

GLASNIK HUPT-a

LIPANJ 2014.



HRVATSKE UDRUGE PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

25 razloga za
dobar san

Marketing
društvenih mreža

Na Sljemenu je najljepše

Dragi članovi i čitatelji,

drago mi je da vas mogu pozdraviti putem novog glasila te da možemo komunicirati putem ovog tiskovnog izdanja. Možda ovaj način komuniciranja za mlade i nije *in* i ne znači im previše, jer su orijentirani na moderne tehnologije i digitalno izdanje, ali članovima srednje dobi, vjerujem, tiskani materijal još je uvijek zadovoljavajući način dobivanja informacija.

Evo nas već u ljetu, u periodu kad su naši zahtjevi usmjereni prema potrebi za odmorom ili samo želji za odmakom od svakodnevnice.

Ovaj uvodnik pišem u vrijeme kada imamo (u uredu) prilično lijepe informacije. Odobrena su nam dva programa od Nacionalne zaklade te od Ministarstva socijalne politike i mladih program *Projektor*.

Od Nacionalne zaklade odobren nam je trogodišnji program *Institucionalna potpora*. To znači da ne moramo brinuti, barem za sada, jer imamo odobrena sredstva kojima ćemo platiti najamninu, režijske troškove i zaposlenike koji odrađuju tehnički dio poslova u HUPT-u. Ovo smatram vrlo bitnim, budući da sada možemo ležernije pažnju usmjeriti

Obavijest

Svi zainteresirani za radni vikend u Tuheljskim toplicama od 12. - 14. rujna 2014., javite se mailom ili telefonom. Prijave se primaju do ispunjenja kvote.

na provedbu zacrtanih aktivnosti.

Drugi je program usmjeren prema članovima koji imaju određeno obrazovanje i zvanje te žele proširiti i usavršiti svoja znanja i vještine s ciljem da ih mogu nuditi dalje, kako bi mogli zaraditi i poboljšati svoje socioekonomsko stanje. Kada govorimo o poboljšanju socijalno-ekonomskog stanja, nije uvijek nužno da osoba radi na ugovor o radu i/ili da radi puno radno vrijeme ili da radi u nekoliko „razvikanih“ zanimanja. Osobe koje imaju znanje i kompetencije mogu se angažirati u raznim područjima i na razne načine, a da bi imali određenu satisfakciju za pruženu uslugu. Ovaj se program provodi u suradnji s lokalnim udrugama.



**Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva**

Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.

Osigurana su nam i određena sredstva putem donacije za održavanje radnog vikenda od Američke ambasade, tako da planiramo od 12. do 14. rujna 2014. održati tradicionalni radni vikend u Tuheljskim toplicama.

Radni vikend smo u zadnje dvije godine jedva nekako održali, bilo je to: bit će – neće biti, a onda smo se ipak nekako snašli; uskočio je Grad Zagreb, gospodin gradonačelnik i sponzori, pa je ipak prošle godine *Radni vikend* održan.

Osigurana sredstva za programe za HUPT predstavljaju određenu sigurnost da će dio zacrtanih aktivnosti moći odraditi i da će za dio imati određeni kontinuitet.

Veseli i činjenica da je kroz projekt institucionalne podrške izrađena nova baza podataka od koje očekujemo mnogo u smislu daljnjih projektnih planiranja. Nova baza podataka podrazumijeva dodatni posao za aktiviste HUPT-a i članove lokalnih udruga. Da bismo unaprijedili novu bazu, morat ćemo kontaktirati sa svakim članom ponaosob kako bismo došli do potrebnih podataka. Znam kako je članovima često dosta upitnika i anketa, ali za dobro planiranje jako je važno da imamo dosta podataka, jer



na temelju njih možemo prijavljivati ciljane projekte. Podatci su nam na neki način „iskaz interesa“ za članstvo. Zato unaprijed članove molim za strpljenje i da se previše ne ljute prilikom našeg zahtjeva za ispunjavanjem upitnika.

Ne bih htjela završiti ovu komunikaciju, a da vam ne ukažem na problem netočnih adresa. Posebno je to izraženo prilikom slanja pošte svim članovima. Dosta se poštanskih pošiljaka vraća s napomenom da je „nepoznata adresa“ i sl. To znači da nemamo ažuriranu adresu.

Molimo vas da nam javljate promjene adrese. Isto tako, sve češće s članovima komuniciramo elektroničkom poštom, pa se i kod ovog slanja javlja problem s netočnim adresama. Budite ljubazni, javljajte nam promjene, jer samo s ažurnim podacima možemo i mi biti ažurni. Sigurni smo da mnogi članovi imaju adresu elektroničke pošte za koju mi ne znamo, njih molimo da nam napišu svoju e-adresu. Napišite nam i pošaljite par redaka na našu e-mail adresu kako bismo mogli sačuvati vašu adresu i ubuduće ostvariti bržu komunikaciju.

I na kraju, kao i uvijek, napominjem da je HUPT aktivan onoliko koliko se u aktivnosti uključuju članovi, koliko predlažu i/ili kritiziraju (pozitivno i negativno), koliko predlažu i promišljaju.

Želim vam ugodno ljeto,

vaša

Uvijek pri ruci,
za čiste ruke.



... jer zdravlje je bitno!

EXODOR

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

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

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

KAZALO

- 6** Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu!
- 12** Pčelar u srcu – pčelinje zajednice u polju
- 16** 25 užasnih stvari koje se mogu dogoditi ako ne spavate dovoljno
- 23** Sa skupštine HUPT-a
- 25** Tako blizu, a tako visoko
- 
- 30** Tko su naši asistenti
- 31** S utrke Wings for Life World Run 2014. Zadar
- 39** Iz Osječko-baranjske županije
- 40** STjedna osoba sa spinalnom ozljedom u Osijeku
- 44** I rodi se curica...
- 45** Ivan Milinović i nadalje predsjednik „Karoce“
- 46** Kućni pripravci
- 50** Sve o disanju
- 54** Spinalna ozljeda u središtu pažnje međunarodne zajednice
- 62** Korak ka ESF-u
- 64** Taj ljudi svijet OSI
- 66** Go, Go Serwantess
- 68** Budućnost je počela
- 74** Tomislave, zbogom!
- 75** Mobbing bez granica – bez milosti za zaposlene OSI žene
- 86** Kad Končarevci volontiraju
- 88** Marketing društvenih mreža
- 98** Zašto volontiram?

Impresum

Glasnik HUPT-a

Izdavač: Udruga HUPT, Vladimira Varičaka 20

Glavna urednica: Manda Knežević

Izvršna urednica: Milijana Kastratović

*Redakcija: Martina Jakopović, Manda Knežević,
Davor Krog, Silvija Brkić Midžić*

Marketing: Martina Jakopović

Grafička priprema: Davor Krog



Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu!

Volonteri neodvojivi od HUPT-a

Volonterizam se spontano nametnuo kao glavna tema Glasila HUPT. Zašto onda ne napisati malo više o volonterizmu koji je bitna značajka djelovanja HUPT-a. Ovo je Glasilo također proizvod vrijednih volontera, pa je onda i red da se volonterstvu posveti malo teksta.

Definicija volonterstva prema Wikipediji je „neprofitna i neplaćena aktivnost kojom pojedinci i pojedinke, samostalno ili u okviru neke grupe ili organizacije, doprinose dobrobiti svoje zajednice ili cijelog društva. Volontiranje se javlja u raznim oblicima: od tradicionalnih



Volontiranjem se smatra dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina...

običaja uzajamne samopomoći do organiziranog djelovanja zajednice u kriznim periodima. Volontiranje uključuje i pokušaje suzbijanja siromaštva i pomoći u sprečavanju i zaustavljanju sukoba.“

Opća deklaracija o volonterstvu kaže da je „Volonterstvo (ili dobrovoljni / dragovoljni rad) jedan je od kamena temeljaca civilnog društva jer oživljava najplemenitija stremljenja čovječanstva: zauzimanje za mir, slobodu, mogućnost izbora, sigurnost i pravičnost za sve ljude.“

Definicija volonterstva koju je prihvatila Republika Hrvatska (Zakon o volonterstvu NN 58/07) koja kaže: „Volontiranjem se, u smislu ovoga Zakona, smatra dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit, a obavljaju ih osobe na način predviđen ovim Zakonom, bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volonteriranje, ako ovim Zakonom nije drukčije određeno.“

Ljubav prema čovjeku na različite načine

Volonterstvo je usko povezano sa značenjem i konceptom **filantropije**. Filantropija (od grčkih riječi *philein* + *anthropos* – ljubiti + čovjek) doslovce znači ljubav prema čovjeku. No, koncept filantropije može se objasniti na brojne načine. Neki je rječnici opisuju kao „poticaj za dobrotvornu akciju“ ili kao suprotnost egoizmu. Suvremena definicija filantropije svakako uključuje koncept volontera, pojedinaca i skupina koje promiču i unaprjeđuju opće dobro. Organizirana filantropija manifestira se kroz darivanje novca i drugih materijalnih dobara u dobrotvorne svrhe, ali i ulaganjem u zajednicu na promišljen i organiziran način kroz zaklade i druge oblike neprofitnih organizacija i institucija.

„Primarne pretpostavke za razvoj filantropije u društvu su akumulirano fi-

nancijsko bogatstvo, povoljno pravno i porezno okruženje te postojanje potreba. Sekundarne pretpostavke odnose se na tržišnu ekonomiju, kritični stupanj povjerenja u društvu i tradiciju filantropije“.

Godišnje se odradi volonterski posao u HUPT-u za 2,5 zaposlene osobe.

U filantropiji je osim materijalnog pomaganja ili ulaganja sve više prisutan koncept darivanja ili ulaganja osobnog vremena, znanja i vještina kroz različite oblike volonterskog angažmana.

U HUPT-ovom je radu ovaj koncept vrlo prisutan i značajan. Možemo slobodno reći da je od njegovog petnaestogodišnjeg djelovanja deset godina u sedamdeset posto rada bilo prisutno dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, znanja i vještina. Izračunali smo da se u HUPT-u odradi volonterskih 4.746 sati što je jednako 2,5 radnika s punim radnim vremenom. Radi se o vidljivim/prisutnim volonterima

... za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit



svakodnevno i/ili povremeno u uredu i volonterima koji obavljaju u pravilu online poslove za udrugu, kao što su: prevođenje, lektoriranje, prijelom glasila, uređivanje i dr. Za održavanje i uspješan rad svi su volonteri neprocjenjivi. Iako pojedinci nisu prisutni i ne pojavljuju se fizički, oni su uvijek s nama (spremni odraditi) i odrađuju svoj volonterizam dajući svoje zna-

zvođača i distributera (popis u glasilu i/ili na web stranicama www.hupt.hr).

Volonteri – bogatstvo društva

Unatoč definicijama o volontiranju, **sigurna sam da** volontiranje doprinosi boljitku društva, bilo kroz pojedinačne bilo kroz društvene aktivnosti. Vjerujem također da volontiranje pojedini-



U HUPT-u volonteri su važni

nje i vrijeme, ne propitkujući mnogo. Jednostavno daruju svoje vrijeme jer vjeruju i vide korisnost onoga što oni mogu i kako mogu pomoći u ovom slučaju udruzi, odnosno osobama s invaliditetom. I zato im neizmjereno hvala.

Prisutno je i financijsko ulaganje. Do ove godine kompletni tisak glasila financiran je sponzorskim ili donatorskim sredstvima. Članove darujemo dobivenim proizvodima raznih proi-

naca oplemenjuje i podupire njihovo samopouzdanje. Dugoročno, govoreći iz iskustva, doprinosi humanijim odnosima među ljudima, pojednostavljuje suživot različitih među jednakima. Osobno, smatram da su pojedinci koji volontiraju kroz udruge civilnog društva veliko bogatstvo i najveći korektor sustava, iako njihove stavove i promišljanja djelatnici sustava/vlasti često nedovoljno uvažavaju. Mišljenja djelatnika (mislim volontera) iz udru-

ga civilnog društva vrlo su istančana i nisu uvijek odmah primjenjiva, ali sigurno su tu za promišljanje i kao putokaz znanstvenicima i vlastodržcima da se u svojim smjernicama oslanjaju na njih. Osoba se kroz volonterski rad, pogotovo u civilnom društvu, razvija u svakom pogledu te postaje odgovornija. Angažirani članovi u udrugama civilnog društva, pogotovo osobe na vodećim pozicijama, postale su znalci pisanja projekata i programa, za planiranje i provedbu i za planove održivo-



Volontiranje – iniciranje promjena u društvu

sti pojedinih aktivnosti. Kada bi barem djelatnici sustava slijedili očekivanja od udruga civilnog društva, sigurna sam da bi cijelo društvo bilo svrsishodnije i uspješnije. Čini mi se da, kada bi na sebe projicirali očekivanja od drugih, da bi društvo bilo jako dobro.

O volonterstvu premalo

Inače, mišljenja sam da se o volonterstvu premalo govori, piše i općenito promišlja. Dogodi se da se u medijima provuče tekst, prilog ili spomene volontere i/ili poneku osobu koja učini neko dobro djelo, rijetko u kontekstu svakodnevnih aktivnosti, stila življenja ili jednostavno životnog stava. Uvijek

je to u pojedinim događajima, počesto senzacionalistički i ne motivacijski. Takve vijesti i priloge (čini mi se) vide ljudi senzibilizirani za dobro i dobrotu.

Gledajući iz svojeg ugla kao aktivistica civilnog društva koja zapaža takva događanja, zamijetila sam da postoje natječaji za projekte o volonterizmu ili za volontere te natječaji za dodjelu priznanja i nagrada za volontere. Na njih se javljaju zainteresirane organizacije ili pojedinci koji se bave volonterizmom, rjeđe organizacije koje svoj rad pretežito zasnivaju na volonterizmu. Za te organizacije takvi pozivi prođu prilično nezapaženo. U drugim natječajima za prijave na projekte i programe ima rubrika koja pita za volonterski rad i traže podatke o broju volontera u organizacijama, međutim nismo zamijetili vrjednovanje na osnovi volonterstva.

Želim govoriti o onim volonterima koji nisu izloženi javnosti, koji ne dobivaju nagrade, za njih ne zna veliki krug ljudi, a oni ipak svakodnevno čine do-



U Hrvatskoj premalo o volonterima

bra djela, nenametljivo, s ljubavlju i nezapaženo od javnosti. To je jednostavno njihov način življenja, bilo da se radi o angažmanu, npr. u HUPT-u, u SOZ-u ili nekoj drugoj organizaciji ili kod po-

jedinca. Oni daruju svoje vrijeme i znanje, svoje sposobnosti i vještine i zato možda dobiju riječ hvala, možda osmijeh ili određeni znak pažnje. Oni ne razmišljaju o nagradama, protuusluzi, pa niti o plaći. Oni ne dobivaju javna priznanja. Za mnoge su ti ljudi čudaci,



...u našoj zemlji također se rad volontera premalo cijeni

imaju razloga da to čine, frustrirani su ili... Razlozi su, kako misle oni koji ne razumiju potrebu za činjenje dobra: nezadovoljstvo osobnim životom, ispunjenje vremena jer ga ne znaju „pametnije“ utrošiti itd.

Volonteri, pak, često rade poslove koji su sustavno zanemareni, neprepoznati ili ispušteni iz sustavnih mjera. Neki su i propisani, ali nedovoljno jasno i ne zna se čija je dužnost provoditi ih. Provedba pojedinih propisa u mnogim je segmentima zakazala, namjerno ili ne, a onda udruge civilnog društva kroz svoje programe i projekte pokušavaju ublažiti nedaće građana u potrebi. Ponekad se radi i o poslovima za koje je netko plaćen, ali ih iz nekog razloga ne radi.

I sve je dobro, da još uvijek nije čuđenja nad volonterizmom, jer ga dio ljudi ne razumije. Ne razumiju zašto netko daruje svoje vrijeme, trud, volju, ljubav

nekome koga ne poznaje ili za cilj s kojim privatno nema nikakve veze.

Naravno da ima svijetlih primjera kada dođe do izražaja ljudska dobrota. Obično se to vidi prilikom prirodnih i inih katastrofa. Tada se obično ljudi pokrenu i „postaju“ humani, ali neki još humaniji.

Kako potaknuti građane na volontiranje?

Pitanje je kako potaknuti građane da i u „redovnim uvjetima“, dakle, kada nije istaknuto izvanredno stanje, obrate više pozornosti na potrebe svojih sugrađana, poznatih i nepoznatih, kako bi se dio potreba zadovoljilo kroz uobičajene ljudske postupke, poput svakodnevnog samozbrinjavanja i skrbi za svoje domaće potrebe.

Volontiranje se tumači i kao aktivno uključivanje u društvo, s ciljem proak-



Ipak većina volontera slijedi Gandhijevu poznatu izjavu...

ktivnog iniciranja promjena u društvu. Govori se o novijem obliku volontiranja u Hrvatskoj. Najčešće se ovdje misli na aktivno sudjelovanje u političkim, neprofitnim organizacijama, neformalnim građanskim inicijativama i interesnim grupama.

Može se reći da je Ministarstvo socijalne politike i mladih prepoznalo vrijednost volontiranja, oni su inicijatori Zakona o volonterstvu, dali su okvirni prijedlog sadržaja Potvrde o kompetencijama stečenim kroz volontiranje (članak 34. Zakona o volonterstvu). Sadržaj prijedloga Potvrde glasi: „Volontiranje se promiče i prepoznaje kao aktivnost ili usluga od interesa Republike Hrvatske koja dovodi do poboljšanja kvalitete života, izgradnje socijalnog kapitala, osobnog razvoja, do aktivnog uključivanja osoba u društvena zbivanja te do razvoja humanijeg i ravnopravnijeg demokratskog društva. Volontiranjem se doprinosi društvenom razvoju, građanskom sudjelovanju, socijalnoj koheziji i socijalnom uključivanju. Volontiranjem se stječu iskustva i razvijaju kompetencije potrebne i korisne za aktivno sudjelovanje u društvu, osobni razvoj i osobnu dobrobit“. Dalje se kaže da je namjera ove potvrde pružiti podršku volonterima u prepozna-

vanju njihovih kompetencija (što uključuje znanja i vještine te pripadajuću samostalnost i odgovornost) stečenih kroz volonterska iskustva, radi cjelovitog predstavljanja bilo kojoj trećoj strani na zahtjev volontera.

Treba svakako istaknuti da je značaj volonterstva u zemljama razvijenih demokracija vrlo važan i da je volonterstvo razvijeno na gotovo svim razinama i segmentima življenja; od svakodnevice do promoviranja društveno važnih događanja. Istovremeno, rad volontera je posebno priznat. Volonterski rad je tražen i vrjednovan. **Jako je značajna i gotovo obvezna preporuka za svako daljnje zapošljavanje.**

Istarski volonteri u akciji „Naš san – njihov osmijeh“ rekli su o volonterstvu: „Ja volontram jer se osjećam ispunjeno...“, „Ja volontiram jer dajem najbolje od sebe...“, „Ja volontiram jer volim sve oko sebe...“, „Ja ne znam zašto volontiram, al' mi je super ovdje s vama...“. I dalje komentiraju: „ODGOVORA JE MNOGO, ali pozitivna epidemija proširila se Pulom i nećemo dopustiti da dođete do lijeka“.

I na kraju Gandhi, s čime se slažem, rekao je: **„Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu!“**

Manda Knežević

...Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu!





Jadranske pčele su uvijek za suradnju

Pčelar u srcu – pčelinje zajednice u polju

I kad sudbina splete svoju mrežu

Jadransko pčelarenje započelo je bolnom kralježnicom koju je nezgodno istegnula sjedajući u auto. Morala je u bolnicu i poslije običi pse koje je ostavila na brigu majstorima u vikendici. Čuvši to, šarmantni gospodin u zelenoj svilennoj pidžami dobacio joj je: – Svaka čast Vama, gospođo, ali ja bih sve pse dao pobiti!

– Oprostite, gospodine, vama su psi sigurno nešto našao učinili, ali znajte: za postupke psa odgovoran je njegov gazda – razljutila se Jadranka. Po povratku ju je dotični gospodin dočekaio, ispričao se i rekao da kao veterinar tako nešto nije smio reći i da je imala pravo jer mu je neki vjerojatno bolestan i zlostavljan pas usmrtio devetogodišnju kćer.

Znate li?



Kakvoća hrvatskog meda je vrhunska. Rezultat je to primjene dobre pčelarske prakse i naše odlične pašne pčela. Naše gajeno, ljekovito i divlje bilje vrlo je cijenjeno u cijelom svijetu. Zbog toga se naš med primjerice baš ove godine, kupljen kao konvencionalan, u Njemačkoj može prodavati kao ekološki. On nema residua (tragova opasnih/otrovnih tvari i lijekova).

Tako su se Jadranka i Zvonimir Šver počeli družiti i zavoljeli. Pozvao ju je da pogleda njegovo imanje i pčele. Ondje je i ostala.

stavi se u oplodnjak – manju košnicu. Tu ju pčele njeguju, hrane matičnom mliječi i treniraju za svadbeni let, tako da ju stignu samo najbrži i najjači tru-

Cijene meda



Svi znamo da se cijene domaćeg meda kreću od nekih 50 do najviše 90 kuna po kilogramu. U svijetu je vrlo cijenjen tzv. *manuka* med (iz Jemena, od polupustinjske biljke manuka) čija se cijena kreće oko nekih 150 dolara po kilogramu. Po biološkom sastavu za njim ne zaostaje naš kestenov med. Naši pčelari ne mogu proizvesti dovoljno meda koliko ga možemo izvesti. Ali, za dobru cijenu treba dokaz o kvaliteti, certifikat i dakako dovoljna količina takvog kvalitetnog meda, koju ćemo prodavati u kontinuitetu dovoljno dugom da veliki dobavljači obrate pažnju na naše proizvode. Ovo posljednje zove se i pravilo 3 K. O čemu je riječ? Za plasman svakog proizvoda trebate *količinu*, *kvalitetu* i dakako *kontinuitet* opskrbe dobavljača.

– Danju sam se sa suprugom bavila pčelama i od njega učila, a noću *surfala* internetom i proučavala njegovu stručnu biblioteku. Bavili smo se uzgojem selekcioniranih matice na sto pčelinjih zajednica, a med nam je bio nusproizvod. Najbolje matice dobiva se selekcijom najbolje kvalitete. Svaka takva matica ima svoj broj i zna se njezino podrijetlo po majčinoj strani mnogo godina unatrag, poput pasa s pedigreeom.

Uzgojena matica najboljeg podrijetla

tovi i s njom se u letu spare. Pritom oni umiru, a njihovi geni ostaju u matičinoj sjemenoj vrećici. U oplodnjaku matica snese svoja prva oplodena jajašca iz kojih se izlegu pčele radilice, ali i neoplođena iz kojih se legu trutovi. Kvalitetne matice sivke vrlo su tražene. Rat je prekinuo njihov izvoz u Japan – pojašnjava Jadranka.

Pčelarska škola

Jadrantin suprug Zvonimir Šver bio je poznat kao vrlo rijedak stručnjak koji

Ove godine skoro ništa meda

Zbog očitih klimatskih promjena i nedostatka kvalitetne paše za pčele, primjerice medonosnog cvata voća i bagrema, kojeg je bilo jako malo, neće biti dosta meda. Bolje rečeno: ova je godina slaba za kupce meda, pčelare, a i pčele, jer će ih biti potrebno dohraniti da prežive.



S vjernim pratiocem Bingom

se podjednako dobro snalazio u teoriji i praksi pčelarstva. Održao je diljem Hrvatske više od tisuću pčelarskih predavanja. Zbog toga je i posmrtno iznimno cijenjen u pčelarskim krugovima. Jadranka je nastavila tim putem. Ona je mentorica pčelarske prakse konvencionalnog i ekološkog pčelarenja. Iako je ispekla zanat uz supruga, završila je i pčelarsku školu i sudjeluje na mnogim

predavanjima da sazna koja su najnovija znanstvena otkrića te da bolje poveže teoriju i praksu. To prenosi svojim učenicima. Posebno je ponosna na svoje učenike osobe s invaliditetom. Osim što im je pčelarenje radna, fizikalna, psihološka i apiterapija, njima pčelarenje otvara nove, dotad neslućene horizonte. Tomu Jadranka svjedoči svaki dan. Ona se kao pravi učitelj uvijek nanovo veseli svakom uspjehu svojih učenika.

Treba li reći da su Jadrankini pčelinjaci svi pristupačni za osobe s invaliditetom?

Apiterapija na Jadrankin način

Jadranka je i članica Apiterapeutskog društva. Ona koristi iskustveno znanje narodne medicine, ali i najnovija znanstvena istraživanja na polju ljekovitosti pčelinjih proizvoda. Uz kavicu će vas podučiti kako pčelinjim proizvodima umanjiti bol, njihovom negom spriječiti dekubitus, ojačati imunitet, obuzdati bakterije, umanjiti akne i bore... ali i kako lijepo i raznoliko i društveno korisno živjeti kao osoba s invaliditetom. Obratite joj se s povjerenjem na broj telefona: 095 91 45 843.



Osim meda, „sivke“ su prodavali i naši stari

Još su naši stari prodavali rojeve pčela, jer je naša „sivka“ dobra radnica i nosi puno meda. Pri tom je mirna – ma, pčela za poželjeti! Tako je prodavana u Austriju i Njemačku pa je potisnula ondje udomaćenu crnu europsku pčelu. Mnogi pčelari je izvoze u paketnim rojevima, a s maticama je naša „sivka“ izvezena i u Japan.

Sve što je od pčele – odlično je

Sve što pčele proizvedu, od meda, matične mliječi, peluda, propolisa do pčelinjeg otrova i pčelinjeg voska, izrazito je zdravo pa se koristi za podizanje imuniteta, a time za sprječavanje i liječenje vrlo ozbiljnih bolesti; koristi se i u najcjenjenijoj kozmetici.



Pčele u gradovima

Svjetski je trend, da ne napišemo: moda, držati pčele u velikim gradovima. Ako biste isprva rekli da tako uzgojen med nije namirnica koju biste rado vidjeli na svojem stolu - griješite. Na krovu pariške Opere drže pčele, a njihov med u malim bočicama prodaju kao skupi suvenir. U našem gradu Zagrebu ove je godine skinuto 400 rojeva pčela. Što zapravo pčela radi? Osim što sišući nektar prenose pelud s jednog cvijeta na drugi i tako vrše oprašivanje biljaka, one također sišu sok koji je nuspojava napada ušiju na lišće drveća i biljaka i od njega prave vrlo cijenjen šumski med. Tako zapravo očiste drveće i sprječavaju bolest te tako povećavaju biomasu našeg grada.

...kad djeca crtaju pčele



25 užasnih stvari koje se mogu dogoditi ako ne spavate dovoljno

Sve više poremećaja spavanja

U našoj kulturi, gdje je predviđeno svakodnevno barem 7 sati za san, gubitak sna je velik problem. Još od davne 1942. godine procjenjivalo se da većina stanovnika u prosjeku provedu 8 sati spavajući. Danas se ta brojka spustila na 6,8 iako se i dalje preporučuje barem 7 – 9 sati spavanja svake noći. Skoro 40 % Amerikanaca spava manje od 7 sati svake noći, a posljednje Gallupovo istraživanje pokazalo je da oko 70 milijuna Amerikanaca ima poremećaj spavanja. Svi znaju da je važno naspavati se kako treba, ali možda ne znate koliko stvari može poći krivo ako ne spavate dovoljno.

Ovo je 25 rizika od djelomične ili potpune nesanice.

1. Razdražljivost

Pritužbe na razdražljivost i čudljivost



Razdražljivi ste i čudljivi – možda ne spavate dovoljno?!

zbog neprospavanih noći uobičajene su prema tvrdnjama izraelskih stručnjaka za san. Grupa ispitanika koja je patila od nesanice sudjelovala je u istraživanju baš tih osjećaja kod ljudi koji pate od deprivacije sna. Studija je pokazala da su negativni emocionalni efekti ometajućih događaja, primjerice ako ste prekinuti usred nečega, bili pojačani ukoliko i inače niste noć prije dobro spavali.

2. Glavobolje

Znanstvenici ne znaju točno zašto izostanak sna vodi u glavobolje, ali

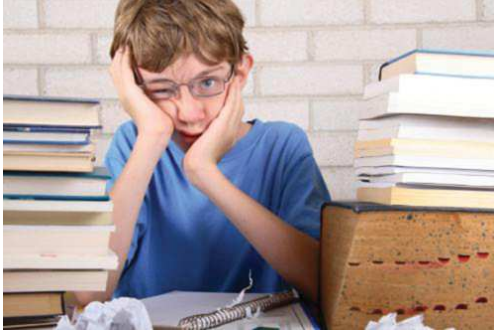


Migrena – posljedica nespavanja – dokazala istraživanja

postoji veza koja je uočena još prije jednog stoljeća. Migrene se mogu potaknuti neprospavanim noćima, pa se tako 36 do 58 % ljudi s apnejom (kratkotrajni prekid vanjskog disanja uz očuvano unutrašnje disanje ili pauza u disanju koja traje duže od 3, a kraće od 10 sekundi, pri čemu dolazi do promjene općeg stanja u organizmu, bradikardije [usporenog rada srca], cijanoze [plavetnila vidljive sluzokože i kože] ili bljedila i hipotenzije [pada krvnog pritiska]) budi ujutro s neopisivom jutarnjom glavoboljom.

3. Nesposobnost učenja

Nesanica je dugo bila problem u adolescentskoj populaciji. Jedna studija srednjoškolskih učenika pokazala je da je pomak početka škole sa 7.30 na 8,30 sati povećala prosjek ocjena na te-



Ne kaže se uzalud da se treba naspavati prije testa ili ispita

stovima za najmanje 2 postotka u matematici i 1 postotak u čitanju. Ali ova se činjenica ne odnosi samo na djecu. Kratkotrajno pamćenje je važna komponenta učenja i nedostatak sna značajno utječe na sposobnost odraslih da pamte primjerice riječi koje su im dane za domaću zadaću dan ranije.

4. Dobitak na težini

Ljudi koji se nisu dosta naspavali imaju, čini se, neravnotežu u prehrani koja ih vodi u povećan apetit, potrebu za jako kaloričnom hranom. Također više uživaju u poslasticama i imaju sve slabiju mogućnost da kontroliraju svoje impulse, što je vrlo opasna kombinacija. Istina je da se sagorijeva više kalorija dok smo budni, ali ni blizu dovoljno za kalorije koje si priuštimo kad smo umorni.

5. Slabovidnost

Nedostatak sna je povezan s tunel-

skim vidom, dvostrukom slikom i nejasnom slikom. Što ste dulje budni, više ćete vizualnih grešaka uočiti i možda čak iskusiti povremene halucinacije.

6. Bolesti srca

Ako bi istraživači držali ljude budnima 88 sati, njihov bi krvni tlak narastao - što i nije tako iznenađujuće. Ali čak i oni među njima koji su mogli unutar istraživanja odspavati 4 sata tijekom noći imali su povećan broj otkucaja srca u usporedbi s brojem otkucaja srca nakon 8 sati sna. Koncentracija C-reaktivnog proteina markera rizika od srčanih bolesti narasla je posebice kod onih koji nisu uopće spavali ili su malo spavali.

7. Sporost

Vrijeme reagiranja je dosta usporeno kada se ne naspavate dovoljno. Kad su istraživači dali kadetima s čuvene američke vojne akademije West Point dva testa koja su tražila brzo odlučivanje, nekima je bilo dozvoljeno da spavaju između testova, dok drugima nije. Oni koji su spavali riješili su testove iz dru-



Nesanica = povećan apetit

gog puta, a oni koji nisu bili su još i gori u rješavanju i njihove reakcije bile su

sporije. Studija napravljena sa sportašima na studiju pokazala je iste rezultate.

8. Infekcije

Vjerojatno znate da se otvorene rane ne inficiraju odmah ako vam imunitet radi dobro. Produžena nesanica pa čak i jedna jedina nespavana noć može oslabiti vaš prirodni imunitet.

9. Riskantno ponašanje – ekonomski rollercoaster

Planirate mijenjati posao – unijeti značajnije promjene u vaš CV? Prvo se dobro odmorite i naspavajte. Samo jedna



Broj otkucaja srca povećan je nakon nespavane noći

nespavana noć, pokazala su istraživanja, poticala je sudionike istraživanja na nerazumne odluke i potjeru za dobitkom, u ovom slučaju ekonomskim.

10. Učestalo mokrenje

Tijekom sna tijelo usporava s normalnom proizvodnjom urina. Zato ljudi u većini slučajeva ne moraju na toalet tijekom noći tako često kao tijekom dana. Ali ako patite od nesanice, ovo normalno usporavanje se ne događa. Baš naprotiv, prelazi u pretjeranu noćnu produkciju. To se stanje čak povezuje s mokrenjem u krevet tijekom dje-

tinjstva, kod odraslih je to potreba da se koristi WC više puta tijekom noći.

11. Rastresenost

Imate s problem s koncentracijom tijekom čitanja knjige ili slušanja nekog predavanja? Borite se da zadržite pažnju, fokus na nekoj temi ili poslu? Pažnja posebno slabi kod ljudi koji pate od nesanice. Ako želite ostati pažljivi i koncentrirani, san je prioritet. Inače ulazite u stanje svijesti koje fluktuiraju unutar sekunde i ne može se odrediti niti kao posve budno, niti kao san. Tako varira i vaša sposobnost koncentracije.

12. Manja djelotvornost cjepiva

Cjepiva rade na osnovi poticanja vašeg tijela da stvori antitijela protiv točno određenih virusa. No, ako ne spavate dovoljno, vaš obrambeni sustav je ugrožen i to onda nije dobro za vaše zdravlje. U jednoj studiji, omanjoj, 19 osoba je bilo cijepjeno protiv hepatitisa A. Deset je spavalo po 8 sati (svaki od njih) noć prije,



Slabije vidite i zbog burnih noći

dok ostali nisu spavali cijelu noć. Četiri tjedna kasnije, oni koji su normalno spavali imali su razinu antitijela hepatitisa A skoro dva puta veću od onih koji su bdjeli. Druga je studija pokazala da nespavane noći nemaju dugotrajan utjecaj

na imunitet nakon cjepiva za gripu, iz čega se može zaključiti da je utjecaj nespavanja različit na različite vrste bolesti. San se treba smatrati važnim faktorom za uspjeh svakog pojedinog cjepiva.

13. Poremećaji govora

Malo dulja nesanica može imati učinak na vaš govor. Zvučat ćete kao da ste malo ošamućeni, a manje upućeni pomislit će da ste previše zavirili u ča-



Veća mogućnost grešaka – kod neispavanih ljudi

šicu. Sudionici ispitivanja koji su držani budnima 36 sati češće su ponavljali riječi i klišeje u svojim razgovorima. Govor im je bio monoton, spor i nerazgovjetan. Nisu bili sposobni pravilno izraziti i verbalizirati svoje misli.

14. Prehlade

Ako se pitate zašto ste bolesni skoro tijekom cijele zime, te se čini da ste kupili gotovo svaku bakteriju koja je putovala uredom, to je možda zato što se niste dovoljno naspavali. Kad je grupa od 153 osobe bila izložena običnoj prehladi, oni koji su spavali manje od 7 sati u dva tjedna imali su 3 puta više šanse da se razbole od onih koji su se naspavali 8 i više sati. Važna je i kvaliteta sna;

oni koji provode 92% vremena u krevetu zapravo 5,5 puta češće oboljevaju od prehlade od onih koji zaista i spavaju 98-100% vremena provedenih u krevetu.

15. Probavni problemi

Jedan od 250 Amerikanaca pati od upalne bolesti crijeva (engl. IBD = Inflammatory Bowel Disease); najčešći oblici ove bolesti su Chronova bolest i ulcerozni kolitis. Nedostatak sna još i pogoršava IBD. Uobičajen gubitak sna učinit će vas kandidatom/kandidatkinjom za IBD – upalnu bolest crijeva, što utječe na otprilike 10-15% ljudi u Sjedinjenim Američkim Državama. Također pacijenti sa Chronovom bolešću dva puta češće imaju komplikacije bolesti kad se ne naspavaju dovoljno.

16. Automobilske nesreće

Vožnja autom kad ste nenaspavani ima isti učinak kao i kad vozite u pijanom stanju. Ne biste trebali činiti ni jedno niti drugo. Nesreće s automobi-



Genske aktivnosti pošlašave od nesanice

lima povezane su s umorom, vožnjom u pospanom stanju i padanju u san za volanom. Piloti, vozači kamiona, medicinski stručnjaci svih profila koji moraju ostati budni kroz dulja razdoblja tijekom dana i noći dakako da su pod povećanim rizikom od stradanja za volanom zbog posljedica nedostatka sna.

17. Slab libido

Testosteron je važan sastojak seksualnog poriva i želje kod muškaraca i žena podjednako. Spavanje povećava razine testosterona, dok ga bdjenje smanjuje.



Spavanje povećava razinu testosterona – time i vaš libido

Nedostatak sna i poremećen san posljedično je povezan sa smanjenim libidom i seksualnom disfunkcijom, pa su ljudi koji pate od apneje prvi na udaru od ovog poremećaja seksualnosti.

18. Bol

Ljudi koji pate od kronične boli, baš kao i oni koji imaju povremene akutne napadaje boli, obično se ne naspavaju dovoljno. Zbog bolova san se prekida, a kasnije je opet teško zaspati. U posljednje vrijeme istraživači koji se bave ovim područjem zapravo su ustanovili da nedostatak sna može izazvati bol, i u najboljem slučaju zapravo pojačati osjetljivost za bol. Jedna je studija pokazala da je kod sudionika istraživanja koji su bdjeli cijelu noć pao prag boli (ukupni zbroj bolnih stimulansa koje su mogli podnijeti).

19. Dijabetes

Biti budan kad vaše tijelo želi spavati u neskladu je s vašim metabolizmom, koji pak zauzvrat povećava rizik od

inzulinske rezistencije (često nazivan *predijabetes*) i dijabetesa tipa 2. Produljivanje spavanja može smanjiti rizik od dijabetesa, pokazala je jedno istraživanje na populaciji adolescenata. Također, četiri velike studije provedene na odraslim ljudima pokazale su jaku vezu između gubitka sna i rizika od pojave šećerne bolesti, čak i unatoč brizi o pravilnom načinu prehrane i drugim zdravim navikama življenja.

20. Nemarnost

Većina ljudi sama uočava da baš nisu u najboljoj formi kad su pospani. Čak što više, dokazano je da jedna neprospavana noć pridonosi 20 – 32% povećanom broju grešaka kirurga tijekom operacija. Sportaši koji se bave sportovima poput streljaštva, jedrenja, biciklizma također čine više grešaka ako se ne naspavaju.

21. Onkološke bolesti

Tek se počelo raditi na ustanovljavanju veze između raka i nespavanja.



Nedostatak sna smanjuje imunitet – spavajte što više!

Kako je izravna posljedica nedostatka sna smanjen imunitet, primjerice, ne čudi da je moguće povezati nesanicu s povećanim rizikom od raka, ponajprije nekih vrsta – raka crijeva i raka dojke.

22. Problemi s pamćenjem

Poteškoće sa snom mogu kod starijih osoba voditi u strukturne promjene povezane s dugotrajnim pamćenjem. Već početkom dvadesetog stoljeća znanstvenici su uočili da ljudi koji dosta spavaju manje zaboravljaju. I obrnuto, malo sna i nedostatan san povezuje se s višim razinama bio-markera za Alzheimerovu bolest.

23. Genetski poremećaji

Tijekom 2013. godine znanstvenici su ustanovili da nedostatak sna može čak utjecati na genetsku aktivnost. Nakon jednog tjedna spavanja manje od 6 sati po noći, više od 700 gena ne ponaša se



Dobar san – zлата vrijedi

„normalno“, uključujući one zadužene za imunitet i stres. Samo jedan tjedan nedovoljnog sna sasvim je dovoljno da neke od vaših genskih aktivnosti „pošašave“.

24. Nezadovoljstvo i depresija

U klasičnoj studiji koju je vodio dobitnik Nobelove nagrade za psihologiju Daniel Kahneman grupa od 909 zaposlenih žena vodila je detaljan dnevnik svojih raspoloženja i aktivnosti iz dana u dan. I dok su razlike u prihodima do 60.000 dolara imale malen utjecaj na

sreću, slabo prospavana noć bila je jedan od dvaju faktora koji su mogli pokvariti raspoloženje slijedećeg dana (drugi je bio kratak rok za obavljanje nekog poslovnog zadatka). Druga je pak studija uočila viši postotak bračne sreće među ženama koje imaju miran san, iako je teško utvrditi spavaju li sretni ljudi bolje, pa ih bolji san i čini sretnijima u konačnici, ili je riječ najvjerojatnije o nekoj kombinaciji tih dvaju uzroka. Ljudi koji pate od nesanicе mogu dvaput češće razviti depresiju, dok su prva istraživanja pokazala da liječenje nesanicе dobro utječe i na liječenje depresije.

25. Smrt

Mnogi zdravstveni problemi povezani su s nedostatkom sna ili slabim spavanjem, ali ovo je najveći: ljudi koji ne spavaju 7-8 sati bez prekida tijekom noći izloženi su mogućim komplikacijama, pa čak i preranoj smrti, tvrde neka od istraživanja. Rečeno jednostavnije: razdoblja kad spavate previše ili premalo mogu biti povezana s većim rizikom od mogućih fatalnih posljedica češće nego inače.



Sretni ljudi dobro spavaju

Steznici



Stopalo, gležanj i koljeno, kuk, kralježnica, rame i lakat

Proteze



Vrhunska protetička rješenja uz korištenje najmodernije tehnologije

Ortoze



Individualne korektivne potporno rasteretne ortoze - 3D skeniranje

Ulošci



Ortopedski ulošci po mjeri - za djecu i odrasle

Rehabilitacija djece i odraslih



Invalidska kolica, pomagala za rehabilitaciju djece i odraslih

Dijabetes

Njega nogu i stopala
ulošci, preventivne i kompresivne čarape, cipele

Mjerenje GUK-a
aparat, trakice i lancete

Cipele



Ortopedske cipele

Medicinska pomagala



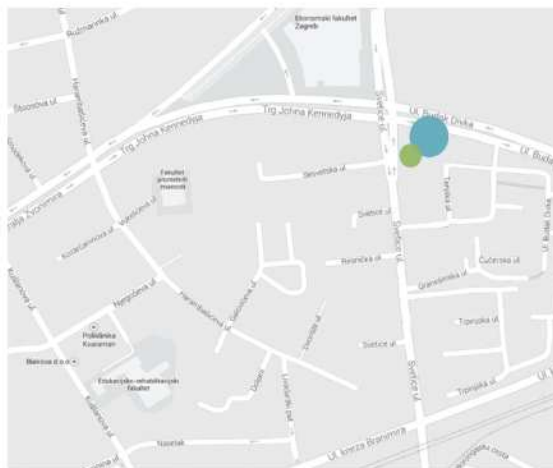
Štake, štapovi, hodalice i rotatori

Ostalo



Pomagala za toalet

Pomagala pri inkontinenciji
pelene, kateteri
Zbrinjavanje rana
obloge, zavoji
Kreveti, jastuci
Medicinska odjeća i obuća



Sa skupštine HUPT-a

Novo ime HUPT-a – iz jednine u množinu

Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara mijenja ime. Po novome zove se Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara, jednoglasnom odlukom



Skupština HUPT-a okupila 29 delegata i članova

delegata skupštine HUPT-a održane krajem ožujka u prostoru MSU u Zagrebu. Zašto se uopće ime mijenjalo iz jednine u množinu? Uz ime promijenio se i članak 1 statuta gdje će po novome definirano pisati da je HUPT savez. Korak je to dalje ka preciziranju uloge saveza, boljem pozicioniranju HUPT-a kao soci-



U Muzeju suvremene umjetnosti – održana skupština

jalnog partnera i širenju mreže udruge članica HUPT-a kao krovne udruge.

Raspravljalo se i o budućem Spinalnom centru koji se treba početi graditi u Varaždinskim Toplicama, naime, Bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice izradila je projekt za izgradnju Spinalnog centra u Varaždinskim Toplicama za koje je napravljen nacrt i predložen Ministarstvu zdravlja. Ministarstvo zdravlja prihvatilo je projekt i priloženi nacrt za izgradnju Spinalnog centra u Varaždinskim Toplicama. Projekt obuhvaća sve segmente rehabilitacije spinalno ozlijeđenih. Bit će omogućeni određeni medicinski zahvati kao i rješavanje cjelokupne problematike spinalno ozlijeđenih. Projektom su predviđene dvije operacijske dvorane, a trebao bi biti završen do 2017. godine.

Za bolju pristupačnost bolnica i pomagala

Bilo je riječi i o prilagođenosti bolničkih soba u svim, prije svega zagrebač-



Bilo je riječi o Spinalnom centru u Varaždinskim Toplicama

kim bolnicama za osobe s invaliditetom. Neki od delegata upozorili su da, primjerice, onkološki odjeli u zagrebačkim bolnicama gotovo uopće nisu pristu-

pačni, što osobama s ozljedom kralježnične moždine dodatno otežava ionako teško liječenje od zloćudnih bolesti. Prijedlog je da se uputi dopis bolnicama kako bi barem po jedna soba i jedan WC s vremenom bili prilagođeni za OSI. Josip Šimičić, član HUPT-a, predložio je da



... baš kao i o pristupačnosti bolničkih odjela zagrebačkih bolnica

se konkretnom akcijom djeluje na opremljenost bolnica vezano za smještaj osoba s invaliditetom. Predložio je organiziranje sekcije unutar HUPT-a koja bi se bavila tim područjem. Predsjednica je iznijela niz problema s kojima su se članovi HUPT-a susretali prilikom boravka u bolnicama, od prostornih do problema obavljanja fizioloških potreba, bilo zbog nesnalaženja osoblja, bilo zbog nedovoljne opremljenosti bolnica. Tako je ovom prigodom predloženo, što je i jednoglasno usvojeno, da se napiše Ministarstvu zdravlja dopis sa zaključcima Skupštine HUPT-a s točno opisanim problemima kod liječenja osoba sa spinalnim ozljedama, zakonski okvir za rješavanje pristupačnosti te navedu izneseni problemi osoba koje su imale problema s liječenjem u stacionarnim zdravstvenim ustanovama.

Također na prijedlog člana Romana Baštijana, koji je isto tako jednoglasno usvojen, osnovat će se pravni tim za

odštete zbog medicinskog nemara.

Isto tako, trebao bi se razviti aktivniji pristup Povjerenstvu za invalidska pomagala, te bi delegati kao i drugi članovi mailovima trebali izraziti svoje potrebe, točnije: koliko inače katetera, vrećica i pelena troše. Tako bi se jasnije moglo zagovarati potrebe ove grupacije kod nadležnih.

Što je učinjeno...

Ovom je prigodom podneseno izvješće o svemu postignutome tijekom prošle godine, izvješće o radu, te financijsko izvješće HUPT-a, kao i izvješće Nadzornog odbora.

Istaknuti su kao važni, navedimo samo neke od projekata, nastavak provođenja projekta Osobnog asistenta za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta, zatim provođenje po prvi put HUPT-u odobrene Institucionalne potpore za daljnji rad i razvoj udruge od Ministarstva socijalne politike i mladih putem koje su zaposlene tri osobe. Tu je organizacija Radnog vikenda koji je prošle godine održan u Zagrebu, hotelu „Aristos“ u Buzinu, te projekt *Neovisno življenje – pomoć u prijevozu osoba s invaliditetom*, koji financira grad Zagreb. I na kraju, provedeni su i javni radovi preko kojih su zaposlene dvije osobe.



Uz ručak na kraju raspravljalo se o aktualnostima skupštine



Tatjana i Božana s mamom medvjedicom simbolom naše krasne planine nadomak grada Zagreba

Tako blizu, a tako visoko

Sljeme nas je osvojilo mic po mic. Sasvim tiho, bez glamuroznih atrakcija, ali svojim diskretnim šarmom nije ostavilo u našim srcima, a još manje u raspolo-



Primarijus Kejla (svima znani spinalni kirurg) u neformalnom druženju s HUPT-ovcima na Sljemenu



Čaj od hibiskusa baš nam je dobro „legao“

ženju mjesta za dvojbu. Kad smo se popeli na vrh Malo Sleme na 955 metara nadmorske visine, dočekaio nas je dom Hrvatskog Crvenog križa - Gradskog društva Crvenog križa Zagreb. Ovdje su još tridesetih godina prošlog stoljeća



Jadranka i njezin Bingač također su bili na izletu

dolazili mališani i mladi na oporavak od plućnih bolesti, primjerice TBC-a. Sad je to mjesto gdje se održavaju *Škole u prirodi* za školarce. Oni borave po nekoliko dana i spavaju ovdje, u srcu Med-



Jadranka u krupnom planu s Ivanom

vednice. Do njih je zbog pucanja veze malo teže doći, pa je egzotika boravka na planini nadomak Zagreba potpuna.

Zaobilazeći HUPT-ovim kombijem kamione koji su odvozili trupce drve-

ća srušenog tijekom oluja u posljednje vrijeme, shvatili smo kolika je šteta nanесena šumama Zagrebačke gore. Bez broj izvnutih stabala s korijenjem prema gore podsjetilo nas je da u prirodi, na planinama vladaju prirodne sile za koje smo mi tek mali i nebitni stvorovi



Manda s Martinom na kavici na dvije noge.

Po geomantiji (geomantija = znanje o Zemlji, tumačenje krajolika, biljaka i sl. i njegove povezanosti s vitalnom



Stare fotografije u unutrašnjosti Doma



Škola u prirodi ovako izgleda

energijom *chijem*) Sljeme, tj. Zagrebačka gora gledana na karti je veliki zmaj koji u zagrljaju čuva grad Zagreb. Ovaj je veliki zmaj prijateljski nastrojen, što smo i mi osjetili došavši mu blizu. Ni jednog trena nije nam bilo žao što smo došli. Ni jednog trena nismo osjetili niti



Kako je biti u kolicima - zanimalo je klince trunku neprijateljstva ili nelagode.

Iskrcavši se kod doma ispitali smo okolni teren, oduševili se vidikovcem i pogledom koji se prostire po zagorskoj



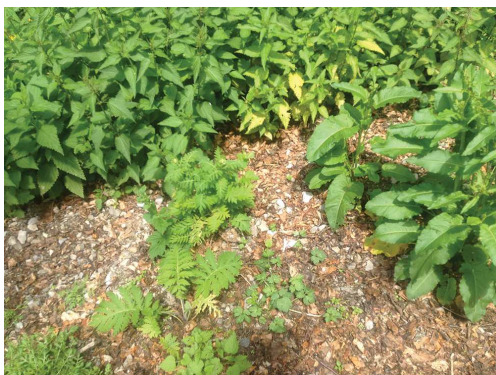
Opušteno na terasi Doma

strani Sljemena. Fotografirali smo se s medvjedicom i dva medvjedića napravljena od bronce. Cestom koja vodi dalje uzbrdo odvažili smo se istražiti kuda vodi dalje put.



Pomalo...

Zatim smo dobili ručak, nešto nevjerojatno – grah u kojem je bilo više mesa, slanine i kobasa nego graha. Ne možeš vjerovati kako nam je dobro „legao“ nakon što smo ogladnjeli od svježeg sljemenskog zraka. Dakako, kakav bi to izlet na Sljeme bio bez graha – nikakav! Preskočili smo *coffee break* uz koji su išli super savršeni uštipci - kraf-



Kopriva, paprat i drugo sljemensko bilje uz cestu

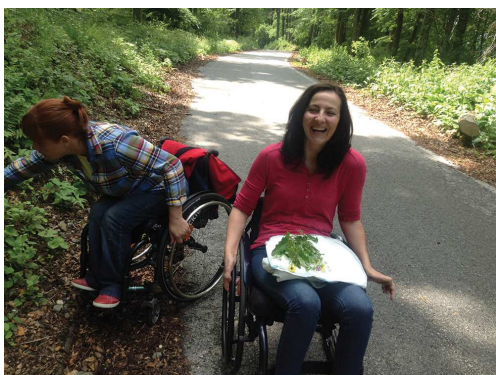
ne, ali slane – da prste poličeš!

I tako, uz druženje na svježem zraku naše se raspoloženje iz nepopravljivo



Trupci drveća ostavljeni nakon sječe

tmurnog gradskog rastopilo i pretvorilo u nepopravljivo veselo sljemensko. Takvo je i ostalo nakon povratka kući. O

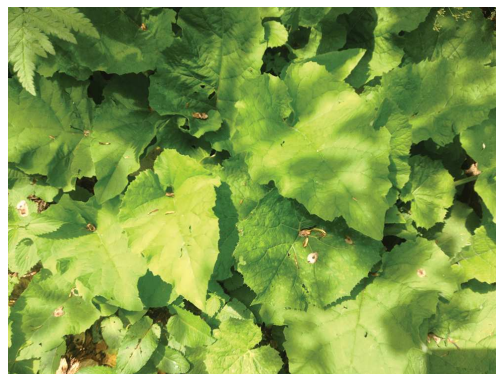


Božana umire od smijeha dok Tatjana bere bilje

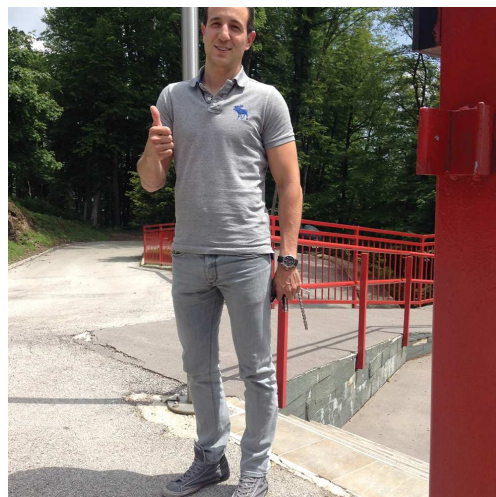
svemu drugome neka govore fotografije koje smo snimili ovom prigodom...



Korijen drveta iščupanog iz zemlje tijekom oluje



Još malo zelenila...



Jurica iz *Red Bulla* pridružio nam se na kratko



Grah izbliza, da ne kažete da izmišljamo



Naša domaćica na Sljemenu – Danijela



Pogled na Zagreb u daljini i izmaglici



Korisnik

Ime i prezime: Marko Grbac

Dob: 36 godina

Zanimanje: diplomirani ekonomist

Vrsta ozljede: tetraplegija, nesreća zbog skoka u plitko more tad sam bio petnaestogodišnjak

Ima osobnog asistenta već: 8 godina

Član udruge: Udruga osoba sa spinalnim ozljedama Karoca Rijeka i HUPT-a

Kako je to imati osobnog asistenta: Smatram da je projekt osobnog asistenta uvelike izmijenio moj život na bolje. Ste-

Osobni asistent

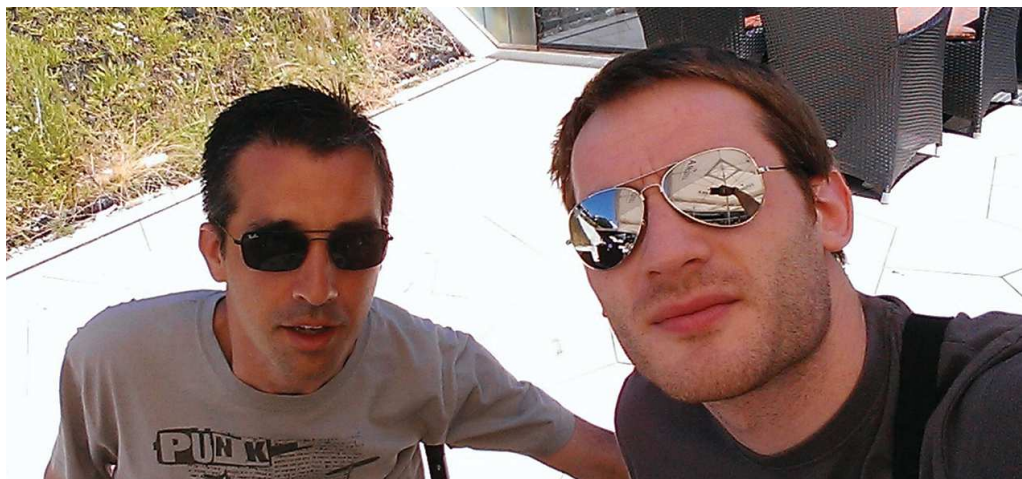
Ime i prezime: Daniel Radaković

Dob: 30 godina

Zanimanje: građevni tehničar, imam i 30 ispita položenih na faksu nedostaje mi recimo nekih ispit i pol do diplome, ali to sam malo zapustio

Osobni asistent od: Marka Grbca

Postao sam osobni asistent tako što: Preko prijatelja od Markovog brata koji je zapravo zajednički znanac. Baš je nekako bivši Markov asistent prestao raditi i otvorila se prilika za mene. Čisto slučajno se sve dogodilo, nikakvo klasično zapošljavanje.



kao sam viši stupanj samostalnosti čemu sam težio svih ovih godina. Malo sam rasteretio obitelj koja se brine o meni i svim mojim potrebama. Ovaj hvalevrijedan projekt trebao bi biti dostupan svim osobama s visokim stupnjem invaliditeta.

Jedina zamjerka koju moram apostrofirati su premaleni broj odobrenih sati koje osobni asistent provodi s korisnikom. Osobe kao ja, (tetraplegičar) trebaju cjelodnevnu pomoć pa i u izvršavanju najjednostavnijih dnevnih obveza. Osobni asistent je još jedna osoba na koju se možeš osloniti.

Dobro mi je u poslu osobnog asistenta:

Prije nisam imao dodira s osobama s ozljedom kralježnične moždine. Isprva mi je to bilo malo čudno. Ali vrlo brzo mi je postalo okej, a Marko i ja smo postali prijatelji. Naš je odnos čisto frendovski, za mene je Marko najnormalniji čovjek. Ako imamo plan obavljati poslove van kuće, onda idemo van. Pa tako pomognem Marko da uđe s kolicima u auto-karavan i mi onda obavljamo sve redom, do liječnika, na kavicu i sl...

Teško mi pada: Ništa mi ne pada teško, nema mi što biti teško. Marko je stvarno super tip.

Sutrke Wings for Life World Run 2014. Zadar

Start u isto vrijeme na 6 kontinenata



Pobijedili – Goran u muškoj, a Kimberly u ženskoj konkurenciji

Ni kiša, ni bura, ni hladnoća nisu omeli ovisnike o endorfinu i ljude dobre volje da se okupe početkom svibnja na svjetskoj utrci zaklade Wings for Life, na kojoj je sudjelovalo, što sad znamo kad je sve gotovo, 1839 trkača iz naše zemlje, uz svesrdnu pomoć stranih rekreativa-



Krenulo je 2500 trkača u Zadru

ca – Poljaka, Austrijanaca, Nijemaca, pa čak i Meksikanaca. Hrvatski pobjednik je Goran Murić (AK Forca), Višanin iz Zagreba, s istrčanih 49,52 kilometra – bra-



Sudjelovali su brojni dalmatinski atletske te drugi sportski klubovi

vo, Gorane! U ženskoj konkurenciji to je Amerikanka udomljena u našoj zemlji Kimberly Remine (AK Sljeme) iz Chica-

ga, Illinois, kojoj također čestitamo. Naši trkači u kolicima bili su Janko Ehrlich Zdvorak s prijeđenih 5,52 kilometara i osvojenim 1622. mjestom te Manda Knežević s prijeđenih 5,50 kilometara i 1625. mjestom. Željko Kladaušan izborio se za 1721. mjesto, prešavši 3,87 kilometara, a odmah iza njega je jedna od ambasadorica utrke Nika Fleiss na 1717. mjestu. Mi smo tako bili ujedno i dio velike svjetske utrke započete svugdje u isto vrijeme, na kojoj je prema završnim podacima trčalo 35.397 trkača



Željko Kladaušan, predsjednik u punoj spremi za utrku

na 34 lokacija sa 6 kontinenata. Da vas još malo izbombardiramo podacima: u svjetskom okviru naši su trkači, posebice ženska pobjednica Kimberly Remine, postigli odličan uspjeh. Ona je, naime, na ukupnoj ženskoj listi svih žena trkača postigla nevjerojatnu 16. pozicijuu konkurenciji od 14.533 žena širom svijeta!!! Naši će pobjednici biti nagrađeni izborom destinacije s koje će slijedeće godine trčati u svijetu o trošku zaklade.

Tri mušketira nastupaju

Nas iz Zagreba došla je cijela grupa, među ostalima Roby, Božica i ja. Zapravo nismo znali kako bismo „ubili“ dan, jer kad nije padala kiša puhala je bura,

a bilo je trenutaka kad se događalo oboje. I da, između toga bilo je i hladno. Bila je subota; nedjelja – dan utrke – činila nam se miljama daleko.



Mlade atletičarke u trenutku pripreme uz Red Bull

Odmah smo shvatili da nam je najpametnije da „udarimo brigu na veselje“, ponašamo se kao da nam je baš takva situacija najbolja moguća opcija (jedina je bila zasigurno). I fakat! S nama su u hostelu bili Osječani rekreativci koji su pla-



Marijana Blažanović, članica HUPT-ovog tima, u hostelu



Martina Jakopović, sudjelovala je u utrci kao Mandina pratilja

nirali biciklima doći u Zadar i snaći se za spavanje, samo da sudjeluju. Zahvaljujući udruzi Upit i Danijelu Balažiću, hodajućim rekreativcima grad Osijek osigurao je prijevoz, išao ih je kao u vicu pun autobus, a grad Zadar osigurao je smještaj. Njihov entuzijizam i nas je zarazio.

Na kavi u jedriličarskom klubu Zadar skužili smo da od svega ponuđenog nas najviše zanimaju dva filma na RTL-



Veseli rekreativci obilježili su zadarski **World Run**

u, a gle čuda, mi bez telke! *Tri mušketa* – baš kao nas troje na ovom putu u Zadar – nova verzija, i kasnije navečer najnoviji *Konan Barbarin*. Krenuli smo u lov – gdje naći ljubaznog Zadrana ili Zadranku spremne na gostoprimstvo na takav način da s nama popiju piće, podruže se (ništa predugo), a nastavak večeri svi zajedno, što ima prirodnije od toga, provedemo pred njegovim/njezinim televizorom zabavljeni već prije navedenim filmovima.

Prvo smo nazvali Tatjanu, Zadranku sa spinalnom ozljedom, ali koja se ipak sna-



Rijeka trkača krenula je u maraton

lazi uz pomoć štaka; ispalo je kad smo se sreli u 17 sati kod *Morskih orgulja* da ona ima TV prijamnik, ali da do njenog stana vodi nažalost više od pet stepenica, što je za našeg trećeg mušketa Robyja, paraplegičara, bila nesavladiva prepreka.

Carevi hostela

Dvi, tri riči, kebab i pozdravismo se s Tatjanom. Kamo sad? Zadarski kafići nisu nam se činili kao mjesto izbora za naš filmski maraton. I mi se pokisli (fizički i emotivno) vratismo u hostel. Ipak,



Zadnje konzultacije smartphoneom prije maratona

dosjetismo se da je autorica ovih redaka ponijela službeni *iPad* (*Apple* tablet, za one koji ne znaju) pa 'ajde, možda preko *streaminga* (računalo na *web* stranicama prenosi i TV program) ipak uspijemo! Dakako, ako je *wifi* (bežični internet) besplatan u hostelu, pa eto jes' mali ekran *iPada*, ali šta da radiš??? Naravno da mi kromanjonci, sve troje četrdesetogodišnjaci, nismo znali da je to standard – *wifi* je fakat besplatan u hostelu. Nakon pa-



Razgibavanje rekreativaca uz naputke trenera Maria Valentića

ničnog ukucavanja šifri u *iPad* domogli se mi RTL *streaminga* i gle čuda: nema filmova na RTL-ovim *web* stranicama! Panika je rasla, već se bližilo osam sati i termin *Tri mušketira*, kad nas je veseo krik Robyja iz društvene prostorije vratio u život: – Tu ima TV!

Božica je kao carica zauzela mjesto pred telkom u prvom redu i počeo je film. A s filmom pojavili se i gosti hostela – sve studenti Španjolci, Francuzi, Amerikanci, mi se smrzli: propade i ovo! Ali srećom, mlade goste hostela TV program nije zanimao, više ih je zanimalo ispijanje vina i surfanje po *Facebooku* – ma odlično! Po sistemu: dok se deru, to znači da pijuju; kad naglo zašute, to znači da su se ostavili čaša i primili tableta i mobitela... Roby nas je odmah



Pravobraniteljica Anka Slonjšak na utrci

izdao jer je našao, nećete vjerovati, frendove koje nije vidio hrpu godina, a koji su došli na turnir iz balota – i tako je večer prošla u domaćoj atmosferi, a na spananac smo išli u kasne sate.

Pred utrku

Sutradan je svanuo hladan, ali sunčan dan, nakon obilnog hostelskog doručka (neočekivano bogatog i raznovrsnog) utrpali smo se u auto i kre-

nuli prema *Pozdravu suncu* - startnom mjestu utrke. Shvatili smo da smo na najboljem putu da se potpuno otkočimo, te da ćemo ako ostanemo samo još jedan dan doslovce posve zapasti u



Mandin i Jankov intervju prije utrke

euforiju. I tko će se onda vratiti u stvarnost rutiniranih života u Zagrebu?!

A kad smo se sreli s drugim *huptovima*, nije nam puno trebalo da im dijagnosticiramo isto raspoloženje kao i naše. Dobra vibra mogla se škarama rezati. Manda i Janko hrabro su odlučili sudjelovati, zajedno sa Željkom Kladušanom; ukrašeni *Wings for Life* maramama uživali su u predstartnoj groznici trkača, iščekivanju velikog početka. Autorici ovih redaka dogodilo se nešto nevjerojatno – otkrila sam da je Božica skriveni *paparazzo*, što je završilo tako da je Božica snimala za vas, drage čitatelje, fotke za ovu reportažu.

Utrka...

Boris Mirković zabavljao je trkače prije početka. Pridružio mu se je i Mario Valentić, ambasador utrke, koji je bio trener za zajedničko razgibavanje rekreativaca pred utrku. Promatračima se pridružila i Pravobraniteljica za OSI, Anka Slonjšak, te saborska zastupnica Vesna Škulić.

Među trkačima bilo je košarkaša, nogometaša, estradnjaka, političara, a pojavio se i gradonačelnik Zadra Božidar Kalmeta. Sudjelovao je i spinalno ozlijeđenima vrlo dobro poznat liječnik Pavao Vlahek i osvojio ni manje ni više nego 90. mjesto u ukupnom poretku. Napetost je polako tinjajući rasla i uskoro je počelo. Signal za početak i rijeka rekreativaca krenula je cestom izvan našeg vidokruga, pridružili su joj se i OSI u kolicima; Janku je pomagao sin Jan, Mandi naša kolegica Martina, a Željku Ana. Mi – tri mušketaira – promatrali smo utrku i čekali prve rezultate. Nakon što nam se pridružila Martina koja je pomagala Mandi u utrci, krenuli smo put Zagreba. Martina je



Zagrebačko sveučilište također je imalo svoje predstavnike

donijela dobre vijesti: trkači u kolicima uspjeli su prijeći oko 5 kilometara, dok ih nije dostiglo „presretačko“ vozilo. U autu smo preko *smartphonea* doznali da je tijekom trećeg sata još uvijek trajalo žestoko natjecanje maratonaca te da i naši sportaši još uvijek trče. Kad smo ponovno bacili oko na *smartphone*, još uvijek se vozeći preko zaleđa Zadra zaobilazno jer je autoput bio zatvoren zbog naleta orkanske bure, bilo je to u četvrtom satu utrke kad je naš posljedni natjecatelj i pobjednik završio trku, a svjetskog se pobjednika još čekalo.

Sakupljeno 3 milijuna eura

Ova je utrka skupila donacija u vrijednosti od 3 milijuna eura za istraživanja spinalne ozljede, pretrčano je 530.928 kilometara, što je isto kao da je jedna osoba oprčala svijet u 13 krugova.

Trčalo se 34 utrke u 32 zemlje na 6 kontinenta u 13 vremenskih zona, istodobno se počelo u vrelini Indije baš kao i u dalekoj i hladnoj Kanadi. Nakoj jednog sata, kako stoji u službenom priopćenju zaklade *Wings for Life*,

29.847 trkača još je uvijek trčalo, a taj broj je pao na 5.146 trkača nakon 2 sata utrke. Tijekom trećeg sata trčalo je 327 trkača i na kraju su trčali samo ultratrkači. U četvrtom satu trke ostalo je na cesti 26 trkača na različitim svjetskim lokacijama. Zadnja tri trkača ostala su trčati tijekom petog sata trajanja trke: Lemawork Ketema, Etiopljanin koji je trčao u Austriji, Ukrajinac Evgenij Glyva te Peruanac Remigio Huaman Quispe. Pobjedio je Ketema na 78. kilometru.



Pobjednici hrvatske utrke – Kimberly Remine iz Chicaga, Illinois, Amerikanka sa zagrebačkom adresom stanovanja, te Višanin iz „metropole“ Goran Murić



PODACI ukratko

Registriranih trkača: 50.398
 Trkača počelo trku: 35.397
 Nakon 1 sata još trčalo: 29.847
 Nakon 2 sata još trčalo: 5.146
 Nakon 3 sata još trčalo: 327
 Nakon 4 sata još trčalo: 26
 Nakon 5 sati još trčalo: 3



Maratonska udaljenost postignuta: 233
 Ukupno kilometara istrčano: 530.928
 Prosječno istrčano po glavi: 14,99 km

Rang lista pobjednika – muškarci

1. Lemawork Ketema (ETH)
 Etiopija, trčao u Austriji, **78,57 km**



2. Remigio Huaman Quispe (PER)
 Peru, **78,48 km**
3. Evgeny Glyva (UKR)
 Austrija, **78,40 km**
4. Giorgio Calcedera (ITA)
 Italija, **72,96 km**
5. Paul Michelletti (NZL)
 Velika Britanija, **69,37 km**
6. Daniele Baldino (ITA)
 Italija, **65,24 km**
7. Wouter Decock (BEL)
 Belgija, **65,11 km**
8. Rainer Predl (AUT)
 Austrija, **65,02 km**
9. Rainer Achmüller (AUT)
 Italija, **64,07 km**
10. Wolfgang Wallner (AUT)
 Austrija, **64,02 km**

Rang lista pobjednica – žene

1. Elise Molvik (NOR)
 Norveška, **54,79 km**



2. Nathalie Vasseur (FRA)
 Francuska, **51,26 km**
3. Svetlana Shepuleva (MD)
 Turska, **48,29 km**
4. Rana Yazer (TUR)
 Turska, **48,43 km**



Doviđenja na slijedećoj utrci 2015. godine!

LANDER®
CANADA

BEZ BOLOVA
SVAKI DAN

ORIGINAL

JOŠ
ZDRAVIJI



POLAR ICE

originalni kanadski gel za ublažavanje boli

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

POLAR ICE VAM PRUŽA OLAKŠANJE U TRENU!

Iz Osječko-baranjske županije

UPIT suosnivač neformalne mreže SOS-NET

U prostorijama UPIT-a 31. ožujka 2014. održana je osnivačka sjednica Neformalne mreže pružatelja socijalnih usluga SOS-NET. Radi se o mreži koju su inicirale organizacije civilnoga društva iz Osječko-baranjske i Virovitičko-podravске županije: udruga „Zvono“ iz Belišća, udruga „Breza“ iz Osijeka, udruga „Jaglac“ iz Orahovice, ženska udruga „Izvor“ iz Te-



Povodom Međunarodnog dana zdravlja
– u Osijeku

nje, „Oaza“ iz Beloga Manastira te „UPIT“. Cilj mreže SOS-NET je, među ostalim, podizanje standarda socijalnih usluga, umrežavanje i suradnja s europskim mrežama, podrška organizacijama pružateljima socijalnih usluga, osiguravanje njihove veće dostupnosti te promoviranje socijalnog poduzetništva.

Dan zdravlja u Osijeku

Ured za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Osijeka već nekoliko godina zaredom promocijom aktivnosti znanja i vještina organizacija civilnoga društva

obilježava Međunarodni dan zdravlja. Ovaj se dan obilježava 7. travnja, a UPIT također redovito sudjeluje u ovoj manifestaciji. Ove godine na štandu smo promovirali predstojeću utrku *Wings for Life World Run*.

Slavonci na Wings for Life World Run

Zahvaljujući razumjevanju donatora koji su prepoznali naš poziv da nam pomognu, UPIT je uspio na ovu utrku poslati pedesetak istaknutih sportaša,



Slavonci (sportaši, rekreativci i entuzijasti)
na *Wings for Life World Run*

rekreativaca i entuzijasta koji redovito sudjeluju na humanitarnim utrkama te nekoliko članova UPIT-a. Na ovaj način dali smo svoj doprinos ovoj ideji ili, bolje rečeno, pokretu koji, vjerujemo, neće stati samo na jednoj utrci. Realizacija ovoga projekta provedena je u suradnji s maraton klubom „Hrvatski sokol“ i građanskom inicijativom „Veliki za male“, a uz financijsku potporu Osječko-baranjske županije, Grada Osijeka, Grada Donji Miholjac, Općina Petrijevci, Magadenovac, Erdut, tvrtke Elektromodul te odvjetničkih ureda Subotić i Zec.

S Tjedna osoba sa spinalnom ozljedom u Osijeku

Tko se boji Spinalnog centra još?!

Nikakvo čudo da uvijek rado idemo u Osijek. Kako i ne bismo, kad nas ondje uvijek dočekaju kao vrlo drage goste! O čuvenoj slavonskoj gostoljubivosti ne



Uz osmijeh i kavicu na terasi Zoo hotela

treba tritati riječi. Ovaj je seminar protekao upravo tako. Savršeno! Sad ćete reći: „Ma, to ne može biti, uvijek postoji neko ‘ali’!“ Pa, to je istina... Postoji uvijek ‘ali’, no ovog puta ono je mnogo manje od svega dobrog što nam se dogodilo.

Od tih ‘ali’ prvi su komarci. Osijek je poznat po ljetnim navalama komaraca,



Sve generacije pažljivo prate izlaganje

a nama su se napili krvi u pokušaju obilaska Zoološkog vrta koji se nalazio neposredno uz naš hotel. Hotel se zove, ne trebate tri puta pogađati – *Zoo hotel*. Do hotela vodi ono što Osječani nazivaju *kompa*, brod – splav koji prevozi putnike s jedne na drugu stranu Drave.

Osječani, točnije predsjednik Udruga paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije i naš domaćin Danijel Balažić ispričao nam je i prigodan vic o komarcima: „Ako u Zagrebu vidiš čovjeka koji mahnjito maše rukama oko sebe, taj ili je lud ili je Slavonac...“

U Zoološkom vrtu



Kompa preko Drave za Zoološki vrt

I tako, dok smo se hrabro probijali kroz rojeve komaraca, nekako smo se domogli kaveza s vukovima koji su nam ostali u sjećanju od prošlog zimskog posjeta kao jedinstveni primjerci svijetlih boja krzna (djelovali su dosta gladno) i strogog držanja. Ovaj put, nakon dosta lutanja, pronašli smo dva zaspala vuka svakog u svom uglu kaveza; izmučeni i izbodeni od nevjero-



Ovako izgledaju s leđa mama Ivana, mali Ivan i Mario

jatno dosadnih komaraca, uopće nisu brinuli za svoj *image* ozbiljnog šumsko-planinskog krvoloka na četiri noge, čime su se približili svom zagrebačkom „kolegi“ koji potvrđuje tezu da je pas nastao pripitomljavanjem vuka, jer je zagrebački vuk skoro pa pravi kućni ljubimac. Lijeno se doklapsa u prednji dio svog vučjeg prostora, pokaže se posjetiteljima, samo što ne kaže: „Evo vam na vuka –zaradio sam svoju večeru!“ i vrati se natrag u svoj brlog, izvan dosega pogleda radoznalaca.

Sa seminara

No, vratimo se razlogu našeg posjeta Osijeku. Seminar o Spinalnom centru, a unutar održavanja *Tjedna osoba sa*



Cure s doktorom Vlahekom

spinalnom ozljedom, okupio je poznate stručnjake iz ovog područja i radoznalce na jednom mjestu. Uz primarijusa Zvonka Kejlu, poznatog spinalnog kirurga iz Traumatološke bolnice, seminaru je nazočio i Pavao Vlahek, liječnik rehabilitator iz Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice. Obojica su iznijeli svoje viđenje potreba i mogućnosti na koje bi budući Spinalni centar u Varaždinskim topli-



Danijela Balažić samozatajno se smješka

cama trebao imati odgovor. Spinalni centar, za koji projektiranje traje već 18 mjeseci, osmišljen je tako da pacijenti tijekom boravka budu uključeni u život, a ne izolirani po sobama. Također, prostor će biti maksimalno iskorišten, za sve sadržaje koje treba imati ovakav centar, a koji bi trebao riješiti sva pitanja i probleme pacijenata vezana uz spinalnu ozljedu.

Rehabilitacija po velški...

Prema riječima Pavla Vlaheka, njegovo je iskustvo o rehabilitaciji da ljudi laički misle kako je ozljeda kralježnične moždine samo problem kretanja te dolaze u toplice da bi se počeli kretati. Zna se tako dogoditi da je takvim pacijentima



Danijel, Dobrila i Danijela

sve problem i za sve traže krivca, izuzev što preskaču ozbiljnost spinalne ozljede koja je zapravo uzrok njihovog invaliditeta. Njegovo iskustvo s rehabilitacijom u velškoj klinici (Velika Britanija) *The Robert Jones and Agnes Hunt Orthopaedic Hospital NHS Foundation Trust (RJAH)* iz Oswestryja, u Shropshireu, pokazala su da ondje rehabilitacija traje koliko



Manda i Janko – jake snage iz Zagreba u Osijeku

treba i to je kraće negoli kod nas. Ova je bolnica, osim po kvalitetnom zbrinjavanju spinalne ozljede, poznata i po izumu hodalice. U ovoj bolnici uz rehabilitaciju se liječi spasticitet, uroinfekti te seksualne disfunkcije. Uz radne terapeute i fizioterapeute zaposlena su i dva psihologa te *peer counsellor*. Imaju čak i odjel koji sanira probleme sa šakom kod spinalno ozlijeđenih. Najvažnije od

svega je znanje, te su njihove knjižnice i eksperti otvoreni za sve željne znanja i istraživanja.

Muke s komplikacijama spinalne ozljede



Primarius Kejla sa suprugom

Manda Knežević, predsjednica HUPT-a, istakla je kako je dosad svjedočila tri ma pokušajima prikupljanja sredstava i pokretanja hrvatskog spinalnog centra. Važni su ljudi, stručnjaci okupljeni na jednom mjestu, a ne zgrada – istakla je Manda Knežević, istodobno nastavivši: „Ovaj je projekt dobio zeleno svjetlo na osnovi prikupljenih sredstva s natječaja Europske komisije i drugih financijskih institucija.“

Zna se da iz Slavonije, te Dalmacije



Pavao Vlahek – mlade liječničke snage osvježile su seminar

(Zadra, Splita, pa i Rijeke) dolaze u Zagreb na liječenje osobe s ozljedom kraljeznične moždine s problematičnim dekubitusima. Zbog čega, primjerice,



Cure iz Lentismeda – Elizabeta i Ana

tim pacijentima rehabilitacija ne može započeti ni za tri mjeseca? Konkretno, jedan pacijent s ozljedom kraljeznične moždine nije bio okrenut 27 dana u bolnici u Splitu, a na toalet nije išao više od tri tjedna. Iako se udruge prvenstveno bave osobama s ozljedom kraljeznične moždine i nastavkom života, potreban je čitav niz edukacija zdravstvenih dje-

latnika, te sve udruge imaju prostora za rad. Važno je da se lokalne udruge povezuju s medicinskim ustanovama (bolnicama i ambulantom) te upućuju na posebnosti spinalnih ozljeda i važnost njihovog pravilnog zbrinjavanja.

Velik je posao i rad s članovima obitelji spinalno ozlijeđenih, koji bi trebali rješavanje svog materijalnog statusa staviti na stranu. Događa se, vrlo često, naime, da netko od roditelja postane njegovatelj – te prima plaću „zbrinjavajući“ tako osobu sa spinalnom ozljedom, što je baš suprotno od onoga što se želi postići.

Prema riječima Danijela Balažića, predsjednika Udruge paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije, tijekom njegove prve rehabilitacije u Sloveniji „drilali“ su ih da se što prije prilagode na život u kolicima. Također, kad se on izolirao, recimo tijekom nekih kraćih depresivnih razdoblja, drugi ga pacijenti uopće nisu „šljivili“. Mentalitet je takav da se gleda isključivo pozitivno, pokretački i vrlo ambiciozno na spinalno ozlijeđene. Nema milosti. I mi smo bez milosti po završetku ovog seminarar navalili na obilan slavonski ručak, pozdravili se s domaćinima i krenuli – kamo drugdje doli kući! Zagrebe, vraćam se tebi!

Dosad 6 pumpi

Jedna od zanimljivosti iznesenih na seminaru je i tretman spasticiteta. Na upit jednog od članova primarijus Kejla pojasnio je da se spasticitet (nevoljni grčevi mišića – prije svega nogu kod spinalno ozlijeđenih) rješava ugradnjom skupocjenih pumpi (jedna košta 20.000 eura) koja ubrzgava lijek po potrebi u tijelo pacijenta. Tako je dosad u našoj zemlji uspješno ugrađeno tek šest takvih sprava. Također, glavni je problem što izvan metropole liječnici/medicinsko osoblje ne znaju puniti takve naprave, pa je čak zabilježen slučaj pacijenta koji je imao pokaznu kartu za avion Split-Zagreb-Split, toliko je često dolazio na punjenje svoje pumpe.



I rodi se curica...

Mala Ema u svom najboljem izdanju s igralicom

Sjećate se bračnog para s naslovnice ljetnog broja *Glasnika HUPT-a* ravno prije godinu dana? Da, da, da bili su to Denis i Svjetlana Marijon, dok je njihova kćerka još bila na putu. Bolje rečeno: u maminom trbuhu. No, vrlo brzo nakon našeg *fotosessiona* rodila se Ema. Bilo je to 16. studenoga 2013. godine. Na opću radost mame i tate. Pa evo sada i je u *Glasniku HUPT-a*.



Mama Svjetlana još svježa od poroda



Ema „stara“ punih 7 dana



Ema kako je vidi njen tata Denis

Ivan Milinović i nadalje predsjednik „Karoce“



S izborne skupštine „Karoce“

Od udruge koja je krenula sa svega osamstotinjak kuna na računu preko prvih projekata pa sve do današnjih projekata, primjerice onog Osobnog asistenta za osobe s najvišim stupnjem invaliditeta, *peer counsellinga* ili pak projekta *Grad Rijeka zdravi grad* te projekta javnih radova – tako bi se ukratko mogao opisati dosadašnji razvoj ove relativno mlade udruge koja djeluje već četvrtu godinu.



Gosti iz Zagreba na izornoj skupštini riječke udruge

Izbor predsjednika bio je, također, jedna od točaka dnevnog reda na izornoj skupštini Udruge osoba sa spinalnim ozljedama „Karoce“ – Rijeka ovog svibnja.

Zbog recesijskih uvjeta ova se udruge razvija malim koracima, ali unatoč svemu širi opseg svog djelovanja. Jednoglasnom odlukom Ivan Milinović ponovno je izabran za predsjednika Udruge osoba sa spinalnim ozljedama



Razgovor u krugu je najsladji

„Karoce“ – Rijeka, te je usvojeno izvješće o radu i financijsko izvješće. Usvojene su i izmjene statuta koje se odnose na tehničku proceduru funkcioniranja izborne skupštine te se raspravljalo o mogućnostima iznajmljivanja vlastitog prostora (zasad se „posuđuje“ prostor Udruge distrofičara u Rijeci). Također, razmatrale su se mogućnosti prijavljivanja na natječaje i pisanja projekata kod raznih donatora radi daljnjeg prikupljanja sredstava za rad udruge i potrebe članova udruge.



Mladi članovi udruge na djelu

Kućni pripravci

Sok limuna



Priprema u kući

čisti stakla i ogledala
izbjeljuje rublje
dezinficira dasku za
rezanje
osvježava toaletnu
školjku

osebna njega

uklanja mrlje od sunca
posvjetljuje kosu
smanjuje bore
sužava pore

prehrana/medicina

čisti organizam
od otrovnih tvari
popravlja probavu
suši rane
jača imunitet

Kokosovo ulje



Priprema u kući

polira drveni namještaj
zamjenjuje WD-40,
sredstvo za odleđivanje
brava
čisti tuševe

osobna njega

njeguje kosu
balzam za usne
dezodorans
sprječava pojavu bora

prehrana/medicina

unapređuje rad tiroidne
žlijezde-štitnjače
smanjuje pojavu migre-
ne

Jabučni ocat



Priprema u kući

odbija muhe
čisti mikrovalnu pećnicu
dezodorira rublje

osobna njega

ublažuje opekline od
sunca
njeguje kosu
čisti bubuljice
smiruje kožu nakon
brijanja

prehrana/medicina

pomaže kod dijeta
čisti tijelo od štetnih tvari
regulira povišeni tlak
pomaže kod gljivičnih
infekcija
sprječava prehladu

Bijeli vinski ocat



Priprema u kući

polira srebro
pere prozore
neutralizira mirise
odčepkuje odvođe

osobna njega

liječi probavne poteškoće
pomaže kod uboda pčele
uređuje vašu kosu

prehrana/medicina

omekšava meso
bolje kuha jaja
uklanja miris češnjaka
drži povrće svježim

Soda bikarbona



Priprema u kući

čisti WC školjke i kade
čisti pećnice i grilove

osobna njega

dezodorira
pere zube
pomaže kod pelinskog osipa
pomaže kod žgaravice

prehrana/medicina

dobar za izradu tijesta
za ukusnije omlete
za hrskavu piletinu

Sapun od maslinovog ulja



Priprema u kući

čisti sve površine
deterdžent za pranje
posuđa
održava podove

osobna njega

služi za pranje cijelog
tijela
služi za pranje ljubimaca
pere zube
sprječava pojavu ekcema

prehrana/medicina

koristi se kod ekcema
psorijaze
liječi bubuljice

Ricinusovo ulje



Priprema u kući

obeshrabruje glodavce
podmazuje kuhinjske
škare
vraća zdravlje vašim
biljkama

osobna njega

jača trepavice
njeuguje raspucane pete
omekšava zanoktice

prehrana/medicina

njeuguje suhu i osjetljivu
kožu
laksativni učinak
pomaže kod poroda
olakšava menstrualne
bolove

Sve o disanju

Disanje je proces koji najčešće ne doživljavamo svjesno – jednostavno dišemo. Ipak, bez disanja nema života, pa bismo mu ipak trebali posvetiti malo više pažnje. Život je u potpunosti ovisan o činu disanja – disanje je život. Život započinje prvim udahom djeteta, a star čovjek klone kad zadnji dah izađe iz njega. Čitav život je jedan niz udisaja i izdisaja. Disanje se može smatrati jednom od najvažnijih funkcija tijela jer sve ostale funkcije ovise o njemu. Čovjek može preživjeti određeno vrijeme ne unoseći hranu u tijelo. Nešto kraće živjet će bez vode, ali bez disanja čovjekov će se život okončati već nakon samo nekoliko minuta.



Nije samo život čovjeka ovisan o disanju. Njegova vitalnost i zdravlje u velikoj mjeri ovise o ispravnoj navici disanja. Pametno kontroliranje naše disajne snage produljit će naše zemaljske dane dajući nam povećanu vitalnost i veliku snagu otpornosti.

Lista bolesti kod kojih pravilno disanje može pomoći

- Anksioznost ili napadaji panike
- Alergije
- Artritis
- Astma
- Bol u leđima
- Bronhitis
- Rak, da, pravilnim disanjem stanice imaju dovoljno kisika i NEMA raka
- Candida, Epstein-Barr
- Zatvor ili proljev
- Emfizem
- Glavobolje ili migrene
- Visoki krvni tlak
- Hiperventilacija
- Neplodnost i impotencija
- Nedostatak imuniteta
- Nepravilan rad srca
- Razdražljivost
- Upala pluća
- Apneja za vrijeme spavanja ili problemi sa spavanjem
- Problemi sa štitnjačom

Kontrolom daha možete doslovno SVE

Pravilnim disanjem možete utjecati – bili u invalidskim kolicima ili ne – na reguliranje tjelesne težine, na mentalne obrasce, na uklanjanje strahova i ljutnje te jačati slabu koncentraciju i pamćenje. Patite li od kroničnog umora, kroničnih bolova, depresije, probavnih problema te poremećaja u prehrani, tada je pravilan način disanja izuzetno važan za vas. Dugačka je lista stanja i/ili bolesti na koje se može utjecati vodeći računa o disanju. Počnimo s narkomanijom, preko noćnih mora ili noćnog znojenja, do hrkanja.

Tri su vrste disanja

Prvo je donje ili trbušno disanje – disanje u kojem se dijafragma pomiče gore-dolje. Takvo disanje nas najbolje opskrbljuje kisikom, pritom masira organe abdomena te opušta tijelo i um. Slijedi srednje ili prsno disanje – disanje koje širi prsni koš, pritom ne masira organe abdomena, troši više energije od trbušnog i opskrbljuje nas s manje kisika. Posljednje je gornje disanje ili disanje ključnom kosti – disanje u kojem se širi samo dio iznad prsnog koša; takvo disanje može biti samo plitko i troši mnogo energije. Ovaj način disanja najčešće je uzrokovan psihičkim naporom ili stresom.

Tijekom niskog (dubokog) disanja svakim udahom izdišemo toksine iz tijela i svakim udahom unosimo u tijelo svježju energiju, a što učinkovitije dišemo, ti procesi detoksifikacije i energiziranja bit će učinkovitiji. Postoji također snažna spona između daha i našeg unutarnjeg svijeta. Dahom možemo utjecati na naše misli i emocije, na način da se neuropeptidi koji se izlučuju pod utjecajem naših emocija to bolje uklanjaju iz tijela što češće svjesno dišemo.

Drevna znanja i zapisi iz različitih kultura, uključujući jogu, Tai Chi i neke vrste meditacije, spominju disanje kao proces koji je potrebno učiti i osvještavati.

Moćno, a tako jednostavno

Disanje je vrlo moćno, a opet tako jednostavno. Čovjek udahne 14 do 18 puta u minuti, unoseći u pluća 7500 kubičnih centimetara zraka, što je svega 30 posto kapaciteta pluća. Ta količina je dovoljna da nas održava, ali ne i obnavlja. Također, 70 posto eliminacije otpadnih tvari iz organizma odvija se kroz disanje, 20 posto putem kože, 7 posto mokrenjem, a svega 3 posto stolicom.

Ispravno disanje je čovjeku urođeno. Promotrite novorođenče kako diše i uočite ćete kako se njegov trbuh diže sa svakim udisajem jer ono diše prirodno i ispravno. Kako starimo, smanjujemo trbušno disanje i prebacujemo se na prsno. Civilizacija i moderni način života promijenili su tu prirodnu naviku. Mnogi ljudi nisu svjesni da nepravilno dišu i da su neke njihove tegobe uzrokovane baš ovom lošom navikom. Tek uz pravilno disanje postizemo potpun učinak svih vježbi i aktivnosti kojima se bavimo.

Vježbe disanja

Prvi korak

Sjedite opušteno, bez naprezanja, dopustite si opuštenost.



Drugi korak

Usredotočite se na dah, osjetite kako prolazi vašim tijelom, osjetite sebe i svoje osjećaje. Pokušajte sve misli pustiti od sebe. Znamo da to nije lako!!!

Treći korak

Dlan desne ruke podignite prema nosu i čelu. Pristonite kažiprst i srednjak ispružene na čelo, na mjesto tzv. „trećeg oka“, to je točka točno na pola puta između obrva. Zatim, palcem začepite desnu nosnicu, a dišite na lijevu. Udahnite i izdahnite tako deset puta.



Četvrti korak

Sada dlanom desne ruke ponovno naslonite kažiprst i srednjak na čelo na mjesto gdje bi došlo zamišljeno treće oko. Sada pak prstenjakom začepite lijevu nosnicu. Udahnite i izdahnite tako deset puta.

Peti korak

Ostanite tako opušteni, prazna uma, sami sa sobom.



8 DA za pravilno disanje

1. povećava fizičku energiju
2. regulira pH krvi, krvni tlak i otkucaje srca
3. djeluje na probavu
4. obnavlja seksualnu energiju
5. balansira razinu kisika i ugljičnog dioksida u krvi
6. poboljšava funkcioniranje imunološkog sistema
7. opušta um i tijelo
8. opskrbljuje stanice u tijelu kisikom





WHO na djelu-briga za zdravlje u cijelom svijetu

Spinalna ozljeda u središtu pažnje međunarodne zajednice

Kampanje Svjetske zdravstvene organizacije

Perspektive spinalne ozljede – odlične!

Spinalna ozljeda se pojavljuje kao grom iz vedra neba. Vozač umoran ili pijan kasno u noći skreće s ceste, što završava prevrtanjem vozila i sudarom i najčešće tetraplegijom kao zaključkom. Tinejdžer skače u bazen i slomi vrat. Radnik pada sa skele i postane paraplegičar. Žena srednje dobi paralizirana je zbog pritiska tumora. U svim tim primjerima osobe u naponu svoje snage postanu preko noći osobe s invaliditetom. Nitko od nas nije zaštićen od rizika da postane osoba s ozljedom kralježnične moždine.

Riječi su to generalne direktorice Svjetske zdravstvene organizacije

(WHO) dr. Margaret Chan iznesene u njezinom uvodniku sažetku izvještaja WHO-a o internacionalnim perspektivama spinalne ozljede.

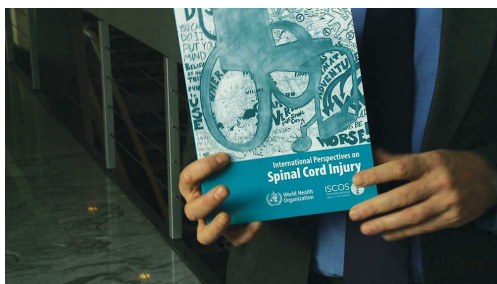
Prema njenim riječima, posljedice ozljede kralježnične moždine su ili prerana smrtnost ili u najboljem slučaju socijalna isključenost. Sustavi za zbrinjavanje traume/ozljede su obično neodgovarajući. Za velik broj osoba s ovom ozljedom pristup visokokvalitetnoj rehabilitaciji i pomagalima nije osiguran. Postojeća medicinska skrb zahtijeva veću edukaciju o spinalnoj ozljedi kako bi se izbjegle posljedice lošeg zbrinjavanja urinarnih infekcija te dekubitusa kod osoba s ozljedom kralježnične moždine.

Ovo izvješće obrađuje tri područja: znanstvene dokaze o strategijama koje smanjuju pojavu spinalne ozljede, po-

sebnost iz traumatskih razloga. Raspravljaju se također i o tome kako zdravstveni sustav može efikasno odgovoriti na potrebe spinalno ozlijeđenih. I na kraju, kako poduprijeti osobnu prilagodbu i veze, ukloniti barijere i kako osobe sa spinalnom ozljedom mogu ostvariti ulaz u škole, sveučilišta ili radna mjesta.

Najmanje u Finskoj, najviše u Kanadi spinalne ozljede

Ukupna pojavnost spinalne ozljede, traumatske i netraumatske, jest između 40 i 80 slučajeva po milijunu stanovnika. Temeljena je na procjeni od prije dvije godine, to znači da svake godine između 250 000 i 500 000 ljudi pati od spinalne ozljede. Traumatska spinalna ozljeda (TSCI) kreće se od 13 do 53 slučaja na milijun. Povijesno gledano, čak i do 90 posto slučajeva ozljede kralježnične moždine je traumatsko, no podatci iz posljednjih istraživanja pokazuju lagan trend prema porastu udjela netraumatske spinalne ozljede (NTSCI). Traumatska ozljeda kralježnične



WHO report razvoj strategija smanjivanja pojavnosti spinalne ozljede

ne moždine varira od 280 slučajeva na milijun u Finskoj do 681 slučaj na milijun u Australiji, pa sve do 1298 slučajeva na milijun u Kanadi. Netraumatska spinalna ozljeda (spinalna ozljeda kao



Kralježnica uvijek izazov liječnicima

posljedica bolesti) varira za odrasle i djecu u Australiji od 367 slučajeva na milijun do 1227 na milijun u Kanadi. Sveukupno, primjerice, TSCI i NTSCI pojavnost/ rasprostranjenost je 2424 po milijunu stanovnika Kanade.

Također, statistički gledano, produkuje se dužina života osoba s ozljedom kralježnične moždine, prije svega u zemljama razvijenog svijeta gdje je prosječan život tetraplegičara narastao na 70 posto od ukupnog prosječnog života stanovnika tih zemalja. Životni vijek paraplegičara popeo se na 88 posto prosječnog života građana tih zemalja...

Nažalost, životni vijek u siromašnim i slabo razvijenim te srednje razvijenim zemljama traje u najvećem broju slučajeva jedna do dvije godine nakon ozljede. Sveukupno starenje čovječanstva povećalo je i stopu preživljavanja s netraumatskom spinalnom ozljedom i postoji trend porasta netraumatske spinalne ozljede u ukupnom broju svih spinalnih ozljeda.

Sve više spinalno ozlijeđenih osoba starije dobi

Dosad je najveći broj stradalih bio onih među mladima (adolescencija

prema prvoj zrelosti), mahom mladih muškaraca, ali profil se donekle mijenja. Bilježi se sve više spinalno ozlijeđenih među starijim ljudima i ženama svih dobi. Također, dob ozljede je u porastu, jednostavnije rečeno – stradava ljudi starije dobi.



WHO izbliza

Glavna tri uzroka spinalne ozljede ostaju i nadalje ista. Prometne nesreće, koje su definitivno uzrok broj 1 u afričkim zemljama te pokrivaju 70 posto svih slučajeva ozljede kralježnične moždine na tom kontinentu, glavni su razlog pojave spinalne ozljede u svim zemljama svijeta. Postotak se kreće od 40 posto u jugoistočnoj Aziji do 55 posto u zapadnopacifičkoj regiji. Padovi – drugi vodeći uzrok spinalne ozljede – pokrivaju oko 40 posto svih slučajeva u jugoistočnoj Aziji i istočnoj mediteranskoj regiji. Afričke regije bilježe najniži postotak (14%) padova, dok je u drugim područjima postotak stradanja od padova između 27 i 36 posto. Udio stradanja od napada uključujući nasilje i samoozljeđivanje, najviše od vatrenog oružja kao uzroka ozljede kralježnične moždine, razlikuje se od kontinenta do kontinenta. Na američkom kontinentu i nadalje je riječ o 14 posto takvih slučajeva i taj kontinent prednjači po broju ozlijeđenih vatre-

nim oružjem, slijedi 12 posto u Africi te 11 posto na istočnom Mediteranu. Ozljede na poslu čine 15 posto svih spinalnih ozljeda. Ozljeda kralježnične moždine kao posljedica sportova i rekreacije čine manje od 10 posto svih spinalnih ozljeda u svijetu.

Nažalost, pokušaji samoubojstva u nekim su zemljama dosegli postotak od preko 10 posto, kao što je trećina slučajeva netraumatske spinalne ozljede povezana sa tuberkulozom u subsaharskoj Africi.

Ljudi sa spinalnom ozljedom umiru ranije?!

Studije pokazuju da ljudi sa spinalnom ozljedom 2 do 5 puta imaju više šanse da umru preuranjenom smrću od ljudi bez spinalne ozljede. Osobe s tetraplegijom su prve na toj listi, zatim slijede osobe s paraplegijom; osobe s potpunom ozljedom u gorem su položaju od onih s djelomičnom ozljedom kralježnice. Smrtnost je posebno visoka tijekom prve godine nakon ozljede



Radni dan generalne direktorice WHO dr. Margaret Chan

usko je povezana s načinom zbrinjavanja spinalne ozljede, ponajprije hitne medicinske pomoći. Studije prosječne smrtnosti u slabo razvijenim zemljama

pokazuju tri puta veću smrtnost u odnosu na dobro organizirano medicinsko zbrinjavanje i rehabilitaciju u visoko razvijenim zemljama svijeta.

U siromašnim zemljama posljedice života s ozljedom kralježnične moždine koje se mogu prevenirati ostaju i nadalje glavni uzroci smrti ljudi s ozljedom kralježnične moždine. U bogatim zemljama glavni uzrok smrti ljudi s ozljedom kralježnične moždine promijenio se tijekom posljednjeg desetljeća, sa smanjenjem uroloških komplikacija kao glavnog uzroka smrti i povećanjem broja smrtnih slučajeva od problema s plućima, upale pluća ili gripe. Srčane bolesti, samoubojstvo i neurološki problemi također su uzroci smrti osoba sa spinalnom ozljedom u zemljama razvijenog svijeta.

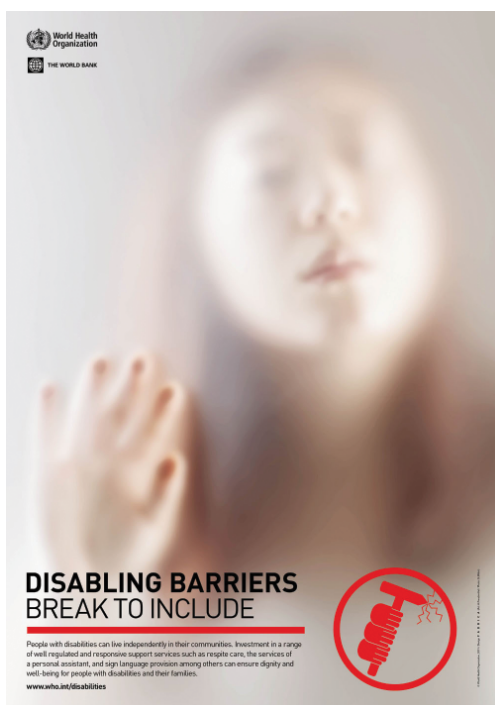
Depresija češća kod spinalaca

Ozljeda kralježične moždine ima iscrpljujući psihološki utjecaj; 20 do 30 posto osoba s ozljedom kralježične moždine pokazuje kliničke simptome



Zdravlje za sve pa i spinalno ozlijeđene

depresije, što je znatno više negoli u općoj populaciji. Iako se većina spinalno ozlijeđenih dobro prilagodi na život s ozljedom kralježnične moždine, ljudi s ozljedom kralježnične moždine ra-



njivijeg su zdravlja, ponajprije dijelom i zbog komplikacija koje je moguće izbjeći, poput infekcija urinarnog trakta i dekubitusa.

Ozljeda kralježnične moždine povezana je s raspadom obitelji, ali i s obiteljskom stabilnošću. Odmah nakon ozljede spinalna ozljeda ima negativan učinak na osobne odnose i povezana je sa višom stopom razvoda. Međutim, veze uspostavljene nakon što je osoba već „zaradila“ spinalnu ozljedu idu bolje. Njegovatelji djece i mladih sa *spinom bifidom* ili traumatskom spinalnom ozljedom obično su izloženi izolaciji i stresu.

Manja uključenost u školovanje

Djeca i mladi sa spinalnom ozljedom i *spinom bifidom* manje sudjeluju u školovanju; oni manje sudjeluju i u tercijarnom obrazovanju. Suočavaju se

s preprekama u razdobljima završetka srednje škole i početka studiranja te u razdoblju života kad je školovanje završeno te treba pronaći posao i početi raditi.

Ozljeda kralježnične moždine povezana je s nižom stopom ekonomske participacije. Prosječna stopa zaposlenosti osoba s ozljedom kralježnične moždine je nekih 37 posto, dok je u Europi vrlo pohvalnih 51 posto.

Troškovi zbrinjavanja spinalne ozljede viši su od troškova zbrinjavanja,



WHO report ističe odgovarajuća rehabilitacija, servisi podrške i pristupačan okoliš nužni za uključivanje u život nakon spinalne ozljede

recimo, demencije, multiple skleroze, cerebralne paralize ili bipolarnog poremećaja. U Australiji su cjeloživotni troškovi (uključujući financijske troškove i teret troškova bolesti) procijenjeni na 5 milijuna australskih dolara za osobu s paraplegijom i 9,5 milijuna australskih dolara za osobu s tetraplegijom. Neizravni troškovi poput izgubljenih zarada općenito prelaze izravne troškove.

Barijere, barijere, barijere

Vrlo često prikladni zakoni za OSI i nisu tako prikladni kada su u pitanju inkluzivno obrazovanje, pristupačan okoliš ili pak rehabilitacija. Primjerice, u

siromašnim i dobrostojećim zemljama samo 5 do 15 posto osoba ima pomagala koja trebaju. U jednoj studiji provedenoj u Nizozemskoj više od pola ispitanika nije moglo započeti rehabilitaciju jer su čekali invalidska kolica.

Jedna nigerijska studija pokazala je da kod više od 40 posto ispitanika sa spinalnom ozljedom troškovi akutnog zbrinjavanja prelaze 50 posto njihovog godišnjeg prihoda. Istodobno, troškovi su glavna prepreka kad je u pitanju nabava pomagala.

Barijere fizičkog prilaza – škole, domovi, radna mjesta, pa čak i bolnice često su nepristupačne za osobe u invalidskim kolicima – te nepristupačnost transportnih sredstava, javnih autobusa, tramvaja, metroa glavna su prepreka sudjelovanju u javnom životu, posebice za osobe koje žive u ruralnim sredinama. Takve okolnosti sprječavaju osobe s ozljedom kralježnične moždine da napuste bolnice ili domove za starije i nemoćne i postanu samostalni.

Negativni stavovi

Opći je negativni stav ljudi koji nisu ozlijeđeni kako je, primjerice, biti tetraplegičar sudbina gora od smrti ili da ljudi u invalidskim kolicima ne mogu raditi ili ne mogu imati privatni život, ljubavne veze. Pa čak i članovi obitelji mogu imati negativne stavove i niska očekivanja. Često se predrasuda razvija iz nedovoljne upućenosti i nedovoljnog poznavanja tog problema zbog nedostatka kontakta s osobama s ozljedom kralježnične moždine.

Nedostatak znanja moguć je i kod osoba koje provode rehabilitaciju, posebice kad je spinalna ozljeda u pita-

nju. Nedostatak ekspertize, čak štoviše među trgovcima ortopedskim pomagala, može ometati osobe s ozljedom kralježnične moždine tijekom nabave odgovarajućih pomagala. Medicinsko osoblje pak u bolnicama nije uvijek upućeno kako prevenirati posljedice spinalne ozljede i što to može značiti za osobe s ozljedom kralježnične moždine ako ne dobivaju odgovarajući tretman zdravstvenog stanja ili tretman za njihove opće zdravstvene potrebe. Više je dokaza potrebno o tome što funkcionira u prevenciji i zbrinjavanju ozljede kralježnične moždine.

Spinalnu ozljedu se može spriječiti?!

Smrt i invaliditet povezani s prometnim nesrećama mogu se smanjiti kroz siguran pristup sustavu; mnogo se može učiniti ako se unaprijedi cestovni promet, sigurnost vozila i ponašanje vozača. Primjerice, prvi zakon o obveznom pojasu za vozača i suvozača uveden u Australiji tijekom 1970. godine, zajedno s naporima australske vlade da unaprijede dizajn cesta i provedu u djelo pravila o sigurnosti vozila, donio je vidljive rezultate – pojavnost ozljede kralježnične moždine od prometnih nesreća smanjena je sa 60 na svega 25 slučajeva godišnje.

Pravila osiguranja radnog mjesta, posebice u poslovima miniranja, gradnje i poljoprivrede, mogu smanjiti broj povreda. Ograničavanje pristupa vatrenom oružju i noževima može prevenirati ozljede i troškove koji iz toga proizlaze za cijelo društvo. Mjere za ograničeni pristup uključuju zabrane, licence, minimalnu dob za kupce,

provjere i sigurnosne mjere pohrane oružja. Ove se mjere uspješno provode u Austriji, Brazilu i nekim zemljama Sjedinjenih Američkih Država. Sportske



Životni vijek u siromašnim i slabo razvijenim tek jedna do dvije godine nakon ozljede

ozljede te ozljede od tzv. slobodnih aktivnosti mogu se smanjiti kroz bolji dizajn (bazena, opreme za igru, skijaške aktivnosti), sigurne informacije (opasno ronjenje u plitkim vodama, ragbi treninzi) i opću sportsku osviještenost. Rano dijagnosticiranje i zbrinjavanje mogu smanjiti prevalenciju pojavljivanja spinalnog TB-a (tuberkuloze) baš kao i spinalnih tumora nastalih od raka.

Unaprijeđena prehrana smanjuje pojavnost *spine bifide* i drugih manjkavosti neuralne cijevi. Preventivno pijenje folata (folne kiseline) (tri mjeseca prije i poslije začeća), pokazalo je da utječe na smanjenje broj novorođenčadi rođene s oštećenjem neuralne cijevi, uključujući *spinu bifidu*. Zemlje koje su uvele politiku prehrane pšeničnog brašna s folnom kiselinom uočile su pad u pojavnosti *spine bifide*.

Preživljavanje ozljede kralježnične moždine

Odgovarajuća predbolnička skrb vitalna je za preživljavanje odmah nakon

stradavanja. Brzo prepoznavanje/dijagnostika, rana evaluacija, odgovarajuće zbrinjavanje osobe za koju se sumnja da ima ozljedu kralježnične moždine vitalno je važna kod svakog novog slučaja. Predbolničko zbrinjavanje traumatske spinalne ozljede zahtijeva brzu procjenu, uključujući mjerenje vitalnih znakova i razine svjesnosti, stabilizaciju vitalnih funkcija, imobilizaciju kralježnice kako bi se sačuvala neurološka funkcija dok se ne postigne dugoročna stabilizacija kralježnice. Podjednako je važna i kontrola krvarenja, tjelesne temperature i boli te brzi i sigurni dolazak u bolnicu. Osobe bi u idealnom slučaju trebale doći do bolnice unutar dva sata nakon ozljede.

Hitna bolnička intervencija osigurava stabilizaciju te može uključivati operacijski zahvat ili konzervativno zbrinjavanje, ali precizna i pravovremena dijagnoza ozljede kralježnične moždine



Zdravstveni sustavi širom svijeta moraju naći načina da učinkovitije odgovaraju na potrebe spinalno ozlijeđenih

i pratećih stanja je prvi korak. Mnogo čimbenika treba uzeti u obzir kako bi se utvrdio odgovarajući pristup svakoj pojedinoj ozljedi: razina ozljede, vrsta frakture, stupanj nestabilnosti, prisutnost neuralne kompresije, utjecaj drugih ozljeda (ako ih ima), vrijeme

operacije, mogućnost savjetovanja sa stručnjakom specijalistom te odgovarajuća razina opremljenosti zdravstvenih i operacijskih odjela i tako dalje.

Kontinuirana zdravstvena skrb izrazito je važna za preživljavanje i kvalitetan život nakon stradavanja. Osoba će tako izbjeći ili preživjeti komplikacije ozljede kralježnične moždine poput infekcija urinarnog trakta i dekubitusa, ostati zdrava i uživati dugačak i ispunjen život ako ima pristup zdravstvenoj skrbi. Osobe s ozljedom kralježnične moždine imaju niži prag tolerancije na bolest te povišen rizik od infekcije pluća i kardiovaskularnih bolesti. Bez stalne mogućnosti liječenja (osnovnog zdravstvenog osiguranja) zajedno s proizvodima kao što su kateteri, jastuci za kolica zajedno sa savjetom kako ih koristiti, osoba s ozljedom kralježnične moždine znatno lakše može „zaraditi“ komplikacije i nažalost preminuti.

Povratak u život

Osoba s ozljedom kralježnične moždine koja je pod zdravstvenim nadzorom, uz pomoć, ako je potrebno, osobnog asistenta i pomagala već prema potrebi, trebala bi

biti u mogućnosti vratiti se na studij, živjeti samostalno, doprinositi i ekonomski društvu te imati obiteljski život i doprinositi životu zajednice.

Jednom stabilizirana i uz mogućnost stalnog zdravstvenog nadzora i rehabilitacije (ovo se odnosi prije svega na zemlje gdje ne postoji osigurano osnovno zdravstveno osiguranje za svakoga) koja osigurava maksimalno funkcioniranje, ovakva osoba može biti samostalna koliko je to god moguće.

Osobe s ozljedom kralježnične moždine polažu dosta pažnje na kontrolu mjehura i crijeva. Terapija može unaprijediti funkcije gornjih i donjih udova i osoba može naučiti tehnike za postizanje samostalnosti u svakodnevnim aktivnostima. Mentalno zdravlje je također važno jer je depresija povezana s povećanjem zdravstvenih komplikacija. Informacija i podrška vezana uz seksualno i reproduktivno zdravlje i potrebe također bi trebala biti dio rehabilitacije.

Odgovarajuća pomagala te prilagodba doma važan su dio rehabilitacije. Baš kao što bi trebalo učiniti sve, počevši od grupa samopomoći, pristupačnosti zgrada i prijevoza te profesionalne rehabilitacije i antidiskriminacijskih mjera kako bi se osiguralo da se djeca i odrasli mogu vratiti školi, studiju, živjeti samostalno, davati i svoj ekonomski doprinos i sudjelovati u obiteljskom životu i životu zajednice.

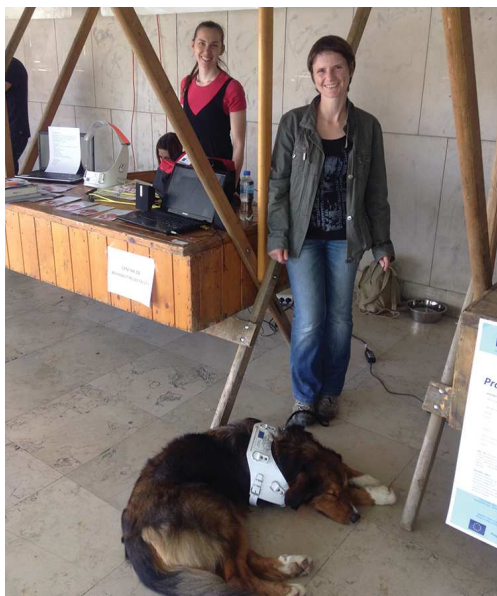
Označite ove dane za zdravlje u vašem planeru

Globalne javne zdravstvene kampanje nude veliki potencijal za podizanje svjesnosti i razumijevanja zdravstvenih tema i mobiliziraju podršku za akciju, počevši s lokalnom zajednicom pa sve do međunarodne razine. Mnogo je datuma tijekom godine posvećeno posebnim zdravstvenim temama ili stanjima, od Alzheimerove bolesti do zoonoza. Međutim, Svjetska zdravstvena organizacija je usmjerena na sedam dana i jedan tjedan koji se smatraju službenim globalnim javnim zdravstvenim kampanjama:

- Svjetski dan tuberkuloze, 24. ožujka**
- Svjetski dan zdravlja, 7. travnja**
- Svjetski tjedan cijepljenja, zadnji tjedan travnja**
- Svjetski dan malarije, 25. travnja**
- Svjetski dan nepušenja, 31. svibnja**
- Svjetski dan davatelja krvi, 14. lipnja**
- Svjetski dan hepatitisa, 28. srpnja**
- Svjetski dan AIDS-a, 1. prosinca**



Korak ka ESF-u



Cure iz centra za rehabilitaciju *Silver* (psi vodiči, rehabilitacijski psi) koji je predstavio svoj Karijerni centar

O uspješnoj praksi projekata moglo se čuti iz prve ruke na promotivnom sajmu, završnom događanju Tjedna Europskog socijalnog fonda održanog početkom lipnja u POU Zagreb. U organizaciji Ministarstva rada i mirovinskoga sustava kao Upravljačkog tijela za Operativni program *Razvoj*



Jupi proizvodi (ručni radovi, krpene igrčke i sl.) iz *Dučana sa srcem* Centra za inkluzivne radne aktivnosti

ljudskih potencijala 2007.-2013. okupili su se korisnici bespovratnih sredstava iz javnog, privatnog i civilnog sektora; predstaviti će rezultate svojih projekata, podijeliti promotivne materijale, ali i demonstrirati vještine i konkretne proizvode financirane u okviru Operativnog programa te njihov izravni utjecaj na rad i život krajnjih korisnika.



Pas iz Centra *Silver* također s projektom EU naljepnicom

Ujedno, bila je to prilika za informiranje o daljnjim mogućnostima financiranja u okviru Europskog socijalnog fonda, koji se time približava najširoj javnosti, ali i stječe uvid kako je moguće uspjeti i osigurati napredak kroz korištenje EU sredstava.

Tako smo imali prilike i upoznati se s radom nekih petnaestak izlagača, među kojima su nas poljoprivredni programi Prirodoslovne škole Karlovac s hidroponskim uzgojem bilja te u spoju s *Aqua Agro* projektom uzgajanja

slatkovodne ribe ostavili bez daha. Baš kao i projekt mame udruge *Roda* koji



Dječji vrtić *Potočnica* pomaže integraciju djece s neurazvojnim poteškoćama

osnažuje zatvorenice za roditeljsku ulogu i uključivanje na tržište rada. Majke malodobne djece, naime, mogu sa svojim mališanima do tri godine starosti biti zajedno u zatvoru, pa je to prilika

da vrijeme iza rešetaka posvete učenju vještina koje će ih pripremiti za nastavak života na slobodi. Brojka od 18.000 djece godišnje u Hrvatskoj čiji je jedan ili dva roditelja u zatvoru nikako se ne može zanemariti, jer ona tek trebaju postati vidljiva i tek se treba pronaći način da im se pomogne izaći iz kruga straha, krivnje i ljutnje.



Iz prirodoslovne škole Karlovac - najmoderniji poljoprivredni projekti

Jake snage EU projektnog odjela Grada Zagreba



I opet vas malo „gnjavimo“ s dobitnicima *Red dot awarda* za 2013. godinu za produkt dizajn. Riječ je o velikom pomaku u oblikovanju novih proizvoda, gdje dizajneri bez iznimke koriste načela univerzalnog dizajna. Upotrebljivost predmeta za sve jedan je od njihovih prioriteta. Obradili smo i Google naočale jer ih naprosto ne možemo zaobići – potpuno su osvježene i korak dalje u ludoj tehnološkoj utrci proizvođača računala 21. stoljeća.



Odielo za spavanje

Tvrtka X-bionic iz Švicarske (prof. Bodo W. Lambertz, Switzerland, www.x-bionic.com) razvila je prototip i prvi model odijela za spavanje. Riječ je izumu namijenjenom sportašima, tijekom spavanja. Ono uobičajene pokrete tijela pretvara u djelomičnu kompresiju koja je raspoređena na određene mišićne grupe (zone).

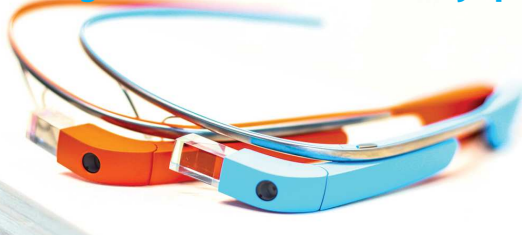
Tako se koristeći izmjenu napetosti i opuštanja kod spavača postiže stimulacija živaca i duboka masaža mišića s učinkom pospješivanja cirkulacije krvi. Čak štoviše, opskrba kisikom i prehranbenim tvarima dovedena je u najbolji mogući omjer i brzina oporavka mišića povećana. Sportaši se slijedećeg dana bude opušteni i spremni za natjecanja.

Mjerač glukoze u krvi za iPhone

Više ne morate paničariti oko razine „šećera“ u krvi – južnokorejski dizajneri Jeongin Bag i Soohwan Jeong iz tvrtke *Philosys Co* osmislili su ovaj mjerač glukoze u krvi kompatibilan sa *iPhoneom* i *iPadom* i *iPod Touch* modelima. Podatak za mjerenje glukoze ubacuje se u otvor za slušalice; očitavanja razine glukoze prenose se izravno u telefon, gdje se očitavaju i prikazuju u obliku grafikona. Priključak je lagan i lako se montira.



Google naočale – budućnost je počela!



Ubicomp računalo nove generacije stupa na scenu. Razvio ga je *Google*, a nosi se na okviru poput onog za naočale. Osobe koje nose naočale mogu ga „namontirati“ na dioptrijski okvir. Riječ je o čudu tehnike koje sli-

ku s mini računala (mini projektora) preko posebne prizme projicira izravno na vaše oko, a vi je vidite u stvarnom prostoru ispred vas. Ovim iskorakom u dizajnu korisnici ovakvog računala imaju stalnog pomagača, jer mogu zatražiti pomoć računala glasovnom naredbom kamo da usmjere svoje naočale – svoj pogled, što obećava primjenu i za osobe s ozljedom kralježnične moždine.

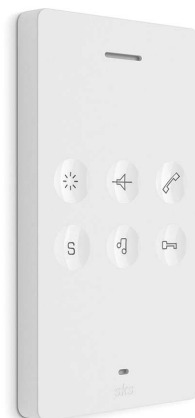
Googlenaočale „bude se“ dodirom *touchpada* i glasovnom naredbom „O.K. Glass“ ili laganim pokretom glave prema gore. Jednom kad su aktivirane, može se njima upravljati glasovnim komandama, primjerice: „Snimi fotografiju“, „Snimi video“, „Pošalji poruku Mariji“, „Koje godine je Eiffelov toranj podignut s Wikipedije“, „Daj mi smjernice kretanja do Eiffelovog tornja“.



I da, računalo *ubicomp* generacije namijenjeno je za upotrebu u svim formama te za interakciju s korisnicima. *Google naočale* može se nabaviti kao prototip za 1500 dolara, ali zasad su dostupne samo za usku grupaciju tzv. *Glass explorer*a, no masovna prodaja, čini se, nije daleko. S njom zasigurno i niža cijena – nadajmo se!

Hands free portafon

BS2012 je *hands free* audio stanica za upotrebu unutar vašeg doma, ureda ili bilo gdje. Njemačka tvrtka *SKS – Kinkel Elektronik* (www.sks-kinkel.com) oblikovala ju je poput, narodski rečeno, portafona sa šest gumba od kojih svaki „nosi“ jednu pojednostavljenu operaciju, pa tako BS 2012 mogu koristiti ljudi svih dobi i osobe s invaliditetom. Među funkcijama ove stanice su i paljenje svjetla, glazbe, zaključavanje i otključavanje vrata te telefoniranje.





Go, Go Serwantess

Miroslav Vrankić sjeo je sam u invalidska kolica da bi dobio bolji uvid što je najpotrebnije u dizajniranju elektroničkog asistenta za OSI

Crowdfunding kampanja *Go, Go Serwantess* posvećena skupljanju sred-

primjerak *Servusa/Serwantessa* i službeno je počela u ponedjeljak, 2. lipnja, objavom na portalu *Indiegogo*, gdje je zabilježena i prva donacija iz Švedske vrlo brzo nakon početka kampanje... Također, od 18.30 sati do ponoći prvog je dana kampanje skupljeno 1625 dola-



Prezentacija *Servusa/Serwantessa* i upoznavanje s Milanom kojoj je prvog iz ove kampanje namijenjen

stava za Milanu iz Rijeke (34 godišnjakinju s multiplom sklerozom) i njezin



Ovako kampanja *GoGoSerwantess* izgleda na Internetu, na portalu *Indiegogo*

ra, što je nešto malo više od pola iznosa potrebnog za nabavu jednog *Servusa/Serwantessa*.



Ovako izgleda HUPT-ov tim u akciji...

Na okupljanju u prostorijama HUB-a ovom prilikom je Miroslav Vrankić, utemeljitelj i izvršni direktor tvrtke E-Glas koja je osmislila *Servus/Serwantess*, istaknuo da je *Serwantess* razvijen volonterskim radom s osobama s invaliditetom u želji da im se pomogne te kako se ne radi o prodaji masovnog proizvoda, već o pomaganju za osobe koje su u vrlo ranjivoj (socijalnoj) poziciji. Tako je pokrenuta ova kampanja, motivirana činjenicom da ova vrsta pomoćne tehnologije nije subvencionirana iz državnog budžeta.

Ideja za *crowdfunding* odmah je realizirana početkom kampanje na portalu *Indiegogo* namijenjenom prikupljanju sredstava za sve što oni koji lutaju beskrajnim prostranstvima Interneta smatraju da je vrijedno doniranja. Tehnologija, sport, glazba, fotografija, moda... pa do zdravlja i pisanja, tek su dio od 24 područja u kojima možete

pomoći skupljati sredstva za neki od predloženih projekata iz cijelog svijeta. Također, na istom mjestu možete objaviti i vlastitu kampanju. *Go, go!*

Da podsjetimo, *Servus/Serwantess* je elektronički pomagač osobama s invaliditetom, a razvio ga je E-Glas, socijalno poduzeće sa Sveučilišta u Rijeci. *Serwantessom* se upravlja glasom, te zahvaljujući ovoj napravi osoba s invaliditetom (primjerice osoba s ozljedom kralježnične moždine) može „razgovarati“ sa svojim domom. Točnije, upravljati svjetlima, TV-om, telefonom, otvoriti vrata, radio, *media player*, klimu, pa čak i surfati internetom. Prvi *Servus/Serwantess* napravljen je prije pet godina i otada je postao pouzdan proizvod koji pomaže OSI-jima s visokim stupnjem invaliditeta, ali i svima drugima da žive boljim i kvalitetnijim životom. Instaliran je trenutno u 30 domova širom Hrvatske.

Korisnici doniranih *Servusa/Serwantessa* biti će izabrani na osnovi stupnja invaliditeta i težine materijalne situacije, a dobit će ih besplatno.



I cure su se slikale za kampanju *Serwantessa*



Budućnost je počela

Ne tako davno, tek prije deset godina, Mark Zuckerberg je s još tri harvardska dodiplomca razvio web site koji povezuje studente međusobno. Dečki su ga smislili i programirali takoreći iz svojih studentskih soba. Najviše zato što su htjeli pronaći način kako da se domognu „komada“ na faksu. Danas je taj web site najposjećivanija društvena mreža na svijetu, mreža svih mreža ili Facebook, s milijardom i dvjesto trideset milijuna korisnika prije godinu dana. Sve nas, što među prvima priznaju i računalni programeri, pomalo i plaši razvoj tehnologije. Pošto smo već svjedoci pojave prvog tzv. ubicomp računala, poput google naočala koje sliku s računala projiciraju u prostor ispred nas. O smart telefonima, tabletima i sličnom da se i ne govori.

Hoće li već za nekoliko desetljeća gradovi budućnosti imati leteće automobile, hoće li roboti posve zamijeniti čovjeka u svim zanimanjima? Što se

sprema ljudskoj rasi? Pa, čini se da baš već 2020. godine i tu negdje neće biti letećih automobila – još! Ali do 2030. sve je moguće. Mali teaser za vas: planira se do 2050. godine sve autoceste, prijevoz tereta brodovima te komunikacije posve digitalizirati. Riješite naš test i otkrijte jeste li spremni za ono što dolazi i čime se možete baviti u budućnosti...

1. Voliš li vožnju?

- nije da umirem za njom
- uvijek uvalim volan nekom drugom
- volim voziti, ne prepuštam upravljanje automobila nekom drugom
- moj život ima smisla samo u autu, na četiri kotača

2. Koliko brzo učiš?

- a) mogu ja to
- b) pa gle, slovo po slovo – rečenica...
- c) nismo svi za štrebanje rođeni
- d) mijenjam zanimanja svake tri do četiri godine, jer bih inače puknuo/la od dosade



3. Koliko znaš internetski engleski?

- a) kaj postoji taj jezik uopće?
- b) one skraćenice što znaju biti u komentarima na Youtubeu na internetu – obično mislim da su ljudi koji ih pišu ili ljudi ili nepismeni
- c) ni „e“ od engleskog ni „i“ od interneta pa ti vidi
- d) odlično se snalazim – lol i thx

4. Zanima te prodaja proizvoda?

- a) ni mrtvacu ne bih znao ništa uvaliti
- b) za mene je sve u životu na prodaju
- c) ako nema ništa pametnije
- d) dobar proizvod se prodaje sam

5. Znaš li kako će izgledati tehnologija budućnosti?

- a) ne znam zamijeniti žarulju, a ka-

moli što drugo

- b) zar će biti nekih promjena?
- c) proučavam moguće promjene i kako će utjecati na moj život
- d) razvoj tehnologije me plaši – ruku na srce

6. Osjećaš li se dovoljno osnažen/na da preuzmeš odgovornost za svoju karijeru u svoje ruke?

- a) kaj se to mora???
- b) naravno
- c) odavno je odgovornost za moju karijeru u mojim rukama
- d) osnažen/a jesam, još da nađem posao života

7. Voliš li pomagati ljudima?

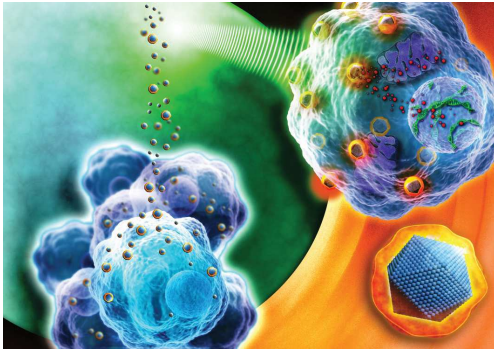
- a) ne, izbjegavam primjerke ljudskog roda
- b) da
- c) ne živim ako svakog dana nekom ne učinim nešto dobro
- d) medicina je moja strast

8. Znaš li što je nanomedicina?

- a) to je medicina ultramalih čestica
- b) zvuči dobro



- c) pojma nemam
- d) korištenje nanotehnologija u liječenju bolesti



9. Znaš li što je Space X projekt?

- a) je l' to neki film?
- b) ne bih znao/la
- c) privatne rakete i svemirska vozila koja već lete svemirom do svemirskih postaja
- d) najnoviji način putovanja u svemir

10. Snalaziš li se u klasifikaciji informacija?

- a) pa gle, nisam bio/la u prvom redu kad su se dijelile te kompetencije
- b) zašto se uopće treba klasificirati info?
- c) naravski, srednje ime mi je informacija

- d) razlikujem bitno od nebitnog – moglo bi se reći

11. Koji će proizvod postati važniji od benzina ili dizela u budućnosti?

- a) reciklator lož-ulja
- b) kapsulator opojnih sredstava
- c) čistač atmosfere
- d) reciklator vode



12. Znaš li što je webinar?

- a) ne bih znao/la
- b) nešto s webom definitivno jest
- c) to je web seminar
- d) nova dimenzija prijenosa filmova koristeći wifi

Bodovi:

- 1. a) 1 b) 0 c) 2 d) 3
- 2. a) 2 b) 1 c) 0 d) 3
- 3. a) 1 b) 2 c) 0 d) 3
- 4. a) 0 b) 2 c) 1 d) 3
- 5. a) 1 b) 0 c) 3 d) 2
- 6. a) 0 b) 1 c) 3 d) 2

- 7. a) 0 b) 1 c) 2 d) 3
- 8. a) 2 b) 1 c) 0 d) 3
- 9. a) 0 b) 1 c) 3 d) 2
- 10. a) 1 b) 0 c) 3 d) 2
- 11. a) 0 b) 1 c) 2 d) 3
- 12. a) 0 b) 1 c) 3 d) 2

Rezultati:**Od 0 do 12 bodova:**

Ma kakva budućnost, koga je to briga?! Ti si doktor/ica inercije i tako se osjećaš najbolje. Tko će se baviti budućnošću, kad ni sa sadašnjošću ne izlaziš baš na kraj! Zato pribjegavaš receptu: najbolje da se budućnost bavi sama sobom. Iako bi bilo dobro da izvadiš glavu iz oblaka svakodnevnice inercije, jer bi ti mnogo dobrih stvari moglo pobjeći. Možda da razmisliš o tome kako će doktor „ne da mi se“ izgledati u budućnosti? I to što si pročitao/la naš test (a kamoli riješio/la) već je prvi korak ka tvojoj i samo tvojoj (čitaj svijetloj) budućnosti!

Od 13 do 24 bodova:

E pa sad, nije da nisi upućen/na. Znaš ti ponešto. Ali još uvijek ne vjeruješ da je to ponešto moguće. Možda bi ti bilo bolje da počneš uzimati budućnost zdravo za gotovo. Jer ona je već ionako na pragu, samo je pitanje što će ti ona kad ništa ne činiš da u nju zakoračiš spremno?!

Od 25-36 bodova:

Doktor/ica si znanja, barem kad je budućnost u pitanju. Super! Ti ni ne trebaš ovakve testove jer su ti glupi i dosadni. Nadamo se da imaš plan, pa i rezervni plan za svoju karijeru 2020. godine pa nadalje, jer teško da tebi itko može stati na put. Samo nastavi, jer će se za tebe svemir zaista potruditi da sve i dobiješ što si zamislio/la!

Poslovi budućnosti:**Prodavač reciklatora vode i desalinizatora vode**

Ako voliš prodavati i taj ti posao nagovaranja ljudi na peglanje kartica ide od ruke – mirno spavaj. Budućnost ti donosi čitav niz prilika. Već danas Amerikanci popiju više flaširane vode negoli piva i mlijeka – bi li to vjerovali da im je

netko rekao još sedamdesetih? Teško... Voda će u budućnosti, već možda za nekih desetak godina, postati vrlo dragocjena, ako ne i dragocjenija od nafte pa će se voditi računa i o učinkovitosti vode; točnije, sva će se postojeća voda trošiti na najučinkovitiji mogući način, zbog čega će mnoga kućanstva i stanovi vodu naprosto reciklirati. Pa će se voda od tuširanja moći ponovno koristiti za piće. Odnosno, vodom od pranja suđa zalijevati cvijeće i WC školjku, primjerice. Procjena je američkih stručnjaka za srednje i veliko poduzetništvo da nam budućnost donosi veliku promjenu – sve manje zapošljavanja na puno radno vrijeme s klasičnim zaposlenicima koji sjede u nekom uredu i rade pa

idu doma. Procjena je da će drastično narasti postotak onih koji će raditi od kuće, odnosno odakle im drago, koristeći internet i *e-mail*. Tako ćeš i ti, kao stručnjak za prodaju vodenih rješenja građanima gradova budućnosti, raditi iz svog doma ili pak obližnjeg kafića. Ti si tako virtualni zaposlenik isto tako virtualne tvrtke za koju radiš, prisutne u cijelom svijetu putem neta.

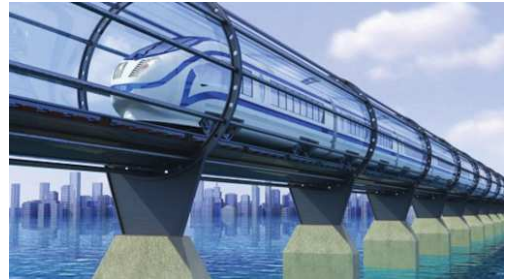
Nanodoktor/ica



Ako voliš zaista pomagati ljudima, nanotehnologija je pronašla svoj put i u medicini. Zahvaljujući nanomogućnostima, tretman primjerice karcinoma znatno se može unaprijediti (ova se tehnologija tek istražuje). Točnije, istražuje se mogućnost korištenja zlatnih nanoškolkjki koje trebaju pomoći dijagnosticirati i tretirati rak te uz pomoć liposoma biti transportirani na željeno mjesto u tijelu. Doziranje i upotreba lijekova drugi je vid nanomedicine. Točnije, unos lijekova u specifične stanice koristeći nanopartikle smanjuje sveukupnu konzumaciju lijekova i neželjene popratne pojave. Pomoću nanopartikla aktivne tvari lijeka se pohranjuju (dopremaju) u određeni oboljeli organ u tijelu, ne u većoj dozi od potrebne. Ovakav bi selektivni pristup mogao smanjiti troškove zdravstva te znatno umanjiti ljudsku patnju. Ti kao doktor/ica nanomedicine

možeš pomoći i mnogo učiniti za dobrobit pacijenata – zar ne?

Vozač/ica Hyperloop



Ako si ljubitelj brzina – doći ćeš na svoje! Vrlo moderna tvrtka *Tesla motors*, koja uz *Tesla hibride* automobile ima i vlastite rakete za put u svemir u sklopu projekta *Space X* i jedina je takva u cijelom svijetu, iskoračila je još jedan korak dalje. Kako kaže njezin osnivač Elon Musk, ove njegove tvrtke voljele bi biti pokretači razvoja ultrabrzih željeznica koje će prevoziti Amerikance od San Francisca do Los Angelesa, primjerice, brzinom koja prije uopće nije bila moguća. Tako je osmišljen *Hyperloop* (*hypothetical subsonic air travel machine* na engleskom) iliti peta dimenzija transporta. O čemu se radi? Uz postojeća četiri modela prijevoza: brodove, avione, automobile i vlakove, *Hyperloop* bi se trebao kretati tri do četiri puta brže od postojećih superbrzih vlakova izgrađenih širom svijeta, što znači da će razvijati brzinu dva puta veću od komercijalnih zrakoplova. Ovaj bi ultravlak koristio solarnu energiju i bio bi pokretan pogonom koji sam proizvodi. Tako bi cijena vožnje njime bila manja negoli bilo kojim od postojećih transportnih sredstava. *Hyperloop* vozi kroz posebne cijevi – tube podignute na postolja – koristeći magnetsku levi-

taciju. Putnici će putovati tako u kapsuli vlaka i zapravo ne osjećati da putuju. Nije li to samo korak do putovanja kroz vrijeme? Ne brini, u taj se supervlak svi penju posebnim dizalima, baš kao i ti – pristupačnost nije problem.

Tražitelj/ica informacija



Evo idealne prekvalifikacije budućnosti za novinare, ali i inženjere, pa čak i druga tehnička zanimanja! Možeš raditi kad hoćeš i gdje hoćeš. Ideja je da ono što inače radiš – tražiš zanimljive teme i momente (ovo se odnosi na novinare) – sada radiš na internetu za razne naručitelje i dakako, u razne svrhe. Znači, puštaš da te intuicija vodi, pa gdje natrčiš na nešto zanimljivo – dobro je! S tim da ne pišeš o tome članke, već jednostavno svom naručitelju koji može biti bilo gdje u svijetu isporučiš izvještaj – gdje su tražene informacije?! Kad tome dodaš činjenicu da prema ocjenama stručnjaka sve što je tiskano na papiru – knjige, novine, pa čak i certifikati više neće držati vodu u budućnosti – dobro je znati čime se možete baviti. Inače, baš sva znanja koja uključuju pohranu raznoraznih podataka (primjerice tehničkih, pa na dalje) biti će zamijenjena računalom koje će umjesto građevinaca i arhitekata raditi njihov posao (ovo

se odnosi na građevince i inženjere) te slati gotove i izračunate nacрте za izgradnju neke zgrade direktno na tablete radnika na gradilištu... Da bi postao tražitelj/ica infoa, jedina prepreka je tvoja kompetencija; invaliditet, baš kao i kod drugih poslova budućnosti koji su većinom svi združeni s internetom, sve je manje i manje prepreka.

Učitelj/ica na webinaru i Youtubeu



Evo posla koji uopće ne može odmrijeti! Zbog nevjerojatne akceleracije informacija i stalnog daljnjeg napretka znanja učitelji će uvijek biti potrebni. Pa tako i ti. Što znači da će prijenos znanja biti znatno neformalniji nego što je bio do sada. Ako si dosad „frkario/la“ od javnog nastupa tijekom predavanja – ne brini se, toga više neće biti! Edukatori, treneri i učitelji će preko *webinara* i/ili *Youtubea* prenositi znanje. Primjerice, unutar jednosatnog prijenosa preko web seminara (*webinara*) koji ide uživo na *Youtubeu*, gdje se može i ne mora vidjeti predavača, ali će ga se definitivno čuti. Tako ćeš ti kao učitelj/učiteljica moći predavati iz svog doma bilo kome bilo gdje u svijetu. Pa ti vidi! Tako ni invaliditet sam po sebi više neće biti razlog neuključivanja u učenje ili nezapošljavanja OSI-ja kao učitelja, trenera ili edukatora.

Tomislave, zbogom!



I ne sluteći da nam je to posljednji susret, s radošću smo na zadnji dan stare 2013. godine posjetili našeg člana Tomislava Purina. Nevjerojatno optimi-

stičan, ukrasio je do posljednjeg kutka svoju sobu u Domu za starije i nemoćne Maksimir. Lampice su sjale, bor je ponosno okičen smjestio u jedan kut. Navijački šalovi ljubitelja nogometa krasili su zid - Tomislav je među svim stanarima doma koje smo posjetili bio jedan od najveselijih. Jedino ga je zanimalo da što bolje dočeka Božić i Novu godinu...

Zato, tužnu vijest da je dobio upalu pluća te preminuo uopće nismo mogli povezati s Tomislavom od prije samo nekoliko mjeseci.

Zadržat ćemo te u sjećanju takvog, dobro raspoloženog, na tvoj tihi način. Nedostajat ćeš nam.





Mobbing bez granica – bez milosti za zaposlene OSI žene

Kako se obraniti od mobbinga?

Mnogima od nas ili među nama se događa da se tijekom radnog dana osjećamo bijedno, te da se vrlo često pitamo, i ako nismo u izravnom sukobu s nadređenim ili suradnicima, nismo li žrtve *mobbinga*? No, što zapravo znači ta riječ?! Prema Wikipediji *mobbing* (*work abuse* ili *employee abuse*) je engleski izraz za zlostavljanje na radnom mjestu. *Mobbing* je specifični oblik ponašanja na radnom mjestu, kojim jedna osoba ili skupina njih sustavno psihički (moralno) zlostavlja i ponižava drugu osobu, s ciljem ugrožavanja njezina ugleda, časti, ljudskog dostojanstva i integriteta, sve do eliminacije s radnog mjesta. Zlostavljana je osoba bespomoćna, u nemogućnosti je da se obrani. Takve se aktivnosti smatraju *mobbingom* ako su učestale i dugotrajne – najmanje jednom tjedno, tijekom najmanje šest mjeseci.

Zlostavljanje na radnom mjestu kad su osobe s invaliditetom u pitanju posebno je osjetljivo pitanje, jer se dotiče diskriminacije – ponajprije zaštite dostojanstva radnika (ali i osiguranja tzv. razumne prilagodbe) – kojoj su ove osobe i inače izložene. Uz to, riječ je i o ranjivoj skupini unutar koje je manji dio OSI zaposlen ili povremeno radi, među kojima su zaposlene žene s invaliditetom vjerojatno u najtežem položaju.

Stres zbog neprijavljenog mobbinga

Trenutno u Republici Hrvatskoj postoje tri zakona koji obuhvaćaju koncept uznemiravanja: Zakon o radu, Kazneni zakon i Zakon o suzbijanju diskriminacije, koji nisu još uvijek u potpunosti usklađeni u pogledu definicija i sankcija. Kako je pojašnjeno na web stranicama Udruge *Mobbing*, u Zakonu o suzbijanju diskriminacije taksativno

su pobrojane diskriminatorne osnove. Znači li to da ako ne postoji diskriminatorna osnova nema niti povrede dostojanstva?

Udruga *Mobbing* predlaže poseban zakon o zlostavljanju na radu od 2007. godine. Bezuspješni pokušaji dobivanja zakonske zaštite od ovakve vrste nasilja, kako je objašnjeno na *web*



Poticajne i pozitivne misli pomazu u suočavanju s mobingom

stranicama Udruge, dovode do smanjenog broja prijavljivanja slučajeva *mobbinga* i, konačno, do visoke tamne brojke žrtava *mobbinga*. Sve to dovodi do namjerne i nenamjerne zlouporabe ovog termina, što rezultira porastom predrasuda prema žrtvama *mobbinga* te sekundarne viktimizacije. Svi ovi problemi dovode do ogromnog broja bolesti izazvanih stresom, do psiholoških problema radnika, produženih bolovanja i, konačno, do pada radne produktivnosti.

Povijest mobbinga

Sustavno proučavanje *mobbing*-ponašanja počelo je prije dvadesetak godina (1980-ih njime se bavio Heinz Leymann). Naziv je stvoren od engleskoga glagola *to mob*, što znači: nasr-

nuti u masi, bučno navaliti na nekoga, i imenice *mob* koja znači: rulja, gomila, puk, svjetina, ološ, a skovan je prema istraživanjima Konrada Lorenza koji je opisao ponašanje nekih životinja koje se udruže protiv jednog člana, napadaju ga i istjeruju iz zajednice, a ponekad ga dovode i do smrti. U engleskom govornom području često se koristi i izraz *bullyng* koji se odnosi uglavnom na slično nasilje u školi. Prema istraživanjima 55 posto je vertikalni, 45 posto horizontalni *mobbing*. Vertikalni *mobbing* događa se kada pretpostavljeni zlostavlja jednog podređenog radnika ili jednog po jednog dok ne uništi cijelu skupinu (zato se još naziva i *bossing*) ili kada jedna skupina radnika zlostavlja pretpostavljenog (što se događa u 5 posto slučajeva). Ako se odvija između radnika na jednakom položaju u hijerarhijskoj ljestvici, riječ je o horizontalnom *mobbingu*.

Značaj mobbinga

Mobing je široko rasprostranjena pojava, najčešće proučavana na radnim mjestima, a posljedice se odra-



Ako ste svjedok mobbinga-pomognite žrtvi te upozorite zlostavljača na loše ponašanje

žavaju na socijalno okruženje, radnu sredinu i na pojedinca, pa se problem



Diskriminacija rađa mobing ili obrnuto?

promatra s medicinskog, sociološkog, pravnog i psihijatrijsko-forenzičkog stajališta, s ciljem da se upozori na važnost problema, da ga se upozna i naučiti prepoznavati, jer se *mobbing* može spriječiti sustavnom primarnom prevencijom, informiranjem, edukacijom

i konkretnim zahvatima, npr. osobnim treningom komunikacijskih vještina, zaštitnim zakonodavstvom i organizacijskom politikom te praksom koja primjenjuje pravilnike o radu koji ne toleriraju zlostavljanje.

Posljedice mobbinga na radnom mjestu

Dugačak je popis – smanjenje učinkovitosti, ometanje napredovanja, učestali izostanci s posla, bolovanja (bijeg u bolest), napuštanje radnog mjesta, pa sve do dobivanja otkaza. Zdravstvene posljedice također su vrlo ozbiljne: očituju se kao fizički poremećaji, učestali pa sve do kroničnog umora, pro-

Faze mobbinga

1. **faza:** Neriješen sukob među suradnicima, koji remeti međuljudske odnose. Izvorni sukob brzo se zaboravlja, a zaostale agresivne težnje usmjeravaju se prema odabranoj osobi.
2. **faza:** Potisnuta agresija eskalira u psihoteror. Žrtva gubi svoje profesionalno i ljudsko dostojanstvo, počinje se osjećati manje vrijednom, postaje manje vrijedan subjekt koji u svom radnom okruženju gubi potporu, ugled, pravo glasa.
3. **faza:** Obilježena i stigmatizirana stalno zlostavljana osoba postaje dežurnim krivcem za sve propuste i neuspjehe kolektiva.
4. **faza:** Žrtva je u „borbi za opstanak“, pojavljuje se sindrom izgaranja na poslu (*burnout*), psihosomatski i depresivni poremećaj.
5. **faza:** Uglavnom nakon višegodišnjeg teroriziranja, žrtve obolijevaju od kroničnih bolesti i poremećaja, napuštaju posao ili čine suicid.



bavne smetnje, nakupljanje kilograma (prekomjerna tjelesna težina) ili pak mršavljenje. Javlja se i nesаница, različiti bolni sindromi, smanjen imunitet, povećana potreba za alkoholom, sedativi-



Stalno zlostavljana osoba postaje dežurnim krivcem za sve propuste

ma, cigaretama... Nažalost, *mobbing* je vidljiv i na razini osjećaja, jer se osobe izložene *mobbingu* često razbole od depresije, tzv. sindroma sagorijevanja ili *burnout* sindroma. Osjećaju istodobno i emotivnu prazninu, gubitak životnog smisla, anksioznost (tjeskobu), gube – što je posve razumljivo – motivaciju i entuzijazam. Zapadaju u apatiju ili, s druge strane, u hipomaniju (pojačano euforično raspoloženje) te poremećaj prilagodbe.

Poremećaji ponašanja (bihevioralni simptomi) koji upućuju na to da je osoba možda pod teškim pritiskom *mobbinga* kreću se u širokom rasponu od iritabilnosti i projektivnosti, preko nekritičnog rizičnog ponašanja, pa sve do gubitka koncentracije, zaboravnosti i eksplozivnosti. Alarm za uzbunu također su i pretjerana grubost, pretjerana osjetljivost na vanjske stimuluse, bezosjećajnost, rigidnost, stalna okupiranost poslom, obiteljski problemi, razvod braka, pa čak na kraju i suicid žrtve.

Burnout sindrom

Burnout je progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada koji doživljavaju ljudi u pomažućim profesijama kao rezultat frustracija i stresa na poslu.

Izgaranje na poslu nije isto što i umor. Umor ne uključuje promjene stavova prema poslu i ponašanje prema klijentima.

Izgaranje se također povezuje s mnogim negativnim emocijama, npr. depresijom, nedostatkom snage, nezadovoljstvom, strahom, neodgovarajućom kvalitetom života i beznađem, gubitkom samopouzdanja, nemogućnosti prosudbe i donošenja odluka; emocionalnom iscrpljenošću, osjećajem nemogućnosti vladanja emocijama zbog stalne i dugotrajne izloženosti stresnim situacijama, depersonalizacijom – patološki promijenjenim doživljajem osobnog identiteta.

Kako prepoznati mobbing?

Ako se već ne može izbjeći, važno je *mobbing* znati prepoznati. Slijedećih nekoliko znakova, po H. Leymannu, upućuju da je riječ o *mobbingu*, bez obzira na njegovu učestalost: ako na poslu stalno i neprestano sumnjaju u Vaše odluke i propituju Vaša rješenja, odnosno čak Vam i dodjeljuju posao štetan za zdravlje; također, ako baš Vas često zapada posao ispod vaše razine ili koji umanjuje Vaše samopoštovanje. Postoji mogućnost i da se o Vama šire glasine ili poluistine, odnosno da vas iza leđa ogovaraju ili namiguju te govore da niste psihički zdravi. Iako se to možda automatski ne povezuje s *mobbingom*, ipak svako gle-

danje s visine, baš kao i bilo kakvo drugo omalovažavanje poput oponašanja Vaše mimike, kretnji i hoda te otvoreno omalovažavanje „kačenjem“ uvredljivih nadimaka, baš kao i uplitanje u Vaš spolni život je opaki *mobbing*.



Među poslodavcima uvriježeno-žene OSI ne mogu biti uspješne članice upravnih odbora ili menadžerice

Po tim kriterijima zaposlenici mogu lako prepoznati jesu li izloženi *mobbingu*. Najgori oblik je, dakako, spolno uznemiravanje, kojemu je, nažalost, izloženo sve više žena.

Kako se zaštititi?

Ako ste se propoznali u nekoj od gore navedenih stavki, vrijeme je da započnete svoju borbu protiv *mobbinga* nad vama. Vi ni u kojem slučaju ne morate biti ničija žrtva. Svatko tko misli da se može negativno ponašati prema Vama ili nekom od vaših kolega/kolegica – zapravo grдно griješi! Nabavite bilježnicu ili na svom računalu otvorite mapu u kojoj ćete pohraniti sve što je vezano uz vaš slučaj. Prvo, zabilježite svaki nasrtaj, arhivirajte sve pismene dokumente. Obratite se osobi u radnoj sredini u koju imate povjerenje, uredu pravobraniteljice za OSI, aktivistima udruga za zaštitu ljudskih prava, sindikatu, inspektoru

rada. Ne dopustite da Vas uvuku u *mobbing* ponašanje, budite ljubazni sa zlostavljanom osobom, a zlostavljača upozorite na njegovo ponašanje.

Poslodavci i žene s invaliditetom

Među poslodavcima, kako nam je pojasnila **Anka Slonjšak**, pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, o *mobbingu* i diskriminaciji žena s invaliditetom na tržištu rada uvriježena su mišljenja da žene s invaliditetom ne mogu biti uspješne kao članice upravnih odbora, rukovoditeljice, menadžerice i slično. Ženama s invaliditetom teško je uskladiti profesionalnu karijeru s obiteljskom ulogom, osobito u sredinama gdje su nerazvijene usluge podrške u zajednici te u slučajevima kada zaposlena žena nema podršku obitelji. U postizanju suglasja između različitih uloga žene s invaliditetom moraju ulagati veće napore u odnosu na žene bez invaliditeta. Rijetki su stoga slučajevi da zaposlene žene s invaliditetom zasnivaju obitelji i odlučuju se na roditeljstvo, a češći su primjeri da se zaposlene žene s invaliditetom predaju poslu. Unatoč tomu, postizanje priznanja za uspješne rezultate više je iznimka nego pravilo.

Razumna prilagodba – kamen nerazumnog spoticanja

Daljnje tumačenje zaposlenih OSI i njihovih prava nemoguće je bez temeljnih zakona i konvencija. Pa tako Konvencija o pravima osoba s invaliditetom definira diskriminaciju i razumnu prilagodbu te navodi: „Diskriminacija na osnovi invaliditeta“ označava svako razlikovanje, isključivanje ili ograniča-

vanje na osnovi invaliditeta koje ima svrhu ili učinak sprječavanja ili poništavanja priznavanja, uživanja ili korištenja svih ljudskih prava i temeljnih sloboda na političkom, ekonomskom, socijalnom, kulturnom, društvenom i svakom drugom području, na ravnopravnoj osnovi s drugima. Ona uključuje sve oblike diskriminacije, uključujući i uskraćivanje razumne prilagodbe. „Razumna prilagodba“ znači potrebnu



Pritužba Uredu pravobraniteljice za prava OSI prvi je korak ka rješavanju poteškoća nastalih diskriminacijom i mobingom na radnom mjestu

i prikladnu preinaku i podešavanja, koja ne predstavljaju nesrazmjerno ili neprimjereno opterećenje, da bi se takvo što u pojedinačnom slučaju, tamo gdje je to potrebno kako bi se osoba s invaliditetom osiguralo uživanje njihovih prava.

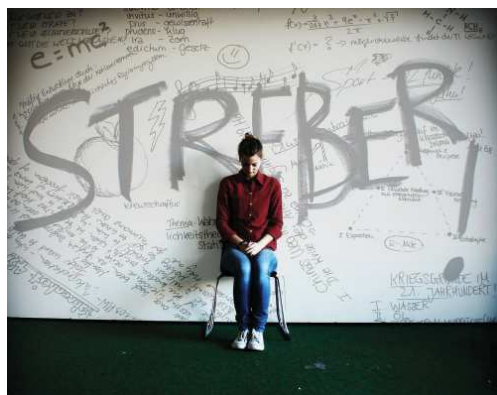
Što piše u Zakonu o radu?!

U Zakonu o radu propisane su u članku 5. temeljne obveze i prava iz radnog odnosa gdje se navodi: „Zabranjena je izravna ili neizravna diskriminacija na području rada i radnih uvjeta, uključujući kriterije za odabir i uvjete pri zapošljavanju, napredovanju, profesionalnom usmjeravanju, stručnom osposobljavanju i usavršavanju te prekvalifikaciji, sukladno posebnim zakonima“. **Nadalje piše:** „Poslodavac je dužan

zaštititi dostojanstvo radnika za vrijeme obavljanja posla od postupanja nadređenih, suradnika i osoba s kojima radnik redovito dolazi u doticaj u obavljanju svojih poslova, ako je takvo postupanje neželjeno i u suprotnosti s posebnim zakonima“. Također čl. 130. propisuje zaštitu dostojanstva radnika.

A u Zakonu o suzbijanju diskriminacije?!

Kako dalje objašnjava pravobraniteljica Slonjšak, Zakon o suzbijanju diskriminacije u članku 1. govori o samoj svrsi odnosno zaštiti i promicanju jednakosti, dok u članku 4. navodi što se sve smatra diskriminacijom u smislu ovog zakona pa tako se smatra da je diskriminacija i propust da se osoba s invaliditetom, sukladno njihovim specifičnim potrebama, omogućiti: „... pristup radnom mjestu i odgovarajući uvjeti rada, prilagodbom infrastrukture i prostora, korištenjem opreme i na drugi način koji nije nerazmjern teret



...žene s invaliditetom u gorju poziciji od drugih zaposlenih žena

za onoga tko je to dužan omogućiti“. Isto tako, u članku 3. definira uznemiravanje i spolno uznemiravanje, dok

je u članku 13. Zakona propisano kako pojedine poslove iz članka 12. obavljaju posebni pravobranitelji kada je to utvrđeno posebnim zakonom (Zakon o pravobranitelju za osobe s invaliditetom); zaprimanje prijavi, pružanje potrebnih obavijesti o mogućnostima zaštite, poduzimanje radnji potrebnih za otklanjanje diskriminacije, mirenje, podnošenje kaznenih prijavi itd.

Što kad se odlučite boriti za svoja prava?

Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom pravo je mjesto ako smatrate da ste zlostavljani na radnom mjestu.



Višegodišnje zlostavljanje vodi u bolest pa i suicid

Kada se radi o pritužbama žena s invaliditetom na poslodavca u smislu uskraćivanja razumne prilagodbe, uznemiravanja, spolnog uznemiravanja kao i drugih oblika zlostavljanja i nasilja na radnom mjestu, Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom u postupanjima se uvijek poziva na međunarodne dokumente i nacionalno zakonodavstvo – Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom i Fakultativni protokol, Zakon o radu, Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju

osoba s invaliditetom, Zakon o suzbijanju diskriminacije, Kazneni zakon te podzakonske akte.

Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom sukladno djelokrugu rada po zaprimanju pojedine pritužbe na diskriminaciju ispituje navode iste primjenom odgovarajućih zakonskih propisa koji reguliraju područje prava u kojem se diskriminacija pritužuje.

Ako Ured nakon provedenog postupka utvrdi da se radi o diskriminatornom postupanju, pokušat će, ondje gdje je to moguće s obzirom na okolnosti slučaja i pristanak stranaka, provesti postupak mirenja. Ondje gdje to nije moguće Ured reagira upozorenjima, prijedlozima i preporukama prema onima koji čine diskriminaciju s ciljem sprječavanja odnosno otklanjanja iste.

U nastavku navodimo primjere iz prakse Ureda koji opisuju položaj žena s invaliditetom na radnom mjestu, u kojima će se mnoge žene moći prepoznati.

Plaćući na posao svaki dan

Primjer 1.



Stranka je osoba s tjelesnim invaliditetom, visoko obrazovana i navodi slijedeće: „Imam jedan veliki problem

Poruka svim ženama s invaliditetom:

Pozivam vas da se osnažite i prijavite diskriminaciju kako bismo zajednički suzbili istu i spriječili kršenje vaših prava, jer je to jedini način da poboljšamo za vas i buduće generacije položaj žena s invaliditetom u svijetu rada.



koji se vuče godinama, a iz straha za životnu egzistenciju sebe i svoje obitelji, nikad Vam nisam ni spominjala problem. Sada radim punih 6 godina i moje psihičko i fizičko zdravlje znatno je ugroženo zbog posla. Ne radi se o tome da je meni teško ili naporno raditi, presretna sam što imam priliku za rad, već se radi o tome što ja na svom poslu godinama trpim tešku diskriminaciju i ponižavanje... posao sam dobila... Godinu i pol dana presretna sam dolazila na posao i radila vrijedno kao crv za 4-5 ljudi (mislila sam da se tako mora). No, onda se vratila moja šefica koja je bila na porodiljnom i očito joj se nije svidjela moja samostalnost tj, nisam bila onoliko „invalid“ koliko je ona zamislila i od tada je za mene počeo pakao na poslu... Svoju prijateljicu, koja je također bila na porodiljnom i nije bila više potrebna svom starom Odjelu, stavila je u moj, oduzevši meni sve moje poslove i izoliravši me od svih, zabranila kolegama kontakt sa mnom na takav način što ona ima moć i dijeli sve beneficije, pa su svi radije izabrali privrženost šefici.

Upozoravala sam direktora, ali nije reagirao. Jedino što je napravio jest posebna kancelarija samo za mene u prizemlju, ali totalno izolirana od svih,

a šefica me „kažnjavala“ na sve moguće načine. Na posao sam dolazila plačući svaki dan. (...) Najvažnija stvar koju nisam spomenula je ta da je u... napravljena nova sistematizacija gdje su svi s visokom i višom školom napredovali osim mene i možda još jednog politički nepodobnog dečka...

Nakon te sistematizacije prvi put u životu, bez obzira na sve tragedije u životu, zatražila sam pomoć psihijatra i ona mi kaže da je to „borba s vjetronjačama“. Nakon sistematizacije šefica koja me godinama maltretirala još više je napredovala... Pravobraniteljice, ja sam na kraju snaga. Pokušala bih odlaziti na bolovanje, ali samo bih sebi smanjila plaću. Otkaz ne mogu dati, jer ovaj posao mi je sve. Svi me ignoriraju, izoliraju i smatraju ludom.

Je li moguće da Vi uputite samo jedan poziv mome direktoru s pitanjem: „Kako se u Vašoj tvrtki odnose prema osobama s nvaliditetom?“

Ured pravobraniteljice:

Nakon zaprimljene pritužbe, pravobraniteljica je vodila višekratna telefonska savjetovanja, održala sastanak s strankom na kojem ju je uputila u njezina prava kao radnika i osobe s in-

validitetom. S obzirom da se stranka boji da ne izgubi svoje radno mjesto, ne želi da direktno kontaktiramo poslodavca. Stoga smo sukladno svojim ovlastima uputili upit i preporuku u kojoj tražimo slijedeće podatke: da li poslodavac zapošljava osobe s invaliditetom, koristi li poticaje, ima li osoba s invaliditetom osiguranu podršku na radnom mjestu, kojeg su obrazovnog profila zaposlene osobe s invaliditetom, koliko dugo su zaposlene, jesu li u radnom vijeku napredovale i dr., dok smo u preporuci upoznali poslodavca s njegovim obvezama i odgovornostima sukladno Zakonu o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom. Postupak je u tijeku.

Kad horror postane stvarnost

Primjer 2.



Uredu pravobraniteljice za osobe s invaliditetom obratio se Centar za građanske inicijative u ime pritužiteljice, osobe s invaliditetom radi diskriminacije iste od strane poslodavca – Informativnog centra Turističke zajednice. Pritužiteljica se u više navrata obraćala Centru radi uznemiravanja od poslodavca – voditelja Informativnog centra. Zadnje uznemiravanje dogodilo se baš u travnju 2013. kada se pritužiteljica

ponovno obraća Centru te istovremeno otvara bolovanje po šifri F43.0. (bolovanje koje se otvara zbog reakcije na stres – jedina šifra koja pokriva takva stanja) na trideset dana. Zaključeno je da je za vrijeme bolovanja potrebno učiniti nešto konkretno, jer povrat u istu radnu okolinu više nije moguć. Rješenjem HZMO-a utvrđeno joj je tjelesno oštećenje od 100%. Samohrani je roditelj. Imenovana ima maloljetno dijete, s teškoćama u razvoju. Kod predmetnog poslodavca pritužiteljica je zaposlena temeljem ugovora o radu na neodređeno vrijeme. Obavlja poslove referenta, informatora s potrebnim položenim stručnim ispitom. Sveukupno na raznim poslovima kod predmetnog poslodavca radi više od 10 godina, bez primjedbi na rad.

Uznemiravanje i spolno uznemiravanje od poslodavca traje od 2006. godine i uključuje prijetnje otkazom, vikanje, vrijeđanje, onemogućavanje obavljanja radnih zadataka ponašanjem spolne naravi. Uznemiravanje sa spolnog prelazi na ono povezano s invaliditetom, kako pritužiteljice tako i djeteta jer oboje boluju od progresivne bolesti, držanje koje pod kontrolom zahtijeva disciplinirano liječenje i rehabilitaciju, a time i opravdane izostanke s posla. U periodu od svibnja 2011. do ožujka 2013. pritužiteljica od HZZO-a ima odobreno pravo na rad s polovicom punog radnog vremena radi njege djeteta s teškoćama u razvoju. Nakon isteka navedenog prava pritužiteljici se onemogućava/otežava rad u punom radnom vremenu, sukladno ugovoru o radu. Pritužiteljica traži pomoć nadređenih, no bezuspješno, a što dodatno pogoršava situaciju.

Ured pravobraniteljice:

Po pritužbi Ured hitno, sukladno Zakonu o pravobranitelju za osobe s invaliditetom i Zakonu o suzbijanju diskriminacije, traži očitovanje na istu, uz posebno očitovanje poslodavca na koji način poslodavac uopće štiti dostojanstvo svojih radnika, kao odgovorna osoba koja je dužna postupati i sukladno odredbama iz članka 130. (zaštita dostojanstva radnika) Zakona o radu. O svemu obavještavamo i resorno mjerodavne (ministar, župan, gradonačelnik, direktor glavnog ure-

da). Vežano za uznemiravanje poslodavac navodi da je djelomično upoznat sa situacijom, no da nikada nije tražena konkretna pomoć i zaštita od njega, jer da je postojala bilo kakva indicija da se takvo nešto događa, tvrdi da bi bilo poduzeto sve potrebno radi maksimalne zaštite dostojanstva radnika. Poslodavac u očitovanju dalje navodi da je obavio razgovor s prituženikom i ostalim radnicima. Nitko nije potvrdio navode pritužiteljice. Imenovanom je u međuvremenu otkazan ugovor o radu jer nije prihvatio ponudu izmijenjenog ugovora. Pritu-

Tko, koga, gdje i zašto?



Prema podacima HZJZ (Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo) na dan 30. siječnja 2014., živi u našoj zemlji 510.274 osoba s invaliditetom od čega

su 308.060 muški (60%) i 202.214 žene (40%). Ukupno je 16.184 zaposlenih (zaposlenih i privremeno radno nesposobnih) osoba s invaliditetom s

65-postotnim udjelom muških i 35-postotnim udjelom ženskih osoba.

Od ukupnog broja nezaposlenih osoba s invaliditetom iz evidencije HZZ, dana 31. prosinca 2013. godine veći je broj nezaposlenih muškaraca s invaliditetom – 3.891 osoba ili 58,9%, dok je žena 2.716, odnosno 41,1%.

Zaposleno je 1.093 muškaraca s invaliditetom (62,67% od ukupnog broja zaposlenih osoba s invaliditetom) i 651 žena s invaliditetom (37,33%).

Najveći je broj zaposlenih žena s invaliditetom u zanimanjima: pomoćna kuharica, čistačica, administrativna službenica, radnica u održavanju te kuhinjska radnica.

Najveći broj zaposlenih žena spada u skupinu osoba s intelektualnim poteškoćama, zatim osobe s tjelesnim invaliditetom, osobe s kombiniranim smetnjama i osobe s oštećenjima sluha. Žene s invaliditetom su osjetljiva skupina unutar skupine osoba s invaliditetom i u području rada i zapošljavanja vrlo često su višestruko diskriminirane.

ženik u svom očitovanju odbacuje sve navode iz pritužbe Centra. Suosjeća vezano za zdravstveno stanje pritužiteljice. Osjeća se povrijeđeno kao profesionalac u svom poslu i kao čovjek. Moguće će zadovoljštinu potražiti na sudu. Također traži dokaze od pritužiteljice o onome što se navodi i kaže da njih nema.

S obzirom na zaprimljena očitovanja od poslodavca, predložili smo održavanje sastanka na terenu s predstavnicima poslodavca uz nazočnost Centra. Sastanak je održan u nazočnosti direktora poslodavca, gradonačelnika i dogradonačelnika, našoj i nazočnosti predstavnika Centra, gdje smo iste upoznali kako Ured smatra da postoje osnove za sumnju na diskriminaciju na osnovi invaliditeta pritužiteljice, a moguće i invaliditeta djeteta i to uznemiravanjem, kao i osnove za sumnju na diskriminaciju spolnim uznemiravanjem pritužite-

ljice. Spomenuli smo i činjenicu da je imenovana samohrani roditelj.

Ponovljeno je da je prituženik dobio otkaz. Bez obzira na tu činjenicu tražili smo od predstavnika poslodavca (direktora) garanciju zaštite i sigurnosti na radnom mjestu od svakog oblika povrede dostojanstva, a po povratku na rad. Direktor je izjavio kako jamči poštivanje svih prava i što se toga tiče da se pritužiteljica može odmah vratiti na rad jer je nitko neće diskriminirati, te je dodao da se ispričava. Ured je napomenuo da će, ako stvarno tako i ne bude, pravno poduprijeti pritužiteljicu u realizaciji instituta „lock-out“ – prekida rada po članku 130. Zakona o radu, za koje vrijeme (do okončanja sudskog spora) radnik ima pravo na naknadu plaće u iznosu koji bi ostvario da je radio. Nadalje smo predstavniku poslodavca skrenuli pozornost na činjenicu da je pritužiteljica osoba s invaliditetom te da treba razmišljati o tome da kroz neko vrijeme možda više neće moći raditi u šalterskoj službi. Ishod: pritužiteljica se vratila na rad; uznemiravanja su prestala.



Kad Končarevci volontiraju



Ovako je akcija izgledala izvana

U skladu sa smjernicama društveno odgovornog ponašanja, zaposlenici iz devet KONČAREVIH društava volontirali su prošli tjedan u Hrvatskoj udruzi paraplegičara i tetraplegičara (HUPT). Uredske prostorije ove su zime poplavljene. Zbog toga su u dvodnevnoj akciji zaposlenici KONČARA zamijenili rasvjetna tijela i utičnice, popravili senzore na ulaznim vratima, uklonili vlagu i plijesan, obojili

zidove te počistili i uredili prostor. U ovoj akciji volontirali su: Tatjana Kukavica, Josipa Martinović i Ivica Tota (KMT), Josip Babić i Siniša Gazivoda (Institut), Ana Kranjčec i Ivica Tehel (EIU), Ljiljana Radić (D&ST), Gordana Majdandžić (NSP), Nastja Čuček (KOI), Ida Vojnović (KPT), Ivona Mladenović (GIM), Nina Cvetković, Renata Godek, Dubravka Miladinović, Marina Mladić i Iva Sviben.



Susret u WC-u: Nastja Čuček, Ana Kranjčec i Ivona Mladenović



Martina Jakopović, HUPT-ova i SOZ-ova djelatnica i cure iz „Končara“ u akciji pranja zastora



Tatjana Kukavica, Nina Cvetković i Siniša Gazivoda uhvatili su se posla i priprema za bojenje



Josip Babić i Nastja Čuček pripremaju zidove - najbolje je krenuti od mrlja



Iva Sviben i Josipa Martinović



Gordana Majdandžić, Renata Godek i Dubravka Miladinović zasukale su rukave i krenule...

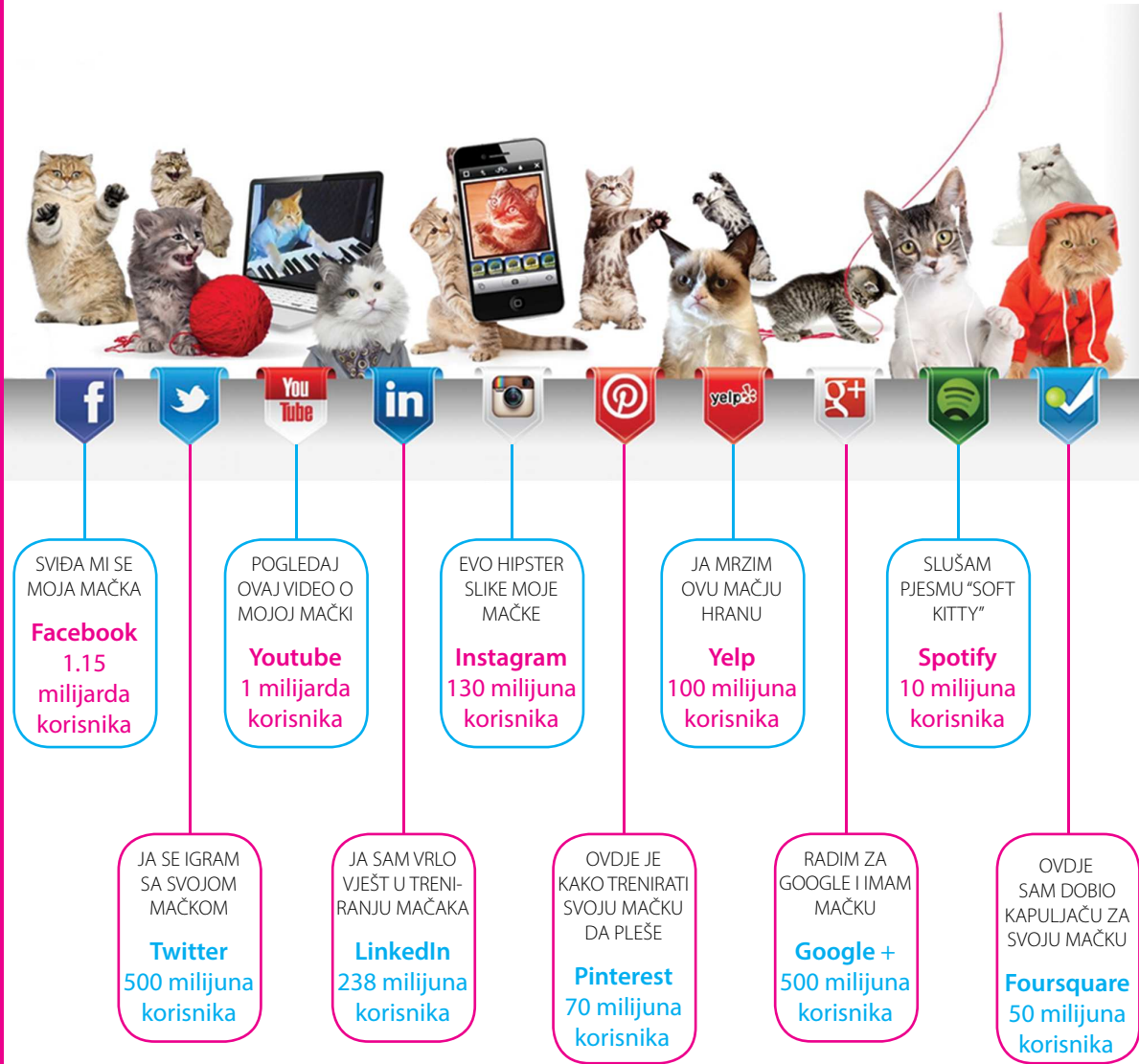


Posla ima za svakog: na slici su Marina Mladić, Gordana Majdandžić, Ljiljana Radić i Josip Babić



Ivica Tota i Nina Cvetković - strop je prvi na redu!

Marketing društvenih mreža



Druženje virtualno, marketing stvaran

Marketing usmjeren na razgovor

Razvojem društvenih mreža marketing nije fokusiran na obraćanje ljudima, sada je usmjeren na razgovor. Marketing društvenih mreža jedna je od značajnijih točaka gotovo svakog poslovanja, omogućuje i osigurava povezanost i direktan kontakt s klijentima. Iako se govori o iskorištavanju društvenih mreža kao jednog od kanala komunikacije, danas još uvijek malen broj poslovnih subjekata te priče ozbiljno shvaća. Društvene mreže promijenile su način na koji se ljudi povezuju, otkrivaju i dijele informacije, a poslovnim subjektima nude bolju povezanost i otvorenost prema klijentima, brz protok informacija, oglašavanje prema ciljnim skupinama, pronalaženje potencijalnih partnera, razvijanje novih ideja, bolje rangiranje na tražilicama itd. Međutim, samo otvaranje profila na društvenim mrežama nije dovoljno

ako nemate namjeru komunicirati s korisnicima. Za kompanije je bolje voditi uspješne kampanje na jednoj društvenoj mreži, nego neproduktivne i loše na više njih. Najbolje je svakodnevno provoditi vrijeme baveći se društvenim mrežama i biti dosljedan u komunikaciji.

Koja društvena mreža?

Prvi i nezaobilazan je uvijek *Facebook* – najpopularnija društvena mreža dobar je poslovni izbor. Pomoću *lajkova* i *šerova* zaista se možete raširiti na sve dijelove svijeta, a količina dobivenog P.R.-a je neprocjenjiva. Na *Facebook* ne treba stavljati previše sadržaja dnevno, stranica ne smije izgledati kao velika reklama, već kao kvalitetan *community*. Atipičnim objavama važno je rasterećivati poslovne objave, održavati konverzaciju s klijentima i objavljivati video sadržaje. Preporuka je koristiti *Bitly* (bitly.com) koji ne samo da skraćuje linkove, već donosi pune statistike oko toga koliko je vaš link bio uspješan.

Još o Facebooku

- *Facebook* trenutno ima oko 1.15 milijardi korisnika
- 699 milijuna je dnevno aktivnih korisnika
- 10.000.000 je *Facebook* aplikacija
- Dnevno se prosječno *uploada* 350 milijuna fotografija
- Prosječan posjet *Facebooku* traje 20 minuta
- Prosječan korisnik mjesečno provede 8,3 sata na *Facebooku*
- 76% *Facebook* korisnika prijavljuje se barem jednom dnevno



Slijedi ništa manje privlačni *Twitter* – na ovoj društvenoj mreži bitno je komunicirati i spajati se s publikom, a preporuka je imati višestruke objave tijekom dana; posebna pozornost stavlja se na *hashtagove* - znak # služi za označavanje i grupiranje poruka vezanih uz neku konkretnu temu. Za olakšani rad *Twittera* koristite *Buffer* (bufferapp.com), pomoću njega možete unaprijed postavljati *tweetove* i organizirati raspored objavljivanja ako nemate dovoljno vremena tijekom dana. Za one bolje upućene tu je i *Instagram* – društvena mreža koja komunicira putem fotogra-



Društvene mreže sve jače i jače

fija; idealna je za osobe koje se bave hranom, luksuznim proizvodima, modom i osobama. Omogućuje korisniku da se vizualno približi klijentu. Preporučuje se objava od jedne fotografije dnevno, a *Followgram* (followgram.me) će najbolje izlistati sve *Instagram* statistike. Zatim, tu je i *LinkedIn* – namijenjena je davanju i traženju posla, a nudi i mogućnost prezentacije brenda i poslovnog razvoja. Važno je održavati profil svježim, a preporučene objave su dva do četiri puta tjedno. Pa *Google+* - mreža koja nije toliko popularna u široj javnosti poslovno je isplativa. Preporučuje se ako već imate neke društvene mreže ili se pak bavite poslom vezanim

uz Internet ili bloganje. I naposljetku, ništa manje zanimljiv *YouTube* – video društvena mreža za korisnike koji imaju video sadržaje, oglase, dijele savjete ili su eksperti u pojedinom području. Sugeriraju se objave jednom do dva puta tjedno. Važno je obratiti pažnju na imenovanje videa, kao i na opise i detalje, jer ljudi to provjeravaju. *Subscription widget* omogućava pribavljanje većeg broja pratitelja. Ako ste novi u ovim vodama, krenite samo s jednom društvenom mrežom. Započnite s *Facebookom* jer je to trenutno najšire korištena društvena mreža.

Po novom samo visokokvalitetno prolazi

Možda ste u zadnje vrijeme čuli i/ili vidjeli kako je broj organskih dosegâ – broja ljudi koji su vidjeli post na *Facebooku* u opadanju. Razlog tome je novi *News Feed Algorithm* koji je *Facebook* postavio u nastojanju da se izbjegne bombardiranje pojedinaca *Facebook News Feed* sadržajem s obzirom na to da svaki pojedinac ima stotine veza s prijateljima, obitelji ili poduzećima. Nastojanja su usmjerena ka tome da se taj sadržaj kroz ovaj algoritam filtrira do određenog stupnja, što znači da je *marketingašima* postalo teže postavljati vidljive sadržaje. *Facebook* kod ovog odabira naglasak stavlja na „sadržaj visoke kvalitete“. Postoji nekoliko stvari koje bi trebale omogućiti da vaš sadržaj postane vidljiviji na *Facebooku*, odnosno da ga *Facebook* kategorizira kao visokokvalitetan. Jedna od tih je dosljedno *postanje* – *Facebook* prati s kojim ljudima i stranicama osoba ima interakciju i daje mali poticaj vidljivosti u *news feedu* onih

s kojima je ta interakcija bila u zadnjih pedeset. Najbolji način da budete u tih pedeset je da dosljedno dijelite sadržaj. Ako ne možete pratiti svoj postavljani



Dovoljna je dobra ideja i dobra društvena mreža...

raspored objavljivanja, potražite neki od alata koji poboljšavaju produktivnost socijalnih medija. Poziv na akciju (*lajkanje*) koristite pametno – prema *Facebooku* visokokvalitetan sadržaj dovoljan je da potakne iskru i angažman bez puno traženja. Dakle, umjesto da kažete „lajkaj“ probajte pitati fanove da „ispune praznu crtu“ ili odgovore na neko pitanje. Slike s tekstom (*word images*) su izvrstan način za poticanje interakcije. *Postajte* fotografije prikladne veličine – *Facebook* preporučuje *uploading* fotografija koje su 1200x1200. Ovo je važno jer *Facebook* smatra da su fotografije koje odgovaraju njihovim dimenzijama sadržaj visoke kvalitete, što znači da će mu biti dodijeljena veća vidljivost. *Postajte* razne vrste sadržaja – objave različitih vrsta sadržaja mogu uključiti fanove na različite načine: *likes*, *shares*, klikovi ili komentari. Prema *Facebooku* sadržaj visoke kvalitete određen je klikovima i komentarima, međutim malo je vjerojatno da će isti post potaknuti obje akcije. Postanjem različitog sadržaja osiguravate angažiranost i istaknutije pojavljivanje u *news feedu*. Pronađite najbolje vrijeme za postove – dan i sat

kada objavljujete svoj sadržaj na *Facebooku* ima veliku važnost u dohvatima što veće vidljivosti kod fanova. Poželjno je testirati različita vremena i dane kako bi se otkrilo najbolje vrijeme objavljivanja koje odgovara vašoj publici. Držite se sadržaja vezanog za vaš proizvod – *Facebook* je nedavno zaključio da korisnici preferiraju privlačan sadržaj s aktualnim vijestima i zajedničkim interesima. Kao rezultat toga, *Facebook* je počeo ograničavati doseg sadržaja u korist više relevantnih. Držite se sadržaja zbog kojeg su fanovi *lajkali* vašu stranicu. *Postajte* sadržaje koji će potaknuti komunikaciju. Kad govorimo o angažmanu na *Facebooku*, pisanje komentara zahtijeva najviše truda. Ako si vaši fanovi uzmu vremena da napišu komentar, to će najvjerojatnije biti na *post* koji je njima važan ili govori o nečemu do čega im je stalo. Sadržaj koji potiče korisnika *Facebooka* da se izjasni klasificiran je kao visoko kvalitetan i kao rezultat dobiva poticaj u *news feedu*. *Sharajte* linkove koji su *mobile friendly* – 300 milijuna kori-

Kamo po više informacija?

Više informacija o marketingu društvenih mreža i *crowdfundingu* na: socialmediatoday.com, allfacebook.com, mediabistro.com, crowdfunding.com, netokracija.com i specijalist.com.

snika *Facebooka* za pristup svom računu koristi samo mobitel i *Facebook* stavlja veći naglasak na *linkove* koji učinkovito rade na mobilnim uređajima. Kako biste testirali je li stranica koju *linkate mobile friendly*, testirajte ju na svom mobitelu.

Stvaranje sadržaja

Kada se radi o sadržaju koji će biti dijeljen na društvenim mrežama, važno je znati da ljudi žele čitati priče i da na njih reagiraju. Važnost ovih zajednica nije u suhoparnim podacima i brojkama, a stranice na društvenim mrežama ne smiju se tretirati kao stranice za *online* prodaju. One pružaju mnogo više, prilika su za komunikaciju s klijentima i trebaju pružiti različite sadržaje gdje će se sigurno naći i mjesta za predstavljanje proizvoda i usluga, ali nikako kao jedini sadržaj na društvenoj mreži. Kvaliteta sadržaja svakako je prioritet, ali količina interakcije ne ovisi samo o kvaliteti sadržaja. Nemojte biti dosadni, dosadan sadržaj je kontraproduktivan. Budite zabavni i inteligentni. Ključno je stvoriti sadržaj koji će ljudi voljeti dijeliti (*share*).

Crowdfunding – financiranje vaših ideja

Sve veću prisutnost u posljednje vrijeme imaju domaći projekti na različitim *crowdfunding* platformama. *Crowdfunding* je „kolektivna suradnja s ciljem financiranja ideja“. Samo financiranje se sastoji od mnoštva manjih donacija (od 5, 10, 20 ili 100 dolara/eura) koje se prikupljaju putem interneta. Za prikupljanje donacija služite se *crowdfunding* platformom; različite platforme imaju različit pristup donacijama, a u osnovi koncept je na svima isti. Predstavite projekt grupi korisnika platforme kojim tražite donacije za realizaciju tog projekta. Naravno, podupiranje projekata na ovaj način nije samo davanje novaca. Ljudi daju novac iz emocional-

nih razloga i sa željom da se određeni projekt ostvari, da nečiji snovi postanu stvarnost. Na tisuće ljudi krenulo je nekim novim smjerom u životu nakon što su im projekti zaživjeli i to je definitivno najljepši dio ove cijele priče. Postoje četiri glavne kategorije *crowdfunding* platformi. Temelje se na poticajima koje vlasnici projekata nude za donaciju i očekivanjima onih koji financiraju vaš projekt. Platforme su temeljene na donacijama (*GoFundMe*, *Crowdrise*), nagradama (*Kickstarter*, *Indiegogo*, *Rockethub*), posuđivanju (*Kiva*, *Zopa*), te vlasničkim udjelima (*Crowdfunder*, *Seed&Spark*).

Kickstarter – sve ili ništa

Definitivno najpoznatija platforma polazna je točka za mnoge filmove, glazbu, softverska rješenja i slično. *Kickstarter* koristi koncept „sve-ili-ništa“ u kojem osoba svojom donacijom uvjetno financira projekt i tek ako se prikupi



Definitivno najpoznatija platforma polazna je točka za mnoge filmove, glazbu, softverska rješenja - *Kickstarter*

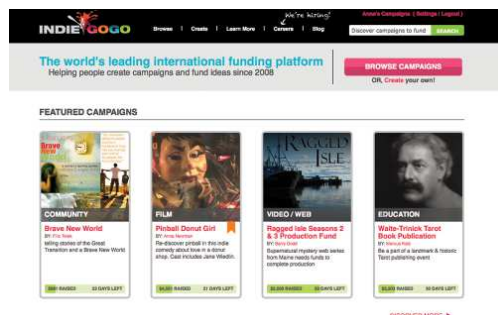
dovoljan iznos takvih donacija koji je isti ili veći od cilja koji je zadao autor, kampanja je uspješna. Novac se naplaćuje donatorima te isplaćuje osobi koja je pokrenula projekt. Ako projekt ne prikupi zadani iznos donacija, novac se

vraća donatoru. Na taj način osobe koje doniraju projekte i očekuju neku nagradu, koja može biti npr. kopija albuma ili neka druga povlastica, postaju zagovaratelji projekta jer im je u interesu da projekt prikupi zadani iznos, kako bi oni dobili svoju nagradu. Međutim, 44% projekata uspije na ovoj stranici skupiti novce. *Kickstarter* ima značajnu reputaciju u medijima zbog kvalitete projekata koji se ondje prijavljuju i zbog svoje restriktivne politike procesa odobravanja prilikom prijave, a ograničen je na američko tržište i projekt možete pokrenuti jedino ako imate rezidencijalni račun ili ako ondje imate registriranu tvrtku.

Indiegogo - za svakoga

Indiegogo ima nešto više uspješnih projekata, no prikupljeni novac je nešto manji. Kampanju preko ove stranice može napraviti svako. *Indiegogo* koristi *PayPal* kao najčešći način uplate i isplate novca, što omogućuje poslovanje u bilo kojoj državi svijeta. Za razliku od *Kickstatera*, ova platforma otvorena je za sve. Nudi mogućnost korištenja mnogih alata za konfiguriranje, postavljanje i praćenje kampanje. Svaku kampanju možete prilično personalizirati, imate alate koji prate mnoge faktore kampanje (koliko ljudi je posjetilo, odnosno pogledalo kampanju, prosječnu uplatu, iz koje zemlje dolazi najviše uplata...), direktno komunicirati s korisnicima, dijeliti sadržaj na društvenim mrežama itd. Mnoge neprofitne organizacije koriste ovu platformu, jer osim kampanja *Indiegogo* nudi mogućnost prikupljanja donacija za određenu akciju. Treba znati da *Indiegogo* uzima dio novca od kampanje. Osim „sve-ili-ništa“

koncepta nudi pokretačima projekata zadržavanje prikupljenog iznosa iako nisu dosegli zadani cilj. U tom je slučaju veći postotak naknade koju zadržava.



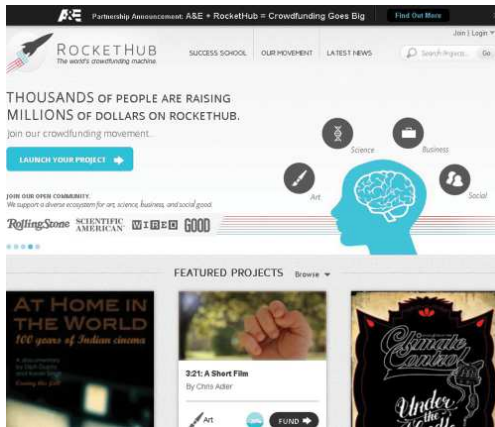
Indiegogo – oglašavanjem do sredstava za projekt

vaju. Ako postavite fiksni cilj, *Indiegogo* će vam uzeti 4% ako ostvarite cilj, te 0% ako ne uspijete u svom naumu. No, kod fleksibilnog prikupljanja novca, *Indiegogo* će vam uzeti 4% ako ostvarite cilj, te 9% ako ne ostvarite cilj i dati vam ostatak. Kod fiksnog cilja, u slučaju neuspjeha, novac se vraća donatorima. To je dvosjekli mač i odmah na početku morate odvagnuti što je od ove dvije opcije bolje: jeste li spremni u slučaju neuspjeha uzeti barem dio novca, makar umanjenih za 9 posto, ili idete na sve ili ništa. Također treba računati na fiksnih 25 dolara troška ako ste kreirali projekt, a niste američki državljanin.

RocketHub – na tisuće realiziranih projekata

RocketHub se pokazao kao odlična platforma, a to dokazuju na tisuće realiziranih projekata i milijuni dolara iskorištenih u različite grane. Pomoć oko svojih projekata na *RocketHubu* ponajviše traže glazbenici, razni umjetnici, mali poduzetnici i *startupi*, te ljudi koji izra-

đuju igrice. Ima zanimljiv način kreiranja kampanja za podizanje novaca i jedno zanimljivo partnerstvo. *RocketHub* je nedavno sklopio partnerstvo sa A&E PROJECT STARTUP kompanijom. Što to znači? To znači da ako imate namjeru razvijati *startup* ili imate jako dobru ideju,



Rockethub – kreiranje projekta u tri koraka

postoji velika šansa da vam spomenuta kompanija ponudi određeno partnerstvo, te da vam pomogne stvoriti “pravu” kompaniju. Naravno, partnerstvo ovakve vrste nudi se malom broju ljudi, no nikada ne znate. Možda je upravo vaša ideja fantastična i možete ju pretvoriti u nešto više. I to je ideja ovog partnerstva. Kreiranje projekata ide kroz 3 kratka koraka – morate unijeti neke osnovne podatke, objasniti ljudima zašto da vam daju novac i učitati sliku. Na *RocketHubu* možete pronaći i „Success school” gdje će vam se objasniti osnove na koji način funkcionira *RocketHub*, kako uspješno prezentirati projekt i slično.

GoFundMe – za što god vam padne na pamet

GoFundMe nudi mogućnost da napravite personaliziranu stranicu i ista-

knете se iz gomile projekata. Tijekom izrade postavljanja kampanje morate odabrati koliki iznos novca želite skupiti, razlog zbog kojeg vodite kampanju i učitati slike i/ili video isječke za koje mislite da vam mogu pomoći ili predstavljaju vaš proizvod. Nakon što je stranica napravljena, možete ju povezati sa *Facebookom* ili *Twitterom* te ju početi promovirati i tako skupljati donacije. No, ako to ostavimo po strani, *GoFundMe* dopušta skupljanje novaca za bilo što te iz tog razloga ovu platformu ljudi više koriste za osobne ciljeve, umjesto onih poslovnih. *GoFundMe* uzima oko 5% od ukupnih donacija i na taj način se financiraju.

Za pokretanje ovakve vrste kampanje nije nužno koristiti *crowdfunding* platformu za prikupljanje donacija, pogotovo ako želite izbjeći proviziju koju vam naplaćuju. *Selfstarter kit* je alat kojim možete izbjeći posrednika i samostalno kreirati kampanju.

Priprema crowdfunding kampanje

Prva stvar koju trebate učiniti jest procijeniti koliko vam treba novaca za vaš projekt. Važno je da u toj procjeni budete realni. Iznos će uvelike ovisiti o tome u kojoj fazi je vaš projekt i o samoj vrsti projekta. Iznos do kojeg ste došli u ovoj fazi planiranja je najvažniji jer je vaš krajnji cilj završiti s tim iznosom novca na kraju procesa *crowdfundinga*. Tipični troškovi projekta uključuju (ali nisu ograničeni) troškove: stjecanja prava, scenarija i/ili snimanja reportaže, troškove rada, prodaje, marketinga i promocije, ureda, opreme, materijala, administrativne i druge režijske troš-

kove. Važno je napraviti istraživanje i znati točno koliko novca vam je potrebno kako biste projekt mogli realizirati. Uvijek imajte na umu ukupne naknade i dodatne troškove ako nudite



Facebook, Youtube, Google+, društvene mreže i marketing skupa

nagrade za donacije. Kad znate koliko novca vam je zapravo potrebno za sam projekt, morat ćete na to dodati određen postotak povezan s troškovima vođenja samog *crowdfundinga*. Pazite da ne ostanete „kratkih rukava“ ako ne dosegnete traženi iznos. Osim naknade

koju plaćate *crowdfunding* platformama, banke i procesori plaćanja uzimaju svoje naknade. Dakle, ako pokrećete kampanju na *Indiegogo* i prikupljate uplate putem *PayPala*, osim što će vam *Indiegogo* naplatiti 4 ili 9% još morate računati da će vam *PayPal* za uplatu na račun uzeti dodatnih 3%.

Video kampanje dva puta uspješnije

Važno je imati na umu i poreznu politiku kada su u pitanju uplate koje vam pristižu na račun putem servisa kao što su *eBay* ili *crowdfunding* platforme. Ako ste pravna osoba, prihod od *crowdfunding* kampanje može utjecati na porezno opterećenje na kraju fiskalne godine. Takav prihod se kod fizičkih osoba

Dobro je znati kod postavljanja sadržaja na Fejsu

- Postovi sa slikama postižu 39% više interakcije
- Kraći postovi postižu 23% više interakcije
- Korištenje *emotikona* podiže broj komentara za 33%
- Četvrtkom i petkom ljudi su za 18% interaktivniji, ponedjeljak i utorak su navodno najnezahvalniji za objave. Međutim, istraživanje domaćeg tržišta pokazalo je da je najbolje vrijeme za objavu utorak između 13 i 14 sati, dok su četvrtak i petak kod lokalnih *Facebook* korisnika obilježeni najnižom interaktivnošću
- Postovi s pitanjima dobivaju 100% više komentara
- 35% *Facebook* fanova *lajka* neku stranicu kako bi mogli sudjelovati u natjecanju
- 42% fanova *lajka* stranicu zbog nekog kupona ili popusta



još uvijek nalazi u svojoj zoni budućnosti da porezna nema kontrolu nad uplatama na kreditnu karticu (*PayPal*) niti nad čekovima koje šalje *Amazon* ili *Google*.

Podaci o *crowdfunding* kampanjama govore da kampanje koje imaju video imaju gotovo dvostruko veću vjerojatnost uspješnosti. Video mora biti osoban i emocionalan. I da, *crowdfunding* platforme također imaju vlastite algoritme kojima procjenjuju popularnost i to prema broju uplata, pregledu stranice projekta, postotka prikupljenog iznosa, broju komentara i dijeljenju na društvenim mrežama.

Čim pokrenete kampanju na izabranoj platformi, cilj je uključiti što više ljudi koji će postati prvi mikroulagači u projekt. *Crowdfunding* kampanje treba tretirati kao marketinške, što znači da morate znati kome je vaš projekt namijenjen i tko govori o njemu. Za provedbu uspješne kampanje bitan je utjecaj društvenih mreža, a tek onda možete računati na neku dozu zastupljenosti u medijima. Morate procijeniti i imati velik broj kontakata na društvenim mrežama kako bi se potaknuo određen angažman za vaš projekt, inače ulazak u projekt o kojemu nitko ne govori nema smisla.

Martina Jakopović

8 najboljih savjeta za oblikovanje sadržaja koji će ljudi voljeti dijeliti:



1.) Osjećaj – emocionalna inteligencija važna je kod stvaranja relevantnog medijskog sadržaja. Formula počinje s pokazivanjem vašim fanovima i *followerima* da vam je iskreno stalo do njih. Usredotočite se na poticanje komunikacije, a ne na oglašavanje. To je ono što gradi snažne odnose. Nemojte zaboraviti dodati osobnost vašem sadržaju. Dokažite fanovima da iza marke stoji/e žive osobe. Ljudi koriste *Facebook* kako bi bili povezani s prijateljima, učinite da osjećaju da je i vaša marka jedan od njihovih prijatelja.

2.) Otkrite što ih potiče – ljudi koriste društvene mreže kako bi izgradili profil koji izražava tko su oni. Prema tome, ljudi dijele sadržaj koji im pomaže podijeliti svoj identitet. Ono što je važno jest da im vaš proizvod omogućava da izraze sebe. Što vaš proizvod ili usluga govore o ljudima koji ga kupuju i koriste? Iskoristite taj uvid i prilagodite svoj društveni sadržaj kako biste se obraćali jedinstvenim osobnostima svojih fanova. To će stvoriti jaku zajednicu ljudi sa zajedničkim interesima i strastima.

- 3.) **Brzina reakcije** – govorimo o stvaranju autentične poruke koja ima osvrt na trenutna zbivanja, bilo da se radi o reakciji na određena događanja oko nas (vijesti i sl.) ili pak o povezivanju proizvoda s određenim događanjem. Primjer jednog takvog odličnog povezivanja je *Oreo* koji je stavio objavu na *Facebook* za vrijeme *Američkog Super Bowla* i to za vrijeme utakmice kada je nestalo struje, "You can still dunk in the dark." Bila je vremenski savršeno tempirana i suptilna, a stvorila je veliku količinu interakcije.
- 4.) **Stavite se u njihovu kožu** – trebate imati suosjećanja, a najbolji sadržaj je emocionalan sadržaj. Koristite perspektivu svoje publike kako biste oblikovali prirodu vaše zajednice.
- 5.) **Nasmijte sebe i druge** – ne morate se uvijek fiksirati na visoku razinu kvalitete sadržaja. Emocija koju vaš sadržaj izaziva je ono što stvara sjećanje. Nije obveza da baš svaki komentar mora izazvati suze od smijeha, ali humor je važan kada je u pitanju povezivanje s ljudima.
- 6.) **Koristite nostalgiju** – ljudi koriste društvene medije da se izraze i podijelite svoja dosadašnja iskustva. Sadržaj koji odaje počast nečemu što su vaši fanovi možda zaboravili stvara veze među korisnicima koji dijele istu emocionalnu reakciju.
- 7.) **Zauzmite stav** – ljudi zaista žele izraziti svoj stav i/ili brigu o nečemu što je važno. Neprofitne organizacije ovdje imaju prednost. Strast koju imate za svoju organizaciju mora biti vidljiva iz vašeg profila, a ukoliko niste neprofitni pokažite na koji način dajete natrag zajednici. Važno je biti inspirativan.
- 8.) **Svi vas vide** – Kada ljudi pretražuju sadržaj na *Googleu*, pretpostavljaju da ih nitko ne gleda. Kada ljudi konzumiraju sadržaje na *Facebooku*, znaju da ih svi gledaju. U stvari, 25% manja je vjerojatnost za kupnju neugodnih proizvoda *online* ako postoji gumb društvenog medija pored njega (25% veću vjerojatnost kupovine ima predmet kojim bi se pohvalili da posjeduju). Ako ste ikada imali bilo kakvog oklijevanja oko objavljivanja nečeg na društvenim mrežama, nemojte objaviti.



Zašto volontiram?

Ime i prezime:

Sunčica Stanić Gluhinić i Itana Bukovac

Dob:

zajedno 90 godina

Horoskopski znak:

dupla riba (obje smo ribe)

Ljubavni status:

kompliciran

Staż volontiranja:

30 godina



Na kojim poslovima volontiram?

Zajedno volontiramo na svojevrsnom *help desku* za HUPT, gdje svojim stručnim znanjem i ekspertizom pomažemo kod pisanja i provedbe zahtjevnijih projekata. Kako su ti natječaji isprva bili još unutar predpristupnih fondova IPE dosta složeni, jer su bili svima novi, naša asistencija je dobro došla u HUPT-u. Provedbe projekata, ponajprije EU projekata, uvijek su vrlo zahtjevne pa smo pomogle i oko tog dijela. Događa se da primjerice treba znati dobro postaviti realizaciju sredstava s provedbom aktivnosti, posebice u vrlo strogim europskim okvirima. Pomogle smo i kod *excel* tablica tijekom izvještavanja i slično. Više ljudi više zna, pa smo uvijek na raspolaganju kad je potrebno stručno mišljenje.

Zašto zapravo volontiram?

Želimo pomoći da se civilni sektor razvije te da obični građani osjete blagodati financiranja iz izvora kao što je primjerice onaj iz EU fondova i slično. Natječaji EU namijenjeni su svima, pa tako i mi želimo da svi ljudi – ponajprije oni koji su u teškoj poziciji jer spadaju u takozvane ranjive skupine – također dođu bliže svom dijelu kolača. Kako HUPT radi s osobama s ozljedom kralježnične moždine koji su svi bez iznimke pripadnici ranjivih skupina, to nam je odlična prilika za suradnju.

Kako smo počele volontirati?

Preko Itanine sestre koja je već prije volontirala na knjizi – priručniku *Da, ti to možeš* (prebacivanje materijala na CD), i mi smo prvi put čule za HUPT. Shvatile smo da udruga ozbiljno radi i tako je počelo...

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.**

SmartDrive

Snažan - Intuitivan - Brz - Jednostavan

SmartDrive je novi, revolucionarni pogonski sustav za kolica koji će Vam promijeniti život. Proširite Vaše vidike i budite aktivni i neovisni, više nego što si možete zamisliti. Može Vas gurati uz strme uspone te kroz debeli tepih ili travu. Intuitivan je za korištenje: samo gurnite da bi krenuli i zakočite da bi stali - tako je jednostavno. Radit će danima na jednom punjenju.

Priključite ga i krenite!

20% promotivni popust
do kraja godine

- Jednostavno se montira
- Montaža je moguća na kolica s fiksnim, ali i sa sklopivim okvirom
- Način vožnje (mod) za unutra i vani
- Vožnja na stražnjim kotačima kao i silaženje s rubnjaka nisu problem
- Brzina: 2.4 – 7.2 km/h
- Domet: 16 kilometara
- Ukupna težina samo 8.9 kg (baterija 3.9 kg, pogonski kotač 5 kg)
- Odličan u kombinaciji s FreeWheel dodatkom

Obratite nam se za više informacija:

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

Pokret je život: www.bauerfeind.hr

01 2222 000