

VOZ LINKER

Časopis Resursnog centra za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije; broj 8; besplatan primerak; Novembar 2011



Linker

Časopis Resursnog centra za osobe sa invaliditetom
Ekumenske humanitarne organizacije

Izdavač

Resursni centar za osobe sa invaliditetom
Ekumenske humanitarne organizacije

Za izdavača:

Vladislav Ivičiak, direktor Ekumenske
humanitarne organizacije

Adresa izdavača:

Ćirila i Metodija 21, 21 000 Novi Sad
Tel./fax 021/466-588, 466-911

Glavni i odgovorni urednik:

Jelena Škaro

Saradnici:

Marina Cicka, Jelena Radović
Jelena Stojčić, Andjelka Samardžić,
Dragana Gvozdenović

Lektor:

Jelena Škaro

Dizajn, priprema

Gabor Nemet

Štampa:

EHO-Print

Tiraž:

100 primeraka

Diakonie 



Life Tool

Computer aided Communication

SADRŽAJ

PUTOVANJE GSP-OM KROZ VREME

STRANA

2

ASISTIVNE TEHNOLOGIJE KAO „PRODUŽENA RUKA“ ZA RAD NA KOMPJUTERU OSOBAMA SA INVALIDITETOM

STRANA

4

KURS RAČUNARA I ASISTIVNE TEHNOLOGIJE EKUMENESKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE

STRANA

7

LIČNA KARTA UDRUŽENJA: HIPOTENS

STRANA

9

BANJSKO LEČENJE I MEDICINSKA REHABILITACIJA

STRANA

10

BANJA ERŽEBET MORAHALOM

STRANA

11

PROBLEM FIZIČKE NEAKTIVNOSTI

STRANA

12

TIMSKI RAD

STRANA

13

UMESTO UVODA

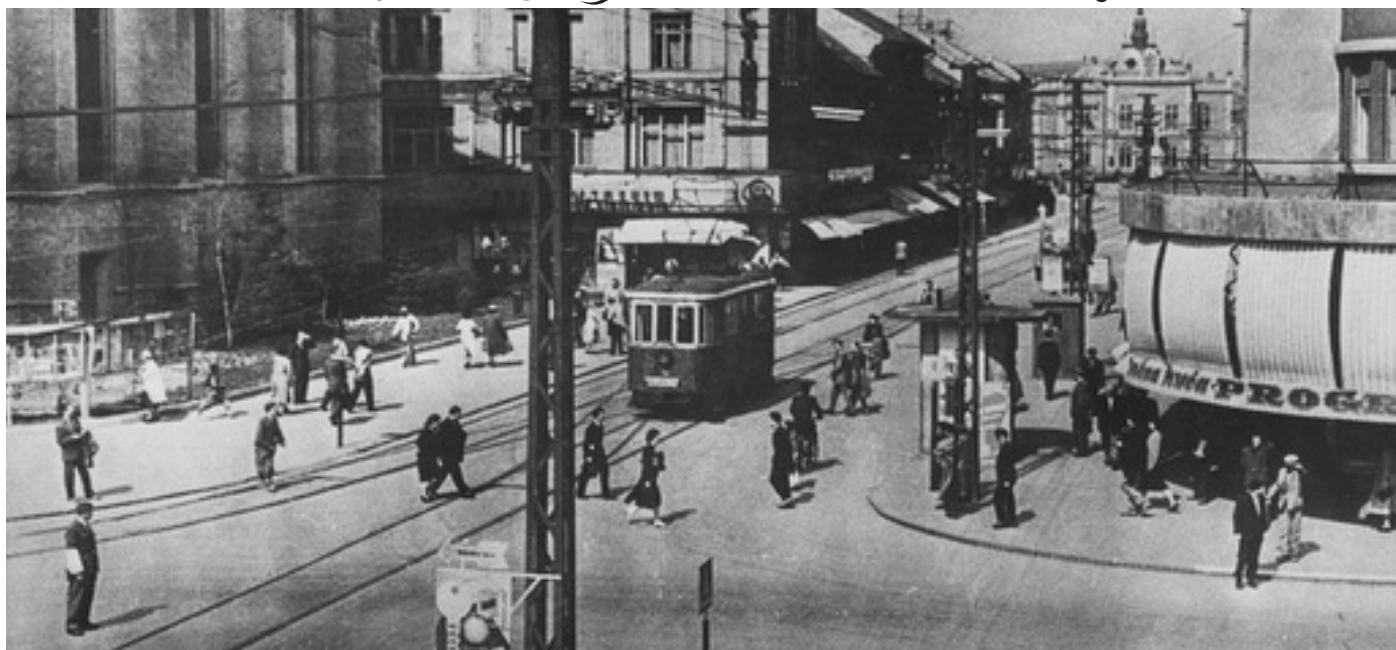
Poštovani čitaoci,

Još jedna godina našeg zajedničkog rada je za nama.

U ovom broju, stavljamo akcenat na završetak projekta “Asistivne tehnologije kao način unapređivanja radnih prava osoba sa invaliditetom”. On je za produkt, svog jednogodišnjeg rada, iznedrio jedan dokument, inicijativu, u cilju implementacije u zakonsku regulativu. Osobama sa invaliditetom će biti olakšano, ne samo korišćenje računara, nego će im, i na taj način, biti poboljšan kvalitet života.

Iako je opšta atmosfera, manja socijalna sigurnost i slabljenje kapaciteta zaposlenja, njihov položaj na tržištu rada će biti daleko bolji. O asistivnim tehnologijama, govorimo u kontekstu zapošljavanja, ali one svakako imaju dalekosežne posledice i na druge sfere života. Ukoliko život posmatramo kao nesreću, sve više nam se otvaraju njegove zasede i bespuća. Zato, ako puno govorite o nesrećama više ne vidite život već samo nesreće. Stvarnost postaje mirna, ravnodušna i neizmenljiva. Položaj pukog objekta čini nas manje hrabrim i odlučnim da zista nešto učinimo. Nesmotreno, postajemo letargični i prazni...

Putovanje GSP-om kroz vreme



Javni prevoz putnika je jedan od najvažnijih segmenata funkcionisanja gradova. Krajem 19. veka razvili su se organizovani oblici javnog gradskog prevoza putnika. Gradski prevoz u Novom Sadu uveden je osamdesetih godina 19. veka. Novosađani koji, zbog materijalnih prilika, nisu posedovali sopstvena prevozna sredstva koristili su se, od 1852. godine, fijakerima. Fijaker se po pristojnoj ceni mogao iznajmiti na trgu ispred Gradske kuće, a uz doplatu, mogli su se naručiti i posebni konji primereni prilikama, beli za svadbe ili crni za sahrane. Kočijaši su čak imali svoje udruženje, koje je štitilo njihove interese. Od 1924. godine, fijakeri polako izlaze iz mode, ustupajući mesto automobilima i tramvajima. 1864. godine stanovnici Novog Sada tražili su od gradskih vlasti dozvolu za prevoz putnika fijakerom po gradu. 1884. njihova delatnost je regulisana

statutom. Krajem 19. veka, uveden je nov vid gradskog pevoza, oličen u tramvaju s konjskom vučom, poznatijem kao omnibus. Taj pratraamvaj u stvari je predstavljao kola (koja se nisu kretala po šinama), sa sedištima za desetak putnika, kočijašem i specijalnim zvonom za najavu dolaska i polaska. Tim prevoznim sredstvom građani su se do Katedrale mogli voziti za pet krajcara, dok je cena za celu džadu bila sekser. 1911. godine, sa razvojem grada Novog Sada pojavila se ideja o uvođenju električnog tramvaja i te iste godine, tačnije 30.09.1911. pušta se u promet prvi tramvaj u Novom Sadu. Postojale su dve linije tramvaja: jedna linija, poznatija kao bela linija, od Futoške kapije do Temerinske ulice. Ova linija je isla duž Temerinske ulice, pored Vladičanskog dvora kroz centar grada, prema banji i bolnici, gde je bio kraj linije. Dodatna linija, poznata kao plava linija,

RESURSNI CENTAR ZA OSOBE SA INVALIDITETOM EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE



Ćirila i Metodija 21, 21000 Novi Sad
021/469-616
021/466-588
021/6-397-626

www.ehons.org

<http://resursnicentar.ehons.org>



Ekumenska
Humanitarna
Organizacija

DOBRODOŠLI STE SVAKIM RADNIM DANOM OD 8 - 15 h

bila je od Kupatila do Ceneja. Druga, zelena linija kretala se od železničke do brodske stanice, koja se nalazila kod Oficirskog doma. Karte za vožnju tramvajem kupovale su se kod konduktera za dinar i po, odnosno dva i po dinara za prelaz više sektora. Kondukteri su poništavali karte cvikericom - bušilicom. Svaka je bušila kartu u vidu broja, dok je jedna kondukterka, imala bušilicu koja buši u vidu zvezde. Zbog teritorijalnog širenja Novog Sada i povećanja broja stanovnika bilo je potrebno uvođenje novih vidova javnog prevoza. 1930. godine, gradska uprava donela je odluku da se kupe tri autobusa. Nakon nekog vremena, kako su autobusi pušteni u saobraćaj, videli su prednost autobusa nad tramvajima. Za vreme



Drugog svetskog rata zbog bombardovanja je oštećena električna centrala, godine 1944. ukinut je tramvajski prevoz. Pokrenut je ponovo 1945. da bi ga rešenjem Gradskog odbora potpuno ukinuli 1958. godine. Ako šetate gradom svratite u ulicu Kralja Aleksandra, tu možete videti kako je izgledao tramvaj, koji je nekada vozio gradom. Možete i na nekim internet stranicama da vidite slike, kako je nekada izgledala tramvajska linija u gradu, i da postoji veliki broj zainteresovanih građana, koji bi voleli da gradom ponovo voze tramvaji. Danas u Novom Sadu nemamo priliku da se provozamo tramvajem ali zato imamo mnogo linija u autobusu javnog gradskog saobraćaja. Grad ima 16 autobuskih linija, prigradski saobraćaj

ima 35 linija. Od 7. aprila ove godine gradsko saobraćajno preduzeće ima osam polazaka iz Novog Sada do aerodroma „Nikola Tesla” i isto toliko povrataka. Na osnovu preporuke Gradonačelnika Grada Novog Sada i po Statutu Javnog gradskog saobraćajnog preduzeća „Novi Sad” i na predlog stručne službe Upravni odbor je jednoglasno doneo odluku o izdavanju besplatnih karata u gradskom i prigradskom saobraćaju. Besplatne karte se daju u

gradskom i prigradskom saobraćaju za sledeće kategorije korisnika usluga prevoza: deca do šest godina, osobe koje su slepe i slabovide, osobe sa paraplegijom, osobe sa distrofijom, kao i one sa srodnim oboljenjima, osobe sa smetnjama u razvoju, osobe oštećenog sluha, osobe koje su na dijalizi

i sa transplantiranim bubrezima koji koriste tuđu negu i pomoć, ratni i vojni invalidi i civilni invalidi rata, korisnici porodične invalidnine, građani Grada Novog Sada koji su stariji od 65 godina na svim linijama JGSP „Novi Sad” Novi Sad u Gradu Novom Sadu, dobrovoljnim davaocima krvi koji su dali krv preko 50 puta (žene), odnosno 100 puta (muškarci), deca iz porodica sa troje i više dece do 18 godina starosti, studenti sa invaliditetom. Godišnje karte za povlašćene kategorije se izdaju na osnovu spiskova institucija, organizacija i udruženja kojima navedene kategorije građana pripadaju.

Dragana Gvozdenović

~ IMA NAS ~

Ima nas ... gde god da se okrenem ...
 Šta god da dotaknem ... ima nas.
 U svakoj pesmi stih ... duša pravi tvoj lik ...
 ...Ima nas.
 I u hodnicima plača ... tvoje telo mi korača ...
 ... Ima nas ...
 Ima nas u jutru belom ...
 I u vazduhu celom ...
 ... Ima nas ...
 Možda za spas.

Svaka suza vrela ...
 Živi za naša tela ... ima nas ...
 Ima nas ... u mom životu ...
 Sve u srcu napravi lepotu ...
 ... Ima nas ...
 U sećanju one zime ...
 Moja prošlost ... čuva tvoje ime ...
 Da ti kaže ... danas ... ne laže ...
 ... Ima nas ...

Jelena Stojčić



ASISTIVNE TEHNOLOGIJE KAO „PRODUŽENA RUKA“ ZA RAD NA KOMPJUTERU OSOBAMA SA INVALIDITETOM

Projekat Asistivne tehnologije kao način unapređivanja radnih prava osoba sa invaliditetom, realizovala je, korak po korak, svoje aktivnosti. Ostvarena su tri specifična cilja:

1. Ojačavanje kapaciteta organizacija civilnog društva osoba sa invaliditetom na polju asistivnih tehnologija i javnog zastupanja;

2. Razvijanje pokrajinske inicijative organizacija civilnog društva osoba sa invaliditetom i relevantnih pokrajinskih vladinih tela za primenu asistivnih tehnologija u Srbiji;

3. Doprinošenje podizanju svesti republičkih zvaničnika i šire zajednice o važnosti upotrebe asistivnih tehnologija.

Održana su tri treninga, koja su predstavljala poučna predavanja i praktične vežbe za sve učesnike projekta. Posle održanog prvog treninga, koji nas je upoznao sa asistivnim tehnologijama i uz praktičnu obuku stekli smo saznanje o njihovoj primeni, nameni, kao i o značaju uvođenja kompjuterske tehnike ovakve vrste, koja bi olakšala rad na računarima OSI. Drugi trening se bavio javnim zastupanjem, trening je vodila Ana Bu, trenerica Tima TRI, koja je svojim načinom rada inspirisala i motivisala sve nas.

Bili smo podeljeni u tri grupe roza, žuta i plava. Svaka grupa imala je svoju temu kampanje i cilj koji zastupa. Može se reći da smo tako kroz praktičan deo dobili priliku, da shvatimo koliko ulogu i uticaj na širu populaciju može

imati javno zastupanje. Ovaj trening će mnogi od nas pamtiti po veoma pozitivnoj atmosferi i takmičarskom duhu među našim grupama.

Treći i poslednji trening je bio baziran na ljudskim pravima i upoznavanjem sa međunarodnim i domaćim zakonodavstvom i trajao je dva dana. Prvi dan, predavačica je bila Marijana Šulc iz Beča, koja je veliku pažnju posvetila Međunarodnoj konvenciji o pravima osoba sa invaliditetom. Drugi dan treninga sa nama je bila trenerica Tima TRI Ivanka Jovanović, izvršna direktorka Nacionalne organizacije osoba sa invaliditetom Srbije. Čuli smo nešto više o domaćem pravnom okviru i o radnim pravima OSI u Srbiji. Pravni treninzi su nas uputili i ukazali kako i na koji način da ostvarimo naša prava. Sva tri treninga su imala svoju svrhu, pa je odmah nakon trećeg treninga, organizovan prvi sastanak sa predstavnicima organizacija koje su učestvovala na treninzima. Započeli smo kreiranje neformalne mreže i sklapanje pokrajinske inicijative, koja će se poslati republičkim vlastima. Inicijativa i potpisnice su ovako izgledali:

INICIJATIVA ORGANIZACIJA CIVILNOG DRUŠTVA ZA PREPOZNAVANJE VAŽNOSTI ASISTIVNIH TEHNOLOGIJA U OSTVARIVANJU PRAVA NA RAD OSOBA SA INVALIDITETOM

Pravo na rad i zapošljavanje, kao jedno od osnovnih ljudskih prava, garantuje se osobama sa invaliditetom međunarodnim konvencijama, poveljama, strategijama i domaćim

zakonodavstvom. Međunarodni dokumenti iz ove oblasti, čiji je Srbija potpisnik, obavezuju naše društvo, u moralnom i pravnom smislu, da urade sve što je moguće da osobe sa invaliditetom uživaju pravo na rad kao i bilo koji drugi članovi našeg društva. Pomenimo samo Međunarodnu konvenciju o pravima osoba sa invaliditetom i Revidiranu Evropsku socijalnu povelju koje definišu pravo osobe sa invaliditetom da se zaposli i ostane u radnom odnosu. Zabranu diskriminacije u vezi sa zapošljavanjem i radnim odnosima i podsticanje zapošljavanja osoba sa invaliditetom deo su dva važna domaća zakona - Zakona o sprečavanju diskriminacije osoba sa invaliditetom i Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba sa invaliditetom. U sferi ostvarivanja prava na rad, kao i u mnogim drugim sferama, socijalne i fizičke barijere ograničavaju mogućnosti osoba sa invaliditetom. Modifikacije i prilagođavanje na radnom mestu potrebni su da bi se osobama sa invaliditetom garantovalo uživanje i ostvarivanje prava na rad. Prepoznavanje i primena asistivnih tehnologija jedan je od načina da se to i obezbedi.

Pojam „asistivne tehnologije“ ima široko značenje. U kontekstu ove inicijative pod asistivnim tehnologijama podrazumevamo različita hardverska i softverska rešenja koja poboljšavaju kvalitet života osoba sa ograničenim sposobnostima kretanja i komunikacije i osoba sa senzornim i mentalnim oštećenjima. Kada ovako definišemo asistivne tehnologije, u njih spadaju elektronska pomagala, poput specijalnih tastatura, alternativnih komandi i pomoćnih sredstava za komunikaciju, kao i ergonomska pomagala i specijalni softveri. Ovakva moderna tehnička pomagala i prilagođeni softver omogućavaju postizanje optimalne

samostalnosti i komunikacionih sposobnosti osoba sa invaliditetom kojima je ovakva oprema potrebna. Razvoj informatičkog društva i karakter savremene ekonomije jasno ukazuju koliko je važno omogućiti korišćenje asistivnih tehnologija osobama sa invaliditetom kojima je ona potrebna. Zato je neophodno u praksi prepoznati ovakva hardverska i softverska rešenja u kontekstu razumnih adaptacija na radnom mestu i u radnom okruženju. No, asistivne tehnologije je moguće i potrebno uvesti još u obrazovnom procesu. Na taj način se mladim ljudima omogućava nesmetano korišćenje računarske tehnologije i omogućava se usvajanje veština neophodnih za kasnije zapošljavanje. Asistivne tehnologije omogućavaju korišćenje punih kapaciteta osoba sa invaliditetom, što je posebno važno prepoznati tokom procesa procene radne sposobnosti (naizgled postojeći problemi u komunikaciji i mobilnosti ovim tehnologijama mogu biti prevaziđeni). Zbog ograničenosti proizvodnje, asistivne tehnologije nisu jeftine i često je potreban njihov uvoz (posebno hardverskih rešenja) i pomoć države je neophodna. Mehanizmi poput zakonski regulisanog Budžetskog fonda za profesionalnu rehabilitaciju i podsticanje zapošljavanja osoba sa invaliditetom i, po potrebi, resursi u sklopu međunarodne saradnje treba u primerenoj meri da omogućе dostupnost asistivnih tehnologija. Primeri dobre prakse u Srbiji pokazuju da je poželjno ulaganje i u domaće istraživačke kapacitete kako bi nešto od te opreme bilo proizvedeno ili razvijeno ovde ili, kao u slučaju softverskih rešenja, prilagođeno za naše jezičko područje. Iz svih navedenih razloga, organizacije civilnog društva kao i druge ustanove i institucije koje podržavaju ovu inicijativu pozivaju nadležne da razmotre

Pravna služba Resursnog centra za osobe sa invaliditetom

Sva pitanja u vezi sa pravima osoba sa invaliditetom, možete postaviti našem timu pravnika koji će se potruditi da vam odgovore u što kraćem roku.

Pitanja možete postaviti putem telefona na broj **062/469-650**, preko našeg sajta <http://resursnicentar.ehons.org> ili poslati na mail: infores@ehons.org

i usvoje kao svoju politiku sledeće preporuke:

Koristiti asistivne tehnologije u obrazovnim ustanovama, od najranijeg uzrasta. Obrazovanje je preduslov socijalne inkluzije i kasnijeg boljeg pozicioniranja osobe na tržištu rada. Upoznati stručnjake uključene u proces procene radne sposobnosti sa mogućnostima koje asistivne tehnologije pružaju. Ove tehnologije umanjuju jaz između različitih stepena i vrsta invaliditeta koji ne smeju da budu osnova za diskriminaciju prilikom zapošljavanja. Prepoznati u punoj meri asistivne tehnologije prilikom davanja podsticajnih sredstava države za adaptaciju radnog prostora. Podsticati korišćenje asistivnih tehnologija u procesu radnog osposobljavanja i rehabilitacije i u radnom procesu. Obezbediti kontinuiranu saradnju i učešće svih zainteresovanih strana (osoba sa invaliditetom, organizacija osoba sa invaliditetom, organizacija poslodavaca i organizacija radnika) u praćenju i proceni procesa otklanjanja barijera u radnom okruženju. Podržati istraživanja, unaprediti proizvodnju i promovisati dostupnost i upotrebu asistivnih tehnologija u cilju dalje integracije osoba sa invaliditetom na tržište rada. Pratiti tehnološke inovacije u oblasti asistivnih tehnologija i tome prilagođavati kreiranje politike olakšica u oblasti plaćanja uvoznih dažbina.

Sledeće organizacije civilnog društva, ustanove i institucije podržavaju ovu inicijativu:

- Ekumenska humanitarna organizacija (Novi Sad)
- Udruženje „Mali razvojni klub” (Srpska Crnja)
- UG obolelih od cerebralne i dečije paralize Južno-bačkog okruga „Sunce” (Novi Sad)
- Udruženje paraplegičara i kvadriplegičara Južno-bačkog okruga (Novi Sad)
- Udruženje distrofičara Južno-bačkog okruga (Novi Sad)
- Udruženje obolelih od multiple skleroze Južno-bačkog okruga „Multis” (Novi Sad)
- Udruženje za pomoć mentalno nedovoljno razvijenim osobama „Plava ptica” (Kula)

- Udruženje obolelih od multiple skleroze Srema „Moj Srem” (Indija)
- Društveno preduzeće „DES”, preduzeće za profesionalnu rehabilitaciju (Novi Sad)
- Dom za decu i omladinu ometenu u razvoju „Veterinik” (Veterinik)
- Društvo invalida za cerebralnu i dečiju paralizu „Sombor” (Sombor)
- Udruženje građana „Humani Banat” (Kikinda)
- Udruženje za podršku osobama sa psihofizičkim smetnjama „ZaJedno” (Subotica)
- Škola za osnovno i srednje obrazovanje sa domom „Vuk Karadžić” (Sombor)
- Udruženje za pomoć mentalno nedovoljno razvijenim osobama (Novi Sad)
- Udruženje građana „Vera i svetlo” (Bečej)
- Udruženje za pomoć mentalno nedovoljno razvijenim osobama „Biser” (Srbobran)
- Udruženje građana „Okriľje života” BMID (Novi Sad)
- Filijala UG „Okriľje života” (Sečanj)
- Udruženje hraniteljskih porodica „Iskrica” (Zaječar)
- Savez hranitelja Srbije „Više od porodice”
- Osnovna škola „Isa Bajić” (Kula)
- Novosadsko udruženje studenata sa invaliditetom (Novi Sad)
- UG „Evo ruka” (Zemun)
- Pokrajinski ombudsman
- Pokrajinski sekretarijat za rad, zapošljavanje i ravnopravnost polova

Nakon podrške inicijative od strane pokrajinskih organa, napravljena je konferencija za štampu, u Medija Centru u Beogradu. Na njoj su se prezentovali rezultati projekta, Inicijative organizacija i priručnika o asistivnim tehnologijama i pravu na rad OSI. Spremni smo na borbu koja vodi ka ostvarenju našeg zajedničkog cilja. Verujem da ćemo uspeti da asistivne tehnologije postanu „produžena ruka” svakoj osobi sa invaliditetom, za rad na kompjuteru.

Jelena Radović



Computer aided Communication

www.lifetool.at

KURS RAČUNARA I ASISTIVNE TEHNOLOGIJE EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE

Ekumenska humanitarna organizacija (EHO), je udruženje građana, osnovano 1993. godine. Osnovna delatnost organizacije jeste osnaživanje ranjivih društvenih grupa kroz raznovrsne projekte. Jedan od takvih projekata je Resursni centar za osobe sa invaliditetom, koji je počeo sa radom u novembru, 2002. godine. Korisnici u Resursnom centru dobijaju podršku, radi se na zastupanju njihovih interesa, povezivanju i osnaživanju.



U sklopu Resursnog centra za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije (EHO), nalazi se kompjuterski centar, opremljen računarima i dodatnom opremom. Korisnici Resursnog centra imaju mogućnost korišćenja računara, kako samostalno, tako i kroz neki od kurseva, kako bi usavršili svoje potencijale radi lakšeg zapošljavanja. Kurseve vode saradnici i volonteri čije je zaduženje edukacija i savetovanje korisnika, kao i ispitivanje njihovih potreba.

Jasna Ajtlbez, Inženjer organizacije rada, saradnica je EHO. Zbog velike zainteresovanosti

za računare, dodatno se doškolovala u školi računara, gde je dobila Međunarodno priznat sertifikat, godine 2006. Takođe je pohađala seminar o Personalnoj asistenciji i seminar pod nazivom Jačanje kapaciteta osoba sa posebnim potrebama. U Resursnom centru za osobe sa invaliditetom voditeljka je kurseva Osnove računara i Web dizajn.

Novi Linker: Kakva znanja polaznici kurseva računara EHO usvajaju i kako kursevi utiču na korisnike?

Jasna Ajtlbez: Kurs iz Osnova računara obuhvata Windows XP (operativni program),

Word (program za obradu teksta) i Internet. Na ovom kursu, korisnici savlađuju osnove rada u Windows operativnom sistemu - rad sa prozorima, brisanje i kopiranje podataka, podešavanje u Control panelu, zatim obradu teksta u Wordu. Takođe usvajaju znanja o Internetu - pretraživanje interneta, slanje i primanje elektronske pošte...

Na kursu Web dizajna, usvajaju se znanja iz kreiranja i postavljanja web sajta.

Polaznici dobro savlađuju gradivo i pre svega su veoma zadovoljni što im se ukazuje ovakav vid usavršavanja. Odziv je zadovoljavajući, a grupe su različite - čine ih organizacije za osobe sa invaliditetom iz Novog Sada, deca sa posebnim potrebama iz Radnog centra Branko Bajić, Dom za decu sa posebnim potrebama iz Veternika... Kurseve takođe pohađaju i polaznici iz Pazove i Indije (organizacije za osobe sa invaliditetom).

* Slika: Jasna na nastavi sa polaznicima kursa* Predavanje se održava dva puta nedeljno, po dva školska časa, u trajanju od mesec i po dana. U jednoj grupi, optimalan broj polaznika je pet. Zadovoljna sam sa angažovanjem, jer se polaznici maksimalno trude da savladaju gradivo. Organizacija EHO, takođe, po potrebi organizuje i prevoz naših korisnika.

N.L: U prostorijama EHO-a, odslušala si seminar o Asistivnoj tehnologiji. Na koji način ova tehnologija može da pomogne osobama sa invaliditetom, pogotovo prilikom korišćenja računara?

J.A: Asistivna tehnologija je kompjuterska tehnologija namenjena osobama sa invaliditetom, radi unapređivanja njihovog

kvaliteta života. Pomaže im da se ravnopravno uključe u savremeno društvo preko računara i drugih komunikacionih tehnologija. Namenjena je kako osobama sa fizičkim, tako i osobama sa intelektualnim invaliditetom.

Jedan od ciljeva seminara koje sam pohađala, jeste približavanje ove tehnologije osobama sa invaliditetom, kao i licima koja rade sa njima. Seminar je bio održan u martu, ove godine, u prostorijama EHO-a. Sastojao se iz tri dela. Prvi deo obuhvatao je Trening asistivne tehnologije. Seminar je održao Tomas Burger iz organizacije Life Tool (Austrija). Drugi deo seminara obuhvatao je Javno zastupanje radnih prava osoba sa invaliditetom - voditeljka je bila Ana Bu, trenerica tima TRI i EHO -a. Treći deo seminara pod nazivom Ljudska prava osoba sa invaliditetom - održan je od strane Marianne Schulze, konsultantkinje za ljudska prava iz Beča (Austrija). Na treningu iz Asistivne tehnologije, predstavljena su elektronska pomagala, kao što su različite vrste zamena za kompjuterski miš - TRACK BALL, SWICH MOUSE, JOYSTICI...

Jasnin stav je da je korist kurseva računara u EHO-u velika. Na kursevima se ne odvija samo edukacija, već i druženje. Takođe naglašava da korisnici EHO - a, uskoro treba da krenu sa novim kursom, gde će jednoj osobi sa invaliditetom biti dostupna nova tehnologija. Korisnicima je omogućeno da koriste računare i van nastave, a u Radnoj sobi EHO-a, za polaznike kursa i ostale zainteresovane, moguće je osveženje uz kafu, sok i prijatno druženje.

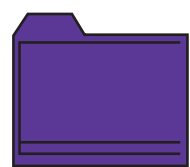
Marina Cicka

~ IDOL MOGA SNA ~

Moj idol ... zna da je moj bol ...
Moj idol ... dugo je već ...
Za njega samo lepa reč.
Tolika dragost u srcu mom ...
Sa njim u sebi ... živim život svoj.
Idol je moga sna ... jer živi kao i ja ...
On svako jutro čudi ... u ljubavi me budi.
I svake noći krije ... da me u snove skrije.
Ja gradom ne idem sama ...
Ide i ljubav o nama.
Svaku stvar što dotaknem ...
U mislima se spotaknem.

Čujem i njegov glas ...
Duši da pruži spas.
Nisam bez njega niko ...
Jer mi je drag toliko.
Moje je snove slikao ...
Sreću iz bola ... mi nikao.
Idol je mojih snova ...
Slika u telu bez bola.
Moj idole ... gradi moje snove ...
Naslikaj i moje misli sve ...
Znaćeš kroz njih ...
Da i java voli te !!!

Jelena Stojčić



LIČNA KARTA UDRUŽENJA



HIPOTENS

Ovog puta u okviru naše stalne rubrike, želimo da vas upoznamo sa jednim udruženjem, koje je osnovano iz više razloga. Kao što su uživanje, terapija, hobi, a za neke veoma uzbudljiv sport.

KO SMO MI?

Udruženje za terapijsko jahanje "HipoteNS" Novi Sad, formirano 06. juna 2007. godine, kao prvo udruženje takve vrste u Republici Srbiji. Formiranje udruženja je proisteklo iz potrebe da se terapijsko jahanje uvede u redovne programe zbrinjavanja osoba sa invaliditetom.

NAŠ CILJ ?

Terapija uz pomoć životinja kao nosioca procesa rehabilitacije odavno je prepoznata. Prevazilaženje kriza u procesu odrastanja i izgradnji samopuzdanja, pozitivne slike o sopstvenom telu, "Ja mogu da jašem", "ja mogu da brinem o konju", može biti lakše. Jačanje interesa za život i okolinu kao i socijalizacija uz osećaj pripadnosti grupi.

-Da okupi decu i omladinu sa invaliditetom radi popravljavanja njihovog zdravlja putem terapijskog jahanja.

- Da usavršava volontere za pomaganje u terapijskom jahanju.

- Da okupi stručnjake različitih profesija u cilju multidisciplinarnog pristupa u programiranju terapijskog jahanja.

- Da podstiče sve aktivnosti usmerene ka očuvanju prirode, zaštiti životne sredine i životinja.

A TERAPIJSKO JAHANJE JE...

Sprovodi se uz obučenog instruktora jahanja u saradnji sa volonterima uključujući i terapeuta koji je u ulozi konsultantna ili savetnika. Povremeni kontakti, pridržavanje jahača ili od strane volontera ili od strane instruktora. Terapijsko jahanje teži da pruži socijalne, edukativne i sportske aktivnosti u časovima

rekreativnog jahanja, prilagođenim osobama sa invaliditetom. U terapijskom jahanju osoba se uči jahanju u grupi (socijalni aspekt) i instruktor mora da prilagodi rad grupe u celini, a da pri tome radi i na pojedinačnim uspesima. Pri tome je pravilan stav i kontrola konja najvažniji momenat. Indikacije za terapijsko jahanje mogu biti osobe sa raznim vidovima:

telesnih oštećenja ili nedostataka: osobe sa amputiranim delom ili celim ekstremitetom, raznim oblicima artritisa, spondilitisa, cerebralne paralize, stanja nakon cerebrovaskularnog infarkta, povrede glave, multipla skleroza, oštećenja kičmene moždine, poliomijelitis, progresivna mišićna distrofija, skolioza, kifoskolioza kičme.



Za neka od ovih specifičnih stanja Terapijsko jahanje, ispoljava sledeće benefite:

-Kod dece sa autizmom povećava interes prema sebi i ostalima, stimuliše verbalne vežbe.

-Kod obolelih od cerebralne paralize obezbeđuje fizičku stimulaciju, stimulaciju mišićnog tonusa, stabilnosti tela i koordinacije pokreta.

-Kod osoba sa oštećenjem mozga popravља balans, posturu, grubu i finu motoriku, govor i percepciju.

-Kod osoba sa oštećenjem sluha i govora popravља balans, posturu i koordinaciju.

-Kod osoba sa smetnama u učenju stimuliše pažnju, socijalizaciju, kooperaciju, vežbe govora i posturu.

-Kod osoba sa smetnjama u razvoju, sa ili bez fizičkih nedostataka stimuliše koordinaciju, balans, posturu, finu i grubu motoriku.

-Kod osoba sa multiplom sklerozom se ostvaruje jačanje mišićne snage i popravljaju fizičku aktivnost.

MOJA PORUKA JE

PRIDRUŽITE NAM SE, jer svet dobije drugačiji smisao kad se popnete na konjića zvanog FOMA.

Jelena Radović



BANJSKO LEČENJE

Nekada imamo problema da dođemo do informacije bilo koje vrste, da li je u pitanju naše zdravlje, obrazovanje, zaposlenje i sl. Ja sama često informacije koje su mi potrebne, nađem na internetu. Tako sam došla i do podataka, kako možemo doći do banje i šta je potrebno od dokumentacije, kom lekaru da se obratimo da dobijemo predlog za banju. Mnogi moji prijatelji, koji imaju zdravstvenih problema, često su u poseti lekarima i žive u nadi da će dobiti banju. Isto tako ima i osoba koji ne znaju da imaju prava na banjsko lečenje, iz tog razloga ovim putem želim da vam pružim informaciju gde možete da nađete rešenje vaših potreba za produženom rehabilitacijom.

medicinska rehabilitacija

Pojam medicinske rehabilitacije

Pacijent može biti upućen na medicinsku rehabilitaciju, koja je obezbeđena putem obaveznog zdravstvenog osiguranja radi poboljšanja ili vraćanja izgubljene ili oštećene funkcije tela. Cilj rehabilitacija je delimično ili potpuno vraćanje te izgubljene funkcije. Rehabilitacija se može sprovoditi i preventivno, da bi se sprečio nastanak nekog zdravstvenog problema ili bolesti, ako postoje indicije da tako nešto može da nastupi. Medicinska rehabilitacija sprovodi se vežbama, tretmanom lekovitim i toplim vodama, različitim aparatima za stimulaciju i drugim metodama. Jedan deo rehabilitacije sprovodi se u bolnici, u kojoj se bolesnik leči zbog rehabilitacije, koja mu je potrebna. Ako ona nije dovoljna, pacijent će biti upućen na produženu rehabilitaciju u neku od specijalizovanih ustanova za rehabilitaciju, najčešće smeštenih u banjama ili na planinama. Mogućnost produžene rehabilitacije postoji za određene bolesti. To su:

3. reumatska oboljenja;
4. oboljenja respiratornog sistema;
5. povrede i oboljenja lokomotornog sistema;
6. endokrinološka oboljenja.

Za svaku grupu bolesti tačno se zna koja medicinska dokumentacije treba da se priloži (otpusno pismo iz bolnice, nalaz i mišljenje lekara). Prvostepena lekarska komisija određuje u koju ustanovu idete na rehabilitaciju, dužinu njenog trajanja, da li je potreban pratilac. Protiv ocene lekarske komisije, osigurano lice može izjaviti prigovor drugostepenoj lekarskoj komisiji u roku od tri dana od dana prijema ocene. Dužina trajanja rehabilitacije određena je Listom indikacija i obuhvata vreme do 30 kalendarskih dana, odnosno još do 90 dana kod nastavka sprovođenja već započete produžene rehabilitacije. Listu indikacija možete potražiti na internetu pod nazivom Pravilnik o medicinskoj rehabilitaciji u stacionarnim zdravstvenim ustanovama specijalizovanim za rehabilitaciju.

1. neurološka oboljenja;
2. oboljenja srca i krvnih sudova;

Dragana Gvozdenović

BANJA ERŽBET MORAHALOM

Banje su specifična naselja, locirana uz termalne izvore, čiji se potencijali koriste za potrebe lečenja i rekreacije. Ovakva naselja se prvenstveno funkcionalno usmeravaju ka zdravstvenom turizmu. Zahvaljujući lekovitosti, stručnosti medicinskog osoblja i odgovarajućoj opremljenosti objekta za lečenje i rekreaciju, ova naselja često prerastaju u prave turističke centre...



Gradić Morahalom, lociran je u Mađarskoj, u blizini Segedina. Od granice sa Srbijom, udaljen je samo 12 km. Iako mali grad, sa svega 5700 stanovnika, on nudi zanimljive programe za posetioce. Za one koji više vole prirodu, Morahalom i njegova okolina nudi sadržaje kao što su pešačenje, jahanje i kampovanje. Ipak, ponuda po kojoj se Morahalom izdvaja jeste banja Eržbet (Eržbet Termal Spa), u službi onih koji žele potpuni odmor i relaksaciju. U sastavu banje Eržbet, nalazi se 21 bazen, od kojih je zimi posetiocima na raspolaganju 13. Neki od ovih bazena sadrže vodopade i porodične tobogane, što ovu banju čini pogodnom za čitavu porodicu. Voda u banji stiže sa dubine od 660 metara. Toplote 39,5 stepeni, sadrži alkalne hloride i jod. Lekoviti bazeni pune se isključivo lekovitom vodom, bez dodavanja hemikalija. Topla voda ubrzava metabolizam i apsorpciju hranljivih materija iz krvi. Blagotvorno utiče na oboljenja kičme, reumu, mišićne, kožna i ginekološka oboljenja. Pored otvorenih

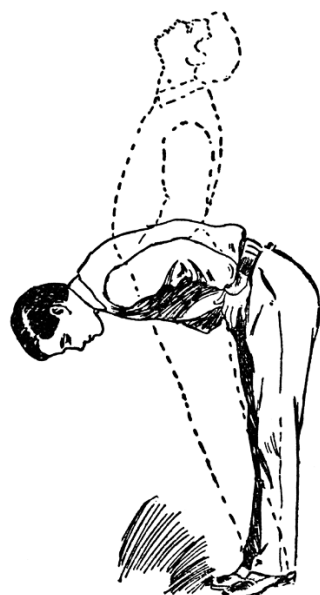
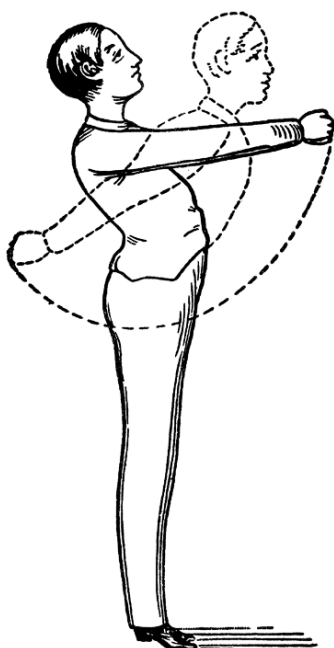
i zatvorenih bazena, ponudu banje čini široki spektar terapijskih i wellness usluga. U terapijskom delu banje nudi se više od 30 različitih tretmana - masaža, manikir, pedikir, frizer, solarijum a od ostalih programa tu su fizioterapija, aromaterapija, nega kože, vodeni aerobik, programi za decu i omladinu i teretana. Sadržaj upotpunjuju infra saune, fiske saune i parno kupatilo. Za dobru hranu zadužena je čarda Varga, kapaciteta 25 osoba, u sastavu banjskog kompleksa. Osim čarde, u banji postoji još nekoliko manjih bifea koji nude usluge hrane i pića. U prodavnici suvenira možete uzeti sebi lepu uspomenu. Eržbet termalni centar svakako vredi posetiti, i provesti u njoj nekoliko dana ili samo jedno popodne. Ukoliko niste u mogućnosti da do banje dođete u sopstvenoj režiji, neke od turističkih agencija iz Srbije rade jednodnevne izlete do Morahaloma, a cene su pristupačne.

Marina Cicka





PROBLEM FIZIČKE NEAKTIVNOSTI



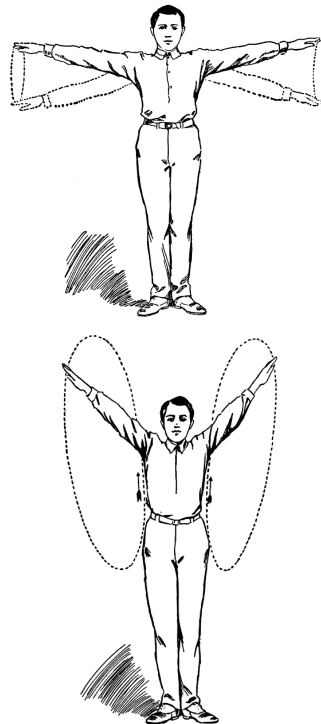
Najnovija istraživanja rađena širom sveta, pokazuju da je veliki deo populacije, oko 80%, fizički neaktivan. To se posebno odnosi na decu i osobe sa invaliditetom. Posledice toga su gojaznost, poremećaj vida ili deformiteti kičme. Ovo su posledice i kod fizički zdravih osoba. Fizička neaktivnost, kod OSI dovodi do smanjenja funkcija pojedinih organa, a kasnije više organa i na kraju celog tela. Ovo je najupečatljivije kod osoba sa neuromišićnim obolenjima. Mirovanje dovodi do slabosti i atrofije mišića, pošto fizička neaktivnost direktno utiče na veličinu mase, snagu i izdržljivost. Mišići se skraćuju i na taj način dovode do ograničenja pokreta. U ležećem položaju mišićna aktivnost je najmanja, a sila zemljine teže deluje na kosti i vezivno tkivo, je značajno smanjena. Kod potpunog ili delimičnog ležanja mišići će za sedam dana izgubiti 10% - 15 % posto mase, tvrde fizijatri čak do 50% za 3 - 5 nedelja mirovanja. Ovo je alarmantan podatak, kada se zna da zbog vrste obolenja propadaju mišići, atrofiraju. U nekim studijama, nađeno je da mišići osobe koje miruju, gube čak 1%

-1,5 % svoje početne snage dnevno. S obzirom na vrstu obolenja, fizička neaktivnost utiče i na unutrašnje organe jer im neomogućava dovoljan dotok svežeg kiseonika i smanjuje razmenu materija (kalijum, kalcijum, magnezijum) u organizmu, pa je od ključne važnosti pravovremeno uvođenje aktivnosti. Na žalost, ne postoji adekvatna literatura, koja govori o ovom problemu. Ove probleme sam i sama imala, i probala da ih rešim uz pomoć fizijatra, što mi je na kraju i uspelo. Važno je reći, da neke posledice ostaju, ali sigurno su blaže nego što bi bile da nisam, na vreme krenula sa vežbama. Naime bolujem od myastenije gravis, neuromišićno obolenje izazvano poremećajem rada Timusa (grudna žlezda). Obolenje je takvo, da se manifestuje kao opšta slabost svih mišića, što dovodi do niza komplikacija: nemogućnost hoda, podizanje ruku na pr. češljanje, penjanje uz stepenice i sve druge fizičke aktivnosti, koje su normalne za svaku osobu. Samim tim najveći problem mi je bio samostalan hod. Dok je neko išao sa mnom i držao me pod ruku sve je bilo "dobro" ali kada bi me za tren pustio padala

sam. Isto tako, problem mi je bio ustajanje sa ili sedanje na krevet ili stolicu. Jednostavno rečeno, moji mišići me nisu "slušali". U razgovoru sa mojim doktorom, neurologom, taj problem je bio povezan direktno sa dijagnozom, tako da se malo toga moglo učiniti. Ali meni je sveopšta slabost mišića bila nepodnošljiva, jer sam u potpunosti zavisila od drugih. Nažalost ta slabost se odražavala na sve mišiće pa mi je i disanje bilo dosta otežano i imala sam česte prehlade, zbog loše cirkulacije. Samim tim, nisam bila u mogućnosti da se zaposlim što mi je bila najveća želja, jer sam uverenja da je osoba koja sebe izdržava u spostevim

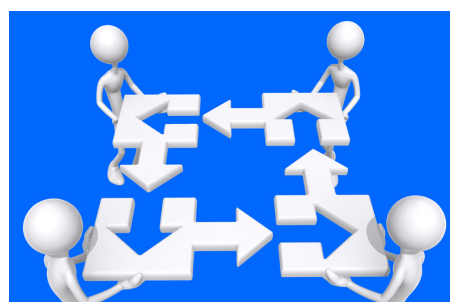
očima vrednija, ima veću važnost. Tada sam rešila da uključim fizijatra i sve je krenulo na bolje. Nizom vežbi u prvom trenutku, za donje ekstremitete situacija se postepeno poboljšavala. Upornošću i istrajnošću, vežbanjem sam uspevala da ojačam svoje mišiće dovoljno, da sam počela sama da hodam a onda i da se zaposlim. Danas sam u penziji, ali s obzirom, da za moje zdravstveno stanje u prvom redu za moje mišiće, ne bi bilo dobro da sedim kod kuće, volontiram u RC OSI, radna soba. Ako mogu da dam savet, glasilo bi: **KRENI SA VEŽBANJEM ŠTO PRE!**

Anđelka Samardžić



TIMSKI RAD

"Tim je grupa čiji individualni naponi uzeti zajedno pokazuju veće rezultate nego što je suma njihovih pojedinačnih ulaganja u rad, ili slikovito 2+2=4"



-Rad u timu nam omogućava da zadatke, koje moramo da obavimo podelimo na manje delove i time ubrzamo, olakšamo posao i postignemo bolje rezultate. -Zajednički rad sa drugim ljudima nam omogućava da razmenjujemo iskustva i znanja i time unapređujemo svoje veštine. -Timski rad utiče pozitivno na naše samopouzdanje i kao neizostavni element svake akcije, zabava je uvek dobrodošla. -Daje nam osećaj pripadnosti što nas stimuliše i inspiriše da damo svoj maksimum, zadovoljni smo sopstvenim radom, omogućava da budemo kreativni i slobodno iznosimo ideje...

TIM JE POTREBNO IZGRADITI

Taj put je često trnovit, nekad pun neprijatnosti i frustracije,

ali konflikti su deo svakog rada u grupi. Tri je u tome da konflikte i neslaganja prihvatimo kao normalne elemente komunikacije u timu, pridemo im otvoreno i posmatramo ih kao priliku da osnažimo i razvijemo svoj tim. Svaka grupa koja želi da postane efikasan tim, mora da prođe kroz različite faze u svom razvoju - formiranje, previranje, normiranje, delovanje i transformacija. Ponekad je za dolazak u fazu delovanja potrebno više vremena, što zavisi od vrste zadatka od broja uključenih ljudi i drugih faktora. Zbog toga je bitno da svi članovi grupe koja želi da preraste u tim poznaju sve faze razvoja i prihvate moguće konflikte, podele i nesigurnosti kao neminovnost i prolazni efekat.

Jelena Stojčić

Deset principa dobre komunikacije

1. Pokažite da vas zanima sagovornik, pokušajte da ga bolje upoznate i razumete
2. Dozvolite drugoj osobi da govori i slušajte pažljivo
3. Naučite da govorite o stvarima koje zanimaju druge ljude
4. Budite oprezni sa kritikama
5. Pažljivo iskazujte zahteve
6. Priznajte svoje greške
7. Hvalite ono što je vredno hvale
8. Pokušajte da zamislite sebe u ulozi drugog
9. Izbegavajte svađu i ne protivurečite
10. Ne štedite osmehe