

GLASNIK HUPT-a

23. KOLOVOZ 2011.



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

SVI NA MORE!

Kad se plava zastava vijori...

Test
Budi cool,
ustanovi svoj invalid IQ

Posljednji tabu
SEKSUALNOST



Ne postoji ništa slično **TEMPURU.**

PREPORUČEN OD MEDICINSKIH PROFESIONALACA DILJEM SVIJETA

35.000 medicinskih profesionalaca diljem svijeta preporučuje TEMPUR ANTIDEKUBITUSNE madrace, jastuke i podloške kao najučinkovitije sredstvo za sprječavanje zaležajnih rana, a ujedno neizrecivo udoban ležaj za zdrave i bolesne. Članovi HUPT-a ostvaruju pravo na KRONIKA KARTICU s trajnim popustom od 20% na sve naše proizvode.

Apollonia & Assista

Split - Velebitska 110, tel: 021/458 800; 021/458 801; fax: 021/458 802

Zagreb - Primorska 7; tel/fax: 01/370 44 24

Rieka - Fiorella la Guardie 14a; tel/fax: 051/333 200

Dragi prijatelji čitatelji,

Pred nama je ljetni broj glasila HUPT. Ovaj smo broj Glasila HUPT-a željeli da bude malo ležerniji, da preskočimo brojne probleme koji nas muče, a da ipak dobijemo korisne informacije. Donekle smo to uspjeli ali ne u potpunosti.

Ovaj puta kao i uvijek muku smo mučili s aktivistima koji hoće i žele pisati, no ipak je Glasilo napravljeno. Ima raznih informacija od onih u turističkoj ponudi do zabavnog testa kojim želimo članove potaknuti da procijene svoje znanje o pojmovima koji se često rabe kada su u pitanju osobe s invaliditetom. Cilj HUPT-a je da članovi kao i sve osobe s invaliditetom budu aktivni građani, jer udruga može imati jaču snagu od pojedinca, ali pojedinci često imaju više ideja, koje se onda mogu ili ne uključiti u rad HUPT-a ili bilo koje članice: SOZ Spinalne ozljede Zagreb, UPIT Udruga paraplegičara i tetraplegičara Osiječko – baranjske županije, UPITIZ Udruga paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije, SOSD Spinalno ozlijeđeni Splitsko – dalmatinske županije, KAROCA Spinalno ozlijeđeni Primorsko – goranske županije te Udruga paraplegičara i tetraplegičara Bjelovarsko – bilogorske županije.

HUPT ima preko četristo članova. Organizacijski imamo pokriveno šest županija. U svakoj županiji i nema potrebe za osnivanjem udruga, ali ima županije gdje bi se to moglo i u kojima bi bilo potrebno, a za sada nema aktivista koji bi se oko toga angažirali. Radi se o Brodsko – posavskoj županiji, Varaždinskoj, Vukovarsko – srijemskoj i Zadarskoj županiji. Južna Dalmacija je također nepokrivena, a dosta udaljena te se nadamo da će se u dogledno vrijeme i tu ukazati mogućnost osnivanja udruge. Sigurna sam kako svatko od nas poznaje još po neku osobu s paraplegijom ili tetraplegijom koju bi se moglo motivirati za učlanjenje, a moguće da među njima ima baš onih koji bi se željeli uključiti u društveni rad i angažirati se u civilnom društvu Hrvatske.

Naravno, kako brojnost članova ne mora biti jednaka kvaliteti rada, ali brojnost članova daje veći izbor. Umreženost pak udruga i članova vrlo je bitna za unapređivanje rada i više mogućnost da netko poželi biti voditelj udruge. Direktno komuniciranje, jednostavnije je ako imamo svoju organizaciju u lokalnoj zajednici.

Željela bih skrenuti pozornost i izraziti zadovoljstvo da je izašao novi Zakon o socijalnoj skrbi (NN br. 57/11) te da je u članak 92 ugrađen institut inkluzivnog dodatka kao novčana potpora namijenjena

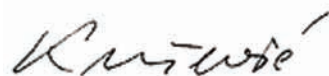


osobama s invaliditetom radi stvaranja uvjeta za izjednačavanje mogućnosti i njihovo uključivanje u svakodnevni život. Planiramo na našem godišnjem skupu nešto više reći o njemu. Na tom skupu također planiramo dovesti stručnjake iz profesionalne orijentacije, iz osiguravajuće kuće i stručnjake koji procjenjuju invaliditet prema jedinstvenoj listi (koji bi nam mogao nešto više pojasniti procjenu invaliditeta itd).

Članovi nam se često obraćaju s raznim pitanjima što je vrlo pohvalno, ali kroz pitanja zamjećujemo kako baš ne čitaju Glasilo HUPT. Voljela bih da to ipak činimo, jer u Glasilu uvijek ima korisnih informacija kojima nastojimo motivirati da se članovi aktiviraju i uključe u aktivnosti HUPT-a.

I na kraju želim svim čitateljima osobno i u ime tima aktivista koji su marljivo radili da Glasilo HUPT doživi ljetno izdanje, ugodno ljeto i svako dobro.

Vaša predsjednica:



KAZALO

- 6** Ah, ta diskriminacija
- 10** Svi na more
- 17** Tko se boji EU još?!
- 23** Budi cool, ustanovi svoj invalid IQ
- 27** U Norveškoj je automobil ortopedsko pomagalo
- 35** Ronjenje s morskim psima na Kubi



- 41** Kad se plava zastava vijori...
- 48** Taj ljudi svijet OSIJA
- 50** I mi Lidiju i Srečka imamo
- 54** Spolnost osoba s invaliditetom ili kako postati privlačan sam sebi?
- 60** Što da se radi?
- 62** Da nam ljeto bude prekrasno
- 67** Udruga UPIT radi punom parom
- 70** S Nenadom na Brač i u Split po nagradu
- 73** Daje se na znanje
- 74** Zaigramo tenis!

Impresum

Glasnik HUPT-a

Izdavač: *Udruga HUPT, Vladimira Varićaka 20*

Glavna urednica: *Manda Knežević*

Izvršna urednica: *Milijana Kastratović*

Redakcija: *Janko Ehrlich-Zdvořák, Martina Jakopović, Miruna Kastratović, Manda Knežević, Božica Ravlić, Maša Bulatović*

Marketing: *Martina Jakopović*

Grafička priprema: *Natalija Pintar, Teovizija*

Tisak: *Nakladnička tvrtka Teovizija, Kaptol 13, Zagreb*

Ah, ta diskriminacija

Od riječi **diskriminacija** većina ljudi osjeća nelagodu i strah, teško nam prelazi preko usana. Otkrijte da li je to dobro ili loše •

Za isti novac OSI uvijek dobivaju manje u hotelima, kod liječnika



Kad se invalidska kolica napiju

Svojedobno je mlada dama u kolicima poželjela osjetiti draži društvenog života svoga mjesta negdje u Hrvatskoj. Pala je noć, ona se dotjerala. U pratnji prijatelja krenula je uživati čari noćnog života njezinog gradića ljeti. Uzbuđenje se mješalo sa oduševljenjem, napokon malo akcije...Kad odjednom neočekivan hladni tuš.

- Ne možemo vas pustiti u diskoteku, jer ste u invalidskim kolicima-rekao joj je snagator na ulazu.

- Zašto? - jedva se snašla naša mlada dama.

- Nedavno se jedan gospodin kolicima napio i napravio veliku gužvu, sada svi u kolicima ne smiju ući-pojasnio joj je čuvar na ulazu.

Što je mogla naša nesuđena party girl već otići smrknuta kući. Očito vlasnik lokalne diskoteke misli da je preduvjet izazivanja problema na javnim mjestima invaliditet?! Ovakva je priča najbolja ilustracija na što se misli kad se koristi riječ diskriminacija. Ova je riječ inače jedna od rijetkih koja izaziva nelagodu i strah, ali

što ona zapravo znači? U zadnja dva desetljeća pojam diskriminacija udomaćio se u svakodnevnom izričaju i vrlo često je u upotrebi. Prema Zakonu o suzbijanju diskriminacije postoji izravna i neizravna diskriminaciju. Svako uznemiravanje, spolno uznemiravanje, poticanje na diskriminaciju, propuštanje razumne prilagodbe i segregacija je diskriminatorno postupanje.

Diskriminiran/na si kad...

Diskriminacija jest nedopušteno i neopravdano razlikovanje osoba na osnovu karakteristika navedenih u Zakonu o suzbijanju diskriminacije: rase ili etničke pripadnosti ili boje kože, spola, jezika, vjere, političkog ili drugog uvjerenja, nacionalnog ili socijalnog podrijetla, imovnog stanja, članstva u sindikatu, obrazovanja, društvenog položaja, bračnog ili obiteljskog statusa, dobi, zdravstvenog stanja, invaliditeta, genetskog naslijeđa, rodnog identiteta i spolne orijentacije.

O diskriminaciji treba razmisliti prije nego li je učinimo



Kad su OSI diskriminirani

Osobe s invaliditetom spadaju u kategoriju građana koji mogu biti diskriminirani. Nema dvojbe o postojanju diskriminacije osoba s invaliditetom. U društvenoj organiziranosti svakodnevnog života OSI su diskriminirani u mnogim segmentima. Spomenut ću samo neke prepreke, npr. građevinske, organizacije prostora, javno prijevozna djelatnost, sve servisne službe od zdravstvenih do obrazovnih, turistička ponuda itd. Razmišlja li se ikada da osoba koja se kreće u invalidskim kolicima za svoj novac dobiva manje u npr. jednom hotelu kada ne može koristiti sve sadržaje koji su namijenjeni gostima unutar određenog hotela, a kada se razmatranje proširi na ostalu ponudu (kulturne i povijesne znamenitosti, razgledavanje značajnih prirodnih ljepota i sl.), osobe s invaliditetom s pravom stječu dojam o svojoj nedobrodošlosti u takve hotele, niti da su dobrodošle da žive u takvoj zajednici. Hoteli i drugi turistički objekti samo su jedan od primjera. Diskriminacija

je pojava u obrazovnim i zdravstvenim ustanovama, kulturnim, športskim i drugim. Ako ja dobro razumijem u spomenutim primjerima radi se o neizravnoj diskriminaciji jer nitko nije rekao ili se javno očitovao da u takve objekte osobe s invaliditetom ne smiju doći iako su prepreke napravljene.



U Hrvatskoj je ozakonjena Konvencija o pravima osoba s invaliditetom, mi smo 3. zemlja koja ju je potpisala

Neizravna diskriminacija ili kad roda i lisica piju iz istih posuda

Na web stranicama Pučkog pravobranitelja kažu da: „Neizravna diskriminacija postoji kada naizgled neutralna odredba, kriterij ili praksa, stavlja ili bi mogla staviti osobe u nepovoljniji položaj po nekoj od diskriminacijskih osnova u odnosu na druge osobe u usporedivoj situaciji, osim ako se takva odredba, kriterij ili praksa mogu objektivno opravdati zakonitim ciljem, a sredstva za njihovo postizanje su primjerena i nužna. Slikovito prikazano, neizravna diskriminacije jest ako damo rodi i lisici piti iz jednakih visokih posuda, obzirom da ih time tretiramo naizgled jednako. No učinak je puno drugačiji za lisicu, koja će takvim jednakim tretmanom ostati žedna.“ Pokušavam slučaj rode i lisice pokazati na primjeru osobe s invaliditetom visokog stupnja koje se npr. ne mogu same nahraniti može im se na stol servirati vrhunskim delicijama, ali ako joj se ne omogući da ju ima tko nahraniti, ona će ostati gladna.



Zajedništvo rješava i najopakiju diskriminaciju

Kad autobus ne vozi OSI

Ponašanje pojedinih djelatnika u javnim ustanovama i u uslužnim servisima može se nazvati direktnom diskriminacijom. Sjetih se slučaja gospođe koja za kretanje koristi invalidska kolica koja je imala zgodu sa ulaskom u autobus. Zagrepčanka, s ostalim putnicima čeka na postaji dolazak autobusa. Kada je autobus došao, želeći ući unutra, izađe vozač i kaže: „Vi ne ulazite, gužva je, čekajte drugi autobus“. I da sada ne prepričavamo svaki detalj, našao su tu jedan mladić koji je gospođi pomogao ući u autobus unatoč vozačevoj primjedbi i ne spuštanju rampe i da ode do svoje destinacije. Osobe s invaliditetom često doživljavaju kršenje svojih osnovnih ljudskih prava, a to je u vrlo uskoj vezi sa diskriminacijom. Ponekad se čini da o diskriminaciji razmišljaju pojedinci koji pišu dokumente koje političari obično prihvate bez diskusije ne razmišljajući pritom o provedbi. Bilo bi zgodno da o diskriminaciji razmišljamo prije nego li ju učinimo.

Diskriminirana osoba osjeća se gore nego u zatvoru



Prvo dokument i onda provedba

Pojedini dokumenti napisani su jer se uvidjelo da dobrohotnost ide vrlo sporim koracima i da neke procese treba ubrzati kako bi se živjelo u skladnijim društvima. Mnoge zemlje vrlo brzo prihvaćaju pojedine dokumente želeći se svrstati u kulturnije zajednice, ne razmišljajući pritom o kulturološkim i socijalnim navikama kojih se baš nije jednostavno riješiti, a pogotovo ne samo potpisom dokumenta.

U Hrvatskoj se možemo pohvaliti ozakonjenjem Konvencija o pravima osoba s invaliditetom za koju volimo istaći da smo 3. zemlja u svijetu koja ju je potpisala, a među 20 zemalja koja ju je ratificirala zajedno sa Fakultativnim protokolom. Kao zakon stupila je na snagu 3. svibnja 2008. godine te postala dio unutrašnjeg pravnog poretka Republike Hrvatske.

Stoga se opravdano pitam, sada kada imamo tako snažan dokument smijemo li i dalje svojim neprimjenom postupcima dovoditi ga u pitanje? Čime se mogu opravdati graditelji, moćnici koji odlučuju o javnom prijevozu, o stanovanju, zapošljavanju... Da i dalje grade stvarajući prepreke, da i dalje kupuju novcem građana nepristupačna prijevozna sredstva, da se djelatnike ne educira o suvremenim pristupima invaliditetu, da je i dalje uvelike prisutan medicinski, a ne socijalni model pogleda na invaliditet. Pozitivni zakonski propisi u RH kao da su doneseni pro forme, a ne da se kroz njih unaprijedi kvaliteta življenja osoba s invaliditetom i njihovih sugrađana.

Manda Knežević

Svi na more

Ljetni predah uz morske radosti trebao bi biti jednako pristupačan za sve turiste

Osobe s invaliditetom žele biti turisti baš kao i svi drugi turisti. Listati turističke vodiče s veseljem, maštati i planirati svoja ljetovanja i praznike. No, već na prvom koraku nailaze na prepreku. Mogu li vjerovati simbolima pristupačnosti istaknutima uz pojedine hotele?! Imaju li ti znakovi istu težinu kao i druge turističke oznake?! Zasad smo daleko od takvog standarda, još uvijek OSI imaju na raspolaganju manji izbor hotela, apartmana, soba za iznajmljivanje, izletišta te kampova i hostela koje mogu posjetiti. O ažuriranju informacijama o istima da se i ne govori. Kada govorimo o pristupačnosti govorimo o nužnosti. Baš kao što govorimo o pristupačnosti ne samo za osobe s fizičkim invaliditetom, već i za slijepe i gluhe, te starije ljude, trudnice, majke s djecom u kolicima... No, moramo imati na umu da je za širu zajednicu velik izazov. Osigurati da se smještajnim kapacitetima (zasad kod nas samo određenima) mogu koristiti svi turisti. Vrlo jednostavno zvuči, ali iza toga stoji praktično i stručno prilagođavanje dijela kapaciteta i za OSI. Što ne bi smio biti velik problem ako se zna kako. U našoj zemlji zasad hoteli sa četiri i više zvjezdica moraju osigurati prilagođen smještaj i za OSI. Baš kao i hoteli sa 50 i više soba, turistička naselja sa 50 i više apartmana te kampovi za 500 i više gostiju.



Primošten jedan od
gradića atrakcija Jadrana



Univerzalna pristupačnost ili turizam za sve

Univerzalna pristupačnost je kvaliteta, te dodana vrijednost svakoj turističkoj ponudi. Također, ona ne narušava estetiku, baš naprotiv njome se postiže funkcionalnost i uporabljivost za sve. U Europi je 50 milijuna osoba s invaliditetom, što je respektabilna brojka. Dovoljna da svi koji se ozbiljno bave turizmom uključe i vrijednost univerzalne pristupačnosti i dizajna u svoju ponudu. Iskustava domaća i strana govore da sam znak pristupačnosti nije dovoljno detaljan, potrebni su detaljni opisi pristupačnosti smještaja jer svaka osoba s invaliditetom treba već prema svojim potrebama specifične prilagodbe. Tek na temelju detaljnog vodiča (informacija) svatko može donijeti svoje odluke, te biti turist baš kao i svaki drugi. Pristupačnost turističke ponude široko je područje. Ona počinje sa ulaskom u hotel, pansion, apartman te dolaskom do restorana, sobe ili bazena. No, pristupačnost je potrebna i puno prije, od trenutka kad osoba s invaliditetom poželi putovati. Što znači da bi web stranice turističkih agencija, kao i destinacije i rute također morale biti pristupačne. Sve aktivnosti koje uključuju turizam kao zabavnu aktivnost moraju biti pristupačne. Inače, turizam prestaje biti odmor, a postaje muka. I to velika!



Arboretum Trsteno ljepotom se može mjeriti sa svjetskim najrazvikanijim vrtovima



Magarac zaštitni znak
u nutrašnjosti Dalmacije

Što pristupačni WC definitivno mora imati?

Evo naputaka koje bi svaki OSI turist morao znati napamet. Vrata pristupačnog WC-a moraju imati širinu svjetlog otvora najmanje 90 cm, otvarati se prema van sa pristupačnom kvakom na vratima. Važan je i mehanizam za otvaranje vrata izvana u slučaju poziva u pomoć, odgovarajuće električne instalacije. Sama WC školjka s daskom za sjedenje treba biti visine od 45 do 50 centimetara, a uz školjku dva držača za ruke od 90 centimetara na zidu postavljena na 80 do 90 centimetara od poda. Najmanje jedan držač za ruke mora biti preklopni obavezno onaj s pristupačne strane WC-a, a drugi može biti fiksno pričvršćen za zid. Udaljenost prednjeg ruba WC školjke od zida je najmanje 65 centimetara, dok se pokretač uređaja za ispuštanje vode postavlja na 70 centimetara od poda ili ima senzorsko ispuštanje vode u školjku. Umivaonik je pak priča za sebe. Propisan je konzolni umivaonik širine 50 centimetara na visini od 80 centimetara, sa sifonom smještenim u zidu ili uz zid, slavina je jednoručna mješalica, dok je moguće instalirati i senzorsko otvaranje i zatvaranje vode. Dakako, da bi se uopće mogli kretati potrebna je širina uporabnog prostora ispred WC školjke i umivaonika od najmanje 90 centimetara. Baš kao i slobodni prostor za okretanje kolica od najmanje površine kruga od 150 centimetara.



U Plitvice se većina turista zaljubi
bez iznimke i to od prve

Sol Garden Istra ★★★★★

Katoro bb, 52470 Umag, Istra - Hrvatska,
tel.: 052 716 000; fax: 052 716 999,
e-mail: sol.garden.istra@istraturist.hr

Okolica hotela i cijelog resorta: Pristupačna, bez prepreka, jednostavno se prilazi hotelu s parkirališta.

Glavni ulaz (repcija, hodnici, dizala): Dovoljno velik ulaz, prostrano hotelsko predvorje omogućava lagan pristup dizalima i hodnicima.

Broj prilagođenih soba: 15 u hotelu te još 9 u depadansama.

Toaleti i kupaonice u sobama: dovoljno velik prostor da se može u njemu kretati s invalidskim kolicima, WC školjke i tuševi (kade) funkcionalni za OSI.

Kafeterije, restorani, bazeni: Do hotelskog restorana vodi posebna rampa, kafeterije su lako pristupačne, bazeni vanjski su pristupačni, ali ne i unutarnji bazen.

Glavna zamjerka: Uz sasvim male preinake i unutarnji bazen bi mogli koristiti svi OSI, najveća je prepreka mali bazen za ispiranje nogu.

Pohvala: Izrazito funkcionalan dizajn hotela sasvim je po mjeri OSI. Moglo bi se reći-ni preveliko, niti premalo.

Plaža: Ima plavu zastavicu.



Udobnost unutrašnjeg bazena spojena je sa pristupačnošću

Sobe su dobar spoj prilagođenog i udobnog prostora



Ovaj umaški kompleks ponajprije čine predivan hotel i village (selo) sa depadansama



Svpetrvs hoteli ★★★★★

Put Vela Luke 4, Supetar, Brač - Hrvatska,
tel: 021 631 133; fax: 021 631 130,
e-mail: recepcija@watermanresorts.com

Okolica hotela: Hotelsko naselje udaljeno je svega 500 metara od rive u Supetru, nema zapreka za invalidska kolica.

Glavni ulaz (recepcija, hodnici, dizala): Pristupačan s malom rampom, iako je naselje na više razina na svim kritičnim mjestima su rampe.

Broj prilagođenih soba: 4

Toaleti i kupaonice u sobama: Dovoljno veliki za manevriranje, toaletne školjke i tuševi su standardne veličine kao i za sve druge goste što je posve odgovarajuće i za OSI.

Kafeterije, restorani, bazeni: Hotelski restoran, te kafeterije lako su dostupne za OSI, baš kao i prekrasan vanjski bazen.

Glavna zamjerka: Unutarnji bazen nije pristupačan za osobe s invaliditetom (treba svladati tridesetak stepenica). Bežični internet se plaća posebno i možete surfati isključivo u hotelskom predvorju uz recepciju.

Pohvala: Ovo hotelsko naselje prilagođeno je u potpunosti za OSI, blizu je turističkim sadržajima, ima pristupačnu plažu i sve to u savršeno njegovanom zelenilu - svaka čast!

Plaža: Iz svake od vila (hotela) vodi stazica do plaže. Iako su popločene kamenom, ipak kotači kolica lagano zapinju za njih.



Pitomo jezerce s lopočima prvo dočeka goste ovog hotelskog naselja

Svpetrvs hoteli zovu se još i Waterman resorts - zaista su vodena oaza u otočkom krajoliku



Njegovani vrtovi zaštitni su znak ovog hotelskog naselja



Le Meridien Lav ★★★★★

Grljevačka 2A, Podstrana, 21 312 Split - Hrvatska,
tel: 021 500 500,
web: www.limeridienlavsplit.com

Okolica hotela: cijeli kompleks je smješten izvan Splita u Podstrani, ima šetnicu kojom se može obići hotel, ugodnom šetnjom uz more pa čak i tunel kao bi OSI lakše došli do bazena.

Glavni ulaz (recepција, hodnici, dizala): Ogroman prostor na ulazu baš kao i u hotelskom predvorju (lobby) otvara daljnji put ka hodnicima i dizalima do soba.

Broj prilagođenih soba: 19 prilagođenih soba te k tome i sve druge sobe mogu se privremeno koristiti za OSI; iako im toaleti neprilagođenih soba nisu dovoljno prostrani za manevriranje sa invalidskim kolicima.

Toaleti i kupaonice u sobama: Prilagođene kupaonice imaju ozbiljnu manu-prevelike toaletne školjke sa dodatnim otvorom sprijeda.

Kafeterije, restorani, bazeni: Vanjski baš kao i unutarnji bazeni posve su pristupačni, baš kao i hotelske kafeterije. Restoran je posebno osmišljen na nekoliko etaža te smješten tako da vam je dolazak lak, obrok ugodan, a pogled na more prekrasan.

Glavna zamjerka: Kod tako velikih investicija kao što je preuređenje hotela u resort sa 5 zvjezdica trebalo bi se savjetovati sa OSI iz lokalnih udruga grada Splita, jer samo uz konzultacije sa OSI se mogu učiniti potrebne preinake.

Pohvala: Savršeno ljubazni zaposlenici ovog hotela, zaslužuju svaku pohvalu.

Plaža: Glavni naglasak je na bazenima, te na marini u kojoj je 80 vezova i mogu se vidjeti luksuzne jahte, zbog čega je plaža (šljunčana) u drugom planu.



Ljepota ovog hotela je potpuna okrenutost moru, koje je vidljivo skoro iz svih soba

Ništa manje udobne sobe točka su na i boravka u Le Meridienu



Savršeno uklopljen vanjski bazen dodatak je luksuzu sa pet zvjezdica



LANDER®
C A N A D A

BEZ BOLOVA
SVAKI DAN

ORIGINAL

JOŠ
ZDRAVIJI



POLAR ICE

originalni kanadski gel za ublažavanje boli

- smanjuje bolove i ukočenost u mišićima i zglobovima
- trenutno poboljšava cirkulaciju
- smiruje umor i ublažava težinu i napetost u mišićima
- pogodan za osobe svih dobnih skupina, rekreativce i sportaše

POLAR ICE VAM PRUŽA OLAKŠANJE U TRENU!

Tko se boji EU još?!

Kad IPA IV nije bauk

Polako, ali sigurno približavamo se i mi ulasku u EU. Kako se osjećamo? Čini se da svima postaje jasno da nam tek zajedničkim trudom i radom može napokon pokucati na vrata kvantni skok razvoja. Željni smo promjene na bolje, otvaranja mogućnosti gospodarskog napretka i stabilnosti.

Što je EU?

Europska unija nije savez kao što su to Sjedinjene Američke Države niti je to samo organizacija za suradnju između vlada, kao što su to Ujedinjeni narodi. Niti je to država čija je namjera zamijeniti postojeće države, nego je puno više od bilo koje druge međunarodne organizacije. EU je zapravo jedinstvena. Nikada prije se nisu države dobrovoljno složile osnovati zajedničke institucije kojima će prenijeti neki dio svojega suvereniteta tako da se odluke o specifičnim pitanjima od zajedničkog interesa mogu donositi na demokratski način, ali na višoj, u ovome slučaju europskoj razini. Sve odluke i postupci EU-a temelje se na ugovorima koje su dogovorile sve države EU-a. To ujedinjavanje suvereniteta zove se "europska integracija". Rezultat je unija od 27 država

Europska unija uložila je od 2007. godine i uložiti će do kraja 2012. godine u Hrvatsku 910,2 milijuna eura



članica koja pokriva više od 1,5 milijuna četvornih milja s više od 500 milijuna građana koji stvaraju četvrtinu svjetskoga BNP i govore više od 20 jezika, a koje veže zajednička želja za promicanjem mira, demokracije, napretka, stabilnosti i vladavine prava.

Što EU hoće od nas?

EU želi da Hrvatska kao buduća punopravna članica njihove zajednice provede u potpunosti zakonodavstvo Unije (Community acquis odnosno Acquis communautaire ili Pravna stečevina). To je francuski izraz, koji u osnovi znači "EU onakva kakva jest", drugim riječima, podrazumijeva prava i obveze koje imaju zemlje članice. Također, "acquis" čine svi ugovori i zakoni Europske unije, zatim deklaracije, rezolucije, međunarodni sporazumi o pitanjima EU, kao i presude Europskoga suda. Čine ga i akcije koje zajednički poduzimaju države članice u području pravosuđa i unutarnjih poslova te zajedničke vanjske i sigurnosne politike. "Prihvatanje acquisa" stoga znači prihvatanje Unije upravo onakve kakva jest. Zemlje kandidatkinje moraju prihvatiti "acquis" prije pristupanja Uniji te pravo Unije učiniti dijelom svojeg nacionalnog zakonodavstva. Nadalje, EU je otvorena za nove članice jer je to obostran dobitak. Nove članice postaju punopravni dio najvećeg svjetskog trgovačkog bloka, te dio najnaprednije postojeće političke tvorevine u svijetu. Istodobno, EU se proširuje na nove teritorije, prihvaća nove kulture i povezuje se s novim tržištima. No, početkom uključivanja u EU država s njenih istočnih granica otvorena je nova dimenzija. Mnoge države kandidati morali su provesti velike gospodarske, političke i društvene reforme kako bi se mogle kvalificirati za članstvo. Reforme donose unutarnje koristi, no često iziskuju skupa ulaganja i predstavljaju krat-

koročne izazove državama na putu pristupanja u EU. Upravo zato EU je omogućila različite oblike pomoći, novčane i stručne državama koje se prihvaćaju ovog zadatka.

IPA je rođena!

Od 2007. godine sva pomoć državam budućim izglednim članicama EU poput Turske, te zemalja Zapadnog Balkana svedena je pod jedan naziv, Instrument prepristu-

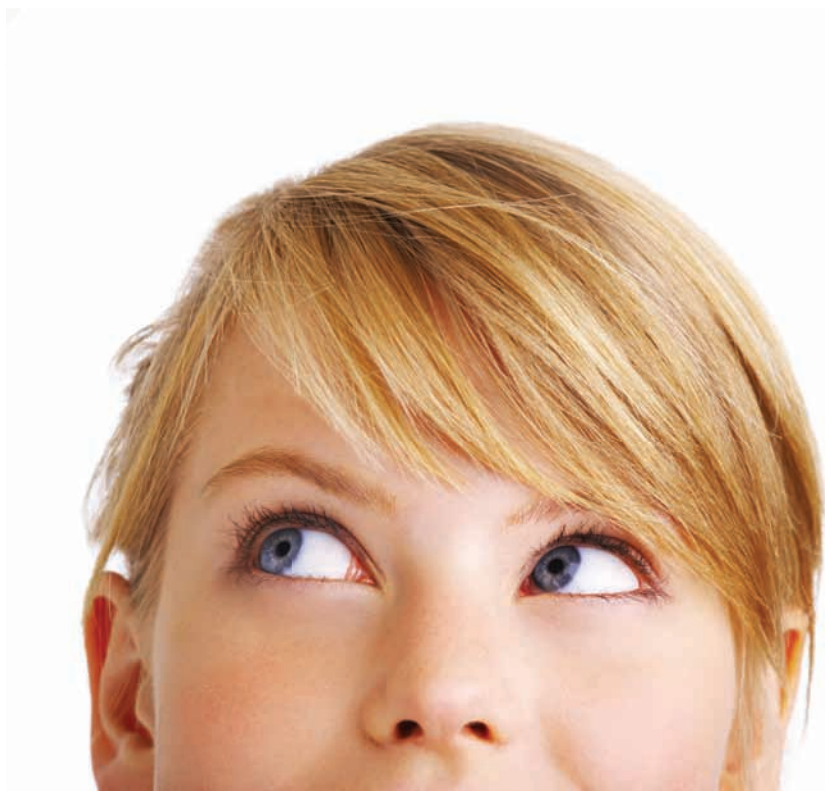
IPA instrument pomaže nam utrti sigurni put u suvremenu Hrvatsku, ravnopravnu najrazvijenijim narodima Europe



pne pomoći (IPA). Riječ je o ukupno za proračunsko razdoblje 2007.–2013., 11,468 milijardi eura. Različite su potrebe država kandidata Turske, Hrvatske, Bivše jugoslavenske Republike Makedonije, potencijalnih kandidata Albanije, Bosne i Hercegovine, Kosova, te Crne Gore i Srbije. Od sveukupnog iznosa predviđenog za raspodjelu unutar IPE Hrvatskoj je namijenjeno ukupno 910,2 milijuna eura (od 2007. do 2012. godine), a samo za ovu godinu 157,2 milijuna eura.

Što IPA omogućava?

IPA omogućava pomoć u različitim oblicima državama koje prolaze političke i gospodarske reforme na putu prema članstvu u EU. Zamjenjuje pet prethodnih instrumenata EU: PHARE, čiji je opseg potpora za provedbu pravne stečevine Zajednice u obliku izgradnje institucija i s tim povezanim ulaganjem; ulaganje u gospodarsku i socijalnu koheziju i prekograničnu suradnju; ISPA je prethodnica Kohezijskoga fonda i bavi se okolišem i prometnom infrastrukturom; SAPARD, prethodnik Planova za ruralni razvitak koji se bavi Zajedničkom poljoprivrednom politikom i ruralnim razvitkom; pretpristupanje Turske, s istim opsegom kao i PHARE te CARDS koji obuhvaća Zapadni Balkan. Omogućava ulaganje, ugovore za nabavu ili subvencije, angažiranje stručnjaka iz država članica u izgradnji administrativne suradnje, aktivnost u pomaganju državama korisnicama, pomoć u provedbi i upravljanju programima, iznimno proračunsku pomoć.



Kako IPA funkcionira?

Kriteriji rasporeda sredstava IPE su uvijek prije svega kapacitet svake države za korištenje i upravljanje sredstvima, a zatim poštivanje uvjeta za pristup. IPA se sastoji od pet komponenata:

1. pomoć u tranziciji i jačanje institucija (podupire aktivnosti vezane uz usvajanje i provedbu pravne stečevine EU, njome- prvom komponentom- upravlja Središnji državni ured za razvojnu strategiju i koordinaciju fondova Europske unije (SDURF). Potencijalni korisnici su tijela državne uprave, tijela u javnom vlasništvu, nevladine udruge, ostala neprofitna tijela i poslovna zajednica.
2. prekogranična suradnja, ovom drugom komponentom, koja podupire aktivnosti vezane uz prekograničnu suradnju sa zemljama članicama te zemljama korisnicama programa IPA, upravlja Ministarstvo regionalnog razvoja, šumarstva i vodnog gospodarstva. Potencijalni korisnici su pogranične regije, kao i razvojne agencije u županijama s kopnenom i/ili morskom granicom sa zemljama članicama i zemljama kandidatkinjama za članstvo u EU.
3. regionalni razvoj je treća komponenta IPE, a bavi se prometom, zaštitom okoliša, regionalnom konkurentnošću, ova komponenta podupire infrastrukturne projekte u sektorima prometa, zaštite okoliša kao i programe poticanja konkurentnosti i regionalnog razvoja, njome upravljaju Ministarstvo mora, prometa i infrastrukture (MMPI), Ministarstvo regionalnog razvoja, šumarstva i vodnog gospodarstva (MRRŠVG), Ministarstvo zaštite okoliša, prostornog uređenja i graditeljstva (MZOPUG) i Ministarstvo gospodarstva, rada i poduzetništva (MINGORP). Pri tome je za područje prometa nadležno MMPI, za područje okoliša MRRŠVG i MZOPUG, dok je za regionalnu konkurentnost nadležan MINGORP. Potencijalni korisnici su tijela državne uprave, javne i znanstvene ustanove te poslovna zajednica.
4. razvoj ljudskih potencijala-četvrtom komponentom, koja podupire mjere usmjerene na poticanje zapošljavanja, obrazovanja i usavršavanja te socijalne uključenosti, upravlja Ministarstvo gospodarstva, rada i poduzetništva (MINGORP). Potencijalni korisnici su tijela državne uprave, javne ustanove, socijalni partneri i nevladine udruge.
5. ruralni razvoj-petom komponentom, koja podupire pripremne aktivnosti za sudjelovanje u zajedničkoj poljoprivrednoj politici te ruralni razvoj, upravlja Ministarstvo poljoprivrede, ribarstva i ruralnog razvoja (MPRRR). Potencijalni korisnici su jedinice lokalne samouprave, poljoprivredna gospodarstva te druge fizičke i pravne osobe.

Što to znači za Hrvatsku?

Za našu zemlju strategija pretprijetne pomoći usredotočena je na izgradnju institucija, prekograničnu suradnju i pripremu provedbe zajedničke poljoprivredne politike i kohezijske politike EU.

Hrvatska postaje dio EU mozaika naroda i jezika, kultura i poslova



Što je IPA IV?

Četvrta komponenta IPE se bavi razvojem ljudskih potencijala s namjerom unaprjeđenja sustava zapošljavanja, lakšeg uključivanja pojedinih društvenih skupina na tržište rada (osobe s invaliditetom i ostale socijalno ugrožene skupine) te stavljanjem naglaska na strukovno obrazovanje (kvalifikacija, dokvalifikacija, prekvalifikacija).

Podržavaju se projekti koji poboljšavaju pristup zapošljavanju i održivog uključivanja u tržište rada, baš kao i projekti koji jačaju socijalno uključivanje i integraciju osoba kojima je otežan pristup radu, važno je i jačanje ljudskog kapitala i mogućnosti za zapošljavanje te naposljetku jačanje kapaciteta za upravljanje operativnim programom.

Primjerice, u okviru Operativnog programa "Razvoj ljudskih potencijala" u razdoblju od 2007. do 2009. godine, za koje je ovaj operativni program izrađen, Republici Hrvatskoj je za financiranje projekata bilo na raspolaganju 45.031.769 €, od čega je 38.277.000 € doprinos Europske komisije, a 6.754.769 € nacionalni javni doprinos Republike Hrvatske.

Tko je nadležan za IPU IV?

Od strane Europske komisije, IV. komponentom IPA programa upravlja Opća uprava za zapošljavanje, socijalna pitanja i jednake mogućnosti. U Hrvatskoj je nadležno Ministarstvo gospodarstva, rada i poduzetništva za cjelokupni Operativni program te istovremeno za pojedine prioritete/mjere. U upravljanju Operativnim programom ono usko surađuje s Ministarstvom znanosti obrazovanja i športa, kao i Ministarstvom zdravstva i socijalne skrbi kao tijelima nadležnima za pojedine prioritete/mjere unutar Operativnog programa.

Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih (ASO) i Hrvatski zavod za zapošljavanje (HZZ), u ulogu provedbenih tijela, ugovaraju i prate provedbu ugovora u području obrazovanja (ASO) i u području zapošljavanja i socijalne uključenosti (HZZ).

Projekt Yes, I can

Projekt udruge HUPT i CES DFC-a (Odjela Hrvatskog zavoda za zapošljavanje koji se bavi financiranjem i ugovaranjem projekata EU), te partnera POU Zagreb i HZZ-a namijenjen je osobama sa paraplegijom i tetraplegijom. Prije svega za članove naše udruge ali i i sve druge zainteresirane. YES, I CAN želi korisnike projekta putem trodjelnog modela uključiti na tržište rada. Prije svega sudionici projekta će se osposobiti za mobilnost i samostalnost kroz pohađanje auto škole, zatim će pohađati instant tečajeve jezika (engleski, njemački, španjolski i talijanski), te web designa i EBCL-a (poslovnih kompetencija). I zadnji dio ovog troslojnog modela odnosi se na usavršavanje socijalnih vještina. Odnosno, kroz tečaj pohađači će svladati osnove predstavljanja, nastupa, uspostavljanja kvalitetnih odnosa s drugima na radnom mjestu. Dakako, da jedan polaznik ne mora pohađati sve tečajeve.

Yes...
I Can!



U izradi teksta korištena je brošura IPA Instrument za pretpristupnu pomoć, Novi oblik pomoći Europske unije proširenju, Delegacija Europske komisije u RH, 2009. godine.

Budi cool, ustanovi svoj *invalid*IQ



Možda ti nije palo na pamet da s vremena na vrijeme trebaš provjeravati što se dešava u svijetu van tvoja četiri zida. Zato krenimo od najvažnijeg-odvoji pet minuta i provjeri koji je tvoj invalid IQ. Da, čak i ta vrsta inteligencije postoji, uz emotivnu, duhovnu, praktičnu... Priznat ćeš za snalaženje u hrpi zakona, prava, pomagala koja se odnose na svakog OSI zaista je potreban poseban IQ. Ovo je prilika da otkriješ tko si.

1. Kako se službeno nazivaju osobe koje se teško kreću, slijepe i gluhe osobe?

- a) kripli
- b) šepavci, čoravci, gluhtonje, hromavi
- c) osoba sa invaliditetom

2. Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2007. do 2015. godine je

- a) tih strategija ima koliko ti duša hoće
- b) dokument koji je donijela Vlada RH te služi kao putokaz za rješavanje pitanja osoba s invaliditetom na svim razinama
- c) neki novi zakon

3. Pristupačnost je...

- a) kada te suprotni spol obasipa pozivima za piće i izlaske
- b) kad možeš bez teškoća ući i kretati se u svom domu, ambulanti, ljekarni, u općini, crkvi, pošti.....
- c) ne razumijem taj izraz

4. Konvencija UN-a o pravima osoba s invaliditetom je

- a) međunarodni dokument koji se ne tiče Hrvatske
- b) dokument s neformalnim uputama koji su prihvatile brojne svjetske države jer je to trenutno inn
- c) zakonski obvezujući dokument RH

5. Aktivista je...

- a) nov i i vrlo učinkovit deterdžent-skidač mrlja
- b) netko sklon aktivnostima
- c) osoba koja zastupa određene principe društveno važne te ih provodi u svrhu općeg dobra

6. Nacionalna strategija provodi se u svim lokalnim zajednicama Hrvatske gdje nema lokalne strategije

- a) ne, lokalne zajednice nemaju obaveze prema osobama s invaliditetom u skladu s mjerama iz Nac. Strategije
- b) da, lokalne zajednice morale su imenovati koordinatora za provedbu mjera Nacionalne strategije
- c) Nacionalna strategija nije obvezujući dokument, ona je tek hrpa uputa koje će jednom u budućnosti možda biti aktualne

7. Inkluzija je važna riječ u životu svakog OSI, a znači

- a) dobivaju je šećeraši za poticanje rada gušterače
- b) ekskluzivno članstvo u svakom trenutno inn klubu
- c) proces uključivanja u društvo osoba iz ranjivih društvenih skupina

8. Misliš li da si diskriminiran/na ako?

- a) u tvom mjestu nema McDonaldsa
- b) nitko te ne propušta da budeš prvi/va u redu na blagajni Konzuma
- c) nemaš pristup javnim objektima u svom mjestu življenja

9. Što je po tvom mišljenju najgore?

- a) kad te nitko ne šljivi u kafiću
- b) kad ti se gleda kroz prste jer si osoba s invaliditetom
- c) kad čekaš dugo na dostavu pizze

10. Dopuštaš li da te nose u kolicima uza stepenice?

- a) ako nema druge
- b) da, to mi je glavna fora
- c) to ni u ludilu ne predstavlja moju ideju samostalnosti

11. Čemu teži europski pristup invaliditetu?

- a) bojim se euro integracija
- b) iskoristiti sve preostale mogućnosti, postići da se svaki OSI što bolje uključi u društvo i bude društveno koristan
- c) kaj se to na kruh maže?!

12. Kako se zove krovna organizacija osoba s invaliditetom Europe?

- a) European Disability Forum
- b) Iskrica
- c) Europski sud časti

13. Koliko treba biti najmanje prostora za kretanje u prilagođenom WC-u prema hrvatskom zakonu?

- a) barem malo
- b) 2 do 3 metra
- c) najmanja površina kruga od 150 centimetara

14. Što su to invalidska pomagala?

- a) igračke za djecu
- b) nužna tehnička pomagala koja olakšavaju život OSI već prema vrsti invaliditeta
- c) sve što pomaže osobama s invaliditetom od hrane do smještaja

Tablica za bodovanje odgovora:

1.	a) 0	b) 1	c) 2	8.	a) 0	b) 1	c) 2
2.	a) 0	b) 2	c) 1	9.	a) 0	b) 2	c) 1
3.	a) 0	b) 2	c) 1	10.	a) 1	b) 0	c) 2
4.	a) 1	b) 0	c) 2	11.	a) 1	b) 2	c) 0
5.	a) 0	b) 1	c) 2	12.	a) 2	b) 0	c) 1
6.	a) 1	b) 2	c) 0	13.	a) 0	b) 1	c) 2
7.	a) 0	b) 1	c) 2	14.	a) 0	b) 2	c) 1

Odgovori:

Od 0 do 7 bodova:

Super niski invalid IQ

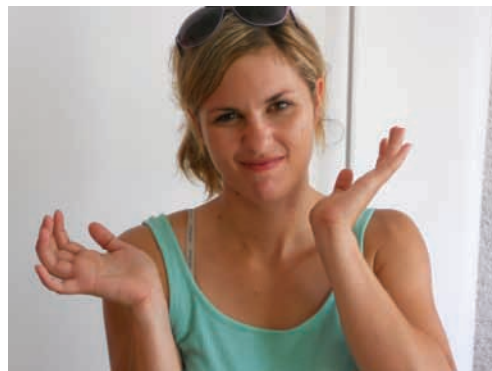
I ti si mi neka osoba s invaliditetom. Između tebe i prosječne neznanice sasvim je mala razlika, ta što si ti u invalidskim kolicima. Ostale zajedničke osobine nezainteresiranost, neznanje i apatija, tebe kao OSI će skupo koštati. Razmisli o poslovcici koja kaže: čovjek vrijedi koliko zna...



Od 8 do 14 bodova:

Super srednji invalid IQ

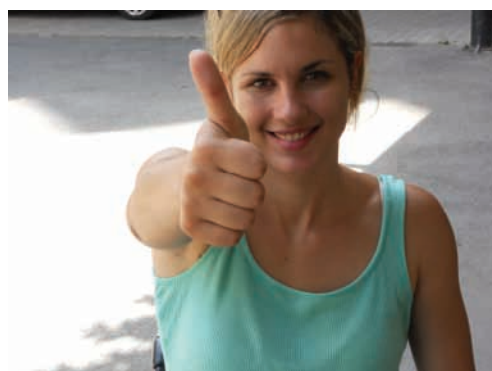
Ti već pomalo znaš da život u kolicima nije samo prokletstvo već da može biti i blagoslov. Još da naučiš pravilno koristiti riječi diskriminacija i *inkluzija*... Razmisli o tome da čaša nije uvijek samo poluprazna, možda ako gledaš pozitivnije na svoj problem otkriješ i da je polupuna. Neka ti to bude poticaj da raširiš krila i poletiš prema svojim snovima.



Od 14 do 28 bodova:

Super visoki invalid IQ

Ti si faca. Invalid IQ za tebe je dječja igra. Nismo ni očekivali da možeš imati slabiji rezultat od najboljeg. No, nemoj odmah dizati nos iz tih tvojih kolica. Biti najbolji je dar, ali i veliko breme. Pod tim teretom odgovornosti pokleknut ćeš ako ne povedeš računa o najvažnijoj osobini svakog istinski velikog čovjeka (žene). Grdno se varaš ako misliš da ćemo ti je otkriti. Otkrij si je sam. Počinje sa e i ima osam slova. Da, ta je riječ empatija i znači da ti je stalo do drugih.



U Norveškoj je automobil ortopedsko pomagalo

Ako ste primjerice tetraplegičar i ne možete sami prebaciti kolica u automobil, dobit ćete kombi sa liftom i svim mogućim prilagodbama kako biste mogli samostalno voziti. I sve je to besplatno. Isto je i sa prilagodbama u kući •

rehabilitacije. Jane Horsewell kaže kako ESCIF želi stvoriti dokument koji će vlade pojedinih zemalja obvezati barem na neki nivo rehabilitacije. Pritom računa na masovnost jer, kaže, preko nacionalnih organizacija osoba sa spinalnom ozljedom ESCIF može okupiti prilično velik broj ljudi: "Na ovogodišnjem susretu prikupili smo ideje, preko ljeta ćemo sastaviti prvi nacrt i poslat ćemo ga članicama. Želimo uključiti i vaše komentare i biti sigurni da su svi zadovoljni. Konačni dokument trebao bi biti gotov do kraja godine. Tražimo kvalitetu i sastavit ćemo zahtjeve za koje se nadam da će ih liječnici i specijalisti uzeti u obzir. I nadamo se da će ih iskoristiti u planiranju rehabilitacije. Naravno da ne možemo jamčiti da će se taj naš dokument poštovati u pojedinim zemljama. Ministri zdravstva podržat će ga ako žele, a jasno je i da mi ne možemo okolo hodati i nadzirati provedbu. Ono što možemo je upotrijebiti taj naš glas i suradnju na dobrobit korisnika".

ESCIF priprema zajednički dokument o rehabilitaciji

Što nas je više, jači smo - rekla je predsjednica ESCIF-a, Britanka koja živi u Danskoj, Jane Horsewell odgovarajući na pitanje kako može Europska organizacija spinalno ozlijeđenih utjecati na našu vladu i tvrdoglave ministre zdravstva po pitanju bolje spinalne



ESCIF nas je okupio u zemlji tulipana

Najbolji dojam ostavila Norveška

Europska organizacija spinalno ozlijeđenih ESCIF sastala se ove godine u Nizozemskoj. Tema: (Proven) Quality of SCI Rehabilitation. Mjesto: DeRijp, gradić dvadesetak kilometara od Amsterdama. Pokazalo se da o razvoju spinalne rehabilitacije i drugi moraju i žele razgovarati. I da nije baš posvuda bolja od rehabilitacije u Hrvatskoj. Najbolji dojam ostavila je Norveška. Predsjednik tamošnje Spinalne udruge Leif Arild Fjellheim o samo nekoliko detalja norveške spinalne rehabilitacije:

“Imamo tri medicinske jedinice za zbrinjavanje razmještene po cijeloj Norveškoj. U njima ćete dobiti primarnu skrb u smislu akutne rehabilitacije nakon traume ili nesreće. U tim ustanovama možete ostati koliko vam je potrebno i nitko vas nema pravo izbaciti



FOTO: IGNO VAN HEIST

Zemlji kanala i bicikala

kako bi se trebali ponašati, kako bi trebali prilagoditi kuću i slično, no to još nije profunkcioniralo u svim dijelovima zemlje. Također imamo i mobilne timove koji izlaze na teren u lokalnu zajednicu kako bi radili sa ozlijeđenima, njihovom lokalnom zajednicom i ljudima koji je vode.“

U Norveškoj automobil-ortopedsko pomagalo

Leif Arild Fjellheim kaže kako se u Norveškoj automobil smatra ortopedskim pomagalom:

“Ako imate potrebu za automobilom morate se odlučiti što vam treba sedan ili kombi s liftom. Ako ste primjerice tetraplegičar i ne možete sami prebaciti kolica u automobil, dobit ćete kombi s liftom i svim mogućim prilagodbama kako biste mogli samostalno voziti. I sve je to besplatno. Isto je i sa prilagodbama u kući.“

„No ni naš sistem nije savršen. Ima mana kao i svaki drugi. Primjerice, lokalne zajed-

nice ne prate dovoljno svoje pacijente. Norveška je velika zemlja i neke lokalne vlade ne znaju što treba učiniti. Također postoji opasnost od promjene. Primjerice s novim političarima na vlasti ili novim ravnateljem bolnice odjednom se počne mijenjati sistem. Ne zato što su ti ljudi zli, nego zato što misle da rade pametne poteze. Tu vidim i ulogu naših organizacija-u čuvanju onoga što imamo. ESCIF-ovi dokumenti trebali bi pokazati onima koji u našim zemljama donose odluke što mi kao europska zajednica ljudi sa spinalnom ozljedom želimo imati."

U rehabilitaciji ni drugima ne cvjetaju ruže

Sastanak u DeRijpu pokazao je kako ni u europskim zemljama, kad je spinalna rehabilitacija pitanju, ne cvjetaju ruže. Prije deset godina na rehabilitaciji u Stoke Mandevilleu Katy Kelly mučile su muke slične našim današnjim:

"Teško mi je reći ima li razlike u rehabilitaciji danas i prije deset godina. Nitko me nije kontinuirani pratio pa ne znam što se danas događa s novoozlijeđenima. U moje doba osnovna medicinska skrb bila je vrlo dobra, ali loša je bila komunikacija unutar medicinskog tima. I što je još gore nije se poštovalo pacijentovo dostojanstvo i nitko vas nije obavještavao o tome što će vam se događati. I možda najgore, rehabilitacija se nije gledala očima pacijenta"

Fizički i medicinski rehabilitacija je u moje doba bila dobra, ali sve drugo nije bilo u redu, kaže Katy Kelly:

„Postojala je tendencija koja kaže: ovo je moj pacijent, ima slomljenu kralježnicu, popraviti ćemo mu leđa i neka se vrati kući. A pitanja koja vas zanimaju razlikuju se od čovjeka do čovjeka. Različite dvojbe muče tinejđera koji je stradao u automobilu jer je netko bio pijan, ili, pak, majke koju kod kuće čekaju dvoje djece ili, recimo, nekog sportaša. Pristup nije bio dovoljno individualiziran, a vjerujem da nije puno potrebno kako bi se to postiglo. Potrebno je malo senzibilizacije, pogledati pacijenta i pitati ga što je i tko je, što radi i osjeća, prije nego ga stavite u proces rehabilitacije. I možda najvažnije, tre-



Ovako je bilo na radnom dijelu



Neobičan ambijent hotela u DeRijpu raj za oldtimere

balo bi ga pitati gdje želi biti na kraju puta? I onda ići za tim ciljem“. Rekla bih da je i dalje potrebno dosta raditi kako bi se poboljšala rehabilitacija. Cijelo vrijeme moje rehabilitacije nikako nisam mogla shvatiti zašto ne dobivam povratnu informaciju u komunikaciji i zašto me zapravo ne čuju. I mislim da mi je zbog toga taj proces bio tako težak. I upravo se na tom području može puno raditi i razvijati.“

Važno je fokusiranje na potrebe pacijenta

O filozofiji koja bi dovela do bolje kvalitete zdravstvene zaštite ne razmišljaju samo korisnici te iste zaštite. Stručnjak za kvalitetu u zdravstvenoj zaštiti i bivši predsjednik istoimenog europskog društva, Marius Buiting, liječnik i pravnik, kaže kako je u zdravstvenoj zaštiti kvaliteta postala dijelom birokratske igre ispunjavanja prijavnih formulara, različitih protokola i smjernica.



Makete brodova, kočije s konjima...

“A jedini način na koji možete unaprijediti zdravstvenu zaštitu jest fokusirati se na potrebe pacijenta. Dat ću vam zgodan primjer: u mnogim europskim zemljama još je uvijek u klinikama i bolnicama više ili manje dobar rehabilitacijski proces. Ali ono, možda i važnije, a to je kako će se ljudi snaći kad se vrate kući, to je zanemareno. Rehabilitacijski centri i klinike usredotočeni su na aspekte medicinske rehabilitacije, ali ne i socijalne, psihološke, emocionalne ili iskustvene iz

života samih pacijenata. Zato mislim da je to najbolji zaključak: ne bavimo se samo papirima i birokracijom, pozabavimo se budućnošću te osobe i njezinim potrebama“.

Marius Buiting daje još jedan primjer:

„Kad ste u nekom restoranu nešto o kvaliteti usluge možete doznati od šefa ili inspektora ili od ljudi koji vas poslužuju. Ali da bi saznali pravu kvalitetu restorana najvažniji ljudi s kojima ćeš razgovarati su: gosti. Jer, ako oni vole hranu i atmosferu i restoran je ok. Koncentracija na klijente i ljude koji su u restoranu čini razliku između dobrog i prosječnog restorana“.

Promjena je puno malih koraka



Vožnja brodom za razgledavanje bila je pun pogodak

„Često specijalisti misle da su time što su vidjeli nečije papire sve saznali o tom čovjeku. I tu imam usporedbu. Imate doktora starog oko 45 godina koji se po prvi put sam razbolio ili netko od njegovih roditelja. Tad se događa ključna promjena u njemu. Kroz osobno iskustvo on spoznaje što je zapravo kvaliteta zdravstvene zaštite. O tome i ja govorim zdravstvenim djelatnicima s kojima radim u svojoj zemlji. Kad želiš razumjeti što bi bilo poboljšanje zdravstvene zaštite ne misli na svoj posao. Misli na svoje voljene i sjeti se što je bilo dobro, a što ne. I nevjerojatno je kako doktori u ulozi pacijenta postaju drugačiji i vide sve što godinama nisu vidjeli. Jedan od razloga tome je što dolazimo iz sredina u kojima su nas učili kako

se ponašati kao doktor, kako puno toga naučiti, biti znanstvenik, a ono što nismo doista naučili je pogledati pacijentu u oči i vidjeti što on doista želi. Tu je još i politika koja kaže sve to puno košta, pacijenti imaju previše zahtjeva i tako dalje... Kako rekoh dobar početak je zamisliti sebe ili nekog svog dragog kao pacijenta.“

Filozof zdravstvene zaštite na ovogodišnjem kongresu ESCIF-a Marius Buiting na kraju zaključuje:

„Promjena je puno malih koraka. Nije nam potrebna velika rekonstrukcija ili potpuno novi sistem u zdravstvenoj zaštiti. Ono što nam doista treba jest vratiti se počecima kad ste učili raditi i kad ste uživali u tome. Nije to pitanje novca niti osoblja, nego kako biti poput ogledala, gledati u oči pacijenta i svakim danom, malim koracima, za neko vrijeme, imat ćemo nevjerojatno dobre ustanove.“

Miruna Kastratović

ESCIF iz dana u dan

Kongres i skupština delegata ove je godine održana u svibnju u De Rijpu, nedaleko od Amsterdama, u organizaciji nizozemske organizacije spinalno ozlijeđenih – Dwarslaesie Organisatie Nederland te je okupila devedesetak sudionika – delegata, predavača, sponzora i gostiju. Temu ovogodišnjeg kongresa – doka-



Pogled iz broda na atrakcije Amsterdama...

zana kvaliteta rehabilitacije spinalne ozljede – obradili su kako profesionalci koji se bave pružanjem zdravstvene skrbi te oni koji su stručnjaci za spinalne ozljede, tako i potrošači (pacijenti). Niz interesantnih izlaganja zaključila je radionica u kojem se (unaprijeđenje) kvalitete rehabilitacije sagledalo iz sva tri ključna aspekta: iz vizure potrošača, bolnice/rehabilitacijskog centra/instituta te onoga koji drži novac, dakle osiguranja.

Winnifred De Moes i nadalje potpredsjednica

Na skupštini delegata Winnifred De Moes je ponovno izabrana u Izvršni odbor te će nastaviti obnašati dužnost potpredsjednice. Nadalje, delegati su prihvatili ulazak triju novih članica - LARS iz Norveške, Alarme iz Francuske i Češke udruge paraplegičara. Sjednica je nastavljena nizom izlaganja delegata, odnosno predstavnika budućih članica. Corinne Jeanmaire (Alarme) je prezentirala rad radne skupine koja se bavi praćenjem napretka u liječenju ozljede kralježnične moždine u svijetu. Od posljednjeg sastanka u Lobbach u 2010, radna skupina je posebno dala težište na edukaciju javnosti u smislu „nedokazanih terapija“, jer je i u svijetu mnogo onih koji na uštrb zdravlja (novo)nastradali osoba žele na brzinu oteti novac naivnima, obećavajući im brzo ozdravljenje. ESCIF vjeruje kako će ovaj projekt i njegova web stranica pružiti neprocjenjiv izvor informacija za one koji razmišljaju o nekoj vrsti alternativne terapije. Radna skupina će se nastaviti baviti i ažuriranjem, ali i proširenjem



Visoke i uske kuće s prozorima

rada, posebno će se usredotočiti na promicanje odgovornih i obećavajućih znanstvenih istraživanja kako bi se ostvario funkcionalan oporavak.



Amsterdamski night life

Kad turski spomenici kulturne baštine postanu pristupačni...

Nadalje je Olena Pysarska iz Ukrajine opisala izazove s kojima se suočavaju ljudi koji žive sa spinalnom ozljedom u toj zemlji, tražeći savjete i pomoć od drugih članova o tome kako se udruga može nositi s teškom situacijom. Predsjednik turskih paraplegičara, Ramazan Bas, prezentirao je projekt osiguravanja pristupačnosti historijskim objektima osobama s invaliditetom. Vrlo je korisno bilo vidjeti kako su vrhunski spomenici kulturne baštine postali pristupačni, recimo, osobama u invalidskim kolicima, uz nešto dobre volje i domišljatosti. Taj su dio predavanja trebali vidjeti naši zaštitari kulturne baštine koji i manje svijetski vrijedne spomenike nemilosrdno „čuvaju“ od osoba s invaliditetom. Konačno, Lia Vasičková iz brnskog ParaCENTRUM Fenix, dala je pregled istraživanja ostvarenja prava na ortopedska pomagala kao i drugih prava iz zdravstvene zaštite iz nekoliko europskih zemalja.



Suvenir s kojim smo se vratili kući - preslatka klompa

Klompe za 49 godina kolica

Kongres i skupštinu 2012. će organizirati Federacija talijanskih paraplegičara i tetraplegičara FAIP.

Kontakti između delegata su prilika za razmjenu ideja, iskustva i informacija. Ipak, nakon napornog cjelodnevnog rada treba se i neformalnije podružiti. Tijekom svečane večere organizirano je natjecanje u duljini staža u kolicima, a pobjednik Dick de Winkel iz Nizozemske osvojio je sa svojih 49 godina druženja s kolicima glavnu i jedinu nagradu: par pravih tradicionalnih, ručno po mjeri izrađenih klompa...U nastavku večeri, izvrstan performans je izveo sit-down komičar Jaap Bressers, inače osoba s tetraplegijom. Po svršetku službenog rada konferencije, organizatori su pripremili razgledavanje Amsterdama, sve ploveći u pristupačnom brodu i prolazeći neke od najznačajnijih znamenitosti.

Janko Ehrlich-Zdvořák

Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE



B 500

Elektromotorna kolica velikih mogućnosti.

- Brzina od 6 ili 10 km/h.
- Integrirana upravljačka jedinica – display i priprema za svjetla.
- Baterije od 60 Ah - olovne.
- Domet jednog punjenja baterije: oko 35 km.
- Mnoštvo dodatnih opcija.

AVANTGARDE CLT

Nikada lakši izbor za aktivne korisnike.

- Najlakši model nove Avantgarde 3 generacije (min. težina 9.2 kg).
- Aluminijski okvir i dvostruke škare.
- Za iskusne korisnike dostupna verzija sa zavarenim kotčima.
- Sklopiva ručica kočnice.
- Zaobljene karbonske stranice u standardnoj opremi.



Prikazane slike mogu sadržavati dodatnu opremu koja nije uključena u cijenu osnovnog modela pomagala.

Otto Bock Adria d.o.o.

Dr. F. Tu dmana 14 · 10 431 Sv. Nedelja ·

T 01 3361 544 · F 01 33 65 986 ·

e-mail ottobockadria@ottobock.hr

www.ottobock.hr



Tatjana u podmorju
Karipskog mora - smile!

Ronjenje s morskim psima na Kubi

Naša je Tatjana široj javnosti poznata kao prva žena sa ozljedom kralježnične moždine u Hrvatskoj koja roni. Nama je poznata kao zaljubljenica u more i plava prostranstva. Evo njezine priče kako joj je bilo na Kubi •

Recesija je secesija

Ma koliko se god trudili skupljanje sredstava za međunarodnu ronilačku ekspediciju na Kubu, prvu koju čine isključivo ronionci s ozljedom kralježnične moždine, išao je i više nego slabo. Nakon upornog zvanja telefonom i bezbrojnih mailova javile su se Gradske Ljekarne Zagreb, Ljekarne Štefanić, Hrvatska turistička zajednica (promo materijali o Hrvatskoj), Bona causa (hvala im) te nam donirale manju sumu-da se nađe. No, glavnine novca niodkuda. Uzalud umiljavanje i žicanje sponzora. Dogovoreni rok za putovanje se približio brzinom svjetlosti, a ja sam svesrdno radila na tome da se oprostim duboko u duši od bajkovitog putovanja i predivnog plavetnila Karipskog mora i Atlantika. Kažu manje boli ako si racionaliziraš traumatsko iskustvo. Možda. Meni je i dalje bilo-jako, jako žao. No, što uopće mogu očekivati u ovako teškim vremenima-nego besparicu.

Neizvjesnost je prekinuo i nadu mi vratio Ivica Ćukušić, predsjednik Ronilačkog kluba Geronimo, čiji su članovi uprave odlučili u ime kluba čestitati mi rođendan, uložiti u svoju jedinu ženu ronioca-s ozljedom kralježnične moždine i pokriti mi troškove putovanja. Okupili smo se u Sloveniji (Slovenske Konjice), nas sretnih trinaest članova međunarodne ekspedicije i to u sastavu: Branko Ravnak, Alenka Fidler, Aleš Povše-Yoda, Matjaž Paj, Alojz Pačnik svi iz Slovenije, zatim moja malenkost i Branimir Bišćan iz Ronilačkog kluba Geronimo, te Goran Todorović-Faca i Draško Pantelić iz Srbije. Cijelo vrijeme naše će podmorske podvige bilježiti i slovenska TV-ekipa: novinarka Anamarija Ficko, Borut Jerma, snimatelj i režiser Peter Lombar inače poznatiji kao autor pobjedničkog filma na 37. Međunarodnom festivalu podvodne fotografije i filma u Francuskoj „If I can drive, I can dive“ te naposljetku freelance fotograf Miha Matavž. I napokon krenuli put posljednje marksističke zemlje na američkom kontinentu.

Havana here I come!

Nakon truckanja u vatrogasnom kombiju od Slovenije do Münchena, pa avionom do Pariza, čekalo nas je još 11 sati leta do Havane. Prvi susret s Kubom zapamtit ćemo po susretu sa simpatičnim dvojcem: turističkim vodičem Osminom i vozačem



Dugački mol u Mariji La Gordi kao da vodi do pučine



Parkirana invalidska kolica na
žalu Karipskog mora

Joelom, koji su nas dočekali u zračnoj luci. Uslijedio je hotel Copacabana, koktel dobrodošlice, večera i nosač prtljage. Već slijedećeg jutra, krenuli smo na šesto-satno putovanje prema jednom od najpoznatijih ronilačkih centara na Kubi–Maria La Gorda. Kao što nam je vodič Osmin objasnio, na Kubi vlada manjak javnog prijevoza, tako da je jedna od glavnih životnih

vještina auto-stopiranje. Za prijevoz se koriste razna prijevozna sredstva - od auta (Kubanci koji imaju aute nemaju dovoljno novaca za benzin, pa im taxiranje služi kao dodatna zarada) pa sve do konjskih zaprega i bicikala. Maria La Gorda nalazi se usred netaknute prirode–kilometri pješčane plaže, palme, more–jedinstveno. Prava ljepota nastupila je kad smo zaronili: ribice predivnih živahnih boja, koralji, puno novih morskih bića, koje do tada nisam vidjela, i predivno toplo more. Prije polaska, većina ljudi mi je rekla, da ako ti se na Kubi nešto dogodi, imat ćeš najbolju moguću njegu. Faca je iz prve ruke isprobao istinitost te tvrdnje. Imao je nezgodu kod tuširanja i zaradio opeklinu na stopalu. Pokazalo se, da su priče o zdravstvu na Kubi istinite, tako da je unatoč nezgodi ostatak putovanja za Facu protekao bez većih problema, a on je svoje obveze profesionalno odradio. Inače, jedan od čestih prizora, koji možete vidjeti u Maria La Gordi, je pješčana plaža, palme, ocean i krave. Naime, kao što nam je Osmin rekao, krave na Kubi nisu svete životinje, ali, kako je konzumiranje mesa za sve Kubanske građane iznad 7 godina života strogo ograničeno, svaka krava je žigosana i strogo kontrolirana i čuvana od države. Ne smije joj se ništa dogoditi (ako ubijete kravu bez dozvole, možete dobiti i do 15 godina zatvora). I tako se krave slobodno šecu, gdje god im to padne napamet. Nakon drugog ronjenja krenuli smo u Pinal de Rio te se počastili lokalnim specijalitetima poput jastoga, riže s preljevom od crnog graha, raznog voća i sokova od voća... Siti i zadovoljni vratili smo se u Havanu u hotel, gdje nas je opet dočekalo piće dobrodošlice i nosač prtljage.



Ronjenje u Karipskom moru u Mariji La
Gordi savršen je doživljaj

Čekali psa dočekali morunu

Nakon kratkog odmora u Havani krenuli smo prema drugoj ronilačkoj destinaciji – Santa Luciji, gdje nas je u ronilačkom centru „Shark’s Friends“ čekalo ronjenje s morskim psima. Morske pse počeli su hraniti prije nekih 25 godina kako bi turistima omogućili dodatnu atrakciju. Od tada im se morski psi redovito vraćaju. Radi



Savršeno divlja priroda Santa Lucije poznata kao mjesto gdje se roni sa morskim psima

se uglavnom o ženjkama, koje dovode i svoje mladunce. Morski psi se u pravilu pojavljuju u zimu, krajem godine (otprilike njih pet). Ali, (u skladu s Murphyevim zakonom), nedavno je jedan od morskih pasa ulovljen u mrežu, što je ostale jako preplašilo, pa je sad, kako nam je rekao instruktor Ronilačkog kluba Sharks Friends koji hrani morske pse Lemay, upitno hoće li se uopće pojaviti. U nadi da ćemo slijedećeg dana ipak vidjeti morske pse, večer smo završili u Lemayevoj kući na obali mora. Uživali smo u gradelama, škampima i čipsu od banane začinjjenima ljubaznošću domaćina-savršeno! Stigao je i taj dan-napokon susret oči u oči sa morskim psima. Zaronili smo u Atlantik. I-vidjeli smo ga-jednog ali vrijednog. Došao je, uzeo ribu ponuđenu za ručak i otišao bez pozdrava. Ali, vrijedilo je. Drugi dio ronjenja protekao je u razgledavanju olupine, koja se nalazi u blizini, a ostatak ručka namijenjen morskim psima, pojela je velika zelena riba moruna, koju sam osobno nahranila.

Kad zapuše u Havani

Naprosto je nevjerojatno da baš u jedan od samo četiri dana u godini kada je u Havani vrijeme da te bog sačuva- baš mi budemo tamo. Hladnoća, vjetar i visoki valovi pratili su nas dok smo razgledavali glavni kubanski grad. Ono što vam prvo upada u oči (barem meni) je veliki broj old-timera, američkih automobila, koji su



Najčešći prizor u prirodnoj oazi Marje La Gorde su palme, plaže, kravice i s njima i ptice govedarice

na Kubi ostali od prije revolucije 1959. godine. Većina njih je odlično održavana, a bez obzira na vanjski izgled, svi su i dalje u voznom stanju. U sklopu turističkog obilaska, zahvaljujući Faci, posjetili smo i havansku bolnicu. Liječnik je rekao kako je s nogom sve OK, pa smo mirno mogli nastaviti s obilaskom-posjet Plaza de la Revoluzion, na kojem se obilježavaju sva važnija državna događanja na Kubi. Nakon toga slijedilo je fotografi-

ranje zaista impresivnih oceanskih valova i povratak u hotel. U hotelu nas je posjetila Deborah Andollo, predsjednica kubanske ronilačke federacije i svjetska rekorderka u ronjenju na dah. Iako više nije aktivna u natjecanjima i dalje je ostala vezana uz more. Sada, između ostalog, radi s djecom s teškoćama u razvoju (plivanje s delfinima). Treba li reći da je naša hrabra ekspedicija uspjela doživjeti drugi pa i treći hladan i vjetrovit dan u Havani, (da podsjetimo od četiri uopće koliko ih ima godišnje), no to nas nije spriječilo u potrazi za suvenirima. Cigare, rumovi i još puno lipih stvari uspješno je kupljeno i pohranjeno u naše ruksake. Kako li će se tome veseliti naši doma.



Ulazak u more je uvijek spektakularan

Bespućima pariškog aerodroma

Sve što je lijepo, kratko traje. Tako je i nama došlo vrijeme za pakiranje kofera i povratak kući. Prije toga još jedna šetnja po Havani i odlazak u akvarij na predstavu s delfinima. Joel i Osmin došli su po nas, na avion smo se ukrkali oko 21 sati i nakon nešto više od osam sati leta sretno se vratili u Europu. U Parizu-drama oko povratka kući-pokazalo se da je potrebna velika vještina za pronalaženje izlaza za avion koji leti u Munchen. Pariški su nas aerodromski službenici vodili bespućima zračne luke, išli smo pješice pa vlakom i busom do slijedećeg aviona za Munchen. Pri tom smo u aerodromskom busu upoznali Irca, koji se već neko vrijeme pokušava vratiti kući u Dublin, ali je nakon par sati vožnje po pariškom aerodromu već počeo gubiti nadu. Putem smo promijenili barem šestoro vođača, ali ipak smo na vrijeme ušli u slijedeći avion. Uslijedio je Munchen pa vatrogasna kola do Slovenije i napokon autom do Zagreba. Home sweet home-napokon!

Tatjana Herself



Fotografije-podmorja: *Branko Ravnak*
Sve druge fotografije: *Miha Matavž*

Kad se plava z

Čini se da je u Istri najbolje biti osoba s invaliditetom - naturist u Vrsaru kad je kupanje i sunčanje na dnevnom redu, jer je plaža naturističkog kampa Koversada najprilagođenija potrebama OSI, baš kao i plaže u Omišu, Vodicama i Novalji •

Naša se zemlja ponosi svojim čistim morem i lijepom obalom. Tome u prilog govore i rezultati ispitivanja više od 22 000 uzoraka vode s morskih i kopnenih plaža u 27 zemalja Europske unije. Prema njima čistije more od Hrvatske ima samo Cipar, dok su iza nas turističke velesile poput Italije, Španjolske i Grčke. Hrvatska je po čistoći kupališnih voda u samom vrhu među europskim kupalištima, znatno iznad europskog prosjeka.

Ove je godine, već 15. godinu zaredom plavu zastavu dobilo 115 jadranskih plaža, ovo se svjetsko priznanje dodjeljuje se plažama i marinama koje skrbe o čistoći mora i uređenosti okoliša. Riječ je o programu koje je prije 20 godina pokrenulo Vijeće Europe. Istodobno, Udruga pa-

Jadran je na drugom mjestu po čistoći mora Europe



zastava vijori...

raplegičara i tetraplegičara Istarske županije provodi svoj projekt „ISTRAŽIVANJE PRISTUPAČNOSTI PLAŽA S PLAVOM ZASTAVOM OSOBAMA S INVALIDITETOM“ koje sufinancira Ministarstvo turizma od 2010. godine, pokušavajući ustanoviti koliko zaista plave plaže naše obale odgovaraju kriterijima za osobe s invaliditetom. Točnije koliko su zaista plave plaže. I što je ustanovljeno? Pristupačnost plaža i standarda za osobe s invaliditetom je ispod očekivanja iako ima nekih pomaka na bolje, zaključak je to istraživanja na 13 istarskih plaža i 16 dalmatinskih plaža s plavom zastavom. Za osobe s invaliditetom Istri je najprilagođenija plaža naturističkog kampa „Koversada“, u Vrsaru. U Dalmaciji su dobro opremljene plaže „Punta“ u Omišu, „Plava plaža“ u Vodicama, te plaža AC „Straško“ u Novalji. Međutim, niti jedna plaža u potpunosti ne zadovoljava potrebe osoba s invaliditetom i standarde pristupačnosti. Često je slučaj da ako plaža ima dobro izveden pristup u vodu (rampa) nema pristupačne sanitarije ili obratno. Istodobno, WC je obično udaljen više od 100 metara, dok niti jedna nema sunčalište za osobe u kolicima i smanjene pokretljivosti.



Kakve su to plaže s plavom zastavom?

Kriteriji Plave zastave za plaže odnose se prije svega na odgoj i obrazovanje za okoliš i informiranje javnosti (prikaz informacija o kvaliteti vode, programu Plave zastave, važnim lokalnim ekosustavima, pravilima ponašanja na plaži, karte plaža te provođenje ekoloških aktivnosti). Važno je i nadzirati kvalitetu vode vodeći računa o propisanim kriterijima vezanima za mikrobiološke te fizikalno-kemijske parametre. Baš kao i upravljanje okolišem (čistoća plaža, zadovoljavanje propisa o zaštiti okoliša i prostornom planiranju, redovit odvoz otpada, spremnici za reciklažu, dovoljan broj i čistoća sanitarnih objekata, održavanje plažnih objekata i opreme, promicanje održivog prijevoza). Sve to ne bi imalo smisla bez sigurnost i usluge točnije dovoljnog broj spasilaca, opreme za prvu pomoć ili liječnika sprječavanje konflikata kod višenamjenskog korištenja plaže, dostupnosti vode za piće, te pristupa plaži i sanitarnih prostorija za osobe s invaliditetom.



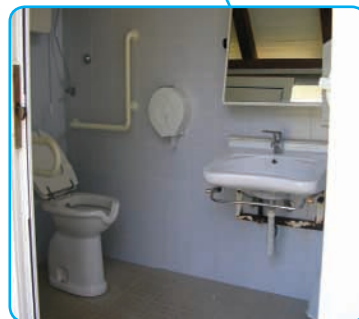
FOTO-vodič:

Plaža naturističkog centra Koversada/VRSAR

Mogućnost dolaska automobilom: parking svega 80 metara od plaže

Rampa: dobro izvedena, vodi duboko u more

Pristupačnost tuša i WC-a: WC je u redu, izuzev malo prestrmog pristupa (potreban manji zahvat)

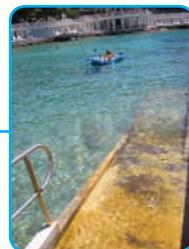


Amfora/HVAR

Mogućnost dolaska automobilom: ne može se doći bliže od 100 metara

Rampa: vodi u more na odgovarajuću dubinu, a rukohvat je samo s lijeve strane te nedostaje 10 metara za siguran ulazak u vodu

Pristupačnost tuša i WC-a: do njih vode stepenice



Bijela plaža Solaris /ŠIBENIK

Mogućnost dolaska automobilom: riječ je o hoteleskoj plaži do nje se dolazi kroz hotel

Rampa: vodi u more kao za čamce, bez rukohvata u plitki pijesak

Pristupačnost tuša i WC-a: tuš nepristupačan, WC nismo pronašli

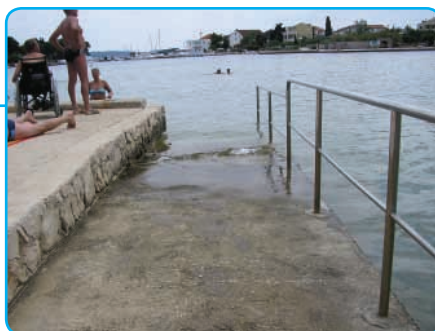


Plaža Jaz/PREKO

Mogućnost dolaska automobilom: pristup automobilom do plaže

Rampa: vodi u more na dubinu od 50 centimetara, ali ima rukohvat samo s desne strane

Pristupačnost tuša i WC-a: tuš pristupačan, s preprekom od 8 centimetara, WC montažni i neuređan

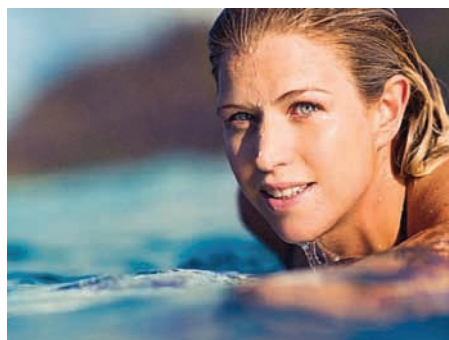


Plava plaža/VODICE

Mogućnost dolaska automobilom: može se automobilom do plaže

Rampa: pristupačna i funkcionalna rampa

Pristupačnost tuša i WC-a: dva prilagođena WC-a u blizini rampe, ali do tuša se mora preko oblutaka (može se popraviti s manjim ulaganjem sredstava)

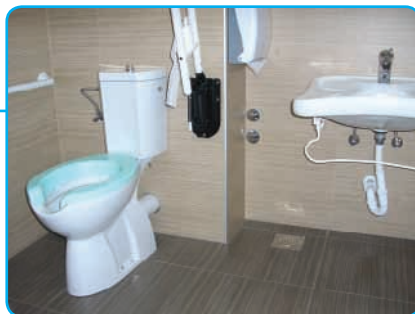


Gradska plaža Punta/OMIŠ

Mogućnost dolaska automobilom: može se doći na 60 metara od plaže, postoji čak označen parking

Rampa: pristup moru u redu, postoji i dizalica za ulazak u more

Pristupačnost tuša i WC-a: prilagođen WC je u hotelu, označen, tuš nepristupačan zbog šljunka (može se srediti uz malo sredstava)



Plaža autokampa Straško/NOVALJA

Rampa: postoji dizalica za spuštanje u more

Pristupačnost tuša i WC-a: sanitarije su prilagođene



Plaža turističkog naselja Zaton/ZATON

Mogućnost dolaska automobilom: osiguran pristup automobilom

Rampa: rampa ide dovoljno duboko u vodu, ali ima rukohvat samo s desne strane

Pristupačnost tuša i WC-a: tuš ima zapreku od 8 centimetara, može se popraviti taj nedostatak, WC je pristupačan



Željko Kladušan



Hartmann pomagala pri inkontinenciji u potpunosti prilagođena vašim potrebama.

Sigurnost, kvaliteta, udobnost – na jednom mjestu.

Poboljšajte kvalitetu života s Hartmann pomagalima pri inkontinenciji.



Hartmann gaćice, pelene i ulošci dermatološki su testirani i omogućuju:

Jedinstvenu udobnost

Prozirani materijali iznimno su ugodni i nježni za kožu koja dugo ostaje čista i njegovana.

Pouzdanu diskretnost

Troslojna jezgra brzo upija tekućinu i pouzdano neutralizira sve mirise garantirajući maksimalnu diskreciju.

Antibakterijsko djelovanje

Posebno izrađen sloj za upijanje tekućine pomaže očuvanju optimalne pH 5.5 vrijednosti.

Osetite savršenu sigurnost i zaštitu: odaberite najbolje rješenje za vaše tegobe iz ponude Hartmann pomagala pri inkontinenciji i pridružite se tisućama zadovoljnih korisnika.

Dodatne informacije o Hartmann proizvodima potražite kod svoga ljekarnika ili na internetskoj stranici hr.hartmann.info.



pomaže liječiti.

Taj ljudi svijet OSIJA

Kolicaš Aaron

Aaron Fotheringham poznatiji kao Wheelz (kolicaš) je 19 godišnjak iz Las Vegasa. Rođen je sa spinom bifidom, ali ga to nije omelo da se bavi svojom omiljenom zanimacijom - akrobacijama u invalidskim kolicima. I dok drugi dečki njegove dobi skejtaju, on gazi svoja kolica do iznemoglosti. Zadnja vratolomija mu je salto mortale u Sydneyskom Nitro cirkusu. Za detalje odsurfaj na www.aaronfotheringham.com/.



Osobni asistent budućnosti

Francuska kompanija Robosoft poznata po proizvodnji robota (proizvela robota koji čisti staklenu piramidu na ulazu u Louvre) predstavila je robota Kompai. I što je tu zanimljiv reći ćete? Najzanimljivija je činjenica da je Kompai osobni asistent budućnosti, jer je namijenjen pomaganju starijima, osobama s invaliditetom i svima koji trebaju posebnu skrb. Pokretni robot govori, razumije govor, može se sam kretati. Podsjeća na sastanke koje imate dogovorene, sastavlja liste za shopping, pušta glazbu, te služi kao sistem za videokonferenciju tako da korisnici mogu razgovarati primjerice sa svojim liječnikom i usput se vidjeti na monitorima. Slijedeće generacije ovog robota biti će sposobne razumjeti i izraziti osjećaje, pripremati jelo i čistiti kuću.

RECK MOTomed®

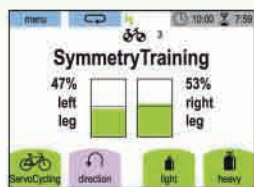
Život obogaćen pokretom



terapija pokretom: pasivno | asistivno | aktivno

Indikacije: multipla skleroza, moždani udar, Parkinsonova bolest ili druge neurodegenerativne bolesti, cerebralna paraliza ili posttraumatski spasticitet, oduzetost po ozljedi kralježnice, umanjena gibljivost radi starosti, pasivna vježba kod prekondicioniranosti.

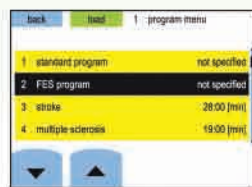
Svrha vježbanja: umanjiti ili otkloniti mišićne grčeve i napetost mišića, poboljšati gibljivost i snagu mišića, aktivirati krvni optok, poboljšati koordinaciju pokreta, nadomjestiti gibanje jer je neophodno za sve strukture tijela.



Simetrično vježbanje



MOTomax



13 terapijskih programa

Savjetujte se s nama kako treba opremiti Motomed da biste imali najveću pomoć od njega. Nazovite nas i rezervirajte besplatnu MOTomed probu!



www.motomed.com



MOTomed viva2 pruža:

- kontrolu mišićnog spazma
- interaktivni biofeedback
- 13 medicinskih terapijskih programa



pasivno vježbanje



MOTomed viva2_Parkinson

znatno reducira tremor i rigor ruku potvrđeno kroz medicinske studije



Motomed gracile

- podešavanje visine
- MOTomax motivacioni program



MOTomed letto2

- primjenjiv u ležećem položaju
- lako prenosiv/mobilan
- predviđen za intenzivnu njegu – komatozne bolesnike
- dragocjen na odjelu za hemodijalizu

I mi Lidiju i Srećka imamo



Lidija nas je ostavila bez daha...

Naših 14 članova što igrom okolnosti, što prstom sudbine smješteno je u domove za starije i nemoćne širom Hrvatske evo kako nam je bilo u posjetu domu u Varaždinu •

Život u domu

Kako se osjećate kada ulazite u bolnicu? Koje asocijacije budi sjećanje na vrijeme provedeno u bolesničkoj sobi, medicinsko osoblje, spremačice, ljudi koji su samo u prolazu. Noćna mora, nažalost pojedincima se život odvija upravo u tom okruženju. Jesu li tako željeli ili ih je splet okolnosti i društvo u kojem žive prisililo na tu odluku? Kako je svako jutro dočekati u sobici od nekoliko kvadrata, okružen ljudima koji su generacijski daleko ispred tebe, proživjeli su jedan život van zidova staračkog doma i sada samovoljno odlučili nastaviti u ustanovi gdje imaju potrebnu pomoć, njegu, društvo svojih vršnjaka. A ti? Nema drugog rješenja i evo te s njima, svjesno ili nesvjesno postaješ dio te zajednice. Tko te tamo smjestio? Obitelj? Da se riješi tereta tvoje nesreće jer se ne može o tebi bri-

nuti ili društvo koje ne pruža mogućnost humanijeg života? Kako organizirati život kada svako jutro počinje ustaljenim redom. Što ako ti se ne jede jogurt koji je godinama na jutarnjem meniju? Ništa, čekaš ručak, koji ti je također dobro poznat po danima. Odakle crpiti snagu za novi dan? Čemu se veseliti? Za čime žude ljudi koji žive takav život? Tko misli na njihove osjećaje, potrebe, snove? Kome da se obrate kada su usamljeni, nesretni, sretni, kada trebaju savjet ili pomoć? S kime da podijele svaki novi dan? Njihova obitelj, prijatelji, cijeli svijet postaje dom u kojem žive. Kakvo smo mi to društvo kada mlade ljude zatvaramo u njima neprikladne ustanove? Oni su drugačiji, zbog fizičkih i materijalnih nemogućnosti prisiljeni prihvatiti što im se nudi, ali to je njihova jedina različitost. Isti su kao ostali mladi njihovih godina, imaju iste potrebe, žele biti dio društva, žele izlaziti, sudjelovati u društvenom životu, raditi u skladu sa svojim mogućnostima. Razmišlja li netko u ovoj državi koja ponosno uskoro postaje dio EU da su i OSI ravnopravni dio društva, kojima treba pružati šansu?

Varaždinski krug kredom

Prema staračkom domu u Varaždinu u kojem živi dvoje naših članova krenuli smo sa sunčanim jutrom. Strah, tjeskoba, veselje svi ti osjećaji mijenjali su se vrtoglavom brzinom. Ne bez razloga, u glavi su mi se pojavljivale slike našeg zadnjeg susreta, tuge koja me pratila danima. Prvo smo se vidjeli sa Srećkom. Uvijek nasmiješen, pozitivan, prilagodio se životu u domu i prihvatio ga. Ponosno nam je pokazao svoj dodatak kolicima gume koje mu olakšavaju kretanje.

- Ovako sam stalno u gradu, lakše odem do kafića, sretnem se s prijateljima-priča nam Srećko, dodajući kako to ne bi mogao da njegovi čudesni kotači ne rade po principu 1:4, jedan

okret rukom druga četiri naprave sami... To je to! Drago mi je znati da ima ljudi koji plivaju dobro u svim okolnostima. Uz Srećkov sjetan osmijeh popričali smo o sitnicama koje život znače, ljetu koje će provesti kod svojih primjerice. Naš je Srećko primjer osobe svjesne svojih mogućnosti te ih koristi koliko može i koliko mu prilike dozvo-



Srećko uvijek nasmiješen, jedan je od HUPT-ovaca stanara doma u Varaždinu

ljavaju. Sretna sam kada ga vidim takvog, ali znam da postoji i bolja mogućnost, nažalost još nije saživjela, nadam se da hoće. Stambene zajednice OSI, gdje bi bio potpuno samostalan i vjerujem kvaliteta života bila bi mu na većoj razini.

Posjet

Uskoro smo se uputili i do Lidije, naše Lidočke koju smo također došli posjetiti. Lift nas je nosio na prvi kat dok sam razmišljala o ovoj mladoj djevojci. Njezina me je priča posebno ganula. Smještena je u Varaždinskom domu nakon završetka škole, jer nema gdje biti. Imaju bolesnu mamu i prezaposlenu sestru... Ona je jedna od četrnaest naših članova smještenih u domovima za starije i nemoćne. Kod prošlog susreta mučilo nas je premalo vremena da bi se mogli podružiti, ispričati kako valja, rastjerati crne misli usamljenost, a razišli smo se s knedlom u grlu, osjećajući potpunu nemoć da joj pomognemo. Kako ljudi



Predsjednica Manda u obilasku HUPT-ovaca u domu

postaju toliko bezosjećajni da zatvorenih očiju prolaze svaki dan pored drugih kojima treba pomoć? Veliki broj zdravstvenih djelatnika poseže isključivo za farmakološkom terapijom kao najboljim rješenjem. Od čovjeka stvaramo biljku koja vegetira. Hrana, tekućina i table-

te. Kažu da biljne vrste bolje uspijevaju, ljepše su, zdravije kada uz svijetlost i vodu razgovaramo s njima. Nažalost, neki dobivaju manje od biljke koja ima inteligentnog vlasnika.

Kad sreća pokuca na vrata

Srećom život uvijek nađe neki svoj put, a sudbina sama kreira događaje koji nam mijenjaju pogled na svijet i dane koji dolaze. To se dogodilo i s našom Lidijom. Dočekala nas je s velikim smiješkom i sva nestrpljiva, brbljava, potpuno druga osoba. Nismo se mogli načuditi ovoj promjeni. Između redova shvatili smo da je u pitanju ljubav. Taj prekrasni osjećaj probudio je u njoj volju za svim dobrim stvarima u životu. I što joj reći? Nemamo pravo suditi i kvariti njenu ushićenost. Kolike su mogućnosti da ona koja živi povučeno susretne nekog svojih godina? Minimalne, zato bravo Amore, nisu bitne godine, dobitak je ljubav i osjećaj koji je doživjela bez obzira na isključenost. Nemojmo biti licemjerni i dijeliti savjete, mi koji sva-

ki dan susrećemo ljude raznih profila i imamo mogućnosti upoznavati nove osobe, pokušajmo podijeliti njenu sreću s njom i nadati se da će potrajati.

Kad OSI vole

Naših dvoje članova Srećko i Lidija tako različiti, a opet slični.

Kao što je rekao

D. Cesarić Netko sa svojim bolom ide, kao s otkritom ranom: svi neka vide. Drugi ga čvrsto u sebi zgnječe ne da mu prijeći u suze i riječi. Mnogi misle OSI, ljubav, kakve su to glupe ideje? Ljubav je za zdrave, mlade, lijepe ljude. Opet predrasude, svi imamo pravo na ljubav, srećom ona ne zaobilazi ni nas zarobljene u svojim preostalim tjelesnim i mentalnim mogućnostima. Svi vi koji imate drugo mišljenje pokušajte vizualizirati svijet osobe koja ima neki tjelesni hendikep, smjestite se u njega i iskreno odgovorite biste li isto razmišljali da ste dio toga svijeta. Ne možete? Vjerojatno se bojite to i zamisliti, ili ste sigurni da to pogađa nekog drugog. Nažalost, događa se svakodnevno i ne postoji cjepivo protiv nesreća svih vrsta koje nama i našoj obitelji trajno mijenjaju život. Zato ljudi opustite se, ista smo vrsta, osim što mi sjedimo dok vi hodate.



... navodno je za njezin zarazan osmijeh kriva ljubav

Božica Ravlić

Spolnost osoba s kako postati privlačni

Teško je povjerovati da postoje posljednji tabui. Nedirnete teme o kojima se u javnosti gotovo pa i ne govori. Jedan od njih je zasigurno spolnost osoba s invaliditetom. Sve do nedavno psihičke bolesti, istospolni odnosi (i brakovi) te primjerice teške depresije i suicidalne namjere su prešućivani. Za ljude s tim problemima ili pak seksualnim orijentacijama značilo je to još dublje guranje u ponor vlastitih dvojbi, sumnji i strahova. Nemogućnost iskazivanja sebe, uključivanja u zajednicu i prava na društveno prihvaćanje. No, vratimo se našem posljednjem tabuu.

Osobe u invalidskim kolicima pa tako i one s paraplegijom i tetraplegijom dugo su bile držane u okovima medicinskog shvaćanja invaliditeta. Tek suvremeni socijalni pristup osvještavanjem postojanja barijera od doslovnih fizičkih u okolišu do onih u glavama ljudi postavlja ljude u invalidskim kolicima tamo gdje im je mjesto. Invaliditet nije prepreka odvijanju života, a ponajmanje razvijanju intimnih veza i odnosa, pa tako nije i ne može biti prepreka i seksualnosti.

Seksualnost je vrsta komunikacije

Seksualnost podrazumjeva komunikaciju izražavanje vlastite osobnosti drugoj osobi. Način kako se neko predstavlja jako ovisi o tome kako vidi samog sebe. Kako se mogu osjećati privlačno, kako uopće mogu nekoga voljeti ukoliko ne volim sebe?!-pitanje je to koje ne muči samo zaljubljene OSI. Također seksualnost se vezuje uz mlada, zdrava tijela prema riječima prof.dr.sc. Aleksandra Štulhofera na edukativnom predavanju o spolnosti osoba s invaliditetom u organizaciji zagrebačkog gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, te čim postoje neka ograničenja, fizička ili psihička tad sredina i društvo u kojem živimo takve osobe izdvaja i smatra da nemaju pravo i mogućnosti na iskazivanje sebe

s invaliditetom ili vlačan sam sebi?

kao seksualnog bića. Neupitno je da osoba s invaliditetom ima potrebu za dodirom, užitkom, seksualni nagon kao i svako ljudsko biće.

Fiziološke promjene žene i muškarca nakon ozljede kralježnične moždine

Fiziološki gledano žene s posljedicama ozljede kralježnične moždine proživljavaju promjene koje utječu na njezin libido. Uz izostanak vaginalnog odgovora na stimulaciju, tu je i gubitak dodira i psihogenog refleksa. No, kod žena je moguć psihološki orgazam, a žene su i dalje plodne

nakon ozljede. Kad su muškarci u pitanju problem je mnogo veći. Različiti oblici erektilne disfunkcije stupaju na snagu. Kod onih koji imaju sakralni refleks istraživanja pokazuju (Comarr, 1970. godine) da 93 posto ispitanika s ozljedom gornjeg motornog neurona ima erekciju, ali njih samo 4 posto može ejakulirati, te je dokazana nemogućnost psihogene erekcije (reakcije na erotski stimulans). Kod ozljeda sakralnog refleksa dolazi do promjene erektibilnosti i ejakulatorne funkcije, moguća je psihogena erekcija.

Kako definirati spolnost OSI?

Kako definirati spolnost OSI? Nema jasnog stava. Najzanimljiviji su odnosi između osobe s paraplegijom i tetraplegijom, te tzv. hodajućih ljudi. Dio njih će se uvijek zaklinjati u slobodoumnost, iako svojim ponašanjem odaju stav prepun predrasuda. Možda ih različitost potpuno zbunjuje...Pri tom obrazovanju, okolina, materijalni status i izgled ne igraju ulogu. Strah od drugačijeg, novog zapravo postaje očit kao jedina prava kočnica. Zato američki psiholozi savjetuju razvoj samopouzdanja i aktivni rad na sebi kod svake pojedine osobe s invaliditetom, pa tako i kod ljudi koji žive s posljedicama ozljede kralježnične moždine.

Seksualnost je oblik komunikacije

Postavljanje pitanja poput "Možeš li imati seksualni odnos?" često se događaju osobama u invalidskim kolicima. Onima kojima se to pitanje upućuje čini se to dosta nevjerojatnim, jer baš svi živi ljudi na zemlji imaju istu potrebu i želju



Važno je naučiti voljeti sebe i svoje tijelo

za bliskošću, nebitno da li se radi o platonskoj ili seksualnoj vezi. Ograničenja fizičke prirode nije ograničenje i psihe. Želja i potreba za bliskošću i dodirom kreće iz mozga. Naravno da seks ne može biti isti kao kod pokretnih ljudi, ali kada je u pitanju ljubav i želja oba partnera ne postoji razlog da se odriču tog segmenta veze.

Naučiti voljeti sebe

Ipak, prvi je preduvjet prihvaćanja ljubavi da osoba bez obzira na zdravstveno stanje voli sebe i svoje tijelo. Živimo u vremenu kada se najviše pažnje poklanja vanjštini, a vjerujemo da je vas kao i druge, mnogo puta očarala osoba za koju se po izgledu ne bi moglo reći da je lijepa, ali ako je zračila sigurnošću, mirom, inteligencijom, bila nam je privlačna. To može samo osoba koja voli sebe i to moramo osvijestiti u sebi. Također, spolno zdravlje je sjedinjavanje tjelesnog, emocionalnog, intelektualnog i socijalnog dijela ljudskog bića, u pozitivnom i obogaćujućem smislu, koji unapređuje osobnost, razvija komunikaciju i ljubav. Baš ta riječ zdravlje naglašava važnost ostvarenja svakog pojedinog čovjeka i na toj razini.

Zasigurno da je proces učenja o spolnosti OSI zanemaren, kako kod samih OSI tako i kod njihovih obitelji pa i šire zajednice. Otvoreniji stav, prilagođeniji potrebama stvarnog života dao bi plodnije rezultate. Uza sve to neke od osoba s invaliditetom muči i problem privatnosti, jer žive s roditeljima, skrbnicima ili u domovima. Zar je tako teško poimati da osobi čija je duša zarobljena u tijelu ograničenih ili potpuno odsutnih pokreta, nježan pogled može pružati veće zadovoljstvo od sati tjelesnog užitka bez osjećaja, koji danas mnogi prakticiraju?

Pomagala za OSI

Pomagala koja bi trebala unaprijediti seksualni život OSI sa ozljedom kralježične moždine su različita. Počevši od ejakulacije potpomognute elektrovibracijom, koja se stavi na vršak penisa te on ejakulira. U liječenju se još koriste i implantanti i injekcije vazodilatatora, koje i nisu tako pouzdane jer sa sobom nose razne komplikacije. Koristi se i MUSE (transuretralni supozitorij) u liječenju impotencije - uvodi se supozitorij 3 centimetra u uretru, a na dnu aplikatora se pritisne gumb i lijek prodire u miškulaturu. Erektibilni proces počinje 5 do 10 minuta nakon aplikacije, u roku 24 sata može se dva puta koristiti.

Anketa:**Što kažu o seksualnosti naši članovi?****Lakše je biti muškarac s invaliditetom**

Marija Majetrić (40 godina), SSS, osoba s invaliditetom

„Konzervativno smo i licemjerno društvo koje sve što je „drugačije“ osuđuje i skriva. Osjećam da me suprotan spol doživljava kao dobru prijateljicu, ima zaštitnički stav, a kada se osjeti obostrana privlačnost, sve ostaje na komplimentima. Mislim da je lakše biti muškarac s invaliditetom.“

Ne bih postavljala pitanje o vezi s osobom s invaliditetom

Jagoda Kramarić (41 godina), VSS

„Zatvoreni smo kao društvo. Jedna od osnovnih ljudskih potreba je pravo na seksualan život. Ne postavljam pitanje oko ulaska u vezu s osobom s invaliditetom, jer voljeti treba osobu zbog onog što je „u njoj“ sa svim prednostima i nedostacima. Ljubav i seksualnost ne bi trebala imati granice. Ne vidim prepreke za roditeljstvo osoba s invaliditetom.“

Ravnopravni smo u tim stvarima

Branko Anton (34 godine), SSS, osoba s invaliditetom

„U ravnopravnom smo položaju što se tiče seksualnog odnosa s osobama bez invaliditeta. Dapače nakon stradavanja imam veći seksualni apetit, a postoje i razna pomagala za to, pa nitko nije zakinut za uživanje.“

Više mašte za seksualni život

Lidija Perić (34 godine), VSS

„Kada bi me privukao muškarac s invaliditetom jedini problem bio bi moj suprug. Predpostavljam da osobe s invaliditetom trebaju unijeti više mašte i kreativnosti u svoj seksualni život zbog tjelesnih prepreka. Vjerujem da za roditeljstvo prvenstveno treba pružati ljubav i sebe, a tu invaliditet ne predstavlja problem.“

Prihvaćam svoju „različitost“

Nenad Geršić (39 godina), SSS

„Invaliditet sam doživio s 15 godina, prošao je dugi period dok sam počeo razmišljati o seksualnosti, prvenstveno zbog mladosti i koncentriranosti na

Seksualnost OSI posljednji je društveni tabu

rehabilitaciju. To me nije spriječilo da prihvatim svoju „različitost“ i razvijem zdrav i prirodan odnos sa suprotnim spolom. Ne znam da li bi ušao u vezu s osobom s invaliditetom, jer to je trenutak koji se ne planira, nažalost pojedine osobe automatski blokiraju mogućnost veze s osobom s invaliditetom smatrajući je problemom.”

Prekomotan za stalnu vezu

Vladimir Ivić (58 godina), VSS

„Otvorenost društva prema seksualnosti ovisi o načinu odgoja, dobi i bliskosti s religijom. Ljubav ne poznaje granice, ali razmislio bih oko ulaska u vezu koja bi remetila moju komociju i zahtjevala angažman u svakodnevnim obavezama partnera.”

Suprotni spol je distanciran od mene

Dario Koletić (26 godina), VSS, OSI

„Invaliditet sam doživio s 24 godine, nisam prestao razmišljati o seksualnosti sa stradavanjem, već sam se prilagodio okolnostima i preostalim sposobnostima. Osjećam ogromnu razliku u ponašanju suprotnog spola, praćenu distanciranjem od mene kao potencijalnog partnera. Kao i svi ispitanici koji su osobe s invaliditetom siguran sam da bi ušao u vezi s osobom s invaliditetom kada bi zaiskrila ljubav.”

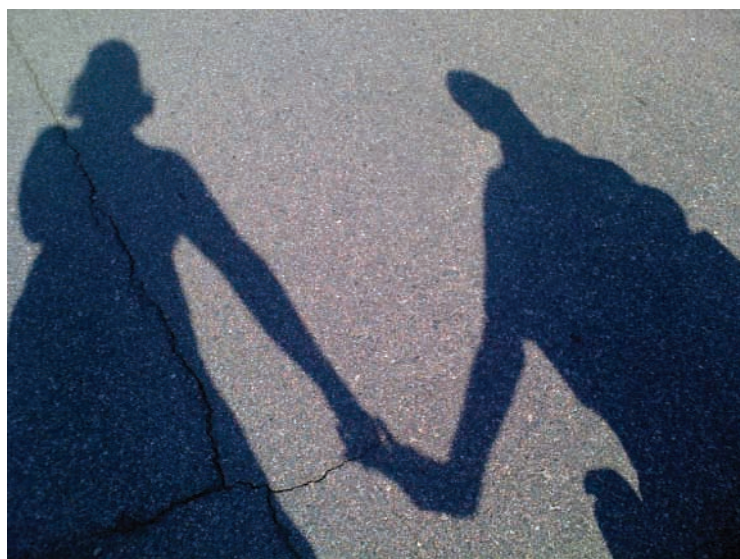


Ovo je čuveni Playbojev model Ellen Stohl, osoba s tetraplegijom. Njoj je pošlo za rukom postati prvom Playbojevom zečicom, u srpnju 1987. godine.



Možeš li imati seksualni odnos? Pitanje je koje često postavljaju i Kanađanki Kyli Harris suvlasnici Main Art Galerije u Vancouveru. Odkako je stradala prije jedanaest godina trebala se je navići na takav tretman drugog spola, ali nije joj uspjelo. Njezin je odgovor umjetnički projekt sa fotografkinjom Sarah Murray pod nazivom Access to Sex (Pristupačnost seksualnosti). Želeći njime istražiti odnos seksualnosti i invaliditeta. Stvorile su serijal fotografija i vi možete uživati u njima...

Fotka sjene para uz anketu-Sto ljudi sto gledišta na seksualnost



Božica Ravlić

Što da se radi?



Nema tog problema kojega stablo neće riješiti...

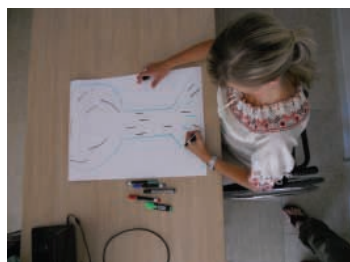
Ruku na srce siti smo uvijek iste priče. Već smo vas bezbroj puta pozivali na suradnju, molili da se javite, isticali da čekamo vaše ideje. Nema niti jednog broja glasnika u kojem vas među ostalim nismo poticali na angažman oko glasnika ili akcija udruge. No, rezultat je uvijek isti mukla šutnja s vaše strane, bolje rečeno šutnja bez kraja. Ni pisma ni razglednice, od sto glasa glasa čuti nije. Ispada da mi glasnik pišemo sami za sebe.

Zašto ne pokušate? Probajte slobodno nabaciti ideje na papir, jer mi se veselimo svakom vašem prijedlogu. Zato što smo svjesni težine ovog zadatka postavljenog pred vas odlučili smo vam pomoći. Za razradu dobrog projektnog prijedloga potrebno je koristiti suvremene alate. Poput stabla problema. Da, dobro ste pročitali radi se o stablu problema. Kako se s njime radi?

Uzmete veliki papir najbolje od flip board charta dakle uredske ploče poput one kakve imaju u reklami za Pan pivo kad se troje prijatelja kompanjona dogovara kako se dolazi do vikendice jednog od njih. Pa ih zatekne šef...No, veličina nije važna. Znači, nacrtajte stablo. Široki korijen iz koga raste deblo sa raskošnom krošnjom. Odredite problem o kojem želite pisati pa ga razbijte na manje probleme i ispišite po stablu drveta. Primjerice željeli bi pomoći da se sportska dvorana u vašem naselju bolje opremi pa da se svi mogu baviti sportom uključivo osobe s invaliditetom. Želite i da se sportovi za OSI koji se u njoj treniraju unaprijede, da klubovi dobiju trenere koji znaju trenirati i sportaše u invalidskim kolicima. Odlično! Prvo definirajmo problem. Da ponovimo, nacrtajte stablo u dijelu debla napišite svoj problem. Nešto kao nedovoljno opremljena dvorana u mom naselju za košarku u kolicima. Nedovoljno educiran trener za košarku u kolicima. Sada malo razradite i druge probleme koji prate ove. Niska svijest okoline o potreba-



Prvo nacrtajte veliko stablo



Zatim na njegovom korijenu napišite uzrok



Na stablu su središnji problemi, a na krošnji posljedice



Eto gotovo je i stablo problema

ma OSI koji se bave sportom općenito, ali i košarkom u kolicima. Nedostatak sredstava za sustavno financiranje ovakvih aktivnosti primjerice odlaske na sportske aktivnosti. Iz ovako sročeni problema pokušajte izvući posljedice. Njih pišite u krošnju svog stabla problema. Znači, nedovoljno opremljena dvorana ima za posljedicu malen broj OSI zainteresiranih za bavljenje sportom općenito pa tako i košarkom u kolicima. Baš kao što je malen broj treniranih OSI košarkaša u kolicima posljedica nedostatnog ulaganja u trenere specijalizirane za ovu vrstu OSI sportaša. Za očekivati je da se dio zainteresiranih OSI ne uključuje u košarku, jer nema povjerenja u sebe, trenera, dok postojeći sportaši ne daju dovoljno dobre rezultate kakve bi mogli jer nemaju odgovarajuće vodstvo. Zbog niske razine svijesti o korisnosti bavljenja sportom za OSI u nekim lokalnim zajednicama postoji čitav niz prepreka, ali najveći je problem taj što se u njihovim proračunima uopće nisu predvidjela sredstva za košarku u kolicima. Odmaknemo li se malo od tog problema razumjet ćemo da se načelno radi o diskriminaciji OSI, jer se ne omogućava mladim ljudima da se bave sportom, baš kao i svim drugima u njihovoj generaciji sportaša amatera. Upravo taj najdublji i najvažniji uzrok pojave ovih problema naziva se korijenom problema i upisuje se u samo dno vašeg crteža. Kao što to već pogađate u sam korijen stabla... Priznat ćete da ima logike naš novi alat. Nadamo se da ćete prionuti na njegovo korištenje, te da ćemo uskoro od vas čuti i pokoji prijedlog. Mada još uvijek primamo i pritužbe baš kao i izjave svih vrsta. Čekamo vas...

Da nam ljeto bude prekrasno

Ništa bez UV-a

Ne morate imati ozljedu kralježnične moždine da biste bili svjesni činjenice koliko je danas sunce opasno. Stručnjaci dermatolozi inzistiraju da se stalno štitimo kremama sa zaštitnim faktorima, pa i po oblačnom vremenu u gradu. Pošto je ozonski omotač smanjen i štetna zračenja dopiru do naše kože. No, bez panike zasad su još uvijek najopasniji vedri dani bez oblaka. Oni nam mogu donijeti i visoki UV index. Već kod UV indexa 5 možete dobiti opekline i nakon samo 20 minuta na (suncu ako ste osjetljive kože), dok kod vrlo opasnog i izrazito visokog UV indexa 11 djeca dobivaju opekline za 5 minuta. Također, postoje ultraljubičaste zrake tipa UVA i UVB, UVA zrake pospješuju starenje kože, oštećuju elastičnost i povećavaju rizik od dobivanja raka kože. UVB zrake uzrokuju erythem (izgorenost i crvenilo). Kako je koža OSI s ozljedom kralježnične moždine izuzetno osjetljiva, preporuča se u vrijeme najjačih sunčevih zraka od 11 do 16 sati izbjegavati prženje na suncu. Ukoliko baš nikako ne možete odoljeti ljetnim radostima tad koristite kreme zaštitnog faktora što je moguće višeg. Zaštitni faktori krema SPF znače koliko dugo možete provesti na suncu, a da ne izgorite. Ako ste svjetloputi možete izdržati 10 do 15 minuta na izravnom suncu primjerice sa zaštitnim faktorom 15. Prirodno tamnopusi dulje mogu uživati u suncu, ali paziti da ste stalno namazani kremom sa zaštitnim faktorom. Kada koža postigne zaštitni ten, tad možete koristiti niži zaštitni faktor, ali ne ispod SPF 10. Planirajte svoj boravak na suncu. Tamnite po-



Napokon nam je došlo ljeto, dugo čekani topli dani. Sunce, relaksacija, boravak na otvorenom koliko god želimo. Dakako, za one među vama koji odlaze do mora bit će i kupanja, sunčanja te uživanja u svježini morskog povjetarca uz obalu. Ipak, ljeto nije samo ugoda. Čitav je niz sitnica o kojima treba voditi računa ●



Iako, te svaki plastičnu ili metalnu površinu (invalidska kolica, ležaljke itd.) prvo provjerite prije negoli stavite bilo koji dio tijela na njih. I ne zaboravite koža pamti! Posljedice vašeg pretjerivanja na suncu kako biste se domogli bakrenog tena ne moraju se vidjeti istog ljeta... Ukoliko ipak zaradite opekline, a koža vam postane suha, crvena s mjehurićima te zaradite i povišenu temperaturu, ne paničarite. Napravite hladne obloge i stavljajte ih na opeklinu, namažite se kremom koja smiruje opekline te pokušajte izbjeći bušenje mjehurića. Počne li svrbjeti, znači da ste korak od zacjeljivanja...

Ljetne opasnosti

Uz sunčanje opasnost je i pregrijavanje, predugačak boravak na suncu. Tijelo s ozljedom leđne moždine postaje osjetljivije na temperaturu zraka i nije u stanju automatski regulirati svoju tjelesnu temperaturu. Već nakon nekoliko sati sjedenja na toplom suncu tjelesna temperatura raste. Povećana temperatura izaziva pojačano znojenje koje pak može utjecati na mogućnost oštećenja kože. Zašto? Naše tijelo u takvim okolnostima mora napornije raditi kako bi uspostavilo ravnotežu zbog povećanih potreba tkiva za kisikom i hranjivim tvarima. Zato šešir glavu čuva, slamnati šešir širokog oboda ili kapa većeg šilta neka postane dio vašeg obaveznog ljetnog looka. Druga vrlo neugodna opasnost je pretjerano vlaženje tijela. Ukoliko se nakon kupanje ne tuširate i ne brišete ručnikom (pažljivo osušite



Svima nam treba sunca i svjetla te mora i opuštanja

nabore kože) vrijeme je da promijenite rutinu. Zbog produžene vlažnosti i morske vode bogate solju smanjit ćete normalnu prirodnu zaštitu kože, te postići njezino isušivanje, crvenilo i moguće oštećivanje. Što je pak izvanredan put za infekcije, rane i slično. Sa druge pak strane osjetljivog mokraćnog mjehura te podložne infekcijama mogu itekako ispaštati boravak na plaži u mokrom kupaćem kostimu.

Savjeti za super ljetni izgled

Svi padnemo u iskušenje da se sunčamo do iznemoglosti ne bi li bolje izgledali u ljetnim haljinama, zgodnim majicama. No, nemojte dubinski sagorjeti tanku kožu lica samo da bi bili inn. Najbolje rješenje koje preporučaju kozmetičari je dobra obojna krema kojom se možete dotjerati pred izlazak. Baš kao i kre-

ma za potamnivanje kože, ali nju nanosite u tankom sloju. Prije lica očistite peelingom i stavite tanke rukavice na ruke jer će vam dlanovi biti narančasti poslije nanošenja kreme za samotamnjenje.

Hranjive kreme koristite na kraju dana, poslije sunčanja kako bi nahranili isušenu kožu, izbjegavajte ulja koja se teže upijaju posebno za stražnjicu i leđa da ne izazovete rane i dekubituse

Hidratacija, hidratacija, hidratacija zapovjed je broj jedan svakog ljeta, pa tako i ovog, barem 8 čaša vode na dan pa i više ako boravite cijeli dan na plaži

Gelovi koji hlade poput Aloe vere super će poslužiti kad pretjerate na suncu, mali je trik krema s cinkom koja se nanosi navečer na lice, do ujutro vraća zdrav izgled vašem licu

Ubodi komaraca i drugih kukaca najbolje ćete se riješiti koristeći kreme i sprejeve za kožu na bazi bilja poput citrusa, lemongrassa, ružmarina ili geranija



Kapu glavu čuva



Visoki indeksi ultraljubičastih zraka tjeraju na pažljivo planiranje boravka na suncu

Koji je tvoj zaštitni faktor?

Australija dopušta najveći zaštitni faktor 30+ kako bi se upozorilo potrošače da je razlika među faktorima zaštite krema vrlo mala. SAD nema propisan najveći zaštitni faktor, a u Europskoj uniji se preporučuje da na deklaracijama piše najveći zaštitni faktor od 30+. Naime, faktor 15 pruža zaštitu od sunca 93,3 posto, a faktor 30 pruža zaštitu od 96,6 posto. Faktor 50 pruža neznatno veću zaštitu – oko 97 posto.



Čistoća uvijek pri ruci

Ako krenete na put dobro je imati pri ruci dezinfekcijske maramice ili dobar sanitizir. Poput onog zagrebačke tvrtke Biska koji provjereno uklanja 99,9 posto bakterija poput Escherichije coli, Staphylococcus aureus, Listerije monocytogenes, Pseudomonas aeruginosa, Aspergillus niger, Serratia marcescens, Enterococcus faecium, Candida albicans te čak i zloglasnu Staphylococcus aureus (MRSU).

Uvijek pri ruci,
za čiste ruke.



... jer zdravlje je bitno!

EXODOR

Instant Hand Sanitizer, 60ml
Gel za suho pranje ruku bez vode.

- **Uništava 99,9% poznatih bakterija**
- **Bogat vitaminom E, aloe verom i glicerinom - njeguje, hidratizira i dezinficira**
 - Stane u svaki džep, torbicu, pretinac u automobilu, školsku torbu
- **Koristan u automobilu, na putovanju, u školi, na izletu, u šetnji s djecom, na radnom mjestu, na javnim mjestima, kod društvenih kontakata i bavljenja životinjama**

NAČIN UPORABE: Manju količinu staviti u dlan i trljati dok se ne osuši
Proizvod je dostupan u ljekarnama i biljnim drogerijama

Udruga UPIT radi punom parom

Skupština na kraju i na početku

Udruga je krajem 2010. godine održala Redovitu godišnju Skupštinu na kojoj se odazvalo 22 punopravna i 14 pridruženih članova UPIT-a. Prihvaćeno je financijsko izvješće iz predhodnog razdoblja te su izabrani delegati koji će predstavljati udruhu UPIT u radu Skupštine naše krovne organizacije HUPT. Izabrani su delegati: Franjo Biskupović, Danijel Balažić, Milan Maksimović, Anrijana Levačić i Ivana Bilić dok je kao rezervni delegat izabran Dražen Kaltenbacher. Bila nam je čast ugostiti predstavnike Udruge Karoca iz Rijeke koja također okuplja ljude sa spinalnom ozljedom na prostoru Primorsko-goranske županije. Predstavnicima Karoce je prezentiran rad naše udruge i neki projekti koji bi bili primjenjivi i na području njihova djelovanja. Pokrovitelj skupštine je bila tvrtka Baerfeind d.o.o. iz Zagreba.

Zakupnina pala s 2801 kune na 601 kunu

Udruga je u 2010. godini imala ogromnih poteškoća prilikom osiguravanja sredstava potrebnih za podmirenje troškova zakupnine i režija koji su u zimskim mjesecima iznosili i više od 5 000 kuna mjesečno. Konačno su nam predstavnici Grada Osijeka izašli u susret te nam je u 2011. godini mjesečna zakupnina s 2801 kuna smanjena na 601 kunu. Još pokušavamo pronaći rješenje za smanjenje troškova grijanja s obzirom da smatramo kako su ti iznosi nerealno veliki.

Natječaji, natječaji, natječaji

Nestrpljivo smo očekivali objavu Natječaja ministarstava u čiji djelokrug rada spada naša udruga, a to su prvenstveno Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti te Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi.

Udrugajena natječaj Ministarstva obitelji aplicirala projekt Osobni asistent 2011. kojim je obuhvaćena asistentura za sedam korisnika i projekt Fitness dvorana za osobe s invaliditetom.

Od Ministarstvo zdravstva, a kroz okvir Jednokratne potpore za tražili smo sredstva za podmirenje troškova rada ureda kojim je obuhvaćeno financiranje zakupnine, grijanja, električne energije, komunikacija, knjigovodstve-



Osijek osvaja tihim šarmom i mirnoćom Drave



nog servisa i putnih troškova za dobar dio godine. U okviru natječaja za Jednogodišnje projekte istog ministarstva zatražili smo sredstva za edukaciju učenika viših razreda osnovnih škola u Osječko-baranjskoj županiji koje bismo upozorili (u okviru naših predavanja) na neka rizična ponašanja u svakodnevnom životu koja veoma lako dovode do invaliditeta.

O Europskoj uniji i V.A.C. uređaju

Udruga je prijavila jedan projekt na natječaj Ministarstva vanjskih poslova i europskih integracija koji bi trebao obuhvatiti informiranje predstavnika organizacija civilnog društva, ponajprije ovih koje okupljaju osobe s invaliditetom, o novostima koje donosi uključivanje u Europsku Uniju. O ovim promjenama i novostima, naravno ako projekt bude odobren, informacije ćemo dobiti od predstavnika srodnih udruga iz zemalja koje su nedavno postale članice EU.

Također, prijavili smo projekt na natječaj dvije hrvatske tvrtke; Croatia osiguranje i Hrvatska elektroprivreda kojim je planirana nabavka mobilnog V.A.C. uređaja koji bi stajao na raspolaganju članovima UPIT-a ali i ostalih udruga spinalno ozlijeđenih u RH kao pomoćno sredstvo u liječenju dekubitusa. Prednost posjedovanja ovoga uređaja bi bila u tome što bi pacijentu sa dekubitusom ambulantno bio postavljen ovaj uređaj te bi on bio otpušten na kućnu njegu.

O dekubitusima i infekcijama na Tjednu OPT-a

Već šestu godinu za redom udruga povodom Tjedna osoba sa para/tetra plegijom organizira seminar s ciljem edukacije članova u svrhu održavanja stabilnosti njihova zdravstvenog stanja. Ove godine na seminaru su aktualizirane teme dekubitusa i infekcija karakterističnih za spinalno ozlijeđene. Gosti predavači su nam bili dr.Želimir Orkić specijalist plastični kirurg i dr.Danijel Šimašek specijalist infektolog obojica iz Kliničke bolnice Osijek. Predavanje je održala i Dina Orlandini, članica Splitsko-dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih koja je prisutnima prezentirala iskustva s rehabilitacije u Zavodu za rehabilitaciju invalida Ljubljana.

Poziv za iznošenje svojih iskustava je upućen i na adresu Sandre Paović koja je imala sreće biti na rehabilitaciju u Švicarskoj ali na žalost ona nije našla za shodno niti se ispričati za naš dolazak, a kamoli se pojaviti kao gost na našem seminaru. Unatoč ovoj činjenici stav ove

Dvorana za OSI ali i sve druge željne rekreacije i druženja



udruge je i dalje jednak tj. da je Sandra dobro postupila otišavši na rehabilitaciju u Švicarsku jer rehabilitacija u RH nije adekvatna potrebama suvremenog života i novih socijalnih pravila koji su na snazi. Ipak, smatramo da bi Sandra svojim angažmanom a zahvaljujući iskustvu koje je ostvarila zahvaljujući građanima ove zemlje, trebala pomoći ostalim osobama sa spinalnom ozljedom koji nikada neće imati sreću iskusiti takvu rehabilitaciju.

Osobni asistent ide dalje

Zahvaljujemo se Ministarstvu obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti što je i ove godine prihvatilo financirati projekt Osobni asistent ali nam nije jasno iz kojeg razloga je odbijeno financiranje projekta Fitness dvorana za osobe s invaliditetom koji je isto ovo ministarstvo financiralo posljednje tri godine. U fitness dvoranu je do sada uloženo više od 100.000,00kn opreme a kroz projekt su bili pokriveni troškovi dolaska u dvoranu za članove/korisnike koji ne žive u Osijeku kao i troškovi plaće voditeljice fitnessa. Ova dvorana je bila jedinstven primjer integracije osoba s invaliditetom u život lokalne zajednice jer njeni korisnici su redovito bili i osobe bez invaliditeta koji žive u njenoj blizini ili kojima je ona usput.

Ministarstvu obitelji ćemo uputiti prigovor zbog odbijanja našeg projekta zbog navedenih razloga a tražit ćemo pojašnjenje zbog činjenice da je financiranje projekta kroz okvir ovoga natječaja odobreno samo jedino HUPT-u i to u iznosu 50% od traženih sredstava.

Zahvaljujemo se i Ministarstvu zdravstva koje nam je odobrilo Jednokratnu potporu za financiranje rada ureda i po prvi puta Jednogodišnji projekt. Uopće ne sumnjamo u naše kapacitete i mogućnosti te smo sigurni kako ćemo projekt provesti u potpunosti i opravdati ukazano povjerenje.

Servus za Đakovo

Grad Đakovo, njegovi predstavnici a prije svega Gradonačelnik gospodin Zoran Vinković su jedni od rijetkih predstavnika lokalne samouprave koji prepoznaju rad naše udruge, redovito doniraju sredstva u ovu svrhu ali i pomažu i neposredno kada im se obratimo. Zahvaljujući razumjevanju upravo Gradonačelnika Đakova, Grad je odobrio sredstva za kupnju i instalaciju sustava SERVUS koji će biti postavljen u kuću jednog člana UPIT-a koji živi u Đakovu. Ova donacija je ostvarena posredstvom udruge UPIT i Grada Đakovo kojima je prezentirana jedna ovakva potreba.

Prijateljice u šetnji uz Dravu bez poteškoća u invalidskim kolicima



Danijel Balazić

S Nenadom na Brač i u Split po nagradu



Taj divni Supetar

Supetar, Brač i naš hotel Svpetrvs oduševio nas je odprve. Taj savršen miris mora, valovi koji s jekom navečer udaraju u obale otoka, beskrajna pučina spojena na horizontu s noćnim nebom. Zaista ništa vam više ne treba da se opustite, naš je dolazak u srijedu navečer protekao u duhu priprema za sutrašnju tribinu. Vrlo brzo nam je postalo jasno zašto evropski turisti hrle na Brač. Cijeli je Supetar kao nacrtan rukom kakvog duhovitog majstora, jer se kafići smjenjuju sa slastičarnicama, te pizzerijama i prekrasnim bračkim kamenom. Sreća, da smo na Brač došli u svibnju, pa se nismo morali gurati sa bezbrojnim turistima. Smještaj savršen u hotelu kao iz bajke, uklopljenom u nisku otočku gradnju, ukrašenom pod budnim okom izvanrednih vrtlara njegovanim zelenilom. Travnjacima, mladim smokvama, maslinama i mandarinama u cvatu te ružmarinom i lavandom. Tu su fontane i jezerce. I gle čuda! U malom jezercu ispred naše hotelske vile pliva ni manje ni više uz zlatne ribice i jedan ljepotan. Ponosni roskasti lopoč, ljubitelj sunca i jezera. Četvrtak je bio dan našeg okruglog stola Nemogućnosti osoba s invaliditetom na otocima (projekt financiran sredstvima HEP-a, da riječ je o Hrvatskoj elektroprivredi) kojom smo željeli upozoriti vrijedne stanovnike Supetra da među njima zasigurno žive njihovi sugrađani s ozljedom kralježnične moždine. I možda ih ne vide često, možda su tihi i nezamjetni. No, to ne znači da ih treba pustiti da život provode u izolaciji trudeći se da nikom ne smetaju. Ili još gore pustiti ih da s vremenom presele u prvi veliki grad bio to Split ili čak Zagreb. Baš kao što smo htjeli same spinalno ozlijeđene potaći na aktivnije građanstvo. Bolje i veće zalaganje za svoja prava. Simpatični Peđa s portala Braconline nam je još tijekom priprema objavio najavu našeg okruglog stola te mali test znanja otočana o našoj OSI problematici. Tijekom tri dana prozorčić s najavom skupio je stotinjak klikova, što nas je oduševilo.

Na Brač smo išli s idejom spojiti ugodno s korisnim. Uz okrugli stol koji smo naumili održati u Supetru, planirali smo malo obići predivan otok i u povratku svratiti u Split. Predsjednik Splitsko dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih (dalmatinske članice HUPT-a) Nenad Gaćina, naime, trebao je primiti na Sudamiju (dan zaštitnika grad Splita, Sv. Dujma obilježava se 7. svibnja) nagradu grada Splita •

Okrugli stol u pravi čas

U pratnji Nene Gaćine i njegove asistentice Matije uputili smo se na Radio Brač gdje je naša predsjednica HUPT-a Manda Knežević najavila okrugli stol. Pa onda brzo do Gradske vijećnice gdje smo se napokon trebali upoznati s predstavnicima gradskih vlasti, zdravstvenih ustanova i Centra za socijalnu skrb Supetra. Ljubazni dogradonačelnik dr Milan Glavaški dugogodišnji specijalist obiteljske medicine dočeka nas je u vijećnici. Uskoro su mu se pridružili i drugi važni ljudi Supetra, a krenula je i diskusija. Ispostavilo se kako prema podacima Centra za socijalnu skrb i Doma zdravlja Supetar, na otoku Braču živi 14 osoba koje se kreću u invalidskim kolicima. No, nema podataka o tome za-

što su u invalidskim kolicima. Pa tako ni ne možemo znati koliko ih ima ozljedu kralježnične moždine. Ali, viša medicinska sestra (iz Doma zdravlja Supetar), gđa. Mariza Lukić, predložila je da će patronažne sestre tim osobama podijeliti materijale o HUPT -u, s namjerom da se oni među njima koji imaju ozljedu kralježnične moždine jave u našu udrugu. Došlo nam je da je zagrlimo, to se traži praktična rješenja. Iako se okruglom stolu nije pridružila niti jedna osoba s ozljedom kralježnične moždine nazočni predstavnici lokalne uprave, doma zdravlja, socijalne skrbi ostavili su na nas dobar dojam. Dobre volje za kvalitetniji pristup uključivanja OSI u njihovu lokalnu zajednicu ne nedostaje. Svaki napatuk dobro dođe, pa je zato i naš okrugli stol došao u pravo vrijeme. Prije povratka u raskošni zeleni raj našeg hotela preostao nam je još jedan službeni susret. Ovog puta sa profesoricom Silvanom Dragičević i ravnateljem prof. Stjepanom Borićem iz supetarske srednje škole. Najzgodniji dio sastanka bio je to što smo se zbog nekoliko nesavladivih stepenica ispred škole morali zadovoljiti sjenom živice ispred škole umjesto hladovinom ravnateljevog ureda. I tu je pao dogovor o nastavku suradnje.

Radno okupljanje pred inače nepristupačnom supetarskom srednjom školom



Sudamija

Sutradan panično ranojutarnje buđenje i trčanje da stignemo na trajekt u 8 sati za Split. Nismo željeli zakasniti na

veliki događaj. Dodjelu nagrade našem Nenadu Gaćini. Već legendarni splitski gradonačelnik Željko Kerum uručio mu je nagradu grada Splita za volonterski rad i promicanje prava OSI u gradu Splitu. Na svečanost u splitskom HNK se nismo mogli popeti drugačije na kat izuzev da nas nose. Četvorica jakih momaka u odjelima uprtili su tako jednog po jednog Nenada, Tatjanu, Mandu, nema što ljubazni ljudi. I tako gore pa dolje. Ipak, najviše od svega dojmila nas se toplina kojom su nazočni popratili uručenje nagrade Nenadu, to je bio zaista lijep prizor. I opet trk po Splitu do prostorija Nenadove udruge, zakuska i natrag. Doma. Po malo od svega kako smo i zamislili, sve odrađeno s namjerom da će sjeme koje smo posijali donijeti s vremenom predivan cvijet i uroditi bogatim plodom suradnje i prijateljstva na dobrobit svih.

Nenad Gaćina o ovogodišnjim aktivnostima

Što se radi posljednjih šest mjeseci?

Nastojimo postići da plaža Žnjan postane pristupačna, možemo se pohvaliti projektom kojim ćemo provoditi fizikalnu terapiju i likovne radionice, a koji nam je nedavno odobrilo Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi. Ponosan sam na nagradu koju mi je dodijelio grad Split, držim to vrlo poticajnim. Tumačim to na način da je grad Split shvatio neke stvari, to mi je jako važno. Ova je nagrada dobra i poticajna kako za nas Splitskane tako i za sve druge OSI bili oni u Zagrebu ili bilo gdje u Hrvatskoj. Nastavljamo s radom na prošlogodišnjem projektu na promicanju prava ljudi na pristupačnost medicinskih ustanova. U Školskoj poliklinici se radi lift, riječ je o projektu Pristupačnosti zdravstvenih ustanova, Ministarstva zdravstva koji mi provodimo. I naposljetku dovršavamo i uređenje prostora naše udruge, još malo i privest ćemo ga u potpunosti kraju.



Na radio Braču bilo je kratko, ali slatko

Radni vikend prelazi u radni tjedan

Skup članova i stručnjaka kojeg nazivamo Radni vikend organiziramo i ove godine ali po prvi puta u tjednu, u radnim danima i to od 18. do 20. listopada 2011. godine. Pozivamo sve zainteresirane da se prijave do 1. rujna 2011. godine telefonom ili e poštom. Broj članova koje možemo uvrstiti je ograničen i prijave će se primati do popunjenja. Skup će se održati u hotelu La Meredien Lav u Podstrani kod Splita.

Ako mijenjate osobne podatke

Molimo sve članove da eventualne promijene osobnih podataka javljaju u HUPT jer samo na taj način možemo korektno komunicirati. Dakle, promjena adresa stanovanja i e mail, broja telefona/mobitela, status (netko tko je bio student a diplomirao je, ili je bio srednjoškolac a završio je školovanje, ili je umirovljen, promjena prezimena i sl). Sve su to podaci koji su vrlo važni za komuniciranje ali i za određene potrebe, npr. prijavu projekata i sl.

Želimo nove projekte...

Pozivamo članove da razmišljaju o projektima koji bi bili korisni i interesantni za osobe s paraplegijom ili tetraplegijom. Osoba koja napiše najoriginalniju ideju za projekt očekuje vrijedna nagrada.

Pristupačno u hotele

Molimo članove koji putuju i odsjedaju u turističkim objektima; hotelima, motelima, u privatnom smještaju i sl. da se uključe u zajedničku akciju „Prijavljujemo pristupačne objekte i pomognimo jedni drugima“. Bilo bi zgodno napraviti i koju fotografiju. Bili bismo zahvalni na takvim informacijama.

Kad ne možeš u ambulantu

Također molimo, da oni članovi koji imaju građevinskih prepreka za ulazak u javne ustanove (centar za socijalnu skrb, ambulantu, povjerenstvo HZZO i područni uredi itd.), da to napišu i pošalju HUPT-u.

Daje se na znanje
Daje se na znanje
Daje se na znanje



Zaigramo tenis!

Tenis u kolicima jedan je od najbrže rastućih i najmasovnijih sportova za osobe s invaliditetom na svijetu. Prate ga ista pravila kao i „klasični“ tenis, (prema ITF-u), sa razlikom da su tenisačima dozvoljena dva odskoka loptice i što za igru koriste posebno dizajnirana sportska kolica. Da bi se mogao natjecati, igrač mora imati medicinski dijagnosticiran trajni invaliditet, koji za rezultat ima trajno oštećenje donjih ekstremiteta. Zagreb je također krajem lipnja ugostio teniski turnir za OSI, ARCOTEL-REZIDENCIJA 55 OPEN 2011, na kojem je sudjelovalo 40 natjecatelja/ica iz 11 europskih zemalja. Organizirao ga je teniski klub Sirius, te je dio NEC Wheelchair Tennis Toura i jedan od ukupno 173 turnira koja će se odigrati ove sezone. Primarni ciljevi NEC Wheelchair Tennis Toura su povećanje svijesti o osobama s invaliditetom u cijelome svijetu, osiguranje tisućama osoba s invaliditetom da se natječu u događajima organiziranim na najvišoj mogućoj razini, te prilika da se sportašima u kolicima pruži zaslužen priznanje kao vrhunskim sportašima. U organizaciji turnira svoj je poseban doprinos i bezrezervnu podršku dala Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara, osiguravši nužno potreban kombi za prijevoz sportaša u kolicima, te vozača koji je na raspolaganju bio tijekom cijelog turnira.



**Helium je najlakši
plemeniti plin i isto tako
najlakša aktivna kolica za
odrasle od samo 6.5 kg*!**

*kompletna kolica širine
središta 40cm, dubine središta
40cm uključujući oslonac za
noge, stranice i kočnice, bez
jastuka.



Obratite nam se s povjerenjem:

BAUERFEIND d.o.o.
UPRAVA
Goleška 20,
10020 Zagreb
tel: 01 654 28 55
info@bauerfeind.hr

Zagreb
Božidarevićeva 13
tel: 01 244 41 61

Zagreb
Draškovićeva 56
tel: 01 481 49 19

Bjelovar
Franjevačka ulica 3
tel: 043 241 770

Daruvar
Trg kralja Tomislava 16
tel: 043 331 123

Koprivnica
Željka Selingerova 2a
tel: 048 210 140

Osijek
Vukovarska 12
tel: 031 372 474

Pula
Gradski stadion
Aldo Drožina
Ulica Marsovo polje 10
tel: 052 544 393

Rijeka
Verdieva 3b
tel: 051 312 213

Slavonski Brod
A. Stampara 54
tel: 035 407 350

Split
Moliških Hrvata 4
tel: 021 457 818

Varaždin
Julijca Merlića 26
tel: 042 313 989

Vinkovci
Trg Josipa Runjanina 6
tel: 032 308 411

Zadar
Kolovare 9
tel: 023 254 500

www.dizala-djurcevic.hr



Isporučujemo

Ugrađujemo

Održavamo

Dizala za invalide, teretna dizala, teretne platforme, dizala za manje stambene objekte, osobna dizala

Reference:

T-COM, SPLITSKA BANKA, ZAGREBAČKA BANKA, KARLOVAČKA BANKA, FINA, ELAN OBROVAC, BOLNICA VIROVITICA, KONZUM VIROVITICA, HGK POŽEGA, OŠ DARUVAR...



DIZALA-DJURČEVIĆ
veletrgovina, servis, montaža dizala i elektroinstalacija

Strossmayerova 43, 33000 Virovitica
tel: 033 731 008; mob: 098 722 922
e-mail: dizala-djurcevic@vt.t-com.hr