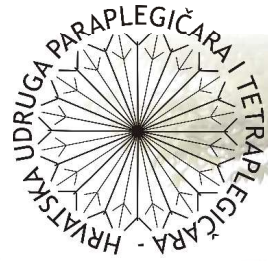


GLASNIK HUPT-a

31 - 32; LIPANJ 2013.



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

Otkrijte skrivena
blaga Europe

Svemirsko ronjenje -
samo za najhrabrije

4 eterična ulja za vaš dom



Quality for life

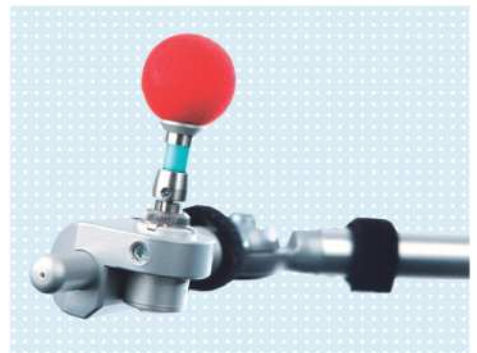
Posebne kontrole

Maksimalno korištenje preostalih sposobnosti

Elektromotorna kolica s posebnim načinima upravljanja omogućuju osobama različitih razina preostalih motoričkih sposobnosti da ih u potpunosti iskoriste. Kolicima se upravlja bradom, ustima, puhanjem ili prstom, a upravljanje se vrši korištenjem različitih modula.

Ottobockov sustav s posebnim kontrolama osim upravljanja kolicima uključuje i mogućnost upravljanja okolinom putem kontrole uređaja iz okoline - daljinskih upravljača, računala, kreveta ili bilo kojeg drugog uređaja koji ima bluetooth ili infracrveno sučelje.

Kontrole sustava mogu se individualno prilagodavati i mijenjati ovisno o promjenama potreba korisnika.



Dragi članovi,

Evo pred Vama je novo *Glasilu HUPT* i prilika da vas upoznamo što se zbivalo u međuvremenu od izdavanje zadnjeg Glasila. Veseli nas (aktiviste HUPT-a i mene), da ipak uspijevamo izdati glasilo barem dva puta godišnje i na taj način održati kontakt s članovima koji nisu korisnici računala ni računalnih mreža.

A što se zbivalo? U uredu se se odvijali svakodnevni poslovi: kontakti s članovima, pisanje raznih podnesaka i dopisa te rješavanje administrativnih poslova. Kontinuirano se prati zakonodavstvo, uključivanjem u javne rasprave pri pripremanju novih zakona, izmjena i dopuna, i natječaji. Natječaji za financiranje posebno su nam značajni jer je to HUPT-u (kao i članicama) jedini način financiranja i održavanja razine rada unatoč kriznom razdoblju. Surađujemo također s mnogim institucijama i udrugama, posebno sa SOIH-om i Hrvatskim savezom slijepih u vezi s financiranjem te uvođenjem jedinstvene liste procjene invaliditeta prema Međunarodnoj klasifikaciji oštećenja /ICF/. ICF. Uvođenje jedinstvene liste za procjenu invaliditeta vrlo je važno za određene zakone koji se tiču osoba s invaliditetom, pogotovo Zakon o socijalnoj skrbi i uvođenje instituta inkluzivnog dodatka, Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom i dr. Tu je još Zakon o odgoju i obrazovanju, a sada je na javnoj raspravi Zakon o zdravstvenoj zaštiti i zdravstvenom osiguranju. Uz to, jednom mjesečno odlazimo u Specijalnu bolnicu za rehabilitaciju u Varaždinske Toplice radi susreta s novoozlijeđenima (peer counseling) koji se kontinuirano već godinama provodi zajedno sa Spinalnim ozljedama Zagreb (SOZ). U provođenje programa *Osobni asistent za osobe s najtežim stupnjem invaliditeta* sudjelujemo od samog početka (2006.), a preteča tome provođen je pilot program osobne asistencije s ročnicima koji su služili civilno vojni rok. Imamo suradnju sa Studijskim centrom za socijalni rad, Hrvatskom udrugom radnih terapeuta, Hrvatskom udrugom za rane i itd.

Prošlih mjeseci bavili smo se pripremom za *Radni vikend* koji je održan od 17. do 18. svibnja 2013. Zahvaljujući stručnjacima i suradnicima koji su i ovaj put bili s nama (tradicionalno naši izlagači), Seminar je doista bio koristan



za članove i goste. Izlaganja su stavljena na web stranicu HUPT-a tako da zainteresirani mogu vidjeti o čemu se govorilo i raspravljalo na *Radnom vikendu*. Oni koji nisu računalno opremljeni, mogu zatražiti te im možemo poštom poslati materijale. Sve pripreme obavljali su članovi aktivisti i volonteri s jednom privremeno zaposlenom osobom preko projekta Hrvatskog zavoda za zapošljavanje HZZ - javni radovi i vozačem zaposlenim na pola radnog vremena.

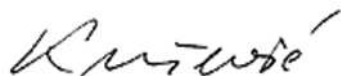
U radu ima svakojakih poteškoća. No, sve je to sastavni dio naše djelatnosti. Osobe koje se učlanjuju u pravilu dolaze s određenim razlogom - zbog osobnih, ali češće zbog društvenih prepreka koje ih dodatno invalidiziraju i koje ih sprječavaju da riješe izazove koji su nametnuti „u paketu“ s invaliditetom. Izazove treba rješavati što je moguće prije radi sprječavanja isključenosti iz zajednice.

HUPT-ov je cilj da u suradnji s udrugama članicama radi na promijeni i stvaranju uvjeta za boljitak članova, za stvaranje uvjeta u zajednici za lakše funkcioniranje osoba koje se kreću u invalidskim kolicima. Cilj nam je da se nakon stradavanja osobe što prije vrate određenim aktivnostima i da same preuzmu kontrolu svojeg života. Zbog inih prepreka događa se prečesto da osobe nakon stradavanja „Izgube“ kontrolu svog vlastitog života i to prepuste drugima.

Djelatnost HUPT-a odvija se na nekoliko razina: aktivnosti prema članovima, prema institucijama sustava, prema stručnoj javnosti, građanima generalno, suradnjom sa sličnim udrugama civilnog društva te edukativno-preventivni program za mlade. Nezgodno je to što se naša udruga kao i brojne udruge osoba s invaliditetom tretiraju na isti način. Udruge osoba s invaliditetom prije svega tu su da se izbore za egzistencijalna pitanja kako bi osobe s invaliditetom uopće mogle biti uključene u zajednicu. HUPT i članice svojim radom upotpunjuju manjkavosti sustava, obavljaju socijalne usluge, pridonose brojnim zakonskim poboljšanjima, humaniziraju odnose među građanima i sl., a u istom smo statusu kao npr. hobistička društva (za koja smatram da su i potrebna i korisna), no, mi se još uvijek borimo za pitanja uspostavljanja sustavne podrške osobama s invaliditetom.

Ljeto je pred nama, vrućine neće nedostajati. Ljeto je također razdoblje kada se sve nekako odvija i obavlja opuštenije uz blaži ritam. Želim svim članovima, suradnicima i čitateljima kojima će dospjeti u ruke *Glasiło HUPT* ugodno ljeto te da prikupe dovoljno energije za intenzivniji rad nakon ljetnog opuštanja.

Vaša



KAZALO

- 6 Za ne povjerovati
- 10 Radni vikend – radno
- 14 Otkrijte skrivena blaga Europe



- 21 Svemirsko ronjenje – samo za najhrabrije
- 26 Monitoring se nastavlja
- 28 Taj ljudi svijet OSI
- 30 Kad invalidska kolica upravljaju sama
- 31 Srednjoškolci s Hvara – inspektori pristupačnosti
- 38 Svakom OSI njegovo radno mjesto
- 40 10 zavodljivih jela

- 44 Kad je biti umjetnik – **must have**
- 46 Pravo na žensko zdravlje
- 48 Četiri eterična ulja za vaš dom
- 51 Prikupljanje sredstava – **fundraising**



- 55 Vježbom protiv bolnog ramena
- 60 Vodič za preživljavanje - smanjite potrošnju energije
- 64 Furaš se na mrtvo puhalo ili hot komad?!
- 68 Temperiraj se !
- 70 Zašto volontiram?

Impresum

Glasnik HUPT-a

Izdavač: *Udruga HUPT, Vladimira Varičaka 20*

Glavna urednica: *Manda Knežević*

Izvršna urednica: *Milijana Kastratović*

Redakcija: *Martina Jakopović, Manda Knežević,
Janko Ehrlich Zdvořák, Davor Krog, Silvija Brkić - Midžić, Kate Stijačić*

Marketing: *Martina Jakopović*

Grafička priprema: *Davor Krog*



Za ne povjerovati

Zabrinjavajuća iskustva pacijenata s ozljedom kralježnične moždine - alarm za uzbunu

Horror iz našeg dvorišta

Duže se vrijeme premišljam napisati svjedočenja koja sam čula od osoba koje su doživjele ozljedu kralježnične moždine i koje su tom prilikom hitno smještene u najbliže bolnice gde su bile primarno zbrinute i liječene. Ono što smo čuli (bilo nas je više iz HUPT-a) od tih osoba nisam željela povjerovati. No, kada sam slične priče čula od različitih ljudi, odlučila sam ih pisanim putem podijeliti s čitateljima i uputiti dopis Ministarstvu zdravlja. Ignoriranjem priča koje sam čula i osjećaj nevjericice i sablazni bio bi još gori. Iskustva ljudi o kojima govorim vrlo su negativna. Radi se mahom o osobama i njihovim doživljanjima na intenzivnoj njezi i iz bolnica gdje su bile zbrinute nakon što su doživjele ozljedu kralježnične moždine. Sve te osobe prilikom boravka u bolnici dobile su dekubituse koji su takvi da oni nisu mogli započeti svoju rehabilitaciju nakon premještanja u Specijalnu bolnicu za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice (u daljnjem tekstu V.T.). Neke od tih osoba s dekubitusima koji zahtijevaju intenzivno i vrlo komplicirano liječenje bivali su otpušteni kući bez upućivanja na rehabilitaciju i za njih je to bilo ponovno stradavanje. Dio njih premješten je u Kliniku za traumatologiju u Zagreb (u daljnjem tekstu: Trauma). Bilo da su premještene u V.T. ili u Traumu djelatnici su se hvatali za glavu od muke što učiniti, ali za same osobe to je bio početak spasa.

Nitko neće dekubitus

Usudujem se reći kako su ove ustanove koje su primile pacijente s dekubitusima u trenutku kada je njihova primarna ozljeda kralježnične moždine postala sekun-

darna - vrlo humane i socijalno osjetljive (danas popularni izraz). U praksi, i jedna i druga ustanova mogle su se ograditi i ne primiti ove pacijente. Što bi se tada događalo, bolje je niti ne pomisliti. Iskustva da osobu s dekubitom neće nitko primiti na liječenje nisu rijetka u kasnijoj fazi paraplegikovanja i tetraplegikovanja kada se dogodi da osoba dobije dekubitus.

Na sreću, djelatnici spomenutih dviju ustanova koje inače zbrinjavaju osobe sa spinalnim ozljedama, znaju sve o posljedicama koje mogu nastati u ovakvim stanjima, iako se primarno ne bave liječenjem dekubitusa. Za sve osobe koje su došle, a imale su dekubitus, oni su doista spas.

Jedna gospođa iz Senja kaže: „Kad sam došla u Varaždinske Toplice, kao da sam došla među anđele, odmah sam osjetila brigu, a sestre su prekrasne. Neugodni miris koji se osjećao iz rana bio je jeziv. Započeli su intenzivnu njegu i liječenje, rane su mi čistili nekoliko puta dnevno.“ Danas je gospođa dobro, s ožiljcima na tijelu i s još previše onih duševnih.

Svjedočenje gospodina iz Požege: „Otpustili su me kući nepokretnog, s ranom, bez rehabilitacije. U otpusnom pismu pisalo je da mi je rana uredna. Već prve večeri moja se supruga zgrozila, jer je rana bila gnojna. Bio sam u takvom stanju da sam odmah završio u bolnici. Osoblje me htjelo vratiti u bolnicu iz koje sam došao, na što ja nisam pristao, pa makar umro.“

Otac mladića iz Dalmacije, vidjevši rane svoga sina kad je premješten iz Dalma-

cije u V. T. gdje ga je on do-
pratio, nije mogao vjerovati
kakve rane ima njegov sin.
Nakon utvrđivanja stanja
i nakon što su im rekli da
je mladića trebalo okretati
minimalno svaka dva sata,
otac nije mogao vjerovati
da to nije nitko radio. Rekao
je također da je on znao da
se to mora, on bi se s obitelji
tako organizirao i oni bi to
radili, jer kao što reče, veći-
nu su vremena u to vrijeme
provodili u bolnici.



DISABILITY RIGHTS INTERNATIONAL

Nitko neće dekubitus

Bez okretanja po dva tjedna

Priče idu od toga da ljudi nisu okretani po dva tjedna, odnosno to se činilo samo prilikom mijenjanja posteljine. Najdrastičnije što smo čuli jest da pacijent nije bio okrenut u krevetu 30 dana, a isto toliko dugo nije imao ni stolicu.

Priče se redaju, glavni likovi su stvarne osobe koje su žrtve. Žrtve čega i koga?



Najvažnije je gdje stradate

Sustava, neorganizacije, neznanja, nerada, neimaštine, pomanjkanja humanosti? Ili svega po malo.

Ponavljanje sličnih priča, različitih ljudi s istim negativnim iskustvom boravka u pojedinim bolnicama jednostavno ne bi smjelo ostati bez odjeka, jer su posljedice vrlo teške. Ozlijeđene osobe kao pacijenti dodatno su

traumatizirane. Kako? Tako, jer u intenzivnoj njezi bolnice u Splitu, Zadru, Rijeci osobe ne zbinjavaju kako treba. Pacijent s ozljedom vratne kralježnice nije okrenut dva tjedna, 30 dana, ne pomaže mu se da obavi fiziološke potrebe. U sobi je sam, bez mogućnosti zvanja sestre ili bilo koga. Teorije sve više, prakse sve manje. Njega nepokretnih bolesnika je na ispitu.

Neke osobe sa spinalnim ozljedama nikada se ne oporave kako bi mogle biti u potpunosti samostalne, a gotovo svima koje su dostigle samostalnost u samozbrinjavanju zbog posljedica oštećenja može se dogoditi da dobiju dekubitus, češće dolazi do urinarnih infekata, nekima se dogodi autonomna disrefleksija i sl. Zapravo, cjeloživotno se mora paziti na rizične situacije i držati se određenih pravila.

Imamo slučajeve da osobe s paraplegijom i tetraplegijom i kasnije, nakon stradavanja, imaju veće pritužbe na ponašanje zdravstvenih djelatnika prema njima. Sve je to u najmanju ruku zabrinjavajuće. Prije nekoliko mjeseci osoba s tetraplegijom (već 31 godinu kao posljedicom spinalne ozljede) koja ima poremećenu probavu i ne može obavljati stolicu bez pomoći i medikamenata doživjela je da u KBC-u nisu mogli - čitaj: znali, htjeli (?) - pomoći u bolnici te je morala otići kući obaviti stolicu.

Najvažnije je mjesto stradavanja

Mjesto stradavanja kada se radi o ozljedi kralježnične moždine nije zanemarivo. Bilo da se radi o prometnoj nesreći, skoku u vodu, radu na građevini ili na bilo koji drugi način. Za samog stradalnika vrlo je važno hoće li nakon nesreće završiti u Traumatološkoj klinici u Zagrebu (što je najbolje rješenje) ili, ne daj Bože, na nekom od traumatoloških odjela bolnica u Splitu, Zadru, Rijeci i sl.

Trebalo bi preventivno moliti Boga, ako se ikada ikome dogodi nesreća, neka to ne bude u Dalmaciji i Primorju, neka bude što bliže Zagrebu, jer tu imaju iskustva

i znaju kako se radi sa spinalno ozlijeđenima. Tu osoblje zna kako se postupa s takvim osobama, kako se brzo može razviti dekubitus i kako ga je teško sanirati i preskupo liječiti, ponekad i godinama. Oni znaju kako se postupa s inkontinencijom pacijentima zbog spinalnog oštećenja, kako se pomogne kod spazama, pa do toga da se ukućane uputi u to kakvo je stanje osobe i kako joj se može pomoći. Uz traumatiziranu osobu kojoj se dogodila nesreća, gotovo uvijek dobijemo i traumatiziranu obitelj koja je također u šoku, istovremeno sa svojim članom obitelji.

Evidentno je kako za osobe koje žive s posljedicama spinalnih ozljeda i za one kojima će se možda dogoditi upravo ovakva ozljeda u Hrvatskoj još uvijek nema sustavne podrške. Podršku nema niti obitelji stradalnika. Postoje pojedine ustanove - Trauma u Zagrebu (Draškovićeve), V. T., gdje su liječnici i/ili medicinske sestre s velikim znanjem i iskustvom te pacijentu i obitelji pristupe na primjeren način i pokušaju objasniti stanje u kojem se našao ozljeđenik/ozljeđenica i s tim u vezi što bi obitelj mogla učiniti da se snađu u novonastalim okolnostima.

I na kraju, nažalost, u Hrvatskoj nema Spinalnog centra, nema odgovarajućeg zbrinjavanja u svim regionalnim centrima za osobe sa zahtjevnijim potrebama, nema kapaciteta za potrebe osoba koje dožive ozljedu kralježnične moždine. Takvih je u Hrvatskoj godišnje stotinjak. A neki od njih nemaju sreću da nastradaju ondje gdje će ih znati zbrinuti na odgovarajući način i uz uvažavanje svih njihovih potreba.

Veća educiranost-potreba za Spinalnim centrom



Radni vikend – radno

Krajem svibnja održan je 12. po redu radni vikend, ovaj put u Zagrebu. Okupio je 98 sudionika iz cijele zemlje. Hotel *Aristos*, raskošno zdanje s četiri zvjezdice, udomilo je HUPT-ovce željne novih saznanja o životu sa spinalnom ozljedom. Okupljeni su brojni stručnjaci iz područja najzanimljivijih osobama



Ovako se ne sudjeluje na radnom vikendu

s paraplegijom i tetraplegijom, poput urologa prim. dr. Jordana Dimanovskog, stručnjaka za dekubituse doc. dr. sc. Dubravka Huljeva, stručnjakinje za neuropatsku bol mr.sc. Lidije Fumić Dunkić, spinalnog kirurga prim. dr. Zvonka Kejle, stručnjakinje u rehabilitaciji prof.dr. sc. Ane Bobinac Georgievski i naposljetku dr. Ines Balint, predava-



Delicije sa stola hotela *Aristos*



Radni vikend iz druge perspektive

čice o nadležnosti obiteljskog liječnika u propisivanju pomagala. Okupljene je dakako zanimala, kao i uvijek, mogućnost otvaranja spinalnog centra u Hrvatskoj, za što su od predavača primarijusa Kejle dobili jasan odgovor kako je u svakoj našoj regiji potreban takav manji područni centar. Ovaj čuveni stručnjak za operacije na kralježni-



S radnog dijela seminara

ci zastupa skromnija i održiva rješenja koja se mogu primijeniti u našoj zemlji. Prema njegovim riječima, projekt koji se planirao graditi u Varaždinskoj županiji prvi je hrvatski centar za spinalne bolesti, u hotelu *Jupiter*, u kojem će se pacijentima omogućiti dulji boravak na postoperativnoj njezi. Investicija je



Pripreme prije reklamnog dijela programa

procijenjena je na ukupno **58 milijuna eura, od toga 48 milijuna stajao bi hotel, a 10 milijuna spinalni centar.**

Zasad, naime, od tri faze zbrinjavanja osoba sa spinalnom ozljedom mi imamo samo prvu fazu – oporavak - primarno zbrinjavanje s operacijom i rehabilitacijom odmah nakon stradanja. Istodobno, drugu fazu održava-



Dr. Ines Balint neposredno pred svoje predavanje

nja kvalitetnog života kod kuće te kvalitetnog zbrinjavanja u slučaju ozljede - zasad nemamo organizirano. Spinalni centar trebao bi biti mjesto na kojem se rješavaju SVA pitanja u liječenju ozljede kralježnične moždine, od detrusor-sfinkter dissinergije, autonomne disrefleksije, dekubitalne ulceracije, smetnje probave i defekacije, heterotopičke

osifikacije, kronične boli i spasticiteta do smetnja seksualnosti, neplodnosti i psiholoških poremećaja.

Nadalje, velik interes izazvalo je predavanje mr. sc. Lidije Fumić Dunkić koja je



O rehabilitaciji je govorila prof. dr. sc. Ana Bobinac Georgievski

pojasnila dobitne kombinacije lijekova u liječenju neuropatske boli kod osoba s ozljedom kralježnične moždine. Po njezinim riječima kombinacija antidepresiva – tricikličkih, inhibitora ponovne pohrane serotonina i noradrenalina te antiepiletika: pregabalina, gabapentina, lamotrigina može dati dobre rezultate. Prema objašnjenju liječnice Fumić Dunkić, zamjena lijekova nakon



Primarijus dr. Kejla u žaru diskusije

što se jedno vrijeme koristi dobra kombinacija antidepresiva i antiepileptika



Uvijek zanimljivu temu o uroinfektu pojasnio je prim. dr. Jordan Dimanovski

može dati dobre rezultate te smanjiti razinu lijeka potrebnog za sanaciju neurološke boli kod osoba s paraplegijom i tetraplegijom. Najviše interesa, dakako, izazvala je najava predavanja



Neuropatsku bol pojasnila je mr. sc. Lidija Fumić Dunkić

docenta Huljeva o dekubitusima, a on je opravdao očekivanja. Saznali smo da od dekubitusa u bolnicama obolijeva čak i do 29 posto pacijenata, a izazivaju ih čak tri sile: trenje, pritisak i smicanje.

Dakako da je gubitak osjeta faktor rizika koji povećava mogućnost pojave dekubitusa, baš kao i slaba nutritivna i hidratacija, među ostalim. Prevencija je



Doktora za dekubituse čekalo se s posebnom pažnjom - doc. dr. sc. Dubravko Huljev

ključna želimo li dobiti prednost u borbi s dekubitusima, a to je zajednička briga svih osoba u „riziku“ od pojave, počevši od osoba s paraplegijom i tetraplegijom do zdravstvenih djelatnika.



Tim *Orto Ree* pokazuje kako se pravilno mjere invalidska kolica koristeći šubler

Sponzori radnog vikenda:





Širina bokova...



...duljina potkoljenice.



...dubina sjedala...



...visina normalnog naslona...



Orto Rea tim, redom slijeva nadesno:Luka Budan, Matija Mešnjak, Silvija Drvarek, Tanja Špalj i Ana Međimorec

Otkrijte skrivena blaga Europe

Kako bi se stvorila europska mreža najljepših turističkih netradicionalnih i manje razvijenih destinacija s posebnim težištem na njihovoj održivosti, od 2006. Europska komisija provodi pilot-projekt Europskih destinacija izvrsnosti (EDEN) *Otkrijte skrivena blaga Europe*, a svake godine izbor tih destinacija određen je drugom temom. Svrha projekta je – osim promocije manje turistički razvijenih odredišta – poticati raznolikost i kvalitetu ponude i suzbiti sezonalnost.

Hrvatska od početka sudjeluje u projektu, no tek od 2012. kao punopravna članica. Izborni postupak provodi Hrvatska turistička zajednica uz suglasnost Ministarstva turizma. Prijašnji pobjednici iz Hrvatske su Sv. Martin na Muri (turistička destinacija na ruralnom području), Đurđevac (turizam i lokalna nematerijalna baština), NP Sjeverni Velebit (turizam i zaštićena područja), Nin (turizam uz vode), Pustara Višnjica (turizam i prenamjena obnovljenih fizičkih lokaliteta).

Tema projekta za 2012./2013. bio je pristupačni turizam, što podrazumijeva kako turistička ponuda mora biti dostupna svima – osobama s invaliditetom, osobama starije životne dobi i obiteljima s malom djecom. Elementi koji su se bodovali za svaku destinaciju bili su prvenstveno fokusirani na ispitivanje jesu li predložene destinacije bez barijera (infrastruktura i objekti). Nadalje, u obzir su uzimani elementi poput prometne povezanosti (zračni, cestovni i pomorski/riječni, pogodan za sve korisnike), turistička ponuda – aktivnosti,

događanja, atrakcije (mogućnost sudjelovanja za sve osobe). Konačno, bodovali su se marketing, *booking* sistem, web stranice i usluge destinacija, s tim da se posebno uzimalo u obzir jesu li te informacije pristupačne ili dostupne svima.

Čakovec



Prostor grada Čakovca je zadovoljavajuće pristupačan

Prostor grada je zadovoljavajuće pristupačan. U trgovačkom centru u gradu postoji pristupačan toalet. Ulaz u Gradsko poglavarstvo, međutim, nije dobar, jer umjesto kosopodizne platforme postoji pokretni stolac koji je neadekvatan za pristup osobama u invalidskim kolicima (visok je i plitak). Gradski bazen je u svojem unutarnjem dijelu odlično prilagođen – postoje prilagođeni toaleti i garderoba, pokretni vertikalnopolodizni stolac za ulazak u bazene, a jedan bazen ima i rampu. Međutim, vanjska pristupna rampa za ulazak u objekt posve je neodgovarajuća, želi li osoba koja se kreće u manualnim kolicima sama ući u objekt.



Gradski bazen iznutra odlično prilagođen, izvana su potrebna poboljšanja

Pohvalu zaslužuje restoran *Pilka* koji je svoj suterenski prostor učinio pristupačnim vertikalnopodiznom platformom, a postoji i pristupačan toalet te jelovnik na Brailleovom pismu.

U gradu ne postoji prilagođeni smještaj, već se za slučaj potrebe mogu koristiti usluge Pansiona *Mamica* u Nedelišću koji ima vrlo dobro prilagođenu sobu te toalet kod recepcije i restoranta. Rampe su, doduše, malo prestrme.

Daruvar



Daruvar-dobra gradska infrastruktura za OSI

Vrlo dobar omjer između pristupačnosti grada i smještaja. Gradska infrastruktura za osobe s invaliditetom je prilično dobra; rubnjaci su uglavnom u centru ispravno izvedeni, postoji pristupačni toalet u predvorju kina. Neke od rampa su izuzetno loše izvedene – ulaz u po-

slovnici FINA-e, pošte, a posebno kod Doma zdravlja (ta je posebno opasna i izgleda poput segmenta staze za bob). Zgrada gradske uprave nije pristupačna. Vanjski gradski bazeni su pristupačni. Smještaj za osobe s invaliditetom u gradu nude Daruvarske Toplice u kojima postoje dvije sobe (iako same po sebi skromno uređene) i koje u potpunosti udovoljavaju svim standardima.



Za osi pristupačne Daruvarske toplice

Standardne sobe nisu nimalo pristupačne. Komunikacija u hotelu je korektna i može se pristupiti svim prostorima hotela. Pristupačni toaleti nalaze se u prizemlju te u paviljonu restorana.

Karlovac



Grad Karlovac diči se vrlo dobrom pristupačnošću za OSI

Grad je vrlo dobre pristupačnosti za

osobe s invaliditetom. Najveći dio rubnjaka je korektan, a postoji dosta servisa koji su pristupačni. Postoje i dvije pošte koje su pristupačne, no ne nalaze se u centru. Za pohvalu je pristupačno kazalište (vanjska rampa zahtijeva asistenciju) u kojemu postoji dizalo te pristupačan toalet (koji treba urediti). U trgovačkom centru *Luna* postoji pristupačan toalet.

Ipak, smještaj je relativno problematičan. Hotel *Europa* ima korektnu rampu



Najveći dio karlovačkih rubnjaka je korektan, a postoji dosta servisa koji su pristupačni

na ulazu, kosopodiznu platformu koja s recepcije vodi do trakta sa sobama i dizala. No, sobe nisu prilagođene. Do Hotela *Korana* vodi vrlo strma rampa, a u samom objektu postoji toalet za osobe s invaliditetom koji nije uređen. Do toaleta u podrumu komunikacija je osigurana dizalom. Sobe nismo vidjeli.

Krapina

Apsolutno najlošija destinacija za osobe s invaliditetom koju smo ispitali. Grad, osim ponekog korektno izvedenog spuštenog rubnjaka, dobro projektiranog ulaza u školu te sportske dvorane, nema drugih potrebnih elemenata pristupačnosti. Većina rampa



Krapina još mora poraditi na pristupačnosti za OSI

na objektima koje smo obišli ne zadovoljava standarde ili su čak opasne. Muzej krapinskog pračovjeka je pristupačan i ima pristupačan toalet, ali osobe s invaliditetom ondje ipak trebaju određenu asistenciju, budući da su pristup muzeju i unutarnja komunikacija vrlo strmi.



Muzej krapinskog pračovjeka pristupačan ali prilaz prestrm

Ugostiteljski i smještajni objekti *Vuglec brijeg* su također nepristupačni, budući da ne postoji toalet za osobe s invaliditetom, a komunikacija u objektu i između pojedinih objekata je vrlo otežana.

Stancija 1904

Radi se o manjem obiteljskom smještajnom objektu, koji, međutim, udovoljava visokim standardima pristupačnosti



Iako malen turistički objekt Stancija 1904. zadovoljava najveće standarde pristupačnosti za osobe s invaliditetom. Postoje dvije potpuno pristupačne sobe u pomoćnom objektu s pripadajućim kuhinjicama, također pristupačnima. Komunikacija vanjskim rampama je korektna, iako bi bila lakša kad rampe ne bi bile popločane pomalo rustikalnim kamenim pločama. Valja primijetiti je kako je jelovnik otisnut i na Brailleovom pismu.



Stancija je objekt s četiri zvjezdice - evo malo atmosfere

Mjesto Svetvinčenat je iznimne kulturno-povijesne vrijednosti i treba nas veseliti činjenica da se radi na osiguravanju pristupačnosti renesansnog kaštela koji je u obnovi. Mjesto je uglavnom pristupačno, postoji nesmetana



Obilazak Stancije-šampiona pristupačnosti

komunikacija do ambulante i ljekarne te bankomata. Pošta, trgovina i galerija su djelomično pristupačni (manje stuba na ulazima).

Terme Jezerčica



Dobri i loši elementi pristupačnosti Terme Jezerčica

Sam smještajni objekt ima i dobrih i loših elemenata kad je u pitanju pristupačnost. Dobro su riješeni ulaz, pristupačni toaleti kod recepcije, unutarnjih i vanjskih bazena, komunikacija dizalima, prostor garderobe i pristup prostoru bazena te kongresnom dijelu. Slabije strane pristupačnosti su rampa

koja vodi u hotel s prostora kongresnih dvorana i vanjskih bazena, rampa koja vodi do soba u prizemlju te same pristupačne sobe koje u kupaonici imaju kadu, a kraj zahodske školjke nema ru-kohvata.

Mjesto Donja Stubica je zadovoljavajuće pristupačno. Postoji pristupačni toalet u trgovačkom centru, pristup u poštu, Dom zdravlja i ljekarnu je korektan. Rubnjaci su uglavnom u redu.

Terme Tuhelj



Donja Stubica zadovoljavajuće pristupačna

Svakako najbolji smještajni hotelski objekt koji smo posjetili. Ima sedam vrlo kvalitetno prilagođenih soba, uredne komunikacije (ipak, rampa prema kongresnom dijelu je na granici da bude prestrma). Postoje dva javna toaleta (kod restorana i kod kongresnog dijela). Prostori bazena i *wellnessa* tako-



Najbolji smještajni hotelski objekt koji smo posjetili-Terme Tuhelj

đer su pristupačni pa bi trebalo nabaviti pokretni vertikalnopodizni stolac za ulazak osoba s invaliditetom u bazen. Pristupačnost dislociranog ugostiteljskog objekta *Dvorac Mihanović* osigurana je postavljanjem (po potrebi) drvene rampe, no toaleta za osobe s invaliditetom ondje nema.



Klanjec se može pohvaliti pristupačnom Galerijom Antuna Augustinčića

Nedaleko hotela postoje pristupačne usluge poput bankomata, pošte, dućana i ambulante. Nedaleko Tuheljskih Toplica je Klanjec gdje se nalazi pristupačna Galerija Antuna Augustinčića (nema pristupačan toalet) te polupristupačan prostor sa sarkofazima obitelji Erdödy u franjevačkom samostanu.

Topusko



Gradić Topusko je donekle pristupačno...

Mjesto je relativno pristupačno, a osnovni servisi su dostupni. Problem, međutim, leži u činjenici kako ne postoji pristupačan smještaj za osobe s invaliditetom, iako bi se u apartmanu



... problem je sa bazenom u toplicama s prestrmom rampom

koji smo vidjeli pristupačnost mogla bez većih poteškoća osigurati. Postoji samo jedan pristupačan toalet u razini ulaza i recepcije. Do bazena vodi strma rampa, nema garderoba ni toaleta za osobe s invaliditetom, kao ni adekvatnog načina ulaska u bazen.

Varaždin



Prostor grada je prilično dobro pristupačan-
Varaždin

Prostor grada je prilično dobar kad je u pitanju pristupačnost za osobe s invaliditetom. Rubnjaci su uglavnom dobro izvedeni, a mogu se naći i pristupačne servisne usluge (pošta, trgovine, banke). Zgrada županije je pristupačna, no u gradskoj vijećnici pristupačnost je vrlo sumnjiva. Uz određenu asistenciju osigurana je pristupačnost Entomološ-

kom odjelu Gradskog muzeja Varaždin, gdje postoji pristupačan toalet. Ulice u staroj gradskoj jezgri popločene su raznim vrstama kocaka te je zbog toga vožnja u invalidskim kolicima kadkad



Varaždinski hotel Turist mora poraditi na prilagođenosti soba

vrlo neugodna. Do gradskog bazena vodi ponešto prestrma rampa pa će osobi u invalidskim kolicima trebati asistencija. U objektu postoji pristupačan toalet i garderoba, no nema uređaja ili rampe za ulazak u bazen.

Problem Varaždina je smještaj, budući da Hotel *Turist* nije – osim prilagođenog toaleta kod recepcije, pristupa restoranu i baru te komunikacije dizalima – uopće pristupačan. Pristup hotelu je prestrm, a sobe nisu prilagođene.

...na kraju – pobjednička destinacija je:

U Pustari Višnjica, prošlogodišnjem pobjedniku, na svečanosti predstavljanja ovogodišnjih finalista, stručno povjerenstvo koje je obišlo sve destinacije, sastavljeno od predstavnika Ministarstva turizma, Hrvatske turističke zajednice i Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara odlučilo je proglasiti pobjednikom obiteljski ruralni turizam



U Pustari Višnjica, prošlogodišnjem pobjedniku...



...proglašen ovogodišnji pobjednik obiteljski ruralni turizam *Stancija 1904*.

Stancija 1904. Pratitelji su Grad Daruvar, Terme Jezerčica, Grad Varaždin i Terme Tuhelj.

Stancija 1904 nalazi se u Smoljancima, selu tri kilometra udaljenom od renesansnog gradića Svetvinčenta u kojem se, osim kulturno-povijesnih znamenitosti, može uživati i u nizu priredbi i manifestacija. Osim toga, vrlo blizu nalaze se *kapitalci* kulturne baštine i turističke ponude Istre, poput Pule, Rovinja ili Poreča te cijelog niza manjih mjesta i gradića vrijednih posjeta.

Možemo očekivati daljnji razvoj ponude u *Stanciji 1904* pa tako i održavanje visoke razine usluga za osobe s invaliditetom.

Janko Ehrlich-Zdvořák

Uživanje u ronjenju u hidro-laboratoriju.
Foto: Dimitry Sakharov

Svemirsko ronjenje – samo za najhrabrije

Našem je ronioncu s invaliditetom (Zoranu Vlahu) zajedno s kolegama iz Slovenije pripala čast da prvi u svijetu vide iznutra jednu od dosad najstrože čuvanih tajni bivšeg Sovjetskog saveza i današnje Rusije. Riječ je o tzv. Zvezdanom gradu sjeverno od Moskve gdje se pripremaju budući kozmonauti u Gagarinovu centru za obuku kozmonauta.

Od šezdesetih godina prošlog stoljeća ovdje su se pripremali svi kozmonauti za svoje svemirske letove. Prvi sovjetski kozmonauti bili su ujedno i prvi stanovnici ovog grada. Zajedno s njima živjele su i njihove obitelji, civilno i vojno oso-

blje. Stanovnici i zaposlenici bili su jedini svjedoci njegova postojanja, jer je grad bio tajni objekt sovjetskog zrakoplovstva i iz tog razloga nije bio ucrtan ni na jednom zemljovidu SSSR-a.

Danas se u Zvezdanom gradu čuvaju modeli svih važnijih svemirskih letjelica



Savršena vidljivost pri ronjenju u destiliranoj vodi.
Foto: Dimitry Sakharov



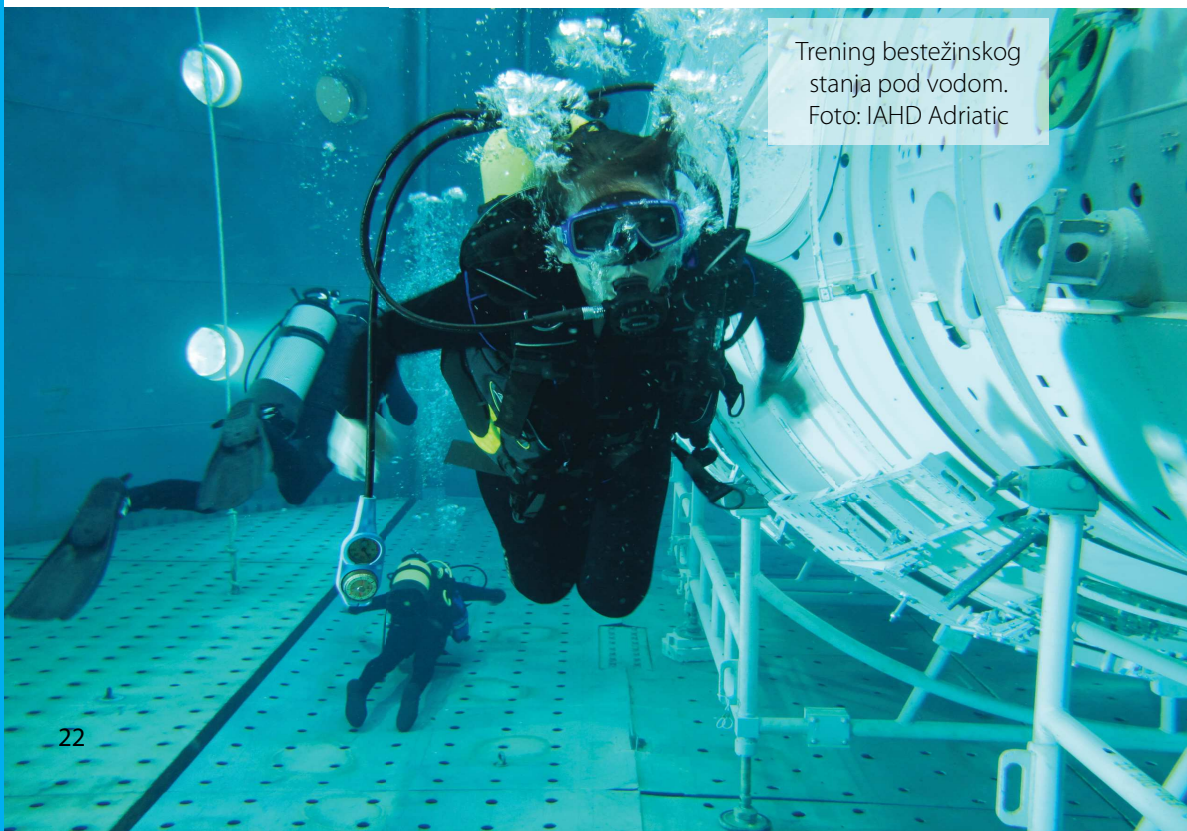
Još malo uživanja u bazenu. Foto: Dmitry Sakharov

mi vidimo sa Zemlje. Čuva se i ured u kojem je bio smješten Jurij Gagarin, mnoge uspomene vezane uz njega, ali i uz ostale kozmonaute.

Upravo su naši ronionci OSI – članovi IAHD Adriatic – u tamošnjem hidrolaboratoriju namijenjenom za EVA simulaciju bestežinskog stanja, odnosno za simulaciju kretanja kozmonauta u bestežinskom prostoru, iskušali što sve prolaze kozmonauti tijekom svojih priprema za susret s prostranstvima svemira.

Samo ronjenje u hidrolaboratoriju ne razlikuje se previše od ronjenja u bazenu. Međutim, dvije su bitne razlike – destilirana voda je znatno čišća od bilo koje ba-

bivšeg Sovjetskog Saveza. Tu je i golemi hidrolaboratorij za simulaciju bestežinskog stanja, planetarij izrađen u Istočnoj Njemačkoj koji može projicirati i do 9.000 zvijezda i slično. Planetarij je specifičan po tome što se zvijezde projiciraju kako ih kozmonauti vide iz ISS-a, a ne kako ih



Trening bestežinskog stanja pod vodom. Foto: IAHD Adriatic

zenske vode, jer u njoj nema kemikalija (poput klora i slično) niti bilo kakvih drugih primjesa ili prljavštine, tako da je vidljivost apsolutna. Druga razlika je sama gustoća vode. Destilirana voda nešto je rjeđa od bazenske, tako da je prilikom ronjenja bilo potrebno manje olova nego prilikom ronjenja u bazenu. Sam osjećaj ronjenja kroz module svemirskih stanica je neopisiv. Uz malo mašte vrlo je lako dočarati kako izgleda kretanje i boravak kozmonauta u tako skućenom prostoru u bestežinskom stanju, a izlazak iz stanice kroz otvor iza kojeg se u stvarnosti nalazi samo svemir... Stvarno smo bili malobrojni sretnici koji su doživjeli ovakvo nešto – ispričao nam je Zoran Vlah nakon povratka iz Zvezdanog grada.

Uz neograničeno ronjenje u bazenu napunjenom destiliranom vodom, ronionci su imali priliku neposredno se diviti jednom modulu međunarodne svemirske postaje MIR te najnovijem modulu Međunarodne svemirske postaje ISS koji će svoj put u svemir započeti tek krajem ove godine. Nakon ronjenja posjet je nastavljen u učionici sa stvarnim svemirskim modulima i simulatorima koji se koriste za obuku kozmonauta.

I na kraju, delegaciju ronionca OSI i njihovih pratitelja primio je gradonačelnik Zvezdanoga grada Nikolai Nikolajevič Ryubkin, koji je svim ronioncima uručio diplome. U ceremoniji su uz njega sudjelovali zapovjednik kozmonauta i heroj Ruske Federacije Sergej Aleksandrovič Volkov (kozmonaut koji je sudjelovao u tri misije i proveo više od 360 dana u svemiru, od toga preko 18 sati izvan svemirske stanice) i predstavnici Odjela za upravu i socijalni razvoj Zvezdanog grada.



Ekspedicija ronionca s invaliditetom – glavom i bradom! Foto: Blaž Ribič

Što su to zatvoreni gradovi?



Nekadašnji zatvoreni gradovi, obavijeni velom tajne i zbog rada na svemirskom programu

ce, poput ukrajinskog Dnjepropetrovska i Sevastopolja ili ruskog Gorkija i Vladivostoka. Isto tako javno se obznanilo postojanje nekih dotad tajnih gradova, ali oni i nadalje ostaju zatvoreni za sve osim uskog kruga ljudi. Primjerice, u Krasnoznamensku se nalazi kontrola leta i Svemirski centar Germana S. Titova koji služi za kontrolu gotovo svih civilnih i vojnih ruskih satelita, kao i za lansiranje balističkih raketa.

U bivšem SSSR-u te u današnjoj Rusiji postojali su tzv. ZATO GRADOVI – Zatvorena administrativno-teritorijalna ustrojstva ili tajni zatvoreni gradovi. Građeni su poslije Drugog svjetskog rata, "specijalizirani" za istraživanja ili znanost, a njihovi su stanovnici, znanstvenici ili vojni djelatnici s obiteljima, najčešće jedini svjedoci njihova postojanja. Nakon raspada SSSR-a, mnogi dotad zatvoreni gradovi otvoreni su za sve građane i strance

Članovi IAHD Adriatica u Moskvi



Obilazak Moskve u invalidskim kolicima.
Foto: Nevenka Richter

koji je održan u sklopu najvećeg ruskog sajma rehabilitacije i ortopedskih pomagala „Integration.Life.Society“. Branko Ravnak, predsjednik IAHD Adriatic ([Članovi Međunarodne asocijacije za ronjenje osoba s invaliditetom IAHD Adriatic na poziv nekoliko ruskih ronilačkih organizacija i organizacija osoba s invaliditetom od 26. do 30. travnja 2013. posjetili su Moskvu i Zvezdani grad. Tim od šesnaest ronilaca, od kojih su pet osobe s invaliditetom, sudjelovao je na okruglom stolu s temom „Uloga ronjenja osoba s invaliditetom pri integraciji u društvo“](http://www.iahd-</p></div><div data-bbox=)

adriatic.org), ovom je prigodom predstavio desetogodišnji rad na području ronjenja osoba s invaliditetom u jadranskoj regiji i dvogodišnju suradnju s krovnom ruskom ronilačkom federacijom CRASA, ronilačkim klubom „Aqua Globus“ iz Anape i zakladom „Dostupna srijeda“. Naglasio je način slovenskog modela školovanja ronilaca s invaliditetom i mogućnosti njegove primjene u ruskom okruženju, što je polučilo odlične rezultate pri edukaciji rekreativnih ronilaca s invaliditetom u Rusiji. Ruska ronilačka federacija CRASA, Ruski sportski savez invalida, koji djeluje u okviru Ruskog saveza invalida, zaklada „Dostupna srijeda“ i IAHD Adriatic postigli su dogovor o međusobnoj suradnji u razdoblju od sljedeće tri godine. Okruglom stolu prisustvovala je i veleposlanica Republike Slovenije u Moskvi, Ada Filip-Slivnik.

O IAHD Adriaticu



IAHD Adriatic postavlja svoj amblem pod vodom
Foto: Dimitry Sakharov

IAHD Adriatic je asocijacija koja se bavi edukacijom ronjenja za OSI desetak godina. Zbog svojih iznimnih rezultata asocijacija je postala članica Svjetske federacije za podvodne aktivnosti (CMAS, osnovana 1959., www.cmas.org), čije su članice samo krovne ronilačke organizacije iz više od 130 zemalja. Ronilački klub „Geronimo“ iz Zagreba član je IAHD Adriatic i jedini je u Hrvatskoj koji pro-

vodi tečajeve ronjenja za OSI. Cilj ovih tečajeva nije da OSI zarone na par metara i da se o njima netko brine, već da postanu samostalni ronionci i steknu međunarodno priznati certifikat koji vrijedi svugdje u svijetu. Kroz aktivnosti IAHD Adriatic i ustrajan rad predsjednika Branka Ravnaka, CMAS je postala jedina ronilačka organizacija na svijetu koja ne pravi razliku između osoba s invaliditetom i svih ostalih. Svi ronionci po završetku tečaja dobivaju istovjetan certifikat, važeći bilo gdje u svijetu, odnosno na certifikatu nigdje nije naznačeno radi li se o OSI ili ne.

Rad IAHD-a prepoznali su kolege iz Rusije koji su dvaput gostovali na ronilačkom kampu u Dubrovniku. Prvi put, 2011. godine, gostovali su instruktor i instruktora ronjenja kako bi stekli iskustvo ronjenja s OSI. Nakon toga su Branko Ravnak i Damijan Peklar bili pozvani u Anapu, gradić na Crnom moru, kako bi održali tečaj. Godine 2012. kampu se pridružio i prvi ruski ronilac s invaliditetom Nikita Vankov i tom prilikom snimljen je petnaestominutni film koji je prikazan na ruskoj nacionalnoj televiziji i na jednom od najvećih svjetskih sajmova ronilačke opreme „Zlatni delfin“ u Moskvi. Suradnja ruskih kolega i IAHD Adriatic otvorila nam je vrata Zvezdanoga grada.

Monitoring se nastavlja



Shuaib Chalklen, posebni UN-ov izvjestitelj za invaliditet na zagrebačkoj konferenciji

Predstavnici civilnog društva, prije svega dakako udruge osoba s invaliditetom, početkom svibnja u Zagrebu imali su prilike konzultirati se s posebnim izvjestiteljem UN-a Shuaibom Chalklenom te mu prenijeti svoje viđenje stanja prava OSI u našoj zemlji. Iza nas



Podaci su navažniji želimo li realizirati svoja prava

je 5 godina otkako je Konvencija UN-a stupila na snagu, a poznavatelji ovog dokumenta znaju da je to 5 obvezujućih godina stalnog monitoringa i rada na unaprjeđenju prava OSI u svim važnim područjima izjednačavanja mogućnosti s ostalim građanima, počevši od načela neovisnog življenja preko uključivanja u zajednicu pa sve do zapošljavanja.



OSI u cijelom svijetu još uvijek u teškoj poziciji

– Najvažnije je podići pitanje prava OSI na najvišu razinu – točnije, na razinu premijera, tad se osigurava utjecaj na cijelu vladu – pojasnio je ovom prigodom posebni UN-ov izvjestitelj za invaliditet, napomenuvši kako je jedan od ciljeva milenijskog razvoja prikupljanje podataka za statistike koji će točno odražavati izazov s kojim se suočavamo – stanje u svakoj pojedinoj zemlji. Također, pravi pokazatelji stanja prava OSI nisu zakoni o socijalnoj inkluziji unutra nacionalnih zakonodavstava (velik broj zemalja ima odlične zakone), već broj uključenih OSI u obrazovanje odnosno broj zaposlenih OSI. Pritom se podrazumijeva zapošljavanje na otvorenom tržištu rada, ne u zaštitnim radionicama. Posebni izvjestitelj Shua-

ib Chalklen podsjetio je predstavnike hrvatskih udruga za OSI na stanje izvan EU, gdje širom svijeta više od 80 posto osoba s invaliditetom živi u siromaštvu te su njihovi prioriteti sasvim drugačiji. Oni imaju kao osnovni cilj ostvarivanje osnovnog prihoda – sve sa svrhom pukog preživljavanja.



UN-ov izvjestitelj tijekom podnošenja izvještaja Ujedinjenim narodima

Unutar konzultacijskog dijela susreta s posebnim UN-ovim izvjestiteljem za invaliditet predstavnici udruga istakli su poteškoće s kojima se suočavaju, primjerice nesigurnost financiranja, jer većinom žive od projekta do projekta, iako udruge danas u Hrvatskoj zapošljavaju i više desetaka ljudi i vrlo ozbiljno rade. Glavna je poruka Shuaiba Chalklena poradi daljnjeg ostvarivanja prava za OSI u našoj zemlji kako se ne treba postavljati u poziciju slabog, već jakog, onog koji inicira i rješava teškoće. Ako je potreban daljnji *know-how* valja se osvrnuti na rad drugih, primjerice jakih europskih udruga i saveza, te s njima razmijeniti iskustva ili koristiti njihove primjere dobre prakse. Jake udruge koje zauzimaju tu poziciju mogu riješiti svoje probleme.

Ovom zgodom Shuaib Chalklen izrazio je zadovoljstvo što je Ured pravobrani-

teljice za prava osoba s invaliditetom pod rukovođenjem pravobraniteljice Anke Slonjšak neovisno tijelo, jer prema njegovim iskustvima u mnogim zemljama pravobranitelji za OSI su dio Vladinih tijela. I naposljetku, specijalni izvjestitelj UN-a naglasio je važnost suradnje sa svim društvenim dionicima, pa tako i medijima koji mogu utjecati na percepciju OSI i oblikovati je u svakom društvu.

Na ovoj konferenciji pod nazivom **Konvencija UN o pravima osoba s invaliditetom pet godina poslije stupanja na snagu – gdje smo i kuda idemo?** koji je organizirao **SOIH pod visokim pokroviteljstvom predsjednika RH Ive Josipovića** sudjelovali su povjerenica predsjednika RH za osobe s invaliditetom **Vesna Škulić**, načelnica sektora za osobe s invaliditetom Ministarstva socijalne politike i mladih **Zvezdana Bogdanović**, predsjednik Zajednice saveza



Hrvatski predstavnici mladih na zagrebačkoj konferenciji

osoba s invaliditetom Hrvatske **Zorislav Bobuš**, pravobraniteljica za osobe s invaliditetom **Anka Slonjšak**, predsjednik Hrvatskog saveza udruga mladih i studenata s invaliditetom **Denis Marijon** te predsjednica SOIH-a Mreže žena s invaliditetom **Gordana Jurčević**.



Paragolfer

Ovo čudo od vozila može vas provesti kroz raznorazne vrste terena te podići iz sjedećeg u stojeći položaj i tako omogućiti da unatoč ozljedi kralježnične moždine svi možete postati golferi, s tim izuzetkom što ćete se sada zvati *paragolferi*. Proizvođač je... tko drugi doli Otto Bock!

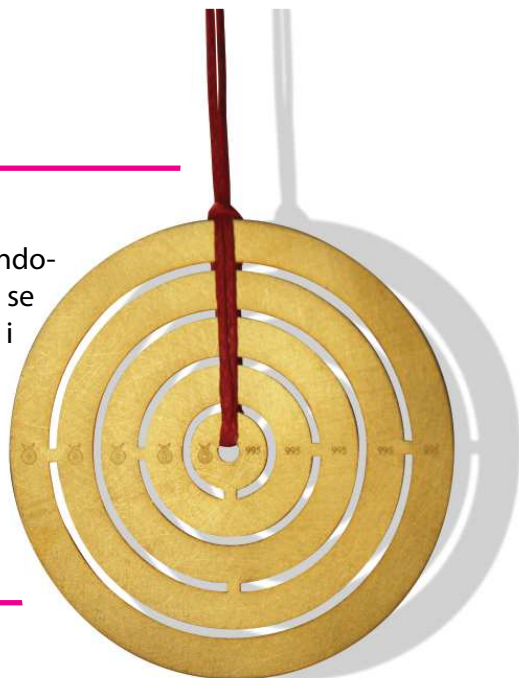
Jastuk budućnosti

Ovo nije srednjovjekovno mučilo, već najnoviji dizajn postoperativnog jastuka. Korejski proizvođač MAS s ovim je jastukom želio postići idealnu potporu za pravilan položaj glave i vrata nakon operacije te omogućiti opuštanje dubok san. Podesive visine, smanjuje hrkanje te bol u zglobovima i kralježnici. Jastuk se "prilagođava" svakom pojedinačno te je i znojenje smanjeno na najmanju moguću mjeru. Riječ je, već pogađate, o još jednom *Red Dot Award* pobjedniku 2012. godine za dizajn u kategoriji medicine. Prema izjavi člana žirija, najviše ih je impresionirao ergonomski oblik ovog postoperativnog jastuka, koji omogućava savršenu imobilizaciju glave i vratnog dijela. Površina na kojoj se vrat odmara savršeno je dizajnirana i naglašena bojom mente koja ujedno i asocira na postoperativnu fazu.



Pet u jedan

Što je to? Turska dizajnerica Ela Cindoruk smislila je ovaj krug od zlata koji se može "trgati" izvana prema unutra i tako darivati nama, dragim ljudima. Uvijek preostane još dio ovog zlatnog kruga koji možemo dati nekog dragom srcu. Naravno, riječ je o 24-karatnom zlatu, savršenom daru za svaku prigodu.



Švicarski multiadapter



Lifetron high tech multiadapter neodoljivo podsjeća na švicarski nož – čuveni brend za sve muške poklonike šminkerskih švicarskih noževa. Ovaj izum puni mobilne uređaje brzo i lagano. Čak štoviše, proizvođač garantira otvor za SIM karticu i preglednik snimljenog materijala. Adapter je kompatibilan s iPodom, iPhonom, iPadom, te većinom mikro i mini USB uređaja.

Kad invalidska kolica upravljaju sama



Tomislav je bio maneken za *EnAble 50* tijekom prezentacije u Varaždinskim toplicama

Što sve mogu invalidska kolica ako se koriste zajedno s *EnAble 50* kontrolnom jedinicom, ravno je SF filmovima. Uz upravljanje *joysticima*, jedinicama koje se pokreću usnama ili jezikom te dahom, moguće je da svojim invalidskim kolicima palite i gasite svjetlo u stanu, mijenjate TV program ili pak sami koristite svoj mobilni telefon. Riječ je o čak 52 različite funkcije koje možete lako koristiti putem preglednog *displaya* u boji sa sličicama (piktogramima). Još malo, pa ni osobe s najvišim stupnjem invaliditeta neće trebati pomoć baš na svakom koraku. Suvremena tehnologija otvorila je nove perspektive, a hoćete li i vi biti među sretnicima koji će moći iskušati *EnAble 50* – ovisi o vašoj dijagnozi.

Na prezentaciju *EnAble 50* uživo dovezli smo se u Varaždinske toplice,

gdje smo uz pomoć njemačkih inženjera izbliza vidjeli sve mogućnosti ovog izuma. Tomislav Salopek, tetraplegičar s tek nekoliko godina staža u invalidskim kolicima, pokazao je okupljenim znatiželjnicima mogućnosti upravljanja *EnAbleom 50*. Invalidska kolica zaista mogu biti „nadograđena“ kako bi se olakšao život njihovom korisniku, a upotreba je – sudeći po Tomičinom osmijehu – bila i zabavna.



Stručni tim Otta Bocka u akciji



Hvar iz drugog ugla

Srednjoškolci s Hvara – inspektori pristupačnosti

Klinci iz srednje škole na Hvaru, u gradu Hvaru, nisu gubili vrijeme. Odlučili su se u suradnji s HUPT-om, a zahvaljujući dobrim odnosima uspostavljenima tijekom projekta *Mreža za brda i otoke*, sami osmisliti i provesti projekt pristupačnosti kulturnih i turističkih ustanova na njihovom prelijepom otoku.

I tako su se otputili posjećivati turističke atrakcije, počevši od zdanja Gradske knjižnice Hvar preko Muzeja hvarske baštine i katedrale sv. Stjepana do Franjevačkog samostana pa i do hotela poput *Rive*, *Palacea*, *Adriane*, *Amfore*, hotelskog naselja *Sirena* ili pak *Dalmacije* ili *Pharosa* i *Delfina*. I evo što su ustanovili:

Gradska knjižnica Hvar

Signalizacija: 

Urbana oprema: 

Staze: 

Rampe na pločnicima: 

Parkirališta: 

Rampe: 

Dizala: 

Vertikalne ili koso podizne platforme: 

Ograde i rukohvati: 

Ulazi: 

Predsoblja i predvorja: 

Vrata: 



Knjižnica na testu pristupačnosti

Hodnici: 

Kupaonice i zahodi: 

Sobe: 

Oprema: 

Muzej hvarske baštine

Signalizacija: 👎

Urbana oprema: 👎

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 👎

Parkirališta: 👉

Rampe: 👎

Dizala: 👎

Vertikalne ili koso podizne platforme: 👎

Ograde i rukohvati: 👎

Ulazi: 👎

Predsoblja i predvorja: 👎

Vrata: 👎



Muzej hvarske baštine-ne i za OSI turiste

Hodnici: 👎

Kupaonice i zahodi: —

Sobe: —

Oprema: —

Katedrala sv. Stjepana

Signalizacija: 👎

Urbana oprema: —

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: —

Parkirališta: —

Rampe: —

Dizala: —

Vertikalne ili koso podizne platforme: —

Ograde i rukohvati: 👎

Ulazi: 👉

Predsoblja i predvorja: 👍

Vrata: 👉



Katedrala Sv. Stjepana-pristupačna donekle

Hodnici: —

Kupaonice i zahodi: —

Sobe: —

Oprema: —

Franjevački samostan

Signalizacija: 🚫

Urbana oprema: 🚫

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 🚫

Parkirališta: 🚫

Rampe: 🚫

Dizala: 🚫

Vertikalne ili koso podizne platforme: 🚫

Ograde i rukohvati: 🚫

Ulazi: 🚫

Predsooblja i predvorja: 👍

Vrata: 🙅



Franjevački samostan-ne i za OSI

Hodnici: 🚫

Kupaonice i zahodi: 🚫

Sobe: 🚫

Oprema: 🚫

Hotel Riva

Signalizacija: 👍

Urbana oprema: 👍

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 🚫

Parkirališta: 🚫

Rampe: 🚫

Dizala: 👍

Vertikalne ili koso podizne platforme: 🚫

Ograde i rukohvati: 👍

Ulazi: 👍

Predsooblja i predvorja: 👍

Vrata: 👍



Pristupačni hotel Riva

Hodnici: 👍

Kupaonice i zahodi: 👍

Sobe: 👍

Oprema: 👍

Hotel Palace

- Signalizacija: 👎
- Urbana oprema: 👎
- Staze: 👎
- Rampe na pločnicima: 👎
- Parkirališta: 👎
- Rampe: 👎
- Dizala: 👎
- Vertikalne ili koso podizne platforme: 👎
- Ograde i rukohvati: 👎
- Ulazi: 👎
- Predsooblja i predvorja: 👎
- Vrata: 👎



Nepristupačni hotel Palace

- Hodnici: 👎
- Kupaonice i zahodi: 👎
- Sobe: 👎
- Oprema: 👎

Hotel Adriana

- Signalizacija: 👍
- Urbana oprema: 👍
- Staze: 👍
- Rampe na pločnicima: 👉
- Parkirališta: 👎
- Rampe: 👉
- Dizala: 👍
- Vertikalne ili koso podizne platforme: 👍
- Ograde i rukohvati: 👍
- Ulazi: 👍
- Predsooblja i predvorja: 👍



Adriana-pristupačna

- Vrata: 👍
- Hodnici: 👍
- Kupaonice i zahodi: 👍
- Sobe: 👍
- Oprema: 👍

Hotel Amfora

Signalizacija: 👍

Urbana oprema: 👍

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 👍

Parkirališta: 👍

Rampe: 👍

Dizala: 👍

Vertikalne ili koso podizne platforme: 👍

Ograde i rukohvati: 👍

Ulazi: 👍

Predsoblja i predvorja: 👍

Vrata: 👍



Amfora-još pristupačnija

Hodnici: 👍

Kupaonice i zahodi: 👍

Sobe: 👍

Oprema: 👍

Hotelsko naselje Sirena

Signalizacija: 👎

Urbana oprema: 👎

Staze: 👎

Rampe na pločnicima: 👎

Parkirališta: 👎

Rampe: 👎

Dizala: 👎

Vertikalne ili koso podizne platforme: 👎

Ograde i rukohvati: 👎

Ulazi: 👎

Predsoblja i predvorja: 👎

Vrata: 👎



Hotelsko naselje Sirena - više nepristupačno nego pristupačno

Hodnici: 👎

Kupaonice i zahodi: 👎

Sobe: 👎

Oprema: 👍

Hotel Dalmacija

Signalizacija: 👍

Urbana oprema: 👍

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 👍

Parkirališta: 👎

Rampe: 👎

Dizala: 🚫

Vertikalne ili koso podizne platforme: 🚫

Ograde i rukohvati: 🚫

Ulazi: 👎

Predsooblja i predvorja: 🚫

Vrata: 👍



Hotel Dalmacija - pristupačan ali ne dovoljno

Hodnici: djelomično 👍

Kupaonice i zahodi: 👎

Sobe: 👎

Oprema: 👉

Hotel Pharos

Signalizacija: 👍

Urbana oprema: 👉

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 👎

Parkirališta: 👉

Rampe: 🚫

Dizala: 👎

Vertikalne ili koso podizne platforme: 👎

Ograde i rukohvati: 👍

Ulazi: 👉

Predsooblja i predvorja: 👍



Hotel Pharos - djelomično pristupačan

Vrata: 👉

Hodnici: 👉

Kupaonice i zahodi: 👎

Sobe: 👍

Oprema: 👉

Hotel Delfin

Signalizacija: 👍

Urbana oprema: 👍

Staze: 👍

Rampe na pločnicima: 👎

Parkirališta: 👎

Rampe: 👎

Dizala: 👎

Vertikalne ili koso podizne platforme: 👎

Ograde i rukohvati: 👍

Ulazi: 👎

Predsooblja i predvorja: 👍

Vrata: 👍



Hotel Delfin - bi morao poraditi na pristupačnosti

Hodnici: 👍

Kupaonice i zahodi: 👎

Sobe: 👍

Oprema: 👎



Za rastanak još jedan pogled na Hvar

Evo provoditelja projekta: Bisera,
Tereza, Tarik, Ana-Marija, Jaco



Svakom OSI njegovo radno mjesto

O povećanju zapošljavanja i zapošljivosti osoba s invaliditetom te o najnovijim trendovima u profesionalnoj rehabilitaciji osoba s invaliditetom bilo je riječi krajem ožujka u Zagrebu na konferenciji *Profesionalna rehabilitacija - izazovi i mogućnost*. Konferenciju je otvorila Ankica Paun Jarallah, ravnateljica Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, pozdravivši prisutne. Uslijedilo je izlaganje Tatjane Dalić, pomoćnice ministra rada i mirovinskog sustava o prijedlogu nacrtu Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom. Ovom prigodom govorili su i gošća iz Austrije Ruth Gruber iz tamošnjeg BBRZ-a o iskustvima vokacijske/profesionalne rehabilitacije gdje provode testiranja sposobnosti (intelektualnih i mentalnih) OSI te identificiraju ključne profesionalne vještine, na temelju čega dizajniraju plan rehabilitacije i provode treninge standardizirane i/ili prilagođene svakom OSI ponaosob. Oni također školuju voditelje za okupacijsku rehabilitaciju, među ostalim.



Profesionalna rehabilitacija - izazovi i mogućnosti

Također, na skupu su sudjelovali i Doroteja Volovec i Ines Gergorić, predstavnice slovenskog Zavoda Papiot, približivši nam svoje viđenje profesionalne rehabilitacije i socijalnog uključivanja osoba s invaliditetom u njihovoj zemlji.



Kako posao što više približiti osobama s invaliditetom

Nadalje, prava i potrebe OSI s osvrtom na zapošljavanje osvijetlio je dr. Zorislav Bobuš u ime SOIH-a, dok je iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo dr. Tomislav Benjak izlagao o primjeni ICF/MKF međunarodne klasifikacije funkcioniranja onesposobljenosti i zdravlja u Hrvatskoj. Učinkovitu integraciju OSI na hrvatsko tržište rada pojasnila je predstavnica Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i za-



Austrijska gošća Ruth Gruber - razmjena iskustava

činjenici recesije, važna su jasnija zakonska određenja pitanja poput dokazivanja invaliditeta (uspostava sustava procjene radnih sposobnosti), potrebe osiguranja osobnih asistenata u radnom procesu, potrebe preciznijeg uređenja kvotnog sustava (učinkovitost u poticanju zapošljavanja). Baš kao i definiranje prilagodbe radnog mjesta (administrativna procedura prilagođenija potencijalima poslodavca), potreba osnivanja centara za profesionalnu rehabilitaciju (objektivna procjena radnog mjesta potrebama OSI zapo-



Pitanja iz publike - Marica Mirić



slenika, među ostalim), te na poslijetku zakonom obvezati poslodavce da slobodna radna mjesta objavljuju oglasom ili natječajem, a postupak izbora kandidata da provode transparentno.

Anka Slonjšak, pravobraniteljica za OSI, u jeku izlaganja

10 zavodljivih jela

Hrana ima sastojke koji utječu na tijelo fiziološki, zbog čega različite namirnice imaju moć utjecati na različite faze seksualnosti – tvrde američki seksolozi. Neke vrste namirnica smanjuju inhibicije, neke omogućuju da krv kola, a neke vrste namirnica oslobađaju hormone sreće – tvrde oni. Zato okrijte s nama kako možete pospješiti svoje zavodničke poduhvate bez obzira bili pripadnici jačeg ili slabijeg spola.

10 afrodisijaka

Evo deset afrodisijačnih namirnica koje će zasigurno doprinijeti uspješnosti vašeg šarmiranja pripadnika suprotnog spola.



1. Hrana seksi oblika

Stvorite vizualnu stimulaciju s namirnicama koje izgledaju kao spolni organi poput školjki, mrkve, pa čak i avokada. Sve što je vizualno erotsko automatski potiče vaš mozak na rad baš na tu temu, tvrde stručnjaci.

2. Čokolada

Glasine su istinite: čokolada je najsigurniji način da vam se popravi raspoloženje. Iako sama po sebi nije afrodisijak (kako su drevni Asteci vjerovali) čokolada sadrži phenylethylamine (PEA) i serotonin, prirodne sastojke koji popravljaju osjećaj dobrog bivanja za koji se vjeruje da potiče istu reakciju u tijelu kao što je zaljubljanje.



3. Svježe oštrige

Ne moraju izgledati lijepo, ali oštrige mogu pobuditi nečiju naklonost prema vama u samo jednoj noći. Bogate cinkom koji povećava testosteron, oštrige sadrže i hormon dopamin koji pojačava libido.



4. Likerom poštropljeni deserti

Svi deserti postaju ukusniji uz dašak slatkog likera. Dodajte malo likera od naranče svom desertu ili obogatite šalicu kave s malo likera po želji.

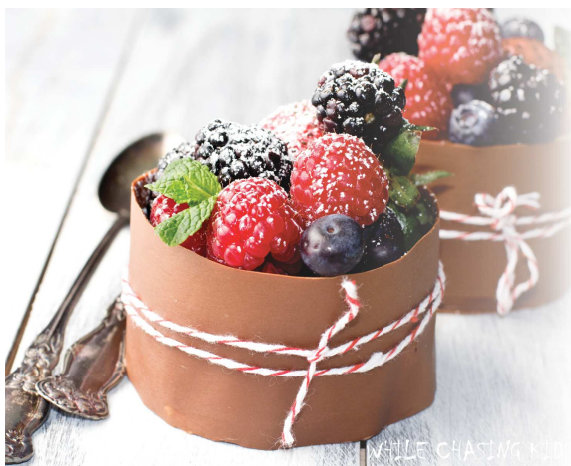
5. Jagode u čokoladi

Jednostavnost je uvijek najbolja. Umočite sve vrste bobičastog voća u čokoladni fondit ili rastopljenu čokoladu.



6. Pjenušac

Vaš ljubavni život može procvjetati s dodatkom malo mjehurića. Da ne pričamo o drastičnoj promjeni raspoloženja kad pjenušcu dodate jagode ili drugo bobičasto voće. Može i uz dodatak nekoliko kapljica vašeg omiljenog likera, kako biste stvorili vlastito piće za zavodljivu večer. Ne zaboravite čokoladom "obuvene" jagode!

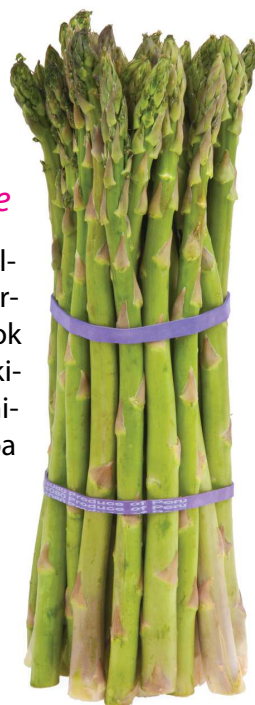


7. Čokoladna mousse torta s umakom od šumskog voća

Boginja svih delicija – čokolada – ima dugu listu recepata za nevjerojatna pića i deserte. Sve vrste čokoladnih torti su izuzetno seksi.

8. Šparoge

Pišući o šparogama engleski poznavatelj bilja Nicholas Culpeper u 17 stoljeću kaže: one raspaljuju požudu u muškarca i žene. Uza sasvim očit falički izgled, šparoge imaju visok udio vlakana, vitamina B6 i C vitamina, tiamina i folne kiseline. Nutritivni sastojci šparoga pojačavaju proizvodnju histamina nužnog za postizanje seksualnog vrhunca kod oba spola.



9. Čili

Kapsaicin u čiliju i drugoj ljutoj hrani također može zagrijati i vaš ljubavni život. Kapsaicin stimulira krajeve živaca da oslobađaju kemikalije. Povećava broj otkucaja srca i oslobađa endorfin zadužen za dobro raspoloženje.



10. Smokve

Smokva je starinski afrodizijak koji izgledom podsjeća na ženske spolne organe. Idu vrlo dobro uz drugi pojačivač strasti – čokoladu.

NABILDAJTE NAJPOTENTNIJI ORGAN U TIJELU

Koliko će potentno na vas djelovati okus ili miris, varira od osobe do osobe, već prema vašem apetitu za određeni vizualni ili kemijski afrodizijak, no prema tvrdnjama stručnjaka erotske *vibre* počinju iznad ušiju. Prema mišljenju američkih seksologa, najerotičniji organ je mozak; znači, ako mislite da će vas nešto *popaliti*, zajamčeno je i da će se tako dogoditi. Oduvijek postoji tijesna veza između hrane i seksa, jer su to dva najbolje poznata užitka i dva apetita koje valja zadovoljiti.



Marija Glavičić Počuč na djelu

Kad je biti umjetnik – *must have*

Vesela crnka jednostavnih crta lica Marija Glavičić Počuč dočekala nas je s osmijehom. Ova umjetnica upečatljivih cvjetnih motiva s prizvukom hlebinske naive autorica je koja se izražava slikajući nogama. Naša joj je udruga otvorila vrata kako bi mogla upriličiti svoju prvu samostalnu izložbu.

Marija je već četiri godine stipendistica Izdavačke kuće umjetnika koji slikaju ustima i nogama iz Zagreba. Također, pohađa satove slikanja kod prof. Vide Pust Škrkulja.

Marijini tulipani, ljubice, maćuhice tek su dio njenih omiljenih tema iz prirode, koje ona svojim slikarskim kistom oslikava bogatim koloritom akrila na platnu. Uvijek u potrazi za novim, ona prikazuje svoju stvarnost slikajući razgovor ptica, zvjezdanu noć ili neobičnu palmu i šarenu dolinu... Samo je nebo granica ove slikarice rođene bez



obje ruke koja je uspjela nogama zamijeniti ruke, pa čak i završiti osnovnu školu.

Ovom prigodom uz Mariju smo upoznali i druge slikare koji slikaju nogama ili



ustima, poput Marije Kristine Božičević, mlade Riječanke koja nas je osvojila svojim akvarelom ljubičastih cvjetova. Olovkom je portret Janka Ehrlicha Zdvorzaka skicirao Alen Kasumović, dok je Stjepan Perković radio s uljanim bojama.

Marije Kristinea Božičević slika

Pink cvjetovi Marije Kristina
Božičević



Alen Kasumović skicira portret

Stjepan Perković u trenutku nadahnuća



Pravo na žensko zdravlje

Unaprjeđenje pristupa ženskom zdravlju bilo je glavni razlog predavanja – seminara – radnog sastanka u organizaciji lokalnih udruga i SOIH-a u varaždinskom



Žensko zdravlje na dnevnom redu

Domu zdravlja, gdje su se na jednom mjestu okupili ravnatelj, liječnik ginekolog, medicinske sestre te žene s ozljedom kralježnične moždine želeći podijeliti iskustva jedni s drugima. Žene s ozljedom kralježnične moždine trebaju pomoć primjerice kod penjanja na ginekološki stol, uvijek postoji mogućnost spazama (nevoljnih grčeva) i tome slično. Zato netko od medicinskog osoblja tko bi im mogao priskočiti u

pomoć, baš kao i prilagođen stol za ginekološke preglede – mnogo znače.

No, kako je opće poznato, Dom zdravlja Varaždin ima prilagođen ginekološki stol koji se iz nekog razloga ne koristi za preglede svih žena pa i žena s invaliditetom, nego samo za preglede žena s invaliditetom pa je tako zapravo sasvim neiskorišten.

Također, dilema oko toga kamo bi žene s ozljedom kralježnične moždine trebale ići na pregled – u Dom zdravlja ili odmah u bolnicu, ostala je donekle nerazriješena. Iako sami djelatnici Doma zdravlja, ravnatelj i ginekolog smatraju da je bolnica bolje rješenje, opće je pravo svake osobe s invaliditetom da bude zdravstveno zbrinuta baš kao i svi drugi građani. Dom zdravlja ima sve ingerencije za to zbrinjavanje.



Varaždin i žene OSI

BEZ BOLOVA SVAKI DAN

VATRA I LED



krema za ublažavanje boli s toplinskim efektom
mentol 10% i metil salicilat 15%

- Smanjuju bolove i ukočenost u mišićima i zglobovima
- Poboljšavaju cirkulaciju
- Smiruju umor i ublažavaju težinu i napetost u mišićima
- Pogodni za sve dobne skupine, rekreativce i sportaše



originalni kanadski gel za ublažavanje boli s
efektom hlađenja

LANDER®

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA
BISKA d.o.o Zagreb • Tel. 01/66 00 892

Četiri eterična ulja za vaš dom

Mnoga eterična ulja, uključujući lavandu, ylang-ylang, pačuli, vaniliju i metvicu, mogu se pronaći u kućnim zalihama eteričnih ulja. Također, možete ih naći navedene na etiketama mnogih proizvoda za čišćenje, ponajprije onih koji svojataju nazive: potpuno prirodno, hipoalergijsko, organsko... No, budite oprezni: samo zato što je nešto prirodno, nije nužno i hipoalergično. Neki su ljudi alergični na gotovo sve prirodne proizvode.

Eterična su ulja raznovrsna i djeluju kod različitih zdravstvenih poteškoća. Većinom se dobivaju iz biljaka, s izuzetkom mošusa, koji je životinjskog podrijetla. Eterična ulja dobivaju se destilacijom iz svih dijelova biljke, ovisno o ljekovitosti.

Tijekom stoljeća koriste se zbog različitih ljekovitih učinaka na ljudsko tijelo. S godinama također sve više ljudi traga za prirodnim rješenjima svojih zdravstvenih tegoba i načina života. Eterična ulja koriste se na sve moguće načine, od aromaterapije do čišćenja i borbe protiv kukaca nametnika, a njihova popularnost nezaustavljivo raste. Uz važna četiri sastojka, četiri prirodne kemikalije koje svaki dom mogu učiniti zelenim - ocat, sol, limunov sok i sodu bikarbonu, tu su i fenomenalna četiri eterična ulja - eukaliptus, lavanda, metvica i citrusi.

Kako koristiti eterična ulja? Uz stavljanje u aroma lampicu ili kapanje u potpourri (ukrasni aranžman sa suhim cvijećem), može ih se miješati i s tzv. baznim uljima ili pak s ova četiri važna sastojka za održavanje svakog doma čistim i mirisnim. Ipak, budite posebno oprezni ako ste skloni alergijama, u ranoj ste trudnoći ili pak dojite.

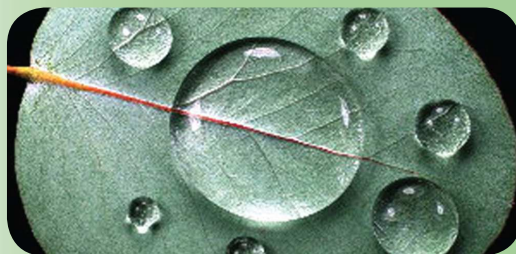


Ulje eukaliptusa osvježit će..

Eukaliptusovo ulje

Ulje eukaliptusa ima antibakterijska i dezinfekcijska svojstva - nekoliko kapi dodano u vodu za pranje poda dat će poseban ugodan miris vašim podovima, a i izgledat će ljepše. Eukaliptusovo ulje čak i izvanredno tjera insekte. Ipak, vodite računa o

tome da je jakog mirisa, stoga ako ga koristite za osvježavanje zraka u prostoriji najbolje ga je razrijediti s vodom.



... izgled vaših podova i otjerati kukce

Lavandino ulje

Lavandino ulje se obično koristi u sprejevima napravljenima u kućnoj radinosti i u mirisnim vrećicama. Ono ne samo da osvježava sobe i ormare, nego također rastjeruje komarce, muhe te druge napasne kukce. Također, kad je spojite s cedrom, ulje lavande postaje moćno oružje protiv moljaca. Sprejevi ili losioni od lavande mogu se koristiti izravno na koži kao repelenti insekata bez štetnih kemikalija. No, dakako, budite oprezni i vodite računa da osvježite svoj „omotač“ protiv kukaca svakih nekoliko sati, već prema tome što ste koristili kao otapalo u vašem repelentu kućne izrade. Ako ste koristili alkohol, tada obavezno nanosite vaš sprej češće, jer može ispariti brže od drugih repelenata.



Lavandino eterično ulje smirit će vas također



Lavandino ulje otjerat će moljce, ali i komarce - pokušajte!

Lavandino ulje možete smjestiti u lampicama za aromaterapiju oko kuće ili u vrtu kako biste uspješno otjerali komarce - lavanda će to učiniti bolje nego citrone-line svijeće. Pritom će i mirisati bolje... Za najbolji mogući učinak kombinirajte lavandino i eukaliptusovo ulje. Lavanda je vrlo učinkovit dezinficijens s antibakterijskim učincima i može se koristiti čak i u smeću te u pelenama. Koristi se u otopinama da bi se osvježile i dezinficirale porozne površine poput draperija, presvlaka i posteljine.



Ulje metvice - neprijatelj
žohara

Ulje metvice

Ovo ulje miriše izvanredno i svježe, ali također je vrlo korisno u tjeranju mrava, žohara, pa čak i miševa. Koristeći nerazrijeđeno ulje te ako postavite aroma lampice kod ulaza u kuću, kod vanjskih zidova, čak možete spriječiti da se ovi mali nametnici uopće pokušaju useliti u vašu kuću. Njime možete lijepo zamirisati cijelu kuću.

Ulje citrusa

Ulja citrusa zapravo su eterična ulja limuna, limete, grejpa. Mogu se koristiti u neograničenom broju kombinacija, čak i kao sjajilo za drvene podove te za sav drveni namještaj. Već prema tome koliko je suha drvena površina koju ćete njegovati limunovim sokom, ulje možete izliti ili izravno ili razrijediti u drugom ulju kao "nosaču". Dakako, nije preporučljivo koristiti limunovo ili bilo koje citrusno eterično ulje na kuhinjskim aparatima i posuđu. Ova su ulja izvanredna za uklanjanje naljepnica te svih gnjecavih mrlja. Samo nakapajte nekoliko kapi ulja na naljepnicu i skidajte je pomoću mokre krpe sve dok ljepljiva mrlja u potpunosti ne nestane.



Eterično ulje citrusa savršeno njeguje namještaj i uz to ugodno miriše!

Dopustite prirodi da osvježi vaš dom



Znanje o motiviranju donatora-najvažnije

Prikupljanje sredstava – fundraising

Lako do donatora bez suvišnih kako

Pitanje koje se često postavlja u neprofitnom sektoru jest kako motivirati ljude da daju novac ili se na bilo koji drugi način uključe u ostvarivanje našeg cilja. Odgovor je marketing, bilo da ste profitni ili neprofitni sektor. Međutim, mnogi misle da je marketing kao takav nepotreban i da će ljudi platiti našu cijenu, što u našem slučaju znači donirati novac, volontirati ili učiniti nešto što mi želimo, a da ne očekuju bilo što zauzvat. Mnogi misle: „Zašto bismo mi to radili kad je naš cilj plemenit?“ ili „Kad bi ljudi samo slušali, vidjeli bi da je to prava stvar koju trebaju podržati.“ Nažalost, samo biti u pravu i boriti se za pravu stvar očekujući podršku vrlo je rijetko. Zato je važno imati plan prikupljanja sredstava.

American Fundraising Association (AFP Fundraising Dictionary) definira prikupljanje sredstava kao prikupljanje sredstava i resursa za podršku organizaciji ili specifičnom projektu. Donacije mogu biti u novcu, stvarima, vremenu, znanju ili pak u bilo čemu što nam treba.

Sredstva se mogu prikupljati stihijski, a to je prema ukazanoj prigodi, prema raspisanom natječaju i to je odgovor na trenutnu situaciju. Također postoji i strateški pristup čije su aktivnosti rezultat dugoročnog planiranja udruge i kada se to radi strateški onda mora postojati jasna vizija i strategija prikupljanja sredstava. Kada govorimo o strateškom pristupu u prikupljanju sredstava, postoje neki osnovni koraci odnosno faze u prikupljanju:

Potrebno je analizirati demografske, ekonomske, sociološke, psihološke karakte-



Važna je strategija prikupljanja sredstava

ristike populacije i predvidjeti njihovo ponašanje.

Bitno je razumjeti društveni utjecaj koji okolina, društvene veze i mreže imaju na donatorovo ponašanje. Nakon toga definiramo ciljeve *fundraisinga* te obavljamo odgovarajuće analize. To može biti PEST analiza, analiza ciljnih skupina, analiza konkurenata, analiza vlastitih sposobnosti, SWOT analiza itd. Sve to radimo kako bismo što bolje razumjeli svog donatora i kako bismo izabrali najbolji mogući oblik prikupljanja sredstava. Nakon toga krećemo u definiranje ciljne skupine, targetira-

nje i pozicioniranje prema njoj. Kada smo definirali koja je to ciljna skupina kojoj se obraćamo, prema tome izabiremo posebni oblik prikupljanja sredstava. Izrađujemo detaljan plan prikupljanja sredstava koji sadrži aktivnosti koje treba obaviti, tko su nositelji tih aktivnosti, koji su rokovi za provedbu, koji nam je budžet i sl.

Ono što je bitno za prikupljanje sredstava jest razumjeti motivaciju svog donatora jer ćete onda uspjeti prikupiti sredstva. Je li odluka o doniranju racionalna ili emocionalna? Kako zapravo ljudi donose odluke? Odgovorima na ova pitanja bavi se biheviorna ekonomija koja kombinira psihologiju i ekonomiju i proučava kako i zašto očekivanja, emocije i socijalne norme kao i ostale nevidljive sile utječu na iskrivljeno poimanje i donošenje (ne)razumnih odluka. Ona uvažava činjenicu da su ljudi vrckavi i proučava manjkavosti i iracionalnost naših postupaka. Problem je u tome što se ljude ne pita dovoljno često da pomognu i, ako ih se pita, to se ne radi na pravi način.

Katya Andersen, direktorica Network for Good te autorica knjige *Robin Hood Marketing*, kaže da postoji nekoliko osnovnih istina o doniranju.

Doniranje je emocionalno

Ljudi doniraju iz vlastitog, osobnog osjećaja povezanosti. Radi se o njihovim emocijama koje potiču na akciju. Sva znanstvena istraživanja dovela su do zaključka da ćemo najpouzdanije predvidjeti hoće li ljudi donirati i koliko na temelju toga koliko nelagodno, tužno ili uzbuđeno se oni osjećaju, a ne mi koji tražimo sredstva. Možemo se dvoumiti između racionalne i emocionalne poruke, ali u našem slučaju emocionalna će uvijek pobijediti onu racionalnu. Doniranje bi trebalo prvo probuditi srce, a zatim utjecati racionalnim činjenicama. Ljude vode emocije, a ne racionalne činjenice i problem kod traženja sredstava jest kad govorimo o potrebi koja se mora zadovoljiti, a ne o onome što bi donator mogao doživjeti,

iskusiti samim davanjem. Koliko daleko seže taj osjećaj koji bismo trebali izazvati? Zamislite da imate bolesnog prijatelja koji zbog gripe tjedan dana nije oprao suđe i njegov sudoper je krcat do stropa. Odlučili ste mu pomoći i oprati svo njegovo suđe. Nakon sati i sati pranja, ispiranja, brisanja i slaganja tog suđa dolazi prijatelj koji je iznenađen i sretan što ste mu pomogli. Zamislite kako se osjećate sretno i ponosno. A sad zamislite da vam taj isti prijatelj kaže da ima perilicu suđa za koju vi niste znali. Kako biste se osjećali da saznate tu činjenicu? I kako biste vrednovali svoj trud da niste suđe prali ručno? O tome je cijeli niz istraživanja proveo Christopher Olivola koji je proveo eksperimente u kojima su ispitanici donirali značajno veći iznos novca u korist one organizacije koja je prikupljala sredstva na „bolniji“ način. Veći iznos novca odlučili su donirati za sudjelovanje u maratonu za prikupljanje sredstava nego u pikniku, ali kad im se ponude obje opcije, ispitanici uvijek biraju lakšu. Još jedan Olivolin eksperiment govori koliko daleko seže priča o žrtvovanju za druge. A to je uranjanje ruke u vodu s ledom na 60 sekundi. Sudionici koji su odlučili donirati novac i uroniti svoju ruku dali su mnogo veći iznos u dobrotvorne svrhe nego oni koji nisu morali uroniti svoju ruku u ledenu vodu. Što je davanje bolnije, sudionici će dati više novaca nego da je lišeno te boli.

Doniranje je osobno

Model prikaza psihičkog otupljivanja, odnosno kolaps suosjećanja kada se vrednuje spašavanje života pokazuje pokus koji je izveo Paul Slovic. Istraživao je razloge zašto ljudi ignoriraju

masovna ubojstva i genocid. Prema modelu najveću vrijednost ima jedan ljudski život, a ona se smanjuje svakim sljedećim spašenim životom. Kolaps suosjećanja nastaje iz tog razloga što se ljudi kada su suočeni s velikim problemom ili brojem od nekoliko tisuća ljudi kojima je potrebna pomoć osjećaju bespomoćno. Međutim, ako iz te mase izvučemo jednog čovjeka i tražimo da se pomogne njemu osobno, velika većina ljudi spremna je pomoći.

Kod prikupljanja sredstava važno je imati ljude s kojima se može uspostaviti povezanost, bez previše statistika, i imati pristup kao da se prijatelj obraća prijatelju. Bitno je potencijalne donatore povezati s pričom jer će se na neki način identificirati. Na taj način smanjit ćemo socijalnu udaljenost.

Moramo probuditi emocije i znatiželju kako bi se ljudi mogli povezati s našom pričom, identificirati se te donijeti odluku od doniranja.



Doniranje je emocionalno



Doniranje usređuje ljude

Doniranje usređuje ljude

Ovu istinu moramo imati na umu prilikom prikupljanja sredstava. Sva provedena istraživanja u ovom području govore o tome da doniranje usređuje ljude, odnosno sretniji smo ako novac potrošimo na druge nego na sebe. Također, emocionalna korist kod davanja drugima je veća ako se raspodijeli u odvojena iskustva nego ako dajemo samo jednom. Zbroj pozitivnih iskustava je veći nego jedno veće davanje. Ovo ukazuje koliko je važno ponovljeno davanje. A sretniji ljudi češće pomažu drugima i daju više.



Doniranje je društven čin

Doniranje je društven čin

Ovom činjenicom možemo objasniti koliko novaca će donatori biti spremni izvojiti. Kad je u pitanju davanje novca, ljudi će u većini slučajeva dati onoliko koliko je dao netko drugi, ako taj iznos ne prelazi realne mogućnosti pojedinca. U svakom slučaju, dobro je iskoristiti moć društvenih mreža, povezati se sa što većim brojem ljudi, izvještavati ih o postignutim ciljevima te prikazati koliko nam je sredstava još potrebno za ostvarenje cilja. Međutim, s ovim moramo biti oprezni te ukoliko koristimo *tickere*, ne smijemo ih „uključivati“ prije nego što prijedemo polovicu potrebnih prikupljenih sredstava.



Naučite okrenuti situaciju u svoju korist

Bolno rame je uobičajena boljka kod paraplegičara i tetraplegičara

Vježbom protiv bolnog ramena

Kod starijih osoba i osoba koje se kreću u invalidskim kolicima problemi s ramenima su uobičajeni i često ih je teško riješiti. Često nanosimo štetu svojim ramenima, a da to ni ne znamo. Kada se oslanjamo na laktove duže vrijeme; na primjer dok čitamo, jedemo ili gledamo TV, istežemo ligamente tako da humerus (glava nadlaktične kosti) nije više centar rotacije. Ako rameni zglobovima vježbamo neredovito i bez zagrijavanja, ili ako na njega primjenjujemo jake stresove u neuobičajenim položajima, može doći do ozljede i problema. Taj je problem posebno složen za osobe s paraplegijom i kvadriplegijom koje, za razliku od fizički potpuno funkcionalnih osoba, nikada doista ne mogu prestati koristiti taj zglob.

Čim se ligament ozljedi ili istegne, tijelo osjeća da zglob nije u odgovarajućem položaju. Signali se šalju u okolne mišiće i prisiljavaju ih da vrate zglob u ispravan položaj. Tada se javlja spazam u tim mišićima, a posljedica je konstantna bol. Previše često jednostavno tretiramo simptome protuupalnim analgeticima (aspirin), toplinom, hladnoćom, masažom, strujama, itd. da bi se mišići opustili, a pritom ne rješavamo uzrok problema.

Geometrija tijela

Prirodni položaj za nadlakticu u čašici ramena je anatomski korektan (najmanje stresan) opušten položaj – tj. dok je tijelo uspravno, ruke labavo vise uz njegove

strane s dlanovima okrenutim prema tijelu. Humerus je podržava u položaju koji je u njegovom prirodnom središtu rotacije.

Zašto je to toliko važno? Ako standardna šarka na vratima nije deformirana, rotira se glatko. Ako se njen položaj deformira, vrata teško funkcioniraju i, ako se primijeni sila, mogu se i uništiti.

Većina zglobova u tijelu – koljeno, lakat itd. – imaju jake, međusobno blokirajuće sile i teže okretanju oko čvrsto poduprtog centra rotacije. Ramena su različita. Nadlaktica ima široki obim pokreta u sva tri aksijalna smjera dopuštajući čak i humerusu rotaciju u čašici. Međutim, nijedna čašica ne drži čvrsto humerus dok nadlaktica prolazi kroz taj neuobičajeno veliki obim pokreta. Umjesto toga, glava se humerusa oslanja na mrežu ligamenata i tetiva koja ga održava u centru rotacije dok se pomiče pod stresom. Kod korisnika invalidskih kolica, taj stres može podrazumijevati podupiranje ili premještanje cijele težine tijela na jednu ruku.

Tretman bolnog ramena

Jedini način za rješenje toga problema jest poboljšati cirkulaciju i vježbati ligamente i tetive kako bi zacijelili, ojačali i obnovili svoju pravilnu konfiguraciju. Od samog mirovanja nema koristi. Ozlijeđene tetive imaju dugo pamćenje i do potpunog cijeljenja mogu proći godine. Najbolji način je sistematsko, često vježbanje uz pažljivo zagrijavanje, veći broj ponavljanja i manje opterećenje. Vježbom se pojačava cirkulacija i povisuje unutarnja temperatura na mjestu ozljede i time se potiče njezino zacjeljenje.

Vježbe-pokušajte!

Vježbe su nabrojene na kraju članka. Prvo izvodite najlakše, najmanje stresne vježbe. Postupno se zagrijavajte, koristite manja opterećenja (utege); polako povećavajte obim pokreta.

Vježbajte najmanje četiri dana tjedno (pet je bolje!).

Svaki mjesec sustavno povećavajte navedene varijable (ponavljanja, obim pokreta, utezi, itd.).

Najbolji način je sistematsko, često vježbanje uz pažljivo zagrijavanje



S vremenom će vježbanje pojačati cirkulaciju u središtu ozljede. Cirkulacija – krvni i limfni tok – donosi toplinu, kisik i hranjive tvari do tkiva koja zacjeljuju. Odvodi od njih laktate (soli mliječne kiseline) i druge nusproizvode metabolizma. Jača potporne strukture zacjeljujući tetive koje su bile izložene stresu, skraćujući previše istegnute tetive, gradeći mišiće i povećavajući obim pokreta.

Cirkulacija bi trebala biti maksimalna kada su ruke u prirodnom položaju. Neprirodne položaje, pod pritiskom, treba izbjegavati za bilo koje duže vrijeme.

Smjernice za izvođenje vježbi

Prvo se savjetujte s liječnikom. Provjerite da ništa nije oštećeno ili slomljeno i da nema komadića hrskavice u zglobu kao posljedice osteohondritisa.



Korištenje protuupalnih analgetika (aspirina), topline, hladnoće, masaže, struje-ne rješavamo problem

ćem uspravnom položaju.

Kada je moguće, ako vježba to dopušta, pokušajte laktove držati uvučene uz tijelo da bi se nadlaktice nalazile u svom prirodnom položaju. (Kad god koristite ruke, držite laktove prema unutra!)

Kad god radite samo jednom rukom, drugu koristite za stabilizaciju trupa. (Kada vježbate ruku, u održavanju ravnoteže može pomoći ako to rame oslonite na kolica.)

Dugoročni program

Kad god koristite ruke, držite laktove prema unutra. Kada vozite, ruke vam mogu biti gotovo potpuno ispružene, vodoravno, do vrha volana ili mogu (i trebale bi) biti dosta savinute tako da laktovi budu bliže tijelu i svom prirodnom položaju.

Vježbe izvodite u slijedu. Prve uvijek trebaju biti najmanje stresne.

Ako je neka vježba bolna, smanjite opterećenje, pomaknite je na kraj slijeda vježbi, kada budete bolje zagrijani, ili je nemojte izvoditi tjedan dana. Zatim ponovno pokušajte.

Uvijek počnite s ozlijeđenom rukom. Zatim izvedite isti broj vježbi drugom rukom.

Ponovite najmanje tri serije (četiri je bolje) u sjede-

Kada izvodite transfer, laktove držite prema unutra, blizu tijelu.

Često mijenjajte položaje i izbjegavajte oslanjanje na laktove. Ako se ipak morate osloniti, laktove držite uz tijelo. Ako ste zabrinuti oko stresnog transfera, zagrijte se. Istegnite prvo ruke, napravite nekoliko sklekova, itd.

Ako nastavite s ovim programom vježbi mjesec ili dva, vidjet ćete korist: smanjeni bol, veća jakost i širi obim pokreta. Ali, trebate se opustiti tijekom ovog procesa i smatrajte ga inicijalnom fazom doživotnog programa.

Vježbe za bolno rame

Klatno

Sjedeći uspravno i držeći uteg (5 – 20 funti [2,2 – 9,07 kg]), rukom koja opušteno visi radite labave zamaha u malim krugovima, 20 – 40 ponavljanja. To je vježba koja zahtijeva minimalnu energiju i naglašava potpuno opuštenu ruku.

Zamah krila

Gornjom stranom šaka oslonite se na kukove. Rotirajte laktove naprijed koliko je god to moguće, do granice boli. Zatim ih vratite nazad.

Istezanje

“Zabacite” opuštenu ruku dijagonalno preko suprotnog ramena što je moguće dalje i natrag, do granice boli. Drugom rukom možete dodatno pogurati lakat u smjeru u kojem se isteže ruka. Ponovite 20 – 30 puta.

Vanjska rotacija ramena

S nadlakticama u prirodnom položaju, laktovima uvučenim prema tijelu, podlakticama naprijed i vodoravno i s gornjom stranom šaka okrenutom prema sebi, čvrsto objema šakama, razdvojenim 15-ak cm držite konop, elastičnu traku ili slično. Polako jednom šakom povlačite u jednu stranu koliko god je to moguće, a drugom pružajte otpor. Drugom šakom zatim ponovite povlačenje u suprotnu stranu. Hvat će biti lakši ako zavežete konop oko svake šake ili ako zavežete čvor. Ponovite potez naprijed i natrag oko 10 – 20 puta.

Kontrakcije bicepsa

Ruke opušteno padaju uz tijelo. Šaka okrenuta naprijed stranom po vašem izboru. Držite uteg težine od 0,5 kg do 7 kg. Bez pomicanja lakata, podignite uteg skoro do nadlaktice. Zatim ga sporo spustite. Ponovite 10 do 20 ponavljanja.

Vojnički potisak

Držite uteg (0,5 kg do 7 kg) u šaci dodirujući njime rame. Nadlaktica je pri tom u prirodnom položaju (spuštena). Sjedite uspravno i podignite ruku što više možete prema stropu. Zatim je spustite natrag do ramena. Ako imate problema s ravnotežom, koristite drugu ruku da stabilizirate tijelo. Ponovite 10 do 20 puta.

Podizanje ispružene ruke

Sjednite uspravno. U ispruženoj i opuštenoj ruci u prirodnom položaju držite uteg težine od 0,5 kg do 2 kg. Polako podižite ispruženu ruku, s palčevima okrenutim prema gore, blago udesno (za desnu ruku), odnosno ulijevo (za lijevu ruku) dok uteg ne prijeđe razinu ramena. Zatim je sporo spustite u prirodni položaj. Ponovite 10 do 20 puta.



Vježbom pojačajte cirkulaciju i povisuje se unutar-nja temperatura te potiče zacjeljenje

Sklekovi u kolicima


Sjedeći uspravno, položite dlanove na vrhove guma. Pritisnite dolje i podižite tijelo dok vam se ruke ne isprave. Zatim se polako spustite. Pokušajte držati laktove blizu tijela. Ponovite 10 do 20 puta.

Unutarnja rotacija ramena

Zavežite dugu elastičnu traku za ručku na ormaru. Napravite nekoliko čvorova da biste olakšali hvat. Uhvatite kraj trake i zategnite je okrenuti leđima prema vratima. Lakat je uvučen prema tijelu, nadlaktica je u prirodnom položaju. Tijelo je u uspravnom sjedećem položaju. Podlaktica je u vodoravnom položaju, pod 90° u odnosu na nadlakticu, usmjerena na lijevu stranu (kad se vježba lijeva, a na desnu stranu kad se vježba desna ruka). Čvrsto držeći traku i postupno je istežući, rotirajte podlakticu do položaja ravno ispred tijela, a zatim je rotirajte natrag.

Martin Young je fizičar, korisnik invalidskih kolica i sportaš koji je razvio konzervativni pristup, opisan u ovom članku, kao metodu tretmana vlastitih ponavljajućih ozljeda ramena. Caroline Florescu je liječnica i supruga korisnika invalidskih kolica koja je također iskusila ozljede ramena. Ovaj članak, koji je prvi put objavljen u Paraplegia News (siječanj 2000.) ovdje je objavljen uz dopuštenje autora.

Dr. Caroline Florescu i Martin Young



Štednja energije-znanje koje treba stalno obnavljati

Vodič za preživljavanje - smanjite potrošnju energije

13 zlatnih pravila štednje energije

Muškarci i žene širom svijeta sanjaju o oslobođenju od ropstva plaćanja računa. Je li moguće taj san pretočiti u stvarnost i zaista postići da sami možemo priskrbiti sve što nam treba za pristojan život? Bez bankovnih minusa, kredita s vrtoglavim kamatama i stalnog posuđivanja od prijatelja ili članova obitelji koji još kojim čudom imaju nešto u čarapi skriveno za crne dane?! Sudeći prema trendovima koji se pojavljuju širom svijeta, štednja energije, a s njome i jednostavniji i prirodniji način života postaje stvarnost.

Kad je energija u pitanju, vrijedi pravilo: svaka ušteđena kuna je dobra kuna. Primjerice energetsom učinkovitošću može se postići čudo. Kako? Korak broj jedan je: ustanovite kamo sva energija vašeg doma ide. Kako je zapravo trošite? Pokušajte ustanoviti kako zapravo

trošite struju, plin, vodu i slično. Prvo: kako sami trošite energente? Razbacujete li se ili ste štedljivi?! Zatim, kako izgleda energetska potrošnja u vašem domu u cjelini. Zamislite da ste netko treći tko promatra vašu situaciju te da ocjenjuje vaša nastojanja - što bi rekao na sve to?

Smanjimo štetnu emisiju CO₂

Kad štedite energiju, vi ne samo da štedite novac, već također smanjujete potrošnju fosilnih goriva, nafte i prirodnog plina. Manje korištenje fosilnih goriva također znači nižu emisiju ugljičnog dioksida (CO₂), glavnog uzročnika globalnog zatopljenja, kao i drugih zagađenja.

Danas postoji energetska učinkovita alternativa za gotovo skoro svaki kućanski aparat ili rasvjetu. Potrošači zaista imaju izbor da utječu na svoj način korištenja energije.

Prosječni Amerikanac proizvede oko 20.000 kilograma CO₂ emisije tijekom jedne godine. Svi zajedno koristimo skoro milijune dolara vrijednu energiju svake minute, noći i dana, svakog dana u godini. Primijenite li barem neki od savjeta koji vam predlažemo smanjiti ćete iznose svojih računa, potrošnju prirodnih izvora energije, baš kao i zagađenje novim emisijama CO₂ zraka koji udišemo.

Kućanski aparati

Vašu perilicu za rublje podesite da koristi toplu ili, još bolje, hladnu vodu; izbjegavajte korištenje vrele vode za pranje rublja. Koristeći toplu ili hladnu vodu za pranje vašeg rublja vi štedite oko 250-275 kilograma CO₂ tijekom godine dana.



Proučite svoj dom i svoje energetske navike

Smanjite temperaturu zagrijavanja vašeg grijača vode (bojlera). Termostati su obično podešeni na 194,4°C iako bi i 170°C bilo sasvim dovoljno. Svako smanjenje za nekih 10°C štedi 350 kilograma CO₂ po godini za električni gri-

jač vode te oko 220 kilograma emisije štetnog CO₂ za plinski grijač vode. Kad bi primjerice svako kućanstvo Sjedinjenih Američkih Država smanjilo grijače vode za 20 stupnjeva, mogli bi smanjiti godišnju emisiju CO₂ za 45 milijuna tona - koliko iznosi ukupna emisija ovog štetnog plina u zemljama poput Kuvajta ili Libije.

Budite sigurni da je vaša perilica za posuđe puna te da koristite štedljivi način pranja prije nego li je uključite. Možete i izbjegavati sušenje posuđa u perilici ili sušilici jer tako štedite 20 posto od ukupne potrošnje električne energije vaše perilice.

Kad se odlučite za kupnju novih kućanskih aparata, tad izaberite energetske najštedljivije modele. Tako ćete biti sigurni da proizvod koji ste odabrali šteti energiju i sprječava zagađenje. Kupite proizvod koji odgovara vašim potrebama - ni premali niti preveliki. Primjerice, novi energetske učinkovitiji modeli hladnjaka štede 1,4 tona CO₂ godišnje. Ulaganje u solarne grijače vode može uštedjeti 4,9 tona CO₂ godišnje.

Grijanje i hlađenje doma

Budite pažljivi s grijanjem. Važno je ne pregrijavati i ne hladiti previše vaš dom. Tijekom zime namjestite termostat na 25°C stupnjeva Celzijusa tijekom dana i 12,7°C tijekom noći, te ga tijekom ljeta držite na 35,5°C. Snižavanje temperature tijekom zime za samo dva stupnja štedi 6 posto emisija CO₂ povezanih s grijanjem, što je ukupno 256 kilograma CO₂ godišnje za prosječan dom.

Čistite i mijenjajte zračne filtere vaših klima-uređaja. Energija se gubi kad klima-uređaj mora raditi jače zbog prlja-

vog filtera. Zamjena istrošenog filtera može uštedjeti 5% potrebne energije za rad, što je oko 90 kilograma CO₂ na godinu.

Mala ulaganja koja se isplate



Kad bi svako kućanstvo u SAD-u, zamijenilo jednu od standardnih žarulja štednom žaruljom, uštedjela bi se energija koju velika nuklearna proizvede u godini dana.

Kupujte energetski štedljivije žarulje iako je njihova cijena viša od "klasičnih" žarulja; one na duge staze štede novac jer koriste samo 1/4 energije u odnosu na uobičajene žarulje te traju 8-12 puta duže. Proizvode jednako kvalitetno svjetlo. Samo 10% energije koju troši



Proizvodi od recikliranog materijala štede 30 do 55% sirovine za papirnate proizvode, 33% za staklo, te 90% za aluminijske proizvode.

"klasična" žarulja proizvodi svjetlo; preostalih 90 posto samo zagrijava žarulju. Kad bi svako kućanstvo, primjerice u SAD-u, zamijenilo jednu od standardnih žarulja štednom žaruljom, uštedjela bi se ista količina energije koju velika nuklearna proizvede u godini dana. U prosječnom domu štedna žarulja štedi 130 kilograma CO₂ na godinu.

Koristite manje vode koristeći tuševe niskog protoka, on štedi 150 kilograma CO₂ godišnje za vodu koju grijete strujom te 40 kilograma za vodu grijanu plinom.



Svaka uštedjena kuna je dobra kuna

Smanjite, ponovno koristite, reciklirajte

Smanjite količinu smeća koju proizvedite kupujući minimalno zapakiranu robu, birajući proizvode koje možete ponovo koristiti i reciklirati. Za svakih pola kilograma smeća koji smanjite ili reciklirate štedite energiju i smanjujete emisiju CO₂ za najmanje daljnjih pola kilograma. Smanjujući svoje smeće koje bacate za pola jedne velike vreće smeća tijekom tjedan dana, štedite barem 550 kilograma CO₂ tijekom godine dana. Proizvodi od recikliranog materijala štede 30 do 55% sirovine za papirnate proizvode, 33% za staklo, te 90%

za aluminijske proizvode.

Ako vaš automobil ima klima-uređaj, vodite računa o njegovom održavanju, jer je primjerice u SAD-u curenje klima-uređaja najveći pojedinačni uzrok emisije klorofluorkarbonskog (CFC) koji oštećuje ozonski omotač, baš kao i globalnog zatopljenja. CFC iz jednog klima-uređaja u automobilu može proizvesti štetnog plina koji odgovara količini od 2400 kilograma CO₂ na godinu.

Prilagodba domova

Razmislite o ulaganjima koja bi doprinjela štednji energije prije nego li se bacite na preuređenje svog doma. Ona štede novac na duge staze, te podrazumijevaju tone uštede CO₂.

Dobro izolirajte zidove svog doma, što će uštedjeti 20 do 30% na računima za grijanje. Standard za pasivne kuće je 20 centimetara izolacije od stiropora za zidove te 30 centimetara izolacije od staklene vune za krov-strop. Pritom smanjujete emisiju CO₂ za 70 do 1050 kilograma na godinu.

Modernizirajte svoje prozore, zamij-

nite obične prozore s prozorima čija su dvostruka stakla ispunjena argonom. Riječ je o uštedi od 2,4 tone CO₂ na godinu za kuće koje se griju na plin te 3,9 tona za one koje se griju na ulje i 9,8 tona za kuće koje se griju na električnu energiju.



Posadite sjenovito drveće svako drvo izravno absorbira 12,5 kilograma CO₂ iz zraka godišnje

Posadite sjenovito drveće te obojite kuću u svijetlu boju ako živite u mediteranskom pojasu ili u tamnu boju ako stanujete u kontinentalnom i drugim hladnijim klimatskim pojasima. To će uštedjeti 2,4 tone CO₂ emisije godišnje. Svako drvo izravno absorbira 12,5 kilograma CO₂ iz zraka godišnje.

Moderna kanta za smeće, pretvara organski otpad u zemlju





Furaš se na mrtvo puhalo ili hot komad?!

Uz činjenicu koliko držiš do svog izgleda još je važnija slika o sebi. Pozitivno gledanje na sebe ključ je uspjeha. Vjeruješ li u sebe, u to da imaš dovoljno osobina koje će i drugima biti privlačne - karta je uspjeha kod komada.

1. Kad si na tulumu gdje ne poznaješ nikoga ti...

- a) družiš se samo s ljudima koje poznaješ jer ti je tako lakše
- b) muvaš se svuda pomalo jer tu je toliko zanimljivih ljudi koje bi rado upoznao/la
- c) uživaš u susretanju novih ljudi, ali osjećaš se nelagodno jer ne znaš kako započeti s njima zanimljivu konverzaciju

2. Kako se nosiš s odbijanjem?



- a) mogu podnijeti da mi se kaže ne, ali ću se u određenim slučajevima osjećati dosta frustrirano
- b) ne pokazujem svoje razočaranje i pokušavam analizirati zašto se to uopće dogodilo
- c) ne mislim da je u meni problem

3. Ako si samo ti žensko na kavi s grupom muškaraca iz tvoje škole, faksa ili posla osjećaš se...

- a) vrlo, vrlo ugodno
- b) pristojno
- c) vrlo, vrlo nervozno

4. Kad izlažeš svoje predavanje pred velikom publikom osjećaš se...

- a) savršeno udobno u svojoj koži
- b) iznervirano jer su svi pogledi uprti u tebe
- c) bježiš glavom bez obzira

5. Kada se nađeš u situaciji koju ne voliš ti...

- a) pokušavaš je promijeniti kad je to moguće
- b) prihvaćaš je kakva jest, s nadom da će se s vremenom popraviti
- c) odmah radiš na promjeni nabolje

6. Samopouzdan/a si u donošenju odluka:

- a) povremeno
- b) rijetko
- c) cijelo vrijeme

7. Osjećaš se kao da si učinio/la nešto što misliš da nisi trebao...

- a) ponekad
- b) vrlo rijetko
- c) vrlo često

8. Kad ti se dogodi problem na poslu ili u životu ti ćeš...

- a) biti depresivan/na neko vrijeme, ali zatim krenuti dalje
- b) reći samom sebi/samoj sebi da ne možemo svi biti baš uvijek super uspješni
- b) analizirati težinu pogreške/problema i pokušati ponovno





9. Uspjeh na poslu i privatnom životu ovisi o...

- a) ljudima koje poznaješ i koji ti pomažu
- b) tvojim vlastitim sposobnostima
- c) šansama, mogućnostima i povremenoj sreći

10. Većina tvojih problema rezultat je tvojih vlastitih akcija...

- a) apsolutno nije istina
- b) djelomično je istina
- c) da, potpuno istinito

11. Kad bih mogao/la provesti večer s komadom svojih snova ti bi...

- a) pobjegao/la glavom bez obzira
- b) dotjerao/la se i krenuo/la u napad
- c) već odavno sam snove pretvorio/la u stvarnost

12. Dojam koji ostavljaš na suprotni spol...

- a) nije loš
- b) ne bi znao/la jer me uspješno izbjegavaju pripadnici istog
- c) ja bježim od njih

13. Što tražiš od pripadnika suprotnog spola?

- a) samo zabavu
- b) pažnju, nježnost, razumijevanje
- c) obožavanje

14. Kako vidiš sebe?

- a) uopće se ne gledam
- b) pa nisam za baciti
- c) osjećam se kao netko koga nitko neće nikad iskreno voljeti



Bodovi:

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

Rezultati:**Od 0 do 10 bodova:**

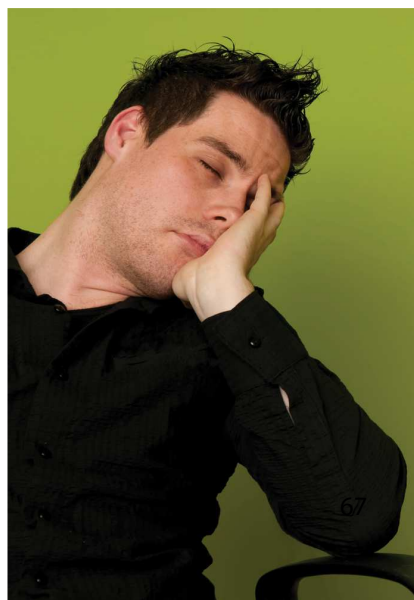
Fakat si blesav/va ako se furaš na usamljenu i od svih zaboravljenog/nu. Sam/a si si odredila mjesto u kutu, a mogao/la bi biti glavna rola svakog partija. Misliš da nema lijeka za tvoje mrtvo-puhalo probleme. Ima! Čak štoviše, jedina gora opcija je da se furaš na geeka... Probaj ovu jednostavnu vježbu - pokušaj se opustiti i razmisliti o svojoj emotivnoj strani. To što si osjetio/la unesi u svoj svakodnevni život. I da, ne zaboravi poraditi malo na svojem izgledu, nova majica, uglancana i čista kolica, nova frizura...

Od 10 do 20 bodova:

Okej, nisi sasvim izgubljen slučaj, ali još si daleko od vrhunaca uspjeha pravog sexy komada. Još te neke prepreke ometaju. Možda nemaš ideju kamo to zapravo ideš?! Zapravo si u procijepu - počeo/la si primjenjivati načela supersoničnog privlačenja suprotnog spola, ali ne vjeruješ još dovoljno u svoj makeover. Tajna je: sve što činiš mora te zabavljati, inače žali Bože truda. I da, koji ti je cilj uopće - zabava, veza ili ti je dosadno?!

Od 20 do 28 bodova:

Ti ni ne znaš čemu ovakvi testovi služe. Uvaljuju ti se komadi – hodajući, baš kao i oni u kolicima. Dovoljno je da se nasmiješ i tvoja blistava pojava naprosto mami obožavatelje. Svaka čast. Ipak, ima jedno ali. Od viška glava boli, baš kao i od manjka. Možda da nađeš nekoga s kim ćeš se moći suočiti s izazovima koje donosi prolazak vremena kad više ne budeš elektrana privlačnosti, već samo petrolejka u moru uspomena...



Tijelo zdrave osobe ohladi se znojenjem, što nije slučaj kod osoba s ozljedom kralježnične moždine

Temperiraj se !

Normalna zdrava osoba može održavati stalnu temperaturu tijela na približno 37°C bez obzira na temperaturu u okruženju. U okruženju visoke temperature, tijelo putem kralježničke moždine šalje signal o svom pregrijavanju u mozak. Mozak na to odgovara slanjem poruke, opet putem kralježničke moždine, u tijelo kojemu daje nalog da se ohladi znojenjem kroz koje se hladi koža isparavanjem tekućine. U hladnom okruženju, tijelo osjeća nižu temperaturu i mozak nam govori da odjenemo još odjeće da bismo se ugrijali.

Regulacija temperature kod osoba s ozljedom kralježničke moždine



Najjednostavniji način zadržavanja niže temperature tijela je ostati sjediti u hladu

Većina osoba s potpunom ozljedom kralježničke moždine ne može se znojiti ispod razine ozljede, a mnoge se osobe s kvadruplegijom ne mogu znojiti ni iznad te razine (iako se mogu znojiti zbog autonomne disrefleksije). Gubitkom mogućnosti znojenja i suženja krvnih žila unutar zahvaćenih dermatoma, pacijent postaje poikilotermičan i potrebna mu je pažljiva kontrola vanjskih uvjeta. Zbog toga, ako je osoba s visokom paraplegijom ili kvadruplegijom

na vanjskoj temperaturi koja prelazi 32°C Celzijusa, osobito ako je vlažnost visoka, tjelesna temperatura će se podići (poikilotermija). Slično tomu, u hladnom okruženju tijelo osobe ne mora uspjeti u slanju informacija mozgu, putem kralježničke moždine, o tome da se tijelo hladi pa, ako ostane netretirana, osoba postaje hipotermična, odnosno pothlađena.

Hlađenje osobe s ozljedom kralježničke moždine

Jedan od najboljih načina hlađenja osobe s ozljedom kralježničke moždine podrazumijeva omatanje hladnog mokrog ručnika oko stražnje strane vrata. Kožu

također treba ovlažiti kako bi se omogućilo isparavanje iz kože pa time i hlađenje tijela. Pomalo je to nalik umjetnom znoju, ali je funkcionalno. Sprej hladne vode po glavi i ramenima pomaže snižavanju tjelesne temperature. Najočigledniji i najjednostavniji način zadržavanja niže temperature tijela je ostati sjediti u hladu!

Neki od simptoma pregrijavanja koje osobe s kvadrilegijom mogu doživjeti su glavobolja, začepljenje nosa, umor i smanjena koncentracija.



Oprez simptomi pregrijavanja kod tetraplegičara su glavobolja, začepljenje nosa, umor i smanjena koncentracija

Zagrijavanje osoba s ozljedom kralježničke moždine



Sprej hladne vode po glavi i ramenima pomaže snižavanju tjelesne temperature

Ako se osoba previše ohladi, treba se slojevito odjenuti i popiti tople napitke da bi se tjelesna temperatura dovela do normalne vrijednosti.

Zašto je korisno podizanje svijesti o ozljedama kralježničke moždine?

Dok vlade širom svijeta smanjuju sredstva namijenjena skrbi, opremi za osobe s invaliditetom i problemima stanovanja po stanovniku, dobrotnorne organizacije time postaju još

važnije u pružanju osnovne opreme i usluga onima kojima je to potrebno. Podizanjem svijesti o ovom onesposobljavajućem stanju i suradnjom i sudjelovanjem u radu organizacija koje mogu promijeniti kvalitetu nečijeg života, ne pomažete samo poboljšanju nečijeg tuđeg života, nego rušite društvene barijere dok u svojoj okolini govorite o problemima koji, tijekom života, mogu pogoditi i nekoga u vašoj blizini.

Ljeto je doba ugone ali i doba kad treba povećati oprez



Zašto volontiram?

Ime i prezime:

Božana Dejanović

Dob:

44 godine

Horoskopski znak:

Vaga

Ljubavni status: -

Staż volontiranja:

Volontiram već barem 7 godina.

Na kojim poslovima volontiram?

U HUPT-u vodim blagajnu, ali sudjelujem i u brojnim aktivnostima, već prema potrebama pojedinih projekata.

Zašto zapravo volontiram?

Ekipa s kojom radim u HUPT-u je ugodna, a ovako i korisno provodim vrijeme. Pomažem ciljeve u koje vjerujem. Zalažem se i nastojim samim volontiranjem pomoći zajedničke ciljeve za dobrobit svih osoba s ozljedom kralježnične moždine. Također, ovako ostajem u tijeku s novostima, poslom te zadržavam i unaprjeđujem svoje poslovne vještine.

Kako sam počela volontirati?

Zanimalo me mogu li se negdje uključiti u neki posao koji uključuje rad s drugim ljudima koji su također u invalidskim kolicima. Dakako, bilo mi je dosta važno da to budu osobe s ozljedom kralježnične moždine, točnije osobe s paraplegijom i tetraplegijom. Još tijekom rehabilitacije u Varaždinskim toplicama, odmah nakon automobilske nesreće zbog koje sam završila u invalidskim kolicima, shvatila sam koliko je važno da te ohrabruju ljudi koji su prošli isto te se nose s tim izazovom u životu.



Na kojim se sve poslovima može volontirati?

- pomažući izravno osobama s tetraplegijom ili paraplegijom
- prevođenjem
- pisanjem novinskih članaka
- davanjem stručnih znanja iz društvenih, humanističkih i tehničkih znanosti
- pomažući u uredu i pri pojedinih akcijama



Želim i spreman sam dio svoga vremena, znanja i vještina darovati osobama sa spinalnom ozljedom!

Formular prijave za volontiranje	
Ime i prezime:	
Adresa:	
Zanima me volontiranje na poslovima:	
Dosadašnje radno iskustvo:	

Popuni i izreži te nam pošalji na adresu HUPT-a, V. Varićaka 20, 10 000 Zagreb, ako se želiš pridružiti našim volonterima, javi se na telefon: 01/38 31 195, ili e-mail:hupt@hupt.hr.



THE ULTIMADE RIDE

ZAŠTO TITAN?

- Titan upija vibracije
- Titan se neće slomiti
(doživotno jamstvo na okvir)
- Titan ima najbolji omjer čvrstoće i težine od svih metala na Zemlji.

TIFIT JE ISKLJUČIVO U PONUDI TVRTKE TILITE.

Razlika između invalidskih kolica TiFit i svih ostalih kolica je u tome što su kolica TiFit izrađena posebno za Vas. Svaki je okvir izrađen po mjeri. Nijedna cijev se ne reže, savija ni vari prije nego naši kvalificirani stručnjaci dobiju crtež Vaših kolica na temelju Vaših točnih mjera.

Samo TiLite nudi TiFit. Potpuna prilagođenost kolica TiFit pruža neusporedive performanse i funkcionalnost. Osjetit ćete razliku što god radili.

POSTAVKE PO MJERI KORISNIKA NA TILITE NAČIN.

Postavke po mjeri korisnika odnose se na odabir mogućnosti i sastavnih dijelova kolica koji odgovaraju Vašim potrebama. Dok druge tvrtke nude nekoliko postavki po mjeri korisnika, TiLite nudi najširi raspon mogućnosti.

Više izbora znači više mogućnosti stvarnog odabira postavki po mjeri koje najbolje odgovaraju Vašim potrebama.

Važno je birati i zbog toga TiLite nudi više mogućnosti od bilo kojeg drugog proizvođača!

Izbor je Vaš.



Obratite nam se s povjerenjem:

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

Bjelovar
Franjevačka ulica 3
tel: 043 241 770

Karlovac
Petra Preradovića 16
tel: 047 432 344

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

Split
Moliških Hrvata 4
tel: 021 457 818

Vinkovci
Trg Josipa Runjanina 6
tel: 032 308 411

Zagreb
Božidarevićeva 13
tel: 01 244 41 60
fax: 01 244 42 19

Čakovec
Zrinsko Frankopanska 2a
tel: 040 823 026

Koprivnica
Željka Selingerova 2a
tel: 048 210 140

Rijeka
Verdieva 3b
tel: 051 312 213

Split
Spincičeva 2b
tel: 021 770 463

Virovitica
Matije Gupca 2a
tel: 043 331 123

Zagreb
Draškovićeve 56
tel: 01 481 49 19

Dubrovnik
Antuna Šercera 1b
tel: 020 77 02 21

Osijek
Vukovarska 12
tel: 031 372 474

Slavonski Brod
A. Stampara 54
tel: 035 407 350

Varaždin
Julija Mertića 26
tel: 042 313 989

Zadar
Kolovare 9
tel: 023 254 500