

# PARAPLEGIJA i MI

GLASILO SAVEZA - Godina I - novembar 2014. - Broj 2



DAN INVALIDA - 3. DECEMBAR  
ZAPOŠLJAVANJE OSOBA S INVALIDITETOM  
KOLUMNA: Doc.dr, MIRSAD MUFTIĆ  
SPORTSKA TAKMIČENJA U 2014.



Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine

## “PARAPLEGIJA i MI”

Informativno glasilo –  
časopis Saveza paraplegičara  
Federacije Bosne i Hercegovine

### *Izdavač*

Savez paraplegičara i  
oboljelih od dječije paralize  
Federacije Bosne i Hercegovine  
Zmaja od Bosne br. 78  
71000 Sarajevo  
Telefon / fax: 710-445 / 710-446  
E-mail: spodpfbh@bih.net.ba  
Web: www.paraplegicari.org

### *Glavni i odgovorni urednik*

Elvira Bešlija

### *Redakcija*

Elvira Bešlija, doc. dr. Mirsad Muftić,  
Mirjana Dizdarević, Mirsad Đulbić,  
Mirsad Imamović

### *Lektura*

Ena Begović-Sokolija

### *Naslovnica strana*

Mirsad Imamović

### *Dizajn i prijelom*

Mahir Sokolija

### *Štampa*

“Dobra knjiga”, Sarajevo

### ISSN

2303-5870

### *Tiraž*

1000 primjeraka

*Časopis je besplatan.*

## Sadržaj

Riječ glavnog urednika .....	2
Međunarodni dan osoba s invaliditetom – 3. decembar .....	3

### IZ SAVEZA

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboj-Jug .....	7
---	---

### KOLUMNA

Kontrola mokrenja .....	13
-------------------------	----

### ZAPOŠLJAVANJE OSI

Zapošljavanje osoba s invaliditetom – mogućnosti i praksa .....	20
Intervju: Amela Velić .....	26
Euro-Maxline .....	31

### SARADNJA

Unija paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Bosne i Hercegovine .....	33
Članstvo u Evropskoj federaciji osoba koje žive s ozljedom kičmene moždine – ESCIF .....	36

### SPORT

Sport u 2014. godini .....	41
XI međunarodne sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize .....	42
Međunarodne sportske igre “Makedonija 2014” .....	46
Održana ulična utrka u invalidskim kolicima – Zenica 2014. ....	48
Održane 10. sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zeničko-dobojskog kantona .....	49
7. međunarodni šahovski turnir paraplegičara “Banja Luka – 2014.” .....	52
SENI 22. republičke sportske igre paraplegičara i kvadriplegičara Srbije .....	53
“45. Memorial prof. Bojana Hrovatina” .....	54
Pokrajinske igre paraplegičara i kvadriplegičara Vojvodine .....	55

Glasilo je realizirano kao projekt  
finansiran od strane “Lutrije BiH”,  
posredstvom Ministarstva rada i socijalne  
zaštite Federacije Bosne i Hercegovine.

Sarajevo, novembar 2014. godine



30 sekundi

Ne odustajte od dodira

# VITA'DERMAL<sup>®</sup>

## Uvijek čiste ruke

VITADERMAL<sup>®</sup> Vas pouzdano štiti od uzročnika:

- bolničkih infekcija (MRSA)
- sezonske gripe, H1N1, HIV, hepatitisa
- crijevnih infekcija
- bakterije *Leptospira interrogans*



# Riječ glavnog urednika

**P**oštovani čitaoci, članovi, drage kolege i saradnici, pred vama je drugi broj časopisa "PARAPLEGIJA i MI", informativnog glasila Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, s kojim nastavljamo našu misiju informiranja naših članova i ostalih zainteresiranih o temama koje se odnose na osobe s invaliditetom – prvenstveno na paraplegičare i oboljele od dječije paralize. I ovaj, drugi broj časopisa nastavak je realizacije projekta koji finansira "Lutrija BiH" posredstvom Ministarstva rada i socijalne politike Federacije Bosne i Hercegovine.

U uvodnom obraćanju u prvom broju našeg časopisa "PARAPLEGIJA i MI" iznijeli smo motive i namjere za njegovo pokretanje i "trajanje". Prvi broj bio je velikim dijelom posvećen predstavljanju našeg Saveza i njegove historije te svih petnaest udruženja, članica Saveza koje okupljaju osobe s najtežim tipom invaliditeta, paraplegičare, tetraplegičare i oboljele od dječije paralize.

I ostali sadržaji bili su koncipirani kao uvodne teme koje smo počeli obrađivati a u ovom broju smo to nastavili, kako smo i obećali.

Moramo s ponosom istaći da su reakcije na prvi broj našeg časopisa veoma pozitivne, kako od naših članova tako i velikog broja osoba, sa i bez invaliditeta, koji su imali priliku dobiti i pročitati naš časopis. Časopis, u pravilu, besplatno distribuiramo svim našim članovima, drugim udruženjima i savezima osoba s invaliditetom, vlastima, institucijama i ustanovama u Bosni i Hercegovini, kao i srodnim, prijateljskim organizacijama osoba s invaliditetom u našoj regiji.

Naziv "PARAPLEGIJA i MI", osmišljen da bude prepoznatljiv za

koga je i od koga je, već nakon prvog broja postigao je svoj cilj i potvrdio da nismo sami i da se s pravom i ravnopravno nalazimo u svim segmentima društva u kojem živimo.

I u ovom broju časopisa nastavili smo sa stalnom rubrikom-kolumnom o paraplegiji sa stručnog medicinskog aspekta čiji je autor doc. dr. Mirsad Muftić. Ovaj put pažnju smo posvetili inkontinenciji kao popratnoj pojavi stanja paraplegije i velikim zdravstvenim i funkcionalnim problemima koje osobe sa stanjem paraplegije i kvadriplegije imaju zbog toga te stručnim savjetima kako se nositi s tim problemom.

Naš zadatak je da predstavljamo, zastupamo i štitimo prava svojih članova, tako da i u ovom broju informiramo o ljudskim pravima osoba s invaliditetom, a koja su definirana i regulirana Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom.

U ovom, drugom broju časopisa pažnju smo posvetili zapošljavanju osoba s invaliditetom kao veoma aktuelnoj i važnoj temi, s obzirom da zapošljavanje osoba s invaliditetom omogućava stvarnu socijalnu integraciju, a prezentirajući najvažnije dijelove – upute i savjete kako ostvariti svoja zakonska prava.

Intervju smo vodili s našom članicom Amelom Velić, koja je, pored svih prepreka koje uzrokuje njen teški invaliditet i ostale društvene i arhitektonske barijere, uspješna mlada osoba koja je snagom volje i svoga intelekta uspjela diplomirati na Filozofskom fakultetu i zaposliti se kao direktorica NVO "Bosnian Doctors for Disabled", a radi i kao prevodilac za prevodilačku agenciju "Activa Lingua". Amela je pokazala i dokazala da osobe s invaliditetom najtežeg stepena mogu biti ravnopravne

i uspješne u životu, društvu i radu te je postigla veliki uspjeh koji često ne uspijeva ostvariti većina osoba bez invaliditeta.

U stalnoj rubrici o sportskim aktivnostima paraplegičara i oboljelih od dječije paralize prezentirali smo sve ovogodišnje sportske nastupe i uspjehe naših članova na domaćim i međunarodnim takmičenjima. Od brojnih domaćih i međunarodnih takmičenja izdvajamo najmasovnije sportske međunarodne igre osoba s invaliditetom u regionu "Međunarodno otvoreno prvenstvo – XI sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize" u atletici i šahu, koje su već postale tradicionalne i općepoznate, a koje je naš Savez uspješno organizirao u Zenici uz tehničku podršku Udruženja iz Zenice, člana Saveza, koje je bilo domaćin ovogodišnjih sportskih igara.

Časopis je "otvoren" za saradnju svim našim članovima, ali i ostalim zainteresiranim koji imaju želju objaviti svoje tekstove o temama koje naš časopis sadržajno obuhvata a koji ispunjavaju utvrđene kvalitativne kriterije. Iz tog razloga ponovo pozivamo sve naše članove i ostale zainteresirane da svojim tekstovima, koje mogu dostaviti na adresu Saveza, učestvuju u stvaranju sljedećih brojeva časopisa.

Nadamo se da ćete kao čitaoci biti zadovoljni i drugim brojem časopisa "PARAPLEGIJA i MI" te da će svako od vas pronaći nešto što će mu biti zanimljivo i korisno, a redakcija će se truditi da i naredni brojevi časopisa budu sadržajno kvalitetni, na obostrano zadovoljstvo.

Sarajevo, novembar 2014. godine

Glavni i odgovorni urednik:  
*Elvira Bešlija*

# Međunarodni dan osoba s invaliditetom – 3. decembar

Generalna skupština Ujedinjenih nacija, proglašenjem Opće deklaracije o ljudskim pravima 1948. godine, postavila je temelje za promociju i zaštitu ljudskih prava.

Organizacija Ujedinjenih nacija osnovana je na principima jednakosti za sve. Preambula Povelje Ujedinjenih nacija potvrđuje dostojanstvo i vrijednost svakog ljudskog bića i daje primarne važnosti promociji socijalne pravde. Brojne međunarodne deklaracije, konvencije i drugi dokumenti godinama su utvrđivali ljudska i sva ostala prava osoba s invaliditetom, a zaključni dokument jeste Konvencija Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, koju je Generalna skupština Ujedinjenih nacija usvojila 13. decembra 2006. godine, a Bosna i Hercegovina, kao potpisnica Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, ratificirala 18. decembra 2009. godine.

Prema dostupnim statističkim procjenama danas u svijetu živi više od milijardu ljudi s nekim od oblika tjelesnog invaliditeta, a dvadeset posto (20%) njih, od kojih većina živi u zemljama u razvoju, u direktnoj vezi s globalnim siromaštvom.

Bosna i Hercegovina spada u grupu država u kojoj ljudi s najvišim stepenom (100%) invalidnosti nemaju normalne uvjete za život!

## Historija međunarodnog dana osoba s invaliditetom

U rudniku uglja Le Bois du Cazier u Belgiji 8. augusta 1956. godine planuo je požar u kojem su stradala 262 rudara. Ta se nesreća pamti kao rudarska nesreća s najvećim brojem ljudskih žrtava u nekom rudniku uglja.

U spomen na taj događaj određeno je i obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom.

## Međunarodna godina osoba s invaliditetom (OSI)

Godine 1976. Generalna skupština Ujedinjenih nacija rezolucijom 31/123 proglasila je 1981. godinu za Međunarodnu godinu osoba s invaliditetom MDGs (Millenium Development Goals),



s naglaskom na izjednačavanje mogućnosti, rehabilitaciju i prevenciju invaliditeta.

Tema MDGs bila je “potpuno sudjelovanje i jednakost”, definirana kao pravo osoba s invaliditetom da sudjeluju u cijelosti u životu i razvoju njihovih društava, da budu u potpunosti ravnopravni i uživaju s ostalim građanima te da imaju jednak udio, ali i određene beneficije, zbog svog specifičnog stanja koje proizlaze iz društveno-ekonomskog razvoja.

## Ostali ciljevi MDGs

Povećanje javne svijesti, razumijevanje i prihvatanje osoba s invaliditetom i podsticanje osoba s invaliditetom da formiraju organizacije i udruženja kroz koje mogu izraziti mišljenje i promovirati akcije u cilju poboljšanja svoje zdravstvene, egzistencijalne i društvene situacije.

## *Dekada osoba s invaliditetom (OSI)*

Da bi se osigurao dovoljan vremenski okvir u kojem vlade i organizacije mogu provoditi aktivnosti preporučene u Svjetskom programu djelovanja, Generalna skupština rezolucijom 37/52 proglasila je period od 1983. do 1992. godine "Dekadom osoba s invaliditetom".

Cijeneći važnim obrazovanje i zapošljavanje osoba s invaliditetom, Generalna skupština 1989. godine rezolucijom 38/28 utvrdila je "Talinske smjernice za djelovanje na razvoj ljudskih potencijala u području invaliditeta". Ove smjernice osigurale su okvir za promociju sudjelovanja, osposobljavanje i zapošljavanje osoba s invaliditetom u svim državnim ministarstvima i na svim nivoima nacionalne politike, u cilju izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom.

## *Ustanovljenje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom*

U posljednjoj godini Dekade osoba s invaliditetom, Rezolucijom

broj 47/3 Generalne skupštine Ujedinjenih nacija od 14. oktobra 1992. godine, ustanovljen je Međunarodni dan osoba s invaliditetom.

Od 1992. godine poštivanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom ima za cilj promovirati razumijevanje pitanja invaliditeta i mobilizirati opću društvenu podršku za dostojanstvo, prava i dobrobiti osoba s invaliditetom. Također, nastoji se povećati svijest o društvenoj koristi koja proizlazi iz integracije osoba s invaliditetom u svim aspektima političkog, društvenog, ekonomskog, kulturnog i sportskog života.

Dan invalida je i prilika da se ozbiljnije posveti problemima s kojima se osobe s invaliditetom suočavaju i da se potraže najbolja rješenja za te probleme, a to su, prije svega, siromaštvo, visoka stopa nezaposlenosti i društvena marginalizacija.

Od 1998. godine svakog 3. decembra obilježava se "Međunarodni dan osoba s invaliditetom – Dan invalida" s određenom temom

koju određuju Ujedinjene nacije, a time se usmjeravaju i fokusiraju konkretne aktivnosti koje se odnose na osobe s invaliditetom za narednih dvanaest mjeseci.

*Dosadašnje teme bile su:*

- Godine 1998. – Umjetnost, kultura i neovisno življenje
- Godine 1999. – Pristupačnost za sve osobe s invalidnošću u novom mileniju
- Godine 2000. – Izrada informacijskih tehnologija za sve osobe s invaliditetom
- Godine 2001. – Punopravno učešće i jednakost: Novi pristupi za procjenu napretka i ocjenu postignutih rezultata
- Godine 2002. – Samostalni život i održiva egzistencija osoba s invaliditetom
- Godine 2003. – Vlastiti glas: Vlastitim glasom izražavati naše stavove
- Godine 2004. – "Ništa o nama bez nas", generalni moto konvencije UN-a o osobama s invaliditetom
- Godine 2005. – Prava osoba s invaliditetom: Zakonskim rješenjima do potpunog ostvarenja prava osoba s invaliditetom
- Godine 2006. – "E-pristupačnost" = dostupnost informaciono-komunikacionih tehnologija i usluga osobama sa širokim spektrom invaliditeta kao segment društvene inkluzije osoba s invaliditetom
- Godine 2007. – Pristojan i adekvatan posao za osobe s invaliditetom
- Godine 2008. – Konvencija o pravima osoba s invaliditetom: Dostojanstvo i pravda za sve nas



*Obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom 2011. godine*

- Godine 2009. – Izrada milenijskih razvojnih ciljeva (MDGs): Osnaživanje osoba s invaliditetom i njihovih zajednica širom svijeta
- Godine 2010. – Održavanje obećanja: Politika i strategija uključivanja osoba s invaliditetom u Milenijskim razvojnim ciljevima do 2015. godine i nako nje.
- Godine 2011. – Zajedno za bolji svijet za sve: Uključivanje osoba s invaliditetom u društveni razvoj
- Godine 2012. – Uklanjanjem barijera ka stvaranju inkluzivnog i pristupačnog društva za sve
- Godine 2013. – Ukinimo barijere, otvorimo vrata: inkluzivno društvo za sve

Ove 2014. godine za Dan osoba s invaliditetom predviđena je tema:

- Održiv razvoj: Moć tehnologije, s tri podteme:
- Inkluzija osoba s invaliditetom u održive razvojne ciljeve;
- Smanjenje rizika od katastrofa i hitna reakcija;
- Stvaranje održivog radnog okruženja.

Obilježavanje Dana osoba s invaliditetom fokusirat će se na iskorištavanje moći tehnologije za promoviranje inkluzije i pristupačnosti kako bi mogli ostvariti potpuno i ravnopravno sudjelovanje osoba s invaliditetom u društvu i oblikovati budućnost održivog razvoja za sve!

## Dan osoba s invaliditetom – načini obilježavanja

Ujedinjene nacije smatraju da je, radi učinkovitijeg obilježavanja “Međunarodnog dana osoba s



\*\*\*\*\*

invaliditetom”, potrebno pridržavati se sljedećih osnovnih postavki.

- Obilježavanje “Dana osoba s invaliditetom” pruža mogućnosti za sudjelovanje svih zainteresiranih strana – vlade, sistema Ujedinjenih nacija, civilnog društva i udruženja osoba s invaliditetom – tako da se fokusiraju na pitanja koja se odnose na ravnopravno uključivanje u društvo osoba s invaliditetom kao korisnicima i nosiocima društvenog razvoja i promjena.
- Održavanje foruma, javnih rasprava, informativnih i drugih kampanja za podršku predviđenoj temi, tj.

osobama s invaliditetom, te pronalaženje što boljih načina i metoda, s akcentom na tehnološkim mogućnostima, pomoću kojih se može postići veća integracija osoba s invaliditetom u okruženju, porodici i društvu.

- Planiranje i organiziranje svečanih sjednica na svim društveno-političkim nivoima radi promoviranja doprinosa osoba s invaliditetom zajednici u kojoj žive, kao i njihovo predstavljanje kao inicijatora i aktivista promjena koje su potrebne osobama s invaliditetom, te predstavljanje njihovog dosadašnjeg

i potencijalnog doprinosa, korisnog za cjelokupno društvo i lokalnu zajednicu.

- Glavni fokus “Dana osoba s invaliditetom” treba biti na praktičnom djelovanju na glavnim smjernicama uključenja svih aspekata invaliditeta u društveni život na osnovu jednakosti i ravnopravnosti, kao i isticanje značaja primjene novih tehnologija na uključivanje i doprinos osoba s invaliditetom u društveni život.
- Istaknuti dosadašnju praksu i iskustva osoba s invaliditetom u životu i strategiji u oblasti invalidnosti i socijalne zaštite osoba s invaliditetom. Putem inovativnih tehnoloških rješenja tražiti potpuno uključivanje osoba s invaliditetom u društveni život i rad te podizati svijest javnosti o osobama s invaliditetom i na taj način otkloniti predrasude javnosti, koje su vidno prisutne, o osobama s invaliditetom.

Iako se “Dan osoba s invaliditetom” uglavnom tretira kao

“slavljenički dan”, potrebno je iskoristiti sve navedene načine i prilike, bez obzira što postoji i “zadana tema”, da se permanentno ukazuje na realno stanje osoba s invaliditetom, jer je nesporna činjenica da je ova populacija u našem društvu marginalizirana, što je vidljivo na svakom koraku – od neprilagođenih pločnika, prilaza javnim institucijama, neprohodnih ulica, preko skupih lijekova i pomagala, zapošljavanja, do inkluzije djece s teškoćama u razvoju u društveni život.

Potrebno je stalno naglašavati da u Bosni i Hercegovini postoji Zakon o zabrani diskriminacije (usvojen 2009. godine) koji nalaže da se svi zakoni i opći propisi moraju uskladiti s njim u jednogodišnjem roku, a to još uvijek nije urađeno!

Nije izvršeno ni usaglašavanje zakona među entitetima u pojedinim oblastima, naročito kada je riječ o pravima iz oblasti socijalne i zdravstvene zaštite.

Može se zaključiti da su uvjeti života za ljude s invaliditetom veoma teški u svakom pogledu. Pored toga, zaključuje se da oni imaju ograničene mogućnosti školovanja

te ograničen pristup javnim objektima i institucijama. Državne institucije se samo donekle pridržavaju zakona koji im nalaže izgradnju kosina koje bi omogućile pristup osobama u invalidskim kolicima. Osnovni zadatak vladinih i nevladinih organizacija, kao i običnih građana, jeste raditi na podizanju svijesti o problemu, svjesnog ili nesvjesnog, isključivanja osoba s invaliditetom iz svih aspekata političkog, socijalnog, ekonomskog i kulturnog života.

Najznačajnija potreba je da osobe s invaliditetom budu jednako tretirane kao i ostali građani.

S porastom svjetske populacije, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, broj ljudi s invaliditetom stalno raste.

Zbog toga “Dan osoba s invaliditetom” ima sve značajniju ulogu u ostvarivanju i unapređenju prava osoba s invaliditetom i ne treba ga posmatrati kao nekakav “jednodnevni praznik”, jer je i osnovan i ustanovljen da bude samo početak jednogodišnjeg ciklusa određenih aktivnosti cjelokupnog društva, ali i svih osoba s invaliditetom, direktno ili posredno putem svojih udruženja, organizacija, saveza, unija...



# Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboju-Jug

## Jubilej postojanja i djelovanja Udruženja i pomoć zbog katastrofalnih poplava

### Jubilej – 10 godina od osnivanja Udruženja

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboju-Jug ove, 2014. godine, prigodnom svečanošću obilježilo je 10 godina postojanja i djelovanja. Tom prilikom održana je svečanost uz prisustvo članova i gostiju iz srodnih organizacija te predstavnika društveno-političke zajednice, općinske i kantonalne.

Od 35 nevladinih organizacija koje djeluju u Općini Doboju-Jug, Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize po rezultatima rada u proteklih deset godina svrstalo se u sami vrh najuspješnijih nevladinih organizacija, čemu svjedoče brojni realizirani projekti i priznanja dobijena od društvene zajednice i srodnih udruženja i saveza.

Prije deset godina, 2004. godine, u Matuzićima, administrativnom sjedištu Općine i Udruženja,

grupa osoba s invaliditetom dogovorila se o osnivanju udruženja građana kao najboljeg oblika organiziranja osoba s invaliditetom. Cilj je bio da Udruženje na dobrovoljnoj osnovi okupi sve zainteresirane osobe s invaliditetom, a koje su u stanju paraplegije,

kvadriplegije, parapareze i dječije paralize, bez obzira na njihovu dob, spol, vjersko ili političko opredjeljenje, kako bi zajednički i institucionalno, kao nevladina organizacija udruženja građana, lakše ostvarivali svoja prava na svim nivoima društvene zajednice,



*Turnir u pikadu i šahu*

*Usklopu svečanosti – jubileja 10 godina postojanja i djelovanja – prikazan je film „Monitoring ljudskih prava osoba sa invaliditetom“ koji svojim sadržajem konkretno tretira temu predstojećih reformi socijalne zaštite u Federaciji Bosne i Hercegovine. U reformi će posebno mjesto imati i usklađenost bosanskohercegovačkog zakonodavstva s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, koju je Bosna i Hercegovina potpisala i ratificirala 2009. godine, čime se obavezala na poštivanje i provođenje Konvencije.*

organizirano pomagali članovima u bilo kojoj oblasti koja se tiče osoba s invaliditetom, planirali aktivnosti i družili se te time animirali što više članova i članica da se aktiviraju i uključe u rad Udruženja i na taj način pomognu i sami sebi u prevladavanju psihičke i fizičke pasivizacije i resocijalizacije, tzv. osjećaja niže vrijednosti u društvu.

Dogovoreno je ubrzo i ostvareno, tako da se iste godine kod nadležnih institucija registriralo “Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboju-Jug” kao nevladina neprofitna organizacija – udruženje građana, osoba s invaliditetom.

Na svečanosti desetogodišnjice osnivanja Udruženja zaključeno je da je Udruženje ostvarilo svoje početne programske ciljeve i, s pravom se može reći, čak i više od očekivanog.

Svaka naredna godina postojanja i rada donosila je nove prepreke koje su u velikoj mjeri uspješno savladane. Steklo se i značajno iskustvo u radu i Udruženje se uspješno nemetnulo lokalnoj društvenoj zajednici kao partner u rješavanju problema koje na lokalnom nivou imaju osobe s invaliditetom.

Prvi cilj osnivanja Udruženja – animacija članstva i njihova resocijalizacija – ostvaren je u velikoj mjeri i na veliko zadovoljstvo svih članova.

Ostali programski ciljevi, kao, naprimjer, upoznavanje članstva s njihovim pravima i ostvarivanjem prava, realizacija kulturno-sportskih aktivnosti kao jedne od metoda resocijalizacije koja omogućuje i poboljšanje psiho-fizičkog stanja i ima rehabilitaciona svojstva, vrlo uspješno su ostvareni.

Također, vrlo dobri rezultati postignuti su i kod otklanjanja arhitektonskih barijera, ali i društvenih predrasuda o osobama s invaliditetom u našoj Općini, te nas je lokalna društveno-politička zajednica vrlo brzo prihvatila kao populaciju koja je njen sastavni i punopravni dio.

Edib Skulić, predsjednik Udruženja, ukazao je na činjenicu da su nakon deset godina postojanja i djelovanja rezultati rada Udruženja bivali sve vidljiviji i “mjerljiviji” te da su nadišli općinski nivo i postali pozitivno prepoznatljivi i u Bosni i Hercegovini, pogotovo uključivanjem Udruženja u više nivo organiziranja osoba s invaliditetom – u Savez paraplegičara

i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine.

Skulić je izrazio zadovoljstvo što je Udruženje dobilo pozitivne ocjene od strane Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, tj. od generalnog sekretara Saveza Elvire Bešlija, koja je bila gost svečanosti i koja se tom prilikom obratila prisutnima i naglasila da je Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboju-Jug primjer dobre prakse za mnoga udruženja – članice Saveza.

Nakon prezentacije o desetogodišnjem uspješnom radu Udruženje je uručilo trinaest zahvalnica: pet zahvalnica svojim istaknutim članovima i osam Zahvalnica institucijama i pojedincima koji su podržavali njihov rad, među kojima je i dopisništvo “Oslobođenja” iz Općine Doboju-Jug za medijsko izvještavanje o radu Udruženja.

Uručene su i dvije plakete: Savezu paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine i Edibu Skuliću, predsjedniku Udruženja.

Prisutnima se obratila i općinska načelnica Jasminka Begić i čestitala Udruženju jubilej – 10 godina postojanja i rada – i tom prilikom istakla da je Općina Doboju-Jug sa zadovoljstvom podržala osnivanje Udruženja i pružala pomoć prema svojim mogućnostima, naglasivši da će to činiti i dalje, s nastojanjem da ta pomoć bude još kvalitetnija u svakom pogledu.

Općina je u početku osigurala prostorije i dio opreme za smještaj i rad Udruženja, a poslije i druge vrste pomoći – finansijsku, infrastrukturnu, savjetodavnu, itd., shodno svojim mogućnostima, a

načelnica je dodala da će i ubuduće Općina nastaviti s tom praksom i posvetiti dužnu pažnju osobama s invaliditetom i problemima koji ih prate, s obzirom na to da je to i obaveza lokalne društveno-političke zajednice i društva općenito. Načelnica je na kraju naglasila da će po pitanju implementacije lokalnog akcionog plana za osobe s invaliditetom Općina nastojati da i dalje daje svoj puni doprinos kako bi akcioni plan polučio konkretne i kvalitetne rezultate.

U sklopu svečanosti – jubileja 10 godina postojanja i djelovanja – prikazan je film “Monitoring ljudskih prava osoba sa invaliditetom” koji svojim sadržajem konkretno tretira temu predstojećih reformi socijalne zaštite u Federaciji Bosne i Hercegovine. U reformi će posebno mjesto imati i usklađenost bosanskohercegovačkog zakonodavstva s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, koju je Bosna i Hercegovina potpisala i ratificirala 2009. godine, čime se obavezala na poštivanje i provođenje Konvencije.

### Katastrofalne poplave u Općini Doboj-Jug – humanost i solidarnost

Ovogodišnje poplave katastrofalnih razmjera u Bosni i Hercegovini nisu, nažalost, zaobišle ni Općinu Doboj-Jug, a u teškoj situaciji našli su se mnogi članovi našeg Udruženja kojima je bila potrebna prioritetna pomoć s obzirom na njihovo fizičko stanje – invaliditet.

Predstavnici našeg Udruženja obišli su svoje članove koji su bili ugroženi na poplavljenom području te napravili hitan akcioni plan



Promocija časopisa “Paraplegija i Mi”

najnužnije pomoći i pristupili njegovoj realizaciji.

Na sreću, pomoć Općini Doboj-Jug stizala je pravovremeno, sa svih strana, **što je Udruženju izuzetno olakšalo realizaciju akcionog plana pomoći članovima koji su bili ugroženi poplavom.**

Svakako treba istaknuti i humanost i solidarnost osoba s invaliditetom, kolega i poznanika iz Udruženja paraplegičara Zenica, koji su našem Udruženju donirali, prema svojim mogućnostima, novčanu pomoć.

I nevladina organizacija Informativni centar za osobe sa invaliditetom “Lotos” iz Tuzle pružila je značajan materijalni doprinos donirajući našim najugroženijim članovima krevete i higijensko-sanitarne pakete. Pomoć je lično uručio Suvad Zahirović, izvršni direktor “Lotosa”, koji je naglasio da njihova organizacija nastoji biti solidarna, prema svojim mogućnostima, sa svim osoba s invaliditetom.

Također, treba spomenuti i pomoć koju nam je osigurala Svjetska evangelistička organizacija uz podršku Centra za samostalni život osoba s invaliditetom iz Švedske.

Savez je za dvoje članova iz Doboj-Juga uplatio po 500,00 KM koje su osigurali poslovni prijatelji iz Ljubljane, kao i sanitarni materijal za paraplegičare koje je donirao Savez paraplegičara Slovenije.

### Promocija časopisa “Paraplegija i Mi”

Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine pokrenuo je izdavanje informativnog glasila – časopisa pod naslovom “Paraplegija i Mi”.

Savez kao izdavač za promociju prvog broja časopisa za domaćina je izabrao, na naše veliko zadovoljstvo, naše Udruženje koje je bilo tehnički organizator vrlo uspješne promocije i prigodne zakuske tim povodom.

Promociji časopisa prisustvovali su brojni članovi našeg Udruženja, kao i drugih udruženja osoba s invaliditetom, predstavnici Općine i novinar dnevnog lista “Oslobođenje”.

Časopis su predstavili naši gosti iz Sarajeva: Elvira Bešlija, glavni



*Promocija časopisa "Paraplegija i Mi"*

urednik, doc. dr. Mirsad Muftić i Mirsad Imamović, članovi redakcije.

Edib Skulić, predsjednik Udruženja, bio je medijator promocije.

Elvira Bešlija, glavni i odgovorni urednik časopisa i generalni sekretar Saveza, u uvodnoj riječi objasnila je zašto je Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboj-Jug izabrano za domaćina promocije prvog broja časopisa, namijenjenog prvenstveno paraplegičarima

i oboljelim od dječije paralize, ali i osobama s drugim oblicima invaliditeta, kao i svim ostalim zainteresiranim građanima i institucijama čija je nadležnost skrb za osobe s invaliditetom. Naime, ovo Udruženje je to zaslužilo, s obzirom na to da je vrlo aktivno u svom radu kako na lokalnom nivou tako i na nivou Saveza, a time je dat i određeni doprinos Saveza u čast obilježavanja jubileja – 10 godina postojanja i djelovanja ovog Udruženja.



*Humanitarna pomoć za nastradale u poplavama:*

## “Okrugli sto” – Reforma socijalne zaštite

Nakon uspješne promocije časopisa održan je “okrugli sto” s temom: Reforma socijalne politike i zaštite u Federaciji Bosne i Hercegovine.

Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza, i doc. dr. Mirsad Muftić prisutne su upoznali sa suštinom predstojeće reforme socijalne politike i zaštite u Federaciji Bosne i Hercegovine.

U diskusijama na ovu temu bilo je mnogo pitanja o budućem statusu osoba s invaliditetom u ovoj oblasti, a generalni zaključak glasi da zakonodavac treba u pripremi novog Zakona o socijalnoj politici i zaštiti ravnopravno tretirati sve prijedloge i primjedbe reprezentativna koji predstavljaju udruženja, saveza i koalicije osoba s invaliditetom, pogotovo s aspekta “mota” Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom – “Ništa o nama bez nas”.

Edib Skulić, predsjednik Udruženja, iskoristio je priliku da skrene pažnju općinskoj načelnici na implementaciju “Lokalnog akcionog plana OSI” za 2014. godinu, naročito na aktivnosti koje se tiču i općinskih struktura i institucija.

Spomenuo je, između ostalog, “Inicijativu za razvoj zajednice – Uređenje izletišta za OSI” i nastavak uklanjanja svih arhitektonskih barijera za osobe s invaliditetom kod kretanja po urbanom dijelu Općine i pristupa svim zdravstvenim i javnim ustanovama u Općini.

Također je podsjetio da Međunarodni dan osoba s invaliditetom – 3. decembar treba biti dostojno obilježen u Općini zajedničkom saradnjom organizacija osoba s invaliditetom i nadležnih općinskih službi.

## Godišna Skupština Udruženja

Na redovnoj godišnjoj Skupštini Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječije paralize usvojen je izvještaj o radu za proteklu, 2013. godinu, s finansijskim izvještajem, planom i programom rada za 2014. godinu.

Iz ovih dokumenata vidljivo je da je Udruženje imalo brojne aktivnosti, među kojima se izdvaja upošljavanje jedne osobe s invaliditetom te zapošljavanje još jedne osobe kroz otvaranje zanatske djelatnosti.

Skupštini je prisustvovala Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, koja je izrazila zadovoljstvo



*Humanitarna pomoć za nastradale u poplavama: higijenski paketi i kreveti*

što je pozvana na ovaj značajni skup, kao i zadovoljstvo radom Udruženja i njegovim učešćem u radu i aktivnostima Saveza.



# Deksalgin gel

deksketoprofen trometamol

## VRIJEME BEZ BOLI POČINJE!



**Deksalgin gel** prvi je i jedini na našem tržištu koji sadrži deksketoprofen kao aktivnu supstancu i trometamol kao pomoćnu supstancu.

Zahvaljujući tome:

**brže se upija**

**brže djeluje**

**dvostruko je efikasniji**

od ketoprofena kojeg sadrži veći broj drugih gelova.\*

**PRVI I JEDINI  
U BiH**

**Deksalgin gel**, dvostruko brže i snažnije u terapiji boli i upale:\*  
zglobova ✓ tetiva ✓ ligamenata ✓ mišića ✓

\*Deksalgin gel, uputstvo za upotrebu

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku. Za obavijesti o indikacijama mjerama opreza i neželjenim dejstvima na lijek, posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

# Kontrola mokrenja

Kod oboljenja ili povrede kičmene moždine koje uzrokuju stanje paraplegije dolazi do poremećaja u kontroli mokrenja

U normalnim uvjetima života mokrenje se kontrolira na tri nivoa:

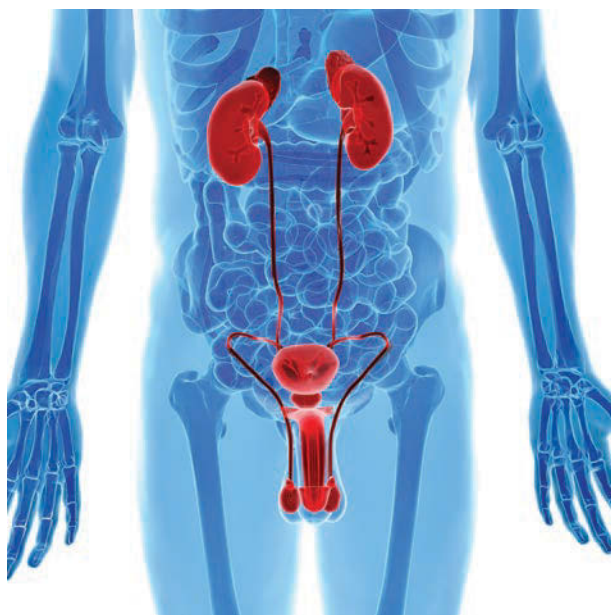
- Voljna kontrola u mozgu podrazumijeva saznanje da možemo zadržati mokrenje, da znamo kada mokrimo i kada treba početi mokrenje.
- Nevoljna kontrola odvija se na nivou kičmene moždine i to na visini grudnih pršljenova (Th10-Th11) i na krstačnom dijelu (L2-L4), gdje se reguliše potiskivanje mokraće iz bešike i otvaranje prolaza, kao i zatvaranje prolaza i zadržavanje mokraće.
- Mokraćna bešika ima vlastiti nervni sistem u svome zidu kojim se može kontrolirati mokrenje i koji se upravo koristi u treningu bešike kod poremećaja mokrenja.

Kada nastane oboljenje ili povreda kičmene moždine te dođe do stanja paraplegije, dolazi i do poremećaja u kontroli mokrenja zavisno od visine povrede i navedenih nivoa. Dvije pojave su moguće:

- nemogućnost zadržavanja mokrenja, odnosno mokraće, pri čemu mokraća stalno curi, što se naziva inkontinencija (*incontinentia*);
- nemogućnost pražnjenja mokraćne bešike, nema mokrenja, što se naziva retencija (*retentio*).

Mokraća se stvara u bubrezi, posebnim cijevima, mokraćovodima (*ureteri*) provodi se u mokraćnu bešiku (*vesica urinaria*) koja predstavlja rezervoar koji se stalno puni. Da bi se mokraća mogla zadržati u rezervoaru (mokraćnoj bešici), mora je nešto zatvoriti, a to je mišićni prsten – sfinkter (*sphincter*) čija je uloga zatvaranje kada ne mokrimo ili otvaranje kada mokrimo. Kod povrede kičmene moždine taj prsten – sfinkter ili je stalno otvoren (inkontinencija) ili stalno zatvoren

(retencija). Pri tome i zid mokraćne bešike koji čine mišići ima ulogu da svojim stezanjem potiskuje mokraću prema izlazu, odnosno sfinkteru i pomaže izmokranje. Ta osobina zida mokraćne bešike također se mijenja, odnosno slabi. Zbog toga, iako mokraća izlazi kap po kap, ili se izlijeva u mlazu, zbog slabosti zida bešike uvijek nešto mokraće zaostaje u bešici i to se naziva rezidualni urin (*preostala mokraća*) koja se tu zadržava kao voda u nekoj bari.



Urogenitalni sistem

Količina rezidualnog urina može biti od 100 ml do 400 ml.

Šta je posljedica zadržavanja mokraće u bešici ali i u ostalim putevima?

- Mokraća se stalno nalazi u bešici, u toplom, i dolazi do razmnožavanja bakterija koje su uvijek u nekom broju prisutne u bešici, ali ako taj broj postane izrazito veliki nastaje infekcija.
- Sadržaj koji se nalazi u sastavu mokraće (*sol*, *ćelije*) taloži se zbog stajanja kao mulj u bari i predstavlja osnovu za stvaranje kamenca u svim dijelovima mokraćnih puteva: bubrezima, mokraćovodima, bešici.

Gubitak kontrole mokrenja može biti dvojak: djelimični (*in-kompletan*) ili potpuni (*kompletan*). Uspostava kontrole mokrenja može se postići ako je saradnja pacijenta i profesionalnog tima potpuna, s mnogo objašnjenja i razumijevanja osnovnog problema. Jednom postignuta kontrola može da se izgubi nakon novih infekcija, nekih operativnih zahvata ili drugih bolesti, pa je potrebno obnoviti naučeno i ponovo postići kontrolu mokrenja.

### Kako riješiti problem kontrole mokrenja?

U ranoj fazi, odnosno neposredno nakon povrede, potrebno je staviti trajni kateter malog lumena (14-16 Ch). Mokraća iz bešike izlazi u specijalnu vrećicu, tu se skuplja i nakon punjenja vrećica se mijenja ili prazni. Tako se ima uvid u količinu izlučene mokraće, kontrolira se bistrina i boja mokraće.

Ovim se postiže:

- da ne može doći do prepunjavanja bešike, što bi dovelo do oštećenja bešike i bubrega;
- pražnjenjem bešike putem katetera smanjuje se mogućnost infekcije;
- smanjuje se mogućnost zadržavanja mokraće u putevima i stvaranje kamenaca;
- ovako postavljen kateter zove se trajni kateter, jer je postavljen i uveden u bešiku na duže vrijeme;
- trajni kateter može se koristiti nekoliko sedmica, nakon čega se mijenja oblik kateterizacije i počinje s treningom mokrenja;
- što se prije počne s treningom mokrenja, to je povoljnije za trening.

### Šta se može desiti s trajnim kateterom?

- može doći do njegovog začepljenja talogom iz mokraće;
- može da ispadne iz mokraćnih puteva;
- može da pritisne zid bešike i da se javi osjećaj bola;
- pri njegovom vađenju može doći do krvarenja, jer su naslage kamenca oko katetera oštre i povređuju mokraćne cijevi;
- dovodi do istezanja sfinktera, naročito ako je kateter većeg lumena;
- sve navedene pojave mogu se medicinski riješiti.

### Znaci začepljenog katetera

- mokraćna bešika se stalno puni i s obzirom na to da

mokraća ne ističe, njen zid se rasteže kao balon;

- donji dio trbušne stijenke (*mali trbuh*) postaje tvrd i napet;
- javlja se bol u području malog trbuha;
- počinje pojačano znojenje uz povišenu temperaturu;
- raste krvni pritisak, srce lupa, puls se ubrzava;
- glavobolja, pojačava se spazam mišića;
- nakon ispiranja katetera, ili njegovog vađenja, ili zamjene katetera, svi ovi znaci se gube.

### Intermitentna (povremena) kateterizacija

Pod pojmom intermitentna (*povremena*) kateterizacija podrazumijeva se samostalno uvođenje katetera nekoliko puta dnevno zbog pražnjenja mokraćne bešike. Broj intermitentnih kateterizacija zavisi od količine preostale mokraće u bešici. Ako rezidualna (*preostala*) mokraća iznosi 100 ml, dovoljno je kateterizirati se dva puta dnevno, ujutro i uvečer pred spavanje. Ako je količina preostale mokraće oko 400 ml, kateterizacija se obavlja četiri ili pet puta dnevno.

### Tehnike uvođenja katetera u mokraćne puteve

Uvođenje katetera razlikuje se za muškarce i žene te zbog toga svaka osoba mora biti obučena za samostalno uvođenje katetera (*autokateterizaciju ili samokateterizaciju*).

Proces uvođenja katetera nije bolan, ali je prvi pokušaj neugodan i vezan za nepoznavanje tehnike i vještine, što se kasnije gubi, te kroz niz kateterizacija postaje navika i savladana vještina.



## Priprema za kateterizaciju

- čiste ruke – dobro oprane toplom vodom i sapunom;
- spolni organ i njegova okolina dobro oprani mlakom vodom i sapunom;
- biti oprezniji i pažljiviji ako je slaba kontrola crijeva, naročito poslije obavljanja nužde – važno je biti čist;
- polusjedeći ili poluležeći položaj kako bi se imao pregled spolnog organa.

## Izbor katetera

Najčešće se upotrebljavaju dvije vrste katetera: trajni kateter i kateter za intermitentnu kateterizaciju. Razlika je u tome što trajni kateter ima jedan balon koji se mora napuniti vodom da čvrsto stoji nakon uvođenja u bešiku. Intermitentni kateter je samo cijev koja se uvodi u bešiku.

Kondom kateter stavlja se na spolni organ i postoje tri veličine: mali, srednji i veliki. Vezan je za vrećicu u koju se skuplja mokraća. Praktičan je za izlaske iz kuće i noću, ali nije dobro rješenje za trening mokrenja, jer se osoba opusti i ne misli na ritam mokrenja koji je neophodan da bi se postiglo da osoba bude suha između izmokravanja.

Veličina katetera, odnosno njegov promjer (*Ch*) određuje se prema francuskom autoru J. F. B. Charrièreu (*Šarije*). Pri izboru veličine uvijek je povoljnije opredijeliti se za manji promjer.

Razlozi za to su:

- manji kateter najmanje rasteže sfinkter i mokraćnu cijev,
- najmanje oštećuje površinu mokraćne cijevi i bešike,



Kateter

- najpovoljnija veličina za muškarce je 16-18 Ch, a za žene 14-16 Ch,
- u bolničkim uvjetima koristi se sterilan kateter,
- u kućnim uvjetima važno je da je kateter dobro opran toplom vodom i sapunom,
- kateter za intermitentnu kateterizaciju može da se koristi više puta.

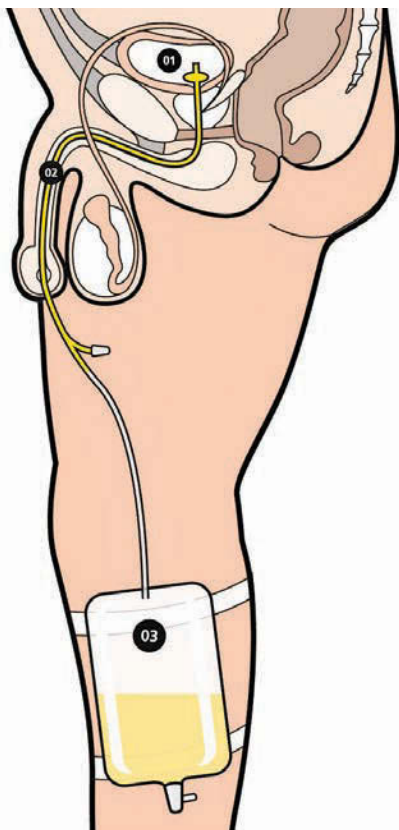
## Briga o kateteru

- nakon upotrebe kateter je potrebno oprati toplom vodom i sapunom,
- cijev oprati prošpricavanjem da se ukloni preostala mokraća,
- ako materijal od kojeg je napravljen kateter dopušta kuhanje, prokuhati kateter u trajanju od 10 minuta,
- kateter se može isprati i dezinfekcionim sredstvom,
- spremiti kateter u sterilnu gazu (*prokuhanu i ispeglanu tkaninu*),

- poželjno je imati kutiju koja se može prokuhati,
- ako se koristi hvataljka i ona mora biti prokuhana.

## Tehnike uvođenja katetera za muškarce

- poluležeći ili polusjedeći položaj,
- urađene osnovne pripreme pranja,
- vrh katetera i donja četvrtina namažu se sterilnim glicerinom ili vazelinom,
- kateter se uz pomoć hvataljke u desnoj ruci uhvati 5 cm od vrha a preostali kraj postavi između četvrtog i petog prsta,
- palcem i kažiprstom povući kožicu s glavića i tako razvući otvor mokraćne cijevi,
- spolni organ se drži okomito,
- vrh katetera uvući u otvor mokraćne cijevi i uvlačiti sve dublje uz pomoć hvataljke,
- u toku uvlačenja nailazi se na otpor – tada zastati i malo



Položaj katetera kod muškaraca

sačekati, spustiti spolni organ malo prema naprijed (pozicija 45°),

- nakon toga ponovo lagano gurnuti kateter da poteče mokraća,
- tada gurnuti kateter još oko 2 cm,
- ukupna dužina katetera koja ulazi kroz spolni organ iznosi 20-25 cm,
- na posebnoj cjevčici katetera ubrizgati količinu vode potrebnu da kateter ne ispada,
- kateter se spoji s urinarnom vrećicom,
- urinarna vrećica ima označene količine izlučene mokraće,
- vrećice mogu biti različitog oblika i veličine,
- vrećice mogu primiti oko 2 l tečnosti,
- u normalnim uvjetima izmokri se oko 1,5 l mokraće,

- obično je količina popijene tečnosti i količina urina približno jednaka,
- ne treba biti zabrinut ako je ta razlika manja za oko 125 ml.

Pravila za trajni kateter:

- ne smije izazivati bolove,
- ne smije smetati,
- ne smije ispadati,
- ne smije se začepiti.

Neophodno mjere:

- prošpricavanje dva puta dnevno,
- ispiranje se obavlja sa 5-10 cm<sup>3</sup> 0,9 % NaCl ili 4 % bornom kiselinom,
- promjena katetera svakih 5-7 dana,
- ako postoji kateter (suprapubični kateter) koji je uveden kroz prednji trbušni zid, područje malog trbuha, mijenja se svake 2-3 sedmice.

Kateter za intermitentnu kateterizaciju uvodi se na isti način, odnosno položaj je isti, postavljanje spolnog uda u istu poziciju i uvođenje katetera istom tehnikom, osim što se ne mora koristiti hvataljka ali i može.

### Samokateterizacija kod žena

Nešto teže je provesti kateterizaciju kod žena zbog položaja i oblika mokraćnih puteva i spolnih organa. Važe ista pravila za higijenu ruku, spolnih organa i okolnih područja kože.

Tehnika uvođenja katetera:

- poluležeći ili polusjedeći položaj,
- ako je položaj sjedeći, na kolicima ili na stolici, jedna

noga se podiže na rub toaleta ili druge stolice,

- palac i srednji prst lijeve ruke postave se na velike usne, pri čemu je vrh kažiprsta na otvoru mokraćne cijevi,
- uz pomoć ogleдалa koje se postavi na stalak, ili na neki drugi praktičan način, kontrolira se pozicija otvora mokraćne cijevi,
- kateter se uvodi hvataljkom ili bez hvataljke u otvor mokraćne cijevi, polagano bez otpora,
- mokraćna cijev kod žene ima dužinu 3-5 cm, pa kateter ulazi u bešiku ukupnom dužinom oko 10 cm.

### Kako provesti trening mokraćne bešike

Mokraćna bešika je refleksni organ, što znači da ne može "misлити"; njene reakcije su nagonske. Kod povrede ili bolesti kičmene moždine izgubljena je veza s mozgom i bešika se ponaša nekontrolirano: ili ne može da se prazni (*retencija*) ili ne može da zadrži mokraću (*inkontinencija*). Zbog toga treba preuzeti ulogu "gospodara" nad njenom kontrolom. Ta uloga "gospodara" mora se izvježbati, osoba mora naučiti koju vrstu mokraćne bešike ima i svjesno razvijati njenu "poslušnost". Za to je potrebno mnogo upornosti i discipline. Kad se jednom savlada, problem je u velikoj mjeri riješen.

### Tehnika treninga

**RETENCIJA** – mokraćna bešika ne može da se prazni:

- jedno jutro izvaditi trajni kateter,

- mokraćna bešika se puni i počinju se javljati znaci punjenja,
- znaci punjenja su: trnci, osjećaj hladnoće u području krsta, znojenje, glavobolja, drhtavica,
- u tom trenutku osoba treba lupkati (*tupkati*) rubom dlana ili vrhovima prstiju po malom trbuhu,
- lupka se 30 sekundi pa pauza, ponovo 30 sekundi pa pauza, u ukupnom trajanju 5 minuta,
- ako se nakon toga pojavi promokranje u količini od 100 ml, istu akciju ponoviti kada se pojave znaci punjenja i nekoliko puta na dan,
- obično je razmak u pražnjenju mokraćne bešike 1-3 sata,
- ako nema promokranja, vratiti trajni kateter i za 7 dana pokušati ponovo jednog jutro,
- ako se javilo promokranje, znači da je izazvan refleks mokrenja,
- nakon toga provodi se intermitentna kateterizacija,
- 4-6 puta dnevno ako je rezidualni urin 400 ml ili 2-3 puta dnevno ako je 100 ml.

**INKONTINENCIJA** – mokraćna prokapava ili ističe u mlazu:

- jedno jutro izvaditi trajni kateter,
- sačekati punjenje,
- pokušati izmokruti količinu urina hvatovima: Credéovim (*Krede*) ili Valsalvaovim,
- Credéov zahvat: pesnicom se pritiskuje područje malog trbuha od manjeg prema jačem pritisku i tako se povećava pritisak na mokraćnu bešiku te dolazi do pražnjenja – ovo pravilo važi za retenciju,

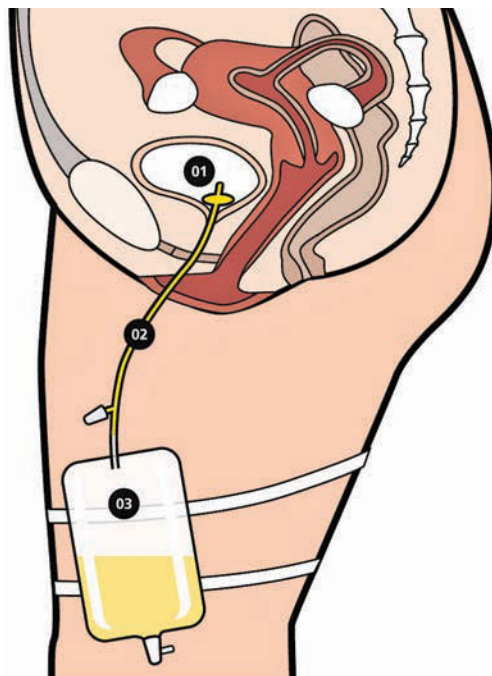
- Valsalvaova tehnika: duboki uzdah, zadržati udah i povećati pritisak na mokraćnu bešiku, znači napinjanjem ili čak nagninjanjem prema naprijed – ovo pravilo važi za inkontinenciju.

### Zašto je potrebno pražnjenje mokraćne bešike

- Da se održi mala količina urina u bešici.
- Velika količina mokraće (500 ml i više) dovodi do rastezanja zida bešike.
- Rastegnuti zid bešike gubi sposobnost skupljanja i rastezanja pa bešika gubi sposobnost potiskivanja i izlučivanja mokraće.
- To podsjeća na dječiji balon koji, ako se previše napuše, bude istegnut ili čak puca, jer zid balona ne može izdržati pritisak.
- Sprečavanje razmnožavanja bakterija i razvijanja infekcije.
- Sprečavanje vraćanja mokraće u puteve prema bubrežima.
- Da se kontrolom mokrenja postigne suha koža i spriječe svi problemi koji se vežu za mokru kožu: pojačanje spazma, infekcije, dekubitusi.

### Kako potpomoći kontrolu mokrenja

- Redovitim unosom tečnosti u obliku čaja, vode.
- Potrebna količina tečnosti je 2-3 l dnevno.



*Položaj katetera kod žena*

- Izbjegavati vode koje su na bazi soda-vode, jer urin tada ima kvalitet baze (*alkalan je i pomaže stvaranje kamenca i infekcija*).
- Mokraćna mora biti kisela. To se postiže svakodnevnim pijenjem dva grama C vitamina (tableta C vitamina može se otopiti u nekom soku ili vodi da se olakša pijenje), ili pijenjem jabukovog sirćeta dva puta dnevno po kafenu kašičicu, ili jednu čajnu kašiku na jedan litar vode ili čaja.
- Uzimati hranu koja povećava kiselost mokraće: meso, jaja, grah, soja, leća, sirevi, mlijeko.
- Kontrolirati količinu dnevnog izmokranja tečnosti (*mora biti približna količini popijene tečnosti*).
- Stajati u toku dana pola sata jer se mokraćni putevi prazne po principu prosipanja vode iz boce – moraju biti okrenuti prema zemlji.

## Infekcije mokraćnih puteva ili urinarne infekcije

Mokraćni putevi od bubrega preko mokraćovoda, mokraćne bešike i mokraćne cijevi ne sadrže bakterije, oni su čisti, odnosno često se kaže da je mokraćna sterilna.

Kod povreda ili bolesti kičmene moždine događaju se promjene koje bitno mijenjaju uvjete za čistoću mokraćnih puteva zato što:

- dolazi do poremećaja pražnjenja mokraćne zbog retencije ili inkontinencije;
- mokraćna se duže zadržava u putevima, protok se mijenja;
- zbog toplote tijela bakterije imaju povoljne uvjete za razmnožavanje;
- mokraćna postaje bazna, što stvara uvjete za infekciju;
- u takvim uvjetima dolazi i do stvaranja taloga u putevima te postoji mogućnost stvaranja kamenaca, što također pogoduje razvoju bakterija.

## Kako prepoznati infekciju?

- mokraćna (*urin*) je mutna i počinje da smrdi;
- krv u mokraćni (*crvena mokraćna*);
- povećava se inkontinencija ili retencija;
- pojava bolova u području malog trbuha;
- pojačava se spazam mišića;
- povišena temperatura, groznica, slabost;
- ako se infekcija ne prepoznaje na vrijeme, može doći i do stanja opće infekcije (*urosepsa*).

## Kako izbjeći urinarnu infekciju?

- pridržavati se općih pravila higijene, pranja ruku i tijela, naročito spolnih organa i okolnih regija;
- sterilni kateteri u bolničkim uvjetima, dobro oprani u kućnim uvjetima;
- prazniti bešiku pomoćnim tehnikama pražnjenja ili intermitentnom kateterizacijom;
- ne dozvoliti zadržavanje preostalog (*rezidualnog*) urina;
- pijenje dovoljnih količina tečnosti;
- nakon velikih kiša i oluja potoci i rijeke su isprani i čisti, što važi i za mokraćne puteve nakon uzimanja dovoljne količine tečnosti;
- zakiseljavati mokraćnu (*C vitamin, jabukovo sirće*), jer kiselina mokraćna nije povoljna sredina za razvoj bakterija;
- kontrolirati postojanje kamenaca u putevima;
- dobrom kontrolom postižu se rijetke infekcije, što je povoljnije za organizam.

## Šta uraditi kada se pojavi infekcija?

- Antibiotici – samo u slučaju pojave temperature.
- Izbor antibiotika na osnovu urinokulture i antibiograma.
- Urinokultura znači da je posijana mokraćna na posebnu podlogu da se razviju bakterije i odredi vrsta bakterije – potrebno je nekoliko dana za njihov razvoj.
- Antibiogram znači procjenu osjetljivosti razvijenih

bakterija u urinokulturi na razne vrste antibiotika, odnosno koji antibiotik najpovoljnije uništava određene bakterije iz urina – također je potrebno nekoliko dana.

- Ako se pojavi infekcija i nije moguće uraditi novu urinokulturu ili antibiogram, može se uzeti antibiotik koji je pri prethodnoj infekciji bio najpovoljniji dok se sačekaju nove analize.
- Nikada ne uzimati antibiotike ako nema pojave temperature i groznice.
- Ako se antibiotici uzimaju proizvoljno, bakterije razvijaju otpornost na antibiotik i on postaje neefikasan.
- Kod osoba sa stanjem paraplegije bešika postane "domaćin" za neke bakterije, one se srode sa sredinom i u njoj žive a da znatnije ne ugrožavaju zdravlje i ne oštećuju puteve.
- Bolje je uzimati sredstva koja čiste urinarne puteve – uroseptike.

## Kako piti tečnost?

- najlakše se piju čajevi;
- biti oprezan jer mogu oštetiti bubrege;
- ista vrsta čaja pije se najviše sedam dana;
- čajevi se mogu kombinirati;
- kod upala, odnosno infekcija, preporučuju se čajevi od jagode, kadulje, kukuruzne svile, bijelog sljeza, kamilice, kantariona, majčine dušice i lipe;
- kod inkontinencije: kantarion, kao i prethodno navedeni;

- kod retencije: luk, peršun, razlićak, anis;
- uvin čaj je već mješavina čajeva i potreban je oprez pri pijenju (*piti sedam dana, nakon toga pauza, pa ponoviti*);
- mokrenje pospješuju i pojačavu: breza, lipa, peršun, ruzmarin, šipak;
- svakih sedam dana poželjno je mijenjati vrstu čajeva, jer je to povoljnije za puteve, a i promjena je ugodnija za zadovoljenje ukusa.

### Kamenci u mokraćnim putevima

Svi uvjeti kod poremećaja mokrenja dovode do stvaranja kamenaca u obliku pravih kamenčića ili u obliku pijeska:

- retencija i inkontinencija,
- mirovanje u krevetu,
- prisustvo bakterija,
- alkalna reakcija mokraće,
- kao i sklonost taloženja raznih soli.

### Kako prepoznati pojavu kamenca i napad bolova?

- jaka bol u slabinama, donjem dijelu trbuha, preponama (*bubrežne kolike*),
- krvava mokraća,
- temperatura, groznica,
- mučnina i nagon na povraćanje.

### Šta je potrebno učiniti?

- Provesti dijagnostičke testove: analiza urina, RTG

snimak, cistoskopija, intravenozna pijelografija.

- Riješiti bolove lijekovima koji se ubrajaju u grupu spazmolitika.
- Provoditi mjere zaštite: pravilan trening mokrenja, pijenje tečnosti, zakiseljavanje urina, sprečavanje infekcije, fizička aktivnost.
- U dogovoru s ljekarom i na osnovu nalaza ponekad je potreban i operativni zahvat.
- Kamenci mogu zatvoriti protok mokraće i tada postoji opasnost od oštećenja i gubitka funkcije bubrega.
- Biti veoma oprezan kada su kamenci prisutni, češće provoditi kontrole i biti u dogovoru sa svojim ljekarom.

# Zapošljavanje osoba s invaliditetom – mogućnosti i praksa

Zapošljavanje osoba s invaliditetom značajno je za društvenu zajednicu i u skladu s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom

**K**onvencija Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom Članom 27. definira odredbe koje se odnose na

## Rad i zapošljavanje

1. Države članice priznaju pravo osoba s invaliditetom na rad, na osnovu jednakosti s drugima; ovo obuhvata pravo na mogućnost zarade za život kroz posao koji slobodno izaberu ili prihvate na tržištu rada i u radnoj sredini koja je otvorena, inkluzivna i pristupačna osobama s invaliditetom. Države članice zaštitit će i promovirati ostvarivanje prava na rad, uključujući i za osobe koje zadobiju invaliditet tokom rada, kroz preduzimanje odgovarajućih koraka, uključujući da se, između ostalog, kroz zakonodavstvo:

- zabrani diskriminacija na osnovu invaliditeta u vezi sa svim pitanjima o

oblicima zapošljavanja, uključujući uvjete upošljavanja, unajmljivanja i primanja na posao, održavanja zaposlenja, napretka u karijeri te sigurne i zdrave uvjete rada;

- zaštite prava osoba s invaliditetom, na osnovu jednakosti s drugima, na pravedne i povoljne uvjete rada, uključujući jednake mogućnosti i jednaku

nadoknadu za rad jednake vrijednosti, sigurne i zdrave uvjete rada, uključujući zaštitu od zlostavljanja, i odštete u slučaju žalbe;

- osiguraju da su osobe s invaliditetom u mogućnosti ostvarivati svoja radnička prava i prava na udruživanje u sindikate na osnovu jednakosti s drugima;
- omogući osobama s invaliditetom efektivan



*Umjetnost kao zanimanje*

pristup općim programima tehničke i stručne obuke, uslugama po pitanju pronalazanja radnog mjesta i kursevima za stručno usavršavanje;

- promoviraju mogućnosti zaposlenja i napretka u karijeri za osobe s invaliditetom na tržištu rada, kao i pomoć u pronalazanju, dobijanju, zadržavanju i povratku na posao;
- promoviraju mogućnosti samozapošljavanja, poduzetništva, razvoja kooperativa i započinjanja vlastitih biznisa;
- zapošljavaju osobe s invaliditetom u javnom sektoru;
- promovira zapošljavanje osoba s invaliditetom u privatnom sektoru kroz odgovarajuću politiku i mjere, koje mogu uključiti programe pozitivne diskriminacije (afirmativne mjere), podsticajne i druge mjere;
- osigura pružanje odgovarajuće prilagodbe za osobe s invaliditetom na radnom mjestu;
- promovira stjecanje radnog iskustva na otvorenom tržištu rada za osobe s invaliditetom;
- promovira stručna i profesionalna rehabilitacija, zadržavanje posla i programe povratka na posao za osobe s invaliditetom.

2. Države članice osigurat će da osobe s invaliditetom nisu zarobljene ili u ropstvu i da su zaštićene, na osnovu jednakosti s drugima, od prisilnog ili obaveznog rada.



*Invalidnost nužno ne umanjuje sposobnosti za rad s računarom.*

## O zapošljavanju

Rijetko je koje područje društvene i humane zbilje toliko obilježeno raskorakom između normativnog i stvarnog, kao što je područje rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom.

Osnovni smisao profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom sadržan je u tezi o njihovoj društveno-ekonomskoj opravdanosti, na što se naslanja temeljni cilj rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom – ekonomska neovisnost, održavanje porodice radom, prevladavanje psihološke barijere koja tradicionalno postoji između osoba s invaliditetom i onih bez njega.

Resocijalizacija osoba s invaliditetom, samopouzdanje i vjera u vlastite sposobnosti u direktnoj su vezi s radnim doprinosom.

U našoj sredini početak rehabilitacije osoba s invaliditetom uglavnom prati svjetske standarde. Međutim, iz različitih razloga uveliko se gubi korak kada je u pitanju zapošljavanje, iako je to sastavni dio rehabilitacije. Uprkos obrazovnim kapacitetima ili stručnoj osposobljenosti, osobe s invaliditetom nailaze na niz barijera, od

predrasuda poslodavaca do neprilagođenih radnih mjesta, a u današnjem trenutku ekonomske krize i privatizacije, osobe s invaliditetom prve gube posao u konkurenciji s tjelesno sposobnijim.

U području zapošljavanja, uz fizičke prepreke, najveći problem čine predrasude o osobama s invaliditetom i njihovim mogućnostima i radnoj sposobnosti, čemu doprinosi i neusklađenost dosadašnjih obrazovnih procesa s potrebama tržišta rada.

Zapošljavanje i rad posljednje su faze profesionalne rehabilitacije. Analiza položaja nezaposlenih osoba s invaliditetom u odnosu na ostalo nezaposleno stanovništvo pokazuje neke razlike:

- niži stepen obrazovanja;
- osobe starije dobi;
- kraća i negativnija radna iskustva;
- zaposlene OSI imaju niža mjesečna primanja u odnosu na osobe bez invaliditeta.

Zapošljavanje i rad osoba s invaliditetom od posebnog su značaja za svako društvo, jer se radi o značajnom broju osoba koje su neravnopravne po mogućnostima i koje se otežano zapošljavaju.



\*\*\*

U zapošljavanju osoba s invaliditetom primjenjivali su se različiti modeli.

Model zapošljavanja i rada osoba s invaliditetom odraz je političkog naslijeđa i smjernica razvoja društva na relaciji pojedinac – društvo, naslijeđene i izgrađene pravne politike kojom se uređuju odgovarajući društveni odnosi, gospodarsko naslijeđe, trenutni doseg i zacrtani smjer razvoja, te socijalno naslijeđe i pravac razvoja socijalnih odnosa, na šta se naslanja društvena svijest, kulturni razvoj, razvoj društvenih znanja, utjecaj religije i slično.

Prema Konvenciji 159 o “Profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom” (Međunarodna organizacija rada, 1983) svrha profesionalne rehabilitacije je omogućiti osobama s invaliditetom osiguranje i zadržavanje odgovarajućeg zaposlenja, napredovanje u njemu, te mogućnost za integraciju i reintegraciju OSI u društvo. Iskustva s područja profesionalne rehabilitacije pokazuju da se najviše poteškoća javlja pri zapošljavanju.

Zapošljavanje i rad zauzimaju važnu ulogu u životu pojedinca. Rad za čovjeka, uz ekonomsku, ima i značajnu socijalnu i psihološku funkciju te je izvor društvenog statusa i prestiža.

Zaposlenost povećava osjećaj zadovoljstva u životu i utječe na psihološku strukturu pojedinca.

Profesionalno aktivne osobe imaju viši nivo samopoštovanja i uspješnosti.

Zaposlenost utječe na zdravlje.

Zaposlenost u punom radnom vremenu smanjuje mogućnost pogoršavanja zdravstvenog i tjelesnog stanja.

Premda je općenito potvrđena važnost rada u odnosu na dobrobit pojedinca, ne može se generalno zaključiti da to vrijedi za svaku osobu.

Jedna od najozbiljnijih posljedica invalidnosti je povećana

socijalna izolacija i smanjena društvena uključenost, koja ne proizlazi iz njihove namjere za isključivanjem iz društva.

Osobe s invaliditetom se, u odnosu na ostatak populacije, osjećaju nedovoljno uključene u društvenu zajednicu iz sljedećih razloga:

- društvena zajednica ne ohrabruje njihovo uključivanje,
- nemaju primanja dovoljna za sudjelovanje u različitim segmentima društvenog života i
- nedovoljno su informirani.

Dominantna su dva modela zapošljavanja:

- zapošljavanje na otvorenom tržištu rada;
- zaštitno zapošljavanje.

Univerzalni model postavlja sebi kao cilj zapošljavanje osoba s invaliditetom na otvorenom tržištu rada. Posebni oblici zapošljavanja na otvorenom tržištu rada su:

- radne jedinice u otvorenom gospodarstvu;
- zapošljavanje uz podršku;
- samozapošljavanje.

Međutim, uvijek će postojati određen broj osoba s invaliditetom koje zbog prirode svog oštećenja nisu u stanju raditi na otvorenom tržištu rada.

Zbog toga se razvio model zaštitnog zapošljavanja. Oblici zaštitnog zapošljavanja su:

- zaštitna radionica;
- radni centri;
- centri za radnu okupaciju.

U okviru teme rada i zapošljavanja osoba s invaliditetom želimo predstaviti afirmativni dio ovog teškog pitanja koji je u skladu sa zakonskim propisima



i institucionalnim okvirom, ali i stvarnim mogućnostima, u Federaciji Bosne i Hercegovine.

## Fond

Fond za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom Federacije Bosne i Hercegovine (u daljnjem tekstu: Fond) osnovan je na osnovu Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju i zapošljavanju osoba s invaliditetom ("Službene novine Federacije Bosne i Hercegovine", br. 9/10), Odlukom Parlamenta Federacije Bosne i Hercegovine o osnivanju Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom ("Službene novine Federacije Bosne i Hercegovine", br. 48), od 9. 8. 2010. godine, kao javna ustanova u oblasti socijalne zaštite.

Rad Fonda je javan, a Fond je obavezan da Parlamentu Federacije Bosne i Hercegovine dostavlja izvještaje o svom radu za svaku kalendarsku godinu.

Nadzor nad zakonitošću rada Fonda vrše Federalno ministarstvo rada i socijalne politike i Federalno ministarstvo finansija, svako u okvirima svoje nadležnosti.

Organ upravljanja Fondom je Upravni odbor Fonda, koji se sastoji od sedam članova: tri predstavnika organizacija osoba s invaliditetom i četiri predstavnika iz reda građana, a imenuju se u postupku javnog konkursa koji provodi Vlada Federacije Bosne i Hercegovine.

Fond ima organ nadzora, Nadzorni odbor, koji se sastoji od pet članova, a imenuje ga federalna vlada putem javnog konkursa. Fondom rukovodi direktor Fonda koji predstavlja i zastupa ustanovu i odgovara za zakonitost rada, a

imenuje ga Upravni odbor uz prethodnu saglasnost Vlade Federacije Bosne i Hercegovine.

Djelatnost Fonda je provođenje politike unapređivanja i razvoja profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine, a koja je precizno utvrđena Članom 5. Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju i zapošljavanju osoba s invaliditetom (u daljnjem tekstu: Zakon).

Osnovna uloga Fonda je provođenje politike razvoja profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom, komunikacija i koordinacija s vladinim i nevladinim sektorom u cilju iznalaženja sistemskih rješenja, kreiranje i realiziranje programa / projekata profesionalne rehabilitacije, zapošljavanje osoba s invaliditetom te prikupljanje i raspodjela zakonom osiguranih sredstava.

Fond se zalaže da sva društva, odnosno institucije, poštuju odredbe Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju

i zapošljavanju osoba s invaliditetom, kako bi se uočile stvarne potrebe osoba s invaliditetom i načinila procjena mogućnosti njihovog realnog zapošljavanja te kako bi se doprinijelo postizanju što veće efikasnosti Fonda.

U okviru provođenja politike razvitka i unapređivanja profesionalne rehabilitacije, zapošljavanja i samozapošljavanja svih osoba s invaliditetom, Fond obavlja i sljedeće poslove:

- pruža stručnu podršku projektima profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom;
- provodi politiku razvoja i unapređivanja profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom, osim obrazovnih ustanova čija je osnovna djelatnost stjecanje osnovnog i srednjeg obrazovanja;
- vrši isplate novčanih nadoknada i stimulansa;
- finansira i sufinansira programe za održavanje zaposlenosti osoba s invaliditetom;



\*\*\*\*

- finansira i sufinansira programe razvoja privrednih društava za upošljavanje osoba s invaliditetom i zaštitnih radionica;
- vrši nadzor nad ostvarivanjem prava i namjenskim utroškom sredstava;
- pruža stručnu podršku korisnicima Fonda.

Donošenjem Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju i zapošljavanju osoba s invaliditetom te osnivanjem Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, stvoreni su preduvjeti koji osobama s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine omogućavaju radno osposobljavanje, konkurentno i održivo zaposlenje, očuvanje zaposlenja te napredovanje u karijeri.

To predstavlja konkretnu i sistemsku primjenu novog inkluzivnog odnosa društvene zajednice prema osobama s invaliditetom u ovoj oblasti, a u skladu s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom.

Zakonom je uređeno ostvarivanje prava na profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Pozitivni aspekti prava i mogućnosti koje pruža Fond za radno angažiranje osoba s invaliditetom i ostvarivanje prava na rad u konkretnom smislu jesu:

- Uspostavljen je tzv. kvotni koncept zapošljavanja osoba s invaliditetom, po kojem je svaki poslodavac obavezan zaposliti osobu / osobe s invaliditetom, u odgovarajućoj srazmjeri na ukupan broj zaposlenih, tj. jedna osoba s invaliditetom na svakih šesnaest zaposlenih.

- Prilikom zapošljavanja u javnom sektoru osobe s invaliditetom imaju prednost, ako ispunjavaju i ostale uvjete radnog mjesta.
- Može se reći da su Zakonom o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju i zapošljavanju osoba s invaliditetom obuhvaćene sve kategorije osoba s invaliditetom koje su do sada, u većoj ili manjoj mjeri, poznavali i drugi zakonski propisi.
- U definiciji osoba s invaliditetom sve ove osobe, bez obzira na vrstu i/ili uzrok nastanka invaliditeta i smanjene radne sposobnosti, stavljene su u ravnopravan položaj.
- Određena razlika među osobama s invaliditetom napravljena je u pojedinim slučajevima u pogledu stepena i vrste invaliditeta i, s tim u vezi, teže mogućnosti upošljavanja ovih osoba.

Tako, naprimjer, ako dvije osobe ispunjavaju iste uvjete za radno mjesto, prednost prilikom zapošljavanja, prema odredbama ovog Zakona, imat će osoba s većim stepenom invaliditeta.

Članovima 3. i 4. Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji definira se ko se u smislu ovog Zakona smatra osobom s invaliditetom.

Članom 3. Zakona osoba s invaliditetom definira se kao osoba kod koje postoji tjelesno, čulno ili mentalno oštećenje koje za posledicu ima trajnu ili privremenu, a najmanje dvanaest mjeseci smanjenu mogućnost rada i zadovoljavanja ličnih potreba u svakodnevnom životu.

Osoba s invaliditetom iz stava 1. ovog Člana je i osoba čiji invaliditet u odnosu na sposobnosti osoba bez invaliditeta, jednake ili slične životne dobi, jednakog ili sličnog obrazovanja, u jednakim ili sličnim uvjetima rada, na jednakim ili sličnim poslovima, ima za posledicu trajnu ili privremenu, a najmanje dvanaest mjeseci, smanjenu mogućnost radnog osposobljavanja i zapošljavanja na tržištu rada pod općim uvjetima te očuvanja posla i napredovanja u poslu.

Član 4. osobu s invaliditetom definira na sljedeći način:

1. osoba s invaliditetom korisnik je novčane naknade do zaposlenja, a to pravo ostvarila je na osnovu propisa o socijalnoj zaštiti;
2. to je osoba s promijenjenom radnom sposobnošću prema propisima o penzijskom i invalidskom osiguranju;
3. osoba koja je ostvarila pravo na profesionalnu rehabilitaciju prema propisima o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata;
4. učenik s teškoćama u razvoju i učenik s većim teškoćama u razvoju prema propisima o srednjem obrazovanju;
5. osoba s invaliditetom starija od 21 godinu, a koja pravo na profesionalnu rehabilitaciju ili rad ne može ostvariti prema prethodnim tačkama ovog člana.

Za osobe s invaliditetom interesantne su i obaveze i pogodnosti koje poslodavci mogu ostvariti ako zapošljavaju osobu s invaliditetom.

Korisno je znati u koju grupu, prema Zakonu o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju i



\*\*\*\*

zapošljavanju osoba s invaliditetom, spada poslodavac kako bi mu se moglo dodatno ukazati na njegove obaveze ali i pogodnosti koje može koristiti ako zaposli osobu s invaliditetom.

Naprimjer, to može biti oslobođanje od obaveze uplate posebnog doprinosa za zapošljavanje osoba s invaliditetom, pravo na povrat uplaćenih poreza i doprinosa, pravo za dobijanje novčanog stimulansa za novo zapošljavanje osoba s invaliditetom, mogućnost za dobijanje podrške za njihove programe i

projekte profesionalne rehabilitacije, zapošljavanja i slično.

Potencijalni poslodavac u svemu tome, pored ispunjavanja zakonske obaveze o zapošljavanju osoba s invaliditetom, može pronaći vlastiti interes i povećati svoju konkurentnost na tržištu rada.

Kao jedan od posebnih oblika radnog angažiranja Fond, u skladu sa Zakonom, u okviru podrške procesima profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba

s invaliditetom, također podržava i pokretanje samostalne djelatnosti (uključujući i poljoprivrednu djelatnost, kao jedino i glavno zanimanje). Na taj način osobe s invaliditetom se samozapošljavaju u nekom od oblika samostalne djelatnosti.

Samozapošljavanje – obavljanje samostalne djelatnosti kao jedino i glavno zanimanje (uključujući i poljoprivrednu djelatnost):

- Samostalni poduzetnici – osobe s invaliditetom ostvaruju pravo na novčanu

nadoknadu po osnovu uplaćenih poreza i doprinosa, stimulans za pokretanje djelatnosti i stimulans za novo zapošljavanje osobe s invaliditetom, kao i sufinansiranje programa / projekata održivosti samostalne djelatnosti osoba s invaliditetom.

- Samostalni poduzetnici koji zapošljavaju osobu s invaliditetom, prema bračnoj ili rodbinskoj vezi, za tu zaposlenu osobu s invaliditetom ostvaruju iste olakšice kao i samostalni poduzetnici koji su i sami osobe s invaliditetom.

Sa svom legislativom koja upoznaje zainteresirane s procedurama za ostvarivanje pojedinih prava, s dodatnim pogodnostima koje poslodavac ili samostalni poduzetnik može ostvariti i ostalo, informacije su na raspolaganju u samom Fondu.

Za pisanje ovog teksta korištena je publikacija “Mi smo tu – Analiza trenutnog stanja svih osoba s invaliditetom i mogućnosti njihovog zapošljavanja i samozapošljavanja u Bosni i Hercegovini” u izdanju Fondacije za socijalno uključivanje u Bosni i Hercegovini (Sarajevo, februar 2014.).

# Intervju: Amela Velić

## Snagom volje preko svih prepreka do zavidnog uspjeha

Možete li nam se ukratko predstaviti?

**Z**ovem se Amela Velić, živim u Sarajevu i osoba sam s teškim invaliditetom. Radim kao direktorica udruženja “Bosnian Doctors for Disabled”, a pored toga radim i kao prevodilac u vlastitoj prevodilačkoj agenciji “Activa Lingua”.

Udruženje “Bosnian Doctors for Disabled” novoosnovano je udruženje i kao takvo postoji registrirano tek od juna 2013. godine. Ideja za osnivanje ovog udruženja nastala je usljed potrebe osoba s invaliditetom, posebno teškim invaliditetom, za personalnom asistencijom. Cijelu priču pokrenuo je prof. dr. Martin Salzer, hirurg i veliki humanist iz Austrije, zapravo kao pilot projekt još 2006. godine u sklopu Saveza

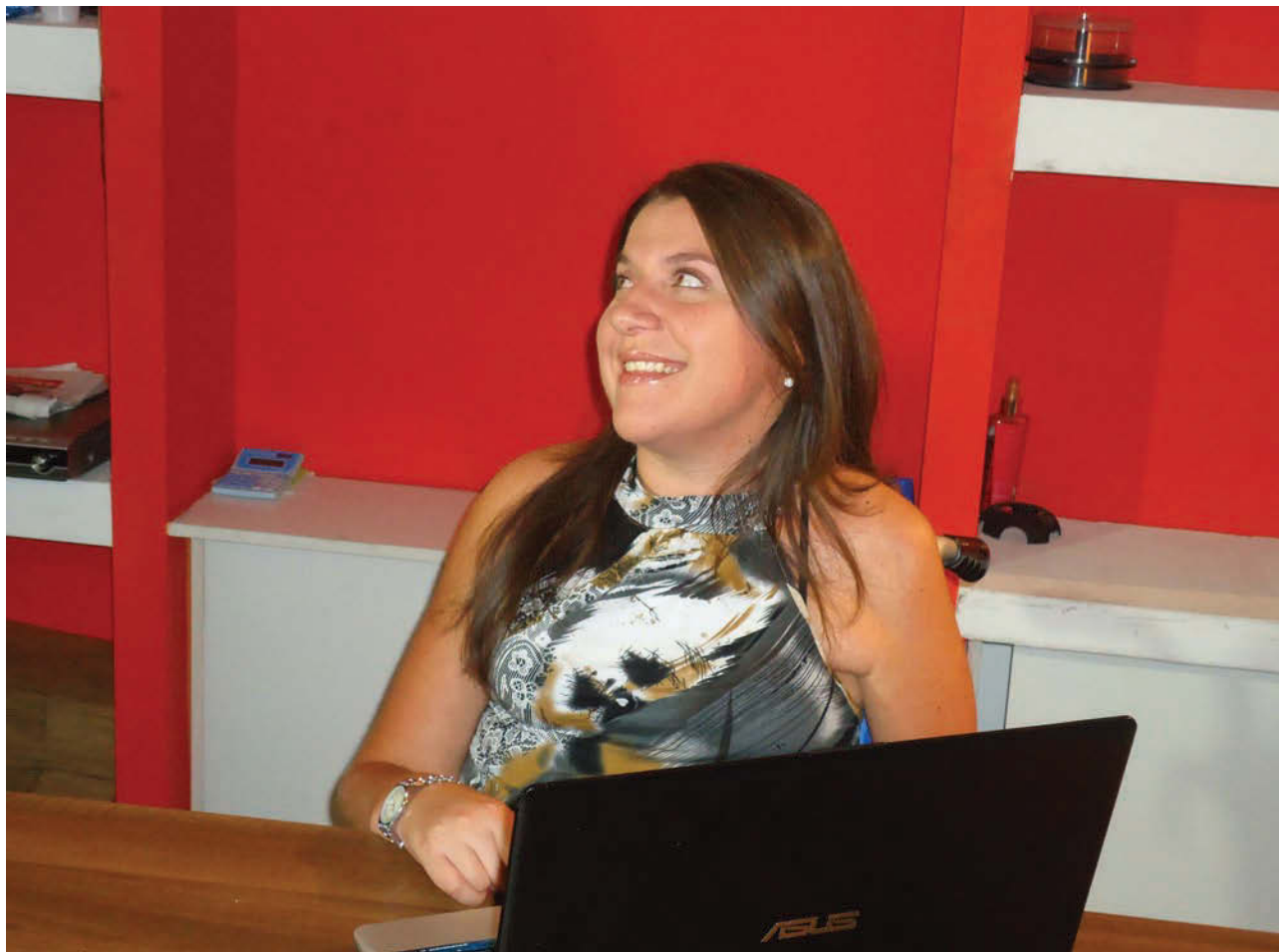
SUMERO. Ja sam bila jedna od dvanaest korisnika koja je od samog početka dobila podršku kroz servis personalne asistencije, što mi je omogućilo da završim fakultet i da se zaposlim. Kada se javila veća potreba i potražnja servisa personalne asistencije, prof. dr. Salzer odlučio je osnovati novo udruženje, koje će se potpuno posvetiti razvoju spomenutog servisa podrške. Kao mlado udruženje još uvijek učimo da hodamo i tek pravimo naše prve korake, ali ipak mislim da smo na dobrom putu ka ostvarenju naših ciljeva – iako zasigurno mogu reći da će to biti težak put, pun prepreka, ali kao vječiti optimista vjerujem da ćemo ga uspjeti preći.

Cijenimo to i radujemo se kada su u rad uključene osobe s invaliditetom najtežeg stepena. Vi

ste odličan primjer kako se može uspjeti i u školovanju i u radu i sve čestitke za to. Zašto su osobe s invaliditetom, pogotovo mlade osobe, nedovoljno angažirane kada je u pitanju školovanje i rad? Kako, po Vašem mišljenju, prevladati takvu situaciju i koji su najveći problemi koji uzrokuju takvu situaciju?

Hvala lijepa! Mislim da je najveći problem u samim osobama s invaliditetom, nemaju dovoljno motivacije, niti želje da se bilo čime bave i na tome treba raditi. Drugi problem, naravno, jeste društvo u kojem živimo; 95% ljudi u Bosni i Hercegovini, nažalost, uopće nema svijest o osobama s invaliditetom, ne znaju da postojimo i kakve su naše mogućnosti. Dalje, imamo problem nepristupačnosti, tj. arhitektonskih barijera i, naravno, loše finansijsko stanje samih osoba s invaliditetom, a i generalno da bi se bilo šta pokrenulo. Međutim, moje mišljenje je da, sve dok se ne podigne svijest šire javnosti, a posebno osoba s invaliditetom, uzalud je ulagati u bilo šta drugo.

*Uprkos svim preprekama koji uzrokuje njen teški invaliditet – kvadriplegija i ostale društvene i arhitektonske prepreke – Amela je uspješna mlada djevojka koja je završila Filozofski fakultet i radi kao direktorica NVO “Bosnian Doctors for Disabled”, a angažirana je i kao prevodilac u agenciji “Activa Lingua”*



*Amela Velić na svom radnom mjestu*

Vi ste pravi primjer da se u životu može postići, uz sve prepreke – objektivne i subjektivne, visok stepen obrazovanja, a nakon toga i značajan rezultat u radu. Šta Vas je najviše motiviralo da se izborite za svoje “mjesto u društvu” školujući se i radeći odgovoran i zahtjevan posao?

Motivacija za rad dolazi od pozitivnih rezultata samog rada. Naravno, na početku je bila borba za opstanak, ali tada je uvijek bilo ljudi, poput moje mame, bliskih prijatelja i dobrih ljudi, humanitaraca, kao što je prof. dr. Martin Salzer, koji su me motivirali da idem dalje i podržavali u svim mojim idejama, čak i onim naizgled suludim. Prof. dr. Martin Salzer, kako sam već rekla, pokretač je

inicijative o personalnoj asistenciji u Bosni i Hercegovini, kada je projekt “Personalna asistencija za osobe s teškim invaliditetom u Bosni i Hercegovini” i krenuo kao pilot projekt. Kako je projekt bio uspješan, prof. dr. Salzer je u januaru 2013. godine odlučio osnovati udruženje “Bosnian Doctors for Disabled”, zamišljeno kao sestrinsko udruženje organizacije “Austrian Doctors for Disabled”, koje će se posvetiti razvijanju i širenju projekta personalne asistencije.

#### **Koji je Vaš životni moto?**

Moj životni moto je ljubav. Kada govorim o ljubavi, uvijek rado citiram književnicu Nuru Bazdulj-Hubijar, koja kaže: “Ljubav

je sihribaz, babo. Pokreće život i u život vraća. Liječi, krijepi, oplemenjuje. Sve boli, jade, tuge, gorčine potire, ne zna za prepreke. Ne priznaje zakone, regule. Jedino je ona moćna, moćnija i od vremena i od smrti. Može i ono naizgled nemoguće; nesretnog, slomljenog, izgubljenog, u trenu preobraziti u sretna čovjeka. Sva sam od ljubavi, babo, a izvan toga ništa nema...”.

#### **Ima li nekih dešavanja u zajednici u kojima biste rado učestvovali, ali Vas u tome sprečava invaliditet?**

Često mi bude žao što ne mogu otići na neke predstave ili koncerte samo zato što su objekti u kojima se oni održavaju potpuno nepriступačni, ali u većini slučajeva ne dozvoljavam da me arhitektonske

barijere sprečavaju u mojim željama. U takvim situacijama moto glasi: "Neka me nose, kad već nisu pametno gradili."

**Ljubav, brak i porodica žene s invaliditetom. Vaše mišljenje o tome?**

Naravno, to se podrazumijeva! Imam prijateljice, koje su također osobe s teškim invaliditetom, a udate su i imaju djecu. I sama sam već dugo u uspješno funkcionirajućoj vezi.

**Jako mnogo osoba bez invaliditeta imaju predrasude kad su u pitanju osobe s invaliditetom. Imate li Vi neku ustaljenu reakciju na one s "barijerama" u glavi ili se ona razlikuje od situacije do situacije?**

Nekad davno, prvih nekoliko godina nakon moje nesreće, strašno su mi smetale bilo kakve reakcije na moj invaliditet, čak sam se znala posvađati nasred ulice. Međutim, sada sam ja promijenila svoj stav, prilazim ljudima s osmijehom, samim tim im u samom početku oduzimam priliku za bilo kakvu neprimjerenu reakciju. Naravno, uvijek postoje oni koji ne shvataju ni kad im nacrtas, takve naprosto ignoriram.

**Iskreno, kakvu viziju imate za svoju budućnost? Razlikuje li se od one kad niste bili korisnik kolica?**

U jednom periodu jeste se razlikovala. Kao omladinka zamišljala sam da ću nekada raditi kao turistički vodič i proputovati svijet, prvih godina nakon nesreće to mi se činilo kao neostvariv san. Sada znam da nije, da to još uvijek mogu i zaista koristim svaku priliku da otputujem negdje. Jedina razlika je što sada radim kancelarijski posao, a to prije nesreće nije dolazilo u obzir.

*Na svom životu trenutno ne bih mijenjala ništa. OK, lagala bih kad bih rekla da ne želim ponovo hodati i koristiti svoje ruke u punom kapacitetu, ali biti osoba s invaliditetom nije smak svijeta. Uz volju, želju i trud sve je moguće!*

Na svom životu trenutno ne bih mijenjala ništa. OK, lagala bih kad bih rekla da ne želim ponovo hodati i koristiti svoje ruke u punom kapacitetu, ali biti osoba s invaliditetom nije smak svijeta. Uz volju, želju i trud sve je moguće!

**Pretpostavljamo da ste i član u nekom od udruženja osoba s invaliditetom. Jeste li aktivni u udruženju čiji ste član i jeste li aktivni i u radu Udruženja te da li se Vaše znanje i radna angažiranost i praktično realiziraju, koriste, primjenjuju u Vašem Udruženju?**

Da, članica sam Udruženja paraplegičara Kantona Sarajevo. S velikim žaljenjem moram reći da nisam aktivna u tom Udruženju, jer nikada za to nisam dobila priliku, iako sam redovno nudila svoje usluge.

**Vaše mišljenje, općenito, o radu i društveno-političkom utjecaju udruženja osoba s invaliditetom, njihovih saveza, koalicija i ostalih oblika udruživanja i saradnje, u borbi za prava osoba s invaliditetom i njihovim statusom u društvu?**

Mislim da su posljednjih godina udruženja osoba s invaliditetom dobila veći značaj i utjecaj na političkoj sceni. Dok su se ranije donosili zakoni o pravima osoba s invaliditetom bez konsultacija samih osoba s invaliditetom ili udruženja koja ih predstavljaju,

sada je situacija drugačija, iako još uvijek daleko nezadovoljavajuća. S druge strane, mislim da danas postoji previše udruženja osoba s invaliditetom i da je unutar udruženja, kao i međusobno, jako loša organizacija, razmjena i protok informacija. Većina udruženja ne smatra potrebnim da svoje članove obavijesti o njihovim postojećim pravima i mogućnostima, što je za mene apsolutno neshvatljivo i neprihvatljivo. Prva ja sam, naprimjer, saznala za Fond za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom preko prijatelja, a ne u udruženju u kojem sam članica. Spominjem Fond zato što sam zahvaljujući Fondu uspjela otvoriti vlastitu prevodilačku agenciju, što govori o značaju informacija koje se ne prosljeđuju.

**Mogu li i do koje mjere udruženja, kao što su nevladine organizacije, poboljšati status i ostale potrebe osoba s invaliditetom u društvu i u odnosima prema vlasti i zakonodavstvu te na koji način to postići?**

Ako ne bismo mogli, čemu onda postojanje udruženja? Prema mom mišljenju, jedini način da poboljšamo status osoba s invaliditetom je saradnja. Saradnja između samih udruženja, pa onda i udruženja i vlasti. Vlast i zakonodavstvo potpisivanjem i ratificiranjem Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom dali su nam najvažniji instrument s kojim možemo raditi, na nama je koliko

ćemo se boriti da ta prava ne ostanu samo na papiru.

Primjetno je da nema ili je izuzetno malo osoba s invaliditetom, posebno onim najtežeg stepena, na političkoj sceni Bosne i Hercegovine. Je li uzrok tome isključivo u još uvijek prisutnim društvenim predrasudama ili je "krivica" i do samih osoba s invaliditetom?

Ne samo na političkoj sceni, rijetko gdje ćete zateći osobe s teškim invaliditetom da su uopće zaposlene. Naravno da veliku ulogu još uvijek igraju predrasude u društvu; nismo, nažalost, svi toliko jaki da ih prevladamo sami. Ali, za to je glavni krivac sistem obrazovanja u kojem su osobe s invaliditetom potpuno diskriminirane, počevši od toga da učitelji, nastavnici i profesori nisu educirani kako da se ponašaju prema osobama s invaliditetom, škole i fakulteti su nepristupačni, prijevoz do njih nije organiziran, a nedostaju i potrebni servisi podrške. Ne postoji niti jedna ustanova koja pruža roditeljima podršku nakon saznanja da će njihovo dijete biti dijete s invaliditetom ili roditeljima čija djeca nakon neke nesreće ostanu nepokretna. S druge strane, krive su i same osobe s invaliditetom, bar one koje imaju mogućnost promijeniti nešto, aktivirati se u pokretu osoba s invaliditetom i učiniti nešto za dobro svih nas. Naprosto ne mogu da vjerujem i ne želim shvatiti da se zadovoljavaju mizernih životom koji nam ova država nudi. Toliko je mladih ljudi u kolicima koji bi itekako mogli utjecati na status osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini kada bi se samo udružili. Ali ne, većina je pasivna, više voli sjediti u kući, gledati TV i kukati kako im je loše.

Vi ste osoba s visokim stepenom invaliditeta i postigli ste zaista značajan uspjeh u dosadašnjem životu i radu, prvenstveno zahvaljujući sebi samoj, ali i činjenici da je Vaš "potencijal", kvalitet i želja za učenjem, radom i angažmanom prvo prepoznata od strane ljudi i organizacije iz inostranstva. Da li to upućuje na poraznu činjenicu da domaće društveno-političke institucije i drugi relevantni društveni faktori slabo posvećuju pažnju potencijalu koje posjeduju osobe s invaliditetom i da li ste na svom putu ostvarenja Vaših želja i dostignutog uspjeha imali i konkretnu društveno-institucionalnu pomoć u sredini u kojoj živite?

To ne upućuje samo na poraz domaće društveno-političke institucije, to je poražavajući dokaz iste. Ja sam, naravno, sretna da je

uopće neko prepoznao moj potencijal i pružio mi priliku da se školujem, zatim ostvarim na poslovnom planu. Rastužim se svaki put kada pomislim koliko sam puta tražila priliku u udruženju u kojem sam članica, a nikad mi nije pružena. Nekada imam osjećaj da same osobe s invaliditetom potcjenjuju druge osobe s invaliditetom, u smislu "ma šta će ona/on!?!". To je, nažalost, generalno u našem društvu tako, posebno kada su u pitanju žene i ne iznenađuje me taj pristup kada dođem u saradnju s nekim ko nema kontakt s osobama s invaliditetom, ali... zar udruženja osoba s invaliditetom ne bi trebala podržavati i zapošljavati osobe s invaliditetom, a ne one bez invaliditeta? Mislim da je moj dosadašnji odgovor ujedno i odgovor na sljedeće pitanje: dakle, ne, nisam imala nikakvu konkretnu



*Amela Velić - uspješna direktorica*

društveno-institucionalnu pomoć u sredini u kojoj živim. Čak mi je redovno stavljano dodatno kamenje na put, ali sam uvijek gledala samo naprijed i kretala se ka svom cilju, bez obzira koliko je nekada bilo bolno i teško. Sjećam se kada sam došla na treću godinu fakulteta i tu anegdotu uvijek rado prepričavam. Naime, ušla sam u kabinet (kasneći nekoliko minuta, što mi inače nije običaj, ali taj dan je bila strašna gužva u saobraćaju) gdje su već sve moje kolege i kolegice bili prisutni, kao i profesorica koju sam posljednji put vidjela pri upisu na fakultet. Pitala me je iznenađeno: “Otkud Vi danas i u ovom kabinetu?”, odgovorila sam zbunjeno: “Došla sam na predavanja.” – “Ali, zar ste

već na trećoj godini? Čini mi se da ste se tek jučer upisali.” Nasmijala sam se i odgovorila: “Pa znate, na točkovima ide brže!”

**Jeste li zadovoljni javnim informiranjem i promoviranjem prava i potreba osoba s invaliditetom putem svih vrsta medija i smatrate li da bi barem javni medijski servisi trebali imati obavezu – naprimjer, stalni termin na temu: osobe s invaliditetom, njihova prava, potrebe, uloga u društvu itd.?**

Kao što sam već rekla, razmjena i protok informacija između udruženja, kao i prema njihovim članovima, jako su nezadovoljavajući. Mislim da je časopis “Paraplegija i MI” odličan pomak na polju informiranja i promoviranja

prava i potreba osoba s invaliditetom, iako bi pravi uspjeh zaista bio stalni termin na određenom javnom medijskom servisu. Tako bi osobe s invaliditetom redovno dobijale relevantne informacije o svojim pravima i ne bi više mogle koristiti neinformiranost kao izgovor za svoju pasivnost. Koliko sam upućena, nešto takvo već postoji u Republici Srpskoj, međutim ne i u Federaciji Bosne i Hercegovine.

**Imate li neki savjet za mlade osobe, koje se žele aktivno uključiti u borbu za svoja prava?**

Savjet, koji i sama slijedim, jeste da nikad ne odustaju od svojih želja i svojih ideja. Jer, ako se mi ne borimo za naša prava, ko će!?



# Euro-Maxline

“Euro-maxline” je privredno društvo za zapošljavanje osoba s invaliditetom, d.o.o. Sarajevo. Prije dvije godine stekli smo status ove vrste privrednog društva. U okviru našeg privrednog društva uposleno je 35 osoba s invaliditetom i naša primarna proizvodnja je proizvodnja košnica i opreme za pčelarstvo od drveta.

Osim opreme za pčelarstvo bavimo se proizvodnjom pogača za prihranu pčela, a planiramo pokrenuti i proizvodnju sapuna na organskoj bazi koja bi bila pod novim brendom i orijentirana prema islamskom svijetu.

Ono što je unikat našeg privrednog društva jeste da smo jedini u Evropi koji upošljavaju osobe s invaliditetom u kolicima u finalnoj montaži pčelarske opreme, ali i na proizvodnji pogača i sapuna, s prilagodbom mašina. Time smo pokazali cijelom svijetu da osobe s invaliditetom u kolicima također mogu biti izuzetno kvalitetna radna snaga koja može proizvesti novu proizvodnu vrijednost i koja sa sigurnošću može ispunjavati svoje radne zadatke,



*Logo firme*

samo ako im pravilno prilagodimo radno mjesto.

Orijentirali smo se da svaka naša nova proizvodna linija u potpunosti bude prilagođena osobama u kolicima i prostoru gdje one mogu raditi i, što je najvažnije, da ekonomski opravdaju svoje radno mjesto. Upornost i istrajnost osoba u kolicima jeste podsticaj za ostale osobe s invaliditetom koje rade u našem privrednom društvu.

Svakako da nam je i Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine ukazao na mogućnosti razvoja u tom smjeru te da smo, uz njihovu pomoć, uspjeli uspešno

uključiti osobe koje dotad uglavnom nisu radile u sasvim normalne radne tokove.

Važno je napomenuti da smo počeli i s manjom proizvodnjom jagoda i malina koju su započele osobe s invaliditetom, čime smo našli nova radna mjesta za njih, jer osobe s invaliditetom to mogu vrlo kvalitetno raditi uz pravilnu edukaciju i prilagodbu.

Također, naše privredno društvo je izvršno preduzeće u projektu “Košnica za bolje sutra” kojim se kroz donatorska sredstva osigurava po jedna košnica za svako dijete s intelektualnim poteškoćama. O košnicama se



*Naši članovi–paraplegičari, na radnom mjestu*

brinu naši uposlenici, invalidi pčelari, a na kraju dijete, vlasnik košnice, dobije ili novac od prodaje meda ili med iz svoje košnice. Poznato je da se svaka košnica roji i stoga je cilj da svako dijete dođe na nivo od deset svojih košnica, od čega bi moglo, uz pravilnu brigu naših invalida pčelara, dobiti dopunu svog kućnog budžeta za plaćanje liječenja ili mnoge druge stvari.

Kako budemo napredovali, tako ćemo doći u fazu da naši uposlenici, osobe u kolicima, mogu sasvim

samostalno na prilagođenim pčelinjacima proizvoditi matičnu mliječ i tako aktivno učestvovati u samoj proizvodnji i pomoći projektu “Košnica za bolje sutra osoba s intelektualnim poteškoćama”.

Dokaz kvaliteta rada osoba s invaliditetom jeste i pokrenut postupak ISO 9001 za kontrolu kvaliteta, pri čemu je utvrđeno da ne postoji nikakav nedostatak u kvalitetu naših proizvoda koje su proizvele osobe s invaliditetom. To je najbolji pokazatelj da su radna rehabilitacija i inkluzija u radne i društvene tokove dobar primjer da se radom postižu izvrsni rezultati kada je riječ o izjednačavanju mogućnosti osoba s invaliditetom.

U prilogu su i izjave čelnih ljudi kompanije, ali i ono što je najvažnije – izjave osoba koje rade u našem privrednom društvu.

### Mirsad Hrvat

Ja bih rekao da su osobe s invaliditetom nježnije osobe od mnogih zdravijih ljudi. Mi, recimo, imamo nagluhu osobu kojoj ne možete objasniti da uradi nešto loše. On neće, dakle, uraditi nešto loše, on ide do kraja da nešto uradi do savršenstva, kao i ostali ovdje uposleni. Vidjeli ste da ovdje rade i paraplegičari, ljudi u kolicima, ljudi koji slabije vide, nagluhi ljudi koji slabije govore i ljudi drugih vrsta invaliditeta. Moram vam reći da sam jako zadovoljan, ustvari prezadovoljan, i moram reći da su svi ljudi koji ovdje rade toliko korisni. Kad bi to znale moje kolege, moji prijatelji, ljudi iz biznisa, poslodavci, pa zaposlili što više ovakvih ljudi, bili bi sigurno presretni onako kako smo i mi presretni.

### Dženita Klico

Ja sam ranije više vremena provodila u kući, a sada je već mnogo bolje. Ovdje nije samo posao u pitanju, mi se ovdje družimo i uvijek je opuštena atmosfera i zato nam ništa nije naporno. Lijepo je družiti se, lijepo je što nismo samo u kući i, što je najvažnije, osjećamo se korisno. To znači da i mi nešto radimo, da smo korisni, a ne da ljudi, kad nas vide, u nama vide samo invalide. Osjećamo se jako korisno i dobro je što ljudi poput gospodina direktora imaju osjećaje za nas, što je rijetkost u našoj državi.

### Ševko Nuhanović

Poslovi koje ja mogu raditi sjedeći su poslovi, ali koje apsolutno niko ne može uraditi bolje od mene. Sjedimo, radimo ono što možemo, a takvih poslova je danas masa, sve više u svijetu. Naš direktor je našao neku shemu, sistem da to osmisli na neki način i uspio je u tome.

### Dragan Krešić

Ja vidim samo 10 posto na lijevo oko, ne vidim nekih 90 posto. Uglavnom nitujem ramove nekad, a ako treba žicom ramove, slažem ramove, pomažem svojim kolegama šta god treba.

# Unija paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Bosne i Hercegovine

Unija kao primjer uspješnog organiziranja i zajedničkog djelovanja u ostvarivanju naših prava na cijeloj teritoriji Bosne i Hercegovine

Unija paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Bosne i Hercegovine (dalje: Unija) osnovana je u novembru 2007. godine.

Osnivači su dva bosanskohercegovačka saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize registrirani u bosanskohercegovačkim entitetima: Federaciji Bosne i Hercegovine i Republici Srpskoj.

Unija je formirana u skladu sa zakonskim propisima Bosne i

Hercegovine kao dobrovoljna, socijalno-humanitarna, multietnička, nevladina organizacija koja na principu slobodnog i dobrovoljnog pristupanja u članstvo okuplja svoje članove radi razvoja i unapređenja položaja paraplegičara i oboljelih od dječije paralize, ali i ostalih osoba s invaliditetom.

Posebna vrijednost i značaj Unije je u tome što predstavlja najviši nivo organiziranja u skladu sa zakonima Bosne i Hercegovine, zbog



toga što je formirana od dva najveća entitetska saveza, koji su organizirani na teritorijalnom principu od kantonalnih, odnosno općinskih udruženja.

Unija djeluje na nivou cijele Bosne i Hercegovine i za sada okuplja približno 2300 članova, što, nažalost zbog kontinuiranih nastanaka invalidnosti (različitih uzroka), tj. pristupanja novih članova, nije konačan broj.

Svima nam je poznato koliko svojim zdravljem, ali i životima, plaćamo danak tehnologiji, saobraćaju, kao i ostalim nesrećama i bolestima.



Osnivačka skupština



Osnivačka skupština

Formiranjem Unije, sada na nešto drugačiji način, nastavlja se tradicija ujedinjenih organizacija paraplegičara i oboljelih od dječije paralize na nivou Bosne i Hercegovine, prekinuta početkom rata.

Savezi, osnivači Unije ne gube svoju autonomiju, ali nam se zajedno otvaraju širi prostori za djelovanje.

Kratak presjek organizacione strukture

- Članovi Skupštine kao najvišeg organa te izvršnih organa Upravnog i Nadzornog odbora Unije su zastupnici iz Federacije Bosne i Hercegovine i Republike Srpske.
- Sjedište je u Sarajevu, s tim da je u prvom i drugom, obnovljenom mandatu predsjednica Upravnog odbora iz Federacije Bosne i Hercegovine, a zamjenik predsjednice Upravnog odbora iz Republike Srpske.
- Planiramo da ovaj metod rada bude po sistemu "rotiranja".

Činjenica je da osobe s invaliditetom, koje u Uniji zastupaju i predstavljaju svoje članove, imaju iskustvo i znanje iz raznih oblasti i nivoa djelovanja Unije.

Statut Unije definirao je ciljeve i važno je istaći da je osnovni cilj formiranja zajedničko djelovanje prema organima vlasti Bosne i Hercegovine i entiteta na promociji, donošenju, monitoringu i reviziji nediskriminatorne zakonske regulative osnovnih prava osoba s invaliditetom, čiji je osnov na posljedicama, a ne uzrocima i vremenu nastanka invaliditeta.

U prvom planu su aktivnosti na pokretanju inicijative kod nadležnih organa u Bosni i Hercegovini da se zakonskom i drugom pravnom regulativom utvrde optimalni uvjeti za ostvarivanje prava paraplegičara i oboljelih od dječije paralize u svim oblastima života i rada, što obuhvata oblasti socijalne, zdravstvene i dječije zaštite, medicinske, socijalne i profesionalne

*Statut Unije definirao je ciljeve i važno je istaći da je osnovni cilj formiranja zajedničko djelovanje prema organima vlasti Bosne i Hercegovine i entiteta na promociji, donošenju, monitoringu i reviziji nediskriminatorne zakonske regulative osnovnih prava osoba s invaliditetom, čiji je osnov na posljedicama, a ne uzrocima i vremenu nastanka invaliditeta.*

rehabilitacije, ortopedskih i drugih pomagala, edukacije i zapošljavanja, uklanjanja prostornih, saobraćajnih ali i društvenih barijera, porodičnog života i resocijalizacije, informiranja, kulture i sporta.

Unija je do sada održala dva Kongresa.

Prvi Kongres Unije održan je u oktobru 2008. godine u Banjoj Luci na temu "Promocija Unije i Konvencije UN o pravima osoba s invaliditetom – nediskriminatorno zakonodavstvo".

Tom prilikom je članstvu i ostaloj javnosti predstavljena novoosnovana Unija i razlozi njenog osnivanja.

Drugi Kongres Unije održan je Sarajevu u novembru 2009. godine na temu "Pristupačnost – osnovno ljudsko pravo (prostorne barijere i saobraćaj)". Drugi Kongres imao je međunarodni karakter.

Jedna od značajnijih aktivnosti Unije jeste saradnja na međunarodnom nivou s evropskim i svjetskim asocijacijama osoba s invaliditetom, gdje želimo:

- učestvovati u evropskom i svjetskom pokretu osoba s invaliditetom,
- uspostaviti partnersku saradnju s organizacijama paraplegičara u Evropi i svijetu.

Učlanjenjem u međunarodne asocijacije postizemo saradnju i

razmjenu iskustava u političkoj borbi i javnom zastupanju, a Unija dobija na svom dignitetu ali, također, i država Bosna i Hercegovina na svom putu ka evropskoj integraciji.

Također, svojim djelovanjem želimo razmijeniti iskustva međusobnim posjetama i ostalim načinima komunikacije, o oblicima medicinske prevencije, liječenja i rehabilitacije, tehničkim dostignućima u izradi ortopedskih, sanitetskih i drugih pomagala, promoviranju univerzalnog dizajna i dobrih rješenja u prevladavanju barijera, arhitektonskih i saobraćajnih. Članice Unije saradivati će razmjenjujući naučnu i stručnu literaturu iz oblasti svog djelovanja, kao i kroz sportske susrete i takmičenja te događaje iz oblasti kulture. Navedene aktivnosti unutar Unije zasnovane su na vlastitim iskustvima, kao i na iskustvima drugih organizacija ovog tipa, posebno onima iz zapadnoevropskih zemalja.

Cilj nam je da u okviru svojih mogućnosti damo doprinos ispunjavanju uvjeta Bosne i Hercegovine za evropske integracije kroz aktivno učešće u donošenju i provođenju reformi koje se tiču osoba s invaliditetom.

Efekti su osnažena Unija u članstvu evropskih organizacija, podržana da djeluje u korist svojih članova, ali i drugih osoba s najtežim stepenom invaliditeta.

S ponosom možemo reći da smo već u prvoj godini djelovanja uspostavili čvrstu saradnju s nekoliko međunarodnih organizacija koje okupljaju i zastupaju osobe s invaliditetom.

Nakon obavljenih procedura dostave, obrade i provjere pristupnih dokumenata, Unija je



*Osnivačka skupština*

zadovoljila kriterije i od 1. 1. 2009. godine primljena je u punopravno članstvo Evropske federacije osoba sa spinalnom ozljedom (European Spinal Cord Injury Federation) – ESCIF, čije je sjedište u Švicarskoj.

U članstvo ESCIF-a zvanično smo primljeni u maju 2009. godine na Kongresu u Beču na kojem smo bili aktivno prisutni s obzirom da je to obaveza svake nove članice prilikom prijema u ovu međunarodnu organizaciju.

Također, nakon obavljenih procedura obrade i provjere pristupnih dokumenata, Unija je zadovoljila kriterije i od 1. 1. 2009. godine primljena je u punopravno članstvo FIMITIC-a – Međunarodne federacije osoba s fizičkim onesposobljenjem (International Federation of Persons with Physical Disability), čije je sjedište u Mađarskoj.

U septembru 2009. godine, kao punopravna članica FIMITIC-a, učestvovala je na Delegatskoj konferenciji koja je održana u Sloveniji. U okviru Delegatske konferencije održana je i Međunarodna konferencija na temu: “Primjeri

dobre prakse i inovativne mjere na ostvarivanju zapošljavanja radnika s invaliditetom u sadašnjoj ekonomskoj krizi”.

Također, ove godine u septembru prisustvovali smo Delegatskoj konferenciji koja je održana u Budimpešti.

Nakon Delegatske konferencije održana je manifestacija “Kulturne aktivnosti osoba s invaliditetom za promociju socijalne uključenosti”, gdje su Uniju predstavile naše članice iz Saveza paraplegičara Republike Srpske.

Uprkos svim teškoćama na koje nailazimo kao organizacija formirana na državnom nivou (nedostatak sistema finansiranja, neusklađenost ili nepostojanje propisa iz oblasti promocije i zaštite osoba s invaliditetom), zahvaljujući entuzijazmu i upornosti svojih osnivača Unija opravdava cilj svog postojanja, a to je ujedinjenje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize na nivou države Bosne i Hercegovine i provođenje zajedničkih aktivnosti u sportu, kulturi, stalnoj komunikaciji i međusobnoj podršci.

# Članstvo u Evropskoj federaciji osoba koje žive s ozljedom kičmene moždine – ESCIF

Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine / Unija paraplegičara Bosne i Hercegovine u članstvu Evropske federacije osoba koje žive s ozljedom kičmene moždine – ESCIF

U jesen 2005. godine organizacije koje predstavljaju osobe koje žive s ozljedom kičmene moždine u različitim zemljama u Evropi predložile su susret u švicarskom gradu Nottwil kako bi se raspravljalo o temeljima panevropske federacije.

Ideja, sama po sebi, nije bila nova: neke “mreže ovih organizacija” već su bile ustanovljene i radile su nekoliko godina, ali ovo je prvi put kako je inicijativa da se okupi što više organizacija bila ostvariva.

Organizacije iz dvanaest evropskih zemalja koje su inicirale ovaj susret bile su jednoglasne u odluci da se “osnuje” federacija koja bi mogla i trebala uključiti sve zemlje u cijeloj Evropi.

U proljeće 2006. godine organizacije su se ponovo srele u Nottwilu. Ovaj put predstavilo

se šesnaest zemalja sa željom da se udruže u osnivanju skupštine Evropske federacije osoba koje žive s ozljedom kičmene moždine (European Spinal Cord Injury Federation – ESCIF).

Na tom sastanku donesen je Statut Federacije, izabran je prvi Izvršni odbor od strane delegata članica suosnivača i rad ESCIF-a mogao je ozbiljno početi.

Danas Federacija – ESCIF okuplja 29 organizacija iz 24 evropske zemlje.

Vizija federacije jeste poboljšati kvalitet života ljudi koji žive s ozljedom kičmene moždine u svim dijelovima Evrope.

Zadaće ESCIF-a su bolja i kvalitetnija saradnja među organizacijama osoba s ozljedom kičmene moždine u Evropi, a potom i u svijetu, provođenje i promocija interesa i integracija, te saradnja s



istraživačkim i medicinskim ustanovama u oblasti liječenja i rehabilitacije osoba s ozljedom kičmene moždine.

ESCIF ima i jasan politički cilj – čvršće i bolje zastupanje osoba s paraplegijom i tetraplegijom, kako pred administracijom Evropske unije, tako i na ostalim područjima Evrope, a što je značajno svim članicama ESCIF-a, pogotovo našoj Uniji s obzirom na društveno-političku situaciju u Bosni i Hercegovini, njenu zakonsku regulativu i primjenu u praksi, kao i na mnoge predrasude koje postoje u našoj državi prema osobama s invaliditetom.

To će se postići kroz:

- Razmjenu informacija, iskustava i znanja (ova mreža olakšat će razmjenu i raditi na osiguranju dostupnosti informacija svima onima koji žive s ozljedom kičmene moždine, neovisno o zemlji).
- Uspostavu i promoviranje “najbolje prakse” (statistika i iskustvo stečeno u pojedinim zemljama članicama omogućit će da ESCIF razvije smjernice za najbolju praksu u vezi sa svim pitanjima koja se tiču osoba koje žive s ozljedom kičmene moždine).
- Stvaranje jedinstvenog glasa u Evropi (ESCIF će koristiti svoj GLAS, informirati, predstavljati i lobirati u ime svojih članova, čime će se raditi na podizanju svijesti o izazovima s kojima se suočavaju ljudi koji žive s ozljedom kičmene moždine, a što će pomoći članovima u prevladavanju tih izazova).

### Iz Statuta ESCIF-a: članovi i organizacije

Članovi ESCIF-a su neovisne organizacije s vlastitim zakonima čiji je glavni cilj predstavljati osobe s ozljedom kičmene moždine (SCI) u svojoj državi.

Kako je glavni cilj ESCIF-a predstavljati osobe koje žive s ozlijeđenom kičmenom moždinom u svojoj državi, ESCIF može imati i više od jedne organizacije po državi, jer svaka organizacija može imati svoje određene specifičnosti u području SCI.

Države koje nemaju svoje organizacije na najvišem državnom nivou nego su organizirane po nekom drugom principu – regionalno



*Osnivačka skupština*

ili prema određenim medicinskim specifičnostima – mogu biti primljene u članstvo ESCIF-a.

Svaka članica ESCIF-a ima pravo poslati maksimalno dva delegata kada se održava Skupština delegata.

Privatne osobe, partnerstva pravnih osoba i tijela javne vlasti, mogu imati ulogu člana zaštitnika i nemaju prava članica.

Kako smo već naveli, Unija paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Bosne i Hercegovine u članstvu je Evropske federacije osoba koje žive s ozljedom kičmene moždine od maja 2009. godine kada su njeni predstavnici

prisustvovali Petom kongresu u Beču i tom je prilikom postala punopravan član ESCIF-a.

Kongresu su 2009. godine kao predstavnici bosanskohercegovačke Unije prisustvovali:

- Elvira Bešlija – predsjednik Upravnog odbora Unije,
- Goran Todorović – zamjenik predsjednika Unije,
- Doc. dr. Mirsad Muftić – član Upravnog odbora Unije,
- Milena Obradović – član Upravnog odbora Unije.

U toku Petog kongresa ESCIF-a održana je Treća delegatska skupština u okviru koje je izvršeno

*Članovi ESCIF-a su neovisne organizacije s vlastitim zakonima čiji je glavni cilj predstavljati osobe s ozljedom kičmene moždine (SCI) u svojoj državi.*

*Kako je glavni cilj ESCIF-a predstavljati osobe koje žive s ozlijeđenom kičmenom moždinom u svojoj državi, ESCIF može imati i više od jedne organizacije po državi, jer svaka organizacija može imati svoje određene specifičnosti u području SCI.*



### Osnivačka skupština

zvanično predstavljanje i prijem novih članica u ESCIF.

Uniju Bosne i Hercegovine Skupštini ESCIF-a predstavio je doc. dr. Mirsad Muftić putem vizuelne prezentacije u kojoj su iznesene osnovne informacije o Bosni i Hercegovini, osnivačima Unije, statistički podaci o paraplegičarima u BiH, ciljevi i ostale važne informacije.

Delegacija Unije aktivno je učestvovala u radu Kongresa i delegatske Skupštine ESCIF-a te dostojanstveno predstavila Bosnu i Hercegovinu i novoformiranu Uniju.

Delegati ESCIF-a izrazili su dobrodošlicu i veliko zadovoljstvo zbog prijema naše organizacije – Unije Bosne i Hercegovine u njihovo društvo i izrazili punu podršku Uniji Bosne i Hercegovine na putu ka evropskim integracijama.

Tema kongresa bila je “Bol i upravljanje bolom”.

*Neke od tema koje su prezentirane na Kongresu:*

- “Bolovi kod povreda kičme – Patofiziologija”

Menadžment – Terapija (Austrija)

- “Više znanja – manje boli!” – Zaključci RTP’s projekta (Švedska)
- “Bol kod pacijenata s ozljedama kičme: Etiologija” – Klinička dijagnostika – Terapija (Švicarska)
- “Bol i menadžment bola” – Unija Bosne i Hercegovine; temu je izložio doc. dr. sci. Mirsad Muftić (fizijatar).

Kongres ESCIF-a održava se svake godine i nastojimo da predstavnici naše Unije redovno učestvuju u radu Kongresa. Međutim, redovno učešće na Kongresima uvjetovano je našim finansijskim mogućnostima.

### Aktivnosti ESCIF-a

Naredne aktivnosti ESCIF-a već su planirane i pokrenute od strane izvršnih organa Skupštine, a uobičajeno je da se aktivnosti ESCIF-a planiraju u saradnji s ostalim članicama od kojih se traže

prijedlozi i sugestije, a u obzir se uzimaju i sve rasprave i diskusije s Kongresa prilikom planiranja budućih aktivnosti.

Ova praksa izvršnih organa Skupštine ESCIF-a pokazala se vrlo pozitivnom, jer se na taj način pruža mogućnost da se sve članice aktivno uključe u rad i planiranje aktivnosti zajedničke organizacije čije su ravnopravne članice, čime se postiže optimalan rezultat rada ESCIF-a koji je u interesu svih članica.

Tema narednog Kongresa, koji će se održati 2015. godine:

- Prevladavanje izazova,
- uspješna integracija,
- jačanje organizacija uz međusobno pomaganje članica kroz razmjenu iskustava o načinu stjecanja sredstava za rad i unapređenje svake vrste rada na postizanju zacrtanih ciljeva organiziranja članica te animiranje i podržavanje osnivanja novih organizacija koje okupljaju osobe s ozljedom kičmene moždine, kao i animiranje postojećih organizacija koje nisu članice ESCIF-a da se priključe i postanu članice ovog evropskog Saveza.

### Projekti ESCIF-a

Jedan od prvih projekata koji su radili aktivisti ESCIF-a bio je prikupljanje informacija o organizacijama koje okupljaju osobe s ozljedom kičmene moždine u Evropi i među članicama kako bi im se predložilo pridruživanje ESCIF-u.

Utvrđena je i Izjava o politici djelovanja ESCIF-a – radne skupine za osnivanje SCI registra, centralizaciju liječenja, rehabilitaciju,



njegu i savjetovanje. Radilo se na formiranju registra članica.

ESCIF je preuzeo inicijativu za uspostavljanje globalne mreže SCI.

Osnovane su istraživačke grupe, a jedna od najznačajnijih je grupa čiji je zadatak pronalaženje najboljeg načina da se upozore osobe s ozljedom kičmene moždine na mnogobrojne reklame i nuđenje “magičnih / čudotvornih i nedokazanih terapija” ozdravljenja, kao i prezentiranje relevantnih informacija o naučnim medicinskim i drugim istraživanjima iz oblasti oboljenja i oštećenja kičmene moždine, pogotovo u regeneraciji izgubljenih osjeta i motorike.

Značajno je utvrditi i kvalitet u rehabilitaciji za osobe s ozljedom kičmene moždine, osigurati njihovo učešće u prilagođavanju stvarnim a ne teorijskim potrebama onih koji nisu u toj poziciji.

Ekonomska kriza u svijetu i mnogi drugi problemi u državama članicama ESCIF-a znatno su utjecali na sve sfere življenja osoba s ozljedom kičmene moždine.

Obavljeno je evropsko istraživanje o tome kako mnoge rezistentne bakterije utječu na razne infekcije, te osobama s ozljedom kičmene moždine direktno otežavaju rehabilitaciju.

Posljedica stanja osoba s ozljedom kičmene moždine je doživotna fizička onesposobljenost i umanjena mobilnost koja zahtijeva stalnu pomoć drugih osoba, a kod mnogih, ovisno o dobi u kojoj su oboljeli / stradali, i izdržavanje i nadzor. U mnogim državama ne



postoje ustaljeni načini, tj. sistem-ska rješenja za osiguranje osoba s ozljedom kičmene moždine u ovom smislu, a vrlo je malo realiziranog u smislu veće mogućnosti uključivanja osoba s ozljedom kičmene moždine u društveni i radni proces, što bi omogućilo lično stjecanje sredstava za život.

Ovi projekti i istraživanja prezentirani su sukcesivno na skupovima ESCIF-a od osnivanja do danas.

Interesantna je i veoma važna činjenica da se osobe s ozljedom kičmene moždine, bez obzira na dob u kojoj su oboljeli ili stradali, suočavaju sa “starenjem”. U kojoj mjeri se osobe s ozljedom kičmene moždine kroz rehabilitaciju i svakodnevnu borbu za život ili puko preživljavanje prilagođavaju svemu ovisi o brojnim razlozima, kao i o samoj osobi.

Pod nazivom “Za tango je potrebno dvoje” objavljena je studija o integraciji i sudjelovanju osoba s ozljedom kičmene moždine u društvu.

Socijalna integracija i sudjelovanje u svim društvenim životnim tokovima glavni su ciljevi u rehabilitaciji osoba s ozljedom kičmene moždine. No, mnogo je pitanja kako to postići. Utvrđeno je da tamo gdje završava medicinski proces rehabilitacije i integriranja, tu počinje proces isključivanja za osobe s ozljedom kičmene moždine.

Često ni same osobe s ozljedom kičmene moždine ne shvataju šta bi to činilo njihov nastavak rehabilitacije i inkluzije u normalne tokove življenja. Potrebno je doći do adekvatnog načina inkluzije u sve sfere života i osposobljavati i educirati osobe s ozljedom kičmene moždine o strategiji za postizanje ovih ciljeva.

Mnoge evropske države već su u određenoj fazi (različitoj iz mnogo razloga) osigurale mogućnost adekvatno prilagođenog načina življenja osoba s ozljedom kičmene moždine.



- Invalidska kolica
- Toaletna pomagala
- Pomagala za hodanje



- Kreveti i dizalice
- Antidekubitalni program
- Program ortoza i steznika



- Briga o ranama
- Stoma program
- Inkontinencija



Tel/fax: +387 33 45 88 15 i 46 87 10, mail: [ortoin@bih.net.ba](mailto:ortoin@bih.net.ba)

**[www.ortopedija.ba](http://www.ortopedija.ba)**

# Sport u 2014. godini

## Sportske aktivnosti Saveza i udruženja – članica Saveza na domaćim i međunarodnim takmičenjima

U programskim zadacima Saveza, u okviru aktivnosti prevladavanja barijera u svim segmentima života i rada paraplegičara i oboljelih od dječije paralize, od izuzetnog i nezamjenjivog značaja su sport i rekreacija.

Shvatajući ogroman značaj i utjecaj sporta za naše članove Savez je u proteklih deset godina, od 2004. do 2009. u Mostaru i od 2010. do 2013. u Sarajevu, vrlo uspješno organizirao sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize, s veoma dobrim učešćem i rezultatima.

Ovogodišnje XI međunarodne sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize održane su prvi put u Zenici, jer Savez ima za cilj da ove značajne sportske igre budu održavane u svim gradovima naših članica – udruženja, koje za to ispunjavaju infrastrukturne uvjete.

Također, predstavnici Saveza učestvovali su na mnogim sportskim takmičenjima, kako u Bosni i Hercegovini tako i u inostranstvu, a svojevremeno smo imali predstavnike/ce i na svjetskim Paraolimpijskim igrama.

Ove godine bilo je nekoliko značajnih sportskih takmičenja.



# XI Međunarodne sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize

U organizaciji Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine u Zenici su od 6. do 8. juna 2014. godine održane XI međunarodne sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize

Od 6. do 8. juna 2014. godine na stadionu Sportskog centra "Kamberovića polje" u Zenici održane su Međunarodne sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize.

Igre su održane u organizaciji Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, pod pokroviteljstvom Federalnog ministarstva kulture i sporta.

Domaćin ovogodišnjih igara bilo je Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zenica – članica Saveza.

Na Sportskim igrama nastupilo je približno 130 takmičara – paraplegičara i oboljelih od dječije paralize (u zvaničnoj konkurenciji i izvan konkurencije). Učestvovali su takmičari iz Slovenije, Srbije, Crne Gore i Makedonije te domaćina Bosne i Hercegovine,

koju su predstavljali takmičari iz petnaest područnih udruženja članica Saveza Federacije Bosne i Hercegovine i takmičari iz bosanskohercegovačkog entiteta Republika Srpska.

Medijski pokrovitelji Međunarodnih sportskih igara bili su: Televizija Federacije Bosne i Hercegovine, Radio "Stari Grad" Sarajevo, "Oslobođenje" i "Nezavisne novine".

Svečanosti otvaranja sportskih igara prisustvovali su: predstavnik Federalnog ministarstva zdravstva dr. Zlatko Čardaklija, premijer Zeničko-dobojskog kantona Munib Husejnagić, kantonalni ministar obrazovanja, nauke, kulture i sporta Mirko Trifunović i načelnik Općine Zenica Husejin Smajlović.

Ispred Saveza u svečanosti otvorenja igara učestvovali su



predsjednik Saveza doc. dr. Mirsad Muftić i generalni sekretar Saveza Elvira Bešlija, te Mirsad Đulbić, predsjednik Udruženja Zenica, i Hasan Topalović, predsjednik Organizacionog odbora domaćina Igara.

Svečanost otvaranja Međunarodnih sportskih igara, u realizaciji oficijelnog konferansjea, počela je u pola deset defileom takmičara / učesnika sa zastavama svojih zemalja. Nakon svečanog defilea intonirana je državna himna a učesnicima su se obratili organizatori i prisutni zvaničnici.

Takmičarima i svim prisutnim prvo se obratio dr. Zlatko Čardaklija, potom u ime glavnog organizatora Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza paraplegičara, a u ime organizatora domaćina premijer Zeničko-dobojskog kantona Munib Husejnagić. Načelnik Općine Zenica Husejin Smajlović zvanično je otvorio ovu međunarodnu manifestaciju.

Na tradicionalnom Međunarodnom otvorenom prvenstvu i XI sportskim igrama paraplegičara i oboljelih od dječije paralize, koje su bile veoma dobro organizirane, učesnici Igara takmičili su se u atletici (trke u kolicima i bacačke discipline) i u šahu, s mnogo takmičarskog duha i vrlo uspješnim rezultatima i ugodnim druženjem svih učesnika i prisutnih.

Zbog težine invaliditeta učesnika i napornih putovanja učesnika iz udaljenih destinacija te velikog broja učesnika, takmičenja u atletici i u šahu raspoređena su u dva dana, sa završnom svečanošću – podjelom medalja



*Svečano otvorenje igara na stadionu "Kamberovića polje" u Zenici.*

i diploma, a potom druženjem uz večeru i muziku.

Takmičenja su održana u sljedećim disciplinama:



Trke u kolicima na 100 m



Atletika – bacanje koplja



Takmičarka iz Srbije na specijalnoj stolici za atletiku – bacačke discipline

#### Atletika:

- Trke u kolicima: 100 m, 200 m, 400 m;
- Bacačke discipline: koplje, kugla, disk i čunj.

Takmičenje u atletskim disciplinama održano je na

stadionu Sportskog centra “Kamberovića polje” – Zenica.

#### Šah:

Takmičenje (ekipno) po Berge-rovom sistemu održano je u hote- lu “Zenica”.

Vrhovni sudija u atletici bio je Zdeno Mileusnić, a u šahu Mira- lem Dževlan, FIDE internacio- nalni majstor.

Takmičarski, najvažniji dio iga- ra protekao je u sportskom duhu i bez primjedbi. Ostvareni su mno- gi izvrsni pojedinačni rezultati, a uvjeti za takmičenje bili su odlični.

- Ukupni ekipni pobjed- nik je ekipa Zeničko-do- bojskog kantona (Bosna i Hercegovina);
- Ukupni ekipni pobjednik – žene u atletici je ekipa Tu- zlanskog kantona (Bosna i Hercegovina);
- Ukupni ekipni pobjednik – muškarci u atletici je ekipa Zeničko-dobojskog kanto- na (Bosna i Hercegovina);
- Pobjednik šahovskog turni- ra je ekipa Republike Srpske (Bosna i Hercegovina);
- Najstariji takmičar bio je Mirsad Đulbić – (68 godi- na) iz Zenice;
- Najmlađa takmičarka bila je Samira Džidić – (15 go- dina) iz Zenice.

Nakon završetka takmičarskog dijela Igara u hotelu “Zenica”, gdje su odsjeli svi učesnici i gosti, odr- žana je svečanost podjele prizna- nja za postignute rezultate, sveča- na večera i druženje uz prigodnu muzičku zabavu u izvedbi Kultur- no-umjetničkog društva “Željeza- ra” Zenica.

Kao i do sada, izvršena je de- taljna analiza i prikupljene su ocjene i izjave svih učesnika Me- đunarodnog otvorenog prvenstva i XI sportskih igara, članova-ta- kmičara, gostiju iz inostranstva, predstavnika Paraolimpijskog ko- miteta, sportskih radnika i drugih relevantnih mišljenja.

Ocijenjeno je da su Sportske igre uspješno organizirane, da su takmičenja održana u sportskom i fer ponašanju takmičara te da su postignuti veoma dobri rezultati.

Prema reakcijama svih učesnika, a pogotovo takmičara iz inostranstva, dostignuti zavidni nivo organizacije i održavanja Međunarodnih sportski igara i ove godine uspješno je zadržan pa i poboljšan.

Realizacijom ovog programa / projekta postigli smo podizanje kvaliteta sportske djelatnosti, a postizanjem dobrih rezultata uspješnom prezentiranju naše zemlje u svijetu. Također, dobrom organizacijom i osiguravanjem svih uvjeta za takmičenje, te okupljanjem velikog broja takmičara, otvorili smo mogućnost članovima-takmičarima za postizanje takmičarske norme u rezultatima kao uvjeta za učešće na svim ostalim takmičenjima.



*Završna svečanost – dodjela priznanja i druženje uz večeru i muziku*



*Šahovski turnir*

*Smotra učesnika igara*



# Međunarodne sportske igre “Makedonija 2014”

## Uspješan nastup naših predstavnika

**N**a poziv Nacionalnog saveza osoba s tjelesnim invaliditetom Makedonije – Mobilnost “Makedonija” (Националниот сојуз на лица со телесен инвалидитет на Македонија – Мобилност) na 26. republičkim sportskim igrama osoba s invaliditetom Makedonije, koje su održane u Strugi i Ohridu od 29. 5. do 1. 6. 2014. godine, kao predstavnik Bosne i Hercegovine učestvovala je selekcija našeg Saveza.

Bosnu i Hercegovinu predstavljao je Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine s takmičarima iz Unsko-sanskog kantona.

U ekipi Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine nastupili su takmičari iz Velike Kladuše, Cazina i Sanskog Mosta: Refik Ibragić, Alaga Hozanović i Irfad Rekić. U ekipi je bila i Refika Hozanović kao službeni pratilac.

Na takmičenju su ostvareni vrlo dobri rezultati: Refik Ibragić osvojio je srebrnu medalju u atletskom višeboju (kugla, koplje, disk) i bronzanu medalju u streljaštvu.



*Smotra učesnika igara*



*Naši predstavnici – članovi udruženja iz Unsko-sanskog saveza*

Alaga Hozanović osvojio je bronzanu medalju u atletskom višeboju (kugla, koplje, disk).

Postignuti uspjeh izvrstan je s obzirom na to da je naša ekipa putovala više od dvanaest sati do





*Refik Ibragić – bacanje diska*

Struge, gdje su se održavale Međunarodne sportske igre Makedonije.

Nakon napornog i dugotrajnog puta domaćini su nas srdačno dočekali i potrudili se da nam bude ugodno i prijatno u svakom pogledu, što nam je pomoglo da ostvarimo vrlo dobre rezultate i dostojno predstavljamo našu državu i Savez.

Nakon takmičarskog dijela, trećeg dana sportskih igara, održana je svečana večera na kojoj su proglašeni pobjednici i



*Smotra učesnika – naši takmičari u društvu s kolegama iz Srbije*



*Alaga Hozanović – bacanje koplja*

dodijeljena priznanja i medalje takmičarima.

Organizacija takmičenja bila je na zavidnom nivou, a domaćin se potrudio da pored takmičarskog dijela, organiziranog prema paraolimpijskim pravilima, sva tri

dana bude i ugodno druženje svih učesnika, a posebne zasluge za to pripadaju gospodinu Branku Jovanovskom, predsjedniku Nacionalnog saveza osoba s tjelesnim invaliditetom Makedonije – Mobilnost “Makedonija”.

# Održana ulična utrka u invalidskim kolicima – Zenica 2014.

## Sedmica zdravlja kompanije Arcelor Mittal Zenica

U sklopu realizacije Programa zdravstvene edukacije, odnosno “Sedmice zdravlja kompanije Arcelor Mittal Zenica”, a u organizaciji Atletskog kluba Zenica, 31. oktobra 2014. godine održana je ulična utrka u invalidskim kolicima na kojoj je učestvovalo osam članova Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zenica.

Trka se odvijala na stazi dužine 100 m, u ulici Trg Alije Izetbegovića u centru Zenice.

U trci su učestvovali sljedeći takmičari: Harun Aliefenedić, Srećko Jorgić, Draženko Tubak, Esad Čamdžić, Ferid Fazlić, Samir Spahić, Hasan Jašarević i Tahir Mandžuka.

Plasman trke u kolicima za osobe s invaliditetom:

1. Srećko Jorgić
2. Ferid Fazlić
3. Draženko Tubak

Medalje trojici prvoplasiranih dodijelila je gospođa Dijana Božić-Srdanović, predstavnik kompanije Arcelor Mittal Zenica.



*Ferid Fazlić, Srećko Jorgić i Draženko Tubak (s lijeva na desno)*



*Ulična trka u toku*

# Održane 10. sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zeničko-dobojskog kantona

Na atletskom stadionu “Kamberovića polje” održane su 10. sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zeničko-dobojskog kantona



**N**a atletskom stadionu “Kamberovića polje” 5. 7. 2014. godine održane su 10. sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zeničko-dobojskog kantona u organizaciji Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zenica.

Na Igrama su učestvovala 53 takmičara iz općinskih udruženja Doboj-jug, Zavidovići, Vareš i Zenica.

Takmičenja su se održala u atletici i šahu. Takmičenje u atletici održano je u sedam disciplina: utrke u invalidskim mehaničkim kolicima na 100, 200 i 400 metara,



*Smotra takmičara na otvaranju sportskih igara*

te u bacačkim disciplinama – bacanje kugle, diska, koplja i čunja.

Takmičenja su se odvijala u klasiifikacijama prema propisima Međunarodnog paraolimpijskog komiteta. Svaki takmičar imao je pravo nastupiti u tri atletske discipline i poželji na šahovskom turniru.

Na stadionu su bili osigurani povoljni uvjeti za takmičare, uključujući osvježanje za sve učesnike Igara. Tokom takmičenja nije bilo povreda takmičara i takmičarki.

10. sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zeničko-dobojskog kantona otvorio



*Pobjednici pred ciljem*



*Takmičar u punom "zamahu"*



*Trkači pred ciljem*

je gospodin Hasan Topalović, koji je zaslužan za održavanje sportskih igara od njihovog samog početka, tj. od prvih igara održanih 2005. godine, i koji je poželio takmičarima lijepo druženje i dobre rezultate.

Prisutnima se obratio i gospodin Mirsad Đulbić, predsjednik Upravnog odbora zeničkog Udruženja.

Zahvalio je takmičarima na dosad najvećem odzivu na sportskim igrama te na zalaganju i ostvarenim rezultatima takmičarkama i takmičarima koji su učestvovali na nedavno održanom Međunarodnom otvorenom prvenstvu – 11. sportskim igrama paraplegičara i oboljelih od dječije paralize koje tradicionalno organizira Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, a koje se, također, održalo na "Kamberovića polju".

Takmičari su postigli zapažene rezultate i osvojili brojne medalje a istakli su se: Srećko Jorgić koji je osvojio tri zlatne medalje u disciplini trke u kolicima, Taib Ibrišimović i Rukib Škiljo sa po tri osvojene zlatne medalje u bacačkim disciplinama, a kod žena Sefija Topalović s osvojene dvije zlatne i jednom bronзанom medaljom u bacačkim disciplinama.

Medalje su osvojili i sljedeći takmičari: Elmedina Čamdžić, Jasmina Kahrić i Samira Džidić u ženskoj konkurenciji, te Ferid Fazlić, Hasan Jašarević, Redžib Talić, Šefko Omerašević, Draženko Tubak, Fahrudin Davarović, Hajro Šečić, Sulejman Muratović, Medžid Muratović, Advan Arifović, Muamer Telalović, Dženan Kulačić i Zahid Žuna u muškoj konkurenciji.

Na šahovskom takmičenju prva tri mjesta osvojili su: Muamer Telalović, Halid Bajramović i Ibrahim Hukić

Nakon uspješno završenih sportskih nadmetanja organiziran je zajednički ručak u Nacionalnom restoranu "Salčinović". Tom prilikom podijeljene su diplome za pojedinačne plasmane po disciplinama, a svaki učesnik dobio je i počasnu "učesničku medalju" za sjećanje na 10. sportske igre i zbog činjenice da su svi učesnici igara svojim dolaskom i učešćem u takmičenju na određeni način pobjednici, s obzirom na to da se radi o osobama s invaliditetom težeg stepena.



*Šabisti na djelu*

# 7. međunarodni šahovski turnir paraplegičara “Banja Luka – 2014.”

Srebrena medalja za naše takmičare na tradicionalnom šahovskom turniru u Banjaluci

U organizaciji Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize i ostalih tjelesnih invalida Republike Srpske / Bosna i Hercegovina održan je 7. međunarodni šahovski turnir paraplegičara “Banja Luka 2014.”

Turnir je održan od 16. do 18. 6. 2014. godine.

Takmičenje se odvijalo u Rekreativnom centru Mlinska Rijeka – Čelinac, a učesnici su bili smješteni u “Domu invalida” u Banjoj Luci.

Turnir je bio pozivnog karaktera i na njemu su učestvovali:

- Slovenija – predstavnik: ekipa iz Ljubljane;
- Srbija – predstavnik: kombinirana ekipa iz Titela i Sombora;
- Bosna i Hercegovina – predstavnici:
  - selekcija iz bosanskohercegovačkog entiteta Federacije Bosne i Hercegovine,
  - selekcija iz bosanskohercegovačkog entiteta Republike Srpske.

Ekipe su bile sastavljene od tri takmičara – dva seniora i jedna seniorka.

Igralo se po Bergerovom sistemu od četiri kola, s tempom igre od 15 minuta po igraču.



Sudija turnira bio je Momčilo Soprenić, državni sudija iz Banje Luke.

Iz bosanskohercegovačkog entiteta Federacije Bosne i Hercegovine predstavnik je bila selekcija Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, prezentirana ekipom iz zeničkog Udruženja koja je nastupila u sastavu: Halid Bajramović, šahovski majstorski kandidat, 1. šahovska ploča; Ibrahim Hukić, 2. šahovska ploča i Sefija Topalović, 3. šahovska ploča.

Nakon četiri odigrana kola plasman ekipa bio je sljedeći:

1. Selekcija bosanskohercegovačkog entiteta Republika Srpska / Bosna i Hercegovina,
2. Selekcija bosanskohercegovačkog entiteta Federacije Bosne i Hercegovine / Bosna i Hercegovina,
3. Reprzentacija Slovenije.

Šahovski turnir protekao je u sportskom i fer ambijentu, a učesnici i gosti turnira zadovoljni su prijemom i organizacijom domaćina.

# SENI 22. republičke sportske igre paraplegičara i kvadriplegičara Srbije

## Uspješan nastup naših takmičara na sportskim igrama u Srbiji

Od 11. do 14. septembra 2014. godine u Kraljevu i Mataruškoj Banji održane su međunarodne sportske igre paraplegičara i kvadriplegičara Srbije – “SENI 22. republičke sportske igre”.

Pored takmičara iz Srbije na igrama su učestvovali i takmičari iz Bosne i Hercegovine i Makedonije. Bosnu i Hercegovinu predstavljale su dvije entitetske selekcije: Republika Srpska i Federacija Bosne i Hercegovine.

Entitetsku selekciju Federacije Bosne i Hercegovine predstavljali su takmičari Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine – ekipa Tuzlanskog kantona u sastavu:

Fikreta Hasanović iz Tuzle, Sumbila Smajlović iz Teočaka i Mensud Imamović iz Lukavca koji su postigli vrlo dobre rezultate osvojivši sljedeća odličja:

- Mensud Imamović – dvije zlatne medalje (bacanje koplja i bacanje kugle);



*Otvaranje sportskih igara*

- Sumbila Smajlović – zlatna medalja (bacanje koplja) i bronzana medalja (bacanje kugle);
- Fikreta Hasanović – tri srebrne medalje (bacanje čunja, bacanje kugle i bacanje “bombe”).

Trke na 100 metara u kolicima nisu održane, kako je planirano,

zbog loših vremenskih uvjeta i nesigurnosti staze za takmičare.

Domaćin međunarodnih sportskih igara paraplegičara i kvadriplegičara “SENI 22. republičkih sportskih igara” bio je Savez paraplegičara i kvadriplegičara Srbije.

# “45. memorial prof. Bojana Hrovatina”

Uspješan nastup selekcije atletičara iz Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine u Sloveniji

**N**a poziv Saveza paraplegičara Slovenije selekcija Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, kao predstavnik države Bosne i Hercegovine, učestvovala je na međunarodnom atletskom takmičenju “45. memorial Prof. Bojana Hrovatina” koje je održano 13. septembra 2014. godine na atletskom stadionu u Brežicama u Sloveniji.

Smještaj učesnika bio je u Semiču, u Domu paraplegičara, odakle su učesnici putovali do Brežica.

Bosnu i Hercegovinu na ovom tradicionalnom međunarodnom takmičenju predstavljala je selekcija Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, sastavljena od naša četiri člana iz Unsko-sanskog kantona – Udruženje Sanski Most:

Šuhra Zukanović, Merjema Kurtić, Teufik Zukanović i Refik Ibragić.

Naši predstavnici takmičili su se u “troboju” – bacanju koplja,



*Smotra učesnika Memorijala*

kugle i diska, te u trkama u kolicima na 100 m i ostvarili odlične rezultate:

- Merjema Kurtić – prvo mjesto u “troboju” i drugo mjesto trke u kolicima na 100 m za žene;
- Šuhra Zukanović – drugo mjesto u “troboju”;
- Refik Ibragić – drugo mjesto u “troboju”.

Cijenimo što smo dobili poziv za ovo tradicionalno takmičenje te učvrstili saradnju s našim kolegama iz Saveza paraplegičara Slovenije koji su nas srdačno dočekali i osigurali dobre uvjete za smještaj i takmičenje.

Zadovoljni smo postignutim rezultatima i dostojno smo predstavljali naše Udruženje, Savez i državu Bosnu i Hercegovinu.



# Pokrajinske igre paraplegičara i kvadriplegičara Vojvodine

## Četrnaest medalja s vojvodanskih sportskih igara

U Staroj Pazovi od 20. do 22. 9. 2014. godine održane su tradicionalne Pokrajinske sportske igre paraplegičara i kvadriplegičara Vojvodine.

Takmičenja, a ujedno i lijepa druženja, svake godine okupljaju veliki broj ljubitelja sportskih igara iz cijele Vojvodine, a ovom prilikom Staropazovčanima je pripalo zadovoljstvo da ugoste i prijatelje iz Bosne i Hercegovine, koju je predstavljala selekcija Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, sastavljena od takmičara iz Unsko-sanskog kantona – Cazina i Velike Kladuše.

Učesnici igara takmičili su se u atletici, bacanju kugle, koplja i diska, šahu, pikadu, streljaštvu i stonom tenisu.

Naši predstavnici – takmičari ostvarili su zapažene rezultate u atletici i osvojili ukupno četrnaest medalja u bacačkim disciplinama i trkama kolica.

Naši takmičari osvojili su pet zlatnih, četiri srebrene i pet bronzanih medalja:

- Alaga Hozanović, Velika Kladuša, tri zlatne medalje (bacanje kugle, bacanje diska i



*Naši članovi, takmičari – predstavljali su Bosnu i Hercegovinu*

- bacanje koplja) i jedna bronzana (trka u kolicima na 100 m);
- Elvis Hodžić, Velika Kladuša, dvije zlatne medalje (bacanje diska i bacanje koplja) i jedna srebrna (bacanje kugle);
- Safeta Trgić, dvije srebrene medalje (bacanje diska i trka u kolicima na 50 m) i dvije bronzane (bacanje kugle i bacanje koplja);
- Alma Bajramović, Cazin, jedna srebrna medalja (bacanje koplja) i jedna bronzana (bacanje kugle);

- Hasan Nuhanović, Cazin, jedna bronzana medalja (bacanje koplja).

Takmičenje je proteklo u dobroj takmičarskoj atmosferi, a domaćin igara potrudio se da svim takmičarima osigura adekvatne uvjete.

Naša selekcija postigla je zavidan uspjeh i dostojno i dostojanstveno predstavljala svoju državu Bosnu i Hercegovinu, Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine te svoj kantonalni Savez.

NERVOZA

TJESKOBA

RAZDRAŽLJIVOST

NESANICA

STRES

NAPETOST

NEMIR

ANKSIOZNOST



NOBEL

PRODAJE SE  
BEZ RECEPTA!



PRIRODOM PROTIV STRESA!

ALORA

*prirodni lijek protiv stresa,  
napetosti, nesanice...*



Informativno glasilo Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine

ulica: Zmaja od Bosne 78 - 71000 Sarajevo

e-mail: [spodpfbh@bih.net.ba](mailto:spodpfbh@bih.net.ba) - [www.paraplegicari.org](http://www.paraplegicari.org)

“Za mene je gubitak vremena biti ljut na moju invalidnost. Moramo nastaviti sa našim životima i ja nisam to učinio nimalo loše. Ljudi se neće družiti s tobom ako si stalno ljut i samo prigovaraš.“



*dr. Stephen Hawking  
Najgenijalniji fizičar današnjice*

“It Is A Waste Of Time To Be Angry About My Disability.  
One Has To Get On With Life And I Haven't Done Badly.  
People Won't Have Time For You If You Are Always Angry Or Complaining.“

*Glasilo je realizovano kao projekat finansiran od strane “Lutrija BiH”  
posredstvom Ministarstva rada i socijalne politike Federacije Bosne i Hercegovine*

*Časopis je besplatan*

ISSN: 2303 - 5870

