

PARAPLEGIJA i MI

GLASILO SAVEZA - Godina V - mart 2018. - broj 12

Broj
12



AKTUELNOSTI IZ SAVEZA
SVJETSKI DAN ZDRAVLJA - 7. APRIL
STRATEGIJA ZA UNAPREĐENJE PRAVA OSI U FBiH
INTERVJU
KOLUMNA - PROF.DR.MIRSAD MUFTIĆ
SPORT



Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine

“PARAPLEGIJA i MI”

Informativno glasilo –
časopis Saveza paraplegičara
Federacije Bosne i Hercegovine

Izdavač

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

Glavna i odgovorna urednica

Elvira Bešlija

Redakcija

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

Stalni saradnik

Prof. dr. Emir Fejzić, dipl. ing. arh.

Naslovna strana

Mirsad Imamović

Lektura

Ena Begović-Sokolija

Dizajn i prijelom

Mahir Sokolija

Štampa

“Dobra knjiga”, Sarajevo

ISSN
2303-5870

Tiraž

1.000 primjeraka

Časopis je besplatan.

Glasilo je realizirano kao projekt
koji finansira “Lutrija BiH”,
posredstvom Ministarstva rada i socijalne
politike Federacije Bosne i Hercegovine.

Sarajevo, mart 2018. godine

Sadržaj

Riječ glavne urednice 2

IZ SAVEZA

Promovisanje prava i podizanje svijesti o pitanjima osoba s
invaliditetom 3
Okrugli sto “Strateški pravci razvoja Saveza i udruženja članica” 6
Konferencija “Promovisanje prava i podizanje svijesti o pitanjima
osoba sa invaliditetom u Bosni i Hercegovini” 7
Prvi sastanak Upravnog odbora Unije organizacija osoba s
invaliditetom u Bosni i Hercegovini 10
Organizacije osoba s invaliditetom 12
Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboj Jug 16
Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zenica 19
Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Lukavac 21
Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije
paralize Sanski Most 23
Udruga paraplegičara i oboljelih od dječije paralize
Livanjskog kantona (Kantona 10) 25

ZDRAVLJE

Svjetski dan zdravlja – 7. april 28

KOLUMNA: Prof. dr. MIRSAD MUFTIĆ

ARP valna terapija 32

STRUČNI SARADNICI

Prof. dr. Jadranka Kolenović-Đapo I nije kraj, već novi početak! 34
Doc. dr. Arzija Pašalić Ishrana osoba s paraplegijom.
Značaj ishrane u terapiji osoba s paraplegijom 35

INTERVJU

Fikreta Hasanović 38

LJUDSKA PRAVA

Strategija za unapređenje prava i položaja osoba s invaliditetom
u Federaciji Bosne i Hercegovine (2016-2021) 46

SPORT

Proglašeni najbolji sportisti – osobe s invaliditetom – Bosne
i Hercegovine za 2017. godinu 48
Zimska paraolimpijada 2018. – Pjongčang, Južna Koreja 50
Zimski i ostali sportovi za paraplegičare 52

Riječ glavne urednice

Poštovani čitaoci, naš časopis *Paraplegija i Mi* došao je do svog dvanaestog broja, zbog čega smo ponosni i želimo podijeliti s vama naše zadovoljstvo.

Misija informiranja članova, ali i drugih zainteresiranih postigla je svoj cilj. Uz sve probleme na koje nailazimo, ušli smo u petu godinu kontinuiranog izdavanja našeg i vašeg časopisa. Reakcije su, kako smo već isticali, veoma pozitivne.

Jedan od komentara koji smo dobili bio je: "Vidi se da časopis rade oni kojima je stalo do ljudi", što nama u redakciji mnogo znači.

Time je, naravno, još veća odgovornost na svima nama, i saradnicima ali i udruženjima-članicama Saveza koje učestvuju u stvaranju svakog broja svojim priložima, vijestima i informacijama o svom radu.

I u ovom broju nastojali smo zadržati visok nivo tekstova-sadržaja, objaviti važne informacije, ponuditi kvalitet stručnih i informativnih tekstova, dizajna i fotografija, te vjerujemo da smo uspjeli u tome.

Stalna rubrika *Vijesti iz Saveza* u ovom broju donosi informacije o aktivnostima naših članica – udruženja iz Zenice, Tuzle, Lukavca, Doboju Juga, Sanskog Mosta i Livna. Aktivnosti Saveza prezentirane su tekstovima o promoviranju prava i podizanju svijesti o pitanjima osoba s invaliditetom, o Okruglom stolu na kojem je tema bila "Strateški pravci razvoja saveza i udruženja članica" i o organizacijama osoba s invaliditetom. Održana je i prva sjednica Upravnog odbora Unije organizacija osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini.

U aprilu je Svjetski dan zdravlja i svakako zaslužuje da mu se posveti pažnja, posebno kada se ima u vidu da su naši članovi osobe s najtežim invaliditetom i da je zdravlje ono o čemu stalno moramo voditi brigu.

Kolumna prof. dr. Mirsada Muftića u ovom broju časopisa posvećena je temi "ARP valna terapija", što će sigurno zainteresirati mnoge osobe s invaliditetom i bez njega.

U rubrici o ljudskim pravima pisali smo o "Strategiji za unapređenje prava i položaja osoba s invaliditetom u Federaciji BiH", koju Bosna i Hercegovina, kao članica Vijeća Evrope, mora integritirati u svoje programe i strateške dokumente.

Intervju je naša stalna rubrika, a u ovom broju upoznat ćemo vas sa životnom pričom naše Fikrete Hasanović, koju većina osoba s invaliditetom poznaje kao jednu od urednica časopisa "Inicijativa" – IC Lotos Tuzla, koja se bori i uspijeva prebroditi životne teškoće uz mnogo optimizma, kao i stavova iz kojih se može učiti.

Naš časopis u svakom broju donosi i tekstove naših stručnih saradnika. U dvanaestom broju za vas pišu prof. dr. Jadranka Kolenović-Đapo i doc. dr. Arzija Pašalić.

U sportskoj rubrici donosimo izvještaj o Izboru najboljih sportista osoba s invaliditetom u 2017. godini, tekst o Paraolimpijadi 2018. u Južnoj Koreji, a tim povodom možete pročitati zanimljiv tekst o zimskim sportovima za osobe koje su u stanju paraplegije, odnosno o mogućnostima ovih osoba da se bave skijanjem i hokejom na ledu, kao i ostalim paraolimpijskim sportovima.

Nadamo se da ćete biti zadovoljni i dvanaestim brojem časopisa *Paraplegija i Mi* te da će svako od vas pronaći sadržaj koji će mu biti zanimljiv i od koristi, a redakcija će se truditi da nastavi svoj rad na dostignutom nivou, s tendencijom da ga uvijek poboljšavamo.

Pozivamo sve zainteresirane na saradnju s našim časopisom i da na našu adresu dostavljaju svoje tekstove o temama koju naš časopis sadržajno obuhvata i koji ispunjavaju utvrđene kvalitativne kriterije. Također, naš časopis otvoren je i za reklame firmi iz oblasti zdravstva i funkcionalnih (ortopedskih) pomagala. Za reklamiranje firmi u našem časopisu kontaktirajte nas putem e-mail adrese. Hvala.

*Glavna i odgovorna urednica:
Elvira Bešlija*

Promovisanje prava i podizanje svijesti o pitanjima osoba s invaliditetom

Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine organizirao je 14. decembra 2017. godine u sali hotela Hollywood – Ilidža konferenciju na temu Promovisanje prava i podizanje svijesti o pitanjima osoba s invaliditetom

Konferenciji su prisustvovali predstavnici udruženja – članica Saveza te posjetioci i gosti pristigli na poziv organizatora. Među gostima je bio i potpredsjednik Federacije Bosne i Hercegovine Milan Dunović, kao i Ahmet Baljić, direktor Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom Federacije Bosne i Hercegovine.

Konferenciju je otvorio prof. dr. Mirsad Muftić, predsjednik Upravnog odbora Saveza, kratkim uvodnim govorom o svrsi i cilju organiziranja Konferencije, tj. o uvijek aktualnoj temi promoviranja prava i podizanja svijesti o pitanjima osoba s invaliditetom.

Nakon otvaranja Konferencije i uvodne riječi prisutnima se obratio Milan Dunović, potpredsjednik Federacije Bosne i Hercegovine, koji

je pozdravio sve prisutne, zahvalio na pozivu da prisustvuje Konferenciji i u kratkom izlaganju osvrnuo se na položaj osoba s invaliditetom u našem društvu, naglašavajući da treba mnogo više pažnje posvetiti osobama s invaliditetom, tj. njihovom položaju u društvu i ravnopravnom tretmanu sa svim ostalim građanima. Podržao je održavanje Konferencije i njenu temu, smatrajući da je to dobar način da se privuče pažnja javnosti i nadležnih društvenih institucija na probleme koje imaju osobe s invaliditetom.

Usljedila je vizuelna prezentacija desetog i jedanaestog broja časopisa *Paraplegija i Mi*, koji izdaje Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine. Prezentator je bio Mirsad Imamović, član redakcije časopisa.

Prema programu Konferencije, nakon prezentacije časopisa izlaganje je imala pomoćnica ministrice Saliha Đuderija iz Ministarstva za ljudska prava i izbjeglice Bosne i Hercegovine. Gospođa Đuderija govorila je prisutnima o učešću bosanskohercegovačke delegacije na zasjedanju Komiteta Ujedinjenih nacija u martu 2017. godine, a koju su sačinjavali predstavnici saveza osoba s invaliditetom iz oba bosanskohercegovačka entiteta i predstavnici najviših državnih i entitetskih organa vlasti – nadležnih ministarstava. Gospođa Đuderija, kao šef bosanskohercegovačke delegacije, prisutnima je govorila o prezentaciji “Izvještaja o provođenju Konvencije o pravima osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini” pred predstavnicima Komiteta Ujedinjenih nacija za prava osoba



Potpredsjednik Federacije BiH Milan Dunović s učesnicima Konferencije

s invaliditetom, prilikom čega su predstavnici Komiteta postavljali mnogobrojna pitanja o provođenju Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom i općem stanju i položaju ove populacije u našoj državi. Đuderija je naglasila da je delegacija naše države objektivno i argumentirano odgovarala na sva postavljena pitanja, posebno naglašavajući da u Bosni i Hercegovini postoji sistem-ska diskriminacija između osoba s invaliditetom po osnovu uzroka / okolnosti nastanka invaliditeta (ratni vojni invalidi, civilne žrtve rata i civilni invalidi), kao i veliki problem pristupačnosti objektima i javnom prijevozu te inkluziji. Saopćila je prisutnima da je Komitet Ujedinjenih nacija bio zadovoljan dijalogom i datim odgovorima te pohvalio Bosnu i Hercegovinu, kao

Državu potpisnicu, zbog reprezentativnog sastava delegacije, što je navedeno i u Uvodu "Zaključnih razmatranja s preporukama o inicijalnom izvještaju Bosne i Hercegovine", koje je Komitet Ujedinjenih nacija usvojio na svom 17. Zasedanju.

Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine pripremio je i izdao brošuru pod naslovom "Zaključna razmatranja i preporuke o provođenju Konvencije UN o pravima osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini", a na osnovu "Zaključnih razmatranja o inicijalnom izvještaju Bosne i Hercegovine" koje je usvojio Komitet Ujedinjenih nacija za prava osoba s invaliditetom.

Konferencija je nastavljena izvještajem o analizi akata o ostvarivanju prava na ortopedsku pomagala

u kantonima Federacije Bosne i Hercegovine. Analiza je rađena studiozno i na osnovu validne dokumentacije za sve kantone u Federaciji Bosne i Hercegovine i pokazala je poražavajuće rezultate, s obzirom na različite zakonske regulative za obim i ostvarivanje prava na ortopedsku pomagala, jer se ta prava drastično razlikuju između kantona, iako postoji *jedinstvena lista* na federalnom nivou, ali kantoni, u čijoj je nadležnosti ova zakonodavna oblast, nisu svoje zakonske akte uskladili s federalnim propisima. Konstatirano je da su prava na ortopedsku pomagala najbolje riješena u Kantonu Sarajevo i Zeničko-dobojskom kantonu, dok su osobe s invaliditetom u najgorem položaju u vezi s ortopedskim pomagala u Posavskom, Goraždanskom i Livanjskom kantonu. Ovu

analizu uradili su Elvira Bešlija i Albert Dodik, a prezentirao je Albert Dodik, saradnik na projektu.

Prema programu Konferencije sljedeće izlaganje imao je prof. dr. Mirsad Muftić na temu "Moderni aspekti u pristupu rehabilitaciji osoba s onesposobljenjem". Profesor Muftić osvrnuo se i na termin "ortopedska pomagala", uobičajen u našem društvu, a koji se u modernom svijetu više ne koristi jer ne odgovara realnom stanju. Naglasio je da se u svijetu umjesto ortopedska pomagala koristi termin "funkcionalna pomagala", što je adekvatan naziv za sva pomagala koja koriste osobe s invaliditetom bilo kojeg oblika.

Nakon kratke pauze Konferencija je nastavljena vrlo zanimljivim izlaganjem profesorice Jadranke Kolenović-Đapo, doktora psihologije, na temu "Razbijanje psiholoških otpornosti: Poučni primjeri – živi u skladu s tim". Izlaganje je bilo veoma zanimljivo i s aspekta sadržaja i zbog svima pristupačnog načina izlaganja profesorice Kolenović-Đapo.

Posljednja tema Konferencije bila je "Profesionalna rehabilitacija i zapošljavanje osoba s invaliditetom uz podršku Fonda", a izlagač je bila Nejra Šabić, predstavnik Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom. Njnim izlaganjem prisutni su ukratko upoznati s razlogom i svrhom osnivanja ovog Fonda, početnim rezultatima i današnjim dostignućima koja su značajno napredovala i koja su na zavidnom nivou u oblasti zapošljavanja osoba s invaliditetom. Također, prisutni su imali priliku saznati mogućnosti i načine dobijanja pomoći od Fonda, čiji je plan da, u okviru svojih mogućnosti, maksimalno pomogne svim osobama s



Izlaganje Salibe Đuderija, pomoćnice ministrice za ljudska prava i izbjeglice BiH



invaliditetom prilikom zapošljavanja i samozapošljavanja. Cilj Fonda je da broj osoba s invaliditetom, koji koriste njihovu pomoć, bude sve veći svake naredne godine.

Potom je otvorena diskusija u kojoj je učestvovala nekolicina prisutnih koje je najviše zanimalo pitanje izjednačavanja obima i prava na ortopedska pomagala u kantonima, kao i korištenje sredstava Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Konferenciju je medijski pratila Federalna TV, što je za osobe s

invaliditetom značajno, jer su time sva tematska izlaganja prezentirana i široj javnosti a nisu ostala samo u 'okviru' sale u kojoj je održana Konferencija.

Konferencija je protekla na sveopće zadovoljstvo u radnom, prijateljskom i opuštenom ambijentu, a svi prisutni imali su mogućnost dobiti svoj primjerak posljednja dva broja časopisa *Paraplegija* i *Mi*, kao i brošure "Zaključna razmatranja i preporuke o provođenju Konvencije UN o pravima osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini".

Okrugli sto “Strateški pravci razvoja Saveza i udruženja članica”

Na Okruglom stolu razmatrao se rad udruženja u vezi s pitanjima koja tretiraju invalidnosti kroz propise...

Dana 13. decembra 2017. godine, u organizaciji Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, održan je Okrugli sto na temu “Strateški pravci razvoja Saveza i udruženja članica”. Učesnici su bili lideri i odgovorne osobe iz svih udruženja – članica Saveza.

Svi učesnici predstavili su rad svojih udruženja, potrebe i probleme s kojima se susreću, značajne rezultate koje su postigli, saradnju s organima vlasti i NVO-ima u lokalnoj zajednici, projekte na kojima rade te kakve rezultate i planove imaju. Nekoliko udruženja imalo je veoma dobre PowerPoint prezentacije, na kojima su pokazali koliko su napredovali u svom radu i koliko se trude da u svojim lokalnim sredinama pomognu što više kako svojim članovima, tako i ostalim građanima.

Pojedini predstavnici iznijeli su probleme koje su imali ili imaju u svom radu, a u diskusiji koja je uslijedila tražilo se načina za njihovo prevladavanje. Također, istaknuta je podrška Saveza nekim od udruženja u proteklom periodu u rješavanju problema koje su imali, u

smislu izrade akata, učešća na skupštinama i radnim sastancima, finansijska i druga podrška u poslovima registracije itd.

Savez kao organizator pripremio je radne materijale i razne publikacije koje tretiraju pitanja invalidnosti kroz propise i ostale važne informacije. Elvira Bešlija, generalni sekretar Saveza, iznijela je informaciju o provođenju aktivnosti od strane Ministarstava pravde Bosne i Hercegovine, Federacije Bosne i Hercegovine i federalnih kantona po pitanjima provjera zakonitosti rada udruženja, te mjera koje poduzimaju (npr. dostavljanju

rješenja o prestanku rada Udruženja). Istakla je da je potrebno da sva udruženja redovno održavaju svoje skupštine te da u slučajevima statutarnih promjena obavještavaju nadležno Ministarstvo.

U zaključcima Okruglog stola utvrđeni su i definirani zajednički strateški ciljevi daljnjeg rada Saveza i udruženja i ključna pitanja zajedničkog rada u narednoj 2018. godini. Svi učesnici izrazili su se veoma pohvalno o radu Okruglog stola kao modelu koji potvrđuje stabilnost Saveza i zajedništvo udruženja – članica Saveza, dobru prijateljsku atmosferu i konstruktivan rad.



Konferencija “Promovisanje prava i podizanje svijesti o pitanjima osoba sa invaliditetom u Bosni i Hercegovini”

Cilj Konferencije bio je podizanje svijesti javnosti da osobama s invaliditetom moraju biti pružene jednake mogućnosti u ostvarenju ljudskih prava bez diskriminacije po bilo kojem osnovu, te o mogućnostima i načinima zaštite od diskriminacije putem zakonske regulative i institucija koje se bave zaštitom ljudskih prava

U Doboju 21-22. decembra u sali Hotela “Park” održana je Konferencija na temu “Promovisanje prava i podizanje svijesti o pitanjima osoba sa invaliditetom u Bosni i Hercegovini”.

Organizator konferencije bila je Unija paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Bosne i Hercegovine, čiji osnivači su Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine i Udruženje paraplegičara, oboljelih od dječije paralize i ostalih tjelesnih invalida Republike Srpske.

Cilj Konferencije bio je podizanje svijesti javnosti da osobama s invaliditetom moraju biti pružene jednake mogućnosti u ostvarenju ljudskih prava bez diskriminacije po bilo kojem osnovu, te o

mogućnostima i načinima zaštite od diskriminacije putem zakonske regulative i institucija koje se bave zaštitom ljudskih prava.

Dana 21. decembra 2017. godine održan je pripremni dio Konferencije. Konferenciji su prisustvovali članovi paraplegičari i oboljeli od dječije paralize iz Sarajeva, Banje Luke, Brčko Distrikta Bosne i Hercegovine, Zenice, Doboja, Doboju Juga, Lopara, Prijedora, predstavnici srodnih organizacija osoba s invaliditetom i drugih NVO-a te mediji.

Također, Konferenciji je prisustvovala predstavnica Odjela za praćenje prava osoba sa invaliditetom Institucije ombudsmana za ljudska prava Bosne i Hercegovine Zorica Tatić – panelist, predsjednik Saveza paraplegičara bh. entiteta

Republika Srpska Slavko Delić – panelist, predsjednik Saveza paraplegičara bh. entiteta Federacije Bosne i Hercegovine prof. dr. Mirsad Muftić – panelist, predstavnici Unije paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Bosne i Hercegovine, predstavnici Udruženja paraplegičara, oboljelih od dječije paralize i ostalih tjelesnih invalida Republike Srpske te predstavnici Saveza paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine. Na Konferenciji je bilo pedesetak prisutnih.

Konferenciju su medijski pratili:

- ATV, Elta TV, RTRS, RTV Doboju,
- Dopisništva: Nezavisne novine, SRNA, Doboju info – vijesti sa regije



Učesnici konferencije u Doboju

- Izjave za medije dali su: Elvira Bešlija, predsjednica UO Unije; prof. dr. Mirsad Muftić; Zorica Tatić, ispred Institucije ombudsmana za ljudska prava Bosne i Hercegovine; Dragica Bekanović, moderator Konferencije.

Moderator Konferencije Dragica Bekanović otvorila je Konferenciju, dala uvodne informacije i predstavila teme i paneliste.

Izlaganja panelista:

- Prof. dr. Mirsad Muftić, profesor na Medicinskom fakultetu i Fakultetu zdravstvenih studija Univerziteta u Sarajevu, održao je izlaganje na temu "Diskriminacija OSI u zdravstvu", pri čemu se fokusirao na komunikaciju zdravstvenih radnika i osoba s invaliditetom, kao i na dostupnost zdravstvenih usluga osobama s invaliditetom. Izlaganje profesora Muftića bilo je veoma korisno i zanimljivo, uz mnoštvo konkretnih primjera, te na veliko zadovoljstvo učesnika Konferencije.
- Dipl. arh. Slavko Delić, koji je osoba s invaliditetom i kreće se u invalidskim kolicima, izlagao je na temu "Diskriminacija lica s invaliditetom u Republici Srpskoj". Temu je izložio kroz uvod u zakonodavstvo iz ove oblasti. U izlaganju je iznio pozitivne, ali i negativne primjere, poput nepoštivanja normativa i standarda u gradnji objekata, kao i u pristupačnosti i prilagođenosti za osobe s invaliditetom. Izlaganje ima poseban značaj jer je panelist ujedno i lično izložen diskriminaciji u sferi pristupačnosti.
- Dipl. iur. Zorica Tatić, ispred Institucije ombudsmana za ljudska prava Bosne i Hercegovine, govorila je na temu "Uloga Ombudsmana u zabrani diskriminacije". Navedeno je niz primjera diskriminacije iz različitih oblasti, obrazloženo je šta je diskriminacija i koja je uloga Ombudsmana u zabrani diskriminacije, navedeno je niz primjera žalbi građana u ostvarivanju ljudskih prava, o istraživanju nakon žalbi radi utvrđivanja činjenica i osnova za žalbu.

Nakon izlaganja otvorena je diskusija u kojoj je bilo niz pitanja

za paneliste. Nakon diskusije učesnika prihvaćeni su sljedeći zaključci Konferencije:

- diskriminacija je vidljiva u mnogim oblastima,
- neophodno je usvojiti i primjenjivati Preporuke Komiteta Ujedinjenih nacija na svim nivoima vlasti,
- nužno je osigurati arhitektonsku pristupačnost zdravstvenim ustanovama (svim službama: pristupačne ordinacije, toaleti, pristupačne specijalističke službe), poštujući dostojanstvo osoba s invaliditetom kako bi osobe s invaliditetom imale adekvatno liječenje,
- uputiti pisma svim zdravstvenim institucijama kako bi zajednički rješavali pitanja značajna za osobe s invaliditetom,
- neophodna je visoka kultura komunikacije sa OSI u zdravstvenim ustanovama,
- neophodna je veća edukacija zdravstvenih radnika,
- mora se voditi računa o dostojanstvu žena – korisnica invalidskih kolica tokom ginekoloških pregleda, jer im dispanzeri najčešće nisu prilagođeni,
- garantirati pravo na prevodioca i asistenta osobama oštećenog govora i sluha ili vida,
- velika je diskriminacija u ostvarivanju prava na dostupnost ortopedskih pomagala i sanitarnih potreba osoba čija je invalidnost nastala od oboljenja ili nezgoda u odnosu na osobe povrijeđene tokom rata, te se mora isključiti diskriminacija po osnovu nastanka invalidnosti,



Pripremni sastanak za konferenciju u Doboju

- neophodno je da se osobe s invaliditetom više uključe u sportske aktivnosti, prema svojim mogućnostima, kao i da se osnuju različiti sportski savezi i klubovi a radi uključivanja u paraolimpijski sport,
- neophodna je dvosmjerna komunikacija između organizacija osoba s invaliditetom (OOSI) i institucija po pitanju arhitektonske pristupačnosti, obrazovanja, zdravstvene zaštite, sporta za osobe s invaliditetom, pristupačnosti komunikacijama i informacijama,
- osigurati osobama s invaliditetom pristupačnost fakultetima, kao i paviljon za studente s invaliditetom,
- potreban je utjecaj svih organizacija na izmjenu Zakona o carinama radi uvoza ortopedskih pomagala,
- neophodna je kontrola primjene pravilnika u okviru zakona,
- savezima i udruženjima važno je da svojim članicama kupuju i promoviraju knjige prof. dr.

Emira Fejzić, diplomiranog arhitekta, kako bi bile primjeri izgradnje prema međunarodnim standardima te kako bi, uspostavljajući saradnju s investitorima, bili izgrađeni objekti od značaja za OSI.

Nakon veoma kvalitetnih i korisnih izlaganja i konkretnih diskusija pokazalo se da je Konferencija u potpunosti opravdala svoju svrhu, kako odabirom teme, tako i odabirom kompetentnih izlagača te kompletnom organizacijom, a što su svojim izjavama i kroz diskusiju potvrdili svi učesnici Konferencije.

Konferencija je protekla na zadovoljstvo svih prisutnih u radnom, prijateljskom i opuštenom ambijentu, a svi su imali priliku dobiti deseti i jedanaesti broj časopisa *Paraplegija i Mi*, brojeve 10 i 11, kao i brošuru "Zaključna razmatranja i preporuke o provođenju Konvencije UN o pravima osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini", koji se distribuiraju besplatno, u dovoljnom broju primjeraka, tako da ih mogu podijeliti svojim članovima u udruženjima iz kojih dolaze, ali i drugim zainteresiranima.

Prvi sastanak Upravnog odbora Unije organizacija osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini



Logo UOLS IuBiH

Održana 1. sjednica Upravnog odbora Unije organizacija osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini, osnovane prošle godine na Jahorini, na kojoj je donesen niz zaključaka, te priprema održavanja prve Skupštine Unije, promocija u medijima i pred institucijama vlasti Bosne i Hercegovine kao i pred međunarodnim faktorima

U cilju jedinstvenog, zajedničkog nastupa i djelovanja organizacija osoba s invaliditetom na općinskom, regionalnom, entitetskom ili državnom nivou, dvanaest organizacija koje okupljaju osobe s invaliditetom iz cijele Bosne i Hercegovine osnovale su Uniju organizacija osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini.

Organizacije osnivači, koje okupljaju osobe s najtežim invaliditetom, prepoznale su inicijativu zajedništva i značaja koje daje, prihvatile stavove i ciljeve i

pokrenule proces osnivanja koji je ozvaničen Osnivačkom skupštinom 25. augusta 2017. godine na Jahorini.

Nakon Skupštine pokrenuta je zakonska procedura registracije Unije organizacija osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini u Ministarstvu pravde Bosne i Hercegovine.

Dostavljeni su zakonom predviđeni svi osnivački dokumenti. Ministarstvo pravde Bosne i Hercegovine zatražilo je u toku postupka registracije ispravku i dopunu zahtjeva koja je odmah izvršena.

Na osnovu činjenica utvrđenih u postupku registracije, ispunjeni su svi uvjeti predviđeni Zakonom o udruženjima i fondacijama Bosne i Hercegovine i Pravilnikom o načinu vođenja registra udruženja i fondacija Bosne i Hercegovine i stranih i međunarodnih udruženja i fondacija i drugih neprofitnih organizacija za upis u Registar, čime je doneseno Rješenje kojim se u Registar udruženja kod Ministarstva pravde Bosne i Hercegovine upisuje u skladu s obavezujućim odredbama upotrebe jezika i pisma u Bosni i Hercegovini:



Prvi sastanak UOLSIuBiH

- Unija organizacija lica sa invaliditetom u Bosni i Hercegovini,
- Унија организација лица са инвалидитетом у Босни и Херцеговини,
- Unija organizacija osoba sa invaliditetom u Bosni i Hercegovini.

Skraćeni naziv Unije glasi:

- UOLSIuBiH,
- УОЛСИуБиХ,
- UOOSIuBiH.

Naziv Unije istovjetan je na sva tri jezika koja su u upotrebi u Bosni i Hercegovini.

Službeno će se koristiti na latinici i ćirilici.

Nakon dobijanja Rješenja o upisu u Registar, izrađen je pečat i pokrenut je postupak dobijanja ostalih dokumenata za zakonsko djelovanje (ID broj iz Porezne uprave, Obavještenje o razvrstavanju pravnog subjekta po djelatnosti iz Statistike), čime je Unija OOSI u Bosni i Hercegovini dobila svu potrebnu dokumentaciju.

Prva sjednica Upravnog odbora Unije održana je 28. februara 2018. godine u Sarajevu.

Donesen je niz zaključaka kojima su utvrđene daljnje obaveze, od onih koje su vezane za nastavak rada (bankovno poslovanje), do izrade vizuelnog identiteta Unije te definiranja ključnih aktivnosti i prioriteta po kojima će djelovati.

To podrazumijeva održavanje Skupštine Unije, njenu promociju u medijima i pred institucijama vlasti u Bosni i Hercegovini i međunarodnim faktorima.

Svi osnivači Unije organizacija osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini veoma su ponosni na to što su uspjeli samostalno, bez utjecaja “državnih” faktora ili politike bilo kojeg nivoa, napraviti organizaciju po svojim mjerilima i potrebama.

Svjesni su da će biti teškoća i da ih “pravi posao” tek čeka, ali uz pozitivnu energiju koju imaju, kao i uz ljude iz pokreta osoba s invaliditetom koji imaju iskustvo i znanje, očekuju dobre rezultate u korist svih osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini.

Organizacije osoba s invaliditetom

Organizacije invalida trebaju uspostaviti aktivne mreže, vođene stvarnim potrebama, na lokalnom i entitetskom i državnom nivou – ne samo kao forume za razmjenu informacija nego za potrebe stvaranja zajedničkih politika i akcija zagovaranja

U cilju ostvarivanja boljeg položaja i zaštite osoba s invaliditetom i zadovoljavanja njihovih potreba, zavisno od vrste i stepena invalidnosti, važeći zakoni predviđaju mogućnost osnivanja udruženja osoba s invaliditetom kao udruženja građana (organizacija osoba s invaliditetom – OOSI).

Iako organizacije osoba s invaliditetom povremeno sudjeluju u procesima donošenja odluka, ne postoji sistemsko praćenje niti obavezujući akt kojim se organizacijama osoba s invaliditetom osigurava učešće u donošenju za njih značajnih odluka.

Zakonski okvir

Organizacije OSI u BiH organizirane su u skladu sa Zakonom o udruženjima i fondacijama koji postoji na entitetskom i državnom nivou. Zakon uređuje pitanja osnivanja, registracije, unutrašnje organizacije i prestanka rada invalidske organizacije kao udruženja građana.

Zakonom o udruženjima i fondacijama pitanja osnivanja i rada

organizacija osoba s invaliditetom nije uopće normirano, čime su organizacije OSI stavljene u isti položaj u pogledu osnivanja, rada i finansiranja s drugim nevladinim organizacijama (hobističkim, sportsko-rekreativnim i drugim), koje najčešće promoviraju i zastupaju ciljeve i interese manjeg društvenog značaja, odnosno pojedinaca i manjih grupa, što u odnosu na njihov značaj i ulogu u društvu nije prihvatljivo.

Prema tome, nije uspostavljen zakonski okvir niti sistem podrške radu OOSI.

Organizacije osoba s invaliditetom radno angažiraju osobe s invaliditetom čija je radna sposobnost smanjena, a veliki broj njihovih saradnika i volontera također su osobe s invaliditetom, zbog čega ove organizacije ne mogu biti konkurentne drugim nevladinim organizacijama koje su najčešće nečlanske (nemaju članova) i koje, u



Osobe s invaliditetom na jednom od skupova koji se bave problemima ove populacije

pravilu, u svom radu angažiraju specijaliste različitih profila.

Misija organizacija osoba s invaliditetom je izražavanje, unapređenje, ostvarivanje i zaštita prava, interesa i potreba osoba s invaliditetom koje pripadaju najugroženijim kategorijama stanovništva. Organizacije OSI su članske asocijacije koje okupljaju na desetine hiljada članova i svakodnevno im na neprofitnoj osnovi pružaju različite usluge – stručne, administrativne, materijalne, psihosocijalne i dr.

Osobe s invaliditetom i njihove asocijacije najbolje poznaju prirodu invalidnosti i oni mogu, uz osiguravanje odgovarajućih uvjeta, biti najbolji partneri vlasti u iniciranju i predlaganju propisa koji se na njih odnose, različitih socijalnih programa i invalidskih politika. Asocijacije osoba s invaliditetom imaju dugu tradiciju djelovanja i najzaslužnije su za afirmaciju i emancipaciju osoba s invaliditetom. One su faktor stvaranja jednakih mogućnosti za osobe s invaliditetom i daju svoj doprinos u humanizaciji i demokratizaciji društva.

Problem

Prema nekim procjenama, u Bosne i Hercegovini postoji više od 12.000 nevladinih organizacija, udruženja i fondacija. Iako se čini kao prilično veliki broj, u obzir treba uzeti činjenicu kako se sa sigurnošću ne može znati koliko njih je aktivno, s obzirom na to da zakon nije toliko striktan da traži njihovu likvidaciju, te je usljed toga teško ustanoviti precizan broj.

Drugi problem u vezi s utvrđivanjem tačnog broja organizacije jeste što se u FBiH organizacija nevladinog udruženja ili fondacije može napraviti i na kantonalnim nivoima, na nivou Federacije i na nivou države, dok su u RS-u nadležni okružni sudovi.

Postoji veliki broj mjesta na kojima se može izvršiti registracija udruženja, ali nema centralizirane baze, tako da su informacije o tačnom broju NVO i njihovim aktivnostima na nivou procjena.

Kada govorimo o nevladinim organizacijama i udruženjima, važno je napomenuti kako nije riječ samo o onim najvidljivijima, koje se bave

zaštitom prava određenih populacija, kao što su osobe s invaliditetom, mladi, razvojem kulture, ljudskih prava ili zaštitom životne sredine, već da veliki broj tih organizacija čine i sportski klubovi, o dosta ih je koje su izašli iz rata, uključuju i boračku populaciju, te djeluju u okviru i nekih drugih zakona i u smislu potpore od države.

U tom kontekstu možemo reći da postoji veliki broj organizacija koje se bave pitanjem invaliditeta, od onih sa višedecenijskom tradicijom, formiranih po tipu invaliditeta (paraplegičari, slijepi...) ili uzroka nastanka invaliditeta (invalidi rada, civilne žrtve rata), i bazirane su na članstvu.

Postoje i druge veoma ozbiljne NVO koje se bave pitanjem invaliditeta, u saradnji sa OOSI.

Međutim, postoje i one OOSI koje se formiraju radi jednogodisnjeg cilja, za koji dobiju sredstva putem nekog projekta, i potom nestanu. Štete nanose svima, posebno samim OSI i organizacijama koje ih štite.

Tu je naravno veliki broj organizacija koje osnivaju ratni vojni invalidi na svim nivoima.

Umrežavanje

Umrežavanje OOSI odvijalo se isključivo na inicijative i aktivnosti OOSI.

Analizom implementacije prethodne strategije, kako od strane organizacija osoba s invaliditetom tako i od strane nadležnih organa, konstatirano je da u ovoj oblasti nisu ostvareni očekivani i planirani rezultati. Podaci s terena pokazuju da nije u očekivanoj mjeri unaprijeđen položaj organizacija koje predstavljaju i zastupaju interese osoba





s invaliditetom i da je on na nivou prije donošenja Strategije. Organizacije osoba s invaliditetom još nisu dobile mjesto i ulogu koja im pripada, a poseban problem predstavlja za sada neizgrađen pravni i finansijski okvir za njihovo djelovanje.

Država i dalje konkretno ne pomaže niti podržava umrežavanje i organizirano i zajedničko djelovanje invalidskih organizacija.

Već se u Preambuli UN Konvencije o pravima lica s invaliditetom kaže da osobama s invaliditetom treba omogućiti da aktivno budu uključene u procese donošenja odluka vezanih za politike i programe, posebno one koji ih se direktno tiču, član 4. stav 3. Konvencije stvorio je obavezu da se države potpisnice prilikom izrade i provođenja zakonskih propisa i politike za njenu primjenu, kao i u drugim procesima donošenja odluka vezanih za osobe s

invaliditetom, redovno konsultiraju i aktivno uključuju osobe s invaliditetom, ubrajajući tu i djecu s invaliditetom, kroz organizacije koje ih predstavljaju.

U dijelu Konvencije u kojem se govori o učešću u političkom i javnom životu osoba s invaliditetom, u članu 29 tačka b. 2, stvorena je obaveza da države potpisnice garantiraju osobama s invaliditetom "osnivanje i pristupanje organizacijama osoba s invaliditetom kako bi ih one predstavljale na međunarodnom, nacionalnom, regionalnom i lokalnom nivou".

Odredba člana 33. stav 1. Konvencije garantira pravo organizacijama osoba s invaliditetom da budu uključene i potpuno učestvuju u praćenju primjene Konvencije.

Spomenute odredbe Konvencije su, dakle, stvorile obaveze za države članice da omoguće i zakonski reguliraju pitanje organiziranja

osoba s invaliditetom, odnosno daleko im pravo da osnivaju organizacije koje će ih predstavljati i u njihovo ime pregovarati na određenim nivoima i koje će ravnopravno s ostalim nadležnim subjektima pratiti primjenu Konvencije.

Kada analiziramo propis prema kojem se osnivaju udruženja građana u našoj državi, odnosno organizacije osoba s invaliditetom, možemo zaključiti da u njemu nisu sadržana odredbe člana 29. tačka b. 2., člana 33. stav 3. Konvencije, kao ni pravilo 18, i da nema ni riječi o nekakvom posebnom položaju organizacije osoba s invaliditetom. Također je evidentno da država ne podržava i ne pomaže osnivanje i rad takvih organizacija, te da im nije u dovoljnoj mjeri omogućila savjetodavnu ulogu u kreiranju politike u oblasti zaštite osoba sa invaliditetom.

Organizacije osoba s invaliditetom nemaju odgovarajući status, nemaju odgovarajuću podršku državnih institucija i iz tih razloga nemaju kapacitete da zagovaraju prava osoba s invaliditetom. Institucije vlasti i dalje nemaju jasnu viziju budućeg djelovanja u oblasti invaliditeta, a s druge strane organizacije osoba s invaliditetom nemaju dovoljno utjecaja i kapaciteta da promijene nabolje trenutno stanje u odnosu društva prema njima.

Zbog ovakve pravne neuređenosti djelovanja nevladinih organizacija, u ovakvim okolnostima svaka tri fizička ili pravna lica, svaka porodica može formalno osnovati organizaciju osoba s invaliditetom i oduzeti novac od onih kojima je on najpotrebniji, a da pritom ne učini ništa za poboljšanje ukupnog društvenog položaja i zadovoljavanje stvarnih potreba osoba s invaliditetom. Takva "invalidska" organizacija u svom djelovanju drži se strogo ekonomskih principa, te funkcionira kao oblik porodičnog biznisa. Projekti se osmišljavaju jedino da bi se dobio novac, a samo se deklarativno bavi pružanjem pomoći i zaštitom prava i interesa osoba s invaliditetom.

Specifičnosti položaja, organizacionog ustrojstva, finansiranja i drugih aspekata postojanja i rada organizacije osoba s invaliditetom u odnosu na druge nevladine organizacije zaista opravdavaju donošenje posebnog zakona kojim bi se na jedinstven način regulirao status i reprezentativnost organizacija koje predstavljaju i zastupaju interese osoba s invaliditetom. Ovim bi zakonom trebalo jasno odrediti koja su to udruženja građana ili savezi udruženja, organizacije osoba s invaliditetom i pod kojim uvjetima se

formira organizacije osoba s invaliditetom. Također bi trebalo definirati koja osoba ima status "osobe s invaliditetom" a koja organizacija može imati status "organizacije osoba sa invaliditetom".

Saradnja

Umrežavanje, izgradnja koalicija i zajedničko djelovanje nevladinog sektora u Bosni i Hercegovini, samim tim i organizacija osoba s invaliditetom, još nije postala općeprihvaćena praksa udruživanja nevladinih organizacija radi zastupanja nekog pitanja od zajedničkog interesa. Primjeri uspješne saradnje i dajje predstavljaju izuzetak a ne pravilo djelovanja.

Postoje dva načina uspostavljanja saradnje između organizacija OSI u Bosni i Hercegovini: zvanični (formalni) i nezvanični (neformalni). Zvanični način saradnje obuhvaća registrirane saveze, koalicije, koordinaciona tijela, vijeća ili unije, to jest one koje imaju status pravnog lica. Nezvanična saradnja organizacija ili udružena grupa organizacija osoba s invaliditetom podrazumijeva partnerstvo s drugom organizacijom radi zajedničkog nastupa kod institucija sistema, apliciranja za projekte i sl. Nezvanični oblik saradnje definira se nekim ugovorom o saradnji, protokolom o partnerstvu i sl.

Uspješnost neke koalicije, mreže ili saveza ne zavisi od toga je li saradnja zvanična ili nezvanična, naprotiv u praksi ima primjera da su određene neformalne mreže imale dosta plodotvornije rezultate u ostvarivanju prava svojih članova od onih zvaničnih. Tako smo, na primjer, prikupljajući potpise, koji

su predati u Vijeće Ministara BiH, ubrzali ratifikaciju UN Konvencije od strane naše države i putem Koalicije osoba s invaliditetom doprinijeli donošenju Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji, osposobljavanju i zapošljavanju OSI u Federaciji.

Imali smo pokušaje ozbiljnijeg umrežavanja OOSI na nivou države. Jedna takav bio je prije desetak godina, iniciran od međunarodnih organizacija. Propali smo neslavno zbog nerazumijevanja između OOSI, zbog ljudi koji su tokom samog formiranja težili nekim drugim ciljevima.

Skeptici koji kažu da se formiraju koalicije na koalicije ili mnoge mreže, uglavnom su oni koji ne žele djelovati u općem, nego samo u uskom interesu svojoj OSI.

Cilj

Organizacije invalida trebaju uspostaviti aktivne mreže, vođene stvarnim potrebama, na lokalnom i entitetskom i državnom nivou – ne samo kao forume za razmjenu informacija nego za potrebe stvaranja zajedničkih politika i akcija zagovaranja.

Pripadnost jednoj nezavisnoj regionalnoj mreži u oblasti invalidnosti daje velike prednosti u pogledu razmjene iskustava i znanja i zajedničko djelovanje koje ima veći efekt u lobiranju, u pogledu traženja partnerskih organizacija za zajedničke projekte ili događaje, resursnih osoba za predavanja, obuku ili tehničku pomoć, za studijske posjete ili druge vrste saradnje. Iz perspektive predstavnika relevantnih vlasti djelovanje, ovakve mreže daje nam dodatnu snagu u inicijativama koje želimo realizirati.

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboj Jug

Ravnopravni partneri s općinskim vlastima i korektna dugogodišnja saradnja s privrednicima na općinskom području

U proteklom periodu Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Doboj Jug imalo je značajnih aktivnosti kao što su: učešće u izradi budžeta naše općine Doboj Jug, zapošljavanje osoba s invaliditetom, obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom, rad na izmjenama i

dopunama “Odluke o obimu i načinu ostvarivanja prava osiguranih lica na korištenje ortopedskih i drugih pomagala”, održavanje sjednica Nadzornog odbora i Upravnog odbora, a u toku su pripreme za održavanje redovne sjednice Skupštine udruženja i učešće u radu Koalicije organizacija osoba sa

invaliditetom Zeničko-dobojskog kantona (KOOSI ZDK).

Udruženje je aktivno učestvovalo u izradi prijedloga budžeta općine za 2018. godinu, što je rezultiralo uvrštavanjem Lokalnog akcionog plana iz oblasti invalidnosti (LAPI) u budžet općine za 2018. godinu kao posebne stavke u budžetu. Također, treba istaći da su tokom jednog od sastanaka s načelnikom općine dogovoreni određeni koraci za implementaciju i reviziju LAPI-a i njegovu usklađivanje s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom i Strategijom za unapređenje prava i položaja osoba s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine (2016-2021). Naša općina posvećuje značajnu pažnju osobama s invaliditetom a dugogodišnja saradnja najčešće rezultira pozitivnim ishodom u rješavanju pitanja i problema koje imaju osobe s invaliditetom na našem području.

Zapošljavanje osoba s invaliditetom stalni je prioritet u programu rada Udruženja te aktivnostima u vezi s time posvećujemo veliku pažnju. U



S predstavnicima ZZO ZE-DO kantona

protekloj godini uspjeli smo putem Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom Federacije Bosne i Hercegovine uposliti osobu sa 80% invaliditetom na određeno vrijeme, što smatramo zadovoljavajućim rezultatom, s obzirom na veličinu naše općine i stanje u oblasti opće nezaposlenosti.

Međunarodni dan osoba s invaliditetom, 3. decembar, dostojno je obilježen u organizaciji Udruženja. Tim povodom održano je zajedničko druženje članova udruženja paraplegičara i članova njihovih porodica u trgovačkom centru FIS u Doboj Jugu uz prigodnu zakusku. Organizaciju obilježavanja 3. decembra i naše druženje sponzorirao je Rešad Čaplja, koji je ovom prilikom, kao i prethodnih godina, finansijski i materijalno pomogao našem udruženju te je pored troškova obilježavanja Međunarodnog dana osoba s invaliditetom donirao i 30 kg meda iz vlastite proizvodnje za članove Udruženja, koji su našem stalnom donatoru zahvalili na pažnji koju iskazuje prema osobama s invaliditetom i dugogodišnjoj pomoći u radu našeg Udruženja.

Edib Skulić, predsjednik Udruženja, u svojstvu člana stručne komisije prisustvovao je zajedničkom radnom sastanku predstavnika OOSI Zeničko-dobojskog kantona. Komisija, u saradnji s predstavnicima Zavoda zdravstvenog osiguranja Zeničko-dobojskog kantona, zadužena je za izradu prijedloga izmjena i dopuna Odluke o obimu i načinu ostvarivanja prava osiguranih lica na korištenje ortopedskih i drugih pomagala, zubnoprotske pomoći, zubnoprotskih nadomjestaka i endoproteza u Zeničko-dobojskom kantonu. Prijedlog izmjena i dopuna Odluke bit će upućen Vladi i Skupštini Zeničko-dobojskog kantona na daljnju



Obilježavanje 3. decembra

proceduru. Učešće našeg predstavnika, koji je osoba sa 100% invaliditetom, značajno je jer se na taj način i institucionalno uključuju i osobe s invaliditetom u donošenje odluka i zakona koji se odnose na osobe s invaliditetom i poštuje moto Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom: Ništa o nama bez nas.

Od ostalih, redovnih aktivnosti izdvajamo izradu završnog računa Udruženja i održavanje sjednica Upravnog odbora i Nadzornog odbora, kao i pripreme za održavanje Redovne sjednice Skupštine udruženja. Osim toga, predstavnici udruženja aktivno učestvuju u radu KOOSI Zeničko-dobojskog kantona, okruglim stolovima i radionicama, javnim raspravama na nivou lokalne zajednice, a koje su od interesa za poboljšanje uvjeta življenja i rada osoba s invaliditetom.

Naše Udruženje dobilo je i Zahvalnicu od općine zbog korektno saradnje, a na sastanku nam ju je uručio Mirnes Tukić, načelnik općine Doboj Jug.

Učešće u radu Koalicije organizacija osoba sa invaliditetom Zeničko-dobojskog kantona

Predsjednik udruženja Edib Skulić, kao član Upravnog odbora Koalicije organizacija osoba sa invaliditetom Zeničko-dobojskog kantona (KOOSI ZDK) i kao predsjednik Udruženja Doboj Jug, učestvovao je 10. 2. 2018. godine na radnom sastanku predstavnika saveza i udruženja članica Koalicije organizacija osoba sa invaliditetom Zeničko-dobojskog kantona na kojem je prisustvovalo 17 predstavnika saveza / udruženja članica. Prisutni su upoznati s realiziranim aktivnostima prikupljanja potrebne dokumentacije u vezi s osnivanjem Koalicije i poduzetim radnjama kako bi se ispoštovale sve potrebne procedure i kako bi se Koalicija i zvanično registrirala. Ministarstvo pravosuđa Zeničko-dobojskog kantona tražilo je da se naknadno dostavi Odluka o osnivanju Koalicije koja je pojedinačno potpisana i ovjerena od strane svih



Sjednica Nadzornog odbora udruženja



Sastanak s načelnikom općine Doboj Jug

saveza / udruženja članica, što je u najkraćem roku i učinjeno.

Predstavnici Koalicije održali su službeni sastanak s Jasminom Duvnjakom, predsjedavajućim Skupštine Zeničko-dobojskog kantona, kojeg su upoznali sa svrhom osnivanja i ciljevima rada Koalicije, a gospodin Duvnjak predložio je smjernice za daljnju komunikaciju s organima vlasti. Otvoren je transakcijski račun u Vakufskoj banci Zenica za potrebe rada Koalicije. Za komunikaciju, kako sa

članicama tako i sa strankama i partnerima, otvorena je službena e-mail adresa: koosi.zdk@gmail.com. Cilj sastanka bio je, između ostalog, potaknuti članice na aktivnosti kako bi svi dali svoj što veći doprinos radu Koalicije. Podnesen je i zahtjev za sastanak s Premijerom i predstavnicima Ministarstva rada i socijalne politike Zeničko-dobojskog kantona u svrhu prezentacije novoformirane Koalicije, plana rada i saradnje s nadležnim organima vlasti.

Razmatran je jedinstven prijedlog plana rada Koalicije, a koji je urađen na osnovu prijedloga koje su savezi / udruženja pojedinačno definirali i poslali. Prijedlog plana rada sadrži 13 tačaka koji se tiču problematike osoba s invaliditetom. Na osnovu prijedloga prisutnih određeni su prioriteti na kojima će se raditi, jer je predloženi plan rada od trinaest tačaka obiman i obuhvata širok spektar problema, te je zaključeno je da zbog obima i raznolikosti tih tačaka Koalicija ne bi mogla sistematično i temeljito raditi. Glasovima većine, kao prioritete, izdvojene su sljedeće tačke:

- Rad na praćenju (evaluaciji) LAP – na teritoriji Zeničko-dobojskog kantona, rad na usklađivanju LAP s novom Strategijom 2016-2021. godina u kampanji javnog zagovaranja (tačka 1 plana rada).
- Zapošljavanje i prekvalificiranje osoba s invaliditetom – prijedlog da se oformi komisija koja će besplatno davati savjete o mogućnostima koje pruža Fond, raditi na promociji i prezentaciji mogućnosti zapošljavanja osoba s invaliditetom za zainteresirane osobe s invaliditetom i poslodavce (tačka 4 plana rada).
- Rad na izmjeni Odluke o obimu prava na visinu naknade za ortopedsku i medicinska pomagala s ciljem što kvalitetnijeg zadovoljenja potreba osoba s invaliditetom (tačka 6 plana rada).
- Vraćanje invalidnine kategorijama s procentom 60-80% invaliditeta, uz dogovor da će svaki savez / udruženje dostaviti izvještaj šta je do sada u vezi s tim problemom urađeno (tačka 7 plana rada).

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Zenica

Aktivnosti našeg Udruženja nastavak su projekta “Prijateljski prema invaliditetu” – saradnja s općinama i zavodom zdravstvenog osiguranja Zeničko-dobojskog kantona. Formirana nova Koalicija udruženja osoba s invaliditetom na području Zeničko-dobojskog kantona

Posjeta načelniku Žepča – rješavanje arhitektonskih barijera

U okviru projekta “Prijateljski prema invaliditetu” posjetili smo Općinu Žepče i održali radni sastanak s predstavnicima Općine. U prisustvu Brigitte Lovrić, pročelnice za graditeljstvo i prostorno uređenje, i direktorice Doma zdravlja dr. Ane Zlovečera Jukić, istaknuli smo dosadašnji prijateljski odnos općine te zahvalili na iskazanoj inicijativi da se to unaprijedi. Tema je bila pristupačnost u širem smislu, a konačni zaključak jeste da će se poduzeti dodatni napor da sve institucije i javne površine budu u funkciji svih stanovnika. Dogovoreno je da se detektiraju neophodne kosine na saobraćajnicama te dostavi njihov broj kako bi se planirala sredstva u budžetu, a u sklopu projekta rekonstrukcije Doma zdravlja riješit će se pitanja izgradnje kose ravni, zajedno s pristupom gornjem spratu. Također, pristup JU Apoteke bit će finaliziran,

a rješavanje problema pristupa Zavodu zdravstvenog osiguranja Zenica (Poslovnica Žepče) urgencijama prema Zavodu zdravstvenog osiguranja Zeničko-dobojskog kantona inicirat će Općina i Udruženje, zajednički i uporedo. Ističemo da je ova lokalna zajednica primjer drugima da napokon i oni pokrenu svoje službe i naprave gradove i mjesta ugodnim i pristupačnim za sve.

Zavod zdravstvenog osiguranja ZDK – prijatelj invaliditeta

U sklopu projekta “Prijateljski prema invaliditetu”, prije Svečane akademije povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom, uručili smo znak ‘Prijatelji invaliditeta’ Mirzeti Subašić, direktorici Zavoda zdravstvenog osiguranja Zeničko-dobojskog kantona. Osnovni cilj nam je bio da promoviramo dosadašnji tok primjene Uredbe o obimu prava na

visinu naknade za ortopedska i medicinska pomagala u ZDK, a koja se nalazi u završnoj fazi usaglašavanja, te se očekuje da početkom 2018. godine dođe u skupštinsku proceduru. Naglašavamo da smo istrajnošću Koalicije organizacija osoba sa invaliditetom, ali i kooperativnošću Zavoda zdravstvenog osiguranja Zeničko-dobojskog kantona, ipak postigli napretke u povećanju obima prava, ali i uklanjanju diskriminacije među osobama s invaliditetom.

Osnivanje Koalicije organizacija osoba s invaliditetom Zeničko-dobojskog kantona

Pokrenuli smo važan točak u pokretu osoba s invaliditetom, jer je održana Osnivačka skupština Koalicije organizacija osoba sa invaliditetom Zeničko-dobojskog kantona. Sagledajući realne potrebe te mogućnosti i snagu pojedinačnih organizacija,

krenuli smo kroz jedno tijelo putem artikuliranja zahtjeva osoba sa invaliditetom. Želimo da budemo respektabilna snaga koja će kroz jedan glas govoriti i raditi na poboljšanju statusa i prava osoba s invaliditetom u našem društvu. Koaliciju je osnovalo 15 udruženja s područja Zeničko-dobojskog kantona. Osnivačkoj skupštini, pored kategoriziranih organizacija osoba s invaliditetom, prisustvovala su i organizacije koje generalno okupljaju osobe s invaliditetom, a što smatramo da će doprinijeti kvalitetu rada same koalicije. Skupština je održana u JU

Dom penzionera, a na njoj su usvojeni neophodni akti za zvaničnu registraciju koalicije te izabrana tijela i organi koalicije. Pred nama je težak put pozicioniranja te uključivanja u tokove, koje je prošla neformalna koalicija propustila da uhvati.

Obilježavanje 3. decembra – Međunarodnog dana osoba s invaliditetom

Koalicija OOSI Zeničko-dobojskog kantona i Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije

paralize Zenica upriličili su Svečanu akademiju povodom 3. decembra, Međunarodnog dana osoba s invaliditetom. Značaj samog Dana je da se kroz temu “Transformacija prema održivom i fleksibilnom društvu za sve”, koju svake godine određuje Komitet Ujedinjenih nacija, govori motivacijski i ukaže na krutost društva prema samim osobama s invaliditetom, ali i na pogrešan pristup prema potrebama. Pokazali smo kroz izlaganja ono što je potencijal i kvalitet, a nismo željeli ukazivati na brojne probleme s kojima se susreću osobe s invaliditetom. Rad na fleksibilnom društvu zadatak je društva i onih koji ga vode i koji ga trebaju načiniti ugodnim za sve. Hvala na jednoj od najposjećenijih motivacijskih akademija, sa željom da se samo dio snage i želje koju posjeduju OSI prenese na izabrane dužnosnike. Tog dana svi su bili dio jedne priče koja traje i svih ostalih dana u godini.

Prilagodba na odjelu urologije Kantonalne bolnice Zenica

Jedna od značajnijih pozitivnih aktivnosti, a koja je realizirana u ovoj godini i to zahvaljujući Kantonalnom udruženju RVI paraplegičara, koje je uspjelo osigurati finansijska sredstva, jeste prilagodba kupatila i sobe na odjelu urologije Kantonalne bolnice Zenica. Benefiti su zajednički i ovim putem im zahvaljujemo na uloženom trudu, jer problemi – arhitektonske barijere, zajednički su svim osobama s težim stepenom invaliditeta, bez obzira o kojoj se kategoriji osoba s invaliditetom radi – RVI, CŽR ili “civilni invalidi”.



Vernesa Krišto i Harun Aliefendić uručuju diplomu Mirzeti Subašić, direktorici ZZO Ze-Do kantona



Učesnici svečane akademije održane povodom 3. decembra

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Lukavac

Značajne aktivnosti našeg Udruženja na početku 2018. godine

Okrugli sto o značaju Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom i preporukama Komiteta Ujedinjenih nacija. Zaključci s Okruglog stola su da se sastane jedanaest udruženja osoba s invaliditetom koje djeluju na području općine Lukavac i da se radi na izradi lokalnog Akcionog plana za oblasti invalidnosti, provođenje Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom i preporuka Komiteta Ujedinjenih nacija za prava osoba s invaliditetom.

Naše Udruženje učestvovalo je u Sarajevu na Osnivačkoj sjednici uspostavljanja neformalne mreže udruženja osoba s invaliditetom Center for Independent Living Bosne i Hercegovine (CIL BiH). Sastanku je prisustvovalo 13 predstavnika od ukupno 25 udruženja / organizacija koje se žele pridružiti mreži za samostalan život osoba s invaliditetom. Cilj ovog projekta jeste uspostava mreža udruženja / organizacija koja djeluju u kantonima i entitetima Bosne i Hercegovine kako bi se promovirao samostalni život osoba s invaliditetom, prvenstveno kroz servis podrške personalne asistencije.

U Banovićima je održan Training o značaju Konvencije Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom i preporukama Komiteta Ujedinjenih nacija na kojem su učestvovali i naši predstavnici.

U okviru projekta "Vozim iako ne hodam" u Lukavcu je održana interaktivna radionica iz oblasti sigurnosti u saobraćaju pred učenicima završnih razreda / maturanata Mješovite srednje škole Lukavac. Naša kolegica iz Vozuće, osoba s invaliditetom koja je u mladosti doživjela težak saobraćajni udes i zbog toga ostala ovisna o invalidskim kolicima i tuđoj pomoći, ispričala je svoju životnu priču, o tome kako je živjela prije nesreće, kako je doživjela nesreću i kako sada živi i s kojim se sve posljedicama susreće zbog svog neodgovornog ponašanja u mladosti. Radionica o sigurnosti u saobraćaju organizirana je radi povećanja svijesti mladih o rizicima i posljedicama koje može donijeti neodgovorno ponašanje u saobraćaju, kao što je prekoračenje brzine, vožnja pod utjecajem alkohola i drugih opijata, korištenje mobitela u vožnji, nekorištenje sigurnosnog

pojasa i slično, a sve radi smanjenja saobraćajnih nezgoda kod mladih neiskusnih vozača, naročito onih s najtežim posljedicama, kao što su smrt i teška tjelesna oštećenja. Hvala menadžmentu škole, profesorima i učenicima na omogućavanju organizacije ove radionice i sudjelovanju u njenom radu.

Održali smo sastanak s općinskim načelnikom i tom prilikom uspostavili korektnu saradnju. Razgovarali smo o budućoj saradnji i djelovanju organizacija osoba s invaliditetom i postigli zadovoljavajući dogovor.

Nakon sastanka s načelnikom obišli smo s predstavnicima općine moguće, odgovarajuće kancelarijske prostorije za udruženja osoba s invaliditetom i dogovorili s načelnikom da se uradi projekt za izgradnju lifta u zgradi Općine Lukavac, za izgradnju pristupne rampe na ulazu u MUP Lukavac i projekt obilježavanja i mapiranja mjesta za parkiranje za osobe s invaliditetom u gradu Lukavac.

Na osnovu prijedloga našeg Udruženja paraplegičara i ODP Lukavac i načelnika općine Edina Delića održana je prezentacija



Sastanak Koalicije organizacija osoba sa invaliditetom Tuzlanskog kantona



Mensud Imamović, Izbor sportiste općine Lukavac za 2017. godinu



Dodjela novogodišnjih paketića

na kojoj su predstavnici Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom Federacije Bosne i Hercegovine prezentirali mogućnosti podrške pri zapošljavanju osoba s invaliditetom putem ovog Fonda. Ispred udruženja Paraplegičara i ODP učestvovali su Mensud Imamović, predsjednik Udruženja, i Anes Mehić, član Upravnog odbora.

U prostorijama I.C. "Lotos" Tuzla 25. 1. 2018. godine održan je redovni sastanak Koalicije organizacija osoba s invaliditetom Tuzlanskog kantona. Na sastanku se razgovaralo o dosadašnjim aktivnostima Koalicije, kao i budućim, kao što je npr. organizacija i realizacija medijske debate u sklopu kampanje #PonosniNaSebe s ciljem usvajanja Odluke o ortopedskim i drugim pomagalicama. Također, razgovaralo se i o predstojećem Treningu "Uključivanje roda u sve društvene tokove" koji će realizirati NVO MyRight u Sarajevu. Sastanak je održan u sklopu MyRight programa zajedničkih aktivnosti.

Želimo napomenuti da smo organizirali i dodjelu prigodnih novogodišnjih paketa za djecu i unuke naših članova.

"Izbor sportiste općine Lukavac za 2017"

Sportski savez općine Lukavac i ove godine organizator je proglašenja najboljih sportista, odnosno ekipa, a žiri je na prijedlog sportskih klubova, a na osnovu ostvarenih rezultata, odabrao najbolje sportiste osobe s invaliditetom za 2017. godinu. Tom prilikom naše Udruženje proglašeno je za treću najbolju ekipu u ekipnoj konkurenciji, a naš član Mensud Imamović je treći u pojedinačnim sportovima.

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Sanski Most

Borba za osiguranje stalnih, rezidentnih ljekara specijalista ortopedije i urologije u Domu zdravlja i bolnici u Sanskom Mostu

Glavna i najvažnija aktivnosti našeg Udruženja početkom ove 2018. godine vezana je za problem nepostojanja ovlaštenih ljekara specijalista – ortopeda i urologa u Sanskom Mostu!

Naime, već duži niz godina u zdravstvenom sistemu Sanskog Mosta nema ljekara specijalista iz oblasti ortopedije i urologije, a koji su najpotrebniji osobama s invaliditetom, pogotovo onima u stanju paraplegije. Stoga osobe s invaliditetom moraju putovati u Ključ ili Bihać zbog jedne obične potvrde o potrebi ortopedskog i sanitarnog pomagala koje im je neophodno i koje im pripada po zakonu! O eventualnom pregledu i liječenju od strane urologa ili ortopeda žalosno je i govoriti. Bez obzira na vremenske uvjete osobe s invaliditetom, pogotovo one s najtežim oblikom invaliditeta,

moraju putovati, o svom trošku, kod ljekara specijalista ortopedije i urologije u Ključ i Bihać i to ne samo zbog potvrda nego i zbog sekundarnog stepena liječenja, jer te usluge ne mogu ostvariti u Sanskom Mostu, što je u današnje vrijeme nepojmljivo za grad koji je

drugi po veličini i broju stanovnika u Unsko-sanskom kantonu i u kojem je smješteno više političkih institucija USK, ali zato nema potrebnih ljekara. Istina, svi osiguranci koji moraju putovati zbog ljekarskih specijalističkih usluga u Bihać ili Ključ imaju zakonsko



JU Dom zdravlja Sanski Most



Opća bolnica Sanski Most

pravo na refundaciju putnih troškova, ali do sada niko nikada nije uspio ostvariti to pravo na refundaciju!? Jednostavno, u Sanskom Mostu zdravstvo ne funkcionira niti po zdravstvenoj “liniji” niti po zakonu.

Primjera radi, u Sanski Most iz Bihaća određenim danima dolazi specijalist urolog, ali kao privatna praksa i svi osiguranici moraju platiti usluge (bez refundacije), a što je još tragičnije – mišljenje i doznake tog ljekara, specijaliste urologa, vrlo često komisije JU Dom zdravlja Sanski Most ne uvažavaju!

U više navrata pokušavali smo i tražili da se ovaj problem riješi, ali smo naišli na “zid šutnje” od strane nadležnih. Obavili smo nekoliko razgovora s direktorom Doma zdravlja Sanski Most i svaki

puta nam je obećano, i tvrđeno, da se radi na rješavanju tog problema, tj. navodnom nastojanju Doma zdravlja da osigura stalne ljekare – specijaliste ortopedije i urologije u DZ Sanski Most.

Također, u nekoliko navrata obavili smo razgovore i pismeno se obraćali i Zavodu zdravstvenog osiguranja Unsko-sanskog kantona i Kantonalnoj bolnici Bihać, ali nismo dobili nikada konkretne odgovore osim obećanja da će nastojati riješiti taj problem. Međutim, do danas taj problem nije riješen.

Naše Udruženje ne odustaje od borbe da se ovaj izuzetno veliki problem riješi u korist svih osiguranika, a pogotovo naših članova – osoba s invaliditetom, te smo ponovo uputili pismeni zahtjev / molbu za rješavanje

problema nepostojanja ljekara specijalista ortopedije i urologije u Sanskom Mostu na tri adrese: Zavodu zdravstvenog osiguranja Unsko-sanskog kantona, direktoru Doma zdravlja i direktoru Općinske bolnice u Sanskom Mostu, ali još uvijek nismo dobili nikakav odgovor.

Osim stalnih pokušaja rješavanja problema ljekara specijalista, naše Udruženje angažirano je i na zapošljavanju naših članova. Početkom ove godine uspješno smo obavili razgovor o zapošljavanju naših članova s ovlaštenom osobom Zaštitne radionice koja se bavi pakiranjem meda, što je uspješno rezultiralo zapošljavanjem dvije osobe s invaliditetom na neodređeno vrijeme, s mogućnošću zapošljavanja još naših članova u kasnijem periodu.

Udruga paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Livanjskog kantona (Kantona 10)

Udruga Livanjskog kantona u prethodnom periodu imala je zavidan broj aktivnosti na rješavanju problema i poboljšanju uvjeta života osoba s invaliditetom. Od pitanja zapošljavanja, edukacije, personalne asistencije, preko arhitektonskih barijera do sportskih aktivnosti

Projekt zapošljavanja i edukacije

Ovaj projekt bio je jedan od motiva zbog kojeg se petnaestero mladih ljudi iz Livanjskog kantona i Mostara prijavilo na dodatnu edukaciju.

Članovi Udruge paraplegičara i oboljelih od dječje paralize u Livanjskom kantonu svakodnevno se susreću s cijelim nizom prepreka, od fizičkih pa do onih u glavama ljudi, nedostatkom empatije te nerazumijevanja potreba osoba s invaliditetom. Zbog toga neumorno radimo na poboljšanju životnih uvjeta i uspostavi novih usluga koje će poboljšati uključenost osoba s invaliditetom u zajednici. Kroz projekt "Osobni asistenti za osobe s invaliditetom" educiraju se osobe koje će pomoći našim članovima.

"Asistenti su nam svakodnevno potrebni, za samostalan život, naše funkcioniranje, u poslu i sl. Samo tako možemo biti ravnopravni kao i svi ostali. Bez njih, bez asistenta, mi ne možemo funkcionirati, a ni raditi", istaknula je predsjednica Udruge Šemsija Dželadini, te kazala da edukaciju novog, mladog kadra rade uz pomoć stručnjaka iz Socijalno-edukativnog centra iz Banje Luke.

Od edukatorice Nine Pupić, magistricе defektologinje, doznajemo kako je osobni asistent za osobe s invaliditetom u Republici Srpskoj uveden kao posebno zanimanje.

"Do sada osobe koje su imale potrebu za asistencijom nisu imale educiran kadar. Ono na što smo jako ponosni jest da je oko 80% naših polaznika dobilo zaposlenje upravo kao osobni asistenti", kazala je Pupić.

To je bio jedan od motiva zbog kojih se petnaestero mladih ljudi iz Livanjskog kantona i Mostara prijavilo na dodatnu edukaciju. Među polaznicima ima različitih struka (diplomiranih psihologa, socijalnih radnika, osoba iz medicinske struke i dr.) i svi oni, već godinama, čekaju zaposlenje. Smatraju korisnim svako novo iskustvo, bez obzira na to je li usko vezano za njihovu struku, te se žele upoznati s poteškoćama s kojima se osobe s invaliditetom susreću kako bi bili u mogućnosti pomoći ljudima. Učesnici obuke, koja je besplatna, na kraju će dobiti certifikate o završenom neformalnom obrazovanju za osobne, personalne asistente.

Realizaciju projekta "Osobni asistenti za osobe s invaliditetom", kojom se osnažuje kapacitet Udruge, finansijski podržava Federalno ministarstvo rada i socijalne politike.

“Ti zaslužuješ zdraviji život!”

Udruga paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Livanjskog kantona, uz podršku Ministarstva rada, zdravstva, socijalne skrbi i prognanih Kantona 10, realizira projekt pod nazivom “Ti zaslužuješ zdraviji život!” Projektom je obuhvaćeno šestero djece s invaliditetom teže kategorije i njih fizioterapeut obilazi u njihovim domovima, gdje im se pruža potrebna terapija, uz obilazak i nadzor stručnog kadra – fizijatra.



Osobni asistenti za osobe s invaliditetom

Nesmetan pristup, kretanje, boravak i rad osoba smanjenih tjelesnih mogućnosti i osoba smanjene pokretljivosti na području Kantona 10

Na prijedlog Ministarstva graditeljstva, obnove, prostornog uređenja i zaštite okoliša Vlada Livanjskog kantona donijela je Uredbu o osiguranju uvjeta i načina nesmetanog pristupa, kretanja, boravka i rada osoba smanjenih tjelesnih mogućnosti i osoba smanjene pokretljivosti te uvjetima i načinu jednostavne prilagodbe građevina. Na osnovu ove Uredbe Udruga nastoji raditi na podizanju svijesti o potrebi projektiranja i izgrađivanja pristupa, tako da je osobama smanjenih tjelesnih mogućnosti i osobama smanjene pokretljivosti osiguran nesmetan pristup u okruženju, kako u samoj općini Livno, tako i na području cijelog Kantona.

Pozitivne stvari su, ipak, počele da se dešavaju na veliko zadovoljstvo samih osoba s invaliditetom. Naime, građani naše općine počeli su “reagirati”, tako da mnogi vlasnici građevina javne i poslovne namjene, kao i vlasnici građevina stambene i

stambeno-poslovne namjene, iskazuju interes, dolaze u prostorije naše Udruge i pitaju za zakonsku uredbu kako bi postupili po njoj i svoje prostore učinili pristupačnim.

Sporazum između Doma zdravlja Livno i nevladinih organizacija s područja Kantona 10

Udruga, radeći u partnerstvu s vladinim i nevladinim organizacijama, institucijama vlasti na svim nivoima, nastoji pružiti edukativnu pomoć i podršku osobama s invaliditetom te raditi na senzibiliziranju, podizanju svijesti šire društvene zajednice o potrebama i mogućnostima osoba s invaliditetom uvođenjem i primjenom novih tehnika rada u svrhu poboljšanja života – kako osoba s invaliditetom, tako i svih drugih građana. S tim ciljem Udruga je potpisala i Sporazum o suradnji između JU Doma zdravlja Livno i nevladinih organizacija s područja Livanjskog kantona. Sporazum je dokument kojim se utvrđuju zajedničke vrijednosti, principi, načela i

prioriteti suradnje između Doma zdravlja Livno i nevladinih organizacija s područja Livanjskog kantona.

Dobro je činiti dobro

Udruga paraplegičara i oboljelih od dječje paralize radi na upoznavanju, suradnji i komunikaciji s drugim udrugama / organizacijama, a sve u cilju – pomoći onome kojima je pomoć najpotrebnija. Zbog toga je u januaru 2018. godine na teren krenula sljedeća grupa: mualima Šejla Mujić-Kevrić, koordinatorica za rad sa ženama Medžlisa IZ Livno – Udruženje žena MIZ Livno, časna sestra Blanka Jeličić, ispred Marijansko-vinkovske mladeži (MVM) Livno i Josipa Mihaljević, volonterka u Udruzi paraplegičara. Zahvaljujući našoj Josipi zajedno su posjetile porodicu koja ima dijete s poteškoćama u razvoju te se upoznale se prilikama i izazovima s kojima se majka i ostali članovi porodice svakodnevno suočavaju. Grupa je posjetila još nekoliko porodica u selu Tušnica kako bi se što jasnije upoznale s njihovim potrebama i problemima. “Djeci smo

uručile paketiće, a jednoj porodici prehrambeni paket”, rekla nam je mualima Šejla Mujić-Kevrić.

Dobro je činiti dobro – veselo su se složile članice ove grupe nakon ovog kratkog ali korisnog putovanja i obavljenih posjeta.

Posudba ortopedskih pomagala

Potražnja za ortopedskim pomagalicama sve više i više, nažalost, dostiže uzlaznu putanju. Naša Udruga uspjela je osigurati određen broj ortopedskih pomagala i donijeti odluku da ta pomagala posuđuje našim članovima ali i ostalim osobama kojima su potrebna na području općine Livno. Posudba ortopedskih pomagala uglavnom se odnosi na invalidska kolica, sve vrste štaka i rolatore / hodalice. Naime, brojne obitelji svjedoče kako im ovakav oblik pomoći uveliko olakšava tešku situaciju, s obzirom na to da ne mogu ostvariti pravo na ortopedska pomagala, a u obitelji imaju člana kojem je isto neophodno, a nerijetko i zbog dugotrajne bolesti ili staračke nemoći.

U situacijama u kojima Udruga ne može izaći u susret u vezi s ortopedskim pomagalom, tada pomožemo putem pružanja dodatnih informacija kome i na koji način se mogu obratiti za pomoć (neke druge organizacije / udruge s područja našeg kantona).

Četvrte sportske igre osoba s invaliditetom Kantona 10 pod nazivom “Moj pokret – radost i moja i tvoja!”

Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize Livanjskog kantona 10. 2. 2018. godine u dvorani livanjske Ekonomske škole priredilo je Četvrte sportske igre osoba s invaliditetom Livanjskog kantona (Kantona 10). Igre su se održale pod nazivom “Moj pokret – radost i moja i tvoja!”, a kako je kazala Šemsija Dželadini, predsjednica Udruge, cilj igara je poboljšanje kvaliteta života osoba s poteškoćama i smetnjama u razvoju, tako što se kroz sport i druženje osjećaju kao osobe ravnopravne u društvu. Zadovoljstvo nam je još veće jer smo od mnogih učesnika sportskih igara

dobili informaciju da noć prije održavanja igara nisu ni spavali, radujući se nastupu, druženju i dobrom rezultatu.

Na ovom sportsko-rekreativnom druženju učestvovali su članovi Koalicije organizacija osoba s invaliditetom Livanjskog kantona: Udruženje paraplegičara i oboljelih od dječje paralize, Udruženje roditelja djece sa smetnjama u razvoju “Koraci” Livno, Udruženje roditelja djece s posebnim potrebama “Kriješnica” Kupres, Udruženje roditelja djece sa smetnjama u razvoju “Naša djeca” Glamoč, Udruženje roditelja djece s posebnim potrebama “Nada” Tomislavgrad, Centar za odgoj, obrazovanje i rehabilitaciju djece i mladih s većim poteškoćama u razvoju “Nova nada” Tomislavgrad i Udruženje slijepih i slabovidnih osoba Kupres. Nakon takmičarskog dijela druženje je uz ručak nastavljeno u hotelu “Park”, gdje su dodijeljene medalje i diplome.

Među takmičarima bilo je i visokoobrazovanih mladih ljudi, kao što su, naprimjer, Anes Đonlagić, diplomirani pravnik iz Livna, i njegova sugrađanka Ana Budić, absolvent Kriminalističkog fakulteta u Sarajevu. Ana ponosno kaže da su joj ostala još četiri ispita, dok je Anes u gradskoj biblioteci završio pripravnički staž, a uskoro planira polagati i pravosudni ispit.

Manifestaciju su finansijski podržali Federalno ministarstvo kulture i sporta i Ministarstvo znanosti, prosvjete, kulture i športa Kantona 10. Od predstavnika vlasti na otvaranju igara bio je Milan Mihaljević, predstavnik Ministarstva rada, zdravstva i socijalne politike, a valja istaknuti odličan rad livanjskih asistenata na sportskim igrama, a koji inače volontiraju u našoj Udrugi.



Dobro je činiti dobro – u zajedništvu

Svjetski dan zdravlja – 7. april

Svjetski dan zdravlja globalni je dan svijesti o zdravlju koji se svake godine obilježava 7. aprila, a pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i drugih srodnih organizacija



Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. aprila svake godine u cijelom svijetu pod vodstvom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) kako bi privukao opću pažnju prema važnosti globalnog zdravlja.

Svjetska zdravstvena skupština održana je prvi put 1948. godine u Ženevi od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i tom prilikom odlučeno je da se 7. aprila svake godine obilježi Svjetski dan zdravlja, a prvi put u svijetu obilježen je 1950. godine. Svjetska zdravstvena organizacija osnovana je na načelu da svi ljudi trebaju biti u stanju ostvariti svoje pravo na zdravlje i na najviši nivo zdravstvene zaštite. Različiti događaji vezani uz određenu temu organiziraju se na međunarodnom i nacionalnom nivou od strane WHO-a. Svrha obilježavanja Dana zdravlja je podizanje zajedničke svijesti javnosti o zdravstvenim problemima i pitanjima na globalnom nivou i godišnje se organizira nekoliko programa WHO-a, ali i drugih srodnih zdravstvenih organizacija na različitim mjestima poput škola, fakulteta i drugih mjesta.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) velika je zdravstvena

organizacija koja radi pod Organizacijom ujedinjenih nacija na rješavanju zdravstvenih problema na globalnom nivou. Od svog osnivanja bavi se ozbiljnim zdravstvenim problemima, uključujući polio, boginje, tuberkulozu, gubu i slično, posebno u nerazvijenim državama i državama u razvoju. WHO je odigrala značajnu ulogu u poboljšanju i stvaranju zdravijeg svijeta i posjeduje globalne statističke podatke o zdravlju, odnosno o stanju zdravlja u svijetu i vodeće je globalno zdravstveno tijelo unutar sistema Ujedinjenih nacija. Rad WHO-a raznolik je i može se uglavnom sažeti kroz šest tačaka svog djelovanja:

- **Unapređenje razvoja** – siromaštvo je povezano s lošim zdravljem; unapređenjem razvoja i smanjenjem siromaštva poboljšava se cjelokupno zdravlje date populacije.
- **Potiče zdravstvenu sigurnost** – WHO poduzima korake za povećanje zdravstvene zaštite smanjenjem zdravstvenih rizika od izbijanja novih, postojećih i mutacijskih bolesti.
- **Jačanje zdravstvenog sistema** – u siromašnijim zemljama

mnogi su zdravstveni sistemi neadekvatni. WHO jača te sisteme kroz različite načine koji mogu uključivati finansiranje, pristup lijekovima i relevantnu tehnologiju, sisteme prikupljanja podataka i edukaciju zdravstvenog osoblja.

- **Pružanje informacije, istraživanja i dokaze** – WHO koristi dokaze kao čvrstu osnovu za postavljanje zdravstvenih prioriteta, strategija i mjerenja postignutih rezultata. U dogovoru s vodećim zdravstvenim stručnjacima WHO pruža mjerodavne zdravstvene informacije.
- **Poboljšava partnerstva** – WHO blisko surađuje s mnogim zdravstvenim organizacijama širom svijeta. WHO ima za cilj unaprijediti ili poboljšati rad tih organizacija potičući ih da koriste prakse utemeljene na dokazima i da prate tehničke smjernice prilikom provedbe svojih zdravstvenih programa.
- **Poboljšava učinkovitost** – WHO također nastoji poboljšati performanse vlastite

organizacije. Kako bi se poboljšala učinkovitost neke organizacije, rezultati rada trebaju biti tačni i jasni kako bi se mogli mjeriti i uspoređivati. WHO poboljšava performanse zdravstvenih sistema na osnovu izvještajnih rezultata i ciljeva, a koji se mogu mjeriti na regionalnom, državnom ili međunarodnom nivou.

U svojoj 70. godišnjici rada WHO poziva svjetske čelnike da se pridržavaju obaveza koje su dali kada su se dogovorili o održivom razvojnom cilju 2015. godine te se obavezali na konkretne korake kako bi unaprijedili "Zdravlje za sve / HealthForAll". To znači, osigurati da svako, svugdje, može pristupiti kvalitetnim zdravstvenim uslugama bez suočavanja s finansijskim ili administrativnim teškoćama.

Zašto se obilježava Svjetski dan zdravlja

Obilježavanje Svjetskog dana zdravlja usmjereno je na povećanje očekivanog životnog vijeka kroz poboljšanje zdravlja ljudi i promociju zdravih životnih navika. Mlade ljude treba upoznati sa svjetskim problemom AIDS-a i HIV-a i educirati ih u vezi s prevencijom ovih teških oboljenja, kao i drugih spolno prenosivih bolesti, testiranja, liječenja, skrbi, smanjenja stigme i diskriminacije. Cilj je eliminirati AIDS i HIV u svijetu ili svesti na minimum broj oboljelih od ovih opakih bolesti.

Svjetska zdravstvena organizacija prezentira i podatke o prenosnicima širenja bolesti, kao što su komarci (malarija, denga groznica, filaria, chikungunya, žuta groznica itd.), krpelji, bube, pješčane muhe,

puževi itd. kako bi se svijet oslobodio širokog raspona bolesti uzrokovanih parazitima i patogenima. Također, informira javnost o pojavi i mjestima prenosno-zaraznih bolesti radi pravovremenog poduzimanja mjera prevencije u područjima pojave bolesti, kao i zbog putnika koji putuju iz jedne u drugu državu ili područje.

WHO podržava zdravstvene organizacije na globalnoj osnovi kako bi svaki zdravstveni sistem mogao vlastitim naporima prevladati probleme javnog zdravlja i unaprijediti kvalitet života ljudi, život bez bolesti.

Tema, koja se određuje svake godine, fokusira se na definirane zdravstvene probleme, naglašeno za tu godinu ali i dugoročno, sve dok postoje uočeni i definirani zdravstveni problemi.

Primjera radi, Global polio eradicacija je 1995. godine bila jedna od tema Svjetskog dana zdravlja. Od tada je većina zemalja oslobođena ove fatalne bolesti, dok je u drugim dijelovima svijeta povećan nivo svijesti o ovoj bolesti.

Tema Svjetskog dana zdravlja za 2018. godinu je "Univerzalna zdravstvena zaštita: svako, svuda".

Ključne poruke za Svjetski dan zdravlja 2018. godine

- Univerzalno zdravstveno osiguranje podrazumijeva da svi ljudi mogu dobiti kvalitetne zdravstvene usluge, gdje i kada im trebaju, bez pretrpljenih finansijskih poteškoća.
- Niko ne bi trebao birati između dobrog zdravlja i drugih životnih potreba.
- UHC je ključ za zdravlje i blagostanje ljudi i nacija.
- UHC je izvodiv. Neke zemlje ostvarile su veliki napredak. Njihov izazov je održavanje

zdravstvene zaštite i sigurnosti kako bi zadovoljile očekivanja svojih građana.

- Sve zemlje pristupit će UHC na različite načine: ne postoji nijedna dimenzija za sve. Ali svaka zemlja može učiniti nešto za napredovanje UHC-a.
- Svi mogu učestvovati u putu ka UHC-u, učestvujući u UHC razgovoru.

"Univerzalni" u UHC znači "za sve", bez diskriminacije, ne ostavljajući nikoga izvan zdravstvenog sistema. Svako svuda ima pravo koristiti zdravstvene usluge koje su im potrebne.

Činjenice i podaci o stanju UHC-a danas:

- Najmanje polovina ljudi u svijetu trenutno ne može dobiti osnovne zdravstvene usluge.
- Skoro 100 miliona ljudi gurnuto je u krajnje siromaštvo, prisiljeno preživjeti sa samo 1,90 dolara ili manje dnevno, jer moraju plaćati zdravstvene usluge iz svojih džepova.
- Preko 800 miliona ljudi (gotovo 12% svjetske populacije) potrošilo je najmanje 10% budžeta domaćinstava na zdravstvene troškove za sebe, bolesno dijete ili člana porodice. Oni imaju takozvane "katastrofalne troškove".
- Uvođenje katastrofalnih troškova za zdravstvenu zaštitu je globalni problem. U bogatijim zemljama u Evropi, Latinskoj Americi i dijelovima Azije, koji su postigli visok nivo pristupa zdravstvenim uslugama, sve veći broj ljudi troši najmanje 10% budžeta domaćinstava na troškove zdravstvene zaštite.

Šta je UHC

- UHC znači da svi ljudi i zajednice dobijaju zdravstvene usluge koje im trebaju, bez pretrpljenih finansijskih poteškoća.
- UHC omogućava svakome da pristupi uslugama koje se bave najvažnijim uzrocima bolesti i smrti i osiguravaju da je kvalitet tih usluga dovoljno dobar da poboljša zdravlje ljudi koji ih primaju.

Šta nije UHC

- UHC ne znači besplatnu zaštitu za sve moguće zdravstvene intervencije, bez obzira na trošak, jer ni jedna zemlja ne može besplatno pružati sve usluge na održivoj osnovi.
- UHC ne samo da osigurava minimalni paket zdravstvenih usluga, već i nastoji osigurati progresivno širenje pokrivenosti zdravstvenih usluga i finansijske zaštite, kada više resursa postane dostupno.
- UHC nije samo medicinsko liječenje pojedinaca, već uključuje i usluge za cjelokupnu populaciju, kao što su kampanje javnog zdravlja – naprimjer, dodavanje fluora vodama ili kontrolu razmnožavanja komaraca koji nose viruse koji mogu izazvati bolest.
- UHC nije samo zdravstvena zaštita i finansiranje zdravstvene zaštite ljudi. Ona obuhvata sve komponente zdravstvenog sistema: sisteme i pružaoce zdravstvenih usluga koji pružaju zdravstvene usluge ljudima, zdravstvenim ustanovama i komunikacijskim mrežama, zdravstvenim tehnologijama, informacionim

sistemima, mehanizmima za osiguranje kvaliteta u upravljanju i zakonodavstvu.

Zašto je univerzalna zdravstvena zaštita važna

Zemlje koje ulažu u UHC (Universal Health Coverage / Univerzalno zdravstveno osiguranje) čine zdravo ulaganje u svoj ljudski resurs. U posljednjih nekoliko desetljeća UHC je nastao kao ključna strategija za napredak prema drugim zdravstvenim i širim razvojnim ciljevima. Pristup važnoj skrbi o kvaliteti i finansijskoj zaštiti ne samo da poboljšava zdravlje ljudi i očekivano trajanje života nego i štiti zemlje od epidemija, smanjuje siromaštvo i rizik od gladi, stvara radna mjesta, privlači gospodarski rast i povećava ravnopravnost spolova.

Što Svjetski dan zdravlja može učiniti?

Neke zemlje već su ostvarile značajan napredak u smjeru opće zdravstvene zaštite. Ali polovina svjetske populacije i dalje nije u stanju pribaviti zdravstvene usluge koje im trebaju. Ako zemlje postignu cilj SDG-a (Sustainable Development Goals / Održivi ciljevi razvoja), milijardu ljudi više trebalo bi koristiti UHC do 2023. godine.

Svjetski dan zdravlja "osvijetlit" će potrebe UHC-a i prednosti koje ona može donijeti. WHO i njeni partneri davat će primjere koje korake treba poduzeti kroz niz događaja i razgovora održanih na više nivoa.

Moto WHO i UHC glasi: Niko ne smije birati između smrti i finansijskih poteškoća! Niko ne bi trebao birati između kupovine lijekova i kupovine hrane.

UHC tokom 2018. godine želi **inspirirati, motivirati** i usmjeriti zainteresirane strane da se obavežu prema UHC-u:

- **Inspirirati** – naglašavajući moć političara da transformiraju zdravlje svoje nacije, postavljajući tu transformaciju kao uzbudljiv i ambiciozan plan i izazov i pozivajući svoje građane da budu dio tih promjena.
- **Motivirati** – razmjenjujući primjere kako zemlje napreduju prema UHC-u i ohrabruju druge da pronađu vlastiti put.
- **Vodič kroz** omogućavanje alata za strukturirani dijalog o politici: kako unaprijediti UHC na domaćem nivou ili podržati takve napore u drugim zemljama (npr. širenje pokrivenosti usluga, poboljšanje kvaliteta usluga, smanjenje ličnog plaćanja).

Kako se obilježava Svjetski dan zdravlja

Svi imaju ulogu da učestvuju, potiču razgovore i doprinose strukturiranom dijalogu prema politikama koje pomažu vašoj zemlji u postizanju i održavanju UHC-a.

Konkretno:

- Vladina ministarstva treba da donose političke odluke u cilju općeg poboljšanja zdravlja i podsticanja ekonomskog rasta i društvenog razvoja.
- Parlamentarni zdravstveni odbori i zdravstvene grupe treba da posreduju između onih koji kreiraju politiku i onih koji je izvršavaju.
- Političke stranke treba da oblikuju svoje programe kako bi zadovoljile izražene potrebe svojih pristalica.
- Profesionalna udruženja treba da štite dobrobit radne snage.
- Organizacije civilnog društva treba da neprestano rade na terenu i zastupaju zabrinutost različitih grupa stanovništva.

- Pojedinci treba da koriste vlastite glasove zahtijevajući dobre zdravstvene usluge.
- Mediji mogu pomoći u povećanju razumijevanja UHC-a, kao i transparentnosti i odgovornosti u kreiranju politika.

Nekoliko ideja o tome šta se može konkretno učiniti

Vlada

- Učestvovanje u strukturiranim razgovorima sa širokim spektrom zainteresiranih strana u zajednici na koje utječu i koji su suštinski neophodni za osiguranje univerzalne zdravstvene zaštite.
- Uvažavanje zahtjeva, mišljenja i očekivanja stanovništva o pitanjima vezanim za UHC kako bi se poboljšala politička odgovornost. Stanovnici se mogu konsultirati, npr. putem dijaloga, istraživanja, anketa ili referenduma.
- Saradnja s osnovnim organizacijama za sveobuhvatno zdravstveno osiguranje kako bi se istražila izvediva sveobuhvatna rješenja za zdravlje, a kako biste osigurali da su vaše zdravstvene potrebe u zajednici uzete u obzir i prioritete na lokalnom nivou, uključujući i pritisak preko društvenih medija. Pozovite organizacije civilnog društva da podrže traženje vaših potreba upućenim kreatorima politike u vašoj zajednici.

Pojedinci, civilno društvo i zdravstveni radnici

- Izrazite svoje potrebe, mišljenja i očekivanja lokalnim kreatorima politike, nadležnim institucijama, ministrima i drugim odgovornim osobama.



- Napravite “nenasilnu buku” kako biste ukazali na vaše zdravstvene potrebe i prioritete na lokalnom nivou, i putem uključivanja društvenih medija.
- Pozovite organizacije civilnog društva da pomažu i podržavaju vaše zahtjeve prema političarima i društvenoj zajednici.
- Podijelite, kao pacijenti – korisnici zdravstvene zaštite, svoje priče i iskustva s medijima.
- Organizirajte aktivnosti kao što su forumi za diskusiju, političke rasprave, koncerti, nenasilni marševi, intervjui i društveni mediji kako biste privukli pažnju odgovornih predstavnika vlasti i zdravstvenih institucija da sarađuju s vama na temu UHC.

Mediji

- Istaknite inicijative i prijedloge koji pomažu u poboljšanju pristupa kvalitetnim uslugama i finansijskoj zaštiti ljudi i zajednica.
- Pokažite što se događa kada ljudi ne mogu dobiti usluge koje su im potrebne.
- Insistirajte na odgovornosti političara i odgovornih osoba, npr. putem dokumentarnih filmova o UHC, obećanjima koje su dali, kao i prednostima, slabostima i

novim izazovima (npr. povećanje zaraznih bolesti, starenje stanovništva).

- Stvorite platforme za dijalog između korisnika, zajednica, njihovih predstavnika i kreatora politike, npr. putem razgovora u tv-emisijama, intervjua i radijskih rasprava.

Slogan i hashtag ovogodišnjeg Dana zdravlja:

- Slogan je “Zdravlje za sve”.
- Primarni hashtag koji koristimo je #HealthForAll, kao i #WorldHealthDay.

“Zdravlje za sve” je vodeća vizija već sedam desetljeća. To je, također, poticaj za potporom zemljama u razvoju prema Universal Health Coverage (UHC). Iskustvo je pokazalo da se Univerzalna zdravstvena zaštita postiže kada postoji snažna politička volja svih aktera vlasti.

Izvori

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2018/campaign-essentials/en/>
<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2018/key-messages/en/>
<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2018/how-you-can-get-involved/en/>
<https://gurumavin.com/53853-2/happy-world-health-day-images-2/>
http://www.komunalac-kc.hr/wp-content/uploads/2017/04/IMG_7493.jpg (fotografija na str. 31)

ARP valna terapija

Ovisno o prirodi bolesti ARP Wave protokoli također se mogu posebno koristiti za ubrzavanje rehabilitacije mišića ramena, lakta, ručnog zgloba, kuka, koljena, skočnog zgloba, cijele noge te cervikalne i lumbalne kičme

ARP (Accelerated Recovery Performance) sistem je poznat još od 1975. godine, a koristi bioelektričnu struju istovremeno s aktivnim područjem pokreta i drugim tehnikama vježbanja kako bi značajno ubrzao prirodni oporavak sposobnosti tijela. To je sistem koji se temelji na pretpostavci da su svi simptomi s kojima se susrećemo neurološkog porijekla. ARP potiče živčani sistem da pomogne opuštanju i produženju mišića te liječenju simptoma. Pristalice ove vrste terapije smatraju da dok MRI / CAT SCAN pokazuju dokle je problem došao, ARP tehnologija pokazuje odakle je problem došao. ARP Wave sistem koristan je za sve one koji mogu patiti od hronične boli ili nekakvog hroničnog poremećaja. Ovom vrstom terapije poboljšava se kvalitet života oboljelih od neuroloških bolesti, ublažavajući simptome poput atrofije, snižava povišeni tonus mišića, pomaže poboljšanju koordinacije i ravnoteže, dok se osobama koje su suočene s hroničnom boli, utječe na smanjenje boli.

ARP postupak koristi niskona-ponsku struju da prodire u ozlijeđeno mišićno tkivo. ARP neuroterapija vrsta je terapije pri kojoj se kroz različite protokole vježbanja, ARP valove, nastoji postići maksimalni aktivni obim pokreta kako bi se ubrzali prirodni (biološki) procesi oporavka. Ova veoma napredna neuroterapija temelji se na primjeni neuroimpulsa i predstavlja neinvazivni proces koji putem bio markera pretražuje organizam i skenira potencijalni problem kako

bi se terapija usmjerila na otklanjanje simptoma. Prije same aplikacije ARP Wave terapije potrebno je tačno utvrditi koji su mišići ti koje je potrebno tretirati, primjerice kod hroničnih bolova i hroničnih poremećaja. Kao vrsta terapije pruža mogućnost poboljšanja zdravstvenog stanja velikog broja bolesti od ortopedskih, reumatskih, neuroloških do sportskih ozljeda.

U današnje vrijeme liječenje ARP Wave indicirano je za liječenje svih ozljeda povezanih s mišićima:





- Opuštanje mišićnih grčeva,
- Prevencija i usporavanje atrofije u upotrebi,
- Povećanje lokalne cirkulacije krvi,
- Reedukacija mišića,
- Održavanje i povećanje kretanja,
- Posthirurška rehabilitacija.

Ovisno o prirodi bolesti ARP Wave protokoli također se mogu posebno koristiti za ubrzanje rehabilitacije mišića ramena, lakta, ručnog zgloba, kuka, koljena, skočnog zgloba, cijele noge te cervikalne i lumbalne kičme.

Kako funkcionira ARP Wave?

Živčani sistem omogućava komunikaciju i povratne informacije od svih dijelova tijela. Zašto je to važno? Svi se aspekti ljudskog života kontroliraju pomoću ovog komunikacijskog sistema. Uzrok svih povreda je smanjena mogućnost određenog segmenta da apsorbira silu. Jedini koji to ispravno čini je zdrav mišić. Ako je mišić skraćen, povrijeđen, atrofičan, on ne može da apsorbira silu udarca, silu torzije



ili istegnuća, te tada pomjera linije sile na neki drugi dio tijela. Taj drugi dio tijela mogu biti kosti, ligamenti, tetive ili drugi mišići. I kao takav predstavlja slabu tačku te postoji velika mogućnost ozljede. Prilikom primjene ARP terapije pomaže se u zagrijavanju, jačanju istezanju i relaksaciji mišića, što ovoj vrsti terapije daje veliki plus u primjeni kod sportskih ozljeda (posebno u vrhunskom sportu, gdje se nastoji skratiti vrijeme izostanka sportaša s terena). Međutim, ARP neuroterapija indicirana je u liječenju neuroloških oboljenja, pri čemu se kroz ponavljajuće protokole vježbi i primjenu ARP valova nastoji vratiti "izgubljeni" ili "

zaboravljeni" pokret. Tako veliku primjenu u razvijenim zemljama ima u ublažavanju simptoma multiple skleroze, različitih neuroloških oboljenja koja su praćena atrofijom mišića. Za razliku od primjene kod ostalih bolesnika, ARP terapija kod neuroloških bolesnika zahtijeva mnogo duži period rehabilitacije. Također, uočeno je kako u kombinaciji ARP terapije i drugih fizikalnih procedura poput lasera, ultrazvuka i slično, period rehabilitacije bolesnika je skraćen.

Ova vrsta terapije kontraindicirana je kod osoba sa pacemakerom, trudnica te u osoba koje su sklone krvarenjima i epileptičnim napadima.

I nije kraj, već novi početak!

Prof. dr. Jadranka Kolenović-Đapo

Vanredna profesorica, rukovodilac Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu



Neću pisati o uzrocima i situacijama koji nas u trenu mogu i znaju prebaciti na drugu stranu rijeke. A tamo se nismo zaputili, niti smo htjeli. Ali, ipak smo tu! Američka spisateljica Helen Keller ušla je u povijest – jer se nije predala, kada je preživjela i nije zastala kada je ostala slijepa i gluha. Neko će možda kazati “mogla je hodati”. Vjerujem, da bi se na isti način ponašala i da nije mogla hodati; tada bi vidjela i čula. Kako je zabilježila u svojoj knjizi: “Samoca i žaljenje su naši najgori neprijatelji; ako im se predamo, nikada nećemo učiniti nešto mudro na ovom svijetu.” Život nema garanciju; nema pravila, niti je predvidiv. U čemu je onda njegov smisao? Smisao nam nije datost, nje ga tražimo, pronalazimo, definiramo zajedno s ciljevima u životu. Smisao u životu otkrivamo i u trpljenju i u bolesti. Smisao u životu nije konstantan! Čudesno varira od onoga što nam se događa u životu. Svaki KRAJ je zapravo novi POČETAK! Samo smo se našli na drugoj strani rijeke. Ta strana nam je u početku *strana*.

Odakle krenuti? Najprije se treba suočiti s činjenicom da ćemo život provesti u invalidskim kolicima i vjerovati da će čudesni napredak medicine doprinijeti pronalasku metode koja će omogućiti život bez kolica i drugih pomagala. Ali, najprije treba prihvatiti ovo prvo. Taj proces nije lagan i zna trajati, ali ne bi smio potrajati. U prvom

fazi traženja odgovora “zašto baš ja” možemo plakati, samosažaljevati se, kriviti okolnosti, zamišljati “što bi bilo da je bilo”. Dugoročno ovakve manifestacije u ponašanju nas uvode u stanje depresije i anksioznosti. Međutim, možemo i drugačije (uredu je i zaplakati kada nam je teško), tražiti socijalnu potporu, tragati za korisnim informacijama, biti proaktivan. Tada se otvara jedan novi prostor, koji kreiramo za sebe. To je novi početak, a nikako kraj. Nemojte nikada zaboraviti da je naš život smislen u onoj mjeri koliko ga mi želimo vidjeti smislenim. Pogledajte samo koliko je ljudi u našem okruženju koji se kreću na vlastitim nogama, a njihovi životi su neispunjeni, a koraci prazni.

Istraživanja iz psihologije dosljedno pokazuju da pozitivne misli imaju ključnu ulogu u procesu oporavka. Ako ne možete sami odagnati negativne misli, potražite pomoć stručnjaka. Zasiurno će vam pomoći da negativne misli pretvorite u pozitivne.

Optimizam, pozitivni stavovi, vjera u sebe, humor, nada – imaju ljekoviti učinak! Zašto ih onda ne koristiti?

Nemojte čekati da se društvo promijeni preko noći i prestane ispoljavati predrasude prema osobama s invaliditetom; pokažite im svojim aktivnim sudjelovanjem da su njihove sumnje neopravdane. Podižite svijesti o sebi i svojim sposobnostima. Tako ćete promijeniti i “svijet” oko sebe. Fokusirajte se na ono što možete, a ne što ne možete. Vidjet ćete da je puno više stvari koje možete, nego onih koje ne možete uraditi. Pokušajte, vidjet ćete da sam upravu!

Ne treba pjevati zato što smo sretni, već trebamo biti sretni jer možemo pjevati!

Završit ću ovaj tekst riječima Kellerove: “Posrćem, padam, ustajem... Teškom mukom nastavljam dalje, ali idem naprijed... Sve sam željnija i sve više i više se penjem. Nazirem sve širi horizont. Svaka je borba – pobjeda.”



Ishrana osoba s paraplegijom.

Značaj ishrane u terapiji osoba s paraplegijom

Doc. dr. *Arzija Pašalić*

Prodekan za I ciklus studija Fakulteta zdravstvenih studija Sarajevo



Ishrana je proces u kojem se rast, razvoj i održavanje tjelesnog sastava postiže konzumiranjem i korištenjem hranjivih tvari. Stoga je adekvatna prehrana za svakog pojedinca ključna za održavanje ovih fizioloških mehanizama. S druge strane, neadekvatna ishrana može negativno utjecati na cjelokupno zdravlje i dovesti do pojave različitih oboljenja, u prvom redu kardiovaskularnih, dijabetesa, metaboličkog sindroma i sl. Planiranje ishrane ključno je za održavanje homeostaze i odvija se kroz nekoliko faza: ocjena stanja uhranjenosti, izračunavanje dnevnih energetske potreba, planiranje obroka s adekvatnom zastupljenošću makro i mikronutrijenata.

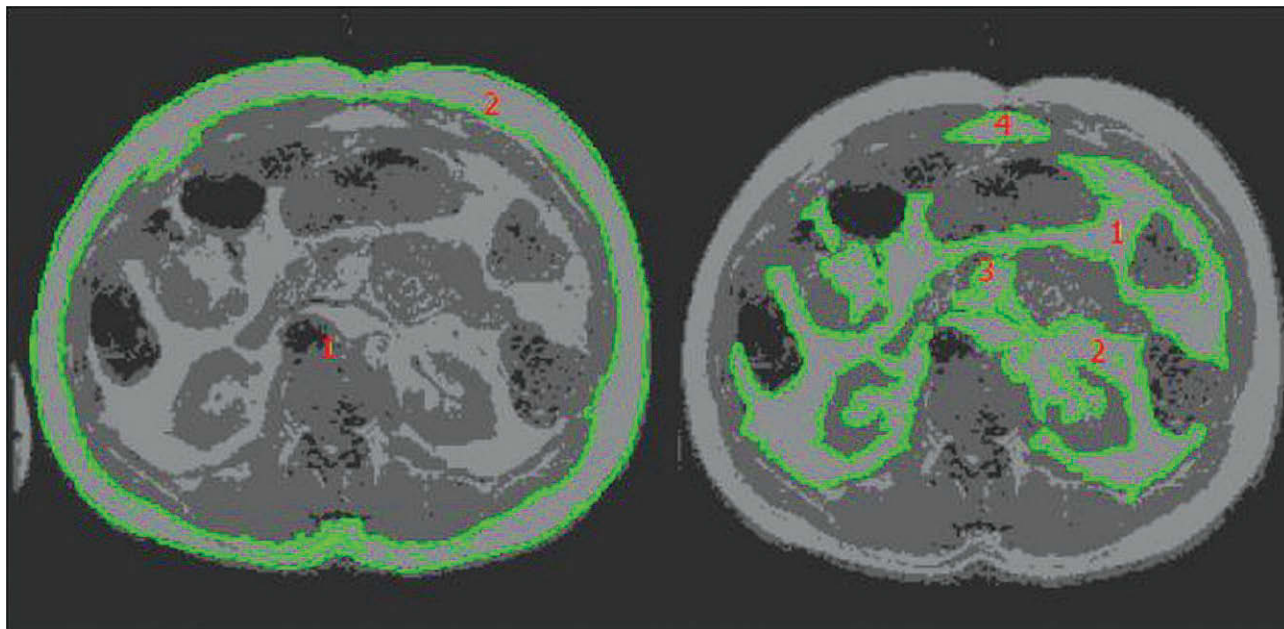
Prema stanju uhranjenosti, pojedinca kategoriziramo u neku od sljedećih skupina: pothranjeni, normalno uhranjeni, oni koji imaju prekomjernu tjelesnu masu (rizik za gojaznost) i gojazni. Postoji više metoda za procjenu stanja

uhranjenosti, a najčešće se koristi Indeks tjelesne mase (engl. *Body Mass Index* – BMI), koji izračunavamo na osnovu vrijednosti tjelesne visine i tjelesne mase.

Standardne metode mjerenja tjelesne visine i tjelesne mase se ne mogu primijeniti kod osoba s paraplegijom, te se koriste prilagođene metode mjerenja. Mjerenje tjelesne mase vrši se na posebno dizajniranim vagama, na kojima se osobe vagaju u invalidskim kolicima, a potom se od ukupne težine oduzima težina invalidskih kolica. Mjerenje tjelesne visine obavlja se u ležećem položaju, pri čemu pacijent leži na leđima, ispružen na tvrdoj podlozi. Međutim, vrijednost BMI osoba s paraplegijom nije dobar pokazatelj gojaznosti i adipoziteta. Naime, dosadašnja istraživanja pokazala su da preko 50% osoba s paraplegijom ima normalnu uhranjenost prema vrijednosti BMI, ali je procent masti u njihovom organizmu veći od 30,

što je čak 12% više u odnosu na opću populaciju. Sve ukazuje na to da osobe s paraplegijom imaju veći problem s adipozitetom nego s gojaznošću. Pojam adipozitet odnosi se na infiltraciju ili pohranjivanje masnog tkiva u subkutanim ili ektoپیčnim mjestima zbog neaktivnosti, poremećaja u hormonalnoj sekreciji, promijenjenog sastava tijela i neadekvatne ishrane. Da bi se precizno kvantificirala adipoznost i njena distribucija koriste se različite tehnike za procjenu tjelesnog sastava, kao što su magnetna rezonanca, ultrazvuk ili DEXA.

Osim Indeksa tjelesne mase, mogu se koristiti i drugi uobičajeni antropometrijski pokazatelji kao što su idealna tjelesna masa, debljina kožnih nabora, obim struka i obim nadlaktice. Međutim, njihova validnost za osobe s paraplegijom upitna je zbog promjene u količini vode u organizmu, atrofije mišića zbog nepokretnosti, povećane tjelesne masnoće i dr.



Prikaz subkutanog i visceralnog masnog tkiva kod osoba s paraplegijom (Gorgey A. S., Wells K. M., Austin T. L., *Adiposity and spinal cord injury. World J. Orthop.* 2015; 6(8):567-76.)

Energetske potrebe

Postoje različite metode za izračunavanje energetske potrebe pojedinca. U praksi se najčešće koriste indirektna metoda koje podrazumijevaju korištenje različitih formula, a najčešće primjenjivana je Harris-Benedictova jednačina. Za izračunavanje energije bazalnog metabolizma osoba s paraplegijom, unatoč naporima nije uspostavljena adekvatna jednačina pomoću koje bi bilo moguće preciznije izračunati energetske potrebe za bazalni metabolizam. Primjena Harris-Benedictove jednačine u većini slučajeva precjenjuje energetske potrebe, te dovodi do prevelikog unosa kalorija. Istraživanja su pokazala da su dnevne energetske potrebe osoba s paraplegijom u prosjeku 500 kcal manje u odnosu na osobe iste dobi bez invaliditeta. (Buchholz, 2003; Groah 2009).

Još 1985. godine ustanovljeno je da energetska potreba za osobe s tetraplegijom i paraplegijom treba biti

približno 22, odnosno, 27 kcal/kg tjelesne mase. (Cox,1985). Međutim, tada u obzir nisu uzeti mnogi faktori koji kod osoba s paraplegijom itekako utječu na potrošnju energije, kao što su tonus mišića, simpatička inervacija, nivo hormona štitnjače i sl.

Prema tome, prilikom planiranja ishrane osoba s paraplegijom mnogo je mjerodavnije odrediti tjelesni sastav, s posebnim osvrtom na procent masti i mišićnog tkiva.

Koliko je ishrana važan segment u rehabilitacionom procesu govore i istraživanja koja su pokazala da primjena rehabilitacijskih metoda, kao što su elektrostimulacija i određene vrste vježbi, nakon 21 sedmice primjene povećava postotak masnog tkiva i izaziva poremećaj metaboličkog profila, jer pacijenti nisu dobili odgovarajuće prehranbene smjernice (odgovarajući unos kalorija i zastupljenost makronutrijenata). (Gorgey, 2012)

Isti autor u drugom istraživanju, koje je trajalo 12 sedmica, uz

primjenu neinvazivne neuromuskularne električne stimulacije i odgovarajuće ishrane dobio je mnogo bolje rezultate.

Znači, za 12 sedmica došlo je do hipertrofije mišića paraliziranih donjih ekstremiteta koja je bila povezana sa smanjenjem visceralne masti, a postignuta su i značajna poboljšanja u profilu insulina i metabolizma lipida. (Gorgey, 2012)

Makronutrijenti

Preporuke unosa ugljenih hidrata za opću populaciju iznose 50-60% od ukupnog energetskeg unosa, dok su preporuke za osobe s paraplegijom niže i iznose 45%. Naime, ugljeni hidrati u obliku glikogena skladište se u skeletnim mišićima, a s obzirom na to da su oni kod osoba s paraplegijom atrofirani, manje je mjesta za njihovo skladištenje. To posljedično dovodi do povećanja cirkulirajuće glukoze u krvi i rizika za nastanak *Diabetes*

mellitusa. Osim toga, smanjena tjelesna aktivnost dovodi do toga da se višak glukoze pohranjuje u obliku masnog tkiva.

Potrebno je naglasiti da je unos dijetnih vlakana veoma važan. Dijetna vlakna nalaze se u cjelovitim žitaricama, voću i povrću. Njihov adekvatan unos poboljšava rad crijeva, sprečava opstipaciju, smanjuje kolesterol itd. Preporuka dnevnog unosa vlakana za osobe s paraplegijom iznosi 25-30 g, s tim da se unos može individualno prilagođavati dok se ne postigne zadovoljavajuća funkcija crijeva. Istraživanja su pokazala da adekvatan unos dijetnih vlakana kod osoba s paraplegijom može u potpunosti isključiti korištenje laksativa. Naravno, za pravilnu funkciju crijeva neophodan je i unos tekućine koji bi trebao iznositi oko 1,5 l dnevno.

Negativan bilans azota kod osoba s paraplegijom naročito je prisutan neposredno nakon ozljede kada je razgradnja proteina u paraliziranim ekstremitetima najintenzivnija. U tom periodu neophodno je unositi veće količine proteina, čak do 2 g/kg tjelesne mase dnevno.

Preporuka dnevnog unosa proteina za opću populaciju je 10-15%, a za paraplegičare 12-17% od ukupnog dnevnog unosa. Međutim, prilikom rehabilitacijskih terapija kojima se želi postići hipertrofija mišića, taj unos treba povećati do 25%. S obzirom na to da su namirnice životinjskog porijekla najbogatije biološki vrijednim proteinima, ali i zasićenim mastima, adekvatan unos proteina treba postići kombinacijom proteina biljnog i životinjskog porijekla.

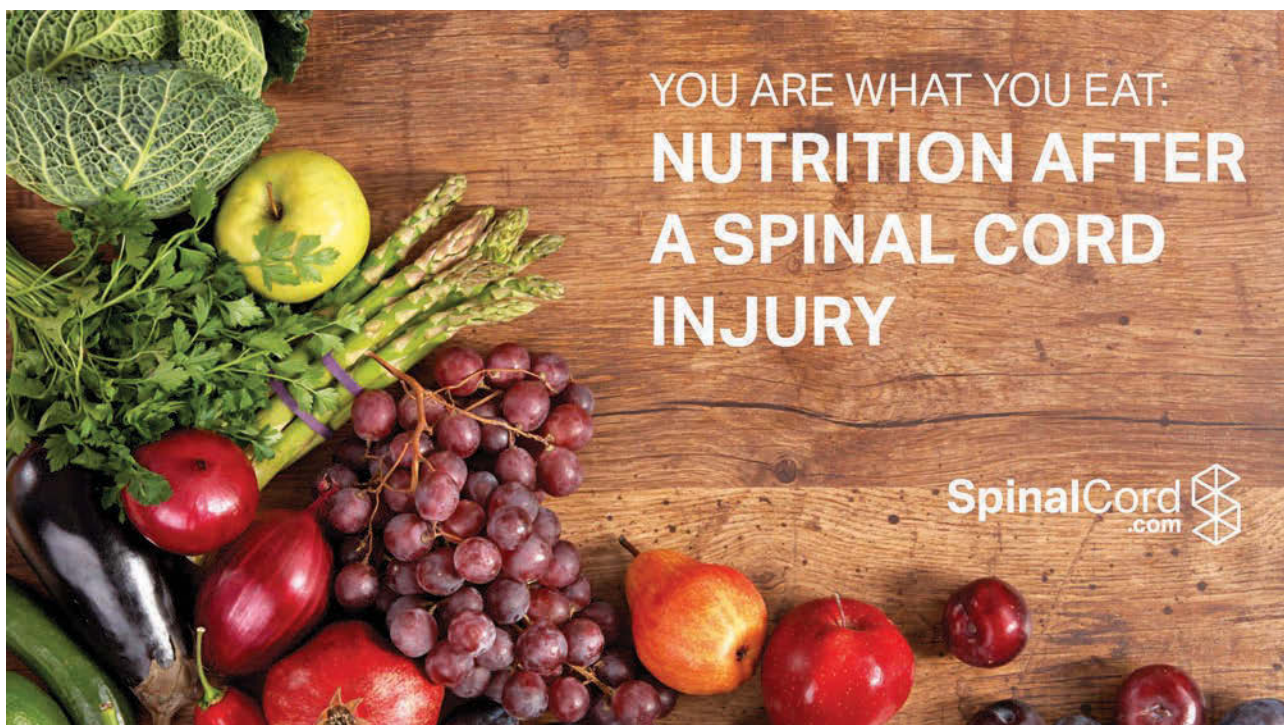
Biološka uloga masti u organizmu je višestruka: predstavlja odličan izvor energije, imaju strukturnu ulogu u organizmu i potrebni su za metabolizam vitamina topivih u mastima. Međutim, prekomjeren unos masti, naročito zasićenih masti koje se nalaze u namirnicama životinjskog porijekla, predstavlja rizik za nastanak kardiovaskularnih oboljenja čija je prevalenca visoka i kod osoba s paraplegijom. Preporuke za unos masti kod osoba s paraplegijom su 30% od ukupnog dnevnog unosa, sa ograničenjem unosa zasićenih masnih kiselina do 7%. Prednost u

ishrani treba dati uljima bogatim mononezasićenim masnim kiselinama (maslinovo i dr. netropska ulja) i omega 3 masnim kiselinama, za koje se pretpostavlja da imaju, između ostalog, i neuroprotektivni učinak. Također, poželjno je unos transmasnih kiselina (grickalice, keksi, pekarski proizvodi i sl.) svesti na 1% od ukupnog energetskeg unosa.

Mikronutrijenti

U mikronutrijente spadaju vitamini i minerali i njihov unos treba biti u skladu s preporučenim dnevnim unosom. Dosadašnja istraživanja pokazala su da osobe s paraplegijom imaju uglavnom nedostatak vitamina topivih u mastima, u prvom redu vitamina D. U tom smislu, osim ishranom, preporučuje se suplementacija vitamina D, ali i izlaganje suncu.

Uvažavajući činjenicu da ishrana osoba s paraplegijom zauzima vrlo značajno mjesto u terapijskom procesu, dizajniranju pravilnih prehrambenih smjernica treba posvetiti posebnu pažnju.



YOU ARE WHAT YOU EAT:
NUTRITION AFTER
A SPINAL CORD
INJURY

SpinalCord.com 

Fikreta Hasanović

Naša sagovornica osoba je s jednim od najtežih oblika invaliditeta – paraplegijom. Zahvaljujući svojoj upornosti i vrijednom, svakodnevnom radu uspjela je i pored svih prepreka koje su već uobičajene u našem društvu, da postane uspješna osoba, uključena u sve društvene sfere života, ravnopravno s osobama koje su bez invaliditeta. Živi i radi u Tuzli

- Fikreta, mnogi naši čitaoci te poznaju, ali bismo Te zamolili da se predstaviš svim našim čitaocima.

Zovem se Fikreta Hasanović, rodila sam se 12. februara 1962. godine u Tuzli. Istina, mnogi čitaoci časopisa "Paraplegija i mi" me poznaju, jer volim komunicirati s ljudima, nisam osoba od konflikta, pozitivna sam i uvijek spremna pomoći onima za koje smatram da je to najpotrebnije. Prije ulaska u svijet osoba s invaliditetom završila sam Rudarsko-mašinsku školu u Tuzli i vrlo brzo sam se zaposlila s ciljem da kroz vlastiti rad nastavim obrazovanje i poslovno napredovanje.

- Kada i kako si dospjela u invalidska kolica?

U svijet osoba s invaliditetom ušla sam u najboljim godinama svog života. Tačnije u 23. godini. Sjećam se tog lijepog majskog dana davne 1986. godine kada sam krenula proslaviti prvomajske praznike. I zauvijek mi je taj dan ostao u sjećanju. Buđenje

iz višednevnog sna u bolničkom krevetu, mnoštvo pitanja u glavi, a onda su se sjećanja počela vraćati. Sjećam se naglog kočenja, škripe točkova, nekog užasnog straha i na kraju mrak.

Medicinska sestra mi je poželjela dobro jutro i objasnila mi da smo se survali u provaliju, da su svi "dobro" prošli, ali da sam ja zadobila povredu kičme. Paraplegija. Banja Koviljača i osobe s invaliditetom oko mene, korisnici kolica, korisnici štaka, osobe s cerebralnom i dječijom paralizom, osobe s amputacijama ruku, nogu, bili su dugo vremena moj novi svijet.

Moja psiho-fizička rehabilitacija dugo je trajala, no, na kraju sam ipak donijela odluku i od života odabrala ono što je najbolje za mene. Život, sreću, ljubav.

- Kakav je tvoj stav o porodičnom životu – ljubav, brak, djeca...?

Ljubav može sve. Iskreno, dok sam bila osoba bez invaliditeta, u

dvadesetim godinama, imala sam idealnu vezu, vjerenika, radila, napredovala u poslu, sve je bilo divno i krasno. Jednostavno, gledala sam svijet ružičastim naočarima. No, nakon saobraćajnog udesa i povrede kičmene moždine ispostavilo se da naša veza i nije toliko idealna koliko smo mislili. Invaliditet sam po sebi ne mora biti prepreka za sretan život između dvoje ljudi koji se vole. Ne. Ali, u mom slučaju je bilo drugačije. Sama činjenica da se situacija promijenila, da sam ja žena s teškim invaliditetom, korisnica kolica, bila je prepreka da se moj momak veže za mene čitavog života. Iako smo prošli mnogo lijepih i teških trenutaka prije udesa, kroz dugotrajnu moju rehabilitaciju naši ciljevi su se promijenili, vjerovatno zbog mog invaliditeta. Shvatila sam da je njegov svakodnevni obilazak samo farsa i da se ja ustvari prilagođavam njemu, a ne sebi. Sama činjenica da ljubav nije iskrena i da je u našoj vezi



došlo do velikih emocionalnih promjena govoreći da veza nije najzdravija i raskid je bio neminovan.

- Invaliditet mijenja kvalitet života, a Vaše iskustvo ukazuje na to koje probleme osobe s invaliditetom imaju u svom emocionalnom životu i želji za vlastitom porodicom.

Kao što se vidi iz moje priče, invaliditet ne pita kad će i koga izabrati i na marginu stavlja hiljade žena koje možda nemaju izbora odlučiti osnovati porodicu ili ne. One žene s invaliditetom koje su odlučile biti sretna na drugačiji način i tražiti sebi sličnog partnera po karakteru, obrazovanju, navikama, hobijima ili možda invaliditetu, proglašavaju nemajkama, preambicioznim, neambicioznim, sebičnim ili nesposobnim ženama.

Istina, svima nama treba osoba koja će nam biti cijeli naš svijet, ali nikako da je to neko po svaku cijenu, neko kome treba stalno titrati i uvjeravati ga da si ti, kao žena s invaliditetom, "normalna" osoba samo zato da bi ga zadržala za sebe i da biste bili zajedno.

Sad sam zrelija osoba, postoji osoba u mom životu koja mi posvećuje dovoljno pažnje, jedno drugom ispunjavamo očekivanja a prepreka zvana invaliditet i invalidska kolica među nama ne postoji. Ljubav je iskrena, prava, baš onakva kakvu sam željela u dvadesetim godinama, ona koja sve čini mogućim i ostvarivim, samo što ja na život udvoje više ne gledam ružičastim naočarima.

- Cijenimo i radujemo se kad su u rad uključene osobe s težim invaliditetom. Ti si odličan primjer kako se može uspjeti u radu i sve čestitke za to.

Školovala sam se u redovnom sistemu kao osoba bez invaliditeta i zaista mogu reći da mi je to bilo najljepše doba koje je svakodnevno krasilo majčino pitanje: "Jesi li napisala zadaću?" Svim osobama s invaliditetom poručujem da je obrazovanje veoma važno za uspjeh u svim segmentima njihovog života. Biti obrazovana osoba s invaliditetom znači pobjedu nad predrasudama društva i okoline, lakši put prema osamostaljivanju.

- Koja je bila tvoja glavna motivacija da se izboriš za svoje "mjesto u društvu" i u kojem okruženju se najbolje osjećaš?

Moja životna priča počela je teško i iznenada. Ja znam šta znači i "hodati" i "ne hodati", imati sve i odjednom dospjeti u kategoriju najranjivije populacije, korisnika kolica, populacije koja se u to vrijeme gledala kroz medicinski model, kao teški bolesnici kojima je mjesto u kući na relaciji krevet – kuća i odlazak liječniku. Moja sreća je da sam prije saobraćajnog udesa bila vrsni sportist, bavila se košarkom i rukometom, pa mi je taj sportski i borbena duh mnogo pomogao da se ne predam očaju. Snaga, volja i upornost moje su vrline uz pomoć kojih sam uspjela da se nikad ne predam, pa ni onda kad je najgore, a najgore je bilo mnogo puta. Uskladila sam svoj porodični život u kući, ali sam shvatila da, koliko god se trudite da pokažete ljudima da možete lijepo živjeti i u kolicima i da niste bolesnik, ne vrijedi, jer to više ne zavisi od vas, nego od ljudi i okruženja u kojem

živite. Prosvjetljujući trenutak bio je taj kad sam dobila angažman u HO OXFAM u Tuzli, kad sam kroz profesionalan odnos prema invalidnosti vlastitim primjerom pokazala da mogu mnogo više nego sjediti u kući i zuriti kroz prozor. Danas mi je veliko zadovoljstvo motivirati što veći broj osoba s invaliditetom da se uključe u život u zajednici i borbu za svoja prava. Zaista, ja se najbolje osjećam u okruženju gdje postoji razumijevanje za mene i moj invaliditet.

- Zaposlivši se, koje si poslove do sada radila?

Aktivna sam u pokretu osoba s invaliditetom više od dvadesetak godina. Priliku koju mi je ukazala

Ljubav može sve. Iskreno, dok sam bila osoba bez invaliditeta, u dvadesetim godinama, imala sam idealnu vezu, vjerenika, radila, napredovala u poslu, sve je bilo divno i krasno. Jednostavno, gledala sam svijet ružičastim naočarima. No, nakon saobraćajnog udesa i povrede kičmene moždine ispostavilo se da naša veza i nije toliko idealna koliko smo mislili. Invaliditet sam po sebi ne mora biti prepreka za sretan život između dvoje ljudi koji se vole.

Međunarodna humanitarna organizacija OXFAM iz Oxforda, Velika Britanija, a koja je počela s djelovanjem u Tuzli odmah nakon poslijeratnih zbivanja, iskoristila sam na najbolji mogući način i pokazala da život u kolicima nije kraj, nego šansa da se iskoriste vlastiti potencijali za što samostalniji i kvalitetniji život. Nakon povlačenja OXFAMA iz Tuzle, registriran je Informativni centar za osobe s invaliditetom "Lotos" Tuzla, gdje sam nastavila s angažmanom i dio sam tima u kojem sam, uz kolegu Suvada Zahirovića, jedina ostala

punih 20 godina postojanja organizacije. Timski sam igrač, radila sam do sad u manjim i većim timovima, ali preuzimam odgovornost za individualne obaveze.

Uređujem časopis osoba s invaliditetom "Inicijativa", koji izlazi periodično od samog osnivanja I.C. "Lotos" Tuzla i u pripremi je 128. broj.

- Kroz svoj radni angažman stekla si mnoga, različita iskustva. Šta voliš da radiš, na šta si najviše fokusirana u svom radu?

U svom angažmanu najviše volim animirati mlade s invaliditetom da se uključe u život zajednice, bilo kroz dobijanje šanse pomoću Udruženja paraplegičara i oboljelih

od dječije paralize Tuzla, gdje sam aktivna kao sekretar Udruženja, kroz I.C. "Lotos", ili druge organizacije s područja Tuzlanskog kantona. Također, direktna pomoć osobama s invaliditetom u pomagalima, sanitetskim materijalima i drugim ortopedskim pomagalima moja je prepoznatljiva aktivnost, sa željom da se poveća njihova dostupnost za sva ona lica koja ih trebaju, bilo privremeno, bilo trajno, a uslijed dugotrajnih procedura ili nemogućnosti nabavke za svoje potrebe putem Zavoda zdravstvenog osiguranja TK.

Svoje aktivnosti baziram najviše na žene s invaliditetom, jer smatram da im je položaj u zajednici veoma nepovoljan, da su one izložene višestrukoj diskriminaciji, da su izoliranije od muškaraca s invaliditetom, da teže ostvaruju ekonomsku nezavisnost i samostalni život. Kroz svoj rad nastojim ublažiti posljedice ekonomske recesije za najugroženije pojedince s invaliditetom i njihove porodice koje su izložene utjecaju siromaštva i ekonomske krize, kroz osiguravanja prehrambenih paketa, paketa za higijenu, odjeću, obuću i druge potreštine koje oni ne mogu osigurati kroz redovne programe socijalne zaštite. Kampanje za pristupačnost javnih objekata i površina, rad u Koaliciji Tuzlanskog kantona aktivnosti su u kojima učestvujem kao aktivista u pokretu osoba s invaliditetom.

- **Kakvo je tvoje mišljenje jesu li osobe s invaliditetom, pogotovo mlade osobe, nedovoljno angažirane kada je riječ o školovanju i radu? Šta bi trebalo, na osnovu ličnog iskustva, poduzeti da se prevlada takva situacija i koji su najveći problemi koji uzrokuju takvu situaciju?**

Već sam spomenula da je jedna od mojih zadaća u pokretu osoba s invaliditetom, koju sam ja sama sebi nametnula, animiranje mladih osoba s invaliditetom u borbi za svoja prava, i to prvenstveno kroz obrazovanje i zapošljavanje. Smatram da je neophodno omogućiti svakoj osobi s invaliditetom da se obrazuje, da se razvija i održava kroz svoj rad, što je najviše što možemo učiniti na očuvanju njenog dostojanstva. Ukoliko se taj problem ne otklanja, nastaju višestruki problemi koji ulaze u sva područja života – od zdravstvene zaštite do izolacije i



socijalne isključenosti. Društvena zajednica treba, i mora, biti svjesna da je to njen zadatak, jer bez adekvatne podrške društvene zajednice i nadležnih organa vlasti nemoguće je da pojedinac to sve sam ostvari, ma koliku podršku porodice imao. Možda ima izuzetaka, ali kako kažu: izuzeci potvrđuju pravilo. Obrazovanje je, pogotovo za mlade, “ključ” za nastavak što kvalitetnijeg života osoba s invaliditetom. Teško je biti samostalan ako nemaš adekvatno obrazovanje, a jos teže naći posao bez obrazovanja. To je bio moj moto dok sam bila bez invaliditeta. I dan-danas je ostao. I ja sam tako počela u mladosti sa svojim osamostaljivanjem. Zaposlila sam se i kroz sopstveni rad radila na daljnjem usavršavanju. Mislim da je tako bilo najbolje i najsigurnije za mene, s obzirom na to da sam rasla u rudarskoj porodici s mnogo braće i sestara.

- **Koji su razlozi nedovoljne socijalne inkluzije mladih osoba s invaliditetom?**

Većina mladih s invaliditetom uglavnom žive izolirano zbog nedostatka finansijskih sredstava, nedostatka personalne asistencije, nepristupačnosti u kućnim uvjetima i drugih potrebnih usluga. Istovremeno, imaju pravo na novčana primanja iz socijalne zaštite, pravo na tuđu njegu i pomoć, koje ostvaruju tako što ih koriste osobe u porodici, jer se smatra da su ta novčana izdvajanja

namijenjena u porodični budžet za zadovoljavanje potreba zajedničkog domaćinstva. To je još jedan od dodatnih problema koji uzrokuje situaciju zbog koje su mlade osobe nedovoljno angažirane, neinformirane, needucirane. Mladima se treba posvetiti pažnja i mi to na području Tuzlanskog kantona činimo. Danas je ta populacija motiviranija za stjecanje višeg stepena obrazovanja, za zapošljavanje, zanimaju se za svoja prava i odgovornosti iz zakonskih i podzakonskih akata.

Naravno, to je sve još “kap u moru” i ide jako sporo. Ali, vjerujem da ćemo im i mi, aktivisti u pokretu osoba s invaliditetom, koji imamo veliku ulogu u njihovom uključivanju, obrazovanju i zapošljavanju, biti na raspolaganju i pružiti im šansu da se ne osjećaju manje važnim.

Naša je zadaća da im pomognemo kroz svoje iskustvo, a njihova da sami nešto poduzmu, radi sebe i svoje budućnosti.

- **Koje su tvoje prioritetne želje, kako u ličnom, tako i u društvenom životu i zajednici u kojoj živiš, pa i šire? Jesu li te želje ostvarive i na koji način, s obzirom na tvoj invaliditet najtežeg oblika?**

Ja sam osoba koja je svoju stvarnost u potpunosti prihvatila. Dugo vremena mi je trebalo za to, ali lažno nadanje mi više ne treba. Moje se želje ne odnose na promjene u mom ličnom životu, ja sam prezadovoljna

postignutim s obzirom na, kako kažete, težak invaliditet. Za dalje, samo nek' je zdravlja. Prioritet su mi promjene u društvenom životu, arhitektonske barijere, promjene u sistemu socijalne i zdravstvene zaštite, stambene politike i drugog, uz koje bih, kad bi se desile, tek onda mogla zaželjeti nešto lično. Do tada su mi ostala nadanja i aktivan odnos prema mojim željama iz društvenog života.

- **Jako mnogo osoba bez invaliditeta ima predrasude kad su u pitanju osobe s invaliditetom. Kako to doživljavaš i imaš li neku ustaljenu reakciju na one s barijerama, predrasudama u glavi ili se ona razlikuje od situacije do situacije?**

Barijere u glavama ljudi bez invaliditeta različite su od situacije do situacije. Ima ljudi kojima se ne da razmišljati, nego se pri pogledu na osobu u kolicima – konkretno moji doživljaji – zadrže na dojmu od tih par sekundi "gledanja" pa reaguju sažaljivo, npr.: "Šteta, tako lijepa, a u invalidskim kolicima." No, idem dalje, osmjehnem se. Takvi možda i nisu opasni za nas.

Ali, ima ljudi koji imaju barijere u glavi, pa ne uvažavaju različitosti i poštovanje prema osobama u kolicima. Prvenstveno mislim na ljude iz državnih službi, stručne osobe iz oblasti u kojoj rade, ljude koji su dužni da javne površine i objekte učine pristupačnim, a oni zatvaraju oči pred tim problemima, jer, naravno, oni mogu hodati stepenicama, zaobići pukotine na trotoaru, preskočiti neke barikade i slično. Šta reći? Da li se ti ljudi stide nas, ljudi u kolicima – osoba s invaliditetom, pa nas ignoriraju, ne zanimaju se za naša prava i svoje obaveze prema osobama s invaliditetom? Ili možda vrijeđaju našu inteligenciju, misleći

da mi nismo za njih vrijedni truda i poštovanja, pa su nas pustili da svoj život živimo mučeci se s barijerama i svim ostalim problemima koje imaju osobe s invaliditetom, bez pomoći države i društvene zajednice. Oni koji nas ignoriraju su najopasniji i barijere u njihovim glavama sramotne su za njih, ne za nas kao korisnike kolica.

Ustaljena reakcija na takve su naša stalna borba za prava osoba s invaliditetom kao što su, naprimjer, stalni dopisi nadležnim vlastima i organima, pritužbe inspekcijskim službama, fotografiranje i dostavljanje dokaza o barijerama s terena, ljudima s barijerama u glavi... No, te se barijere najteže ruše.

- **Imaš li viziju svoje budućnosti u datim okolnostima? Sigurno se razlikuje od one kada nisi bila korisnik invalidskih kolica, ali s obzirom na tvoju dokazanu snagu volje i upornost, možeš li nam reći koje su razlike, ako ih uopće ima?**

Moja vizija itekako se razlikuje od one vizije kad nisam bila u svijetu osoba s invaliditetom.

Nakon nesreće i invaliditeta moje vizije posvećene su tome da se otklone sve arhitektonske prepreke, da stambene zgrade, škole, zdravstvene, kulturne i sportske javne ustanove imaju adekvatne rampe ili liftove, da se saobraćajnice uredi za sve građane, a time i za korisnike kolica, da se uredi zakonski i podzakonski akti da mogu dobiti adekvatno i kvalitetno ortopedsko pomagalo, invalidska kolica, da se počne rješavati stambena politika za osobe s invaliditetom.

Vidite i sami, razlika ima, ima i vizija da me ne nose uz stepenice, gore-dolje, po desetak puta dnevno, nego da svoj život stavim pod vlastitu,

samostalnu kontrolu. A to ne mogu radi gore nabrojanih problema koje nadležni organi ne rješavaju.

- **Arhitektonske barijere jedan su od velikih problema za osobe s invaliditetom. Kakva je situacija s arhitektonskim barijerama u mjestu u kojem živiš? U kojoj mjeri su te barijere riješene u mjestu tvog življenja i kako se boriš s fizičkim preprekama kojih, vjerujemo, ima kao i u svakom drugom mjestu, gradu u BiH?**

Tuzla je bila jedan od najpristupačnijih gradova za osobe s invaliditetom u BiH nakon poslijeratnih zbivanja, ali u proteklih godinama situacija se znatno promijenila na gore. Što se više gradi i renovira, to sve više nastaje i novih barijera. Također, u ostalim gradovima Tuzlanskog kantona situacija je loša, dosta je arhitektonskih barijera koje predstavljaju problem osobama s invaliditetom za nesmetano kretanje i obavljanje svakodnevnih aktivnosti, odlazak ljekaru, odlazak na posao, odlazak u školu. Arhitektonska nepristupačnost također dovodi osobe s invaliditetom u poziciju da postaju nesigurni u kretanju zbog nesavjesnih vozača i kretanja koje se svodi na kretanje u invalidskim kolicima, a što sve utječe na socijalnu isključenost osoba s invaliditetom. Zakoni koji su vezani za rješavanje pristupačnosti prostora i javnih površina, informacija i usluga, nažalost, ne poštuju se niti sprovode na području Tuzlanskog kantona.

- **Postoji li nešto konkretno i realno moguće što bi ti moglo poboljšati i olakšati život u današnjem vremenu?**

Kako da ne. Pomak u radu državnih organa na stvaranju jednakih mogućnosti za sve osobe s invaliditetom

bez obzira na uzrok invaliditeta, što bi eliminiralo postojeću diskriminaciju između osoba s invaliditetom, koja je prisutna, jer zakonodavac sankcionira uzroke a ne posljedice invaliditeta. Nepristupačnost fizičkog okruženja, neadekvatna ortopedska pomagala, nepostojanje lifta u Domu zdravlja Tuzla, te nemogućnost odlaska liječniku, nepostojanje, odnosno neprilagođenost javnog prijevoza za osobe s invaliditetom, nepostojanje službe personalnih asistenata itd. problemi su na koje se državne institucije trebaju usmjeriti da bi olakšali ionako težak život osoba s invaliditetom, posebno onih s najtežim oblikom invaliditeta koji moraju koristiti kolica za kretanje. Usmjerenost na socijalnu integraciju i nezavisno življenje osoba s invaliditetom trebala bi biti primarna zadaća državnih organa prema nama i samo tako bi nam poboljšali i olakšali svakodnevnicu.

- **Znamo da si aktivan član, odnosno sada na poziciji sekretara, u Udruženju tetraplegičara, paraplegičara i oboljelih od dječije paralize u Tuzli, zatim u Informativnom centru za osobe s invaliditetom "Lotos" iz Tuzle. Koliko si zadovoljna svojim angažmanom i jesu li tvoje znanje i iskustvo adekvatno i u dovoljnoj mjeri društveno iskorišteni?**

Uložila sam mnogo truda u rad na pitanjima koja su od životne važnosti, kako za mene, tako i za druge osobe s invaliditetom, jer kroz oba udruženja radim na primjeni socijalnog modela rješavanja problema invalidnosti. Mislim da je potvrđena opravdanost mojih pohađanja raznoraznih edukacija, skupova, okruglih stolova, foruma, konferencija, sudjelovanja na sportskim takmičenjima i rada u udruženjima,



kako praktično u zajednici, tako i edukativno, s uključivanjem velikog broja mladih osoba s invaliditetom u borbu za naša prava.

- **Kao osoba s visokim stepenom invaliditeta postigla si zaista značajan uspjeh u dosadašnjem životu i radu, prvenstveno zahvaljujući samoj sebi, ali, pretpostavljamo, i radnoj okolini u I.C. "Lotos", koji ima značajnu misiju u pokretu OSI u BiH. Upućuje li to na poraznu činjenicu da domaće društveno-političke institucije i drugi relevantni društveni faktori slabo posvećuju pažnju potencijalu koji posjeduju osobe s invaliditetom i jesi li na svom putu ostvarenja i dostignutog uspjeha imala i neku drugu konkretnu društveno-institucionalnu pomoć u sredini u kojoj živiš?**

Istina, I.C. "Lotos" ima značajnu misiju u pokretu OSI u BiH i mogu reći da je jedna od neprepoznatljivijih organizacija u regionu kao dobra partnerska organizacija i nailazi na veliki interes za zajednički rad na projektima od važnosti za osobe s invaliditetom. Nažalost, rezultate i kvalitet rada više cijene međunarodne organizacije i pojedinci iz zemlje i svijeta nego domaće

državne institucije. Informativni centar "Lotos" nastao je na ideji da se sposobnosti i mogućnosti osoba s invaliditetom predstavljaju na pozitivan način a prioritetni prijedlozi i preporuke odnose se upravo na izmjene i realizaciju zakonskih rješenja, a ne na samilost i milosrđe. Državne institucije i stručnjaci iz oblasti u kojoj rade dobro sarađuju s našim timom osoba s invaliditetom, ali zatvaraju oči pred našim problemima. Jednostavno, oni su na funkcijama radi sebe, ne radi građana.

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

Koalicije, savezi, udruženja i drugi oblici udruživanja i organiziranja od posebnog su značaja za populaciju za koju se zalažu i smatram da je njihov potencijal za djelovanje i utjecaj da se ostvare promjene trenutnog stanja u društvu mnogo veći od pojedinačnog djelovanja. Samo zajedničkim radom može se bolje i brže doći do cilja. Smatram da samo udruženi možemo raditi

na sistemskom rješavanju pitanja invalidnosti, kao i na promociji prava osoba s invaliditetom u skladu s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, Standardnim pravilima Ujedinjenih nacija za izjednačavanje mogućnosti za osobe sa invaliditetom i Agendom 22, politikom u oblasti invalidnosti, strategijama usvojenim u oba bosanskohercegovačka entiteta i drugim pozitivnim međunarodnim i domaćim dokumentima i zakonskim propisima.

- **Da li i do koje mjere udruženja, kao NVO (ili OCD), mogu poboljšati status i ostale potrebe osoba s invaliditetom u društvu i u odnosima spram vlasti i zakonodavstva i na koji način to postići?**

Mogu itekako. Udruženja, odnosno NVO pravi su partner vlastima i jedni s drugima (svako u svojoj određenoj oblasti) kroz razmjenu informacija, iskustva iz prakse i zajedničkim djelovanjem mogu poboljšati položaj osoba s invaliditetom kroz usklađivanje i potpunom primjenom u praksi domaćeg zakonodavstva s Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom.

- **Koji model organiziranja osoba s invaliditetom smatraš najefikasnijim za ostvarivanje prava osoba s invaliditetom predviđenim Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, s obzirom na to da ju je Bosna i Hercegovina potpisala i ratificirala?**

Savezi, koalicije, unije i krovne organizacije smatram najefikasnijim načinom djelovanja i ostvarivanja prava osoba s invaliditetom i ostalih oblika udruživanja predviđenih

Konvencijom Ujedinjenih nacija o pravima osoba s invaliditetom, kroz preporuke i upozorenja na nepravilnosti propisa, predlaganje njihovih promjena, davanje prijedloga pri izradama zakona, planova i strategija, te promoviranja prava i interesa osoba s invaliditetom kroz sudjelovanje na raznim stručnim skupovima koji pridonose poboljšanju položaja osoba s invaliditetom. Jednostavno, pridržavati se mota Konvencije UN-a: Ništa o nama bez nas.

- **Jesi li, imajući u vidu da si članica redakcije informativnog časopisa za osobe s invaliditetom "Inicijativa", koji izdaje I.C. "Lotos" Tuzla, zadovoljna javnim informiranjem i promoviranjem prava i potreba osoba s invaliditetom putem svih vrsta medija i smatraš li da bi barem javni medijski servisi trebali imati obavezu, naprimjer, stalnog termina na temu: osobe s invaliditetom i njihova prava, potrebe, uloga u društvu, primjena u praksi Konvencije UN-a o pravima osoba s invaliditetom?**

Uloga medija u promjeni slike o osobama s invaliditetom u javnosti je izuzetno značajna. Informativni centar za osobe sa invaliditetom "Lotos" Tuzla kao stalnu aktivnost prati vijesti vezane za osobe s invaliditetom iz printanih i on-line medija. Nažalost, još uvijek su prisutni medicinski i milosrdni pristup invalidnosti. Najviše pažnje posvećeno je humanitarnim akcijama prikupljanja finansijske pomoći za liječenje ili osnovne životne potrebe siromašnih porodica koje imaju člana osobu s invaliditetom. Mnogo manje je tekstova o prisutnoj diskriminaciji, arhitektonskoj nepristupačnosti i problemima osoba s invaliditetom u obrazovanju i zapošljavanju te

stambenim problemima. Istina, sve više se piše o radu udruženja i organiziranim kampanjama s ciljem podizanja svijesti o problemima, kao i mogućnostima osoba s invaliditetom, što smatram pozitivnim i određenim napretkom u medijskoj pažnji prema osobama s invaliditetom.

Smatram da je svaki nastup u medijima lična odgovornost svakog novinara i predstavnika organizacije osoba s invaliditetom ili osobe s invaliditetom kao pojedinca. Veoma je važan jezik koji koristimo jer on odražava naše stavove i percepciju. Mnoge riječi vremenom dobijaju uvredljivo značenje, čime gube prvobitni smisao, što je i jedan od načina diskriminacije određenih grupa ljudi (npr. kaže se vezan za kolica, hendikepiran, invalid itd.). Mediji u Tuzlanskom kantonu zaista prate rad organizacija osoba s invaliditetom, odazivaju se svim našim pozivima. Međutim, malo je kompetentnih osoba s invaliditetom koje znaju i mogu konkretizirati određeni problem i, uz medijsku podršku, razraditi ga na najbolji mogući način, da bi se došlo do njegovog rješenja. Jako je važno da i osobe s invaliditetom i novinari poznaju problematiku invaliditeta svih oblika i da dobro osmisle prezentiranje tih problema drugima.

Dobro bi bilo da javni medijski servisi imaju redovne emisije na temu: osobe s invaliditetom i njihova prava, potrebe, uloga u društvu, primjena u praksi Konvencije UN-a o pravima osoba s invaliditetom, ali uz učešće kompetentnih osoba s invaliditetom, predstavnika stručnih službi iz oblasti iz koje se tema obrađuje, te novinara koji na najbolji način znaju i mogu približiti rješavanje problema. Takve i slične emisije, uz stručne i kvalitetne predstavnike iz svojih oblasti, dovele bi do bržeg rješavanja željenog problema.

- **Osim radnih i društvenih aktivnosti, poznata si i u sportskim krugovima osoba s invaliditetom. Učesnik si brojnih takmičenja i imaš pregršt medalja, diploma i priznanja s raznih sportskih takmičenja. Je li to rezultat tvog bavljenja sportom prije nastanka invaliditeta ili?**

Da, u pravu ste. Ja sam vrlo aktivna osoba, neki kažu i hiperaktivna, a sport je sastavni dio mog života. Osim što je sport značajan kao oblik fizičke rehabilitacije za osobe s invaliditetom, sport pruža i značajne mogućnosti socijalne rehabilitacije. Da, bavila sam se sportom i prije povrede kičme i to mi je pomoglo da nastavim nakon moje nesreće. Baveći se sportom za osobe s invaliditetom i učestvujući na mnogobrojnim takmičenjima upoznala sam veliki broj ljudi, osoba s invaliditetom, koje vjerovatno nikada ne bih ni srela da nije bilo sporta. U sportu za osobe s invaliditetom takmičim se u atletici: bacačkim disciplinama, trkama u kolicima i drugim disciplinama u sportu za osobe s invaliditetom. Učestvujem i na sve popularnijem rafting-takmičenju, za sada redovno na Drini, a koje je međunarodnog karaktera. Stalni sam učesnik Međunarodnih sportskih igara koje organizira Savez paraplegičara i oboljelih od dječije paralize Federacije Bosne i Hercegovine, kao i mnogih drugih sportskih takmičenja, domaćih i inostranih. Da, osvojila sam mnogo medalja “svih boja”, diploma i priznanja s mnogih takmičenja. Neću ih nabrajati samo ću reći da, bez lažne skromnosti, mogu imati svoju “trofejnu sobu”, a tu bi mogla staviti i druga priznanja koja sam dobila za svoj rad i društvene aktivnosti. Nadam se da ovo neće zvučati neskromno, jer to su vidljive činjenice. Ponosna sam na to i na



svoje sportske uspjehe, ali još više sam ponosna na svako učestvovanje na bilo kojem sportskom takmičenju, jer mi to upotpunjava život.

- **Imaš li svoj životni moto?**

Trud, mukotrpan rad i upornost sve pojednostavljuju. To je moja tajna uspjeha.

- **Tvoje mišljenje o našem časopisu “Paraplegija i Mi”?**

Sve pohvale Savezu paraplegičara i oboljelih od dječije paralize FBiH za pokretanje časopisa. Radujem se svakom novom broju i distribuiram ga kroz udruženja ne samo članovima nego svim zainteresiranim koji žele da se upoznaju s pravima i mogućnostima osoba s invaliditetom. Pravi pogodak, vjerujem da svi koji dobiju časopis nađu zanimljive teme iz raznih oblasti, kao što su aktuelna dešavanja, aktivnosti iz naših organizacija, članica Saveza, međunarodne aktivnosti, sportske teme, novosti iz medicine, zanimljivosti i, što je najvažnije, moja omiljena tema i jedna vrsta “komunikacije s čitaocima” kroz rubriku *Intervju*.

Nažalost, malo je, posebno onih kvalitetnih, časopisa za osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini, tako da časopis *Paraplegija i Mi*, sa svojim stručnim i svakom

razumljivim sadržajem i inspirativnim fotografijama, meni mnogo znači, jer kroz druge časopise sam dosta toga pročitala, ali nisam baš ni mnogo novog saznala a ponešto ni razumjela! Nikakvih zamjerki nemam, samo tako nastavite, dragi moji, i želim vam ispred ovog dvanaestog broja, u kojem će biti objavljen i ovaj intervju sa mnom, puno sreće i da dočekamo jubilarni broj.

- **Na kraju, zahvaljujemo se na razgovoru. Imaš li možda imaš neku poruku i savjet za mlade osobe s invaliditetom, a koje bi se željele angažirati na svojoj ličnoj edukaciji i u borbi za ostvarivanje svojih prava garantiranih Konvencijom UN-a o pravima osoba s invaliditetom?**

Shvatite važnost obrazovanja za vašu integraciju, jer ono je od ključne važnosti na vašem putu osnaživanja i samostalnosti. Obrazovanje vam je na prvom mjestu. Aktivirajte se u organizacijama osoba s invaliditetom ili drugim nekim organizacijama civilnog društva gdje se osjećate najbolje. Ta okruženja osiguravaju vam informacije važne za vaš život, novu vrstu znanja i učenja i pripremaju vas za konkretne zadatke i aktivnosti u zajednici. I, bavite se sportom prema vašim mogućnostima.

Strategija za unapređenje prava i položaja osoba s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine (2016 – 2021)

Vlada Federacije Bosne i Hercegovine na 84. sjednici održanoj 23. decembra 2016. godine donijela je Odluku o usvajanju Strategije za unapređenje prava i položaja osoba s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine (2016 – 2021)

U skladu s konceptom Nacrta Strategije Vijeća Evrope za invaliditet 2016-2021., koju Bosna i Hercegovina, kao članica Vijeća Evrope, mora integrirati u svoje programe i strateške dokumente, u "Strategiji za unapređenje prava i položaja osoba sa invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine" (u daljnjem tekstu: Strategija) definirani su generalni cilj Strategije i prioritetna područja, a unutar njih i specifični ciljevi.

Na taj način Strategija uključuje ciljeve i aktivnosti u svim područjima od značaja za položaj osoba s invaliditetom, i u tom smislu odgovornim definiira nadležne resore i institucije na svim nivoima vlasti u Federaciji

Bosne i Hercegovine. Za uspješnu implementaciju, kontinuitet i formaliziranje multisektorskog pristupa i odgovornosti za oblast invalidnosti, dosljednost u realizaciji planiranog, te praćenje i izvještavanje o provedbi

ovog dokumenta, bilo je neophodno definirati pitanje koordinacije. U tom smislu, tačkom III. Odluke o usvajanju Strategije predviđeno je da će Vlada Federacije Bosne i Hercegovine imenovati interesorno i



intersektorsko Koordinaciono tijelo Vlade Federacije Bosne i Hercegovine, u čijem sastavu trebaju biti predstavnici federalnih institucija zaduženih za implementaciju planiranih aktivnosti i predstavnici organizacija osoba s invaliditetom.

Poštujući odredbe Strategije, nakon prikupljenih imenovanja predstavnika nadležnih resora, Federalno ministarstvo rada i socijalne politike pripremi je, a Vlada Federacije BiH na 127. sjednici, održanoj 10. 11. 2017. godine donijela, “Rješenje o imenovanju interresornog i intersektorskog Koordinacionog tijela Vlade Federacije Bosne i Hercegovine za praćenje, usmjeravanje i izvještavanje o realizaciji aktivnosti ‘Strategije za unapređenje prava i položaja osoba s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine (2016–2021)’”.

U Koordinaciono tijelo Vlada FBiH imenovala je predstavnike organizacija osoba s invaliditetom, koalicija i vijeća organizacija osoba s invaliditetom, te predstavnike federalnih ministarstava iz oblasti obrazovanja, zdravstva, rada i socijalne politike, poduzetništva, prostornog uređenja, pitanja boraca, kulture i sporta, pravde.

Zadaci Koordinacionog tijela Vlade FBiH jesu sljedeći: da prikuplja podatke o realizaciji planiranih aktivnosti, priprema i Vladi FBiH podnosi godišnji izvještaj, daje prijedloge rješenja problema u procesu implementacije Strategije, u okviru mogućnosti predlaže aktivnosti koje će unaprijediti implementaciju Strategije.

Koordinaciono tijelo održalo je dva sastanka. Usvojeni su Poslovnik o radu, Program rada te je dogovoreno niz aktivnosti, uključujući i izradu metodologije izvještavanja.

Program rada – KooTi za 2018. godinu koncipiran je u skladu s



obavezama koje ovo tijelo ima u odnosu prema osnivaču (Vladi Federacije BiH) i u skladu s okvirima djelovanja prema nadležnim institucijama

/ organizacijama na svim nivoima vlasti u Federaciji BiH, a u cilju što uspješnijeg izvršenja obaveza i zadataka koji su mu dodijeljeni.

Proglašeni najbolji sportisti – osobe s invaliditetom – Bosne i Hercegovine za 2017. godinu

Za najuspješnije proglašeni su Ermin Jusufović, Ilma Kazazić, Nedžad Dedić i Vahida Bešliagić u pojedinačnoj konkurenciji

U organizaciji Sportskog saveza invalida Federacije Bosne i Hercegovine, a pod pokroviteljstvom Federalnog ministarstva kulture i sporta, u Olimpijskom muzeju "Zetra" 21. decembra 2017. godine održana je svečanost proglašenja najboljih sportista, ekipa, trenera i sportskih radnika u sportu za osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini za 2017. godinu.

Prilikom otvaranja ove manifestacije, nakon intoniranja državne himne, prisutnima se obratio Ekrem Julardžija, predsjednik Skupštine Sportskog saveza invalida Federacije Bosne i Hercegovine, nakon čega je uslijedio čin proglašenja najboljih sportista i dodjele priznanja.

Prvi put nakon dvadeset godina izabrani su i najuspješniji sportisti u konkurenciji neparaolimpijskih / ostalih sportova.

Stručni žiri, kojeg je formirao Upravni odbor Sportskog saveza invalida Federacije Bosne i

Hercegovine, u sastavu: Branko Majstorović (predsjednik žirija), Salko Huskić, Husein Odošević, Enver Mirvić i Suvad Merdan (članovi), odlučio je, na osnovu postignutih rezultata u 2017. godini, da su najbolji sportisti, sportistkinje i klubovi, osobe s invaliditetom, u 2017. godini kako slijedi:

- u kategoriji paraolimpijski sportovi u muškoj konkurenciji najbolji su: 1. Ermin Jusufović, reprezentativac Bosne i Hercegovine u sjedećoj odbojci, 2. Edis Imširović, košarka u kolicima, 3. Mirsad Begić, streljaštvo;
- u kategoriji paraolimpijski sportovi u ženskoj konkurenciji najbolje su: 1. Ilma Kazazić, alpsko skijanje, 2. Alma Hodžić, streljaštvo, 3. Biljana Nedić, košarka u kolicima;
- u kategoriji ostali sportovi u muškoj konkurenciji najbolji

su: 1. Nedžad Dedić, SUSRI Kanton Sarajevo, 2. Rasim Topalović, SSI Unsko-sanski kanton, 3. Mirsad Kličić, SSI Unsko-sanski kanton;

- u kategoriji ostali sportovi u ženskoj konkurenciji najbolje su: 1. Vahida Bešliagić, SSI Unsko-sanski kanton, 2. Safija Kahrimanović, SSI Tuzlanski kanton.

Najperspektivnijim sportistima proglašeni su Edna Šunjić, Dražen Duvnjak i Smail Zufić.

- Najuspješnije ekipe u paraolimpijskim sportovima u muškoj konkurenciji su: reprezentacija Bosne i Hercegovine u sjedećoj odbojci, reprezentacija SUSRI Kantona Sarajevo u streljaštvu i reprezentacija Bosne i Hercegovine u košarci u kolicima.
- Najuspješnija ekipa u paraolimpijskim sportovima u

ženskoj konkurenciji je reprezentacija SSI Zeničko-dobojskog kantona u streljaštvu.

- Najuspješnije ekipe u ostalim sportovima u muškoj konkurenciji su: reprezentacija SSI Unsko-sanskog kantona u malom nogometu, reprezentacija SSI Zeničko-dobojskog kantona u sportskom ribolovu i reprezentacija SUSRI Kantona Sarajevo u šahu.
- Najuspješnije ekipe u ostalim sportovima u ženskoj konkurenciji su: reprezentacija SSI Zeničko-dobojskog kantona u pikadu, u muškoj konkurenciji, i reprezentacija SSI Tuzlanskog kantona u kuglanju.

Priznanja su dodijeljena i u kategorijama:

- Najuspješniji treneri (paraolimpijski sportovi): Mirza Hrustemović, sjedeća odbojka, Huso Čamo, atletika, i Armel Mulić, košarka u kolicima.
- Najuspješniji treneri (ostali sportovi): Asmir Rašidović, SSI Tuzlanski kanton, Mirzeta Čaušević, SSRI Bosansko-podrinjski kanton, i Fuad Vrgorčević, SSI Zeničko-dobojski kanton.
- Najuspješniji sportski radnici (paraolimpijski sportovi): Igor Mandić, košarka u kolicima, Mirsad Hasić, streljaštvo, i Mirsad Mirojević, sjedeća odbojka.
- Najuspješniji sportski radnici (ostali sportovi): Selmo Ratković, Šaban Haskić i Sanel Kopic.

Azra Dedić dobila je specijalno priznanje Upravnog odbora Sportskog saveza invalida Federacije Bosne i Hercegovine i



Ermin Jusufović, najbolji sportist u 2017. godini

Organizacionog odbora za Izbor sportiste godine.

Posebna priznanja za izuzetan doprinos u razvoju i unapređenju sporta za osobe s invaliditetom u Federaciji Bosne i Hercegovine dodijeljena su Vesku Drljači, Rašidu Hadžoviću, Nusretu Baručiji, Damiru Žugi i Mensuru Sinanoviću.

Nagrade i priznanja sportistima uručili su Salko Bukvarević, federalni ministar za pitanja boraca i invalida odbrambeno-oslobodilačkoga rata, Zora Dujmović, federalna ministrica kulture i sporta, Muharem Fišo, ministar za

boracka pitanja Kantona Sarajevo, Mirvad Kurić, ministar kulture i sporta Kantona Sarajevo.

Nakon proglašenja najboljih sportista u 2017. godini, Zora Dujmović, ministrica kulture i sporta Federacije Bosne i Hercegovine, uputila je iskrene čestitke svim sportistima za postignute uspjehe na domaćoj i međunarodnoj sceni, te čestitala Sportskom savezu invalida Federacije Bosne i Hercegovine na uspješno organiziranoj manifestaciji izbora najboljih sportista osoba s invaliditetom u Bosni i Hercegovini za 2017. godinu.

Zimska paraolimpijada 2018. – Pjongčang, Južna Koreja

12. Zimske paraolimpijske igre održane su od 9. do 18. marta 2018. godine u Pjončangu (PyeongChang, Južna Koreja), u organizaciji Organizacionog komiteta Pjongčang i Međunarodnog olimpijskog komiteta (MOK). Bosnu i Hercegovinu predstavljala je alpska skijašica Ilma Kazazić.

Zimske paraolimpijske igre predstavljaju međunarodni, multisportski događaj, u okviru kojeg priliku za takmičenje imaju sportisti s invaliditetom (slijepa osoba, osoba s amputacijom, osoba s cerebralnom paralizom, osoba koje imaju problema s pokretljivošću). Zimske paraolimpijske igre održavaju se svake četiri godine, odmah poslije Zimskih olimpijskih igara. Prve Zimske paraolimpijske igre održane se 1976. godine u “Örnsköldsvik” u Švedskoj.

Ovogodišnje Zimske paraolimpijske igre održane su u Olimpijskom selu u južnokorejskom gradu Pjončangu, uz učešće 550 sportista s invaliditetom iz 42 zemlje, a u skladu s pravilima Međunarodnog paraolimpijskog komiteta.

U programu Zimskih paraolimpijskih igara održano je 80 takmičenja u šest sportova (alpsko



skijanje, biatlon, kros-kantri skijanje, karling u invalidskim kolicima, hokej na ledu sa sankama, snoubording). Ceremonija svečanog otvaranja održana je 9. 3. 2018. godine,

a ceremonija svečanog zatvaranja 18. 3. 2018. godine.

Bosna i Hercegovina na Paraolimpijskim zimskim igrama u Pjončangu imala je svoju predstavnicu



Ilma Kazazić

– alpsku skijašicu, devetnaestogodišnju Sarajku Ilmu Kazazić, koja je nastupila u disciplinama slalom i veleslalom ostvarivši najveći uspjeh u historiji Bosne i Hercegovine na paraolimpijskim igrama osvajanjem 12. mjesta u slalomu i 15. u veleslalomu.

Ilma se u početku skijanjem bavila rekreativno i terapijski, sve dok nije upoznala rahmetli profesora Senada Turkovića, koji je u Ilmi prepoznao veliki talent i radne osobine i od tada njena skijaška karijera kreće profesionalnim putem. Profesor Turković imao je viziju da je Ilma sposobna dostići skijaške vrhove i ostvariti san svakog sportiste – odlazak

na Olimpijadu, u čemu su zajedno i uspjeli. Uz veliki trud i upornost ostvarili su svoj san i postigli rezultate koji su, tada 15-ogodišnjoj Ilmi, “otvorili” put na Paraolimpijske igre u Soči 2014. godine.

Ilma Kazazić, najuspješnija sportistkinja Bosne i Hercegovine u kategoriji osoba s invaliditetom, studentica je druge godine Fakulteta informacijskih tehnologija – FIT Mostar i certificirana web dizajnerica.

Ilmi je u trećoj godini dijagnosticirana cerebralna paraliza, ali je i pored toga uspjela postati uspješna osoba u sportu, školovanju i radu. Sportom se počela baviti kao

dijelom svog programa fizikalne rehabilitacije.

Skijanjem se bavi od rane djetinjstva i to najviše zahvaljujući svom ocu, koji je veliki zaljubljenik skijanja. Pored skijanja Ilma voli muziku i svira klavir – završila je nižu muzičku školu.

Bosanskohercegovačka delegacija na Paraolimpijskim zimskim igrama imala je ukupno četiri člana – takmičarku Ilmu Kazazić, njenog trenera Leona Svetlina, ljekara prof. dr. Mirsada Muftića i Osmana Hadžića, generalnog sekretara POKBiH kao šefa bosanskohercegovačke delegacije.

Predsjednik Paraolimpijskog komiteta Bosne i Hercegovine (POKBiH) Sabahudin Delalić, u izjavi za *Fenu*, izrazio je zadovoljstvo pripremama i odlaskom bosanskohercegovačkog tima na paraolimpijske igre i smatra da je POKBiH jedna od rijetkih sportskih organizacija u zemlji koja je zadovoljna podrškom nadležnih institucija.

“Svi nivoi vlasti raspisuju konkurse, savezi i klubovi apliciraju sa svojim projektima, a komisije odlučuju koliko je koji projekt vrijedan i koliko će ko dobiti. Mi u POKBiH smo zadovoljni, imamo izuzetnu podršku od svih nivoa vlasti, kako Kantona Sarajevo, tako i Vlade Federacije i Vijeća ministara BiH. Uz pomoć POKBiH pomažemo saveze i ostvarujemo uspjehe koje smo do sada napravili”, kazao je Delalić.

Inače, u toku je medijska kampanja POKBiH pod sloganom “Izostanak vaše podrške je naš najveći hendikep”, čiji je cilj osnivanje novih klubova i saveza, kao i pomoći svim osobama s invaliditetom da nađu svoj put ka sportu i da se uključe u klubove.

Zimski i ostali sportovi za paraplegičare

U trenutku kada postanete korisnikom invalidskih kolica, pogotovo paraplegičarem, smatra se, uglavnom, da ste postali i sportski nesposobnim! I to može biti istina ako se pasivizirate i sami tako počnete razmišljati. Međutim, dobre su vijesti da postoji organiziran sport za osobe s invaliditetom do nivoa Paraolimpijskih igara. I kada ste osoba sa stanjem paraplegije, jednim od najtežih tjelesnih invaliditeta, možete se baviti sportom – na raspolaganju je toliko mnogo prilagođenih sportova da je teško odabrati jedan



Gotovo svaki sport prilagođen je za osobe s invaliditetom, a mnogi sportovi prilagođeni su i za paraplegičare. Košarka u kolicima, atletika, hokej, bejzbol, tenis, skijanje, veslanje, pa čak i skateboarding. Jedini sport koji osobe sa stanjem paraplegije ne mogu trenirati jest sjedeća odbojka zbog problema paraplegičara s balansom ravnoteže prilikom sjedenja. Paraolimpijski sportovi namijenjeni su za osobe s invaliditetom, a većina i za osobe sa stanjem paraplegije, što je izvanredno s obzirom na to da značaj sportskih aktivnosti s aspekta fizičkog i psihičkog zdravlja osoba s invaliditetom, pogotovo za paraplegičare koji ne moraju samo sjediti kod kuće i gledati kroz prozor nego imaju mogućnost da se aktivno, preko sporta, uključe u društveni život i na taj način ostvare resocijalizaciju i vlastito uživanje u svojim mogućnostima.

Zašto se treba baviti sportom?

Sudjelovanje u sportu nezamjenjiva je metoda moderne rehabilitacije. Posebno nakon završetka medicinske rehabilitacije sport ima neprocjenjivu terapeutsku vrijednost u obnovi izgubljenih ovlasti paraplegičara, pomaže u koordinaciji i održavanju izdržljivosti. Danas mnogi paraplegičari sudjeluju u skoro svim vrstama sportova, jer sportska aktivnost pruža uživanje i poboljšava ukupnu kondiciju.

Također, sportska aktivnost značajno utječe i na psihološko-mentalno zdravlje osoba sa stanjem paraplegije. S društvenog aspekta resocijalizacije sport je izvrstan način za ponovno uključivanje u društvo i upoznavanje novih prijatelja. Ovo je vrlo značajno s obzirom na to da se društveni kvalitet života neminovno mijenja nakon ozljeda kičmene moždine

i uzrokovanog stanja paraplegije. Iako nije 'pravilo', mnoge dotadašnje društvene aktivnosti se mijenjaju, ali postoji mogućnost da se ostvare nova poznanstva i prijateljstva kroz sportske aktivnosti i druženja. Također, važno je družiti se s osobama koje su u istom stanju, npr. s paraplegičarima, da spoznate da ima mnogo osoba sa stanjem sličnim ili istim vašem i da se ne osjećate kao otok, sami u svijetu, a što je čest slučaj kod osoba sa stanjem paraplegije koje se potpuno pasiviziraju. Osnovna ljudska potreba je imati u našim životima i druge ljude s kojima se možemo povezati na bilo koji način. To nas čini sretnijim i zadovoljnijim, što je vrlo važno za psihičko stanje. Razmjena iskustava može vam pomoći da saznate mnoge načine kako olakšati život koristeći invalidska kolica, vozeći automobil, zabavljajući se i čineći mnogo toga drugog što je potrebno a što vam

često pravi probleme u svakodnevnom životu. Tako možete naučiti razne 'trikove' od drugih paraplegičara, sportskih prijatelja, a koje nikada ne biste naučili u klasičnoj rehabilitaciji.

Zimski sportovi – Skijanje na snijegu

Karakteristike alpskog skijanja osoba s invaliditetom

Alpsko skijanje je fizička aktivnost tokom koje skijaš savladava strminu koristeći se različitim elementima skijaške tehnike – pomoću mišića, zglobova i kostiju, skijaš kompenzatornim kretanjama postavlja svoje tijelo u ravnotežni položaj. Poznavanje tehnike ovisi o poznavanju funkcije i međusobnih odnosa tih kretnji ili sklopova pokreta koji se izvode istovremeno.

IPC Alpine skiing adaptacija je alpskog skijanja za osobe s invaliditetom i jedan je od sportova Paraolimpijskih zimskih igara. Ovaj sport inicirao je Internacionalni paraolimpijski komiteta (IPC) pod okriljem Internacionalne ski federacije (FIS). Pored Paraolimpijskih zimskih igara održavaju se i svjetski šampionati IPC Disabled Alpine World Cup (od 1980. do 2004. godine svake četiri godine, a nakon toga svake druge godine s početkom od 2009. godine). Svjetski šampionat Internacionalnog paraolimpijskog komiteta podrazumijeva Svjetski kup koji sačinjavaju: Kontinentalni kup (Evropa i Sjeverna Amerika) i Subkontinentalni kup (Istočna Azija, Australija, Novi Zeland i Južna Amerika).

Pravila alpskog skijanja osoba s tjelesnim teškoćama ne razlikuju se znatno od regularnih. Dakle, prepoznajemo slalom, veleslalom, super



veleslalom, spust, super kombinacija, osobe sa sljepoćom i slabovidni, stojeći te monoskija, posebna skija s kojom skijaju osobe s oboljenjima koja zahvaćaju donje ekstremitete i jednom od amputacija.

Alpsko skijanje za osobe s invaliditetom, tjelesnim oštećenjima, prilagođeno je kroz specifičnu opremu. Postolje-sjedalo posebno se konstruira prema tijelu osobe. Ispred amortizera je stalak za noge koji se nalazi iznad skije. Za skijanje na snijegu obavezno se koriste skijaški štapići (termeni), kao i kod skijaša bez invaliditeta, samo su kraći i prilagođeni fizičkoj građi skijaša-paraplegičara a na krajevima imaju male skije, pokretne zbog mehaničkog zgloba, pomoću kojih skijaš održava ravnotežu, kako u zavoju tako i u samom

kretanju po snježnoj plohi. Skijaš-paraplegičar stavlja se na sjedalo i pričvršćuje predviđenim pojasevima.

Također, zbog hladnoće skijaš-paraplegičari trebaju koristiti kacige, rukavice i specijalna namjenska odijela i obuću kako bi izbjegli eventualne posljedice hladnoće ili smrzavanja. Danas postoje i skije za osobe sa stanjem paraplegije ili kvadruplegije koje imaju 'oklop' od pojasa do nožnih prstiju koji skijaša štiti od udaraca i hladnoće.

Za skijaše paraplegičare veliki problem su skijaške žičare, mada danas na mnogim skijalištima postoje rješenja i za taj problem, tako što postojeće žičare imaju prilagođene 'sjedalice', kao i tzv. 'vučne žičare' na kraćim relacijama na kojima se, pomoću pokretne žičane sajle, zakačite

i vozite na skijama uz padinu. Mlađi i fizički spremniji skijaši, najčešće profesionalni takmičari, koriste ne baš preporučljivu metodu da se rukama (sa sigurnosnim remenima) zakače za podnožje standardne žičare i na taj način se prevezu / vrte na početak skijaške staze. Skijanje za paraplegičare veoma je zanimljiv i poželjan sport, ali zbog skupe opreme još uvijek nije pristupačan većem broju osoba sa stanjem paraplegije.

Formiranjem skijaških zajednica i kampova za učenje i trening osoba s invaliditetom došlo je do razvoja raznih tehnika i tehnologija koje mogu pomoći početnicima, ali i ostalima, da se počnu baviti skijanjem s minimalnim poteškoćama. Istina, trenažni proces za aktivne sportiste-takmičare složen je i sveobuhvatan proces primjene različitih programa za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških obilježja sportiste-skijaša. Zadaća svih programa je unapređenje treniranosti i sportskih rezultata podizanjem općih, bazičnih i specifičnih sposobnosti koje su neophodne za uspješno obavljanje trenažnih i takmičarskih aktivnosti. Trenažni proces treba shvatiti kao dugotrajan proces vježbanja u kojem se stalno izmjenjuju opterećenja i odmori, stres i prilagodbe na napore.

Skijanje na snijegu jedan je od cjenjenijih prilagođenih zimskih sportova, koji vam pruža veliko zadovoljstvo ako volite tzv. adrenalinske sportove, a postoji u rekreativnom ili takmičarskom obliku. Različiti oblici skijanja dostupni su i za osobe koje žive sa stanjem paraplegije i kvadriplegije.

Vrste skija – skijanje za osobe s invaliditetom

Sit-ski je ranija varijanta monoskija, prvog skijaškog stila za sjedenje, razvijen za osobe s invaliditetom nižih



ekstremiteta. **Sit-ski** može biti s dvije skije ili s jednom skijom. S dvije skije je varijanta koja uključuje sjedenje u sjedalu koje se nalazi između skija. Manevriranje je slično kao kod jednostruke monoskije, ali je skijanje stabilnije od **ski-sita** s jednom skijom zbog šire baze u kontaktu sa snijegom. Iako rjeđe, i kvadriplegičari skijaju, ali za njih je predviđena varijanta s dvije skije i prilagodljivim držačem koji se može podešavati pod željenim uglovima iza sjedala skijaša a kojim pomaže – skijaš faktički upravlja dok se u **sit-ski** skijama nalazi kvadriplegičar.

Monoski je razvijen za ljude sa spina bifidom (poremećajem zatvaranja kičmenog kanala što uzrokuje neurološke poremećaje ispod mjesta defekta), višestrukim donjim amputacijama tijela ili ozljedama kičmenih pršljenova. Monoskijanje uključuje

sjedenje u posebno dizajniranoj stolici na samom središtu skija. Monoskijanje zahtijeva iznimno dobro razvijenu snagu i kontrolu gornjeg dijela tijela, budući da se upravljanje u cijelosti obavlja okretanjem gornjeg dijela tijela i rukovanjem s posebno skraćenim skijaškim štapovima.

Bi-ski, slično kao i jednosložno skijanje, namijenjeno je ljudima koji nemaju paraplegiju ali imaju slabu kontrolu nad svojim ekstremitetima. To može uključivati osobe s multiplom sklerozom, mišićnom distrofijom, cerebralnom paralizom, ozljedama mozga ili ozljedama kralježničke moždine. To zahtijeva znatnu jačinu gornjeg dijela tijela i kontrolu nad manevriranjem, a često je ovoj kategoriji skijaša potrebna pomoć trenera koji se nalazi iza skijaša i pomaže u mjeri u kojoj je to potrebno.



Hokej na sanjkama

Ova prilagođena verzija hokeja uključuje specijalno izrađene sanjke sa sjedištem postavljenim vrlo nisko u odnosu na ledenu podlogu i metalnim okvirom za zaštitu od povreda, kao i kompletno prilagođenu odjevnu opremu za igrače sličnu opremi standardnih hokejaša. Igrači koriste posebno napravljene hokejaške palice koje se koriste s obje strane. S jedne strane je metalni 'špic' koji služi za odgurivanje – kretanje po ledu, a s druge strane 'lopatica' kojom se udara hokejaški pak. Hokej za paraplegičare još uvijek nije rasprostranjen kao neki drugi sportovi (zahtjevan je zbog uvjeta i opreme), ali je sve popularniji s obzirom na to da igračima-paraplegičarima pruža mogućnosti da razvijaju svoju fizičku i mentalnu vještinu, a spada u tzv. adrenalinske sportove.

Ostali popularni sportovi za osobe s invaliditetom – paraplegijom i kvadriplegijom

Skijanje na vodi: Prilagođeno skijanje na vodi uključuje sjedalo na dvije redovite vodene skije (napredni skijaši koriste samo jednu skiju). Skijanje na vodi podrazumijeva mnogo brzine i spretnosti na skijama koje se uobičajeno nazivaju "sit-ski".

Košarka u kolicima jedan je od najpopularnijih prilagođenih sportova među paraplegičarima. Ona pruža mogućnosti razvijanja fizičke forme, takmičarskog duha, timske saradnje i druženja. Košarka u kolicima ne zahtijeva nikakve prilagodbe, jer se igra na terenu i po pravilima po kojem se igra i košarka za osobe bez invaliditeta. Pravila igre su ista osim kod 'vođenja'

lopte i to je jedino prilagođavanje koje korisnicima invalidskih kolica.

Atletika: Paraplegičari su uključeni u mnoge atletske discipline – bacačke: koplje, kugla i disk, te trke u kolicima na 100, 200, 400 i 800 metara. Za profesionalne sportiste, takmičare, postoje specijalna invalidska kolica napravljena isključivo za takmičarske trke, ali održava se i mnogo takmičenja s trkama u 'standardnim' kolicima.

Tenis u kolicima još je jedan popularan prilagođeni sport na Parolimpijskim igrama. Tenis u kolicima veoma je zanimljiv i zabavan sport i nije ga teško naučiti igrati. Glavna i jedina razlika u odnosu na tenis za osobe bez invaliditeta jeste da su dopuštena dva umjesto jednog odskoka loptice prije nego igrač lopticu vrati drugome; ostala pravila u suštini su ista kao i kod izvornog tenisa.

Plivanje: Mnogi paraplegičari vole plivati zbog toga što se u vodi osjećaju mnogo lakše i pokretnije. Za plivanje vam je potreban bazen, more ili jezero, mjesto gdje postoji prilagođen pristup vodi u obliku specijalnih liftova ili adekvatnih kosih ravni na morskim i jezerskim obalama. Nemogućnost korištenja nogu tokom kupanja je objektivna i nimalo zanemariva problem, ali može se naučiti plivati korištenjem samo ruku i uživati u kupanju i plivanju, koje je, također, vrlo značajno za zdravlje.

Postoji još mnogo sportova u kojima mogu učestvovati osobe sa stanjem paraplegije, a ovom prilikom smo naveli one koji su najpopularniji i koji smo smatrali zanimljivijim. Mnogi ljudi sa stanjem paraplegije ili bez tog stanja nisu ni znali da se i paraplegičari mogu baviti takvim sportovima kao što su, primjerice, hokej, skijanje na snijegu i vodi, surfanje na vodi, jahanje.

Počeli smo kao mali tim sa plemenitim zadatkom – svoje resurse i znanje maksimalno upotrijebiti kako bi pomogli onima kojima je naša pomoć najpotrebnija.

Otto Bock Adria d.o.o. Sarajevo je bosanska firma i dio je velikog koncerna njemačke kompanije Otto Bock Health Care GmbH. Na teritoriji Bosne i Hercegovine posluje od 31.03. 1997.godine.

Počeli smo kao mali tim sa plemenitim zadatkom – svoje resurse i znanje maksimalno upotrijebiti kako bi pomogli onima kojima je naša pomoć najpotrebnija. Polako smo rasli, razvijali se i danas, 20 godina kasnije, ponosni smo na svojih 30 uposlenika, novu poslovnu zgradu i tri poslovne jedinice.

Naše prostorije opremljene su savremenom opremom iz oblasti ortopedske tehnike i prilagođene potrebama naših korisnika. Svojim korisnicima nudimo širok izbor svih vrsta ortopedskih pomagala individualne izrade te sve vrste steznika i bandaza kao i pomagala za hodanje.

20 godina sa Vama – 20 godina za Vas!

Otto Bock Adria d.o.o. Sarajevo
Ramiza Salčina 85 | 71 000 Sarajevo
T +387 33 255 400
F +387 33 255 401
obadria@bih.net.ba

Poslovna jedinica Tuzla
Slatina 4 | 75 000 Tuzla
T/F +387 35 369 899
obatuzla@bih.net.ba

Poslovna jedinica Bihać
Ceravačka brda 109 | 77 000 Bihać
T/F +387 37 316 992
obabihac@bih.net.ba

Poslovna jedinica Mostar
Ante Starčevića 32 E | 88 000 Mostar
T/F +387 36 318 880
obamostar@ottobockadria.com.ba

20 godina sa Vama!

Quality for life



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 - www.paraplegicari.org

World Health Day - 7 April 2018 - World Health Organization (WHO)

Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. aprila svake godine u cijelom svijetu, pod vođstvom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), iz razloga da privuče opštu pažnju prema globalnoj važnosti zdravlja. Ovaj dan obilježava i kao godišnjica Svjetske zdravstvene organizacije koja je osnovana 1948. godine. Opšta tema Svjetskog dana zdravlja je: Univerzalna zdravstvena pokrivenost: svako i svugdje, a slogan je "Zdravlje za sve".



**Svjetski dan zdravlja 2018.
World Health Day 2018. - WHO**

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

Časopis je besplatan

ISSN: 2303 - 5870

