



# GIR

broj 12  
rujan 2005.

časilo invalida rada ZAGREB



## Sadržaj:

Ortopedska pomagala.....	3
Rehabilitacija.....	6
Briga o zdravlju.....	8
Izleti.....	9
Sport.....	12
Ājesma.....	13
Veseli kutić.....	13
Recepti.....	14
Zahvala.....	15

### Izdavač:

UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA

### adresa:

SAVSKA 3, 10000 ZAGREB

### uredniĀki kolegij:

MARIJA TOPIĆ, STJEPAN ĀEHULIĆ, JOSIP FUJAĀKO,  
HANIBAL AUGUSTINOVIC, JOSIP CAR, DIMITAR DIMITROV,  
ANAMARIJA LAZIC

kontakt telefon: 01 4829 392; 4829 119

e-mail: uir@uir-zagreb.com

web: www.uir-zagreb.com

tisak: Novel centar d.o.o.

## UVODNIK

*Poštovani Āitatelji!*

*Kao i svaki broj, i ovaj Āe broj obuhvatiti događaje i akcije Udruge u proteklom periodu od 3 mjeseca koji je, bez obzira na godišnje odmore, itekako bio ispunjen događajima.*

*Sve naše vjerne Āitateljice i Āitatelje pozivamo i u ovom broju da daju svoj doprinos pri izradi našeg Glasila ili radu Udruge svojim mišljenjima, idejama ili kritikama.*


*Na kraju svima Vama želimo da maksimalno uĀivate u ovim posljednjim trakama sunca te u istima nađete snage za daljnji uspjeh kako u privatnom tako i u poslovnom ŀivotu!*

*Uredništvo*



## UVJETI I NAČIN OSTVARIVANJA PRAVA NA POMAGALA

(... nastavak iz prethodnog broja ... )

 sigurnoj osobi koja se nalazi na bolničkom liječenju ili bolničkoj medicinskoj rehabilitaciji, zdravstvena ustanova obvezna je osigurati sva potrebna pomagala i potrošne medicinske materijale u skladu s ugovorenim standardom zdravstvene zaštite iz osnovnoga zdravstvenog osiguranja.

Tijekom prve bolničke medicinske rehabilitacije nakon ozljede, bolesti ili amputacija doktor odgovarajuće specijalnosti u nadležnoj bolničkoj zdravstvenoj ustanovi obvezan je osiguranoj osobi u najkraćem mogućem roku prema medicinskoj indikaciji utvrđenoj ovim Pravilnikom propisati sva potrebna pomagala radi provođenja protetičke opskrbe nužne za provođenje postupka medicinske rehabilitacije, a ugovorni isporučitelj je obvezan isporučiti pomagala kako bi se postupak rehabilitacije u zdravstvenoj ustanovi mogao provesti.

Doktor odgovarajuće specijalnosti u nadležnoj bolničkoj zdravstvenoj ustanovi obvezan je najmanje 7 dana prije otpusta s bolničkog liječenja

osiguranoj osobi prema medicinskoj indikaciji utvrđenoj ovim Pravilnikom propisati sva potrebna pomagala koja će koristiti po izlasku iz bolničke zdravstvene ustanove.

Potvrdu o pomagalu mjesno nadležni područni ured Zavoda ovjerit će i vratiti bolničkoj zdravstvenoj ustanovi najkasnije u roku 48 sati nakon primitka potvrde, kako bi ugovorni isporučitelj mogao osiguranoj osobi isporučiti odobreno pomagalo neposredno prije otpusta iz bolnice.

Indicirana pomagala obvezno se navode u otpusnom pismu, kako bi liječnik primarne zdravstvene zaštite nastavio propisivati pomagala za koja je prema Popisu pomagala ovlašten.

Individualno izradena ili prilagođena pomagala obvezno se primjenjuju osiguranoj osobi u ugovornoj zdravstvenoj ustanovi, odnosno nadležnoj ordinaciji ugovornog doktora pod nadzorom doktora medicine odgovarajuće specijalnosti.

Tijekom prve bolničke rehabilitacije i kada je to indicirano, invalidska kolica,

proteze, ortoze i elektronska pomagala primjenjuju se u zdravstvenoj ustanovi za medicinsku rehabilitaciju.

Ocjenu funkcionalnosti pomagala navodi se u povijesti bolesti, a isporučitelj pomagala obvezan ju je priložiti uz potvrdu o pomagalu i račun koji dostavlja Zavodu na naplatu.

Ispravnosti pomagala koja je osigurana osoba vratila utvrđuju ovlašteni radnik Zavoda i ugovorni isporučitelj kojem je Zavod ugovorom povjerio posao popravka i servisiranja pomagala.

O pomagalima Zavod vodi posebnu evidenciju, te odlučuje o njihovoj daljnjoj namjeni nakon povlačenja iz uporabe.

Jamstveni rok za pomagala mora biti utvrđen za:

- pomagalo i zasebne dijelove pomagala koji moraju imati jamstvenu oznaku kakvoće prema europskim standardima, a određuje ga proizvođač,
- pomagalo i zasebne dijelove pomagala koji se izrađuju prema mjerama osigurane osobe, a određuje ga ugovorni isporučitelj pomagala.

Jamstveni rok za pomagalo ili rezervni dio računa se od dana isporuke pomagala, odnosno ugradnje rezervnog dijela.

Ako osigurana osoba nabavi pomagalo, rezervni dio za pomagalo ili izvrši popravak ili servis pomagala suprotno odredbama ovog Pravilnika i drugih općih akata Zavoda nastali trošak u cijelosti snosni osobno.

Nadležno liječničko povjerenstvo Zavoda osiguranoj osobi iznimno može odobriti, unutar propisanog roka uporabe pomagala, nabavu novoga istovrsnog pomagala ili njegovog dijela ako je pomagalo prema nalazu ugovornog doktora, odnosno ovlaštene zdravstvene ustanove postalo neuporabljivo za osiguranu osobu zbog nastalih anatomskih, fizioloških odnosno funkcionalnih promjena, a koje nisu posljedica nekorištenja pomagala, odnosno korištenja pomagala na nepropisan način.

U slučaju pisanog prigovora osigurane osobe na isporučeno pomagalo ili na nemogućnost njegovog korištenja, rukovoditelj područnog ureda Zavoda osniva povjerenstvo od tri člana u sastavu: doktor specijalist odgovarajuće specijalnosti, ugovorni isporučitelj spornog pomagala i radnika Zavoda, koje je u izvan-upravnom postupku u prisutnosti osigurane osobe, donosi konačnu ocjenu o ispravnosti, odnosno funkcionalnosti pomagala.

*Ako povjerenstvo utvrdi osnovanost prigovora, ugovorni isporučitelj obavezan je otkloniti utvrđene nedostatke, a troškovi otklanjanja tih nedostataka terete onoga za koga povjerenstvo utvrdi da je odgovoran za nastali nedostatak.*

*Iznimno, osigurana osoba može ostvariti pravo na pomagalo koje nije utvrđeno u Popisu pomagala, a propisuje ga isključivo doktor specijalist odgovarajuće specijalnosti ovlaštene zdravstvene ustanove.*

*Prijedlog za pomagala zajedno s medicinskom dokumentacijom i detaljnim obrazloženjem medicinske indikacije za pomagalom, te tehničkom dokumentacijom i predračunom namanje tri ponuditelja osigurana osoba dostavlja na odobrenje liječničkom povjerenstvu za ortopedska i druga pomagala Direkcije Zavoda (u daljnjem tekstu: liječničko povjerenstvo za pomagala Direkcije), neposredno ili putem područnog ureda, odnosno ispostave područnog ureda Zavoda.*

*Potrebu za većom količinom određenog pomagala od propisane ovim Pravilnikom utvrđuje i propisuje (uz detaljno obrazloženje potrebe za povećanom količinom pomagala) ugovorni doktor, nadležan za propisivanje tog pomagala u skladu s ovim Pravilnikom, a odobrenje daje*

*liječničko povjerenstvo za pomagala Direkcije.*

*Osiguranoj osobi koja zbog zdravstvenog stanja trajno koristi određena pomagala ili potrošni materijal iz iste skupine istovrsnih pomagala (npr. katetere, pelene, vrećice, kondome, igle, štrcaljke, trake i dr.) nadležno liječničko povjerenstvo odobrava navedena pomagala jedanput godišnje, odnosno jedanput za petogodišnje razdoblje, a ovjera pomagala obavlja se na tiskanici potvrde o pomagalu koju na osnovi danog odobrenja propisuje doktor opće/obiteljske medicinske u količini za tromjesečno razdoblje.*

*Dimitrov Dimitar, prof.*

## REHABILITACIJA

*Poštovani čitatelji,*

*došlo je vrijeme da Vas možemo obavijestiti o realizaciji naše dugo-godišnje želje odnosno rehabilitacije u pravom smislu.*

*Takvu priliku dobili smo zahvaljujući našem Zdravstvenom programu kojeg je nakon dugo godina odobrilo Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba na jednom od svojih najtečaja. Udruga je sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju*

*Varaždinske toplice potpisala Ugovor koji traje godinu dana. Sam Ugovor stupio je na snagu 15. lipnja 2005. godine, a realizacija rehabilitacije trajati će do 16. lipnja 2006. godine.*

*Jedan termin rehabilitacije traje 15 dana i obuhvaća 6 članova Udruge tako da će rehabilitaciju u vremenskom periodu predviđenom Ugovorom obaviti 144 člana Udruge. Na žalost, obzirom na financijska sredstva, nismo u mogućnosti omogućiti rehabilitaciju i*





članovima obitelji naših članova.

Svaki dan rehabilitacije iznosi 210,00 kn po danu za svakog člana pojedinačno. Od tog iznosa Udruga snosi 2/3 iznosa (140,00 kn/dan) dok član plaća 1/3 iznosa (70,00 kn/dan). U navedenu cijenu uračunat je puni pension, korištenje bazena i fitness centra, dok je za samu rehabilitaciju potrebno imati uputnice.

Svaki zainteresirani član Udruge prvenstveno treba podići obrazac za rehabilitaciju u Udruzi koji vraća u Udruhu popunjen i potvrđen od strane

liječnika opće prakse jer je prilikom odlaska na rehabilitaciju potrebno imati 3 uputnice i medicinsku dokumentaciju.

Članovi koji su do sada obavili rehabilitaciju zadovoljni su istom te je također svoje zadovoljstvo izrazila i uprava Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice. Samim time i Udruga je zadovoljna realizacijom i organizacijom Zdravstvenog programa rehabilitacije te se nadamo da će tako biti i dalje.

Izvijestila:  
Marija Topić

## HODANJEM DO ZDRAVLJA

**A**kcija je održana 10. rujna 2005. godine na Sljeme od Šestina do Planinarskog doma "Grafičar".

Krenuli smo točno po planu. Sastali smo se u Šestinama pred crkvom u 9,00 sati. Kišica je malo padala. Mnogi su se poplašili pa nisu došli, mada su se bili prijavili. Da nije onih najhrabrijih, a njih je 24, hodanje bi bilo dovedeno u pitanje. Otvorili smo svoje kišobrane ili obukli kabanice i krenuli na put. Laganim hodom stigli smo do Kraljičinog zdenca. Dobro nam je došao mali predah. Svatko se sretan dočepao stolice i svoje suho grlo ovlažio nekim napitkom. Neki su se napili divne izvorske vode, te možda tada mislili na legendarnu Crnu kraljicu. Osvježeni i puni elana, uz toplinu sunčevih zraka, krenuli smo uredenom stazom prema 864 m nadmorske visine gdje se nalazi P.D. "Grafičar". Bilo je naporno, ali uspješno. Ručak nas je čekao, a uz to i 3 sata odmora. Koje divote!

Nizbrdo je bilo lakše. Svi smo se trudili da dodemo do Medvedgrada. A tamo eto krasote - Zagreb kao na dlanu. Malo smo se odmorili, a potom krenuli put Šestina. Puni lijepih

dojmova, ali dosta umorni nakon sveukupno 3,5 sata hodanja, rastali smo se ispred crkve sa željom da sličnih akcija bude još.

Zbog toga bih predložila da sredinom svakog mjeseca organiziramo takvu akciju. Tako za mjesec listopad predlažem Gorski kotar - Bijele stijene u Tuku. Može se doći autobusom nakon čega bi uslijedile šetnja i planinarenje po okolini. Za mjesec studeni predlažem Japetić gdje se jedan dio puta prijede autobusom, a oko 45 minuta pješke.

Za mjesec prosinac mogli bi žičarom na Sljeme, a potom laganim hodom od 45 minuta do Puntijarke, koja se nalazi na 957 m nadmorske visine.

Želim svima nama zajedno više lijepih staza!

Izvijestila: Vukosava Jurčić





## HODOČAŠĆE U MARIJU BISTRICU

U subotu, 20. kolovoza ove godine Udruga je organizirala hodočašće u najpoznatije svetište u lijepoj našoj, Mariju Bistricu.

Krenuli smo u 8,00 sati ispred muzeja "Mimara", a stigli u Mariju Bistricu u 9,00 sati gdje smo imali slobodnog vremena za razgledavanje i kupovinu. U 9,30 sati našli smo se kod prve postaje za križni put. Po dolasku, župnik svetišta Zlatko Koren najavio je naš dolazak te nam dodijelio dakona Marka koji je predvodio križni put na kalvariju.

Nakon križnog puta prisustvovali smo svetoj misi, a u 14,00 sati krenuli smo put do Gornje Stubice gdje smo imali ručak u restoranu kod RODY-a. Nakon ručka nastavili smo se družiti uz glazbu i ples do kasno popodne, kad smo se vratili sretni i zadovoljni u Zagreb. Ovo hodočašće je već tradicionalno pa se preporučamo i dalje, a za sada hvala na organizaciji.

Izvijestio:  
Stjepan Čehulić



## HODOČAŠĆE U LUDBREG

**U** subotu, 03. rujna ove godine naša je Udruga organizirala hodočašće u Ludbreg.

Mnogi od nas hodočastili su u to svetište po prvi puta iako se u Ludbregu to veliko proštenje održava već dugi niz godina. Po dolasku u Ludbreg imali smo vremena za kraće razgledanje samog mjesta. Budući je Ludbreg centar svijeta, doživljaj je bio naći se i fotografirati baš na točki koja označava taj centar.

Nakon toga formirana je procesija prema zavjetnoj kapelici Presvete krvi Isusove gdje smo nazočili svetoj misi kojoj je predvodio tamošnji biskup Mons. Marko Culej.

Proštenje u Ludbregu utemeljeno je 1512. godine čime je odobreno javno štovanje relikvije Svete krvi nastale 1411. godine euharistijskim čudom pretvorbe vina u pravu krv za vrijeme svete mise u kapeli Sv. Križa u Ludbreškom dvorcu Batthyany. Zbog prijete kuge

Hrvatski je sabor u Varaždinu 1739. godine donio odluku da se u Ludbregu podigne kapela u slavu Bogu, što je ostvareno tek 1994. godine. Otada se euharistijska slavlja nakon svečane procesije s pokaznicom Presvete krvi održavaju ispred zavjetne kapele Hrvatskog sabora.

Nakon završene mise u Ludbregu krenuli smo u Varaždinske toplice na ručak, a potom u Varaždin gdje se već tradicionalno u to vrijeme održavao "Špancirfest".

To je također bio doživljaj za mnoge od nas koji smo takvoj manifestaciji nazočili po prvi puta. Zadovoljni provedenim danom obogaćeni i duhovnim i kulturno-zabavnim sadržajima krenuli smo oko 19 sati prema Zagrebu.

Svo raspoloženje očitovalo se pjesmom cijelim putem u autobusu kojim smo sretno stigli kući.

Izvijestio: Josip Fijačko



## IZLET NA SV. GERU

**I**ednodnevni izlet na Žumberačko gorje organizirale su zajedno sekcije “Društvene igre” i “Ljekovito bilje”.

Na izletu je sudjelovalo devet osoba, a zamišljen je kao zajedničko druženje u prirodi, šetnja i upoznavanje ljekovitog bilja Žumberačkog gorja koje se smatra

nabacivanju kruga. U vrijeme izleta u fazi cvatnje bilo je ljekovito bilje mažuran i paprena metvica.

Trasa izleta bila je Zagreb-Jastrebarsko-Krašić-planinarski dom Sekulići-uzgajalište pastrva Vrabac u Žumberačkoj Kupčini-Krašić-Jastrebarsko-Zagreb.



jednim od najčišćih ekoloških područja Europe. Baza cijelog izleta, gdje je i organiziran ručak, bio je planinarski dom u mjestu Sekulići na 710 m nadmorske visine. Nakon ručka organizirano je i natjecanje u pikadu i

Povratak je bio u večernjim satima.

Izlet je realiziran 27. kolovoza, a prijevoz sudionika izleta obavljen je kombi vozilom Udruge.

Izvijestio:

Hanibal Augustinović

## SPORT

U proteklom razdoblju od tri mjeseca kao športska sekcija imali smo puno športskog druženja tj. treninga. Druženja su se održavala svakog ponedjeljka, pa čak i tijekom cijelog srpnja i kolovoza, s prosjekom od devet članova po druženju.

U istom razdoblju imali smo i tri športska natjecanja i to:

- 06. kolovoza 2005. godine u Mariji Bistrici, u organizaciji Udruge invalida Donja Stubica,
- 01. rujna 2005. godine u Bregani, u organizaciji Udruge invalida Samobora i Sv. Nedjelje,
- 07. rujna 2005. godine u Križevcima, u organizaciji Udruge invalida Križevci.

Na športskom druženju u Mariji Bistrici osvojili smo kao momčad treće mjesto u visećoj kuglani. U ukupnom plasmanu od 22 momčadi završili smo na vrlo dobrom četvrtom mjestu.

U Bregani smo postigli još bolji rezultat i to: u disciplini nabaci krug, razigravši s Varaždincima za prvo mjesto, u konačnici smo osvojili drugo mjesto, a u šahu treće kao momčad. U beli smo igrali za

treće mjesto i izgubili te osvojili četvrto mjesto, dok smo u ukupnom plasmanu kao momčad također osvojili četvrto mjesto.

U Križevcima jedino nismo uspjeli osvojiti niti jedno odličje, ali smo od devetnaest udruga u ukupnom plasmanu bili također četvrti. I s iskustvom više.

U međuvremenu smo imali jedno predivno druženje na Sv. Geri sa članovima sekcije "Ljekovito bilje" o čemu Izvještaj podnosi voditelj te sekcije.

Ukupno gledajući na proteklo razdoblje kao voditelj, zadovoljan sam postignutim rezultatima. Naravno, učinit ćemo sve da budemo i bolji.

Hvala svim natjecateljima na postignutim rezultatima, kao i svima koji dolazr na trening-druženje i onima koji nas podržavaju u našim uspjesima.



## U SJENCI BORA

*U sjenci bora,  
Tu pored mora,  
Teku mi dani  
ljetos ko lani.*

*Tu sretno dišem  
Dok pjesme pišem,  
Tu srce moje  
U ritmu poje.*

*Tu slušam more  
Što valovi zbore,  
Sa njima živim  
njima se divim.*

*Dok vjetrici nosi  
Nemir u kosi,  
A mir u duši  
Sve boli guši.*

*Sunčeve zrake  
Nê stede korake,  
Kuda se kreću  
Donose sreću.*

*I ljetos k'o lani  
Teku mi dani,  
Tu pored mora  
U sjenci bora.*

*Franjo Friščić  
Pirovac, 1988.*

## DOKTOR

*Doktore šta je sa mojim zdravljem  
istinu mi kaži, zašto okolišaš u  
dijagnozi, neću laži.*

*Znam da nisu gotovi eksperti jer  
nema EURL-a u mojoj kovrti.*

*Doktore zašto me na pretrage o  
otkrivanju dijagnoze šalješ, a nikakve  
nade za izlječenje mi ne daješ.*

*Najveća je nada idi kod fizijatra  
neka on tvoje zdravlje promatra.*

*Doktor fizijatar na uspjeh garant ne  
dajeveć sa mnom vrši probe kao da sam  
komad robe.*

*Autor: Tena Kovačević*

## KISELI KRASTAVCI

*Pripremite:*

- 3 kg sitnih krastavaca suhe cvjetove kopra
- 3 dag šećerakorijen hrena
- žličicu papra u zrnu
- 16 žlica esencije octa
- 4 žlice gorušice u zrnu 4 lovorva lista
- 5 dag soli

*Krastavce dobro operite četkicom pod jakim mlazom vode. Poslažite ih u manje staklenke ili jednu veliku od 5 litara. Zalijte ih vrućom otopinom esencije octa s 1,2 l vode, oguljenim hrenom, šećerom, solju i paprom. Ako je potrebno, dodajte još kipuće vode jer krastavci moraju biti posve potopljeni.*

## KOMPOT OD RIBIZA

*Pripremite:*

- 1 kg ribiza
- 400 g šećera

*Ribiz skinite vilicom s grozdova, operite, ocijedite i slažite u staklenke u redovima. Svaki red posipajte šećerom. Staklenke hermetički zatvorite i pasterizirajte 10 minuta.*

## DŽEM OD JABUKA I GROŽĐA

*Pripremite:*

- 2 kg jabuka
- 50 dag bijeloga grožđa
- 1 kg šećera


*Iz gržđa istisnite sok, a jabuke ogulite, očistite i narežite na kockice. Sve zajedno kuhajte na laganoj vatri dok se jabuke ne raspadnu. Kad ste postigli željenu gustoću džema, sipajte ga u sterilizirane staklenke. Najbolje ga je čuvati u hladioniku.*

## Zahvala

kojom zahvaljujemo Udruzi invalida rada grada Zagreba na akciji u kojoj se članovi Udruge upućuju na oporavak i rehabilitaciju u prekrasan hotel "Minerva" u Varaždinskim toplicama. Ta dva tjedna provedena u prekrasnim sobama, sa TV-om, balkonom, prošla su u cjelodnevnim terapijama i rehabilitacijom pod nadzorom liječnika i fizioterapeuta, koji prate sve propisane terapije i vježbe, uz evidenciju. Obroci su služeni u velikoj sali, od švedskog stola za doručak, do tri vrste jela za ručak i večeru, uvijek na vrijeme i dobro pripremljeni. U popodnevni satima može se rehabilitirati u zatvorenim ili otvorenim bazenima sa izuzetno čistom vodom, a u večernjim se može uživati u glazbenim večerima uz tamburaše ili glazbeni sastav u dvorani u sklopu hotela ili šetnjama po prekrasnoj okolini Varaždinskih toplica.

Sa svim pohvalama osoblju hotela "Minerva" i liječnicima, fizioterapeutima i ostalima, najviše se zahvaljujemo Udruzi koja je snosila dvije trećine troškova našeg boravka u ta dva nezaobravna tjedna.

Napominjemo da smo sestre sa obostranim protezama kuka i da smo znatno poboljšale svoje zdravstveno stanje u ta dva tjedna poklonjenog odmora. Prilažemo i fotografije (vidjeti na str. xx) našeg radnog odmora koji je bio nezaboravan, te se nadamo da ćemo ponovno moći zahvaliti Udruzi ako se akcija nastavi u budućnosti. Do tada, ostat će nam prekrasne uspomene i poboljšano opće stanje zahvaljujući našoj Udruzi. Stella Modrić/Adriana Pejćinović



ŠTEF!  
SI ČUL DA SE NAŠA  
VLAĐA BORI PROT!  
SIROMAŠTVA?

TI BOKCA!  
AZMO MI OSNOVATI  
STRANKU SIROMAŠNIH,  
BUMO NAZBOŽNIA,  
KAE NE!