

# PARAPLEGIJA i MI

GLASILO SAVEZA - Godina II - mart 2015. - Broj 3



AKTUELNOSTI IZ SAVEZA  
SAOBRĂCAJ I OSOBE S INVALIDITETOM  
KOLUMNNA: DOC.DR. MIRSAD MUFTIĆ  
INTERVJU



Savez paraplegićara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine

## **“PARAPLEGIJA i MI”**

Informativno glasilo –  
časopis Saveza paraplegičara  
Federacije Bosne i Hercegovine

### *Izdavač*

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

*Glavni i odgovorni urednik*  
Elvira Bešlija

### *Redakcija*

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

### *Lektura*

Ena Begović-Sokolija  
Elmira Džihanić

*Naslovna 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

### **IZ SAVEZA**

Aktivnosti Saveza i udruženja članica Saveza ..... 3

### **KOLUMNA**

**Doc. dr. MIRSAD MUFTIĆ**

Dekubitusi, defekacija, spazam mišića ..... 8

### **INTERVJU**

Almedina Čamđić – Snaga volje, “recept za uspjeh” ..... 14

### **SAOBRAĆAJ**

Prof. dr. Osman Lindov:  
Osobe s invaliditetom – sigurnost u saobraćaju ..... 20

Ručne komande u vozilima za paraplegičare i osobe s umanjenim  
tjelesnim sposobnostima ..... 28

### **STANOVANJE**

Prilagodimo stambeni prostor ..... 32

### **PREDSTAVLJAMO**

Vijeće za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine ..... 38

### **SPORT**

Sport i osobe s invaliditetom: Historijat međunarodnog i  
domaćeg sporta za osobe s invaliditetom ..... 44

### **DRUGI PIŠU**

Tiffiny Carlson: Deset stvari koje svako može naučiti  
od osoba s invaliditetom ..... 52

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

Sarajevo, mart 2015. godine

# Riječ glavnog urednika

Poštovani čitaoci, članovi, drage kolege i saradnici, pred Vama je treći broj časopisa "PARAPLEGIJA i MI", informativnog lista Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine. Nastavljamo misiju informiranja naših članova i ostalih zainteresiranih za teme koje se odnose na osobe s invaliditetom – prvenstveno na paraplegičare i oboljele od dječje paralize.

I treći je broj časopisa nastavak realizacije projekta finansiranog od strane "BiH Lutrije" posredstvom Ministarstva rada i socijalne politike Federacije Bosne i Hercegovine.

U uvodnom obraćanju u prvom broju časopisa «PARAPLEGIJA i MI» iznijeli smo motive i namjere za njegovo pokretanje i trajanje. Naš je zadatak da predstavljamo, zastupamo i štitimo prava svojih članova, tako da smo i u ovom broju nastavili informirati o ljudskim pravima osoba s invaliditetom, a koja su definirana i regulirana Konvencijom Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom.

Prezentiramo Vam i značajnije vijesti iz rada Saveza i udruženja članica Saveza, a u ovom, trećem broju časopisa pažnju smo posvetili temi pristupačnosti u saobraćaju i u kući kao bitnom segmetu našeg kretanja.

Na temu saobraćaja i osoba s invaliditetom možete pročitati tekst prof. dr. Osmana Lindova s Fakulteta za saobraćaj i komunikacije Univerziteta u Sarajevu pod nazivom "Osobe s invaliditetom – sigurnost u saobraćaju"

kao i tekst "Prilagođavanje vozila osobama s invaliditetom – ručne komande u vozilima za paraplegičare i osobe s umanjenim tjelesnim sposobnostima".

Također, kada govorimo o pristupačnosti, u časopisu je i edukativan tekst "Prilagodimo stambeni prostor – kuhinja prilagođena za osobe s invaliditetom" s veoma korisnim slikama i idejama.

Nastavljamo i sa stalnom kolumnom o paraplegiji sa stručnog medicinskog aspekta čiji je autor doc. dr. Mirsad Muftić. U ovom broju časopisa tema kolumnne je spazam i tretman spazma te dekubitus i defekacija kao popratne pojave stanja paraplegije i ozbiljni zdravstveni i funkcionalni problemi koje osobe sa stanjem paraplegije i kvadriplegije imaju zbog toga.

Intervju sa našom članicom Almedinom Čamđić pokazuje veliku snagu volje osobe s invaliditetom i uspjeh koji iz toga proizilazi.

Upoznajemo Vas i s Vijećem za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine kao stalnim, stručnim, savjetodavnim, interresornim i koordinirajućim tijelom Vijeća ministara Bosne i Hercegovine.

U stalnoj rubrici o sportskim aktivnostima osoba s invaliditetom upoznajemo Vas s historijatom međunarodnog i domaćeg sporta za osobe s invaliditetom, odnosno hronologijom najvažnijih događaja od njegovog početka do danas i značajem s društvenog i zdravstvenog aspekta za osobe s invaliditetom, ali i za svaku društvenu zajednicu s obzirom da je sport za osobe s invaliditetom

svjetski priznat i aktuelan, a najbolji su dokaz Paraolimpijske igre.

I ovaj put moramo ponosno istaći da su reakcije na drugi broj našeg časopisa bile veoma pozitivne kako od naših članova tako i velikog broja osoba s invaliditetom i onih bez invaliditeta koje 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.

Časopis je otvoren za saradnju svim našim članovima, ali i ostalim zainteresiranim koji imaju želju objaviti svoje tekstove na teme koje naš časopis sadržajno obuhvata i 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 i daju svoj doprinos u stvaranju sljedećih brojeva časopisa.

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

Sarajevo, mart 2015. godine  
Glavni i odgovorni urednik:  
Elvira Bešlija

# Aktivnosti Saveza i udruženja članica Saveza

## Značajni događaju u proteklom periodu

### Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine

#### Konferencija: Osobe s invaliditetom – učesnici u saobraćaju

Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine organizirao je u Sarajevu 23. decembra 2014. godine u Hotelu "Hollywood" na Ildži konferenciju pod nazivom "Osobe s invaliditetom – učesnici u saobraćaju".

Na Konferenciji su učestvovali članovi iz svih naših udruženja – članice Saveza iz cijele Federacije Bosne i Hercegovine, predstavnici institucija vlasti svih nivoa, Institucija ombudsmena BiH za prava osoba s invaliditetom i eksperti iz oblasti saobraćaja te predstavnici različitih nevladinih organizacija.

Saobraćaj je vrlo bitan segment života i rada osoba s invalidite-

tom, posebno onih koje se kreću u invalidskim kolicima, te smo zbog toga odlučili da to budu tema Konferencije.

Prije početka rada Konferencije doc. dr. Mirsad Muftić, predsjednik Upravnog odbora Saveza, predstavio je drugi broj časopisa "PARAPLEGIJA i MI", čiji je izdavač naš Savez.

Uvodu u temu Konferencije, kao njen moderator, izložila je

Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza, a zatim najavila izlagče prema utvrđenom programu Konferencije.

#### Program Konferencije:

- **Dario Bušić** (Ministarstvo komunikacija i prometa Bosne i Hercegovine) – Zakon o bezbjednosti saobraćaja na putevima u BiH (ZOBS) i podzakonska akta,



Konferencija Saveza o saobraćaju

- **prof. dr. Osman Lindov** (Fakultet za saobraćaj i komunikacije Univerziteta u Sarajevu) – *Sigurnost u saobraćaju i osobe s invaliditetom kao korisnici usluga javnog prevoza,*
- **Edin Ibrahimefendić** (Institucija ombudsmena BiH, Odjel za osobe s invaliditetom) – *Diskriminacija osoba s invaliditetom i njihovo uskraćeno pravo na jednake mogućnosti u saobraćaju,*
- **Đemal Bećiragić, dip. inž. saobraćaja** (predstavnik firme "Euro-maxline") – *Videoprezentacija problema koje u saobraćaju imaju osobe s invaliditetom, posebno kod pristupa saobraćajnicama i javnom prevozu i predstavljanje univerzalne i licencirane "ručne komande" za adaptiranje automobila kojima upravljaju osobe s invaliditetom,*
- **Irfan Nefić** (portparol Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo) – *Problem saobraćaja u Kantonu Sarajevo općenito i s fokusom na osobe s invaliditetom i probleme koje imaju u saobraćaju i saobraćaju u mirovanju (parkiranje) u Kantonu Sarajevo,*
- **Diskusija.**

### Zašto Konferencija?

Namjera nam je bila razmijeniti iskustva i upoznati se s praksom i najboljim rješenjima u ovoj oblasti. Cilj nam je bio i osigurati kvalitetnu podršku širokoga rasporna kako bi se osobama s invaliditetom omogućila sloboda izbora i osigurao odgovarajući kvalitet života u zajednici.

Također, željeli smo:

- Promovirati univerzalna ljudska prava u nastojanju stvaranja inkluzivnog društva,
- Promovirati pristup saobraćaju i saobraćajnicama osoba s invaliditetom zasnovan na ljudskim pravima i punoj implementaciji postojećih zakonskih odredbi,
- Promovirati korištenje "značaka pristupačnosti" na jedinstvenim principima i jednoobraznu primjenu istog u praksi na teritoriji cijele Bosne i Hercegovine.

Nakon izlaganja, koja su bila veoma korisna, i konkretnih diskusija pokazalo se da je Konferencija u potpunosti opravdala svoju svrhu kako u pogledu odabira teme tako i u pogledu odabira kompetentnih izlagača, koji su se odazvali na poziv.

Tema "Osobe s invaliditetom – učesnici u saobraćaju" izuzetno je važna za osobe s invaliditetom, ali i sve ostale, a posebno za nadležne institucije vlasti i izvršne organe s obzirom na to da se do sad

vrlo rijetko raspravljalo o navedenoj temi na relevantnim skupovima i s kompetentnim izlagačima iz ove oblasti.

Konferencija je uspješno završena u predviđenom programskom roku i na zadovoljstvo prisutnih osoba s invaliditetom kao i predstavnika udruženja iz cijele Bosne i Hercegovine.

### Savez paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine

*Humanitarno-karitativna organizacija "Kruh sv. Ante" uručila je vrijednu materijalnu pomoć Savezu*

**H**umanitarno-karitativna organizacija "Kruh sv. Ante" u saradnji s Federalnim ministarstvom rada i socijalne politike Federacije Bosne i Hercegovine 19.



Donacija HKD "Kruh sv. Ante" Savezu

decembra 2014. godine organizala je svečanost uručivanja donacije u vidu ortopedskih pomagala, specijalnih invalidskih kolica, vanjskih i sobnih hodalica, klasičnih invalidskih kolica i ostalih pomoćnih uređaja članovima Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine.

Donaciju je predstavnicima Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine uručio fra Joso Oršolić, direktor Humanitarno-karitativne organizacije "Kruh sv. Ante".

U ime Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine donaciju su primili doc. dr. Mirsad Muftić, predsjednik Upravnog odbora, i Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza.

Federalni ministar rada i socijalne politike Vjekoslav Čamber prisustvovao je svečanom uručenju doniranih ortopedskih pomagala Savezu paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine.

Svečana primopredaja ortopedskih pomagala namijenjenih članovima Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine upriličena je na Franjevačkoj teologiji u Sarajevu koja se nalazi u Aleji Bosne srebreni na broju 111.

Tom je prilikom Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza, uputila riječi zahvale za opremu koja je donirana i koja će biti od velike pomoći mnogima.

Javnosti su se obratili i ministar Vjekoslav Čamber i direktor Humanitarno-karitativne orga-

nizacije "Kruh sv. Ante" fra Joso Oršolić ističući značaj ovog humanog čina naročito u pretprično vrijeme te najavili slične programe pomoći onima kojima je pomoći najpotrebnija.

"Kroz rad ministarstva u posljednje tri godine okupili smo stotine organizacija osoba s invaliditetom koje djeluju kroz koalicije na implementaciji Strategije za izjednačavanje osoba s invaliditetom. Zajednički se nastojimo boriti protiv segregacije i diskriminacije osoba s invaliditetom te se zalažemo za moderne principe društva bez barijera i diskriminacije kao i za ostvarenja svih prava za osobe s invaliditetom propisanih Konvencijom Ujedinjenih naroda", istaknuo je ministar Čamber.

Predstavnici Saveza ovom su prilikom uručili Zahvalnicu predsjedniku Humanitarno-karitativne organizacije "Kruh sv. Ante" fra Josi Oršoliću.

## Doboj-Jug: Potpisano ugovor s izvođačem radova za izradu ljetnikovca za osobe s invaliditetom

**U**druženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Doboj-Jug potpisalo je 11. februara 2015. godine, na osnovu odabira najpovoljnije ponude za izradu ljetnikovca i pristupne staze za osobe s invaliditetom na izletištu Matoševa Dubrava, ugovor s firmom "PROING" d. o. o., koja će biti izvođač radova pri izradi ljetnikovca.

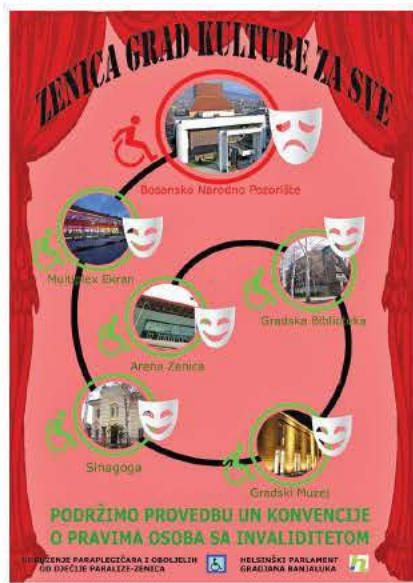
Ugovor je potpisano u Udruženju paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Doboj-Jug

Pored potpisivanja Ugovora s izvođačem radova, ohrabrujuća vijest je i odluka općinske načelnice o sufinsiranju ovog projekta u iznosu od 2 000 KM.

Smatramo da ćemo ovim projektom osigurati pristupačnije okruženje u lokalnoj zajednici za



Predstavnici Udruženja Doboj-Jug i izvođača radova "Proing" Tešanj nakon potpisivanja ugovora o izradi pristupne staze za osobe s invaliditetom na izletištu Matoševe Dubrave



#### *Performans: "Zenica – grad kulture za sve"*

sve osobe s invaliditetom bez obzira na uzrok nastanka invalidnosti. Glavni cilj projekta je uklanjanje fizičkih i društvenih barijera u lokalnoj zajednici za osobe s invaliditetom.

Projekat se realizira kao dio aktivnosti projekta "Implementacija Konvencije Ujedinjenih naroda o pravim osobama s invaliditetom u BiH", koji finansira Evropska unija.

### Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica

*Održan performans osoba s invaliditetom u Bosanskom narodno pozorište Zenica pod nazivom "Zenica – grad kulture za sve"*

“Zenica – grad kulture za sve” naziv je projekta koji se realizira u okviru projekta Ujedinjenih naroda koji Helsinski parlament građana Banje Luke

provodi s partnerskim organizacijama – Savezom paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine, Udruženjem slijepih Kantona Sarajevo, Organizacijom amputiraca “UDAS” te Savezom udruženja za pomoć mentalno nedovoljno razvijenim licima bh. entiteta Republika Srpska, koji finansira Evropska unija .

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica je, u okviru projekta, 16. decembra 2014. godine održalo simboličan performans u auli Bosanskog narodno pozorišta Zenica pod nazivom “Kafa s predstavnicima kulture” i sastanak s upravom Bosanskog narodnog pozorišta kako bi ukazalo na potrebu za rješavanjem ovog problema i aktivnim učešćem osoba s invaliditetom u kulturnim dešavanjima u Zenici.

Cilj ovog projekta je ukazati na važnost pristupačnosti kulturnih ustanova osobama s invaliditetom kao publici koja bi svakako pratila sadržaje u ustanovama ovoga tipa. Simboličan naziv performansa ukazao je na to da Bosansko narodno pozorište, kao reprezent kulturnih dešavanja u Zenici, nije dostupano svim građanima. U Zenici se dosta radi na rješavanju pristupa osobama s invaliditetom objektima i institucijama kulture, ali je Zenica još uvijek velikim svojim dijelom nepristupačna. Mnogo je arhitektonskih barijera kao što su stepeništa. Harun Aliefendić, koordinator projekta i predstavnik Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica, kazao je

da je rješenje koje se nudi takvo da najmanje narušava izgled i funkcionalnost pozorišta, a ovaj reprezent kulture u Zenici čini pristupačnim za osobe s invaliditetom. Naglasio

je da se realizacija projekta očekuje na proljeće iduće godine.

Realizacija projekta otklanjanja arhitektonskih barijera za osobe s invaliditetom u Bosanskom narodnom pozorištu Zenica od velikog je značaja s obzirom da su ostale institucije kulture u Zenici uglavnom pristupačne za sve osobe s invaliditetom (Opća biblioteka, Muzej grada, Multipleks kino “Ekran” i Gradska arena Zenica).

### Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica

*Najbolji sportisti Zenice u 2014. godini*

U organizaciji Grada Zenice i Sportskog saveza u Zenici 29. januara 2015. godine na svečanoj su akademiji proglašeni najbolji sportisti i sportski kolektivi, kojima su uručena priznanja za ostvarene rezultate i uspjehe u 2014. godini.

Priznanja su, u sklopu ove manifestacije, dobitile i osobe s invaliditetom za ostvarene uspjehe u sportu.

Petočlani žiri, koji su sačinjavali novinari Mirza Dajić, Mirsad Pripoljac, Nedžad Glibo, Ibrahim Dizdarević i Ibrahim Muratović, za najbolje sportiste s invaliditetom izabrao je:

- Redžiba Talića (proglašen najuspješnjim seniorom),
- Sefiju Topalović (proglašena najuspješnjom sportistkinjom),
- Mirsada Đulbića (proglašen najboljim trenerom / sportski radnikom).



Proglašenje najboljih sportista i sportskih kolektiva Zenice u 2014. godini

Titulu najuspješnijeg sportskog kolektiva ponijela je Atletska ekipa Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica.

Na prijedlog sportskih kolektiva žiri za Izbor sportiste godine sumirao je sve dobivene prijedloge te iste bodovao na osnovu usvojenih kriterija i dostavio Upravnom odboru Sportskog općinskog saveza Sanski Most na razmatranje i usvajanje.

*Priznanja najuspješnijim sportistima u kategoriji osoba s invaliditetom za 2014. godinu dodijeljena su:*

Merjemi Kurtić (proglašena najboljim sportistom u kategoriji žena),

Refiku Ibragiću (proglašen najboljim sportistom u kategoriji muškaraca i najuspješnjim trenerom) te

Atletskoj ekipi Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Sanski Most (najbolji u ekipnoj kategoriji).

## Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica

*Najbolji sportista s invaliditetom u Općini Žepče u 2014. godini*

Sportski savez, pod generalnim pokroviteljstvom načelnika Općine Mate Zovke, organizirao je tradicionalni, Sedmi izbor sportiste Općine Žepče za 2014. godinu pod nazivom "Kristalno sunce 2014".

Svečanost je održana 20. februara 2015. godine u punoj kinodvorani Doma kulture.

Svečanom proglašenju najboljih prethodilo je intoniranje himne Bosne i Hercegovine u izvedbi učenika Muzičke škole "Katarina Kosača Kotromanić".

U ime organizatora riječi dobrodošlice uputio je Darko Andrijević, predsjednik Saveza, a zatim je sve prisutne pozdravio Mato Zovko, načelnik Općine Žepče.

U kategoriji sportista s invaliditetom nagradu "Kristalno sunce 2014" dobio je Srećko Jorgić iz Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica za ostvarene rezultate u atletici za osobe s invaliditetom s obzirom da je u atletskim disciplinama (trke u kolicima na 100, 200 i 400 metara) osvojio prvo mjesto u svakoj utrci na takmičenjima na kojima je nastupao.

Slogan ovogodišnje dodjele nagrade "Kristalno sunce 2014" bio je "Neka pobijedi sport".

## Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Sanski Most

*Proglašeni najbolji sportisti s invaliditetom u Općini Sanski Most u 2014. godini*

U organizaciji Sportskog saveza Općine Sanski Most u velikoj sali "Starog hotela" održan je izbor najuspješnijih sportista, kolektiva i sportski radnika Sanskog Mosta za 2014. godinu.

# Dekubitusi, defekacija, spazam

Prateća pojava stanja paraplegije koja uzrokuje teške zdravstvene posljedice

**T**o su rane koje se pojavljuju na mjestu pritiska kože između kosti i vanjskih objekata: kreveta, stolice, kolica.

Osjetljiva mjesta su: potiljak, lopatice, laktovi, slabinski dio, koljena, pete. Zbog pritiska na kožu i meka tkiva ispod kože nastaje slabiji protok krvi, tkivo nije dovoljno ishranjeno, nema dovoljno kisika i otvaraju se rane.

Postoje četiri faze razvoja dekubitus-a:

1. crvenilo kože koje se zadržava u toku 24 sata, koža je

čitava, topla i tvrda na tom mjestu;

2. stvara se mjeđuhurić, koža puca, okolina je crvena, topla, postoji otok;
3. otvorena dublja rana s izumrlim tkivom;
4. duboka rana, prodor do mišića i kosti s rubovima koji su izumrlo tkivo.

Da se ne bi pojavili dekubitusi potrebno je:

- U ranoj fazi okretanje svaka dva sata uz pomoć sestre ili fizioterapeuta.

- Posteljina mora biti mekana i bez nabora.
- Na krizne tačke postaviti podloške kao što su prstenovi od vate i zavoja da se smanji pritisak.
- Koristiti specijalne antidekubitalne jastuke ili madrace ako za to postoji mogućnost.
- Stalna kontrola kože od strane stručnih lica dok je pacijent u bolnici.
- U kućnim uvjetima kontrola kože na vidljivim mjestima i uz pomoć ogledala na nevidljivim mjestima.



Antidekubitalni madrac

**Prevencija (prethodna zaštita) najbolji je lijek za dekubitus**

Prevencija se sastoji u mjerama koje je potrebno poduzeti u svakom trenutku i u svim pozicijama tijela (od ležanja do sjedenja) i to:

- Smanjiti pritisak na rizična mjestra na tijelu pri ležanju i sjedenju.
- Promjeniti položaj svaka dva sata.
- Promjeniti položaj u kolicima svakih 15-30 minuta i to:

- odizanjem od kolica,
- podizanjem nogu rukama od podloge,
- prebacivanjem težine na ruke,
- povećavanjem površine oslonca tijela pomoću jastuka,
- izbjegavanjem trljanja po površini preko koje se prebacuje tijelo.
- Upotrebljavati jastuke, spužve, mekanu posteljinu.
- Koristiti odjeću bez dugmadi, zatvarača i tvrdih materijala (džins).
- Mijenjati položaj tijela, ležati i potrbuške.
- Biti suh – kontrola mokrenja.
- Svakodnevno pregledati kožu.
- Svakodnevno njegovati kožu: prati kožu mlakom vodom i sapunom, posušiti je, mazati kremama, losionima kako bi koža zadržala elastičnost.
- Biti vrlo oprezan ako se pojave druge bolesti s temperaturom, proljevima, povraćanjem, da nova stanja ne uvjetuju stvaranje dekubitusa.
- Koristiti specijalne krevete za promjenu položaja tijela – ako postoji mogućnost.



## Liječenje dekubitusa

Rizični faktori za nastajanje dekubitusa su:

- već nastala nepokretnost zbog povrede kičme,
- postojanje nekontroliranog mokrenja i mokre kože zbog toga,
- životna dob i slaba uhranjenost,
- pretjerana tjelesna težina,
- pojava novih oboljenja,
- nedovoljna kontrola kože,
- nedovoljna njega kože.

## Položaji tijela za prevenciju dekubitusa

### Šta ne treba raditi kod pojave dekubitusa?

- Davati antibiotike, jer je protok krvi slab na tom mjestu i uopće.
- Ne koristiti dezinfekciona sredstva, jer otežavaju zarastanje kože.
- Ne treba čistiti alkoholom i posipati pudерима.

### Šta je potrebno uraditi pri pojavi dekubitusa?

- Mijenjati položaj tijela da se otkloni pritisak na to mjesto.
- Kontrola mokrenja, odnosno inkontinencije.
- Ako se dekubitus razvio, stručno lice treba skinuti propale dijelove kože (nekrotične mase).



*Antidekubitalni jastuk*

- Providon iodid smanjuje infekciju u području dekubitusa.
- Koristiti mast za zarastanje rana.
- Mogu se koristiti i različiti oblici fizikalne terapije ako ste u nekom od rehabilitacijskih centara (TENS, UZ, UV, krioterapija).
- Ako su zahvaćene velike površine kože, onda je neophodna operacija – transplantacija kože.

## DEFEKACIJA – KONTROLA PRAŽNJENJA CRIJEVA

Pojam defekacija dolazi od riječi *feces* što znači "izmet" i *de* što znači "otkloniti", pa se pražnjenje crijeva naziva defekacija u medicinskom rječniku. U normalnim uvjetima defekacija se odvija na principu dva mehanizma:

1. nagonsko (refleksno) pražnjenje crijeva uvjetovano

je radom debelog crijeva, debelo crijevo je rezervoar sadržaja ali to kontrolira sfinkter (prsten, ventil) koji se otvara pri pražnjenju crijeva i zatvara pri završetku pražnjenja;

2. otvaranje i zatvaranje prstena (ventila, sfinktera) reguliše pražnjenje crijeva, pri tome postoji i svjesna kontrola (mozak), kojoj možemo zadržati ili odgoditi defekaciju, odnosno imamo spoznaju o pražnjenju crijeva.

Kod povreda ili bolesti kičmene moždine dešavaju se dvije promjene:

- inkontinencija – nemogućnost zadržavanja sadržaja crijeva,
- retencija – nemogućnost pražnjenja sadržaja crijeva.

## Kako provesti defekaciju?

- postoje predznaci pražnjenja: glavobolja, znojenje, drhtavica, podrhtavanje mišića,

- napetost trbuha što je upozorenje za pražnjenje crijeva;
- izbor ritma pražnjenja crijeva je značajan moment;
- najbolje je izabrati onaj ritam koji je postao prije povređivanja: svakodnevno, svaki drugi dan, svaki treći dan;
- jednom kad se uspostavi ritam pražnjenja neophodno ga je disciplinirano održavati;
- nije poželjno preskakanje ritma;
- da li prazniti crijeva ujutro ili uvečer uvjetovano je načinom života;
- ako ste zaposleni ili imate neke druge obaveze u toku dana, onda je bolje provesti pražnjenje uvečer, ako nimate obaveze takve vrste, onda je bolje provesti jutarnju defekaciju;
- sve potrebno prilagoditi sebi, ali pridržavati se vremena pražnjenja.

## Potrebne pripreme

- prepoznati predznake pražnjenja;
- prebaciti se u sjedeći položaj pola sata ranije;
- položaj sjedenja mora biti ugodan i siguran;
- ne smije se osjećati pritisak na bilo koji dio tijela ni na natkoljenice;
- koristiti toaletne prostore ili toaletne stolice.

## Kako pospješiti pražnjenje crijeva

- uvesti čepić (supozitorij) duboko u debelo crijevo pola sata ili sat ranije;

- popiti neko blaže sredstvo za čišćenje (laksativ) uvečer, čaj;
- veće količine C vitamina (3-4 grama dnevno) omekšavaju sadržaj crijeva;
- navući gumene rukavice;
- namazati kažiprst vazelinom ili glicerinom;
- masirati prstom otvor debelog crijeva (čmar, anus, sfinkter) laganim kružnim pokretima da popusti njegova zategnutost i napetost;
- ako je sadržaj crijeva pretvrd, tada je dopušteno i oticanje jednog dijela, vađenje prstom da se olakša pražnjenje sadržaja;
- ponekad je potrebno i klistiranje;
- mlaka voda se upušta kroz otvor debelog crijeva preko gumenog crijeva, sačekati neko vrijeme i doći će do pražnjenja;
- u mlaku vodu može se dodati tečnog sapuna;
- za klistiranje mogu se nabaviti specijalne posude u apotekama ili drugim farmaceutskim prodavnicama;
- gumeni crijevo prati mlaškom vodom i sapunom, očistiti dezinfekcionim sredstvom;
- pražnjenje se može postići i dubokim disanjem;
- pritiskom dlanovima na prednji trbušni zid;
- nagnjanjem prema naprijed i podizanjem koljena prema trbušnom zidu uz napinjanje;
- neophodno je pranje otvora debelog crijeva (čmara) i okolne regije nakon defekacije;



*Priprema za fizikalnu rehabilitaciju*

- fizičke aktivnosti i vježbanje doprinose boljem pražnjenju crijeva;
- pijenje potrebne količine tečnosti poboljšava pražnjenje;
- hrana koja sadrži dovoljno voća i povrća također potiče pražnjenje.

- najpovoljniji su glicerinski čepići, jer su blagi;
- rukavice se bacaju nakon upotrebe, ali se mogu i oprati vodom i sapunom.

## SPAZAM MIŠIĆA

K od povreda ili bolesti kičmenog stuba na mišićima mogu nastati dvije vrste promjena:

- spazam (napetost) mišića i
- flakcidnost (mlitavost) mišića.

Kakvi će biti mišići zavisi od mesta povrede. Ako je povreda na putu mozak – kičmena moždina, mišići su spastični, ako je povreda ispod tog mesta, mišići su flakcidni.

## Osobine spastičnih mišića

- mišići su napeti, zategnuti;
- dovode zglobove u prisilne položaje: savijene ili ispružene;

- dovode do ograničenja pokreta u zglobovima – kontrakture;
- gubi se voljni i željeni pokret – paraliza;
- izvode se nevoljni pokreti kroz nevoljne pokrete mišića;
- spazam se može pojačati nekim vanjskim uzrocima: jakim zvukovima, udarcima vrata i prozora, raznim mehaničkim stresovima;
- spazam pojačavaju i promjene na organizmu i u njemu: dekubitusi, infekcije, bolovi, nekontrolirano mokrenje, kao i defekacija, kamenci, stresna psihička stanja;
- spazam mišića se osjeća kao bol, svako pojačanje spazma prati bol;
- spazam može otežavati prebacivanje (transfer), ali može biti koristan pri hodanju;
- rizik oticanja nogu, kao i upale vena je smanjen, jer spazam stalno “pumpa” krvne sudove u mišićima i tako održava dinamiku protoka krvi;
- jačina spazma je različita; ponekad djelimična oduzetost ima jak spazam a potpuna oduzetost ima blag spazam, i obratno;
- spazam se ne može otkloniti, samo se mogu poduzimati mjere za njegovo smanjivanje i ublažavanje.

## Kako smanjiti spazam?

- Mjere zaštite (prevencija): otklanjanje vanjskih impulsa, prevencija i liječenje dekubitusa, kontrola mokrenja i pražnjenja crijeva, prevencija kamenaca, prevencija kontraktura, psihička stabilnost.

- Dobar efekt daju metode fizikalne terapije: sve vrste masaža, od ručne do ultrazvučne, masaža ledom, podvodne masaže.
- U kućnim uvjetima mogu se primijeniti mnoge od ovih masaža: masaža ledom, ručna samomasaža ili uz pomoć četke s dugom drškom, tuš masaža hladnom vodom ili mlakom vodom s upotrebom tuša kod kojeg se mogu mijenjati mlaznice vode pa tako i pritisak mlaza.
- Potrebno je biti vrlo oprezan s primjenom topote, jer je osjet promijenjen i lako nastaju opekatine.
- Vježbe daju najbolje efekte: razgibavanje zglobova uz pomoć terapeuta ili samostalno razgibavanje, pravilno postavljanje nogu (pozicioniranje) u toku noći.
- Za pozicioniranje nogu mogu se koristiti udlage i splintovi.
- Vježbe za ruke i trup, razgibavanje uopće, smanjuju spazam.
- Vježbe istezanja su neophodne.
- Elektroterapija u rehabilitacijskim centrima, ali i u kućnim uvjetima, naročito ako postoje bolni spazmi; koriste se portabl aparati (TENS).
- Funkcionalna elektrostimulacija (FES) olakšava hod; mali aparat se nosi fiksiran uz trup a elektrode se postavljaju na potkoljenice da stimulišu mišiće na određeni pokret.
- Spinalna elektrostimulacija – postavljanje elektroda direktno u kičmenu moždinu uz mali aparat koji se fiksira uz trup.
- Obje metode stimulacije rijetko se primjenjuju i u stranim zemljama zbog problema primjene i skupoće.
- Lijek baclofen (lioresal) smanjuje spazam, počinje se sa 5 mg 2-3 puta dnevno i povećava se do 80 i 100 mg dnevno, doza ne bi smjela biti manja od 40 mg dnevno. Baclofen se može dati i postavljanjem pumpe direktno na kičmenu moždinu.
- Diazepam (valium) dozira se 2 mg dnevno i povećava se do 15-20 mg dnevno, male doze nemaju efekt na spazam.
- Dantrolen (dantrium) – počinje se s dozom 25 mg dnevno i povećava se do 400 mg dnevno, prosječna doza je 100 mg dnevno.
- Navedeni lijekovi mogu uzrokovati osjećaj slabosti, mučnine, vrtoglavicu, pad pritiska, pa se uvijek moraju primjenjivati uz kontrolu ljekara koji vodi rehabilitacijski proces.
- Botulinum toksin daje se direktno u mišić, smanjuje spazam 3-6 mjeseci.
- Phenol 2-6 % otopina taker data u mišić smanjuje spazam 3-6 mjeseci.
- Blokade nerava (ubrizgavanje lijekova u blizini nerva) imaju prolazni efekt za smanjenje spazma.
- Operativni zahvat presjecanja osjetnih nerava koji izlaze iz kičmene moždine može smanjiti spazam.



*Fizikalna terapija, pomoć kod spazma*

- Vježbe, fizičke aktivnosti, sve vrste pokreta uz fizičke agenze do sada su najbolje metode za smanjenje spazama.

### Ograničenje pokreta u zglobovima zbog spazma mišića – kontrakture

Spazam mišića (napetost) dovodi zglobove u određeni položaj, bilo savijeni ili ispruženi, a zbog nemogućnosti pokretanja zglobovi se zadržavaju u tom položaju što se naziva kontraktura zgloba (ograničen pokret).

To nije povoljno za zglobove, niti za kasnije razvijanje kretanja, kao ni za održavanje ostalih aktivnosti organizma. Zglobovi koji miruju u nekom položaju dovođe do slabosti kostiju, otpornost

organizma slabi, slabe mišići okolnih područja, nepovoljno je održavanje položaja tijela pri ležanju, sjedenju i stajanju, otežavaju ili čak onemogućavaju transfer, pogoduju stvaranju dekubitusa, otežavaju upotrebu ortoza. Skraćuju se mišići kao i veze i ovojnice zglobova. Kontrakture se javljaju na zglobovima kukova, koljena, skočnih zglobova. Zbog toga se poduzimaju mјere za otklanjanje kontraktura a sastoje se u nizu aktivnosti:

- Pozicioniranje zglobova pomoću udlaga, splintova, naročito u noćnim satima.
- Pozicioniranje tijela: potrebni položaj da ne nastane savijanje kukova.
- Provode se vježbe uz pomoć terapeuta, bilo da obim pokreta izvodi terapeut, bilo da samo potpomaže pokret.
- Kasnije i sama osoba naučene vježbe redovno provodi i brine se da ne nastanu kontrakture.
- Naročito su značajne vježbe istezanja – autoistezanje, koje svaka osoba provodi da održi rastegljivost mišića i mekih tkiva.
- Svakoj vrsti vježbi za kontrakture treba da prethodi priprema: neka vrsta masaže mišića i zglobova, neka vodena procedura (bazine, kupke), blaga toplota (oblozi).
- Obavezno je samoistezanje.
- Kod vrlo teških slučajeva ponekad se rade i operativni zahvati; cilj operativnih zahvata na zglobovima je postizanje bolje aktivnosti u svakodnevnom životu.

# Almedina Čamđić: Snaga volje – “recept” za uspjeh

Almedina se iz stanja kvadriplegije uspjela fizikalnom rehabilitacijom oporaviti do stanja paraplegije, najviše zahvaljujući snazi svoje volje i pomoći porodice. Nakon izvanrednog uspjeha u svom tjelesnom oporavku, Almedina se nastavila boriti sa svim preprekama i nedaćama koje se nalaze pred osobama s invaliditetom i postala uspješna i u profesionalnom segmentu svog života.

Razgovaramo s Almedinom Čamđić iz Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zavidovići koje je jedna od članica Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine.

Almedina se iz stanja kvadriplegije uspjela fizikalnom rehabilitacijom oporaviti do stanja paraplegije, najviše zahvaljujući snazi svoje volje i pomoći porodice. Nakon izvanrednog uspjeha u svom tjelesnom oporavku, Almedina se nastavila boriti sa svim preprekama i nedaćama koje se nalaze pred osobama s invaliditetom i postala uspješna i u profesionalnom segmentu svog života.

**Almedina, molimo Vas da se predstavite našim čitaocima**

Zovem se Almedina Čamđić. Živim u mjestu Vozuća, Općina Zavidovići. Imam trideset i četiri godine, a od svoje 19. godine “vezana” sam za invalidska kolica, što je posljedica saobraćajne nesreće.

Kao i svi mladi u tim godinama imala sam svoje snove i nadanja. Nakon te nesretne večeri kada se dogodila saobraćajna nesreća, u kojoj sam teško stradala, moji dotadašnji snovi postaju nerealni i neostvarivi. Bila sam sretna što sam preživjela tu strašnu nesreću, ali sam izgubila svaku nadu za svoju budućnost s obzirom na stanje potpune nepokretnosti nakon medicinskog zbrinjavanja i tretmana.

Jedino što sam tada imala bila je moja porodica koja je upravljala mojim tijelom onako kako sam ja željela i kako je bilo potrebno. Mogućnost samostalnog vladanja tijelom nije postojala zbog povrede vratnog dijela kičme i oduzetosti i gornjih i donjih ekstremiteta, tj. oduzetost cijelog tijela.

Nakon dvije godine fizikalne rehabilitacije, uz pomoć porodice pobijedila sam kvadriplegiju i ostala je paraplegija donjih ekstremiteta što je bio, i po mišljenju ljekara, veliki uspjeh.

Bez obzira što i stanje paraplegije znači da će ostatak života provesti u invalidskim kolicima, za mene je to značilo da sam postigla nešto zaista veliko i da sve moje nade nisu nestale, kako sam mislila nakon nesreće, i da mi se pružila



*Almedina Čamđić*

mogućnost za nove nade i planove. Sada barem mogu sama svojim rukama raditi sve što želim, a to je kao da se ponovo rodite. Najveću zahvalnost za to dugujem dragome Bogu i porodici.

**Znači, uspjeh koji ste ostvarili u svom oporavku i činjenica da sa stanjem paraplegije možete krenuti u "novi" život ponukala Vas je da nastavite svoju borbu za ostvarenje novih planova u vašem životu**

Da, upravo tako. Kad sam shvatila da sam "vratila" ruke i da ponovo mogu koristiti gornje ekstremitete, nisam željela biti rob svog invaliditeta.

Moj me invaliditet nije sprječio da nastavim ići kroz život kao

i ostale osobe koje su bez teškog tjelesnog oštećenja. Poželjela sam raditi, resocijalizirati se kroz rad, ali i svojim radom osiguravati prihode i tako pomoći sebi i svojoj porodici. Željela sam pokušati kolikotoliko, odužiti se svojoj porodici za sve što su uradili za mene nakon mog stradanja i tokom borbe za oporavak. Nisam željela biti osoba koja je poklekla pred svojim invaliditetom i koja samo čeka pomoći od drugih. Hvala Bogu, želja mi se ostvarila. Uz sve to, željela sam i želim i ubuduće pokazati svim ljudima koliko je malo potrebno

za sreću, a za to malo potrebna je samo jaka volja, ali i pomoći porodice, medicinskih stručnjaka i društva. Želim poslužiti kao pozitivni

primjer životnog borca, hrabre i istrajne osobe. Želim pokazati da je, bez obzira na moje fizičko stanje, moguće funkcionirati u životnim aktivnostima. Istina, nije baš lako, ali ipak se može.

**Jednom ste napomenuli da je za Vaš "povratak" u društvo veliku ulogu imao i sport za osobe s invaliditetom. Naime, sportsko druženje motiviralo Vas je da se više nikada ne vratite u život bez društva i rada. Sjećam se da smo se našali izjavom "od sporta do biznisa"**

Nekoliko godina poslije nesreće moj se život svodio na kuću, jednom godišnje banjsko liječenje, kućno druženje s nekoliko prija-



*Almedina Čamđić s bratičnom Ilmom*

telja, računar i ništa konkretno. Ništa se nije dešavalo što bi me moglo ispuniti kao osobu. Znala sam da tako ne mogu i ne želim provesti ostatak života. Morao se desiti preokret, željela sam to. U glavi mi se samo ta misao vrtjela. Udjajom moje tetke dolazim na ideju uraditi dekoraciju za svadbu, što poslije polako počinje bivati moje prvo kućno zanimanje. Osobe koje su me poznavale, a trebala im je dekoracija za svadbu, dolazile su kod mene da im ja to uradim. Bila sam sretna što barem nešto mogu raditi. Vreme-

nom sam radila sve više dekoracija, zadovoljstvo je bivalo sve veće. Ali, to je, izgleda, bio samo početak. Kada je moja bratična slavila prvi rođendan, napravila sam tortu i objavila slike na svom facebook profilu. To se vremenom pokazalo kao vrlo pametan potez. Narudžbe za torte polako su počele dolaziti od prijatelja i poznanika i to je bio još jedan način koji me činio zadovoljnog. Sve je to bilo lijepo, ali i dalje sam bila u kući.

Jednoga dana dobivam poziv od predsjednice Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječije pa-

ralize Zavidovići, čiji sam i član, za učestvovanje na sportskom takmičenju paraplegičara. Onako skeptična, razmišljam – ja i sport, ja sama (bez nekog člana porodice) da odem negdje tri dana. Ne, to je teško. Ali, želim i mislim da mogu. Pristajem na poziv, odlazim na takmičenje, upoznajem nove ljudе, ljudе s istim poteškoćama kao i kod mene, osvajam medalje i vraćam se kući i više nego zadovoljna. Od tada učestvujem na svakom sportskom takmičenju paraplegičara unutar države. To su takmičenja gdje sam upoznala mnogo divnih ljudi, to je mjesto gdje se osjećam potpuno opušteno i kao svoj na svome. Sklapanjem novih poznanstava na tim takmičenjima i moj život postaje sve aktivniji. Dobivam pozive na forume žena s invaliditetom, poziv za konferencije, seminare, sve što je u vezi s osobama s invaliditetom. Kroz sva ta druženja i upoznavanja dolazim do informacija da bih mogla, uz pomoć Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, pokrenuti svoj vlastiti biznis. Djelovalo mi je kao odlična ideja, ali postojao je i strah hoću li moći, kako će, hoće li uspjeti itd. A kako da znam odgovore ako ne pokušam? Odlučila sam – želim i to pokušati. Slijedi razmišljanje i konsultacija s ukućanima šta bih mogla raditi. Imam šivaću mašinu, bit će nešto u vezi s tim. Uz podršku dragih prijatelja uspijevam pokrenuti mali biznis.

**Da, sport je značajan za osobe s invaliditetom i, kao što ste i sami rekli, pružio Vam je mogućnost za nove društvene aktivnosti, što Vam je dalo još veću želju i jaču volju da**

*Moram istaći da mi je najveća pomoć i podrška, pored porodice, moja bratična Ilma koja ima samo šest godina, a već razumije moje fizičke sposobnosti i uvijek je spremna tetki dodati što mi nije na dohvati ruke i kad god može, ona je uz mene. Ona je ta koja mi daje najviše volje za životom, zbog nje bih se borila protiv bilo čega samo da je vidim sretnu i ponosnu na tetku.*

radite i privređujete te ste pokrenuli privatni posao. Kako je taj dio Vašeg života praktično započeo?

Planirala sam raditi neki posao gdje moj invaliditet nije nepremostiva prepreka. Odlučila sam se za krojački posao, krojenje i šivanje, s obzirom da sam imala, kao što već rekoh, šivaču mašinu i određena iskustva i znanja u krojenju i šivanju.

Uz pomoć Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom pokrenula sam vlastiti biznis u kojem se bavim prizvodnjom posteljnog i stonog programa. Otvorila sam obrt za izradu posteljnog i stonog programa.

U kući imam malu radionicu gdje krojem i šijem posteljine, stonake i salvete po narudžbi. Sav taj posao puno mi znači u životu. Divan je osjećaj kada imate radnu obavezu i kad se se ne osjećate manje vrijednim u društvu zbog svog invaliditeta.

**Uspjeli ste ostvariti svoju želju da radite i privređujete. Kako ste nazvali svoju firmu?**

Naziv firme je "STYL TEX", registrirana kao domaća radinost.

**Da li ste imali problema da prijavite i registrirate svoju firmu?**

Prilikom registracije nisam imala poteškoća. Naprotiv, ljudi koji

rade u tom sektoru rado su mi priskočili u pomoć kako bih što prije i sa što manje odlazaka od vrata do vrata dobila svu potrebnu dokumentaciju za početak rada. Jedino što nisam bila oslobođena plaćanja bilo koje takse, dok u drugim općinama osobe s invaliditetom taksu ne plaćaju.

**Imate li zakonske olakšice za posao kojim se bavite?**

Jedina zakonska olakšica mi je to što sam oslobođena fiskalizacije od strane Ministarstva finansija Zeničko-dobojskog kantona zbog ovakve vrste djelatnosti i što je riječ o Projektu samozapošljavanja Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

**Na koji način finansirate svoj posao s obzirom da je za Vašu djelatnost nužan repromaterijal za koji su potrebna novčana sredstva?**

Jedino finansiranje jesu sredstva koja sam dobila od Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom za pokretanje biznisa, uplatu plata i PIO za godinu dana. Sve ostalo je iz vlastitih sredstava i zarade od prodaje mojih proizvoda.

**Osim Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, koji Vam je**

omogućio pokretanje vlastitog posla i značajnu finansijsku podršku, koja je ograničena na godinu dana, da li imate podršku drugih institucija i preduzeća?

Da, jednogodišnja pomoć Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom omogućila je sve ovo i osim toga imam samo podršku porodice i ništa više. Do sada nisam imala nikakvu drugu pomoć bilo koga drugoga.

Obraćala sam se lično jednom privatniku i obećao mi je pružiti pomoć kod prodaje mojih proizvoda, ali sve je ostalo na obećanjima.

Što se tiče institucija, imala sam kontakte s Centrom za socijalni rad, ali s njima nemam nikakvu saradnju niti sam dobila ikakvu pomoć. Štaviše, od Centra za socijalnu pomoć nisam mogla dobiti potvrdu da sam, kao osoba s invaliditetom, oslobođena plaćanja općinske takse za pokretanje biznisa!

**Imate li pomoć i od koga u svakodnevnim aktivnostima i u poslu kojim se bavite?**

Najveću pomoć pruža mi moja porodica bez koje ne bih mogla funkcionirati ovako kako sada funkcioniram.

Otac osigura sve što mi je potrebno za lakši život kao osobi s invaliditetom. Ono što bih željela istaći jeste da mi je otac, samostalnom ugradnjom ručnih komandi na autu, omogućio da ponovo, nakon 12 godina, sjedjem za volan auta i samostalno vozim, a izradio mi je i lift kojim se krećem na sprat kuće. Pored svega toga, otac mi je i odličan savjetnik za posao.



*Posteljine – proizvodi Almedinine firme Styl Tex*

Mama. Dovoljno je samo to reći. Uvijek i za bilo koju vrstu pomoći bezuvjetno je tu. Uz nju pomoći obavljam i svoj biznis. Zajedno radimo oko priprema metraže za šivanje.

Brat je tu za sve obaveze koje obavljam izvan kuće.

Snaha, odlična prijateljica i uviđek "pri ruci".

Moram istaći da mi je najveća pomoći i podrška, pored porodice, moja bratična Ilma koja ima samo šest godina, a već razumije moje fizičke sposobnosti i uvijek je spremna tetki dodati što mi nije na dohvat ruke i kad god može, ona je uz mene. Ona je ta koja mi daje najviše volje za životom, zbog nje bih se borila protiv bilo čega samo da je vidim sretnu i ponosnu na tetku.

Koji su Vam najveći problemi s kojima se susrećete u svom radu i životu?

Ako bih pričala o problemima, slagala bih kada bih rekla da ih nema. Ima ih, ali danas svi imaju svoje probleme i malo ko želi slušati tuđe. Moj je najveći problem u tome što sam udaljena 26 km od grada, što mjesto gdje živim uopće nije prilagođeno osobama s invaliditetom. Za svaki odlazak doktoru, uplaćivanje rezija za biznis, odlazak u banku, veću trgovinu, druženje s prijateljima i sve ostalo što je potrebno za neki normalniji život moram preći tih 26 km dva puta. Ponekad članovi moje porodice nisu u mogućnosti pružiti mi podršku i biti pratrna u obavljanju aktivnosti i onda tražim nekoga ko bi mogao biti uz

mene u tom trenutku. To su za mene ozbiljni problemi, ali snalažim se na razne načine mada ima situacija kad se baš osjećam bespomoćno, što je vrlo ružan osjećaj.

**Kako se razvija Vaš mali biznis, jeste li zadovoljni s dosadašnjim rezultatima poslovanja?**

S obzirom na to da sam biznis pokrenula prije nekoliko mjeseci i više sam nego zadovoljna. Kako vrijeme odmiče, sve više se širi priča o meni i mom radu, tj. mojim proizvodima tako da dobijam narudžbe kupaca, čiji se broj povećava.

**Vaš rad već daje određene tržišne rezultate, ali bi mnogo povoljnije za Vas bilo kada biste imali nekog stalnog distributera – firmu koja se bavi prodajom i reklamom proizvoda iz Vašeg assortimenta. Jeste li pokušali ostvariti saradnju s trgovackim firmama i da li ste imali bilo kakvu promociju Vaših proizvoda osim "sirenja priče" dosadašnjih kupaca?**

Konkretno tržiste nemam, još uvijek je samo od "sirenja priče" dosadašnjih kupaca. Osim s jednim privatnikom, koga sam već spomenula, nisam imala kontakte s trgovackim firmama, mada imam namjeru da se nekim od njih obratim pismenim putem pa ako bude sreće možda se neka tržišno prepoznatljiva firma i zainteresira za moj rad i proizvode.



Promociju svojih proizvoda imala sam jedino prilikom obilježavanju Dana osoba s invaliditetom 3. decembra prošle godine kada je Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica promoviralo moje proizvode i tom sam prilikom imala i intervju koji je objavljen u zeničkim novinama "Naša riječ".

Kada bih imala nekog stalnog distributera ili nekog sponzora, sigurno bih proširila svoj posao i zaposlila još nekoliko osoba. Prednost bi imale osobe s invaliditetom jer ovaj posao nije težak za obavljanje osobama s fizičkim poteškoćama. Želja mi je uspjeti u svojoj zamisli i pokazati kako i osobe s invaliditetom mogu ravnopravno ići kroz život s osobama koje nemaju nikakvo fizičko onesposobljenje.

Međutim, to je još uvijek samo moja želja, ali nastojat ću i tu želju na neki način ostvariti. Nadam se da će se pojaviti neko ko je zainteresiran za moj rad i proizvode. To bi bilo obostrano korisno s poslovnog aspekta, a i kupci bi bili zadovoljni jer bi vrlo povoljno mogli kupiti kvalitetne proizvode koji se rade po narudžbi čime se zadovoljavaju sve želje i potrebe kupaca.

Nadamo se da će se i ta Vaša želja ostvariti i da će se naći firme koje bi bile voljne započeti saradnju s vašom firmom. Do tada, gdje i kako javnost – potencijalni kupci – mogu vidjeti Vaše proizvode i

*Kada bih imala nekog stalnog distributera ili nekog sponzora, sigurno bih proširila svoj posao i zaposlila još nekoliko osoba. Prednost bi imale osobe s invaliditetom jer ovaj posao nije težak za obavljanje osobama s fizičkim poteškoćama. Želja mi je uspjeti u svojoj zamisli i pokazati kako i osobe s invaliditetom mogu ravnopravno ići kroz život s osobama koje nemaju nikakvo fizičko onesposobljenje.*

saznati od kojih materijala se izrađuju te kako naručiti iste?

Svi zainteresirani mogu vidjeti i naručiti proizvode putem privatne poruke na mojoj facebook stranici koja se zove Posteljine "Styl' Tex". To je jedina mogućnost za sada. Inače, radim sve proizvode po standardnim dimenzijama, ali radim i po željenim dimenzijama kupaca. Želim napomenuti da se kod posteljine mogu naručiti i pojedinačni artikli, a ne samo kompletna posteljina.

Također, radim i mašinski vez (posvete, inicijale, imena itd.) na posteljini, stonjaku, salveti.

Materijal koji najčešće koristim je šifon (vrsta finog i gusto tkanog platna, upotrebljava se za donje i posteljno rublje), isključivo zbog cijene gotovog proizvoda koja odgovara našem standardu. Naravno, koristim i pamuk, damast i krep. Međutim, narudžbe za artikle od tih materijala do sada su rijetke. Kupci većinom traže proizvode od šifona.

Želimo Vam se zahvaliti za ovaj intervju i ako želite na kraju dodati nešto za naše čitaoce

Ono što bih željela poručiti čitaocima jeste: "Ne odustajte od svojih snova, ne pokleknite pred teškoćama u životu, podignite glavu, nastavite dalje, rješenja postoje. Nisu sva rješenja ista za isti problem, ali su ipak rješenja".

Željela bih se zahvaliti Elviri Bešliji, generalnom sekretaru Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine, kao i Mirsadu Dulbiću i Harunu Alispahiću, predsjedniku i članu Upravnog odbora Udruženja paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Zenica, koji su iskazali puno razumijevanje za moje želje i bez čije bih podrške teško uspjela postati ovako društveno aktivna, kako u svom biznisu tako i u sportskim i drugim aktivnostima osoba s invaliditetom.

# Osobe s invaliditetom – sigurnost u saobraćaju

Prof. dr. Osman Lindov, dipl. inž. saobr.

Fakultet za saobraćaj i komunikacije  
Univerziteta u Sarajevu

## 1. Uvod

Bosna i Hercegovina je u septembru 2003. godine usvojila UN Standardna pravila za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom (Generalna skupština Ujedinjenih naroda, A/RES/48/96, 20. decembar 1993) i obavezala entitetske organe vlasti da pri izradi propisa i rješavanju pitanja koja se odnose na osobe s invaliditetom primijene navedena pravila. U procesu pridruživanja Evropskoj uniji Bosna i Hercegovina i njeni entiteti imaju obavezu usklađivanja svih sistema s evropskim standardima. Bosna i Hercegovina ima Politiku u oblasti invalidnosti u Bosni i Hercegovini (*Službeni glasnik BiH*, 76/08) iz maja 2008. godine u kojoj je istaknuto da je

kreiranje i primjena rješenja za osobe s invaliditetom nužna na nivou zajednice u multisektoralnom pristupu i uz učešće svih relevantnih aktera. Za implementaciju Politike u oblasti invalidnosti u Bosni i Hercegovini potrebno je usklađivanje s dostignutim evropskim i svjetskim standardima i svim trendovima koji imaju cilj učiniti sva područja života i djelovanja otvorenim i pristupačnim za osobe s invaliditetom te djelovanje na području zaštite osoba s invaliditetom. Federacija Bosne i Hercegovine, u okviru svojih ustavnih nadležnosti, pripremila je Strategiju i Plan akcije za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine 2010–2014. godine. Prema procjenama

Ujedinjenih naroda, objavljenim 2006. godine, problem invaliditeta mnogo je širi nego što se smatra – od deset stanovnika svake zemlje bar je jedan osoba s invaliditetom. Bosna i Hercegovina je zemlja s velikim brojem osoba s invaliditetom. One se suočavaju s mnogobrojnim životnim problemima, među kojima su i oni u saobraćaju, gdje svakodnevno nailaze na brojne prepreke i nerazumijevanje sugrađana. Brojna istraživanja pokazala su da čak 10% svjetske populacije čine osobe s invaliditetom. U Bosni i Hercegovini je, prema procjenama, oko pola miliona osoba s invaliditetom, što znači da je postotak u odnosu na ukupan broj stanovnika mnogo veći od postotka u svijetu. Osobe s invaliditetom koje su uključene u saobraćaj susreću se svakodnevno s mnogobrojnim problemima od kojih ih najviše “pogađa” nerazumijevanje drugih vozača, nedostatak adekvatnih parking prostora i nepostojanje jedinstvenog zakona za osobe s invaliditetom kojim bi se regulirala prava i obaveze u di-

*Bosna i Hercegovina je zemlja s velikim brojem osoba s invaliditetom. One se suočavaju s mnogobrojnim životnim problemima, među kojima su i oni u saobraćaju, gdje svakodnevno nailaze na brojne prepreke i nerazumijevanje sugrađana.*

jelu saobraćajnih i građevinskih površina, visoka cijena specijalne opreme za motorna vozila te nepostojanje adekvatne institucije koja bi se bavila ugradnjom i atestiranjem (specijalne komande, različiti dodaci koje koriste osobe s invaliditetom) s jasno datim atestom na opremu. Ovakva bi institucija omogućila sve potrebne certifikate i garancije čime bi se osigurao nesmetan tehnički pregled ispravnosti motornih vozila.

## 2. Statistika stradanja u saobraćaju i osobe s invaliditetom

Statistika stradanja u saobraćaju i statistika stradanja osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini trenutno nije adekvatno provedena, posebno kada je riječ o učestvovanju osoba s invaliditetom u saobraćajnim nesrećama. Zbog neadakovatnog uređenja kako saobraćajnih površina tako i ostalih građevinskih površina te nemogućnosti nabavke specijaliziranih motornih vozila i specijalnih uređaja za samostalno kretanje još uvijek nemamo dovoljno osoba s invaliditetom prisutnih u saobraćaju. Također, nemamo podatak koliko je motornih vozila sa specijalnom namjenom registrirano u Bosni i Hercegovini, odnosno koliko je vozila, od ukupnog broja registriranih u Bosni i Hercegovini, uvezeno kao specijalna vozila za osobe s invaliditetom te koliko je motornih vozila u Bosni i Hercegovini kojima upravljaju osobe s invaliditetom preuređeno.

Prema statističkim podacima, u proteklih osam godina (2006–2013) broj osoba u Bosni i Her-



*Pristupačnost javnog prevoza i saobraćaja*

cegovini koje su zadobile teške tjelesne povrede u saobraćaju iznosio je 16.049.

Prema uzroku invaliditeta (saobraćajna nesreća), od ukupnog broja evidentiranih osoba s inva-

liditetom 20% ostaje trajno ograničeno pokretno uz pomoć štapa, štaka ili hodalica, približno 3% trajno ograničeno pokretno uz pomoć invalidskih kolica, a gotovo 2% trajno nepokretno.

### 3. Osobe s invaliditetom kao učesnici u saobraćaju i elementi koji olakšavaju kretanje

**Učesnici u saobraćaju** dužni su poštovati odredbe Zakona o sigurnosti saobraćaja na putevima u Bosni i Hercegovini i druge propise iz oblasti sigurnosti saobraćaja na putevima, razvijati humane odnose među ljudima radi zaštite zdravlja i života drugih osoba, a naročito djece, osoba s invaliditetom, starih i nemoćnih osoba i brinuti se o zaštiti okoliša.

**Pješak** je osoba koja učestvuje u saobraćaju, a ne upravlja vozilom niti se prijevozi u vozilu ili na vozilu, osoba koja vlastitom snagom gura ili vuče vozilo, ili uz tuđu pomoć, ručna kolica, dječije prijevozno sredstvo, bicikl, moped, kolica za osobe s invaliditetom i ostale nemoćne osobe, ako se pri tome kreće brzinom čovjekieg hoda, kao i osoba koja klizi klizaljkama, skijama, sankama ili se vozi na koturaljkama.

Osobe s invaliditetom mogu na više načina biti učesnici u saobraćaju – kao vozač, suvozač, putnik ili pješak. U svakom su slučaju potrebne različite adaptacije, kojih, nažalost, nema u količini u kojoj je potrebno, da bi se stvorila sigurnost i omogućilo lakše kretanje osoba i učestvovanje u saobraćaju.

U Sarajevu postoje semafori sa zvučnim signalom za slijepе osobe, ali se ti semafori nalaze samo na nekoliko raskrsnica duž glavnih gradske saobraćajnice. Ulaz i

izlaz u javnom prijevozu u Sarajevu nedovoljno su osposobljeni za osobe s invaliditetom. Također, vrlo je malo autoškola u Bosni i Hercegovini pogodnih za polaganje vozačkog ispita za osobe s određenim invaliditetom.

#### 3.1. Osobe s invaliditetom kao vozači u saobraćaju

Da bi se osobe s invaliditetom mogle koristiti vozilom u saobraćaju, prije svega moraju imati vozilo koje je prilagođeno njihovim mogućnostima. Osobe s invaliditetom kao vozači u saobraćaju moraju imati razumijevanje drugih osoba za njihovo kretanje.

#### 3.2. Osobe s invaliditetom kao pješaci u saobraćaju

Za osiguranje uvjeta nezavisnog kretanja u saobraćaju osoba s invaliditetom i smanjenom pokretljivošću moraju postojati svi elementi pristupačnosti. Javna pješачka površina (trotoar) mora obrazovati mrežu staza bez stepenika i prepreka koje mogu koristiti osobe s invaliditetom. Odsustvo stepenika neophodan je uvjet za mrežu pješačkih staza prilagođenu osobama s invaliditetom. Osobe u kolicima ili osobe s teškoćama u kretanju trebaju se kretati po trotoarima, stazama, prilazima zgradama, parkovima itd. Ukoliko su zbog konfiguracije terena stepenice neizbjježne, tada će se predložiti

druge putanje, koje će biti što bliže glavnom putu. Razlike u nivoima treba izbjegavati, osim u slučaju ako razdvajaju ulicu od pješačke zone. Pješački prelaz zahtjeva uređenje duž trotoara, a ne na krivini spajanja, raspoređivanje pod pravim uglom s ivicom trotoara. Također, moraju postojati i pomoćna sredstva za orijentaciju – “linije vodilje”. Raskrsnica obavezno mora sadržavati elemente pristupačnog pješačkog prelaza jer u raskrsnici učestvuju sve kategorije učesnika u saobraćaju, vozači, biciklisti, motociklisti i pješaci, koji zavise od svoje sposobnosti brze percepcije, procjene i reakcije. Treba imati na umu da osobe s invaliditetom, posebno slijepе i slabovidne, osobe s ograničenim kretanjem, stare osobe (ali isto tako i djeca, kao i osobe s dječijim kolicima) imaju smanjenu sposobnost percepcije i reakcije. S obzirom na to, njihova sigurnost ne smije biti ograničena ili uvjetovana karakteristikama izgrađene raskrsnice.

#### 3.3. Osobe s invaliditetom kao putnici u saobraćaju

Osobe s invaliditetom kao putnici u saobraćaju podrazumijevaju, prije svega, adaptaciju motornog vozila radi lakšeg ulaska u vozilo i izlaska iz istoga te ulazne i slobodne rampe.

#### 3.4. Elementi za sigurno kretanje osoba s invaliditetom u saobraćaju

Obavezni elementi pristupačnosti, koji olakšavaju kretanje osoba s invaliditetom u saobraćaju, a koji se odnose na savlađivanje višinskih razlika u javnim ustano-

*Za osiguranje uvjeta nezavisnog kretanja u saobraćaju osoba s invaliditetom i smanjenom pokretljivošću moraju postojati svi elementi pristupačnosti.*



Taktilne površine u saobraćaju za vođenje i upozorenje osoba s invaliditetom

vama i saobraćajnicama, dijele se u tri grupe i to:

1. Elementi za savlađivanje visinskih razlika,
2. Elementi pristupačnosti javnog prijevoza i saobraćaja,
3. Taktilna površina.

**U elemente za savlađivanje visinskih razlika svrstavaju se:**

1. Rampa,
2. Stepenice,
3. Lift,
4. Vertikalno podizna platforma,
5. Koso podizna platforma.

**U elemente pristupačnosti javnog prijevoza i saobraćaja (elementi za osiguranje uvjeta nezavisnog kretanja osoba s invaliditetom i smanjenom pokretljivošću u javnom prijevozu i kretanju u saobraćaju) svrstavaju se sljedeći:**

1. Stajalište i peron,
2. Mjesta za parkiranje,
3. Javna pješačka površina,
4. Semafor,
5. Pješački prelaz,
6. Pješačko ostrvo,
7. Raskrsnica.

### Pomagala i tehnike za orijentaciju

Od sredstava koja koriste osobe s invaliditetom izdvajaju se sljedeća pomagala:

1. Kolica na ručni pogon,
2. Uređaj za vuču kolica,
3. Elektromotorna kolica,
4. Skuteri,
5. Hodalice,
6. Bijeli štap,
7. Psi vodiči za slijepce,
8. Vizuelna orijentacija,
9. Zvučna orijentacija,
10. Taktilna orijentacija.

### 4. Projektirane površine za osobe s invaliditetom i sigurno kretanje u saobraćaju

Projektirane površine za osobe s invaliditetom definirane su i zagarantirane Zakonom o sigurnosti u saobraćaju s pratećim pravilnicima, smjernicama za projektiranje saobraćajnica i površina saobra-

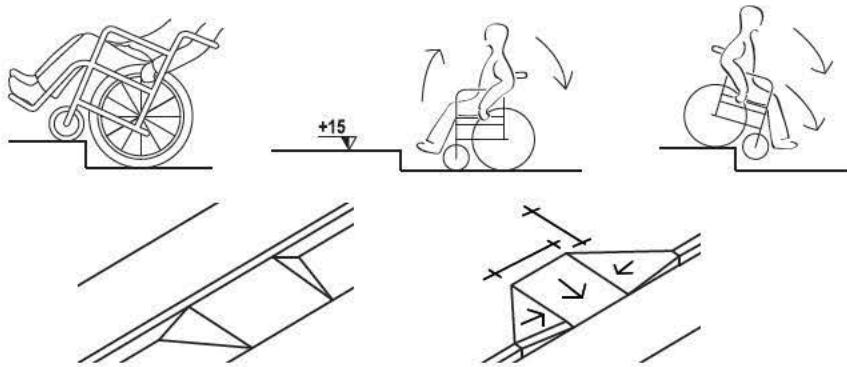
ćajne infrastrukture koje omogućavaju svim osobama nesmetano i sigurno kretanje u saobraćaju.

### Uređenje pješačkih i biciklističkih područja

U slučaju prelaza u nivou koji je zaštićen samo putnim signalima ili putnim signalima i (polu)rampama, potrebno je s desne strane kolovozu, u smjeru približavanja putnih vozila, osigurati saobraćajna područja za pješake i bicikliste, a naročito u gusto naseljenim područjima u blizini škola i vrtića. Mjesta iz prvog paragrafa ove tačke mogu biti opremljena dodatnim putnim signalima i / ili odgovarajuće oblikovanim ogradama koje sprečavaju pješake da direktno prelaze prugu (cik-cak ograde). Uređaji moraju biti prilagođeni osobama s invaliditetom koje koriste invalidska kolica.

### Rampe

Rampe se koriste u slučajevima masivnog priliva ljudi na mjestima gdje se očekuje kombi-



*Prilagođavanje visine trotoara osobama s invaliditetom koje koriste kolica.*



*Projektne površine pješačkih prelaza za osobe s invaliditetom koji nisu regulirani semaforima*

nacija pješaka, biciklista i osoba s invaliditetom. Ukoliko to raspoloživi prostor dozvoljava, razlika u visini (prilazi do podvožnjaka ili pasarela) trebaju biti premostena rampama. Širina rampe

zavisi od vrste korisnika, dužine i strmosti rampe, kao i udobnosti, te obima korisnika. Preporučena širina za neometani prolaz za mali broj korisnika razlikuje se u zavisnosti od vrste korisni-

ka. Minimalna je širina za neometani prolaz pješaka u jednom smjeru 1,20 m, a za dvosmjerni saobraćaj iznosi 2 m. Preporučena širina za neometani prolaz osoba u invalidskim kolicima iznosi od 1,50 m do 1,80 m. Širina od 1,30 m za neometani prolaz dopustiva je samo u slučaju kada na svakih 10 m postoji proširenja širine 1,95 m. Nagib rampe koji mogu savladati osobe u invalidskim kolicima, ukoliko im neka osoba pomaže u guranju istih, iznosi maksimalno 13%.

#### *Površina puteva za osobe s invaliditetom – tehnički elementi / pješačka staza:*

Maksimalni uzdužni nagib pješačke staze iznosi 5%. Za osobe s **invaliditetom** u invalidskim kolicima nagib od 3% je prihvatljiv, dok je za nagibe između 4% i 5% potrebno osigurati površinu za odmor na svakih 30 do 50 m. Minimalna širina pješačke staze iznosi 1,20 m, dok je maksimalna 1,50 m.

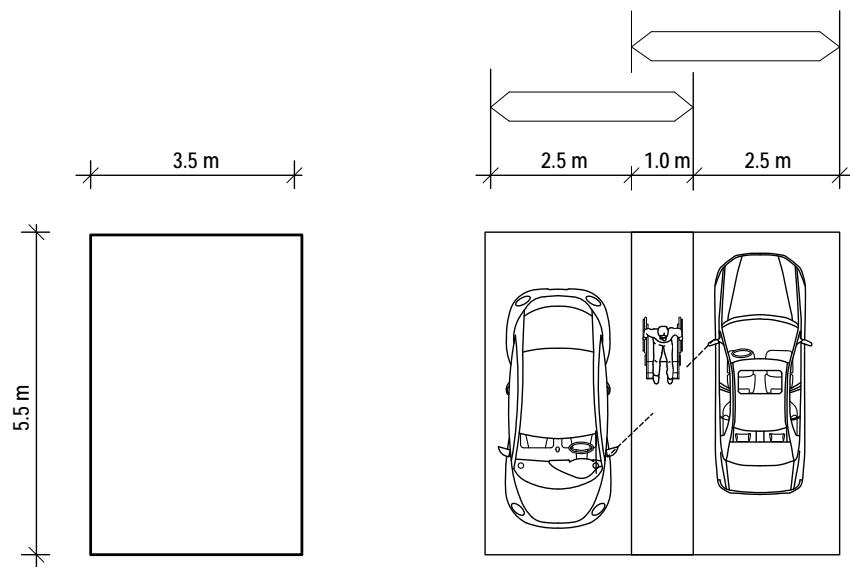
U slučajevima većih zastoja, prolazi moraju biti osigurani maksimalno na svakih 50 m. Poprečni nagib ne smije prelaziti 2%. Površina pješačke staze mora biti obrađena na takav način da se omogući sigurnost kretanja, što znači da mora biti čvrsta, ravna i dobro drenirana. Spojevi između pojedinačnih elemenata moraju biti nivelirani. Pješačka staza mora biti na odgovarajući način osvijetljena, upotrebom svjetiljki koje omogućavaju orijentaciju. Na pješačkim stazama ne smiju biti postavljene rešetke za odvodne šahtove. Poklopci kanalizacionih šahtova moraju biti uklopljeni tako da ne postoje odstupanja u nivou. Pje-

šačka staza mora biti odvojena od motornog saobraćaja zelenim pojasmom i izdignuta minimalno 3 cm.

### *Pješački prelazi – Pješački prelazi koji nisu regulirani semaforima*

Visina ivičnjaka koji razdvaja pješačku stazu od kolovoza mora biti umanjena za 2 do 3 cm na prelazu.

S obzirom na to da je visina ivičnjaka na pješačkim stazama ili kolovozu smanjena, nagib ne može biti veći od 1:12 ili 8%.



### *Pješački prelazi regulirani pomoću semafora*

Kao dodatak svjetlosnoj signalizaciji, potrebno je da prelazi koji su regulirani pomoću semafora budu ujedno opremljeni i audio-signalizacijom. Uredaj koji emitiра audiosignal ne bi trebao biti postavljen na visini većoj od 1 m. Na mjestima gdje osobe s invaliditetom prelaze ulicu potrebno je podesiti da zeleni svjetlosni signal traje duže. Trajanje svjetlosnog signala izračunava se na osnovu prosječne brzine prelaska od 0,5 m/s.



### *Pješački prelazi s ostrvom*

Potrebno je da ostrvo bude široko najmanje 1,50 m i dugo 2 m te da bude u istom nivou s kolovozom cijelom širinom.

### *Pješački prelazi na raskrsnicama*

Prelazi s pješačke staze na kolovoz na raskrsnicama nalaze se u obliku prefabrikovanih rampi i ugaonih rampi. Nagib je obje navedene rampe 1:12.

### *Projektne površine mesta za parking za osobe s invaliditetom*

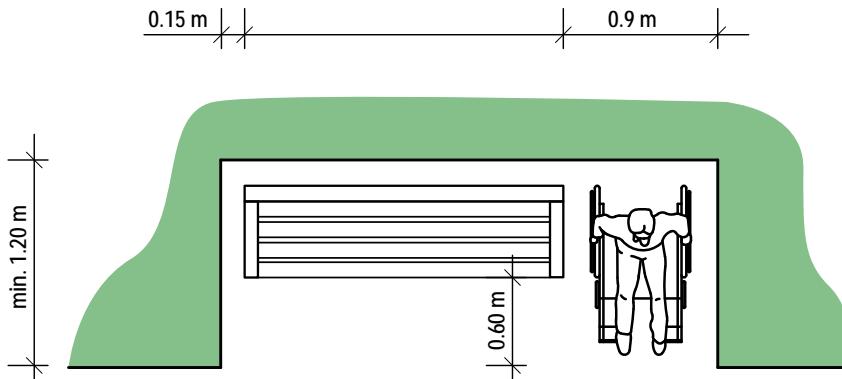
Rampe moraju biti izrađene od materijala koji nije klizav. Maksimalni je nagib 1:12 ili 8%. Optimalni je nagib do 5%. Na početku i na kraju rampe potrebno je osigurati horizontalnu površinu širine 1,50 m. Istu je potrebno osigurati i na skretanjima i na prelazima. Ukoliko su rampe duže od 10 m, potrebno je osigurati mesta za odmor srednje veličine. Poprečni presjek rampe mora biti horizontalan. Širina tre-

ba odgovarati širini pješačke staze, naprimjer najmanje 0,90 m.

Ukoliko nema dovoljno slobodnog mesta, potrebno je projektirati rampu koja vodi u nekoliko smjerova.

### *Mesta za parking*

Za čeonu i paralelnu parkiranje prostor za parking trebao bi biti širok 3,50 m.



Projektne površine mjesta za odmor za osobe s invaliditetom

Na svim važnijim parking prostorima ili u garažama za parking potrebno je na svakih 50 parking mjestu osigurati jedno parking mjesto rezervirano za osobe s invaliditetom. U blizini javnih ustanova parking mjesto koje je rezervirano za osobe s invaliditetom ne smije biti udaljeno više od 50 m od ulaza u objekt.

### Mjesta za odmor

Mjesta za odmor za osobe s invaliditetom moraju biti pravilno raspoređena u okviru tržnih centara, na stajalištima javnog gradskog prijevoza, na ulazima u javne ustanove, duž pješačkih staza i na mjestima pored rampi u parkovima i stambenim četvrtima. Mjesta za odmor trebala bi biti postavljena na svakih 100 m u centru grada, a izvan gradskog središta na svakih 200 m.

Znakovi sigurnosti i znakovi pristupačnosti predstavljaju obavijesti, po različitim osnovama, da li je objekat pristupačan za osobe s invaliditetom, odnosno da li je građevinski

prihvativ za sve osobe s invaliditetom i da li zadovoljava specifične potrebe koje je u nekim zemljama, po njihovoј legislativi, potrebno zadovoljiti u građevinskom smislu.

### 5. Osobe s invaliditetom i sigurno učestvovanje u saobraćaju

Iščitavanjem publikacije "Mismo tu", koja obrađuje problematiku osoba s invaliditetom na oko 100 strana, naišao sam na vrlo malo uputa koje se odnose na primjerenost, odnosno poteškoće koje osobama s invaliditetom donosi saobraćaj i saobraćajna infrastruktura i to:

*"...Bez velikih programa i planova, primjeniti princip "univerzalnog dizajna" gdje god je moguće u budućim objektima, pristupima, saobraćajnicama i sl..." .*

*"...Kada je riječ o pristupačnosti u Federaciji Bosne i Hercegovine,*

*Saopćenje komisije upućeno Evropskom parlamentu, savjetu, Evropskom ekonomskom i socijalnom komitetu i Komitetu regionala (Evropska strategija za osobe s invaliditetom 2010–2020): "...Obezbjediti pristupačnost roba, usluga uključujući i javnih usluga i pomagala za osobe sa invaliditetom..."*

osobe sa invaliditetom se nalaze u izuzetno neravnopravnom položaju u odnosu na druge građane, a barijere su prisutne u svim segmentima življenja. Nepristupačni stambeni objekti onemogućavaju normalan život osobama koje koriste invalidska kolica. Nepristupačni objekti i okolina stvaraju opasnost za osobe sa invaliditetom od novih povređivanja i onemogućavaju ih u ostvarivanju primarnih životnih potreba. Posebno su pogodene osobe koje ne koriste usluge personalne asistencije, te su zbog svoga invaliditeta prinudene da ostaju u stanovima i ne ostvaruju nikakav kontakt sa okruženjem. Javni prijevoz je jedan od osnovnih uvjeta za postizanje jednakih mogućnosti i potrebno je planirati njegovo unaprijeđenje u skladu sa europskim standardima, kako u stvaranju pristupačne prometne infrastrukture, tako i prilagođavanju sredstava javnog prijevoza potrebama osoba sa invaliditetom...".

Potrebno je donijeti Strategiju izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom na nivou Bosne i Hercegovine s akcionim planom koja bi dale jasne smjernice sukladno evropskim principima te definirala zaduženja u svim sektorima, posebno u dijelu sektora saobraćaja i saobraćajne infrastrukture kako na državnom nivou tako i na nivou entiteta.

Prema navodima Konvencije Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom (sadržanim u dijelu "Posebno izješće o pravima osoba s invaliditetom", Institucija ombudsmana za ljudska prava Bosne i Hercegovine, str. 8, novembar 2010. godine):

*"Sve navedeno podrazumijeva obvezu Bosne i Hercegovine da*

uskladi vlastite zakone s odredbama Konvencije o pravima osoba s invaliditetom, a osobito one koji se odnose na rad i zapošljavanje, socijalnu skrb i zdravstvenu zaštitu, obrazovanje, te dostupnost javnih usluga i javnog prometa osobama s invaliditetom.

Također, navedeni segment mora znatno više biti obuhvaćen svim elementima društva, privrede i industrijskih grana, a posebno saobraćaja i saobraćajne infrastrukture u sticanju jednakosti osoba s invaliditetom.

U dokumentu pod nazivom "Strategija za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine 2010–2014" navedeno je:

*"...Prevoz je jedan od temeljnih uvjeta za postizanje jednakih mogućnosti, i neophodno je planirati njegovo unapređenje sukladno evropskim standardima u stvaranju pristupačne prometne infrastrukture. Posebno prilagođena kombi vozila, niskopodni tramvaji i autobusi, itd. podrazumijevaju da cjelokupan prevozni lanac mora biti pristupačan svim osobama s invaliditetom, tj. opremljen podiznim platformama za ukrcaj-iskrcaj osoba u invalidskim kolicima. Pored gradskog prevoza, nepristupačni su i vlakovi, željezničke stanice, brodovi, informacije o voznom redu. Može se reći da u avio saobraćaju imamo odgovarajuću razinu pristupačnosti za osobe sa invaliditetom..."*

Saopćenje komisije upućeno Evropskom parlamentu, savjetu, Evropskom ekonomskom i socijalnom komitetu i Komitetu regiona (Evropska strategija za osobe s invaliditetom 2010–2020):



Tramvajsko stajalište za osobe s invaliditetom

*"...Obezbjediti pristupačnost roba, usluga uključujući i javnih usluga i pomagala za osobe sa invaliditetom..."*

Potrebno je u okviru Zakona o građenju na nivou entiteta donijeti Pravilnik o osiguranju pristupačnosti građevina osobama s invaliditetom i smanjenom pokretljivošću koji bi dodatno omogućio i osigurao nesmetanu pristupačnost svim građevinama i to u fazi izgradnje i dogradnje pa tako i u dijelu saobraćajne infrastrukture i opreme.

### Zaključak

Kako bi saobraćajna kultura bila na nivou koji zahtijevaju elementi saobraćajne sigurnosti i pravila saobraćaja, neophodno je poduzeti niz aktivnosti koje mogu dugoročno poboljšati stanje u saobraćaju. Posebnu je pažnju potrebno posvetiti educiranju svih učesnika u saobraćaju na svim nivoima školovanja, a ne samo putem vozačke obuke u autoškolama. Edukacija bi trebala doprinijeti povećanju saobraćajne kulture, što bi moglo dovesti do smanjenja stradanja u saobraćaju.

Neophodno je razvijati svijest ljudi o saobraćajnoj kulturi i humanom ponašanju u saobraćaju koje se odnosi na pomoć osobama s invaliditetom, djeci i starijim osobama. Disciplina je okvir u kojem funkcioniра saobraćaj.

Da bi se osoba s invaliditetom u potpunosti mogla koristiti svojim pravom, neophodno je raditi na mijenjanju svijesti i stava vozača masovne populacije prema vozačima s invaliditetom. Da bi se osobama s invaliditetom omogućilo nezavisno življenje i potrebno učestvovanje u svim područjima života, veoma je važno shvatiti značaj pristupačnosti i mobilnosti osoba s invaliditetom.

Danas je u Bosni i Hercegovini potrebno uložiti još mnogo napora kako bi se razumjele osobe s invaliditetom. Važno je postupcima, mjerama i radnjama pokazati da ih prihvatamo i radimo sve kako bismo im stvorili ambijent življenja i učestvovanja u svim sferama života bez nekih posebnih tretmana i osvrta na probleme, a ne samo da ih spominjemo na Dan osoba s invaliditetom, 3. decembar.

# Ručne komande u vozilima za paraplegičare i osobe s umanjenim tjelesnim sposobnostima

Rukovodilac autoškole,  
dipl. ing. saobraćaja Đemal Bečiragić

**U**današnje doba korištenje automobila neizbjedna je potreba svih građana. Ipak, postoje osobe koji ne mogu položiti vozački ispit jer u njihovu gradu ili mjestu jednostavno ne postoji autoškola koja ima automobil prilagođen njima, a to su osobe s invaliditetom.

Ako je osoba s invaliditetom u radnom odnosu, a firma u kojoj radi udaljena od mjesta stanova-

nja, javlja se potreba za trećim licem koje će osobu s invaliditetom prevesti do posla, ali i do neke željene destinacije.

U razvijenim zemljama svijeta društvo osobe s invaliditetom tretira kao ravnopravne u svakom segmentu. Na sve moguće načine nastoje se prevazići problemi njihove ograničene mobilnosti, nastoji se učiniti ih u najvećoj mogućoj mjeri nezavisnim od

pomoći trećih lica i na taj način umanjiti psihičke posljedice koje trpe. Nažalost, u Bosni i Hercegovini osobe s invaliditetom koje namjeravaju koristiti vozila javnog gradskog saobraćaja (tramvaj i trolejbus) u velikim su problemima zbog njihove loše ili nikakve pristupačnosti.

Želja je svih osoba s umanjenim tjelesnih sposobnostima da ne ovise o drugim osobama, da samostalno obavljaju svoje zadatke i zato im je nophodna obuka za vozače motornog vozila.

Autoškola Maxline škola je koja u okviru svoje djelatnosti može osposobljavati osobe s invaliditetom. Nažalost, još nemamo vozilo koje je prilagođeno za korištenje osobama s invaliditetom, ali imamo u planu ubrzo riješiti i taj problem te u programu naše autoškole ponuditi i vozila prilagođena za osobe s invaliditetom, tj. vozila s ugrađenim ručnim komandama.



Automobil kao ortopedsko pomagalo

Za potrebe osoba s invaliditetom koje imaju gornji dio tijela potpuno funkcionalan, ali ne mogu koristiti noge, proizvode se vozila s ugrađenim ručnim komandama. Zakonom je propisano da sva vozila namijenjena osobama s invaliditetom moraju posjedovati i automatski mjenjač brzina. Stoga se ručne komande ugrađuju isključivo u vozila s automatskim mjenjačem.

Mehanizam za vozila s ručnim komadama sa slike proizvod je slovenske firme "B.D.F ORIGINAL FROM SLOVENIA".

Proizvod je proizšao iz domaćeg znanja i saradnje s korisnicima. Proizvod nije potpuno novo rješenje za korisnike u vozilima, ali je nadograđen i usavršen s obzirom na postojeće proizvode. Pomoću ovog pomagala osobe s invaliditetom mogu se nesmetano uključiti u saobraćaj. Da bi se automobil iskoristio na ovaj način, potrebno je ispuniti samo jedan uvjet, a to je automatski mjenjač.

Ručne komande djeluju po principu pritisni-povuci (push-pull). Korištenje je ovih komandi jednostavno jer se korisnik služi samo jednom ručkom, koja je pričvršćena na posebnoj konzoli postavljenoj na nosive sanke sjedišta. Kada se ručka gurne prema naprijed, djeluje se na papučicu kočnice. Ovisno o snazi pritiska, kojim djelujemo na papučicu, dobijamo i učinak kočenja. U obrnutom slučaju, kada ručku povučemo prema sebi, dodajemo gas. Do ove su tačke pomagala različitim proizvođača jednaka u obavljanju funkcija za koje su namijenjena.

Ručna komanda konstruirana je tako da pomicanjem ručke kočimo ili dodajemo gas. Najvažnije je, u pogledu sigurnosti, to da obje funkcije ne možemo kori-



*Ručne komande*



*Vožnja s ugrađenom ručnom komandom*

stiti istovremeno. Zbog ugradnje ručne komande upravljanje vozilom ne mijenja se uopće jer je pristup papučici za gas i papučici za kočenje nesmetan. Ugradnja je izvedena tako da nakon demonstracije vozilo nema nikakve štete ili tragova od ugradnje ručnih komandi na oblogama ili ostalim dijelovima vozila.

Za dodavanje gasa ručicu povučemo prema sebi i zavisno od pokreta ručke (jače povlačenje ili popuštanje) kontroliramo gas i brzinu vozila. Ako ručicu brzo i maksimalno povučemo prema sebi, uključujemo prekidač (kick-

down, ako je ugrađen u vozilo) i tada se u automatskom mjenjaču brzina smanjuje, a vozilo započinje s jakim ubrzavanjem.

Kod kočenja, ručicu pritisnemo prema naprijed i jačinom pritiska ruke određujemo silinu kočenja. Ručne komande zavarene su za nosač, koji je pričvršćen na sanke sjedišta. Kako bi taj nosač bio stabilan, pričvrstili smo ga na prednji lijevi i desni šaraf nosača sjedišta. Izvedba je tog nosača kod svake marke vozila drugačija. Zajedničko je samo to da je nosač pričvršćen na dvije tačke, što onemogućava pomjeranje ručnih komandi.



Automobil fabrički prilagođen za osobe s invaliditetom



Primjer ručnih komandi koje ne utječu na standardnu funkcionalnost

## Poboljšanja na mehanizmu ručnih komandi u vozilu

1. Nakon demontaže ručnih komandi, u vozilu ne ostaju nikakvi tragovi jer nema prethodnih bušenja, rezanja niti pričvršćivanja ovog tipa ručnih komandi,
2. Automobilom može nesmetano upravljati osoba bez invaliditeta. Ugrađene ručne komande (pristup papučici gasa i kočnice) ne ometaju vožnju osoba-

ma bez invaliditeta. Kod nekih modela automobila možemo samo odvrtanjem jednog šarafa oslobođiti prostor vozača i demontirati ručne komande,

3. Ručica koju za vrijeme vožnje vozač drži u ruci nakon više pokušaja ergonomski je oblikovana tako da dlan i prsti nisu u prisilnom položaju. Time su omogućena duža putovanja bez napora i zamora. Ručica je proizvedena od pravog drve-

ta, što daje ugodan osjećaj prilikom dodira. Bitno je i to da se ljeti brzo ohladi, a zimi brzo ugrije,

4. Ojačana je nosiva ploča pošto se pokazalo da u dugim i brzim okukama veliki dio težine nosi baš ova ploča. To stvara nelagodan osjećaj jer se pod težinom vozača za vrijeme vožnje pomjera i savija,
5. Materijal koji smo upotrijebili kod izrade eloksi-rani je aluminij i polirani nehrđajući čelik,
6. Ručica ima mogućnost podešavanja po visini te prema volanu i od volana,
7. Zbog podijeljenog mehanizma ručica omogućava dodatno podešavanje i postavljanje iste pod optimalnim uglom za vozača,
8. Postepeno podešavanje pritiska na papučicu kočnice,
9. Cijela kompozicija konstruirana je tako da je sprava za 30% uža, a time nije ugrožena sigurnost djelovanja,
10. Kod podešavanja papučice za gas imamo široko područje promjenjive regulacije,
11. Ugrađena je opruga koja vraća ručicu u prvobitni položaj. To je primijenjeno kod najnovijih automobila koji nemaju papučicu za gas povezanu neposredno sa sistemom za ubrizgavanje goriva, nego je to riješeno putem elektronike i papučice ne trebaju tako snažne opruge,
12. Mehanizam za kočenje konstruiran je na način trokratnog osiguranja.

Ako bi došlo do loma jednog od elemenata, vozač bi mogao efikasno koristiti kočnicu,

13. Kod ručne kočnice postavili smo element koji zbog izuzetne osjetljivosti na pritisak otpusti ručnu kočnicu na najmanji dodir. Zbog sigurnosti, ugradili

smo oprugu koja element vraća u prvobitni položaj.

Koliko je važan putnički automobil s ugrađenim ručnim komandama za osobe s invaliditetom najbolje govori podatak da se u nekim zemljama visokog standarda dodjeljuje kao ortopedsko pomagalo.

Korištenje putničkih automobila u Bosni i Hercegovini od strane

osoba s oštećenjem donjih ekstremiteta povezano je s nizom poteškoća od kojih je najizraženija predrasuda da osobe s invaliditetom ne mogu biti dobri vozači.

Osnovna je obaveza svake države i društva da osobe s invaliditetom tretira kao ravnopravne ne samo u saobraćaju nego i u ostalim oblastima.

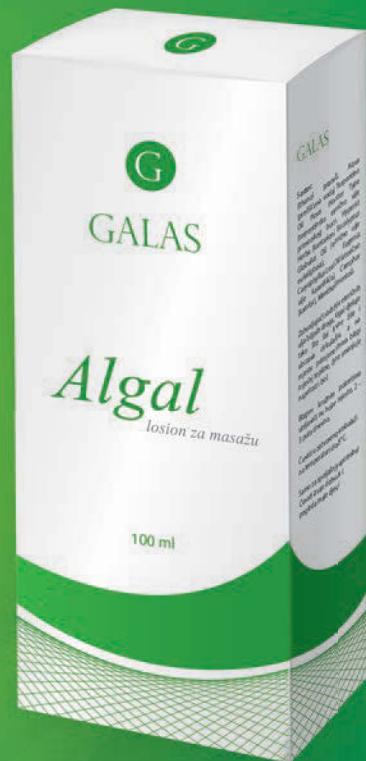
## GALAS

# *Algal*

losion za masažu

Za bolove u mišićima i zglobovima  
Kod sportskih povreda

## Za pokret više!



# Prilagodimo stambeni prostor

## Kuhinja prilagođena osobama s invaliditetom

### Nešto o adaptaciji države Bosne i Hercegovine s ciljem ostvarivanja punopravnog članstva u Evropskoj uniji

Osoba s invaliditetom, po procjenama Ujedinjenih naroda, ima oko 10% od ukupnog broja stanovnika u svim društвima.

Procjenjuje se da i u Bosni i Hercegovini ima oko 10% osoba s invaliditetom, mada pouzdanih podataka o njihovom broju u našoj zemlji naјlošto još uvijek nema.

Bosna i Hercegovina je ratificirala Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom i Fakultativni protokol 12. marta 2010. godine.

Za Bosnu i Hercegovinu Konvencija je stupila na snagu 11. aprila 2010. godine, trideset dana nakon deponiranja instrumenta o ratifikaciji.

Bosna i Hercegovina obavezna je nakon potpisivanja i ratifikacije Konvencije Ujedinjenih naroda i Protokola početi izradu programa provođenja ove Konvencije te izradu i provođenje akcionalih planova za poboljšanje kvalitete života osoba s invaliditetom.

Punopravno članstvo Bosne i Hercegovine u Evropskoj uniji zajednički je cilj kojem teži država Bosna i Hercegovina s Federacijom Bosne i Hercegovine i Republikom Srpskom te Distrikтом Brčko.

Pridruživanjem Evropskoj uniji Bosna i Hercegovina ima obavezu uskladiti sve sisteme kao i socijalnu sigurnost s evropskim standardima. Ovim ciljevima determinirane su izmjene i usklađivanje postojećih zakonodavstava u oblasti socijalne zaštite, a time i zakona koji se odnose na invaliditet.

### Osvrt na propise koji se donose na adaptiranja životnog prostora

Zakonima o prostornom planiranju utvrđuju se uvjeti za kretanje lica koja imaju poteškoće u kretanju i koriste neko od pomagača i odnose se na sve segmente planiranja i korištenja prostora, pripreme, projektiranja, nadzora u projektiranju i izvođenju građevinsko-zanatskih i drugih radova, tehničkog prijema radova, upotrebe, bez obzira na činjenicu o tome

da li se objekti grade, legaliziraju, saniraju, rekonstruiraju, dograđuju, nadziruju, uređuje enterijer itd.

Predmetne uvjete treba ostvariti u postojećim i novoplaniranim stambenim, poslovnim i drugim javnim objektima, putevima, platoima, uspinjačama, plovilima, bazenima, pozorištima, sudovima, zgradama administracije, uprave i zdravstva te u lokalima.

Sve smo više svjedoci adaptacija koje se događaju u našem okolišu, što je značajno za podizanje kvalitete življjenja osoba s invaliditetom, ali i za ostale korisnike prostora. Kontinuirano se rješavaju arhitektonске prepreke za pristup značajnim objektima (kao što su zdravstvene ustanove, banke, pošte, škole, vjerski i sportski objekti itd), rade se prilazne rampe, ugraduju dizalice i liftovi. U stambenim se zgradama rade prilagođeni stanovi u prizemlju za osobe s invaliditetom, na cestama se spuštaju nogostupi, ugrađuju se zvučni semafori, spuštaju se javne telefonske govornice, prilagođavaju se sobe u hotelima, WC u javnim ustanovama. Prilagođeni su i prilazi mnogim parkovima, plažama i

sportsko-rekreativnim objektima. Sve je više ortopedsko-tehničkih radionica i specijaliziranih prodavnica ortopedskih pomagala u kojima se mogu nabaviti visokokvalitetna i tehnički sofisticirana pomagala.

Pored Zakona, doneseni su i brojni provedbeni zakonski akti (razni pravilnici, uredbe o urbanističko-tehničkim uvjetima, prostornim standardima i normativima) za otklanjanje i sprječavanje stvaranja arhitektonsko-urbanističkih barijera za kretanje osoba s invaliditetom koje koriste tehnička i druga ortopedska pomagala.

Naznačena je obaveza svih nivoa vlasti i nadležnih službi da poštuju propise pri donošenju dokumenta za građenje.

Ali, iz stanja na terenu jasno je da se isti ne provode u potpunosti. Nadležni za nadzor ne uspijevaju koristiti svoje službene ovlasti te sankcije za one koji nisu u zadatom roku izvršili adaptacije također izostaju.

Prečesto smo u situaciji da konstatiramo kako se još mnogo toga mora učiniti za naše i opće dobro. O tome smo pisali i u prvom broju ovog časopisa.

## Zapamtimo

Bez obzira na to jesu li spomnjane okolišne adaptacije neadekvatne ili ne postoje, svi mi živimo u nekom stambenom prostoru do kojeg na neki način dolazimo.

I bitišemo u njemu.

I moramo živjeti naš život u njemu.

I kada smo u stanu (ne ulazeći u razloge otežanog kretanja ili kretanja isključivo uz pomoć kolica), svaka adaptacija, učinjena ili ne, naša je zasluga.



*Primjer prilagođene kuhinje*

Iz tog razloga, prilikom projektiranja objekata, kako poslovnih tako i objekata općeg značaja, posebno stambenih objekata, potrebno je omogućiti da se stan, odnosno cjelokupni životni prostor oblikuje tako da bude fleksibilan kako bi i osobe s ograničenim i smanjenim ili posebnim sposobnostima mogle živjeti neovisno.

ne o standardnim teoretskim postavkama u projektiranju i organiziranju prostora za stanovanje i pokušati navesti neke praktične savjete za adaptacije.

Svaka osoba je u poziciji da na osnovu svojih preostalih motoričkih mogućnosti, tjelesnih karakteristika, postojećeg stanja u stanu te drugih specifičnih uvjeta i mogućnosti iznade najpovoljnije rješenje za sebe.

Osnovni principi kućne modifikacije predstavljaju oblikovanje postojećeg ili stvaranje novog prostora za stanovanje. Usmjeriti se treba na osnovne aspekte (od ulaza, svih vrata i prolaza, sanitarija, kuhinje preko prostora dnevnog boravka, rada, odmora). Optimalno je živjeti na jednom nivou ili tako da se kupatilo, spavaća soba i kuhinja nalaze na istom spratu. Idealno bi bilo osigurati nesmetano savladavanje visinskih razlika u skladu s mogućnostima.

Postoji mnogo različitih vrsta invaliditeta (od privremene upo-

## Prilagoditi naš prvi životni prostor moramo sami!

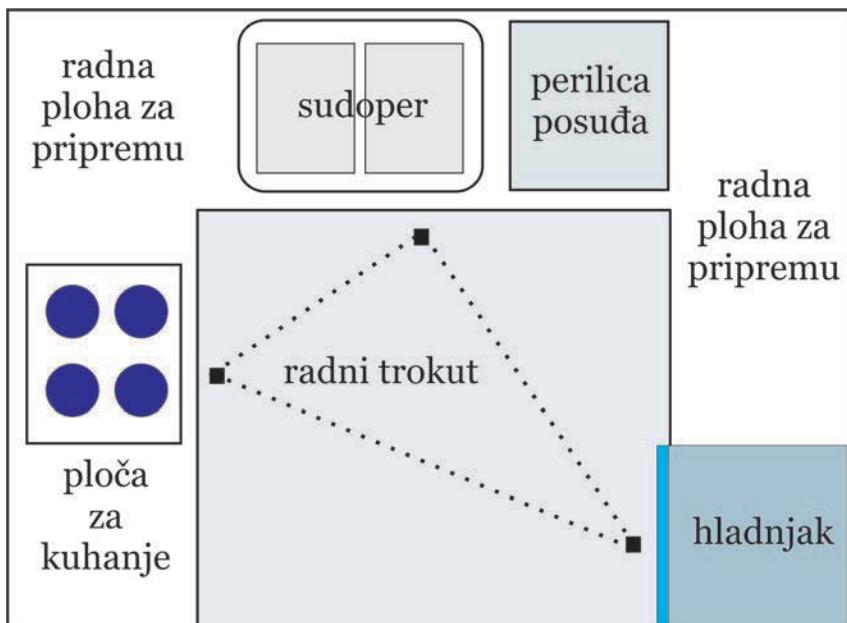
### Nekoliko općih napomena

Koji god da je invaliditet, da li koristimo kolica, štake, hodalicu, da li imamo problema u savijanju ili vidu, postoji veliki broj promjena u prostoru za stanovanje koje možemo vrlo lako napraviti tako da izbjegnemo prevelike teškoće u funkcioniranju.

Od ovog broja časopisa pokušat ćemo dati neke osnovne napome-



Prilagođeni pristup sudoperu



Slika "radnog trokuta"

trebe štaka do stalnog boravka u invalidskim kolicima). Prva stvar koju treba uraditi pri adaptiranju prostora za osobe s invaliditetom je ukloniti sve što može izazvati dodatne povrede i onemogućiti lako kretanje korisnicama invalidskih kolica i štaka.

Za nekoga ko je odnedavno osoba s invaliditetom adaptacije će se činiti drastičnim i zahtijeva-

ti ozbiljniji pristup kod uklanjanja prepreka (pragovi, druge neravnine, razlike u nivoima poda). U tim je slučajevima potrebno iznova organizirati prostor.

Kako na samom početku ne bi izgledalo da se adaptacije, koje podrazumijevaju dodatne napore i utrošak novčanih sredstava, vrše nauštrb ostalih korisnika stana, ovde treba naglasiti da je potrebno

pokušati primijeniti "univerzalni dizajn". Ovaj bi se princip trebao primjenjivati u svim aktivnostima i svim sferama života i rada kada se želi postići opća dobrobit pri adaptacijama.

Šta to znači?

Potrebno je dizajnirati proizvode i okoliš tako da isti dizajn sve osobe mogu u najvećoj mjeri koristiti bez dodatnih adaptacija. Univerzalni dizajn, isto tako, ne isključuje postojanje pomoćnih sredstava i pomagala za specifična stanja invaliditeta kada su takva sredstva potrebna.

U pojedinačnim slučajevima, kod primjene univerzalnog dizajna treba težiti "razumnim adaptacijama". To su nužne i odgovarajuće modifikacije i prilagođavanja koja ne predstavljaju nerazmjeran ili neprimjereni teret (čak neostvariv), a potrebne su kako bi se osobama s invaliditetom garantirala mogućnost da se nesmetano kreću i rade i doprinose u kućanstvu u okviru sveukupne životne uključenosti.

Ponovno treba naglasiti da smo lično mi mјera / standard za optimalno uređenje (adaptaciju) životnog prostora koji koristimo.

## Kuhinja s adaptacijom

Kod osoba s invaliditetom u invalidskim kolicima kuhinja treba biti posebno prilagođena tako da se omogući normalno kretanje kolicima i, pri tome, isključe svi potencijalni izvori opasnosti kao i nedostupni uglovi.

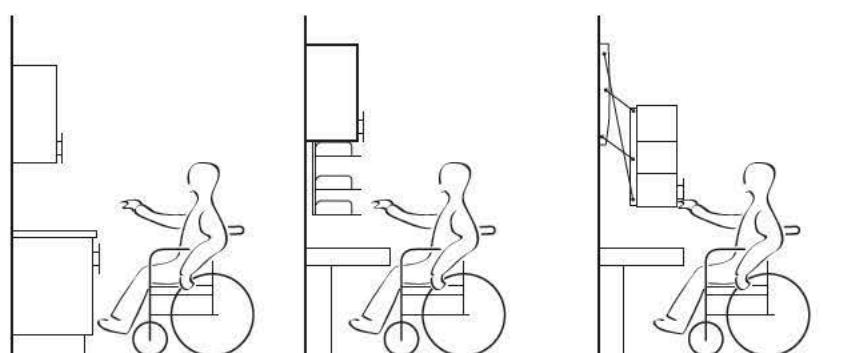
Osnovni principi za planiranje kuhinje:

- u kuhinji mora postojati slobodna i dovoljna površina za kretanje između kuhinjskih elemenata,

- najpovoljnije je da su osnovni radni elementi (štednjak, radna ploha i sudoper) u nizu jedan za drugim ili, još bolje, u ugлу, konzolno postavljeni, sa slobodnim prostorom za noge (tako se ostvaruje ugodan položaj za rad, bez krivljenja i uvrtanja gornjeg dijela tijela), a sve u visini koja odgovara korisniku,
- ako su radni elementi u dva paralelna niza, obavezno je predvidjeti razmak među njima za nesmetano okretanje kolica u punom krugu i opet jednu stranu opremiti elementima koji će biti konzolno postavljeni sa slobodnim pristupom za noge pri radu,
- treba voditi računa i o tome da pristup svim tehnološki povezanim radnim područjima bude bez barijera (pristup ostavi, prostoru za hlađenje, prostoru za pripremu hrane, pranje suđa, kao i prostoru za pečenje i kuhanje), ali i prema stolu za objedovanje koji će imati najbliže mjesto za osobu koja koristi invalidska kolica,
- sto za objedovanje mora minimalno biti dug 150 cm kako bi se osigurala površina od 90 cm za osobu u kolicima,
- viseći elementi kuhinje moraju se spustiti na nivo dostupan korisniku, pri čemu treba voditi računa o tome da isti ne smetaju radnim površinama,
- izbjegavaju se teško dostupni uglovi,
- svi potrebni uređaji i pribor moraju biti na dohvat ruke (po mogućnosti dostupni samo jednom rukom),



*Prilagođena radna ploha u kuhinji*



*Primjer kuhinjskog elementa s okovom za spuštanje*

- podne obloge moraju biti lagane za održavanje i ne smiju se klizati,
- kuhinja mora imati mehaničko provjetravanje, ali moraju biti dostupni i prozori,
- primjena kontrastnih boja pogodna je za isticanje sklopki, a pored postizanja željene funkcije može se i estetski oživjeti prostor,
- gornji viseći elementi kuhinje postavljaju se tako da ih osoba može koristiti do svoje maksimalne visine,
- u vrijeme tehnoloških inovacija i elektronike vrlo je

praktično predvidjeti viseće elemente tako da se po potrebi elektronski (pritiskom na sklopku) ili mehanički (povlačenjem ručice) viseći elementi spuštaju na nivo pogodan za korištenje,

- uza sve to, potrebno je obratiti pažnju i na čiste radne plohe kao i na minimalni prostor potreban za kretanje i rad.

Namještaj i uređaji koji se mogu prilagođavati različitim potrebama pravi su blagoslov, prije svega za osobe koje imaju neki invaliditet. Kada je sve



Izgled prilagođenog kuhinjskog prostora

u kuhinji skrojeno po specifičnim potrebama neke osobe, život postaje mnogo lakši i jednostavniji te pruža toliko željenu slobodu kretanja. To u krajnjoj liniji nastoje osigurati i osobe koje nemaju poteškoća u kretanju ili neku vrstu onesposobljenosti.

Velika pomoć pri radu u kuhinji su i "tajmeri". Ova pomagala veoma su bitna i od velike pomoći prilikom kuhanja osobama koje imaju poteškoća s vidom i sa sluhom, a nije neobično da te osobe sjede i u invalidskim kolicima. Postoje različiti "tajmeri" koji rade na zvučni i / ili svjetlosni signal ili vibraciju i oni koji proizvode zvučni signal. Znamo koliko se poslova u kuhinji obavlja istovremeno tako da "tajmeri", kao pomagala univerzalnog dizajna, omogućavaju lakši uvid u ono što čine sve osobe koje se bave poslom u kuhinji.

Nije rijedak slučaj da ruka lako sklizne s podloge, da posuda ili tanjur završe na podu. Stoga je dobro krajeve radnih ploha zaštiti od proklizavanja raznim silikonskim ručkama, podmetačima i slično. Postoji i pribor za

jelo s tanjim ručkama te noževi koji imaju ručku pod drugačijim uglom i kojima je lakše rezati namirnice ukoliko osoba sjedi u invalidskim kolicima. Sve su ovo na prvi pogled sitnice, no itekako mogu olakšati život.

Klasičan štednjak ne čini se najpogodnijim rješenjem za osobu koja koristi invalidska kolica. Možda je bolje razmisliti o zasebnim pločama s grijnim tijelima, zasebnom kuhalu, pećnicu i mikrovalnoj. Sve ovo može se i treba postaviti na radnu plohu koja će biti konzolno postavljena. Tako ih i osoba koja koristi invalidska kolica može koristiti samostalno kad god zatreba.

Ploče za kuhanje moraju imati kontrole koje se nalaze ispred, koje se mogu dodirnuti bez pružanja ruku iznad vruće ploče ili plamenika. Te kontrole trebaju biti dizajnirane za jednostavno korištenje jednom rukom. Ploča za kuhanje mora biti izolirana kako bi se spriječile opekotine, abrazije ili strujni udar. Indukcione ploče idealno su rješenje. Poželjan je i svjetlosni indikator za vruće površine. Površina mora omogućavati

lako kretanje (ali ne i proklizavanje) posuda i čišćenje.

Frižider mora imati kontrole koje se nalaze unutar dosega ruku i / ili dostupne za korištenje jednom rukom. Sve police ili kutije u unutrašnjosti frižidera moraju, također, biti dostupne. Idealan bi bio namjenski dizajniran frižider s mogućnošću postavljanja u ugao. No, raspoloživi frižideri mogu se nabaviti s različitim postavkama polica, odjeljaka pa je potrebno odabratи onaj koji najviše odgovara vašim mogućnostima i navikama.

Ugao kuhinje dobro je iskoristiti za postavljanje elementa s rotirajućim policama ili ladicama-košarama.

Element sa sudoperom treba postaviti konzolno (poput umivaonika u kupatilu). On bi trebao imati šire korito, čime bi se omogućilo jednostavnije manipuliranje pri pranju, uz ocjedu plohu. Kao takav, može biti odlična radna ploha za pripremu hrane ili razna odlaganja.

Mašina za suđe mora biti opremljena kontrolama smještenim unutar dosega ruke koje omogućavaju rad jednom rukom. Svi stalci unutar mašine za suđe trebali bi imati prednji pristup.

Prilikom pripreme namirnica i samog kuhanja ima dosta otpada pa bi kanta za otpatke, gdje god je smjestili, trebala imati senzor za otvaranje.

Kako je kod nas gotovo nemoguće pronaći proizvođača namjenskog namještaja za osobe koje koriste invalidska kolica ili imaju neko drugo onesposobljenje u motorici gornjih dijelova tijela (ramena, ruku), a namještaj je i jako skup, najbolje je rješenje izraditi kuhinju "po mjeri". Ta se investicija višestruko isplati kako

osobi s invaliditetom tako i ostalim ukućanima. Moguće je napraviti baš onu visinu radnoga stola koja vama odgovara te podesiti česmu, police i ormariće s obzirom na visinu vaših kolica, obraćajući pažnju na izraženiju sposobnost za rad jednom ili drugom rukom. Vrlo su omiljene česme s malim fleksibilnim nastavkom (poput tuša). Također, za slijepе osobe potrebno je osigurati praktične ručke na ormarićima te police na kojima sve može biti dostupno i lako opipljivo. Zadovoljstvo neovisnog funkcioniranja i doprinos-a vlastitoj porodici ne bi trebalo imati cijenu.

Iz navedenih osnovnih postavki, koje treba primjenjivati kod planiranja i projektiranja životnog prostora za osobe koje koriste invalidska kolica za kretanje, proizilaze načini izvođenja adaptacija postojećih kuhinjskih prostora kada se za to ukaže potreba.

Obično su radne kuhinje relativno mali prostori stana s kuhinjskim elementima u paralelnom poretku na odstojanju manjem od optimalnih 150 cm.

Zbog toga je pristup radnim elementima još više otežan. Uvijek smo u nekom neugodnom položaju u kojem se dodatno krivi i izvija gornji dio tijela. Čini se nužnim izmjestiti postojeće elemente sudopera, radne plohe, štednjaka.

Radnu plohu možemo dodatno urediti s mogućnošću izvlačenja poput ladice. Ispod konzolno postavljene radne plohe mogu se na vodilicama predvidjeti uvjek potrebne ladice, pliće nego obično, kako ne bi onemoguća-



*Kuhinjski prostor po standardima prilagodenosti*

vale pristupu radnom prostoru u kolicima.

Prednja strana konzolno postavljenog sudopera može se sakriti maskom.

Ladice se postavljaju na vodilice koje su učvršćene u radnu ploču.

Štednjak (grijne ploče i tijela) dostupni su u trgovinama kao zasebni ugradbeni elementi kuhinje i trebaju se konzolno postaviti ili je potrebno predvidjeti zasebno grijno tijelo (indukcione ploče itd) koje se, kao i pećnica, može postaviti na postojećoj radnoj plohi. Vratnača pećnice trebaju se otvarati zaokretom po vertikali.

Na radnu plohu iznad plohe s grijnim tijelima za kuhanje može se postaviti kuhinjska napa u kombinaciji s elementom koji može biti otvoren (s policama). Ako se ugradi kuhinjska napa koja se izvlači, može biti smještena i unutar elementa.

Ispod svih konzolno postavljenih elemenata (visine 85 cm) treba

biti 70 cm slobodnog prostora za ugodan položaj pri radu.

Da bi se radna ploha ili sudoper mogli nesmetano koristiti u svoj svojoj dubini te za odlaganje kuhinjskog pribora i pomagala, postoji mogućnost mehaničkog ili elektronskog komandiranja kako bi se gornji ormarići (postavljeni na većoj visini) po potrebi spustili u nivo koji je odgovarajući za manipuliranje kuhinjskim priborom ili posudama koje se nalazi u njima.

U zavisnosti od raspoloživog prostora dobro dode i neovisan elemenat (s policama, ladicama, gornjom plohom kao radnom površinom većih dimenzija ili s mogućnošću izvlačenja) na točkićima kao ostavna ploha ili dodatni radna ploha.

Prilagođeni životni prostor i kuhinja bez barijera čine život lakšim, ugodnijim i sretnijim za cijelu porodicu, koliko god bročana ona bila.

# Predstavljamo Vijeće za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine

## Formiranje i djelovanje Vijeća za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine

Vijeće ministara Bosne i Hercegovine, 19. oktobra 2010. godine, donijelo je Odluku o formiranju Vijeća za osobe sa invaliditetom Bosne i Hercegovine (Službeni glasnik BiH, 21/11) kao stalno, stručno, savjetodavno, interresorno i koordinirajuće tijelo Vijeća ministara Bosne i Hercegovine.

Članom 2. Odluke o formiranju Vijeće za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine propisane su nadležnosti, djelokrug rada i odgovornosti Vijeća:

- Promocija ljudskih prava osoba s invaliditetom,
- Učešće u izradi i monitoring realizacije zakonskih i drugih fundamentalnih dokumenata (strategije, akcioni planovi),
- Ostvarivanje saradnje s međunarodnim vladinim i nevladinim organizacijama,
- Iniciranje projekata podrške svim udruženjima OSI,
- Koordinacija aktivnosti između nadležnih or-

gana i institucija u Bosni i Hercegovini,

- Priprema izvještaja, analiza, preporuka i mišljenja,
- Učešće u pripremi Izvještaja o implementaciji Konvencije Ujedinjenih naroda,
- Davanje preporuka, sugestija i mišljenja na zakonske i podzakonske akte i projekte u vezi s osobama s invaliditetom, koje usvaja Parlamentarna skupština Bosne i Hercegovine.

### Sastav Vijeća

Vijeće ima 20 članova, a čine ga predstavnici oba entiteta i Brčko Distrikta.

Broji 10 osoba iz nadležnih institucija i 10 osoba s invaliditetom. Rad svih članova je volonterski.

### I Federacija Bosne i Hercegovine / Bosna i Hercegovina

Četiri ministarstva (rada i socijalne politike, zdravstva, prostornog uređenja i boračko-invalidske zaštite)

### II Republika Srpska / Bosna i Hercegovina

Tri ministarstva (zdravlja i socijalne zaštite, prostornog uređenja, rada i boračko-invalidske zaštite)

### III Brčko Distrikt / Bosna i Hercegovina

1 Odjeljenje za socijalnu zaštitu

### IV Vijeće ministara Bosne i Hercegovine

Dva ministarstva (za ljudska prava i izbjeglice i civilnih poslova Bosne i Hercegovine)

U sastavu su Vijeća predstavnici organizacije osoba s invaliditetom i to:

- a) iz Federacije Bosne i Hercegovine – pet predstavnika
- b) iz Republike Srpske – četiri predstavnika
- c) iz Brčko Distrikta Bosna i Hercegovina – jedan predstavnik

Iz Federacije Bosne i Hercegovine članovi su Vijeća ispred organizacija koje okupljaju osobe s invaliditetom:



Press konferencija Vijeća za OSI povodom Međunarodnog dana osoba sa invaliditetom, zgrada Parlamenta BiH, 3. decembar 2014.

- s fizičkim invaliditetom: Elvira Bešlija, predstavnica Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine,
- sa senzornim oštećenjima: Almas Kulović, predstavnik Saveza slijepih Federacije Bosne i Hercegovine,
- s intelektualnim poteškoćama: Haris Haverić iz Saveza "SUMERO",
- ispred Unije civilnih žrtava rata: Senida Karović, predstavnica Unije civilnih žrtava rata Federacije Bosne i Hercegovine,
- ispred Saveza ratnih vojnih invalida: Huso Tucak.

Iz Republike Srpske delegirani su predstavnici osoba s invaliditetom iz Koordinacionog odbora Republike Srpske i to:

- Zoran Dobraš, Milena Obradović, Branko Suzić i Dušan Babić.

Iz Brčko Distrikta Bosna i Hercegovina delegiran je:

- Jasmin Hemze, predstavnik Udrženja osoba s invaliditetom Brčko Distrikta Bosne i Hercegovine

Zastupljenost osoba s invaliditetom u Vijeću po tipu invalidnosti (fizičke, senzorne, intelektualne teškoće) i okolnostima nastanka invaliditeta kriterij je za izbor imenovanih osoba iz Federacije Bosne i Hercegovine. Potom, uključenost osoba u sve procese u reformi socijalnog sektora u Bosni i Hercegovini, pri čemu se uzima u obzir da li su dali značajan doprinos općoj zaštiti ljudskih prava osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini.

ni. Također, izabrani su trebali biti predstavnici reprezentativnih saveza, registriranih u Ministarstvu pravde Federacije, koji djeluju na području cijele Federacije i u opusu svoga rada imaju promoviranje i unapređivanje pravnog statusa osoba s najtežim invaliditetom.

Prvi, konstituirajući sastanak Vijeća za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine održan je 18. novembra 2011. godine u Sarajevu.

Na drugom sastanku Vijeća 21. i 22. februara 2012. godine u Sarajevu usvojen je Poslovnik o radu Vijeća.

U skladu s Poslovnikom, predsjednik Vijeća bira se iz reda članova Vijeća – predstavnika organizacija osoba s invaliditetom, a zamjenik predsjednika Vijeća iz reda predstavnika delegiranih od strane državne uprave.



Sastanak Vijeća – Sarajevo, februar 2015. godine

Za prvi, četverogodišnji mandatni period jednoglasno su izabrani:

- predsjednica Vijeća – Elvira Bešlija, predstavnica Vijeća organizacija osoba s invaliditetom Federacije Bosne i Hercegovine,
- zamjenica Predsjednice – Tatjana Gajić, predstavnica Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske,
- sekretar Vijeća – Jasmin Hemze, predstavnik Udruženja osoba s invaliditetom Brčko Distrikta.

U toku mandantnog perioda došlo je do promjena u sastavu Vijeća tako da je umjesto Tatjane Gajić u Vijeće imenovan Ljubo Lepir iz Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske, a iz Ministarstva za prostorno uređenje, građevinarstvo i ekologiju Republike Srpske Nenad Trbić, koji je ujedno imenovan za zamjenika predsjednice Vijeća. Također, umjesto Dobrice Jonjića iz Ministarstva rada i socijalne poli-

tike Federacije Bosne i Hercegovine imenovana je Ankica Kostić.

Vijeće za svoj rad odgovara Vijeću ministara Bosne i Hercegovine i istom podnosi izvještaj o radu.

U proteklom periodu Vijeće je imalo značajne aktivnosti koje su se prvenstveno odnosile na saradnju s nadležnim institucijama s ciljem prevazilaženju svih oblika diskriminacije osoba s invaliditetom u svim segmentima naših života i na svim nivoima.

Nakon više sastanaka u okviru radnih grupa i zvaničnih sastanaka Vijeća usvojene su: *Informacija i preporuke za poboljšanje provedbe strateških i akcionalih dokumenata u oblasti invalidnosti na svim nivoima vlasti u Bosni i Hercegovini*.

Osobe s invaliditetom suočavaju se i dalje s različitim oblicima diskriminacije. Kako bi se osobama s invaliditetom omogućilo puno uživanje svih ljudskih prava i osnovnih sloboda, Vijeće za osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini (*VOI BiH*) smatra da je potrebno unaprijediti pristup osoba s invaliditetom fizičkom, socijalnom, ekonomskom i kulturnom okruženju,

zdravstvenoj zaštiti, socijalnoj zaštiti i obrazovanju, informacijama i komunikaciji.

Imajući u vidu postojeće politike i strategije iz oblasti invalidnosti i standarde utvrđene Konvencijom Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom, u namjeri da doprinesemo unapređenju ljudskih prava osoba s invaliditetom na ovaj način upoznajemo javnost s preporukama usaglašenim na sastanku Vijeća za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine u Konjicu.

Vijeće za osobe s invaliditetom Bosne i Hercegovine na osnovu Izvještaja Federacije Bosne i Hercegovine i Republike Srpske te Brčko Distrikta Bosne i Hercegovine, koji se odnose na realizaciju strateških dokumenata u oblasti invalidnosti, te na osnovu drugih vladinih i nevladinih izvještaja o pravima osobe s invaliditetom istaklo je samo najvažnije preporuke kojima se traži poboljšanje provedbe strateških i akcionalih dokumenata u oblasti invalidnosti.

## Preporuke

### *Generalne preporuke:*

1. Kontinuirano usklađivati normativni i institucionalni okvir s odredbama Konvencije Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom kako bi se u svim zakonima definirao invaliditet i osoba s invaliditetom u skladu s navedenom Konvencijom,
2. Uspostaviti funkcionalne registre s podacima o vrstama invaliditeta, polnim, starosnim i drugim karakteristikama osoba s invaliditetom,

- teristikama osobe s invaliditetom za intersektorsknu primjenu i korištenje,
3. Utvrditi jedinstvene kriterije za procjenu invalidnosti u skladu s Konvencijom Ujedinjenih naroda,
  4. Povećati obim i osigurati pravedniju raspodjelu sredstava za ostvarivanje prava osobe s invaliditetom,
  5. Unaprijediti sistem informiranja kako bi sve osobe s invaliditetom imale pristup informacijama i komunikacijama,
  6. Nastaviti s aktivnostima kojima se senzibilizira šira javnosti o pravima i potrebama osoba s invaliditetom,
  7. Podržati umrežavanje organizacija / udruženja koja okupljaju osobe s invaliditetom,
  8. Uspostaviti zakonski okvir i unaprijediti sisteme podrške radu organizacija osoba s invaliditetom,
  9. Standardizirati sistem nabavke i dodjele ortopedskih i sanitarnih pomagala,
  10. Ojačati institucionalne kapaciteta na svim nivoima vlasti u cilju osiguranja sistema za praćenje, saradnju i izvještavanje te odrediti *focal pointa* (*nadležnog službenika u svim nadležnim institucijama*),
  11. Provesti tematska istraživanja radi identificiranja problema s kojima se suočavaju osobe s invaliditetom:
    - a) istraživanja o održivosti servisa podrške za osobu s invaliditetom,
    - b) prikupljanje podataka i analiza izdvajanja sredstava iz budžeta na svim nivoima.



Obraćanje Damira Ljubića, ministra za ljudska prava u Vijeću ministara BiH

### **Prioriteti i mjere u vezi sa zaštитom osoba s invaliditetom prema svim oblastima:**

#### **1. Razviti politike i budžete senzitivne prema osobama s invaliditetom u svim podsistemima društvenog djelovanja**

Socijalno uključivanje osoba s invaliditetom ne može biti pitanje samo za resorna ministarstva ili posebne zakone. Po prirodi stvari, osobe s invaliditetom imaju specifične probleme u svim sferama života. Zato je najznačajniji prioritet razvijanje senzitivnih zakona, politika i budžeta u svim oblastima prema osobama s invaliditetom. Time će se omogućiti njihovo cijelovito socijalno uključivanje.

#### **2. Uključiti i izjednačiti mogućnosti osoba s invaliditetom u planovima i budžetima vlada**

Prava osoba s invaliditetom ne ostvaruju se samo kroz zakone u socijalnom i zdravstvenom sektoru, već se ona trebaju ostvarivati i u drugim sektorima. Programi rada i budžeti za ovu svrhu trebaju se predvidjeti.

#### **3. Omogućiti pristupačniji život u zajednici i adekvatno stanovanje osobama s invaliditetom**

Potrebno je osigurati viši nivo pružanja informacija o ostvarivanju pojedinih prava iz oblasti socijalne, zdravstvene i drugih vidova zaštite. Za osobe s najtežom vrstom i stepenom invaliditeta potrebno je uvesti institut personalnog asistenta koji će osobama s invaliditetom pružiti mogućnost neovisnijeg planiranja života i uključivanja u život zajednice. Potrebno je razvijati programe pristupačnosti, pomagala i literaturu u dostupnim tehnikama (*Brajevo pismo, znakovni jezik, zvučne tehnike, stampa s uvećanim slovima, prilagođen sadržaj*) za sve nivoe obrazovanja te tumače znakovnog jezika i drugih neverbalnih oblika komuniciranja, kao i druge oblike podrške obrazovanju osoba s invaliditetom. Za pristupačan život u zajednici potrebno je osigurati jednak pristup kvalitetnim ortopedskim pomagalima, prilagođenim savremenim tehnologijama itd. Također, potrebno je razvijati

programe za socijalno-stambeno zbrinjavanje osoba s invaliditetom.

#### **4. Razviti senzitivne politike u zdravstvenoj zaštiti za osobe s invaliditetom**

Prisutne su razlike u osiguranju sveobuhvatnih mjera zdravstvene zaštite za osobe s invaliditetom uvjetovane uzrocima nastanka invaliditeta. Tako se za osobe čiji je invaliditet posljedica rata osiguravaju cijelovite mjere zdravstvene zaštite u okviru prava obaveznog zdravstvenog osiguranja i iznad obima zdravstvenog osiguranja, dok se osobama s civilnim invaliditetom osiguravaju samo mjere liječenja i rehabilitacije u okviru obaveznog zdravstvenog osiguranja. Ovakva je situacija diskriminatorska s obzirom da sankcionira uzroke, a ne posljedice invaliditeta.

#### **5. Razviti senzitivne politike u obrazovanju za osobe s invaliditetom**

Inkluzivno obrazovanje ključni je element koji će svoj djeci stvoriti priliku da se obrazuju u redovnim školama bez obzira na njihove fizičke, intelektualne, socijalne, emocionalne i druge karakteristike. Opcija inkluzivnog obrazovanja upućuje na kraj segregacije koja se manifestirala kroz specijalno obrazovanja, ali ne i na kraj neophodne podrške i usluga koje se moraju osiguravati u redovnim razredima. Najveći je izazov u implementiranju inkluzije osoba s invaliditetom u obrazovanju prevladavanje predrasuda prema djeci s poteškoćama u razvoju i podizanje nivoa znanja nastavnika i drugih učenika o prirodi različitih poteškoća kako djeca s invaliditetom ne bi bila izložena neprimjerenom tretmanu u školi. Uključivanje roditelja

u proces inkluzivnog obrazovanja također je neophodno.

#### **6. Razviti senzitivne politike na tržištu rada za osobe s invaliditetom**

Okvirni dokument koji usmjerava djelovanje evropskih država u oblasti invaliditeta akcioni je plan Vijeća Evrope za promoviranje i puno učestvovanje osoba s invaliditetom u društvu pod nazivom "Unapređenje kvalitete života osoba s invaliditetom u Evropi 2006–2015". Ovaj dokument sadrži smjernice za unapređenje interesnih područja djelovanja za osobe s invaliditetom kao što su: učešće u političkom i javnom životu, učešće u kulturnom životu, informacije i komunikacije, obrazovanje, profesionalna rehabilitacija, ospozobljavanje i zapošljavanje, pristupačno okruženje, život u zajednici, zdravstvena zaštita, socijalna zaštita, pravna zaštita, zaštita od nasilja i zloupotrebe, istraživanje i razvoj te podizanje svijesti.

U skladu s ovim dokumentima i Strategijama zapošljavanja u Bosni i Hercegovini i entitetima potrebno je, kao poseban cilj, predvidjeti zapošljavanje osoba s invaliditetom i isti realizirati kroz više mjera (*zapošljavanje mladih lica s invaliditetom, zapošljavanje lica s invaliditetom u poljoprivredi, samozapošljavanje lica s invaliditetom*) uz sredstva osigurana u budžetima bh. entiteta. U bh. entitetima i Brčko Distriktu potrebno je propisati mjesta rezervirana za zapošljavanje osoba s invaliditetom.

#### **7. Unaprijediti fizičku i komunikacionu pristupačnost za osobe s invaliditetom u skladu sa standardima Evropske unije**

Postojeći propisi u Bosni i Hercegovini pokrivaju oblasti fizič-

kog okruženja i javnih informacija na adekvatan način. Propisi koji predviđaju standarde pristupačnosti sredine osobama s invaliditetom, kao što su Zakon o planiranju i uređenju prostora i Zakon o izgradnji, ne poštuju se u praksi. U Bosni i Hercegovini gestikulacijski govor nije prepoznat kao zvanični jezik. Jedan od veoma izraženih problema nedostupnost je informacija osobama s invaliditetom, posebno onima s oštećenjem vida i sluha. Potrebno je osigurati potpunu primjenu postojećih propisa o pristupačnosti objektima na teritoriji Bosne i Hercegovine kroz intenzivni rad inspekcijskih službi na nadležnim nivoima vlasti.

#### **8. Razviti inkluzivni socijalni model s uskladenim kriterijima u oblasti otkrivanja, registracije i evidencije osoba s invaliditetom**

Inkluzivni socijalni model savstveni je dio prakse socijalnog uključivanja osoba s invaliditetom Evropske unije. Na tom modelu i uskladenim kriterijima u oblasti otkrivanja, registracije i evidencije počivaju svi ostali prioriteti i mјere za socijalno uključivanje osoba s invaliditetom.

#### **9. Razviti mehanizme koji bi, umjesto vrednovanja po medicinskom modelu, pribavili ocjenu preostale sposobnosti kod osobe s invaliditetom kroz socijalni model koji vrednuje svaku mogućnost i sve resurse**

Postojeći modeli procjene invalidnosti zasnivaju se na utvrđenju zdravstvenog nedostatka, ali ne i preostalih sposobnosti. Ovakav sistem osobe s invaliditetom čini zavisnim od javnih institucija jer se procjenom utvrđuju samo potrebe koje imaju, a ne i potencijali

(za rad, edukaciju, porodični život itd.) kojim raspolažu. Institucije koje se bave ovim pitanjem imaju već prevedene dokumente Svjetske zdravstvene organizacije za primjenu Međunarodnog sistema klasifikacije zdravlja i funkcionalnosti. Model ocjene preostalih sposobnosti dio je prakse Evropske unije u ovoj oblasti.

#### **10. *Uspostaviti statistike za osobe s invaliditetom***

Osnovni problem leži u nepostojanju tačne evidencije o osobama s invaliditetom. U najvećem broju slučajeva ne postoje podaci o adekvatnosti okoline za njihove potrebe i mogućnostima koje im okolina pruža pri čemu se invaliditet doživljava kao uzrok problema sam po sebi. U kontekstu spomenutog, potrebno je formirati adekvatnu statistiku koja će unaprijediti praćenje, izvještavanje, planiranje i kreiranje politika u oblasti invalidnosti.

#### **11. *Osigurati sistem ranog otkrivanja, evidentiranja i praćenja osoba s invaliditetom, posebno djece s invaliditetom***

Otkrivanje, evidencija i praćenje djece s invaliditetom provodi se kao redovna aktivnost u nadlež-

noj instituciji. Ti podaci uglavnom ne idu prema drugim institucijama koje bi trebale biti obaviještene radi vlastite uloge u životu tih osoba. Ovakva praksa u mnogim slučajevima može proizvesti neprapravljivu štetu s obzirom da se pravovremenim i stručnim tretiranjem invaliditeta može ostvariti napredak, poboljšati stanje i mogu razviti nove mogućnosti koje će kompenzirati invaliditet.

#### **12. *Razvijati modele u lokalnoj zajednici koji osiguravaju jednake mogućnosti za osobe s invaliditetom***

Uloga lokalne zajednice u uključivanju osoba s invaliditetom veoma je velika jer je lokalna zajednica njihovo osnovno okruženje. Postoje specifične aktivnosti za osobe s invaliditetom koje su u pravilu parcijalne i sporadične. Potrebno je razviti modele u lokalnoj zajednici kojima bi se osigurale jednake mogućnosti za osobe s invaliditetom u svim aspektima njihovog života.

#### **13. *Unaprijediti saradnju svih novih vlasti radi koordinirane brige o osobama s invaliditetom***

U pružanje usluga putem institucionalnih i vaninstitucionalnih oblika zaštite neophodno je

uključiti osobe s invaliditetom koje imaju ovakve potrebe te osigurati viši nivo u pružanju brzih i dostupnih informacija o mogućnostima ostvarivanja pojedinih prava iz oblasti socijalne zaštite. Za lica s najtežom vrstom i stepenom invaliditeta potrebno je uvesti institut personalnog asistenta koji će osobama s invaliditetom pružiti mogućnost neovisnijeg planiranja života i uključivanja u život zajednice.

#### **14. *Razvijati podršku i pružati pomoć porodicama koje brinu o osobama s invaliditetom***

Porodice osoba s invaliditetom u većini su slučajeva obavezne i prisiljene da se same brinu o osobama s invaliditetom bez značajne podrške u vidu usluga zdravstvene i socijalne zaštite te obrazovanja. Što zbog postojećih stereotipa, nepristupačnosti objektima, ali i značajnih vremenskih i finansijskih resursa, nerijetko dolazi do socijalnog isključivanja osoba s invaliditetom, ali i njihovih porodica.

*Napomena:* tekst je u pojedinim tačkama Preporuka dat u skraćenom obliku.

# Sport i osobe s invaliditetom

## Historijat međunarodnog i domaćeg sporta za osobe s invaliditetom

**S**port i fizička aktivnost predstavljaju činioce koji pozitivno utječu na kvalitetu života, zdravlje, mentalnu stabilnost, motivaciju i samopouzdanje kod svih osoba, bez obzira da li je riječ o osobama s invaliditetom ili o onima bez invaliditeta.

U principu, postoje dvije vrste sportova – rekreativni i aktivni. Rekreativni sportovi, odnosno vježbe, imaju za cilj aktivirati čitav organizam i potpomoći očuvanje općeg stanja ili povratak iz bolesnog u relativno zdravo stanje. Aktivno je bavljenje sportom većinom usmjereni na lokalne vježbe koje djeluju na određeni dio tijela, odnosno grupu mišića. Istina, ima sportova koji angažiraju veći dio mišićnog sistema tijela.

Učešće u sportskim aktivnostima za osobe s invaliditetom preporučljivo je zbog psiho-fizičkog stanja istih, a njime se postiže i brža resocijalizacija, tj. uključivanja u život zajednice. To dovodi do poboljšanja kvalitete života, većeg osjećaja zadovoljstva i stjecanja novih vještina.

na. Prilike za učešće u sportskim aktivnostima nisu uvijek i svima dostupne. Učešće u sportu zavisi od stepena uključenosti u društ-

Usvajanjem Zakona o sportu u Bosni i Hercegovini (Službeni glasnik BiH, 27/08) nisu stvoreni uvjeti za jedinstveno organizi-

*Prilike za učešće u sportskim aktivnostima nisu uvijek i svima dostupne. Sudjelovanje u sportu zavisi od stepena uključenosti u društvo, ekonomskog statusa, potpore društvene zajednice, stepena prilagođenosti osobe, dostupnosti prijevoza i pomagala koja olakšavaju učestvovanje.*

two, ekonomskog statusa, potpore društvene zajednice, stepena prilagođenosti osobe, dostupnosti prijevoza i pomagala koja olakšavaju učestvovanje.

ranje i rješavanje problema sporta za osobe s invaliditetom jer se ovaj Zakon samo periferno dotiče sporta za osobe s invaliditetom, a ne ulazi u srž problema koji postoje u značajnom obimu.

### Zakonska uređenost za bavljenje sportom osoba s invaliditetom

Bavljenje sportom i sportskom rekreacijom kod nas nije riješeno pravnom regulativom na nivou Federacije Bosne i Hercegovine jer je sport u nadležnosti kantona.

Strategija za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine za period 2011–2015. godine postavila je više zadataka koje je trebalo riješiti na entitetskom nivou i nivou kantona i općina. Nažalost, ova je Strategija ostala mrtvo slovo na papiru. Godina 2015. zadnja je godina njene provedbe.

Volja za primjenu i provedbu Strategije postojala je, uloženo je dosta rada i truda, ali zbog pasivnosti, nedovoljnog zalaganja i rada nadležnih kantonalnih ministarstava i općinskih službi ostala je samo kao spisak lijepih želja u sportu i sportskoj rekreaciji.

Na nivou Federacije Bosne i Hercegovine formirane su sportske asocijacije koje su trebale biti nosioci sportskih aktivnosti osoba s invaliditetom, ali, nažalost, rad tih asocijacija nije niye polučio predviđene rezultate. Uspostavljen je i Paraolimpijski komitet Bosne i Hercegovine kao krovna sportska organizacija za osobe s invaliditetom koja omogućava legalno i legitimno učešće sportistima s invaliditetom na najznačajnijim međunarodnim sportskim takmičenjima. Svi deset kantona u Federaciji Bosne i Hercegovine imaju svoje propise u oblasti sporta koji su, uglavnom, diskriminirajući prema osobama s invaliditetom i nisu usklađeni s evropskim i svjetskim standardima.

Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom, koju je ratificirala i Bosna i Hercegovina, u članu 30, tačka 5, nalaže:

Da bi se osobama s invaliditetom omogućilo učešće u rekreativnim, sportskim i aktivnostima u slobodno vrijeme na osnovu jednakosti s drugima, države potpisnice preduzet će odgovarajuće mjere kako bi:

- (a) podstakle i promovirale učešće osoba s invaliditetom u općim sportskim aktivnostima na svim nivoima u najvećoj mogućoj mjeri,
- (b) osiguralo da osobe s invaliditetom imaju mo-



The Stoke Mandeville Games, as they were first known as, initially took place every year. This image shows a wheelchair basketball match taking place between the USA and the Netherlands at Stoke Mandeville Hospital on 30 July 1955. Crowds of people look on as the US team scores a point. 3 of 10 items

*Prva međunarodna utakmica košarke u kolicima 1955. godine SAD – Holandija, održana u Stoke Mandeville bolnici.*



*Prvi sportisti OSI koje je okupio sir Ludwig Guttmann 1948. godine*



*Scena sa otvaranja Prvih zvaničnih paraolimpijskih igara u Rimu 1960. godine*

gućnost da organiziraju, razvijaju i učestvuju u sportskim aktivnostima specifičnim za osobe s invaliditetom i u tom cilju podsticale dobija-

nje odgovarajućih uputstava, treninga i sredstava na osnovu jednakosti s drugima,

- (c) osiguralo da osobe s invaliditetom imaju pristup



Sir Ludwig Guttmann osnivač modernih paraolimpijskih igara

sportskim i objektima za rekreaciju i turizam,

- (d) osiguralo da djeca s invaliditetom imaju jednak pristup učešću u igri, rekreativnim, sportskim i aktivnostima u slobodno vrijeme, uključujući aktivnosti koje se odvijaju u sklopu obrazovnog sistema,
- (e) osiguralo da osobe s invaliditetom imaju pristup uslugama onih koji se bave organiziranjem sportskih, rekreativnih, turističkih i aktivnosti u slobodno vrijeme.

Savremene rehabilitacione metode promoviraju sport kao važan segment života uz slogan: "Nije važno šta je osoba s invaliditetom izgubila, nego šta joj je ostalo".

Sportske su aktivnosti od izuzetnog značaja i za brže psihofizičko prilagođavanje, za pobjedu sopstvenog osjećaja nesposobnosti te za ličnu društvenu reinteg-

raciju. Također, one razvijaju osjećaj da invaliditet ne znači i potpunu nesposobnost.

Iz ovih je premlaza nastala opća definicija sporta, koju je ustanovilo Vijeće Evrope: "Svi oblici tjelesne aktivnosti, kroz slučajno ili organizirano sudjelovanje, ciljaju prema izražavanju i poboljšanju tjelesne spremnosti i mentalnog blagostanja, stvaranju društvenih odnosa i postizanju rezultata u takmičenjima na svim nivoima".

### Iz historije svjetskog sporta osoba s invaliditetom

Prema pisanim podacima, sportom se u Evropi prvi put bave osobe s invaliditetom 1948. godine u Centru za povrede kičme britanske bolnice Stoke Mandeville (Aylesbury, Buckinghamshire, Velika Britanija). Tada je u mjeru terapije uvedeno sportsko streljaštvo po uputi sir Ludwiga Guttmanna. Dvije godine kasnije, 1950. godine, održano je prvo međunarodno sportsko ta-

kmičenje osoba s invaliditetom između holandskih i engleskih paraplegičara u streljaštву. Takmičenje se nastavilo i sljedeće godine, samo je bilo obogaćeno i drugim sportovima. Nastupalo je sve više takmičara iz raznih zemalja pa se takmičenja 1960. godine sele na rimska olimpijska borilišta, a nakon nekoliko godina u Tokio.

Paraolimpijske igre osoba s invaliditetom održane su kasnije u Tel Avivu pa Heidelbergu, gdje je prisustvovalo 1000 takmičara iz 38 zemalja. U Torontu su učestvovalo 44 zemlje, a oko 2500 takmičara iz čitavog svijeta skupilo se na igrama u Arnhemu. Broj takmičara iz različitih sportova rastao je iz godine u godinu.

U svijetu se trenutno održavaju brojna regionalna i kontinentalna ljetna i zimska sportska takmičenja, koja su uvrštena u redovne svjetske kalendare takmičenja, a vrhunac su Paraolimpijske igre koje se održavaju svake četiri godine okupljajući sportiste s najrazličitijim oblicima invalidnosti.

Međunarodni paraolimpijski odbor osnovan je 22. septembra 1989. godine u Düsseldorfu u Njemačkoj kao neprofitna organizacija.

Danas je sjedište Međunarodnog paraolimpijskog odbora u Bonnu u Njemačkoj. Ono ima za cilj razvijati sportske mogućnosti za sve osobe s invaliditetom od početnika do elitne razine. Trenutno ima 200 članova koji upražnjavaju 29 sportova.

Paraolimpijske su igre danas elitni sportski događaj za sportiste iz pet različitih grupa invaliditeta i cilj im je isticanje sportskih postignuća osoba s invaliditetom.

Paraolimpijski se sport godinama sve više razvijao te je i broj sportista s invaliditetom značajno porastao.

Na Prvim paraolimpijskim igrama, koje su održane u Rimu 1960. godine, učestvovalo je 400 osoba s invaliditetom-sportista iz 23 države da bi na Četrnaestim paraolimpijskim igrama u Londonu 2012. godine učestvovalo 4000 osoba s invaliditetom-sportista iz 140 država.

Prethodnica paraolimpijskih igara održana je 1952. god. u Stoke Mandeville u Velikoj Britaniji. Ovdje je prvi put održano sportsko takmičenje za osobe s invaliditetom. Na tim Igrama nastupilo je 130 sportista iz dvije države.

Prve zimske paraolimpijske igre održane su 1976. godine u Oernskoeldsviku u Švedskoj. Na tim Igrama nastupilo je više od 250 sportista iz 17 država.

Posebnost zimskih paraolimpijskih igara u tome je što se demonstriraju zimski sportovi za osobe s invaliditetom. Kako su godine prolazile, tako su se i paraolimpijske igre razvijale i omasovljavale. Broj država i broj sportista povećavao se, a s njima i broj sportskih disciplina.

Danas se teži tome da paraolimpijske igre dobiju tretman i javni interes kao i Olimpijske igre.

Paraolimpijske igre nisu uvek bile održavane iste godine kao i Olimpijske igre.

Od Ljetnih paraolimpijskih igara u Seulu (Južna Koreja) 1988. godine i Zimskih paraolimpijskih igara u Albertvilleu 1992. godine, olimpijske i paraolimpijske igre održavaju se u istom mjestu, s tim da paraolimpijske igre počinju nakon završetka olimpijskih igara. Određeno je da od 2008. godine grad domaćin olimpijskih



Takmičenje paraplegičara BiH u atletici, Brčko, august 2002. godine

igara bude i domaćin paraolimpijskih igara.

Postoje, također, Specijalne olimpijske igre, koje su slične paraolimpijskim po tome što se obje fokusiraju na sportiste s invaliditetom i obje vode međunarodne neprofitabilne organizacije.

Međutim, paraolimpijske igre i Specijalne olimpijske igre razlikuju se u tri područja:

- kategorija invalidnosti sportista s kojima rade,
- kriteriji sudjelovanja u igrama,
- struktura pojedinačnih organizacija.

Specijalne olimpijske igre namijenjene su isključivo sportistima s intelektualnim poteškoćama (invaliditetom).

Za sudjelovanje na paraolimpijskim igrama sportisti moraju ispuniti određene kriterije te postići unaprijed zadane standarde i sportske rezultate. Učesnici su vrhunski sportisti s invaliditetom koji za sudjelovanje na paraolimpijskim igrama prolaze kvalifikacijski proces.

Specijalne olimpijske igre omogućavaju sudjelovanje onih koji mogu i žele sudjelovati. Kvalifikacije za sudjelovanje ne održavaju se, već postoji sistem nasumičnog odabira učesnika za takmičenja.

Sljedeći su sportovi uvršteni u program ljetnih paraolimpijskih igara:

- atletika, biciklizam, boćanje, dizanje tegova, džudo, go-alball (sportska igra s lop-

*Paraolimpijske su igre danas elitni sportski događaj za sportiste iz pet različitih grupa invaliditeta i cilj im je isticanje sportskih postignuća osoba s invaliditetom. Paraolimpijski se sport godinama sve više razvijao te je i broj sportista s invaliditetom značajno porastao.*



Takmičenje u košarci u kolicima "Male olimpijske igre paraplegičara Jugoslavije", Sarajevo 1987. godine

tom namijenjena slijepim i slabovidnim osobama), jedrenje, košarka u kolicima, konjički sport, mačevanje u kolicima, nogomet 5+1 igrača, nogomet 7+1 igrača, odbojka (sjedeća), plivanje, ragbi u kolicima, stoni tenis, strelnjaštvo, tenis u kolicima, veslanje.

Sportovi koji nisu uključeni u program paraolimpijskih igara, ali se nalaze pod upravom IPC-a

(Međunarodnog paraolimpijskog odbora) su kuglanje (bowls) i ples osoba s invaliditetom u kolicima kao sportska disciplina.

Na zimskim paraolimpijskim igrama zastupljeni su sljedeći sportovi:

- alpsko skijanje, biatlon, kros kantri (cross-country), skijanje, karling (kuglanje na ledu) u kolicima, hokej na sankama, nordijsko skijanje.

## Historijat bavljenja sportom osobama s invaliditetom u Jugoslaviji i Bosni i Hercegovini

Već je 1945. godine promovirano bavljenje sportom u Federativnoj narodnoj republici Jugoslaviji. S obzirom na tadašnji tretman osoba s invaliditetom, nije bilo nekih značajnijih pomaka.

Početkom šezdesetih godina 20. stoljeća formiran je Savez organizacija za fizičku kulturu (tzv. SOFK) koji objedinjuje sve sportske organizacije i klubove, uključujući i malobrojne sportske sekcije tadašnjih Udruženja ratnih vojnih invalida i invalida rada. Krajem šezdesetih godina u Socijalističkoj republici Bosni i Hercegovini formira se Savez za sport i rekreaciju invalida, koji postaje kolektivni član SOFK-a i Socijalističkog saveza radnog naroda (SSRN). Osnivaju se i prvi sportski klubovi osoba s invaliditetom koji se zbog nepostojanja organizacije na širem nivou gase ili priređuju samo lokalna takmičenja za svoje članove.

Tih se godina formiraju brojni savezi i udruženja koja okupljaju osobe s invaliditetom.

Početkom sedamdesetih godina formira se prva Paraolimpijska reprezentacija Socijalističke federalne republike Jugoslavije.

Jugoslavija je nastupala na paraolimpijskim igrama od 1972. do 1988. godine, a nakon 1992. godine od država nasljednica Jugoslavije nastupile su Hrvatska i Slovenija te kasnije i druge države nastale disolucijom Socijalističke federalne republike Jugoslavije.

U prvoj Paraolimpijskoj reprezentaciji Jugoslavije bila su 22 takmičara, 15 muškaraca i 7 žena.

Osvojili su 4 medalje, 1 zlatnu, 1 srebrenu i 2 bronzane.

Bosna i Hercegovina učestvuje na paraolimpijskim igrama od 1996. godine. Postižu se izvanredni rezultati u sjedećoj odbojci, dok su rezultati u atletici i drugim paraolimpijskim sportovima skromniji, ali i zadovoljavajući s obzirom na uvjete koje bh. osobe s invaliditetom-sportisti imaju u odnosu na mnogo ekonomski i društveno razvijene države.

## Sportska takmičenja paraplegičara i oboljelih od dječije paralize

Godine 1984. počelo je održavanje sportskih takmičenja za paraplegičare i oboljele od dječije paralize

Takmičenja je organizirao Savez paraplegičara Jugoslavije pod nazivom "Male olimpijske igre paraplegičara Jugoslavije" i održavana su u Ljubljani, Rijeci, Novom Sadu i Sarajevu, a posljednje igre, pred početak rata, održane su u Ohridu.

U Bosni i Hercegovini do 1991. godine upriličene su "Male olimpijske igre paraplegičara Bosne i Hercegovine". Igre su održana u više gradova, Tuzli, Banjoj Luci, Sarajevu i Mostaru, u kojem je održano najviše igara.

Nakon završetka rata u Bosni i Hercegovini 1995. godine i višegodišnje konsolidacije brojnih udruženja i saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize započelo se s održavanjem sportskih igara paraplegičara i oboljelih od dječije paralize u organizaciji Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine.



*Trke u kolicima, "Male olimpijske igre paraplegičara Jugoslavije", Stadion Koševi, Sarajevo 1987. godine*



*Otvorenje "Malih olimpijskih igara paraplegičara Jugoslavije", KSC Ilidža, Sarajevo 1987. godine*

Prve sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize održane su u Federaciji Bosne i Hercegovine pod nazivom "Sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine". Organizirao ih je Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercego-

vine, a desile su se u septembra 2004. godine u Mostaru.

I narednih pet godina (2005, 2006, 2007, 2008, 2009) sportske su igre, također, održane u Mostaru.

Nakon Mostara, sportske su igre četiri godine održavane u Sarajevu (2010, 2011, 2012, 2013), a 2014. godine u Zenici.



*Merima Junuzovski, takmičarka iz Skoplja, bacanje kugle, "Male olimpijske igre paraplegičara Jugoslavije", Sarajevo 1987. godine*

Do sad je održano 11 sportskih igara koje su do bile atribut tradicionalnih.

Od 2009. godine sportske su igre do bile i međunarodni karakter i održavaju su pod nazivom: "Međunarodno otvoreno prvenstvo – sportske igre paraplegiča-

ra i oboljelih od dječje paralize". Postale su najznačajnije i najmasovnije sportske igre osoba s najtežim invaliditetom na području Jugoistočne Europe.

Pored tradicionalnog Međunarodnog otvorenog prvenstva paraplegičara i oboljelih od dječje paralize, u organizaciji Saveza paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Federacije Bosne i Hercegovine u Federaciji Bosne i Hercegovine održavaju se i sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječje paralize i na kantonalm i međukantonalm nivou (Livno, Zenica itd) kao i druga sportska takmičenja za osobe s različitim oblicima invaliditeta. Najpoznatija su prvenstva u sjedećoj odbojci i košarci u kolicima, a u Republići Srpskoj tradicionalno se održavaju i takmičenja u šahu kao i drugim sportovima za osobe s različitim vrstama invaliditeta.

Državna prvenstva u atletici za osobe s invaliditetom održavala su se do 2008. godine. Nakon četrna-

est održanih državnih prvenstava, koja je organizirala Atletska asocijacija invalida (AAI) i Savez za sport i rekreaciju invalida (SSRI), došlo je do prekida održavanja, što je bio i kraj ovog sportskog takmičenja. Razlog prestanka održavanja ovih prvenstava ponajviše je materijalne prirode, ali je u vezi i sa slabom organizacijom i nezainteresiranošću organizatora pa i učesnika, koji nisu imali adekvatne uvjete za takmičenje na ovim prvenstvima.

Danas se mnogo osoba s invaliditetom, posebno mlađa populacija, interesira za bavljenje sportom. To je vrlo pozitivno s obzirom na činjenicu koliko sport pomaže osobama s invaliditetom u njihovom psihofizičkom razvoju i društvenoj inkluziji.

S ponosom se može reći da su veliki doprinos interesiranju osoba s invaliditetom za sport dale i tradicionalne sportske igre paraplegičara i oboljelih od dječje paralize koje već jedanaest godina organizira naš Savez.



Izdajemo pomagala na potvrde ZZO-a.

## Aktivno kroz dan

Pomagala za rehabilitaciju djece i odraslih



Otto Bock Adria doo Sarajevo / Omladinskih radnih brigada 5 / T 033 25 54 00 / obadria@bih.net.ba

PJ Tuzla / Bosne srebrene 1 / T 035 36 98 99 / obatuzla@bih.net.ba

PJ Mostar / Ante Starčevića 32E / T 036 31 88 80 / obamostar@ottobockadria.com.ba

PJ Bihać / Ceravacka brda 109 / T 037 31 69 92 / obbihac@bih.net.ba

# Deset stvari koje svako može naučiti od osoba s invaliditetom

Osobe s invaliditetom toliko toga nauče kroz život, životne lekcije s kojima se osobe bez invaliditeta rijetko susreću.

Bez obzira na tip ličnosti, postoje životne lekcije koje možemo naučiti od njih – osoba s invaliditetom. Ljudi s invaliditetom posebno su inspirativni, jer svi dobro znaju teškoće kroz koje su prošli u životu. Svaki dan providimo prolazeći snažno i odlučno kroz izazove s kojima se susrećemo, dok se većina drugih ljudi pita da li bi oni mogli isto.

Osobe s invaliditetom toliko toga nauče kroz život, životne lekcije s kojima se osobe bez invaliditeta rijetko susreću.

Život s invaliditetom težak je i zahtjevan u svakom pogledu, ali

je istovremeno i najbolji učitelj kojeg čovjek može imati. Iako su životna iskustva snažnija kada ih osoba sama proživi, postoje i neke posebne lekcije mudrosti koje možemo podijeliti s drugima.

## Istinska sreća je zaista moguća u "slomljenom" tijelu

Mnogi me nasmijavaju svojim izjavama kako bi radije umrli nego živjeli s invaliditetom. Razlog tome je što se većina ljudi bez invaliditeta ne može zamisliti sretnima ako je njihovo tijelo trajno oštećeno. Ali, istina je da

se ljudski mozak može vrlo dobro prilagoditi životu s invaliditetom, ako mu to dopustite.

Mislila sam da nikada više neću biti sretna. Ali, nekoliko godina nakon što sam ostala paralizirana, shvatila sam da mogu biti sretna. Bila sam sretna što sam živa i što imam porodicu i prijatelje. Naravno da bih željela da mogu opet prohodati, ali istinska sreća počiva u svakome od nas, u našoj "duši i glavi", gdje nastaju svi voljni momenti i inspiracije, kao i naše zadovoljstvo i sreća. Mnogo je ljudi koji nemaju invaliditet, mogu hodati i obavljati sve ili skoro sve ostale fizičke aktivnosti a nisu sretni ni zadovoljni.

*Kada čujete da je neko postao osoba s invaliditetom u nekoj nesreći ili zbog bolesti, uvijek pomislite kako se to vama nikada ne bi moglo dogoditi i na tu vijest gledate kao na seriju ili na film – nešto što ne bi nikada moglo postati vaša stvarnost. Ali, okrutna je istina da se nesreće koje za posljedicu imaju neki oblik invaliditeta događaju svaki dan i mogu se dogoditi bilo kome, čak i vama ili nekome koga poznajete*

## Strpljenjem možemo sve prebroditi

Kao djecu nas uče koliko je važno strpljenje a kao odrasli ljudi najčešće se uvjerimo da je zaista tako. Život s invaliditetom zahtijeva potpuno novi, mnogo viši nivo strpljenja. Vrlo često moramo duže čekati na skoro sve i vremenom strpljenje izbrisimo



do savršenstva. Strpljenje mi je, u određenim situacijama, pomoglo i da emocionalno prevladam svoje fizičke nedostatke.

### Nezgode se događaju

Kada čujete da je neko postao osoba s invaliditetom u nekoj nesreći ili zbog bolesti, uvijek pomicajte kako se to vama nikada ne bi moglo dogoditi i na tu vijest gledate kao na seriju ili na film – nešto što ne bi nikada moglo postati vaša stvarnost. Ali, okrutna je istina da se nesreće koje za posljedicu imaju neki oblik invaliditeta događaju svaki dan i mogu se dogoditi bilo kome, čak i vama ili nekome koga poznajete. Realnost ove mogućnosti je opipljiva u svačjem životu, samo ste toga svjesniji kada živate s nekim oblikom invaliditeta.

### Invaliditet se može dogoditi bilo kome

Možda u vašoj porodici nema naslijednih oblika invaliditeta, ali zamislite da se vaše dijete rodi s

cerebralnom paralizom. Šokantno je odjednom postati osoba s invaliditetom ili član porodice jedne osobe s invaliditetom. Istinska mudrost je nikada ne zaboraviti da smo svi nesavršena fizička bića i nikada ne misliti da ste “životni” izuzetak. Svaka osoba može, u jednom trenutku, postati osoba s invaliditetom, i to nikad ne treba zaboraviti, ali ni biti opterećen tom istinom, slično kao ni istinom da niko nije besmrтан.

### Ne brinite se previše zbog sitnica, ne izgarajte zbog malih stvari

S obzirom na to da je život s invaliditetom poprilično stresan – arhitektonske barijere, ljudske predrasude, problem nabavke i održavanja adekvatnih kolica, ortopedskih i sanitarnih pomagala, smanjivanje izdvajanja za zdravstveno osiguranje, finansijska nesigurnost, problem školovanja, zapošljavanja, iznenadni otkaz personalnog asistenta itd. – ljudi s invaliditetom vrlo rano nauče

kako da ne dopuste da im nivo stresa postane previsok. Mi se konstantno suočavamo s “ludim” situacijama i stvarima, pa tako naučimo određivati prioritete i prepoznati stvari i situacije zbog kojih se (ne)vrijedi nervirati. Zato se mnogi od nas čine “zenovski” smirenim.

Karte za film su rasprodane? Dva sata čekamo mjesto u restoranu?

Nema problema. Uvijek može biti gore.

### Biti drugačiji je prilika

Većina ljudi ne voli biti drugačija ili se isticati. Imate tip ljudi, kao na plaži “Venice” (ili bilo kojoj drugoj), koji se vole isticati, ali većina ljudi ne želi biti primijećena. Međutim, to i nije toliko loše kao što možda mislite. Ustvari, kada živate kao neko ko je drugačiji, odmah uvidite da to ima i svojih prednosti. Imate priliku upoznati nevjerojatne ljude i dobiti specijalne prilike. Kada ste “vanila”, niko Vas ne primjećuje.

## "Uklopiti se" je precijenjeno

Kada imate neki oblik invaliditeta, imate priliku biti upravo ono što jeste i što želite biti, jer je uklapanje u masu i tako nemoguće, a prihvatanje ovoga može biti vrlo oslobađajuće iskustvo. Ne morate se svugdje u potpunosti uklopiti da biste bili zadovoljni sobom ili da biste imali osjećaj pripadnosti. Vi pripadate sami sebi, svi to znamo. A živjeti u skladu s tim je nevjerojatno.

## Ne možete suditi o nekome samo na osnovu izgleda

Stalno slušamo da knjigu ne treba suditi po koricama. Dokaza za to ima napretek, a kao primjere navest će Stephena Hawkinga (Stiven Hoking), čovjeka u invalidskim kolicima koji ne može ni govoriti, a koji je, i pored toga, genijalni fizičar i matematičar kojeg smatraju jednim od najpametnijih ljudi na svijetu, te Francesca

Clarka (Frančesko Klark), kvadriplegičara i glavnog izvršnog direktora ogromne kozmetičke korporacije. Nikada nemojte misliti da invaliditet znači da neko nije uspješan ili impresivan. Nikada ne znate za šta je neka osoba s invaliditetom sposobna.

## Život je kratak – uživajte u svemu

Invaliditet, nažalost, može utjecati na vaš životni vijek. Mnogi od nas vjerovatno neće doživjeti duboku starost i zato je većina osoba s invaliditetom shvatila tajnu života – uživamo u svakom danu kao da nam je posljednji. Svi se trudimo ovo postići na svoj način, ali mnogi u tome ne uspiju. Osobe s invaliditetom dovele su ovakav način života do nivoa gdje je to skoro umjetnost, od uživanja u toplim zracima sunca do šolje tople kafe. Mi znamo koliko život može biti težak i zato znamo prihvatići dobre stvari kada se dogode, a često

i sami sebi priredimo ugodne trenutke i uživanja u običnim, "malim" stvarima.

## Slabost nije uvijek negativna

Biti slab ili nemoćan nije uvjek nužno loša stvar. Kada živate s invaliditetom, naučite da je uredu prihvatići pomoći i s vremenom mnogi od vas shvate da svi ljudi, na svoj način, trebaju pomoći, čak i atletičari i predsjednici država. To je jednostavno neizbjegljivo dio životnog iskustva svakog čovjeka.

Život s invaliditetom zasigurno je teška životna karta, ali životne lekcije takav život čine veoma važnim iskustvom. Uostalom, besplatno mjesto za parkiranje je fina pogodnost, zar ne?

### *Koje mudrosti ste Vi naučili od nekoga s invaliditetom?*

Tiffiny Carlson  
*The Huffington Post*  
(13. august 2014.)

Preuzeto sa portala:  
Uključi IN – [www.ukljeni.in](http://www.ukljeni.in)

Tiffiny Carlson je kvadriplegičar i spisateljica iz Minneapolisa, Sjedinjene Američke Države. Povredu kičmene moždine zadobila je u ronilačkog nesreću kad je imala četrnaest godina. Posjeduje diplomu iz masovne komunikacije s Augsburg College.

Razbijanje stereotipa je njezina strast.

Tiffiny je kolumnist časopisa "New Mobility" od 2003. godine u kojem ima svoju kolumnu "SCI Life", a piše i za The Huffington Post, Penthouse, Playgirl i Nerve.com.

Radi i kao mentor u fondaciji "The Christopher & Dana Reeve" s osobama koje su "nove" s povredom kičmene moždine.

Osnivač je i vlasnik poznatog web-sajta za osobe s invaliditetom: [BeautyAbility.com](http://BeautyAbility.com).

Kad ne piše, Tiffiny voli kuhati, slušati muziku a najviše voli pjesme Davida Bowiea i prakticira jogu prilagođenu osobama s invaliditetom.





*Sve vrste  
pelena  
i uložaka  
za djecu  
i odrasle*



*Sve vrste antidekubitalnih  
jastuka i madraca*



*Sve vrste invalidskih kolica i  
drugih invalidskih pomagala*

*Sve za dijabetes*



*Obratite nam se s povjerenjem*

**"BAUERFEIND" d.o.o. export-import Sarajevo**

Bulevar Meše Selimovića 19, Sarajevo  
Tel.: 033 717 100, Fax: 033 619 422

**Podružnica "BAUERFEIND" DOBOJ**

Kralja Aleksandra bb, Dobojski  
Tel.: 053 236 973

**Podružnica "BAUERFEIND" Zenica**

Ul. dr Adolfa Golderberga 7A, Zenica  
Tel.: 032 441 600, Fax: 032 441 602

**Podružnica "BAUERFEIND" Banja Luka**

Ul. Nikole Pašića 34, Banja Luka  
Tel.: 051 327 720, Fax: 051 327 721

**Podružnica "BAUERFEIND" Mostar**

Trg Hrvatskih velikana, Mostar  
Tel.: 036 334 277, Fax: 036 334 276

**Podružnica "BAUERFEIND" Bihać**

Ul. El Gazalija 7, Bihać  
Tel.: 037 313 198, Fax: 037 319 074

**Podružnica "BAUERFEIND" Tuzla**

Trgovačko zanatski centar Sjenjak, Tuzla  
Tel.: 035 319 010, Fax: 035 319 011



ORTOPEDIJA INTERNATIONAL doo



- Invalidska kolica
- Toaletna pomagala
- Pomagala za hodanje
- Kreveti i dizalice
- Antidekubitalni program
- Program ortoza i steznika
- Briga o ranama
- Stoma program
- Inkontinencija

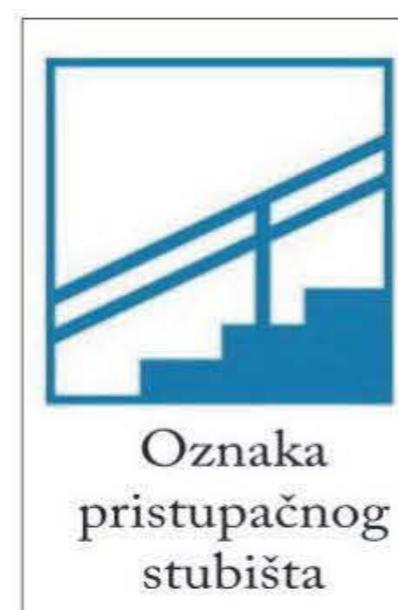


Tel/fax: +387 33 45 88 15 i 46 87 10, mail: [ortoin@bih.net.ba](mailto:ortoin@bih.net.ba)

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

Informativno glasilo Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine  
ulica Zmaja od Bosne 78 - 71000 Sarajevo  
e-mail: [savez@paraplegicari.org](mailto:savez@paraplegicari.org) - [www.paraplegicari.org](http://www.paraplegicari.org)

## ZNAKOVI PRISTUPAČNOSTI



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

