

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

GODINA LXV, broj 766-767/2023
STUDENI / PROSINAC ■ CIJENA
0,93€/7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■
Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka

UDRUGE, NEZAMJENJIV SAVEZNIK I POMAGAČ



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

IZDAJE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZA IZDAVAČA

doc.dr.sc. Željko Linšak, dipl.sanit.ing.

UREĐUJE

Odjel za javno zdravstvo

REDAKCIJSKI SAVJET

doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.;
doc.dr.sc. Željko Linšak, dipl.sanit.ing.;
izv.prof.dr.sc. Sanja Musić Milanović,
dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.;

UREDNIČA

doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Ingrid Šlosar, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA I OBLIKOVANJE

Novi list d.d. / Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Novi list d.d.

UREDNIŠTVO

Vlasta Lončar, mag.med.techn.
Nađa Berbić
prof.prim.dr.sc. Elizabeta
Dadić Hero, dr.med.
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
tel. 051-214-359 ili 051-358-792
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)
Godišnja pretplata 6 brojeva:
4,78 eura/36 kn
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
NZL je tiskan uz potporu Primorsko-
goranske županije i Grada Rijeke

SADRŽAJ

VLADIMIR SMEŠNY

Od samopomoći do
uzajamne pomoći3

CENTRI ZA MLADE U ŠKOLSKIM AMBULANTAMA

Savjetovališta otvorenih vrata.....4

LIGA PROTIV RAKA PGŽ-a

Znanjem protiv bolesti7

UDRUGA HEPATOS RIJEK

Snaženje zajednice protiv hepatitisa i
HIV-a 10

UDRUGA ILCO RIJEKA

Život sa stomom 12

UDRUGA ZA CELIJAKIJU PGŽ-a

Izazovan život s celijakijom lakši
uz podršku i stručnu pomoć 14

UDRUGA "NADA"

Nada u gradu koji teče..... 17

UDRUGA SRCE RIJEKA

Oslonac za osobe s intelektualnim
teškoćama 18

UDRUGA TERRA RIJEKA

Za društvo bez stigme20

UDRUGA SLIJEPIH PGŽ-a

Za izazove slijepih osoba
nužno razumijevanje društva23

DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE PGŽ-a

S dobrim terapijama život se
normalizira26

UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PGŽ-a

Neuromuskularne bolesti teško
pogađaju pokretljivost28

UDRUGA ZA AUTIZAM RIJEKA

Autizam nije rijetkost 30

UDRUGA "LORI"

Različitost nas obogaćuje32

UDRUGA "PEGAZ"

Terapijski konji među značajnim
pomagačima zdravlju 34

MEĐUNARODNI DAN OSOBA S INVALIDITETOM

3. PROSINCA 2023.....36



Piše
Vladimir Smešny
dr. med.



Pojmovi iz naslova poblizje su pojašnjeni u raspravi o potrebama pri raznim povodima za hitnom (laičkom) prvom pomoći. U doba ozbiljne posvete (novom pojmu) primarnoj zaštiti zdravlja domovi zdravlja shvatili su neophodnost oslonca i na tzv. aktivnu zaštitu. Jedan od oblika bili su organizirani susreti bolesnika određenih masovnijih kroničnih (neizlječivih) bolesti. Pod pokroviteljstvom liječnika koji su se posvetili dispanzerskoj metodi bolesnici su se nalazili i razmjenjivali iskustva o postupcima i pomagalima u cilju što lakšega i uspješnijega podnošenja svoga najtežeg problema. Sadržajno, izišlo se iz okvira skupne psihoterapije poznate i prije nego što je Svjetska zdravstvena organizacije poručila svijetu da je primarna zdravstvena zaštita jedno od najdostupnijih rješenja svjetske krize dostupnosti ukupne zdravstvene zaštite.

Olako odustajanje od provjerenih rješenja

Živimo u vremenima kad se i od iskušanih i provjerenih rješenja olako odustaje. Tako je i ideja o stručno i znanstveno dokazanom Domu zdravlja doživjela rastroj. Podjela na obiteljske

Spasonosna spremnost na uzajamnost

Optimizam leži u spoznaji da se poznatoga i isprobanoga, a zaboravljenoga treba samo sjetiti jer nije predmet novih izuma ili otkrića te da je spremnost na uzajamnost tvrdoglavo uporna nasuprot rastućem egoizmu bezobzirnih pojedinaca. Manje je optimistična ona stara: "Ako si sam pomogneš, i Bog će ti pomoći!"



OD SAMOPOMOĆI do uzajamne pomoći

Živimo u vremenima velike pristupačnosti i popularnosti udruživanja i korištenja društvenih mreža. Tako su se razumni i društveno-osjetljivi okupili i udružili oko rastućih problema vlastitih kroničnih i zapravo neizlječivih bolesti. Razmjena uspješnih iskustava, onih pozitivnih izbjegavajući negativne, svojevrsni su nadomjestak za susrete uživo

liječnike – samostalne poduzetnike i ostale pojedince u domu zdravlja – ustanovi jedan je od oblika. Aktivna zaštita je među prvima "stradala".

Živi se istovremeno i u vremenima velike pristupačnosti i popularnosti udruživanja i korištenja društvenih mreža. Tako su se razumni i društveno-osjetljivi okupili i udružili oko rastućih problema vlastitih kroničnih i zapravo neizlječivih bolesti. Razmjena uspješnih iskustava, onih pozitivnih izbjegavajući negativne, svojevrsni su nadomjestak za susrete uživo, nadomjestak za prerano ugašenu tek rođenu ideju Doma zdravlja.

Kriza raspoloživosti eksperata

Stručna, profesionalna zdravstvena

zaštita u krizi manjka kvalificiranih djelatnika i rasta lista čekanja ne stigne se ni sjetiti da su neka uspješna rješenja bila nekima svakodnevnica, a i prije nego što su se danas uspješni rodili ili tek odlučili posvetiti se časnoj današnjici.

Koliko su današnji specijalisti, subspecijalisti i doktori medicinskih znanosti uključeni u poboljšanje rezultata udruženih građana bolesnika, piscu ovih redova nije poznato, odnosno mjerljivo.

Svima koji znaju ili bi trebali znati što su standardi i normativi raspoloživoga radnog vremena lako je uočiti krizu danas raspoloživoga. Krizu produbljuju jedni jer su istovremeno na dva ili čak tri radna mjesta, a drugi jer ih jednostavno nema.

CENTRI ZA MLADE U ŠKOLSKIM AMBULANTAMA

SAVJETOVALIŠTA

otvorenih vrata

Pišu izv. prof. dr. sc.

Tatjana Čulina, dr. med.

spec. školske medicine

Nataša Fugošić-Lenaz, dr. med.

spec. školske medicine

Sandro Kresina, dr. med.

spec. školske medicine

Adolescencija i/ili pubertet ili razdoblje intenzivnoga rasta i razvoja, uz niz tjelesnih i psihičkih promjena, predstavlja sretno, uzbuđljivo, izazovno, ali nikako ne lako razdoblje koje vrlo snažno utječe na naš cjelokupni život. Utječe na motorički, kognitivni, spoznajni, socijalni i emocionalni razvoj. Zato se ovo razdoblje često smatra emocionalno vrlo intenzivnim i nerijetko stresnim.

Djeca školske dobi smatraju se najzdravijim dijelom populacije s obzirom na niske stope pobola i smrtnosti. U posljednjim desetljećima u našoj zemlji kao i u

ostalim zemljama Europe njihov je zdravstveni status znatno poboljšán zahvaljujući poboljšánju socioekonomskih prilika.

Psihosocijalni problemi i problemi reproduktivnoga zdravlja

S druge strane, podaci u našim školskim ambulantom ukazuju da je proteklo vrijeme donijelo promjenu pobola ove skupine pacijenata stavljajući na prvo mjesto psihosocijalne probleme koje prate i poteškoće vezane za reproduktivno zdravlje.

U Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije Centri za mlade djeluju više od 15 godina unutar sustava preventivno-odgojne zdravstvene zaštite učenika i studenata u koje se mogu javiti bez uputnice i straha od stigmatizacije

Jedan od novijih pristupa ovoj problematici jesu polivalentna savjetovališta "otvorenih vrata" u kojima osim školskih doktora rade i druge zdravstvene i nezdravstvene struke. Zadatak školskoga liječnika je, između ostaloga, i koordinacija multidisciplinarnoga pristupa navedenom problemu.

U Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije Centri za mlade djeluju više od 15 godina unutar sustava preventivno-odgojne zdravstvene zaštite učenika i studenata. Djeca i mladi u savjetovališta se mogu javiti bez

uputnice, bez straha od stigmatizacije okoline. Tu će dobiti pomoć ne samo od specijalista školske medicine i medicinske sestre nego timovi čvrsto i kvalitetno surađuju sa psiholozima, psihijatrima, ginekolozima, ali i liječnicima obiteljske medicine, pedijatrima i patronažnim sestrama. Centri za mlade djeluju na svim našim lokalitetima u Rijeci (Zamet, Centar, Sušak) te u našim ispostavama. Iako su vrata svake školske ambulante otvorena i spremna za svakoga učenika i studenta, s vremenom smo se ekipirali tako da na pojedinim lokalitetima radi specijaliziraniji tim stručnjaka pa danas u Rijeci u našim ambulantomama imamo Odsjek za promociju, zaštitu i unapređenje reproduktivnoga zdravlja djece i mladih, Odsjek za zaštitu i unapređenje mentalnoga zdravlja djece i mladih te Odsjek za praćenje rasta i razvoja te učenika sa zdravstvenim teškoćama.

Kada i kako početi brinuti o reproduktivnom zdravlju?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije reproduktivno zdravlje je stanje potpunoga tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti ili iznemoglosti u svim segmentima koji se odnose na reproduktivni sustav. To uključuje mogućnost ostvarivanja zadovoljavajućega i sigurnoga spolnog života uključujući i slobodu planiranja obitelji kao svjesnom odlučivanju i muškarca i žene o najpovoljnijem vremenu za roditeljstvo, željenom broju djece kao i razmaku između trudnoća te ostvarivanja tjelesnoga zdravlja reproduktivnoga sustava.

U očuvanju reproduktivnoga zdravlja važni su: pristup točnim informacijama koje se odnose na reproduktivni sustav, pristup sigurnoj, učinkovitoj i prihvatljivoj metodi kontracepcije prema osobnom izboru te odgovarajućoj zdravstvenoj skrbi koja će pružiti mogućnost reprodukcije i najbolje izgleda za zdravo potomstvo vodeći se pri tome principima prava svakoga pojedinca na osobno odlučivanje o vlastitom spolnom i reproduktivnom zdravlju.

Posebno osjetljivu skupinu u društvu čine mladi ljudi koji se nerijetko suočavaju

Ciljevi i program rada s djecom i mladima

Glavna problematika kojoj se odsjek posvećuje jest emocionalna nezrelost djece, problemi vezani za emocije i samokontrolu, međuljudski odnosi, komunikacija i oplođenje, samopoštovanje i samopouzdanje, prilagodba na školu (adaptacija, socijalizacija), školski neuspjeh, školska fobija, krizne situacije i stanja, emocionalna iscrpljenost (povezana sa snom, odmorom i umorom), nasilje, poremećaji hranjenja, ovisnosti, poremećaji ponašanja...

Upravo su zato ciljevi Odsjeka za zaštitu i unapređenje mentalnoga zdravlja djece i mladih:

- organiziranje preventivnih programa i radionica usmjerenih na podizanje svijesti o mentalnom

zdravlju među učenicima, studentima, roditeljima, stručnim suradnicima, učiteljima i nastavnicima

- rano prepoznavanje rizičnih faktora i mentalnih poteškoća probirom radi pravodobne intervencije

- pružanje savjetodavne podrške i edukacije učenicima i njihovim obiteljima, kao i stručnim suradnicima, učiteljima i nastavnicima

- pružanje hitne pomoći i podrške učenicima koji su suočeni s kriznim situacijama ili stanjima

- rad na smanjenju stigme od mentalnih bolesti i poticanje otvorenih razgovora o mentalnom zdravlju.

Odsjek se posvećuje rješavanju ovih izazova s ciljem stvaranja zdravije i poticajnije okoline za mentalno zdravlje djece i mladih.

s brojnim preprekama u dolasku do informacija, ali i u skrbi o spolnom i reproduktivnom zdravlju zbog čega se susreću s posljedicama: spolno prenosivim infekcijama, mladenačkim trudnoćama i pobačajima. Usvajanje svjesnosti o važnosti brige za reproduktivno zdravlje i usvajanje zdravih ponašanja u dobi adolescencije od iznimne je važnosti za očuvanje toga dijela zdravlja i sprečavanja njegovih posljedica u odrasloj dobi, što je u konačnici važno i za zdravlje populacije u cjelini.

Ginekološki pregled Papa-testom, rezultat za svega 7 do 14 dana

Problematika kojom se naš odsjek bavi uključuje, osim brige za fizičko zdravlje reproduktivnoga sustava (anomalije i poremećaji reproduktivnoga sustava, adolescentne trudnoće i pobačaji, spolno zlostavljanje), i pružanje informacija i savjetovanja o svim aspektima reproduktivnoga zdravlja te potporu u emotivnim aspektima spolnosti s ciljem podizanja znanja, usvajanja vještina i stavova o zaštiti reproduktivnoga zdravlja i postizanju u budućnosti odgovornoga i zdravoga roditeljstva.

U sklopu odsjeka moguće je učiniti i ginekološki pregled ultrazvukom i Papa-testom, a zahvaljujući suradnji s citologom,

vrijeme čekanja nalaza skratilo se s 3 - 6 mjeseci na svega 7 - 14 dana čime se ubrzava proces započinjanja liječenja ako za to postoji potreba.

Edukacijom, potporom i zdravstvenom skrbi educirani stručnjaci mogu pružiti pravovremenu, kvalitetnu i provjerenu skrb dostupnu svima, besplatno i bez prethodnoga upućivanja, unutar dostupnih funkcionalnih infrastrukture povezanih s drugim ustanovama (laboratoriji, kliničke bolnice) i uz dostupnost odgovarajućim medicinskim proizvodima (bezreceptnim i receptnim lijekovima).

Stvarati okolinu poticajnu za mentalno zdravlje mladih

U današnjem brzom tempu života mentalne bolesti djece predstavljaju ozbiljan javnozdravstveni problem. Svako peto dijete suočava se s poteškoćama u mentalnom zdravlju, no tek svako peto dijete s ovim poteškoćama dobiva pravovremenu dijagnozu i odgovarajuću terapiju.

Prema istraživanjima čak 50 posto mentalnih bolesti i poremećaja počinje do 14 godina, a 75 posto do 19. godine. Većina tih slučajeva ne biva identificirana niti liječena. Posljedice neliječenih mentalnih problema protežu se u odraslu doba često otežavajući život pojedinca u radnom i društvenom okruženju.



Model savjetovališta izuzetno učinkovit

Model savjetovališta u sklopu školskih ambulanata pokazao se izuzetno učinkovitim jer nudi otvoren, dostupan i prijateljski pristup, uključivanje škola i fakulteta kao mjesta za djelovanje te mogućnost ranoga uočavanje problema i mogućnost intervencije. Centri su mjesta gdje se pomaže u rješavanju problema s kojima se danas susreću adolescenti i njihovi roditelji, ali i svi oni stručnjaci, naši suradnici, iz okruženja u kojem mladi provode veliki dio svoga vremena.

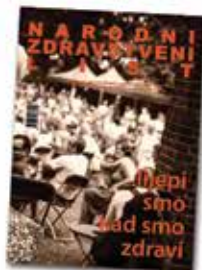
Zaključno, raditi s mladima baš na početku adolescencije te njihova aktivnoga spolnog života od presudne je važnosti u zaštiti reproduktivnoga zdravlja. Uz to, bitno je na vrijeme prepoznati i poremećaje mentalnoga zdravlja s obzirom na to da oni mogu perzistirati i u odrasloj dobi. Ako se poremećaji zanemare i potrebna pomoć stalno odlaže, to će uvelike utjecati na kvalitetu života pojedinca i njegova okruženja.

Depresija i samoubojstva alarmantni

Depresija je jedan od vodećih uzroka bolesti i nesposobnosti među adolescentima. Samo u Europi 1,1 posto adolescenata u dobi od 10 do 14 godina i 2,8 posto adolescenata u dobi od 15 do 19 godina pati od depresije. Još alarmantnije, suicid je drugi uzrok smrti među adolescentima u dobi od 15 do 19 godina što ukazuje na ozbiljnu potrebu za pažljivom i pravovremenom intervencijom.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

LIGA PROTIV RAKA PGŽ-a

ZNANJEM PROTIV bolesti



Ligu protiv raka Primorsko-goranske županije djelovanje dulje od 56 godina učinilo je prepoznatljivom i dalo joj današnju važnost. Karakterizira je uska povezanost struke s onkološkim bolesnicima i njihovim obiteljima

Piše prim. dr. sc.

Ira Pavlović Ružić, dr. med.

Hrvatska liga protiv raka, jedna od najstarijih ciljanih humanitarnih udruga, osnovana je 5. studenoga 1966. godine na inicijativu ak. prof. dr. Ive Padovana i prof. dr. Predraga Pavlovića. Uskoro, već 2. lipnja 1967. godine održana je osnivačka skupština Lige protiv raka u Primorsko-goranskoj županiji, tada Odbor Lige za borbu protiv raka SR Hrvatske u Rijeci.

Liga protiv raka PGŽ-a humanitarna je, neprofitna, volonterska, dragovoljna i samostalna udruga. Ciljevi udruge jesu borba protiv raka i zloćudnih bolesti znanjem i izravnom pomoći.

Gotovo je nemoguće u nekoliko stranica sažeti obiman rad, navesti sve ljude, aktiviste i volontere, veliki broj akcija i raznih aktivnosti koje su obilježile djelovanje Lige protiv raka Primorsko-goranske županije tijekom više od 56 godina i učinile ju prepoznatljivom u svim krajevima županije te joj dale današnju važnost.

Danas smo najvećim dijelom usmjereni na edukaciju ljudi o zdravlju i zloćudnim bolestima održavanjem predavanja i javnih akcija, tribina i tiskanim materijalima. Istovremeno se intenzivno radi na podršci bolesnicima tijekom i nakon provedenoga onkološkog liječenja u klubovima bolesnika ili

individualno, na osvješćivanju društva o potrebi podizanja kvalitete liječenja i rehabilitacije bolesnika. Aktivnosti organiziramo samostalno, a posljednjih godina često i u suradnji sa svima čiji je interes usmjeren na borbu protiv bolesti.

Široka potpora svijesti o malignim bolestima

Sjedište Lige protiv raka nalazi se u Rijeci na adresi Grivica 4 gdje imamo redovita dežurstva utorkom od 10 do 11 sati. Postoji poštanski sandučić pred sjedištem u koji se mogu ostaviti pitanja i prijedlozi za nove teme ili aktivnosti. Na telefonu 051/338-091



može se ostaviti poruka o individualnom upitu s informacijama za kontakt ili se ista može poslati *mailom* na liga.protiv.raka.pgz@gmail.com.

Prisutni smo i na društvenim mrežama i imamo svoju Facebook stranicu gdje objavljujemo informacije o aktivnostima, ali i sve savjete i vijesti koje smatramo bitnima za očuvanje zdravlja.

Već 16 godina provodimo vrlo uspješne i prepoznatljive akcije i aktivnosti kao, npr., Dan mimoza kojim upozoravamo na prevenciju raka vrata maternice u

siječnju i pratećih edukacijskih aktivnosti o ginekološkom karcinomu u siječnju i svibnju (Dan raka jajnika), uska suradnja i cjelogodišnje aktivnosti s Udrugom ILCO, udrugom bolesnika s rakom debeloga crijeva i sa stomama, s kojom, između ostaloga, obilježavamo Dan plavih irisa krajem svibnja. Surađujemo s udrugom "NADA" na akcijama u svezi s rakom dojke (Dan narcisa u ožujku i Dan ružičaste vrpce u listopadu). Intenzivno surađujemo sa županijskim Nastavnim zavodom za javno zdravstvo,

medicinskim ustanovama, Županijom, Gradom Rijeka te gradovima i općinama županije. Medicinski i drugi stručni djelatnici volonteri Lige protiv raka pišu tekstove, pripremaju brošure i drugi edukacijski materijal. Tijekom cijele godine organiziraju se grupna i individualna savjetovanja o raznim temama u vezi sa zloćudnim bolestima te se pruža psihosocijalna podrška oboljelim osobama. Prigodnim predavanjima i akcijama obilježava se Svjetski dan bolesnika, Dan zdravlja, Dan limfoma u rujnu te raka dojki i tumora mozga u listopadu. Mjesec borbe protiv raka obilježava se svakoga studenog nizom edukacijskih predavanja i manifestacija.

Brojni oblici onkološke pomoći

Od 1968. godine Liga protiv raka provodi aktivnost "Umjesto cvijeća na odar pokojnika" koja traje do danas. Time obitelj i prijatelji umjesto cvijeća za pokojne sredstva usmjeravaju za rad Lige protiv raka bolesnicima u završnoj fazi bolesti slabijega imovinskog stanja. Akcija se održala do danas, ali u izmijenjenom obliku te se sredstva posljednjih godina usmjeravaju u Hospicij ili u rad udruge. Prije nešto više od pola stoljeća, situacija i uvjeti života bili su sasvim drukčiji. Znanje o raku u društvu bilo je loše. Još su gori bili uvjeti rada u medicinskim ustanovama, a posebice su njihova opremljenost za dijagnostiku i mogućnosti liječenja raka bile iznimno ograničene. Nastanak i rad Lige protiv raka stoga je usko vezan za edukaciju potrebnu za razvitak i poboljšanje onkološke službe i opreme. U ligu se masovno učlanjuju pojedinci i poduzeća, organiziraju se razne promidžbene akcije i manifestacije, koncerti, aukcije slika, druženja s mladima, studentima, učenicima srednjih škola za koje nastaje i posebna njima prilagođena prva brošura o raku. Počelo je sakupljanje sredstava za moderni uređaj za zračenje - linearni akcelerator za Zavod za radioterapiju i onkologiju KBC-a, ali navedena je oprema nabavljena tek početkom 21.

Nabava opreme i savjetovašta za bolesnike

Sakupljanim namjenskim sredstvima nabavljena je u prijeratnom razdoblju razna sofisticirana oprema za bolnice i Dom zdravlja: dva nova uređaja za rdg-terapiju (zračenje) za onkologiju, gastroskop, bronhoskop, rektoskop, kolposkop i cistoskop, mamograf, poseban uređaj za liječenje ginekoloških tumora – brahiterapiju, prvi u ovom dijelu Europe, što je znatno poboljšalo liječenje ovih bolesnika, prvi ultrazvučni uređaj u Kliničkom bolničkom centru. Sudjelovali smo u nabavi prvoga CT uređaja za KBC Rijeka, u nabavi opreme za oftalmološku, dermatološku i otorinolaringološku kliniku, kao i za Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci. Pružena je pomoć Domu zdravlja u formiranju onkološkoga dispanzera, a već u to doba organiziraju se brojna edukacijska predavanja o raku i samopregledima dojki i kože. U suradnji s Domom zdravlja počinje se provoditi dugogodišnja akcija ranoga otkrivanja bolesti dojke i ženskih genitalnih organa u Rijeci i okolnim mjestima. Pri Centru za kućnu njegu u gradu osniva se Savjetovašta za rak u kojem dvaput tjedno liječnici s onkologije daju besplatne savjete i upute razgovarajući s bolesnicima i građanima.

stoljeća.

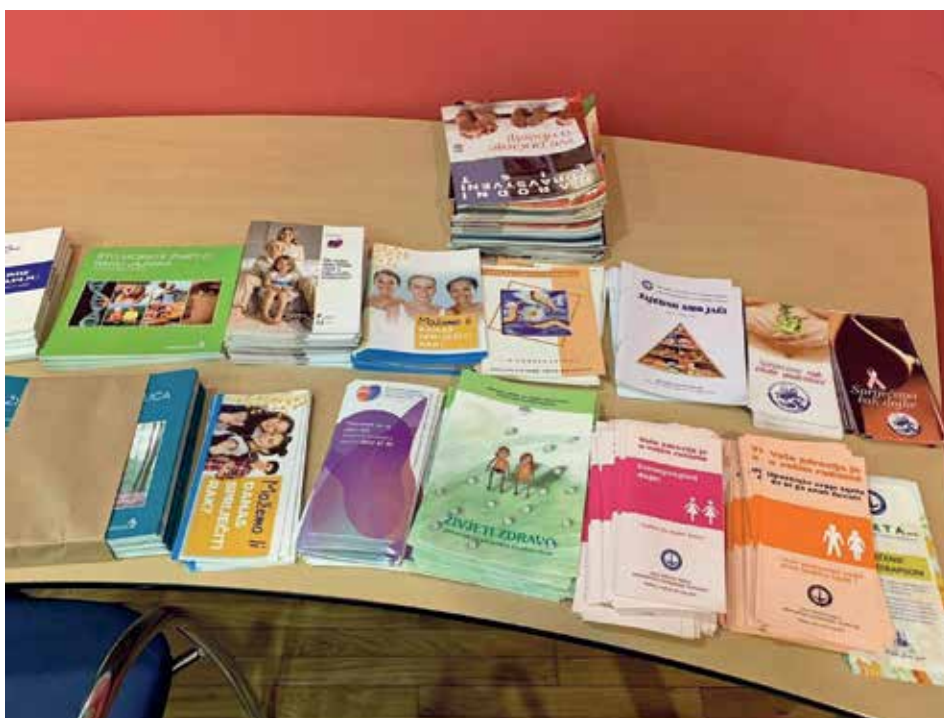
Volonteri zaštitni znak Lige protiv raka

Aktivnosti donacija nastavljene su i nakon Domovinskoga rata, no u posljednjim desetljećima prvenstveno u svrhu poboljšanja uvjeta i kvalitete života bolesnika.

Liga protiv raka u svom sastavu ima trenutno tri kluba te izrazito usku suradnju s udrugom "NADA" nastalom u zajedništvu s ligom 1996. godine. Na inicijativu lige i hematologa 2003. godine osnovan je Klub liječenih od leukemija i limfoma. Od 2006. godine inicijativom otorinolaringologa i pacijenata djeluje Klub laringektomiranih osoba, a od 2010. godine Klub žena liječenih od ginekoloških tumora "MIRTA". U klubovima bolesnici nalaze slične teme, imaju podršku stručnih voditelja, provode razne aktivnosti.

Liga protiv raka jedan je od inicijatora razvitka psihosocijalne onkologije i svojim simpozijima još devedesetih godina zaslužna je za prepoznavanje potrebe psihosocijalne podrške bolesnicima i njihovim obiteljima. Liga protiv raka PGŽ-a izdaje i knjigu grupe stručnjaka "Psihološka pomoć u suočavanju sa zloćudnom bolešću", a od 2013. godine ima stalnu grupu za psihosocijalnu podršku pod stručnim nadzorom psihologa i psihijatarata.

Sve godine rada Liga protiv raka



neodjeljivo je vezana za zdravstvene djelatnike i mnogi liječnici, medicinske sestre i ostalo osoblje godinama volontiraju u njoj. Povezanošću struke i bolesnika, zajedničkim razgovorima i interakcijama izvan ustanova i ambulana pomaže se bolesnicima i članovima obitelji. Zbog potreba bolesnika 2005. godine nastaje knjiga "Vodič kroz kemoterapiju. Priručnik za oboljele i članove obitelji" koja nizom objašnjenja i savjeta i danas pomaže bolesnicima tijekom procesa liječenja.

Širenje rada i priznanja

Posljednjih godina težimo širenju

aktivnosti i u druge krajeve Županije pa su tako, uz od ranije prisutnu stalnu podružnicu Omišalj/Njivice na Krku, tijekom 2015. godine osnovane i podružnice za Gorski kotar u Delnicama te za Lošinj sa središtem u Malom Lošinj.

Ligi je 2007. godine Gradsko vijeće Grada Rijeke dodijelilo Zlatnu plaketu s Grbom grada Rijeke za četrdeset godina uspješnoga i djelotvornoga pomaganja zdravstvenim ustanovama, za edukaciju pučanstva i potporu bolesnicima. Prigodom 50. obljetnice 2017. godine nagrađena je Godišnjom nagradom Primorsko-goranske županije te zlatnikom sv. Vida Grada Rijeke.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PRETPLATA




Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine
Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka

UDRUGA HEPATOS RIJEKA

SNAŽENJE ZAJEDNICE PROTIV hepatitisa i HIV-a



Hepatitis C - Test

Osim prevencije svih vrsta ovisnosti podrška zaraženima hepatitisom B i C te HIV-om stalna je kao i rad na destigmatizaciji zaraženih

Piše **Ana Martinez di Monte Muros**

Udruga Hepatos Rijeka djeluje od 2009. godine. Osnovne aktivnosti u vezi su s promoviranjem zdravoga načina života i smanjivanjem rizika zaraze hepatitisom i HIV-om. One se ostvaruju radom sa skupinama rizičnoga ponašanja te radom na univerzalnoj prevenciji svih vrsta ovisnosti, savjetodavnom podrškom zaraženima virusom hepatitisom B i C i virusom HIV-a, pružanjem besplatnoga, anonimnoga i dobrovoljnoga testiranja na hepatitis B i C i HIV te podizanjem svijesti javnosti i destigmatizacijom zaraženih spomenutim virusima.

Hepatos Rijeka ima posebno mjesto u zajednici jer je jedina udruga u ovom dijelu Hrvatske koja se bavi prvenstveno oboljelima od hepatitisa i HIV-a, kao i njihovim obiteljima. Okuplja članove s različitim znanjima i iskustvima, ali s jednim zajedničkim ciljem - poboljšanjem kvalitete života oboljelih te prevencijom i smanjenjem zdravstvenih, psiholoških i socijalnih posljedica rizičnoga ponašanja i svih oblika ovisnosti koje se javljaju kod

djece i mladih. Članovi Udruge Hepatos Rijeka čine srce organizacije s deset aktivnih članova skupštine koji sudjeluju u svim aspektima rada. Trenutačno zapošljava četiri stručna djelatnika, podržava je 24 volontera i surađuje s više od 10 stručnih suradnika koji aktivno sudjeluju u provedbi različitih projekata i programa udruge.

Prevencija dosad uključila više od 12 000 osoba

U programima univerzalne prevencije udruge *Kazališne priče* do sada je aktivno uključeno preko 12 000 osoba. Na

univerzalnoj prevenciji usmjerenoj na djecu i mlade udruga radi od 2013. godine kada je uspostavljena suradnja s profesionalnim kazalištem Ri Teatar iz Rijeke kako bi zajednički realizirali edukativnu predstavu za mlade *Lucijina priča* sa svrhom prevencije rizičnoga ponašanja mladih prikazom života Lucije koja je zbog rizičnoga ponašanja oboljela od hepatitisa C. Uz predstavu provode se predavanja i radionice za djecu i mlade, odgajatelje i obrazovne djelatnike te roditelje kako bi se kod svih razvile vještine potrebne za uspješnu prevenciju rizičnoga ponašanja kod mladih i odabir zdravih stilova života. Predstave i popratne radionice održane su u više od 50 odgojno-obrazovnih institucija na razini Republike Hrvatske.

Alkohol i mladi

Temeljem rezultata koje je polučila predstava *Lucijina priča* u suradnji s kazalištem *Ri Teatar* i Davorom Čorkom, dr. med., spec. epidemiologom Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a koji je radio na publikaciji *Alkohol i mladi*, razvijena je predstava *Boca istine* koja



je usmjerena na prevenciju konzumacije alkohola kod mladih. Uz predstavu održavaju se i radionice za djecu i mlade, odgajatelje, obrazovne djelatnike i roditelje kako bi se razvijale vještine za uspješnu prevenciju rizičnih ponašanja mladih. U 2021. godini razvili smo predstavu *Život s vagonom* koja govori o poremećajima u prehrani kod djece i mladih i negativnom utjecaju društvenih mreža na njihov život.

Tijekom 2023. godine kao partneri s Odsjekom za promicanje i zaštitu mentalnoga zdravlja i voditeljem Odsjeka doc. dr. sc. Darkom Rovišem, prof. soc. pedagogije NZJZ PGŽ-a razvijamo novu edukativnu predstavu za mlade usmjerene zaštiti mentalnoga zdravlja, prevenciji vršnjačkoga nasilja te razvoju i unapređenju njihovih socijalnih vještina. Nova edukativna predstava *Mreža* namijenjena je učenicima viših razreda osnovnih škola. U predstavi se kroz životne priče nekoliko likova koji pohađaju osnovnu školu prikazuju najčešći problemi s kojima se mladi danas susreću u svojoj socijalnoj okolini (utjecaj medija, društvenih mreža, vršnjačko nasilje, vršnjački pritisak, anksioznost, depresija...).

Premijera posebne predstave u studenome

Cilj predstave je pokazati mladima adekvatne i neadekvatne načine suočavanja s problemima i izazovima te pomoći im razviti životne i socijalne vještine. Prvo prikazivanje isječka predstave održano je 9. listopada 2023. godine na Konferenciji *Kriza mentalnog zdravlja: Djeca i mladi 2030.* u organizaciji NZJZ PGŽ-a, a premijera predstave održat će se 20. studenoga 2023. godine u Hrvatskom kulturnom domu Rijeka.

Kontakti:

Blaža Polića 2/III, Rijeka
T/ 051/311-190
M/ 091/4008111
e-mail: info@hepatos-rijeka.hr
web: www.hepatos-rijeka.hr
Facebook: <https://www.facebook.com/HepatosRijeka/>
Instagram: Hepatos Rijeka
Youtube kanal: Hepatos Rijeka
Besplatno i anonimno testiranje na Hepatitis B i C i HIV
svaki četvrtak od 13,00 do 15,00 sati.
SOS telefon 0800 22 50

Programom *Rijeka Zdravlja* provodimo testiranje rizičnih skupina, destigmatizaciju zaraženih virusima hepatitisa i HIV-a te podizanje svijesti javnosti o problematici - liječenju, prevenciji i prijenosu. Testiranje se obavlja u Centru za dobrovoljno, besplatno i anonimno savjetovanje i testiranje na HIV i na mjestima okupljanja rizičnih skupina (terenski rad). Do danas je na hepatitis B, C i HIV testirano više od 2 260 korisnika i pruženo je 2 580 individualnih savjetovanja. Obavljeno je 1 400 telefonskih savjetovanja na SOS liniji 0800 22 50. Odrađeno je i preko 300 savjetovanja preko *maila* i *Facebook* profila udruge.

Čak 70 posto testiranih u PGŽ-u, u Hepatosu

Važnost udruge u lokalnoj zajednici potvrđuje i podatak da je 70 posto svih testiranih osoba na hepatitis B i C u Primorsko-goranskoj županiji, prema statistici NZJZ PGŽ-a, testirano upravo u prostoru udruge. Tijekom 2011. godine uspostavljena je suradnja sa Zatvorom u

Rijeci gdje se dva puta mjesečno održava redovita psiho-socijalna pomoć te su provedene akcije testiranja na HIV i hepatitis. *Psi He(l)p* trogodišnji je program sufinanciran od Ministarstva zdravstva u suradnji s partnerima: Filozofskim fakultetom u Rijeci, Odsjek za psihologiju, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije i Zatvorom u Rijeci. Cilj programa je prevencija mentalnoga zdravlja i destigmatizacija mentalnih poremećaja kod mladih na području Primorsko-goranske i Ličko-senjske županije te unapređenje mentalnoga zdravlja. U sklopu ovoga programa provode se edukativne radionice s ciljem destigmatizacije mentalnih poremećaja i pravovremenoga traženja stručne pomoći te unapređenja vještina komunikacije i kritičkoga mišljenja. Radionice se provode u srednjim školama. U osmišljavanju radionica sudjelovali su stručnjaci i studenti psihologije Filozofskoga fakulteta u Rijeci, dok radionice provode studenti psihologije (volonteri) uz mentorstvo psihologinje Udruge Hepatos Rijeka.

Siguran prostor za razgovor

Također se u prostoru Udruge Hepatos Rijeka održavaju psihološka savjetovanja za mlade, a volonteri organiziraju druženja za mlade s ciljem poticanja mladih na socijalizaciju, druženje i formiranje "sigurnoga" prostora za razgovor o problemima. Udruga redovito sudjeluje u obilježavanju Mjeseca borbe protiv ovisnosti, Međunarodnoga dana borbe protiv zlorabe droga i nezakonitoga prometa drogama, Svjetskoga dana hepatitisa, Svjetskoga dana HIV-a/AIDS-a i Europskoga tjedna testiranja na hepatitis i HIV. Udruga intenzivno surađuje s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije i Kliničkim bolničkim centrom Rijeka u postupcima testiranja i savjetovanja svojih korisnika te upućivanja pozitivnih na daljnju liječničku obradu. Uz pomoć Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije uspostavili smo suradnju s drugim županijskim zavodima za javno zdravstvo zbog čega je proširen rad udruge na univerzalnoj prevenciji u druge županije.

NZJZ PGŽ-a i Hepatos besplatno i anonimno testiraju

Od 2010. godine, u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo PGŽ-a udruga provodi dobrovoljno, besplatno i anonimno testiranje i savjetovanje na hepatitis B, C i HIV te pruža mogućnost stručnoga savjetovanja sa specijalistom epidemiologom jednom tjedno te besplatnu SOS telefonsku liniju 0800 22 50 svakoga četvrtka od 13,00 do 15,00 h u prostoru udruge. Hepatos Rijeka djeluje u sklopu programa Ministarstva zdravlja Rad centara za dobrovoljno, besplatno i anonimno savjetovanje i testiranje na HIV što je dio Nacionalnoga programa za prevenciju HIV-a/AIDS-a.

UDRUGA ILCO RIJEKA



ŽIVOT SA STOMOM

Piše **Ognjan Peleš**, dipl. oec.

U vremenu kada se uslijed napretka medicine životni vijek stanovništva znatno produžio, a s obzirom na to da starimo te uslijed modernoga načina života, manje se krećemo i sve više obolijevamo od zloćudnih bolesti. Rak debeloga crijeva jedna je od dvije najčešće zloćudne bolesti u RH od koje godišnje obolijeva oko 3 600 osoba i drugi je uzrok smrti od raka. Ako se na vrijeme otkrije, može se uspješno liječiti, kao i rak mokraćnoga trakta. U procesu liječenja ponekad se oboljelima izvodi stoma, tj. tanko ili debelo crijevo ili mokraćovod kirurškim putem se izvedu na trbušnu stijenu. Kroz stomu se otpadne tvari ispuštaju u stoma pomagala (vrećice). Stomu ponekad dobivaju i oboljeli od Crohnove bolesti, ulceroznoga kolitisa, ginekoloških bolesti, a zna se izvoditi i uslijed ozljeda.

Operirane osobe dobivaju komplet stoma pomagala, upute o njihovu korištenju i održavanju higijene, upute o naručivanju

Uz edukaciju i razne oblike pomoći cilj je podići razinu kvalitete života operiranih, a građane uputiti u važnost preventivnih pregleda i što ranije otkrivanje bolesti

putem doznaka HZZO-a. Slijedi otpust iz bolnice. U Zavodu za digestivnu kirurgiju KBC-a Rijeka godišnje se izvede 150 – 200 operacija koje dobrim dijelom rezultiraju uspostavom privremene ili trajne stome. Tome treba dodati i operacije koje se izvode na Klinici za urologiju KBC-a Rijeka.

S ciljem pomoći osobama sa stomom i članovima njihovih obitelji u cijelom se svijetu organiziraju ILCO udruge koje imaju zadaću educirati, savjetovati i olakšati nastavak života u novim okolnostima.

Donacije i suradnja

Krajem 2003. godine osnovana je Udruga za pomoć osobama sa stomama Neven. Udruga je 2013. godine promijenila naziv u Invalidsko društvo ILCO Rijeka.

Niz godina udruga pruža podršku osobama sa stomom edukacijama, sastancima, predavanjima, druženjima članova. Izuzetno je važna međusobna razmjena iskustava članova o životu sa stomom. Edukacijom, podrškom i redovitom financijskom pomoći udruhu od osnutka pomaže tvrtka Stoma medical d.o.o., jedan od nekoliko dobavljača stoma pomagala za HZZO koje osiguranici HZZO ostvaruju putem doznaka.

Pored donacija i članarina rad udruge financiramo javljajući se na natječaje Grada Rijeke i Primorsko-goranske županije te natječaje Grada Opatije. Tijekom vremena udruga je mijenjala adresu. Duže vrijeme koristili smo besplatan prostor u Ustanovi za zdravstvenu njegu i rehabilitaciju Helena Smokrović. Educirane

medicinske sestre ove ustanove niz godina, pa i sada, pružaju kućnu njegu novooperiranim osobama sa stomom nakon otpusta iz bolnice. U drugoj polovici 2019. godine udruga unajmljuje poslovni prostor u vlasništvu Grada Rijeke na lokaciji Brajda 10/1.

Redovni sastanci održavaju se svakoga trećeg četvrtka u tekućem mjesecu s početkom u 13.00 sati. Moguće je dogovoriti individualni sastanak u terminu po dogovoru pozivom na tel. 098 369 310. U udrugu je učlanjeno otprilike stotinjak osoba: osoba sa stomom i članova obitelji.

Poticaј za rano otkrivanje bolesti

Sudjelujemo u javnozdravstvenim akcijama ranoga otkrivanja raka debeloga crijeva prilikom obilježavanja Dana plavih irisa, Mjeseca svjesnosti o raku debeloga crijeva, Svjetskoga dana zdravlja, Dana svjesnosti o stomi i sl. U tim manifestacijama surađujemo s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo PGŽ-a i Ligom protiv raka PGŽ-a. Javnim aktivnostima (riječki Korzo, trgovi u manjim gradovima) naši članovi već oboljeli od zloćudne bolesti svojim iskustvima, razgovorom i podjelom promotivnoga materijala nastoje motivirati sugrađane da se odazovu pozivima na preventivne preglede ranoga otkrivanja raka debeloga crijeva koje Nastavni zavod za javno zdravstvo dostavlja na kućnu adresu osobama u dobi između 50 i 74 godine.

Građani koji su voljni obaviti testiranje zaprimaju testove za stolicu koje po nanošenju uzoraka stolice šalju frankiranom poštom na adresu NZZJZ PGŽ-a.

Ako se detektira krv u stolici, testirane osobe zaprimaju poziv na kolonoskopski pregled. Ako se kolonoskopskim pregledom ili na drugi način utvrdi postojanje polipa ili zloćudne bolesti, u KBC-u Rijeka provodi se kirurško i, po potrebi, onkološko liječenje.

Edukacija, prikupljanje pomagala, druženje

Povremeno organiziramo tribine u zatvorenim prostorima manjih gradova uz prezentacije, videomaterijale te predavanja (Delnice, Opatija ...).

Aktivnosti namijenjene operiranim članovima – osobama sa stomom. Ako se u bolnici izvede stoma, pacijenti i članovi obitelji prolaze edukaciju za korištenje stoma pomagala i održavanja higijene. Po otpustu iz bolnice operirane osobe posjećuje patronažna služba i procjenjuje opravdanost pružanja njege u kući.

Edukacija. Nakon operacije stručnu pomoć u edukaciji operiranih osoba pružaju nam medicinske sestre Zavoda za digestivnu kirurgiju. Organiziramo grupnu, a po potrebi i individualnu edukaciju o korištenju ostomijskih pomagala, savjetujemo u vezi s održavanjem higijene i u vezi s organizacijom života, a pomažemo i u vezi s prehranom. Ponekad predstavnici industrije stoma pomagala prezentiraju

asortiman svojih proizvoda.

Prikupljanje slobodnih stoma pomagala. Zahvaljujući donaciji Hrvatske banke za obnovu i razvitak prije par godina razvili smo web aplikaciju za evidenciju prikupljenih slobodnih stoma pomagala koju smo uz potporu Grada Rijeke i Primorsko-goranske županije dodatno doradili. Pomagala prikupljamo od obitelji umrlih osoba sa stomom, od osoba koje su se uspjele riješiti privremene stome, od ordinacija obiteljske medicine, ljekarna i trgovina medicinskim proizvodima, Caritasa, Hospicija. U sustavu putem interneta možemo vidjeti koja su stoma pomagala raspoloživa i dodijeliti ih članovima kojima su potrebna.

Druženje, sastanci i izleti na kojima članovi izmjenjuju iskustva i savjete, međusobno se bodre, razmjenjuju razne vrste pomagala u cilju lakšega izbora optimalnih pomagala izuzetno su korisni.

Radi smanjenja samonametnute stigme zbog posjedovanja stome, psihološkoga opuštanja i smanjenja nelagode, radi ponovnoga uključivanja u društveni život organiziramo izlete unajmljenim autobusima kako bismo dokazali da je moguće družiti se, putovati, uživati u hrani, piću, ljepotama naše domovine, aktivnom životu. Krajem prosinca organiziramo i božićno–novogodišnji domjenak.

K boljoj kvaliteti života

Udruga ima i web stranice na adresi <https://www.ilco-rijeka.hr/> Stranice namjeravamo uskoro ažurirati novim sadržajem. Tiskamo i letke koje KBC Rijeka ustupa novooperiranim osobama i članovima obitelji s pozivom da se učlane u udrugu. Međunarodni dan osoba sa stomom obilježava se početkom listopada svake treće godine (idući termin je u listopadu 2024. godine), a u ostalim se godinama obilježava Dan svjesnosti o stomi.

Manifestacijom se u cijelom svijetu nastoji senzibilizirati javnost za probleme osoba sa stomom i jačati kontakte sa zdravstvenim, mirovinskim i socijalnim sustavom u cilju poboljšanja kvalitete života i prava osoba sa stomom

Prava koja imaju osobe sa stomom

Za članove je značajna tema povećati saznanja o pravima osoba s tjelesnim oštećenjem i postupcima koje treba poduzeti, npr. mogućnost dobivanja znaka pristupačnosti za vozilo koje prevozi invalidne osobe, mogućnost oslobođenja od plaćanja cestarine prilikom registracije vozila u vlasništvu invalida, mogućnost ostvarivanja besplatnoga dopunskog zdravstvenog osiguranja, ostvarivanja doplatka za pomoć i njegu u iznosu od 55,74 do 79,63 EUR mjesečno, ostvarivanje osobne invalidnine umjesto doplatka za pomoć i njegu u mjesečnom iznosu od 232,26 EUR.

Samo precizno i transparentno definirani postupci, obrasci, dokumentacija, prava i kriteriji pomoći će osiguranicima da ostvare prava koja imaju, a izbjeći će se navala na specijalističke preglede za osiguranike koji i tako nemaju nikakva prava. S obzirom na to da se upravo priprema donošenje Zakona o inkluzivnom dodatku, očekujemo poboljšanje prava osoba s invaliditetom, a do tada je značajno pojasniti i postojeća prava.

UDRUGA ZA CELIJAKIJU PGŽ-a

GLUTEN FREE

IZAZOVAN ŽIVOT S CELIJAKIJOM LAKŠI

uz podršku i stručnu pomoć

Piše **Marina Milinović**

Udruga za celijakiju Primorsko-goranske županije Rijeka postoji već puna tri desetljeća, a osnovali su je roditelji djece oboljele od celijakije uz svesrdnu pomoć prof. dr. sc. Mladena Peršića, spec. pedijatrije – gastroenterologije u Dječjoj bolnici Kantrida. Pri osnivanju vodili smo se idejom da svim oboljelima od celijakije ili bilo koje druge vrste nesnošljivosti na gluten ponudimo točne i relevantne informacije te da im savjetima, razmjenom iskustava i znanja učinimo život što kvalitetnijim i jednostavnijim.

Davnih 90-ih godina prošloga stoljeća znanja o celijakiji bila su vrlo skromna, proizvoda bez glutena gotovo da i nije bilo na našem tržištu. Nije se znalo da

je celijakija genetski predisponirana bolest pa se i nije tražila probirom u užoj obitelji i kod prvih srodnika. Bezglutenski industrijski proizvodi nabavljali su se uglavnom u ljekarnama, i to najčešće inozemnim. Ugostiteljska ponuda bezglutenske hrane uopće nije postojala, pa čak niti u bolnicama oboljeli od celijakije nisu mogli dobiti svoj sigurni bezglutenski obrok, odnosno svoj lijek!

Danas pouzdano znamo da se radi o

Zahtjevan proces učenja života s bezglutenskom prehranom još uvijek nije u dovoljnoj mjeri društveno podržan

kroničnoj, sustavnoj autoimunoj bolesti koja se javlja u genetski predisponiranim osobama. Uslijed patofiziološke reakcije na gluten nastaje tzv. enteropatija, upala i oštećenje sluznice tankoga crijeva. Celijakija pogađa između 1 - 3 posto osoba na svijetu, a epidemiološki podatci pokazuju da učestalost dodatno raste.

Suočavanje s dijagnozom

Dijagnoza celijakije zahtijeva potpuno izbacivanje glutena (pšenice, ječma, raži) i tragova glutena iz prehrane. Odgovor na sva pitanja o bezglutenskoj dijeti: koje namirnice izabrati, kako ih pripremati i servirati te kako ih skladištiti pa i mnogo više od toga, saznat ćete u Udruzi za celijakiju PGŽ-a Rijeka (kontakt: celiac_rka@yahoo.com) te, naravno, od nužno

potrebna nutricionista koji je od iznimne važnosti jer i djeca i odrasli oboljeli od celijakije često boluju i od drugih autoimunih bolesti te se gotovo uvijek nalaze u nekom obliku vitaminsko - mineralnoga deficita.

Udruga za celijakiju ima ulogu da zajedno s pacijentom i obitelji prebrodi prvo suočavanje s bolešću te pruži sve informacije u vezi s bezglutenskom dijetom i pravima pacijenata (10 kg bezglutenskoga brašna mjesečno, mogućnost korištenja produljenoga porodiljnog dopusta do 8. godine djetetova života, uvećani doplatka za djecu itd.) te pruži laičku psihološku pomoć. Udruga najprije provodi individualne sastanke. Nakon nekoliko susreta s pacijentom i njegovom obitelji te razgovora o dopuštenim/nedopuštenim namirnicama i njihovoj pripremi, dekontaminaciji kuhinjskoga prostora u vlastitom domu te praktičnih savjeta u vezi s kupnjom i konzumacijom obroka izvan kuće, slijedi zdravstveno praćenje pacijenta i savjetovanja, najčešće telefonom, a sve to i dalje u vezi s odabirom namirnica. Praćenje rezultata u vezi s antitijelima na celijakiju daje nam uvid u točno provođenje bezglutenske dijetoterapije ili obrnuto. Nemaju svi pacijenti oboljeli od celijakije nužno povišena antitijela i antitijela na celijakiju te je u tom slučaju teže pratiti provođenje same dijetete. Takvim je pacijentima celijakija dokazana putem biopsije tankoga crijeva, dok kod ostalih pacijenata dijagnoza najčešće bude potvrđena iz krvi i biopsijom tankoga crijeva.

Prva bezglutenska kuhinja u vrtiću Kvarner

Pacijent i njegova obitelj moraju promijeniti svoju životnu rutinu, prehrambene navike, naučiti prepoznati potencijalno opasne situacije u vezi sa svojom bezglutenskom prehranom. To nije nimalo lako. Roditelji su vrlo zabrinuti za svoju djecu te im je glavna preokupacija kako na siguran način prehraniti djecu u vrtićima i školama. Ističemo kako je naša riječka udruga bila glavni inicijator za uspostavljanje prve bezglutenske kuhinje u vrtiću Kvarner, no to definitivno nije bilo

dovoljno i konačno rješenje za sve. Školski sustavi i studentske menze također ne pružaju sustavno rješenje za prehranu oboljelih od celijakije. Roditelji s pravom negoduju da se radi o svojevrsnoj diskriminaciji, ali i segregaciji koju doživljavaju djeca oboljela od celijakije jer su često zaključena za socijalna druženja i često se znaju osjećati anksiozima.

Prehrambeni izazovi

Još jedan od izazova za mlade i odrasle ljude oboljele od celijakije svakako je i restoranska prehrana, odnosno ugostiteljska ponuda bezglutenskih obroka. Važno je istaknuti kako je za osobu oboljelu od celijakije jedino sigurna konzumacija obroka u certificiranim bezglutenskim restoranima koje se može nabrojati na prste jedne ruke u cijeloj Hrvatskoj.

Udruga se također izuzetno trudi staviti naglasak na riječ "kontaminacija" što bi ukazivalo na namirnicu ili prostor onečišćen glutenom. Tu svakako vrebata velika opasnost. Kontaminacija može biti prisutna u mješovitim kuhinjama vlastitih kućanstava ili restoranima koji nisu certificirani kao bezglutenski restorani, a također se može dogoditi slučajno u proizvodnim pogonima, transportu i skladištenju proizvoda iz čega slijedi da bezglutenska namirnica ili bezglutenski proizvod često može biti kontaminiran glutenom te samim time postaje nedopušten za konzumaciju osobi oboljeloj od celijakije. Stoga je vrlo važno pratiti sljedivost proizvodnje i distribucije proizvoda, kao i njihovu prodaju, odnosno jesu li takvi proizvodi sortirani na posebnim

Prava oboljelih na društvo bez diskriminacije

Vizija Udruge je društvo lišeno diskriminacije u vidu zakidanja i zanemarivanja prava osoba oboljelih od celijakije na njihovo osnovno ljudsko pravo: pravo na lijek, tj. primjereno i sigurno pripremljen pouzdano bezglutenski obrok bilo da je takav obrok pripreman u vlastitom domu ili izvan njega.

Od vrtića do umirovljeničkoga doma

Unatoč svemu, život s celijakijom može biti jednostavan. A ima li bolje vijesti od toga? Ako se dobro educirate u udruzi i s nutricionistom, ako počnete konzumirati cjelovite namirnice koje prirodno ne sadrže gluten, kao što su voće i povrće, meso, riba, jaja, orašasti plodovi i ostale certificirane bezglutenske žitarice i prihvatite li se "kuhače" te planirate nutritivno zadovoljavajuće obroke, život s celijakijom može biti dobar i vrlo brzo se može ući u remisiju bolesti. Važno je mentalno ojačati, biti dosljedan i ustrajan u provođenju svoje prehrane. Naravno, potpora obitelji neophodna je i iznimno važna, ali i potpora okoline i sustava od vrtića, škola, đačkih domova, do studentske menze i prehrane u domovima za starije.

policama pod posebnim uvjetima, je li njihovo pakiranje cjelovito, odnosno neoštećeno. Mnogim je ljudima i dan danas nejasno da se bezglutenski kruh mora rezati na posebnoj dasci, da se ne smije koristiti isti nož za rezanje glutenskoga i bezglutenskoga kruha, da se ne smije koristiti isto cjedilo za glutensku i bezglutensku paštu, da se ne smije koristiti isti toster za spravljanje glutenskoga i bezglutenskoga tosta, da molekule glutena nisu topljive u vodi pa, da bi izvršili dekontaminaciju radnih ploha za kuhanje, moramo koristiti barem 70 postotni alkohol itd. Mnogima je i nejasno koliko je važno imati zasebno posuđe ako se radi o mješovitim kuhinjama, a još je teže razumjeti, npr., zašto se ne smije konzumirati obična palenta koja, dakako, sama po sebi nije glutenska namirnica, ali je često kontaminirana pa stoga mora biti pribavljena certificirana bezglutenska palenta, kao i svaki drugi industrijski proizvod.

Pomno čitati deklaracije

Važno je pomno čitati deklaracije proizvoda i poznavati iza kojih se termina može skrivati gluten. Bit ćete sigurni u samom startu ako kupujete proizvod koji

Što je gluten?

Gluten je mješavina bjelančevina koje se nalaze u pšenici, raži, ječmu i sličnim žitaricama. Gluten je vrlo važan u proizvodnji hrane jer se u dodiru s vodom ponaša kao ljepilo. Pomaže u dizanju tijesta i zadržavanju njegova oblika, emulzificira vodu i mast te služi kao nosač okusa. Nalazi se u mnogim namirnicama čija su osnova žitarice koje sadrže gluten, poput pizze, kruha, tjestenine, žitarica i piva. Često se koristi i u prehrambenoj industriji za proizvodnju različite hrane kao što su gotova jela, umaci, preljevi, sirevi, kobasice i slatkiši.

je certificiran, odnosno koji nosi oznaku prekriženoga klasa pšenice koji jamči siguran proizvod bez glutena. Nadalje, dobro je što su alergeni na deklaracijama danas označeni podebljanim slovima te gluten mora biti istaknut kao alergen, a isto tako mora biti istaknuto ako se u proizvodu nalaze i tragovi glutena. Takve proizvode svakako treba izbjegavati!

Široka aktivnost Udruga

Udruga za celijakiju PGŽ-a Rijeka aktivno djeluje na području grada Rijeke i šire te je dosad provela niz značajnih projekata i programa, a ticali su se prvenstveno edukacija pacijenata i zdravstvenih djelatnika o bezglutenskoj dijeti. Napravili smo prvu bezglutensku kuharicu, izdali prvu slikovnicu *Bez glutena, molim!*, izdali knjižicu za mlade *Lana tinejdžerica - odrastanje bez glutena*, izdali knjižicu za zdravstvene djelatnike *Tisuću lica celijakije*, napravili prvu predstavu za djecu na temu celijakije prema istoimenoj knjižici

Lana tinejdžerica - party bez glutena!, sudjelovali u međunarodnom projektu "FOCUS IN CD" (Focus in celiac disease, engl.) - fokus na celijakiju u kojem smo bili autori u kreiranju internetskih platformi za edukaciju o celijakiji za pacijente i zdravstvene djelatnike (www.sveocelijakiji.hr). Također ostvarujemo tuzemnu i inozemnu suradnju s drugim udrugama i poslovnim subjektima, a sve u cilju višegodišnjega provođenja probira na celijakiju - provodimo testiranja brzim testom za celijakiju. Aktivno tražimo asimptomatsku celijakiju među učenicima srednje škole, tako da i ove godine, već treću godinu za redom, ostvarujemo suradnju s Medicinskom školom iz Rijeke i testiramo mlade "medicinare". Spektar rada udruge uistinu je širok, individualan i inovativan, a naš je rad od početka uglavnom financiran od Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke te sredstvima europskoga fonda, a svojevremeno smo ostvarivali i suradnju sa

Zakladom Hrvatska za djecu.

Kada se dijagnosticira celijakija

U većine oboljelih bolest počinje u prvoj godini života. Mogu proći godine, pa čak i desetljeća, od početka bolesti do pojave simptoma i postavljanja dijagnoze.

Celijakija se može očitovati različitim simptomima unutar i izvan probavnoga sustava. Zbog raznolikih simptoma koji mogu upućivati na najrazličitije bolesti, celijakija se često previdi i zato ju zovu kameleonom medicine. Genetska predodređenost ne pojavljuje se samo u osoba s rizičnim genima. Ipak, tek mali postotak nositelja tih gena naposljetku razvije bolest, iako svi unose hranu s glutenom. Stoga, osim glutena, i čimbenici okoliša imaju ulogu.

Podrška virtualne zajednice uvijek dostupna

Na internetu možete pronaći i virtualne grupe za podršku koje omogućavaju svakodnevnu komunikaciju. Možete stupiti u kontakt s vršnjacima i podijeliti informacije, mišljenja, komentare. U većini slučajeva, međutim, nema moderatora koji bi provjerili razmjenjuju li korisnici točne informacije. Blogovi, forumi i društveni mediji poput *Facebooka*, kojima se svatko može lako priključiti, mogu sadržavati zanimljive informacije, savjete i trikove za život bez glutena, stoga mogu biti vrijedan izvor informacija za, npr., pronalazak novih restorana ili hotela s bezglutenskom ponudom. Ipak, uvijek imajte na umu da ti ljudi nisu zdravstveni djelatnici i budite oprezni kada je riječ o medicinskim preporukama.



UDRUGA "NADA"

NADA U GRADU KOJI TEČE...

Piše **Željka Žagar**

Udruga žena operiranih dojki "Nada" - Rijeka osnovana je 10. lipnja 1996. godine. Na samim počecima nazvana Klubom, od 2012. nosi današnje ime i djeluje na adresi Milana Smokvine Tvrdog 5/1.

Kada predstavljamo udrugu "Nada" na nekim događanjima, manifestacijama, uvijek i svuda spominjemo prvu predsjednicu pok. Nadiju Blašković Morančić i tajnicu pok. Eldu Zamlić. Te divne žene, osnivajući Klub žena operiranih dojki "Nada" – Rijeka, progovorile su o nečemu o čemu se nije govorilo u javnom prostoru. Barem ne često.

Karcinom dojke najčešći je zloćudni tumor kod žena, ali od njega obolijevaju i muškarci. Dobro nam je poznato da ostaje trajno zapamćen trenutak u kojem je oboljeloj osobi priopćeno da boluje od raka dojke. To je spoznaja koja dugoročno mijenja cjelokupni život.

Šok, nevjerica, šutnja, strah. Oboljela osoba traži i treba nekoga tko će joj objasniti neshvatljivo. Vođene tom

ogromnom odgovornošću predsjednice udruge, svaka u svom mandatu, gđa Ivanka Penko, gđa Katarina Trinajstić te danas gđa Miranda Zakarija nastojale su djelovanje udruge usmjeriti prema oboljeloj osobi s ciljem njezina osnaživanja i ohrabivanja.

Informirati i pomoći što većem broju oboljelih

Dakle, potreba, svrha i cilj djelovanja udruge, tada kao i sada, ostali su isti: informirati i okupiti što više žena oboljelih od raka dojke, pružiti njima i članovima njihove obitelji adekvatnu psihološku podršku, postoperativnu terapiju, limfnu

drenažu, bandaže, pravnu pomoć te osvijestiti građane, posebno mlade, o važnosti prevencije i brige o vlastitom zdravlju. I da ne zaboravimo druženja, susrete, izlete te mnoštvo kreativnih radionica.

Od brojnih projekata koje udruga provodi izdvojili bismo: "Prevencija i rano otkrivanje raka dojke", "Psihološka pomoć oboljelim osobama i njihovim obiteljima", projekt "Vježbam s Nadom", radionice "Ruke Nade", obilježavanje manifestacije "Dan narcisa", "Dan ružičaste vrpce", koncert "Pjesmom za Nadu".

Dakle, od trenutka kada se oboljeloj osobi priopći da boluje od raka dojke, udruga nastoji biti tu za nju.

Neumorna mreža suradnje

Udruga neumorno i u svakoj prilici u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo PGŽ-a, s Ligom protiv raka PGŽ-a, s KBC-om Rijeka, s Medicinskom školom Rijeka, s PGŽ-om, s gradovima i općinama Županije nastoji podići svijest građanstva o činjenici da je za izlječenje karcinoma dojke ključno otkriti ga u najranijem stadiju. To je moguće samo

Brojni oblici aktivnosti i pomoći dostupni su oboljelima od trenutka kada dobiju dijagnozu raka dojke, a prevencija i podizanje svijesti od početka dosad važan su dio rada

redovitim pregledima koji uključuju samopregled, mamografiju te ultrazvučni pregled dojki.

Nekome tko će pročitati ovaj članak želimo skrenuti pozornost koliko je važno očuvanje javnoga zdravstva za našu zajednicu. O tome govori i činjenica da je upravo NZZJZ PGŽ-a začetnik Nacionalnoga programa ranoga otkrivanja raka dojke koji se danas provodi na području cijele Hrvatske. Svake druge godine zavodi u cijeloj Hrvatskoj ženama u dobi od 50 do 69 godina šalju pozive za besplatni mamografski pregled dojki.

Odazovite se preventivnim pregledima!

Ljudi, ovo je posebno važno: potrebno je iskoristiti priliku i odazvati se na poziv.

Ujedno, sretni i zahvalni ističemo da je naša Županija u mjesecu listopadu ove godine donirala Domu zdravlja PGŽ-a mobilni mamograf kojim će se omogućiti obavljanje mamografskoga pregleda u udaljenim krajevima naše županije.

Promatrajući bolje stvarnost, utjeha nam je kada vidimo da pametni ljudi pronalaze rješenja te da je znanstveni razvitak posve otvoren. Uistinu, čini se da nema toga što čovjek ne može.

Dakle, nitko, baš nitko ne bi trebao umrijeti od raka dojke. Rak dojke kronična je bolest koja se uz podršku onkologa može držati pod kontrolom.

I zato izdvojite malo svoga vremena. Njeguajte svoje zdravlje. Ako je dobro, čuvajte ga; ako je nestabilno, poboljšajte ga; ako je izvan onoga što možete poboljšati, potražite pomoć.

Udruga "Nada" - Rijeka bit će tu za vas sve dok to bude potrebno.



UDRUGA SRCE RIJEKA

OSLONAC ZA OSOBE

s intelektualnim teškoćama

Vizija je udruge senzibilizirano društvo za mogućnosti i potrebe osoba s intelektualnim teškoćama i njihovih obitelji u kojem ove skupine ostvaruju svoja zakonom zajamčena prava, ravnopravni su i prepoznatljivi dionici zajednice u kojoj žive

Piše **Nives Pavlović**

Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Srce Rijeka (skraćeno Udruga Srce Rijeka) jedna je od najstarijih udruga na riječkom području i iduće godine slavi 65 godina postojanja. Osnovana je 6. studenoga 1959. godine u Rijeci kao Društvo za

pomoć mentalno retardiranim osobama, a status udruge ima od 1987. godine. Pod današnjim nazivom djeluje od 2015. godine.

Udruga je od samoga osnutka pa do 2006. godine svoju djelatnost provodila isključivo na volonterskoj osnovi uz angažman vanjskih stručnih suradnika. Danas je Udruga Srce organizacija s



licencom za pružanje socijalnih usluga poludnevnoga boravka. Provodi jednogodišnje i trogodišnje projekte, a od rujna 2023. godine postala je ravnopravni dionik unutar hrvatske mreže udruga koje pružaju socijalne usluge u okviru resornoga ministarstva.

Pored iskustva u provedbi trogodišnjih programa financiranih od strane resornog ministarstva, udruga je iskustva upravljanja projektima stjecala provodeći svoje godišnje projekte samostalno i u partnerstvu sa srodnim udrugama i institucijama kao i jedinicama lokalne uprave i samouprave.

Savladavanje životnih izazova

Četrdeset odraslih osoba s invaliditetom koji žive u svojim obiteljima izravni su korisnici obuhvaćeni programom rada udruge. Od toga je broja njih 17 uključeno u poludnevni boravak u prostorijama udruge u Rijeci. Korisnici obuhvaćeni programom stariji su od 21 godine života, a zastupljen je podjednak broj ženskih i muških osoba. Korisnici su s lakom, umjerenom, težom i teškom mentalnom retardacijom, s Down sindromom, dječjom i cerebralnom paralizom i autizmom.

Udruga pomaže osobama s posebnim



Poziv na slamanje stigme i predrasuda

Udruga je živi organizam te stalno raste potreba za novim učenicima, izazovima i korisnicima. Ovim putem pozivamo sve buduće korisnike, ali i volontere da nam se jave kako bismo svi zajedno napravili još jedan korak više u skidanju stigme i predrasuda o mogućnostima ljudi s intelektualnim teškoćama. Dođite i uvjerite se kako nam je lijepo!

potrebama u socijalizaciji i savladavanju svakodnevnih životnih izazova. Svojim korisnicima nudi mogućnost poludnevnoga boravka svakim radnim danom uz stručnu pomoć i podršku, a pritom im nudi i mogućnost kreativnoga i drugoga izražavanja u organiziranim radionicama različite tematike.

U tijeku je provođenje standarda kvalitete temeljem Zakona o socijalnoj skrbi.

Podrška osobama i obiteljima

Udruga Srce Rijeka radom koji se temelji na principima timskoga rada, otvorene komunikacije, dosljednosti, profesionalnosti, toleranciji i solidarnosti, poštivanju različitosti, odgovornosti i povjerljivosti nastoji poticati i jačati inicijative koje doprinose unapređenju kvalitete života osoba s intelektualnim teškoćama i njihovih obitelji uz razvijanje suradnje i partnerskih odnosa s institucijama i udrugama u provođenju zajedničkih programa.

Vizija je udruge senzibilizirano društvo za mogućnosti i potrebe osoba s intelektualnim teškoćama i njihovih obitelji u kojem ove skupine ostvaruju svoja zakonom zajamčena prava, ravnopravni su i prepoznatljivi dionici zajednice u kojoj žive.

**UDRUGA
TERRA
RIJEKA**



ZA DRUŠTVO bez stigme!

Prepoznatljivosti Udruge Terra u društvu uvelike je doprinijela provedba programa "Smanjenje štete" koja je započela još 2001. godine kada je ovaj pristup rješavanju problematike različitih posljedica uzimanja droga bio inovativan na području RH

Piše **Ivona Maričić Kukuljan**, dipl. psiholog, prof., psihoterapeut voditeljica Savjetovališta Udruge Terra

Udruga TERRA neprofitna je, nevladina organizacija osnovana 1998. godine na inicijativu skupine stručnjaka s prvotnom svrhom pružanja podrške izbjeglicama. Postupno udruga mijenja svoj fokus djelovanja te razvija brojne druge različite programe.

Smanjenje štete unatoč konzumaciji droga i rizičnim seksualnim ponašanjima

Udruga Terra jedna je od rijetkih organizacija na području RH koja niz godina nudi sveobuhvatnost u tretiranju problema ovisnosti i rizičnih ponašanja. Prepoznatljivosti Udruge Terra u društvu uvelike je doprinijela provedba programa "Smanjenje štete" koja je započela još 2001. godine kada je ovaj pristup rješavanju problematike različitih posljedica uzimanja droga bio inovativan na području Republike Hrvatske. Ovaj se program pokazao ključnim mehanizmom u prevenciji AIDS-a i drugih krvlju i spolnim putem prenosivih zaraznih bolesti. *Harm reduction* programi u svijetu kao jedan od osnovnih ciljeva imaju i zaštitu ljudskih prava ljudi koji konzumiraju droge. Veliki doprinos takvih programa smanjenje je marginalizacije i destigmatizacija tih osoba. Ovisnici su jedna od najugroženijih skupina za zarazu hepatitisima B i C i HIV-om, a mjere smanjenja štete koje se provode ovim programom dokazano učinkovito sprečavaju širenje zaraze. Prisutnost programa "Smanjenje štete" u zemlji rezultirao je drastičnim smanjenjem širenja hepatitisa i HIV-a među populacijom intravenoznih ovisnika. Tijekom dugogodišnjega djelovanja uspješni smo utjecati i mijenjati navike ovisnika od rizičnih k manje rizičnim ponašanjima, tako da danas možemo reći da su naši korisnici svjesniji opasnosti od zaraze hepatitisom i HIV-om, da su stekli naviku korištenja samo i isključivo čistoga pribora i da taj pribor ne dijele s drugima.

Drop-in centar za ovisnike i rad na terenu

U sklopu programa djeluje i *Drop-in* centar, prostor u kojem ovisnici mogu boraviti i razgovarati s djelatnicima i volonterima udruge o specifičnim zdravstvenim problemima u vezi s ovisnošću. Uz pribor dijele se i informativni i edukacijski materijali o hepatitisu, AIDS-u, spolno prenosivim bolestima koji su posebno izrađeni za populaciju intravenoznih ovisnika. Ovoj skupini korisnika svakodnevno je na raspolaganju stručna psihosocijalna podrška, kao i podrška volontera. U dnevnom boravku postoji mogućnost spravljanja obroka i održavanja osobne higijene. Ova je usluga od posebnoga značaja za osobe bez smještaja, bez obitelji ili partnera. Za mijenjanje navika potrebno je biti dostupan korisnicima i prilagoditi se njihovim potrebama, uključiti se u terenski rad kako bi bolje upoznali ciljanu populaciju i njihovo okruženje i načine funkcioniranja, a to je ono što Udruga Terra radi od samoga početka provođenja programa. Naime, kako bi dosegli što širu populaciju ovisnika, pokrenut je i *Outreach*-program, odnosno rad s ovisnicima na terenu. Odbrani su punktovi, tj. mjesta okupljanja ovisnika u gradu, koji se obilaze te se na tim lokacijama vrši zamjena pribora i podjela kondoma te se pružaju informacije o mogućnostima liječenja i testiranja. Također, provode se akcije čišćenja grada od odbačenoga ovisničkog pribora koji se često nalazi u parkovima i u blizini škola i vrtića i predstavlja stvarni zdravstveni rizik za širu populaciju. Udruga unazad nekoliko godina pokreće i razvija program smanjenja štete u noćnim izlascima *Tripsitters* koji se provodi *outreach*-aktivnostima na mjestima okupljanja mladih s ciljem edukacije o štetnom utjecaju alkohola i droga te pružanjem adekvatne pomoći u kriznim situacijama.

Savjetovalište Gea s više od 400 korisnika godišnje

Udruga Terra od početka svoga djelovanja provodi projekte koji su usmjereni zaštititi i promicanju mentalnoga zdravlja besplatnom podrškom educiranih

Tri strateška cilja Terre

Danas je program Udruge Terra usmjeren na tri strateška cilja:

- smanjenje štete vezane uz konzumaciju droga i rizična seksualna ponašanja
- promocija i zaštita mentalnoga zdravlja u zajednici s fokusom na Rijeku
- povećanje opsega socijalne podrške marginaliziranim skupinama u zajednici.
- Misija udruge jest promicanje ideje humanosti i filantropije radom s ranjivim i marginaliziranim skupinama ljudi, s ciljem razvoja civilnoga društva i zajednice u kojoj svaki pojedinac može ostvariti svoja prava i razviti se u odgovornoga i utjecajnoga sudionika društva. Vizija Terre jest društvo bez stigme.



stručnjaka. Od 2001. godine aktivno se radi s mladima koji manifestiraju neke oblike poremećaja u ponašanju, a od 2004. godine u sklopu udruge djeluje Savjetovalište *Gea* u kojem se psihoedukacijom, savjetovanjem i psihoterapijskim radom osnažuju pojedinci i obitelji suočeni s različitim psihološkim poteškoćama. Prostor Savjetovališta *Gea* nalazi se na adresi Krešimirova 12 gdje, osim prostorija za savjetovanje i psihoterapiju, postoji prostor za grupni rad i edukaciju te dnevni boravak i kuhinja za neformalne aktivnosti i druženja. Svrha djelovanja savjetovališta jest osigurati kontekst za razvoj odnosa povjerenja dostupnošću i individualiziranošću pristupa s ciljem očuvanja i unapređenja mentalnoga zdravlja te sprečavanja razvoja kroničnih psihičkih poteškoća i bolesti. Stručnjaci Savjetovališta *Gea*, psiholozi, liječnica i psihijatar, educirani su sistemski terapeuti u radu vođeni principima suradničkoga pristupa, transparentnosti, odnosa povjerenja, zajedničkoga odlučivanja i planiranja, orijentiranosti na resurse i rješenja te dobrovoljnosti. Uz obiteljski psihoterapijski i savjetodavni rad u savjetovalištu se kontinuirano provode aktivnosti

individualnoga i grupnoga tretmana za očuvanje mentalnoga zdravlja djece, mladih i odraslih, psihijatrijske podrške, aktivnosti socijalnoga mentorstva, održavaju se grupe podrške korisnika, grupe roditelja, provode se edukativne i kreativne radionice. Savjetovalištem godišnje prođe preko 400 različitih korisnika.

Socijalna uključenost ekonomski i socijalno depriviranih

Princip razvoja Terrinih programa uvijek se bazirao na predanom osluškivanju potreba zajednice u kojoj djeluje, osobito marginaliziranih, socijalno isključenih članova našega društva, što za posljedicu ima provedbu vrlo izazovnih i većini mogućih provoditelja neatraktivnih projekata. Primjerice, na gradskom natječaju za rad s korisnicima nužnoga smještaja osim Terre nije bilo zainteresiranih provoditelja što je još jedan dokaz podzastupljenosti određenih skupina naših sugrađana u području ostvarivanja svojih prava te visokoga rizika od njihove socijalne i profesionalne marginalizacije. Imajući u vidu naše dugogodišnje iskustvo u radu s ranjivim skupinama kao i usku povezanost s Prihvatilištem Udruge za beskućnike i socijalno ugrožene osobe Oaza, čiji suosnivač je i Udruga Terra, iz prve smo ruke upoznati s problemom teškoga stambenog zbrinjavanja osoba u potrebi te ostalim teškoćama i izazovima s kojima se ranjive skupine suočavaju. Naši projekti usmjereni su na pružanje podrške, ohrabrenja i pomoći kako bi se prevladale teškoće socijalizacije, poboljšala kvaliteta života i povećale

mogućnosti uključanja u društvo kao odgovornih i ravnopravnih građana. Aktivnosti programa povećanja socijalne uključenosti ekonomski i socijalno depriviranih osoba usmjerene su na poboljšanje zdravstvenoga, socijalnoga i psihološkoga položaja i statusa korisnika nužnoga smještaja Grada Rijeke kao i svih ostalih pripadnika marginaliziranih skupina. Rad s korisnicima nužnoga smještaja obuhvaća trijažu i procjenu njihovih potreba, širok spektar grupnih i individualnih savjetodavnih aktivnosti cilj kojih je motivacija za izlazak iz nužnoga smještaja, zdravstveno i socijalno mentorstvo, edukativne radionice i upućivanje korisnika u programe prekvalifikacije. Jačanju socijalnoga i psihološkoga položaja korisnika doprinose i aktivnosti s ciljem povećanja njihovih roditeljskih kompetencija te upućivanje u aktivnosti strukturiranoga provođenja slobodnoga vremena.

Destigmatizacija bivših zatvorenika

Tijekom dugogodišnjega rada s ranjivim skupinama i uspješne suradnje sa Zatorom u Rijeci u podršci resocijalizacije

Rad na prevenciji u školama i učeničkim i dječjim domovima

Savjetovništvo Gea danas ima važnu ulogu u zaštiti i promicanju mentalnoga zdravlja u lokalnoj zajednici te je tijekom godina postalo prepoznatljivo ne samo radi dostupnosti psiholoških, psihoterapijskih i psihijatrijskih usluga širokim skupinama korisnika već i radi kvalitetnih preventivnih programa za sprječavanje razvoja rizičnih ponašanja koji se provode u osnovnim i srednjim školama te učeničkim i dječjim domovima.

marginaliziranih skupina u društvo, prepoznali smo velik problem socijalne isključenosti i siromaštva bivših zatvorenika koji po otpustu iz zatvora nemaju uvjete za povratak u obitelj i prethodne životne okolnosti i sredinu te su u realnoj opasnosti od beskućništva. Po povratku u lokalnu zajednicu često su suočeni sa stigmom i društvenom isključenosti koja je posljedica diskriminatornoga

postupanja. Za zatvorenike koji po izlasku nisu imali mogućnost povratka u obitelj i primarnu okolinu, uočili smo potrebu za tzv. kućom na pola puta, koja bi im, vođena načelom solidarnosti i nestigmatizacije, pružala potrebno vrijeme, pomoć i podršku pri postupnom osamostaljivanju i uključivanju u okolinu. Nakon osnivanja Stambene zajednice Terra u kojoj su prvotno bili smješteni bivši zatvorenici, smještaj je omogućen svim beskućnicima koji udovoljavaju kriterijima ulaska u zajednicu. Uz smještaj pruža se i organizirano vrijeme uključeno u društvena zbivanja te pomoć pri traženju posla i povećanje konkurentnosti na tržištu rada doškolovanjem i prekvalifikacijama. Sudjelovanjem u ovom programu korisnici postupno preuzimaju odgovornost za svoj život, uče se nositi s pritiskom i odgovornošću, stječu radne navike, uključuju se u volonterski rad kao i u edukaciju o kućanskim poslovima i upravljanju financijama. Cilj je ovoga Terrina programa osigurati svojim korisnicima uvjete za uspješno pozicioniranje na tržištu rada, ostvarenje zaposlenja i, posredno, povratak u normalne životne okolnosti.



UDRUGA SLIJEPIH PGŽ-a

ZA IZAZOVE SLIJEPIH OSOBA NUŽNO



razumijevanje društva

Piše **Emil Mandarić**

Udruga slijepih Primorsko-goranske županije djeluje kontinuirano od 1949. godine i provodi aktivnosti s ciljem unapređenja kvalitete življenja slijepih osoba i njihove socijalne integracije.

Smislena i organizirana skrb za slijepce na prostorima Primorsko-goranske županije započela je 7. ožujka 1949. godine osnivanjem Oblasnoga odbora Udruženja slijepih Hrvatske za Rijeku, a stvaranje udruge vezano je za osnivanje i djelatnost Hrvatskoga saveza slijepih koji je osnovan pod tadašnjim nazivom Udruženje slijepih Hrvatske 1946. godine. Jedan od zadataka bio mu je stvaranje lokalnih ogranaka udruženja u većim gradskim središtima, u početku oblasnim pa s vremenom kotarskim i općinskim odborima, kako bi pomoć slijepim osobama bila dostupnija u lokalnoj zajednici. Prilikom

osnutka Udruge slijepih na današnjem području presudnu su ulogu imali potpukovnik Lujo Lovrić i dr. Ivo Marochino.

Pravo na obrazovanje i pravo na rad

Udruga je tijekom svoga djelovanja dala izuzetan doprinos socijalnoj integraciji slijepih i slabovidnih osoba, ostvarivanju njihovih ljudskih prava među kojima

Slijepce osobe moraju uložiti mnogo veći napor da ostvare demokratska, ekonomska, socijalna, kulturna i ljudskih prava do pune ravnopravnosti i društvene integracije te često predstavljaju nevidljiv dio zajednice u kojoj žive

su najvažniji pravo na obrazovanje i pravo na rad.

Misija udruge je da svojim djelovanjem doprinese smanjenju svih oblika diskriminacije i neravnopravnosti slijepih osoba u participaciji i ostvarivanju demokratskih, ekonomskih, socijalnih, kulturnih i ljudskih prava te pomogne ostvarivanje pune ravnopravnosti i društvene integracije slijepih osoba. U svom djelovanju usmjereni smo na ukupnost života slijepih i podizanju njegove kvalitete uključujući proces školovanja i rehabilitacije, na mogućnosti zapošljavanja i rada, na aktivnosti u korištenju slobodnoga vremena te na komunikaciju s videćim osobama kako bi se postiglo međusobno uvažavanje i razumijevanje. Dajemo svoj doprinos djelovanju za slijepce, ali i potičemo djelovanje slijepih. Ukazujemo na njihove potrebe i ograničenja, ali i na njihove mogućnosti, rezultate i postignuća.

“Više nismo sami”

Najznačajniji projekt za članstvo jest “Više nismo sami” koji se provodi temeljem poziva Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Projektom je financirano zapošljavanje videćega pratitelja koji slijepim osobama treće životne dobi, koje žive same ili sa starijim članom obitelji, pružaju podršku i pomoć. Korisnici ove usluge jesu i kasnije oslijepjеле osobe koje iz različitih razloga nisu prošle kroz proces rehabilitacije te nisu osposobljene za orijentaciju i samostalno kretanje uz pomoć dugoga bijelog štapa ili psa vodiča.

Većina slijepih starija od 60 godina

U Udruhu slijepih Primorsko-goranske županije učlanjene su 452 slijepice osobe od kojih je svega 10 posto aktivno. Participaciju slijepih osoba, kako u aktivnostima udruge tako i u životu zajednice, dodatno otežava podatak da je 70 posto slijepih osoba starije od 60 godina. Općenito su izazovi s kojima se slijepice osobe susreću nedostatno poznati široj javnosti: zahtjevna edukacija koju slijepa osoba mora usvojiti želi li prevladati svoja ograničenja i funkcionirati kao ravnopravan član zajednice, veliki motivacijski naponi oko obavljanja svakodnevnih radnja koje ostali obavljaju automatizmom, povećani financijski izdaci vezani za nabavu neophodnih pomagala te prilagodbu životnoga prostora i okoline, otežana zapošljivost kao i neprilagođenost i nepristupačnost javnih sadržaja, javnih prostora i javnih ustanova unatoč postojećim

zakonskim odredbama. Slijepice se osobe susreću i s nerazumijevanjem javnosti o njihovim potrebama, mogućnostima i pravima. Zbog svega navedenoga slijepice se osobe teško socijalno integriraju i predstavljaju nevidljivi dio zajednice u kojoj žive.

Suradnja s KBC-om Rijeka

Zajedno s KBC-om Rijeka (Klinika za oftalmologiju i oftalmologom dr. Vedranom Markušićem) radimo na otkrivanju slijepih osoba kako bi njima i članovima njihovih obitelji pomogli u prihvaćanju nastale sljepoće, a potom ih osposobili za što samostalnije življenje i maksimalno korištenje preostalih sposobnosti. Cilj nam je što je moguće više slijepih osoba uključiti u život zajednice. Projekti i programi koje provodimo u radu s članstvom temelje se na savjetovanju, informiranju, podršci u ostvarivanju prava te psihosocijalnoj podršci organizacijom slobodnoga

vremena, organizacijom pomoći u savladavanju svakodnevnih vještina, verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji, u učenju Brailleova pisma, u rukovanju tiflotehničkim pomagalicama, u radu sa računalom s govornom jedinicom i u radu s mobilnim uređajima osjetljivima na dodir.

Jedna od najaktivnijih sekcija koje djeluju u udruzi jest Sekcija žena. Sastanci članicama služe za međusobno druženje, razmjenu informacija i najavu novih događanja. Samoća, zdravstvene tegobe, skrb i posjeta bolesnim članicama, edukacija, osnaživanje i integracija slijepice žene u društvo, podrška novim članicama neke su od tema o kojima se tijekom godine razgovara na sastancima.

Taktilna likovna radionica

Taktilna likovna radionica jedan je od najdugovječnijih programa udruge pokrenut 2005. godine. Broj polaznika, zbog financijsko-tehničkih kapaciteta, ograničen je na petnaest u jednom godišnjem ciklusu. Znajući koliko su specifične potrebe slijepih osoba pri kreativnom likovnom izražavanju, doživljavanju umjetničkoga stvaralaštva i umjetničkih djela i da se iste pretežitom temelje na osjetilu opipa, izbor materijala i osmišljavanje sadržaja radionica zahtijeva ustrajnost, kompetencije u području likovnoga podučavanja slijepih koje su se uspješno objedinile u osobi likovnoga pedagoga Mirjane Marin, voditeljice radionice. Nastali radovi omogućavaju slijepim osobama konzumaciju jednoga od temeljnih ljudskih prava – prava na stvaralaštvo i umjetnički izražaj. Radionica je i snažan komunikacijski alat prema široj zajednici. U javnim prostorima lokalne zajednice i u prostoru udruge održavaju se izložbe s ciljem prezentacije radova polaznika široj javnosti.

Iz redova članstva čak dva sportska kluba

Iz redova članstva tijekom godina registrirana su dva sportska kluba: Sportski klub slijepih Rijeka i Radio klub slijepih “Galeb”.

Na sportskom planu šahovska aktivnost



Radovi članova Udruge slijepih



najranije je zaživjela, a u novije vrijeme mlađe generacije većinom se bave kuglanjem i pikadom s govornom jedinicom. Sportska natjecanja i turniri prilika su za mobilnost, upoznavanje drugih krajeva i ljudi, stvaranje osobnih prijateljstava i organizacijskih partnerstva i imaju važnu ne samo sportsku već i komunikacijsku i socijalizacijsku funkciju u životu slijepih osoba.

Među članovima značajno mjesto zauzima i bavljenje radioamaterizmom. Posebno su zanimljiva radioamaterska goniometrijska natjecanja kao jedan oblik orijentacijskoga natjecanja u prirodi u kojem se traže skrivene kontrolne točke. Slijepi radioamater mora u što kraćem vremenu pomoću prijarnika otkriti u prirodi locirane odašiljače. Pri tome je presudna brzina, spretnost i uspješnost kretanja slijepice osobe nepoznatim terenom.

Edukativni centar Sansovo u Bakarcu

Udruga posvećuje veliku pažnju društvenom, kulturnom, zabavnom i sportskom životu svojih članova. Za rekreativnu i sportsku aktivnost članstva posebno mjesto zauzima Edukativni centar Sansovo u Bakarcu (prostor od 5 000 četvornih metara), bivše

Asistenti neusporedivo poboljšavaju kvalitetu života

Pružanjem asistencije videće pratnje korisnicima se dugoročno osigurava kvalitetniji život u vlastitom domu, ali i izvan njega, omogućuje im se veća mobilnost i veća uključenost u socijalne, kulturne i druge aktivnosti u kojima bez podrške ne mogu samostalno sudjelovati. Donošenjem Zakona o osobnoj asistenciji (lipanj 2023.) većem broju slijepih osoba bit će dostupna usluga videćega pratitelja.

nogometno igralište koje je udruzi na korištenje dodijelio Grad Kraljevica 2003. godine. Razumijevanjem i financijskom potporom Županije na tom prostoru izgradili smo niz sadržaja prilagođenih rekreaciji slijepih osoba.

Udruga slijepih Primorsko-goranske županije predvođena krovnom organizacijom Hrvatskim savezom slijepih i uz pomoć drugih lokalnih udruga slijepih u Hrvatskoj aktivno zagovara uvođenje inkluzivnoga dodatka kojim bi se, poboljšanjem njihova socioekonomskog položaja, značajno unaprijedila kvaliteta

života osoba s oštećenjem vida.

Najveći izazov financiranje

Najveći izazov s kojim se udruga susreće izostanak je sustavnoga financiranja. Troškovi poslovanja pokrivaju se dijelom iz najma vlastitoga prostora te novčanim sredstvima ostvarenim iz raznih projekata što znači da udruga uvelike ovisi o raspisanim natjecajima ministarstava i lokalnih zajednica te realizaciji projekata i programa.

Udruga kontinuirano od 2013. godine sudjeluje u Danima otvorenih vrata udruga koje organizira Ured za udruge Vlade RH i na taj način doprinosi vidljivosti i prepoznatljivosti rada udruge i civilnoga društva te njihova doprinosa razvoju lokalne zajednice. Udruga provodi i ostale aktivnosti informiranja i vidljivosti upravljanjem sadržajem vlastite mrežne stranice, organiziranjem izložaba i sportskih događanja, medijskim nastupima i/ili informacijama u lokalnim medijima: Kanalu RI, HR Radio Rijeci, Novom listu, gostovanjima u školama i vrtićima i sl.

Udruga danas ostvaruje niz sektorskih i međusektorskih suradnja i partnerstava kojima doprinosi punoj participaciji slijepih osoba u životu zajednice i podizanju kvalitete njihova života.

DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE PGŽ-a

S DOBRIM TERAPIJAMA ŽIVOT se normalizira

Društvo okuplja više od 460 oboljelih s područja cijele Županije. Broj članova raste, a struka smatra da je moguć dvostruki razlog – bolja i brža dijagnostika kao i stvarno povećanje obolijevanja u populaciji

Piše **Dijana Ivanišević**, tajnica

Društvo multiple skleroze Primorsko-goranske županije (u daljnjem tekstu Društvo) dobrotvorna je humanitarna udruga osnovana radi unapređenja liječenja, istraživanja, rehabilitacije i zaštite osoba oboljelih od multiple skleroze i srodnih bolesti na području Primorsko-goranske županije. Osnovano je 1979.g. na inicijativu emeritusa prof. dr. sc. Juraja Sepčića i skupine pacijenata iz Rijeke. To udruženje oboljelih bilo je prvo takvo društvo na području bivše države. Od tada do danas, mijenjajući pravne oblike, kontinuirano radimo na promicanju prava osoba s invaliditetom, posebno oboljelih od multiple skleroze i srodnih bolesti.

Tijekom godina, rastom broja članova i aktivnosti društva, strateškim planiranjem rada došli smo do vizije društva: biti aktivan subjekt razvoja županije stvaranjem jednakih mogućnosti za oboljele od multiple skleroze, uvažavajući njihove potrebe, sposobnosti i poštujući njihovo dostojanstvo.

Misija društva je pružati potporu osobama oboljelima od multiple skleroze i drugih srodnih bolesti svih dobnih skupina putem razvijanja inovativnih socijalnih usluga koje su usmjerene povećanju kvalitete života, prevenciji napredovanja bolesti, inkluzivnom obrazovanju, zapošljavanju te uključivanju u sve tokove života na području Primorsko-goranske županije i šire. U svom radu nastojimo štititi i promicati ljudska prava, izjednačavati mogućnosti oboljelih od multiple skleroze i drugih srodnih bolesti stvarajući uvjete za njihovo ravnopravno sudjelovanje u zajednici, poštovanje dostojanstva i sprečavanje bilo kakve diskriminacije te osnaživanje svih oblika društvene solidarnosti. Javnim djelovanjem, savjetovanjem, edukacijama, pružanjem socijalnih usluga, suradnjom i udruživanjem radimo na stvaranju uključivoga, ravnopravnoga i poticajnoga društva.

Osobni asistenti, gerontodomačice, psihoterapeutkinja

Član smo krovne udruge oboljelih od multiple skleroze Saveza društava multiple skleroze Hrvatske (SDMS) i Saveza organizacija osoba s invaliditetom Hrvatske (SOIH-a). Predsjednica društva je gđa Larisa Gačanin. Društvo trenutno ima 42 zaposlene osobe: osobne asistente, gerontodomačice, psihoterapeutkinje te dva člana administrativnoga osoblja.

Zaposlenici na terenu rade u Gorskom kotaru, na otocima Cresu, Lošinju i Krku te u primorskim mjestima naše županije, od Lovrana do Novoga Vinodolskog. U rad uključujemo i volontere.

Nalazimo se u prizemnom prostoru u Kružnoj 7, Rijeka (centar grada – Korzo) unajmljenom od Grada Rijeke. Okupljamo preko 460 oboljelih s područja cijele županije. U posljednje vrijeme zapažamo povećanje broja članova, za što struka smatra da je moguć dvostruki razlog – bolja i brža dijagnostika kao i stvarno povećanje obolijevanja u populaciji. Gorski kotar je dugo bio poznat kao jedno od svjetskih žarišta zbog broja oboljelih od MS-a u odnosu na broj stanovnika. Migracije stanovništva dovele su do promjene tih statističkih pokazatelja, no još uvijek se vodi evidencija o porijeklu (jesu li rođeni ili odrasli u Gorskom kotaru) oboljelih od MS-a radi mogućih daljnjih istraživanja.

Dostupnost liječenja jednaka razini EU

Na početku svoga postojanja društvo je okupljalo oboljele koji su udrugu koristili za druženje i međusobnu podršku. Tijekom godina, društvenim promjenama i rastom broja članova, razvijalo se i društvo. Pored osnovnih aktivnosti savjetovanja i podrške, naglasak u radu počeo se stavljati i na povećanje kvalitete života oboljelih i njihovih obitelji te na pravo oboljelih na liječenje i rehabilitaciju. U tom se smjeru osnovao i Savez društava multiple skleroze Hrvatske koji okuplja po jednu udrugu oboljelih od MS-a iz svake županije u RH. Zajedništvo koje imamo u okviru saveza omogućuje nam da utječemo na

Pomoćnici u nastavi

Društvo nema djece u članstvu iako postoje djeca s dijagnozom MS-a. No, kao udruga osoba s invaliditetom, a na zamolbu Primorsko-goranske županije, uključili smo se u projekt pružanja usluge pomoćnika u nastavi putem natječaja Ministarstva znanosti i obrazovanja. Svake godine u osnovnim i srednjim školama u županiji zapošljavamo pomoćnike u nastavi koji pružaju pomoć djeci s teškoćama u razvoju. Na taj način želimo doprinijeti zajednici u kojoj djelujemo, čime doprinosimo i viziji i misiji našega djelovanja.



promjene koje rezultiraju boljim položajem oboljelih. Zahvaljujući zajedničkim naporima Saveza društava multiple skleroze i Hrvatskoga neurološkog društva, 2018. godine je u RH omogućeno liječenje oboljelih kakvo imaju oboljeli u ostatku EU. Pravovremeno liječenje usporava napredak bolesti i prevenira nastanak invaliditeta. Zahvaljujući dostupnim terapijama, oboljeli od MS-a u najvećem broju slučajeva nastavljaju s normalnim životom nakon postavljanja dijagnoze. MS zovu “bolest s tisuću lica” zato što svaka osoba bolest nosi na svoj način s nekim simptomima koje ona ima, a drugi ne moraju imati. Također, često oboljeli izgledaju zdravo pa je ponekad obitelji, prijateljima i suradnicima teško prihvatiti da osoba ima simptome poput umora, vrtoglavice, trnaca i slično koje im narušavaju kvalitetu svakodnevnoga života. Nastojimo senzibilizacijom javnosti o MS-u utjecati na tu percepciju “Ali izgledaš odlično!”.

Članstvo nije uvjet za pomoć

Tijekom godina proveli smo brojne

projekte i programe, mnoge trenutačno i provodimo, kojima želimo povećati kvalitetu života oboljelih od MS-a. U društvu, nakon dobivanja dijagnoze, oboljeli i njihove obitelji mogu primiti psihosocijalnu pomoć, savjetovanje o pravima i pomoć pri realizaciji prava. U tom dijelu veliku ulogu ima i kvalitetna suradnja s Klinikom za neurologiju KBC-a Rijeka gdje neurolozi novooboljele upućuju na javljanje u društvo. Naravno, da bi netko dobio informacije i pomoć pri realizaciji prava, ne mora se nužno i učlaniti. U društvu djeluju i dvije psihoterapijske grupe u okviru trogodišnjega programa koji financira Ministarstvo zdravstva.

Zapošljavamo i osobne asistente. Trenutačno smo u procesu pribavljanja licence kako bismo tu uslugu nastavili pružati u skladu sa Zakonom o osobnoj asistenciji. Zakon će omogućiti da svi koji imaju 3. ili 4. stupanj invaliditeta ostvare pravo na osobnoga asistenta na određeni broj sati dnevno. Za ostvarenje toga prava potrebno je predati zahtjev Hrvatskom zavodu za socijalni rad prema mjestu stanovanja.

Također nastojimo i naše članove koji imaju manji stupanj invaliditeta kao i starije sugrađane koji nisu članovi društva uključiti u program pomoći u kući provedbom programa Zaželi ESF-a. U programu Zaželi jedna gerontodomačica ima najmanje 6 krajnjih korisnika kojima pruža pomoć u kući. U posljednjem razdoblju provedbe uključili smo 90 krajnjih korisnika.

Radionice i rekreacija

Pored takve konkretne pomoći, u društvu se svaki tjedan organiziraju druženja i kreativne radionice koje nam također sufinanciraju Ministarstvo zdravstva i Primorsko-goranska županija. Osim toga, oboljeli imaju priliku i grupno vježbati u jutarnjem i popodnevnom terminu u fitness centru Enigma. Upravo smo od hotela Hilton primili donaciju sportske opreme namijenjenu ovom programu.

Nerijetko imamo predavanja raznih stručnjaka i liječnika poput doc. dr. sc. Davida Bonifačića, neurologa Klinike za neurologiju KBC-a Rijeka koji često oboljele informira o novostima u liječenju MS-a.

UDRUGA OSOBA
S MIŠIĆNOM
DISTROFIJOM PGŽ-a

NEUROMUSKULARNE BOLESTI TEŠKO

pogađaju pokretljivost

Piše **Sanja Crnković**

Mišićna distrofija skupina je genetskih bolesti u kojima su mišićna vlakna neobično osjetljiva na oštećenja. Najtočnije značenje (pojma mišićne distrofije) bi bilo sušenje i slabljenje mišića. Oštećeni mišići s vremenom postaju sve slabiji, a većina osoba s mišićnom distrofijom s vremenom će se morati koristiti invalidskim kolicima. Neuromuskularne bolesti uključuju promjene u području živčanih ili mišićnih stanica ili poremećaj prijenosa podražaja sa živca na mišić.

Postoji mnogo različitih vrsta mišićne distrofije. Oboljeli mogu imati problema s disanjem ili gutanjem, neke vrste

bolesti mogu utjecati i na srce te druge organe. Iako ne postoji lijek za distrofiju mišića, lijekovi i terapija mogu usporiti tijek bolesti. Kako ne može djelovati na uzroke, terapija neuromuskularnih bolesti je simptomatska i preventivna: ublažavaju se postojeći simptomi i sprječavaju

Prijevoz, osobni asistenti, pomoćnici u nastavi dio su nužnih oblika potpore oboljelima i njihovim obiteljima da bi se uključili u život i rad zajednice

komplikacije.

Početna ideja o osnivanju Saveza distrofičara tadašnje Jugoslavije posljedica je želje za aktivnim životom oboljelih (od mišićne distrofije, a sve) kako bi ostvarili mogućnost liječenja u Banji Fojnici za koju se vjerovalo da jedina to može omogućiti. Upornošću i ustrajnošću neumljivih i upornih ljudi 1970. godine osnovano je Udruženje distrofičara Hrvatske, nakon čega Društvo distrofičara zajednica općina Rijeke, s ciljem evidencije oboljelih, definiranja problema liječenja, stanovanja, zapošljavanja i snabdijevanja ortopedskim pomagalicama, sustavnoga unaprjeđenja zakonske zaštite oboljelih. Nastojanja i ciljevi udruge (od 1982. godine pod nazivom Društvo distrofičara

Primorsko-goranske regije) danas pod nazivom Udruga osoba s mišićnom distrofijom PGŽ-a uz trenutačno vodstvo predsjednika gosp. Luke Zaharije i dalje idu istim pravcem. Svi ciljevi i sva nastojanja usmjerena su na dobrobit današnja 92 člana. Udruga članovima omogućuje osobnu asistenciju, socijalizaciju, aktivan život, organizira prijevoz, izlete, druženja. Ne odustaje od uklanjanja barijera kako bi stvorili mjesto za život u kojem smo svi jednaki, prihvaćeni, cijenjeni i možemo funkcionirati po načelima pravednosti i jednakosti. Udruga trenutačno provodi niz programa.

Mobilnost za bolju budućnost

Godine 2010. udruga je od Grada Rijeke dobila prilagođeno kombi-vozilo za prijevoz teško pokretnih i nepokretnih članova što uvelike pomaže pri realizaciji neovisnijega života i sudjelovanju u društvenom životu. Donacija prilagođenoga kombija od izuzetne je važnosti jer pruža operativnu podršku za kvalitetnu provedbu svih aktivnosti i ostvarivanje ciljeva – poticanje veće samostalnosti teško pokretnih članova. Time je pokrenut projekt “Mobilnost za bolju budućnost” u suradnji s Primorsko-goranskom županijom i jedinicama lokalne samouprave. Aktivna suradnja s PGŽ-om, Gradom Rijekom i ostalim jedinicama lokalne samouprave na raznim projektima i aktivnostima od velike je važnosti za članove. Bez te suradnje njihova aktivnost ne bi bila moguća. Udruzi su time omogućene i prilagođene aktivnosti poput edukacijsko-motivacijskih predavanja, tematske radionice i izleti sa svrhom postizanja što veće kvalitete života oboljelih i njihovih obitelji. Riječ je o oboljelima koji se ne mogu koristiti javnim prijevozom. Obitelji korisnika su rasterećenije i korisnici vode aktivniji život, a olakšava se komunikacija s lokalnom zajednicom. Vrlo se često na štandu na Korzu predstavlja građanima rad udruge i daje im se prilika da se druže s članovima.

Kroz život zajedno

“Kroz život zajedno” program je aktivnosti podrške oboljelima od mišićne



distrofije i sličnih neuromuskularnih bolesti. Oboljeli često imaju problema s disanjem ili gutanjem, a neke vrste bolesti mogu utjecati na srce i druge organe. Programom je osigurana fizikalna terapija i rehabilitacija korištenjem novih uređaja i metoda prilagođenih osobama s neuromuskularnim bolestima. Usluge su dostupne svim članovima na području PGŽ-a prema njihovim potrebama. Uslugama se planiraju obuhvatiti i članovi koji žive u ruralnim sredinama ili otocima te će na taj način biti manje socijalno isključeni. Osim toga, planira se povećanje kvalitete usluge stabilnim financiranjem i većom dostupnošću usluga koje doprinose neovisnom življenju.

Osobni asistent za najveći stupanj invaliditeta

Projekt osobnoga asistenta namijenjen je osobama s najtežim stupnjem invaliditeta. Projekt je pokrenulo Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti 2006. godine. Pravo se može ostvariti preko udruge i to na način da udruga prijavljuje potencijalni projekt nadležnom Ministarstvu te pod uvjetom da se odobre sredstva za nj. Udruga se uključila još 2007. godine pružanjem usluge osobne asistencije za osam korisnika dosad. Danas pruža uslugu osobne asistencije za 30 svojih članova. Riječ je o pomoći u brizi o sebi, u obavljanju

kućanskih poslova, u kupovini, u administrativnim poslovima, pri komunikaciji s drugima i u podršci u različitim socijalnim aktivnostima. Osobe koje se koriste uslugom osobnih asistenata uočavaju pozitivnu promjenu u vlastitom životu. Istraživanja pokazuju da su visoko zadovoljni njihovim uslugama, više uključeni u život zajednice te da su odnosi unutar obitelji kvalitetniji. Od 2013. godine odlukom Ministarstva socijalne politike i mladih programi pružanja usluga osobne asistencije za osobe s invaliditetom u RH, udrugama koje ih prijavljuju, odobravaju se kao trogodišnji programi.

UOMD – Pomoćnici u nastavi

Od 2012. godine do 2014. godine udruga je provodila projekt *Asistent u nastavi*, a od školske godine 2016./2017. kontinuirano provodi projekt *UOMD – Pomoćnici u nastavi* za učenike osnovnih i srednjih škola. Projektom se nastoji olakšati integracija 10 učenika s teškoćama u razvoju i povećati njihove mogućnosti pohađanja redovne nastave. Time se postiže socijalizacija, prihvaćanje različitosti, hrabrost traženja pomoći i jača se osobnost.

Pozivamo sve čitatelje koji imaju neku od neuromuskularnih dijagnoza, a nemaju osiguranu adekvatnu skrb ili poznaju nekoga tko je u sličnoj situaciji da se jave kako bi si olakšali svakodnevnicu brojnim uslugama koje udruga pruža.

UDRUGA ZA AUTIZAM RIJEKA

AUTIZAM NIJE
rijetkost

Piše **Lidija Penko**

Mi smo roditelji kojima se autizam dogodio davnih dana, još tamo 80-ih godina, kada nismo ni znali što autizam znači i mislili da su naša djeca rijetkost. Negdje u to vrijeme izašao je i film "Rain man", priča o blažoj verziji autizma od onoga koji su imala naša djeca.

Vrtići diljem Županije

U nastojanju da dobijemo stručnu podršku za svoju djecu, 1992. godine kao grupa građana obratili smo se Gradu Rijeci kako bismo dobili vrtićke skupine za našu djecu s autizmom i zahvaljujući razumijevanju gradonačelnika, te smo godine dobili dvije vrtićke skupine za djecu s autizmom pri Dječjem vrtiću Rijeka sa stručnim kadrom koji je na edukaciju otišao u Centar za autizam Zagreb. Vremenom, kako je broj djece rastao, broj se grupa povećavao. Tako se danas, pored

skupina za djecu s autizmom u Dječjem vrtiću Maestral i integracijskih skupina, taj broj povećava i u drugim vrtićima diljem Rijeke pa i Županije. Puno se toga pokrenulo i pomaklo nabolje od te 1992. godine kada je Rijeka prva u Hrvatskoj počela sa specijaliziranim vrtićkim skupinama za djecu s autizmom jer je tada samo Centar za autizam Zagreb imao takav vrtić. Vrijeme je brzo prošlo i 1995. je naše najstarije dijete dobilo rješenje za školu u Centru za autizam Zagreb jer u

Glavna je zadaća Udruge sustavna skrb u kojoj su u Gradu Rijeci i Primorsko-goranskoj županiji postignuti brojni napredci, među kojima rana intervencija u djetinjstvu

Rijeci nije bilo škole za djecu s dijagnozom autizma.

A što dalje kada ti birokrati kažu da si "samo roditelj" i da nikad nećeš dobiti školu za sedmero djece? Osnuješ udrugu i otvoriš školu.

Osnivanje škole i Centra za autizam

Zato smo 1996. godine zvanično osnovali Udrugu za autizam kako bismo se izborili za zakonska prava naše djece na obrazovanje i na sve ostalo što ih po zakonu pripada. Zahvaljujući zalaganju roditelja udruge i razumijevanju tadašnje ministricke obrazovanja gđe Ljilje Vokić, u suradnji s Gradom Rijekom i Centrom za autizam u Zagrebu, u jesen 1996. otvorena je podružnica Centra za autizam Zagreb u Rijeci i naša su djeca krenula u školu. Počelo je sa sedmero djece u objektu dnevnoga boravka OŠ Turnić. Kako je broj djece rastao, dobili smo dodatni prostor u Ružičevoj, no mi smo htjeli veći jedinstveni prostor. Danas je samostalni Centar za autizam Rijeka u Vončininoj ulici.

Što nakon 21 godine?

Sustav socijalne skrbi i stambene zajednice

Godine su prolazile. Dosta je djece navršilo 21 godinu. Izborili smo se za Sporazum o osamostaljivanju Centra za autizam Rijeka kao obrazovne ustanove i prelazak naših odraslih u sustav socijalne skrbi, tj. u prostor Odjela za autizam pri Centru za rehabilitaciju Rijeka u koji su prešli 2021. na poludnevni boravak, a neki i u stambene zajednice, čime smo zaokružili cjeloživotnu sustavnu skrb za osobe s autizmom.

Pored borbe za sustavna rješenja, projekata i ostalih aktivnosti imali smo dobru suradnju s KBC-om Kantrida još od vremena kada je dr. Zlata Modrušan Mozetić vodila registar rizične djece, a potom su nam prof. Inge Vlašić i prof. dr. Igor Prpić ukazivali na sve veći broj djece s autizmom i potrebu rane intervencije za djecu i obitelj. Stoga smo 2008. godine počeli s Programom rane intervencije za djecu s autizmom koji je osmislila

KBC putovnice – prvi projekt u Hrvatskoj

Dobra suradnja s KBC-om Rijeka nastavila se i pilot-projektom KBC putovnice za djecu s autizmom koje su izrađene u suradnji naše Udruge s dr. Draganom Lovrovićem i dr. Karmen Lončarek koji su ovaj projekt realizirali. KBC putovnice dokument su koji traže roditelji ne samo ovoga područja već i diljem Hrvatske jer pomaže zdravstvenom kadru kod pregleda, bolničkoga liječenja i ostalih interakcija s osobom s autizmom koja dolazi u zdravstveni sustav jer u putovnici pišu glavni načini interakcije i reakcije s osobom s autizmom sa specifičnostima za svaku osobu za koju se putovnica izdaje.

S obzirom na dobru suradnju s KBC-om Rijeka prijavili smo i dobili trogodišnji program Ministarstva zdravstva za edukacije zdravstvenoga kadra i potpomognutu komunikaciju te postavljanje interaktivne ploče/ekrana u novoj bolnici Majka i dijete.



i vodila prof. Ivanka Pejić, soc. pedagoginja i spec. rane intervencije u suradnji s timom stručnjaka iz Centra za autizam Rijeka i Dječjega vrtića Rijeka te Centra za socijalnu skrb.

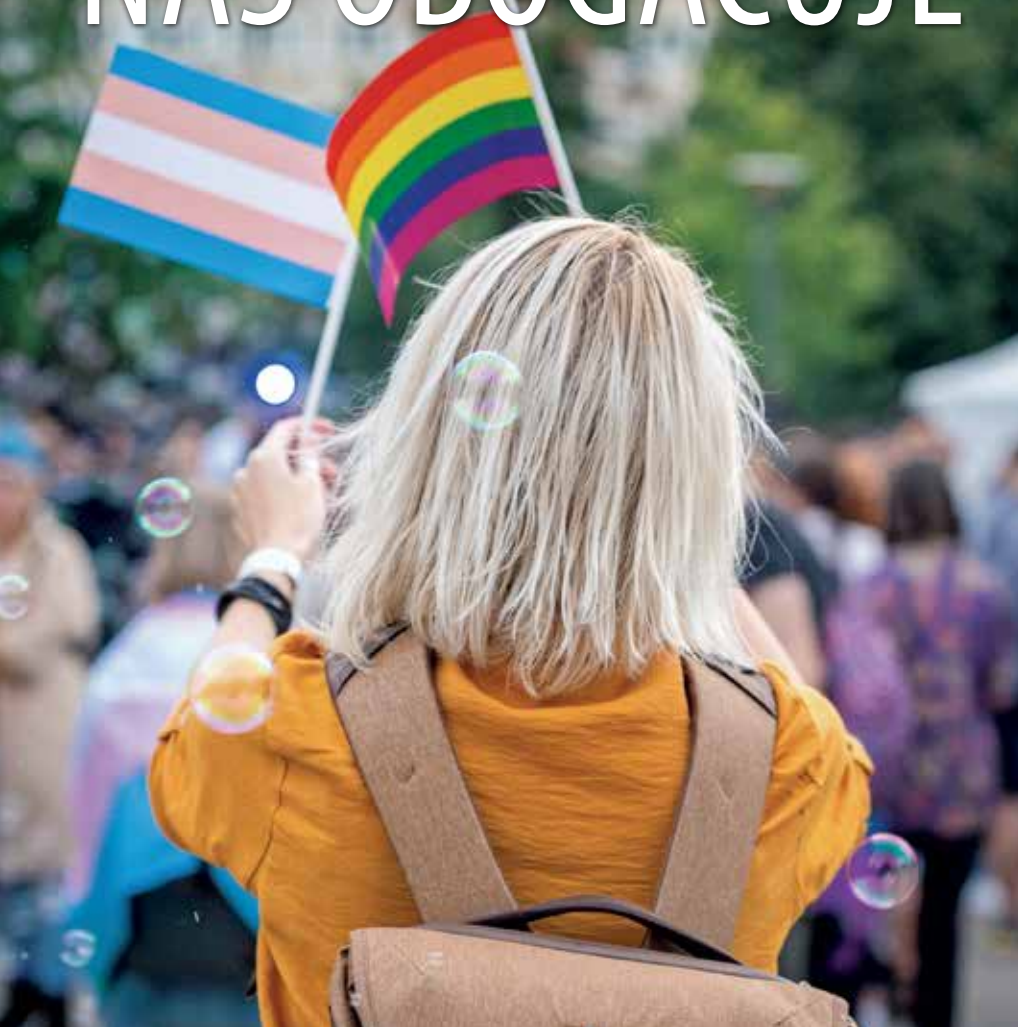
Glavna zadaća sustavna skrb

Tijekom svih ovih godina popularizirali smo autizam raznim aktivnostima osvještavanja među kojima je i obilježavanje Svjetskoga dana svjesnosti o autizmu koji od 2008., kada je proglašen od strane Ujedinjenih naroda, obilježavamo svake godine na Korzu raznim aktivnostima uz pokroviteljstvo i suradnju Grada Rijeke i PGŽ-a. Naglasili bismo tijesnu suradnju i

podršku Grada Rijeke našoj Udruzi kao i PGŽ-a koji uviđaju važnost našega rada i aktivnosti. Uz pomoć raznih donatora provodimo mnoge projekte s ciljem inkluzije naše djece u redovni obrazovni sustav i društvo. No, naša glavna zadaća jest sustavno rješavanje skrbi o našoj djeci i odraslima što kao predsjednica Saveza udruge za autizam Hrvatske i predsjednica Udruge za autizam Rijeka sa svim članovima provodim. Ove je godine izglasan Zakon o asistentima, uskoro će biti i Zakon o inkluzivnom dodatku, radimo i na sustavnom rješavanju rane intervencije. Puno je posla, ali idemo dalje i nastojimo poboljšati sustavna rješenja.

UDRUGA "LORI"

RAZLIČITOST NAS OBOGAĆUJE



Zbog svoje seksualne orijentacije ili rodnoga identiteta i izražavanja LGBTIQ mladi su izloženi većem riziku od diskriminacije i nasilja, a dodatni je izazov briga o tome kako, kada i kome otkriti svoj identitet

Nedostatan pristup psihosocijalnim i zdravstvenim uslugama

Transrodne osobe suočavaju se s preprekama i diskriminacijom pri korištenju javnih usluga kao i u nedostatku pristupa psihosocijalnim i zdravstvenim uslugama. Zdravstveno osiguranje ne pokriva operacije i hormone, nema stručnjaka/stručnjakinja educiranih za pružanje adekvatne zdravstvene usluge transrodnim osobama (osim njih nekoliko u Zagrebu) čime su posebice u nepovoljnom položaju osobe slabije imovinske situacije.

Piše **Danijela Almesberger**,
koordinatorica "LORI"

Lezbijska organizacija Rijeka "LORI" postoji već skoro 25 godina, osnovana je 19. listopada 2000. godine s ciljem zaštite ljudskih prava i osnaživanjem LGBTIQ osoba (lezbijke, gejevi, biseksualne, transrodne, interspolne i queer osobe). "LORI" se zalaže za jednakopravnost, zajedništvo i socijalnu pravdu među ljudima. Djeluje prvenstveno s ciljem suzbijanja homofobije, bifobije i transfobije (homofobija, bifobija i transfobija odnose se na neprihvatanje, netrpeljivost, mržnju, diskriminaciju i/ili nasilje prema osobama koje su istospolne ili biseksualne orijentacije te prema transrodnim osobama) u svim oblicima, ali i ukidanja seksizma, mizoginije, ksenofobije, rasizma i drugih društvenih pojava koje podupiru nejednakost i nasilje u društvu.

Nevidljivost i marginalizacija

U vrijeme osnivanja "LORI" osobe istospolne orijentacije i transrodne osobe bile su potpuno nevidljive i marginalizirane. Nije postojao zakon o zabrani diskriminacije, osobu koja je gej moglo se otpustiti s posla bez ikakvih posljedica. U to doba najvažnije nam je bilo kreirati neko sigurno mjesto gdje osobe mogu potražiti savjet ili uključiti se u aktivnosti. Najvažnije nam je bilo osnažiti LGBTIQ osobe, ali i same sebe. Nismo bile svjesne koliko će naše osnivanje odjeknuti u javnosti i s kakvim ćemo se pritiskom medija morati nositi. Ranih 2000-ih mnogi nisu imali ni pristup internetu, tako da je "LORI" bila i mjesto gdje ste mogli surfati i kroz taj "prozor u svijet" upoznati se sa svojom kulturom ili aktivizmom u Europi. U "LORI" su učlanjene i LGBT i heteroseksualne osobe koje žele podržati naš rad, tako da imamo šaroliko članstvo. Surađujemo s domaćim i međunarodnim organizacijama i institucijama te smo članice nekoliko mreža. Više o "LORI" može se naći na www.lori.hr.

Problemi s kojima se suočavaju LGBTIQ osobe

LGBTIQ osobe suočavaju se s brojnim problemima, diskriminacijom i nasiljem u

društvu. Prema istraživanju Zagreb Pridea (2019.) njih 65 posto doživjelo je nasilje u posljednjih nekoliko godina; 60 posto osoba doživjelo je neki oblik diskriminacije u školi, na poslu, u kontaktu s institucijama poput policije, pravosuđa i zdravstva. To je ogroman postotak ljudi koje se i dalje doživljava kao građane/građanke drugoga reda te im se uskraćuje dostojanstven život. Poražavajuće je da je Hrvatska pri samom dnu u prijavi diskriminacije u odnosu na druge europske zemlje. Naime, vrlo mali postotak osoba prijavi diskriminaciju zbog zastrašivanja onih koji su diskriminaciju počinili, zbog nepovjerenja u institucije ili mišljenja da diskriminacija neće biti sankcionirana. Na radnom mjestu LGBTIQ osobe i dalje skrivaju svoj identitet u strahu da će dobiti otkaz ili neće biti primljene na posao. Javni prostori (ulice, kafići i sl.) nisu sigurna mjesta za LGBT osobe. Raste govor mržnje, posebno putem interneta. Organizirane molitve po trgovima, kampanje protiv ravnopravnosti LGBTIQ osoba, promoviranje tzv. tradicionalnih vrijednosti – sve to za posljedicu ima porast netrpeljivosti kao i sve učestalije nasilje nad LGBTIQ zajednicom. Vlada ne reagira adekvatno u slučajevima zločina iz mržnje što doprinosi “normalizaciji” takvih zločina u društvu.

Od savjetovališta do promjena javnih politika

LGBTIQ osobama “LORI” već preko 20 godina pruža besplatnu psihosocijalnu podršku u vidu savjetovanja sa stručnom osobom ili kroz tzv. *peer-savjetovanje* gdje osoba sa sličnim iskustvom osnažuje drugu osobu. Savjetovanje može biti i *online* i uživo. Pružamo i besplatnu pravnu podršku, od savjetovanja pa do odlaska na policiju u slučaju prijave nasilja. Za zajednicu organiziramo osnažujuće, edukativne, kreativne i psihološke radionice. Nekad organiziramo i aktivnosti u koje se članovi/članice zajednice mogu više uključiti, poput kampanje *Obitelj bez predrasuda* u kojoj su osobe pisale pisma svojim roditeljima i progovarale zašto im je teško u vlastitoj obitelji ili koliko žele blizak odnos s roditeljima, a ne mogu ga imati jer nisu prihvaćene. Ta smo pisma objavljivale

Problematične i opasne informacije

U udžbenicima imamo problematične i opasne informacije, kao npr. u udžbeniku vjeronauka gdje se o LGBTIQ osobama govori kao manje vrijednima. To su sve razlozi zašto educiramo mlade u školama (dosad educirano više od 1000 učenika/učenica), nastavno osoblje, izdajemo publikacije i korisne digitalne resurse za škole, a pokrenule smo i grupu podrške za LGBTIQ mlade. U svrhu kreiranja sigurnije budućnosti za djecu i mlade izradile smo i preporuke za donositelje odluka na nacionalnom i lokalnom nivou te škole, a zalažemo se i za uvođenje građanskoga odgoja u škole kao i cjelovite seksualne edukacije.

u dnevnim novinama širom Hrvatske, bez navođenja imena naravno. Uz redovito organiziranje druženja ili zabava, povremeno organiziramo i sportske dane kao i queer-šetnje što je važno ne samo za kvalitetu života nego i za međusobno povezivanje.

Rad s mladima u obrazovnom sustavu

Zbog svoje seksualne orijentacije ili rodnoga identiteta i izražavanja LGBTIQ mladi izloženi su većem riziku od diskriminacije i nasilja, a dodatni im izazov predstavlja briga o tome kako, kada i kome otkriti svoj identitet. U suočavanju s tim situacijama nedostaju im izvori podrške i osnaživanje u lokalnim sredinama i školama. Dok druge skupine mladih mogu obitelj navesti kao oslonac (primjerice u slučaju doživljenoga nasilja), za LGBTIQ mlade realnost je suprotna – roditelji također mogu biti počinitelji nasilja. LGBTIQ mladi u ruralnim područjima posebno su ranjiva skupina, često bez podržavajućih resursa, s roditeljima koji ih osuđuju. Onima koji studiraju, roditelji znaju prijetiti uskraćivanjem financiranja. U srednjoj školi u Hrvatskoj 77 posto LGBTIQ mladih više je puta ili često bilo izloženo homofobičnim komentarima svojih vršnjaka/vršnjakinja, a njih 20 posto barem je jednom doživjelo verbalno nasilje od strane nastavnoga i stručnoga osoblja zbog svoje spolne orijentacije i/ili rodnoga identiteta (istraživanje *Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u*

Hrvatskoj”, Štambuk, “LORI”, Dugine obitelji, 2022.). Ovakva realnost dovodi do izostajanja iz škole, povlačenja u sebe te čak i do pokušaja oduzimanja vlastitoga života. U udžbenicima imamo problematične i opasne informacije, kao npr. u udžbeniku vjeronauka gdje se o LGBTIQ osobama govori kao manje vrijednima. To su sve razlozi zašto educiramo mlade u školama (dosad educirano više od 1000 učenika/učenica), nastavno osoblje, izdajemo publikacije i korisne digitalne resurse za škole, a pokrenule smo i grupu podrške za LGBTIQ mlade. U svrhu kreiranja sigurnije budućnosti za djecu i mlade izradile smo i preporuke za donositelje odluka na nacionalnom i lokalnom nivou te škole, a zalažemo se i za uvođenje građanskoga odgoja u škole kao i cjelovite seksualne edukacije.



Umrežavanje međunarodnoga i lokalnoga queer-kulturom

Kao odgovor na potrebe zajednice, “LORI” promiče *queer*-kulturu, npr. večerima čitanja *queer* - poezije, izvođenjem predstava, prikazivanjem filmova u Art-kinu itd. Posebno je važan međunarodni Festival *queer* i feminističke kulture *Smoqua* koji organiziramo od 2017., a koji je uvijek platforma na kojoj se može nešto novo naučiti (bilo da je to informacija, znanje ili vještina), uhvatiti se ukoštac sa svojim predrasudama, proširiti svoje horizonte, ali i naći se s novim pitanjima na koje tek treba odgovoriti.

UDRUGA "PEGAZ"



TERAPIJSKI KONJI MEĐU ZNAČAJNIM

pomagačima zdravlju

Piše **Nikolina Stojnović**

Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja "Pegaz" osnovana je 2001. godine i već 22 godine

provodi različite terapijsko-rekreativne programe za djecu i odrasle. Kako u svoj rad Udruga uključuje životinje, točnije konje, Grad Rijeka je 2009. godine Udruzi ustupio na korištenje adekvatan

prostor koji se nalazi svega 5 minuta od centra grada, na adresi Put pod Rebar 10 (Orehovica). Od 2009. godine Udruga "Pegaz" uređuje prostor o vlastitom trošku financirajući se pomoću sredstava EU, pomoću javnih natječaja ministarstava te ostalih privatnih ili javnih donatora. Danas udruga raspolaže društvenom prostorijom sa sanitarnim

Konjsko gibanje trodimenzionalno je te od jahača zahtijeva korištenje cijeloga trupa. Jahanje poboljšava disanje, rad srca i krvnih žila te motorički sustav. Također, ništa manje bitno, za vrijeme jahanja stvara se osjećaj povezanosti sa životinjom te se kod korisnika razvija empatija, postiže se osjećaj zadovoljstva i sreće

čvorom, smještajnim objektom za terapijske konje, jahalištem s rampom za pojahivanje osoba u invalidskim kolicima, staklenikom za terapijsko vrtlarstvo, bungalovima s 15 ležajeva i dječjim igralištem. Iako je prvotno osnovana s ciljem provedbe kvalitetnoga programa terapije pomoću konja, zbog velikoga interesa



javnosti Udruga proširuje svoje djelatnosti na rekreaciju i amaterski sport te provodi pedagoške radionice, ljetne kampove, škole jahanja i jahanje za najmlađe. Na prostoru udruge može se proslaviti dječji rođendan ili organizirati izlet za vrtiće i osnovne škole.

Dobrobiti od uključivanja životinja

U sve aktivnosti koje Udruga provodi uključene su životinje, a trenutačno se skrbi za šest konja, jednoga magarca, pet pasa, sedam mačaka, tri koze i 15 pataka. Svakodnevna briga o životinjama uključuje čišćenje i hranjenje, nabavku sijena i krmiva te održavanje vanjskoga prostora predviđenoga za boravak konja. Također, terapijski konji Udruge "Pegaz" žive u krdu i treniraju se redovito kako bi bili u zadovoljavajućem psihofizičkom stanju za rad s osobama s invaliditetom i djecom/početicima. Naime, samo zdrav, educiran i zadovoljan konj prihvatljiv je za rad u programu terapije pomoću konja, a radi sigurnosti korisnika i članova terapijskoga tima. Svu brigu i skrb oko konja i ostalih životinja provode zaposlenici i

volonteri udruge.

Životinje imaju terapijski učinak

Dokazano je da životinje izuzetno pozitivno utječu na ljude te imaju terapijski učinak. Posebna privrženost stvorena je između ljudi i konja pa su se konji počeli koristiti u terapijske svrhe što

se pokazalo izuzetno učinkovito za korisnika/jahača. Konjsko gibanje trodimenzionalno je te kod jahača/korisnika zahtijeva korištenje cijeloga trupa. Jahanje poboljšava disanje, rad srca i krvnih žila te motorički sustav. Također, ništa manje bitno, za vrijeme jahanja stvara se osjećaj povezanosti sa životinjom te se kod korisnika razvija empatija, postiže se osjećaj zadovoljstva i sreće.

Terapija pomoću konja (TPK) priznata je i dokazana metoda uporabe konja u terapijske svrhe, a s ciljem postizanja

Druženje, socijalizacija, prijateljstva

Boravak u prirodi sa životinjama, jahanje ili briga o konjima općenito imaju izuzetno pozitivan učinak na opće zdravstveno stanje pojedinca, a volontiranje u ovakvom programu razvija radne vještine te potiče druženje, socijalizaciju i razvoj prijateljstava.

Više o Udruzi "Pegaz" možete saznati na www.pegaz-rijeka.hr, FB: Udruga Pegaz Rijeka pegaz.rijeka@gmail.com

različitih unaprijed postavljenih terapijskih ciljeva (fizičkih, psihičkih, emocionalnih, edukativnih) ovisno o dijagnozi korisnika. U program se uključuju djeca od četiri godine starosti s teškoćama u razvoju te osobe s invaliditetom. Za korisnika se izrađuje poseban program rada s ciljevima, opisom izabranih metoda, postupaka i uporabe rekvizita/didaktičkoga materijala te vođenom analizom evaluacije terapijskih postupaka. TPK izvode stručnjaci osnovnoga profila obrazovanja: pedagozi, edukacijsko-rehabilitacijski stručnjaci, socijalni pedagozi, psiholozi, učitelji, odgajatelji, radni terapeuti, fizioterapeuti, socijalni radnici, liječnici i drugi zdravstveni radnici koji su završili dodatnu izobrazbu iz TPK-a i konjanštva.

Inkluzivno volontiranje

Važan dio funkcioniranja Udruge i brige o životinjama imaju volonteri pa se potiče na uključivanje i educira volontere od minimalno 15 godina starosti s prijašnjim iskustvom u radu s konjima i/ili osobama s invaliditetom ili bez njega. Trenutačno Udruga broji 22 volontera od kojih je najviše onih srednjoškolske dobi te studenata. Također, u suradnji s Domom za odrasle osobe "Turnić" provodi se uspješan program inkluzivnoga volontiranja koje je usmjereno na pojedince koji imaju otežanu poziciju za uključivanje u radno i socijalno okruženje (dugotrajno nezaposlene osobe, osobe s invaliditetom, beskućnici, žrtve zlostavljanja i drugi). U prosincu 2020. godine volonteri Udruge "Pegaz" Brunu Brautovića (21 god.) Volonterski centar Rijeka proglasio je najboljim volonterom Primorsko-goranske županije. Bruno se u program udruge uključio 2010. godine kao korisnik terapijskoga programa, no s vremenom njegova ljubav prema konjima raste pa je Bruno uspješno savladao jahaće vještine i danas je samostalni jahač i pomagač u aktivnostima Udruge u koju dolazi tri puta tjedno ili više te pomaže kao vodič konja, pratnja ili obavlja poslove održavanja okoliša i čišćenja konja.

MEĐUNARODNI DAN OSOBA S INVALIDITETOM 3. PROSINCA 2023.



Međunarodni dan osoba s invaliditetom obilježava se u cijelom svijetu 3. prosinca svake godine. Ovaj datum pruža priliku vladama, organizacijama i zajednicama da se okupe kako bi podigli svijest, promicali inkluziju i poboljšali život osoba s invaliditetom. Ovaj dan naglašava važnost inkluzivnosti, pristupačnosti i jednakih mogućnosti za osobe s invaliditetom, a također slavi njihova postignuća i doprinos društvu. Godišnji je događaj koji su uspostavili Ujedinjeni narodi kako bi podigli svijest o izazovima s kojima se suočavaju

osobe s invaliditetom i kako bi promicali njihovo puno i ravnopravno sudjelovanje u svim aspektima društva. Služi kao platforma za zagovaranje prava i dostojanstva osoba s invaliditetom. Sudjelovanje na Međunarodnom danu osoba s invaliditetom značajan je način iskazivanja podrške pravima i dobrobiti invalidnim osobama. Evo nekoliko načina da se uključite:

- Organizirajte događaje, seminare ili radionice koji promiču svijest o pitanjima povezanim s invaliditetom i raspravljajte o rješenjima za uključivanje.
- Zagovarajte pristupačnu infrastrukturu, prijevoz i digitalne platforme kako biste osigurali da osobe

s invaliditetom imaju jednak pristup uslugama i mogućnostima.

- Prepoznajte i slavite postignuća i doprinose osoba s invaliditetom u vašoj zajednici i izvan nje. Podijelite priče i iskustva osoba s invaliditetom kako biste podigli svijest i potaknuli empatiju i razumijevanje.
- Doprinesite ili volontirajte u organizacijama koje rade na poboljšanju života osoba s invaliditetom i promiču inkluzivnost.

Ovo obilježavanje služi kao podsjetnik na stalnu potrebu za rušenjem prepreka, izazivanjem stereotipa i stvaranjem svijeta u kojem osobe s invaliditetom mogu u potpunosti sudjelovati i napredovati.

