

Mirolamo

LIPANJ 2022

BROJ 50

**WINGS FOR LIFE WORLD RUN
ZADAR 2022**

**ESCIF-OV KONGRES 2022. U
SLOVAČKOJ**

**WELCOME SPRING FESTIVAL 2022.
U LUDBREGU**

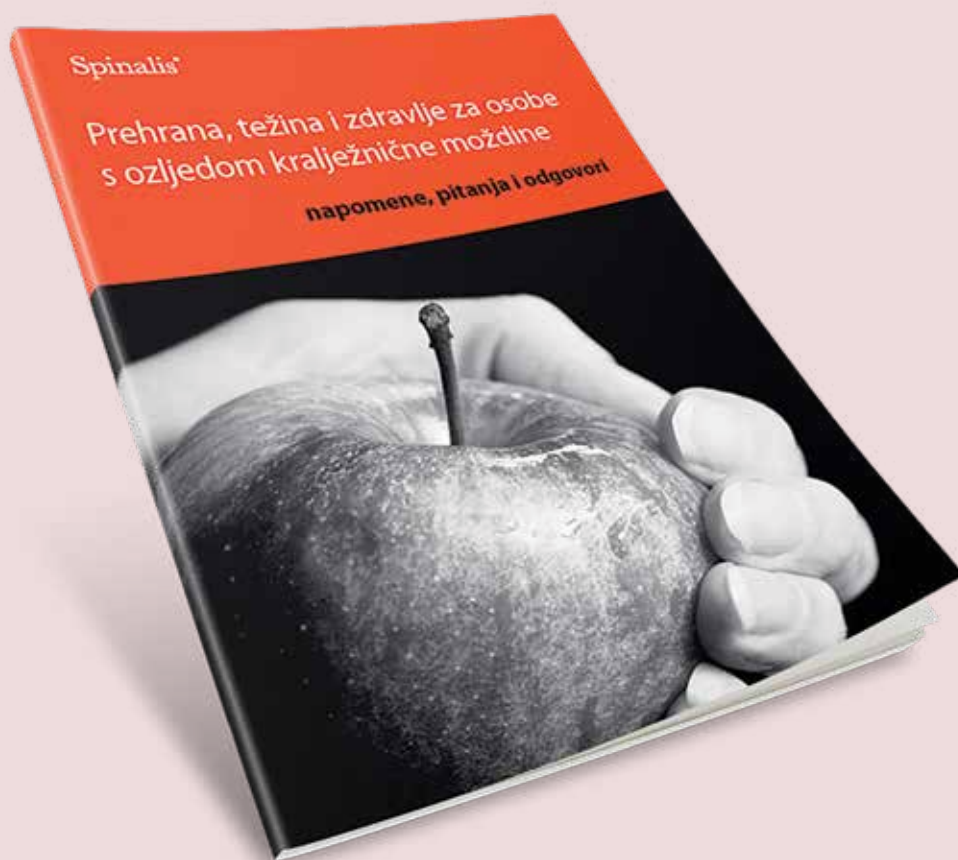
**U ZEMLJI VIKINGA, FJORDOVA I
PLANINA**



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr

Spinalis

Prehrana, težina i zdravlje za osobe s ozljedom kralježnične moždine



Sadržaj:

- Zdraviji i lakši život
- Mnogi dobivaju na težini
- Što je zdrava težina
- Metabolizam se usporava
- Indeks tjelesne mase (engl. Body Mass Index – BMI)
- Koliko kalorija sagorijevam?
- Fizička aktivnost i metabolizam
- Kako mogu izgubiti na težini?
- Odabir zdrave hrane
- Vaganje, mjerenje i preuzimanje kontrole
- Prehrana i zatvor
- Prehrana i pritisne rane
- Korak po korak

Na radnom vikendu ste čuli za ovu brošuru, a nemate ju, sada ju možete preuzeti na našoj internet stranici: <https://hupt.hr/brosure-i-knjige/>, a ako želite tiskano izdanje javite nam se pa ćemo vam poslati.

Dragi članovi i čitatelji,

riješili smo se COVID-a, barem trenutno, ali nam dolaze nove poteškoće uzrokovane ratom u Ukrajini kao i neizvjesnosti zbog neraspisivanja natječaja Europskih strukturnih i investicijskih fondova (ESIF) za programsko razdoblje od 2021. do 2027. godine. Zbog toga je otežano i upitno i egzistiranje samih udruga jer se velikim dijelom financiramo kroz ESF projekte, ali mi smo naviknuti na poteškoće i neizvjesnosti i siguran sam da ćemo kao i svaki put uspjeti naći rješenje. Nadam se da Vam se svidjela kampanja *Misli na mene, osvijesti moje probleme* jer je bio odličan odaziv javnosti i medija koji su nas podržali u tome. Moramo biti zadovoljni jer se osobna invalidnina povećala i ukinuti su cenzusi, a za to je najviše zaslužna saborska zastupnica Ljubica Lukačić kojoj ovom prilikom zahvaljujem. Intenzivno radimo i dalje na izradi Zakona o osobnoj asistenciji i inkluzivnom dodatku koji bi trebao stupiti na snagu početkom sljedeće godine, ali to ipak ne ovisi o nama, no mogu Vam reći da se zalažemo i borimo za naše članove kako nitko ne bi ostao zakinut. Iako nisu raspisani novi natječaji za projekte putem ESF-a, Vlada RH se pobrinula da se nastavi kontinuitet pružanja osobne asistencije za postojeće korisnike i trudimo se povećati broj korisnika te se nadam da će krajem godine biti usvojen zakon o osobnoj asistenciji pa će svatko tko na to ima pravo imati i osobnog asistenta. Prošao nam je i projekt HEP-a za trening neovisnog življenja koji ćemo provoditi u stanu u Novom Jelkovcu, što je vrlo značajno za novoozlijeđene, ali i za ostale kojima je to potrebno, pa ćemo Vas obavijestiti i o tome. Posebno me veseli što se utrka *Wings for Life World Run* napokon vratila u Zadar i čestitam svim našim članovima koji su postigli zavidne rezultate, a posebno našoj dragoj predsjednici lokalne riječke udruge *Karoca* Lukreciji Tomušić na osvojenom prvom mjestu u kategoriji žena i Anti Kolundžiji u kategoriji muškaraca u kolicima! Svaka čast! Bliži nam se ljeto i krenuli smo s obilaskom plaža te ćemo napraviti detaljan vodič pa Vas još jednom molim da se uključite i pošaljete nam izvještaj o plažama u Vašoj sredini kako bismo mogli reagirati prema lokalnim samoupravama da se otklone nedostaci. Krenuli smo s organizacijom *Radnog vikenda* i kad budemo imali točne informacije bit ćete pravovremeno obaviješteni. Posebno se veselim što ćemo se opet vidjeti, podružiti i nešto novo naučiti!

S poštovanjem,
Bojan Hajdin



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.

Wings for Life World Run Zadar 2022

Nakon dvije pandemijske godine trčanja online, ove godine se utrka *Wings for Life World Run* vratila u Zadar.

16

Sadržaj

- 6 HUPT-ove aktivnosti
- 9 Razgovor s Maricom Mirić
- 11 Termoregulacija nakon ozljede kralježnične moždine
- 14 Grad Luksemburg dobitnik je *Nagrade za pristupačnost grada 2022.*
- 16 *Wings for Life World Run Zadar 2022*
- 20 Intervju s pobjednicom utrke *Wings for Life World Run* u Zadru - Lukrecijom Tomušić
- 21 ESCIF-ov kongres 2022. u Slovačkoj
- 24 *Welcome Spring festival 2022.* u Ludbregu
- 28 Predstavljnje autora: Krešimir Butković
- 31 Nenad Gačina, In memoriam
- 41 Izvješće o ženama s invaliditetom u RH
- 42 U zemlji Vikinga, fjordova i planina
- 46 Come As You Are
- 47 Čuda su moguća?
- 48 Kuhanje iz kolica
- 50 Kakvih sve pomagala ima
- 52 G-HUPT broj 4
- 55 Pristupnica za one koji žele postati članovi



21

ESCIF-ov kongres 2022. u Slovačkoj

U slovačkom gradu Šamorinu od 25. do 28. svibnja 2022. održan je godišnji kongres Europske federacije osoba sa spinalnom ozljedom (ESCIF-a), tijekom kojega je održana i godišnja skupština.



24

Welcome Spring festival 2022. u Ludbregu

Već drugu godinu zaredom sudjelovali smo na *Welcome Spring festivalu*, zajedno sa trkačima, na cestovnoj utrci *Centrum Mundi* duž pet kilometara.



28

Predstavljnje autora: Krešimir Butković

Do sada je objavio 11 knjiga i jednu slikovnicu. Dvije knjige su zbirke poezije, a ostale knjige su raznovrsne.



42

U zemlji Vikinga, fjordova i planina

Komadić prave, šarene Norveške u Oslu se može vidjeti u dijelovima grada na čijim su ulicama nizovi šarenih kuća iz 19. stoljeća.

Tko je surađivao na ovom broju



Janko
Ehrlich-Zdvořák

Uređuje i piše,
uglavnom o filmovima.



Ines
Ignjačić

Putuje i istražuje
gradove i divljine.



Silvija
Brkić Midžić

Lektorira tekstove za
HUPT i tako proširuje
svoje obzore.



Marija
Bujanec

Prati događanja
udruge. Također
zadužena za marketing
i oglašavanje.



Davor
Krog

Zadužen za grafičko
oblikovanje časopisa,
što drugi zamisle, on
ostvaruje.



Ana
Mamić

Istražuje i piše o
novostima iz zemlje i
svijeta.

Mi rolamo

Izdavač:

HUPT
Vladimira Varićaka 20
tel: 01 38 31 195
fax: 01 36 48 582
e-mail: hupt@hupt.hr
web: www.hupt.hr

E-mail uredništva:

mirolamo@hupt.hr

Glavni urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

Uredništvo:

Janko Ehrlich-Zdvořák,
Davor Krog, Ines Ignjačić,
Marija Bujanec, Ana
Mamić

Suradnici:

Danijel Balažić, Martina
Benić, Marko Car, Bojan
Hajdin, Dobrila Maričić,
Ivan Strugar, Mladen
Jurada, Nikoslav Čale

Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

Marketing:

Marija Bujanec

Grafička priprema:

Davor Krog

Foto na naslovnici:

Hina

ISSN:

2459-8003

Svi objavljeni tekstovi izražavaju osobne stavove autora koji nisu nužno stavovi izdavača.

Dani cikloturizma 2022.



U hotelu "Mirjana & Rastoke" u Rastokama od 18. do 20. svibnja održavala se 4. konferencija **Dani cikloturizma**. Riječ je o uspješnom projektu, pokrenutom 2019. godine, koji svake godine okuplja sve najvažnije dionike razvoja i promocije ove grane održivog turizma. Konferencija od samog početka uživa podršku Ministarstva turizma i sporta te Ministarstva mora, prometa i infrastrukture.



Ovogodišnjoj je konferenciji, pod motom "*Time to go green*", domaćin Turistička zajednica Karlovačke županije, destinacija koja je jedna od lidera u kreiranju i valorizaciji ne samo cikloturističkih, već i drugih *outdoor* proizvoda, odnosno proizvoda aktivnog turizma.

Slogan "*Time to go green*" odabran je kao naznaka važnosti i ogromnog potencijala osmišljavanja i razvoja održivih turističkih proizvoda i destinacija, a

cikloturizam u ovom segmentu turističke industrije svakako prednjači te donosi višestruku dodanu vrijednost odredištima koja mu se posvete.

Jedan od naglasaka konferencije bio je stavljen i na važnost inkluzije osoba s invaliditetom u invalidskim kolicima pri osmišljavanju, projektiranju, planiranju i realizaciji cikloturističkih destinacija, proizvoda i ponude. Turizam, pa onda i cikloturizam svojevrsno su pravo svih građana. Organizatori konferencije kao brenda specijaliziranog za kreiranje i razvoj





destinacija pokušavaju senzibilizirati destinacije te im dati potporu u kreiranju održivih sadržaja za osobe s invaliditetom u invalidskim kolicima.

Predsjednik HUPT-a Bojan Hajdin prezentirao je *Standarde i primjere inkluzivnih destinacija*, a na konferenciji je prisustvovala saborska zastupnica Ljubica Lukačić.

Bojan Hajdin naglasio je da nažalost u RH ne postoji niti jedna (turistička) destinacija koja je u potpunosti prilagođena osobama s invaliditetom.

„Obilaskom većeg broja lokacija po moru zaključili smo da i tamo gdje postoje neke prilagodbe, one u cijelosti ne odgovaraju potrebama istih jer uvijek smo nailazili na određene nedostatke. Osobe koje se kreću uz pomoć kolica nemaju mogućnost kvalitetnog, aktivnog i zadovoljavajućeg odmora koji im je prijeko potreban.“

Od velike je važnosti postaviti standarde prilagođene destinacije, što podrazumijeva: prilagođen smještaj, osigurano kretanje bez arhitektonskih

barijera, prilagođene atrakcije (POI), prilagođene toalete, prilagođene plaže te *outdoor* aktivnosti. Kada govorimo o standardizaciji plaža, pet je ključnih elemenata prilagodbe: prilagođena parkirna mjesta, pristup plaži, ulazak u more, sunčalište i kabine za presvlačenje i prilagođen toalet. Vizija prilagođene turističke destinacije u sebi sadrži, uz



prilagođen smještaj i plažu, mapiranu destinaciju i mapiranu trasu za biciklizam. Upravo na tom tragu, *Trail-Full Cycling Experience* u suradnji s Hrvatskim udrugama paraplegičara i tetraplegičara te uz podršku grada Varaždina i Turističke zajednice grada Varaždina – *Volim Varaždin* razvija zanimljiv inkluzivni sadržaj – interpretacijsku turističku rutu koja će omogućiti svima da bez ikakvih prepreka mogu upoznati Varaždin, razgledati njegove najvažnije znamenitosti i uživati u posjetu.

Standardi plaže

- Prilagođena parkirna mjesta
- Pristup plaži
- Ulazak u more
- Sunčalište i kabina za presvlačenje
- Prilagođen toalet



Kampanja HUPT-a *Misli na mene, osvijesti moje probleme!*

Na Međunarodni dan osoba s invaliditetom, 3. prosinca, HUPT je pokrenuo kampanju pod nazivom **Misli na mene, osvijesti moje probleme!** Riječ je o kampanji osvješćivanja o društvenim i arhitektonskim barijerama s kojima se osobe u kolicima svakodnevno susreću, a oduzimaju im slobodu samostalnog kretanja.

“Osobno sam se našao u situacijama da netko stane na proširenje uz invalidsko parkirno mjesto i tako me za gradi. I onda čekam da dođe ta osoba kojoj i dalje nije jasno što je učinila i zašto to proširenje postoji.”

Bojan Hajdin

Nepristupačnost gradskog okoliša jedna je od bitnih dimenzija društvene diskriminacije, a ovom kampanjom informiralo se šire građanstvo o važnosti prilagođenoga životnog okoliša za osobe koje se kreću pomoću invalidskih kolica.

U sklopu kampanje snimljena su četiri edukativna

“Društvo mora prihvatiti da smo mi tu i da nećemo nikamo otići. Živjet ćemo svoje živote i truditi se da taj život bude dostojan čovjeka. Prijevozna sredstva su naše noge.”

Ivana Smrečki

videa te distribuirana putem društvenih mreža, televizije i radija. U četiri situacijska videa članovi HUPT-a zorno predočuju najčešće prepreke na koje svakodnevno nailaze (parking, uspornici, tramvaj, rampa). Kampanja je popraćena kroz više televizijskih i radijskih emisija (*Dobro jutro, Hrvatska, S druge strane, Metropol, Regionalni dnevnik, Zagrebačka panorama, Normalan život, Novi valovi dobrote*). Uz našu mrežnu stranicu, videa možete pogledati i na službenom *YouTube* kanalu HUPT-a.



Razgovor s Maricom Mirić

Intervju napravili: Ana Mamić i Janko Ehrlich-Zdvořák



Marica Mirić dopredsjednica je Zajednice saveza osoba s invaliditetom Hrvatske. U pokretu osoba s invaliditetom djeluje od 1990. godine te je iznimno aktivna u edukaciji i promociji ljudskih prava osoba s invaliditetom i djece s teškoćama u razvoju. Organizatorica je brojnih nacionalnih i međunarodnih skupova, seminara i tečajeva, a dala je i izniman doprinos uvođenju usluge osobne asistencije i edukaciji korisnika i osobnih asistenta. Marica Mirić, kao koordinatorica SOIH – Mreže žena s invaliditetom, zagovarateljica je ljudskih prava žena s invaliditetom i aktivno djeluje na promicanju zapošljavanja i samozapošljavanja osoba s invaliditetom. Članica je Povjerenstva Vlade Republike Hrvatske za osobe s invaliditetom te radnih skupina ministarstava za donošenje zakona i propisa kojima se uređuju prava osoba s invaliditetom. Posebno djeluje na pitanjima primjene i praćenja Konvencije UN o pravima osoba s invaliditetom, a 2017. izabrana je u predsjedništvo Europskog foruma osoba s invaliditetom (EDF).

Za početak recite nam: otkada ste uključeni u pokret osoba s invaliditetom?

U pokret osoba s invaliditetom uključila sam se 1990. godine.

Naime, moj profesor s Fakulteta prometnih znanosti tražio je tko bi pomogao tadašnjem udruženju osoba s tjelesnim invaliditetom, točnije da se održi okrugli stol. Pristala sam, s obzirom na to da sam ranije pročitala časopis koji je izlazio u to vrijeme, *Urban Transportation* u kojemu je bilo sve o pristupačnom prijevozu, prometnicama i javnim površinama, mislila sam da sve znam. Uputili su me u Dalmatinsku ulicu gdje sam upoznala dragu Mandicu Knežević te joj rekla što sam sve pročitala te

da možemo organizirati okrugli stol. Mandica je tada bila oduševljena suradnjom sa mnom, držala je da konačno ima s nekim porazgovrati tko ima logiku te da se konačno netko prema njoj ponaša kao prema normalnoj osobi, a ne kao prema osobi s invaliditetom i kako smo tada krenule surađivati, postale smo najbolje prijateljice sve do njezine prerane smrti. Sve ono što se događalo, sve smo prodiskutirale iako smo imale različita mišljenja. Sjetim se često njezine izjave o inkluziji kada je rekla: „Za mene je inkluzija kad je Marica na mene povišala ton, jer me onda stavila kao ravnopravnog partnera, nije mi se obraćala sa sažaljenjem.“ Mandica me uvela u pokret OSI-ja, dala mi otvorene ruke i krenule smo zajedno. Pozvale smo Stjepana Bosaka, tadašnjeg predsjednika distrofičara, da nam prikaže edicije o prometu te smo ograničavali okrugli stol koji smo nazvali HEKUP, a koji će se održati i ove godine s obzirom na to da je dao dobre rezultate. Uz nas je u to vrijeme bio i dr. Jelić te brojni drugi stručnjaci koje je poznavala naša Mandica, a kojima je bilo stalo do osoba s invaliditetom. Budući da mi je taj period života bio strašno težak, u pokretu osoba s invaliditetom osjećala sam se dobro te sam na neki način u tome pronalazila svoju utjehu. Organizirale smo i anketu, otišli smo u Konjščinu gdje je bilo dvadeset OSI-ja te sam tada ostala iznenađena kada smo kroz anketu dobili rezultat da bi ljudi u svom mjestu najradije vidjeli prilagođeni toalet, a ne nešto drugo. Moram priznati da me to uistinu iznenadilo te mi pokazalo koliko malo znam o osobama s invaliditetom; kako sam tada krenula učiti i napredovati tako i dandanas, a igrom slučaja uključila sam se i profesionalno te nisam požalila ni poslovno ni privatno.

Vjerujem da se od 1990. pa do danas puno toga promijenilo, koliko je teško bilo sudjelovati, ali i ustrajati na promjenama?

Per aspera ad astra (Kroz trnje do zvijezda), što znači da je bilo trnovito, međutim možemo reći da je takav život OSI-ja, kroz život idu i nadaju se boljem, doživljavaju uspone i padove. Budući da sam uz sebe imala Mandicu put je

bio uvelike lakši, jako bismo se često vidjale i raspravljale o važnim stvarima, idejama i realizacijama.

Prvo smo krenule s prilagođenim prijevozom u gradu Zagrebu i trebalo nam je dvije godine da uz pomoć Jasenke Rukavine, koja je tada bila utjecajna u gradu Zagrebu te je redovito u gradskoj skupštini postavljala pitanje vezano za prilagođeni prijevoz i ustrajala u tome od 1992. do 1994. godine, konačno dobijemo prvi pristupačan kombi u gradu Zagrebu. Nakon toga sam lobirala za niskopodne autobuse, a najveći otpor mi je davao tadašnji direktor ZET-a tvrdeći da takvi autobusi ne mogu voziti po Zagrebu. Išli smo ga razuvjeriti te došli na ideju da u običnom gradskom autobusu provozamo 150 učenika Prometne škole, time bi se napravilo potpuno opterećenje na autobus te bi se pokazalo mogu li niskopodni autobusi prometovati Zagrebom. Uspjeli smo dokazati da može. Možemo reći da je to početak uvođenja niskopodnih autobusa, nakon čega smo prešli lobirati za željeznice. Inženjer Božić iz „Gredelja“ puno nam je pomogao, jer smo uspjeli kroz okrugli stol HEKUP iznjedrili tri vagona prilagođena za osobe s invaliditetom koja su dostupna i danas. Nakon željeznica krenuli smo u borbu za niskopodne tramvaje, a dugo nam je trebalo da svi niskopodni tramvaji budu dostupni za OSI. Zadnja stavka koju radimo vezano za pristupačan prijevoz jest mapiranje stajališta tramvaja, što je i učinjeno te će u program *Accesible Zagreb* ući ta stajališta. Također, moram spomenuti zvučne semafore. Naime, grad Zagreb je u to vrijeme imao tvornicu za proizvodnju zvučnih uređaja za signalizaciju s kojom smo ostvarili suradnju te ih postavili na križanja, a s vremenom ih je bilo sve više i više. Danas je malo koje raskrižje ili prijelaz bez zvučnog semafora.

Moram se dotaknuti i programa osobnog asistenta za koji se lobira od ranih 1990-ih, kada nitko za to nije ni čuo. Bilo je puno otpora, međutim nismo odustajale. Mandica i ja smo već 1990-ih godina otputovale u Bremen kako bismo vidjele kako funkcionira program Osobnog asistenta, a tek 1998. godine uspjele smo izlobirati ideju, kada je prihvaćen prvi Nacionalni program za izjadnačavanje mogućnosti osoba s invaliditetom. Mnogi su to krivo shvaćali. Smatrali su da to nije potrebno. U tom trenutku Mira Ostojčić je shvatila sve te se stavilo u program i znale smo da je to to,

ali da će i dalje biti žestoka borba. Godine 1996. uspjele smo uvesti Osobnog asistenta kao pilot-projekt, a evo ove godine će se napokon definirati Zakon o osobnim asistentima. Jako puno promjena se dogodilo od 1990-ih godina do danas, ali i dalje nismo u potpunosti zadovoljni. Društvo nije shvatilo; edukativnim programima i osvještavanjem ljudi možemo doći do još većih promjena. Ide novi zakon o socijalnoj skrbi, zakon o inkluzivnom dodatku. Za puno stvari smo uspjeli lobirati i dug je put u tome.

Što se zdravstva tiče, napravljeni su mali koraci, npr. kod rane intervencije, da to sustav prati.

Liječnici, a osobito doktori obiteljske medicine moraju biti znatno više upućeni u invaliditet.

Moram pohvaliti HUPT, jer ste napravili jako puno promjena te ste pokrenuli kotač koji se i dalje nastavlja uspješno kotrljati.

Na području zapošljavanja dogodio se velik napredak i dobili smo kvalitetan zakon. Prepoznaju se OSI kao partneri te će nastavak ovakvog puta donijeti još bolje rezultate, iako ima mjesta za napredak.

Kako ocjenjujete međunarodne organizacije?

Kada se uspoređujemo s drugim zemljama, mogu reći da smo ranije bili puno uspješniji te smo prednjačili u nekim stvarima, ali kao da smo stali u posljednje vrijeme. Kotiramo dobro, imamo jak pokret osoba s invaliditetom te imamo jako lobiranje. Mogu reći da je *Europski forum osoba s invaliditetom* jako dobro uspostavljen, sa snažnim kontaktima, te se stvorio kvalitetan tim. Suradnja je odlična, ali i rad. Brojne su organizacije koje također djeluju u interesu OSI. Mogu slobodno reći da sam jako zadovoljna kako sve funkcionira te kako surađujemo.





Termoregulacija nakon ozljede kralježnične moždine

Poteškoća s regulacijom tjelesne topline jedna je od mogućih posljedica ozljede kralježnične moždine koja posebice dolazi do izražaja za vrijeme visokih ljetnih temperatura. Zbog toga je važno da znate kako predvidjeti i izbjeći poteškoće vezane uz ekstremne temperature.

Kako tijelo regulira toplinu?

Centar u našem mozgu zadužen za *termoregulaciju* (održavanje tjelesne temperature) reagira prema živčanim informacijama koje mu šalje tijelo. Zatim, ovisno o potrebi, pokreće odvođenje viška topline ili pak pokreće zagrijavanje.

Na primjer, nađete li se u hladnom ambijentu, Vaše će se tijelo krenuti zagrijavati *drhtanjem* mišića. S druge strane, ako ste u toplom ambijentu, hladit će se *znojenjem* kože. I jedno i drugo kontrolira naš mozak u svrhu regulacije i održavanja *stalne temperature* tijela.

Važno je napomenuti da je ovaj termoregulacijski „mehanizam“ ključan za naše adekvatno funkcioniranje.

U slučaju ozljede kralježnične moždine u razini ili iznad šestoga torakalnog kralješka, komunikacija mozga s dijelom tijela ispod razine ozljede može biti otežana ili onemogućena, što će nepovoljno utjecati na regulaciju temperature Vašeg tijela.

Zbog toga se Vaše tijelo, ovisno o tome nalazite li se u hladnom ili toplom ambijentu, može previše hladiti ili previše zagrijavati. Drugim riječima, tijelo ne može održavati stalnu temperaturu.

To može izazvati **sniženu** (hladan ambijent) ili **povišenu** (topao ambijent) tjelesnu temperaturu.

Kada su u pitanju velike vrućine, također je moguće da će doći i do isušivanja vaše kože jer ispod razine ozljede vjerojatno neće biti znojenja koje bi ju inače ovlažilo. Kako suha koža lako puca, moguće su i ozljede.

Za osobe koje nemaju kontrolu tjelesne temperature na dijelu tijela zbog toga je vrlo važno izbje-
gavati temperaturne ekstreme, bilo da je riječ o
niskim ili visokim temperaturama. Posebno se ljeti
trebaju čuvati tetraplegičari i paraplegičari (s ozlje-
dom iznad spomenutog Th6) koji mogu doživjeti i
toplinski udar.

Izbjegavanje povišene temperature i pregrijavanja

Srećom, možete se ipak pripremiti unaprijed kako
biste izbjegli teže posljedice povišene tjelesne
temperature i/ili pregrijavanja:

- prije svega izbjegavajte duže i izravno izlaga-
nje jakom suncu
- ljeti pijte više tekućine poput vode i sokova, ali
izbjegavajte konzumaciju alkoholnih pića koja
izazivaju gubitak tjelesne tekućine
- koristite kreme za zaštitu od sunca

- ljeti nosite laganu i svijetlu odjeću te kapu ili
šešir kako biste zaštitili glavu i lice.

Do povišene temperature može doći i ako se
kupate u suviše toploj vodi, nosite toplu odjeću
ili ste se prekrili s previše pokrivača. U slučaju da
Vam je temperatura povišena, trebate:

- piti puno tekućine
- skinuti toplu odjeću
- po potrebi koristiti hladne obloge
- premjestiti se u klimatiziranu ili neku drugu
hladnu prostoriju.

Svakako pratite svoju temperaturu mjerenjem. Ako
ju i dalje ne možete spustiti na normalnu razinu,
kontaktirajte liječnika.

*Posebno se čuvajte opekline koje može
izazvati jako ljetno sunce.*





Prisutan je povećan rizik za dijelove tijela ispod razine ozljede gdje nije sačuvan osjet. Opekline izazvane suncem opasne su i zbog toga što mogu izazvati autonomnu disrefleksiju. Ovo je vrlo ozbiljan medicinski sindrom koji mogu uzrokovati štetni podražaji ispod razine ozljede, a dovodi do nekontroliranog rasta krvnoga tlaka.

Na kraju je možda i najbolje što možete učiniti osvijestiti si činjenicu da tijelo ne može u cijelosti

regulirati temperaturu. U tom slučaju možete predvidjeti situacije u kojima može doći do potencijalnih poteškoća. Kada ih jednom možete predvidjeti, bit će Vam ih sigurno lakše izbjeći pa ćete moći više uživati u ljetu i odmoru.



LENTISMED



Grad Luksemburg dobitnik je Nagrade za pristupačnost grada 2022.

Uzevši u obzir široki spektar inovativnih rješenja i poboljšanja za povećanje pristupačnosti za osobe s invaliditetom, žiri stručnjaka za pristupačnost prepoznao je grad Luksemburg kao grad kojemu je primjena univerzalnog dizajna prioritet. Niskopodni autobusi opremljeni rampama prisutni su u cijelom gradu, kao i audiovizualne obavijesti u autobusima i na autobusnim stajalištima. Također, gradska uprava se redovito konzultira s građanima s invaliditetom kako bi njihovo djelovanje postiglo željeni učinak. Osim toga, sve sjednice gradskog vijeća dostupne su na znakovnom jeziku te uz transkripciju.



Nagradu za pristupačnost grada uručila je europska povjerenica za ravnopravnost Helena Dalli te

pritom izjavila: "Zamislite da želite ići autobusom, ali se ne možete ukrcati u njega. Ili da se vaše dijete ne može igrati s drugom djecom jer igralište



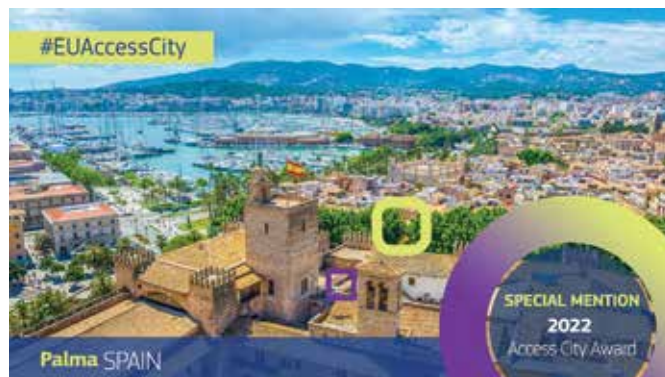
nije dostupno. Pristupačnost čini stvarnu razliku u svakodnevnom životu. Riječ je o autonomiji i jednakosti. Zbog toga Nagradom za pristupačnost grada prepoznavamo napore da gradove učinimo pristupačnijim i inkluzivnijim. Čestitam ovogodišnjem pobjedniku, gradu Luksemburgu na njegovoj predanosti jednakim mogućnostima za osobe s invaliditetom."

Nagradu za pristupačnost grada inicirala je Europska komisija zajedno s Europskim forumom osoba s invaliditetom 2010. godine kako bi se podigla



svijest o građanima s invaliditetom i promicale inicijative na temu pristupačnosti u europskim gradovima s više od 50.000 stanovnika. Inicijativa ima za cilj potaknuti gradove da jedni druge nadahnjuju na inovacije i razmjenu dobrih praksi, a nagrada se dodjeljuje gradu koji je vidljivo poboljšao pristupačnost u temeljnim aspektima gradskog života i koji ima konkretne planove za daljnja poboljšanja.

Dobitnici prethodnih nagrada: 2021. Jönköping (Švedska); 2020. Varšava (Poljska); 2019. Breda (Nizozemska); 2018. Lyon (Francuska); 2017. Chester (Ujedinjeno Kraljevstvo); 2016. Milano (Italija); 2015. Boras (Švedska); 2014. Göteborg (Švedska);



2013. Berlin (Njemačka); 2012. Salzburg (Austrija); 2011. Avila (Španjolska).



FLOCATH QUICK - jednokratni intermitentni kateteri s hidrofiličnim slojem



KIRKOMERC d.o.o.
 Zagrebačka cesta 145A
 10000 Zagreb
 Tel: 01 3866 150
 Fax: 01 7789 624
 e-mail: kirkomerc@kirkomerc.hr
www.kirkomerc.hr





Wings for Life World Run Zadar 2022

Izvor fotografija: Red Bull Content Pool

Nakon dvije pandemijske godine trčanja *online*, ove godine se utrka *Wings for Life World Run* vratila u Zadar. Na startu je 8. svibnja bilo oko 5.000 trkača iz svih krajeva Europe, a i šire. Atmosfera na startu bila je kao i proteklih godina vesela, emotivna i puna pozitivne energije. Pobjednik ovogodišnje utrke u kategoriji trkača jest Poljak **Tomasz Osmulski** s pretrčanih 57 kilometara, a u kategoriji trkačica također Poljakinja **Wioletta Paduszynska** s pretrčana 43 kilometra. U kategoriji sudionika u invalidskim kolicima pobjedu su odnijeli **Ante Kolundija** s prijeđenih 23 kilometra i **Lukrecija Tomušić** s prijeđenih 13 kilometara. Čestitamo svim pobjednicima i vidimo se iduće godine u Zadru!



© Tomislav Može



© Tomislav Može



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Predrag Vučković



© Predrag Vučković



© Marjan Radović



© Predrag Vučković



© Predrag Vučković



© Predrag Vučković



© Tomislav Može



© Predrag Vučković

Intervju s pobjednicom utrke *Wings for Life World Run* u Zadru - Lukrecijom Tomušić

Intervju napravila: Ana Mamić

Prošlo je nešto više od deset godina od nesreće koja joj je promijenila život, ali Lukrecija umjesto osvrtnja na prošlost napreduje iz dana u dan. Potvrdila je to i na ovogodišnjoj *Wings for Life World Run* utrci na kojoj je nastupila po peti put i pobijedila. S prijađenih 13,89 km našla se na samom vrhu kategorije sudionika u kolicima, a sve svoje odlične uspjehe ostvarene na ovoj utrci pripisuje okruženju koje ju je motiviralo na još jedno rušenje vlastitih granica.

Jesi li se pripremala za utrku?

Nisam se spremala za utrku, imala sam regularne treninge košarke u kolicima, koji su mi svakako dobro došli. I ovim putem iskoristit ću priliku i pozvati sve cure da dođu na ovaj super sport. Slobodno mi se možete javiti, tipkati ili slično.

Koja po redu ti je ovo trka?

Na WFL sam od 2018. godine. A zadnje dvije „koronirane“ godine trčala sam putem aplikacije sa svojim košarkaškim timom u Kostreni. Ne može se mjeriti s energijom koja se desi u Zadru, ali je divno da nas korona nije zaustavila i da smo trčali. Tako da je bilo divno biti u Zadru nakon dvije godine. Istrčala sam 13,89 km.

Kakav je osjećaj biti dio toga?

Divan je osjećaj biti dio ovog događaja. Emocije se još nisu slegnule, još uvijek svaki put kada vidim neku fotografiju ili video s utrke neke suze se pojave na očima. Ha, ha! :) Ova utrka daje nadu za lijek osobama s ozljedama leđne moždine, ali to je samo mali dio. Zajedništvo i sklad je ono što vidimo u Zadru, svi trčimo radi jednog cilja i to u cijelom svijetu. Da smo ovako složni za sve – pa di bi nam bio kraj?!

Što ti je prolazilo kroz glavu dok si se gurala?

Iskreno, ne znam što mi se motalo po glavi jer sam se morala fokusirati na guranje i da nekog trkača ne ozlijedim. Moram priznati da nije lako gurati u tako velikoj masi. Znam dostignuti veliku brzinu na nizbrdici, a kočiti mogu samo

rukama. Ekipa zna uletjeti ispred mene, a bojiš se da im ne ozlijediš noge pa moraš kočiti i paliti ruke, ili ti poremete ritam pa se mučiš da ga opet vratiš. Ovim putem ujedno se i ispričavam svim sudionicima na koje sam se derala 'desno, desno' jer, ekipa, sudarili bismo se i ne bi bilo ugodno. No, ovo ne umanjuje entuzijazam i ljubav prema ovoj utrci, to su samo izazovi zbog kojih budeš izuzetno sretan kad ih svladaš. Ma, te male pobjede!!!



© Tomislav Može

Tvoje stajalište oko svega toga?

Mislim da bi svaka osoba u kolicima trebala doživjeti taj entuzijazam i zajedništvo koje se desi u Zadru. Stoga rezerviraj datum, kupi kartu i vidimo se u Zadru 2024.!!! :)



© Tomislav Može



ESCIF-ov kongres 2022. u Slovačkoj



U slovačkom gradu Šamorinu od 25. do 28. svibnja 2022. održan je godišnji kongres Europske federacije osoba sa spinalnom ozljedom (ESCIF-a), tijekom kojega je održana i godišnja skupština.

Organizatori su ove godine održali kongres u suradnji s Paraolimpijskim odborom Slovačke. Predavanja, radionice i sastanci održavali su se u sportsko-relaksacijskom kompleksu **X-Bio-nic Sphere**, prilagođenom životnim i sportskim

aktivnostima osoba s invaliditetom. Na kongresu su sudjelovali predstavnici Srbije, Slovenije, Nizozemske, Švicarske, Njemačke, Češke, Finske, Italije, Švedske, Engleske, Albanije, Grčke, Hrvatske te brojni sudionici iz Slovačke. HUPT je na kongresu predstavljao predsjednik Bojan Hajdin.

Prvi dan kongresa započeo je uvodnim pozdravom Stefana Opresnika Jorleva, predsjednika ESCIF-a koji se, iako spriječen zbog bolesti, obratio putem videopoziva te ukratko sažeo glavne aktivnosti ESCIF-a održane u prošloj godini. Prisutnima su se





obratali i Nuutti Hiltunen, potpredsjednik ESCIF-a i Milan Kašiak, član Upravnog odbora ESCIF-a i glavni organizator ovogodišnjeg Kongresa.

U sklopu kongresa održana je i međunarodna konferencija projekta *Svi smo jednaki* koja je ugostila slovačke govornike, kao i govornike iz Nizozemske, Velike Britanije, Njemačke, Češke i Švicarske. Jan Riapoš, predsjednik Paraolimpijskog odbora



Slovačke, dao je uvodnu riječ, istaknuvši važnost sporta za uključivanje osoba s invaliditetom u aktivan život. Predsjednik Ukrajinske paraolimpijske federacije Valeriy Sushkevych govorio je o utjecaju rata na osobe s invaliditetom iz Ukrajine. Na konferenciji je predstavljen navedeni projekt Paraolimpijskog odbora Slovačke kojim se glavnu ulogu želi dati *peer counselorima* ili motivatorima. To su same osobe s invaliditetom koje su prošle kroz razdoblje suočavanja s invaliditetom nakon ozljede, prometne nesreće ili bolesti. Do sada su kroz projekt bila uključena 24 motivatora i 24 mentora te više od 800 korisnika – novoozlijeđenih osoba. U Slovačkoj ne postoje specijalizirani rehabilitacijski



centri za ozljede leđne moždine pa je ovaj projekt iznimno važan za socijalnu rehabilitaciju osoba s ozljedama leđne moždine.

Primjer dobre prakse i program rada za liječenje ozljeda kralježnice u Češkoj predstavio je dr. Jan Pazour, koji je istaknuo suradnju struke s nevladinim organizacijama za uspješnu rehabilitaciju osoba s ozljedama kralježnice. Most između rehabilitacijske ustanove i povratka aktivnom životu nakon ozljede leđne moždine u Švicarskoj predstavila je socijalna radnica zaposlena u Švicarskoj udruzi paraplegičara Daniella Vozza.





Dan je završio predstavljanjem osobnih priča *peer counsellora* i novoozlijeđenih koji su sudjelovali u projektu *Svi smo jednaki*.

Theo te Winkel, brat pokojnog Dicka te Winkela, pokretača ESCIF-a i bivšeg člana uprave ESCIF-a, održao je predavanje o povijesti ESCIF-a te istaknuo ključne točke s kojima će se ESCIF suočiti u budućnosti. Lucy Robinson predstavila je program za zapošljavanje osoba s ozljedama leđne moždine u Velikoj Britaniji. Kevin Schultes, vrlo aktivan član Njemačke udruge paraplegičara, te Albert Marti iz Švicarske i tajnik ESCIF-a, iznijeli su humanitarni projekt *Ukrainian SCI relief* kojim se želi pomoći ukrajinskim izbjeglicama s ozljedama leđne moždine na putu iz Ukrajine i u pronalaženju pogodnog smještaja u Ukrajini. Uslijedilo je predstavljanje paraolimpijskog sporta Boccia.



Posljednji dan četverodnevnoг druženja započeo je Erik Berndsson iz Švedske, koji se pridružio putem videolinka i iznio tijek projekta "pristupačne električne punionice" koji je ESCIF pokrenuo prošle



godine na inicijativu Švedske udruge paraplegičara. Uslijedila je radionica na kojoj su sudionici u dvije grupe razmijenili iskustva i inicijative u vezi s električnim punionicama, što će biti iznimno važna informacija za nastavak projekta. Nakon dana uslijedilo je izlaganje Bojana Hajdina o ideji pristupačne mobilne kućice sa svim dodatnim uslugama koje su potrebne korisniku invalidskih kolica.



Uz poziv predstavnika Grčke udruge paraplegičara, predsjednika Georga Avgoustidisa i Vasilikija Fragkale, na kongres ESCIF-a u Solunu iduće godine, završen je i 17. kongres ESCIF-a. Kongres je uključivao i godišnju skupštinu delegata ESCIF-a, kojom je i ove godine predsjedao prvi predsjednik ESCIF-a Daniel Joggi. Između ostalog, odobreno je izvješće za prošlu financijsku godinu, dogovoren je iznos članarine od 375 eura te je izabrana nova članica uprave – Lucy Robinson iz Engleske.



Welcome Spring festival 2022. u Ludbregu

Tekst: Marko Car

Već drugu godinu zaredom sudjelovali smo na *Welcome Spring festivalu*, zajedno s trkačima, na cestovnoj utrci *Centrum Mundi* dugoj pet kilometara. Riječ je o utrci koja se tijekom ožujka održava u Ludbregu.



Vremenski uvjeti i nisu bili baš ugodni, ali čim smo krenuli u utrku, brzo smo se zagrijali i uz ohrabrenje navijača, pa i samih natjecatelja – trkača, stisnuli zube i puno lakše gurali kolica. Sama utrka je bila teška jer se vozilo po cesti koja visi svakih par



metara na drugu stranu i tu smo se najviše umarali, jer je trebalo samo jednom rukom gurati kolica. Međutim, cilj je svakim zamahom bivao sve bliže i kad smo se približili ciljnoj ravnini trkači koji su već završili utrku i okupljeni građani podržali su nas velikim pljeskom i navijanjem kod prolaska kroz cilj. Sreća, ponos i zadovoljstvo bili su veliki i drago nam je da smo mogli sudjelovati na ovakvom događaju. Isto tako, dva tjedna kasnije održala se i vođena tura za osobe s invaliditetom u invalidskim kolicima, koja se vozila uz pomoć *Triride*-a ili *Tribike*-a, kroz koju nas je proveo Karlo Kučan, koji ima velike zasluge za prilagodbu staze i organizaciju utrke. Vozili smo po makadamskoj stazi koja se nalazi oko Otoka mladosti, a iznosi otprilike oko



10 kilometara dužine. Napravili smo jedan krug pa smo odlučili malo obići grad i tako smo još posjetili svetište Predragocjene Krvi Kristove i *Centar svijeta* u Ludbregu. Nakon kratkog odmora i slikanja na trgu, krenuli smo opet na stazu da napravimo još koji krug. A ovaj put smo ugledali i prekrasne labudove, koji su uživali u sunčanom danu na jezeru i

baš su nam lijepo odlučili pozirati za fotografije. Po završetku vožnje otišli smo do hotela *Amalia*, gdje smo fino ručali i još malo se družili. Još jedanput zahvaljujemo organizatorima i nadamo se da



će uspjeti povećati broj ovakvih staza na kojima možemo i mi, osobe u invalidskim kolicima, uživati bez prepreka s kojima se, nažalost, još uvijek susrećemo na većini mjesta.









Predstavljanje autora: Krešimir Butković

Možete li nam se ukratko predstaviti?

Tetraplegičar sam 32 godine, jednako toliko novinar, književnik, tekstopisac i borac za prava osoba s invaliditetom. Rapsko-zagrebački sam književnik, a Rabu dugujem sve. Nastradao u Senju skokom na glavu. Studirao politologiju, no završio logoterapiju.

Kad ste se počeli baviti književnim radom? Što vas je motiviralo na pisanje?

Oduvijek sam pisao. Praktički od prvog osnovne. U jednom dnevniku iz šestog razreda najavio sam da ću biti književnikom kad odrastem. Eto, odrastao sam. Na ozbiljno pisanje nagnala me sudbina. Još sam ležao u Traumi, jedvice držao kemijску i pisao lijevom rukom hijeroglifе koje je jedino majka mogla pročitati. Kasnije mi je, krevet do mene, Marijan Podolnjak zapisivao stihove koje bih mu diktirao negdje u 2 ujutro. '91. sam, s osamnaest godina, već imao objavljenu poeziju, kratke priče i kozerije u eminentnom zborniku *Hrvatsko književno ognjište*.

Koliko ste knjiga do sad objavili? O čemu one govore?

Do sada sam objavio 11 knjiga i jednu slikovnicu. Dvije knjige su zbirke poezije, a ostale knjige su raznovrsne. Autobiografija *Fifty-Fifty* bila je moj prvi prozni uradak i polučila je uspjeh. Knjige za odrasle su katarzične i svaka se dodiruje ili govori o nekoj vrsti invaliditeta. Senzibilizacija društva i naša inkluzija itekako mi je bitna pa na tome i inzistiram izbjegavajući patetiku i dociranje. Za takvu vrstu koristim kolumne i javne nastupe. Dječje knjige su vezane uz bratovo i moje djetinjstvo (*Bornin vremeplov I i II*), *Modri zvezdani vlak* je logoterapijska bajka, *Bok, Roko!* – inkluzija djece iz spektra autizma te svjedočanstvo o teškoćama s kojima se susreću djeca i roditelji u svom životu, a slikovnica *Pas koji nije znao plivati* je logoterapijska slikovnica koja progovara o autotranscendenciji, tj. sebenadilaženju.

Pišete knjige za djecu i knjige za odrasle. Koja tematika Vam je draža?

Pišem kako me inspiracija trefi, ali osluškujem i bilo društva i njihove potrebe. I sami smo svjesni da se u Hrvatskoj malo čita, bestseleri rijetko premašuju 1000 primjeraka, tako da tu malu, vrijednu i posebnu čitateljsku publiku treba dojmiti i zadovoljiti im visoke čitalačke kriterije. Tu je i problem žanrovske preferencije, tako da se sve dijeli u neke manje krugove. Nemate pravo na „slabiju“ knjigu jer ćete teško dobiti novu priliku. Bolje je izbjeći hiperprodukciju i neinspirativnu skribomaniju. Klasični čitatelj ne nasjeda na nakladničke reklamne trikove, on bira iskustveno po strogo provjerenoj preporuci. Više volim pisati za djecu jer je izazov veći. Djeca ne laskaju. Otvoreno će ti sve reći, a ako im se nešto ne sviđa, „izbrisat“ će te s liste za kupnju ili posuđivanje knjiga. Volio bih napisati fantaziju, no tu je već toliko toga ponovljeno i teško je biti originalan.



Nedavno je izašla Vaša nova slikovnica? O čemu govori?

Da. U jednom razgovoru s nakladnikom, lani, ispričao sam istinitu priču o susjedovom psu Bartu koji nije znao plivati. Ushćeno mi je rekao da bi to mogla biti odlična slikovnica. Rodila se priča o preslatkom koker-španijelu koji je svoj strah od mora i plivanja pretvorio u pobjedu. Nadilazeći svoj strah, pa i žrtvujući svoj život za drugi, pokazao nam je svima koliko neslućeno možemo biti hrabri, snalažljivi i veliki. Slikovnica je logoterapijska i kroz neke nenametljive alate

u djetetu, ali i roditeljima oživljava one „zatamnjene“ dijelove pozitivnog stava o životu koji se još nisu probudili u djetetu ili smo ih zatomili imputiranim strahovima kroz formativne godine.

Koliko vremena treba da nastane jedna knjiga? Koja knjiga Vam je bila najveći izazov?

Nema pravila. Nagrađenu knjigu *Bok, Roko!* napisao sam u manje od petnaest dana. *Bornu 1 i 2* u dvadesetak, a druge u par mjeseci. Najveći izazov je bila autobiografija. Tu sam istresao sve što sam prošao do 2010. godine. Mnogi me traže da napišem nastavak. Moram ih ražalostiti jer bi nastavak bio sasvim suprotan i gorak zbog slijeda događaja koji su bili itekako teški za preživjeti, proživjeti te nastaviti dalje. Autobiografiju sam pisao točno godinu dana, a mnoge traumatične trenutke sam romantizirao jer, uvijek ponavljam, čovjeku je lakše oduzeti nego dati nadu. Naravno, ne držim nikog u zabludi, no smatram da mi, stari invalidi (namjerno tako velim jer država i društvo nam još uvijek ne nude život dostojan čovjeka pa stoga ni nismo OSI) moramo ponuditi rješenje i izlaz te nadu onima koji će tek, nažalost, nastradati.

“Svačiji život je jedinstven, neponovljiv, inspirativan i potencijalni bestseler.”

Krešimir Butković

Gdje pronalazite inspiraciju za svoja djela?

Svačiji život je jedinstven, neponovljiv, inspirativan i potencijalni bestseler. Mi ispisujemo svoj „roman“ kao kokreatori sudbine. Ne možemo nikoga kriviti za svoj izbor, posebice ukoliko se nismo odgovorno postavili prema svom invaliditetu i upitali život što to mi njemu možemo ponuditi, a ne on nama. Znam puno ljudi koji žive sadržajnije od mene i kvalitetnije koriste svoje brojkom određene udahe i izdahe iako su teži invalidi i nepokretniji. Draško Regul je, stoga, bio inspirativni lik u mom ZF-u koji sam nedavno poslao na jedan natječaj. Pogledajte Slavena Škrobota. Škrobi svojim primjerom diže i mrtve na noge. Svakodnevni život nudi obilje priča, na nama je da ih prepoznamo i damo im dinamiku, dramatiku i kvalitetu dobro napisanog štiva.

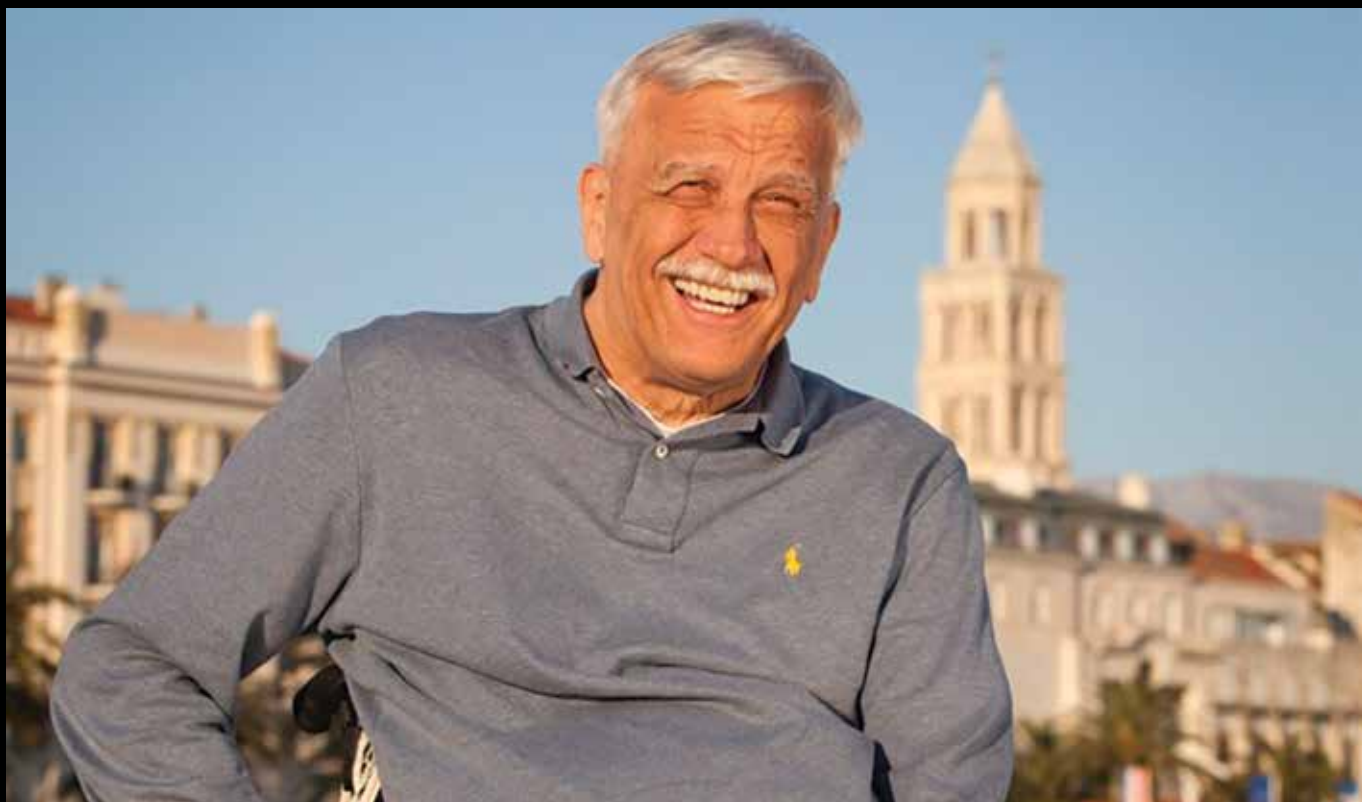
Kakvi su Vam planovi za dalje, radite li već na novom projektu?

U glavi imam četiri romana, no, nakon preboljene korone u KB Dubravi i slijedom traumatičnih događaja u osobnom životu, ali i društvu, teško postizem koncentraciju. Budući smo „poklonili“ svoj „Dom za OSI“ Gradu Zagrebu, a zauzvrat smo izmješteni tamo gdje i pripadamo, u stančice u Sesvetama, budući da još nema zakona o asistentima, a mi, teški invalidi trebamo 24-satnu skrb, ne mogu se posvetiti pisanju jer sam u hiperrefleksivnoj potrazi za njegovateljicom koja bi živjela sa mnom i starom majkom 24/7. Pronašao sam mogućnost da se zaposle njegovateljice iz Azije po triput nižoj cijeni nego što je to u nas, no država je to blagonaklono stopirala. Jednostavno, gura nas ili u skupi smještaj u Jelkovcu gdje ti ne ostane ni za džeparac, ili u neki dom ili ubožnicu u kojoj izgoriš zbog toga što su ti invalidnine i mirovine male ili ti je država oduzela 30% od obiteljske mirovine. Kvadriplegičar u jednom domu živi u odličnim uvjetima, u četverokrevetnoj sobi i tu skrb plaća 8.900 kn. I to će moći dok mu obitelj bude radila. Nažalost, nitko od nas, od pojedinaca do udruga ne vodi računa što se događa i gdje su nestali ljudi kojima su roditelji ili umrli ili postali nemoćnima. Na to upozoravam



već 31 godinu bez uspjeha. Trenutno je jedini problem, kako izgleda, to hoće li nas netko pogurati ili neće iako nismo tražili pomoć. Invalid koji je prihvatio svoju invalidnost bavi se daleko važnijim stvarima. Primjerice, kako objasniti u sanitetu ili bolnici da netko sa začepljenim kateterom ne može čekati tri sata sanitet, potom sat vremena da dođe na red, i još osam sati da ga pokupi sanitet nazad i ne fasuje deku-bituse. Sit gladnom ne vjeruje, a mnogi invalidi svoju invalidninu potroše na čepiće, lijekove i na račune za osnovnu komunikaciju. Eto, ako riješim skrb o sebi do rujna, vjerujem da ću se vratiti pisanju. Do tada, rolajmo po savjesti i odgovornosti.





Nenad Gaćina, In memoriam

1953 - 2022

Ove godine se opraštamo od još jednoga HUPT-ovog veterana koji je bio jedan od članova upravnog odbora HUPT-a, osnivač i predsjednik Splitsko-dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih – SDUSO, gdje je vodio i projekt osobnog asistenta. Bio je također aktivan i u drugim udrugama, suosnivač i član upravnog odbora Splitsko-dalmatinske udruge amputiraca, gdje je radio na promidžbi osoba s invaliditetom i bio je član upravnog odbora.

Također je bio suosnivač i dopredsjednik te član upravnog odbora Plivačkog kluba CIPAL, posebno se brinuo za promidžbu sporta za mlade osobe s invaliditetom i za organizaciju kluba. U sad već dosta davnoj povijesti HUPT-a, od lipnja 2005. do listopada 2007., vodio je ogranak HUPT-a u Splitu, a od lipnja 2005. do lipnja 2006. bio je član uprave UOSIS-a gdje je radio s osobama s invaliditetom i vodio savjetovanja. Dobio je osobnu Nagradu

grada Splita za doprinos poboljšanju kvalitete života i društvene brige za osobe s invaliditetom 2011. godine. Splitsko-dalmatinska županija nagradila ga je za životno djelo 2012. godine.

Nenad Gaćina je bio osoba s tetraplegijom uistinu mnogo godina – nastradao je u prometnoj nesreći s dvadeset godina – te se na svoj osebujuć način zalagao za ravnopravnost i uključenje osoba s invaliditetom u život zajednice. Svojim je primjerom pokazivao kako život ne prestaje spinalnom ozljeđom i kako se čovjek može zalagati i kao voditelj udruge i kao osoba, pojedinac za dobrobit svih osoba s invaliditetom.

Neno će nam ostati u dragom sjećanju zbog svoga temperamenta i širokih pogleda. Mi koji ostajemo iza njega moramo nastaviti rad na prepoznatljivosti kako udruge u zajednici tako i HUPT-a u cjelini.

Neka nam je uspomena na njega blagoslov.

UPiT Osijek

Tekst: Danijel Balažić



UPiT Osijek u prvoj polovini 2022.

Ne možemo se pohvaliti nekom velikom aktivnošću, osim onom operativnom koja nema vidljivosti prema javnosti, a koju čine redoviti poslovi, kontaktiranje članstva, rješavanje raznih upita, pružanje savjetodavnih usluga koje, nadamo se, pomažu i koriste članovima. Uostalom, zato tu i jesmo. Naravno, bilo je tu i redovitih aktivnosti vezanih za provedbu aktualnih vlastitih projekata, onih u partnerstvu, ali i pisanje i apliciranje novih čiju realizaciju očekujemo u jesen. Održana je redovita godišnja skupština i članstvu je prezentiran rad udruge u prethodnome razdoblju, kao i financijska izvješća.

Wings For Life World Run, Zadar 2022.



Inakon dvije godine stanke, UPiT Osijek je ponovno, kao i svake godine do sada, uložio napore i doveo na manifestaciju sve članove koji su to željeli. Žao nam je što interes nije još veći, ali nadamo se da će ovogodišnji sudionici širiti dobru priču i lijepa iskustva i potaknuti još novih sudionika. Osječka udruga je najudaljenija od mjesta održavanja utrke, čime je i najkompliciranije dovesti veći broj osoba

u kolicima. Svjesni smo činjenice da za pojedince to predstavlja i velik financijski izdatak. Politika ove udruge i jest da pomogne pojedincu kada je to potrebno. Postoje donatori koji nam već tradicionalno pomažu u ovome pothvatu, ali svake godine tu je i pokoji novi. Tim UPiT Osijek ove je godine brojio deset osoba u kolicima, njihove pratitelje i nekoliko volontera. Svi su imali osigurane putne troškove za dolazak u Zadar i jedno noćenje u hotelu. Svi su se odlično zabavili i vjerujemo da nikome nije žao zbog dolaska u Zadar i napora koji su morali uložiti. UPiT Osijek od prvoga dana sudjeluje i u organizaciji utrke. Na našu preporuku biciklisti koji prate vodeće u utrci upravo su osječki humanitarci s kojima redovito surađujemo. UPiT Osijek je ove godine predložio još jednu novinu: vodeće u invalidskim kolicima pratili su dečki s invaliditetom Marijo Tovernić i Nikola Koluder, vozeći bicikle pokretane rukama (*handbike*). Ideja je da se ova praksa proširi i na ostale utrke u svijetu. Sve u svemu, nosimo lijepo, pozitivno iskustvo i nadamo se da ćemo dogodne biti još brojniji.





Naši aktivisti - Nenad Radmanić

Tekst: Dobrila Maričić

Nenada smo mi iz njegovog UPIT-a posjetili u Domu za stare i nemoćne u Belom Manastiru, ali Nenad nije ni star ni nemoćan, dapače. Tek mu je pedeset i šest. Ima vrlo zanimljiv životopis i ja ću pokušati napisati ono najvažnije i najzanimljivije.

Dočekao nas je i poveo u svoju sobu, usput pokazujući slike na zidovima hodnika koje je on izradio – slike od vune za čiju izradu treba dosta strpljenja i vremena, a Nenad ga je nalazio.

Nenad zapravo ima tri sobe (nemojte nikome reći), možda i zbog toga što je 31 godinu u Domu. Jedna je soba radno-terapijska, gdje su nastajale te slike od vune, ali i slike slikane na gramofonskim pločama (ove mlađe generacije ni ne znaju što je to gramofon).

Budući da se razumije u računala, u jednoj sobi se nalazi oprema i rezervni dijelovi računala i satova



na navijanje i u njoj Nenad omogućuje bakicama i djedovima iz Doma *skajpanje* sa svojim unucima i djecom.



Zašto je Nenad u Domu za stare i nemoćne? Zato što je (kao i još neki naši članovi) kao osamnaestogodišnji mladić skakao na glavu u nedovoljno duboku vodu, pa je zbog „nezgodnog doskoka” postao tetraplegičar.

Nakon rehabilitacije u Varaždinskom toplicama i boravka u Kraljevici, po zatvaranju ustanova poput Kraljevice i Lovrana, smještaju ga u Dom u Belom Manastiru. Zahvalan je terapeutkinjama koje su ga po njegovom mišljenju mučile, ali kasnije je shvatio da je to dobro, jer su ga osposobile za ASŽ.



Nenad je vrlo društven, voli putovati i koristi svaku priliku za odlazak iz Doma. Član je HUPT-a od 2002., a zatim UPIT-a. Na radnim vikendima, koje ne propušta, saznao je mnogo informacija potrebnih tetraplegičarima, upoznao nove ljude koji imaju slične probleme, saznao o mogućnostima rehabilitacije u Rovinju... Bio je član udruga osoba s invaliditetom poput Baranjskog srca, Baranjskih leptirića...

Nedostaje mu prijatelj i supatnik Sreto Terzić (čak su i na sličan način postali kolicaši) s kojim se petnaest godina družio u Domu. Organizirali su

roštiljade, zajedno putovali i obišli razna mjesta, bili DJ-evi na maskenbalima i zabavama u Domu; Sreto je volio kuhati, a Nenad jesti – idealan spoj. Dok je Nenad pravio slike od vune, Sreto je gradio dvorce od šibica. No, nažalost Sreto je umro 2016. godine.



Od 2017. Nenad je član Boćarskog kluba Osječki osmijeh koji igra u Hrvatskom prvenstvu, pa se putuje po cijeloj Hrvatskoj. Nema, kako kaže, neke posebne rezultate, ali igra mu se sviđa.

Sretan je jer se od 2004. godine u Domu zapošljava „čovjek iz sjene” – Milan Balatinac, njegov pratilac na putovanjima, čovjek koji bez puno riječi, a s osmijehom na licu pomogne Nenadu kad god mu zatreba. Njegova samozatajnost i dobrota uoče se pri svakom susretu. Nenad mu je zahvalan zato što postoji.

Ne propušta ni *Wings for Life* (osim ona dva pandemijska), a u zadnjih pet godina odlazi na *Špancirfest* u Varaždin kod prijatelja, ali i rivala u boćanju, Srečka Lazara.

O Nenadu bih mogla još puno toga napisati, ali ostavit ću to njemu, jer je rekao da bi se mogao baciti na pisanje memoara. Nadam se da ga igra nje igrica na računalu neće u tome omesti.

Pa, Nenade, počni pisati (ja ću lektorirati – besplatno)!

SDUSO

Tekst: Nikoslav Čale

U nastavku nacionalnog projekta osobnog asistenta od siječnja 2022. godine Splitsko-dalmatinska udruga spinalno ozlijeđenih (SDUSO) potpisala je novi dvogodišnji ugovor kroz koji su uključena četiri nova korisnika iz Trilja. Nastavlja se provođenje projekta ESF-a *Osobni asistent 2*



do kolovoza 2022., tako da imamo 30 korisnika usluge osobne asistencije.

Osnivač i predsjednik udruge Nenad Gaćina preminuo je 19. ožujka 2022. te je na Izvanrednoj skupštini udruge SDUSO izabran novi predsjed-



nik Nikoslav Čale, koji je nastavio s dosadašnjim radom i suočio se s izazovima koji su postavljeni pred njega.

Kroz projekte se provode redoviti sastanci s osobnim asistentima i korisnicima u Zadru, Šibeniku,



Trogiru, Pločama, Rogotinu, Sinju, Trilju i Muću te se na taj način rješavaju sve nejasnoće i pitanja vezano uz obveze kako asistenta tako i korisnika usluge osobne asistencije.



Unatoč turbulentnom razdoblju početkom godine uspješni smo uz našu dragu volonterku Veru Sinovčić, voditeljicu likovne radionice, organizirati i obilježiti desetogodišnje postojanje *Likovne radionice* izložbom koja je održana 30. ožujka 2022. u prostoru Udruge. Ovim putem zahvaljujemo gospođi Veri koja nesebično prenosi sve svoje znanje na polaznike te u njima budi osobnu kreativnost i potiče optimizam.



KaSPIN

Tekst: Martina Benić



KaSPIN je ovu godinu započeo prilično turbulentno, s puno entuzijazma i ideja za nove projekte. Početkom godine završili smo projekt osobne asistencije za osobe s invaliditetom te *Budi aktivan – Budi uključen* koji je dobio nastavak u Fazi III i kontinuirano se nastavlja podrška korisnicima osobne asistencije na području Karlovačke županije i cijele RH.



Također smo nastavili provoditi projekt *Zaželi podršku* iz Faze II financiran sredstvima iz Europskoga socijalnog fonda gdje je zaposleno pet žena iz teško zapošljive skupine, a pružena je podrška tridesetoro starijih i nemoćnih osoba. Tijekom provedbe ovog projekta uvidjeli smo koliko korisnici vape za ovom vrstom pomoći, a nadamo se nastavku projekta u sljedećoj fazi.



U studenom prošle godine potpisali smo s Uredom za udruge Vlade Republike Hrvatske kao posredničkim tijelom ugovor za projekt *Zajedno jači* financiran iz Europskoga socijalnog fonda na kojem je zaposlena psihologinja u Udruzi, voditelj



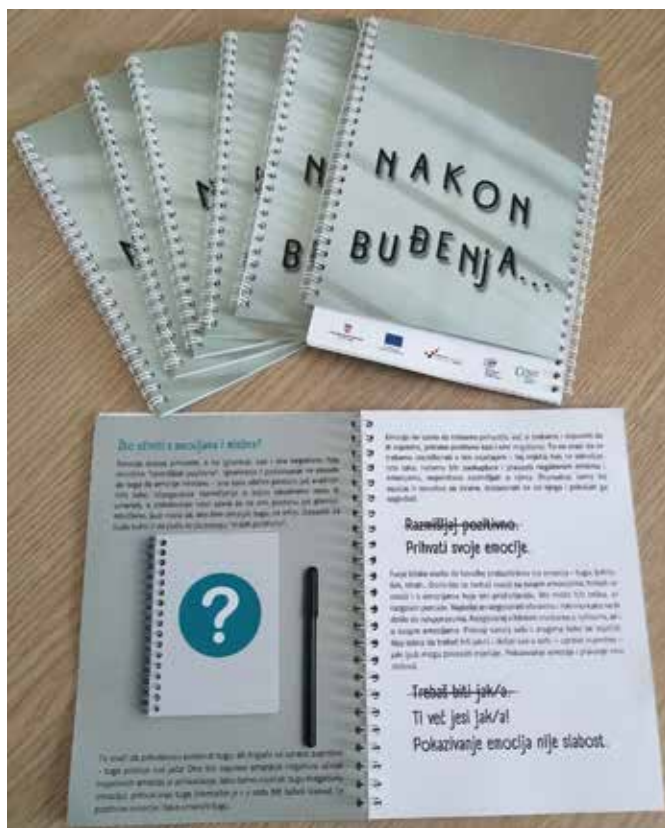
i administrator na projektu. U sklopu projekta provode se psihološke radionice za zaposlenike, volontere, osobe sa spinalnim ozljedama i ostale zainteresirane građane, a psihološka savjetovanja omogućena su članovima, korisnicima i svima zainteresiranima. Također je u sklopu ovog projekta izdana brošura za psihološku samopomoć i podršku *Nakon buđenja* koja je dostupna u digitalnom obliku na našoj mrežnoj stranici.

Zahvaljujući našim donatorima Općini Kamanje, tvrtkama *Lumenia Adriatic d.o.o.* i *Nova inženjering d.o.o.* prisustvovali smo utrci *Wings for Life* u Zadru.



Cilj nam je bio sudjelovati u što većem broju i podržati ovu važnu humanitarnu manifestaciju. Bilo je zadovoljstvo ponovno se okupiti na starom mjestu i doživjeti onu posebnu euforiju i adrenalin utrke uživo nakon dvije godine pauze zbog pandemije. Od niza provedenih aktivnosti jedna od dražih i veselijih bila nam je obilazak vrtića Rakovac u gradu Karlovcu, gdje nas je iznenadila dječja otvorenost, iskrenost i znatiželja. Upoznali su se s nama kao osobama sa spinalnim ozljedama, našim aktivnim načinom života i preprekama koje svakodnevno savladavamo.

Prijavili smo nekoliko projekata na razne natječaje i nadamo se pozitivnim rezultatima, tako da će godina svakako i dalje biti turbulentna i puna raznih aktivnosti i događanja.



UPITIŽ

Tekst: Mladen Jurada

UPITIŽ je rad u novoj godini započeo na novoj adresi, u novom prostoru kod autobusnog kolodvora u Puli. Nakon duljeg vremenskog perioda u suradnji s Gradom uspjeli smo dobiti novi prostor na korištenje. Novi nam prostor puno bolje odgovara, što zbog kvadrature, što zbog prilaza i mjesta gdje se nalazi tako da je pristup članovima na kotačima mnogo lakši.



Što se tiče rada s članovima i korisnicima projekata, nastavljamo s redovitim aktivnostima i projektima. Od Grada Pule dobili smo određena sredstva za plaću tajnice te provedbu raznih aktivnosti. Iako



iznos koji smo dobili od Grada nije dovoljan za pokriće svih troškova, navikli smo se na snalaženje u raspodjeli sredstava. Iako razočarani, nismo nimalo iznenađeni s obzirom na to da od Grada dobivamo već godinama sličan iznos iako je opseg posla višestruko veći nego prethodnih godina. Još je jedan iznos za financiranje aktivnosti udruge osiguran od Istarske županije, za deinstitucionalizaciju i socijalizaciju naših članova. Također u nedovoljnom iznosu za planirane aktivnosti, ali tko nas što pita!



Također, nastavljamo s radom na projektima čije je financiranje osigurano Europskim socijalnim fondom – *Zaželi 2* te *Osobni asistent*.

Projekt *Zaželi 2* nažalost završava 30. lipnja 2022., a zatim ćemo strpljivo čekati objavu poziva Ministarstva za prijavu. Zabrinuti smo što projekt nije na vrijeme raspisan, jer šezdeset korisnika ostaje bez usluge pomoći i podrške, a deset zaposlenih žena na radnom mjestu gerontodomaćica ostaje bez posla. No gerontodomaćice – pripadnice ciljne skupine uspješno su završile programe osposobljavanja za njegovateljice, knjigovođe, gerontodomaćice te dadilje čime stječu javnu ispravu, uvjerenje o osposobljavanju, koje se upisuje u e-radnu knjižicu. Cilj je ove aktivnosti povećanje njihove zapošljivosti i konkurentnosti na tržištu rada pa se nadamo da će im to pomoći pri traženju posla. Korisnici su iznimno zahvalni na pruženoj pomoći i bit će im jako teško kada ostanu bez nje. Pokušavamo ih usmjeriti da se obrate nekim drugim ustanovama koje pružaju slične usluge.



Projekt osobne asistencije ESF-a *Spin Asistent Istra* teče bez većih problema, sa zadovoljnim korisnicima u Zagrebu i Varaždinu.

Potpisali smo i novi dvogodišnji ugovor s Ministarstvom o financiranju projekta OA za tetraplegičare, te pomoć osobnog asistenta dobivaju dva naša člana, kao i prethodnih godina. Upornim slanjem

raznih dopisa Ministarstvu uspjeli smo za jednog korisnika i člana Udruge osigurati uslugu osam sati dnevno, umjesto četiri sata.

Prvo je tromjesečje prošlo u pisanju projekata, izvještajima, prijavama projekata, s manje aktivnosti članova. Nešto zbog pandemije COVID-19, a



nešto zbog hladnoće, lošeg vremena i iščekivanja odobrenja projekata i financijskih sredstava.

No, s lijepim vremenom ukinute su COVID mjere i mnoga su događanja ponovno vraćena u život nakon godinu ili dvije stanke. Tako se ove godine uspjela realizirati i utrka *Wings for Life* u Zadru. Udruga je po prvi put organizirala sudjelovanje svojih članova na toj manifestaciji uz pomoć krovne organizacije – HUPT-a, koji nam je pribavio startnine. U financiranju troškova sudjelovanja u utrci *Wings for Life* pomogla nam je Istarska županija te tvrtka *Rudan d.o.o.* iz Žminja. Iznimno smo sretni što smo uspjeli pribaviti sredstva i što smo mogli izravno sudjelovati u humanitarnoj utrci koja je usko vezana s područjem djelovanja naše udruge, a to je podržavanje i potpomaganje znanstvenih istraživanja ozljeda leđne moždine u svrhu pronalaska lijeka za ozdravljenje. Lijeka zasad nema, no više nego rado sudjelujemo u pronalasku, ponajviše radi poboljšanja kvalitete života nekih novih generacija. Nastojat ćemo da UPITŽ-u sudjelovanje na ovoj manifestaciji postane tradicija.

SOZ

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Aktivnosti Spinalnih ozljeda Zagreb tijekom prvih šest mjeseci ove godine uglavnom su se svodile na provođenje postojećih projekata od kojih smo u okviru nacionalnog projekta osobnog asistenta primili još petero novih korisnika iz udruge koja nije uspjela prijaviti nastavak svojeg projekta u sklopu ESF-a.

Međutim, osim provođenja osobne asistencije i ponovne mogućnosti odlazaka u Varaždinske Toplice nakon doba korone, nastavili smo *peer counselling* pa tako sad opet imamo kontakt s novoozlijeđenim osobama, što je bio velik problem u doba kada se tamo nije moglo ići.

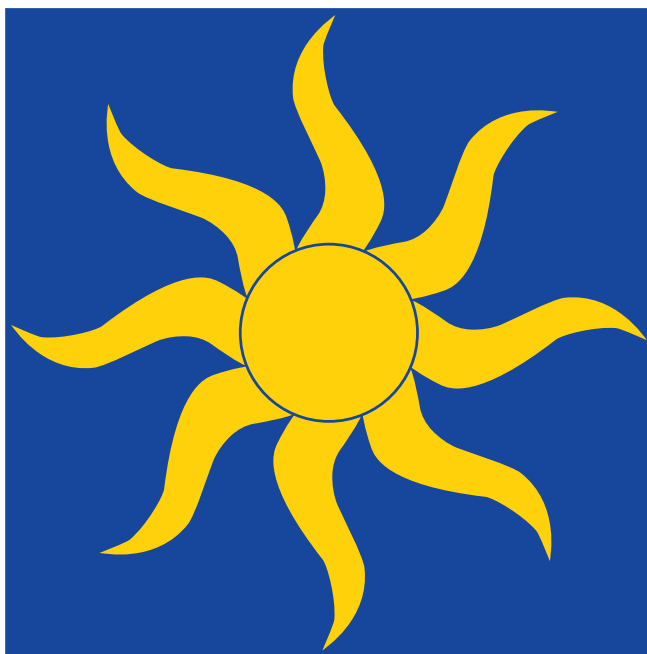
Jednako tako, aktivni smo partneri u projektu SOIH-a *IzaZOVI u krizi* koji se ogleda u pronalaženju djelotvornih i inovativnih rješenja za otpornost u krizama, pružanju edukacijskih programa za organizaciju rada i vođenje timova te digitalnoj transformaciji poslovnih procesa.

Također smo opet uključeni u radnu skupinu za izradu novog pravilnika o pristupačnosti za koji se nadamo kako neće biti ništa lošiji od onoga koji imamo sada, i kroz sudjelovanje o radnoj skupini zalagat ćemo se u najvećoj mogućoj mjeri za maksimalnu pristupačnost osoba u invalidskim kolicima, kao i obvezu poštivanja propisa o osiguravanju pristupačnosti za sve osobe s invaliditetom. Kako će ta radna skupina raditi zasad još ne znamo puno, ali očekivanja su velika.

Bili smo u HZZ-u kao provedbenom tijelu druge razine ESF-a i ondje smo razjasnili mnoga otvorena pitanja u vezi provedbe natječaja osobne asistencije u sljedećem razdoblju te će se, vjerujemo, ono što nam je sugerirano i razjašnjeno i ostvariti na taj način kako je bilo rečeno.

Sudjelovali smo na vrlo zanimljivoj konferenciji pod nazivom *Uloga i doprinos udruga u rješavanju kriznih situacija i izgradnji novih modela pomoći i podrške* u okviru *Dana otvorenih vrata udruga 2022*. Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske, gdje su se mogla čuti vrlo zanimljiva izlaganja udruga i državnih tijela u okviru tema koje se tiču doprinosa udruga u rješavanju kriznih situacija, odnosno o udrugama u izgradnji novih modela pomoći i podrške.

Aktivno smo sudjelovali i na HAKOM-ovoj konferenciji *Accessible Future – Pristupačna budućnost*. Na samoj konferenciji sudjelovali su predstavnici Međunarodne telekomunikacijske unije (ITU),



predstavnici europskih regulatornih tijela, profesori Fakulteta elektrotehnike i računarstva Sveučilišta u Zagrebu, profesori Tehničkog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, stručnjaci za tehnologiju i standardizaciju, predstavnici ministarstava, predstavnici udruga za osobe s invaliditetom i operatori tržišta elektroničkih komunikacijskih usluga.

Hvalevrijedna je bila i inicijativa Udruge studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske u organizaciji radionice za studente u okviru projekta *Disability Month*. Radionicom se željelo naučiti studente kako pravilno pristupati osobama s invaliditetom te saznati kako im pomoći ako im to bude potrebno. Većina studenata Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta nakon stečene diplome radit će u ljekarnama, gdje će se susretati sa širokim spektrom pacijenata i smatramo kako je krucijalno znati pomoći svakom pacijentu/korisniku.

Tijekom radionice se govorilo o paraplegiji i tetraplegiji (pojašnjena je razlika za studente koji ju ne znaju), ukazalo na najčešće greške koje ljudi čine u pristupu osobi u kolicima, naučilo se kako pomoći osobi u kolicima ako zatraži pomoć i slično.

Na koncu, bilo je dovoljno vremena i za vrlo vrijedna i zanimljiva pitanja studenata.



Izvješće o ženama s invaliditetom u RH

Hrvatski zavod za javno zdravstvo objavio je po prvi put ove godine *Izvješće o ženama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj*, autora doc. dr. sc. Tomislava Benjaka i suradnika. Izvješće sadrži prikaze općih sociodemografskih parametara te podatke o vrstama oštećenja i oštećenjima funkcionalnih sposobnosti za RH te za svaku županiju zasebno. Sve obrade iz ovog izvještaja rađene su sa stanjem na dan 16. studenog 2021., a u nastavku teksta slijedi kratki pregled.

Opći sociodemografski podatci

U Hrvatskoj živi **255.236 žena s invaliditetom** (42,8% od ukupnog broja osoba s invaliditetom), a žene s invaliditetom čine oko **12,3% ukupnog stanovništva ženskog spola u RH**. Najveći broj žena s invaliditetom, njih 50% je u dobnoj skupini 65+, 40% žena je u radno aktivnoj dobi od 20 do 64 godina, dok ostalih 10% čine djeca (0 – 19) s teškoćama u razvoju i djevojke s invaliditetom. Najveći broj žena s invaliditetom ima prebivalište u Gradu Zagrebu i Splitsko-dalmatinskoj županiji. U tim dvjema županijama živi 32,1% od ukupnog broja žena s invaliditetom, no ako se razmotri udio žena s invaliditetom u ukupnom ženskom stanovništvu županije dolazimo do podatka da je najveći udio u Krapinsko-zagorskoj županiji.



Prema podacima Očevidnika zaposlenih osoba s invaliditetom, u RH su zabilježeni podatci za 12.279 osoba ženskog spola (49,9% od ukupnog broja zaposlenih osoba s invaliditetom) pri čemu 5.570

žena s invaliditetom zadovoljava kriterije Pravilnika o sadržaju i načinu vođenja očevidnika zaposlenih osoba s invaliditetom (NN 75/18) i poslodavac ih može računati u kvoti. U Hrvatski registar o osobama s invaliditetom pristigla su rješenja o primjerenom obliku školovanja za 17.009 osoba ženskog spola. Oštećenja govorno-glasovne komunikacije i specifične teškoće učenja, višestruka oštećenja te intelektualna oštećenja najčešći su specificirani uzroci koji određuju potrebu primjerenog oblika školovanja. U RH žive 1.464 braniteljice s invaliditetom te 1.018 osoba ženskog spola koje imaju posljedice ratnih djelovanja iz Drugoga svjetskog rata ili su civilni invalidi rata i porača.

Vrste oštećenja i oštećenja funkcionalnih sposobnosti

Najčešće vrste oštećenja kod žena s invaliditetom na temelju Zakona o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom (NN 64/01) jesu višestruka oštećenja, oštećenja drugih organa te oštećenja lokomotornog sustava.

Tablica 3.b. Prikaz vrsta oštećenja koje uzrokuju invaliditet ili kao komorbiditetne dijagnoze pridonose stupnju funkcionalnog oštećenja osobe ženskog spola prema dobnim skupinama

Vrste oštećenja	Dobne skupine		
	0-19	20-64	65+
Višestruka oštećenja	7590	31270	43545
Oštećenja drugih organa i organskih sustava, kromosopatije, prirodne anomalije i rjeđe bolesti	3065	31780	45034
Oštećenja lokomotornog sustava	1358	29375	48864
Mentalna oštećenja	2974	25377	23908
Oštećenja središnjeg živčanog sustava	5916	16804	27886
Oštećenja govorno-glasovne komunikacije	10886	6013	858
Intelektualna oštećenja	3405	8536	968
Oštećenja vida	806	3274	5114
Oštećenja sluha	665	2718	3504
Oštećenja perifernog živčanog sustava	251	3360	2858
Poremećaji iz spektra autizma	570	243	9
Gluhoslijepoća	7	25	40

Od ukupnog broja žena s invaliditetom oko 6,2% vještačeno je kao osobe ženskog spola sa stopostotnim oštećenjem, od čega je njih 7.598 u bazi Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje, 22 su braniteljice Domovinskog rata, dok 21 ima stopostotno oštećenje kao posljedicu ratnih ili poratnih događanja u Drugom svjetskom ratu.



U zemlji Vikinga, fjordova i planina

Tekst i fotografije: Ines Ignjačić

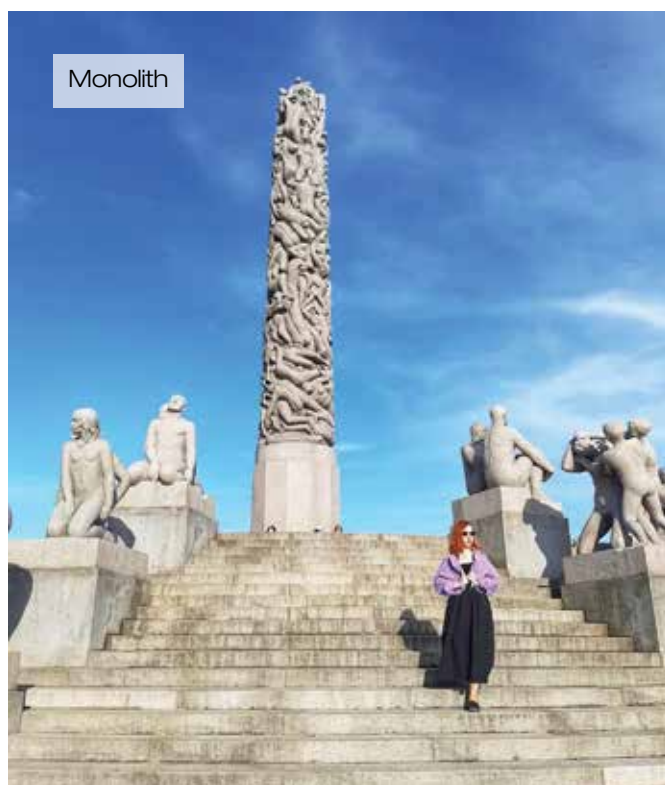
Prijevoz i kretanje gradom

S obzirom da u Norveškoj još nisam bila, odlučila sam otići na kratki *city break* i vidjeti neke od najzanimljivijih lokacija u Oslu. Avionske karte za direktan let na relaciji Zagreb – Oslo platila sam 7,99 eura po smjeru. Nema nikakvih dodatnih naknada ni naplata i nije nikakav trik, nego su cijene naprosto takve. Dodatno se jedino naplaćuje kofer ako ga nosite. Let traje nešto više od dva sata.

Oslo ima dva aerodroma, no *Ryanair* iz Zagreba leti na aerodrom *Oslo Torp* koji se nalazi dosta daleko od grada. Od tog aerodroma do centra može se doći vlakom ili autobusom. Ja sam išla vlakom i stigla kroz nešto više od sat vremena. Ulazak u vlak je pristupačan. Sav javni prijevoz dolazi na vrijeme po rasporedu, nema ni minute kašnjenja.

Za transport unutar grada preporučujem kupiti dnevnu kartu koja traje 24 sata od aktivacije i uključuje prijevoz autobusom, vlakom, metroom i brodom, košta 11 eura i može se kupiti preko mobilne aplikacije. Zona 1, za koju karta vrijedi, uključuje cijeli širi gradski i prigradski krug – dakle apsolutno sve što želite vidjeti uključeno je u cijeni te karte. Skoro sve stanice metra su pristupačne (točnije, sve osim jedne). No, dosta se toga može obići i pješice, s obzirom na to da međusobna udaljenost između najatraktivnijih lokacija nije prevelika.

Oslo je većinom ravan grad i na većini staza može se kretati u invalidskim kolicima. No, u pojedinim starijim dijelovima grada (koji su zapravo najljepši) cesta je popločena, nerijetko i s blagim uzbrdicama, pa bi ondje samostalno kretanje bilo otežano.

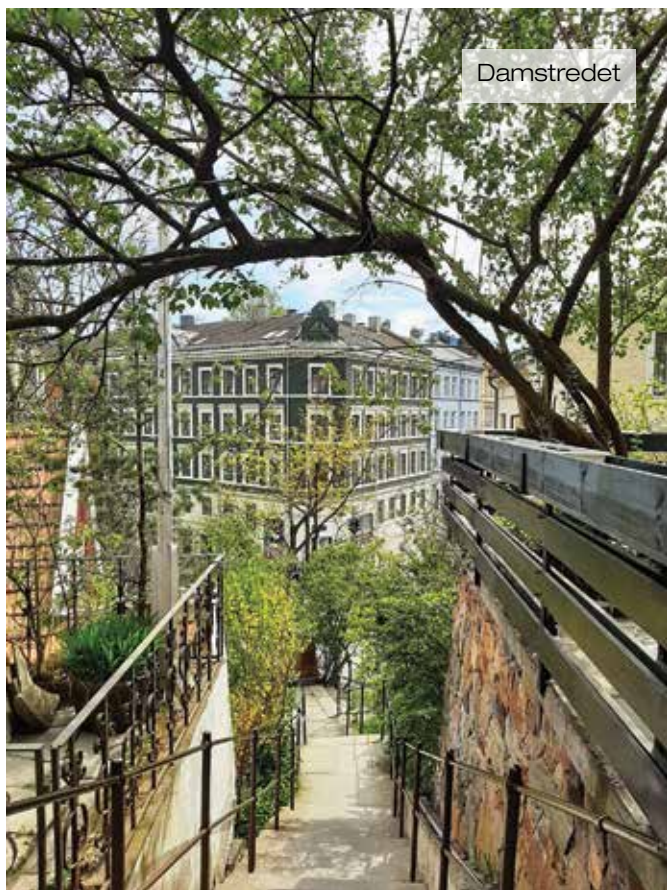


Oslo, crno-bijeli svijet arhitekture

Za obilazak najznačajnijih mjesta u Oslu dovoljna su tri dana. Kao početnu točku svakako preporučujem **Oslo Opera House**, a u krugu od jedan kilometar nalazi se nekoliko znamenitosti koje se mogu vidjeti unutar nekoliko sati. Opera se nalazi neposredno uz zaljev Oslofjord, na poluotoku Bjokvika, i na tom su dijelu smješteni još neki muzeji i simboli grada.

Ovo je vjerojatno jedina opera u svijetu po čijem se krovu smije hodati. Izgrađena je 2007., a osim po baletima, operama i koncertima koji se u njoj održavaju poznata je po famoznom zalasku sunca koji se s nje proteže na zaljev. Unutrašnjost opere u potpunosti je pristupačna za osobe koje se kreću pomoću invalidskih kolica.

Odmah uz nju nalazi se **Deichman Bjørvika** – nova i moderna knjižnica na pet etaža, također potpuno prilagođena za kretanje osobama u kolicima. U blizini je i kompleks zgrada, takozvani **Barcode Project**, koji je dobio taj naziv jer svojim izgledom podsjeća na naslikane kvadrate s mnogo malih kvadratića (prozora), i na koji je pogled prelijep noću dok je osvijetljen. S obale zaljeva vidi se instalacija **She Lies** koja leži u moru te se svojom staklenom konstrukcijom uklapa u cjelokupnu priču.



Cijeli je taj dio grada u betonu i staklu te se doima kao da je provučen kroz crno-bijeli filter; pomalo sterilno i bezlično. Sve su zgrade slične jedna drugoj. To ne umanjuje ljepotu grada, ali niti ne pokazuje onu pravu Norvešku kakvom ju zamišljamo.

Komadić šarene Norveške

A upravo se komadić te prave, šarene Norveške može vidjeti u dijelovima grada **Fredensborgveien i Damstredet**, čije su ulice popločene kamenom, a čije nizove šarenih kuća iz 19. stoljeća okružuju netom procvala stabla trešanja. Potom se može nastaviti obilazak dužinom ulice Grunderlokka u kojoj su kafići, restorani i dućani. Inače, mjesto koje preporučujem za jeftin obrok jest *Oslo Street Food*, u kojem se nalazi niz restorana raznih svjetskih kuhinja i gdje se hrana može kupiti po razumnim cijenama. Ima unutarnji i vanjski dio za goste, a nalazi se neposredno uz željeznički kolodvor.

Tijekom istraživanja grada, blizu pristaništa broda, prošla sam i pokraj zgrade u kojoj se dodjeljuje Nobelova nagrada za mir, te pokraj Kraljevske palače i tvrđave Akershus. U Oslu se nalaze i dva parka u koje je ulazak besplatan, a svakako su vrijedni posjeta. Jedan od njih je **Vigeland park**



Oslofjord

skulptura, u kojem se nalazi preko 200 skulptura kipara Gustava Vigelanda. Najveća i najimpresivnija među njima je skulptura *Monolith* u središtu parka, a koja se sastoji od prikaza dodatne 121 figure ljudskih tijela svih dobi. Skulptura simbolizira čežnju za duhovnošću.

Norveška je zemlja Vikinga pa svakako za vrijeme boravka u Oslu treba vidjeti stare vikinške crkve, barem izvana. Među brojnim muzejima najposebniji je upravo **Muzej Vikinga**, no on se trenutno renovira pa je zatvoren do 2026. godine. Uz samu Operu nalazi se Muzej Munch (norveški slikar poznat po djelu *Krik*).

Vožnja brodom oko otoka u zaljevu

Od svega u Oslu, mene se najviše dojmila upravo vožnja brodom oko/na nekoliko otoka u Oslofjord zaljevu: Lindøya, Nakholmen, Hovedøya, Bleikøya, Gressholmen, Langøyene. Ulazak na brod pristupačan je osobama u invalidskim kolicima, kao i korištenje svih prostorija broda. Međutim, kretanje po otocima nije jednostavno s obzirom na neasfaltirane ceste, šljunčane i kamenite puteve te nagibe. Stoga preporučujem korištenje *triridea* ili odlazak uz pratnju. Ako se vozite brodom oko svih otoka, to traje sat vremena. Međutim, preporučujem da siđete barem na nekim otocima i

istražite ih. Brodovi voze svakih sat vremena tako da se možete vratiti na koji god želite brod. Inače, turističke agencije izlet na ove otoke naplaćuju i po 150 eura, a s dnevnom gradskom kartom za javni prijevoz možete na njih ići besplatno i to neograničen broj vožnji!

Osobito me se svidio **otok Lindøya**, jedno od najljepših mjesta koja sam ikad vidjela. Na njemu se nalazi tristotinjak žutih, crvenih i zelenih kućica, popločenih drvenim daskama. Zvuk valova, miris ribe i cvrkut ptica je sve što se tamo može čuti. Premda je naseljen, gotovo da uopće nisam vidjela ljude. Na pristaništu broda nalazi se mala knjižnica pa se dok se brod čeka možete odmoriti u natkrivenom prostoru, uz knjigu. Fascinirala me količina detalja na ovom otoku, od toga da svaka kuća ima unikatan poštanski sandučić, do dvorišnih otmjenih, unikatnih, ručno rađenih umjetničkih instalacija. Na otoku nema ugostiteljskih objekata niti javnih toaleta. Ovo je kao jedan mali, izdvojen svijet za sebe, idealan za odmak od svih i svega, a opet – na manje od pola sata plovidbe od velegrada.

Što se tiče drugih otoka, na Hovedøyi su jako lijepe plaže, dok je na Langøyeneu dozvoljeno besplatno kampiranje. Za obilazak svih otoka mogao bi se izdvojiti cijeli jedan dan, no to će vrijeme u svakom slučaju biti dobro utrošeno.



Deichman Bjørvika

Vigeland park



Vremenska prognoza bila je za mog boravka idealno – sunčano i 18°C. Za to treba imati sreće jer u Norveškoj je u proljeće još uvijek relativno hladna sezona. Čak je i ljeti ponekad potrebno nositi duge rukave. Za osobe koje se kreću pomoću invalidskih kolica najpreporučljivije doba za posjet Oslu su proljeće i ljeto, jer kišno vrijeme može otežavati kretanje čak i na prilagođenim stazama.

Skandinavci nisu hladni kao što o njima kruže glasine. Vrlo su ljubazni, pristojni i srdačni. Norveška je uređena zemlja – ljudi puno rade i zato puno imaju. Uz dobro planiranje putovanja, od leta i smještaja do restorana i ulaznica za objekte, posjet Oslu ne mora biti skup. Ako imate više od tri dana vremena za boravak u Norveškoj, bolje ga je provesti negdje sjevernije, u prirodi, i vidjeti “pravu” Norvešku: planine, more i – ako imate sreće, polarno svjetlo.

Fredensborgveien





Come As You Are

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Film koji uvelike odskače od uobičajenih filmova gdje se u glavnoj ili sporednoj roli pojavljuju osobe s invaliditetom. Budući da obrađuje vrlo neortodoksnu temu, a to je ukratko traženje samih sebe kroz seksualno prihvaćanje, može se pretpostaviti kako će pobuditi interes. Film koji nije bez narativnih i režijskih mana, zapravo je gorko-slatka priča o tri dobra poznanika iz rehabilitacijskog centra u američkoj provinciji koji spletom slučaja dođu na ideju otići u Montreal u Kanadi, u specijalni bordel koji nudi usluge i osobama s invaliditetom.

Gluma je izrazito dobra, može se čovjek dobro prevariti kad shvati da glumci uopće nemaju invaliditet. Cijela postava to radi prilično nepretenciozno. Naravno, čovjek uvijek može imati više ili manje simpatija za određeni način razmišljanja i ponašanja, tako da će se svaka osoba s invaliditetom moći lako pronaći u njihovim izražajima upravo specifičnog invaliditeta.



Film je vrlo lako gledljiv – ne mora se svatko identificirati s cijelom pričom ili s likovima u njoj, ali proći će vrijeme vrlo brzo, jer ćete se i smijati i zamisliti i razmišljati, sve u istom dahu. Film iz 2019. inače je rađen po istinitoj priči obrađenoj u dokumentarcu iz 2007. o Asti Philpotu naslovljenom *Samo za jednu noć*, no – začuđujuće – ne radi se o nastavcima jedne iste priče niti likova niti teme, nego upravo o raznim obradama iste ideje; sigurno je ovo barem četvrta interpretacija.

Za ovu vrstu filmova u kojima se obrađuju životi i teme vezane za osobe s invaliditetom, zanimljivo je da se ne podilazi osobama s invaliditetom, ne prikazuje ih se monokromatski niti jednoznačno, nego su to ljudi sa svojim dobrim i lošim karakteristikama i ponašanjem i sudbinama.

Bilo kako bilo, zanimljivo je da čovjek može i na najneočekivanim mjestima očekivati puni servis za osobe s invaliditetom.

Čuda su moguća?

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Svaka zdrava osoba sa spinalnom ozljedom prije ili kasnije dođe do zaključka kako su kolica u kojima se kreće najmanji problem nakon ozljede, no kako postoje mnoge druge puno ozbiljnije stvari s kojima se susreće u novom životu – spasticitet, financijski problemi, dekubitalne rane, neprilagođenost okruženja, osobna higijena i eventualna pomoć kod toga – tako da se kroz svoju *karjeru* u kolicima puno puta oslanja na iskustva drugih osoba. To je najizravniji primjer *peer counsellinga* u kojemu, dakle, netko s iskustvom života osobe sa spinalnom ozljedom u kolicima pomaže primjerom i dobrom praksom nekome tko je tu manje iskusan. Tako se može uzeti i ova knjiga *Live the Impossible* američke blogerice Jenny Smith, koja u svojoj autobiografiji opisuje od toga kako je nastradala do svih mogućih izazova s kojima se srela, pogotovo kada su u pitanju zdravstvene i slične poteškoće, do njezinog angažmana kao humanitarke u zemljama koje su manje razvijene ili zemalja koje su u posvemašnjem kaosu, poput Afganistana, gdje osobe s invaliditetom uistinu žive život nedostojan čovjeka.

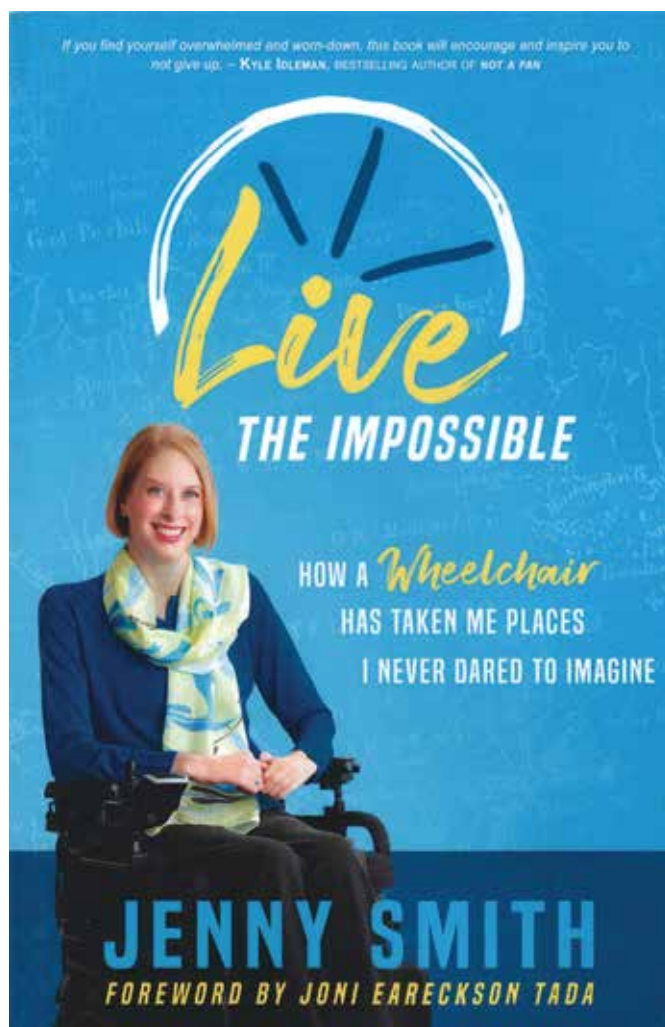
Knjiga je podijeljena na niz poglavlja u kojima svaka priča može biti jedna završena priča, ali se one lijepo nastavljaju jedna na drugu, i praktična iskustva s kojima se Jenny suočavala prilično su nenametljivo uklopljena u tekst priče. Dakle, knjiga nije samo niz praktičnih savjeta i rješavanja problema, nego je ustvari jedna lijepa životna priča o rastu osobe koja je stradala vježbajući novi element u svojem *cheerleadingu*.

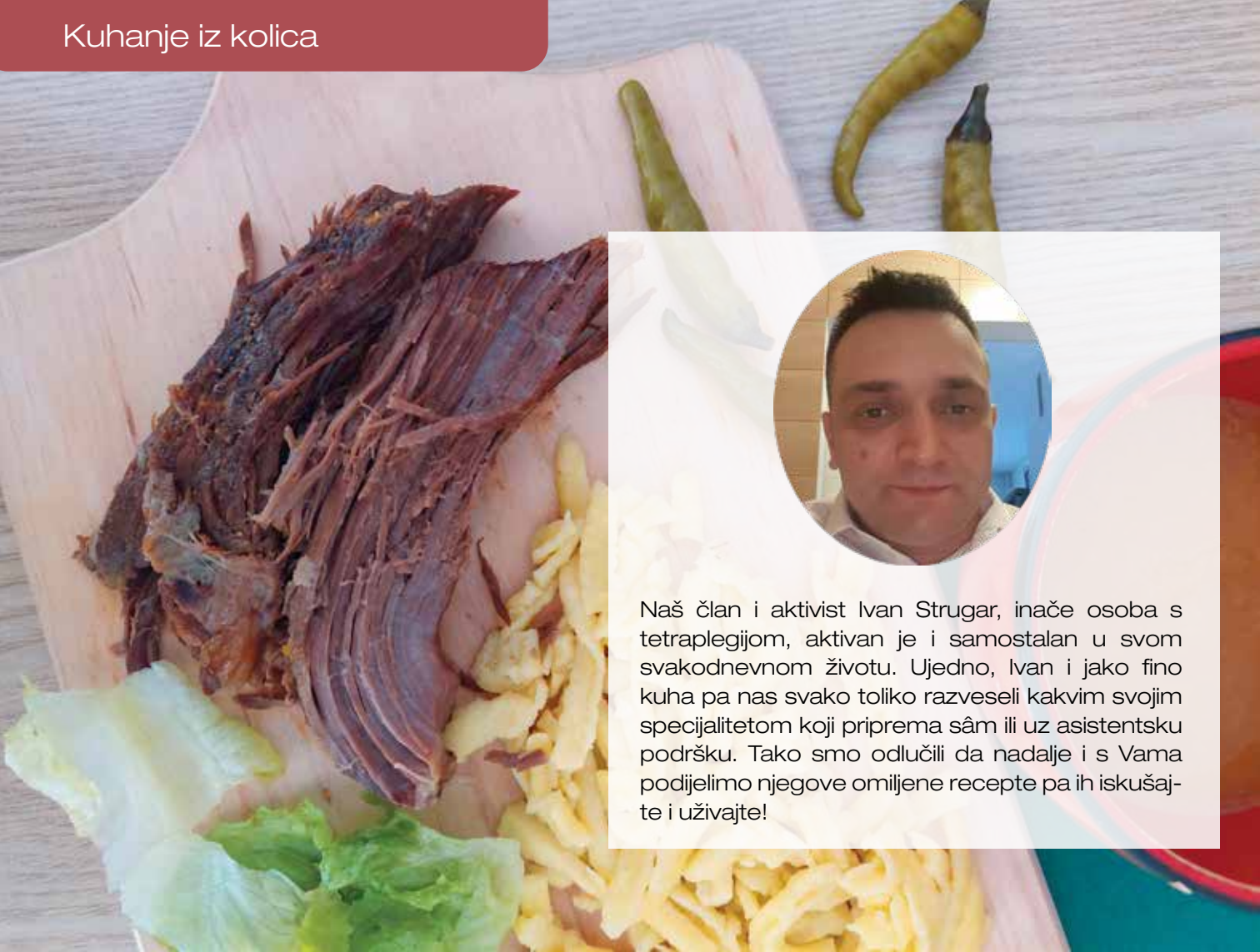
Jenny navodi kako je bila nemjerljiva podrška njezine obitelji, prijatelja i drugih osoba u sličnoj situaciji i neprocjenjivo iskustvo za njezin daljnji aktivni život, što je došlo postupno i u trenutcima kada je zapravo na neki način sazrela za usvajanje novih vještina i mogućnosti. Ono što je jako važno naglasiti jest da je izuzetno bitna vlastita odgovornost, i ova knjiga upravo želi potaknuti i druge osobe sa spinalnom ozljedom u sličnoj situaciji kako bi ostvarile svoj ispunjen život, a ne samo bile pasivni objekti kojima život prolazi u ogorčenju i samosažalijevanju.

Kao i kod svakog savjeta ili podrške, na svakoj osobi koja prima tako nešto jest da se s time složi ili ne; izgovor kako nešto nije moguće obično je samo izgovor, jer upravo je poruka knjige da je nemoguće moguće, što je i podnaslov knjige, u

kojemu se kaže kako su Jenny kolica odvela na mjesta koja nikad nije mogla ni sanjati. Osim što je autorica osoba koja ne želi prihvatiti svoje stanje kao izgovor za nečinjenje, nju pokreće i duboka vjera, što je prečesto ljudima koji nastradaju izgovor da osim što krive druge, krive i Boga za svoje novonastalo stanje i s tim povezane nevolje, ali čak i kad bi se taj religijski moment isključio, svatko ima samo jedan život koji mora što je moguće bolje i pristojnije proživjeti i biti aktivno uključen u život zajednice.

Više informacija o praktičnim savjetima koje autorica opisuje i u knjizi može se pronaći na njezinom YouTube kanalu *Jenny Smith Rolls On*, kao i na njezinom Instagram profilu *jenny.smith.rolls.on*, tako da pozivamo zainteresirane neka poprate i te vrste komunikacijskih kanala.





Naš član i aktivist Ivan Strugar, inače osoba s tetraplegijom, aktivan je i samostalan u svom svakodnevnom životu. Ujedno, Ivan i jako fino kuha pa nas svako toliko razveseli kakvim svojim specijalitetom koji priprema sâm ili uz asistentsku podršku. Tako smo odlučili da nadalje i s Vama podijelimo njegove omiljene recepte pa ih iskušajte i uživajte!

Sporo pečena junetina u crnom pivu (*Slow baked beef in black beer*)



Sastojci:

(za 4 osobe)

- ☞ junetina 1200 g (but, lopatica, vrat, rebra)
- ☞ češnjak 3 režnja
- ☞ mrkva 300 g
- ☞ celer 200 g
- ☞ peršin korijen 100 g
- ☞ luk 200 g
- ☞ lovorov list 2 – 3 komada
- ☞ crno пиво 1000 ml (*Staropramen* ili neko drugo)
- ☞ sol i papar





Priprema:

Oljuštite luk i češnjak i ogulite povrće (mrkvu, celer i peršin). Meso operite, posolite i popaprite. U vatrostalnu zdjelu, pekač, glineni pekač ili neku drugu dublju posudu koja može ići u pećnicu posložite povrće na dno te na vrh stavite meso. Dodajte lovor i zalijte crnim pivom. Poklopite ili dobro zamotajte folijom, stavite peći u pećnicu ugrijanu na 140°C i pecite u pećnici 10 sati. Ne treba podlijevati niti okretati meso. Nakon 10 sati pečenja izvadite posudu iz pećnice. Meso izvadite na tanjur za serviranje i narežite ga ili natrgajte vilicom. Povrće stavite u posudu u kojoj ćete ga usitniti štapnim mikserom. Umak od pečenja procijedite i dodajte u povrće koje ste usitnili te sami odredite gustoću umaka koju želite. Za prilog ovom receptu možete odabrati špecle (*Spätzle*), njoke, razne vrste tjestenina, palentu ili krumpir pire. Odabir priloga je na vama. Dobar tek!



Kakvih sve pomagala ima

Produžni prekidači za automobile tvrtke *Blue Star Machining*

- Preuzmite kontrolu nad okruženjem za vožnju uz ove zgodne automobilske sklopke. Mogu se koristiti za podešavanje vaših prednjih svjetala, brisača, žmigavaca i retrovizora.
- Idealno za one s ograničenom pokretljivošću.
- Odgovara kružnim rotirajućim prekidačima.
- Instalacija je jednostavna i traje svega nekoliko minuta.
- Izdržljivo dizajniran da izdrži tešku, višekratnu upotrebu.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/automotive-switch-extensions-2-styles-blue-star-machining-50704.html>



Grab-N-Pull Seat Belt Reacher



- Dizajniran s kopčama koje se jednostavno postavljaju i izrađen od lagane gume meke na dodir, *Grab-N-Pull Seat Belt Reacher* daje korisniku ručku za povlačenje pojasa bliže dohvatu kako bi se lakše zakopčalo.
- Mali, lagani dizajn za praktičnu prenosivost.
- Gumena konstrukcija za udobno i čvrsto držanje.
- Sustav za pričvršćivanje za jednostavnu instalaciju i uklanjanje.
- Kompatibilan sa bilo kojim sigurnosnim pojasom, s obje strane automobila.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/grabnpull-seat-belt-reacher-47507.html>

Etac Easy Cut Sigurnosna daska za rezanje



- Ova podesiva daska za rezanje može smjestiti različite namirnice, noževe i debljine rezanja kako bi pomogla korisnicima u sigurnoj i ravnomjernoj pripremi jela.
- Lagani polistiren za čišćenje bez muke između korištenja.
- Obložene gumenim nožicama za dodatnu vuču kako bi se spriječilo klizanje tijekom korištenja.
- Pogodna za razne vrste hrane kao pomoć pri pripremi bilo kojeg obroka.
- Podesiva za različite debljine rezanja, noževe i veličine hrane.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/etac-cut-cutting-board-46546.html>

Automatski uređaj za okretanje stranice knjiga za osobe s invaliditetom

- Automatsko okretanje stranica korisno je za osobe s invaliditetom; ovaj proizvod automatski i pouzdano okreće stranice, jednu po jednu.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/automatic-page-turner-29652.html>



Vodič za kapi za oči Autodrop®



- Smanjuje rizik od trošenja skupih kapi za oči.
- Drži oko otvorenim i usmjerava kapi, omogućujući točno kapanje kapi za oči.
- Pričvršćuje se na mjesto i postavlja bočicu pod pravim kutom iznad oka. Posebna čašica sprječava treptanje držeći donji kapak otvorenim, dok mala rupica usmjerava vid prema gore i dalje od padajućih kapi.
- Razvijen u suradnji s britanskim kraljevskim nacionalnim institutom za slijepe.

Izvor: https://shop.maddak.com/p/autodrop-eye-drop-guide/personal-care_eye-aids?referring_products=cart%7C

G-HUPT broj 4



U prošlim brojevima počeli smo se prisjećati starih brojeva naših časopisa, da se prisjetite kako smo krenuli i što smo sve radili. U ovom broju se prisjećamo četvrtog broja "Glasila HUPT". Stare brojeve možete potražiti na našoj web stranici www.hupt.hr/casopis/ pa ga prelistati i pročitati *online* ili ga preuzeti u pdf formatu. Nadamo da ćete uživati u putovanju u prošlost.



RJEČ UREDNIKA



Cijenjene čitateljice i cijenjeni čitatelji,

potrebne su godine da se stvore trajne vrijednosti. Jer ništa ne niče preko noći. Nepovoljna okolnost jest da živimo u vremenu posvemašnjog traženja, a proći će još podosta vremena da se pomude trajnija rješenja. U tom trajanju i vremenu uvijek ima dovoljno prostora da potražimo «svoje mjesto pod suncem». Uistinu vam iskreno želim – posebno mladima – da na vrijeme otkrijete u čemu ste najbolji te da vam se posreći doživotno razvijati svoje talente. Međutim, vjerujem da nijedan talenti nije toliko asocijalan pa da se osoba izdvaja iz društvenoga rada – naprotiv! Toliko toga ovisi o nama samima, o svakoj osobi ponaosob, da je moguće stvoriti toliko programa i projekata koliko HUPT ima članova, a da se naša djelatnost

ne razvodnjava, niti rastače, već sinergijom trasira u konstruktivnom pravcu k jedinom cilju: da budućim osobama s paraplegijom ili tetraplegijom život bude sadržajni te da žive u okruženju u kojem će moći maksimalno kontrolirati hod k životnim odrednicama, u potpunosti upravljajući svojim slobodnim vremenom pa se naći pred svojevrijetnim izborom u obliku najrazličitijih mogućnosti. Eto, HUPT je tu kao jedna od širokih otvorenih mogućnosti.

U ove uskrasne dane prisjetimo se da se (do konačnog i definitivnog uskrsa, uskrsa u vječni život ili vječnu smrt) uskrsavati može svakodnevno – na dobro.

Ukoliko vam uskrsne/uskrsne koja ideja – javite nam!
Sretan Uskrs!

USKRSNA ČESTITKA

HUPT sa svojim članovima predstavlja brzo blagdanski i uskrasni svijet - sjajni i u našu bolju vremena, govori nam kako je najprikladnija naša bitična u uskrasne. U tom uskrasni želimo sva naša članovima, suradnicima i simpatizirama dobro blagdanski dane i uskrasni svetostima i svojim čim zajednički stvoriti bolju predajujuće čimta za sve nas.

*Predsjednik HUPT-a
Miroslav Kuvšić*



2

SADRŽAJ

- Naslovnica: Željko Kunej s predsjednikom Stipom Mešićem
- 2 Riječ urednika
- 4 t i h o: Sportašica za sva vremena
- 7 Kratke obavijesti
- 7 M. Knežević: Ususret Europskoj godini osoba s invaliditetom
- 7 mit: Put u Rim
- 7 M. Knežević: Podzakonski akti
- 8 tim: Poziv
- 8 Dr. med. R. Čop: Predavanje
- 8 M. Knežević: U pripremi novi zakon o građenju
- 9 Ana&Manda: Staza nade
- 9 Ana&Janko: Analiza odgovora iz upitnika
- 11 Zanimljivosti s Interneta: Što je WheelchairNet?
- 12 Socijalna nota
- 12 M. Žiher: Pismo
- 13 tim: Tragom članka iz prethodnog G-HUPT-a
- 13 Zaključci savjetovanja
- 16 Foto reportaža: Božićnonovogodišnji susret članova HUPT-a
- 18 Duhovna misao: mr. sci. dr. J. Šimičić: Činiti pokoru
- 19 Iz terapijskog pera: I. Klepo: Radna terapija
- 23 In memoriam: tim: Sjećanje na našeg Branka
- Zadnja stranica: Kostadinka

SPORTAŠICA ZA SVA VREMENA

Milka Milunović je jedna od najpoznatijih i najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije.

...i sportaša i sportašica u raznim vrstama... i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije.



MILKA MILUNOVIĆ - sportašica na svim razinama

...i sportaša i sportašica u raznim vrstama... i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije.



MILKA MILUNOVIĆ - sportašica na svim razinama

...i sportaša i sportašica u raznim vrstama... i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije. Ona je jedna od najbratimljenijih sportašica u Hrvatskoj. Ona je u potpunosti posvetila svoju životnu misao i energiju sportu. A ona i ostali koji su nastupili na ovom događaju su ujedno i članovi Hrvatske reprezentacije.

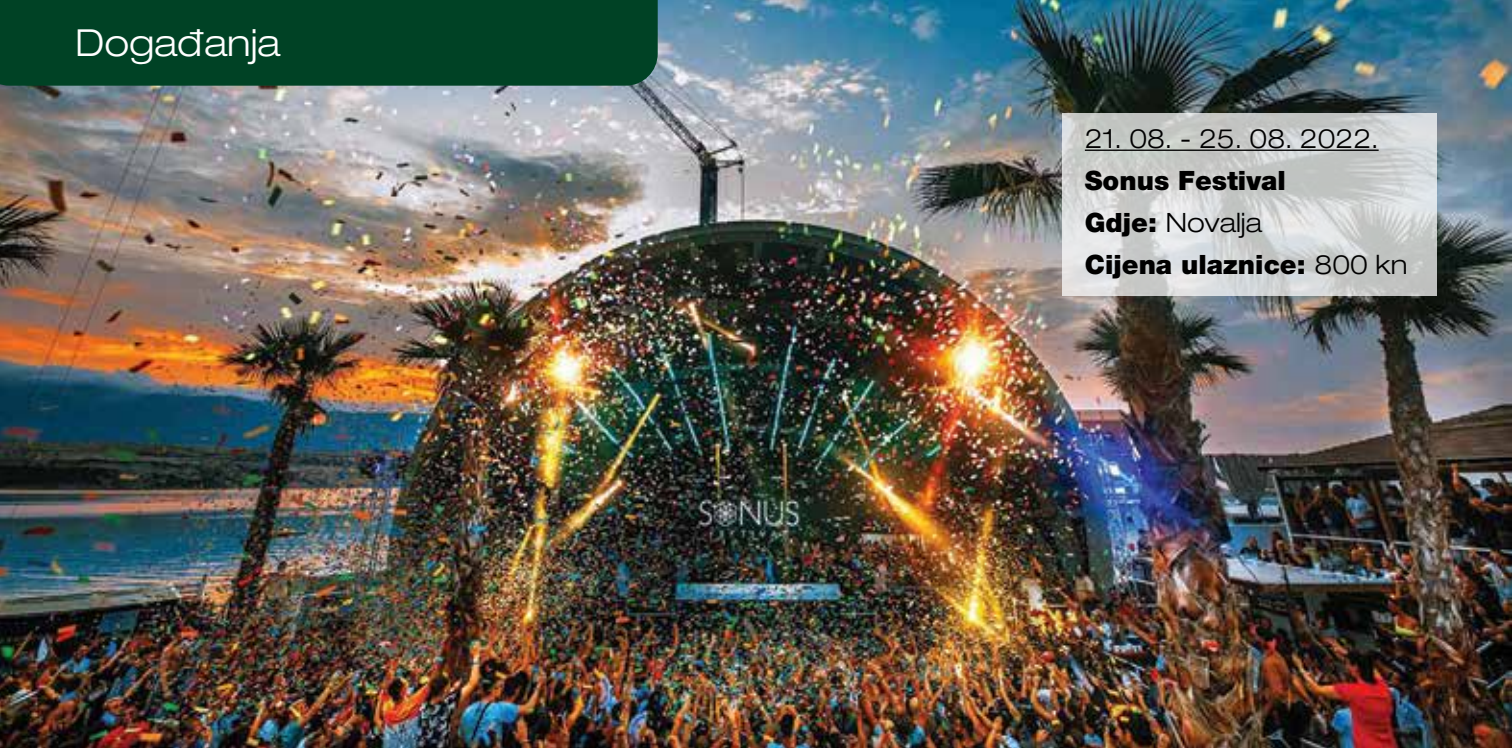
Božićnonovogodišnji susret članova HUPT-a



16



17



21. 08. - 25. 08. 2022.

Sonus Festival

Gdje: Novalja

Cijena ulaznice: 800 kn

Zabava



31.10.2022.

Sting, My Songs Tour

Gdje: Arena Zagreb

Cijene ulaznica: 360-830 kn,
za osobe s invaliditetom ulaz
besplatan



19.09.2022.

2Cellos

Gdje: Arena Zagreb

Cijene ulaznica: 190 - 520kn
osobe s invaliditetom ulaz
besplatan

Kultura

08. 11. - 13. 11. 2022.

Interliber

Gdje: Zagrebački velesajam



18. 08. - 21. 08. 2022.

Renesansni festival

Gdje: Koprivnica



Sport



17.07.2022.

**Zagreb open 2022. -
Međunarodni paraatletski
miting**

Gdje: Zagreb



28.08.2022.

**Vinkovci open 2022. -
Bacački miting**

Gdje: Stadion HNK Cibalia,
Vinkovci

JAVI NAM KAKVA JE PRISTUPAČNOST KULTURNIH / SPORTSKIH SADRŽAJA U TVOJEM GRADU

Sva najavljena događanja održavaju se u prostorima posve pristupačnima za osobe u invalidskim kolicima, a pozivamo te da istražiš pristupačnost dvorana za koncerte, kazališne predstave, izložbe te sportska događanja u svojem gradu i javiš nam se na hupt@hupt.hr !

Pristupnica za one koji žele postati članovi

IME	
PREZIME	
ADRESA	
TELEFON	
MOBILNI TELEFON	
E-MAIL	
DATUM I MJESTO ROĐENJA	
OIB	
OSTVARENA STRUČNA SPREMA (BEZ ŠKOLE, OSN. ŠKOLA, SRED. ŠKOLA, VIŠA ŠKOLA, SVEUČILIŠTE)	
ZVANJE I ZANIMANJE	
RADNI STATUS (ZAPOSLEN/A - AKO DA GDJE?, NEZAPOSLEN/A, MIROVINA)	
BRAČNI STATUS	
IMAM DJECU	
DIJAGNOZA (PARAPLEGIJA, PARAPAREZA, TETRAPLEGIJA, TETRAPAREZA)	
DATUM OZLJEDE	
UZROK OŠTEĆENJA (PROMET, RAD, SPORT, RAT, DRUGO - ŠTO?)	

VAŽNO! MOLIMO VAS DA NAM DOSTAVITE FOTOKOPIJU MEDICINSKE DOKUMENTACIJE O DIJAGNOSTICIRANOJ PARAPLEGIJI, TETRAPLEGIJI, PARAPAREZI, TETRAPAREZI ČIJI JE UZROK SPINALNA OZLJEDA ILI BOLEST.

ČLANARINA SE SVAKE GODINE OBNAVLJA 1. LIPNJA. AKO JE PRISTUPNICA PRIMLJENA NAKON 1. SIJEČNJA, ČLANARINA SE PLAĆA TEK OD 1. LIPNJA ZA SLIJEDEĆU GODINU.

U _____ DATUM _____ POTPIS _____

Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

Vladimira Varićaka 20, 10010 Novi Zagreb-Sloboština; Telefon: (01) 38 31 195; Fax: (01) 36 48 582
hupt@hupt.hr; www.hupt.hr; Žiro račun: HR532360000-1101528797; MB: 1441370



ANALGETSKI
GEL

EFEKT
HLAĐENJA

za
OPORAVAK
nakon
SPORTSKIH
OZLJEDA

ORIGINAL

- ✓ Originalni kanadski gel s mentolom s efektom hlađenja
- ✓ Privremeno ublažava manje bolove u mišićima
- ✓ Za osobe svih dobnih skupina, rekreativce i sportaše
- ✓ Za oporavak nakon sportskih i drugih ozljeda

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA



a Tavankutska 2a t +385 1 6600 892 f +385 1 6601 553 c +385 91 6600 892 e info@biska.hr w www.biska.hr