

GLASNIK HUPT-a

33 - 34, PROSINAC 2013.



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA



Wings for Life

Što mi znači OA

Pitajte pravobraniteljicu

ottobock.

B500

Quality for life



B500 Detalji čine razliku

Izgled, funkcija, individualna prilagodba - elektromotorna kolica B500 s novim značajkama pouzdani su partner u svakodnevnom životu korisnika.

Nove značajke

- Prednje svjetlo - konstrukcija omogućuje jednostavno skidanje bočnih stranica
- Stražnje svjetlo - LED tehnologija i duže trajanje
- Dodatne mogućnosti sjedišta: standardno sjedište - junior i XL; Contur sjedište: XL
- Nove boje okvira
- Novi dizajn okvira i prednje vilice



Otto Bock Adria d.o.o.

Dr. F. Tuđmana 14 · 10 431 Sv. Nedelja · T 01 3361 544 · F 01 3365 986 · e-mail ottobockadria@ottobock.hr · www.ottobock.hr

Dragi članovi i čitatelji,

Dok ovo pišem, želim osjećati da smo zajedno, da razmjenjujemo misli. Doduše, ja pišem, ali to možete učiniti i vi te reagirati na naše Glasilo, na pojedine članke i napise, predlagati ideje za promjene i slično. To gotovo potpuno nedostaje. Tim aktivista i mene samu, moram priznati, to ponekad obeshrabri. Svi trebamo i kritiku, a katkada i pohvalu.

Ali onda se dogode, nasreću, određeni pomaci, neki lijepi događaji; npr. rođenje djeteta našeg Denisa i njegove Lane, zaposli se netko od članova koji su bili na edukacijama u okviru HUPT-ovih projekata, ili nas samoinicijativno pozove neka škola ili fakultet da održimo predavanje za učenike ili studente, jer su procijenili da je bilo koristi od ranijih naših aktivnosti itd. Nedavno nam se javila socijalna radnica iz Kanade gdje je nastradao mladić iz Hrvatske, imamo li kakvih materijala o ozljedi kralježnične moždine na hrvatskom jeziku da joj pošaljemo kako bi ona njega i njegove roditelje mogla što bolje informirati o nastalom stanju. Važno je osjetiti kako rad osoba koje to rade većim dijelom volonterski i koje vjeruju da civilno društvo može napraviti pomake u društvu, ima svrhe i za pojedinca i za zajednicu.

U razdoblju otkad ste pročitali (?) prošlo Glasilo HUPT do danas štošta se događalo. Dobili smo projekt institucionalne potpore temeljem natječaja Ministarstva socijalne politike i mladih te možemo raditi ipak ležernije, jer temeljem toga imamo zaposlene tri osobe na pola radnog vremena, što je značajno

za obavljanje tehničkih poslova HUPT-a kojih ne manjka. Iako živimo u eri kompjuterizacije, teško je povjerovati koliko je još uvijek administracija zahtjevna i koliko se na nju troši vremena. Svaki čas pojavi se neki novi propis kojim se traži sređivanje podataka na ovaj ili onaj način. Nikada ne mogu razumjeti kako se uz silnu kontrolu i samokontrolu dogode pronevjere i pljačke. Udrugama civilnog društva nameće se prevelika i nepotrebna administracija, tim više što se očekuje da one svoj rad temelje na volonterstvu.

Započete su aktivnosti za izradu aplikacije za novu bazu podataka koja će biti proširena s mnogo više podataka i koja će u konačnici biti osnova za konkretnije podatke pri apliciranju na projekte. Iz tog razloga uskoro ćemo kontaktirati sve članove u vezi s novom bazom, kako bismo dopunili ili obnovili podatke.

Kao što znate, imali smo anketu o dekubitusu, ali nažalost od više od 470 anketnih upitnika vraćeno nam ih je i ispunjeno tek 99. Znamo da se možda onima koji nisu imali ili nemaju dekubitus činilo besmislenim uopće odgovarati, no za određene podatke nama je ipak bitan i broj ispitanika i da odgovori što više članova, jer na taj način dolazimo do relevantnijih podataka. Pri pokretanju inicijative za utvrđivanje protokola za liječenje dekubitusa bitno je da svoje zahtjeve potkrijepimo činjenicama i relevantnim podacima.

Zvezom paraplegikov Slovenije/Savezom paraplegičara Slovenije organizatori su susreta savezima osoba s paraplegi-

jom i tetraplegijom iz zemalja bivše Jugoslavije, uključujući Saveze s Kosova i iz Albanije.

U suradnji sa Zajednicom saveza osoba s invaliditetom (SOIH) i Savezom slijepih radilo se i radi na Nacrtu Zakona o socijalnoj skrbi, Nacrtu Zakona o udrugama, Nacrtu Zakona o igrama na sreću, Nacrtu prijedloga Zakona o jedinstvenom tijelu vještačenja i raspravama o inkluzivnom dodatku. Sada se radi na Alternativnom izvješću o provedbi Konvencije UN o pravima osoba s invaliditetom.

Surađivali smo također s Pravobraniteljicom za osobe s invaliditetom i to u vezi s Pravilnikom o znaku pristupačnosti i nacrtima već gore spomenutih zakona te u vezi s građevinskim preprekama.

Radilo se i na pojedinačnim pitanjima, u vezi s rješavanjem zdravstvenih problema na takav način da smo upite prosljeđivali „našim“ liječnicima suradnicima ili ih na neki način spajali. To su uglavnom nama već poznati: dr. Dimanovski, dr. Huljev i sada polako posvajamo dr. Dunčić. Javljajte se u HUPT i/ili u vaše lokalne udruge. Ponekad i sam razgovor, ako čovjek ima dvojbe, može doprinijeti rješenju. HUPT ima mogućnosti, za one upite na koje ne može odgovoriti sam, tražiti i dobiti odgovor od pojedinih stručnjaka koji su članovima nedostupni. Pitanja kojima se najčešće obraćaju članovi, su pravo na osobnog asistenta/cu, prijevoz, pitanja u vezi s invalidninom, ne/povlastica pri kupnji automobila, ortopedska pomagala, pitnja iz radnog odnosa, pomoći i njege u kući i dr.

Željela bih ponovo skrenuti pozornost na to da svaki član ponaosob, sigurna sam, može doprinijeti u rješavanju

mnogobrojnih pitanja koja se tiču osoba s invaliditetom generalno, a posebno za grupaciju kojoj pripada. Kako? Pa evo mojeg viđenja. Prema evidenciji HUPT-a više od polovice članova ima e-mail adresu. Dakle, ima pristup internetu i služi se računalom. Računalo se može koristiti za razne svrhe, ali sigurno je alat kojim svaka osoba koja ga koristi može mnogo toga učiniti sama za sebe i za druge. Prvo za osobne potrebe: pronalaženje brojnih korisnih informacija, uputa, dogovora, dopisivanja, narudžbi itd. U velikom dijelu računalo može služiti da osoba ne mora biti ovisna u svim aktivnostima zadovoljavanja svojih dnevnih potreba o drugoj osobi. Postoje web stranice Vlade i svih Vladinih institucija, raznih ustanova i sl. i često na stranicama ima mogućnost da građani pitaju, reagiraju i da na taj način sudjeluju u kreiranju raznih politika. Koliko god nam se čini da se na taj način ne može ništa postići, to nije tako. Nema možda rezultata odmah, jer su to najčešće procesi. Na nama građanima je zadatak preuzimanja dijela moći od današnjih „moćnika“ i preuzimanje uloge koja pri-



pada nama, a da se uvažuje naša mišljenja, stavovi i slično.

Mi osobe s paraplegijom i tetraplegijom (osobe s invaliditetom generalno) moramo prestati tražiti krivce. Usmjerenje nam mora biti na traženje svojih prava na pravim adresama, na direktno i indirektno izražavanje onoga što nas sprječava da se više uključujemo. Ne trebamo biti obazrivi tako da mirno spavaju naši lokalni zastupnici u saborskim klupama. Obraćajmo im se s pitanjima koja bi se trebala rješavati za osobe s invaliditetom, jer za to imamo snažni alat: Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom. Znajmo da je ona zakonski akt i proučimo ju kako bismo mogli snažnije djelovati. Samo znanjem, osobnim uključivanjem i vlastitom odgovornošću možemo pomicati granice do sada učinjenog.

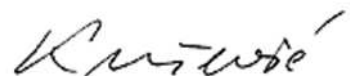
Ima osoba s paraplegijom i tetraplegijom koje reagiraju na određene pojave u društvu koje nisu u skladu s pozitivnim zakonima i javljaju se HUPT-u, ali još uvijek nedovoljno. Isto tako nedovoljno za postizanje boljitka koristimo i društvene mreže, koje su još jedna velika mogućnost izražavanja naših stavova, poticanja rješavanja pojedinih pitanja i mogućih rješenja. Danas gotovo svako mjesto ima neke svoje web stranice na kojima se nalaze razne informacije i obavijesti, a o osobama s invaliditetom eventualno možemo pročitati eventualno u nekim prigodama. Šteta, tu su velike mogućnosti.

Imali smo bliski susret na kavi i s predsjednikom Republike dr. Ivom Josipovićem, koji je protekao doista u lijepoj atmosferi. Tijekom pola sata, koliko smo imali na raspolaganju (i koju minuticu

više), uspjeli smo Predsjedniku prenijeti sve ono što smo smatrali da je najbitnije, a što bi on trebao čuti od nas. Predsjednika smo informirali o problemu nepostojanja Spinalnog centra, nepovezanosti resora sustava s institucijama i službama, problemu zdravstvene skrbi za ljude koji imaju specifične poteškoće kao višegodišnji dekubitusi i sl., diskriminaciji osoba s invaliditetom iz ruralnih sredina o *peer counselingu*, a uslijedila je i zamolba našeg predsjednika iz Splita za pokroviteljstvom koncerta koji je u to vrijeme bio u pripremi.

Na kraju bih Vas željela informirati da je započela kampanja u korist Zaklade *Wings for Life*, posvećene istraživanju liječenja posljedica ozljede kraljeznične moždine, za održavanje međunarodne utrke, o čemu ćete više pročitati u Glasilu HUPT. Željela je aktivista HUPT-a i Upravnog odbora da dva dana prije utrke održimo *Radni vikend* u Zadru, kako bi članovi koji žele mogli sudjelovati u utrci. Za sada je to želja i početak rada na ostvarenju. Da bismo mogli upriličiti naš tradicionalni *Radni vikend*, valja osigurati sredstva, što u ovo vrijeme krize nije baš jednostavno. Predlažem da krenemo svi skupa. Na vama članovima koji ste zainteresirani je da dojavite do 15. siječnja 2014. svoju zainteresiranost – elektronskom poštom, telefonom ili direktno dolaskom u HUPT – kako bismo mogli procijeniti broj zainteresiranih. Tema će biti *Liječenje kraljeznične moždine i rehabilitacija u međunarodnim i domaćim okvirima*.

Sretan Božić i Novu godinu želim Vam svima od srca



*Sretan Božić i
uspješnu 2014. godinu
žele Vam
HUPIT-ovci*



KAZALO

8 REPORT: Dekubitus opet donosi smrt

14 Nabildaj svoj imunitet



19 Mobilni na Jarunu

21 World Caffè metoda za mlade OSI

23 Poplava umjesto jutarnje kave

24 Susret u regiji

29 Predsjednici s Predsjednikom

30 Izvrsni u projektima, ali i u čobancu

33 Što kad šaka trne?

40 Wings for Life – Zaklada za istraživanje leđne moždine

43 Sve pozivamo da nam se pridruže

45 Što mi znači OA

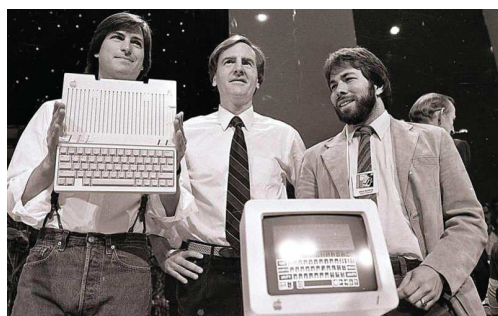
50 Taj ljudi svijet OSI

52 Gala koncert za splitske osobe s ozljedom kralježične moždine

54 Otkrijte kako razmišljate

61 Unatoč recesiji ipak se gura

63 Sanjar koji je uspio promijeniti svijet



68 Držite se, polijećemo!

70 Go Green!

76 Pitajte pravobraniteljicu

80 Pitaj psihologa

81 ĐURĐICA KOSIĆ (1963. – 2013.)

82 Zašto volontiram?

Impresum

Glasnik HUPT-a

Izdavač: Udruga HUPT, Vladimira Varićaka 20

Glavna urednica: Manda Knežević

Izvršna urednica: Milijana Kastratović

Redakcija: Martina Jakopović, Manda Knežević, Janko Ehrlich Zdvořák,
Davor Krog, Božica Ravlić, Silvija Brkić - Midžić

Marketing: Martina Jakopović

Grafička priprema: Davor Krog

REPORT: Dekubitus opet donosi smrt

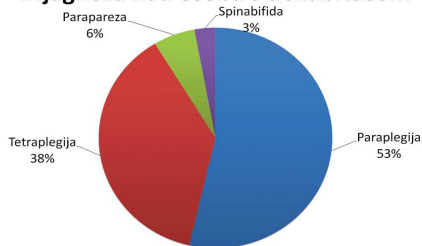


Iako su pacijenti sa 34 posto ocijenili zadovoljstvo liječnikom dekubitus i nadalje problem

Najvažnije razdoblje za osobe koje dožive ozljedu kralježnične moždine je hitna medicinska pomoć, primarno zbrinjavanje ozljede, operacija i postoperativna skrb te rehabilitacija. Uz ozljedu kralježnične moždine obično idu

do poremećaja. Zbog toga, a ponekad i radi neodgovarajuće njege, događa se da pojedinci dobiju dekubitus u početnoj fazi liječenja, što komplicira i produžuje liječenje i rehabilitaciju, posljedično uključivanje u rehabilitacijske aktivnosti te uključivanje/povratak u moguće aktivnosti nakon završetka rehabilitacije.

Dijagnoza kod osoba s dekubitusom

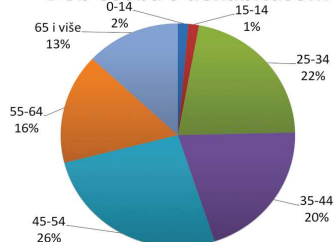


i druge ozljede tijela. Kada se dogode višestruke ozljede ponekada su ugroženi vitalni organi i naravno da se u hitnoj medicinskoj skrbi bave prvo tim ozljedama. Pri višestrukum ozljedama štošta se zakomplicira. Primarno zbrinjavanje ozljeđenika ovisi o mnogo čimbenika, a utjecaj ozljede kralježnične moždine na tjelesne funkcije i interakciju dovodi

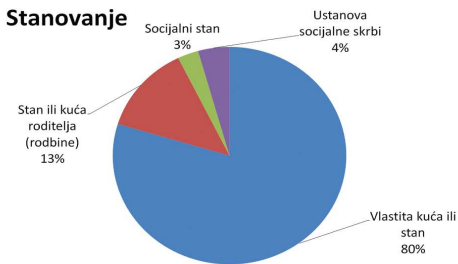
Bauk zvan dekubitus

Većina osoba s posljedicama spinalnih ozljeda već se za vrijeme prve rehabilitacije sretne s problemom dekubitusa izravno ili neizravno i nauče što je dekubitus. Radi čitatelja valja

Dob osoba s dekubitusom



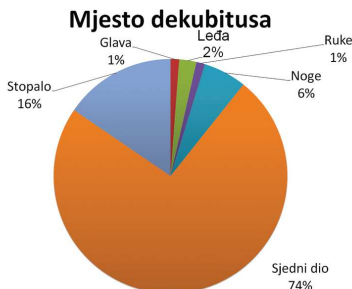
ipak reći kako je dekubitus rana nastala na mjestu stalnog pritiska, jačeg trenja, udaraca. Najčešće se oštećenje događa



zbog pritiska izbočenih dijelova tijela na podlogu. Može se dogoditi bilo gdje na tijelu, ali najčešće u slabinskom dijelu tijela te na trtici, bokovima, petama, zatiljku, laktovima, lopaticama – dijelovima tijela koji su u direktnom dodiru



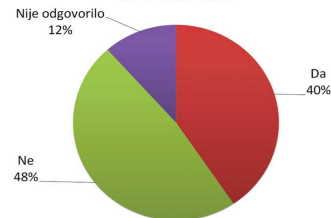
s podlogom (krevetom, posteljinom, ulagom, invalidskim kolicima). Dekubitus može nastati i ako osoba koja ne osjeća svoje tijelo sjedi ili leži na nekom tvrdom i oštrom predmetu dulje vrijeme ili nakon udarca koji osoba s nedostatkom osjeta tijela ne osjeti. Kod



ovakvih osoba može doći i do opekotina, zato svi koji dožive ovakve ozljede dobiju upute na prvoj rehabilitaciji o potrebnoj pažnji prilikom korištenja tople/vrele vode, prislanjanja na vruće predmete, npr. peć, radiator i slično.

Populacija koju okuplja HUPT i članice spada u kategoriju ugroženih osoba za nastanak dekubitusa. Kod njih se

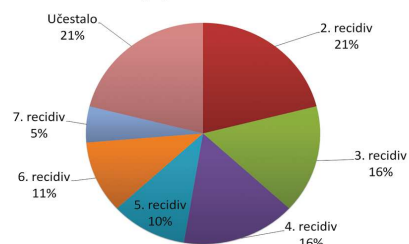
Da li je to prvi puta da ste dobili dekubitus?



radi o oštećenju živčanog sustava, nepokretni su te imaju više-manje gubitak osjeta tijela i osjeta boli. Kod njih se, zbog nepokretnosti tijela, pritisak koštanih izbočenja povećava na oslabljeno kožno, potkožno i mišićno tkivo.

Na razvoj dekubitusa utječe tjelesna neaktivnost, oslabljena cirkulacija, neuhranjenost, slabokrvnost, česte infekci-

Koji je to recidiv



je, kao i fiziologija kože i higijena. Takvo opće stanje osobe rizično je za razvoj dekubitusa od I. i II. stupnja do III. i IV., kada više ne pomažu higijensko-dijetetske mjere, jer prijeti ili je nastala teška infekcija za koju je nužna kirurška obrada rane.

Što prije – protokol o postupanju s dekubitom

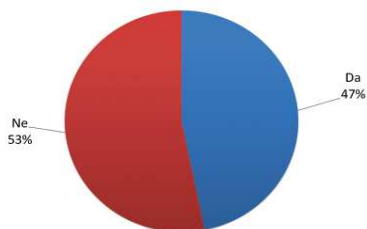
Nerijetko se događa da nedovoljno stručan pristup dekubitusu u I. i II.



Previjanje gazom na drugom mjestu liječenja iza obloga

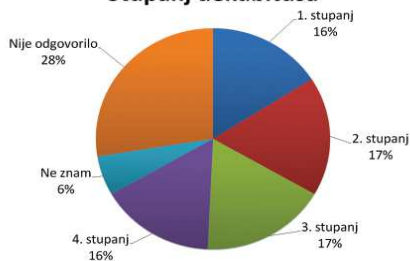
stupnju zbog neiskustva s ranama kod osoba sa spinalnim ozljedama i zbog odugovlačenja s liječenjem dovede do III. i IV. stupnja. U toj fazi organizam

Da li je recidiv bio na istom mjestu?



postane oslabljen od dugotrajnih infekcija i korištenja raznih načina liječe-

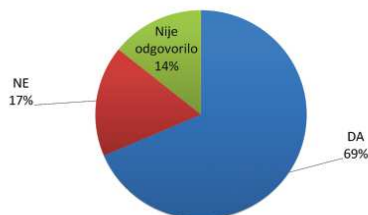
Stupanj dekubitusa



nja dekubitusa, najčešće alternativnih. Vapaj za pomoć uslijedi kad svi „dignu ruke“, jer se više ne mogu izdržati komplikacije koje nastanu zbog dugotrajne infekcije.

Osobe s paraplegijom i tetraplegijom žive u svim dijelovima Hrvatske, neki su na područjima gdje zbog

Da li je kod prvog stupnja dekubitusa primjenjivana prevencija



problema mobilnosti niti ne mogu do obiteljskog liječnika, a kamo li do stručnjaka koji ima iskustva s liječenjem kroničnih rana kod osoba s posljedicama spinalnih ozljeda. Dekubitus je još uvijek najčešća komplikacija zbog koje osobe sa spinalnim ozljedama umiru.

Zbog nedovoljne ozbiljnosti pristu-

Liječnik koji je sudjelovao u liječenju dekubitusa



pa u liječenju dekubitusa HUPT traži način da se u Hrvatskoj izradi i prihvati protokol o postupanju s dekubitusom.



Iz tog razloga su Hrvatska udruga za rane (HUR) i HUPT sačinili upitnik koji je upućen članovima HUPT-a kako bismo dobili odgovore koji će nam pomoći u daljnjem zalaganju da se ovom problemu priđe s potrebnom pažnjom. Donosimo rezultate tog upitnika.

Rezultati potvrđuju – razloga za zabrinutost itekako ima

Ispitali smo uzorak od 98 osoba s ozljedom kralježnične moždine (upitnik je poslan na preko 470 adresa osoba s spinalnom ozljedom) te ustanovili kako je čak 53 posto ispitanika koji su oboljeli od dekubitusa paraplegičari. Također, najčešće obolijevaju u 26% slučajeva osobe od 45 do 54 godine

Stupanj zadovoljstva odnosom liječnika



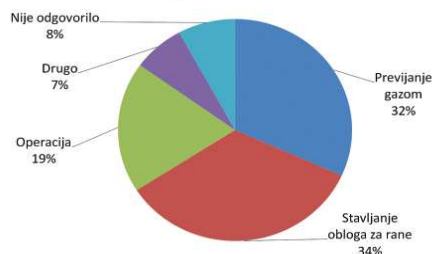
starosti, dok su odmah iza njih po učestalosti dekubitusa osobe od 25 do 34 godine (22%), što samo pokazuje da dekubitus nije određen godinama



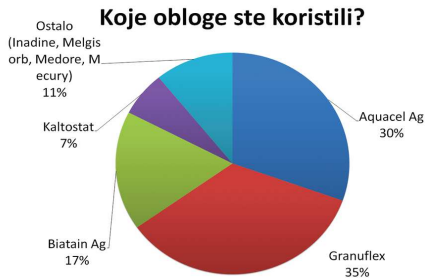
Mijenjanje položaja tijela i vježbanje-spas od dekubitusa

starosti osobe s ozljedom kralježnične moždine. Baš naprotiv, podjednako su mu izloženi mlađi i poletniji kao i stariji. Istodobno, u vlastitoj kući ili stanu živi 80 posto osoba s ozljedom kralježnične moždine koji pate od komplikacije svo-

Kako liječite dekubitus?



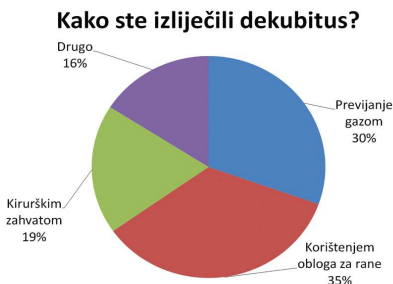
je dijagnoze, točnije od dekubitusa. Tek 4% ih je u ustanovama socijalne skrbi, što razbija predrasudu da je dekubitus „rezerviran“ za osobe koje nemaju nikoga svoga, za osobe o kojima nitko ne brine pa im se tako dogodio i dekubi-



tus, točnije da su dio loše koordinacije između zdravstvene skrbi i njege kod kuće. Baš naprotiv, dekubitus se događa svima bez iznimke. S druge strane, uslugu zdravstvene njege u kući koristi 27% ispitanika. Prvi put dekubitus ima 40% ispitanika, dok ih 48% je već imalo dekubitus. Na upit o recidivu 21% ispitanika odgovorilo je da dekubitus imaju učestalo, dok je za drugih 21% ispitanih to drugi recidiv. Dramatičnih 7 recidiva ima nekih 5% ispitanika. Srećom, kod njih 53% dekubitus se nije pojavio na istom mjestu, a 2. i 3. stupanj ima ukupno 34% sudionika ove ankete – istraživanja.

Dekubitus unatoč svemu – kod 69% ispitanika

Iako su primijenili preventivne mjere i to u visokom postotku, čak 69% ispitanika „zaradilo“ je prvi stupanj dekubitusa, što samo potvrđuje činjenicu da je

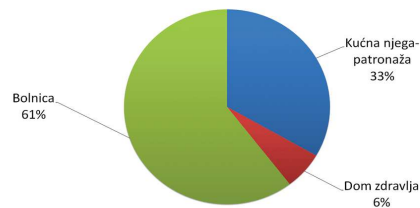


riječ o nažalost standardnoj kroničnoj komplikaciji uzrokovanoj posljedicama

ozljede kralježnične moždine.

Na pitanje „Kako liječite dekubitus?“ većina (34%) sudionika ankete/istraživanja navelo je oblog za rane, dok ih 32% tretira dekubitus previjanjem gazom. Među „pobornicima“ obloga najviše se upotrebljava Granuflex (35%), dok je drugi na listi popularnosti s 30% Aquacel Ag oblog. Dekubitus su ispitanici u 35% slučajeva izliječili korištenjem obloga za rane, zatim previjanjem gazom (30%), a 19% kirurškim zahvatom. Istodobno, medicinsku uslugu liječenja dekubitusa koristili su većinom u bolnici (61%), dok je liječnik koji je sudjelovao u liječenju u 48% slučajeva, točnije u većini bio kirurg. U manjem postotku (40%) dekubitus je liječio liječnik obiteljske medicine. Bitnim postupcima u liječenju dekubitusa čak 28% ispitanika

Gdje ste koristili medicinske usluge u liječenju dekubitusa?

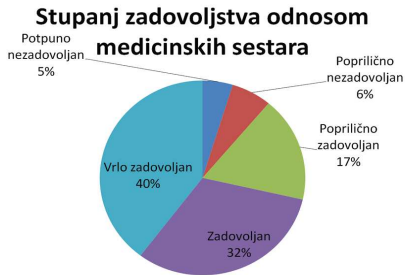


ocjenjuje održavanje rane – higijenu rane, primjerice previjanje i čišćenje. Slijedi smanjenje pritiska na ranu, za što se odlučilo 15% ispitanika. Liječnici koji su liječili dekubituse ispitanika ocijenjeni su visokim ocjenama jer je stupanj zadovoljstva odnosom liječnika kod 34% ispitanika izrađen s „vrlo zadovoljan“, dok se svega 13% posto sudionika ankete/istraživanje izjasnilo kao „potpuno nezadovoljan“. Medicinske sestre su prošle nešto bolje: njihovim je radom „vrlo zadovoljno“ 40% is-

pitanika, njih 32% je „zadovoljno“, dok je „poprilično nezadovoljno“ tek 6% ispitanika.

Umjesto zaključka

Na dekubitus treba misliti preventivno (barem jednom dnevno pažljivo prekontrolirati mjesta koja su najizloženija pritisku). Podloga na kojoj osoba



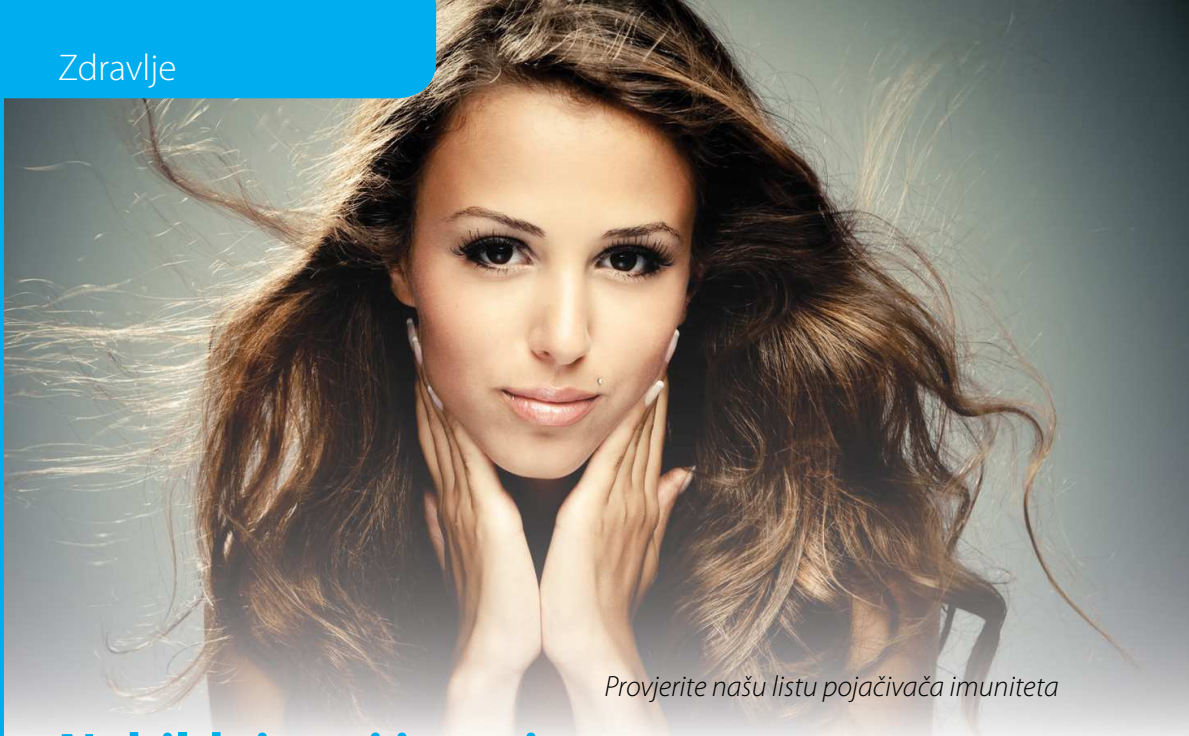
leži mora biti mekana kako bi se umanjio pritisak na izložene dijelove tijela.

Za osobe koje su sklone dekubitusu bilo bi poželjno da je madrac na ležaju antidekubitalni, a presvlaka ležaja obavezno dobro zategnuta, meka i suha. Inkontinenciju moramo zbrinuti kvalitetnim jednokratnim pomagalom. Nužna je redovita higijena. Osobe s gubitkom osjeta tijela moraju pri osobnoj higijeni, bilo da to čine same ili uz pomoć, biti vrlo pažljive, i to od upotrebe vode, medicinske kozmetike do brisanja tijela. Kod ležeće osobe svaka dva sata trebalo bi promijeniti položaj tijela. Za poboljšanje cirkulacije potrebno je redovito vježbati: aktivno (oni koji mogu samostalno) ili pasivno (uz pomoć). Prehranu je važno obogatiti bjelanjčevinama (crveno meso) te povećati unos tekućine i C vitamina.

Manda Knežević

Kirurzi u 48 posto slučajeva liječili dekubitus





Provjerite našu listu pojačivača imuniteta

Nabildaj svoj imunitet

10 zlatnih pravila za bildanje imuniteta

Sabotirate li možda sasvim nesvjesno svoj imunološki sustav? Neke uobičajene životne navike mogu imati štetan utjecaj na vašu sposobnost borbe protiv infekcija, baš kao i sveukupna otpornost na kronične bolesti.

Ako mislite da bi se to moglo odnositi i na vas, tad vam je potrebno ponovno "uštímavanje". Točnije, zamjena loših navika zdravima, što može unaprijediti vaš imunološki sustav. Provjerite listu za "bildanje imuniteta" kako biste provjerili jeste li na dobrom putu.

5 zlatnih pravila za osnaživanje imuniteta

1. Nedostatak vježbanja...

Sjedenje za stolom tijekom cijelog dana može vas učiniti lijenima i također može ulijeniti vaš imunološki sustav. Studije pokazuju da svakodnevno umjereno vježbanje poput 30 minuta

šetnje dnevno povećava razinu leukocita - bijelih krvnih zrnaca zaduženih za borbu protiv infekcija. Kada ne vježbate, rizik od infekcija poput prehlada je uvećan u odnosu na druge, prije svega na sportaše rekreativce.



Jabuka - odličan „bilde imuniteta“

Neaktivnost može oslabiti vaš imunološki sustav. Također, sjedilački način života može utjecati na kvalitetu spavanja tijekom noći i voditi do gojaznosti i drugih problema koji povećavaju vaš rizik od bolesti.

2. Ako imate koji kilogram previše...

Povećavate rizik od razvoja bolesti poput dijabetesa, raka, srčanih bolesti... Djelomično je tomu razlog i činjenica kako višak masnih stanica u tijelu utječe na imunološki sustav. Velik broj masnih stanica aktivira oslobađanje protuupalnih kemikalija u tijelu, što dovodi do kronične upale. Kad je upala u



Zdrave navike - čuvaju imunitet

tijeku, zdrava tkiva bivaju oštećena.

Istraživanja na životinjama pokazuju da prevelika tjelesna težina, baš kao i gojaznost, može oštetiti imunost sustav. Primjerice, tijelo preteškog ili gojaznog miša proizvodi antitijela nakon primanja običnih cjepiva, a antitijela su imunološki odgovor na cjepivo.

3. Jedete li previše hrane bogate šećerima i masnoćama?

Tad morate znati da previše šećera smanjuje učinkovitost stanica imunološkog sustava zaduženih za napad na bakterije. Čak primjerice konzumacija 75 do 100 grama šećerne otopine (poput onih u slatkim voćnim sokovima) smanjuje sposobnost bijelih krvnih zrnaca da prevladaju i unište bakterije. Reakcija na preslatki unos vidljiva je u vašoj krv-

noj slici već nekoliko sati nakon ispijanja nekog od slatkih sokova ili *cola*.

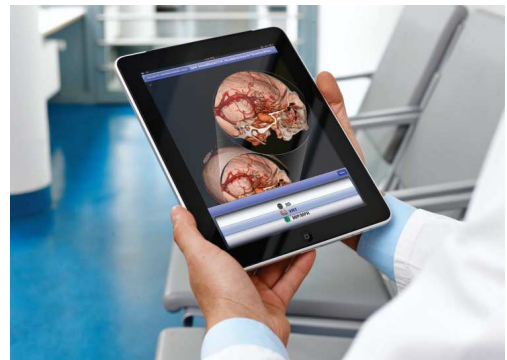
4. Ako ste stalno pod stresom

Svi smo izloženi stresu barem do neke razine, štoviše kratkotrajni stres može čak i osnažiti vaš imunitet, jer tijelo proizvodi više kortizola kako biste izdržali svakodnevne izazove. Ali kroničan stres ima baš suprotan učinak. Čini vas ranjivijima i podložnijima bolestima, počevši s prehladom, a završivši s ozbiljnim bolestima. Kroničan stres izlaže vaše tijelo stalnom utjecaju hormona stresa - kortizola i adrenalina, što potiskuje i pritišće rad imunološkog sistema.

5. Usamljenost, izdvojenost od ljudi

Također je jedan od okidača za oslabljen rad imuniteta, jer samo jake društvene veze i razgranata mreža poznanstava podupiru vaše mentalno (duševno) zdravlje i izvanredno utječu na imunitet.

Nekoliko studija podupire ideju da ljudi koji se osjećaju povezanim sa



Jak imunitet je vaš doprinos zdravlju

svojim prijateljima, bez obzira radi li se o nekolicini bliskih prijatelja ili grupi njih, imaju jači imunitet od osoba koje

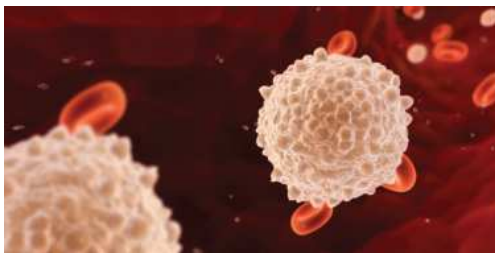
se osjećaju usamljeno. U jednoj studiji usamljeni brucoš imao je slabiju imunološku reakciju na cjepivo za gripu od drugih koji su se osjećali povezanim međusobno. Druga pak studija ustanovila je kako izoliranost mijenja imunološki sustav na staničnoj razini: usamljenost utječe na gene i njihov način kontrole imunološkog sustava.

Što učiniti?

5 navika za jačanje imuniteta

1. Redovito vježbanje

Ako želite osnažiti svoj imunitet, postanite aktivni. Postignete li tijekom vježbi ubrzan rad srca samo nekih 20 minuta i to tri puta tjedno, utjecat ćete na rad svog imuniteta. Žustra šetnja pet puta tjedno pomoći će smanjenju rizika od prehlade i gripe. Redovito vježbanje povećava



Leukociti - borci protiv bakterija

razinu leukocita, stanica imunskog sustava koje su zadužene za borbu protiv infekcija. Vježbanje je povezano i s povećanim izlučivanjem endorfina, hormona koji povećava vaš osjećaj blagostanja i popravljat će kvalitetu sna, što nedvojbeno izvanredno utječe na vaš imunski sustav.

2. Unesite više antioksidansa u vaš način prehrane:

Prehrana bogata antioksidansima i vitaminima može pomoći u borbi protiv infekcija. Vaše tijelo proizvodi slobodne radikale - molekule koje mogu oštetiti vaše stanice. Antioksidansi pomažu neutralizirati slobodne radikale tako da ne mogu učini-



ti nikakvu štetu. Istraživači vjeruju da poremećena ravnoteža između slobodnih radikala i antioksidansa može doprinijeti riziku pojave raka i srčanih bolesti kao i svih bolesti vezanih uz starenje.

Vrhunski antioksidansi uključuju vitamin C i E, plus beta karoten i cink. Kako biste osigurali dovoljan unos ovih antioksidansa u svoj organizam, u redovitu prehranu morate uključiti više jarko obojenog voća i povrća, uključujući bobičasto voće, citrusne, kivi, jabuke, crveni grejp, kelj, luk, špinat, slatki krumpir i mrkvu.

Druge namirnice koje podižu imunitet su svježi češnjak, za koji se tvrdi da ima antivirusno i antibakterijsko djelovanje. Zatim, vrlo učinkovita je i starinska kokošja juha. Istraživanje je pokazalo da prehladene ili gripozne osobe mogu ojačati svoj imunitet ako jedu vrelu kokošju juhu koja će pomoći da znatno prije ozdravite.

Također, razne gljive poput reichi, maitake ili shiitake gljiva imaju također donekle utjecaj na imunostni sustav.

3. Odgovarajuća količina sna također je važna, čak štoviše umor povećava rizik od bolesti - možda ste primijetili da lakše uhvatite prehladu ili gripu ako ste neispavani. Kad su prilikom istraživanja studenti sveučilišta Chicago spavali samo četiri sata tijekom šest noći i tad dobili cjepivo protiv gripe, njihovo je tijelo proizvelo samo polovicu od normalnog



broja antitijela. Baš poput stresa, nesanicu može potaknuti pojavu upala u tijelu, možda zato što nedostatak sna također vodi u porast hormona stresa - kortizola. Iako istraživači - stručnjaci nisu posve sigurni kako san pojačava imunitet, posve je jasno da je odgovarajući broj sati sna - primjerice 7-9 sati za odraslu osobu - presudan za dobro zdravlje.

4. Vježbe tehnika opuštanja
Ako kronični stres smanji imunitet, svladavanje tehnika koje smanjuju stres može pomoći uspostavljajući ravnotežu i osnaživanju vašeg imuniteta. Smanjivanje stresa smanjuje ra-

zinu kortizola, što vam također pomaže da spavate bolje, što pak popravlja vaš imunitet. Neke studije pokazuju da ljudi koji meditiraju mogu utjecati



na reakcije svog imunološkog sustava. U jednom eksperimentu ljudi koji su meditirali tijekom razdoblja od 8 i više tjedana proizvodili su više antitijela na cjepivo za gripu od ljudi koji ne meditiraju. Također, njihov je imunitet poboljšan i nadalje.

5. Smijeh

Šale, duhovite serije, filmske ili kazališne komedije dobre su za vas. Smijeh smanjuje razinu hormona stresa u tijelu, dok istodobno povećava broj bijelih krvnih zrnaca - leukocita - zaduženih za borbu protiv infekcija. Zapravo, čak i sudjelovanje u nekom šaljivom ili barem zabavnom događaju ima pozitivan utjecaj na vaš imunitet. U jednoj studiji na grupi muškaraca kojoj je bilo rečeno tri dana unaprijed da će gledati šaljivi video rezultati su pokazali da je razina hormona stresa pala, dok je razina endorfina i razina hormona rasta narasla. Oba hormona (endorfin i hormon rasta) odlični su za imunitet.

Rangiranje	Namirnica	Porcija	Udio antioksidansa po porciji
1	mali crveni grah (suhi)	pola šalice	13,727
2	divlja borovnica	1 šalica	13,427
3	crveni grah (suhi)	pola šalice	13,259
4	pinto grah	pola šalice	11,864
5	borovnica	1 šalica	9,019
6	brusnica	1 šalica (puna)	8,983
7	artičoka (kuhana)	1 šalica (srca)	7,904
8	kupina	1 šalica	7,701
9	suha šljiva	pola šalice	7,291
10	malina	1 šalica	6,058
11	jagoda	1 šalica	5,938
12	crvena ukusna jabuka	1 cijela	5,900
13	jabuka Granny Smith	1 cijela	5,381
14	orah pecan	28,35 grama	5,095
15	trešnja	1 šalica	4,873
16	crna šljiva	1 cijela	4,844
17	kuhani krumpir	1 cijeli	4,649
18	crni grah (suhi)	pola šalice	4,181
19	šljiva	1 cijela	4,118
20	jabuka Gala	1 cijela	3,903

Napomena urednice: znanstvenici USDA (ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Američkih Država) analizirali su razinu antioksidansa u više od 100 različitih namirnica, uključujući voće i povrće. Svaka namirnica bila je ispitivana u kategoriji koncentracije antioksidansa i kapaciteta udjela antioksidansa po porciji. Brusnice, borovnice i kupine najviše su rangirane među voćem. Grah, artičoke i krumpir najbolje stoje među povrćem, dok su među orasima najbogatiji antioksidansima orah pecan, orah i lješnjak.

Kemičar USDA Ronald L. Prior pojašnjava kako ukupni antioksidans kapacitet namirnice ne odražava nužno njezin blagotvorni utjecaj na vaše zdravlje.

Dobrobit pojedine namirnice za vaše zdravlje ovisi o tome kako se antioksidansi iz hrane absorbiraju i koriste u tijelu. Ipak, ova tablica može vam pomoći kod unosa više antioksidansa u vašu svakodnevnu prehranu.

Usamljenost može smanjiti vaš imunitet



Mobilni na Jarunu



Tehnika decoupagea uvijek zanimljiva

Prekrasno sunčano ranojesensko vrijeme dodatno je uljepšalo promoviranje sadržaja dostupnih osobama s invaliditetom na zagrebačkom Jarunu.



Perlica do perlice - narukvica

Okupljeni predstavnici udruga za OSI te aktivisti nazočili su prezentaciji poligona mobilnosti. Uz već postojeće kupalište za osobe s invaliditetom, naime, otvorena je ovog ljeta i nadstrešnica

za OSI gdje će se moći okupljati OSI i njihovi prijatelji, pripremiti roštiljadu te provesti vrijeme u ugodnom druženju. Dio je to aktivnosti unutar Europskog tjedna mobilnosti SOIH-a (Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske) koje ovaj savez organizira već čitavo desetljeće.



Božana i Janko na toplom rujanskom suncu plaže za OSI

Okupljene predstavnike i članove udruga osoba s invaliditetom pozdravio je Krešimir Miletić, stručni savjetnik za planiranje cjelovite zaštite i rad s udrugama OSI Grada Zagreba, naglašivši značenje suradnje Grada Zagreba



Majice s logom ETM obojile su u žuto jarunsku nadstrešnicu

i SOIH-a te gradskih udruga OSI čiji je rezultat izgradnja nadstrešnice za OSI na Jarunu.

Bit će to i mjesto, prema riječima Marice Mirić, koja se također obratila prisutnima, gdje će se provoditi brojni edukativni seminari za osobe s invaliditetom i djecu s teškoćama u razvoju. Sve prisutne pozvala je na suradnju u



osmišljavanju aktivnosti koje bi SOIH predložio za sljedeću godinu za osobe s invaliditetom na Jarunu. Među nazočnima na ovom skupu bila je i Marinka

Bakula Anđelić, pomoćnica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

Nadalje, ovom je zgodom "pao" i prijedlog da se za sljedeći Europski tjedan mobilnosti predstavi logistički lanac mobilnosti Koprivnica – Zagreb, dvaju gradova dobitnika nagrade Europskog tjedna mobilnosti za izvanredna postignuća.

Svi zainteresirani mogli su se okušati u izradi decoupagea, lijepljenja slika (izrezanih iz salveta ili drugih predložaka) posebnim ljepilima na staklo i druge podloge, zahvaljujući čemu pomalo dosadni stakleni podlošci ili tanjuri postaju novi i vrlo zanimljivi. Baš kao i u izradi nakita nizanjem perli. Tako su svoj rad na najbolji mogući način prezentirale kreativne radionice Društva distrofičara Zagreb i Saveza gluhih i nagluhih grada Zagreba. Većina nazočnih opustila se u ugodnoj atmosferi, mnoš-



SOIH već deset godina suorganizator Europskog tjedna mobilnosti

tvu žutih majica s logom ove akcije i što drugo reći na kraju nego poželjeti nam svima sljedeći susret dogodine!



Zamisli u akciji

World Caffè metoda za mlade OSI

Podrška, obrazovanje, socijalna skrb, zdravstvena zaštita, zapošljavanje i aktivno sudjelovanje obrađene su na nacionalnoj konferenciji s temom Život mladih s invaliditetom u zajednici odr-



Manda, Denis i Janko raspravljaju

žanoj sredinom listopada u Zagrebu. Novost ove konferencije je primjena

World Caffè metode u raspravi o određenoj temi, unutar koje se oponašaju ambijent i zadatosti kafića: sugovornici u manjim grupama raspravljaju teme baš kao da su na kavici s prijateljima. Projekt je to udruge Zamisli - MOST između nas koji želi iz više kutova rasvijetliti teme važne mladim OSI, ponajprije temu mogućnosti i potreba mladih s invaliditetom u dobi od 15 do 30 godina, uključujući pri tome sve društvene dionike važne za daljnje društvene akcije: mlade s invaliditetom, osobe koje s njima rade i donositelje odluka. Ovom zgodom konferenciji su se pridružili Marinka Bakula Anđelić, izaslanica gradonačelnika Grada Zagreba, Lidija Hrastić-Novak, izaslanica ministra rada

i mirovinskog sustava, također Mirjana Gojčeta, izaslanica ministra znanosti, obrazovanja i sporta te naposljetku Hrvoje Sadarić, izaslanik potpredsjednice



S nacionalne konferencije o uključivanju

Vlade RH i ministrice socijalne politike i mladih.

Nacionalna konferencija prva je aktivnost ovog projekta financiranog u okviru programa Europske komisije Mladi na djelu, nakon čega slijede regi-

onalne rasprave u Zagrebu, Vukovaru, Rijeci i Splitu.

Na regionalnoj raspravi, primjerice, upravo održanoj u Vukovaru obrađivali smo teme bitne za aktivni život u zajednici: podrška, zapošljavanje, obrazovanje i socijalna skrb. Nakon regionalnih rasprava očekuje nas seminar u svibnju koji ćemo organizirati u Zagrebu, a unutar kojega će 15 mladih s invaliditetom u interakciji s 5 donositelja odluka biti potaknuti i educirani kako bi postali aktivniji zagovarači za prava mladih OSI u svojim lokalnim zajednicama. I na kraju, zahvaljujem Europskoj komisiji koja je financirala ovaj naš projekt - ispričao nam je Roman Baštijan, voditelj projekta MOST između nas.

Velik broj sudionika potvrđuje uspješnost organizacije



Poplava umjesto jutarnje kave

Petra i Martina u akciji

„Došla sam u udrugu i već na ulazu dočekala su me stakla zamagljena parom. Nije mi bilo jasno zašto, ali vidjelo se da nešto ne valja. Čuo se zvuk slijevanja vode kao vodopad te se osjetio smrad“ - priča Petra Donevski, tada zaposlena na javnim radovima u HUPT-u. Prema Petrinim riječima, zvuk je bio baš kao da stojiš pored slapa na Plitvičkim jezerima.

Zavrivši u WC, otkrila je WC školjku punu toaletnog papira, poklopac koji je nabubrio te gejzir koji se slijevao iz WC školjke u toalet i u druge prostorije da bi napokon otjecao u podrum.

Ubrzo se pojavila Martina Jakopović, također djelatnica HUPT-a, te su zajedno pozvale predstavnika vlasnika stanova zgrade u Varićakovoj 20 gdje je i HUPT smješten, Šimu Šparicu, koji je pak nazvao službu za „odštopavanje“. Dok su se oni pojavili, voda je već narasla na nekih 15 centimetara.

„Šime je ponudio dečkima iz kvarta Tomislavu i Senadu da iznesu kartone i ostale poplavljene stvari iz podruma. I

uskoro se stvorila pred udrugom velika hrpa „namočenih“ papira, registratora, novina i ostalih predmeta iz podruma koje se moglo samo baciti“ - nastavila je prepričavati događaje Martina.

„Iz Gradske čistoće je naručen kombi i uskoro je smeće prebačeno u vozilo i odvezeno na gradsko smetlište. Tada smo Martina, Karlo i ja navalili čistiti podrum i prostorije udruge, gornji dio su nam pomogli dovesti u red volonteri Crvenog križa, srednjoškolci - dvije cure i dva dečka. Naposljetku, naručili smo tvrtku za dezinfekciju koja je do kraja sanirala moguće posljedice začepjenja odvodne cijevi“ - završila je priču Petra.

Akcija raščišćavanja u tijeku



Susret u regiji

U Pacugu, prekrasno uređen Dom paraplegičara u Sloveniji, krenuli smo



*Zdanje Doma paraplegičara u Pacugu
s bazenske strane*

znatiželjni. Pozvani smo na međunarodni susret nacionalnih organizacija paraplegičara i tetraplegičara jugoistočne Europe. Naravno da nas je zani-

malo što imaju za reći i kakvi su opće predstavnici udruga paraplegičara i tetraplegičara zemalja jugoistočnog Balkana, popularnije nazvanog *regija*. Nakon sasvim ugodnog puta, na kojem smo si Manda i ja dale u zadatak da se osjećamo dobro i opušteno, to nam je na kraju i pošlo za rukom. „Našom“ cestom do Umaga (jer smo već navikli na taj put zbog brojnih radnih vikenda HUPT-a organiziranih u tom gradiću na sjevernom Jadranu) i onda još malo gore. Tako još neko vrijeme, pa stigismo prešavši granicu sa Slovenijom po prvi put s vidljivim znakovima da smo dio Europske unije, jer su carinici preostali na graničnom prijelazu, zijevajući, tek izdaleka, iz sigurnosti svojih kućica „bacili oko“ na naše osobne iskaznice.



*Predsjednik Zveze Dane Kastelic s
predstavnicima udruga s Kosova i iz Albanije*

Lijepo je biti europski građanin...

I uz sasvim malo propitivanja u Piranu, gdje su nas lokalni stanovnici ljubazno upućivali kuda do Pacuga, našli smo napokon predivno zdanje s bazenom namijenjeno rehabilitaciji samo osoba s paraplegijom i tetraplegijom. Blažena Slovenija! Raskošno široko parkiralište, dovoljno velik ulaz podsjetili su nas na činjenicu da smo u zdanju koje se diči potpunom prilagođenošću za osobe u invalidskim kolicima. Lift taman po mjeri za korisnike u invalidskim kolicima – ma savršenstvo... O sobama da se



Predstavnici srpskih i makedonskih udruga paraplegičara i tetraplegičara

i ne govori. I već na prvu loptu, susret s prvopristiglima predstavnicima udruge paraplegičara i tetraplegičara – Branimirom Jovanovskim iz Makedonije, te Mihailom Pajevićem iz Srbije. Večera i u krpe... Sutradan, iako je bila subota, počela je radno: dobrodošlica Daneta Kastelca, predsjednika Zveze paraplegikov Slovenije, pa Damjana Hovnika, direktora Doma paraplegikov Pacug. Zatim je voditeljica projekta Barbara Slaček predstavila projekt *Invalid za invalida* financiran iz Europskog socijalnog fonda. Riječ je o dvogodišnjem projektu socijalnog poduzetništva, teš-

kom 163.130,00 eura, unutar kojega će se pokrenuti dvije radionice za održavanje invalidskih kolica u Ljubljani i



mlade predstavnice Crne Gore u Pacugu

Pacugu (uz mogućnost terenskog servisa) te zaposliti osobe s invaliditetom. Uslijedilo je izlaganje Mirjam Kanalec o Zakonu o izjednačavanju mogućnosti, te Pravilniku o tehničkim pomagalicama i prilagodbi automobila. Izum poduzeća *Pesjak d.o.o.* – mehanizma za ručno upravljanje automobila također je predstavljen ovom zgodom, čak je i jedan primjerak darovan Zvezi paraplegikov. Kasnije popodne nazočnima se obratio Boris Šušteršič, predsjednik



Elvira Bešlija predstavnica BiH-a

Nacionalnog saveza invalidskih organizacija u Sloveniji. Nedelja je prošla u



*Emica kćer instruktora ronjenja za
OSI Damjana Peklara*

znaku uragana, koji se stušio baš na Piran i portorošku rivijeru kad smo je mi obilazili. S kave na piranskom Tartinijevom trgu morali smo bježati brzo se evakuirajući u kombije, jer je vjetar praćen naletima kiše onemogućio bilo kakvu vrstu romantike. Nešto prije ove nevere primio nas je gradonačelnik Pirana Peter Bossman, inače tamnoputi liječnik podrijetlom iz Gane. Kiša nas je pratila tijekom obilaska cijele rivijere. No, ništa nije moglo opisati naše iznenađenje kad smo navečer na slovenskim TV vijestima čuli da je uragan pobacao klupe u more, te raznio suncobrane – iste one ispod kojih smo netom prije mi sjedili u Piranu! Nedjeljno poslijepodne proteklo je u druženju sa slovenskim instruktorom ronjenja Damjanom Peklalom, te uz prezentaciju

ronjenja za osobe s invaliditetom u bazenu doma u Pacugu.

Još jedna noć u Pacugu i napokon je svanuo ponedjeljak, dan kad smo svi okupljeni – vrlo mlada ekipa iz Crne Gore predvođena predsjedni-



...pristupačnost bazena je osigurana

com tamošnje udruge Natašom Boro-
vić; predsjednik udruge s Kosova Afrim



detalj s bazena u Pacugu

Maliqi, baš kao i predsjednica udruge iz Albanije Mybere Prizreni; Elvira Bešlija, predsjednica udruge iz BiH; već spomenuti predstavnici Makedonije i Srbije te domaćini Slovenci – potpisali memorandum o međunarodnoj suradnji udruga osoba s invaliditetom, pritom



potpisivanje sporazuma o suradnji

misleći prije svega na razmjenu podataka, iskustava i dobre prakse, razvijanje suradnje na području zdravstvene i

socijalne skrbi, stvaranju mreže razmjerne na kulturnom i sportskom području kao i omogućavanju korištenja kapaciteta za potrebe odmora, edukacije ili rehabilitacije.

Potpisivanje je svojom nazočnošću uvećao ministar vanjskih poslova Slovenije Karel Erjavec, istaknuvši važnost suradnje koja je u zajedničkom interesu osobama s invaliditetom.

Vaša ekipa iz HUPT-a u međuvremenu se zaželjela Zagreba, pa smo odlučile slijedeći dan namijenjen posjetu Ljubljani obaviti našim autom, te se umjesto povratka u Pacug otputiti kući. Tako je i bilo. Iako smo se trudile stići kombije s drugim sudionicima, uvijek smo nekako završile same na autocesti. No, bez obzira na to, na prvo odredište u Ljubljani – u Fondaciju invalidskih i humanitarnih organizacija stigle smo brzo i uz pomoć ljubaznih stanovnika Ljubljane. Upravo na vrijeme da čuje-



sinčić direktora doma Damjana Hovnika

mo izlaganje direktora Štefana Kušara o načinima financiranja udruga. Drugi randevu bio je u Društvu paraplegičara ljubljanske pokrajne, čiji rad je predstavio predsjednik Gregor Gračner. U samoj Zvezi paraplegikov Slovenije, u Štihovoj 1, nakon vrlo ukusnog ručka susrele smo se i s direktoricom Direktorata za invalide Dragicom Bac te sekretarkom Tanjom Dular iz Ministarstva rada, obitelji, socijalnih poslova i jednakih mogućnosti. Još samo jedno lutanje do gradskog poglavarstva – kako nam je dama s psićem rekla kad smo je zamolili pomoć: „magistrato“ – gdje smo čuli sve o prilagođenosti grada Ljubljane za OSI. I povratak kući...



Zveza je dobila na dar svoje ručne komande za automobil Pesjak d.o.o

natpis ispred doma poziva na opuštanje...



Predsjednici s Predsjednikom

Izaslanstvo šest predsjednika udruga za osobe s ozljedom kralježične moždine primio je osobno predsjednik Republike Hrvatske Ivo Josipović krajem kolovoza.

- Jako smo sretni da nas je primio Predsjednik Republike i da smo mu iz prve ruke mogli objasniti čime se bavimo, koja je svrha rada naših udruga. Baš kao što bi bilo dobro i da se učini više kako bi se položaj osoba s invaliditetom, a posebno osoba sa spinalnom ozljedom poboljšao do razine onih

standarda koji omogućuju potpuno integrirani život u društvu. Tu smo posebno istaknuli problem nepostojanja potpuno objedinjene rehabilitacije u svim sektorima i time nužnosti osnivanja Spinalnog centra. Spinalni centar već bi u prvoj rehabilitaciji dao smjernice i pružio podršku kroz cijeli život osobama s ozljedom kralježične moždine - rekao nam je u ime svih predsjednika sa skupa predsjednik zagrebačke udruge Spinalnih ozljeda Janko Ehrlich Zdvořák.



Na slici slijeva nadesno Petra Donevski, Janko Ehrlich Zdvořák, Dragica Kladušan, Željko Kladušan, Ivo Josipović, Danijela Balazić, Danijel Balazić, Ivan Milinović, Ana Munitić, Neno Gaćina, Vesna Škulić i Manda Knežević

Izvor fotografije: Ured Predsjednika RH, Marija Kundek, službena fotografkinja



Osječko-baranjska udruga spinalno ozlijeđenih **UPIT** u 2013. godini postigla je značajne rezultate u nekoliko polja djelovanja. Na lokalnoj razini udruga postaje značajan subjekt i svojim aktivnostima pridonosi afirmaciji civilnoga društva u OBŽ. Ovo smo prepoznali kroz ostvarene kontakte s predstavnicima regionalne i lokalne samouprave, predstavnicima institucija koje su u indirektnom kontaktu s ljudima koji su njeni članovi, s predstavnicima udruga raznih profila. Svi oni su čuli za **UPIT**, znaju čime se bavimo, koju kategoriju građana okupljamo i za što se kroz svoj rad zalažemo.

Doživjeli smo da se naše preporuke i prijedlozi uvažavaju, da nas se pita, konzultira, što je u odnosu na stanje kada smo počeli s radom bitan pomak koji potvrđuje da smo na pravome putu i da ovako trebamo nastaviti.

Kada su u pitanju projekti koje provodimo u 2013. godini, **Osobni asistent** je i nadalje najznačajniji od njih.

Izvrсни u projektima, ali i u čobancu

Kroz projekt je obuhvaćeno ukupno 10 korisnika, a postoje još tri kandidata koji ispunjavaju uvjete koje propisuje **Ministarstvo socijalne politike i mladih**. Iskreno se nadamo da će ovaj „pilot projekt“ koji pilotira već 7 godina konačno prerasti u **Zakon** koji će svima, koji ispunjavaju uvjete, osigurati osobnog asistenta.

Ponosni smo što je **UPIT** jedina udruga spinalno ozlijeđenih u RH koja je u 2013. ostvarila potporu **Nacionalne Zaklade za razvoj civilnoga društva za razvoj i stabilizaciju udruga osoba s invaliditetom**. Kada se uzme u obzir da je u Osječko-baranjskoj županiji osim naše udruge u tome uspjela još samo



Natjecanje u pripremi čobanca - UPIT osvojio 4. mjesto

jedna udruga i da smo između 125 udruga koje su konkurirale za ovu potporu izabrani među 20 onih kojima **Zaklada** financira program, zaista imamo razloga osjećati se dobro!

Zahvaljujući ovoj potpori kupljena je oprema koja nam je nedostajala u uredu, zaposlena je jedna osoba kao administrativni radnik/osoba zadužena za pisanje projekata za EU natječa-



Sve je lako u dobrom društvu

je, osigurana su sredstva za pokrivanje režijskih troškova, najma ureda, putnih troškova. Jednoj osobi su osigurana sredstva za polaganje vozačkoga ispita... Ukratko, zahvaljujući ovoj potpori, prvi put udruga funkcionira bez stresa i opterećenja vezanih za poteškoće oko pronalaska sredstava potrebnih za pokrivanje troškova hladnog pogona.

U mjesecu lipnju održan je, već možemo reći tradicionalni, **Edukacijski seminar** povodom obilježavanja *Tjedna osoba sa spinalnom ozljedom*. Seminar je održan u Hotelu Osijek, a ovogodišnja tema bila je problem debljine kod spinalno ozlijeđenih i prevencija bolesti vezanih uz neuravnoteženu prehranu. Našem pozivu u ulozi predavača odazvali su se specijalisti KBC Osijek: **doc. dr. sc. Ivana Prpić Križevac, dr. med., specijalist endokrinolog; Dinko Ladić, dr. med., specijalist gastroenterolog i Nevenka Kovačić, bacc. med. techn.**

Grad Osijek ove godine **UPIT-u** financira dva projekta, i to jedan kroz

poziv *Upravnog Odjela za zdravstvo i socijalnu skrb*, a drugi kroz *Upravni odjel za gospodarstvo*.

Prvi je praktički nastavak provedbe dugogodišnjeg projekta **Fitness dvorana za osobe s invaliditetom**. Financiranjem ovoga projekta obnovljene su postojeće *fitness* sprave i kupljen je potrošni materijal potreban za njihovo servisiranje.

Drugi projekt baziran je na stvaranju web portala **e-osijek** na kojem će biti definirane lokacije u gradu Osijeku koje su pristupačne osobama s invaliditetom, gastronomska ponuda, smještajne lokacije, kulturne znamenitosti, trase kretanja pogodne ljudima



Jaka konkurencija, 45 prijavljenih ekipa na Orhovačkoj Čobanijadi

koji se kreću uz pomoć invalidskih kolica, javni toaleti, benzinske pumpe...

Portal je u fazi izrade, a uskoro će biti moguće koristiti ga. Potražite ga na webu: www.e-osijek.net.

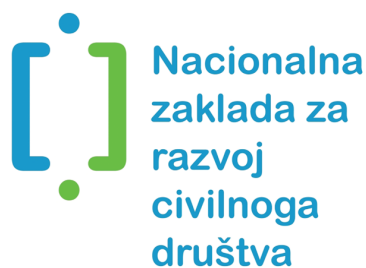
UPIT često provodi projekte kojima ciljana skupina nisu isključivo osobe s invaliditetom. Jedan takav projekt je „**Kako nas vidite?!**” kojem je cilj potaknuti razmišljanje najmađih o činjenici da oko njih postoje osobe s invaliditetom koje treba uvažiti i prihvatiti kao ravnopravne članove društva. Epilog projekta je izložba radova učenika koja je održana u Dječjem kazalištu Branka Mihaljevića u Osijeku povodom obilježavanja *Međunarodnog dana osoba s invaliditetom*. Projekt je financiran sredstvima **Osječko-baranjske županije**.

Da ne ispadne da na zadovoljstvo ne mislimo... *jake snage UPIT-a* su ove godine, a drugi put za redom, bile sudionici *Orahovačke Čobanijade*, natjecanja u kuhanju čobanca. Naša ekipa

je među 45 prijavljenih ekipa osvojila 4. mjesto, što potvrđuje naše kvalitete i na ovome polju.

Više o svim projektima, planovima i idejama možete pogledati na našoj web stranici www.upit-os.hr.

Još jednom pozivamo sve osobe sa spinalnom ozljedom, ne isključivo one koji žive u Osječko-baranjskoj županiji, nego sve koji joj gravitiraju, da se uključe u naš rad i pomognu nam da zajedno učinimo život osoba s invaliditetom boljim i kvalitetnijim.



Debljina - tema edukacijskog seminara UPIT-a





Što kad šaka trne?

Primijetili ste smanjen osjet u šaci koji se pojačava noću. Kod pomaka šake osjećate mravinjanje ili peckanje? Čini vam se da je ta ruka slabija u području šake i podlaktice? Imate li neki od ovih simptoma, tad ste kandidat/inja za sindrom karpalnog tunela. Čak štoviše, simptomi ovog sindroma mogu se razviti do zabrinjavajuće ukočenosti i osjećaja obamrlosti cijele šake ili prva četiri prsta.

Za sve je krivo opterećenje zgloba

Česti uzrok sindroma je opterećenje ručnog zgloba, zbog čega tkivo tetiva postaje zadebljalo, čime se smanjuje prostor unutar kanala. I izrazita savijanja i istežanja ruke mogu potaknuti bolest ili je pogoršati. Sindrom karpalnog tunela je oštećenje koje baš i nastaje zbog pritiska na medijalni živac u karpalnom tunelu.

Operacija je uobičajeno rješenje koje donosi i zadovoljavajuće rezultate.

Američka istraživanja na ispitanicima paraplegičarima

Unutar istraživanja "Sindrom karpalnog tunela kod korisnika manualnih invalidskih kolica s ozljedom kralježnične moždine", koje su proveli znanstvenici sa sveučilišta u Pittsburgu (Odjel za fizičku medicinu i rehabilitaciju), ustanovljena je važnost pravovremene prevencije i edukacije. Riječ je o tome, naime, da je od 126 ispitanika - osoba s paraplegijom (korisnika manualnih invalidskih kolica) njih 57 % imalo simptome utrnulosti šake, dok je kod 60 % ispitanika dijagnosticiran sindrom karpalnog tunela. Istodobno, kod dijagnosticiranih sa sindromom karpalnog tunela zabilježen je i dulji staž u invalidskim kolicima, što je razumljivo zbog stalnog pritiska šake na kotače invalidskih kolica, što utječe na širenje tetiva i pogoduje razvoju ovog sindroma.

Kako bi se spriječio razvoj daljnjih simptoma sindroma te što bolje sačuvala funkcija gornjih udova, potrebna je pojačana briga o zdravlju.

Vježbe za sindrom karpalnog kanala



1. Podlaktice s ispruženim šakama i dlanovima okrenutima prema dolje položite na ploču stola.



1A. Šake podignite od stola ispruženih prstiju. Zatim ih opet polako vratite na plohu stola, vodite računa da se pri tom podlaktice ne pomiču.



2. Smjestite podlaktice i šake na ploču stola s dlanovima okrenutima prema dolje. Lijevu šaku savijajte...



2A. Zatim savijajte desnu šaku, opet vodeći računa da ne mičete podlaktice.



3. Sjednite uz rub stola, podlakticu položite na stol, a ručni zglob na rub stola. Šaku polagano spustite prema dolje.



3A. Zatim šaku polagano podižite prema gore. Ponovite isto i drugom rukom.



4. Opet sjednite uz rub stola s podlakticom na stolu. Ručni zglob stavite na sam rub stola. Radite krugove nalijevo.



4A. Zatim radite krugove nadesno.



5. Prstima šake obuhvatite zglob bolne ruke. Bolesnom rukom izvodite kružne kretnje iz ručnog zgloba prema unutra.



5A. Nastavite s vježbom izvodeći kružne kretnje iz ručnog zgloba prema van.



6. Sklopite dlanove u visini prsa. Zatim stisnute dlanove okrenite prema podu.



6A. Također ih okrenite i prema tijelu. Cijelo vrijeme površine dlanova stisnute su zajedno jedna prema drugoj.



7. Ruke isprepletenih prstiju držite u visini prsa. Dlanovi su okrenuti prema tijelu. Ruke ispružite prema naprijed.



7A. Na kraju okrenite šake dlanom prema van i savijte ruke u laktu.



8. Ispružene šake stavite na stol dlanovima prema gore. Prste skupite tako da napravite „malu šaku“.



8A. Nastavite skupljati prste tako da napravite „punu šaku“.



9. Ruke položite na stol s dlanovima prema gore. Širite prste ruku što više možete.



9A. Ponovno skupite prste.



10. Podignite ruku u zrak. Prste šake primate palcu baš kao kod „štipanja“.



10A. Prst po prst. Ponovite vježbu s drugom rukom.

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



Wings for Life – Zaklada za istraživanje leđne moždine

Neprofitna zaklada *Wings for Life* financira najsuvremenija istraživanja i kliničke studije o mogućem izlječenju ozljeda kralježnične moždine diljem



Osnivač Red Bulla Dietrich Mateschitz

svijeta. Osnovana je 2004. godine, a do danas financirala je 82 međunarodna istraživačka projekta na renomiranim sveučilištima i institutima. Zakladu su pokrenuli Heinz Kinigadner, dvostruki svjetski prvak u motokrosu, i Dietrich Mateschitz, osnivač kompanije *Red Bull*. Inače, Mateschitz je poznati austrijski biznismen čije se bogatstvo prema čuvenom časopisu *Forbes* procjenjuje na oko 5,3 bilijuna dolara, te udjel u vlasništvu od 49% dionica.

Kinigadnerov sin Hannes 2003. godi-

ne doživio je tešku nesreću, nakon koje je ostao tetraplegičar. Kinigadner i Mateschitz pozvali su u Salzburg vodeće svjetske znanstvenike te su se počeli zalagati za drugačiji pristup ozljedi kralježnične moždine, želeći istraživanja ozljede kralježnične moždine unatoč općem stavu da je riječ o razmjerno malom broju ljudi u općem broju populacije, zbog čega je pak neisplativo ulaganje milijuna u takva istraživanja. Tako su Kinigadner i



Sebastian Vettel, vozač Formule 1, ambasador zaklade

Matescitz osnovali istraživačku zakladu *Wings for Life* s ciljem pronalaska lijeka za sve ljude koji pate od posljedica ozljeda kralježnične moždine.

Čime se bavi *Wings for Life*?

Što zapravo radi zaklada *Wings for Life*? Zaklada pruža potporu najsuvre-



Mark Webber, vozač Formule 1, također

menijim međunarodnim istraživanjima na četiri razine. Tako ponajprije unutar bazičnih i pretkliničkih istraživanja provodi projekte koji istražuju patofiziološku osnovu bolesti te otkrivaju temeljne komponente za nove terapijske intervencije. Na razini kliničkih studija odnosno drugoj razini ova se zaklada bavi terapijama i lijekovima koji su pokazali visokovrijedne rezultate u bazičnom i pretkliničkom istraživanju. Oni se pak

dalje testiraju u kliničkim studijama kako bi se uvidjelo koliko su podnošljivi i učinkoviti kod osoba s oštećenjem leđne moždine. Kliničke studije traju najmanje osam godina i koštaju milijune, a potreban je i velik broj ispitanika, što još više može otežati njihovo provođenje.

Nakon prve dvije razine slijedi nastavak istraživanja...

Znanstvena komunikacija važna je za napredak istraživanja, pa zaklada svake godine organizira međunarodne konferencije kako bi okupila vodeće znanstvenike u istraživanju i medicini. Time se omogućuje znanstvenicima objavljivanje zaključaka projekata koje je ona podržala. Rezultati istraživanja redovito se pojavljuju u renomiranim časopisima, čime se sprječava višekrat-



Ambasador je i akrobatski pilot Hannes Arch

no ponavljanje iste studije. I naposljetku, četvrta razina unutar zaklade *Wings for Life* bavi se prevencijom – zaklada u ovom području djeluje kao pomagač i moderator. Podupire skupne projekte i okuplja velika imena sporta, medicine, istraživanja i iz poslovnog svijeta. Cilj je pomoći u unaprjeđenju postojećih tehnologija i razvoju novih preventivnih

mjera kako bi se smanjio broj ozljeda leđne moždine širom svijeta.

Wings for Life ovisi o donacijama pojedinaca i kompanija. Prikupljene donacije u stopostotnom iznosu ulažu se



te Björn Dunkerbeck, legenda windsurfa

u istraživanja, jer sve administrativne troškove pokriva *Red Bull*. Tako je dosad iniciran velik broj obećavajućih projekata, a posebno u području bazičnog i pretkliničkog istraživanja. Do sada je zaklada podržala 74 istraživačka projekta i osam probnih kliničkih studija u razvojnom dijelu istraživanja.



vozač autoutrka David Coulthard

Značajan broj velikih imena iz sporta, kulture i poslovnog svijeta podržava

zakladu *Wings for Life* i djeluju kao njezini ambasadori, pokušavajući skrenu-



i među ostalima naša zlatna u bacanju diska
Sandra Perković

ti pažnju javnosti na problem ozljede leđne moždine te aktivno radeći za zakladu i njezine ciljeve. O tome možete detaljnije vidjeti na web adresi www.wingsforlife.com. Tako su ambasadori zaklade poznati vozač *Formule 1* Sebastian Vettel, zatim akrobatski pilot Hannes Arch, pa Andreas Goldberger, nekadašnji skijaški skakač. Ambasador je i famozni Mark Webber, vozač *Formule 1* te Björn Dunkerbeck, legenda *windsurfa*, baš kao i ne manje poznati vozač autoutrka David Coulthard i mnogi drugi. Ambasadori našeg projekta *World Run* su Lisa Stublić, Sandra Perković, primarijus Zvonko Kejla i Siniša Ergotić kao sportski direktor same utrke.

Martina Jakopović

Sve pozivamo da nam se pridruže

Pozivam sve sportaše rekreativce te sve, tko god želi biti dio ovog svjetskog natjecanja, da nam se pridruži - rekao je



S presice...

Siniša Ergotić, sportski direktor trke na konferenciji za novinare održanoj krajem studenog povodom buduće svjetske utrke *Wings for Life World Run* u Zadru, 4. svibnja 2014. godine. Čiji je cilj skupljanje sredstava za traženje lijeka za ozljede kralježnične moždine koje provodi fondacija *Wings for life*. Trka će započeti u isti dan i u isto vrijeme u cijelom svijetu, u Zadru to će biti točno u podne.



Manda pozira kod slogana utrke

Također, kao što je rekao ovom zгодom Ergotić, bit će proglašeni lokalni pobjednici, te ukupni svjetski pobjednici. Nagrada lokalnim pobjednicima bit će

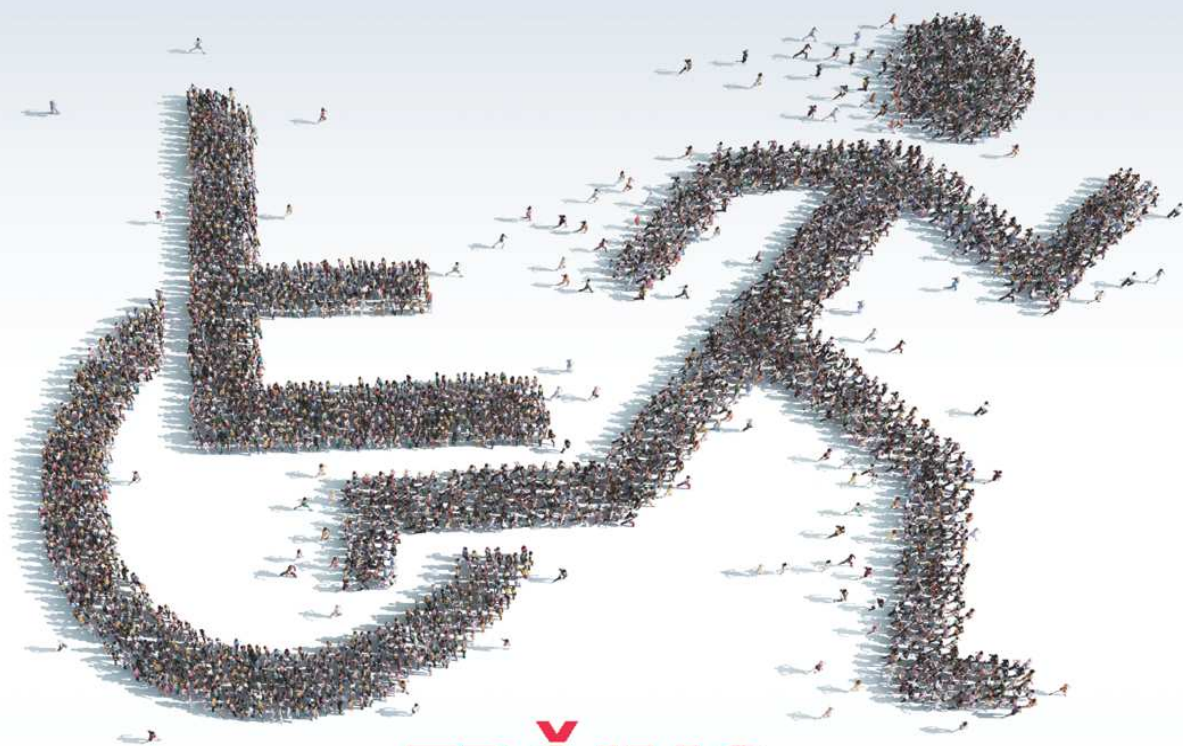
prilika da biraju na kojoj će lokaciji trčati sljedeće godine, dok svjetski pobjednici dobivaju put oko svijeta. Ambasadori fondacije *Wings for life* također su bili nazočni na ovoj *press* konferenciji. Iako naša najbolja maratonka Lisa Stublić nije došla na vrijeme zbog gužve u zračnoj luci, presici se pridružio hrvatski rekorder u *ironmanu* Dean Patričević, hrvatska zlatna bacačica diska Sandra Perković te Mario Valentić, magistar kineziologije i pobornik zdravog života. Među ambasadorima, također prisutan ovom događanju bio je i svima znani primarijus Zvonko Kejla.



Janko pozira kod slogana utrke

- Drago mi je da je Hrvatska sudionica ove utrke *Wings for life*, jer ozljede kralježnične moždine nisu bolest, već stanje s kojim se živi. Osobe ne mogu hodati te moraju živjeti s poremećajem funkcija ispod razine ozljede - rekla je ovom zгодom predsjednica Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara Manda Knežević, istaknuvši kako je od 478 članova HUPT-a njih 40% steklo ozljedu kralježnične moždine u prometnim nesrećama, padovima, sportskim ozljedama.

- Zadovoljni smo i sretni zbog ove utrke s mogućnošću da šira javnost i građanstvo saznaju više o ozljedi kralježnične moždine - završila je svoje izlaganje na ovoj *press* konferenciji Manda Knežević.



TRČIMO
ZA ONE KOJI NE MOGU.

PRIJAVI SE!

ISTI DAN, U ISTO VRIJEME DILJEM SVIJETA.

4. SVIBANJ 2014.

POZDRAV SUNCU, ZADAR, 12 h

WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

Što mi znači OA

Tko bi rekao da će svojedobno, prije šest godina započeti pilot program osobne asistencije s ročnicima koji su služili civilno vojni rok prerasti u pravi pravcati projekt s osobnim asistentima zaposlenicima?! To se i dogodilo s našim i vašim projektom osobnog asistenta za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta. Potaknuti željom da za ovaj uspješni projekt uključivanja u život osoba s najvišim stupnjem invaliditeta sazna što širi krug ljudi, sa željom da ovaj naš projekt potraje što duže i da nađemo svi zajedno snage za njegovo daljnje unaprjeđivanje, objavljujemo ove tri priče naših korisnika. Pustivši nas u svoj svijet korisnika i asistenata, podsjetili su nas još jednom koliko je život dragocjen i da ga treba „potrošiti“ na najbolji mogući način - aktivnim uključivanjem u životne izazove u suradnji s drugima. Također, sredstva za provedbu programa usluge OA za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta osigurana su od strane Ministarstva socijalne politike i mladih.

Siniša Kekić i Andrea Đuran

Poštovanje, povjerenje, predanost i prijateljstvo

Prije svega, treba istaknuti da ovaj osvrt na važnost i ulogu osobnih asistenata u životu osoba s najtežim oblicima tjelesnog invaliditeta (p)roučava emocionalne aspekte tog uzajamnog odnosa. Stoga ćemo kratko i u osnovnim okvirima opće lingvistike (p)okušati¹ opisati

koliko je (p)risutnost osobnog asistenta u svakodnevici osoba s invaliditetom² od (p)resudna značenja, iako se neće (p)reviše zadržavati na očitoj i (p)rimarnoj svrsi (p)ružanja (p)omoći. Dakle, iako ćemo govoriti o apstraktnim (p)ojmovima, neće biti riječi o suhoparnim i (p)rozaičnim temama poput (p)ilot (p)rojekta, (p)rovođenja (p)rograma, (p)laniranih aktivnosti i sličnog. (P)osve je jasno da je osnovna uloga OA (p)ragmatična, da je riječ o (p)oslu i da je sve drugo samo nadogradnja i dio šireg konteksta. No suodnos dviju osoba kojima se sudbine gotovo svakodnevno isprepliću kroz duže vrijeme ne može se (p)rikazati u svojoj cjelovitosti bez (p)osezanja za raznolikim osjećajima koji (p)roizlaze iz obostranog (p)oštovanja, (p)ovjerenja, (p)redanosti i (p)rijateljstva. (P)oželjno je da su i OA i OSI (p)rijemčive i (p)rilagodljive osobe jer će se u svom upoznavanju stalno susretati s nečim novim i individualnim, nečim što

radi trenutnog uočavanja sveprisutnosti fonema /p/ u ovom tekstu. Izuzev priloga, početni grafemi nepromjenjivih vrsta riječi neće se isticati jer njihove semantičke osobine nemaju veći utjecaj na značenje ovog teksta. Naravno, iako početni fonemi najviše određuju prozodiju riječi, može se istaknuti i svaki fonem /p/ koji nije početan, no time bismo se nepotrebno izgubili u nepreglednosti teksta te postigli suprotan učinak. Svaka će riječ s početnim fonemom /p/ (njih 180) biti upotrijebljena samo jednom da se očuva njen integritet unutar cjeline, iako će sadržaj katkada biti izražen različitim paradigmama srodnih pojmova (npr. "pomoć" - "pomagati" - "pomaganje" - "pomagač").

2 Nadalje će se u tekstu pojmovi "osoba s invaliditetom" i "osobni asistent" obilježavati kraticama OSI i OA radi lakše preglednosti i tečnijeg stila.

1 Svaki početni grafem *p* imenica, glagola, pridjeva i priloga bit će omeđen zagradama

nas nitko osim života samog ne može (p)odučiti i za što se nikad ne možemo dovoljno (p)ripremiti. Naravno da nije nimalo lako (p)redati se u ruke (p)otpuno nepoznate osobe ili (p)oznanika koji (p)rvu (p)ut kroče u vaš dom, kao ni (p)rihvatiti tako veliku odgovornost kakvu zahtijeva rad s fizički ovisnim ljudima, no upravo je zato ključno što brže (p)rebroditi (p)očetne zapreke, (p)redrasude

vlastitih emocija (p)onekad (p)redstavljaju nepremostivu (p)repreku. Susreće li se OA u svome radu s osobom koja (p)ovremeno (p)ati, a upravo joj je on taj (p)rozor u svijet koji utječe i na njezinu (p)roduktivnost, (p)rirodno je da joj postaje (p)rijatelj, (p)ouzdanik, pa katkada i (p)sihoterapeut. Unatoč (p)oslovnom temelju takva suodnosa, nemoguće je ne (p)ovezati se na osobnoj, intimnoj i



Siniša uz Andreinu pomoć ustaje iz kreveta

i nepovjerljivost kako bi OA i OSI razvili toliko neizbježnu (p)risnost za ovakvu vrstu složenog suodnosa. (P)ritom treba imati na umu da se OA sustavno uključuje u svaki djelić života OSI i da je gubitkom svoje (p)rivatnosti OSI nerijetko ogoljena do krajnjih granica, stoga je gotovo nužno da u odnosu uzajamne ovisnosti i reciprociteta i OSI bude upućena u sve važnije okolnosti i događaje iz života OA. (P)rimjerice, (p)rilično je jasno da OSI zbog zdravstvenih tegoba gotovo svakodnevno (p)roživljava raznorazne tjelesne i duševne izazove koji joj u grču fizičke nemoći i (p)revlasti

ljudskoj razini, gdje mora biti (p)rosto-ra i za razne (p)rigovore, nesuglasice, nerazumijevanja, pa i (p)otencijalne svađe. Iako će obje strane uvijek morati (p)onešto (p)retrpjeti i (p)rešutjeti, od neprocjenjive je važnosti da OA ne bude tek (p)asivan (p)romatrač i (p)ovodljiv (p)ružatelj usluga, nego da i svojom (p)javom, osobnošću i (p)ronicljivošću (p)ametno i strpljivo (p)ropitkuje, (p)rovocira i (p)odjaruje kad god (p)rocijeni da je (p)otrebno te tako (p)ozitivno (p)ridonosi obostranom razvoju. Isključivo racionalno (p)ristupanje tako slojevitom suodnosu bez obostrane bliskosti i (p)

reispitivanja vlastite (p)sihe unaprijed je osuđeno na (p)ropast jer čovjek ne može (p)rovoditi toliko vremena s drugim ljudskim bićem i kvalitetno mu (p)omagati u osnovnim životnim (p)otrebama ne (p)okaže li spremnost i želju (p)roniknuti i u najdublje kutke svojih misli

no da nije lako biti OSI koja ne dopušta nikakvu vrstu (p)odčinjenosti. Jasno je da samo karakterne i (p)ostojane osobe mogu opstati u takvu stanju, uspješno (p)rimjenjujući svoja znanja i vještine u (p)oslovično natjecateljskom okruženju suvremenog društva. Stoga (p)onajviše



Svakodnevnica Siniše i Andree

i osjećaja. Nitko ne (p)oriče da je katkada vrlo teško (p)rebacivati se iz racionalnog u emotivno i da su tu neminovno (p)risutne brojne zamke i (p)roblemi koji (p)roistječu iz takva (p)ristupa. No dok (p)retjerana suzdržanost i emocionalni odmak u obavljanju svakodnevnih aktivnosti možda i (p)rolaze u teoriji, to nipošto nije slučaj u (p)raksi. Dakako da takvo što nije moguće ako i OSI nije (p)roaktivna, ako ne (p)romišlja o svome životu, ako traži izlike i ne uzima svoju sudbinu u svoje ruke, nego tone u (p)atosu samosažaljenja i (p)atetici (p)redbacivanja odgovornosti. Život je ionako težak sam po sebi i bez sputanosti tjelesnog invaliditeta, pa uopće nije spor-

za OSI nema mjesta (p)osustajanju. No upravo tu dolazi do izražaja (p)oticaj i (p)održka vrsnog OA, koji će (p)ogurati kada se zastane, koji će (p)ružiti kada treba (p)rimiti te se (p)ovući kada se treba (p)rimiriti. Tada se OA (p)retvara u oslonac OSI, u njezinu desnu ruku, najvažniju kariku, pa čak i (p)roduženu (p)ersonu. (P)aradoksalna i (p)roturječna (p)riroda suodnosa OA - OSI samim time više ne stavlja naglasak na (p)raktičnu (p)rimjenu jer se (p)relaze zadane granice i okviri i stupa se u (p)odručja gdje čak ni riječi nisu nužne. (P)retpostavka da je OA tek jedan u nizu (p)omagača u životu OSI (p)ogrešna je iz više razloga. (P)romatranjem ovog (p)lemenitog

(p)ziva isključivo kroz (p)rizmu (p)omaganja u osamostaljivanju i ostvarivanju neovisnosti OSI, suodnosu OA - OSI nepravedno se oduzima višeznačnost i dubina. OA s vremenom (p)očinje štiti, voljeti, (p)reuzimati na sebe i djelovati, a ne samo izvršavati, dok (p)otaknuta i motivirana OSI dobiva novi zanos i (p)olet te i sama (p)oželi uzvraćati, davati, (p)odmetati leđa i (p)ožrtvovno (p)riskakati u nevolji te tako (p)rerastati svoja (p)eriferna tjelesna ograničenja. Ulogu OA treba (p)oiimati kao (p)ranu, kao (p)otentnu i sveobuhvatnu životnu energiju koja (p)rožima svaki djelić OA - OSI galaksije, (p)oništavajući (p)legiju, asimetriju i (p)repuštanje letargiji. OA (p)oravnava, nadopunjuje i uravnotežuje i po fizičkom (p)rincipu očuvanja energije uvodi stabilnost mikrokozmosa u unaprijed (p)redodređen i (p)roširen kaos, (p)ermanentno (p)otičući (p)romjene. Bilo da je riječ o jednostavnom doprinosu poput razgovora, uzajamnih savjeta, utjehe i (p)ovjeravanja ili mozaiku slo-

ženih (p)rocesa međuljudskih odnosa, duhovna (p)reobrazba OA - OSI nikada dokraja ne (p)restaje, nego se upravo (p)ostizanjem (p)rvotne i (p)rave svrhe (p)olako i (p)ostupno (p)ribližava svom kraju. A iz kraja nastaje novi (p)očetak... P.S. (P)oprilično svjestan da će neki ovakvu (p)rozu (jer možda na svojoj koži nisu iskusili svu neumoljivost i (p)oetičnost ljudske bespomoćnosti) smatrati (p)retencioznim (p)okušajem (p)osrednog opisa i nesuvislim (p)retjerivanjem, moram napomenuti da je (p)ovod ovakvu stilu jedna od najgorih noćnih mora koje sam ikada doživio, kada sam, (p)renuvši se iz sna, zava-pio za... (P)ogodite kime. Da, upravo za OA. Stoga je najbolje da na tome (p)rimjeru sami (p)rosudite koliko je važna uloga OA za život najtežih OSI.

Siniša Kekić

Tomislav Knežević i Vladimir Kišak

I ovako teška situacija bez osobnog asistenta bila bi još teža

U okviru međusobne komunikacije



Vladimir pomaže kod dizanja utega



Vaganje...

i potrebite pomoći, koju mi pruža moj osobni asistent Vladimir Kišak, funkcioniramo izuzetno dobro, bez obzira na razliku u godinama. Njegova svakodnevna pomoć, koja se ogleda u nizu radnji, olakšava mi funkcije koje sâm nisam u stanju obaviti, a ruku na srce ne mogu sâm gotovo ništa, pa bi mi i ovako teška situacija bez njega bila još teža. Moje iskustvo o potrebi osobnih asistenta, s ovakvim stupnjem oštećenja, minimalna je pomoć koju nam naša država za sada omogućava, jer bez pomoći asistenta naša situacija postala bi neizdrživa. Nije zanemarivo ni konstatirati da ovakva pomoć podiže kod nas korisnika i psihičku strukturu, koja je glavni motivator da ustrajemo živjeti s ovako teškim invaliditetom. Mogao bih nabrajati beskonačni niz pomoći koju mi moj osobni asistent pruža, ali to smatram pretencioznim i zato završavam ovaj kratki osvrt za potrebu posebne asistencije samo s: hvala ti, Vladimire.

Tomislav Knežević

Marko Rožmarić i Tihana Martinčević

Bilo bi dobro da ovo nije samo projekt, već zakonsko pravo

Ima li išta ljepše nego nekome pružiti pomoć i time mu donekle olakšati život? Takav je posao osobnog asistenta. Često se pitamo kako žive osobe s invaliditetom, uvijek mislimo da to teško podnose, no zapravo je suprotno. Takve osobe podnose život i životne situacije mnogo bolje i od ponekih „normalnih“ ljudi, ali postoje situacije kojima osoba s invaliditetom zbog svog invaliditeta jednostavno ne može sama ovladati, te je osobni asistent od velike važnosti i pomoći osobi s invaliditetom, a samim time su i olakšane potrebe i osoba se osjeća sigurnije kad zna da ima nekog na koga se može osloniti kad je to potrebno. Bilo bi dobro da projekt osobnog asistenta nije samo projekt, nego da je to zakonsko pravo svih osoba kojima je potrebna takva pomoć; naravno, veća odobrena satnica bila bi samo dodatni plus ovom hvalevrijednom programu.

Marko Rožmarić

Čvrst naslon glavu čuva

Naslon *Roho Agility* pružit će udobnu podršku vašim leđima u invalidskim kolicima. Rohov naslon je prvi odvojivi sistem za pozicioniranje opremljen značajkama za korisnike koji trebaju individualan, čvrst i siguran naslon. Naslon je potpuno podesiv, a može se jednostavno odvojiti za transport ili spremanje, čak i kod ograničene funkcije ruku. Dolazi sa zračnim umetkom koji omogućava podešavanje volumena zraka na vlastitu razinu udobnosti. Potpuno je prilagodljiv svakom korisniku i pruža udobnu podršku bez gubitka drugih funkcija.



Skijanje unatoč svemu



Wheelblade mini skije poboljšavaju mobilnost i fleksibilnost na snijegu i ledu. Zahvaljujući većoj kontakt površini, omogućavaju osobi u kolicima da se gura kroz snijeg ili čak da se samostalno nosi s manjim nagibima. Jednom montirane na bilo koju širinu kotača, mogu biti priključene i odvojene vlastoručno iz sjedećeg položaja i uz minimalan napor. Pametno dizajniran proizvod donosi osjećaj samostalnosti i zadovoljstva na kolicima zimi.

Raketni pogon za invalidska kolica

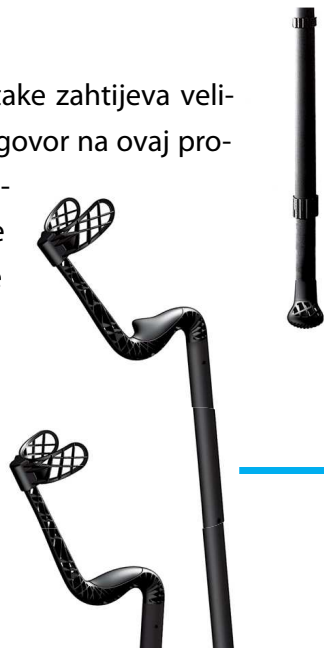
Tko kaže da vaša invalidska kolica ne mogu biti brža?!

Dizajnerski uradak *Wheeldrive* – dodatni elektromotorni pogon za standardna kolica pomaže da se krećete znatno brže. Kompatibilan je s većinom standardnih kolica uz malo prilagodbe. Posebnost ovog pogonskog sustava je njegov sustav s dva obruča. Vanjski obruč nudi dodatnu elektromotornu podršku, pomažući korisniku pri vožnji. Unutarnji obruč osigurava stalnu podršku, čime se postiže vožnja bez napora. Korisnici mogu odlučiti kakvu vrstu pogona žele koristiti u bilo kojem trenutku.



Uz lake štake - lak hod

Šetnja tijekom koje koristite konvencionalne štake zahtijeva veliki fizički napor. Srećom, svjetski dizajneri imaju odgovor na ovaj problem. *Ganymedove štake* olakšavaju kretanje zahvaljujući S obliku, te omogućuju bolji pregled podloge po kojoj hodate. Štoviše, *Bionic* tehnologija izrade udružena s najnovijim materijalima dala je ovu *ultralight* štaku, nevjerojatne izdržljivosti, „sposobnu“ podnijeti veliki pritisak.



Legende na djelu: Neno Belan i
Marijan Ban



Gala koncert za splitske osobe s ozljedom kralježične moždine

Veliki humanitarni koncert koji je okupio velika imena poput Tedija Spalata, Nene Belana, Gorana Karana, Marijana Bana, Olivera Dragojevića i Gibonnija obilježio je djelovanje Splitsko-dalmatinske udruge spinalno ozljeđenih ove godine. Samim sudjelovanjem ovi su umjetnici podržali osobe s invaliditetom.



Gibonni i Tedi Spalato

- Cilj samog koncerta bio je prikupiti sredstva za kupnju kombi vozila za oso-

be s invaliditetom u suradnji s gradom Splitom. Pokrovitelji su bili predsjednik



Neno Gačina na koncertu

Ivo Josipović te Splitsko-dalmatinska županija. Koncert je završio, ali to nije kraj jer se namjerava organizirati izložba i aukcija slika, koje će se najvjerojatnije održati u prostorijama udruge i samim time nastavljamo raditi na afirmaciji prava osoba s invaliditetom - pojasnio nam je predsjednik Splitsko-dal-

matinske udruge spinalno ozlijeđenih Neno Gaćina.

Nadalje, ova udruga među važnijim projektima ističe događaj s početka 2013. godine kad je odobren projekt osobne asistencije na još tri godine.

Smatramo da se društvo treba uključiti i otvoriti prema svima, tako i prema osobama s invaliditetom, jer ipak mi želimo biti samo ravnopravni - rekao je za kraj Neno Gaćina.



Oliver u elementu



I Goran Karan se pridružio kolegama na koncertu

NOVA potpuna ručna kontrola za vozila s automatskim mjenjačem

- mnogo dodatnih postavki
- različite kombinacije
boja
- prikladno za
paraplegičare i tetraplegičare.



Proizvodi i prodaje:



Loka 1, 4290 Tržič, Slovenija

M: 00386 (0)41 775 594

F: 00386 (0)4 5961 593

E-mail: joza.pesjak@siol.net



Otkrijte kako razmišljate

S nekim ljudima nikako da nađete zajednički jezik. Koliko god se trudili, rezultat je uvijek isti - svatko dere po svom. Iako vam se to možda sada čini uludo potraćenim vremenom, možda je trenutak da preispitate sebe.

Kao što stara poslovice kaže: kad ne možeš promijeniti svijet - promijeni sebe! Osvještavanje sebe, rad na sebi počinje malim koracima. Prvi neka vam bude ovaj test. Odaberite jedan od ponuđenih odgovora na svako pitanje. Zbrojite koliko se puta pojedino slovo javlja u vašim odgovorima, nakon čega ćete dobiti konačan rezultat o svojoj strategiji razmišljanja. Samo da znate: većina ljudi varira između dviju strategija razmišljanja - vi ste pomalo od obje.

1. Upravo ste se posvađali s prijateljicom. Vi:

- a) brinete jeste li pretjerali
- b) razmišljate što ste rekli vi, a što ona
- c) želite da što prije završi

- d) bit će sve dobro, ispričat ćete se
- d) nastavit ćete se svađati, pa kud pukne da pukne

2. Kada pročitate članak u novinama:

- a) pokušavate skužiti je li istinit
- b) vjerujete u ono što ste pročitali
- c) vjerujete ako se slaže s onim što znate otprije
- d) „Dobro ja znam kak’ oni pišu članke!“
- e) razmišljate kako će članak primiti vaša stara majka

3. Čime biste se najradije bavili u životu?

- a) voljeo/la bih glumiti, baviti se nastupanjem pred ljudima
- b) volim smišljati strategije - planiranjem i razvojem
- c) volio/la bih biti učitelj/ica, savjetnik/ica
- d) najradije bih bio/bila liječnik/ica ili teta u vrtiću

e) blagajne me oduvijek privlače

4. Kako čitate novine?



- a) ritual „novine i kavica“ mi je obavezan svakoga dana
- b) čitam ako me privuče naslovnica
- c) čitam sve od početka do kraja, k'o zadnji štreber
- d) tople ljudske priče me oduševljavaju
- e) počnem čitati novine odostraga - to mi je baš *cool*

5. Kada kupujete darove za druge, što vam je najbitnije?

- a) kupujem kao samom/samoj sebi
- b) razmislim što bi se moglo toj osobi svidjeti, pa se bacim u akciju
- c) čim naletim na nešto zgodno - peglam karticu
- d) indijski i afrički *shopovi* moja su destinacija za darove
- e) sasvim mi je svejedno, samo da je koristan i praktičan dar

6. Kada upoznate neku osobu:

- a) uletavam na brzaka
- b) pokušavam biti otvoren/a
- c) ne bih se zalijetao/la s procjenom
- d) počnem divljački maštati o nje-

mu ili njoj

- e) tražim način da doznam što više o toj osobi

7. Kada vas netko pita za savjet u vezi s nekim svojim problemom, držite da najbolje možete pomoći ako:

- a) stavim na papir za i kontra
- b) riječ *problem* ne postoji u mom rječniku
- c) skrećem pozornost na vrijednosti u pozadini problema
- d) *u se, na se i poda se* moj je moto
- e) „Ajmo prvo na kavicu, pa ćemo onda - o čemu ono???”

8. Svoje probleme najbolje rješavate:



- a) trebam vremena za sebe
- b) najbolje da prodiskutiram o njima s osobama od povjerenja
- c) čitam sve što mogu naći o tome
- d) problemu pristupam po sistemu rješavanja *korak po korak*
- e) odmah navalim na samu bit problema

9. Pri rješavanju problema držite da je najvažnije:

- a) biti strpljen-spašen

- b) um caruje, snaga klade valja
- c) drvo koje se savija neće puknuti pod udarom vjetra
- d) prihvaćanje stvarnosti suština je brojnih istočnjačkih religija
- e) ako ne ide na uobičajeni način - vrijeme je za eksperimentiranje

10. Ako biste trebali opisati sami sebe u nekoliko riječi, vi ste:



- a) osoba koja se stalno nekome penje po glavi propitkivanjem i izazivačkim stavom
- b) otvoreno srce i um
- c) pozitivna osoba koja je sigurna u sebe
- d) em fin/a, em marljiv/a
- e) volim ljude i znam s njima

11. Od sljedećih zanimanja najviše cijenite:

- a) IT manijake
- b) pisce scenarija sapunica
- c) plastične kirurge
- d) državnike
- e) biznismene

12. Najbolji način da naučite nešto novo je:

- a) rad, rad i samo rad
- b) spajanje onog što znam s novim

- c) prvo teorija pa onda praksa
- d) eksperimentiranje
- e) da podijelite cjelinu na manje, lagane korake

13. Držite da se na ljude najviše može utjecati:

- a) logikom
- b) entuzijazmom
- c) ufanjem
- d) suosjećanjem
- e) raspravom

14. Od beletristike najviše volite čitati:

- a) ljubice
- b) SF
- c) krimice ili trilere
- d) priče iz stvarnog života
- e) duhovite priče

15. Da ste zaduženi za organizaciju proslave, što činite prvo:



- a) razmislim što mogu s novcem koji mi je na raspolaganju
- b) samo da je originalno - mrzim spavaonicu od tuluma
- c) pobrinem se da ima po nešto za svakoga
- d) razmislim treba li mi pomoć
- e) učinkovitost je na prvom mjestu

16. Proizvodu koji vam se pokvario upravo je isteklo jamstvo. Vi:

- a) pomirim se *s pušionom*
- b) panično ga vraćam u trgovinu - možda se smiluju pa mi daju drugi
- c) navalim sam/a popravljati
- d) kupim novi
- e) vratim ga u trgovinu da vidim što će na to reći poslovođa

17. Kako provodite godišnji odmor?

- a) s frendovima i/ili svojom obitelji
- b) obavezno planiram odlazak na neko novo mjesto
- c) posve sam/a
- d) unaprijed sve isplaniram da mi ništa ne promakne
- e) aktivno se zamarajući

18. Pri preuređivanju sobe najradije:



- a) osmislim najbolje rješenje uz pomoć arhitekta za unutrašnje uređenje

- b) prelistam francuske časopise za unutrašnje uređenje i sam/a preuređujem
- c) osmislim nešto posve novo
- d) atmosfera mi je na prvom mjestu
- e) prvo preuređujem samo dio sobe, da provjerim je li to to

19. Na poslovnom sastanku najbolje surađujete:



- a) s pozitivcima
- b) s pažljivima
- c) ljudi originalni i poticajni poslovno su mi superiška
- d) s ljudima praktičnih i inovativnih zamisli
- e) volim poslovne ljude širokih nazora

20. U poslovnim situacijama kada često treba donositi odluke:

- a) volim surađivati s timom
- b) neka drugi odlučuju, ja sam šljaker
- c) praksa mi je draža od teorije
- d) volim da se i mene pita
- e) ako tko treba savjet o problemu - tu sam

Bodovi

- | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|
| 1. | a) I | b) A | c) P | d) S | e) R |
| 2. | a) A | b) I | c) P | d) R | e) S |
| 3. | a) P | b) S | c) R | d) I | e) A |
| 4. | a) R | b) P | c) A | d) I | e) S |
| 5. | a) R | b) I | c) P | d) S | e) A |
| 6. | a) I | b) P | c) A | d) R | e) S |
| 7. | a) S | b) I | c) R | d) A | e) P |
| 8. | a) P | b) S | c) R | d) I | e) A |
| 9. | a) P | b) I | c) A | d) S | e) R |
| 10. | a) A | b) P | c) R | d) I | e) S |
| 11. | a) P | b) I | c) A | d) S | e) R |
| 12. | a) P | b) A | c) I | d) R | e) S |
| 13. | a) I | b) A | c) S | d) P | e) R |
| 14. | a) I | b) P | c) S | d) A | e) R |
| 15. | a) A | b) R | c) S | d) I | e) P |
| 16. | a) I | b) A | c) R | d) P | e) S |
| 17. | a) A | b) S | c) I | d) P | e) R |
| 18. | a) P | b) I | c) A | d) R | e) S |
| 19. | a) P | b) I | c) A | d) R | e) S |
| 20. | a) P | b) I | c) A | d) R | e) S |

Rezultati:

Najviše odgovora s P: vi ste pragmatičar, s I - idealist, s R - tad ste realist, prevladava li u vašim odgovorima slovo A, tad ste analitičar, odnosno S - riječ je o sintetičaru.

Vodite računa o tome da je većina ljudi mješavina na pola puta između dva načina razmišljanja.

Idealisti

Idealistima je važno da je nešto dobro i ispravno. Oni uvijek traže rješenja koja su najbolja za sve. S ovom vrstom ljudi lako je komunicirati, no često su nerealni, iako imaju dobre namjere, pa su zbog toga nerijetko razočarani postupcima drugih. Sebi zamjeraju ukoli-

ko se ne uspiju držati visokih standarda koje su si sami odredili. Isto tako, žele da svi budu zadovoljni, pa na obiteljski izlet vuku baku, djecu znaju zabaviti, a mužu u dnevni raspored uvijek uplaniraju i slobodno vrijeme za ribičiju. Idealiste više zanimaju vrijednosti nego či-



njenice, oslanjaju se na intuiciju i rade ono što im instinkti govore. Zbog toga im je teško uspostaviti odnose s ljudima zatvorenih pogleda ili s onima koji razmišljaju isključivo logički. Idealisti često prešute svoje mišljenje i prihvate tuđe odluke, a na kraju se osjećaju frustrirano jer nisu izrazili svoje stajalište. Ako živite s idealistom, bit ćete dobro zbrinuti, ali morate voditi računa o njihovim visokim standardima i potrebi da ih se poštuje.

Realisti



Realisti vide život onakav kakav jest. Postoji samo ono što mogu osjetiti, pomirisati, dodirnuti, vidjeti, čuti ili osobno doživjeti. Za njih je realnost ono što mogu sami iskusiti. Oni ponekad ne mogu shvatiti da postoji i drugi način rješavanja problema ili postizanja određenog cilja. Ali, tu svoju manu obično nadoknađuju količinom energije koju ulažu u obavljanje zadataka. Realisti vjeruju da je za obavljanje posla važno da se svi slažu. Ako se slažete s njima, sve je u redu, inače neće lako prihvatiti vaše stajalište.

Oni spremno izražavaju svoje mišljenje i ponekad se drugima čini da pretjeruju u tom pogledu. Imaju toliko

čvrsta uvjerenja i stajališta da ih ljudi često pogrešno shvaćaju i drže tvrdoglavima ili nefleksibilnima. Njihov pogled na svijet pokazuje ljude koji čvrsto stoje na zemlji. Najbolji su kad je sve pod njihovim nadzorom. Znaju pojednostavniti stvari kako bi što prije postigli sve što su si zadali. Također, vole biti nestrpljivi i nesnošljivi prema drugima. Poznati su kao osobe bez dlake na jeziku - živite li s takvom osobom, znat ćete na čemu ste i naučiti iskoristiti njegove prednosti.

Sintetičari



Naprосто uživaju u sukobima. Zbog toga se drugima čine kao bezosjećajni i odbojni. Čak ih karakteriziraju kao izazivače nevolje, iako pravom sintetičaru nešto takvo nije ni na kraj pameti. Oni vole iznositi nove zamisli i tražiti način da sve povežu u cjelinu. Nažalost, nisu svjesni koliko time živciraju druge ljude. Ne vjeruju ljudima i teško mogu povjerovati da neki ljudi govore istinu. Sintetičari propitkuju: *Što ako se dogodi to i to? Odnosno: Zašto ne pokušamo drugačije organizirati tjedno ili mjesečno obiteljsko okupljanje?* Zatim, koristeći svoje izvanredne sposobnosti, uspoređuju i povezuju stvari na posve nov način. Igrajući se mislima, idejama, stva-

raju nove spojeve... Nažalost, ponekad se čini da nisu u dodiru sa stvarnošću te da ama baš ništa ne uzimaju ozbiljno. Takav originalan i izazovan pristup može imati neprocjenjivu vrijednost u poslu dok humorom razbijaju svaku napetost. Ipak, glavna mana im je nepreznost, zato živjeti sa sintetičarom nije lako. Oni znaju život učiniti zanimljivim i mogu vas naučiti da ama baš svaki događaj ili posao promatrate posve drugačije.

Pragmatičari



Praktični ljudi, ali i jednostavni, koji uvijek koriste nepresušivu zalihu vlastitog iskustva u suočavanju s izazovima svakodnevice.

Uopće im nije jasno kako netko može odugovlačiti s poslom. Teško im padaju dugoročni poslovi jer vole vidjeti rezultate odmah i sada. U želji da posao obave što prije postaju nestrpljivi, te drugim ljudima djeluju kao previše sklni kompromisu i popustljivosti. Rado se cjenkaju, uspješni su pregovarači, mogu biti dobri prodavači. Ne zanimaju ih teorije, koriste osobno iskustvo da bi zaključili je li nešto ispravno ili nije. Razumiju složenost života, nepredvidivost životnih događanja. Isto tako i sami znaju biti nepredvidljivi kad

reagiraju na neke događaje, što pokreće lavinu sukoba u krugu obitelji, pa i šire, među kolegama na poslu. Vole kad ih se hvali, vole biti u središtu događanja. Razmišljaju fleksibilno, inovativno, eksperimentiraju... Dobra strana života s pragmatičarom je u tome što se na njih lako može utjecati. Samo kažite da je nešto NEMOGUĆE. Oni će dati sve od sebe da vas razuvjere...

Analitičari



Vrlo dobro izvježbanog uma, stabilni i predvidljivi, ali slabije im ide s osjećajima. Problemima pristupaju racionalno, ne zamaraju se intuicijom, dobri su logičari i metodičari, vode računa o detaljima. Vole poticajne situacije koje ih tjeraju na razmišljanje i ljubitelji su pronalazjenja rješenja. Njih zanima prije svega teorija; kad jednom odluče što je najbolji način realizacije nekog posla, teško mijenjaju mišljenje. Subjektivnost ih ne zanima, sigurno se osjećaju tek kad što je moguće točnije predvide što će se dogoditi. Vole svoju sposobnost i pouzdanost. Imaju malo prijatelja, ljudi kao da ih ne zanimaju u životu. Drugim ljudima djeluju hladno i suzdržano. Znaju uzrokovati sukobe jer nisu fleksibilni. Živjeti s analitičarom znači odmah rješavati stvari, jer su pouzdani, učinkoviti i teško da mogu pogriješiti.



Sastanak u udruzi

Unatoč recesiji ipak se gura

- Kao i dosad, bavimo se ponajviše projektom osobnog asistenta koji pomaže korisnicima s područja grada Rijeke i okolice te županije da se uključe u život. Naravno da bismo bili zadovoljniji kad bi se više volontera željelo uključiti u naš rad, zato ovim putem pozivam sve naše članove da nam se pridruže u našim projektnim aktivnostima - poručio je predsjednik udruge Ivan Milinović.



...i sa rehabilitacijskim psom Leom



Osobni asistenti – nezamjenjivi- ulazak u vozilo

Nadalje, udruga osoba sa spinalnom ozljedom *Karoca* nastavlja s projektom javnog rada te projektom grada Rijeke - *Rijeka zdravi grad*. Ovaj potonji bavi se uklanjanjem barijera u samom gradu Rijeci koje priječe osobama s invaliditetom kretanje ulicama i javnim gradskim prostorima. Također, unutar projekta *Rijeka zdravi grad* udruga *Karoca* aktivno sudjeluje, bavi se i održavanjem plaže za OSI Kostanj, koja je najvjerojatnije



Plaża Kostanj - projekt Rijeka zdravi grad

najbolja i najstarija plaža za OSI u Hrvatskoj. Ima spasioce, dežurne volonte-re, klimatizirani WC za OSI...

- Naša udruga postoji nekih tri i pol godine, te se zbog recesijske gospo-darske klime koja se poklopila s vreme-

nom osnivanja udruge razvija sporijim tempom. No, svjesni smo da nam to nije isprika, te smo otvoreni za surad-nju na svim projektima - poručuje Ivan Milinović.

Javni rad u Karoci





Sanjar koji je uspio promijeniti svijet

***ITunes, iPad, iPhone, iPod, Mac...* poznati su *Apple* proizvodi koji bez *spiritusa movensa* i predsjednika te kompanije Stevea Jobsa ne bi nikad bili osmišljeni ili ugledali svjetlo dana. Uvijek barem korak ispred drugih, pa čak i kad je morao napustiti svoj voljeni *Apple* ili se morao nositi s najjačom konkurencijom poput svojedobno IBM-a ili kasnije *Microsofta*. Ovaj prerano preminuli pokretač i stvaratelj novih vrijednosti čak je jedno vrijeme nosio titulu najslabije plaćenih menadžera jer je upravljao *Appleom* za godišnju plaću od jednog dolara.**

Steven Paul Jobs rođen je 24. veljače 1955. u San Franciscu, u Kaliforniji. Njegovi biološki roditelji, Joanne Sc-

hieble i Abdulfattah Jandali dali su ga na posvajanje. Stevea su posvojili Paul i Clara Jobs iz Santa Clare, koja je kasnije postala poznata kao Silicijska dolina, ranih 1950-ih, a mladi Steve je odrastao u susjedstvu inženjera koji vikendom rade u svojim garažama. U dobi od 13 godina upoznao je najvažniju osobu u svom životu: 18-godišnjeg Stephena Wozniaka, talentiranog za elektroniku i nepopravljivog šaljivdžiju kao što je bio i sâm.

Mladost u znaku jabuke

Pet godina kasnije Steve Jobs izrazio je želju da upiše Reed College - skupi fakultet humanističkih znanosti u Oregonu. Iako su školarine za siromašni par bile astronomske, oni su si obećali da će

im sin dobiti fakultetsku naobrazbu, pa su popustili. Steve je proveo samo jedan semestar na Reedu, a onda je oduštao. Bio je više zainteresiran za istočne



Jabuka kao zaštitni znak Stevea Jobsa

filozofije, frutarijance i LSD nego za predavanja koja je upisao. (Frutarijanci [ili fruktarijanci] su, inače, ljudi koji se hrane samo plodovima. Oni smatraju da je to prirodna i iskonska ljudska ishrana i da su i Adam i Eva u rajskom vrtu bili frutarijanci. Također smatraju da ni jedno živo biće [ni biljka ni životinja] ne želi biti ubijeno i zato jedu samo plodove koje voćka sama daje [za razliku od vegana koji jedu i korijen, stablo, lišće, cvjetove]). Preselio se u hipi komunu u Oregonu, gdje mu je glavna djelatnost bila uzgajanje jabuka.

Steve i Woz

Nekoliko mjeseci kasnije, Steve se vratio u Kaliforniju u potrazi za poslom. Bio je angažiran u mladoj tvrtki koja se bavila razvojem igara – *Atari*. Svoju plaću potrošio je na putovanje u Indiju s jednim od svojih studentskih prijatelja,

kako bi „tražili prosvjetljenje“. Vratio se razbijenih iluzija i počeo se zanimati za aktivnosti svog prijatelja Woz. Woz, čiji je glavni interes bila elektronika, redovito je sudjelovao na sastancima skupine ranih računalnih hobista zvanih *Homebrew Computer Club*. Bili su pioniri osobnog računalstva, računalni stručnjaci i amateri koji su se okupili da pokažu svoje najnovije junaštvo u izgradnji vlastitog osobnog računala ili pisanju softvera. Znanje koje Woz pokupio na susretima *Homebrewa*, kao i njegov iznimni talent, omogućili su mu da izgradi svoje vlastito računalo - jednostavno zato što je želio osobno računalo za sebe. Steve Jobs pokazao je interes i vrlo brzo shvatio da bi sjajan izum njegova prijatelja mogao biti prodavan softverskim hobistima.



Steve na svojim počecima

Jobs je uvjerio Wozniaka da pokrene tvrtku: *Apple Computer* je rođen 1. travnja 1976.

Sljedeće mjesece utrošili su na izradu računala *Apple I* u Jobsovoj garaži, te ih prodavali nezavisnim prodavačima računalne opreme u tom području. Međutim, Wozniak je počeo raditi na mnogo boljem računalu, *Apple II*. Jobs i Wozniak znali su duboko u sebi da bi proizvod mogao biti vrlo uspješan, a samim time Jobs je počeo tražiti ulaga-

ča. Na kraju je uvjerio bivšeg *Intelovog* izvršnog direktora Mikea Markkula da investira 250.000 dolara u *Apple* u siječnju 1977. godine. Markkula je vjerovao



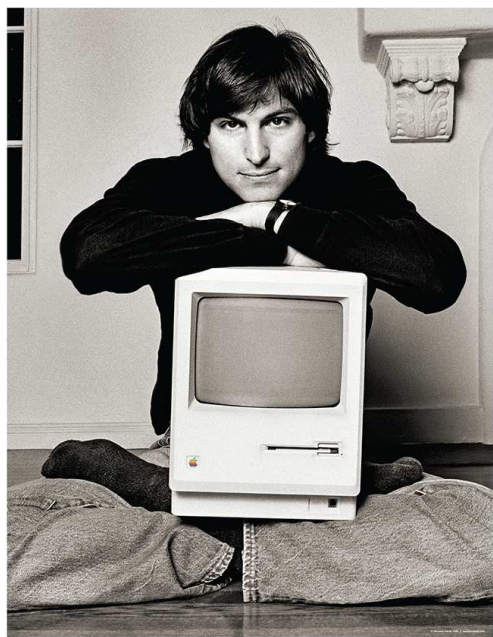
Steve Jobs i Steve Wozniak u svojoj garaži

u revoluciju osobnog računalstva; mladim osnivačima rekao je da bi zahvaljujući *Appleu II* njihova tvrtka mogla biti jedna od 500 najbogatijih u manje od dvije godine.

Što je Steve Jobs radio?

Steve Jobs nije bio tipični izvršni direktor kakvi se nalaze u Silicijskoj dolini. Za razliku od većine osnivača *tech* tvrtki, nije imao nikakvog inženjerskog niti bilo kojeg poslovnog obrazovanja. Odustao je od fakulteta nakon jednog semestra. Malo ljudi zna da Steve Jobs nikad nije bio izvršni direktor *Applea* kada je prvi put ondje radio. Ono što je zapravo Jobs radio u *Appleu* bilo je usmjereno na kreiranje proizvoda, zapošljavanje, marketing, i naravno, bio je javno lice tvrtke. Steve Jobs je imao vrlo izravan pristup dizajnu proizvoda, što je vjerojatno bio najdraži dio njegova posla. Često je odlazio provoditi vrijeme s timom dizajnera i davao je svoje mišljenje i smjernice o prototipovima

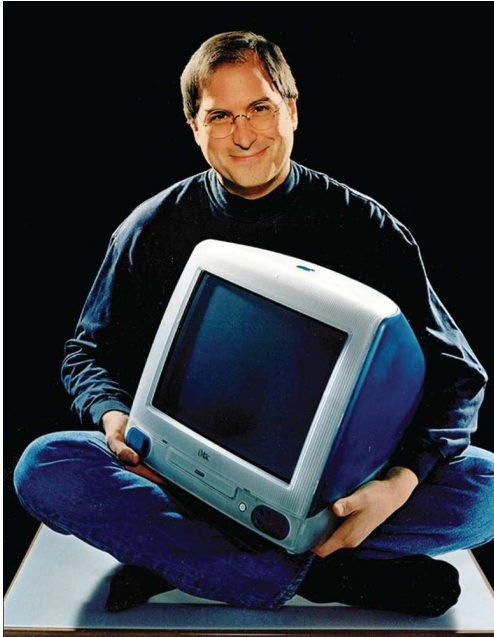
proizvoda. Pregled proizvoda uzeo je većinu Jobsovog radnog dana. Steve Jobs je imao jedinstveni talent za marketing u cjelini, a oglašavanje posebno. Baš kao i sposobnost da predvidi potrebe i želje potrošača, mogao je pogoditi koje će marketinške poruke djelovati, a koje ne. Pokazao je taj talent rano, na primjeru čuvene „1984“– oglasa za *Macintosh* na kojem je inzistirao unatoč neslaganju članova odbora. Taj oglas i danas nazivaju najboljim oglasom u 20. stoljeću. Snimio ga je fenomenalni Ridley Scott, prikazavši tehnicistički utilitarističku zastrašujuću viziju budućnosti. Koju, već pogađate, u nešto dobro preobražava dakako najnoviji model *Macintosh* računala. U svom drugom



Od mladosti zaljubljen u računala

mandatu u *Appleu*, Jobs je održavao tjedne sastanke sa svojim najboljim marketinškim ljudima. Lee Clow, izvršni direktor marketinške agencije TBWA, čiji se odjel bavio samo *Appleom*, kaže:

„Ne postoji izvršni direktor na planetu koji se bavi marketingom kao Steve. Svake srijede on odobrava svaku novu



iMac u naručju svog tvorca

reklamu, print, *billboard*.” Toliko je bio opsjednut slikom *Applea*. Jobs je također često nazivao novinare kako bi im rekao svoje mišljenje o njihovim člancima o *Appleu*, najčešće se žalio na loše kritike, pa čak i na one najmanje. Također bi zvao umjetnike osobno kako bi svirali na *Appleovim* događanjima ili u reklamama, kao i konkurenciju ili potencijalne zaposlenike.

Zapošljavanje po Jobsovom

Zapošljavanje je zapravo jedna od njegovih najvažnijih uloga u *Appleu*. On je objasnio svoju filozofiju već 1980. godine: „A igrači angažiraju A igrače”, rekao je svom *Mac* timu. „B igrači zapošljavaju C igrače. Kužite?” On je zadržao filozofiju da je njegov posao pronaći

najbolje moguće ljude kako bi i oni zaposlili također odlične ljude. „Moj broj 1 posao ovdje u *Appleu* je pobrinuti se kako bismo bili sigurni da je top 100 ljudi A+ igrača. I sve ostalo će voditi brigu o sebi.” - izjavio je za *Time* 1999. godine. On je osobno nadgledao zapošljavanje svih najviših direktora, pa čak i nekih talentiranih inženjera ili dizajnera. Steve Jobs je postao poznat i zbog svoje karizme i nevjerojatnog magnetskog privlačenja pažnje javnosti, što je i prikazano na svakom *Appleovom* događanju. Iako su se činili neuvježbanim, ti su se događaji vježbali i po nekoliko puta, a priprema za njih bila je veliki dio posla mnogih ljudi u *Appleu*. Svi znaju da je Steve Jobs bio majstor, *showman* i vizionar - ali malo ljudi zna da je bio i vrlo oštar poduzetnik. „Za većinu ljudi,



iPod je pomaknuo granice prijenosa glazbe

on će ući u povijest kao čovjek koji je napravio tehnologiju *user-friendly*, ali za poslovne ljude s kojima je surađivao, on će biti zapamćen kao čovjek koji je sklapao poslove samo kada je imao svu prednost na svojoj strani i nije odustajao dok ju ne bi iskoristio u potpunosti. Nije bilo dovoljno da on pobijedi. Vi ste morali izgubiti. On je bio posve nerazuman” - rekao je jedan izvršni direktor za *Esquire*. Njegove vještine pregova-

ranja pokazale su se ključnim za *Apple*-ov uspjeh, uključujući i pregovaranje s



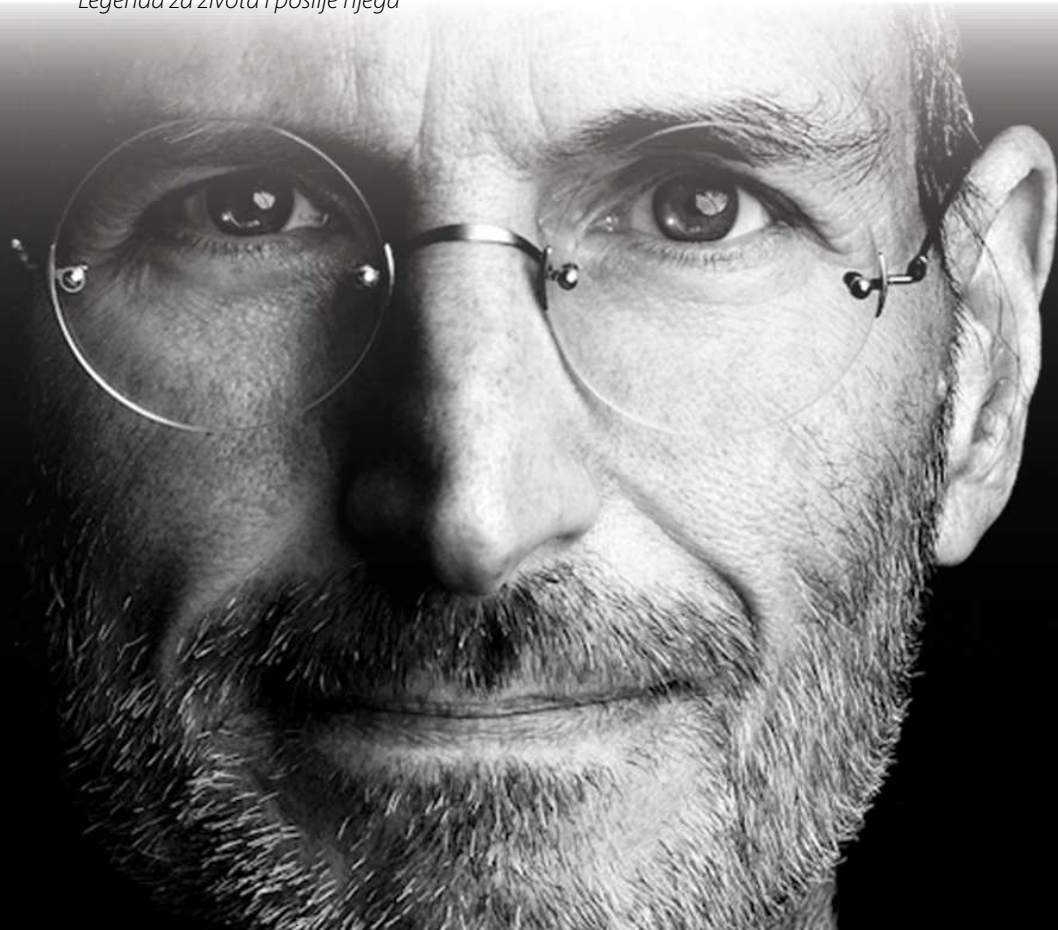
iPad korak dalje ka savršenom IT proizvodu

velikim glazbenim kućama prije pokretanja *iTunes Storea*. To je jedno od područja u kojima će se možda pokazati kao nezamjenjiv.

Legenda za života i poslije njega

Milijun drugih stvari

Stevea Jobsa često su zvali „krajnji mikromenadžer“. Doista, osim velikih već opisanih uloga, on se uključivao u sve dijelove poslovanja *Applea*, niti jedan detalj nije bio premalen da bi mu se posvetio. Izabrao je ugostitelja za *Appleovu* kantu, govoreći da je njegov prethodnik posluživao „pseću hranu“. Kasnije je osigurao da *sushi* bar ima u ponudi „sashimi Soba“, njegovo jelo. Jednom je nazvao izvršnog direktora *Googlea*, Vica Gundotra, u nedjelju ujutro da promjeni žuti gradijent na 10-pikselu *Googleovog* loga na *iPhone*-aplikaciji. Osobno je odabrao talijanski mramor koji će se koristiti u trgovini *NY SoHo* i inzistirao da se uzorak pošalje u *Cupertino* kako bi on osobno mogao pregledati „vene“ u kamenu.



Postavljanje ploče udruge



Držite se, polijećemo!

Najveće dostignuće ove godine je u tome što smo, nakon osam godina traženja, čekanja i 10 upućenih dopisa, konačno dobili prostor za rad. Naime, do sada smo djelovali iz privatnog stana i bili zbog toga znatno ograničeni u radu. Temeljem Odluke o uporabi poslovnog prostora veličine 37 četvornih metara postali smo korisnici prostora na novoj adresi u Puli - Prolaz Svetog Nikole broj 6.

Poslovni prostor bio je u vrlo lošem stanju te je bila potrebna adaptacija, odnosno uređenje. Žbuka na zidovima je od vlage do visine oko 1 metar bila u stanju opadanja te ju je trebalo skinuti i nanovo ožbukati, izravnati sve zidove i oličiti ih, trebalo je oličiti svu unutarnju i vanjsku stolariju, ulazna vrata, prozore. Pod je bio u vrlo lošem stanju pa je

stavljen laminat.

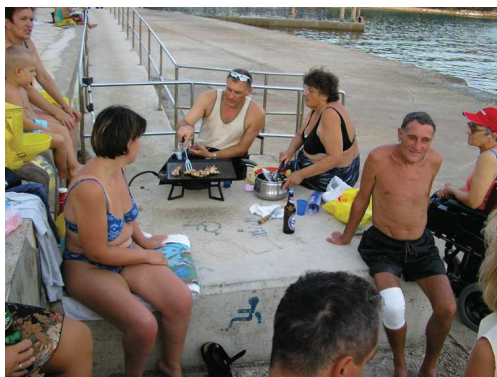
Budući da je prostor bio potpuno prazan, nabavili smo namještaj i opremu (nešto kupili, nešto dobili). Uveli smo telefon i internet, Županija nam je dala sredstva za računalo i multifunkcijski uređaj (printer, skener, kopirka, faks). Sve je to vremenski potrajalo i



Gradonačelnik Boris Miletić uveličao je otvorenje novog prostora udruge

napokon smo 21. studenoga ove godine svečano otvorili prostor. Otvorenje je uvećao i gradonačelnik Boris Miletić (s kojim imamo dobru suradnju) te je simbolično otključao vrata i predao nam ključ. Postavljena je i tabla s imenom Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije.

No, ovu godinu 2013. pamtit ćemo kao radno uspješnu, budući da pilot projekt osobnog asistenta za dva korisnika teče uredno i na zadovoljstvo korisnika. Zatim, poslana je prijava za natječaj (financiranje) Gradu Puli, te surađujemo s gradskim i županijskim institucijama. Surađivali smo i s Istarskim forumom udruga osoba s invaliditetom (IFUOSI) na formiranju Povjerenstva za



Splaže na Valkanama

osobe s invaliditetom i Gradske strategije za osobe s invaliditetom. Sudjelovali smo u zajedničkoj politici osoba s invaliditetom u Istarskoj županiji u organizaciji IFUOSI, čija smo članica. Posjećivali smo članove A. Živković, S. Alatić i I. Žutić. Također, 27. travnja održana je redovna skupština na kojoj su prihvaćeni izvještaj o radu, financijsko izvješće, izvješće Nadzornog odbora o poslovanju za 2012. godinu, program

rada i financijski plan za 2014. s proračunom od 175.000 kuna te donesene odluke važne za daljnji rad. Održane su



Dio ureda prije uređenja...

tri sjednice Upravnog odbora i jedna sjednica Nadzornog odbora, uz skupštinu održan je i zacrtani godišnji susret i druženje članova u konobi „Stari malin“ uz živu glazbu i zajednički ručak. Tijekom ljeta družili smo se i uživali i na plaži za osobe s invaliditetom na Valkanama.



...i poslije



Održiva vozila na baterije još uvijek
nedostižna smrtnicima

Go Green!

*Oh Lord, won't you buy me a Mercedes Benz?
My friends all drive Porsches, I must make amends.
Worked hard all my lifetime, no help from my friends,
So Lord, won't you buy me a Mercedes Benz?*

Tako je Janice Joplin pjevala ne tako davne 1970. godine, slaveći – među ostalim – i nespontanost osvajanja američkog prostranstva vlastitim automobilom. A Chris Rea je 1989. ovjekovječio prometnu gužvu u pjesmi *Road to Hell*. Negdje na tragu ovih misli nalazi se svatko od nas. Automobili su nasušna potreba; daju nam osjećaj kako svugdje i u svako doba možemo stići kamo želimo, ali i ostavljaju gorak okus kad čekajući u nepreglednim gužvama razmišljamo o izgubljenom vremenu, bilo da se radi o društvenim ili poslovnim obvezama ili o propuštenom odmoru.

Na tragu toga, mnogi razmišljaju kako motor s unutrašnjim izgaranjem i pokretan fosilnim gorivom i nije naj-

bolje rješenje. Neke ljuti što njihov teško zarađen novac odlazi čudacima u zemljama bogatim naftom koji od silne objesti ugrađuju zlatne slavine i utrkuju se pozlaćenim superskupim automobilima, neke zabrinjava što su upravo u tim zemljama neka od najnedemokratskijih društvenih uređenja, a mnoge brine činjenica kako svojim vozilima štode okolišu i umanjuju šansu svojim potomcima da imaju zdrav i čist okoliš jednog dana kad se broj osobnih vozila još i poveća.

Ne treba zaboraviti kako su nalazišta fosilnih goriva u granicama ograničenih resursa. A samo u SAD-u, automobili i kamioni troše 40% potrošnje fosilnih goriva, a pri tome emitiraju tre-

činu godišnje proizvodnje stakleničkih plinova.

Upravo na tragu ovog posljednjega i mnoge države razvijenog svijeta potiču poreznim olakšicama ili čak subvencijama nabavku automobila sa smanjenom emisijom štetnih plinova ili onih koji koriste tehnologiju koja uopće ne emitira škodljive čestice u okoliš. Zato se i automobilska industrija prilagođava, proizvođači sve učinkovitije motore kojima za prijeđene kilometre treba manje goriva ili se počinju uvoditi razne druge tehnologije – motori na vodik, hibridni pogoni (*Chevy Volt, Toyota Prius*) i elektromotori.

Danas već postoje tehnologije koje više nisu samo u sferi eksperimentalnih pokušaja, gdje istraživački inženjeri s prestižnih sveučilišta grade neobična vozila opremljena mnoštvom solarnih panela ugrađenih na smiješno vozilo veličine kade i kotačima poput onih na



Model S iznutra-kokpit vozila pokazuje napunjenost baterije

biciklu, već ozbiljni svjetski proizvođači serijski proizvode prave automobile s potpuno električnim pogonom. Očito je kako vrijeme takvih novih vozila dolazi, a dokaz tome su i troznamenkasti porasti prodaje i sve veća prisutnost u medijima.

Dajte i meni kabl!

Automobila s električnim pogonom ima sve više. Otkada je Elon Musk, ame-

Tesla model S roadster-je auto godine, s impresivnim ubrzanjem od 4,2 sec iako je na baterije



rički milijunaš, poduzetnik i filantrop osnovao kompaniju *Tesla Motors* te napravio pravi sportski i – najvažnije – normalno učinkoviti automobil – *Tesla Roadster*, dobiven je kritički zamah cijelom ovom segmentu. Pojavili su se tako i *Nissan Leaf*, *Toyota RAV4 EV*, *Mitsubishi iMiEV*, *BMW i3* pa čak odnedavno i najava serijske proizvodnje hrvatskog električnog automobila *Loox*, kompanije *Dok-Ing* u vlasništvu Vjekoslava Majetića.

Prednosti električnog automobila su očite – potpuno bešuman rad, i – što se najčešće naglašava – sigurnost te nulta emisija škodljivosti po okoliš.

U mnogim zemljama Zapada postoje brojne subvencije za vlasnike električnih automobila – od poreznih olakšica, nižih pa čak i ukinutih troškova pri registraciji, mogućnost da se vozite i ondje gdje običnim automobilom ne smijete, sve do toga da u SAD-u novča-

no potiču instalaciju *chargera* (punjača) u nečije dvorište.

A za ljubitelje sportske vožnje ugodno je saznanje kako su električni automobili iznimno jakog ubrzanja te postižu veliku brzinu.

Problemi? Kakvi problemi?

No, nije sve jednostavno i ružičasto kako izgleda. Kako se radi o još uvijek



Nije uvijek sigurno da će auto na bateriju zapaliti tijekom zime

novim tehnologijama, istraživanje, projektiranje i proizvodnja još su uvijek

Velika mana automobila na baterije-potrebno često punjenje





Parkirališno mjesto za vozilo na baterije

skupi. Električni automobili su zato još uvijek rezervirani za imućnije koji će biti u stanju isplatiti i nekoliko desetaka tisuća eura za svog novog ljubimca. *Teslini* modeli u Americi koštaju oko 100.000 dolara, a naprimjer za domaći *Loox*, koji djeluje poput nabubrenog *Smarta*, trebat će izdvojiti oko 50.000 eura.

Druga, za korisnike vrlo neugodna činjenica je ograničeni radijus kretanja. Lithium-ionske (LiION) baterije treba puniti relativno često. Na našem normalnom naponu trebat će otprilike šest sati za punjenje. Znatno brže će se to napraviti *superchagerima* kakve promovira *Tesla*, no njih u Europi postoji samo na prste izbrojiv broj, u Norveškoj – ukupno šest. Ako se uzme u obzir kako je kod većine ovakvih vozila radijus kretanja pri brzini od 60 km/h otprilike 190 kilometara, a pri vožnji na autocesti to drastično pada, potencijal-

ni korisnik trebat će puniti baterije i na polazišnoj i odredišnoj točki, želi li se automobilom vratiti kući. Postavlja se pitanje i kako ćete uopće puniti bateriju ako ne živite u kući s dvorištem ili garažom...



XD Concept - prvi Hrvatski električni auto

Nisu ni te baterije sasvim bez vruga. Još su uvijek relativno glomazne i teške te time smanjuju korisni prostor u vozilu. A i same po sebi su golemi загаđivači. Glavnina sirovina za (bilo kakve) baterije dolazi iz golemih rudnika



otvorenog kopa u Kanadi, sirovina se potom transportira u Europu na obradu, a same baterije se izrađuju u Kini. Nakon toga, opet se šalju pojedinom proizvođaču. Svako toliko, baterije valja promijeniti, a to košta – proizvođači su uspjeli smanjiti cijenu zamjene na nekoliko tisuća dolara po vozilu.

Lithium-ionske baterije još uvijek imaju priličnih poteškoća s djelotvor-



Iako savršeno ekološke-kuda s baterijama nakon upotrebe?

nošću kod hladnog vremena, a i pri kombiniranoj potrošnji, kad je u pitanju rad motora, uređaja za klimatizaciju

ili uređaja za reproduciranje glazbe.

Iako je električna struja sama po sebi bez konačnog utjecaja na okoliš, čista je i obično je svugdje ima, za njenu proizvodnju treba resursa. U razvijenim, ali i manje razvijenim zemljama ona dolazi u najvećem dijelu iz termoelektrana, hidroelektrana ili nuklearnih elektrana. Dakle, iz izvora koji itekako utječu na naš okoliš. A prilikom punjenja baterije troši se energija jednaka onoj koju troši prosječno domaćinstvo na dan. Nisu ni svi gradovi u mogućnosti podnijeti ovakvo opterećenje u slučaju punjenja velikog broja ovakvih vozila u isto vrijeme.

I što sad?

Unatoč očitim koristima koje nudi vozilo na električni pogon te savjesti i svjesnosti svakog od nas, trebat će još neko vrijeme kako bi se isplatilo nabaviti električni automobil. Problemi s baterijama i s time povezan ograničen radijus kretanja prevelik su izazov i rizik s kojim se većina ne bi bila spremna su-

očiti. Mislite kako to i nije nekakav problem? Samo se sjetite: je li vam se dogodilo da zaboravite napuniti mobilni uređaj poput telefona ili tableta?

Svakako, budućnost je već ovdje, samo treba počekati vrijeme uključenja i drugih velikih proizvođača automobila u ovaj segment tržišta i poboljšanje tehnologije. Time će – uz pad cijene – biti postignute izjednačene performanse u dosegu puta s današnjim uobičajenim vozilima niske potrošnje, a i činjenica kako će ti električni automobili i izgledati kao pravi automobili,



a ne poput križanca koncepta, dječje igračke i automobila kakvog pozna-



jemo danas. Ujedno, treba dočekati i mrežu javnih punjača koji će moći tada servisirati i veći broj vozila, budući da punjenje traje mnogo duže od klasičnog tankanja na benzinskoj crpki.

Janko Ehrlich-Zdvořák

Omasovljenje proizvodnje auta na baterije-donijet će niže cijene ovih vozila



Pitajte pravobraniteljicu

Pitanje:

Osoba sam s tetraplegijom, a osuđen sam na odsluženje zatvorske kazne od 2 godine. Koja su moja prava i što me čeka ondje s obzirom na ovako visok stupanj invaliditeta?

Ivan iz Zagreba

Odgovor pravobraniteljice:

Zakonom o izvršavanju kazne zatvora (NN 152/08, 76/09, 80/11, 121/11, 91/12, 143/12, 56/13) propisano je kako zatvorenik ima pravo na smještaj primjeren ljudskom dostojanstvu i zdravstvenim standardima. Posebno se u članku 75. Zakona ističe kako se zatvorenicima – osobama s invaliditetom osigurava **smještaj primjeren vrsti i stupnju njihove invalidnosti**. Zatvoreniku je također zajamčeno pravo zadržati ortopedska i druga nužna medicinska pomagala, a nužne lijekove po odobrenju liječnika. U poglavlju „zaštita zdravlja“ navedeno je kako se zatvoreniku **osigurava liječenje te mjere i aktivnosti zdravstvene zaštite kvalitetom i opsegom određenim u javnom zdravstvu za osigurane osobe iz obveznog zdravstvenog osiguranja**.

Osim ovih zakonskih jamstava zaštite prava osoba s invaliditetom unutar zatvorskog sustava, Konvencija o pravima osoba s invaliditetom (Narodne novine – Međunarodni ugovori, broj 6/07, 3/08, 5/08) koje je RH potpisnica



i koja je međunarodni ugovor po svojoj pravnoj snazi iznad zakona, u članku 14. navodi: „*ukoliko osobe s invaliditetom budu lišene slobode u bilo kojem postupku, države potpisnice osigurat će da im se na jednakopravnoj osnovi s drugim osobama zajamče prava u skladu s međunarodnim pravom koje obuhvaća ljudska prava i s njima će se postupiti u skladu s ciljevima i načelima ove Konvencije, uključujući osiguravanje razumne prilagodbe*“.

Iz navedenog proizlazi kako kaznionica mora poduzeti sve mjere u okviru razumne prilagodbe kako bi se osobama s invaliditetom omogućio primjeren smještaj i kako bi se njihove mogućnosti izjednačile s mogućnostima i pravima osoba bez invaliditeta u zatvorskom sustavu. To svakako podrazumijeva poduzimanje arhitektonskih prilagodbi kako zbog nepristupačnosti kaznionice ne bi došlo do uskraćivanja nekih prava osobama s invaliditetom koja ostali zatvorenici imaju (primjerice, izlazak na svjež zrak).

Na temelju dosadašnjih obilazaka zatvorskog sustava, možemo reći kako je Kaznionica u Glini jedina zatvorska ustanova koji ima adekvatne uvjete za boravak osoba s visokim stupnjem invaliditeta, barem što se tiče primjerenog smještaja.

Pitanje:

Svjedoci smo da je donošenje Zakona o inkluzivnom dodatku odgođeno do daljnjega. Svakodnevno pratimo na Facebook stranicama napise o tome, interesira me do kada je prolongirano donošenje tog zakona i kada će napokon biti donesen?

Aktivist s Facebooka

Odgovor pravobraniteljice:

Na sastanku u Ministarstvu socijalne politike i mladih koji je održan u rujnu 2013., a na koji su pozvani predstavnici svih saveza osoba s invaliditetom u RH, postignut je konsenzus da se odgodi donošenje Zakona o inkluzivnom dodatku. Budući da je sada u važećem Zakonu o socijalnoj skrbi predviđeno donošenje spomenutog zakona do kraja ove godine i to s obrazloženjem da za provedbu istoga u ovom trenutku država ne može osigurati potrebna sredstva – stav Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom je da se ne smije odustati od izrade i donošenja Zakona o inkluzivnom dodatku, a njegova se primjena može odgoditi na određeno vrijeme, npr. uz pokazatelje rasta BDP-a ili na drugi način. U mišljenju o Nacrtu prijedloga Zakona o socijalnoj skrbi predložili smo Ministarstvu socijalne politike i mladih da nastavi s izradom teksta Zakona o inkluzivnom dodatku te izrazili neslaganje što se u cijelom tekstu nacrtu niti jednom riječju ne spominje inkluzivni dodatak. Stoga je opravdana bojazan mnogih osoba s invaliditetom da odustajanje neće biti privremeno, nego dugotrajno. Namjera Ministarstva socijalne politike i mla-

dih da inkluzivni dodatak bude objedinjavanje više postojećih materijalnih prava (kao što su osobna invalidnina, naknada do zaposlenja ili dječji doplat), na takav način da se najviši iznos limitira do razine koja ne odražava pravi smisao inkluzivnog dodatka, nije bila prihvatljiva. Naime, svrha uvođenja inkluzivnog dodatka trebala bi biti prije svega **izjednačavanje položaja osoba s invaliditetom s drugim osobama. Invaliditet sam po sebi iziskuje dodatne troškove radi uključivanja u život zajednice** – to su npr. troškovi pratnje, tuđe pomoći i njege, prijevoza (osobnog i javnog), nabavke lijekova i pomagala, prevladavanje inih prepreka, građevinskih i organizacijskih, i drugo. Osoba s invaliditetom ne može bez dodatne potpore (novčane) sudjelovati u obrazovanju, zapošljavanju, korištenju slobodnog vremena, korištenju javnih usluga i sadržaja. **Stoga bi upravo to morala biti namjena inkluzivnog dodatka, jer kao što i vidimo u samoj svrsi, inkluzivni dodatak nije dio samo sustava socijalne skrbi, već i drugih sustava.**

Stoga smo mišljenja da bi obvezu izrade i donošenja Zakona o inkluzivnom dodatku svakako trebalo ugraditi i u novi Zakon o socijalnoj skrbi, čime bi se osiguralo da nadležno ministarstvo nastavi s izradom i doradom budućeg Zakona s jasno predvidljivom odgovodom primjene.



Pitanje:

U invalidskoj sam mirovini, osoba sam s paraplegijom, angažirana sam za honorarni rad na projektu. Uz invalidsku mirovinu ostvarujem pravo na zaštitni dodatak i invalidninu. Hoću li izgubiti neko od svojih prava iz Zakona o socijalnoj skrbi?

Anita

Odgovor pravobraniteljice:

Prema prijedlogu odredbe Nacrta prijedloga Zakona o socijalnoj skrbi koji je upravo u saborskoj proceduri, a koja regulira pravo na osobnu invalidninu, bitnija je promjena da se predlaže uz prihodovni cenzus i imovinski cenzus, što znači da bi od utjecaja na ostvarivanje prava na osobnu invalidninu bilo i osobno vlasništvo stana, kuće ili poslovnog prostora koji ne služi za stanovanje, odnosno korištenje osobe. Što se tiče prihodovnog cenzusa, prijedlog je da se uzima u obzir ostvareni

prihod osim mirovine do iznosa najniže mirovine ostvarene za 40 godina staža (u iznosu je to nešto preko 2200 kn mjesečno). U Vašem slučaju ne bi trebalo biti promjena kada govorimo o Vašoj mirovini, ali što se tiče honorarne zarade, ona se i po sadašnjem zakonu uzima u obzir kod utvrđivanja prava na iznos osobne invalidnine. Ako se radi o honoraru koji se redovito isplaćuje, a ako je manji od iznosa osobne invalidnine, imate pravo na razliku između iznosa honorara i iznosa osobne invalidnine, a ako je u većem iznosu, tada nadležni centar za socijalnu skrb može obustaviti isplatu osobne invalidnine za razdoblje u kojemu ostvarujete honorarni prihod. Naš je stav da osobna invalidnina kao naknada za teški invaliditet ne bi trebala biti uvjetovana bilo kakvim prihodovnim ili imovinskim cenzusom, budući da se radi o naknadi namijenjenoj podmirenju troškova invaliditeta, i ne bi trebala biti tretirana kao ostale socijalne naknade.



Pitanje:

Donosi se novi zakon o socijalnoj skrbi; što će biti novo u odnosu na postojeći zakon, koji je na snazi?

Vlado iz Osijeka

Odgovor pravobraniteljice:

Odredbe Nacrta prijedloga zakona o socijalnoj skrbi koje se odnose na materijalna prava osoba s invaliditetom nose neke promjene, ali ne značajne.

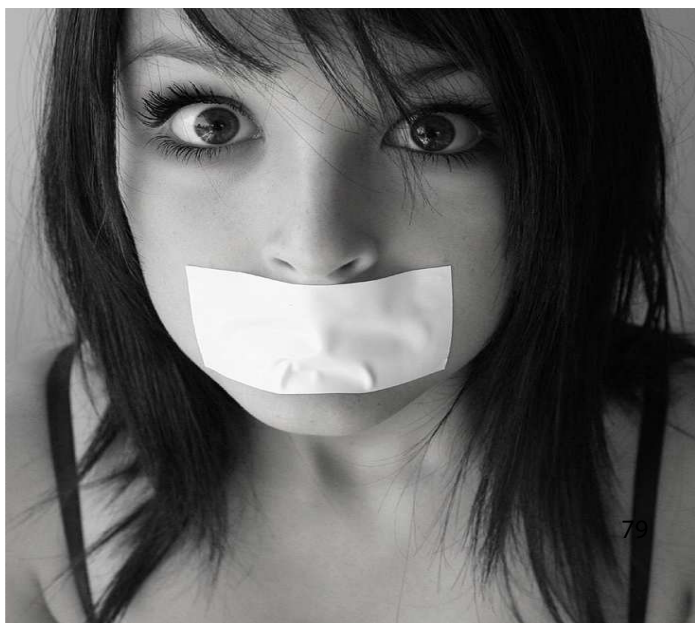
Kad govorimo o osobnoj invaliditeta kao najznačajnijem pravu s osnova teškog invaliditeta, osim prihodovnog cenzusa uvodi se i imovinski cenzus na takav način da će od utjecaja biti vlasništvo stana kuće ili poslovnog prostora i to onoga koji ne služi osobi za stanovanje, odnosno korištenje. Kod prihodovnog cenzusa, ostaje nepromijenjenom odredba koja osobnu invalidninu utvrđuje kao pravo koje ovisi o prihodu osobe, s tim da se u prihod ne uračunava mirovina do iznosa najniže mirovine za puni radni staž. Povoljnije je regulirano ostvarivanje prava na osobnu invalidninu u slučajevima kada roditelj ostvaruje dopust ili rad s polo-

vicom punog radnog vremena radi pojačane njege djeteta s težim smetnjama, a dijete boravi 4 i više sati dnevno u predškolskoj, školskoj ili zdravstvenoj ustanovi, domu socijalne skrbi ili kod drugog pružatelja usluga boravka. Prema važećem zakonu, osobna invalidnina je isplaćivana u iznosu od 125% osnovice, dok novi zakon predviđa da će se i u takvim slučajevima isplaćivati puni iznos osobne invalidnine, tj. 250% osnovice.

Odredbe koje reguliraju pravo na doplatak za pomoć i njegu te pravo na status roditelja njegovatelja ostale su nepromijenjene u odnosu na sada važeći zakon.

Međutim, nacrt prijedloga zakona predviđa razvoj lepeze usluga u zajednici u cilju sprječavanja institucionalizacije te uvodi i Centre za usluge u jedinicama lokalne i područne samouprave, što je za osobe s invaliditetom od velikog značenja, budući da osigurava zajamčeno pravo na život u zajednici i dodatno jačanje kapaciteta centara za socijalnu skrb stručnim kapacitetima obiteljskih centara.

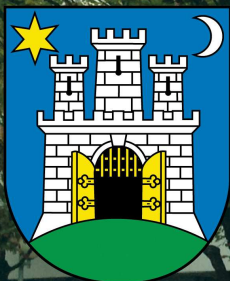
Ako imate pitanja na koja ne možete dobiti odgovor od nadležnih – ne oklijevajte! Pošaljite ih na hupt@hupt.hr i mi ćemo pronaći odgovor za vas.



Pitaj psihologa

U posljednje vrijeme nisi sav svoj, previše se brineš, slabo spavaš? Pitaj našeg psihologa Josipa Friščića što te zanima.

Pošalji mail na:
psiholog@hupt.hr



Hvala gradu Zagrebu, za podršku u organizaciji Radnog vikenda HUPT-a i na mogućnosti da i dalje HUPT-ov kombi vozi

ĐURĐICA KOSIĆ (1963. – 2013.)

Đurđica, koju mnogi od Vas nisu upoznali, bila je nasmijana iako bi netko u njezinom stanju plakao. Kao mlada djevojka u dobi od 25 godina došla je u Dom za starije i nemoćne Trešnjevka, mjesto koje je postalo njezin jedini dom i središte svijeta, iz kojeg je izlazila tek u rijetkim prilikama zahvaljujući pojedincima koji su pomažući joj odlazili bogatiji iskustvom njene snage i volje za život koji nije izabrala, ali ga je hrabro prihvatila. Uz nju su uvidjeli što znači živjeti okružen ljudima koji su odmakli daleko ispred nje po prijeđenim godinama. To je nije omelo, osmislila je život u sredini koja ju je prihvatila, gdje je pronašla svoju ljubav, udala se, doživjela gubitak ljubavi i podrške, te opet krenula dalje.

Voljela je slikati, izrađivati ukrase od tijesta; zadnje što je izradila bili su anđeli – koji su je zasigurno pratili i kad nas je napustila.

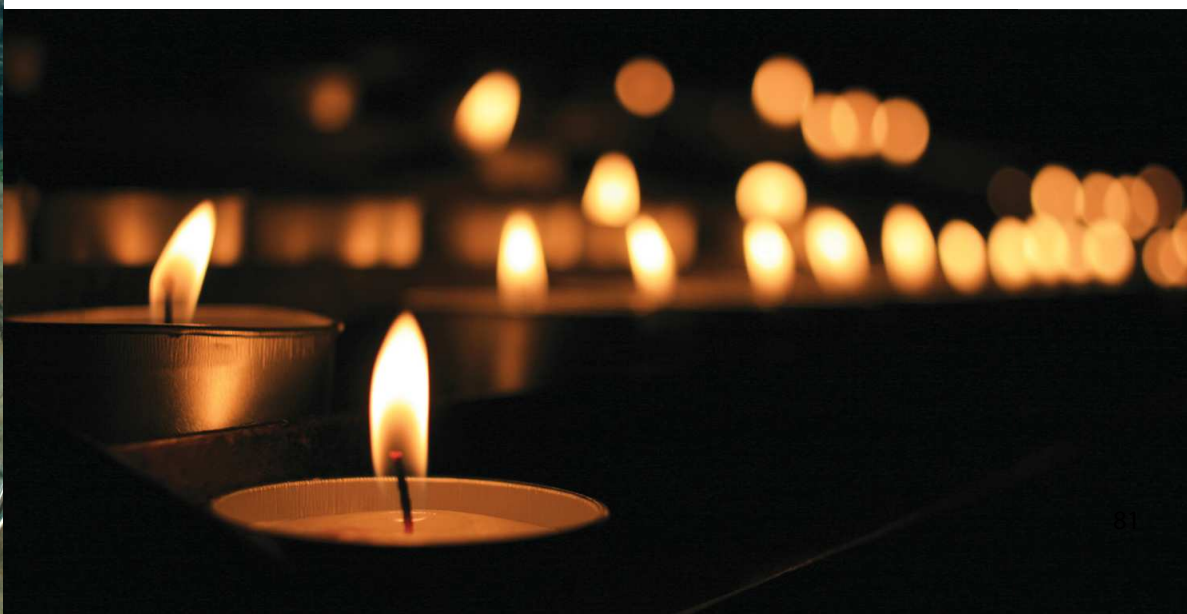
Ljudi koji su prošli kroz njezin život bogatiji su, možda toga i niste svjesni, ali



žalosti me što upravo vi, koji živite ovaj život u invalidskim kolicima i znate da postoje ljudi koji su sami u domovima, ne nalazite vremena i volje da ih posjetite. Mogu pisati o Đurđici, ali zašto? Morala je otići da biste vi saznali da je postojala?

Draga Đurđice, bila si posebna. Istina, svaka osoba je posebna, ali mi, koji smo te poznavali, kad bismo bili s tobom imali smo osmijeh na licu. I danas nas uz tebe vežu lijepa sjećanja, i uza svu tugu što si otišla, kad mislimo na tebe, smiješimo se.

Božica Ravlić



Zašto volontiram?

Ime i prezime:

Jordan Dimanovski

Dob:

66 godina

Horoskopski znak:

ovan

Ljubavni status:

oženjen



Staż volontiranja:

Volontiram već jako dugo, otprilike već 30 godina.

Na kojim poslovima volontiram?

Od prijevoda knjige *Da, ja to mogu*, američkog izdanja o osnovama o ozljedi kralježične moždine, do savjeta oko uroloških problema osobama s ozljedom kralježične moždine i naposljetku sudjelovanja na skupovima koji se bave tom problematikom u organizaciji HUPT-a. Također, sudjelovao sam u radu raznih komisija koje se bave pomagalima za OSI.

Zašto zapravo volontiram?

Čini mi se da je to sastavni dio mog posla. Dakako, *bio* - jer sam već 11 mjeseci umirovljenik. Volontiranje mi se oduvijek činilo kao nešto sasvim normalno. Sada, kad se osvrnem na ta vremena, uviđam da smo uspjeli postići da osobe s invaliditetom dobivaju svoje potrepštine. Čak štoviše, ne mogu se sjetiti slučaja smrti koja je bila posljedica komplikacija od paraplegije u posljednjih 30 godina.

Kako sam počeo volontirati?

Mene su osobe s ozljedom kralježične moždine „posvojile“. Mene je još davno, više nema živih pacijenata iz tog vremena, poslao moj tadašnji šef prof. Novak da se pridružim prof. Zimmermanu u Traumatološkoj bolnici. Njima je trebao urolog, tada nisam imao pojma što me čeka. Morao sam učiti u hod, osobe s ozljedom kralježične moždine počele su mi se obraćati za savjet pa se to proćulo. Poćeli su me traćiti i na urologiji u bolnici Sestara milosrdnica, popularnoj Vinogradskoj, gdje sam radio. Kasnije je došao i rat pa su mi se obratili i ratni invalidi. I oni su me „posvojili“.

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, 10 010 Zagreb, ako se želiš pridružiti našim volonterima, javi se na telefon: 01/38 31 195, ili e-mail:hupt@hupt.hr.

FreeWheel^(tm)
Wheelchair Attachment

Želite imati više slobode, izaći van i uživati u snijegu, na makadamu, pješačkim stazama, ili se jednostavno kretati preko neravnih nogostupa i rubnjaka, FreeWheel dodatak kolicima je odgovor.

U sekundi se sigurno pričvršćuje na oslonac za noge Vaših kolica sa čvrstim okvirom* i podiže prednje kotače sa podloge pretvarajući Vaša kolica u kolica sa 3 kotača, za sve terene.

*uskoro raspoloživ i adapter za montiranje na sklopiva kolica.

Više na www.bauerfeind.hr

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
Žrinsko Frankopanska 2a
tel: 040 823 026

Koprivnica
Željka Selinger a 2a
tel: 048 210 140

Rijeka
Verdieva 3b
tel: 051 312 213

Split
Spinčićeva 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

Ošijek
Vukovarska 12
tel: 031 372 474

Slavonski Brod
A. Štampara 54
tel: 035 407 350

Varaždin
Julija Merčica 26
tel: 042 313 989

Zadar
Kolovare 9
tel: 023 254 500