskaznica na uvid. Kopije ovih dokumenata ostaju u Hrvatskim autocestama. Osobe koje su do sad imale njihovu vinjetu trebaju za dobivanje nove predložiti kopije navedenih dokumenata i donijeti staru karticu. Autocesta Zagreb-Rijeka, Jadranska avenija 6, 10250 Lučko, tel. 01 / 65-94-405. Za dobivanje vinjete potrebno je predložiti originalno rješenje o tjelesnom oštećenju te prometnu knjižicu koja glasi na osobu s invaliditetom.



Također, kao i kod Hrvatskih autocesta, kopije ostaju kod izdavatelja. Za stare korisnike do daljnjega vrijede vinjete za 2002. godinu. BINA Istra, p. p. 18, Zrinjščak 57, 52434 Vranja, tel. 052 / 601-153 (7-15h). Za ishođenje vinjeta

potrebno je rješenje o tjelesnom oštećenju (original ili kopija koju je ovjerio bilježnik, odnosno matična udruga - u našem slučaju HUPT), kao i kopija prometne dozvole osobe s invaliditetom. Za dosadašnje korisnike vinjete vrijede i dalje.

Znak pristupačnosti

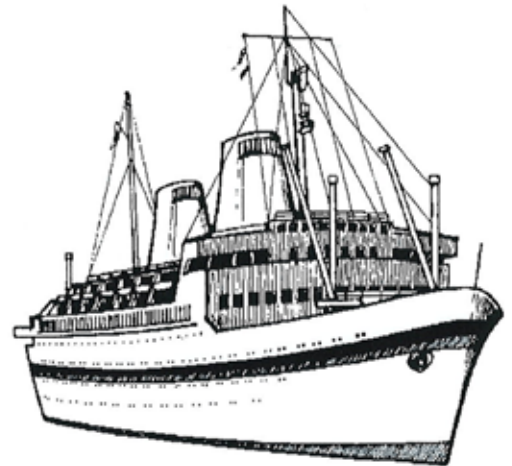


Pravo na znak pristupačnosti za besplatno parkiranje vozila na rezerviranim i posebno označenim parkirališnim mjestima za osobe s invaliditetom ostvaruje se na temelju rješenja Gradskog ureda za stambene i komunalne poslove, promet i veze, Odjela za

promet (izvan Zagreba županijski uredi). Zahtjev se podnosi Gradskom uredu za stambene i komunalne poslove, promet i veze, Odjelu za promet, Zagreb, Trg Stjepana Radića 1, tel. 01 / 61-01-143.

Povlastica za putovanje željeznicom i brodom

Povlastice se odnose na putovanje željeznicom i brodom, tj. na četiri putovanja godišnje. Osobe s invaliditetom plaćaju 25% vrijednosti putne karte, a pratilac ima pravo na besplatnu vožnju. Ovaj zahtjev se podnosi Odjelu za upravno-pravne poslove Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, Zagreb, Vodnikova ulica 12, tel. 01 / 48-29-555 (izvan Zagreba županijskom uredu). (Povlastice koje osobe s invaliditetom ostvaruju na temelju članstva u HUPT-u)



Popust na telefonsku pretplatu od 50% i 100 besplatnih impulsa mjesečno



Ovaj se popust ostvaruje pod uvjetom da priključak glasi na ime osobe s invaliditetom ili na ime nekoga od članova njezine uže obitelji. Povlaštene TK usluge odobrava HT-TKC

Zagreb, (Lazinska 41, tel. 01 / 36-58-860, fax 01 / 36-98-500) po zahtjevu HUPT-a koji sadrži podatke o pretplatniku i potvrđuju članstvo u udruzi. Zato, javite se, ako još niste ostvarili ovu mogućnost!

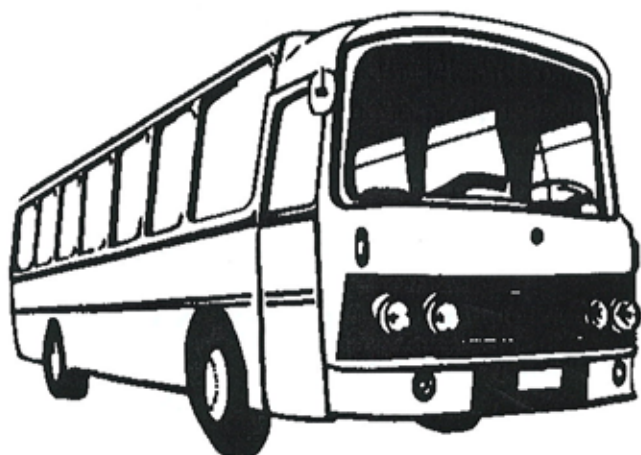


Popust od 50% na mjesečnu pretplatu za jedan TV prijemnik

Na temelju odluke Upravnog odbora HRT-a od 22. kolovoza 1995., članovi udruga osoba s invaliditetom s odgovarajućim dijagnozama bolesti imaju pravo na povlaštenu tarifu TV pretplate. Rješenje o povlaštenoj tarifi donosi

HRT, Odjel pretplate, Dežmanova ulica 6, Zagreb. Ovjerenu potvrdu možete dobiti u HUPT-u, potom je Vaš liječnik ispunjava, a zatim je predajete svom inkasatoru ili nadležnoj službi pretplate.

Besplatna godišnja karta ZET-a



Povlastica vrijedi 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 osoba s invaliditetom. Osobe starije od 65 godina ostvaruju besplatan prijevoz na temelju osobne iskaznice.

Prijevoz po pozivu na principu „od vrata na vrata” u organizaciji službe ZET-a

Usluge besplatnog prijevoza mogu ostvariti osobe koje se kreću isključivo pomoću invalidskih kolica. Rezervacije se ostvaruju telefonskim pozivom Centru za organizaciju i

upravljanje prometom ZET-a, na tel. 01 / 66-00-443, jedan dan unaprijed u radne dane od 7:45 do 14:00 sati - a petkom za subotu, nedjelju i ponedjeljak.

„Da, Ti to možeš”

Ujedno, pozivamo sve one koji još nisu dobili knjigu „Da, Ti to možeš” da nam se svakako jave, jer taj je nezaobilazni udžbenik svojevrsna *Biblija* svakoj osobi s paraplegijom ili tetraplegijom ili onima koji su rodbinski, prijateljski ili

profesionalno povezani s njima. Za spinalno ozlijeđene knjiga je besplatna, za ostale cijena je 100 kuna. „Da, Ti to možeš” je prijevod „Yes You can” u izdanju Paralyzed Veterans of America, ugledne udruge američkih veterana.

PISALICA ZA TETRAPLEGIČARE

Budući se kod nas vrlo teško nabavljaju *sitna* pomagala, HUPT svojim članovima omogućuje lakše pisanje na tipkovnici pisaćeg stroja ili kompjutera pomoću nastavka koji se učvrsti na dlan. Cijena jednog takvog pomagala je 10 kuna, a sve zainteresirane ponovno pozivamo da se odmah jave u HUPT.



UPUTA

O PROVEDBI ODLUKE UPRAVNOG ODBORA HRVATSKOG AUTOKLUBA O POSEBNIM ČLANSKIM POGODNOSTIMA HAK-a ZA OSOBE S TJELESNIM INVALIDITETOM I OSOBE SA SPECIJALNIM POTREBAMA

I. UVOD

Hrvatski autoklub i Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara dogovorili su zajedničku suradnju na rješavanju problema s kojima se susreću invalidi u prometu na cestama.

Pored toga Upravni odbor Hrvatskog autokluba na 26. sjednici održanoj 20. prosinca 2002. godine donio je Odluku o posebnim članskim pogodnostima HAK-a za osobe s tjelesnim invaliditetom i osobe sa specijalnim potrebama. U cilju jedinstvenog pristupa u provedbi navedene odluke izrađene su ove upute koje su dostavljene raznim udrugama invalida na području Republike Hrvatske i Hrvatskoj udruzi paraplegičara i tetraplegičara.

II. PRAVO NA POSEBNE ČLANSKE POGODNOSTI

Kriterije za ostvarivanje prava na posebne članske pogodnosti kojima moraju udovoljavati invalidne osobe s paraplegijom i tetraplegijom definirala je Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara čime je osiguran kvalitetan i stručan pristup neposrednoj provedbi odluke Upravnog odbora Hrvatskog autokluba.

Prema navedenim kriterijima pravo na posebne članske pogodnosti u Hrvatskom autoklubu mogu steći:

· Invalidne osobe s paraparezom, tetraparezom, paraplegijom ili tetraplegijom koje su **vlasnici osobnog automobila** i koje osobnim automobilom u njihovom vlasništvu sudjeluju kao vozači u prometu na cestama.

· Invalidne osobe s paraparezom, tetraparezom, paraplegijom ili tetraplegijom koje su vlasnici osobnog automobila ali koje zbog stupnja invaliditeta **ne mogu upravljati osobnim automobilom** u prometu na cestama.

Posebne članske pogodnosti u tom slučaju prenose se na jednu od osoba koja je u prometnoj dozvoli osobnog automobila u vlasništvu invalidne osobe navedena da ima pravo upravljati tim vozilom.

· Roditelji ili skrbnici invalidne djece ili odraslih invalidnih osoba vlasnici osobnog automobila koji im služi kao prijevozno sredstvo za zadovoljavanje potreba invalidne osobe.

Navedene osobe mogu ostvariti pravo na posebne članske pogodnosti isključivo preko Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara.

III. OSTVARIVANJE PRAVA NA POSEBNE ČLANSKE POGODNOSTI

Osobe koje ispunjavaju prethodno navedene kriterije za ostvarivanje posebnih članskih pogodnosti ostvaruju navedena prava isključivo posredstvom Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara.

VAŽNO:

1. Invalidne osobe ne mogu ostvariti posebne članske pogodnosti u Hrvatskom autoklubu neposrednim obraćanjem autoklubu ili Hrvatskom autoklubu.

2. Osobe koje nisu članovi Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara ne mogu ostvariti pravo na posebne članske pogodnosti.

Udruga popunjava **PRIJAVU ZA ČLANSTVO U HRVATSKOM AUTOKLUBU** (obrazac prijave nalazi se u pravitku ovih uputa) upisujući sve potrebne podatke u prijavi ovisno u koju se od tri navedene kategorije u prijavi svrstava osoba koja želi ostvariti posebne članske pogodnosti.

Potrebno je popuniti sve tražene podatke, a svojim pečatom i potpisom odgovorne osobe



potvrđuje se vjerodostojnost podataka. Prijava koja ne sadržava sve potrebne podatke ili nije ovjerena pečatom udruge i potpisom ovlaštene osobe neće se moći priznati kao temelj za ostvarivanje posebnih članskih pogodnosti.

Invalidna osoba s popunjenom i ovjerenom prijavom obraća se Hrvatskom autoklubu. Uplatom godišnje članarine ili godišnje članarine i naknade za knjižicu „Auto touring pomoć u Republici Hrvatskoj” postaje član Hrvatskog autokluba.

Članski materijali dostavit će se na adresu navedenu u prijavi.

IV. VISINA GODIŠNJE ČLANARINE I NAKNADE ZA KNJIŽICU „AUTO TOURING POMOĆ U REPUBLICI HRVATSKOJ”

Upravni odbor Hrvatskog autokluba svake godine utvrđuje iznos godišnje članarine i naknadu za knjižicu „Auto touring pomoć u Republici Hrvatskoj” koju plaćaju invalidne osobe koje ostvare pravo na posebne članske pogodnosti u Hrvatskom autoklubu.

U 2004. godini ti iznosi su:

- Godišnja članarina 49 kuna
- Knjižica „Auto touring pomoć u Republici Hrvatskoj” 60 kuna

V. PRIMJENA ODLUKE UPRAVNOG ODBORA HRVATSKOG AUTOKLUBA

Odluka Upravnog odbora Hrvatskog autokluba primjenjuje se na invalide s cerebralnom i dječjom paralizom koji se učlanjuju u Hrvatski autoklub nakon 1. listopada 2004. godine, bez obzira da li se radi o obnovi članstva ili se invalid prvi puta učlanjuje u Hrvatski autoklub.

Invalidi koji imaju status aktualnog člana HAK-a (članstvo u toku) posebne članske pogodnosti ostvarit će prilikom obnove članstva tijekom 2004/5. godine.

Invalid ne može ostvariti pravo na povrat članarine i naknade za knjižicu „Auto touring pomoć u Republici Hrvatskoj” uplaćene prije 1. listopada 2004. godine.



Pravilnik o radu ogranaka i klubova HUPT-a

Na temelju djelokruga poslova iz članka 30. stavak 11. Statuta Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara Upravni odbor Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara na sjednici održanoj 8. svibnja 2004. godine donosi:

PRAVILNIK O RADU OGRANAKA I KLUBOVA HRVATSKE UDRUGE PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

Ogranci i klubovi su dobrovoljne, humanitarne sekcije koje djeluju u okviru Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara radi unapređenja liječenja, istraživanja, rehabilitacije, zaštite, kao i pružanja svih oblika pomoći i suradnje članovima HUPT-a ili među članovima HUPT-a na području na kojem djeluju. Organizacijski oblici HUPT-a u pravilu slijede županijski upravno-teritorijalni ustroj Republike Hrvatske.

OGRANAK HUPT-a

Članak 1.

(1) Odluku o sazivanju osnivačke skupštine ogranaka donosi Upravni odbor HUPT-a, a za osnivanje ogranaka dovoljno je tri punopravne članice/člana HUPT-a s prijavljenim prebivalištem na području na kojem se ogranak osniva.

Članak 2.

(1) Ogranak HUPT-a ima pečat. Pečat ogranaka HUPT-a ima izgled jednak pečatu HUPT-a, s time da je na njemu uz gornji rub ispisan naziv odgovarajućeg organizacijskog oblika HUPT-a, a uz donji rub ispisan je mjesto njegovog sjedišta.

Članak 3.

(1) Ogranci HUPT-a vode evidencije članstva na svom području.

Članak 4.

(1) Tijela ogranaka su skupština, upravni odbor i predsjednica/predsjednik ogranaka.

(2) Tijela ogranaka donose poslovničke o svom radu.

(3) Tijela ogranaka vode propisanu evidenciju i dokumentaciju u skladu s uputama Upravnog odbora HUPT-a.

Članak 5.

(1) Skupštine ogranaka mogu biti redovite i izvanredne.

(2) Redovita skupština ogranaka je izborna, izvanredna skupština ogranaka može biti izborna i tematska.

(3) Redovitu skupštinu ogranaka saziva predsjednica/predsjednik ogranaka prije održavanja Skupštine HUPT-a, i to unutar razdoblja koje određuje Upravni odbor HUPT-a svojom odlukom.

(4) Izvanrednu izbornu skupštinu ogranaka saziva Upravni odbor HUPT-a u slijedećim slučajevima:

- ako se Upravni odbor ogranaka nije sastao duže od dvanaest mjeseci,

- ako više od polovice članica/članova Upravnog odbora ogranaka izabranih na skupštini ogranaka prestane obnašati tu dužnost,

- ako zahtjev za izvanrednom skupštinom podnese više od polovice članstva ogranaka pisanim putem, a zahtjev je obrazložen, vlastoručno potpisan od svih podnositeljica/podnositelja zahtjeva i sadrži prijedlog dnevnog reda izvanredne skupštine,

- ako je upravni odbor ogranaka raspušten sukladno članku 31. stavak 1. točka 5. Statuta HUPT-a.



Članak 6.

(1) Skupština ogranka:

1) bira i razrješuje predsjednicu/predsjednika ogranka;

2) bira i razrješuje članice/članove upravnog odbora ogranka sukladno članku 48. stavak 1. alineja 1. ovoga Statuta;

3) odlučuje o prihvaćanju izvješća predsjednice/predsjednika ogranka o radu ogranka u razdoblju između dviju skupština.

(2) Na postupak kandidiranja za predsjednicu/predsjednika i članice/članove upravnog odbora ogranka odgovarajuće se primjenjuje odredba članka 25. Statuta HUPT-a, s tim da kandidature moraju biti dostavljene upravnom odboru ogranka najkasnije 3 dana prije dana održavanja skupštine.

Članak 7.

(1) Sve članice/članovi ogranka moraju biti najmanje 8 dana ranije pisanim putem obaviješteni o mjestu i vremenu održavanja te o predloženom dnevnom redu i prijedlogu poslovnika skupštine ogranka.

(2) Skupštinu čine članice/članovi ogranka koji su redoviti članovi HUPT-a, koji se odazovu pozivu i dođu na skupštinu, a na temelju ukupnog broja nazočnih članica/članova određuje se kvorum za donošenje pravaoaljanih odluka.

Članak 8.

(1) Upravni odbor ogranka čine predsjednica/predsjednik ogranka, te određeni broj članica/članova ogranka izabranih na skupštini ogranka prema slijedećim mjerilima:

- u slučaju da ogranak ima 5 i više punopravnih članica/članova, u upravni odbor ogranka bira se do 3 članice/člana,

- u slučaju da ogranak ima do 4 punopravne članice/punopravna člana, cjelokupno članstvo čini upravni odbor ogranka.

(2) Predsjednica/predsjednik ogranka je predsjednica/predsjednik upravnog odbora ogranka po dužnosti.

(3) Upravni odbor ogranka može između svojih članica/članova imenovati rizničarku/rizničara ogranka.

Članak 9.

(1) Upravni odbor ogranka:

1) provodi Program HUPT-a te opće i druge akte i odluke Upravnog odbora HUPT-a, sukladno Statutu HUPT-a;

2) za skupštinu ogranka priprema prijedloge odluka iz nadležnosti skupštine ogranka;

3) donosi odluku o suspenziji članice/člana upravnog odbora ogranka do slijedeće skupštine natpolovičnom većinom glasova ukupnog broja članica/članova Upravnog odbora ogranka ukoliko članica/član prekorači svoja ovlaštenja ili ne izvršava savjesno povjerene joj/mu obveze, s tim da suspenzija ne priječi suspendiranu članicu/člana da se iznova kandidira za dužnosti, odnosno za članstvo u tijelima HUPT-a;

4) donosi odluku o sazivanju radne sjednice svih članica/članova ogranka;

5) obavlja i druge poslove iz nadležnosti ogranka koji nisu izrijekom stavljeni u nadležnost skupštine odnosno predsjednice/predsjednika ogranka.

(2) Upravni odbor ogranka, u skladu sa zakonom, Statutom HUPT-a i odlukama Upravnog odbora HUPT-a, vodi financijsko i materijalno poslovanje ogranka.

Članak 10.

(1) Predsjednica/predsjednik ogranka:

1) predstavlja ogranak;

2) neposredno provodi odluke Upravnog odbora HUPT-a;

3) saziva skupštinu ogranka;

4) saziva i vodi sjednice Upravnog odbora ogranka;

5) daje odnosno ovlašćuje drugu osobu za davanje izjava za javnost u ime ogranka.

(2) Predsjednica/predsjednik ogranka mora redovito, a najmanje dva puta godišnje, pisanim putem Upravni odbor HUPT-a izvješćivati o radu ogranka.

(3) Ako predsjednica/predsjednik ogranka prestane obnašati svoju dužnost tijekom razdoblja svoga mandata, upravni odbor ogranka imenuje vršiteljicu/vršitelja dužnosti predsjednice/predsjednika ogranka do isteka redovnog mandata predsjednice/predsjednika ogranka, odnosno



do prve slijedeće skupštine ogranka natpolovičnom većinom glasova ukupnog broja članica/članova upravnog odbora ogranka, osim

u slučaju iz članka 31. stavak 1. točke 5. i 6. Statuta HUPT-a, kad to čini Upravni odbor HUPT-a.

KLUBOVI HUPT-a

Članak 11.

(1) Članice/članovi HUPT-a mogu osnivati interesne klubove pri središnjici ili ograncima HUPT-a (mladi, žene, zeleni, umirovljenici i slično).

(2) Klubovi mladih interesni su organizacijski oblici članica/članova HUPT-a do 30 godina starosti koji se osnivaju pri središnjici ili ograncima HUPT-a i imaju svoja unutarnja pravila koja moraju biti u skladu sa Statutom HUPT-a.

(3) Naziv, unutarnji ustroj, sastav tijela, djelokrug njihova rada i druga pitanja važna za rad klubova HUPT-a uređuju se pravilima o radu klubova HUPT-a koje donosi Upravni odbor HUPT-a.

(4) Klub HUPT-a održava izbornu skupštinu svake druge godine, u načelu prije Skupštine HUPT-a. Skupština donosi program rada i deklaraciju kluba HUPT-a.

(5) Upravni odbor HUPT-a imenuje svoju članicu/člana koja/koji sudjeluje u radu koordinacije klubova.

ZAJEDNIČKE ODREDBE

Financiranje

Članak 12.

(1) Tijela organizacijskih oblika HUPT-a mogu otvoriti podračun glavnog žiro-računa Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara.

(2) Predsjednica/predsjednik organizacijskog oblika HUPT-a je, uz predsjednicu/predsjednika

HUPT-a, ovlašten raspolagati sredstvima na podračunu.

(3) Predsjednica/predsjednik odgovara za poslovanje upravnim tijelima HUPT-a i svom organizacijskom obliku HUPT-a.

PRAVOVALJANOST RADA I NAČIN ODLUČIVANJA UPRAVNIH TIJELA HUPT-a I TIJELA ORGANIZACIJSKIH OBLIKA HUPT-a

Članak 13.

(1) Tijela organizacijskih oblika HUPT-a valjano odlučuju ako im prisustvuje više od polovice ukupnog broja članica/članova, osim u slučaju iz članka 26. stavak 1 i članka 43. stavak 2 Statuta HUPT-a.

(2) Odluke upravnih tijela HUPT-a i tijela organizacijskih oblika HUPT-a pravovaljane su

ako za njih glasuje natpolovična većina nazočnih članica/članova, ako Statutom HUPT-a nije drugačije određeno.

(3) U slučaju da za pojedinu odluku glasuje polovica članica/članova određenog tijela koji čine kvorum, odluka će se smatrati donesenom ako je za nju glasovala predsjednica/predsjednik tog tijela.



NAČIN IZBORA, IMENOVANJA I TRAJANJE MANDATA IZABRANIH DUŽNOSNIKA U HUPT-U

Članak 14.

(1) Izbori za predsjednice/predsjednike i članice/članove upravnih tijela HUPT-a i tijela organizacijskih oblika HUPT-a obavljaju se tajnim glasovanjem, a njihova se razrješenja provode javnim glasovanjem.

(2) Predsjednice/predsjednici i članice/članovi upravnih tijela HUPT-a i tijela organizacijskih oblika HUPT-a biraju se na vrijeme

od četiri godine i mogu biti ponovo birani na iste dužnosti.

(3) Imenovanja i razrješenja imenovanih dužnosnika i članica/članova upravnih tijela HUPT-a i organizacijskih oblika HUPT-a, kao i njihovo potvrđivanje, obavljaju se javnim glasovanjem.

PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Članak 15.

(1) Ovaj Pravilnik stupa na snagu danom donošenja.

U Lovranu, 8. svibnja 2004.

Predsjednica HUPT-a:
Manda Knežević



IN MEMORIAM

BARBARA MICEK (1946.-2004.), naša suradnica još iz davnih dana nicanja prvih udruga osoba s tjelesnim invaliditetom u Zagrebu, potom diljem Hrvatske, dala je svoj obol u ustrajnom nastojanju da se permanentno poboljšava kakvoća življenja osoba s TI-om, posebno osoba s mišićnom distrofijom i drugim neuromuskularnim oboljenjima. Bila je samozatajna i tiha osoba, osoba koja se znala povući pred halabučnim ambicijama gladogriznog karijerizma, jer se znala izdići iznad zagluha environmentalnog egoizma, iznad svega njegujući mir u svojoj duši i cijeneći mir Božji.

Počivala u miru.





Ostavljajući čudljivo zagrebačko vrijeme iza sebe, vozeći se prekrasnom *Phyrnskom* autocestom, pomalo su nas mučila neka pitanja koje si i obično netko tko je vezan uz invalidska kolica postavlja kad kreće u nepoznato. Hoće li hoteli koje smo rezervirali preko interneta biti uistinu pristupačni? Kakvo će nas vrijeme pratiti na sjeveru, kad je već ono južnije, doma, tako nepredvidljivo? Kakav ćemo *štimung* naći i kako će to sve skupa ispasti? Na kraju krajeva, išli smo na odmor i očekivanja su onda uvijek velika i pozitivna.

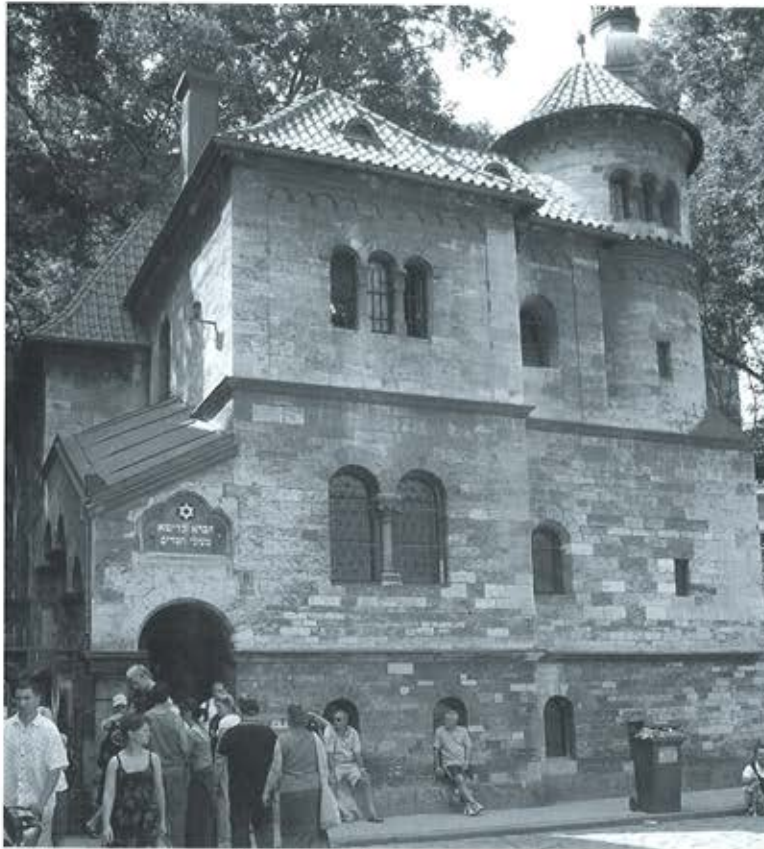
No, vožnja nas je smirivala, jer je autocesta između Graza i Linza tako impresivna sa svim tim tunelima i nadvožnjacima, a i prva postaja se pokazala dobrim izborom – Hotel Ibis u Linzu. Pomalo spartanski uređen, no nov, potpuno pristupačan hotel je ionako zamišljen za kraći boravak. Sam grad je čist i uredan. Lijepo je bilo prošetati se po centru pomalo pustog mjesta s mnogim, zbog godišnjih odmora, zatvorenim dućanima i uredima.

Napokon Češka

Idući dan nas je čekala vožnja prema Češkoj i cilju putovanja – Pragu. Cesta vijuga prema granici pružajući lijepe vizure šuma, vinograda i polja. Formalnosti na granici, preko koje smo umalo projurili, gotovo da i nije bilo, pa smo se i u nastavku vožnje mogli posvetiti uživanju u impresivnoj Šumavi koju smo ostavljali te iznenađujuće dobrim češkim cestama. Toliko o predrasudama...

Strakonice, grad u južnoj Češkoj, bio nam je prva češka *stacija*. Novodobna arhitektura iz socijalističkog razdoblja je ružna kao i svugdje, pa i kod nas, no stari, historijski dio baš je nekako po mjeri i lijepo održavan. Iako je jedan od razloga posjeti bio i izjalovljena nada u pronalaženje nekog tko bi još od daleke obitelji mogao tu živjeti, proveli smo ugodno ljetno prijedodne i pitali se, gdje su zaboga ljudi. Ima ih tako malo...





Staronova sinagoga

carski grad. Gotika, renesansa i barok su prisutni s nekim od najboljih djela, sjetimo se samo katedrale Sv. Víta, Loreta, Staronove sinagoge ili već spomenutih Staroměstské náměsti, Karlovog mosta...

I Prag za tijelo...

Jasno je da se naš posjet nije mogao ograničiti samo na razgledavanje grada. Trebalo je poći i u koju pivnicu vidjeti što se može dobiti za jesti. Mudro smo izbjegli one najrazvikanije, u kojima treba unaprijed rezervirati stol i dobro se izlaktariti na ulazu kako biste se probili – recimo *U Flekū* ili još od Švejka poznatom *U Kalicha*. Mi smo izabrali Novoměstský pivovar, malo izvan najveće gužve. Ispalo je da i tamo treba imati rezervaciju, no našli su nam mjesto bez problema. Zato smo slušali povijest Praga na ruskom koja je agilna vodičica tumačila povećoj skupini u sali gdje smo se mi našli. Ah, ti turisti.

Jeli u pivovari, u hotelu ili shopping centru, uopće nećete loše proći. Češka je kuhinja ukusna, jaka i porcije su velike. Neke stvari se tamo mogu naručiti, a koje se kod nas još samo mogu dobiti doma – recimo okruglice s marelicama. Čovjek se pita zašto toga nema kod nas... Ili da, ali jako, jako rijetko.

Pivo svakako treba probati, jer Češka je u tome ipak najbolja na svijetu, ma što si drugi mislili. Pritom se ne bi trebalo ograničavati samo na ona najpoznatija, iz Plzně i Budějovica, treba malo istraživati i kušati ona manje razvikana, a svejedno tako dobra.

Idemo doma

Nakon, nažalost, samo trodnevnog boravka, došlo je vrijeme za odlazak doma. Na povratku smo u blizini Praga posjetili još jedan gradić u koji su me *povukli* korijeni, u Benešov. Nakon kraćeg razgleda u kojem nije bilo šanse naći nekog *iz starog kraja*, nastavili smo vožnju prema istoku, prema Moravskoj. Kako nam je ipak svrha boravka bila turistička, maknuli smo se s autoceste i prepustili



Praška atrakcija: ulični kovač



divnim vizurama istočne Češke i južne Moravske. Cijelo vrijeme oko nas su bogata polja koja se smjenjuju sa šumama dok se približavamo granici. Upada nam u oči koliko je popularan turizam *na biciklima* – grupice mladih ali i vremešnijih biciklista-putnika mirno krstare zemljom.

Beč je bio naša posljednja veća stanica na putovanju. Prenoćili smo u Hotelu Ibis Mariahilf, koji se ne može mjeriti ne samo s praškim, već ni s linzerskim smještajem. Tu se pristupačnost ostvaruje samo uz asistenciju druge, pa i treće osobe.

Inače, razgledavajući grad u kojem vam bez problema u najstrožem centru može doletjeti opušak u krilo, ne mogu ne pomisliti na Štuličevu *Suzy F.* Možda je dojam koje riječi ostavljaju pregrub, ali mi je ta pjesma itekako pala na pamet. Fasade su održavane i čiste, ali je grad prljav; ljudi su prilično neljubazni, a od cijena se lako zakolutaju oči. Zato je ipak najbolje jesti u – recimo – tajvanskom restoranu, jer se na takvim mjestima može pristojno jesti za razumnu cijenu.

Povratak je obično antiklimaks – pa ni ovaj put nije bilo drugčije. Pogotovo kad nas je na Semmeringu dočekala kiša, znali smo kako smo takorekuć došli doma. A misli su nam još bile kod kakvog kipca na Karlovom mostu. Št'asnu cestu!

Što kupiti?

Nije teško izabrati. Češka je zemlja kristala i stakla, a samo je pitanje koliko toga kupiti i kako to prevesti doma. Preporučljivo je kupovati u tvorničkim dućanima, jer je tamo cijena dosta povoljnija.

Ako lako lomljivi predmeti ne dolaze u obzir, mogu se kupiti krasne drvene igračke, proizvodi od kože ili slikoviti hokejaški dresovi češke reprezentacije. To je češki sport broj jedan.

Posebna su atrakcija kovači koji na nekoliko punktova u gradu na licu mjesta kuju predmete koje se potom može kupiti za razumnu cijenu.

Na koncu, i nadaleko poznata Becherovka može biti zgodan suvenir, pa i ako ne volite njen specifičan okus.



Nekoliko savjeta

Već je poznato kako se prilikom ulaza u Austriju mora kupiti vinjeta za autoceste. Jednako tako vrijedi u Češkoj, samo ona tamo košta manje, 150 Kč, oko 25 kuna za deset dana.

U Pragu treba paziti kako se prelazi cesta ili vozi, jer se policija ne šali. Korektni su i ljubazni, ali popusta nema, pa bili domaći ili strani, prekršitelji prometnih propisa će platiti kaznu.

Ako imate priliku, stanite na kojoj Aralovoj benzinskoj crpki, jer se tamo, uz uobičajene

sendviče, možete počastiti i izvrsnim sushijima. Tko se toga sjetio, svaka čast!

Koliko god se opskrbili najnovijim kartama i planovima, malo će od tog biti koristi kad shvatite kako sve moguće vlasti, čim osvane nekoliko dana s lijepim vremenom, prionu kopanju, rovanju i preusmjeravanju prometa sa samo njima jasnom signalizacijom. Zato, valja imati puno dobre volje i zapamtiti kako se ipak radi o odmoru i turističkom putovanju.

Janko Ehrlich-Zdvořák



SPORT I REKREACIJA

Petnaesta godišnjica športskog društva paraplegičara "Zagreb"

Športsko društvo paraplegičara "Zagreb" (ŠDPZ) osnovano je u rujnu 1989. godine. Osnivanju ŠDPZ bilo je puno otpora i zamjerki, od pokušaja da se zadrži kontrola nad športašima koji su služili tek kao medijski dekor do opsesije unitarista da razbijamo jednu tvorevinu pod kapom Republičke konferencije za zaštitu i rehabilitaciju invalida Socijalističkog saveza radnog naroda Republike Hrvatske...

Bila je to zločesta i nelagodna optužba. Ljudi su respektirali soc. realističko etiketiranje, tako da smo gubili vrijeme i energiju na kojekakve pokušaje jalove integracije kroz koje su nas gladogrizniji i organiziraniji uvijek ispreskakali za tri koplja pri jaslama financija (a neki su mutivode čak i tržili s našim terminima za treninge), bez obzira što su naši športaši imali hvale vrijedne rezultate. Bilo je to turbulentno vrijeme kad su osobe s paraplegijom i tetraplegijom djelovale u Društvu distrofičara i ostalih tjelesnih invalida Grada Zagreba. Radi prenapregnutog naziva i gotovo nasilnog pokušaja da se osobe s različitim dijagnozama podvedu pod megalomanski zajednički nazivnik i zbog niza drugih razloga tu smo umjetnu tvorevinu krstili kraticama (D)IDIOTI i DIDI-TIJEVCI. Naravno, zahvaljujući razumnim osobama, ta se vještačka udruga raspala, kao i država u kojoj je nastala (za razliku od mahnite "Juge", mi smo se vrlo uljudno podijelili i surađujemo). Naši su se športaši toliko razlikovali sa svojim specifičnim potrebama – u

usporedbi s potrebama osoba s drugim dijagnozama – da je bilo najprirodnije stvoriti novu, zasebnu pa i dijelimično monolitnu (mada imamo odškrinuta vrata i za izvedenice dijagnoza para/tetra iz primarnih dijagnoza, primjerice cerebralna i dječja paraliza) športsku udrugu. Ta je udruga stvorena i trajat će dok bude osoba s paraplegijom ili tetraplegijom.

Na izornoj skupštini, iako u mnogo čemu tek početnik i nije prednjačio športskim dosezima, prepoznat je kao organizator i izabran za prvog, do sad jedinoga, predsjednika ŠDPZ-a gospodin Želimir Gulan. Predsjednik je uz sebe imao veterane svjesne skromnih početaka i velikih obećanja. No, išli smo linijom oslonca na osobne sposobnosti i vlastite snage. Gotovo nam je danas teško povjerovati da smo odmah na početku, već 1991. godine, kupili novi kombi (sigurno prvo službeno vozilo u Zagrebu s ugrađenim ručnim komandama koje do dana današnjega vozi osoba s paraplegijom) i pronašli pa dobili na korištenje prostor za rad udruge. Prva nam je briga bila ostvarivanje statutom zacrtanih ciljeva i zadataka. Stoga nam je od samog početka glavni zadatak, potom cilj, bio trening pa natjecanja. Srećom, a na naš ponos, imali smo državne i republičke prvake i rekordere koji su htjeli brže, više, jače. Jedini u Hrvatskoj imali





smo košarkašku ekipu, a okosnica reprezentacije Hrvatske nikla je u našim redovima.

Jest da nam je članstvo bilo malobrojno, ali svi smo se bavili sa svim i svačim i okušali se u više sportova, kao i u športskorekreativnim disciplinama: atletici, košarci u kolicima, streljaštvu, stolnom tenisu, tenisu u kolicima, ronjenju, ribolovu, jahanju, pikadu, visećoj kuglani, plivanju, šahu, auto-reliju i u drugim športskorekreativnim aktivnostima. Zahvaljujući entuzijazmu, zahvaljujući strogo volonterskom radu, zahvaljujući altruizmu i odricanju zaredali su uspjesi. Gdje god smo se pojavljivali bili smo respektabilna ekipa, a naši su se takmičari vraćali sa svakog takmičenja s mnogim medaljama i trofejima. Od samog osnutka pa do 1995. godine intenzivno smo sudjelovali na bezbroj međunarodnih i domaćih tak-

mičenja. Još su nezaboravne uspomene iz Italije, Slovenije, Njemačke i Austrije. Ali prijateljstva i poznanstva s domaćih takmičenja traju do današnjih dana.

Prigodično nije na odmet prisjetiti se istaknutih pojedinaca iz okrilja ŠDPZ-a, primjerice: mlada dama Nataša Sobočan, aktualna europska i svjetska rekorderka, olimpijka u Ateni; Biserka Jakopčević, najsvestranija športašica; jedan od začetnika bavljenja invalidskim športom u kolicima Željko Kladušan, najsvestraniji športash, atletičar, košarkaš, tenisač, višestruki rekorder i jedan od najtrofejnijih športasha u kolicima (sad živi i radi u Puli); Ivan Delić, Davor Zobec (osim što je aktivni športash, izvrstan je vozač našeg kombija), Ivan Husnjak, Barbara Horvat... zatim niz osoba s tetraplegijom: dr. mr. Bruno Jurković, Željko Kunej, Tihomir Perhat, Drago Šulek... A mnogi su, nažalost, prerano morali napustiti život zbog inih p/t specifikuma: Branko Martinek, Branko Majdak, Ivo Blaće i Josip Božić.

ŠDPZ ide malim ali ustrajnim koracima putem postupnog rješavanja prioriteta. Najaktualniji i gotovo realiziran prioritet je prostor u Gundulićevoj 19, u Zagrebu. Otkupljeno je 19 m² za 16.520 EUR-a, a po sudskom rješenju o povratu imovine ostalo je još šest šesnaestina za otkupiti po okončanju sudskog postupka o povratu imovine. Za naše skromne mogućnosti to je izuzetno velika stvar. I kad nas





današnjih više ne bude, naši nailazeći kolege i kolegice znat će da smo im ostavili kakvu-takvu osnovu da mogu brže i lakše napredovati. Valja imati na umu da nema mnogo udruga u Gradu Zagrebu, a i šire, koje imaju u svom vlasništvu svoj poslovni i radni prostor.

ŠDPZ nije nikad bio i neće biti samo i isključivo sportska udruga, već će brinuti brigu o kompletnom čovjeku i njegovim potrebama, što je i statutom precizirano. Ortopedska pomagala, rehabilitacija, uklanjanje građevinskih barijera, adaptacija soba u bolnici i domovima umirovljenika, organiziranje ljetovanja, tradicionalna roštiljada na Jarunu, sva moguća pomoć članovima u vidu nabave ortopedskih pomagala, kao i pomagala za osobnu uporabu, pružanje financijske pomoći, nabava kompjutera, organizacija izložbe slika, izdavanje knjiga, promocije, društvene večeri i sadržajna druženja, paketi povodom božićnih blagdana i još mnogo-mnogo više jest i bit će stvarnost ŠDPZ-a.

Evo i nekoliko crtica iz razmišljanja aktualnog predsjednika ŠDPZ-a Želimira Gulana:

- Činjenica je da u Hrvatskoj ne postoji košarkaška liga za košarkaše u kolicima iako za to postoje svi uvjeti.

- Činjenica je da mlade osobe s para/tetraplegijom nisu dovoljno zastupljene kako u svojim matičnim udrugama, tako i u športskim udrugama, a zašto se nedovoljno bave športom i športsko rekreacijom – to nije samo i isključivo njihova ni naša krivica. Šport je, naime, ljudska potreba i djelatnost u koju je nužno involvirana šira društvena zajednica. Naša je posebnost u tome što bi mlađi ljudi s ozljedama kralježnične moždine već u najranijoj fazi rehabilitacije morali raspolagati s preciznim informacijama i uputama što šport i rekreacija znače osobi s para/tetraplegijom u održavanju psihofizičke kondicije; da to nije pusta navika i razbibriga, već stil što samostalnijeg življenja o kojem umnogome ovisi kako ćemo funkcionirati u obitelji i u društvenom okruženju.

- Činjenica je da HŠSI ne vodi dovoljno računa o potrebama športskih udruga osoba s paraplegijom.

- Veoma smo nazočni i aktivni u radu ZŠSI. Naš predsjednik je ujedno i dopredsjednik tog Saveza.

- Pojavljuju se mnogi kvazi programi za šport osoba s p/t, a da se ne konsultira ŠDPZ koji 15 godina prednjači u razvoju invalidskog športa. Tako i nadalje o nama bez nas. A i neki naši



samozvani lučonoše izmišljaju “toplu vodu” kompilirajući manifeste i programe bez grama svoga osobnoga truda i udjela, bez svjedočenja osobnim primjerom bavljenja športom, ali bi htjeli posvojatati i izmisliti neke svoje športaše, športaše još nepostojeće udruge. No dobro, organizacijski nepokrivenoga prostora ima još jako puno za sve koji nešto znaju, umiju, mogu i hoće; posla mnogo, poslanika malo.

Razvoj invalidskog športa strahovito brzo napreduje. Primjena novih tehnologija otvara nove mogućnosti. Sistemi priprema vrhunskih športaša sve su zahtjevniji. Potrebne su veće investicije, veća ulaganja i daleko više društvenoga sluha da bismo išli ukorak s vremenom. A hoćemo li se ikada moći mjeriti sa svjetskim velesilama – fragmentarno hoćemo, a, zahvaljujući ljudskom, tj. individualnom i športskom potencijalu, neprijeporno možemo mnogo. Ako smo iskreni, moramo priznati da je ne mala senzacija da je upravo osoba s

paraplegijom (Milka Milinković) osvojila prvu olimpijsku medalju za RH; senzacija zato što su naši uvjeti treninga više nego skromni, a materijalni preduvjeti nadgradnje porazni. U mnogo čemu mi se nalazimo na samim počecima, primjerice: naši se atletičari pojavljuju na takmičenjima u kojekakvim kolicima (slikovito rečeno – traljavi taljigama u usporedbi sa skupocjenim specijalkama bogatih Zapadnjaka), jer jednostavno nema niotkuda novaca za skupocjena takmičarska športska kolica – ni za sama takmičenja, a kamo li za treninge. No, nećemo o problemima.

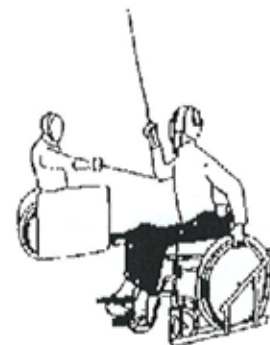
Ipak, možda je najveći problem što naš predsjednik previše radi sam i što nemamo vlastitu teretanu.

Sve u svemu, mi smo povlaštena generacija jer smo startali od 1. i stigli već do 15. rođendana ŠDPZ-a. Djetinjstvo i dječje bolesti su, ako ne za nama, barem na izmaku.

Tihomir Perhat

Mačevanje u invalidskim kolicima

Još 1948. godine, paralelno s otvaranjem Olimpijade u Londonu, u legendarnom engleskom Stoke Mandevilleu, počela su prva sportska natjecanja osoba u invalidskim kolicima. Četiri godine potom pridružili su im se Nizozemci i tako je stvoren Paraolimpijski pokret. Prave sportske igre po olimpijskim pravilima održane su u Rimu 1960. godine, odmah po okončanju Olimpijade, i to u osam sportova, od kojih je šest i danas punopravnih (streljaštvo, plivanje, mačevanje, košarka, stolni tenis i atletika). Od tog dana se Paraolimpijske igre održavaju svake četvrte godine, uvijek u istoj godini kad i Olimpijada. U Torontu se 1976. godine pridružuju i drugi sportaši s invaliditetom, a iste godine je održana i prva Zimska Paraolimpijada u Švedskoj. Sve od Olimpijskih igara u Seoulu u Koreji, nakon one *velike* Olimpijade, slijedi ona Paraolimpijska i to na istim terenima, bilo da se radi o ljetnim ili zimskim igrama. Na onim prošlim u Sydneyu sudjelovala su 3.483 sportaša iz 123 zemlje.



I ovog puta nema iznimke – od 17. do 28. rujna olimpijci s invaliditetom nastupaju u Ateni na XII. paraolimpijskim igrama.

Današnjih je paraolimpijskih sportova devetnaest, od toga je petnaest sportova koji su

prisutni na Olimpijadama (streljaštvo, konjički sportovi, nogomet, judo, jedrenje, plivanje, (sjedea) odbojka, mačevanje u kolicima, tenis u kolicima, atletika, biciklizam, streljaštvo, stolni tenis i košarka u kolicima), a četiri sporta su



isključivo paraolimpijski (goalball, rugby u invalidskim kolicima, powerlifting i boćanje).

Postoje sportovi u kojima mogu sudjelovati osobe s različitim vrstama invaliditeta, no i oni u kojima se natječu sportaši s određenom vrstom invaliditeta (recimo, u goalballu su takmičari isključivo slijepe osobe, ili one s oštećenjem vida).

Mačevanje je, dakle, jedan od najstarijih sportova, bilo da je u pitanju Olimpijada (od 1896.) ili Paraolimpijada. Kod nas tog sporta, kad su u pitanju osobe s invaliditetom, nažalost nema i posve je nepoznat.



O kakvom se sportu zapravo radi?

Kao i kod uobičajenog mačevanja i mačevanje u kolicima zahtjeva vještinu, brzinu, prilagodljivost, dobru organiziranost i mnogo strpljenja. Ništa od toga se ne postiže preko noći, pa je dugotrajan trening i mnogo vježbe potrebno kako na početku, tako i prilikom usavršavanja i bavljenja sportom.

Ovim sportom se bave sportaši u invalidskim kolicima s lokomotornim invaliditetom. Kolica su im fiksirana pod kutom za podlogu, što omogućuje veliku brzinu pokreta kako gornjeg dijela tijela, tako i oružja. Natjecanja su u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji.

Nadzor nad standardizacijom i provođenjem pravila i natjecanja ima Fédération internationale d'escrime, tj. Međunarodni mačevalački savez osnovan 1913. godine na Paraolimpijskim igrama, i Mačevalački odbor Međunarodnog paraolimpijskog odbora.

Kakva je oprema potrebna?

Postoje tri vrste oružja: sablja, mač i floret. Mačem i floretom se bave i žene i muškarci, a sabljom samo muškarci (iako se na Olimpijadi od nedavno i žene bore sabljom).

Kod floreta polje pogotka je ograničeno ubodom (tuche) u trup, bez glave i udova. I u maču se ubodi postižu ubodom, ali vrijedi bilo koji dio tijela iznad kukova. Za sablju vrijedi također tijelo iznad kukova, no ubodi se postižu ubodom, rezom ili udarcem oštrice (klinge).

Mačevaoci imaju zaštitnu odjeću, masku i rukavicu. Kod floreta postoji zaštitna presvlaka za kotače, kako bi se spriječili ubodi u tom području, a kod mača presvlaka obuhvaća i noge sportaša.

Električni uređaj kojim su povezani natjecatelji napona 12 V omogućuje registraciju uboda te olakšava sucu i natjecateljima njihovu analizu. Crveno i zeleno svjetlo označavaju valjan ubod, dok bijelo pokazuje nevažeci.

Za razliku od uobičajenog mačevanja gdje je planša duga 14 metara, borbe mačevaoca u kolicima se održavaju na planši četiri metra dugoj i metar i pol širokoj. Planša ima – kao i ona olimpijska – centralnu liniju. Na svakoj polovici planše nalazi se specijalna naprava koja pod kutom od 110° u odnosu na centralnu liniju drži kolica natjecatelja čvrsto za tlo te se tako natjecatelji tijekom borbe ne mogu micati. Razmak između mačevaoca je određen kad su oni *en garde*, što će reći kako jedan od natjecatelja mora moći s ispruženom rukom i oružjem doseći lakat drugog mačevaoca. Ako ruke nisu iste dužine, mjeri se prema kraćoj ruci.



Kolica se u borbi ne smiju micati, dizati, a ni natjecatelju nije dozvoljeno odizati se ili koristiti noge kako bi dobio bilo kakvu prednost.



Natjecanje

Na Paraolimpijadi sportaši su kategorizirani u tri grupe – A, B i C.

§ *A grupa* obuhvaća one sportaše koji imaju dobru ravnotežu, bez poteškoća miču gornji dio tijela i mogu čvrsto uhvatiti držak oružja.

§ *Grupa B* pokriva natjecatelje koji imaju smanjen balans.

§ *U C grupu* pripadaju oni sportaši kojima je micanje i balans gornjeg dijela trupa veći problem i koji ne mogu bez bandaže držati oružje (naprimjer tetraplegičari). Samo mačevaoci iz grupa A i B se natječu na Paraolimpijskim igrama.

Prema kategorizaciji International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation i International Wheelchair Fencing Committee podjela je drukčija.

§ *Klasa 1A* obuhvaća sportaše bez ravnoteže i bez funkcionalne mogućnosti ekstenzije lakta. Oružje se za dlan fiksira bandažom. Ovoj grupi pripadaju tetraplegičari C5/C6.

§ *U klasi 1B* su mačevaoci bez ravnoteže i s oštećenom funkcijom ruku. Mogu istegnuti lakat, no, zbog nemogućnosti fleksacije prstiju, nužna ja bandaža. Za tetraplegičare C7/C8 ili više ako je lezija inkompletna.

§ *Klasa 2* podrazumjeva dobru ravnotežu te ruku koja drži oružje. Tu potpadaju paraplegičari D1-D9 ili inkompletni tetraplegičari s dobrom ravnotežom i minimalnim oštećenjem ruke koja drži oružje.

§ *Za klasu 3* vrijedi vrlo dobra ravnoteža bez držača nogu i s normalnom funkcijom ruku. *Klasa 3* vrijedi za paraplegičare od D10 do L2 te za osobe s obje amputacije iznad koljena, osobe s inkompletnom ozljedom iznad D10, kao i za ostale invaliditete kod kojih noge mogu pomoći u održavanju ravnoteže.

§ *Klasa 4* znači da su sportaši s dobrom ravnotežom i držanjem nogu. Ruke imaju normalnu funkciju. To su lezije ispod L4 ili slični invaliditeti.

Kod individualnih borbi u prednatjecanjima svaka borba traje najviše četiri minute. Pobjednik je onaj koji prvi pet puta ispravno ubode protivnika. Nakon prednatjecanja slijedi *knock out* sustav u kojem svaka borba traje tri runde po tri minute. Pobjednik je onaj koji prvi skupi 15 važećih uboda, odnosno, ako nije postignuto 15, onda veći broj uboda. Ako je rezultat izjednačen, mačuje se produžetak od minute i pobjeđuje tko prvi postigne ispravan ubod.

U ekipnoj konkurenciji svaki tim ima tri mačevaoca iz grupa A i B, od toga barem jednog iz grupe B. Pobjeđuje ekipa koja prva skupi 45 uboda (ako 45 nije postignuto, onda veći broj).

I što sada?

Pa, ako se netko prepoznao u ovom sportu, želio ili željela bi se njime baviti; ako voli aktivan i atraktivan borilački sport u kojem nema grubog fizičkog kontakta, ali zato ima jake vježbe refleksa, koncentracije i izdržljivosti, neka mi se slobodno javi u HUPT, pa ćemo složno pokušati pokrenuti klub ili se pridružiti nekom postojećem *običnom* mačevalačkom klubu. Međutim, valja pri tom imati veliku volju, strpljenje i ozbiljnost.

Janko Ehrlich-Zdvořák



XIII. ljetne paraolimpijske igre



XIII ljetne paraolimpijske igre održane su u Ateni od 17. do 29. rujna 2004. godine. Hrvatska reprezentacija u sastavu 17 sportaša i sportašica natjecala se u 5 sportova. Kako to već biva, naravno da je izravno involviranih bilo puno više (17 + 21+ ?) – ali to sad nije bitno. Ono što je najbitnije sjajni su rezultati i zaista primjerena medijska popraćenost, što se nikad ranije nije dogodilo. Evidentno je da su paraolimpijske igre i u Hrvatskoj dobile pravo građanstva te da se osvajačima medalja iskazuje primjerena počast i poštovanje. Paraolimpijce su primili i predsjednik države i premijer, a njihovi sugrađani dočekom su se odužili njihovim dostignućima. Valja istaći da su svi sudionici hrvatske paraolimpijske reprezentacije honorirani iznosima o kojima su njihovi prethodnici mogli samo maštati.

Bez pretjerivanja rečeno, jedan se od naših sportaša doslovno proslavio. To je mladi Dubrovčanin Mihovil Španja. Osvojio je čak tri brončane medalje u tri plivačke discipline u svojoj kategoriji – S8. Taj će pothvat ući u enciklopediju hrvatskog paraolimpizma kao podstrek nadolazećim naraštajima. Bravo, Mihaele!

Atletičarka Jelena Vuković je u kategoriji F42 osvojila brončanu medalju u bacanju diska s rezultatom 23,94 m. Čestitka Jeleni!

G-HUPT s posebnim interesom bilježi i nastup prvog hrvatskog sportaša s tetraplegijom na paraolimpijadi. Atletičar i član Sportskog društva paraplegičara "Frankopan" (Kraljevica) Miroslav Matić nastupio je u kategoriji F51 i može se podičiti jednim petim mjestom. Isto tako, u kategoriji S7, SB6 i SM7 valja zabilježiti i nastup plivačice Nataše Sobočan, koja je, kao osoba s paraplegijom, članice Športskog društva paraplegičara "Zagreb".

Svaka olimpijada ima svoje slavljenike i tragičare, pobjednike i gubitnike. Možda su među najvećim gubitnicima akteri raznih doping afera od uvertire spektakularnog otvaranja Atenskih igara pa sve do oduzimanja medalja – a, tragično, ni paraolimpijada više nije imuna od te nezaustavljive pošasti. Srećom, među našim reprezentativcima još uvijek vlada zdrav pristup pripremama i nastupima, tako da u našim redovima tog zla još nema.



Radi kurioziteta bilježimo i nekoliko posebnosti, jer su neka sportska imena bila medijski naglašenije eksponirana i od njih se više očekivalo. Primjerice:

Plivačica Ana Sršen, rođena 24. prosinca 1973. godine, u grupi S9 nastupila je na 100 m prsno i 400 m slobodno, koja se medijski godinama eksponira kao olimpijska pobjednica, nije ni u kolijevci olimpizma imala sreće da to postane i ostane (diskvalifikacije joj postaju specijalnost) te nije ni dotakla Kariosov čuperak. Šteta. No, mlada je – imat će još prilika.

Maratonka Mirjana Ružnjak, rođena 17. rujna 1955. godine, grupa T54. Norma u njejoj grupi bijaše 2 sata i 13 minuta, a maratonka Mirjana je turističkom vožnjom 42 km prešla za navjerojatnih 3 sata i 25 minuta. S kojom se normom CRO maratonka uopće plasirala na paraolimpijadu, to jamačno zna samo njen brat Dragan Ružnjak koji je, kao izbornik, evidentno, slabo i nepoticažno navijao kad je bilo najpotrebnije.

Primjer prvi

PARAPLEGIA – baca sjedeći i s postolja – kategorija F55, kugla 3 kg, **A norma 7,4 m, B norma 6,80 m**

AMPUTACIJA – baca stoječki, s neusporedivo većom mogućnošću odraza i izbačaja – kategorija F42, kugla 4 kg, **A norma 6,80 m, B norma 6,60**

U navedenim primjerima dade se naslutiti da je u svijetu razvoj invalidskog sporta među osobama s, primjerice, paraplegijom uznapredovao i zato rastu norme, dok su niže norme kod osoba s amputacijom tek podstrek za snažniji razmah ubuduće... i već u Kini neki novi bilderi “nabildat” će nove norme.

Naravno da su ovo besprimjerni/bespredmetni, nekima naprimjereni i svetogrđni, primjeri i služe tek kao uvid u dosege sportaša s invaliditetom.

Jasno, ovo su samo najblaži primjeri. Ali kategorizacije i grupacije imaju niz “podvodnih grebena”, posebno kad se radi o tzv. inkompletnim i/ili rubnim dijagnozama i kategorizaciji.

Strujni udar, stres ili...? Jedan je konj junački lipsao na samom startu pod teretom ambicija jednog od naših brojnih jahača.

Sve osobe s paraplegijom ili tetraplegijom s iole dužim natjecateljskim stažem mogu svjedočiti da se događa niz nepravilnosti i nepravdi. Nisu ni olimpijade poprišta apsolutne pravednosti. U svijetu u kojem živimo, čak i pri vrhunskim sportskim priredbama, pravila su rastezljiva. Mada su te pojave sve sofisticiranije i laicima ih je teško otkriti, dok autsajderi nemaju pristupa sve bolje organiziranim “kuhinjama”, sve je više upitnosti (zašto, vjerojatno, postoje logična objašnjenja), primjerice: da je osobama s paraplegijom u ženskoj konkurenciji bila veća norma nego osobama s amputacijom u ženskoj konkurenciji.

(Napomena: Niže navedeni podaci nisu 100% provjereni u centimetrima, ali narečena tvrdnja stoji.)

Drugi primjer

Sportašica s paraplegijom, kategorija F55, bacila je u Ateni svoj disk 27,57 m – što je svjetski i paraolimpijski rekord. Naša predstavница s amputacijom, kategorija F42 – dakle baca iz stojećeg stava, s tehnikom okreta i izbačaja, što je neusporedivo s osobama s p/t – dobacila je disk 23,94 m.

S razvojem invalidskog sporta bit će ih još više. O stimulansima, o intervencijama u genetski kod i o izazovima tog drskog-mrskog slobodoljublja budućnosti imat će sve više reći i osobe s paraplegijom. Uzmu li se u obzir svekoliki uvjeti svakodnevnih treninga i dugoročnih priprema, zatim stručne i tehnološke logistike, kao i financijskih motiva, možda su u pravu oni koji dvoje da su iste medalje istog sjaja.

A što reći o eklatantnoj nepravdi koja hrvatskom paraolimpizmu ne služi na čast, štoviše – ostat će trajna mrlja na savjesti nesavjesnih; a o čemu se radi? Naša Milka Milinković je apsolutna rekorderka po nastupima na paraolimpijadama još od davnog Heidelberga,



atletičarka koja je svojevremeno imala europske, svjetske i olimpijske rekorde, paraolimpijka koja je u Barceloni osvojila prvu olimpijsku medalju za samostalnu Hrvatsku... osoba koja je imala čast biti uzvanica tri predsjednika – Tita, Tuđmana i Mesića – pa čak i čuvenog Sir Gutmmana, atletičarka koja je ispunila normu za nastup na atenskoj paraolimpijadi, iako je kuglu bacila 7,16 m, što je u njevoj kategoriji treći rezultat u svijetu upravo u jeku najžešćih priprema za paraolimpijadu, nije bila sudionica paraolimpijskih igara, jer su prioritetniji bili poneki sportaši koji u svojim kategorijama nisu imali ni dvadeseti rezultat svoje kategorije i koji se bave više sportskim turizmom nego vrhunskim sportom, dok se pojedinci bave čak i prebrojavanjem krvnih zrnaca. Riječju: Milkinih čak sedam paraolimpijada teško da itko od suvremenika u Hrvatskoj može nadmašiti iz jednostavnoga razloga što nitko još u startu nije pokazao ni približnu superiornost “vražje djevojčice” (“vražje dekle”, kako su je krstili Slovenci na početku njene vehementne atletičarske i ljudske karijere).

Zamislimo kakav bi to bio skandal da je netko našem atletičaru Mustapiću, koji je u zadnjem trenutku uspio ispuniti normu za Atenu, prepriječio ili ičim osporio nastup na Ljetnim olimpijskim igrama! Međutim, kad se radi o osobi s paraplegijom, iako je mjesecima prije paraolimpijade imala normu, ne važe ista mjerila, ne važi poslovice “Ujeo vuk magare”, već – kvarljiva memorija preko noći posenili u općoj društvenoj hipokriziji; a što nije zapisano, nije se dogodilo.

Sve u svemu, Milka će se dostojno oprostiti od takmičarskog bavljenja sportom. Ako poželi, ima dovoljno ponuda da njen rastanak bude u krugu višedecenijskih rivala i uvaženih protivnika. Hoće li tu svoj interes naći i HŠSI, teško je reći (jer čelnici trenutno strepe za svoje

pozicije i nazovi zasluge s kojima nemaju blage veze). Na poslijetku, ni Kina nije što je nekad bila i nije tako daleko, kao što je nekad bila.

Ujedno se valja osvrnuti na defektno-defektološku terminologiju.

1) S prethodne paraolimpijade neki su neodgovorni “jezičari” uvezli iz Australije pogrdni termin “viličari” imenujući tako sve osobe koje se kreću u invalidskim kolicima; vjerojatno prema engleskom *wheel chair*, što nemušto uho asociira na deplasirano “viličar”. Ni kolokvijalno, ni intimno, posebno ne javno, nikad i nigdje nije u redu rabiti sadističko-mazohističke izopačenosti tipa “viličar”, “tetrapak”, “tetrica”, “cervikali”, “toraksi”, “lumbagi/lumbiči”, “guravci”, “kolicaši”... Svatko ima svoje ime i prezime te osobnost – to na prvom mjestu. Međutim, cinizmu, humoru, satiri i aforizmu – kao i inom literarnom izmu – ne valja nasilno zatvarati vrata, jer je to kontraproduktivno.

2) International Paralympic Committee nas ne opravdava da pravimo spačke u hrvatskom jeziku bukvalno preuzimajući engleske kovanice. Posljednjih 4 godine, od sidnejske luke do Prisavlja, dolepršale su i nesuspregnute pridjevnoatributne krilatice “paralimpijski”, “paralimpijskog/a”, “paralimpijskom”... mal’ te ne “paralimpik”. Korisnicima tih oblika možemo samo ukazati na nepobitnu geografsku i lingvističku datost: sve dok je svijeta i vijeka Olimp jest Olimp i bit će Olimp do svršetka svijeta, do svršetka vremena i prostora, a, kao pojam, potrajat će još i duže, sve dok bude pojmova i svijeta ideja grčkih praotaca i njihovih arhetipija. Olimp je Olimp. Postoje i Olimpijske igre; *limpijske* igre ne postoje. *Limp* ne znači ništa – osim možda kraticu LIMP (Ludovi Ishitreno Mijenjaju Pojmove), ili možda onomatopeju “limp-pimp-pin” pimplanja s celuloidnom lopticom za stolni tenis ili...?

Tihomir Perhat



Mojih 20 paraolimpijskih dana



Ne znam kako bi započela ovu priču jer sam još uvijek pod dojmom i puna emocija. Stavila sam naslov "Mojih 20 paraolimpijskih dana", makar ta paraolimpijska euforija traje još od 4. mjeseca. Da nekako krenem sa cijelom pričom, moram reći da – zbog grešaka i krive kalkulacije mjesta za plivače, greške Internacionalnog paraolimpijskog komiteta – skoro nisam ni otišla na igre, ali zahvaljujući glavnom tajniku našeg Saveza, koji se nije dao smesti i nije prihvaćao NE za odgovor, ja sam ipak dobila svoje zasluženno mjesto među paraolimpijcima. Ovo pričam zato što, nakon tog 13.04.2004. godine, kada sam dobila potvrdu IPC-a (International Paralympic Committee), svi su me ispitivali da li imam tremu, jesam li uzbuđena... a ja sam samo govorila: "Ne, nisam, još je prerano za to". Ali moram priznati da to nije bila puna istina, da sam imala svojevrsnu tremu te da sam se gotovo tresla od straha iz razloga što mi je to prvi nastup na igrama, a pogotovo 5 tjedana prije igara kad sam ozlijedila leđa. Čak sam mislila da sam se dobro oporavila, sama sebe sam u biti uvjeravala da sam se oporavila do kraja, ali nisam, i to se lagano

odrazilo na rezultatu. Da ne duljim o lošim stvarima, evo kako je bilo.

10.09.2004. godine naša ekipa od 17 sportaša u 5 sportova (4 stolni tenis, 6 atletika, 3 plivanje, 2 jahanje i 2 streljaštvo) te 14 popratnog osoblja krenula je preko Muenchena u Atenu. Svi su govorili da je u Ateni toplo, da nam ne treba topla odjeća. Ali kad smo došli tamo, nije bilo baš tako jako toplo, a i strašno je puhalo. Da ne bi pomislili da smo se tamo smrzavali, to je potrajalo samo prvih nekoliko dana boravka. Kasnije je temperatura dosegla i do 40°C u centru grada, ali ne i kod nas u selu, jer je selo bilo smješteno pod brdom, tako da je lagano puhalo, a temperatura nam je bila oko 28°. S obzirom da smo doputovali 10.09., a otvaranje igara i početak natjecanja bio je tek 17.09., odnosno 18.09., imali smo vremena za treninge i obilazak Atene. Za početak Savez nam je organizirao izlet na Akropolu, i moram se pohvaliti da smo bili prva paraolimpijska ekipa koja se popela na Akropolu, to je čak bila i vijest u hrvatskim dnevnim novinama.

Što reći o Ateni? Divan grad što se tiče povijesti, spomenika, muzeja, starih stadiona i – ne zaboravimo Akropolu. Međutim, vrlo zamazan i bučan grad, ali savršeno povezan javnim prijevozom, vlakom i metroom, a i ne morate brinuti da vam nije pristupačan za kolica. U svakom trenutku možete stići na bilo koji dio grada, kadgod želite. Uz lagano razgledavanje, dan za danom, i došao je i taj 17.09. – dan otvaranja Paraolimpijskih igara.



4000 sportaša i 2000 popratnog osoblja na istom mjestu, na atletskom stadionu. Baš zbog toga željela bih svakom sportašu da uspije otići na olimpijadu ili paraolimpijadu, da doživi osjećaj ulaska u stadion kod ceremonije otvaranja. To je nešto posebno – kada vas pozdravlja 6000 ljudi i sve oči su uperene u vas, a vi ste dio te cjeline. Jednostavno ne znam kako bih to opisala, jer to treba doživjeti. Drugo jutro počele su igre. Što se više bližio 23.09. (moj prvi plivački nastup na 400 m slobodno), to me sve više bilo strah, ali sam se dobro držala, nisam htjela kolegama iz reprezentacije pokazati taj strah. Tog jutra sve je bilo normalno, dok nisam stigla do startnog bloka, a onda sam se počela tresti kao malo dijete. U ovih 6 godina koliko se natječem – ni kod prvog međunarodnog nastupa, ni kod trke za svjetski rekord – nisam imala takvu tremu. Ne znam iz kojeg razloga, ali jed-

nostavno sam popustila pritisku. 24.09. ujutro kvalifikacija na 100 m prsno; jedan grčki volonter, koji je studirao u Zagrebu (pa tako govori naš jezik), pitao me da li se danas osjećam bolje, poticao me i rekao mi da me ne želi vidjeti punu treme, kao prethodnog dana, nego, kad budem izlazila, da želi vidjeti osmijeh. Tako je i bilo. Bilo mi je puno lakše nego dan prije, a ja to komentiram ovako: "Prvi nastup na Paraolimpijadi i vrlo zahtjevna disciplina". Tu je

završio moj sportski dio, i sad sam lakše disala. Imala sam razloga biti vrlo sretna, jer je kolega iz plivačkog tima osvojio 3 brončane medalje i drago mi je što sam i ja dio te plivačke ekipe.

Dva dana prije službenog zatvaranja igara dogodila se tragedija koja je zasjenila završnicu. Dogodila se stravična prometna nesreća u kojoj je poginulo sedmero djece koja su išli prema olimpijskom stadionu kako bi navijali za sportaše. Zbog toga je ceremonija zatvaranja bila bez zabave – samo službeni govor, predavanje zastave gradu domaćinu slijedećih igara i gašenje olimpijskog plamena.

Imali smo još 3 dana do odlaska, bez nastupa i većih opterećenja, pa se tako vrlo malo spavalo, a puno zabavljalo. Sve skupa jedno predivno iskustvo, iskustvo ne strogo osobno, nego i

iskustva drugih sportaša s kojima izmjenjujete impresije i doživljaje, jer ovdje svako ima svoju specifičnu priču.

Već smo kod kuće. Sada lagani odmor pa polako dalje u pripreme za nadolazeća natjecanja: europsko prvenstvo 2005., svjetsko prvenstvo 2006., a, ako Bog da sreće i zdravlja, onda sve do Pekinga.

Nataša Sobočan



Festival sportske rekreacije osoba s invaliditetom – Čakovec, 13. lipnja 2004.

Društvo kineziologa Međimurja (Društvo pedagoga fizičke kulture) strukovno je udruženje u području tjelesne i zdravstvene kulture. Društvo je samostalna, dobrovoljna, nestranačka i neprofitna organizacija u koju se udružuju učitelji i profesori tjelesne i zdravstvene kulture, organizatori sportske rekreacije, treneri i voditelji u sportskim organizacijama.

Osnivanje i djelovanje našeg Društva, njegovi uspjesi i teškoće, neumoran i uporan rad brojnih entuzijasta te osmišljavanje djelokruga i sadržaja rada neosporno je ostavilo traga pa i danas doprinosi boljitku cjelokupnog sporta, rekreacije i tjelesne i zdravstvene kulture Međimurja.

Klasifikacija invaliditeta

Oštećenje je svaki gubitak ili abnormalnost psihofizičke, fiziološke ili anatomske strukture ili funkcija.

Invaliditet je svako ograničenje ili manjak sposobnosti za obavljanje aktivnosti na način i unutar raspona koji se smatra normalnim za ljudsko biće.

Hendikep je nepovoljna pozicija pojedinca koja proizlazi iz oštećenja ili invaliditeta, koja ograničava ili sprječava ispunjavanje uloge koja je za tog pojedinca normalna, ovisno o dobi, spolu, socijalnim i kulturnim čimbenicima.

U kontekstu narečenoga osoba s invaliditetom nije sposobna baviti se određenim sportom bez određene prilagodbe, bilo da je ta prilagodba u obliku specifične/specijalna opreme ili posebne prilagodbe sportskih pravila, objekata i terena.

Neprocjenjiva vrijednost sporta je u tome što se pomoću njega može obnoviti i držati do maksimuma tjelesna i psihofizička ravnoteža osoba s invaliditetom te da se obnove aktivnosti duboko svojstvene ljudskom biću.

Kao u većini zemalja svijeta, i našem društvu još uvijek treba vremena da shvati vrijednost sporta i rekreacije za veliku grupu osoba s

invaliditetom, u koju ulaze 4 osnovne grupe invaliditeta: gluhoća, sljepoća, mentalna retardacija i tjelesni invalidi.

Usporedno s povećavanjem društvene svijesti o problemima i pravima osoba s invaliditetom rasla je i njihova vlastita percepcija o vrijednosti sporta i rekreacije. Osnovane su sportske udruge i međunarodni savezi, a osnivači su bili obično sami sportaši s invalidnošću.

Koncepcija "SPORT ZA SVE" sveobuhvatna je, jer uključuje sport u mnogo različitih oblika – od rekreacijskih aktivnosti do vrhunskih natjecanja. Ta koncepcija vrijedi podjednako za osobe s invaliditetom i za osobe bez invaliditeta.

Razlikujemo četiri glavna područja djelovanja sporta osoba s invaliditetom, koja nisu uzajamno isključiva:

- vrhunski sport
- sportska aktivnost u sportskom klubu ili sportskom društvu
- rekreativne aktivnosti
- rehabilitacijski sport.

U početku osobe s invaliditetom najčešće s uključuju u sport iz zdravstvenih razloga, potom u rekreativni sport zbog druženja i osobnog užitka te, konačno, u vrhunski sport i sportski trening radi ostvarivanja vrhunskih sportskih rezultata. Uključivanje osoba s invaliditetom u različite sportske aktivnosti znači mogućnost povećanja njihove mobilnosti u svakodnevnom životu.

Odrastao čovjek s invaliditetom gubi svoj, već stečeni, položaj u društvu. On proživljava duboku krizu i postaje pasivan. Zadatak je sporta i rekreacije da ga se istrgne iz pasivnosti kako bi se što bolje adaptirao i psihički i fizički. Uspjesi u sportu mladim će ljudima donijeti afirmaciju i samopoštovanje, a kasnije će se lakše uključiti u profesionalne krugove društva, kojeg postaju punopravni članovi.

Sport i rekreacija trebaju pomoći osobama s invaliditetom da se preorijentiraju na zdrave preostale snage te da pokrenu svoje potencijalne rezerve i nadvladaju svoj hendikep. Isto tako,





osobe koje se bave sportom i postižu vrhunske rezultate daju velik doprinos promociji osoba s invaliditetom.

Ciljevi sportskih i rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom

- Promicanje sporta za osobe s invaliditetom je nužno, jer sport za njih ima svojstvenu vrijednost: fiziološku, psihološku i socijalnu.

- Sport povećava kakvoću života onih koji sport prakticiraju te odlučnost onih koji se natječu dokazuje da mnogi od njih mogu doseći najviše razine vrhunskog sporta.

- Uključivanje osoba s invaliditetom u sportske klubove korisno je i za društvenu zajednicu.

- Odgovarajuća državna tijela moraju omogućiti osobama s invaliditetom sudjelovanje u sportu i rekreaciji na razini koju oni žele, ovisno o njihovim željama i potrebama.

- Potrebno je osigurati da ustanove i organizacije koje okupljaju osobe s invaliditetom imaju informacije o sportskim i rekreativnim potrebama osoba s invaliditetom te informacije kako da se uključe u sportske aktivnosti.

- Osigurati prilagođivanje i dostupnost postojećih javnih sportskih objekata na način da ih u svim segmentima javne namjene mogu koristiti i osobe s invaliditetom te da se budući

sportski objekti grade bez građevinsko-urbanističkih prepreka ili arhitektonskih barijera.

- Što bolja suradnja onih tijela koja bi trebala biti angažirana u sport osoba s invaliditetom, kao što su: zdravstvo, socijalna skrb, školstvo te sportske organizacije.

- Pružiti priliku osobama s invaliditetom da se školuju za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture.

- Sportske klubove na lokalnoj razini treba poticati na što masovnije uključivanje u programe sporta primjerene potrebama osoba s raznim oblicima invaliditeta stvarajući, ako je potrebno, i sekcije za sport osoba s invaliditetom.

- I zaključno, da bi sportske organizacije u koje se uključuju osobe s invaliditetom mogle funkcionirati, moraju se zadovoljiti određeni zahtjevi suradnje i materijalne podrške, primjerice: određena suradnja centara za socijalnu skrb i zdravstvenu zaštitu s Ministarstvom prosvjete i sporta, zatim suradnja s Kineziološkim fakultetom, kao i s medijima javnog priopćavanja, a nužna je pomoć lokalnih i regionalnih tijela vlasti da se osigura dostupnost sportskim objektima, pomoć pri prijevozu osoba s invaliditetom, zatim su potrebna ortopedska i druga pomagala, edukacija i obrazovanje osoba s invaliditetom, jednako kao i onih koji s njima rade, potom određena suradnja nastavnika, liječnika, fizioterapeuta i sportskih instruktora.

*Predsjednik Društva kineziologa Međimurja
Renato Čuka, prof.*



OPTIMIZAM

Prijatelj

Žali se Marko prijatelju: "Ne mogu nikako naći 500 kuna. Već tri noći ne spavam."



"Pa što se ne obratiš meni?"

"Zar bi mi mogao dati 500 kuna?"

"To ne, ali imam odlične tablete za spavanje."

Išijas

"Užas jedan! Moja žena cijeli dan kuka zbog išijasa!"

"Poduzimaš li kakve mjere?"

"Još pitaš? Stavljam vatu u uši!"

Sudbina

"Jeste li čuli što se dogodilo sirotom Ivanu?"

"Što?"

"Do jučer je jeo, pio, smijao se, a danas je već oženjen!"

Bez brige

Čovjek uđe u brijачnicu i tek kad je bio nasapunan primijeti da je brijać pijan i da se jedva drži na nogama dok je oštrio britvu.

"Pa vi ste pijani, kako me možete brijati?"

"Ništa se vi ne brinite gospodine", odgovori mu brijać preplićući jezikom. "Samo vi meni pokažite gdje vam je glava, a za ostalo ne brinite."



Poduka

U kući jednog umirovljenika: "Tata, došao je jedan čovjek i moli da mu damo štogod, kaže da nije ništa jeo šest dana."

"Pusti ga unutra, možda nas podučiti kako možemo isplivati ovog mjeseca."

MURPHYJEVI ZAKONI

Potrošačka groznica

Sve što ima oznaku "Novo" i/ili "Moderno", to nije.

Oznaka "Novo" i/ili "Moderno" znači da je viša cijena.

Oznaka "Najnovije" ili "Najmodernije" znači da je cijena prevršila svaku mjeru.

Ako je nešto dobro, ukidaju ga.

Ako su cipele udobne, ružne su.

Ako sve ponuđeno ima istu cijenu, ta će cijena biti nerazumno visoka.

Garancija od 60 dana znači da će se proizvod sam raspasti 61. dana.

Ako ti se nešto sviđa, nemaju tvoj broj.

Ako ti se sviđa i imaju tvoj broj, ne stoji ti dobro.

Ako ti se sviđa i dobro ti stoji, nemaš dovoljno novca.

Ako ti se sviđa, dobro ti stoji i imaš dovoljno novca, uništiti će se pri prvom oblačenju.

Ono što ti se sviđa nikad nije na rasprodaji.

Automobili

Ako svi idu prema tebi, u pogrešnoj si traci. Kad ne žuriš, zeleno će se upaliti čim staneš pred semafor.

Prvi insekt koji naleti na čisto staklo zalijepit će se baš ispred tvojih očiju.

Ako za svaki slučaj parkiraš par blokova dalje, naći ćeš dva prazna mjesta baš ispred ulaza u zgradu.

Autobus i kamion koji voze u suprotnom smjeru dvosmjernom praznom cestom susrest će se baš na uskom mostu.

Ako neko vozilo propustiš ispred sebe:

a. to će vozilo biti zadnje koje je prošlo prugu, a ti ćeš čekati da prođe dugačak i spor vlak.

b. obojica idete na isto mjesto i onaj kojeg si propustio zauzet će zadnje slobodno mjesto za parkiranje.



Simbex vam predstavlja

**Sim
Bex**

S punim povjerenjem

Simbex Vam pruža usluge prevencije, dijagnostike i liječenja. Sve to obuhvaćeno je radom tima eminentnih stručnjaka **Poliklinike Simbex**: urolog, ginekolog, internist-hematolog i ostali suradnici liječnici za kompletnu dijagnostiku. Visokokvalitetna medicinska oprema, individualan pristup pacijentu te suvremeno opremljena ordinacija osiguravaju Vam diskreciju i kvalitetu naših usluga. Medicinska oprema i pristup poliklinici **Simbex** prilagođen je teško pokretnim i invalidnim osobama.



Medicinska rehabilitacija Savjetovalište za probleme pri inkontinenciji

UROLOGIJA bolesti bubrega, mokraćnog mjehura, prostate i testisa, dijagnostika i liječenje poremećaja potencije, urodinamika (uroflow, mikciometrija,...), UZV bubrega, mokraćnog mjehura, prostate i testisa, transrektalni UZV, liječenje infekcija i spolnih bolesti, kirurški zahvati - obrezivanje, kućne posjete - promjena katetera

GINEKOLOGIJA ginekološki pregled - PAPA test, UZV pregled - transvaginalni kolor doppler, nadzor i vođenje trudnoće, mikrobiološki brisevi, UZV dojki, kolposkopija

INTERNA specijalistički pregled, hematološki pregled, kardiološki pregled, EKG, UZV trbušnih organa i štitnjače, laboratorijske pretrage krvi i mokraće, sistematski pregledi, kućne posjete

AMBULANTA za liječenje kroničnih rana - liječenje dijabetičkog stopala, liječenje rana nastalih dugim ležanjem i slabom cirkulacijom.

Poliklinika

Simbex

Informacije i dogovori za pregled na brojeve telefona

01 61 70 034 i 01 61 70 035

Poliklinika **Simbex**, Koranska 16, Zagreb





**Ovog ljeta
bili smo
aktivni...**