



**DRUŠTVO
MULTIPLE SKLEROZE
VUKOVARSKO-SRIJEMSKJE
ŽUPANIJE**

BILTEN



Vukovar, 2021



**DRUŠTVO
MULTIPLE SKLEROZE
VUKOVARSKO-SRIJEMSKJE
ŽUPANIJE**

BILTEN

Uvodna i pozdravna riječ,

Ovim biltenom želimo senzibilizirati svijest ljudima o bolesti sa tisuću lica, o multiple sklerozi.

Ovaj bilten nastaje rezultatom dosadašnji dostignuća, prikazan u svim aspektima od velikih do malih projekata i programa, nacionalne i međunarodne suradnje sa drugim udrugama u podizanju kvaliteta života oboljelih osoba od multiple skleroze.

Prvenstveno cilj nam je podignuti kvalitetu života oboljelih osoba na razinu čovječnosti pri čemu stvaramo jedinstvenu zajednicu za sve osobe s invaliditetom, uvažavajući osobnosti bolesti multiple skleroze.

Rad udruge je usmjeren na oboljele osobe od multiple skleroze te aspekta posljedica na oboljelu osobu. Također usmjeravamo oboljele osobe na pravovremeno liječenje koje je nužno, upućujemo na sva njihova prava po Zakonu osoba s invaliditetom, te nužnu adekvatnu rehabilitaciju u specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju.

Udruga je do sada postizala odlične rezultate u mreži socijalnih usluga, koje širimo za oboljele osobe od multiple skleroze. Ostvarili smo partnerske odnose sa drugim institucijama te i dalje težimo jačanju u zajednici, edukacijama, proširivanju zaposlenika, te senzibiliziranju javnosti i mijenjanju javne politike.

Tajnica Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
Vera Oljača

Moja Poruka Vama

Život je kao rijeka
Što na suncu bljeska
U igri sudbine
Život je rijeka tiha i draga
Što toplom suncu hrli,
I s njom teku dani i godine,
sa sobom nosi puno toga,
a samo lijepo gri.
Svi koji ste žalosni, nesretni i bolesni,
NE BOJTE SE, budite hrabri.
Kako dalje?
Vrijeme će vam dati odgovor

autorica pjesme, članica DMS VSŽ
Jelena Maras

• OPĆI PODACI UDRUGE			
1. Naziv organizacije	Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije		
2. Adresa (ulica i broj)	204. vukovarske brigade 89		
3. Poštanski broj i sjedište	32 000, Vukovar	4. Županija	Vukovarsko-srijemska županija
5. Ime i prezime osobe ovlaštene za zastupanje, adresa e-pošte i dužnost koju obavlja (npr. predsjednik/-ca, direktor/-ica)	Zoran Oljača, predsjednik		
6. Telefon	032/303-883	7. Mobitel	095/303-8830
8. Adresa e-pošte	dmsvukovar@gmail.com		
9. Internetska stranica	Facebook stranica – Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije		
10. Godina osnutka	2003.		
11. Datum i godina upisa u matični registar	17.02.2003.	12. Registarski broj	16000801
13. Registrirana pri (naziv registracijskog tijela)	Ured državne uprave u Vukovarsko-srijemskoj županiji, Služba za opću upravu		
14. Broj žiro-računa i naziv banke (IBAN)	PBZ, IBAN HR4723400091110109772		
15. OIB (osobni identifikacijski broj)	59507876170		
16. RNO (broj u Registru neprofitnih organizacija)	0125183		
17. Podaci o radnom timu Udruge	Zoran Oljača, predsjednik Vera Oljača, tajnica Nikola Nedić, koordinator Zoran Olah, administrator		



NAJZNAČAJNIJI PROJEKTI I PROGRAMI DRUŠTVA MULTIPLE SKLEROZE VUKOVARSKO-SRIJEMSKJE ŽUPANIJE

VEĆI PROJEKTI I PROGRAMI:

1. „Usluge osobne asistencije osobama sa najtežim invaliditetom u Vukovarsko-srijemskoj županiji“ 2008.-2021., MROSP
2. „Razvoj i širenje mreže socijalnih usluga koje pružaju udruge - Multipla skleroza je s Vama lakša 2“ 2020.-2023., MROSP
3. „Razvoj usluge osobne asistencije za osobe s invaliditetom- faza III u Vukovarsko-srijemskoj županiji“, ESF III 2015.-2021.
4. „Unapređenje kvalitete života starijih osoba 2019 - Dostojanstveno živjeti“ 2019.-2020., MROSP

OPĆINSKI, GRADSKI PROJEKTI I ZAKLADE:

1. „Koračajte zajedno sa nama br. III“, projekt Grada Vukovara velika, potpora od strane grada Vukovara gradonačelnika gosp. Penave i zamjenika gradonačelnika gosp. Sušca
2. „Da li ste s nama III“ projekt Vukovarsko-srijemske županije, iznimno ponosni na potpori od strane vukovarsko-srijemske županije i gosp. župana Damira Dekanića
3. „Edukacija i podrška oboljelima od multiple skleroze“, Općina Borovo prepoznala je aktivnost, rad udruge i problem oboljelih osoba, velika potpora
4. „Svi smo mi isti br. IV“, Općina Stari Jankovci, potpora u prepoznavanju teškoća u bolesti i djelovanju udruge
5. „Život sa Multiplom sklerozom“ , Općine Trpinja prepoznala humanitarnost djelovanja
6. „Podizanje kvalitete života oboljelih od multiple skleroze br. 4“, Općina Nijemci je prepoznala i podržava rad kroz kroz radionice: psihološke, neurološke te kreativne
7. „Pomoć oboljelima od multiple skleroze br. 3“ Grad Ilok potpora oboljelima od multiple skleroze u vidu razmjena iskustava u bolesti s tisuću lica
8. „Unaprijeđenje života i životnih vrijednosti osobama s invaliditetom br. 4“ Općina Gunja prepoznatljivi smo u senzibiliziranju oboljeli osoba
9. „Življenje s multiplom sklerozom br. 4“ Općina Tovarnik prepoznali su problematiku oboljelih osoba
10. „Unaprijeđenje života oboljelih osoba br. 4“, Općina Otok potpora u životu oboljelih od multiple skleroze
11. „S vama je lakše br. 4“ Općina Andrijaševci podrša u prepoznatljivosti za njegu oboljelih osoba

12. „Budite nam podrška br. 3“ Općina Vrbanja pepoznatljivost u radu udruge za oboljele osobe
13. „Vozilo koje život znači“ zaklada Novo sutra je prepoznalo teškoće oboljelih osoba i ujedno im pomaže dignuti kvalitetu življena kroz donaciju prilagođenog vozila za osobe s invaliditetom koji su teško pokretni i nepokretni

PROJEKT STUČNOG OSPOSOBLJAVANJA OD STRANE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZAPOŠLJAVANJE VUKOVAR

1. „Stručno osposobljavanje za rad bez zasnivanja radnog odnosa“ osposobljavanje na 12 mjeseci s ciljem osposobljenu osobu zadržati kroz apliciranje programa i projekata
2. „Javni radovi – obavljanje poslova asistenta u radu“ osposobljavanje na 6 mjeseci kroz javne radove s ciljem osposobljenu osobu zadržati kroz apliciranje programa i projekata

Sa budućim partnerima na projektima ćemo imati inovativnu suradnju, biti će od velike koristi za osobe oboljele od mutiple skleroze jer rješavamo problematiku življenja, položaja u društvu i lokalnoj zajednici.

23.11.2021. godine u prostorijama naše udruge popili smo kavu s Maricom Mirić zamjenicom predsjednika Zajednica saveza osoba s invaliditetom i predsjednicom Društva distrofičara Zagreb, s kojom imamo odličnu suradnju te nas uvijek podržava u našim obilježavanjima bitnih datuma.



USLUGA OSOBNE ASISTENCIJE OSOBAMA S NAJTEŽIM INVALIDITETOM U VUKOVARSKO-SRIJEMSKOJ ŽUPANIJI



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike

Program financira:

- Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike Republike Hrvatske
- Nositelj programa: Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Razdoblje provedbe programa: je 36 mjeseci
- Ukupna vrijednost projekta : 1.280.205,00 HRK (426.735,00 kn po godini)
- Trajanje programa traje od: 01.01.2019. do 31.12.2021.

Opći cilj ovog Poziva je jačanje socijalnog uključivanja osoba s invaliditetom kroz daljnji razvoj i povećanje kvalitete usluge osobne asistencije.

Specifični ciljevi ovog Poziva su povećati socijalnu uključenost i unaprijediti kvalitetu života te poticati što veću samostalnost i neovisno življenje osoba s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta odnosno poticati zapošljavanje osoba u nepovoljnom položaju na tržištu rada, njihovim zapošljavanjem kao osobnih asistenata

Prioritetno područje:

a) osiguravanje usluge osobnog asistenta osobama s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta (pola radnog vremena, odnosno polovica ukupnog mjesečnog fonda sati rada)

b) osiguravanje usluge osobnog asistenta osobama s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta (puno radno vrijeme, odnosno puni ukupni mjesečni fond sati rada)

Aktivnosti:

- sobna briga
- pomoć pri sitnim kućanskim poslovima
- obavljanje kupovine
- pomoć pri fizičkim potrebama
- aktivnosti obavljanja administrativnih poslova
- pomoć pri uspostavljanju i olakšavanju komunikacije
- pratnja i pomoć u različitim socijalnim aktivnostima

Voditelj programa: Zoran Oljača

Korisnici usluge osobne asistencije: 5 oboljelih osoba od MS

Djelatnici na programu: 5 osoba

USLUGA OSOBNE ASISTENCIJE OSOBAMA S NAJTEŽIM INVALIDITETOM U VUKOVARSKO- SRIJEMSKOJ ŽUPANIJI



Projekt financira

- Europski socijalni fond, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014-2020.
- Korisnik bespovratnih sredstava programa: Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Vrijednost projekta EU potpore: 1.998.927,20 HRK
- Trajanje projekta: 20 mjeseci, od 11.2020. – 30.06.2022. godine

Posrednička tijela:

- PT 1 Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike
- PT 2 Hrvatski zavod za zapošljavanje, ured za financiranje i ugovornje projekata EU

Opći cilj projekta: doprinjeti socijalnoj uključenosti i povećavanju kvalitete života osobama s multiplom sklerozom s najtežim stupnjem i vrstom invaliditeta kroz pružanje osobne asistencije

Projekt doprinosi: ostvarivanju pomoći za 20 korisnika osobne asistencije i zapošljavanje 20 osobnih pružatelja usluge osobne asistencije

Ciljane skupine: osobe oboljele od multiple skleroze s najtežim invaliditetom u dobi od 18-65 godina

Učinkoviti ljudski potencijali:

- zapošljavanje
- socijalno uključivanje
- obrazovanje
- dobro upravljanje

Voditelj projekta: Vera Oljača

Koordinator projekta: Nikola Nedić

Korisnici usluge osobne asistencije: 20 osoba

Djelatnici na projektu: 22 osobe

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA KOJE PRUŽAJU UDRUGE – „Multipla skleroza je s Vama lakša br. 2“



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike

Program financira:

- Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike Republike Hrvatske
- Nositelj programa: Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Razdoblje provedbe programa: je 36 mjeseci
- Ukupna vrijednost projekta : 540.000,00 HRK (180.000,00 po godini)
- Trajanje programa traje od: 01.06.2020. do 31.05.2023. godine

Opći cilj programa:

Unaprijediti kvalitetu života osobama s invaliditetom, starima i nemoćnima, prevenirati institucionalizaciju.

Specifični ciljevi programa:

- Uključiti osobe s invaliditetom u život zajednice;
- Inovirati usluge u područje socijalne skrbi ;
- Senzibilizirati lokalnu zajednicu za problematiku osoba s invaliditetom.

Pomoć u kući doprinosi:

- Na individualnoj razini - poboljšanje kvalitete života osoba s invaliditetom koje će u njega biti uključene i spriječiti ili odgoditi institucionalizaciju.
- Na profesionalnoj razini - podrške u kući na zapošljavanje osoba koje će raditi kao davatelji usluga.
- Na makro razini - razvoj mreže dostupnih socijalnih usluga kao novi alternativni oblik pružanja usluga i novi model u strategiji rješavanja problematike osoba s invaliditetom.

Voditelj projekta (administrator): Zoran Olah

Korisnici socijalnih usluga: 65 osoba

Korisnici primanja pomoći u kući (geroontodomaćice): 8 osoba

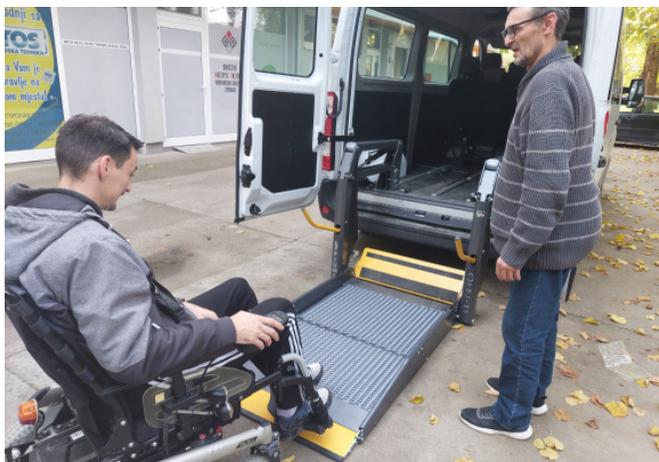
Djelatnici na programu: 3 osobe

AKTIVNOSTI UDRUGE

Usluga prijevoza

Društvo broji 91 članova oboljelih od multiple skleroze. Mnogi od njih su teško pokretne ili nepokretne osobe, a neki od njih bore se s nevidljivom multiplom sklerozom. Uslugu prijevoza i podrške kroz prilagođeno kombi vozilo koriste svi članovi Društva na području Vukovarsko-srijemske županije, a sve u svrhu odlaska kod specijalista, liječnika i u toplice na rehabilitaciju te na mnoga događanja koje udruga provodi. Usluga prijevoza je naša najtraženija aktivnosti, svakodnevno se obavlja prijevoz naših članova na razne aktivnosti.

Zbog velikog broja potraživanih usluga prijevoza zadovoljstvo nam je reći kako ćemo uskoro imati i drugo prilagođeno kombi vozilo za prijevoz naših članova te na taj način još više poboljšati naše usluge i povećati obim istih.



Podrška gradova i općina

Ostvarili smo dugogodišnju suradnju sa Vukovarsko-srijemskom županijom te gradovima i općinama iste. Ostvarujemo uspješnu suradnju sa svim gradovima i općinama naše županije kroz Javne natječaje za projekte udruga kroz koje osiguravamo financiranje naših aktivnosti te obilježavanje bitnih datuma.



Podrška i međunarodna suradnja

Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije 11.06.2020. godine izvršilo je humanitarnu donaciju u polovnim medicinskim pomagalima i zaštitnim sredstvima našem prijateljskom Udruženju multiple skleroze „Mala Bačka“ iz Bačke Topole te dana 28.08.2021 uručilo je prikupljena medicinska i ortopedska pomagala našim dragim prijateljima iz iste.

U ovoj akciji sudjelovala je i tvrtka OTOS iz Osijeka kojoj se zahvaljujemo na velikodušnoj donaciji.

Nastaviti ćemo i dalje pružati podršku našim prijateljima iz Udruženje multiple skleroze „Mala Bačka“, naš cilj je pomoći svim oboljelim osobama od multiple skleroze te nastojimo širiti naša prijateljstva i pomagati jedni drugima.



Predstavnici Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije posjetili su i ostvarili suradnju s Udrženjem multiple skleroze „Tuzlanskog kantona“ u Tuzli dana 10.09.2021. godine.

Uspostavili smo prvi kontakt te ćemo nastojati njegovati dobre odnose, ostvariti kvalitetnu suradnju te posjećivati jedni druge na obilježavanjima i aktivnostima.



Obilježavanje bitnih datuma

Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije održalo je Svjetski dan multiple skleroze 11.06.2021. godine u Vukovaru uz 3 radionice, psihološka radionica od strane mag. psihologije prof. Jovana Bačić Beljić, dr. med., neurološka radionica od strane specijaliste neurologa subspec. neuroimunologije. Tea Mirošević Zubonja i medicinsku radionica od strane mr.sc. Vesna Oršulić, dr.med. specijalist obiteljske medicine i gestalt psihoterapeut.

Obilježavanju je prisustvovao pročelnik Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Vukovarsko-srijemske županije gospodin Mato Puljić, a ispred Grada Vukovara prisustvovao je gospodin Dražen Kobašević pročelnik Upravnog odjela.

Obilježavanje Svjetskog dana multiple skleroze u Vukovar je naš najveći događaj u godini, do 2019. godine (prije epidemije COVID-19) imali smo do 150 sudionika i gostiju iz susjednih Društava oboljelih od multiple skleroze iz Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine na što smo iznimno ponosni.

Uvijek imamo ogromnu podršku lokalne zajednice uz popraćenost medija na našim obilježavanjima na što smo vrlo zahvalni i ponosni.

Svjetski dan multiple skleroze obilježava se 30. svibnja.





Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije obilježilo je 08.10.2021. godine Nacionalni dan multiple skleroze u Vukovaru. Društvo je održalo 3 radionice, psihološka radionica od strane mag. psihologije prof. Jovana Bačić Beljić, dr. med., neurološka radionica od strane specijaliste neurologa subspec. neuroimunologije. Tea Mirošević Zubonja i medicinsku radionicu od strane dr. med. spec. obiteljske medicine Jadranka Ban.

Nacionalni dan multiple skleroze je dan kada izlazimo na štand uz pratnju neurologa i psihologa, senzibiliziramo javnost o multiple sklerozi te dijelimo letke naših programa i projekata, taj dan imamo također pratnju i podršku lokalnih medija.

Nacionalni dan multiple skleroze u Hrvatskoj se obilježava 26. rujna.





Posjeta korisnika i osobnih asistenata

Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije posjećuje svoje korisnike usluge osobne asistencije i njihove osobne asistente po programima Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike te po projektu Europskog socijalnog fonda. Obilazak korisnika je vrlo važan za razmjenu iskustava, održivost kvalitete usluge osobne asistencije te za evaluaciju rada osobnog asistenta. Radi epidemije COVID-19 udruga je smanjila broj posjeta za razliku od proteklih godina.



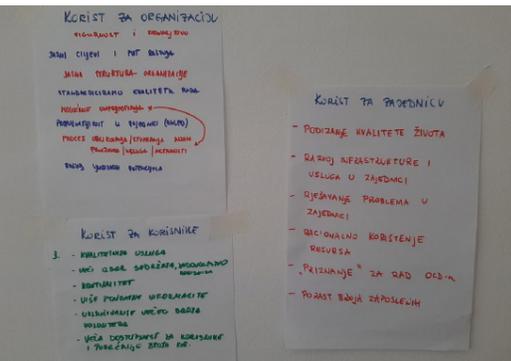
Kreativne radionice

Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije provodi kreativne radionice koje izrađuju osobe oboljele od multiple skleroze kroz razvijanje inovativnih aktivnosti i potaknuti osobe oboljele od multiple skleroze na uključivanje u društvene aktivnosti udruge, na razvijanje inovativnosti te razmijenu iskustava sa drugim osobama oboljelim od multiple skleroze u kreativnim radovima. Izrađene božićne radove i ukrase izlažemo zajedno s volonterima u gradu Vukovaru na štandu te u



SUDJELOVANJE NA DOGAĐAJIMA

- djelatnici udruge su sudjelovali na radionici “Sustav kvalitete u organizacijama civilnog društva” financiranih iz javnih izvora organiziran od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnog sektora 02.03.2020. godine u prostorijama Nacionalne zaklade u Osijeku.



- sudjelovanje na online radionici “Osiguravanje kvalitete provedbe projekta” organiziran od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnog sektora 21.04.2020. godine.
- online radionica „Mi smo ovdje zbog para“ Nacionalne zaklade za razvoj civilnog sektora 22.04.2020. godine. Cilj radionica je bio svrha osnovnih elemenata i alata projektnog menadžmenta kako bi mogli kvalitetno upravljati sa vremenom, novcem i kvalitetom. Razumjeli smo vezu između projektnog menadžmenta i uspješne pripreme i provedbe projekta te izvještavanja o provedbi.
- 21.05.2020. godine je održan sastanak sa partnerskom udrugom “ Stop nasilju nad starijima” od strane Udruge za podršku žrtvama i svjedocima, problematika nad starijim osobama razmjenjena.



- 05.06.2020. godine održali smo sastanak podrške u produženju kampanje "Vozilo koje život znači" za drugo potrebno vozilo sa zakladom Slagalice iz Osijeka, gdje smo dobili peer counselling.



- 05.06.2020. godine sudjelovali smo na sjednici koordinacije voditelja timova za „Kontrolu provedbe uputa za suzbijanje epidemije Covid-19 za pružatelje socijalnih usluga u sustavu socijalne skrbi“ u Vukovarsko-srijemskoj županiji.



- Izborna skupština Saveza društava multiple skleroze Hrvatske koja je održana 09.06.2020. godine gdje se mandat predsjednice produžio na naše zadovoljstvo.



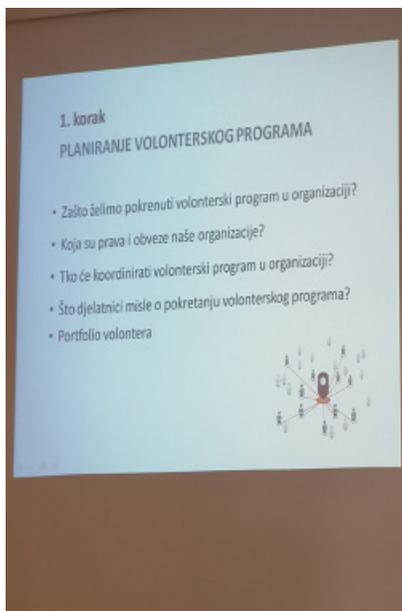
- 17.10.2020.godine predstavnici DMS VSŽ sudjelovali su na otvaranju društvenog centra za rekreaciju i rehabilitaciju osoba s invaliditetom „Most suradnje“ u Požegi.



- 19.10.2020. godine popratili smo virtualni tematski skup „Financiranje udruga, inkluzivni dodatak i usluge pomagača- gdje smo i što očekivati“ koju je organizirao 8. Centar znanja za društveni razvoj u području unapređenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom.



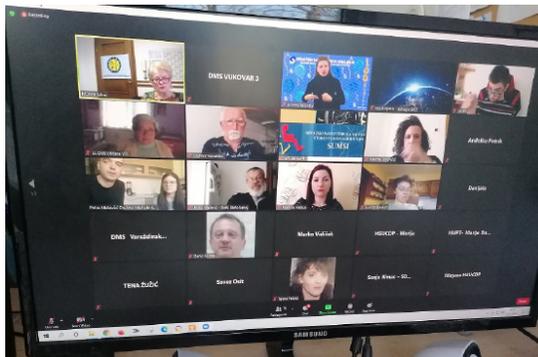
- sudjelovali smo na edukaciji osposobljavanja za organizatore volontiranja i koordiniranja volontera 21. i 22. 10.2020. godine od strane Volonterskog centra iz Vukovara, gdje smo dobili upute kako i na koji način pratiti koordinirati volontere.



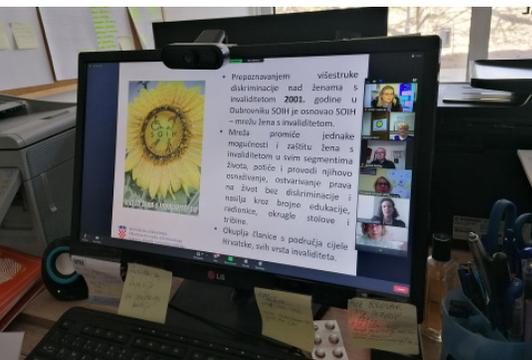
- sudjelovali smo na Okruglom stolu 02.03.2021. godine u sklopu projekta Podrška socijalnom uključivanju i zapošljavanju marginaliziranih skupina – Škola za život UP.02.1.1.06.0066, kojeg provodimo u partnerstvu s Udrugom za pomoć žrtvama "Bijeli krug Hrvatske".



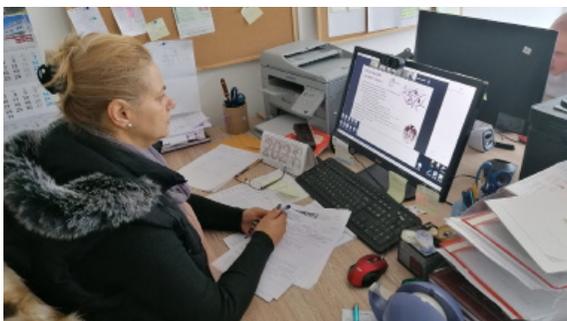
- sudjelovali smo na online edukaciji o europskoj Strategiji o pravima osoba s invaliditetom za razdoblje 2021. – 2030. Edukaciju je održala predsjednica SOIH-a gospođa Marica Mirić.



- sudjelovali smo na online edukaciji o „Radu savjetovišta za žene s invaliditetom žrtve nasilja na daljinu od strane SOIH-a“, edukacija je održana 16.04.2021. godine. Uspostavom inovirane SOIH-Mreže žena s invaliditetom, SOIH započinje osnaživanje članica s tim da ni u kom slučaju nisu uključeni niti muški članovi udruga koji se žele pridružiti.



- 22.04.2021 godine društvo je učestvovalo na online sastanku poštivanje ljudskih prava osoba s invaliditetom na području Vukovarsko-srijemske županije od strane Pravobranitelja za osobe s invaliditetom.



- 04.05.2021. godine sudjelovali smo na završnoj konferenciji projekta “Zaželi za Vukovar”, nositelj projekta je Udruga žena Vukovar. Završna konferencija održana je u Hotelu Lav u Vukovaru



- sudjelovali smo na Regionalnoj konferenciji o volonterstvu – Mogu sve u organizaciji Društva multiple skleroze Požeško-slavonske županije od 26. do 28.5.2021. godine

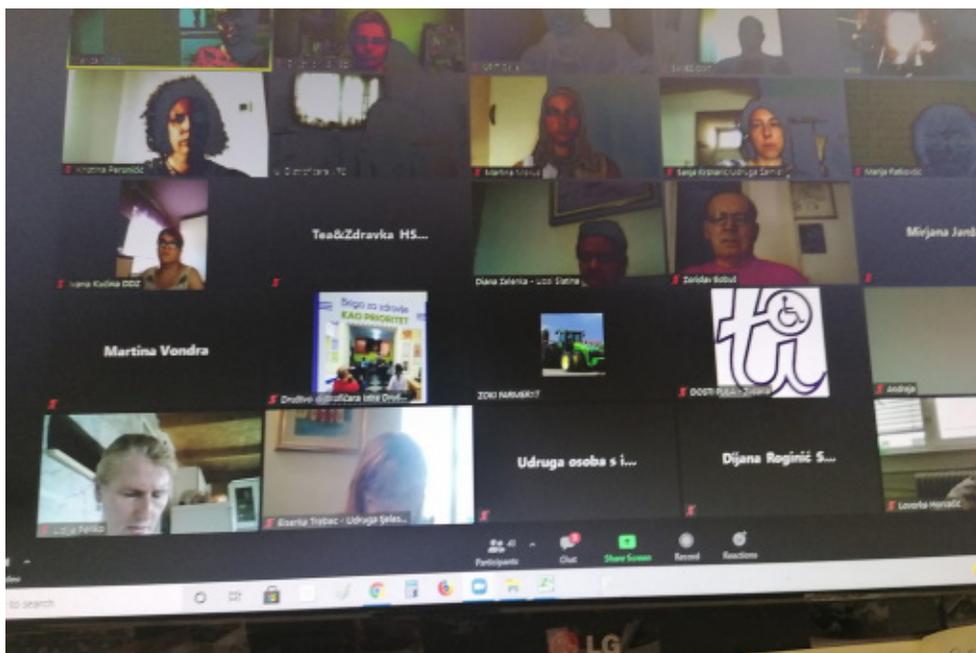


- Povodom Svjetskog dana multiple skleroze 30.05.2021 godine predsjednik i tajnica Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije gostovali su na Radio Borovo u emisiji “Na dnevnom redu”.
- 26.05.2021. godine Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije sudjelovalo je u Velikoj županijskoj vijećnici Vukovarsko-srijemske županije na konferenciji i edukaciji na temu “Učinkovitost sustava podrške žrtvama nasilja – iskustvo iz prakse i preporuke”. Edukatori na konferenciji bili su: Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova dipl.iur. Višnja Ljubičić, doc.dr.sc. Nataša Lucić, Katedra za obiteljsko pravo, Pravni fakultet Osijek, iz Centra za socijalnu skrb

Vinkovci dipl. soc. radnik Ana Kirin, mag. soc. Ivana Sučić, B.a.B.e. voditeljica Sigurne kuće Vukovar i Izv.prof.dr.sc. Silvija Ručević, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Osijek.



- 04.07.2021 godine sudjelovali smo na okruglom stolu: Osobna asistencija osoba s invaliditetom – problemi i perspektive.



- 09.07.2021. godine predsjednik Društava multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije Zoran Oljača i predstavnik oboljelih od multiple skleroze Varaždinske županije Krunoslav Sakač održali su radni sastanak sa ravnateljem toplica Lipik, specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju gospodinom Darkom Kelemenom s ciljem unapređenja kvalitete života oboljelih od MS-a u Specijalnoj bolnici Lipik vezano za proces rehabilitacije u toj ustanovi.



- Sudjelovanje na MS Vikendu u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske u hotelu Terme Jezerčica za zaposlenike i predsjednike od 17.-19.09.2021 godine



- 24.09.2021. godine društvo je sudjelovalo na obilježavanju Nacionalnog dana multiple skleroze u Slavonskom Brodu kod naše prijateljske udruge Društva multiple skleroze Brodsko-posavske županije



- Društvo je dodijelilo zaštitnu opremu za suzbijanje epidemije COVID-19 svim radnicima, korisnicima usluge osobne asistencije i korisnicima usluge gerontodomačice po programima Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike te projekta Europskog socijalnog fonda.



- Ujedino smo svoje djelatnike u dva navrata (zbog epidemioloških mjera) edukacirali o “Zaštita na radu” koju je prezentirala licencirana tvrtka Mistral d.o.o. iz Vukovara





GESTALT PSIHOTERAPIJA

Gestalt psihoterapija (GPT) je noviji pravac grupne i individualne, doživljajne psihoterapije koji se počeo razvijati 1940. godine. Gestalt psihoterapiju osnovao je Fritz Perls, rođen u Berlinu (1893-1970).

U samom početku istaknuo je kako je GPT predobra da bismo je ograničili samo na bolesne. Ona je korisna i dostupna svakome od nas i naših osiguranika u onoj mjeri u kojoj to mi ili oni odluče upotrijebiti.

Teorija Gestalta ne postoji kao zasebna cjelina već kao skupina učenja i koncepata baziranih na Gestalt-psihologiji:

- Egzistencijalizmu, koji uključuje individualnu odgovornost
- Zen budizmu i teoriji polja koji uključuju svjesnost o ovdje i sada te
- Holizmu, koji naglašava važnost gledanja na ljude kao na cjelinu umjesto zbroya dijelova, odnosno podrazumijeva cjelovitost misli, osjećaja, tjelesnosti, postupaka i snova.

Riječ gestalt dolazi iz njemačkog govornog područja i označava formu, konfiguraciju ili cjelinu. Slična je istočnjačkom pojmu Tao, te kineskom simbolu Jin - Jang.

Dobar Gestalt je jasan - jasan je odnos između figure i pozadine, tj. između neke prioritetne potrebe i pozadine, te protoka energije koju svaka osoba ima u određenom trenutku s obzirom na dominantnu potrebu.

Osnovni motiv

Osnovni motiv patologije po Gestaltu je nekompletiran emocionalni Gestalt, odnosno „nezavršeni posao“. Da bismo znali o čemu točno razgovaramo moramo definirati nekoliko osnovnih pojmova:

- figura
- pozadina
- svjesnost
- granice
- otpori
- polariteti
- kontakt

Figura

Figura je dominantna potreba ili akcija u određenom trenutku, bili mi nje svjesni ili ne - ono na što je usmjerena naša pažnja, odnosno ono na što je naša pažnja možda i nesvjesno vezana.

Pozadina

Pozadina je sve oko figure što može pomoći ili odmoći u zadovoljavanju dominantne potrebe.

U životu se stalno mijenjaju figure i pozadina, brzinom koja ovisi o životnim okolnostima. Ukoliko nismo toga svjesni imamo šansu živjeti s puno nezavršenog posla. Taj će nezavršeni posao, bili mi toga svjesni ili ne, vezati i trošiti našu psihičku energiju i onemogućavati nas da se bavimo onim što je nama važno ili mi mislimo da nam je važno na svjesnom nivou.



Svjesnost

Svjesnost je oblik doživljavanja iskustva, formiranja Gestalta i integracija problema. Ukoliko je svjesnost bazirana na dominantnoj sadašnjoj potrebi organizma i prima energiju od organizma potrebnu za zadovoljavanje te potrebe, ona je efikasna. Svjesnost nije kompletna ukoliko nedostaje direktno znanje o realnoj situaciji ili subjektivni osjećaj te situacije.

Funkcionalno svjesnost je jednaka odgovornosti. Svjesna osoba može odgovoriti samo na ono čega je svjesna, odnosno ne može odgovoriti na ono čega nije svjesna.

Dobro je znati i naglasiti da ljudi imaju sposobnost preživjeti cijeli život i sa djelomičnom svijješću. Bez svjesnosti nema spoznaje o mogućnosti izbora - tek kada postanu svjesni, ljudi mogu napraviti izbor i živjeti smislenim životom.

Postoji nekoliko osnovnih područja svjesnosti:

- područje svjesnosti o razini poznavanja i prihvaćanja vlastite osobnosti
- područje svjesnosti o razini poznavanja okoline
- područje svjesnosti o odgovornosti za vlastite izbore i
- područje svjesnosti o svojoj sposobnosti ulaženja u kontakt i izlaženja iz njega.

Osvješćavanje uključuje:

- uvid
- prihvaćanje sebe
- poznavanje okoline
- odgovornost za izbore
- te sposobnost uspostave kontakta s drugim ljudima.

Temelji osvješćavanja su na doživljaju koji se zbiva ovdje i sada i koji se stalno mijenja. Ljudska priroda je manipulirajuća - ona izbjegava oslanjanje na samu sebe i ne preuzima na sebe odgovornost. Terapeut to mora jasno osvijestiti klijentu.

Granice

Granice su ono što nas dijeli od okoline. Dijelimo ih na fizičke i psihičke. Fizičke granice je jednostavnije definirati od psihičkih granica ukoliko ove druge nisu jasno postavljene. Psihičke granice ukoliko su previše propusne vode u simbiozu ili konfluenciju, odnosno u izolaciju ukoliko su previše rigidne.

Granice je važno prepoznavati i uvažavati, kako svoje tako i tuđe te svjesno odlučiti kada ćemo ih, kako i s kime otvarati ili zatvarati, odlučujući se svjesno ulaziti ili izlaziti iz kontakta.

Otpori

Otpori su nešto čega nismo svjesni, a što nam otežava rast i razvoj te uspješnost terapije. Zato ih terapeut treba otkrivati i jasno pokazivati klijentu, bez negacije ili pokušaja lomljenja.

Polariteti

Polariteti su dvije strane naše osobnosti. Važno ih je vidjeti i kod sebe i kod drugih. Nezavršeni poslovi su u nesvjesnoj sferi, ali daju neke tjelesne doživljaje, pa je važno naučiti klijente obraćati pažnju na njih i povezivati simptome sa neizraženim i potisnutim osjećajima.

Kontakt

Kontakt je susret sa sobom, drugim ljudima i sa svojom okolinom. Kontakt je temelj odnosa kroz koji ljudi rastu i grade svoj identitet. Ostvaruje se gledanjem, slušanjem, njušenjem, dodiranjem i kretanjem, jednom riječju fokusiranjem odnosno upotrebom svih osjetila. Djelotvoran kontakt podrazumijeva interakciju s prirodom i ljudima bez gubitka doživljaja individualnosti.

Preduvjet za dobar kontakt su jasna svjesnost, slobodna energija i sposobnost izražavanja sebe.

Nakon doživljaja kontakta dolazi do povlačenja radi integracije naučenog.

Izbjegavanje kontakta vodi u izolaciju, uključivanje u kontakt vodi u kratkotrajni gubitak identiteta, dok je zdravlje u sredini i podrazumijeva slobodu i mogućnost i jedne i druge opcije.

Po Fritzu Perlsu kretanje od polariteta ovisnosti do polariteta autonomije je proces sazrijevanja, a Laura Perls i cijela europska Gestalt tradicija smatra da je proces sazrijevanja baziran na dijalogu i uspostavljanju kontakta.

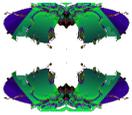
Dijalog se događa, a nije nešto o čemu se priča. Osoba koja samo verbalno daje do znanja da je u relaciji s drugim, ali ne vidi što se događa, nije u potpunosti svjesna situacije i nije u pravom kontaktu (ne reagira i ne osjeća odgovor na trenutačnu interakciju). Svjesnost o dijalogu omogućuje osobi da zna što radi u odnosu prema drugoj osobi, da zna kako radi to što radi, da je svjesna alternativnih mogućnosti i svog izbora da sada bude upravo to što jeste.

Što se zbiva na seansama

Početni cilj gestalt psihoterapije je osvještavanje onog što pacijent osjeća i čini u kontaktu sa sobom i svojom okolinom. Pristup je istovremeno i:

- fenomenološki jer uključuje doživljaj klijenta
- egzistencijalistički jer naglašava stalan proces postojanja, stvaranja i otkrivanja samog sebe te

- iskustven jer promjena nastaje iz iskrenog kontakta klijenta i terapeuta, kao i iz usmjerenosti na proces, a ne na sadržaj.



Terapeut nema plan, nikamo ne želi stići te je odnos obilježen međuovisnošću, a ne neovisnošću. Cilj nije analiza već svjesnost i kontakt s okolinom.

Umjesto pokušaja biti zdrav, adaptiranjem na neku situaciju GPT uči čovjeka upotrebljavati svjesnost u bilo kojoj situaciji u kojoj se zatekne.

Klijent nejasno vidi jer njegovo mišljenje ne integrira senzorno i afektivno, a agresiju koristi više protiv sebe nego za kontakt i asimilaciju.

Terapeut uči klijenta procesu postajanja svjesnim što i kako radi, a ne uči ga kakav bi trebao biti i zašto je takav. To je velika i vjerojatno najvažnija razlika prema psihoanalitički orijentiranim terapijama. Važno je postati svjestan nečega, ali i postati svjestan kako biti svjestan, odnosno kako izbjegavamo svjesnost.

Klijent dolazi na PT sa najmanje dvije intrapsihičke frakcije:

- s onim što bi trebao biti
- i onim što misli da jeste,
- ali nikada se potpuno ne identificira s onim što uistinu jeste u sadašnjem trenutku.

Zadatak terapeuta je traženje od klijenta da uđe u jednu, pa u drugu ulogu, a onda da bude ono što on istinski jeste. To je tzv. Topdog / underdog dihotomija.

Ovdje se krije velika zamka za terapeuta koji može izaći iz pozicije jednakosti i postati „ekspert“ koji sve zna. Dobar terapeut zna za klijentovu dihotomiju i izbjegava da ga klijent pokuša staviti u bilo koju od tih uloga. To čini na način da i jednu i drugu ulogu vraća natrag prema klijentu kao njegovu vlastitu i pomaže mu je prvo osvijestiti, a zatim integrirati.

Ako prestanemo bar za trenutak biti ono što nismo, dajemo si šansu osjetiti što jesmo. Time se postiže ravnoteža i dobiva podrška za razvoj kroz svjesnost i mogućost izbora.

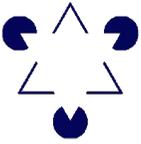
U terapiji nema dominacije, spašavanja i ograničavanja. Terapeut je osoba koja reagira na „ples klijenta“, a ne osoba koja izrađuje koreografiju za njega.

Terapeut zna da postoji svjesni dio strukture ili funkcije bilo kojeg disfunkcionalnog ponašanja, kao naravno i nesvjesni dio svjesnog funkcioniranja kojeg treba što bolje osvijestiti, jer promjena se događa jedino na svjesnom planu.

Svaka terapijska intervencija utemeljena je na onom što se vidi i osjeća zato je važan feed back (povratna informacija), npr.:

- govorite mi, a ne gledate me
- osjećam se isključeno
- prestanite govoriti i samo me gledajte.

Cilj osvještavanja nije osvještavanje u bilo kojem obliku, već osvještavanje onog nužnog za self-regulaciju.



Neurotičar ne dozvoljava sebi svjesnost, ne dozvoljava prihvatiti svoje prave potrebe i ne dozvoljava da mu one organiziraju ponašanje. Dio svoje energije koristi za kontrolu sebe, a drugi dio za kontrolu terapeuta i uvijek mu nedostaje energije za akciju. On pokušava uči u fuziju sa terapeutom i od njega uzeti snagu, a ne dozvoliti vlastitoj snazi da se razvije. Pokušava biti sam sebi dovoljan ili zavisn, ali ne koristiti vlastitu snagu ulaska i povlačenja iz kontakta. Terapeut brine, razumije i sluša - ta prava podrška je ono što hrani klijenta i vodi rastu, razvoju i rješenju problema.

Po GP-teoriji razvoj ne može biti brz. Svjesnost i razvoj mogu početi odmah, ali rast je proces i ne postoji brz rezultat, a još manje krajnji rezultat.

Klijent nesvjesno želi da ga terapeut izliječi - ukoliko to terapeut dopusti utvrđuje klijenta u vlastitom uvjerenju da je nesposoban regulirati samog sebe.

Paradoksalna teorija promjene po Beisseru kaže da će se promjena dogoditi kada jasno shvatimo i prihvatimo tko smo ili kakvi smo, a ne kad pokušavamo postati ono što nismo. Promjena se događa kad netko upotrijebi vrijeme i uloži trud da bi bio potpuno u sadašnjoj poziciji, jer da bismo se mogli kretati dalje, u jednom trenutku moramo imati čvrsto tlo odakle krećemo dalje.

Životna filozofija na kojoj je baziran Gestalt

1. Živi u svakom trenutku, ovdje i sada - ne u prošlosti i ne u budućnosti, ne čekaj da se netko nešto promijeni da bi ti počeo živjeti.
2. Budi u kontaktu s onim što je pored ili ispred tebe, nemoj mijenjati ovo ovdje za ono „tamo negdje“.
3. Doživi svoj dodir sa stvarnim svijetom, s okolinom kakva je, a ne uživljaj se u fantazije odnosno u okolinu kakvu bi želio da je, a u stvari nije.
4. Iskustvo je vrijednije od misli, živi sa svim svojim osjetilima i osjeti što ti pružaju.
5. Prihvati sve svoje osjećaje i izrazi ih, nemoj ih opravdavati, niti objašnjavati, budi pošten prema sebi i prema drugima.
6. Prihvati ravnopravnost svojih osjećaja, sva pripadaju tebi.
7. Prihvati samo vlastite imperativne za koje si spreman odgovarati i za koje nalaziš smisao u sebi, a ne za one „treba“ i „mora“, odričući se vlastite moći i predavši je izmišljenim idolima.
8. Preuzmi punu odgovornost pred sobom i drugima za svoje misli, osjećaje i postupke - ne manipuliraj sobom sužavanjem svoje svijesti, racionalizacijom, očekivanjima, procjenjivanjima i iskrivljavanjem.
9. Ako ocijeniš da ti je potrebno i da je u redu, prepusti se drugom biću kao što si ti.

U Gestaltu moramo moći odgovoriti na 5 osnovnih pitanja:

1. Što sada radim?
2. Što sada osjećam?
3. Što sada želim?

4. Što sada izbjegavam?
5. Što sada očekujem?

U radu se koriste 4 osnovna pravila:

1. koncentracija na sada
2. pravilo kontakta JA i TI
3. osobni govor JA, umjesto neutralno govora TO
4. održavanje kontinuiteta svjesnosti.

Tehnike Gestalta

Tehnike Gestalta su brojne te vrlo moćne i djelotvorne. Najčešće korištene metode su:

1. dijalog
2. završavanje „nezavršenih“ poslova
3. okretanje
4. preuzimanje odgovornosti
5. forsirana provjera
6. pretjerivanje
7. identifikacija
8. ostanite s tim osjećajem.



U Gestaltu se koristimo i radom sa snovima. San je pokušaj da se pronađe rješenje za neki prividni paradoks. Sve što čini sadržaj snova izražava nešto što je u nama, ali odvojeno od naše svijesti. Kao i govor tijela, snovi predstavljaju skriveni način simboličkog izražavanja potreba ličnosti. Gestalt se koristi u radu s pojedincem, parovima, obiteljima, malim i velikim grupama. Indikacije za Gestalt su široko postavljene - od svakodnevnih problema do svih psihičkih bolesti uz poseban oprez kod paranoje, zbog pomaka realiteta. Tipični klijenti gestalt terapeuta su "presocijalizirani ljudi", ljudi koji imaju problema u svakodnevnom funkcioniranju, ali funkcioniraju: anksiozni, depresivni, perfekcionista, fobičari. Gestalt se uspješno koristi i u tretmanu "psihosomatskih" smetnji, intrapsihičkih konflikata, problema s autoritetima.

Jedan od ciljeva, ako ne i najvažniji, Gestalt terapije je: premještanje podrške iz okoline, u podršku samom sebi.

Uspjeh terapije

Uspjeh terapije mjeri se porastom sposobnosti klijenta, njegovog doživljavanja i prosuđivanja, preuzimanja odgovornosti i oslobađanja od navezanosti za druge. Mjeri se vidljivim ponašanjem i osobnim unutarnjim doživljavanjem. Terapija je na kraju kad pojedinac teži aktualizaciji i razvoju prihvaćajući sve vidove sebe, bez njihovog vrednovanja što dovodi do drugačijeg mišljenja osjećaja i djelovanja.

Proces terapije može se shematski prikazati u nekoliko faza. Počinje pričom klijenta i konfrontacijom s terapeutom, slijedi klijentova negacija, bijes, depresija

i konačno prihvaćanje, odnosno završavanje jednog „nezavršenog posla“ tj. zatvaranjem Gestalta.

Gestalt podrazumijeva rast i razvoj, to je posao za cijeli život i bitan razlog za što ranije kretanje na put samospoznaje i punine samo razvoja.

Zaključak

Gestaltistički pristup moguće je koristiti u svakodnevnom pristupu osiguranicima:

- na početku svakog razgovora i detekcije problema
- provjeri međusobnog razumijevanja izrečenog
- u terapijskom smislu u obliku „suporta“, ventilacije, pojačavanja, okretanja, preuzimanja odgovornosti, forsirane provjere, osvještavanja, jačanja za donošenje odluke te njeno provođenje
- i naravno za novo testiranje sadašnjeg trenutka i zauzimanje stava o daljnjem postupanju.

Jer kao što je Jorge Bucay rekao: Neurotičar ne treba terapeuta da ga liječi, ni oca da ga čuva, samo mu treba učitelj koji će mu pokazati na kojem se dijelu puta izgubio.

*Mr. sc. Vesna Oršulić, specijalist obiteljske medicine,
Gestalt psihoterapeut, Privatna ordinacija obiteljske
medicine Krešimirova 13, Nova Gradiška*





MULTIPLE SKLEROZA

Multipla skleroza je kronično oboljenje, stoga je razumljivo da svi pogođeni kod postavljanja dijagnoze reagiraju stresno. Dijagnoza će i kod bližnjih, partnera, djece i prijatelja izazvati šok. Kronična bolest člana obitelji nosi posljedice za ostatak obitelji. Živjeti sa multiplom sklerozom znači živjeti u neizvjesnosti. Bolest može i godinama biti neaktivna, a onda iznenaditi relapsom. Zajedničke želje i planovi se trebaju prilagoditi mogućnostima oboljelog. Najbolje pomažu međusobni razgovori, razgovori o bolesti i očekivanjima. Nekad pomaže razgovor sa psihologom. Ukoliko je osoba oboljela od multiple skleroze, zaposlena - poslovna svakodnevica može biti narušena. Pravovremeno obavještenje poslodavca o bolesti, uz informacije o mogućem prilagođavanju radne okoline, uglavnom pomaže. Potrebno se dobro informirati o ovoj bolesti, informacije podijeliti sa svojom obitelji i ljudima u okruženju za koje se smatra da trebaju znati. U svijetu se puno zna o multiploj sklerozi i o njenom utjecaju na različita područja života – vještina je pronaći prave informacije. Treba nastojati informacije nalaziti kod stručnih osoba (neurolog, medicinska sestra/tehničar u timu, obiteljski liječnik, fizijatar, fizioterapeut, psiholog). Kontakt sa drugim oboljelima (unutar i izvan udruge) može biti potpora u borbi protiv multiple skleroze.

Multipla skleroza u vrijeme pandemije COVID -19

S obzirom na postojecu pandemiju COVID-19 od izuzetne važnosti je biti dobro informiran, educiran ali i znati gdje potražiti relevantne informacije. Kako sama multipla skleroza i COVID-19 nose niz nepoznanica, obveza stručnih djelatnika jeste prepoznati njihove strahove, dati potporu i svladavanju istih i pravilno ih voditi ka donošenju vlastitog suda u pogledu liječenja multiple skleroze u doba pandemije.

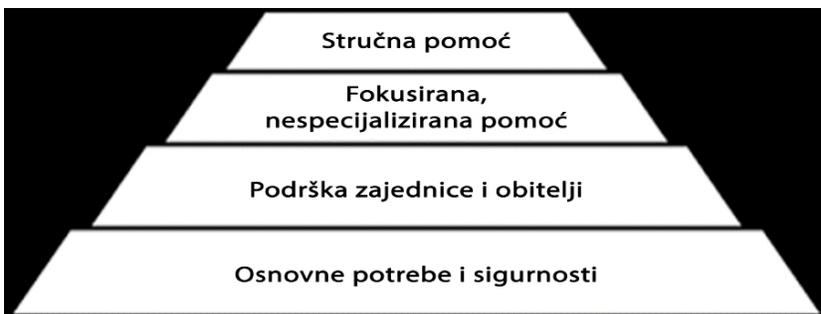
Razvoj pandemije COVID-19 predstavlja velik izazov društva u cjelini ali i u životu svakog pojedinca, posebno kod osoba koje su oboljele od kroničnih bolesti. Izazovi sa kojima se susreću osobe oboljele od multiple skleroze u svakodnevnom životu, a posebno u uvjetima pandemije COVID-19, praćeni su povećanim stresom i psihološkim opterećenjem, pri čemu aktivniji pristup spriječavanju dugoročnih posljedica na mentalno zdravlje (naprimjer, depresija ili anksiozni poremećaji) je važan i koristan. Neophodno je da se osobe koje su oboljele od multiple skleroze što manje izlažu stresu pri čemu im trebaju pomoći članovi obitelji, radnog okruženja, kao i zdravstveni profesionalci koji su uključeni u proces liječenja (neurolog, medicinska sestra koja ordinira lijekove, obiteljski liječnik, psiholog, fizijatar, fizioterapeut...). Ovo je posebno važno kada se zna da je stres jedan od važnih provocirajućih faktora u nastanku relapsa i pogoršanja multiple skleroze. Izbijanje pandemije pogađa razne aspekte društva i može imati ozbiljne posljedice na svakodnevnicu i egzistencijalna pitanja pogođene zajednice što onda postaje dodatan izvor stresa. Stresne reakcije koje se u vrijeme pandemije mogu javiti dijelimo na 4 kategorije:

- emocionalne (strah od zaraze, ljutnja, bespomoćnost),
- kognitivne (zbunjenost, konstantno razmišljanje o situaciji),

- tjelesne (znojenje, bolovi u grudima, nedostatak apetita ili sna) i
- ponašajne/bihevioralne (gomilanje zaliha hrane i higijenskih potrepština, stalno provjeravanje vjesti, učestalo mjerenje tjelesne temperature).

Psihosocijalna podrška u vrijeme COVID-19

Psihosocijalna podrška spada u kategoriju suportivnih ili preventivnih intervencija, koje su uglavnom kratke intervencije. Kada dođe do katastrofe, kriznog događaja ili zdravstvenih kriza, psihosocijalna podrška je ključna komponenta humanitarnog odgovora na krizni događaj. Podrazumijeva neposredno pružanje pomoći s ciljem stabilizacije pojedinca a zatim i ublažavanja disfunkcionalnih simptoma koje osoba pokazuje, te njezina osnaživanja kako bi se što prije vratila na adaptivni nivo funkcioniranja, odnosno kako bi se prevenirali ili ublažili potencijalno negativni utjecaji doživljenog događaja.



Stupnjeviti model psihosocijalne podrške (prema IASC 2007.)

Prema stupnjevitom modelu psihosocijalne podrške osiguravanje onovnih potreba poput vode, hrane, smještaja, informacija i sigurnosti, za većinu osoba biti će dovoljne za očuvanje mentalnog zdravlja i psihosocijalne dobrobiti. Međutim manjem broju ljudi će biti potreban neki oblik podrške na razini zajednice – socijalne aktivnosti (grupe podrške, kreativne radionice, sportski klubovi), te podrška obitelji i prijatelja kako bi mogli uspješno funkcionirati u zajednici i biti njezini produktivni članovi. Još manjem broju osoba biti će potrebna dodatna pomoć, usmjerene, nespecializirane psihosocijalne podrške različitih pružatelja skrbi. Najmanjem broju ljudi, koji imaju značajne teškoće u svakodnevnom funkcioniranju (zbog mentalnog stanja) biti će potrebna usmjerena stručna pomoć. Važnost brige o mentalnom zdravlju ravnopravna je s brigom o tjelesnom zdravlju. Mentalno se zdravlje shvaća kao blagostanje ili dobrobit u kojim ostvarujemo svoj puni potencijal, uspješno se nosimo sa svakodnevnim stresnim situacijama, te možemo produktivno raditi i doprinostiti svojoj zajednici. Iz rečenog je jasno da je mentalno zdravlje mnogo više od odsutnosti mentalnih bolesti, poremećaja i problema, s čime ga najčešće povezujemo.

Posljedice ovakvih kriza premašuju sposobnost pojedinca i zajednice da se samostalno nose sa njima i zahtjevaju prilagodbu na nove uvjete. Ovakvi događaji nastupaju iznenada, njihov razmjer i tijek su nepredvidivi, a uobičajeni načini

funkcioniranja pojedinca i zajednice su ugroženi. Brza organizacija i laka dostupnost pomoći i podrške ključna je kako bi osobe dobile ono što im je potrebno. Osobama se aktivno nude alati kako bi što prije mogli početi samostalno rješavati probleme na koje nailaze. Osobu je važno educirati o uobičajenim reakcijama na stres/krizni događaj i dati im izravnu preporuku da njihovo doživljavanje nije odstupajuće s obzirom na situaciju u kojoj se nalaze. U tome pomažu i normalizacija i psihoedukacija, kao i poticanje i osnaživanje osobe da priča o tome što joj se dogodilo, da ispolji svoje emocije (pogotovo one neugodne i teške). Mogućnost izražavanja i dijeljenja negativnog emocionalnog utjecaja kriznog/traumatskog događaja vrlo je važan korak u oporavku.

Ono što je bilo karakteristično za pružanje psihosocijalne podrške putem pandemije jeste pružanje podrške putem telefona. Iako pružanje podrške putem telefona nije novost, u vrijeme pandemije je postalo glavni način pružanja podrške. Pružanje psihosocijalne podrške putem telefona se ne razlikuje od one u živo bitno, osim činjenice da se ne vidi sugovornik te se pružatelj podrške mora osloniti samo na akvritno slušanje sugovornika.

Specifične reakcije u situaciji zdravstvene krize (pandemije):

- Zabrinutost za tjelesne simptome, mogući gubitak posla, zabrinutost za planove i dogovore koji već postoje,
- Zamišljanje najgorih scenarija koji se mogu dogoditi,
- Bijes ili anksioznost zbog zabrane i ograničavanja slobode kretanja,
- Briga o tome je li osoba izvor zaraze za druge,
- Okrivljavanje sebe zbog prošlih ponašanja koji su potencijalno doveli do toga da se osoba zarazila,
- Osjećaj usamljenosti i izolacije zbog umanjenih kontakata,
- Osjećaj napuštenosti, ranjivosti,
- Nervoza, iritabilnost,
- Gubitak inicijative,
- Psihološke bazirani problemi sa spavanjem i hranjenjem,
- Problemi u balansiranju radnih i privatnih obveza (rad od kuće),
- Problemi u obiteljskim odnosima,
- Tuga, generalizirani strah i tjelesno manifestirana anksioznost i
- Adaptacija ili neuspjeh u adaptaciji na promjene u standardnim obrascima življenja: restrikcija kretanja, korištenje maski, redukcija direktnog tjelesnog kontakta.

Za kraj važno je da se podsjetimo:

- da će i ova teška situacija proći (završiti se),
- kako većina ljudi koji su zaraženi COVID-19 virusom ozdravi,
- da smo se i prije suočavali s teškim situacijama i uspjeli to prebroditi,

iskustva i vještine koje smo razvili u tim situacijama mogu nam koristiti i u ovoj situaciji,

- ova situacija nam može poslužiti za jačanje vlastite psihološke otpornosti odnosno razvijanje novih strategija i vještina suočavanja.

Jovana Bačić Beljić



BOWEN & EMMETT tehnika

Bowen tehnika je manualna terapijska metoda koja se koristi specijaliziranim pokretima na mekom tkivu u svrhu rješavanja biomehaničkih poremećaja.

Svojim djelovanjem može unaprijediti funkciju kralježnice i središnjeg živčanog sustava, te omogućiti balans kod različitih tegoba mišićno-koštanog i živčanog sustava, te različitih kroničnih stanja.

Bowen terapija ima holistički pristup, te omogućuje oporavak od mnogih bolesti, traumatskih i kroničnih.

Tehnika je vrlo nježna i nema ograničenja za dob pacijenta, može se koristiti na novorođenoj djeci, trudnicama ili osobama podmakle životne dobi.

Indikacije za Bowen tretman su:

- bolovi u leđima, išijas, trzajne ozljede vrata
- sindromi bolnog ramena, stanja nakon operacija i iščašenja ramena
- glavobolje, migrene, vrtoglavice, trnjenje lica, bolovi u čeljusnom zglobo
- bolni sindromi lakta i ručnog zgloba (teniski i golferski lakat, sindrom karpalnog tunela, stanja nakon prijeloma i ozljeda)
- stanja nakon prijeloma i ozljeda koljena i gležnja
- otežana probava, žgaravica, nadutost, kolike kod novorođenčadi
- sportske ozljede (ozljede tetiva, mišića, ligamenata, sindromi prenaprezanja)
- dišni problemi (astma, sinusitis, alergije, bronhitis, kašalj, peludne groznice)
- stanja kod neuroloških pacijenata (multipla skleroza, cerebralna paraliza, stanje nakon moždanog udara ili ozljeda živca)...



Iako se često primjenjuje u kombinaciji s drugim tehnikama, Emmett Tehnika je učinkovita i djelotvorna terapija ako se primjenjuje i sama za sebe.

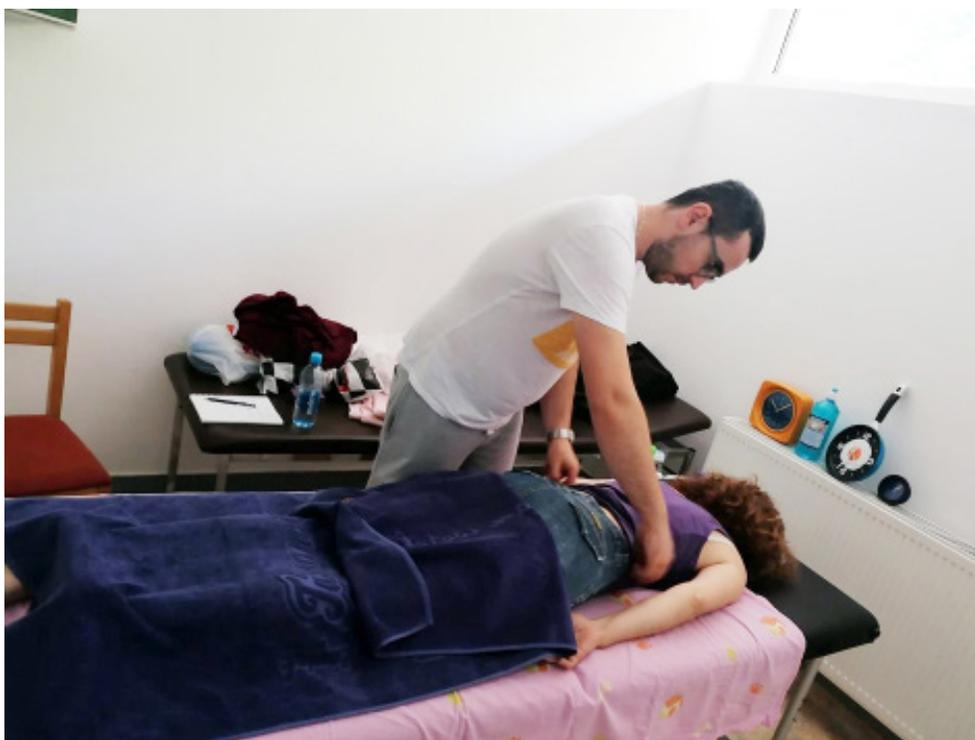
Tretman se može provoditi izravno na koži klijenta ili preko odjeće.

Emmett metodom aktiviraju se pohranjeni loši uzorci pokretanja i/ili ravnoteže, te se njihovim otklanjanjem preko rada različitih struktura središnjeg živčanog sustava, stvaraju na licu mjesta novi obrasci kretanja, bez boli i s boljom ravnotežom – ovisno o kliničkoj slici i poteškoćama koje nam prezentira pacijent/klijent.

Osim neposrednog učinka na korekciju mišića (koji bude facilitiran ili relaksiran ovisno o stanju mišića, odnosno ovisno o odgovoru pripadajućih proprioceptora), primjenom ove metode nastoji se djelovati i na dugoročniji boljitak pacijenta preko otpuštanja mišićne i fascijalne napetosti, te na poticanje lučenja prirodnih endorfina, poboljšanja cirkulacije i limfne drenaže.

Emmett Tehnika je prvi put uvedena u Hrvatsku 2012. godine. Rastuća je popularnost ove tehnike, a zanimljiva je širokoj populaciji od terapeuta do zdravstvenih i kinezioloških profesionalaca. Sve je više privatnih i državnih zdravstvenih ustanova koje imaju barem jednog Emmett terapeuta – na veliko zadovoljstvo pacijenata!

Mislav Maras





REFLEKSOLOŠKA MASAŽA

Temeljena na vjerovanju da se tjelesna napetost određuje na dlanovima i stopalima, refleksolozi koriste energičnu masažu koja stimulira živčani sustav, koji otpušta napetost i ponovo uspostavlja tjelesnu ravnotežu.

Teorija o refleksologiji



Poput drugih oblika holističke medicine, cilj refleksologije je potaknuti prirodnu sposobnost organizma da se iscijeli. Tehnika se temelji na teoriji prema kojoj dlanovi i stopala sadrže brojne refleksne zone. One predstavljaju određene dijelove tijela, uključujući unutarnje organe i žlijezde.

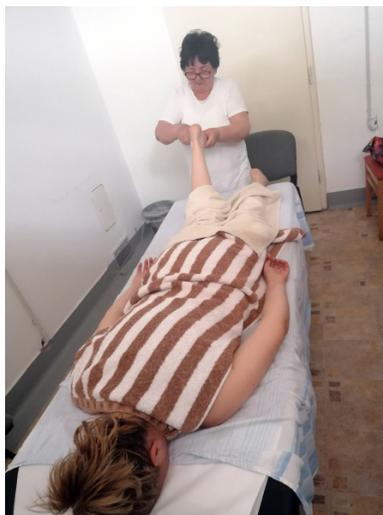
Osobe koje prakticiraju ovu tehniku vjeruju da pritisak na te refleksne zone može izliječiti razne zdravstvene probleme. Koristeći mapu dlanova i stopala kao vodič, refleksolog vrši pritisak na problematična područja što potiče protok endorfina u tijelu, otpušta stres i donosi opuštanje. Refleksologija danas u svijetu predstavlja pomoć tradicionalnoj post-operativnoj njezi i način ublažavanja boli pacijenata s rakom.

Koja stanja poboljšava refleksologija?

Osobe se okreću refleksologiji zbog raznih zdravstvenih stanja koja uključuju glavobolje, probleme s probavom, menstrualnu bol i nesanicu. Zagovornici tvrde da je refleksologija uspješna u liječenju određenih respiratornih bolesti, problema s kožom i tjeskobe. Iako ne postoje konkretni znanstveni dokazi koji podupiru ove tvrdnje, iskustva s refleksologijom variraju od osobe do osobe.

Je li refleksologija potpuno bezopasna?

Ako ste ozbiljno bolesni, trudni ili uzimate lijekove, razgovarajte sa svojim liječnikom o odlasku na refleksološku masažu stopala. Određena stanja poput gihta, čireva na stopalu i krvnih ugrušaka zahtijevaju odobrenje liječnika. Obavijestite svog refleksologa o svojim zdravstvenim problemima i lijekovima koje koristite.



SPORTSKA MASAŽA



Razlika između klasične medicinske i sportske masaže je neznatna; fiziološko djelovanje im je gotovo isto, ali se sportska masaža zbog svoje energičnosti koristi za jake i hipertrofične mišiće sportaša.

Tehnike su osmišljene tako da se masažom zagrijavaju i omekšavaju tkiva, te poravnavaju mišićna vlakna, čime se ubrzava izbacivanje mliječne kiseline iz mišića.

Sportska masaža fokusirana je ne samo na mišiće, već i na tetive i ligamente, koji su pri određenom sportu izloženi znatnim naprezanjima. Primjenjuje se prije treninga (kada se zahvatima masaže nastoji brzo i intenzivno pripremiti tijelo za sportske napore), tijekom (preventiva i ublažavanje spazama), ali najčešće nakon treninga i tjelesnih naprezanja (kada je mišićima potrebno osigurati opuštanje i istezanje). U vrhunskom sportu, gdje je što brža i učinkovitija regeneracija glavni predmet svih trenažnih procesa, masaža je neizostavni dio terapije svakog sportaša.

Sportska masaža nakon aktivnosti ili sportskog treninga pridonosi uklanjanju štetnih tvari iz organizma, te svojim učinkom (relaksacija mišića i smanjenje količina mliječne kiseline u tijelu) doprinosi bržem oporavku organizma nakon sportskih aktivnosti. Posebnu pažnju potrebno je posvetiti mišićima koji su bili najaktivniji tijekom sportske aktivnosti. Sportskom masažom mogu se sanirati manje ozljede mišićnog tkiva koje nastaju tijekom svakodnevnih treninga, ali i prevenirati moguće ozljede: masažni terapeut tijekom tretmana često najbolje osjeti da li su određeni mišić/ligament/tetiva u upaljeni, te će se – kako ne bi došlo do još većeg oštećenja – na vrijeme odrediti potrebna terapija. Budući da se masažom pospješuje dotok krvi u mišićno tkivo, potiče se i izmjena tvari (eliminacija štetnih tvari iz tijela), te brža apsorpcija hranjivih tvari potrebnih za što brži oporavak mišića nakon treninga.

Sportskom masažom tretiraju se posebne mišićne skupine koje su aktivne u pojedinom sportu. Npr. u biciklizmu, masažom prije treninga pospješuje se zagrijavanje mišića nogu, koji će biti glavni pokretači tijekom vožnje. Sportovi s loptom – osim što zahtijevaju veliku izdržljivost – uključuju i brojne lateralne kretnje i nagle promjene smjera kretanja, čime se dodatno opterećuju mišići koji imaju funkciju stabilizatora tijela. U mnogim drugim sportovima, uslijed stalnih tjelesnih naprezanja i svakodnevnih treninga, mišićno tkivo ostaje u kontrakciji i dulje vrijeme nakon treninga pri čemu sportska masaža znatno može pomoći ne samo u opuštanju, već i u regeneraciji mišićnog tkiva i što boljoj spremnosti za nove sportske izazove. Redovitim tretmanima sportske masaže, znatno se smanjuje rizik od sportskih ozljeda (istegnuća, rupture, grčevi, istegnuće ligamenata), mišići postaju gipkiji i manje podložni ozljedama, povećava se opseg kretnji, ubrzava proces regeneracije tkiva, poboljšava protok krvi i sve to čini sportaše, ali i rekreativce spremnijima za nove sportske izazove.

MEDICINSKA MASAŽA



Medicinska masaža je metoda fizikalne terapije koja se služi nizom sustavnih pokreta na tijelu s ciljem manipulacije tjelesnim tkivima (kožom, potkožjem, mišićima i mišićnom fascijom). Izvodi se rukama u svrhu izravnog ili neizravnog djelovanja na mišićni i živčani sustav te cirkulaciju krvi i limfe.

Zbog pojačane hiperemije, koža nakon masaže dobija izgled zategnutosti i elastičnosti. Kod medicinske masaže dolazi do poboljšanja cirkulacije, poboljšava se opskrba kisikom i hranjivim sastojcima kao i eliminacija štetnih tvari iz metabolizma kao i ugljičnog dioksida iz krvi. Medicinska masaža može biti upotrijebljena kao primarna terapijska intervencija ili kao dodatak ostalim terapijskim tehnikama.

Terapeutski ciljevi i indikacije za medicinsku masažu:

- mobilizacija međutkivnih tekućina,
- smanjenje spazama,
- poboljšanje krvotoka lokalno,
- smanjenje mišićne boli i ukočenosti
- prevencija ili otklanjanje miogelozu

Drugi terapeutski efekti masaže

uključuju relaksaciju mišića. Masažom se smanjuje napetost mišića i poboljšava cirkulacija u tretiranom dijelu tijela. Mišićna relaksacija može biti rezultat pojačane stimulacije receptora čime se povećava broj signala koji stižu do leđne moždine, što rezultira promjenama u refleksim putovima i ima učinak smanjenja mišićne napetosti. Često se nakon tretmana može zamijetiti poboljšanje raspoloženja, samopouzdanja kao smanjenje tjeskobe. Ovaj fenomen je rezultat olakšanja fizikalnih simptoma i boli, a može biti povezan i sa ublažavanjem napetosti. Ukoliko imate zdravstveni problem, medicinska masaža može biti sastavni dio terapijskog plana.

Primjena:

- odličan je način pripreme tkiva za primjenu mobilizacije i manipulacije
- jedan je od načina opuštanja muskulature (smanjuje mišićnu napetost)

- postiže odlične rezultate u poboljšanju cirkulacije i osigurava prokrvljenost tkiva
- potiče izmjenu tvari
- temeljni je dio svakog rehabilitacijskog programa



Zadnja želja

*Moje želje, moje nade
u mislima kule gradim.
Što li supatnici rade?
Netko sam – mislim i radim.*

*Patnja i bol dugo me prati,
bolne i teške noge moje.
Ja ni sad ne želim znati
da se zadnji dani broje.*

*Oranula jesen sada,
no i želja želju stiže.
Ne ostavljaj mene nada
kada sam svome kraju bliže.*

*Radost bila kratkog vijeka,
bolest moj je stalni drug,
za nju do sad nema lijeka,
ja se stalno vrtim u krug.*

*Sada zadnju želju imam ja,
pitah ljude bezbroj puta:
Možda baš netko od vas zna
kako se liječi multipla?*



Jelena Maras



DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE VUKOVARSKO-SRIJEMSKJE ŽUPANIJE

U izradi Biltena sudjelovali su:

- Zoran Oljača, predsjednik Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Vera Oljača, tajnica Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Nikola Nedić, koordinator Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Zoran Olah, administrator Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije
- Jovana Bačić Beljić, mag. psihologije prof.
- Mr. sc. Vesna Oršulić, specijalist obiteljske medicine, Gestalt psihoterapeut
- Mislav Maras Fizioterapeut







ZAJEDNIČKO VIJEĆE OPĆINA - VUKOVAR
ЗАЈЕДНИЧКО ВЈЕЋЕ ОПШТИНА - ВУКОВАР
JOINT COUNCIL OF MUNICIPALITIES - VUKOVAR



Zahvaljujemo pokroviteljima:



MERCK

***Gradovi i Općine
Vukovarsko-srijemske
županije***