



# **MONOGRAFIJA**

**DRUŠTVA MULTIPLE SKLEROZE  
KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE**

**2002. - 2022.**



**MONOGRAFIJA**  
**DRUŠTVA MULTIPLE SKLEROZE**  
**KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE**  
**2002. - 2022.**

Zabok, 2022.

## MONOGRAFIJA

DRUŠTVA MULTIPLE SKLEROZE  
KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE  
2002. - 2022.

### NAKLADNIK:

Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije, Zabok

### UREDNIŠTVO:

Nada Smrekar  
Svjetlana Pripeljaš  
Nataša Hlaban

**OBLIKOVANJE:** Igor Vranješ

**LEKTURA:** Tina Marušić

**TISAK:** Tiskara Kasanić, Zagreb

**NAKLADA:** 300

**ISBN:** 978-953-50267-0-9

Zabok, rujan 2022. godine

### DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE

Trg Dragutina Domjanića 6, 49 210 Zabok  
tel. 049 221 973  
e-mail: [dms\\_krapina@sdmsh.hr](mailto:dms_krapina@sdmsh.hr)  
[dms.zagorje@email.t-com.hr](mailto:dms.zagorje@email.t-com.hr)  
web: [www.dmskzz.hr](http://www.dmskzz.hr)



Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.

## SADRŽAJ

RIJEČ PREDSEDNICE	4
PODRŠKA U OSTVARENJU NAŠE MISIJE	6
DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE	18
MULTIPLA SKLEROZA	19
DRUŠTVO KROZ POVIJEST	20
ZAPOSLJENICI DRUŠTVA	31
AKTIVNOSTI, USLUGE, SADRŽAJI I SURADNJA	33
PSIHOLOŠKA POTPORA I SAVJETOVANJE	35
INDIVIDUALNA I GRUPNA REHABILITACIJA I REKREACIJA	39
OSOBNI ASISTENTI	45
POMOĆNICI U NASTAVI	46
RAZNOVRSNOST SADRŽAJA U SURADNJI S VANJSKIM STRUČNJACIMA I SURADNICIMA	47
KREATIVNOST KAO TERAPIJA	57
RAZVOJ MEĐUNARODNE SURADNJE	60
SEKTORSKA I MEĐUSEKTORSKA SURADNJA	61
SVJETSKI I NACIONALNI DAN MULTIPLE SKLEROZE, MEĐUNARODNI DAN OSOBA S INVALIDITETOM	66
VIZIJA I MISIJA	70
MS ZONA	72
ZAHVALE	76



### **Nada Smrekar**

*predsjednica (2002.-)*

Poštovani i dragi prijatelji!

Staza duga 20 godina, 20 godina s vama, sa svim usponima i padovima, ipak je pronašla svoj cilj.

Živjela sam i borila se s multiplom sklerozom, bila sam u svojoj čahuri i ne sluteći da ću krenuti na put, put borbe, odricanja, suza, put na kojem nema posustajanja. Okupljanje, seljenje, uređenje i opremanje prostora postali su moja svakodnevna rutina, kao i mnogobrojne neprospavane noći u kojima se pojavljuje samo jedna misao: Kako osigurati kvalitetniji život prijateljima s MS-om?

Zato su tu obitelj i prijatelji, svatko sa svojom idejom i nekom smjernicom. Oni su moja snaga, oni su ti koji daju vjetar u leđa i kad poklekneš. Bilo je teško, no, nažalost, povećavao se broj oboljelih članova, što je značilo i veću snagu na putu prema cilju. Zнала sam da nemam pravo posustati, da nemam pravo okrenuti leđa onima koji su najranjiviji jer i ja sam jedna od njih. Počela sam kucati na vrata potencijalnih donatora, vrata općina, gradova i vrata županije. Vrata su se sramežljivo otvarala, no iza tih vrata bili su ljudi velikog srca i puni razumijevanja. Ruka je potpore stisnuta, a moje srce ispunjeno, ne zbog mene, već zbog vas koji ste očajnički tražili sebe, utočište gdje se možete uvući i biti svoji, ali i pomisli da nisam sama. Iza nekih tamo vrata postoje osobe, veliki humanitarci, makar s poklonjenim osmjehom.

Svaki novi dan bio je novi izazov ne sluteći da će se ti dani pretvoriti u tjedne, mjeseci i tako lijepe godine.

Dvadeset je godina iza mene. Tu sam s vama, zahvaljujući vama. U dvadeset godina upoznala sam putove, puteljke, staze i stazice, sela, općine i gradove, predivnu nam županiju. Na kraju, upoznala sam samu sebe. Spoznala sam da čovjek nikada nije tako slab da ne može postati stup inicijativa, stup nečega što DMSKZŽ danas ima.

Društvo kakvo danas imamo stvarali smo zajedno. Svi smo uvijek bili kao jedno jer bili smo i ostali vjerni sebi, ranjivom čovjeku, osobi koja želi što bolje i kvalitetnije proživjeti svoj život.

Dragi prijatelji, hvala vam na svakom stisku ruke, na svakom osmjehu, zagrljaju, ali i na svakoj suzi koju smo zajedno pustili. Sve što je bilo ružno zaboravimo jer se moralo dogoditi s razlogom. Pamtimo sve lijepo jer se iz svega toga dogodilo neraskidivo zajedništvo! Dogodilo se Društvo koje raste, Društvo koje je pokazalo svu silinu moći - hrabrost i ustrajanje.

Ne zaboravimo da smo zajedno jači, ZAJEDNO MOŽEMO SVE!



## PODRŠKA U OSTVARENJU NAŠE MISIJE

*Naša je misija doprinijeti kvalitetnom i ravnopravnom sudjelovanju osoba s invaliditetom u svim segmentima društva, aktivnom sudjelovanju u društvenoj skrbi radi promicanja, zaštite, poticanja i unaprjeđenja prava i interesa osoba oboljelih od MS-a i ostalih osoba s invaliditetom te očuvanju njihova dostojanstva. Ostvarenje naše misije ne bi u protekla dva desetljeća bilo moguće u potpunosti da nije bilo stalne podrške regionalne samouprave, pojedinih ustanova, suradnika i donatora.*



### **Željko Kolar**

*župan Krapinsko-zagorske županije (2013.-)*

---

Krapinsko-zagorska županija od samog početka djelovanja Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije prati njezin rad i brojne programe i projekte koje udruga provodi.

Od prvotne usmjerenosti na programe i projekte pomoći osobama oboljelima od multiple skleroze, udruga je tijekom godina širila svoje djelovanje na druge ciljane skupine, kao što su starije osobe, ali i djeca i mladi. Upravo tako usmjeravali su svoje djelovanje na područjima u kojima su nedostajale inicijative i usluge civilnog društva, ali i općenito javnih institucija.

Krapinsko-zagorska županija ostvarila je dugogodišnju kvalitetnu suradnju s ovom udrugom u brojnim projektima koje udruga provodi, a posebno je značajno izdvojiti projekte usmjerene osiguranju pomoćnika u nastavi, kao i programu KISS, usmjerenom razvoju gospodarstava i samozapošljavanja i senzibilizaciji javnosti te projektu „Stani pod moj kišobran“, usmjerenom prevenciji nasilja među mladima. U navedenim projektima najbolje se uočavaju raspon područja na kojima udruga djeluje i širina djelatnosti koje obuhvaća.

Osim toga, predstavnici udruge članovi su različitih radnih i savjetodavnih županijskih tijela kao što su Savjet za razvoj civilnog društva, Savjet za socijalnu skrb, Partnersko vijeće za tržište rada gdje svojim aktivnim angažmanom utječu na poboljšanje kvalitete života, ne samo osoba s invaliditetom, nego i ostalih ranjivih skupina. U tom cilju predstavnici udruge sudjelovali su i u izradi svih relevantnih strateških dokumenata na županijskoj razini. Tu valja izdvojiti razvojne županijske planove, Socijalni plan, Strategiju razvoja civilnog društva, Akcijski plan zapošljavanja i slične strateške dokumente. Također, svoj doprinos daju i članstvom (i predsjedanjem u mandatu 2013.-2015. godine) u koordinativnom tijelu - Koordinaciji udruga osoba s invaliditetom Krapinsko-zagorske županije koja djeluje od 2011. godine i svojim aktivnostima okuplja udruge i jača njihove sposobnosti aktivnog djelovanja u zajednici.

Ponosni smo na to što udruga provodi aktivnosti s vrlo dojmljivim i konkretnim rezultatima i zapošljava značajan broj osoba. Svojim aktivnostima utječe ne samo na dobrobit svojih članova, već je prepoznata i u široj zajednici kao

pokretač inovativnih i prijeko potrebnih socijalnih usluga i drugih aktivnosti kojima se pružaju usluge ciljanoj populaciji i jača senzibiliziranost zajednice za određene probleme i potrebe ciljanih skupina.

Ujedno koristimo priliku iskazati zadovoljstvo našom dosadašnjom uspješnom suradnjom i zahvaliti vam u ime Krapinsko-zagorske županije, i svoje osobno ime, na vašem trudu i upornom nastojanju da poboljšate položaj osoba s invaliditetom u našoj Županiji.



### **Sonja Borovčak**

*županica Krapinsko-zagorske županije  
(2007.-2009., 2012.-2013.)*

---

Obilježnice su uvijek prilika da se prisjetimo važnih i značajnih događaja u našoj zajednici, onih koji su doprinijeli kvaliteti života svih, a posebno osjetljive skupine naših sugrađana.

Društvo multiple skleroze ima posebno mjesto u Krapinsko-zagorskoj županiji i 20 godina rada ove naše udruge zaslužuje priznanje i zahvalu za sve što su učinili za svoje članove, kojima je, zahvaljujući velikom trudu i radu, prije svega predsjednice Nade Smrekar, kvaliteta života, unatoč teškim simptomima i zdravstvenim tegobama, bila značajno bolja.

Pratila sam njihov rad od samih početaka i sve probleme i prepreke s kojima su se susretali, ali uz pomoć dobrih ljudi i upornih članova udruge nije im bilo dopušteno odustajanje. Nažalost, broj članova značajno se povećavao, a to je bio rezultat sve većeg broja oboljelih od ove bolesti s tisuću lica.

Zadivljena sam upornošću mnogih članova udruge koji su i unatoč vlastitoj borbi s teškim simptomima bolesti pomagali drugima i pronalazili načine kako doći do sponzora, adekvatnog prostora i financijskih sredstava, u raznim natjecanjima, za realizaciju projekata za pomoć oboljelima i njihovim obiteljima.

Naša županija nažalost je u vrhu po broju osoba s invaliditetom što je i razlog većeg broja udruga koje brinu o poteškoćama i problemima svojih članova.

Županija je financijski, a i na sve druge moguće načine pomagala udrugama u realizaciji projekata za stvaranje jednakih uvjeta života osoba s invaliditetom.

Između ostalog, naša županija prva je županija sa Županijskom strategijom za osobe s invaliditetom koju su prepoznale i krovne udruge RH kao županiju koja poštuje prava osoba s invaliditetom i otklanja sve prepreke i predrasude prema svojim građanima koji imaju teškoće u svom svakodnevnom životu.

Svemu tome svoj je velik doprinos dalo i Društvo multiple skleroze kao jedna od najaktivnijih udruga i inicijator mnogih akcija i projekata za osobe s invaliditetom u ovih uspješnih dva desetljeća svog djelovanja.

Bila mi je velika čast surađivati s njima, a ta suradnja bila je posebno značajna u vrijeme dok sam kao zamjenica župana i županica s njima trasirala put kako bi danas bili među najuspješnijim udrugama, ne samo u Krapinsko-zagorskoj županiji, nego i puno šire.

Čestitam im na 20 godina uspješnog rada i želim da i dalje budu u vlaku budućnosti i pomažu svojim članovima u projektima koji znače i bolje uvjete za njih i njihove obitelji.



### **Siniša Hajdaš Dončić, doc. dr. sc.**

*župan Krapinsko-zagorske županije (2009.-2012.)*

---

Prostor Krapinsko-zagorske županije jedan je od najstvarnijih prirodnih kategorija u kojima djelujemo. Prostor i njegovo uređenje imaju višestruko značenje. Prostor se percipira kao prirodni resurs, stanište različitih vrsta stvorenja, umjetna tvorevina, sustav, problem čijem se rješavanju treba multidimenzionalno pristupiti, bogatstvo (dobro, roba kojom se trguje), ideologija (sadrži kulturološko značenje), povijesna činjenica, mjesto (vizualna i prostorna geografija), estetsko djelo.

Sveukupne ljudske aktivnosti i razvoj neraskidivo su vezani uz konkretni prostor. Tako je i razvoj lokalne zajednice vezan za lokalni prostor na kojem se događaju društveni međuodnosi i interakcija između različitih društvenih skupina koje surađuju ili organiziraju suradnju radi postizanja zajedničkih ciljeva.

Lokalna zajednica jest fizički i društveni prostor u kojem se akumuliraju i sedimentiraju materijalni, ljudski i društveni resursi. Unutar lokalne zajednice stvara se specifičan lokalni sustav poslovanja u kojem razni subjekti (pojedinci i organizacije, privatni i javni) stupaju u međusobne odnose, donose odluke i razvijaju strategije. Promjene u društvu događaju se zahvaljujući društvenim i političkim mobilizacijama. Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije izrazito je bitan dionik civilnog društva, mobilizator i facilitator. Socijalnom transformacijom, koju čini struktura socijalnog života, socijalna solidarnost, identitet i društveni kapital prostora, koji je uvijek slabiji u ruralnom području nego u metropolitanskim ili urbanim regijama, Društvo multiple skleroze KZZ-a svojevrsan je svjetionik i zaštitnik onih najslabijih.

Socijalnu transformaciju treba povezivati sa samom strukturom socijalnog života, uređenjem građanskog društva, identitetom i društvenim kapitalom. Identitet koji je stvorila udruga također čini socijalni sadržaj prostora jer je on skup prostornih uporišta i socijalnih promjena u društvu koji obilježava prostor Krapinsko-zagorske županije. Socijalni sadržaj čini i društveni kapital. Kao komponenta ljudskoga kapitala omogućava članovima udruge da vjeruju jedni drugima i da surađuju u stvaranju novih grupa i ideja. Institucionalnom transformacijom i preuzimanjem procedura društvo provodi javne politike, upravljanje i organizaciju, a udruga svojim djelovanjem pomaže i državi, i županiji, i gradu.

Institucionalna transformacija odnosi se na jačanje mehanizama usmjerenih na izradu i provedbu javnih politika i institucionalnih sporazuma (razvojna partnerstva i strategija) koji učvršćuju i jačaju održivost društva. To se odnosi i na sposobnost zajednice da funkcionira tako da sama određuje uvjete života na svome prostoru, a ujedno prepušta i određene društvene uloge koje Društvo multiple skleroze KZZ-a izvanredno provodi.

Ipak, čvrsto sam uvjeren da pojedinac nije jedini koji mora prema drugom pojedincu njegovati vrlinu pravednosti kako bi ostao moralan i pošten, nego mora postojati pravednost institucija zajednice koja se izražava u kolektivnim postupcima društva, a to je prepoznavanje vašeg rada kao važnog dionika lokalne zajednice. Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije prepoznato je kao važan dionik lokalne zajednice, a meni je bila posebna čast, a ne samo dužnost, da svojim javnim djelovanjem pomognem radu Društva. Hvala vam i sretno!



## **Vlasta Hubicki, dr. vet. med.**

*županica Krapinsko-zagorske županije (2001.-2007.)*

---

Upornost, srdačnost, zajedništvo, snalažljivost, marljivost... Brojne su asocijacije koje u meni budi spominjanje Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije.

Prije 20 godina prepoznali ste potrebu za udrugom u kojoj će se osobe iz našeg najljepšeg frtalja svijeta moći okupljati i koja će im pružati potrebnu podršku i pomoć u borbi za ostvarivanje neotuđivih, a opet često teško dostižnih prava. Krenuli ste kao malo utočište ljudi velikog srca, plemenitih ideja i nadasve ogromnog entuzijazma, čemu sam mogla izravno svjedočiti kao tada novoizabrana županica.

Izrazito sam ponosna na naš zajednički rad tijekom šest godina obavljanja dužnosti županice, kao i na noviju suradnju i kontakte tijekom osam godina provedenih na dužnosti predsjednice Županijske skupštine. Krapinsko-zagorska županija je vašem Društvu sve to vrijeme pokušavala biti pouzdan partner i čvrst oslonac u mijenjanju sustava koji nikad nije bio idealan. Nažalost, nerijetko izrazito krut i teško prilagodljiv specifičnim potrebama osoba s invaliditetom. Zbog toga mi je osobito drago što smo u to vrijeme uspjeli pokrenuti kontinuirano financiranje Društva županijskim natječajima, što je nastavljeno i svih godina nakon toga. Ta su sredstva bila svojevrsan kamen temeljac za funkcioniranje udruge, dok on danas u vašim prihodima, zbog uspješnog javljanja na uvedene bogatije nacionalne i europske natječaje, ipak predstavlja manji udio.

Svi se možemo složiti da je cilj Društva uvijek bio plemenit, no jednako tako i da ga nikad nije bilo ni lako ni jednostavno ostvariti. I u onim manje lijepim trenucima nije vas napuštao optimizam pa ste s osmjehom na licu uspješno, korak po korak, nadilazili sve poteškoće. Jasno ste pokazali da odustajanje za vas jednostavno nije opcija i da ćete se neumorno boriti za ostvarenje vaše vizije boljeg i pravednijeg društva. Iako se oboljeli od multiple skleroze u našem društvu i dalje susreću s brojnim problemima, neki od njih su tijekom godina upravo zbog vaše upornosti ipak nestali ili se bar smanjili.

Svojim radom jasno ste nam pokazali da svijet oko nas i njegove nesavršenosti nikad ne smijemo prihvaćati zdravo za gotovo. Uporno ste radili na njegovu poboljšanju i unaprjeđivanju i to nastavljate činiti i danas - na korist čitavog

društva, posebno svih vaših članica i članova koji su uistinu puno više od MS-a.

Želim vam sretan 20. rodendan Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije i nastavak uspješnog rada u narednom razdoblju!



**Tanja Malbaša, mag. art.**

*stručna suradnica za razvoj  
Saveza društava multiple skleroze Hrvatske*

---

Poštovani i dragi članovi i prijatelji Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije,

teško je riječima opisati povijest koja se dogodila i ostala zapisana kao začetak postojanja MS zajednice u Hrvatskoj, a koja je danas postala mreža 21 udruge i nas kao krovne organizacije. Mreža obuhvaća više od 3000 osoba s multiplom sklerozom, usluge i podršku na razini cijele Hrvatske, koja se danas podrazumijeva i neminovno omogućuje kvalitetniji i bolji suživot s multiplom sklerozom. Tako je i Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije jedna od naših organizacija u kojima već dobro poznata lica djelatnika pružaju podršku, tješe, smiju se, vježbaju, savjetuju i aktivno rade na poboljšanju svakodnevne oboljelih.

Savezu društava multiple skleroze Hrvatske uskoro su 43 godine, a 20 godina rada jest iza Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije. Davne 1991. godine pokazalo se da se kroz regionalne sekcije može više pomoći oboljelima od multiple skleroze pa je već u siječnju iste godine osnovana Regionalna sekcija Zagreb, a u rad sekcije uključuju se i oboljeli s područja Zagorja. U tom ratnom i poslijeratnom razdoblju humanitaran rad i donacije bili su glavni izvor pomoći oboljelima, a oboljeli su međusobno pomagali jedni drugima, otvarajući svoja srca i domove. Godine 2000. osnovana je Županijska sekcija Krapinsko-zagorske županije čija je prva predsjednica bila Ljubica Akik, a nakon nje predsjednica je postala Nada Smrekar. Ona još uvijek neumorno vodi Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije i čini nam se da usprkos dijagnozi i dalje živi za svoju udругu i sve svoje vrijeme posvećuje svojim članovima.

Pitanje koje je početkom 2000. godine tadašnja predsjednica Društva multiple skleroze Hrvatske, Danica Eškić, postavila svim članovima: „Kakvo Društvo multiple skleroze želite i što od njega očekujete?“, a na koje je odmah dobila odgovor: „Jednako i prepoznatljivo Društvo u cijeloj Republici Hrvatskoj“, danas je postalo stvarnost i tadašnji je cilj ostvaren. Godine 2004. službeno je stvoren Savez društava multiple skleroze Hrvatske, u čije je predsjedništvo ušla i Nada Smrekar, predsjednica Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije. Od tada pa nadalje, Savez i temeljne udruge članice djeluju na području cijele Hrvatske, uz vrlo uspješnu suradnju sa stručnjacima za multiplu sklerozu i aktivno pridonose poboljšanju kvalitete života osoba s multiplom sklerozom na svim područjima života.

Predsjednica Nada Smrekar napisala je 2009. godine, povodom 30 godina postojanja Saveza društava multiple skleroze Hrvatske, za monografiju: „Bili smo mali u malom skućenom prostoru, na prvom katu sa bezbroj stepenica. Bilo je teško jer svako druženje tražilo je dodatne financije zbog najma prostora, a da je adekvatan za osobe s invaliditetom. Ustrajali smo, snalazili se, no ipak je presudilo pa smo otišli u podstanare, ali u pristupačni prostor.“

Danas imaju i pristupačne prostore i mnogo toga više od drugih, no najvrjednije jest da i dalje žele još više i još bolje za svoje članove. Upornost predsjednice Društva i nevjerojatna volja i želja za pomaganjem oboljelima od multiple skleroze učinila je ovo Društvo jednim od najrespektabilnijih organizacija civilnoga društva i udruge koje predstavljaju oboljele od multiple skleroze. Sve, naravno, uz Nadin poduzetni duh i volju koji ne posustaju ni nakon dugih 20 godina, u čemu joj svakodnevno godinama pomažu ne samo suradnici i prijatelji udruge, već i cijela obitelj.

Kada dodete u Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije, na vratima će vas dočekati nasmijani djelatnici, članovi koji u dobrom raspoloženju razgovaraju i ispijaju kavu. Po hodnicima udruge šetaju zaposlenici, a u okolnim prostorijama odvijaju se terapije s fizioterapeutom, razgovori sa psihologom, a vidjet ćete i članove kako vježbaju na spravama. Osjeća se užurbana atmosfera, ali praćena osmjesima i pozitivnom energijom. U jednoj od prostorija i dvije su djelatnice udruge, Svjetlana i Nataša, koje svakodnevno pišu, raspisuju i osmišljavaju nove ideje i projekte. Uvijek ih možete dobiti na telefon, e-mail i pitati za savjet. Obje imaju ogromno iskustvo u radu u udruzi i posao im više ne predstavlja samo posao, već je u potpunosti dio njihove svakodnevne. Odavno je poznato da



su Zagorci radišni i veseli ljudi, a tu regionalnu raznolikost Hrvatske prepoznate i kada uđete u udrugu.

Naravno, uvijek ćete tu sresti i predsjednicu Nadu Smrekar koja je uvijek užurbana, uvijek negdje mora stići i ne voli da ju se hvali i previše zadržava. Iako je ponekad multipla skleroza zaustavi u njezinim namjerama, ona se uvijek dočeka na noge i odredi si još zadataka. Vrlo je jasna kada trebate informaciju, ali kada se radi o njezinim članovima, spremna je preokrenuti cijelu udrugu i Zagorje kako bi im pomogla. Kada pomislite na Nadu, prvo što će vam pasti na pamet njezine su volja i energija kojima zrači i koje su ključne za današnji uspjeh udruge.

Želimo vam uspješan rad u budućim godinama, a ovakav dosadašnji uspjeh smatrat ćemo tek vašim početkom. Čestitamo vam na 20 godina rada, truda i velikih uspjeha u ime svih oboljelih od multiple skleroze.

Ne zaboravimo, Možemo Sve!



### **Tomislav Jadan, dipl. oec.**

*ravnatelj Zavoda za javno zdravstvo  
Krapinsko-zagorske županije*

Kao zdravstvena ustanova Zavod za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije svoju primarnu ulogu ima u prevenciji i provođenju javnozdravstvenih programa, ovisno o zdravstvenim prioritetima. U našim odjelima ciljevi su nam osigurati primarnu zdravstvenu zaštitu i jedinstveno provoditi mjere za sprječavanje i suzbijanje zaraznih bolesti i epidemija, kao i nadzirati epidemiološku situaciju. Međutim, u našem je fokusu uvijek bila i podrška organizacijama civilnog društva, posebice udrugama.

Uloga udruge iznimno je važna u socijalnoj domeni i domeni zdravlja, a posebice za zdravstveni sustav. U njemu udruge neosporno pomažu u osnaživanju pojedinca, pružanju različitih usluga članovima i zajednici, promicanju i zago-varanju prava pacijenata.

Prepoznali smo ulogu Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije kao iznimno važne udruge koja predstavlja nadogradnju zdravstvenog sustava, u onim segmentima koje zdravstveni sustav ne može potpuno zahvatiti, a potrebni su za ostvarenje javnozdravstvenih

ciljeva. U dva desetljeća njihova rada pokazalo se kako ova udruga često može reagirati mnogo brže od države zbog svoje fleksibilnosti. Bezbroj su puta pokazali kako se na njih možemo osloniti, posebno na njihove modele pružanja izvan-institucionalnih socijalnih usluga, osnaživanja i edukacije pacijenata, a istovremeno su i vrijedan izvor povratnih informacija, novih i kreativnih ideja.

Kako bi se postigla temeljna svrha javnog zdravstva, očuvanje i unaprjeđenje zdravlja populacije, prijeko su potrebni dobra suradnja, koordinacija i partnerstvo među dionicima na nacionalnoj, regionalnoj i lokalnoj razini, a među te dionike nedvojbeno spada i civilno društvo. Prateći rad Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije vidljiv je njihov rast i razvoj, brojnost sadržaja i usluga za njihove članove, ali i ostale osobe s invaliditetom i osobe u nepovoljnom položaju. Stoga nam je izuzetno drago što godinama uspješno surađujemo, što im dajemo podršku u okviru naših mogućnosti jer su važni partneri i dijelimo iste ciljeve – posebno koncept zdravlja za sve, smanjenje nejednakosti u zdravlju i investiranje u zdravlje na različite načine, kao najisplativije investicije u razvoj našeg društva.



### **Teodor Švaljek**

*predsjednik Uprave Salvus d. o. o.*

Prije nepuna dva desetljeća počelo je zajedničko putovanje nekolicine entuzijasta koji su stvarali čvrste temelje DMSKZZ-a i nas, tadašnjih djelatnika Salvusa d. o. o. Već u samim početcima suradnje prepoznata je uzajamna potreba i želja za stvaranjem kvalitetnog okruženja u Društvu koje će multidisciplinarno djelovati na poboljšanje kvalitete života svojih članova.

Našom smo suradnjom nastojali biti saveznik u očuvanju zdravlja nudeći raznovrsne medicinske proizvode i pomagala. Uvijek oslušujemo, pratimo i odgovorno nudimo zdrava rješenja, kvalitetne medicinske proizvode i uslugu korisnicima na najvišoj razini.

Vodstvo i mnoge članove Društva smatramo dijelom naše obitelji i nastojimo dati potporu u aktivnostima koje Društvo organizira. Godinama smo zajedno rasli i danas možemo s ponosom reći da je DMSKZZ, uz mnoge druge neprofitne

organizacije, temelj napretka civilnog društva i razumijevanja potreba osoba s invaliditetom. Zajedničkim snagama organizirali smo mnoge edukativne radionice o zdravlju, savjetovališta o prehrani i dodatcima prehrani. Donacijama smo pomogli u projektima razvoja i poboljšanja aktivnog života osoba oboljelih od multiple skleroze, nabavi opreme i uređenju službenih prostorija Društva.

Međusobna potpora i jačanje suradnje zalog su budućnosti, a tijekom godina potvrdili smo zajedničko partnerstvo i učvrstili neraskidive veze.

Poslovice kaže: „Ako ne zakoračite, uvijek ćete ostati na istome mjestu.“, a vi, naši prijatelji, niste samo zakoračili, nego velikim, sigurnim koracima, odnosno uspješnim projektima, stvarate sigurno i napredno okruženje svojim članovima i široj zajednici. Čestitamo na velikom jubileju i pratimo vas i dalje! Vaš je uspjeh i naš uspjeh, vaša snaga naš je poticaj.

Sretno i uspješno!  
*Vaš Salvus*



### **Boris Blažinić**

*profesor i sudski vještak, psihoterapeut*

Istinski sam sretan i ponosan na više od 20 godina uspješne suradnje s prekrasnim, profesionalnim i istinski humanim ljudima, pod vodstvom predsjednice Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije, gđe Nade Smrekar. Divno je tolike godine surađivati s osobom tako snažnog, odlučnog karaktera, samopouzdanom i izravnom, osobom koja kaže ono što treba reći i nastavlja dalje. A ispod čvrstoće skriva se veliko srce koje brine, štiti i nesebično daje potrebitima. Velika hvala njoj i njezinu cijelom timu, osobito gđi Svjetlani Pripeljaš, gđi Nataši Hlaban, kao i svim ostalim predanim ljudima na ukazanom povjerenju, nesebičnoj podršci, divnoj atmosferi i stalnoj spremnosti za svaku ideju koja može pomoći oboljelima.

Ono što me još više veseli i ispunjava divni su ljudi s kojima sam radio, oboljeli od multiple skleroze, poput moje majke zbog koje sam se i posvetio studiranju, istraživanju i radu s oboljelima od te bolesti. Duboko se nadam da sam im

svojim radom barem malo olakšao i pomogao da lakše žive s tim oboljenjem. Velika im hvala!

Ne kaže se uzalud da je multipla skleroza bolest s tisuću lica i svaki oboljeli ima drugačije potrebe, tjelesne, mentalne, emocionalne i duhovne. I zato smo tijekom godina proveli mnogobrojna predavanja, radionice i uspješne projekte u cilju, prije svega, podizanja svijesti o samoj bolesti i potrebama oboljelih kod svih uključenih, ne samo oboljelih, već i obitelji i šire društvene zajednice. Od prepoznavanja i uspješnog suočavanja sa stresom, individualnog savjetovanja, psihoterapije do pripreme za aktivno zapošljavanje.

Više od 20 godina istraživanja, rada i iskustva samo me još više inspiriralo da nastavim, pogotovo oni ljudi koji su bili u jako lošem stanju, ali im se zbog, meni tada nepoznatog razloga, zdravlje naglo poboljšalo, do razine skoro normalne funkcionalnosti. Dugo vremena nisam mogao povezati što je točno bilo ključno za takvu promjenu jer su svi nešto drugo promijenili. Od promjene prehrane, mjesta stanovanja, karijere, posla, razvoda do duhovne obnove. I tada sam povezoao. Ono što je bilo zajedničko u tim različitim promjenama jest da su svi promijenili svoj stil života. Nisu dozvolili postati žrtvama bolesti, doživljavati ju kao prijetnju i živjeti u strahu od pogoršanja ili doživljavati kao gubitak i živjeti u tuzi, već kao vrisak tijela promijeniti nešto, shvatiti ju kao izazov. Zapravo, kod ljudi koji su vratili zdravlje promjena je došla iznutra, promijenili su sebe, oslobodili su se unutarnjih lanaca, predrasuda, strahova i počeli živjeti život kakav žele i zaslužuju. Ono što je također bilo presudno jesu ogromna ljubav i podrška obitelji.

Da, upravo su mi oni inspiracija, izvor snage i energije nastaviti pomagati ljudima da spoznaju, obuzdaju i oplemene sebe. Da budu hrabri i preuzmu odgovornost za svoj život, prestanu biti samo glumci u roditeljskom teatru i budu scenaristi, redatelji i producenti svog života. Život nema daljinski upravljač i ako se nekom ne sviđa život kakva živi, može trpjeti, kukati ili jednostavno ustati i sam promijeniti program. Kvaliteta života jest kvaliteta emocija koje svakodnevno osjećamo. Nažalost, zatvor iz kojeg je najteže pobjeći nalazi se u našoj glavi.

Za kraj poruka od mene dragim ljudima, članovima Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije: Flertajte s mislima, zaljubite se u radost, plešite s osjećajima, imajte romansu sa snovima, zaljubite se s jednostavnošću, oženite genijalnost, razvedite od ega i volite sebe i druge bezuvjetno!



**Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije** dobrotvorna je, humanitarna udruga osnovana radi unaprjeđenja liječenja, istraživanja, rehabilitacije i zaštite osoba oboljelih od multiple skleroze i srodnih bolesti koja okuplja svoje članove na cijelom području Krapinsko-zagorske županije. Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije nestranačka je, nepolitička i neprofitna udruga. Svakodnevno radi na promicanju unaprjeđenja liječenja, istraživanja, rehabilitacije i zaštite osoba oboljelih od multiple skleroze i srodnih bolesti na području Krapinsko-zagorske županije. Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije djeluje na načelima neovisnosti, javnosti, demokratskog ustroja, neprofitnosti i slobodnog djelovanja u javnom životu.

## MULTIPLA SKLEROZA

Multipla skleroza (MS) kronična je bolest koja zahvaća središnji živčani sustav (mozak, kralježničnu moždinu i vidne živce), a točan uzrok njezina nastanka nije poznat. Multiplu sklerozu ubrajamo među autoimune bolesti, tj. bolesti kod kojih dolazi do neodgovarajuće reakcije imunskog sustava na određene sastavnice vlastita tijela.

Upala i oštećenje živčanog sustava uzrokuju neurološka oštećenja, od oštećenja vida i hoda do poremećaja ravnoteže i koordinacije, što može smanjiti pokretljivost. Bolest napreduje različito. Kod nekih bolesnika može biti u vrlo blagom obliku, dok se kod drugih naglo razvija s brzo napredujućim neurološkim oštećenjem. U najčešćem obliku, relapsno-remitentnom MS-u, koji se javlja s relapsima, neurološko oštećenje može se ispraviti nakon relapsa, međutim, obično recidivi ostavljaju posljedice. U uznapređovalom obliku MS-a većina bolesnika ima ograničenu mogućnost kretanja nakon 10 ili više godina bolesti. Prirodni, neliječeni tijek bolesti nepredvidiv je, a dugogodišnja promatranja pokazuju da nakon 15-20 godina trajanja bolesti samo mali dio, 10-20% bolesnika nema većih neuroloških problema.

Multipla skleroza složena je bolest pa je i njezino liječenje širok i kompleksan pojam. Ono obuhvaća primjenu lijekova koji mijenjaju tijek bolesti, liječenje relapsa, ublažavanje simptoma tegobe, rehabilitacijske postupke kojima se poboljšava bolesnikovo funkcioniranje. Suvremen pristup liječenju MS-a mora biti sveobuhvatan i uključivati zdravstvene djelatnike specijalizirane za brojna različita područja - liječnike, medicinske sestre, fizioterapeute, radne terapeute, psihologe i brojne druge. Svaki bolesnik ima pravo na liječenje multiple skleroze, ali nisu nužno svi oblici liječenja prikladni za sve bolesnike. Optimalan plan liječenja s obzirom na tijek bolesti izrađuje nadležni neurolog u dogovoru s bolesnikom.

Cilj liječenja jest spriječiti pogoršanje bolesti i nove relapse i tako dugoročno spriječiti, odnosno odgoditi razvoj ili pogoršanje onesposobljenosti.

Bolest se danas može brže dijagnosticirati zbog boljeg prepoznavanja ranih simptoma i dobro dostupnog MR-a mozga. Istraživanja pokazuju da

se može pojaviti u gotovo svakoj životnoj dobi, od ranog djetinjstva kao i nakon 70. godine života, ali najčešće između 20. i 40. godine. To je ujedno i dob kada je naš imunološki sustav najaktivniji, stoga mogu nastati i autoimune bolesti.

## DRUŠTVO KROZ POVIJEST

Još davne 1999. godine razmišljalo se o osnivanju Županijske sekcije Krapinsko-zagorske županije oboljelih od multiple skleroze, ali to je ostvareno tek 2002. godine. Tadašnja predsjednica Regionalne sekcije Zagreb, gospođa Danica Eškić, željela je okupiti članove koji bi vodili Županijsku sekciju Krapinsko-zagorske županije kako bi osobe oboljele od multiple skleroze s ovog područja imale gdje pokucati na vrata kada bi zatrebale bilo kakvu vrstu pomoći. Uspjela je okupiti zainteresirane osobe oboljele od multiple skleroze još 2000. godine i za glavni kontakt tada je postavljena gospođa Ljubica Akik. Udruga nije zaživjela skroz do 2002. godine.

Dana 9. listopada 2002. godine održana je osnivačka skupština Županijske sekcije Krapinsko-zagorske županije, a osnivači su bili Nada Smrekar, koja je ujedno izabrana za predsjednicu, Janja Vlahek, Ana Tumpa i, nažalost, sada pokojni Ivica Debanić i Ljubica Akik. Dana 18. listopada 2002. godine Društvo (tada sekcija) dobilo je pravni status.

Uz velike napore naše predsjednice, Grad Zabok izašao nam je u susret i ustupio prostor na adresi u Zaboku, Matije Gupca 53/1. Prostor je bio smješten na katu pa su mu, nažalost, mogli pristupiti samo pokretni članovi Društva.



Prvi prostor bio je prostor koji nije bio prilagođen osobama s invaliditetom niti pristupačan istima.



Osnivačka skupština nakon koje smo postali zasebno Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije.

Potrebno je naglasiti da je od samih početaka, osim predsjednice koja je bila volonterka, u administrativnim poslovima pomagala Brigita Tumpa (kći jedne od osnivačica), a uz nju i Svjetlana Pripeljaš (koja je tada još bila učenica), koje su nastojale svojim volonterskim radom pokrenuti rad Društva. Vrata Društva bila su otvorena triput tjedno (ponedjeljkom, srijedom i petkom) od 9,30 do 11,30 sati. Krenuli smo od samog početka, bez ičega. Nabavili smo prvo računalo, telefon i faks i krenuli s radom. Vodili smo bitku za prostor jer nam je bilo žao ljudi koji nisu mogli do nas zbog prepreka koje su ih dijelile od njihove oaze mira.

Fokusirali smo se na obilazak naših nepokretnih i teško pokretnih članova kako bismo imali uvid u njihovo zdravstveno i socijalno stanje. Tada smo uspostavili i izvršnu suradnju s tvrtkom Salvus koja je obavljala sve vezano za ortopedsku pomagala za naše članove.

Godina 2004. bila je veoma važna za nas jer smo se iz sekcije preregistrirali u zasebno Društvo multiple skleroze Krapinsko - zagorske županije (30. srpnja 2004. godine). Pod tim imenom i danas djelujemo i prepoznati smo u zajednici. Tada smo radno vrijeme u uredu produžili od 9.00 do 14.00 sati (isto triput tjedno) kako bi naši članovi, kojih je svakim danom bilo sve više, mogli doći i pronaći na jednom mjestu rješenja za svoje probleme.

Prva oprema za obavljanje neke vrste rehabilitacije u Društvu bio je eMRS aparat (elektromagnetno-rezonantni sustav) koji smo uspjeli nabaviti

**POZNANOVEC**  
**Koncert pomoći za Stjepana Vidičeka**

Temeljna organizacija HDZ-a Poznanovec i Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije ove nedjelje, 5. prosinca, organiziraju priredbu čiji će prihodi ići u korist Stjepana Vidičeka koji boluje od multiple skleroze. Manifestacija je organizirana povodom pokretanja akcije kojom će se samohranom ocu četverogodišnjeg dječaka izgraditi novi dom. Na priredbi, koja će se održati u veltrogasnom domu u Poznanovcu u 17 sati, nastupit će KUD Ljudevit Gaj iz Mača, Žuna iz Bedekovčine, bedekovčanski ženski i muški pjevački zbor te gosti iznenadjenja. Cijena ulaznice iznosi 10 kuna. (D. Čiček)

Hvala i našim vjernim medijima koji su nas podržali u bitki za prostor!



**POZNANOVEC**  
**Akcija za pomoć samohranom ocu**

U akciju "Sagradimo dom za Stjepana" kojom se sakupljaju sredstva i građevinski materijal za izgradnju kuće Stjepana Vidičeka, samohranog oca četverogodišnjeg djeteta koji boluje od multiple skleroze, uključila se i Područna škola Poznanovec. Zadnjeg dana nastave 48 učenika poznanovečke škole pripremio je prigodnu priredbu za Stjepanovog sina te mu uručilo poklone. Sredstva su sakupljali poznanovečki mališani tijekom prosinca i njima je malenom Stjepanu kupljen bicikl, voće, statkiši i kolači kao dar za Božić. Pomoć je pružio i ogranak Društva naša djeca iz Poznanovca, s kojima škola surađuje svake godine u božićno vrijeme organiziranjem humanitarne akcije za one kojima treba pomoć. (dč)



Polaznici edukacije ECDL operatera

**POZNANOVEC**  
**»Sagradimo dom za Stjepana«**

Danijele Čiček

**O**vih je dana pokrenuta velika humanitarna akcija u organizaciji Društva multiple skleroze Krapinsko-Zagorske županije pod nazivom »Sagradimo dom za Stjepana«. Riječ je o 35-godišnjem Stjepanu Vidičeku iz Poznanovca koji boluje od teškog oblika multiple skleroze, saznajemo od predsjednice Društva Nade Smrekar. Teško pokretan samohrani otac četverogodišnjeg djeteta trenutno se nalazi na liječenju u domu u Novom Marofu. Živi sa nemoćnim roditeljima u trošnoj i ruševnoj kućici bez sanitarnog čvora i normalnih životnih uvjeta, što je bio i osnovni razlog pokretanja ove akcije. Naime, multiple skleroza je bolest koja se prema statistikama pogoršava kod ljudi koji su goreg materijalnog stanja i nesredene obiteljske situacije. Društvo je najprije htjelo na postojeću kuću dograditi samo kupaonicu, no zbog trošnosti nastambe koja i nije u vlasništvu Stjepanovih roditelja, krenut će se u izgradnju kompletnog stambenog prostora nedaleko od sadašnjeg doma. Obitelji Vidiček pomoći se može uplatom na žiro-računu Društva 2360000-1101650377 s naznakom »Sagradimo dom za Stjepana«, a pomoći se može i doniranjem građevinskog materijala, namještaja ili kojim drugim načinom. Dodatne informacije mogu se dobiti kod predsjednice Nade Smrekar na mobitelu 098/176 590 ili na telefonu u sjedištu D. tvrta 221-973.

financijskom potporom Raiffeisen banke. Nedugo nakon toga primili smo i ročnika na obavljanje civilne vojske, koji je ujedno bio i fizioterapeut, pa je našim članovima pomagao u provedbi određenih vježbi. Ubrzo smo putem javnih radova omogućili i zapošljavanje fizioterapeuta koji je našim nepokretnim i teško pokretnim članovima odlazio u kuće i odradio s njima vježbe i masaže, što se pokazalo veoma uspješnim. Osim usluga fizioterapeuta krenuli smo i s drugim aktivnostima, poput psiholoških radionica, a veliku podršku davali su nam naši volonteri koji su bili članovi obitelji oboljelih od multiple skleroze.

Godinu kasnije Društvo je uz pomoć tvrtke Salvus, koja je financirala plaću, zaposlilo tajnicu koja je radila u punom radnom vremenu, svakodnevno od 7,00 do 15,00 sati. Još uvijek nam je bio problem nepristupačnost prostora pa se čak tadašnja ministrica obitelji, gospođa Jadranka Kosor, uključila u apel prema Gradu Zaboku za ustupanjem adekvatnog prostora našem Društvu. Poslala je pismo potpore našoj udruzi koje je adresirano i Gradu Zaboku. Svakodnevno smo proširivali svoje aktivnosti, suradnju sa svim važnim dionicima u području našeg rada. Tako smo ostvarili suradnju s Općom bolnicom Zabok, Centrom za socijalnu skrb Zabok, ali i prve financijske potpore Ministarstva zdravstva, Ministarstva obitelji i branitelja i Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva za naše projekte. Time samo naše usluge proširili i na neurološka savjetovašta, savjetovašta sa



**Otvorenje novih prostorija na adresi Trg Dragutina Domjanića 6 u Zaboku 2008.**

socijalnom radnicom, potom savjetovaništa za medicinsku rehabilitaciju, edukativna druženja, savjetovaništa o ortopedskim pomagalicama, pružanje usluge osobnog asistenta za naše nepokretne članove i hipoterapiju te edukacije vezane uz Europsku uniju. I dalje se svakodnevno radilo na nabavci vitamina za naše članove, posjećivali smo nepokretne i teško pokretne članove i organizirali druženja povodom blagdana kako bi naši članovi imali priliku razmjenjivati iskustva na jednom mjestu.

Tijekom 2007. godine preselili smo se u nove prostorije koje je također financirala tvrtka Salvus, a režijske troškove podmirivao nam je vlasnik prostora gospodin Boris Vrančić, iako je od početka bilo dogovoreno da ćemo ih pokrivati sami iz donacijskih sredstava. Gospodin Vrančić svakodnevno je pratio naš rad i nije nam htio naplatiti režijske troškove, na čemu smo mu iznimno zahvalni. Prostor je bio puno pristupačniji, na ulazu je bilo svega nekoliko stepenica pa su i teže pokretni članovi ipak mogli doći do nas. U tom prostoru imali smo više mjesta za odrađivati naše aktivnosti, kutak za fizioterapeuta, prostor za administraciju, ali i veliku prostoriju gdje smo odradili i jedan veliki projekt, edukaciju naših članova i članica za rad na računalu, s upisom u radnu knjigu, u suradnji s Učilištem Algebra. U tom prostoru zadržali smo se godinu dana.

Sljedeća, 2008. godina, bila je iznimno važna za nas i za sve osobe oboljele od multiple skleroze s područja Krapinsko-zagorske županije. Napokon smo dobili na korištenje prostor prilagođen svim osobama oboljelima od multiple skleroze, pokretnima, nepokretnima ili teže pokretnima, prostor bez prepreka na ulazu, bez stepenica. Krapinsko-zagorska županija u



**Volonteri su bili velika podrška u uređenju prostorija Društva.**



**Sanitarni čvor prilagodili smo osobama s invaliditetom.**



**Apel Iz Društva multiple skleroze županije**



**Kako pomoći?**  
**Mogu se kupiti lijepi radovi ili donirati novac**

Članovi Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije izrađuju adventske vjenčice, čestitke i ukrase koje će prodati u bolnici i na zaštitnom trgu, a građani mogu svoje prigode donijeti u prostorije Društva u Staroj zaštitnoj školi ili nazvati na telefone 222-972 i 098-07-92-590. Društvo je dobilo donaciju svijeta od proizvođača u Karlovcu te veću količinu adventskih svijeća od terke Horvatić iz Veleškova. Novcem od prodaje vjenčica kupit će se hranu za siromašne članove za blagdanšne dane i nešto vitamina. Nadaju se da će ljudi birati adventske vjenčice, vjase i čestitke kupiti od njih.

Zanima vas lokalno?  
**Večernji list**  
 Jedinstveni razgledi

Šepetava priprema, tajnica društva, sa stolcima koje će odnijeti u Mačku učenici...

## Majka im je bolesna, a djeca zadaću moraju pisati na koljenima

U tri dana volonteri će očistiti kuhinju, obojiti drvene zidove, unijeti drugi namještaj i posteljina, a pripremili su i nešto odjeće za mališane u Maču

Nikola Čapar/VLM  
 neposredno/ist

Teško je gledati sve te obitelji koje su bolesni i siromaštvu bacili na samo dno, koje su izgubile avajku nadu u budućnost jer su institucije od njih dignule ruke, a premla je dobri ljudi koji im mogu i nešto pomoći. U takvim situacijama bolničarske blagdanse dočekuje i Nada Štrlekar, predsjednica Društva multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije.

### Otaci slobodni mogu

Iako je stol u radionici društva već pretrpan svijetlima, uzrasnim papirima i božićnim čestitkama, koje uređuju članovi udruge, malo ih ima uštogle na posvećeni. Kada će proći dugo pripremanu akciju pomoći jednoj svojoj članici u Maču. Žena je nepokretna i leži u krevetu, a o njoj se brinje kćer. Jedna je učenica drugoga razreda osnovne škole, a drugu drugoga



Adventski vjenčici rade se dugo i strpljivo. NIKOLA ČAPAR/VLM

srednje škole. Otac je zbog siromaštva roge na lječenju u Štubičkim Toplicama. - Kada im je trojica, pretrpana nepotrebnim stvarima, bez primjerenog namještaja i vrlo zapuštana. U tri dana radi će volonteri očistiti kuhinju i sobu, obojiti drvene zidove, unijeti drugi namještaj i posteljina, a pripremili smo i nešto odjeće

- kaže Nada Štrlekar. Odlučili su se na tu akciju jer pomoć koja je ta obitelji da nada dobila svela se na paket namirnica Crvenoga križa i 500 kuna jednorazne pomoći Centra za socijalnu skrb. Djeca sadaće piku za koljenima jer stol je klimav baš kao i stolci. Sada će dobiti pravi stol i stolice te radni stol za učenje.

- Prihvatili smo mnogo toga preko Caritas, a prikrivajući se i obitelji iz Pregrada, koja je dala namještitaj te priprema božićne pakete za djecu. Očekivali smo da će se javiti više ljudi a prilazima i više volontera koji bi nam pomogli. Razočarana sam jer je humanost zakasala, ali odlučna sam da akciju ipak provedem - dodaje predsjednica Štrlekar.

### U borbu i sa žeharima

žitelji su akciju već provedu u Svedradu, a planiraju i novu u Huznu Štrubičkom. pođe žena također ima multijaka skleroze, suprug je alkoholik, a žena je propuna žohara. Traše kako pomoći obitelji na Kapelskom Vrhu, kojoj treba peč na drva na prijašnje prostorije u kojoj žive. Puno je razloga što su saze u očima predsjednice društva omenovnog kako bi se pomoglo obojelicama od opake bolesti, ali ne ovaako kako to moraju sniiti, jer Dođić je blizu, a neki su se ne mogu veseliti.

Bolest iziskuje mnogo finansijskih davanja za održavanje općeg stanja bolesti; najčešće ljudi i zanemare svoj život.



Godine 2008. tadašnji župan Siniša Hajdaš Dončić osobno je posjetio naše prostorije, nakon čega je osigurana nova vanjska stolarija.

kao i veliku prostoriju za razna druženja i sastanke. Bilo je to napornih nekoliko mjeseci jer smo morali rušiti i zidove i iznova postavljati novu sanitariju i sve ostalo što je bilo potrebno.

Godinu 2010. možemo isto tako spomenuti kao važnu za naše Društvo. Zahvaljujući velikom srcu članova Dobrovoljnog vatrogasnog društva iz Selna, Društvo je dobilo svoje prvo prijevozno sredstvo, kombi, kojim smo mogli obavljati neke aktivnosti na terenu. Prepoznali su naš rad pa smo kombijem mogli i obavljati prijevoz za naše članove kojima je to bilo potrebno, ali isto tako pomogao nam je i pri prijevozu namještaja i ostale opreme kada smo uređivali kuće naših socijalno ugroženih članova i članica. Uz pomoć naših zaposlenika i vjernih volontera uredili smo dvije kuće za dostojan život svake osobe. Organiziran je i humanitarni koncert kojim su se prikupljala sredstva.

Tijekom svog rada prošli smo i uspone i padove. Primjer su bile i dvije poplave naših prostorija, što je značilo dodatne troškove, koje smo ipak uspjeli svladati uz pomoć naših vrijednih volontera i donatora.

Važno je spomenuti i 2013. godinu kada smo ponovno ojačali našu suradnju s tvrtkom Salvus donacijom osobnog vozila za službene potrebe, što nam je uveliko pomoglo u daljnjem razvijanju naših usluga na terenu.

Sljedećih godina svakodnevno smo radili na razvijanju i pružanju novih usluga za sve osobe oboljele od multiple skleroze, kojih je tijekom godina bilo jako puno.

Tijekom godina ojačali smo suradnju i s ostalim udrugama osoba s invaliditetom s područja Krapinsko-zagorske županije i zajedno s 10 aktivnih udruga, i uz potporu Krapinsko-zagorske županije, osnovali Koordinaciju udruga osoba s invaliditetom Krapinsko-zagorske županije. Tako zajedno djelujemo za ostvarivanje prava osoba s invaliditetom s područja Krapinsko-zagorske županije.

suradnji s Općom bolnicom Zabok dodijelila nam je prostor na adresi Trg Dragutina Domjanića 6 u Zaboku, gdje se i danas nalazimo.

Bitka za prostor tada je bila dobivena, no tek tada krenula je bitka za uređenje, ali i to smo prebrodili. Prostor smo uredili uz pomoć Ministarstva zdravstva, Krapinsko-zagorske županije, naših vjernih donatora, ali i uz veliku pomoć naših volontera koji su svakodnevno radili kako bismo na kraju imali prostor prilagođen svim našim članovima i članicama. Uredili smo prostor čajne kuhinje, sanitarni čvor prilagođen osobama s invaliditetom, jedan zaseban sanitarni čvor, prostor za rehabilitaciju, uredski prostor,

**Poplava 2015. godine učinila je veliku štetu našim prostorima...**



**...no naši su volonteri ponovno učinili velik posao i prostor je brzo bio saniran.**



**Direktor tvrtke Salvus Teodor Švaljek i predsjednica našeg Društva Nada Smrekar prilikom primopredaje doniranog vozila 2013. godine.**



**Automobil koji je 2013. donirala tvrtka Salvus d. o. o.**





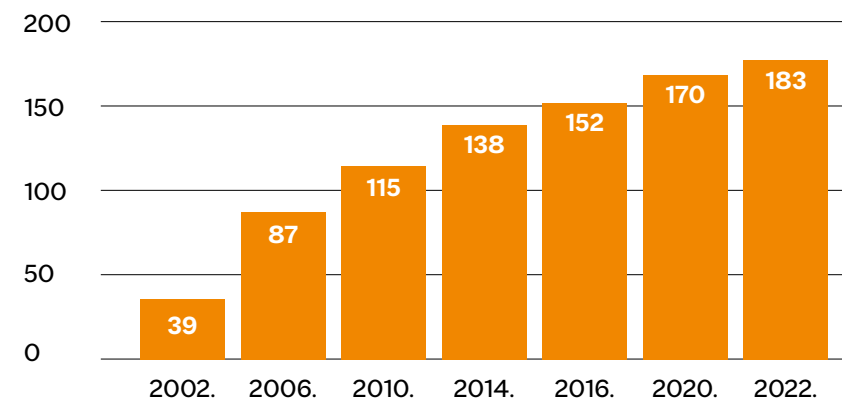
**Naša predsjednica, gospođa Nada Smrekar, bila je ujedno i predsjednica Koordinacije udruuga OSI dvije godine.**

Tijekom godina mijenjali su se članovi predsjedništva, ali važno je naglasiti da svih 20 godina Društvo ima istu predsjednicu, gospođu Nadu Smrekar, koja svakodnevno na volonterskoj bazi radi za dobrobit svih svojih članica i članova.

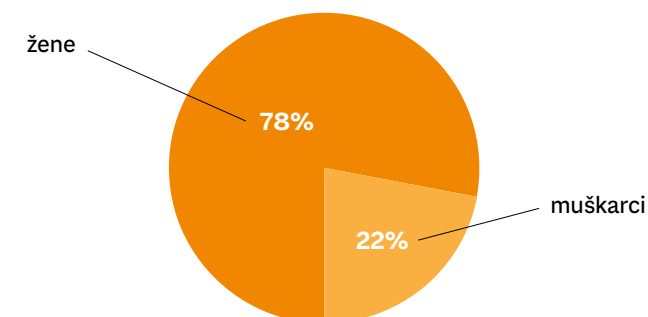
## **PREGLED ČLANSTVA TIJEKOM 20 GODINA**

Krapinsko-zagorska županija i dalje je na visokom mjestu po broju osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj (prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo osobe s invaliditetom u Krapinsko-zagorskoj županiji čine 14,9 % u ukupnom broju stanovništva, odnosno značajno više od nacionalnog prosjeka), a Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije ima najveći broj oboljelih i članova u odnosu na broj stanovnika u usporedbi sa svim ostalim županijama u Republici Hrvatskoj.

**Broj članova DMSKZŽ**



**Članovi prema spolu (30.6.2022.)**



**Značajan rast broja članova od osnivanja do danas, s time da većinu čine žene.**

## **ZAPOSLENICI DRUŠTVA**

Volonteri su pokrenuli rad Društva, a neki su od njih još uvijek i aktivni. Jedna od volonterki bila je i sadašnja voditeljica Društva koja je od 1. veljače 2005. godine i zaposlenica Društva (tada stručna tajnica, a od prošle godine voditeljica Društva). Tijekom godina je kroz naše Društvo prošlo mnogo zaposlenika. Prvi su bili fizioterapeuti koji su prepoznati kao važne osobe u održavanju kvalitete života svih osoba oboljelih od multiple skleroze. Zatim smo putem mjera Hrvatskog zavoda za zapošljavanje zaposlili „male domaćice“ koje su pomagale našim članovima u njihovim domovima. Tada je bio sljedeći veliki korak, zapošljavanja osobnih asistenata za osobe s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta. Asistente zapošljavamo sve ove godine. Kroz godinu imamo uvijek stalno zaposlenih 20 osobnih asistenata. Logičan korak bio je zaposliti i psihologa koji za naše članove i članice pruža

savjetovanja kada im je to potrebno. Znamo da je stres najgori neprijatelj svakom čovjeku, a pogotovo osobi koja se suoči s ovom neizlječivom bolešću. Tijekom godina mijenjali su se psiholozi i svaki od njih ostao nam je u lijepom sjećanju, a u jednom trenutku imali smo istodobno zaposlena dva psihologa.

Tijekom godina ukazala se potreba i za zapošljavanjem još jedne osobe koja bi radila na administrativnim poslovima, ali i na razvijanju projekata i programa, sukladno potrebama naših članova i članica. Stoga smo zaposlili i koordinatoricu projekata i programa koja zajedno s voditeljicom razvija nove aktivnosti i usluge za podizanje kvalitete života osoba oboljelih od multiple skleroze s područja Krapinsko-zagorske županije, ali i svih ostalih osoba u nepovoljnom položaju.

Budući da nam je suradnja s našom županijom uvijek na visokoj razini i prepoznati smo kao udruga koja pruža brojne kvalitetne usluge za svoje članove, a ujedno smo i aktivni članovi svih važnih tijela za razvoj civilnog društva, u suradnji sa županijom već dugi niz godina zapošljavamo i pomoćnike u nastavi za djecu s teškoćama u zagorskim osnovnim i srednjim školama.

S ponosom možemo reći da zadnjih nekoliko godina zapošljavamo u prosjeku oko 35 osoba godišnje, što govori u prilog tome da smo stasali u ozbiljnu udrugu koja može svojim uslugama i sadržajima parirati mnogim važnim i velikim udrugama iz cijele Hrvatske.

Isto tako, važan je podatak da je u ovih 20 godina postojanja kroz Društvo multiple skleroze Krapinsko-zagorske županije prošlo više od 150 zaposlenika koji su, temeljem Ugovora o radu, stekli određeno iskustvo u radu s osobama u nepovoljnom položaju i ujedno ostvarili i prihod za sebe i svoje obitelji.

Naravno, radni status u udrugama uvijek je nestabilan, sve ovisi o natjecajima, o donatorima, o projektima i programima. Uzimajući to u obzir, koristimo priliku zahvaliti tvrtki Salvus koja je prva prepoznala važnost zapošljavanja i pokrivala troškove plaće za tajnicu u samim počecima, što je omogućilo daljnji napredak.

I u našem strateškom dokumentu razvoj ljudskih potencijala i organizacijski, prostorni i tehničko-tehnološki razvitak ključni su za razvoj udruge. Osnaživanje ljudskih potencijala u organizaciji ključno je za njezin rast i razvoj, upravljanje i rad s korisnicima. Jedan od važnih aspekata postizanja održivosti u razvoju ljudskih resursa Društva jest izgradnja njihova kapaciteta, prvenstveno osiguranjem materijalnih i financijskih uvjeta, obukom, kao i uvidom u primjere dobre prakse, što posljedično dovodi do veće financijske stabilnosti, a time i redovnog funkcioniranja, odnosno pružanja usluga i sadržaja za korisnike, kao i cjelokupnu zajednicu. Isto tako, povećanje kvalitete procesa upravljanja, razvoja i komunikacije moguće je nastavkom razvoja modela i metoda rada unutar organizacije osiguranjem stabilnih prihoda, dostatnih prostornih uvjeta, kao i uspostavom adekvatnih tehničkih i tehnoloških rješenja za što kvalitetniji rad. Dio ovih ciljeva ostvarujemo uz

podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva putem institucionalne podrške.

## AKTIVNOSTI, USLUGE, SADRŽAJI I SURADNJA

Društvo više godina provodi desetak do petnaestak projekata i programa godišnje, a svima je glavni cilj dati neophodnu podršku osjetljivim skupinama – primarno osobama s invaliditetom i učenicima s teškoćama (posredno i članovima njihovih obitelji). Programi i projekti u pravilu uključuju poticanje razvijanja dopunskih i alternativnih usluga redovnoj usluzi koju pružaju državne, odnosno javne institucije. Tako osiguravaju potporu ciljanim skupinama u zajednici u kojoj žive, u cilju njihove što veće samostalnosti i neovisnog življenja. Osiguranjem osobnih asistenata, pomoćnika u nastavi, aktivnostima psihologa, fizioterapeuta, gostujućih predavača, provedbom radionica i drugih aktivnosti izravni su nam korisnici svi članovi, dodatni korisnici (osobe s drugim vrstama invaliditeta, umirovljenici), ali i članovi njihovih obitelji, što sveukupno daje zavidan broj sudionika i korisnika naših usluga i sadržaja. Osim toga, držimo – a to je i u javnosti prepoznato – kako su za uspješnu podršku nužne i neke pretpostavke koje nisu definirane samo raspoloživim materijalnim resursima. Uz individualizirani, personalizirani



Nagrada *Jakov Kudrić* 2021. koju je našem Društvu dodijelilo Hrvatsko društvo socijalnih radnika.

pristup svakom pripadniku ciljane skupine primjenjujemo optimalne tehnike, programe i procedure te koristimo primjere dobre prakse. Šire gledano, a to je i jedan od ključnih postulata našeg rada, nužni su pomažuće okruženje, izgradnja pozitivnog odnosa prema sebi, organizacija pomažućega okružja, dostupnost informacija i organizacija konkretne podrške. Vjerujemo da je naš rad prepoznat, čemu u prilog govori povećanje broja članstva, sve šira suradnja s drugim organizacijama civilnog društva, lokalnom i regionalnom zajednicom, poslovnim sektorom. Isto tako, naše uključivanje u izrade strateških dokumenata, daljnje omogućavanje korištenja prostora, odobrenjem županije, ali i nagrade, poput one Hrvatskog društva socijalnih radnika koju smo 2021. godine primili za svoj rad i rezultate. Također, vrlo nas često kontaktiraju za potrebe pojedinih istraživanja u domeni zdravstva, neprofitnih organizacija i socijale. Mediji redovno prate naš rad, a često nas različiti dio-nici pozivaju u partnerstva pri prijavi raznovrsnih programa i projekata.

Usmjereni na pojedinca, ali i društvo u cjelini, kroz glavne pravce našeg rada - provedbu projekata i programa, *ad hoc* aktivnosti, zagovaranjem, sudjelovanjem u razvojnim procesima - zastupamo interese i potrebe naših članova, svih osoba s invaliditetom i ostalih osjetljivih skupina, a u konačnici i naše cijele zajednice. U području (izvaninstitucionalne) socijalne skrbi i zdravlja svojim radom omogućavamo besplatne i dostupne usluge nužne osobama s invaliditetom kada i gdje im je to potrebno, nadovezujući se i nadograđujući na usluge koje dobivaju putem redovnog sustava (psihosocijalna podrška, rehabilitacija, osobna asistencija, podrška u nastavi). Predlažemo pojedine mjere u strateškim dokumentima i kontinuirano informiramo. I naša dugogodišnja praksa pokazala je da pristup razvoju, u kojem svaki sektor razvoja provodi svoje programe bez interakcije s drugim sektorima, ne daje poželjne rezultate. Upravo zato vrlo često u ostvarenju svojih ciljeva iniciramo i potenciramo sektorska i međusektorska partnerstva jer ona uistinu predstavljaju mogućnost za bolji razvoj. Uspješno i produktivno društvo može se postići ako svi sektori (javni, poslovni, civilni) imaju svoje mjesto i ispunjavaju specifične funkcije te pridonose na različite načine. U proteklih nekoliko godina, osim navedene izravne podrške korisnicima, uložili smo velike napore i u senzibilizaciju cjelokupne zajednice. Provodimo programe s učenicima kako bi što bolje prihvatili i razumjeli invaliditet, surađujemo s gradovima i općinama i zagovaramo zaštitu ljudskih prava, odnosno važnost pune primjene svih međunarodnih konvencija. Motiviramo ih da u svom okruženju donesu odluke i programe kojima će dodatno olakšati život svojim sugrađanima s invaliditetom, a osim toga u donatorske akcije izravne pomoći osjetljivim pojedincima i grupama uključujemo i poslovni sektor. Našim trudom i radom tako smo, primjerice, uspjeli riješiti stambeno pitanje jednom korisniku u suradnji s jednom općinom. Potom je uz naše sudjelovanje realizirana inicijativa uvođenja prometnog redarstva u gradu, s posebnim naglaskom na prava osoba s invaliditetom u prometu u mirovanju. Sa srednjoškolskom ustanovom proveli smo kampanju podizanja svijesti javnosti o svakodnevnim prekršajima, odnosno parkiranju na mjestima

rezervirana za osobe s invaliditetom. Uključili smo se kao suradnici u kampanju za prava žena, a naša je velika uloga bila i u kampanji našega krovnog Saveza kojom su nakon dvadeset godina promijenjene stare i diskriminirajuće smjernice za liječenje multiple skleroze. U suradnji sa Savezom i još 12 drugih krovnih organizacija osoba s invaliditetom podupiremo i kampanju vezanu uz donošenje odgovarajućeg pravnog okvira socijalnog stanovanja (s posebnim naglaskom na osobe s invaliditetom) u Republici Hrvatskoj koji će činiti Zakon o socijalnom stanovanju i Strategija stambene politike RH do 2030.

## PSIHOLOŠKA POTPORA I SAVJETOVANJE

Simptomi multiple skleroze variraju od osobe do osobe, ovisno o tome koji je živčani sustav pogođen, uključujući i strukture koje kontroliraju pokret, osjećaje i mentalne procese. Prema posljednjim dostupnim podacima, depresija pogađa više od 25 % osoba s MS-om, što može zakomplicirati početno razdoblje prilagodbe nakon dijagnoze. Suočavanje s izazovima MS-a može biti teško s vremena na vrijeme, a depresija može značajno utjecati na kvalitetu života. Iz tih razloga depresiju, ali i sve slične psihološke probleme koje bolest može prouzročiti, treba uz samu bolest isto tako nadzirati, putem zdravstvenih institucija i dodatnom potporom kakva se pruža projektima organizacija civilnog društva. Zbog toga ona u našem Društvu zauzima posebno mjesto.



**Velik dio naših radionica vodio je psihijatar Ivica Merkaš, a kasnije naši zaposlenici.**





**Psihološke radionice održavaju se po cijeloj Krapinsko-zagorskoj županiji kako bismo se približili našim članovima.**



**Profesor psiholog Boris Blažinić pratio nas je sve ove godine i volontirao na našim radionicama u cilju osnaživanja naših članova, ali i zaposlenika.**

Individualnim savjetovanjem – kako u našim prostorima, tako i na terenu – pružaju se psihološka pomoć i podrška. S osobom se na individualizirani način radi na osnaživanju ličnosti, pobuđivanju emocija, prevladavanju gubitka, uključivanju u svakodnevne aktivnosti ili aktivnosti u udruzi, prihvaćanju bolesti i prilagodbi životu s njom, radu na povećanju motivacije i smanjenju pasivnosti, prihvaćanju odgovornosti za vlastiti život, ublažavanju depresivnih i anksioznih osjećaja, prevladavanju strahova i slično. Također, uočena je i potreba za grupnom psihološkom podrškom članovima, odnosno za formiranjem grupe podrške koju bi vodio i moderirao psiholog i tako bi se krenulo u održavanje grupnih savjetovanja. Svake godine održavamo niz grupnih savjetovanja u sklopu kojih članovi mogu razmjenjivati svoje osjećaje, iskustva, savjete i međusobno pružati podršku jedni drugima.



Individualni rad s korisnicima odrađuje se i u posebno uređenim prostorima u sjedištu Društva, kao i na terenu u kućama članova.



## INDIVIDUALNA I GRUPNA REHABILITACIJA I REKREACIJA

Programima i projektima gotovo se svakodnevno realizira niz tjelesnih aktivnosti koje provodi educirana osoba (viši fizioterapeut), uz povremeno korištenje medicinske masaže, terapijskog grupnog i individualnog vježbanja.

Gotovo svakodnevno primjenjuje se i individualno korištenje TENS-a, Compexa, UZV-a i UZV-a po Seltzeru, EMRS uređaja, Ionostim uređaja, Mobifit sprave, sobnog bicikla s naslonom, stepera s balansnom pločom, vibracijske platforme i trake za trčanje. Rehabilitacije i vježbe odvijaju se u prostorima sjedišta u Zaboku i putem mobilnog tima, na terenu, kako bi se korisnicima osigurao dolazak do njihovih mjesta ili u njihovu domu, s obzirom na to da je područje Krapinsko-začorske županije slabije prometno povezano javnim prijevozom. Također, ne postoji prilagođeni prijevoz za osobe s invaliditetom, a mnogi članovi - korisnici žive u udaljenim područjima bez automobila ili sa simptomima i u stanju bolesti koja im onemogućava putovanja.

Zahvaljujući programima i projektima, Društvo je tijekom godina nabavilo niz sprava za vježbanje koje pozitivno djeluju na članove. Sprava za veslanje, traka za trčanje, sobni bicikl, stepper s balans pločom, vibracijska platforma neke su od sprava koje su izvrstan izbor jer uključuju ciljne ili sve mišićne skupine.



**Naši fizioterapeuti svakom našem članu posvećuju se individualno i u skladu s njihovim potrebama.**

**Svaka od sprava pomaže u očuvanju fizičke pokretljivosti svakog člana.**

Individualni rad na očuvanju postojećeg stanja korisnika iznimno je važan pa se u tom smislu koriste razni postupci kojima se poboljšava cirkulacija, opskrba kisikom i hranjivim sastojcima, eliminiraju se štetne tvari iz metabolizma i ugljični dioksid iz krvi. U okviru individualnog pristupa često se koristi i ultrazvuk koji poboljšava cirkulaciju i smanjuje oteklinu i spazam.

Vrlo često koriste se vježbanje i rekreacija, a ovisno o stanju korisnika odredi se pristup vježbama, detektira se treba li asistirati u vježbanju ili korisnik može samostalno izvoditi vježbe. Ako je korisniku potrebna asistencija pri izvođenju vježbi, pristupa se individualnom vježbanju kako bi se korisniku omogućila što kvalitetnija usluga, a ako može samostalno izvoditi



Često koristimo priliku boraviti i rekreirati se i na otvorenom, što povremeno činimo i u reGARDEN-u u Zaboku koji je opremljen spravama za vježbanje.



vježbe, uključujemo ga u grupno vježbanje. Članovi su upoznati kako vježbu izvoditi do maksimuma, kad osjete bol i umor, i kaže im se da ne precjenjuju svoje mogućnosti. Sve vježbe koje koristimo umjerenog su intenziteta jer bi preteške i zahtjevne vježbe mogle uzrokovati nova oštećenja.

Umjerenja tjeļvježba oboljelima od multiple skleroze omogućuje bolju kondiciju, jača izdržljivost i snagu u rukama i nogama.



Grupne vježbe održavaju se u dvorani u Zaboku ili na otvorenom u različitim područjima županije.



Complex uređaj pomaže u regeneraciji i opuštanju mišića što svakodnevno treba našim članovima.



Svakodnevni rad na terenu prati se radi poboljšanja kvalitete usluge.



## OSOBNI ASISTENTI

Posao osobnog asistenta društveno je vrlo važan. Oni su produžena ruka osobama s invaliditetom kako bi bile samostalnije, mobilnije i društveno aktivnije. Društvo već dugi niz godina provodi uslugu osobnog asistenta za osobe s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta. Od samih početaka usluga je krenula pilot-projektom Ministarstva, a kasnije se nastavila trogodišnjim programima i projektima financiranim Europskim socijalnim fondom. Usluga se pruža na području Krapinsko-zagorske i Varaždinske županije, a ista je pružena osobama oboljelim od multiple skleroze, ali i ostalim osobama s invaliditetom.

Osobe s invaliditetom bez usluge osobnog asistenta ne mogu samostalno živjeti u vlastitom domu, zadržati radno mjesto ili nastaviti s aktivnostima koje doprinose kvaliteti života. Osobna asistencija jedan je od najvažnijih instrumenata za ostvarivanje jednakosti svih osoba i stvaranje mogućnosti za njihovo ravnopravno sudjelovanje u svim područjima života, odnosno ukidanje nejednakosti po osnovi invaliditeta. Osobna asistencija podrazumijeva mogućnost da osobe s invaliditetom kompenziraju svoj invaliditet određivanjem zadataka svom osobnom asistentu. Sadržaj usluge u potpunosti je individualiziran na osnovi potreba korisnika i može uključivati usluge kao što su osobna briga, pomoć pri fizičkim potrebama, pomoć u transferu, pratnja, pomoć u različitim socijalnim aktivnostima i drugim aktivnostima koje su korisniku potrebne za svakodnevni život. Radi se o izrazito individualiziranoj vrsti usluge pa se od osobnog asistenta očekuju i visoko izražena motiviranost, empatija i fleksibilnost.



Na konferenciji projekta izradili smo i slastice s logom projekta.



## POMOĆNICI U NASTAVI

Već godinama naše Društvo projektima osigurava pomoćnike u nastavi za učenike i učenice osnovnih i srednjih škola s područja Krapinsko-zagorske županije. Svake školske godine u prosjeku desetak pomoćnika u nastavi pruža podršku većem broju učenika. S obzirom na to da jedan pomoćnik nerijetko radi s više učenika, u školskoj godini ovakvom podrškom obuhvatimo gotovo 20 učenika.

Ovakvim projektima osigurava se podrška uvođenjem pomoćnika u nastavi i osiguravanjem funkcionalne podrške sustavu izravne potpore radi poboljšanja postignuća učenika u obrazovanju, uspješnije integracije u socijalno okruženje i emocionalno funkcioniranje uz senzibiliziranu javnost.



Već godinama naša udruga, u suradnji s osnivačima i partnerskim osnovnim i srednjim školama, osigurava podršku pomoćnika u nastavi.

Ukupan broj učenika s teškoćama koji je, nažalost, vrlo visok, već godinama ujedinjuje našu udrugu s osnivačima i partnerskim školama kako bismo dali maksimalan doprinos i osigurali uključivanje učenika s teškoćama u razvoju kao punopravnih dionika u redovni odgojno-obrazovni sustav. To je, u konačnici, dio općeprihvaćene paradigme suvremenog odgoja i obrazovanja dostupnog svima. Naša udruga i partnerske organizacije drže kako obrazovna inkluzija naglašava važnost individualizacije odgojno-obrazovnog procesa prilagođenog pojedincu, odnosno njegovim mogućnostima.

## RAZNOVRSNOST SADRŽAJA U SURADNJI S VANJSKIM STRUČNJACIMA I SURADNICIMA

Sadržaji i aktivnosti, zanimljivi i važni našim članovima, nebrojeni su, a dio njih uspijevamo realizirati u našim programima i projektima, prvenstveno suradnjom s različitim specijalistima i stručnjacima. Takvi sadržaji omogućuju sudionicima da sudjeluju u dvosmjernoj i interaktivnoj komunikaciji, postavljaju pitanja, saznaju novosti i dobiju savjete iz različitih područja - medicine, komplementarnih metoda liječenja, socijalne skrbi, radnog prava, prehrane, raznovrsnih kreativnih i radno-okupacijskih aktivnosti.



Uz stručnu podršku, u našim smo projektima uspješno provedili i plivanje, odnosno vježbe u vodi uz individualizirani pristup.



Već nekoliko godina provodimo i vježbe joga koja se, zahvaljujući cijeloj lepezi opuštanja, disanja i meditacije, pokazuje kao kvalitetna komplementarna disciplina.



U našim projektima povremeno osiguravamo i Bobath terapije, odnosno fizioterapiju za osobe s neurološkim problemima, usmjerenu na individualni i holistički pristup sa svrhom restitucije normalne motoričke funkcije.



Među našim aktivnostima našle su se i glumačke radionice, poput one koju je vodio glumac Marko Torjanac, na kojoj su se polaznici upoznali s vlastitim potencijalima, istražili svoju imaginaciju, ekspresivnost i improvizaciju.



U naše projekte uključujemo i upoznavanje članova s različitim tehnikama koje se koriste kao dopuna standardnom liječenju, poput Emmett terapije.



Terapijsko jahanje i hipoterapija vrlo su prikladne aktivnosti za osobe s MS-om, a oba smo rehabilitacijska programa, koji koriste konja, povremeno uspijevali realizirati u programima i projektima tijekom godina.



Naši članovi i zaposlenici sudjelovali su na edukaciji Foruma mladih, u organizaciji SDMSH-a, u cilju povezivanja mladih oboljelih s područja cijele Hrvatske.



U debatnim klubovima, u suradnji sa SDMSH-om, radili smo na smanjenju predrasuda i strahova.



U suradnji s medicinskim osobljem s područja naše županije organiziraju se i akcije mjerenja šećera i krvnog tlaka.



**U dugogodišnjem radu ostvarili smo suradnju s mnogim neurolozima koji su upoznavali naše članove s liječenjem multiple skleroze. Neki su od njih dr. Soić, dr. Bakran i dr. Kovačić iz Opće bolnice Zabok, dr. Adamec i dr. Habek te mnogi drugi...**

**Predavanjima fizijatra nastojimo skrenuti pozornost na važnost očuvanja fizičkog zdravlja oboljelih.**



Našim članovima uvijek je dobro održati i predavanja o socijalnim pravima i pravima pacijenata kako bi pravovremeno bili upućeni u svoja prava i ostvarili ih.

Već dugi niz godina prate nas dr. Rajko Fureš i dr. Ivica Balagović koji nam na predavanjima ukazuju na ginekološke i urološke probleme kod oboljelih od MS-a.



Stručnjake biramo prema interesima naših članova kao što je bilo i predavanje oftalmologa.



Razgovaralo se i o prehrani, a Željka Klemenčić pripremila nam je i neka lagana jela koja smo mogli degustirati.



Izazovno vrijeme pandemije donijelo je sa sobom mnoge nedoumice pa nam je predavanje epidemiologa dr. Lipovca pomoglo da si odgovorimo na neka pitanja vezana uz cijepljenja oboljelih i šire.



U izražavanju kreativnosti pomagala nam je i radna terapeutica Željka Tomek.

## KREATIVNOST KAO TERAPIJA

Brojne kreativne radionice, koje se tijekom cijele godine provode u prostorima Društva i na terenu, dokazano su dobar primjer komplementarno-sportivnog pristupa načinima nošenja i suočavanja s problemima, uključujući i bolest. Velik broj istraživanja pokazuje pozitivan utjecaj kreativnih aktivnosti na različite životne teškoće, usmjeravanja na emocionalne, psihološke i socijalne čimbenike funkcioniranja osoba. Naše kreativne radionice mjesto su susreta, druženja, stjecanja novih vještina, stvaranja različitih ukrasno-uporabnih predmeta. Često kažemo kako u našim kreativnim radionicama, korištenjem različitih tehnika i pristupa, nastojimo potaknuti ideje koje možda spavaju u nama.



Kreativne radionice ne održavaju se nužno samo u prostorima Društva, već se održavaju i u suradnji s mnogim organizacijama u županiji.



Humanitarne prodaje održavale su se na raznim lokacijama u županiji uz uvijek aktivne volontere.



Kreativne radionice postale su mjesto za druženje, razmjenu iskustva i ono najvažnije... puno smijeha...



Spajanje kreativnosti i osobnog razvoja tijekom radionica rezultirali su nebrojenim izuzetnim radovima.



## RAZVOJ MEĐUNARODNE SURADNJE

Tijekom našeg rada proveli smo nekoliko projekata koji su nam omogućili da surađujemo s kolegicama i kolegama iz drugih država, razmjenjujemo iskustva, razvijamo nove projekte, kojima ćemo osigurati neke nove sadržaje i usluge, da steknemo uvide u primjere najboljih praksi u područjima koja su nam važna. Među takvim primjerima svakako je i projekt koji smo proveli u okviru Saveza Alpe Jadran i koji smo posvetili analizi postojećih grupa i razvoju grupa samopomoći tamo gdje ne postoje.

Nakon održanih izbora 2022. godine imamo i svoju članicu Izvršnog odbora Europske platforme za multiplu sklerozu (EMSP), paneuropske krovne organizacije s više od 30 godina iskustva koja okuplja 43 organizacije članice iz 37 zemalja. U suradnji s našim Savezom prenosimo glas ljudi s MS-om kako bi se osigurala uloga u određivanju vlastitih prioriteta. Njihove potrebe u središtu su zagovaranja i kampanja podizanja svijesti svih članica Platforme kako bi utjecali na europske donositelje odluka i kreatore politika EU-a. Platforma prikuplja podatke i pruža znanje i stručnost relevantnim dionicima te potiče visokokvalitetna istraživanja i širenje informacija o MS-u, utemeljenih na dokazima. Ne zaboravimo, više od milijun ljudi u Europi boluje od multiple skleroze, a vizija ove Platforme jest poboljšati kvalitetu života ljudi pogođenih MS-om boljim pristupom skrbi, poboljšanjem socijalne i financijske zaštite i društvenog razumijevanja MS-a.



**Svake godine naše Društvo predstavi svoj rad na Sajmu udruga Krapinsko-zagorske županije.**



**Projekt „Grupe samopomoći na području Saveza Alpe Jadran“, financiran sredstvima Saveza Alpe Jadran, proveli smo 2018. godine u partnerstvu s Razvojnou agencijom Kozjansko i DV-om Selbsthilfe Kärnten i u suradnji s Domom starijih Šentjur.**

## SEKTORSKA I MEĐUSEKTORSKA SURADNJA

Više godina na civilno se društvo (nasreću) gleda kao na ravnopravnog sudionika u promišljanju i suodlučivanju o pitanjima koja su važna za građane, a probleme, s kojima se danas suočava cijela šira zajednica, teško može samostalno riješiti bilo koji od triju sektora (javni privatni, građanski). Vjerujemo da ih, uistinu, ni ne treba rješavati samostalno. Vjerujemo kako udruživanjem snaga i suradnjom sektori mogu postići puno bolje rezultate, djelovati brže i učinkovitije, pronaći kvalitetnija rješenja za različite probleme i situacije, odnosno razvijati aktivnosti u raznim područjima. A one su i za nas uistinu brojne, konačno, i naš Statut obuhvaća razna područja djelovanja – ljudska prava, socijalnu djelatnost i zaštitu zdravlja, kulturu i umjetnost, obrazovanje, demokratsku kulturu, međunarodnu suradnju i održivi razvoj. Društvo već niz godina ima sve snažniju međusektorsku suradnju s različitim dionicima, kako u zajedničkim aktivnostima, projektima i programima, tako i sudjelovanjem u pripremi i izradi važnih strateških dokumenata na lokalnoj i regionalnoj razini.





Suradivali smo i s Obiteljskim centrom KZZ-a koji je organizirao nekoliko zanimljivih radionica za naše članove.



S OŠ Stubičke Toplice organizirali smo likovni natječaj vezan uz senzibilizaciju djece za osobe s invaliditetom.



Sa zabočkom osnovnom školom izradili smo brošuru "BONTorijaj se za MS".



Osim suradnje na projektima, programima, na izradi strateških planova i sl. suradnja se odvijala i na mnogim drugim područjima.

Sukladno Statutu, naša udruga organizira i potiče suradnju sa socijalnim partnerima, lokalnim vlastima, organizacijama civilnog društva, različitim tijelima državne uprave, poslovnim sektorom i međunarodnim organizacijama. Društvo je već 9 godina član Partnerskog vijeća za tržište rada KZZ-a. Svojim smo aktivnim radom doprinijeli izradi Strategije razvoja Krapinsko-zagorske županije do 2020. godine i sudjelujemo u izradi nove. Iznimno smo

aktivno doprinijeli izradi Strategije stvaranja poticajnog okruženja za razvoj civilnog društva KZZ-a, koja je do sada bila aktualna, i ponovno sudjelujemo u izradi novog strateškog dokumenta za nastupajuće razdoblje.

Suradujemo s Centrom za socijalnu skrb na našem području u svakodnevnim rješavanjima problema članova i pripremom radionica za članove i njihove obitelji. Sudjelujemo i s lokalnim Volonterskim centrom u



**Suradnja sa Zagorskom razvojnom agencijom razvijala se kroz partnerstvo na projektima te na vanjskim evaluacijama naših projekata.**

promoviranju volonterstva korištenjem same platforme u situacijama kada imamo potrebu angažirati volontere.

Dugogodišnju dobru suradnju imamo i s Općom bolnicom Zabok koja nam besplatno ustupa prostore za humanitarne prodaje, ali isto tako djelatnici bolnice volontiraju u našem Stručno-savjetodavnom odboru, kao i na raznim predavanjima. Odlično surađujemo i s Policijskom upravom KZZ-a pa smo u proteklom razdoblju zajednički izradili jedan letak (sa svim kontaktima udruga osoba s invaliditetom). Iznimno bogatu suradnju imamo i s obrazovnim ustanovama na našem području – primjerice zajednički provodimo radionice za djecu i mlade kako bi bolje razumjeli one koji boluju od multiple skleroze, ali i od raznih drugih bolesti.

Surađujemo s nizom osnovnih i srednjih škola i Centrom za odgoj i obrazovanje u projektima osiguravanja pomoćnika u nastavi, a isto tako i s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje – Podružnicom Krapina, posebno u aktivnostima vezanima za poticaje i senzibiliziranje javnosti za zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Godinama Zavod za javno zdravstvo KZZ-a za prostor naše udruge plaća režije, a posebno je opsežna i značajna naša suradnja s Krapinsko-zagorskom županijom. Naime, županija nam osigurava prostor za rad (bez naknade), uključuje u izradu strateških dokumenata, podržava naše aktivnosti usmjerene istraživanju i liječenju te senzibilizaciji zajednice, a vrlo smo često zajednički prijavljivali brojne projekte. Županija nam je bila partner u projektu KISS – Kreativne industrije, samozapošljavanje i samopouzdanje (financiran iz ESF-a), a primjerice partner nam je i u projektima koje smo već navodili i koje trenutno provodimo – poput projekta osiguranja pomoćnika u nastavi i mnogih drugih programa. Zajedničkim projektima radimo na prevenciji nasilja nad djecom i među djecom i mladima u kojoj nam je županija bila partner, a škole suradnici. U projektima smo provodili radionice i savjetovanja za učenike i roditelje i realizirali jedinstveno i opsežno istraživanje o pojavnosti nasilja.



**Članovi Društva svojim sudjelovanjem na Simpoziju u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske razmjenjuju iskustva i saznaju mnoge važne informacije vezane uz liječenje MS-a.**

S Gradom Zabokom također surađujemo u brojnim projektima, a uz to, što nam je posebno važno, surađujemo i s gradskim prometnim redarima zbog svakodnevnih nepropisnih parkiranja na mjesta rezervirana za osobe s invaliditetom. U našim projektima surađujemo s brojnim gradovima i općinama koji su nam partneri (Mače, Gornja Stubica, Krapina, Bedekovčina, Pregrada, Sveti Križ Začretje, Stubičke Toplice, Zlatar Bistrica) i tako uvodimo nove usluge i razvijamo postojeće.

U poslovnom sektoru izvršnu suradnju imamo sa SALVUS-om, kućom za ortopedsku i druga pomagala, koja nam je ukazala povjerenje i prije nekoliko godina donirala osobno vozilo za službene potrebe. Naše članove i članice dovoze na kućne adrese sva ortopedska pomagala koja naši članovi trebaju. Izvršno surađujemo i sa Zagorskom razvojnom agencijom i Poduzetničkim centrom KZZ-a.

Naša sektorska suradnja iznimno je bogata – jedni smo od osnivača Koordinacije udruga osoba s invaliditetom, uz potporu Krapinsko-zagorske županije. Predstavnic/i udruge u radnim su tijelima Saveza društava multiple skleroze Hrvatske, aktivno sudjelujemo u izradi zakonskih prijedloga, kao i u promicanju prava i društvenog položaja osoba s invaliditetom.

Društvo je potpisalo izjavu o partnerskom odnosu sa Savezom Društava multiple skleroze Hrvatske na programu „SOS-MS telefon - Informiranje, komunikacija, povećanje vjere u vlastite snage osoba s multiplom sklerozom RH”. Naši članovi i članice imaju na usluzi besplatan telefon kako bi se mogli informirati i konzultirati sa stručnjacima ako imaju neke nedoumice koje nisu mogli ili htjeli rješavati u našoj udruzi, a sa Savezom dijelimo i opsežnu bazu podataka. Ostvarili smo i odličnu suradnju sa Zajednicom saveza osoba s invaliditetom Hrvatske na projektu osobne asistencije, ali i odgovorili na mnoga druga pitanja vezana uz promicanje kvalitete života osoba s invaliditetom. Na državnoj razini surađuje se u partnerskim projektima, zajedničkim akcijama i kampanjama u koje se uključuju i ostale organizacije civilnog društva. Odličnu sektorsku suradnju imamo sa svim Društvima multiple skleroze s područja cijele Hrvatske s kojima kontinuirano razmjenjujemo iskustva i tako nastojimo pružati usluge koje su zaista potrebne osobama oboljelim od multiple skleroze. Izvršnu suradnju imamo i s Mrežom udruga Zagor, krovnom organizacijom udruga mladih s područja cijele županije. Članica smo Predsjedništva SDMSH-a i imamo dvije predstavnice u Savjetu za razvoj civilnog društva Krapinsko-zagorske županije. Tijekom godina razvijamo i provodimo raznovrsne aktivnosti i u suradnji s udrugama umirovljenika, udrugama u sektoru kulture i udrugom „Ritam s konjem“ koja se, između ostaloga, bavi hipoterapijom i s kojom otprije nekoliko godina provodimo terapije za naše korisnike.

## SVJETSKI I NACIONALNI DAN MULTIPLE SKLEROZE, MEĐUNARODNI DAN OSOBA S INVALIDITETOM

Baš kao u cijelom svijetu, i mi želimo da nestanu različite društvene barijere zbog kojih se ljudi pogođeni MS-om osjećaju usamljeno. Zajedno se zalažemo za bolje usluge, uspostavljamo mreže podrške i zagovaramo brigu o sebi. Želimo zajedno promijeniti budućnost, izgraditi zajednicu koja podržava osobe oboljele od multiple skleroze, trudimo se promicati ideju brige o sebi i zdravom životu s MS-om, provodimo aktivnosti usmjerene na donositelje odluka kako bi se omogućile bolje usluge i učinkovit tretman za osobe s MS-om. Na datume važne za osobe oboljele od multiple skleroze, kao i ostale osobe s invaliditetom, važno je da budemo jaki i da zajedno pokažemo javnosti da smo složni i da nismo sami. u sklopu Kampanje „Ja sam više od MS-a“, koju od 2015. godine provodimo u suradnji sa SDMSH-om, snimili smo i video koji se nalazi na našem Youtube kanalu <https://www.youtube.com/watch?v=IHxZT4sFh7w&t=15s>.



**Svjetski dan obilježava se svake godine 30. svibnja radi podizanja svijesti javnosti o multipli sklerozi.**

Danas, 20 godina od osnivanja našeg Društva, prepoznati smo u zajednici kao udruga u kojoj svaka osoba oboljela od multiple skleroze može pronaći mnoge odgovore, udruga koja pruža mnogo aktivnosti za svoje članove sukladno njihovim potrebama, ali i udruga u kojoj mnogi dionici imaju partnere za razvijanje drugih važnih projekata za dobrobit svih osoba u nepovoljnom položaju.

Od samih početaka bilo nam je teško pronaći financijska sredstva za rad Društva, a u tome su nam uvelike pomogli naši donatori, financijski, u proizvodima ili vitaminima. Oni su svi za nas VELIKI i ostat će zauvijek u našim srcima. Sada nakon punih 20 godina možemo samo i dalje raditi na razvijanju naših projekata i programa, na razvijanju usluga koje pomažu našim članovima radi poboljšanja kvalitete njihovih života.

**ZAJEDNO MOŽEMO SVE!**



U kampanju za ukidanje diskriminirajućeg liječenja uključili su se i sami članovi...



Nacionalni dan multiple skleroze obilježava se svake godine 26. rujna radi podizanja svijesti javnosti o multipli sklerozi.



...i ostali podupiratelji s područja županije, ali i cijele Hrvatske, što je urodilo plodom...



Prema podacima Ujedinjenih naroda procjenjuje se da oko 15 % svjetskog stanovništva čine osobe s invaliditetom koje svake godine 3. prosinca slave Međunarodni dan osoba s invaliditetom.



## VIZIJA

*Društvo koje stvara uvjete i omogućuje dostojanstven život osobama s invaliditetom.*

## MISIJA

*Doprinijeti kvalitetnom i ravnopravnom sudjelovanju osoba s invaliditetom u svim segmentima društva; aktivno sudjelovanje u društvenoj skrbi radi promicanja, zaštite, poticanja i unaprjeđenja prava i interesa osoba oboljelih od MS-a i ostalih osoba s invaliditetom te očuvanje njihova dostojanstva.*

## STRATEŠKI CILJEVI DO 2025.:

**NASTAVAK  
JAČANJA  
POSTOJEĆIH  
USLUGA I SADRŽAJA  
I NJIHOVA  
DIVERZIFIKACIJA**

**RAZVOJ  
LJUDSKIH  
POTENCIJALA**

**ORGANIZACIJSKI,  
PROSTORNI  
I TEHNIČKO-  
TEHNOLOŠKI  
RAZVOJ**

**SOCIJALNO  
UKLJUČIVANJE I  
CJELOŽIVOTNO  
UČENJE**

**AKTIVNO  
SUDJELOVANJE  
U OBLIKOVANJU  
I PROVOĐENJU  
JAVNIH  
POLITIKA**

**ODRŽIVI  
RAZVOJ**



## MS Zona

Društvo je u svom radu izradilo i mobilnu aplikaciju **MS Zona** za sve svoje članove. Aplikacija je besplatna, a mogu je koristiti osobe koje se prvotno registriraju, neovisno jesu li članovi našeg Društva, osobe oboljele od multiple skleroze ili nisu. Mobilna aplikacija sadrži obavijesti o našim aktivnostima, forum, prijavu na događaje, ali i poveznice na službene mrežne stranice Društva, društvene mreže, kao i na YouTube kanal Društva.

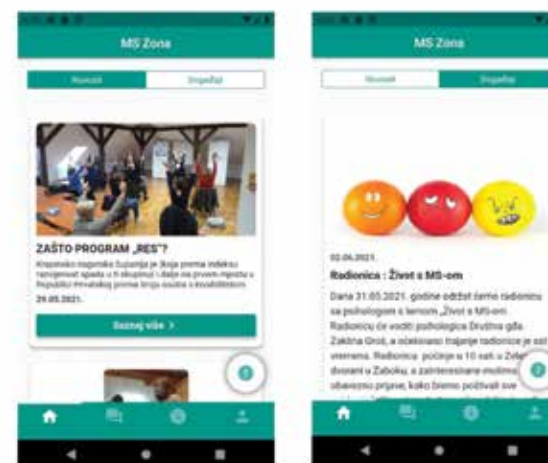
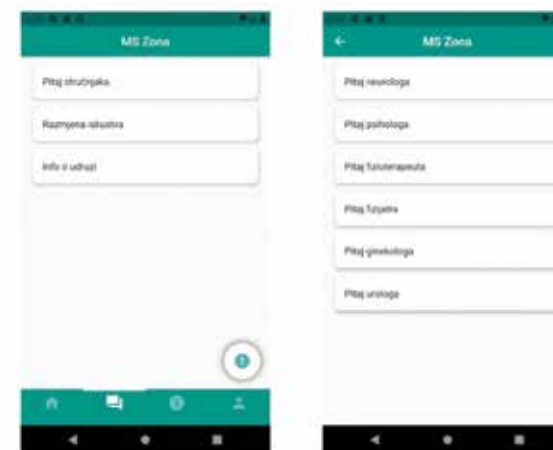
Aplikaciju vrlo lako možete pronaći na Google Play ili AppStore aplikaciji. Jednostavno otvorite aplikaciju i tražite "MS Zona".



Jednostavna forma za prijavu i registraciju uz unos osnovnih informacija.



Aplikacija nudi jednostavan pregled vijesti i događaja vezanih za rad udruge.





Ne znamo koliko smo jaki, dok nam snaga nije jedini izbor koji imamo\*

\*Multipla Skleroza

# Vrste podrške koje pružamo:

JAVITE SE NA BESPLATNU LINIJU SOS MS TELEFONA  
Radnim danima od 8.00 do 16.00 sati  
Putem emaila: sos@sdmsmh.hr




0800 77 89

Katalog prava



BAZA ŽIVOTOPISA  
OBOLJELIH OD  
MULTIPLE  
SKLEROZE



VIRTUALNI MS SAVJETNIK

baza ZNANJA  
multipla skleroza




Baza podataka SDMSH

BAZA podataka SDMSH



MS TV

MS TV je prvi internet televizija za bolesnike od multiple skleroze na hrvatskom jeziku. Posvećena je najnovijim informacijama o bolesti, savjetima stručnjaka, iskustvima bolesnika i njihovih obitelji, ali i mnogim drugim važnim informacijama. Pribor koji se ne napaja baterijama, a može se koristiti i na računaru i na tabletu. MS TV je dostupna na hrvatskom jeziku i na engleskom jeziku. Za više informacija posjetite našu web stranicu: [www.sdmsmh.hr](http://www.sdmsmh.hr)

MS TV aplikacija dostupna na Google Play i Apple Store (QR kodovi)




MS MREŽA



Sve detalje o podrškama koje pružamo pronađite na našoj web stranici [www.sdmsmh.hr](http://www.sdmsmh.hr)

Savez društava multiple skleroze Hrvatske  
Trnsko 34, p.p. 74, 10020 Zagreb  
Tel/fax: 01 6554 757  
Email: [sdms\\_hrvatske@sdmsmh.hr](mailto:sdms_hrvatske@sdmsmh.hr)  
Facebook: [savezdruštavamshrvatske](https://www.facebook.com/savezdruštavamshrvatske)  
Instagram: [savezdruštavamultipleskleroze](https://www.instagram.com/savezdruštavamultipleskleroze)  
Web: [www.sdmsmh.hr](http://www.sdmsmh.hr)

EMSP predstavlja



1,2

milijuna oboljelih od MS-a diljem Europe



kroz mrežu

43

društva za multiplu sklerozu



u

37

zemlje



EUROPEAN  
MULTIPLE SCLEROSIS  
PLATFORM

European Multiple Sclerosis Platform  
Rue Auguste Lambiotte 144  
1030 Brussels, Belgium  
[emsp.org](http://emsp.org)

## ZAHVALJUJEMO

*Mnoge naše aktivnosti i  
sadržaji, pa tako ni ova  
monografija, ne bi bili  
ostvareni bez podrške  
naših donatora*



[www.biogen.hr](http://www.biogen.hr)  
[www.biogen.com](http://www.biogen.com)



**SALVUS**

*Mi brinemo, mi povezujemo!*



[www.salvushealth.com](http://www.salvushealth.com)

**ZA  
BOK**

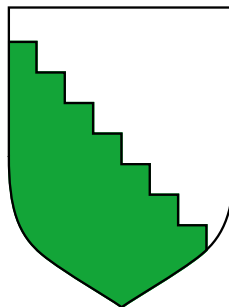


Krapinsko-zagorska  
županija

STUBIČKE TOPLICE



Općina Stubičke Toplice



Grad Donja Stubica



Općina Đurmanec



Općina Bedekovčina

**vetropack** 