



Savez društava
multiple skleroze
Hrvatske

2025

GLASILO MOŽEMO SVE!

Pregled rada Saveza
i udruga članica u 2025. godini



SOS MS TELEFON
0800 77 89

PRAVI RAZGOVOR
PRAVNA POMOĆ

Savez društava multiple skleroze Hrvatske



Trnsko 34, 10020 Zagreb



+385 (0) 1 6554 757



sdms_hrvatske@sdmsh.hr

Savez društava multiple skleroze Hrvatske



savezdrustavamultipleskleroze



Savez društava multiple skleroze Hrvatske



www.sdmsh.hr



Tisak:
Tiskara Hlad

Dizajn i grafička priprema:
Savez društava multiple skleroze Hrvatske

Naklada:
1 000 komada

Izdanje:
Prosinac 2025.

Financijski
podržava



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

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 za razvoj civilnoga društva.



Medijski pokrovitelj aktivnosti
Saveza društava multiple skleroze
Hrvatske - Radio 92 FM

UVOD

Uvažene članice i članovi, dragi prijatelji Saveza,

pred vama je novo izdanje našeg godišnjeg Glasila - osvrt na godinu ispunjenu predanim radom, važnim pomacima i zajedničkom snagom koja nas vodi kroz našu misiju: pružiti ruku svima čiji život dotiče multipla skleroza, na svakom koraku njihova životnog putovanja, kroz brigu, podršku, zagovaranje i edukaciju.

Godina 2025. bila je iznimno značajna za zajednicu osoba s MS-om u Hrvatskoj. Zahvaljujući promjenama u nacionalnim smjernicama, po prvi put je omogućeno liječenje multiple skleroze visokoučinkovitom terapijom odmah od trenutka postavljanja dijagnoze. Ovaj iskorak rezultat je dugogodišnjeg zajedničkog zalaganja Saveza, stručnjaka i udruga te predstavlja temeljnu prekretnicu za kvalitetniji život novih generacija osoba s MS-om.

S posebnom smo pažnjom i ove godine usmjerili aktivnosti prema mladima. Organizirali smo treći Networking meet mladih s MS-om i stručnjacima, pokrenuli Discord kanal za razmjenu iskustava i informacija te razvili MS trening za poslodavce koji će u nadolazećem razdoblju pomoći stvaranju radnog okruženja koji razumije potrebe zaposlenika s MS-om, potiče njihovu dugoročnu uključenost u svijet rada te u kojem osobe s MS-om mogu ostati aktivne, podržane i ravnopravne. Svoj smo fokus usmjerili i na edukaciju stručnjaka, ali i studenata koji su budućnost podrške i razumijevanja. Educirali smo tako djelatnike Zavoda za vještačenje i centara profesionalne rehabilitacije, voditelje zaštitnih i integrativnih radionica kako bi što bolje razumjeli specifične potrebe osoba s MS-om. Nadalje, održali smo edukaciju studentima 6. godine Medicinskog fakulteta o načinima ostvarivanja primjerenog kontakta s osobama s invaliditetom te specifičnostima s posebnim naglaskom na osobe s MS-om. Naša linija podrške, SOS MS telefon, i dalje je jedan od najvažnijih oslonaca zajednice - u protekloj godini pružili smo pomoć za gotovo 1 000 osoba s MS-om i članova njihovih obitelji. U suradnji s neurolozima diljem Hrvatske nastavili smo s uslugom SOS MS – pitaj neurologa, a osluškujući potrebe zajednice uveli smo i novu uslugu: SOS MS – pitaj pravnika. Kroz 21 MS Caffe grupu podrške, razgovarali smo s više od 300 osoba s MS-om, dok smo putem MSTV podcasta i brojnih javnih događanja kontinuirano radili na edukaciji i osvještavanju šire javnosti o ključnim temama vezano uz MS. Projekcije filma „G35“ i panel rasprave dosegnule su više od 2 000 građana, dodatno osnažujući glas naše zajednice te stvarajući prostor za dijalog, razumijevanje i empatiju. Uoči Nacionalnog dana multiple skleroze, posebno je odjeknula i kazališna predstava „Zašto ja“, održana u Maloj dvorani Vatroslava Lisinskog, koja je okupila gotovo 300 građana i predstavnika javnosti.



Predstava je snažno i emotivno osvijestila stvarni život s MS-om i izazove koje donosi ova dijagnoza, ostavljajući dubok trag na sve prisutne. Veliku čast predstavljalo je i održavanje jubilarnog XV. Hrvatskog simpozija osoba s MS-om, trodnevnog susreta punog znanja, razmjene iskustava i međusobne podrške, na kojem je sudjelovalo više od 200 sudionika. Iznimno smo ponosni i na 94 stručna volontera koji su tijekom godine nesebično darovali svoje vrijeme, znanje i energiju kako bi osnažili naš rad i zajednicu kojoj služimo. Njihov doprinos omogućio je da nitko ne bude sam u borbi s MS-om.

Jedan od ključnih izazova i dalje ostaje osiguravanje stabilnog i adekvatnog prostora za rad Saveza. Tijekom godine održali smo niz sastanaka s predstavnicima Grada Zagreba i državnim tajnicima resornih ministarstava te s iskrenim očekivanjem vjerujemo u skoro rješavanje ovog pitanja, kako bismo osigurali kontinuitet naših usluga i aktivnosti na dobrobit osoba s MS-om.

Dragi svi, svaki korak koji smo zajedno napravili, svaka pružena ruka i svaka riječ podrške dio su šireg mozaika koji mijenja živote. Hvala svim udrugama članicama na neumornom radu na terenu, na svakom pozivu, svakom sastanku, svakoj pruženoj ruci podrške. Vaša predanost čini razliku u životima ljudi.

Duboku zahvalnost dugujemo i našim suradnicima: neurologinjama i neurolozima, fizioterapeutima, psiholozima, edukatorima, socijalnim radnicima, pravnicima i svim ostalim stručnjacima koji su tijekom godine nesebično dijelili svoje vrijeme i kompetencije. Njihova stručnost i empatija stup su naše zajedničke misije. Posebnu zahvalnost upućujem našim donatorima i partnerima. Vaša velikodušnost, razumijevanje i spremnost da poduprete naše projekte omogućuju nam da svakodnevno budemo prisutni tamo gdje je podrška najpotrebnija. Bez vas, mnoge od naših usluga i inicijativa ne bi bile moguće. Hvala vam što vjerujete u naše ciljeve i što s nama gradite zajednicu u kojoj nitko nije sam.

U godinu pred nama ulazimo osnaženi vašom podrškom i zajedničkom vjerom u naš moto: nitko ne mora biti sam u borbi s MS-om. Zajedno možemo i dalje činiti razliku - hrabro, predano i s dubokim poštovanjem prema svakom članu naše zajednice.

Željko Pudić,
Predsjednik Saveza društava multiple skleroze Hrvatske



V NAŠ TIM



Željko Pudić,
predsjednik



Irena Vrdoljak,
dopredsjednica



Dijana Roginić,
izvršna direktorica



Lucia Ljubić,
stručna suradnica za socijalne usluge



Maja Šimanović,
stručna suradnica za razvoj

2025. U BROJKAMA



- ▶ **Multipla skleroza pogađa više od 9 000 osoba u Hrvatskoj** i više od 2,9 milijuna ljudi diljem svijeta
- ▶ Savez društava multiple skleroze Hrvatske u svojoj **Bazi podataka ima 3 647 osoba**, što je 106 osoba više nego u 2024. godini
- ▶ Kroz SOS MS telefon odgovoreno je na **ukupno 1 000 poziva i 1 314 različitih upita**
- ▶ Odgovoreno na **155 upita osoba s MS-om kroz društvene mreže i e-mail**
- ▶ Pruženo ukupno **48 sati savjetovanja** na SOS MS telefonu - Pitaj neurologa u kojem je sudjelovalo **ukupno 10 volontera - stručnjaka neurologa**
- ▶ Kroz usluge Virtualnog MS savjetnika pruženo **56 video odgovora** osoba sa MS-om upućenih **5 različitih stručnjaka** koji su pregledani 7 421 puta na našem Youtube kanalu, dok je u 2025. godini playlista **Virtualnog MS savjetnika** na imala **90 379 pregleda**
- ▶ Objavljeno je **7 podcastova na MSTV-u** u svrhu informiranja i edukacije osoba s MS-om i članova obitelji, ali i cjelokupne javnosti, dok je playlista MSTV-a u 2025 godini imala **30 539 pregleda**
- ▶ **48 sudionika** - predstavnika i zaposlenika udruga članica Saveza sudjelovalo je na trodnevnom edukacijskom **MS Kampusu** u ožujku 2025. te su ojačani njihovi kapaciteti iz područja vođenja MS organizacija i zagovaranja te razmijenjena iskustva i potencijalnih rješenja u izazovima i potrebama osoba s MS-om i njihovih organizacija
- ▶ **478 sudionika** na grupama podrške kroz održanih **21 MS Caffe-a u 19 županija** u suradnji s udrugama članicama i stručnjacima na kojima je sudjelovalo ukupno **43 volontera stručnjaka** (liječnici, socijalni radnici i dr.)
- ▶ Provedena 1 kampanja podizanja svijesti javnosti o MS-u „**Ja sam više od MS-a - male pobjede, velike priče**“ kroz koju je u **18 gradova u 17 županija** u Hrvatskoj održana projekcija filma „G35“ i 18 panel rasprava sa stručnjacima u kojima je sudjelovalo **preko 2 000 sudionika i preko 100 uključenih stručnjaka**.
- ▶ Održano **15 sastanaka s predstavnicima trgovačkih društava** u svrhu predstavljanja rada i utjecaja Saveza te mogućnostima suradnje
- ▶ **55 osoba** sudjelovalo je na **3. Networking meet-u mladih osoba s MS-om** iz cijele Hrvatske na kojem je održano preko 10 različitih predavanja, radionica i panel diskusija na različite teme u suradnji sa stručnjacima čime su mladi s MS-om osnaženi, dobili priliku za razmjenu iskustava i motivaciju za daljnje aktivnosti uključivanje u MS zajednicu mladih

- ▶ **214 sudionika** - osoba s MS-om, partnera i suradnika aktivno je sudjelovalo na trodnevnom **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s multiplom sklerozom** na kojem je održano 10 različitih predavanja stručnjaka i dvije panel rasprave
- ▶ **12 edukacijskih videa predavanja** i panel rasprava snimljenih na XV. Hrvatskom simpoziju osoba s MS-om dostupno osobama s MS-om i javnosti, a ukupno imaju 2 300 pregleda na Youtube kanalu Saveza
- ▶ Pruženo **6 peer to peer aktivnosti** u udrugama članicama Saveza čime su ojačani njihovi kapaciteti za organizaciju rada, vođenje financija udruga i internih procesa organizacije
- ▶ Pruženo ukupno **115 podrški udrugama članicama Saveza** (zaposlenicima i predsjednicima udruga za kvalitetnije vođenje rada organizacije)
- ▶ Pružena usluga osobne asistencije za ukupno **27 korisnika** - osobe s MS-om s područja grada Zagreba kroz **28 zaposlenih osobnih asistenata**
- ▶ Izrađen i diseminiran **1 letak** u svrhu predstavljanja aktivnosti Saveza te mogućnostima angažmana potencijalnim donatorima **na HR days** u ožujku 2025.
- ▶ Izrađena **1 brošura** u svrhu predstavljanja Saveza i aktivnostima te mogućnostima angažmana potencijalnim donatorima
- ▶ Ostvareno **preko 64 kontakata s različitim javnim službama** u svrhu rješavanja pojedinačnih izazova osoba s MS-om
- ▶ Sadržaji na Youtube kanalu Saveza imaju **151 248 pregleda u 2025. godini**
- ▶ Facebook stranica Saveza u 2025. godini imala je ukupno **730 446 pregleda**
- ▶ Educirano **32 stručna radnika** centara za profesionalnu rehabilitaciju te zaposlenika Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom pod temom „Multipla skleroza: Zašto je važno razumijevanje i podrška”
- ▶ Educirano **32 stručna radnika** zaposlena u integrativnim i zaštitnim radionicama pod temom „Multipla skleroza: Zašto je važno razumijevanje i podrška”
- ▶ **95 volontera** koji su zajednički odradili više od **418 sati volonterskog rada**, pružajući podršku osobama s MS-om i njihovim obiteljima kroz različite projekte i usluge

U FOKUSU SAVEZA

PROJEKTI I PROGRAMI U 2025.

Savez društava multiple skleroze Hrvatske svoje djelovanje i aktivnosti u najvećoj mjeri osigurava provedbom projekata i programa financiranih putem javnih natječaja koje raspisuje javne institucije: Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva, nadležna ministarstva, Europski socijalni fond te jedinice lokalne i regionalne samouprave, kao i kroz suradnju s privatnim sektorom putem donacija i sponzorstava. U tom je okviru Savez tijekom 2025. godine provodio sljedeće projekte i programe:

- ▶ Nacionalna sustavna podrška, financirana od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva
- ▶ Zakon o osobnoj asistenciji
- ▶ MS Bez Granica, financirano iz proračuna Grada Zagreba
- ▶ Forum mladih s MS-om Hrvatske - financirano od različitih donatora: Roche d.o.o., Merck d.d.
- ▶ Trogodišnji program „SOS MS telefon i podrška neovisnom življenju i socijalnom uključivanju osobama oboljelima od MS-a“



SOS MS TELEFON i podrška
neovisnom življenju i socijalnom
uključivanju osobama
oboljelima od MS-a



U USLUGE I PODRSKA KROZ 2025. GODINU



Sve usluge i podrške koje Savez društava multiple skleroze Hrvatske pruža su besplatne za osobe s multiplom sklerozom i članove njihovih obitelji!



Savez društava multiple skleroze Hrvatske razvija i provodi brojne programe i usluge namijenjene osobama koje su se tek susrele s dijagnozom multiple skleroze, onima koji s tom bolešću žive već godinama, ali i njihovim obiteljima i bliskim osobama. Multipla skleroza je složena i često nepredvidiva bolest, koju s razlogom nazivamo bolešću s tisuću lica. Upravo zato Savez, kroz mrežu svojih temeljnih udruga članica, uz predano stručno osoblje i volontere diljem Hrvatske, svakodnevno pruža podršku, pouzdane informacije i osjećaj osnaženosti ljudima koji žive s MS om i njihovim obiteljima. Naša poruka je jednostavna i iskrena:

S multiplom sklerozom nitko ne mora biti sam.

1. SOS MS telefon

SOS MS TELEFON
0800 77 89

PRAVI RAZGOVOR
PRAVNA POMOĆ

SOS MS telefon je besplatna savjetodavna i informativna linija namijenjena osobama koje žive s multiplom sklerozom, kao i članovima njihovih obitelji i skrbnicima. Putem ove usluge moguće je dobiti stručan savjet, provjerene informacije o bolesti, emocionalnu podršku te praktične smjernice koje olakšavaju svakodnevni život s MS-om. Linija je dostupna radnim danima od ponedjeljka do petka, u vremenu od 8 do 16 sati, osim državnih praznika. Pozivi su besplatni iz svih fiksnih i mobilnih mreža unutar Republike Hrvatske, a razgovori su u potpunosti povjerljivi. Osobe s MS-om mogu nam se obratiti i putem povjerljive elektroničke pošte na adresu sos-ms@sdmsh.hr, kao i porukom putem Facebook ili Instagram profila.

Za mnoge osobe s multiplom sklerozom, SOS MS telefon predstavlja prvi korak prema osjećaju sigurnosti i razumijevanja. Nakon uspostave dijagnoze ili u teškim razdobljima bolesti, ljudi se često osjećaju sami i preplavljeni informacijama. Razgovor s osobom koja sluša, razumije i daje jasne odgovore može donijeti veliko olakšanje. SOS MS telefon pomaže osobama s MS-om da lakše pronađu put kroz zdravstveni i socijalni sustav, da se informiraju o svojim pravima i mogućnostima te da dobiju podršku u donošenju svakodnevnih odluka. Osim informacija, ova usluga pruža i ono što je često jednako važno, osjećaj da netko brine i da nisu sami. Za obitelji i skrbnike, SOS MS telefon je mjesto gdje mogu postaviti pitanja, podijeliti brige i dobiti smjernice kako biti podrška svojoj bliskoj osobi. SOS MS telefon zato nije samo izvor informacija.

„Draga Lucia, želim ti od srca zahvaliti na razgovoru koji smo jučer vodile. Bila si moje svjetlo u trenutku kad me očaj potpuno preplavio. Tvoja toplina, razumijevanje i mir koji si unijela u mene ne mogu se opisati riječima. Hvala ti što si mi dala svoj broj i pružila sigurnost kad mi je najviše trebala. Tvoj glas i tvoja prisutnost u tom trenutku su me doslovno spasili. Danas mi je puno lakše, mirnija sam i opuštenija, te se nadam da će tako i ostati.“

Ivana



U 2025. godini SOS MS telefon primio je **1 000 poziva** i odgovorio na **1 314 pitanja!** Pravi dokaz koliko je ova usluga bila potrebna!



2. SOS MS telefon - Pitaj neurologa

SOS MS telefon - Pitaj neurologa posebna je usluga koja omogućava osobama s multiplom sklerozom izravnu konzultaciju sa stručnim neurologom. Kroz razgovor korisnici mogu dobiti jasne i stručne odgovore na pitanja vezana uz dijagnozu, terapije, simptome, nove tretmane i svakodnevne izazove života s MS-om. Usluga je otvorena za sve osobe s MS-om, bez obzira na fazu bolesti, a njezin je cilj pružiti osjećaj sigurnosti i bolju informiranost u suočavanju s bolešću.

Kroz uslugu smo omogućili:

- ▶ Pružanje stručnih odgovora na specifična pitanja korisnika, čime se smanjuje nesigurnost i anksioznost koje su povezane s MS-om
- ▶ Informiranje osoba s MS-om o mogućnostima liječenja, novim terapijama i preventivnim mjerama
- ▶ Poticanje na aktivno sudjelovanje u vlastitom liječenju i odlučivanje u suradnji s neurologom
- ▶ Osiguranje psihološke podrške kroz odgovore na emotivne izazove koji prate kroničnu bolest poput MS-a.

„Zahvaljujući Savezu i Forumu mladih s MS-om sad sam upoznat sa svim mogućim pravima, osjećam se puno sigurnije i puno lakše pričam o svojoj dijagnozi.”

Marko, član DMS GZ

Usluga je dostupna dva puta mjesečno po 2 sata u terminima objavljenim na web stranici i društvenim kanalima Saveza. Tijekom termina dostupni su specijalisti neurolozi koji se primarno bave pacijentima s multiplom sklerozom i imaju odgovore na sva važna pitanja o MS-u i liječenju.

Ova usluga pruža osobama s MS-om osjećaj sigurnosti i podrške. Kroz stručne odgovore i savjete, korisnici bolje razumiju svoju bolest, imaju jasnije smjernice za liječenje i lakše se nose sa svakodnevnim izazovima. SOS MS telefon – Pitaj neurologa pokazuje koliko je važno da nitko tko živi s multiplom sklerozom ne bude sam.

Tijekom 2025. godine, kroz uslugu, SOS MS telefon - Pitaj neurologa, Savez je zaprimio 99 poziva od osoba s MS-om, što pokazuje veliki interes i potrebu za stručnom podrškom.



3. SOS MS telefon - Pitaj pravnika

SOS MS - Pitaj pravnika posebna je usluga namijenjena osobama s multiplom sklerozom koja omogućava izravnu konzultaciju s pravnikom. Kroz razgovor, korisnici mogu dobiti jasne i stručne odgovore na pitanja vezana uz svoja prava, postupke i mogućnosti koje im stoje na raspolaganju. Cilj je pružiti osjećaj sigurnosti, olakšati snalaženje u sustavu i pomoći da lakše ostvaruju prava koja im pripadaju. Sve konzultacije su besplatne i povjerljive, a termini se objavljuju na našoj web stranici te društvenim mrežama Facebook i Instagram. Usluga Pitaj pravnika je dosada bila dostupna 2 puta, 25.11.2025. te 10.12.2025. te je zaprimljeno 9 upita.



Što donosi ljudima?

- ▶ Mir i sigurnost - znati da postoji netko tko razumije sustav i može objasniti što nekome pripada te daje osjećaj kontrole
- ▶ Samopouzdanje - kada poznajemo svoja prava, lakše donosimo odluke i branimo ono što nam pripada
- ▶ Manje stresa - umjesto lutanja od šaltera do šaltera, dobivamo jasne informacije na jednom mjestu
- ▶ Priliku za ravnopravnost - pravni savjet znači da nitko ne ostaje zakinut samo zato što ne zna kome se obratiti

4. Usluga osobne asistencije

U Savezu vjerujemo da svaka osoba ima pravo na dostojanstven i kvalitetan život. Zato pružamo uslugu osobne asistencije osobama s invaliditetom, kako bi im omogućili veću samostalnost i ravnopravno sudjelovanje u društvu. Osobni asistenti pomažu korisnicima u svakodnevnim aktivnostima, od obavljanja kućanskih poslova do odlaska na posao ili kod liječnika. Time uklanjamo prepreke koje bi ih inače ograničavale i otvaramo vrata slobodi izbora. Svaka priča naših korisnika pokazuje koliko podrška mijenja život. Trenutno pružamo uslugu 23 korisnika sa 31 zaposlenim asistentom.

5. Virtualni MS savjetnik

Pitanja o multipli sklerozi nikada ne prestaju. Što znači nova terapija? Kako ublažiti simptome? Koje promjene u načinu života mogu pomoći? Odgovori su važni, te smo u vrijeme kada su informacije bile ograničene upravo uveli Virtualne MS savjetnike, kako bi osobe s MS-om dobile stručne informacije na jednostavan i dostupan način.

Stručnjaci iz različitih područja - neurolozi, psiholozi, fizijatri, nutricionisti i mnogi drugi, odgovarali su jasno i razumljivo. Cilj je bio pružiti podršku, smanjiti nesigurnost i pomoći ljudima da donose informirane odluke o liječenju i životnom stilu. Ova usluga uklonila je prepreke udaljenosti i vremena jer savjet je dostupan svima, bez obzira gdje se nalaze. Tijekom 2025. godine objavljeno je 56 video odgovora u suradnji s 5 stručnih suradnika: parodontolog, oftalmolog, ginekolog, neurolog te psihijatar.

Virtualni MS savjetnik više se ne provodi aktivno iz razloga što informacije ljudima trebaju odmah a ne s odgodom, no njegova vrijednost ostaje. Znanje koje je stvoreno ostaje uz vas, uvijek dostupno, uvijek tu kada zatreba. Na Youtube kanalu Saveza kao i na društvenim mrežama i web stranici trajno je dostupna bogata baza pitanja i odgovora koju korisnici mogu pretraživati kad god im zatreba.



izv. prof. dr. sc.
Ana Badovinac,
univ. mag. med. dent.



dr. sc.
Tamara Knežević,
spec. oftalmologije



izv. prof. dr. sc.
Ivan Fistić,
prim. dr. med., spec.
ginekologije i
opstreticije, subspec.
humane reprodukcije



Tea Mirošević Zubonja,
dr. med.,
spec. neurologije,
subspec.
neuroimunologije



izv. prof. dr. sc.
Goran Arbanas,
psihijatar,
seksualni terapeut

Kroz uslugu smo:

- ▶ Omogućiti korisnicima pristup stručnim odgovorima na pitanja vezana uz MS, terapije, simptome, prevenciju i kvalitetu života
- ▶ Povećati dostupnost savjetovanja i smanjiti geografske prepreke, pružajući korisnicima mogućnost konzultacija u bilo kojem trenutku
- ▶ Smanjiti stres i anksioznost osoba s MS-om pružanjem točnih, stručnih i razumljivih informacija
- ▶ Potaknuti korisnike na proaktivno upravljanje zdravljem kroz savjete i preporuke stručnjaka



VIRTUALNI

MS SAVJETNIK

„Hvala na
divnoj emisiji!“

Nemanja

„Ekipa super
ste svi!“

Marko

6. MSTV podcast

MSTV je prva online televizija posvećena osobama koje žive s multiplom sklerozom. Zanimljive podcast epizode pružaju priliku za slušanje i gledanje razgovora s vodećim stručnjacima iz neurologije, fizioterapije, psihologije, nutricionizma i drugih područja važnih za život s MS-om. Sadržaji donose najnovija istraživanja, terapijske mogućnosti, savjete za ublažavanje simptoma, psihološku podršku i praktične preporuke koje pomažu u očuvanju kvalitete života.

Posebnost MSTV-a je što ga vodi osoba koja poznaje izazove MS-a iz vlastitog iskustva. Vjerni volonter Marko Kezerić svojim pristupom unosi toplinu i razumijevanje u svaku epizodu, stvarajući prostor u kojem se gledatelji osjećaju povezano i prihvaćeno.

MSTV nije samo informacija, nego i zajednica. Podcasti se mogu pratiti na službenoj web stranici MSTV podcasta, YouTube kanalu Saveza, a svi sadržaji dostupni su i putem mobilne aplikacije „Budi Mi Podrška“ koja omogućuje gledanje i slušanje epizoda bilo gdje i bilo kada. Aplikacija je dostupna na Google Play-u, a korisnici mogu spremati svoje omiljene epizode i vraćati im se kad god požele.

Ova usluga ima snažan utjecaj na živote ljudi s MS-om. Donosi znanje koje smanjuje nesigurnost, pruža osjećaj podrške i povezanosti te pomaže u donošenju informiranih odluka. MSTV pokazuje da nitko ne mora biti sam u izazovima koje donosi bolest, a svaka epizoda je korak prema boljem razumijevanju i kvalitetnijem životu.

Tijekom 2025. godine na MSTV-u smo objavili 7 novih podcastova:



MSTV podcast: Profesionalna rehabilitacija // gost: Darko Sobota

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 346 pregleda • prije 3 tjedna



MSTV Podcast: Suplementi // gošća: Andrea Puđak Kelećec, mag. pharm.

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 639 pregleda • prije 1 mjesec



MSTV Podcast: Neuromijelitis optika / gošća: akademikinja Vanja Bašić Kes, dr. med., spec. neurologije

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 977 pregleda • prije 2 mjeseca



MSTV Podcast: Enin put do dijagnoze // gošća: Ena Mašina

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 1,6 tis. pregleda • prije 4 mjeseca



MSTV podcast: Bobath terapija// gošća: Nevena Radović Al Rajabi, bacc.physioth.

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 1 tis. pregleda • prije 5 mjeseci



MSTV Podcast na terenu s članovima Foruma mladih s MS-om

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 1 tis. pregleda • prije 7 mjeseci



MSTV podcast: MS i gripa // gošća: akademikinja Vanja Bašić Kes, dr. med. spec. neurologije

Savez društava multiple skleroze Hrvatske • 1,5 tis. pregleda • prije 10 mjeseci



MSTV je u 2025. godini
dosegnuo **30 894**
pregleda na YouTube-u,
što je **14%** više nego
godinu prije.



„Veliki pozdrav, uz riječi zahvale
našoj dragoj akademiknji Bašić
Kes, kao i oboljelima od MS te
članovima njihovih obitelji!“

Tatjana

7. Baza znanja

Kada se pojave pitanja o multiploj sklerozi, važno je imati mjesto gdje su odgovori provjereni i jasni. Upravo to nudi Baza znanja Saveza društava multiple skleroze Hrvatske - online prostor koji okuplja stručne informacije na jednom mjestu. Na platformi se mogu pronaći sadržaji o dijagnozi, terapijama, rehabilitaciji, psihološkoj podršci, prehrani i mnogim drugim temama koje olakšavaju svakodnevni život. Sve je organizirano tako da se lako pretražuje, a informacije dolaze od vodećih stručnjaka iz područja neurologije, psihologije, fizijatrije, nutricionizma i drugih specijalizacija. Baza znanja nije samo informativna, ona pruža sigurnost i jasnoću u trenucima kada je to najpotrebnije. Dostupna je svima, u bilo kojem trenutku, i predstavlja vrijedan alat za bolje razumijevanje bolesti i donošenje odluka koje čuvaju kvalitetu života.

8. MS mreža

U svakodnevici s multiplom sklerozom svaka priča ima svoju težinu, ali i snagu. MS mreža daje prostor za ta iskustva. MS mreža je online zajednica koju je pokrenuo Savez društava multiple skleroze Hrvatske, otvorena svima koji žele razgovarati, podijeliti i naučiti iz tuđeg iskustva. Forum je mjesto gdje se otvaraju teme o terapijama i simptomima, prepoznavanju osobnih izazova, ali i o malim pobjedama, savjetima i prijateljskim riječima koje često znače najviše. Na MS mreži svatko može podijeliti što nosi u svakodnevici, a da pritom ne bude sam. Povratna informacija, razumijevanje, praktični savjeti i emotivna potpora, sve to čini zajednicu koja gradi osjećaj pripadnosti i snage. Forum nije formalna platforma, već toplo i sigurno mjesto za razmjenu iskustava i međusobno osnaživanje. Ovako digitalna zajednica postaje ono što je Savez oduvijek želio, prostor bez predrasuda, s razumijevanjem, gdje se duh zajedništva osjeti već u prvoj poruci.



Svaki kontakt se broji!

Pridruži se online MS zajednici, razmjenite iskustva, komentirajte, pružite podršku drugim oboljelima od multiple skleroze.

Pridruži se



www.msmreza.sdmsmsh.com.hr

9. Katalog prava

Katalog prava Saveza okuplja sve informacije o pravima i pogodnostima koje su dostupne osobama s MS-om. Na jednom mjestu možete pronaći podatke o zdravstvenom i mirovinskom osiguranju, socijalnim naknadama, mobilnosti, poreznim olakšicama, besplatnoj pravnoj pomoći i brojnim drugim pogodnostima. Sadržaji su pregledni i jednostavni za korištenje. Tu su upute za ostvarivanje prava na ortopedska pomagala, dopunsko zdravstveno osiguranje, inkluzivni dodatak, besplatan javni prijevoz, povlastice u kulturnim sadržajima pa čak i porezne olakšice. Sve je organizirano tako da olakša snalaženje u sustavu i pruži jasne informacije koje su potrebne u svakodnevnom životu. Katalog prava je praktičan vodič koji pomaže da se iskoriste mogućnosti koje zakon pruža i da se osigura podrška koja olakšava život s MS-om.

Povlastice na temelju članstva u udruzi

Mobilnost

Zdravstveno osiguranje

Mirovinsko osiguranje

Sustav socijalne skrbi

Porezne olakšice

10. Savjetovalište za djecu

Djeca i obitelji pogođene multiplom sklerozom često nailaze na izazove koje nije lako razumjeti ni riješiti samostalno. Savjetovalište Saveza nudi toplo mjesto pažnje i stručne pomoći. Kroz besplatnu savjetodavnu uslugu roditelji i skrbnici mogu razgovarati sa savjetnicima, podijeliti svoje brige i dobiti pouzdane informacije o svemu što je važno za dobrobit djece. Bilo da su u pitanju emotivni izazovi, pitanja o liječenju, školskoj podršci ili prilagodbama u kućnoj sredini, savjetovalište pruža razumijevanje i savjete koji donose olakšanje. Kontakt je uvijek dostupan na broj telefona ili putem e-maila.

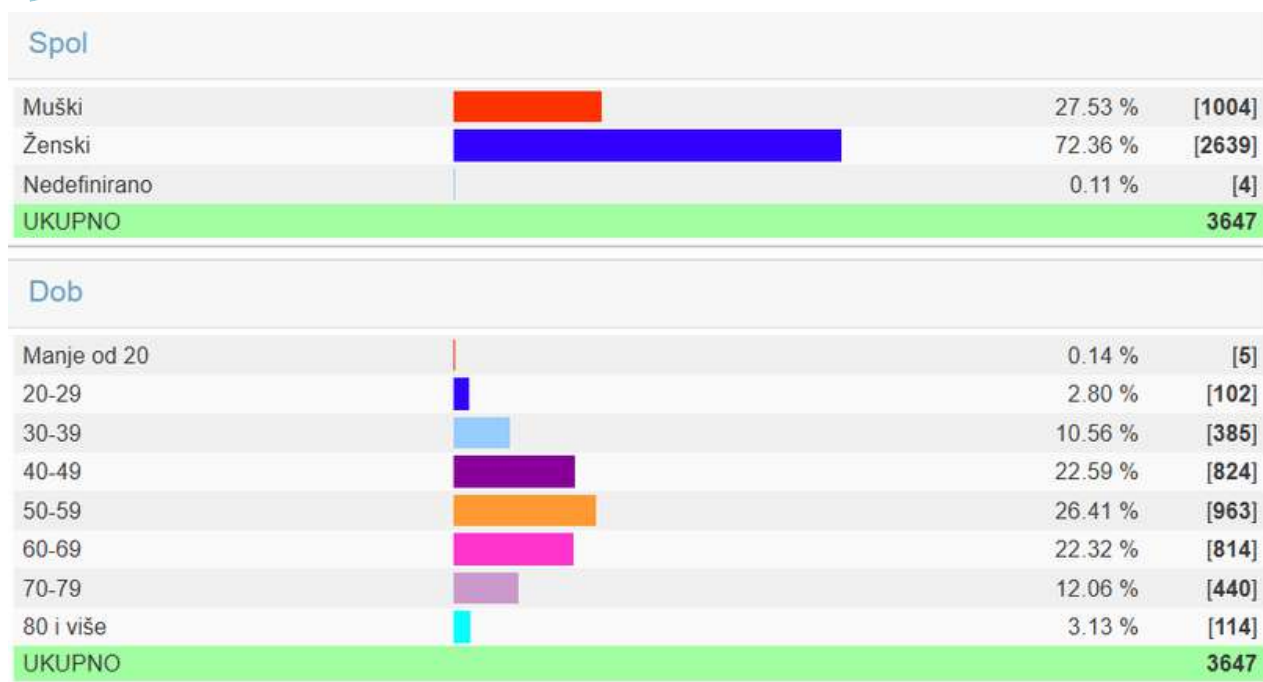
Stručnu pomoć pružaju:

- ▶ prof. dr. sc. **Maša Malenica**, dr. med., spec. pedijatrije, subspec. pedijatrijske neurologije
- ▶ doc. dr. sc. **Monika Kukuruzović**, dr. med., spec. pedijatrije, subspec. pedijatrijske neurologije
- ▶ **Iva Šeparović**, dr. med., spec. pedijatrije, subspec. pedijatrijske neurologije
- ▶ **Kristina Kužnik**, mag. med. techn.



11. Baza podataka

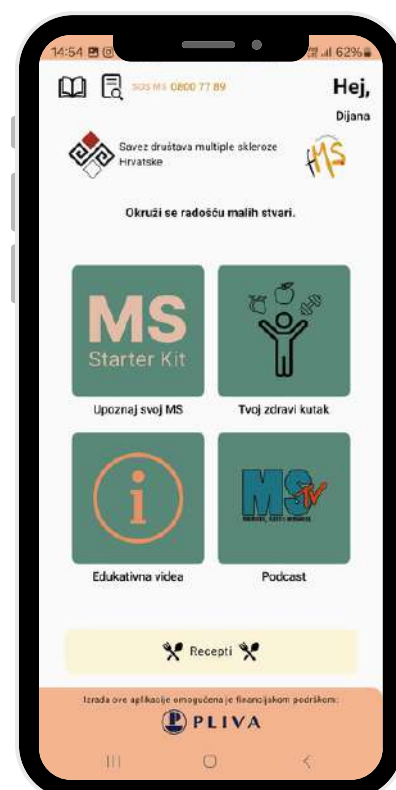
Baza podataka Saveza važan je alat za praćenje i unapređenje skrbi. Sadrži demografske podatke poput dobi, spola i lokacije, što pomaže u analizama i boljem razumijevanju bolesti u hrvatskom kontekstu. Na temelju tih informacija razvijaju se zdravstvene politike, programi i projekti koji odgovaraju stvarnim potrebama osoba s MS-om. Baza podataka nije samo statistika, ona je osnova za planiranje usluga koje poboljšavaju kvalitetu života.



Baza podataka Saveza kontinuirano se ažurira i prikuplja podatke o osobama s multiplom sklerozom u Hrvatskoj, a do tiskanja ovog izdanja Glasila u Bazi podataka prikupljeni su i evidentirani podatci za **3 647 osobu sa MS-om u Hrvatskoj** što je za 106 osoba više nego krajem 2024. godine. Kroz 2025. godinu do izdanja ovog Glasila **ažurirani** su **podaci** za ukupno **1 001 osoba s MS-om** iz Baze podataka. Zahvaljujemo se svim našim udrugama članicama koji su i ove godine dali doprinos Bazi i kontinuirano surađivali na njenom kontinuiranom rastu i razvoju.

12. Aplikacija „Budi Mi Podrška”

U današnje vrijeme tehnologija nam pomaže da živimo organiziranije i sigurnije, a za osobe koje žive s multiplom sklerozom to može značiti veliku razliku. Upravo s tom idejom, nastala je aplikacija „Budi Mi Podrška” - praktičan alat koji donosi podršku, informacije i motivaciju na dohvat ruke. Aplikacija je osmišljena kako bi olakšala svakodnevnicu i pomogla u samostalnom upravljanju zdravljem. Jedna od najkorisnijih funkcionalnosti je Moj MS planer, koji omogućuje planiranje posjeta neurologu, praćenje terapija i lijekova te vođenje dnevnika simptoma, prehrane i aktivnosti. Ova funkcija pomaže korisnicima da bolje razumiju svoje stanje, prate promjene i budu aktivni sudionici u brizi o vlastitom zdravlju. No, aplikacija pruža i emocionalnu podršku, jer znamo koliko je ona važna. U aplikaciji se nalaze edukativni video sadržaji snimljeni u suradnji sa stručnjacima, kao i video vježbe koje vode fizioterapeuti. Ovi sadržaji pomažu korisnicima da se nose s fizičkim izazovima bolesti, ali i da pronađu snagu i motivaciju u trenucima kada je to najpotrebnije.





13. Discord kanal Foruma mladih s MS-om Hrvatske

Neformalni dio Saveza, Forum mladih s MS-om Hrvatske proširio je svoj digitalni prostor, otvoren je Discord kanal namijenjen mladima s MS-om! Cilj je stvoriti još pristupačniji, neformalan i siguran online kutak gdje se mladi sada mogu:

- ▶ povezivati i razmjenjivati iskustva u realnom vremenu
- ▶ postavljati pitanja i dobivati podršku od vršnjaka
- ▶ sudjelovati u tematskim kanalima (mentalno zdravlje, edukacija, zabava...)
- ▶ sudjelovati u najavljenim događajima, Q&A sesijama i druženjima uživo

14. MS Caffe

MS Caffe predstavlja snažnu podršku osobama s multiplom sklerozom, organiziranu od strane Saveza društava multiple skleroze Hrvatske u suradnji s udrugama članicama. Ove grupe podrške održavaju se diljem Hrvatske i omogućuju sudionicima da razmjenjuju iskustva, dobiju stručne savjete i osjete pripadnost zajednici.

Kroz prisustvo neurologa, psihijatar, fizioterapeuta, socijalnih radnika i drugih stručnjaka, MS Caffe pruža pouzdane informacije, praktične smjernice i emocionalnu podršku. Takav model omogućava sudionicima da bolje razumiju vlastitu bolest, donose informirane odluke o terapiji i razvijaju strategije za svakodnevni život.

U 2025. godini **održano je 21 MS Caffe u 19 županija, s angažmanom 43 volontera stručnjaka**. Svaki susret nije bio samo prilika za razgovor o izazovima i pravima osoba s MS-om, nego i mjesto druženja, smijeha i osjećaja zajedništva. Kroz ove aktivnosti, sudionici jačaju svoje samopouzdanje, stvaraju mrežu međusobne pomoći i osjećaju stvarnu podršku zajednice, što značajno utječe na kvalitetu njihovog života.



PUBLIKACIJE, EDUKATIVNI MATERIJALI I VIDEOZAPISI U 2025.

- ▶ Izdana i tiskana **1 fundraising brošura**
- ▶ Izdan i tiskan **1 informativni fundraising letak**
- ▶ Objavljeno **7 MSTV podcasta** koji su dostupni na web stranici MSTV-a, aplikaciji „Budi Mi Podrška” i Youtube kanalu Saveza
- ▶ Videozapis **„Naše priče, naše pobjede - kampanja “Ja sam više od MS-a - male pobjede, velike priče”**
- ▶ Snimljena predavanja s ovogodišnjeg XV. Hrvatskog simpozija osoba s MS-om koja su dostupna na Youtube kanalu Saveza:
 - **„5 sekundi za sigurnost”**
 - Tomislav Benjak, dr. med., pomoćnik ravnatelja za kvalitetu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo
 - **Panel rasprava: „Multidisciplinarni pristup liječenju MS-a: sadašnjost i budućnost”**
 - Moderatorica:
 - Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije
 - Panelisti:
 - akademkinja Vanja Bašić Kes, dr. med., spec. neurologije
 - prim. dr. sc. Tereza Gabelić, dr. med., spec. neurologije
 - dr. sc. Ivan Adamec, dr. med., spec. neurologije
 - Marija Ratković, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije
 - **„Utjecaj plesa i glazbe na oboljele od MS-a”**
 - Zorana Glavaš Kuzmanić, univ. mag. med. techn.
 - **„U eteru za zajednicu” - Radio92fm**
 - Irena Vukas Čufalar
 - **Panel rasprava: „Život s MS-om - iskustva, izazovi i snaga zajednice”**
 - Moderatorica:
 - Maja Liković Cipurić, mag. act. soc., predsjednica DMS Karlovačke županije te dopredsjednica Foruma mladih s MS-om Hrvatske
 - Panelisti:
 - Željko Pudić, predsjednik DMS Brodsko-posavske županije te predsjednik Saveza društava multiple skleroze Hrvatske
 - Suzana Čelić, dopredsjednica DMS Šibensko-kninske županije
 - Petra Mičević, članica DMS Osječko-baranjske županije i Foruma mladih s MS-om Hrvatske
 - Petra Mutavčić, članica DMS Varaždinske županije i Foruma mladih s MS-om Hrvatske

- „**MS te neće dokrajčiti, ali tvoja pasivnost hoće**” - motivacijski govor,
 - Petra Mičević, članica DMS Osječko-baranjske županije i Foruma mladih s MS-om Hrvatske
- „**Zajedno kroz promjene - komunikacija u obiteljima koje žive s dijagnozom MS-a**”
 - Boris Blažinić, konzultant za razvoj osobnosti i ljudskih potencijala
- „**Kad oči šalju poruku - vid i multipla skleroza**”
 - Matija Blažeka, dr. med., spec. oftalmologije i optometrije
- „**Uloga radnog terapeuta kod osoba oboljelih od MS-a**”
 - Željka Tomek, bacc. occup. therap., mag. physioth
- „**Uloga logopeda kod osoba oboljelih od multiple skleroze**”
 - Dijana Težak Strahonja, mag. logopedije
- Tiskano **200 plakata filma „G35”** koji su diseminirani u 17 udruga članica
- Tiskano **2 000 letaka o filmu „G35”** i svjetskom danu multiple skleroze koji su diseminirani u 17 udruga članica



**EDUKACIJE, PREDAVANJA,
KAMPANJE I DOGAĐAJI
KROZ 2025. GODINU**



MS KAMPUS

Savez već tradicionalno održava jednom godišnje MS vikend na kojem sudjeluju predsjednici i zaposlenici udruga članica. Ove godine je navedeni MS vikend preimenovan u MS kampus te će navedeno ime ostati do daljnjega.

MS kampus u 2025. godini, održan je od 12. do 14. ožujka 2025. godine u Hotelu Terme Jezerčica. Ovaj trodnevni događaj okupio je predstavnike udruga članica, stručnjake i sudionike kojim smo ojačali kapacitete udruga članica Saveza kako bi pružali što kvalitetnije usluge i podršku osobama s multiplom sklerozom. Program MS kampusa bio je strukturiran kroz niz tematskih radionica, predavanja i radnih sastanaka, s naglaskom na razvoj vodstva, učinkovitu komunikaciju, rješavanje konflikata, krizno upravljanje te unaprjeđenje sustava zdravstvene skrbi. Posebnu vrijednost donijela je interaktivna razmjena iskustava među sudionicima, što je doprinijelo prepoznavanju zajedničkih izazova i mogućih rješenja.



Prvi dan donio je važan trenutak, predstavljanje dokumenta „Standardi suradnje između Saveza i udruga članica“. Ovaj dokument nastao je kao rezultat višemjesečnog rada i konzultacija te donosi jasne smjernice za transparentniju i učinkovitiju suradnju. Njegova svrha je osigurati jedinstven glas osoba s multiplom sklerozom na nacionalnoj razini, uz uvažavanje različitih kapaciteta pojedinih udruga. Rasprava koja je uslijedila pokazala je koliko je važno graditi fleksibilne, ali čvrste temelje zajedničkog djelovanja. Sudionici su otvoreno iznosili prijedloge, komentare i dvojbe, potvrđujući da se najbolja rješenja rađaju u dijalogu.

Drugi dan bio je posvećen edukaciji i jačanju vodstvenih kompetencija. Radionica pod vodstvom Mladenke Majerić otvorila je niz tema ključnih za suvremeno vođenje organizacija civilnog društva. Sudionici su istraživali koncept vodstva koje služi svrsi i zajednici, učili o učinkovitoj komunikaciji, rješavanju konflikata i upravljanju krizama. Kroz praktične vježbe i interaktivne rasprave razvijale su se vještine koje će biti dragocjene u svakodnevnom radu udruga. Poseban naglasak bio je na empatiji, aktivnom slušanju i otvorenosti, vrijednostima koje čine temelj zdravih odnosa i uspješnog timskog rada. Atmosfera je bila ispunjena energijom i željom za učenjem, a svaki sudionik imao je priliku prepoznati vlastite snage i područja za razvoj.

Treći dan donio je tri tematske radionice koje su potaknule otvoreni dijalog i konkretna rješenja. Sudionici su zajednički analizirali izazove u ostvarivanju prava iz zdravstvenog osiguranja, razmjenjivali iskustva o funkcioniranju udruga i predlagali načine kako poboljšati položaj osoba s multiplom sklerozom. Rezultat istih su prijedlozi za snažniju suradnju s institucijama, uključivanje mladih u rad udruga te jačanje vidljivosti kroz medije i društvene mreže.



„Ideja radionica i predavanja je odlično odrađena kako bi svi mi mogli podijeliti iskustva o radu te na koji način poboljšati rad udruga.“

„Sve je bilo više nego odlično! I dalje raditi na osnaživanju vodstva udruga kao što je to bilo na ovom predavanju!“



Razgovaralo se o birokratskim preprekama, nedostatku kadra i finansijskoj nestabilnosti, ali i o kreativnim rješenjima koja mogu donijeti promjene. Atmosfera je bila ispunjena solidarnošću i spremnošću na akciju, upravo onim što čini srž zajedništva. MS kampus 2025. završio je s jasnom porukom: snaga Saveza i njegovih članica leži u suradnji, učenju i zajedničkom djelovanju, a stečena znanja, razmijenjena iskustva i definirani koraci predstavljaju čvrst temelj za daljnji rad.

EDUKACIJA STUDENTIMA 6. GODINE MEDICINSKOG FAKULTETA NAČINI OSTVARIVANJA PRIMJERENOG KONTAKTA I SPECIFIČNOSTI ZDRAVSTVENE SKRBI ZA OSOBE S INVALIDITETOM

Savez društava multiple skleroze Hrvatske sudjelovao je u edukaciji studenata 6. godine Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu na temu „Načini ostvarivanja primjerenog kontakta s osobama s invaliditetom i specifičnosti zdravstvene skrbi“. Edukacija je održana u Školi narodnog zdravlja „Andrija Štampar“ i predstavlja važan iskorak u pripremi budućih liječnika za empatijsku i profesionalnu komunikaciju s pacijentima. Poseban naglasak Saveza bio je na osobama koje žive s multiplom sklerozom, njihovim specifičnim potrebama i izazovima u zdravstvenoj skrbi. Kroz izlaganje i raspravu, istaknuta je važnost individualnog pristupa, aktivnog slušanja i razumijevanja simptoma koji se mijenjaju tijekom vremena. Studenti su imali priliku čuti iz prve ruke kako prilagoditi komunikaciju i postupke kako bi se pacijent osjećao sigurno, poštovano i uključeno u proces liječenja. Sudjelovanjem na ovoj edukaciji Savez je još jednom potvrdio svoju ulogu u povezivanju stručnjaka i pacijenata te u podizanju svijesti o potrebi humanog i inkluzivnog pristupa u medicinskoj praksi. Znanje koje su studenti stekli bit će temelj za kvalitetniju skrb i bolju suradnju s osobama koje žive s multiplom sklerozom.

TEČAJ I. KATEGORIJE TRAJNOG MEDICINSKOG USAVRŠAVANJA POD NAZIVOM „MULTIPLA SKLEROZA – JUČER, DANAS, SUTRA“

Sudjelovanje Saveza društava multiple skleroze Hrvatske na poslijediplomskom tečaju „Multipla skleroza – jučer, danas, sutra“, održanom 4. i 5. srpnja 2025. u Osijeku, ima iznimnu važnost za našu zajednicu i sve osobe koje žive s multiplom sklerozom. Ovaj tečaj, organiziran u sklopu programa stalnog medicinskog usavršavanja, okupio je vodeće stručnjake iz Hrvatske i regije, uključujući neurologe, medicinske sestre, fizioterapeute, psihologe i druge profesionalce koji se svakodnevno susreću s izazovima liječenja i skrbi za osobe s MS-om. Za Savez, sudjelovanje na ovakvom događaju znači aktivno uključivanje u razmjenu najnovijih znanstvenih spoznaja, terapijskih pristupa i rehabilitacijskih mogućnosti. Time osiguravamo da informacije koje prenosimo našim članovima budu utemeljene na najnovijim medicinskim standardima. Posebno je važno što je Savez imao priliku predstaviti svoj rad i naglasiti ulogu koju organizacije pacijenata imaju u poboljšanju kvalitete života osoba s MS-om.

Jedan od najznačajnijih trenutaka našeg sudjelovanja bio je prikaz filma G35, koji je Savez predstavio svim sudionicima tečaja. Film je izazvao veliko zanimanje i emotivne reakcije, jer na snažan i autentičan način prikazuje stvarnost života s multiplom sklerozom. Time smo dodatno osvijestili važnost razumijevanja i podrške osobama s MS-om, ne samo kroz medicinski pristup, nego i kroz društvenu empatiju i zajedničku borbu protiv stigme.

**PROGRAM STALNOG MEDICINSKOG USAVRŠAVANJA
I. KATEGORIJE**

MULTIPLA SKLEROZA **-jučer, danas, sutra-**

4. - 5. srpanj 2025

Fakultet za dentalnu
medicinu i zdravstvo Osijek
Crkvena ulica 21, 31000 Osijek,
Hrvatska



DVODNEVNA EDUKACIJA „MULTIPLA SKLEROZA: ZAŠTO JE VAŽNO RAZUMIJEVANJE I PODRŠKA?“

24. i 25. studenoga u okviru stručnog usavršavanja djelatnika Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom održana je dvodnevna edukacija usmjerena na unaprjeđenje znanja, stavova i profesionalnih kompetencija stručnjaka koji u sustavu donose ključne odluke za osobe s invaliditetom, uključujući osobe koje žive s multiplom sklerozom.

Edukacija je bila strukturirana tako da prvog dana osnaži stručne radnike centara za profesionalnu rehabilitaciju i stručnjake Zavoda, dok je drugi dan bio posvećen stručnjacima zaštitnih i integrativnih radionica, s ciljem ujednačavanja razumijevanja MS-a i podizanja kvalitete podrške unutar sustava.

Kroz program su **sudionici stekli cjelovit uvid u život s multiplom sklerozom, s naglaskom na primjenu znanja u svakodnevnom stručnom radu.** Obradene su teme uloge Saveza i važnosti partnerstava, razumijevanja dijagnoze i simptoma MS-a, izazova u funkcioniranju i zapošljavanju te prilagodbi radnog okruženja koje doprinose održivom zapošljavanju osoba s MS-om. Posebna vrijednost edukacije bila je **razmjena iskustava između sustava i organizacija civilnog društva, koja je potaknula pomak od administrativnog prema individualnom i razumijevajućem pristupu.** Sudionici su dodatno osnaženi za prepoznavanje nevidljivih simptoma MS-a i njihovog utjecaja na radnu sposobnost, što doprinosi kvalitetnijim stručnim procjenama i odlukama. Medicinski kontekst pružila je Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije, dok su ispred Saveza edukaciju provele Maja Liković Cipurić, dopredsjednica Foruma mladih s MS-om Hrvatske te Dijana Roginić, izvršna direktorica Saveza, koje su kroz iskustvenu i zagovaračku perspektivu približile stvarne životne situacije osoba s MS-om te konkretne modele podrške koji se mogu primijeniti u radu stručnjaka.

Zahvaljujemo Zavodu za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom na ukazanom povjerenju i prepoznavanju Saveza kao relevantnog partnera u edukaciji stručnjaka, kao i svim sudionicima na otvorenosti, angažmanu i spremnosti na unaprjeđenje vlastite prakse. Ovakve edukacije ključne su za razvoj sustava koji razumije MS i prepoznaje potencijale osoba koje s njim žive. Zajedničkim djelovanjem gradimo inkluzivnije društvo i Hrvatsku bez prepreka za dobar život s MS-om.



PRESS KONFRENCIJA: MULTIPLU SKLEROZU MOŽEMO LIJEČITI VIŠOKO UČINKOVITOM TERAPIJOM ODMAH NA POČETKU DIJAGNOZE

Od veljače ove godine osobe s multiplom sklerozom u Hrvatskoj mogu odmah **na početku dijagnoze dobiti visokoučinkovitu terapiju**. To je ogromna promjena koja će dugoročno značiti bolji život za sve osobe s multiplom sklerozom.

Ovo nije došlo preko noći. Godinama smo, zajedno s Hrvatskim neurološkim društvom te našim udrugama i članovima, zagovarali pravovremeno liječenje MS-a. Upornost se isplatila! Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje uvrstio je sve lijekove visokoučinkovite terapije na osnovnu listu. Time smo uklonili ograničenja koja su nas godinama kočila i omogućili liječenje kakvo imaju razvijene europske zemlje.

Savez je održao konferenciju za novinare 24.02.2025. godine zajedno sa prof. dr. sc. Mario Habekom, dr. med., spec. neurologije gdje smo javnosti prezentirali pozitivne promjene s objavom nove osnovne liste lijekova HZZO-a, a prof. dr.sc. Mario Habek, istaknuo je: **„Ovo je ogromna promjena, a pravi ishod toga će biti poboljšani ishod liječenja ljudi koji boluju od multiple skleroze. Multipla skleroza je kronična bolest i ima vrlo težak tijek zato što, ako ne liječimo multiplu sklerozu, nakon 20 godina njih preko 80% imat će nepovratnu neurološku invalidnost što znači da će ili koristiti pomagalo prilikom hoda ili će biti vezani uz invalidska kolica. Svaka osoba s multiplom sklerozom ne odgovara na svaki lijek i vrlo je bitno da imamo svu dostupnu terapiju, sa različitim mehanizmima djelovanja, koja je visokoučinkovita odmah po postavljanju dijagnoze jer to dugoročno ima nezamislive posljedice, pozitivne na osobe koji boluju od multiple skleroze.“** Istaknuo je i da visokoučinkovita terapija gotovo u potpunosti eliminira upalnu fazu bolesti i bolesnici su, ako se na vrijeme započne, dugi niz godina bez simptoma, bez relapsa, bez progresije neurološkog invaliditeta.

Ova promjena pokazuje koliko je važno zajedništvo i zagovaranje. Savez i ostali stručnjaci su bili glas svih vas. Razgovarali smo s institucijama, slali prijedloge, sudjelovali na sastancima i konferencijama. Rezultat je tu: dostupnost terapije od samog početka bolesti. Naravno, naš posao nije gotov. Broj osoba s MS-om u Hrvatskoj raste, a mi se nastavljamo boriti za ukidanje nepotrebnih ograničenja i individualizirani pristup liječenju.



Ako se multipla skleroza ne liječi, nakon 20 godina više od 80% osoba razvije trajni neurološki invaliditet. S umjereno učinkovitom terapijom taj broj pada na 30%, a s visokoučinkovitom terapijom još više!

3. NETWORKING MEET MLADIH S MS-OM



Od 4. do 6. travnja 2025. u idiličnom okruženju hotela Mirjana & Rastoke održan je treći Networking Meet mladih s MS-om, u organizaciji Foruma mladih s MS-om Saveza društava multiple skleroze Hrvatske. Susret je okupio 55 mladih osoba s MS-om iz cijele Hrvatske te je **imao snažan utjecaj na njihovo osobno osnaživanje, osjećaj pripadnosti i međusobno povezivanje**. Kroz razmjenu iskustava i zajedničko učenje, sudionici su dobili nove alate za nošenje s izazovima života s multiplom sklerozom, ojačali samopouzdanje te izgradili trajnu mrežu podrške koja nadilazi trajanje samog susreta.

Zašto je ovaj susret važan?

Forum mladih s MS-om, osnovan 2023., stvara prostor u kojem mladi mogu **dijeliti iskustva, razvijati ideje i pronalaziti rješenja za izazove** koje donosi dijagnoza. Networking Meet je ključna aktivnost tog procesa, mjesto gdje se znanje, motivacija i zajedništvo spajaju.

Što se događalo tijekom tri dana?

Program je bio bogat i raznolik:

► Stručna predavanja

- Suplementarna terapija kod MS-a – akademkinja Vanja Bašić Kes, dr. med., spec. neurologije, razbila je mitove i dala smjernice za odgovorno korištenje suplementarne terapije
- Urinarne infekcije kod osoba s MS-om – akademik Petar Kes, dr. med., spec. nefrologije, ponudio je praktične savjete za prevenciju
- Moć tehnologije – Maja Liković Cipurić, mag. act. soc., predstavila je digitalne alate poput MSTV aplikacije, SOS MS telefona i aplikacije „Budi mi podrška“
- Zdravim životom do zdravog mozga – Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije naglasila je važnost prehrane, aktivnosti i mentalne higijene
- Trudnoća & MS – Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije, održala je stručno i empatično predavanje o planiranju obitelji
- Seksualni problemi povezani s MS-om – izv. prof. dr. sc. Goran Arbanas, psihijatar, seksualni terapeut, otvorio je temu intimnosti i dao konkretne preporuke
- Tvornica motivacije – Ivan Tarle, mag. psych. otkrio je kako potaknuti i održati motivaciju u svakodnevici



Panel rasprave i radionice

- „Snaga zajedništva: Kako živjeti i rasti s MS-om“ okupila je vrhunske stručnjake neurologije i omogućila sudionicima da postave osobna pitanja o terapiji, planiranju obitelji i svakodnevnim izazovima
 - Moderatorica:
 - Maja Liković Cipurić, mag. act. soc.
 - Panelisti:
 - Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije
 - doc. prim. dr. sc. Ervin Jančić, dr. med., spec. neurologije, subspec. intenzivne medicine i neuroimunologije
- „Let's look back - Osvrt na rad Foruma“ - Nina Stipčević, predsjednica Foruma mladih s MS-om
- „Sreća je izbor“ – Melita Pavlek, trener poslovnih vještina, mindfulness voditelj i NLP coach - mindfulness i tehnike emocionalne otpornosti
- „Izgradnja osobne mreže podrške - male pobjede, velike priče“ – Maja Liković Cipurić, mag. act. soc. - sudionici su dijelili svoje „male pobjede“ koje su postale dio kampanje „Ja sam više od MS-a!“
- „Kroz Forum mladih do podrške - Ti nisi sam/a“ – Maja Liković Cipurić, mag. act. soc. - poticanje proaktivnosti i uključivanja u rad Foruma
- „Umjetnost kao alat za izražavanje“ – Maja Liković Cipurić, mag. act. soc. - likovne aktivnosti, pisanje poruka podrške i introspektivne vježbe



SVJETSKI DAN MULTIPLE SKLEROZE HRVATSKE



KAMPANJA "JA SAM VIŠE OD MS-A - MALE POBJEDE, VELIKE PRIČE"

Savez društava multiple skleroze Hrvatske zajedno sa županijskim udrugama članicama tijekom svibnja i lipnja 2025. godine proveo je snažnu nacionalnu kampanju „Ja sam više od MS-a - male pobjede, velike priče“, povodom obilježavanja Svjetskog dana multiple skleroze (30. svibnja). Kampanja se odvijala od 1. svibnja do 30. lipnja 2025. godine diljem Hrvatske te je ostvarila značajan društveni odjek, ističući stvarna iskustva osoba koje žive s multiplom sklerozom i stavljajući u fokus njihove snage, otpornost i svakodnevne pobjede. Kroz emotivne osobne priče, prikazivanje kratkog filma, snažnu digitalnu komunikaciju i uključujuće panel-rasprave, kampanja je doprijela do šire javnosti, potaknula dijalog i produbila razumijevanje života s MS-om. Poseban naglasak stavljen je na prepoznavanje nevidljivih simptoma bolesti, koji su često zanemareni ili pogrešno shvaćeni, ali imaju snažan utjecaj na kvalitetu života osoba s MS-om. Kampanja je istodobno osnažila osobe s multiplom sklerozom, pružajući im prostor da budu viđene i saslušane, te je doprinijela izgradnji zajednice solidarnosti, empatije i podrške. Svojim porukama i aktivnostima jasno je pokazala da osobe s MS-om nisu definirane dijagnozom, već svojim identitetima, potencijalima i pričama koje zaslužuju razumijevanje i poštovanje.

18 projekcija kratkog filma „G35“ i 18 panel rasprava u 17 županija.

Tijekom kampanje održano je 18 projekcija kratkog filma „G35“ i 18 panel rasprava u 17 županija, čime je kampanja ostvarila snažan doseg diljem Hrvatske. Film, nastao prema stvarnim iskustvima mladih osoba koje žive s MS-om, kroz intiman i emotivan prikaz svakodnevnih izazova mlade žene uspješno je približio javnosti nevidljive simptome bolesti i njihov utjecaj na kvalitetu života. Panel rasprave koje su uslijedile nakon projekcija okupile su stručnjake različitih profila i osobe s MS-om te su otvorile prostor za informiran dijalog, razmjenu iskustava i jačanje međusobnog razumijevanja. Ovakav pristup dodatno je osnažio zajednicu i doprinio većoj osviještenosti javnosti o složenosti života s multiplom sklerozom.

Publiku su činile osobe s MS-om, članovi njihovih obitelji, osobni asistenti, građani, učenici srednjih medicinskih škola i škola za fizioterapeute, kao i studenti zdravstvenih smjerova. Svi oni zajedno su kroz pitanja i dijeljenje vlastitih priča postali aktivni dio kampanje, stvarajući ozračje razumijevanja, podrške i zajedništva. Snaga ove kampanje nije bila samo u brojkama i događajima, već u emociji koju je ostavljala iza sebe. U pogledu koji razumije, u ruci koja podržava, u glasu koji ne šuti.

Emotivne priče kroz „Ja sam više od MS-a - male pobjede, velike priče“

Kampanja „Ja sam više od MS-a – male pobjede, velike priče“ nadilazi sam vizualni identitet i promotivne materijale, ona je postala glas osoba koje svakodnevno pobjeđuju s multiplom sklerozom, često tiho, hrabro i uporno. Povodom Svjetskog dana multiple skleroze, kampanja je istaknula te male, ali iznimno važne pobjede, osobne iskorake koji možda ne ulaze u statistike, ali značajno mijenjaju živote.

Kroz autentične i dirljive priče te osobne cover lettere, kampanja je pokazala javnosti što znači živjeti s MS-om. Svaka priča prenosi jasnu poruku: MS ne definira osobu, nego je tek jedno poglavlje u širem životnom putovanju ispunjenom hrabrošću, voljom i nadom.

Ove priče nisu izazivale sažaljenje, već osnažuju, povezuju i nadahnjuju, pokazujući da iza dijagnoze stoje osobe pune snova, strasti i potencijala, koje žele biti viđene po svojoj snazi, a ne po bolesti. Otvaranjem prostora za vlastite cover lettere, kampanja je omogućila svima da izraze svoju istinu, podijele male pobjede i postanu aktivni sudionici zajedničke borbe za vidljivost, razumijevanje i podršku, stvarajući snažan društveni utjecaj i osjećaj zajedništva.



Zajedno smo ispisali **priče koje ostaju**, i koje pokazuju da svatko od nas, bez obzira na dijagnozu vrijedi više, i da smo svi mi **puno više od MS-a**.



Kampanja je povezala više od 2 000 sudionika i 100 uključenih stručnjaka.

Kampanja je okupila više od 2 000 sudionika i preko 100 uključenih stručnjaka, povezujući predstavnike institucija, zdravstvenog i socijalnog sustava, učenike, studente te volontere u zajedničkom dijalogu o životu s MS-om. Time je ostvarena snažna mreža suradnje i podrške na nacionalnoj razini.

Pula



Osijek



Šibenik



Vinkovci



Zabok



Koprivnica



Zadar



Split



požega



Karlovac



Varaždin



sisak



Rijeka



slavonski Brod



Zagreb



čakovec



Bjelovar



stari Grad



Hrvatsko narodno kazalište
u Zagrebu

Osvjetljavanje građevina, fontana i drugih znamenitosti

Uoči Svjetskog dana multiple skleroze, 29. svibnja 2025., brojne fontane i javne građevine diljem Hrvatske zasvijetlile su narančastom bojom, simbolom solidarnosti s osobama koje žive s MS-om. Ova vidljiva i snažna gesta dodatno je podigla svijest javnosti, skrećući pažnju na nevidljive borbe i jasno poručujući da osobe s MS-om nisu same.

Osvijetljeni su tako Hrvatsko narodno kazalište u Zagrebu i Splitu, Osječki most, Glazbeni paviljon u Bjelovaru, Kino Edison u Karlovcu, Tvrđava u Slavonskom Brodu, Gradske vijećnice u Varaždinu i Koprivnici, fontane u Rijeci i Donjoj Stubici, Vršilnica u Zaprešiću, Vodotoranj u Varaždinu, Gradski trg u Đurđevcu, zgrada Krapinsko-zagorske županije u Krapini, Odgojno-obrazovni i kulturni centar u Sisku, Dom sindikata u Čakovcu, Gradski muzej u Požegi, dvorac Pejačević u Virovitici i druge značajne lokacije.



Svjetla koja su te večeri
obasjavala znamenitosti
bila su i **svjetla nade,**
podrške i promjene koju
svi **zajedno gradimo.**



Glazbeni paviljon u Bjelovaru



Dom sindikata u Čakovcu



Kino Edison u Karlovcu



Gradski trg u Đurđevcu



Gradska vijećnica u Koprivnici

Zgrada Krapinsko-
zagorske županije u
Krapini



Fontana u Donjoj Stubici

Fontane u Rijeci



Odgojno-obrazovni i kulturni centar u Sisku



Osječki most



Gradski muzej Požega



Vodotoranj u Varaždinu



Hrvatsko narodno kazalište u Splitu



Vršilnica u Zaprešiću



Gradska vijećnica u Varaždinu



Dvorac Pejačević u Virovitici



Tvrđava u Slavonskom Brodu



NACIONALNI DAN MULTIPLE SKLEROZE

Obilježavanje ovog dana podsjetnik je da je podizanje svijesti o multiploj sklerozi i unaprjeđenje kvalitete života osoba s MS-om zajednička odgovornost. Svi smo tu da zajedno stvorimo Hrvatsku bez prepreka za dobar život s MS-om.

XV. Hrvatski simpozij osoba s multiplom sklerozom

U Tuheljskim toplicama, od 12. do 14. rujna 2025., Savez je organizirao jubilarni, petnaesti po redu, Hrvatski simpozij osoba s multiplom sklerozom. Simpozij je okupio osobe s MS-om, članove njihovih obitelji, predstavnike udruga, stručnjake iz zdravstvenog i socijalnog sustava te predstavnike institucija. Tijekom trodnevnog programa održana su predavanja i paneli na kojima su predstavljene najnovije spoznaje o dijagnostici, terapijama i podršci osobama s MS-om. Uz edukativni dio, simpozij je bio i prostor za dijalog i međusobno osnaživanje, naglašavajući važnost povezanosti i zajedništva unutar MS zajednice. Na XV. Hrvatskom simpoziju osoba s multiplom sklerozom, okupilo se 214 sudionika iz cijele Hrvatske: osoba koje žive s multiplom sklerozom, članova njihovih obitelji, predstavnika udruga, stručnjaka iz područja neurologije, psihologije, radne terapije, logopedije, nutricionizma kao i brojnih partnera i podupiratelja. Sudionici su kroz predavanja i panele imali priliku razmijeniti iskustva, steći nova znanja i osjetiti snagu zajedništva koja je temelj svih aktivnosti Saveza društava multiple skleroze Hrvatske. Zaključak simpozija bio je jednostavan, ali snažan: tražiti pomoć nije sramota. Briga o sebi nije sebičnost, nego hrabrost, a podrška zajednice i međusobno razumijevanje često su najbolji lijek. Rasprava je završila u ozračju zajedništva, uz osjećaj povezanosti i zahvalnosti, jer iako je put s MS-om ponekad težak, nitko ga ne mora prolaziti sam.



XV. HRVATSKI SIMPOZIJ OSOBA S MS-OM

„Prvi Simpozij na kojem sam
sudjelovao, da je toliko
osoba sa MS-om na jednom
mjestu, toliko dragih ljudi,
a predavači odlični.“







Dobrotvorna predstava „Zašto ja“



Uoči Nacionalnog dana multiple skleroze, Savez društava multiple skleroze Hrvatske organizirao je dobrotvornu kazališno-plesnu predstavu „Zašto ja“, održanu 19. rujna 2025. u Maloj dvorani Vatroslava Lisinskog. Pred više gotovo 300 posjetitelja, predstava je donijela dirljivu priču o Tadeji, ženi koja živi s multiplom sklerozom, i otvorila vrata razumijevanja svakodnevnih izazova s kojima se suočavaju osobe s MS-om. Kroz pokret, glazbu i riječ, publika je imala priliku doživjeti nevidljive borbe, ali i snagu, hrabrost i dostojanstvo osoba s MS-om. Predstava je tako postala snažan alat za podizanje svijesti, poticanje empatije i jačanje zajedničke solidarnosti. Dobrotvornim karakterom događaja (prihod od ulaznica i donacija bio je namijenjen programima podrške osobama s MS-om), zajednica je konkretno uključena u pružanje pomoći i osnaživanje osoba s ovom dijagnozom. Projekt, nastao u suradnji sa Katja

Dance Company, pokazao je kako umjetnost može biti katalizator društvene promjene, inspirirati javnost, ohrabriti osobe s MS-om i njihove obitelji te osnažiti osjećaj zajedništva i podrške unutar zajednice.



Dobrotvorna predstava „Zašto ja“ pokazala je da umjetnost može biti snažan pokretač empatije, razumijevanja i solidarnosti. Tijekom večeri u Maloj dvorani Vatroslava Lisinskog, publika je proživljavala svaku emociju, od tihe tuge i suosjećanja do ponosa i nade. Mnogi su posjetitelji istaknuli da su predstavu doživjeli kao iskustvo koje mijenja pogled na život s multiplom sklerozom i podsjeća koliko su važni podrška i ljudska bliskost. Odaziv je bio izniman, dvorana je bila ispunjena. Ova večer ostavila je dubok trag, ne samo u srcima publike, već i u zajednici koja je pokazala da razumije i podržava osobe koje žive s MS-om. Potaknuti snažnim odazivom i dojmovima publike, već se planira daljnja suradnja i izvedbe predstave u drugim dijelovima Hrvatske, kako bi se poruka predstave i vrijednosti koje nosi - razumijevanje, podrška i nada prenijele još širem krugu ljudi.

Predstava „Zašto ja“ tako je postala više od kulturnog događaja, postala je simbol zajedništva i dokaz da svaka priča, kad se ispriča srcem, može pokrenuti promjenu.



DMS BJELOVARSKO-BILOGORSKE ŽUPANIJE



Društvo multiple skleroze Bjelovarsko-bilogorske županije nastavilo je s programima, projektima i ostalim mnogobrojnim aktivnostima usmjerenim na podršku za 95 člana naše udruge i podizanja kvalitete njihovih života.

U realizaciji su tri programa, tri projekta, dva Erasmus+ projekta te usluga osobne asistencije čijom provedbom članovima pružamo širok spektar socijalnih usluga te brinemo o potrebama i problemima naših članova.

Početak godine krenuli smo u provedbu institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Nastavili smo provedbu pružanja usluge osobne asistencije za osobe s MS-om kojim je za četiri člana s najtežim stupnjem invaliditeta osigurana usluga osobnog asistenta 8 sati dnevno te za četrnaest članova 4 sata dnevno. Provodimo aktivnosti trogodišnjeg programa **„Zajedno snažniji“** kroz koji omogućujemo podizanje razine kvalitete života kroz osiguranje dostupnosti kvalitetnih socijalnih usluga kojima se osigurava stručna pomoć i podrška, socijalno uključivanje, edukacija i preventivna skrb. Projektom **„ZA BOLJE SUTRA“** u sklopu poziva „Zaželi – prevencija institucionalizacije“ će se osigurati podrška ranjivim skupinama, starijima i osobama s invaliditetom putem usluga potpore u svakodnevnom životu za ukupno 60 korisnika s područja Grada Bjelovara. Dva Erasmus+ projekta **„MS&Friends“** - cilj je upoznati mlade (sudionici iz 6 zemalja) s MS-om te kako se prilagoditi životu s MS-om, dok u projektu **„I mi smo tu: Aktivni mladi s invaliditetom“** - cilj je probuditi svijest o mladima s invaliditetom u zajednici. Projekt je širih razmjera te pokriva 10 županija.



Projektima **„Integracija u zajednici II“** Grada Bjelovara, **„Umjetnost za bolje sutra“** Bjelovarsko-bilogorske županije te **„U sedlu prema boljem sutra“** Općine Sirač, lokalna zajednica podržala je rad udruge. Ciljevi projekata su povećati socijalnu uključenost i kvalitetu života osoba s MS-om unapređenjem socijalnih usluga u lokalnoj zajednici.



Početkom ožujka održan je **MS Caffe** u suradnji sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske koji je okupio oko 20 osoba s MS-om, diplomirane pravnice

Helenu Belinić i Andrejanu Bernat iz Područnog ureda Hrvatskog zavoda za socijalni rad te Almedinu Bunić, dipl. ing. nutricionist. Teme MS Caffe-a su bili inkluzivni dodatak i usluga osobne asistencije te zdrava prehrana kod MS-a. Veliko hvala Savezu i našim stručnim suradnicima što su nam omogućili druženje. Nadalje, u predivnim Termama Jezerčica sudjelovali smo na MS Kampusu s kolegicama i kolegama iz udruga članica Saveza kako bismo kroz edukaciju, umrežavanje i razmjenu iskustava jačali našu MS zajednicu. Hvala svima koji su svojim trudom, znanjem i energijom doprinijeli stvaranju temelja za bolju podršku osobama s MS-om. Kraj ožujka završili smo ugodnim druženjem naših članova koji su izrađivali uskrсне dekoracije.

Travanj smo započeli aktivnostima u Daruvaru gdje je psihologinja Žana Skalnik održala psihološku radionicu pod nazivom „**Mi donosimo odluke o svom životu**“. Nakon navedene radionice održali smo kreativnu radionicu povodom Uskrsa. U sklopu druge godine provedbe projekta „Zajedno snažniji“ družili smo se na Agroturizmu „Na malenom brijegu“ te smo uz iznimno društvo, ambijent i hranu proveli ugodno poslijepodne.

Dana 28. svibnja, uz ugodno druženje obilježili smo Svjetski dan multiple skleroze te smo pružili podršku našim članovima kroz peer program. Kroz druženje i peer podršku, naši su članovi imali priliku dijeliti iskustva, ohrabriti jedne druge te podijeliti novije informacije vezane uz MS.

U partnerstvu sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske, održali smo poseban dan posvećen osvještavanju života osoba s multiplom sklerozom. Kroz prikaz filma „**G35**“ i poučnu **panel raspravu**, dotaknuli smo se stvarnih priča, izazova i važnosti svakodnevne podrške osobama koje žive s ovom dijagnozom. Hvala našim izvanrednim panelistima i dugogodišnjim suradnicima na vrijednim iskustvima i znanjima koje su podijelili, kao i svim prisutnima koji su svojim dolaskom podržali našu misiju širenja empatije i razumijevanja. Posebnu zahvalu upućujemo Medicinskoj školi Bjelovar jer njihova prisutnost pokazala je kako mladi mogu biti važni saveznici u borbi za inkluzivnije društvo. Ujedno želimo se zahvaliti našim donatorima, tvrtki Koestlin d.d. na iznimnoj podršci svih ovih godina. Hvala im od srca!





Kolovoz smo započeli s pripremnom sastankom Erasmus+ projekta „**MS&Friends**“ u Đurđevcu na kojem su sudjelovali predstavnici organizacija iz Hrvatske, Litve, Poljske, Turske i Rumunjske. Od 26.08. do 02.09. trajala je provedba projekta „**MS&Friends**“ na kojemu se kroz upoznavanje i radionice došlo do spoznaje - da iako smo iz različitih kultura i država, povezuju nas iste vrijednosti, a to su želja za zajedništvom, tolerancijom i boljim razumijevanjem života s multiplom sklerozom. Cilj projekta je stvoriti inkluzivnije društvo i osnažiti osobe s multiplom sklerozom kroz razmjenu znanja, iskustva i dobrih praksi. Sredinom mjeseca su nas iznenadili iz Pčelarskog Saveza Bjelovarsko-bilogorske županije s donacijom meda za naše članove. Veliko hvala predsjedniku Saveza Davoru Taritašu i tajniku Daliboru Horvatu koji su osobno uručili donaciju.

Od 12.09. do 14.09. sudjelovali smo na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s MS-om** u Termama Tuhelj, gdje smo imali priliku za učenje, razmjenu iskustava i povezivanje s divnim ljudima koji dijele slične izazove i snagu. Ponosni smo što zajedno gradimo svijet bez prepreka.

Nacionalni dan multiple skleroze obilježili smo na najbolji mogući način – u društvu naših dragih članova, okruženi prirodnim ljepotama Bohinja u Sloveniji. Zajedno smo proveli dva dana ispunjena druženjem, osmijehom i pozitivnom energijom. Ovakvi trenutci podsjećaju nas koliko je zajedništvo važno i koliko snage crpimo jedni od drugih.

Listopad je bilo rezerviran za trening za mlade „**Naš glas, naša snaga**“ u sklopu Erasmus+ projekta „I mi smo tu – Aktivni mladi s invaliditetom“. Mladi sudionici iz cijele Hrvatske okupili su se kako bi zajednički učili, razmjenjivali iskustva i otkrivali snagu vlastitog glasa u zagovaranju prava i aktivnom sudjelovanju u društvu.

Završili smo divnu jesen slikarskom radionicom „Slikanje i čaj“ koju je vodila Sanela Ivančević. U ugodnoj atmosferi, uz miris toplog čaja i zvuke smijeha, zajedno smo stvarali mala umjetnička čuda – bez pritiska, uz puno mašte i druženja. Nije bilo važno imate li slikarsko iskustvo – dovoljno je bilo imati dobro raspoloženje i želju za stvaranjem.

Svakako kraj godine želimo završiti s predavanjima naših partnerskih organizacija iz Bjelovara i Daruvara. Studeni i prosinac zaduženi su za druženje u ugodnoj atmosferi i božićno čarobno stvaranje kreativnih ukrasa našim vrijednim ručicama članova.



DMS BRODSKO-POSAVSKE ŽUPANIJE

„Ovdje sam pronašla drugu obitelj.
Posao koji radim nije samo posao
– to je prilika da učim o ljubavi,
strpljenju i snazi.
Jaga me naučila da male stvari
mogu promijeniti dan,
a osmijeh – cijeli život.“

Marzena, osobna asistentica

Godina 2025. u našem Društvu bila je ispunjena susretima, podrškom i malim, ali značajnim pomacima koji su donijeli osjećaj ponosa i zajedništva. Nastavili smo s pružanjem podrške osobama s multiplom sklerozom i njihovim obiteljima, s vjerom da svaka pružena ruka i svaka lijepa riječ mogu promijeniti nečiji dan. U središtu našeg rada i dalje je usluga osobne asistencije – srce i pokretač mnogih priča o samostalnosti i dostojanstvu. Trenutno 45 korisnika svakodnevno prima podršku kroz blizu 7.000 sati pomoći mjesečno. Osobni asistenti ne pomažu samo fizički, oni su i prijatelji, suputnici i tihi oslonac u trenucima kad je teško. Zajedno gradimo povjerenje, toplinu i sigurnost.

Naš fizioterapeut neumorno radi na programima vježbi i terapija koji pomažu članovima da očuvaju pokretljivost, snagu i vjeru u vlastite mogućnosti. Klub Nova Gradiška postao je pravo malo središte kreativnosti i prijateljstva – mjesto gdje se uz šivanje, heklanje i vez stvara ne samo lijep ručni rad, nego i osjećaj pripadnosti.

Kroz projekt **“Možemo sve”** osnažujemo tijelo i duh kroz vježbe, radionice i grupna druženja. Projekt **“Zaželi za MS vol. 2”** donosi osmijehe u domove starijih osoba i osoba s invaliditetom – 60 korisnika svakodnevno dobiva pomoć, razgovor i osjećaj da nisu sami. U programu **“Osnaži se, uključi se!”** povezali smo članove kroz kreativne radionice, sportske aktivnosti i druženja koja su im vratila radost kretanja i smijeha.

Projekt **“Aktivni i s MS-om vol. 5”** uz podršku Brodsko-posavske županije omogućuje redovite fizioterapijske tretmane, dok je međunarodni Erasmus+ projekt FOR-GEN-LEARN – **“Zaboravljena generacija”** otvorio nova vrata suradnje i razmjene znanja o uključivanju osoba s invaliditetom u teme klimatskih promjena. Sudjelovanje u međunarodnim projektima donosi nove ideje i širi horizonte – pokazuje da naša mala zajednica ima glas koji se čuje i izvan granica.



Ove godine naši su članovi bili aktivni na brojnim događanjima: na tradicionalnom **MS Caffè-u**, edukativnim radionicama, panelima i susretima koji su nas podsjetili koliko je zajedništvo važno. Na Nacionalni dan multiple skleroze okupili smo se s osmijehom – uživo i putem našeg Radija 92 FM koji redovito prenosi pozitivne priče i podiže svijest o životu s MS-om.

Posebno smo ponosni na sve naše suradnje i partnere: Grad Slavonski Brod, Brodsko-posavsku županiju, Nacionalnu zakladu za razvoj civilnog društva, TIKA-u, lokalne općine, škole i brojne druge koji su vjerovali u naš rad i pomogli nam da svaka naša ideja zaživi. Zahvaljujući donacijama i potporama, unaprijedili smo tehničku opremu, poboljšali radne uvjete i povećali vidljivost naših aktivnosti u zajednici.

Kroz sve te projekte, susrete i osmijehe, pokazali smo da borba s multiplom sklerozom nije priča o ograničenjima, nego o snazi, vjeri i ljudskosti.

Društvo multiple skleroze Brodsko-posavske županije ostaje mjesto podrške, edukacije i nade – dom u kojem se svaka pobjeda dijeli, svaka borba razumije i svaka osoba osjeća važnom.

Jer kad zajedno vjerujemo, možemo sve.

Srdačne pozdrave šalje vam tim Društva multiple skleroze Brodsko-posavske županije. Hvala što ste dio naše priče zajedništva, hrabrosti i nade!

#MSBorci #SnagaZajedništva #MaliKoraciVelikePobjede #DMSBPŽ



„Moja svakodnevica s multiplom sklerozom bila bi puno teža da nije našeg fizioterapeuta i naše voditeljice usluge osobne asistencije. U njihovim rukama i riječima uvijek je smirenost, znanje i toplina. Oni ne rade samo posao – oni vraćaju nadu i osjećaj da nisam sama. Posebno cijenim stručnost, strpljenje i ljudskost našeg fizioterapeuta te organiziranost i brigu voditeljice usluge. Kao obitelj, već smo godinama zajedno i to povjerenje i zajedništvo osjećam svaki dan. Zahvaljujući njima živim kvalitetnije, sigurnije i s više povjerenja u sebe.“

Anica, korisnica usluge osobne asistencije i članica Društva



„Najvažnija usluga koju mi je udruga omogućila je definitivno osobna asistencija jer mi moja asistentica olakšava funkcioniranje u svakodnevnom životu. Osim toga, redovito dolazim kod našeg fizioterapeuta na vježbe, a radujem se i nadolazećim kreativnim radionicama na kojima se družimo i izrađujemo božićne ukrase.“

Pejo, korisnik usluge osobne asistencije i član Društva





Društvo multiple skleroze Dubrovačko-neretvanske županije i ove je godine nastavilo pružati toplu, sigurnu i podržavajuću zajednicu za sve osobe koje žive s multiplom sklerozom. Naše aktivnosti bile su usmjerene na osnaživanje članova, pružanje stručne i emocionalne podrške te stvaranje okruženja u kojem svatko osjeća da nije sam u svom putovanju. Uz redovite radionice, druženja i savjetovanja, posebno smo ponosni na dvije ključne komponente našeg rada koje su mnogim članovima doslovno promijenile mogućnost sudjelovanja u aktivnostima: službeni automobili udruge i mobilni timovi.

Naš auto – most prema članovima kojima je podrška najpotrebnija

Ove godine naš je službeni automobil bio jedan od najvažnijih alata u radu udruge. Omogućio nam je da dopremo do članova koji žive udaljeno, imaju ograničenu pokretljivost ili nemaju mogućnost samostalnog dolaska do aktivnosti. Zahvaljujući vozilu, naši članovi su mogli sudjelovati u druženjima, terapijskim programima, medicinskim kontrolama i radionicama. Automobil je tijekom cijele godine bio simbol dostupnosti i ravnopravnosti – jer nitko ne smije ostati izvan zajednice samo zato što ne može fizički doći. Mnogima je upravo taj prijevoz bio prva stepenica prema aktivnijem i samopouzdanijem životu.

Mobilni timovi – podrška koja dolazi do vrata

Naši mobilni timovi sastavljeni od stručnih suradnika i educiranih volontera obilazili su članove u njihovim domovima. Posjećivali smo osobe koje zbog zdravstvenog stanja ili udaljenosti teško sudjeluju u redovnim programima. Mobilni dolasci su uključivali razgovor, psihosocijalnu podršku, praktičnu pomoć i praćenje potreba svakog člana. Za mnoge je ovo bio trenutak dana kada se osjećaju viđeno, saslušano i povezano s ostatkom zajednice. Mobilni timovi pokazali su se kao neprocjenjiv oblik pomoći, posebno za najranjivije članove.

Mala priča iz života udruge

Jedna članica koja živi u udaljenijem dijelu županije ispričala nam je kako joj je dolazak mobilnog tima doslovno probudio volju za druženjem i uključivanjem.

„Kad sam vidjela da je nekome stalo do mene dovoljno da dođe do mog doma, nešto se u meni prelomilo. Osjetila sam da nisam zaboravljena.“



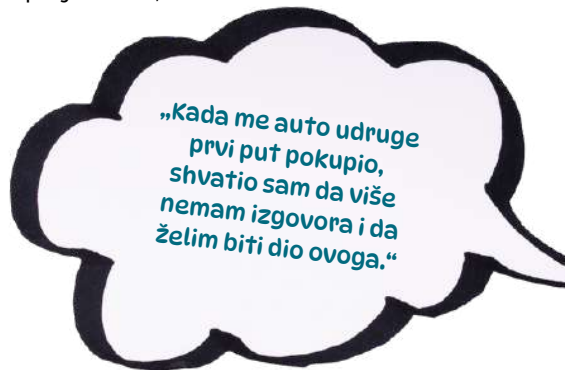
Osobno iskustvo člana – „Mala pobjeda koja mi je promijenila ritam dana“

Jedan naš član, koji je ove godine prvi put iskoristio mogućnost prijevoza udruge, priznao je kako mu je to potpuno promijenilo sliku o mogućnostima sudjelovanja. Godinama nije mogao doći zbog udaljenosti i nedostatka prijevoza, a sada redovito sudjeluje u aktivnostima.

Istaknuti volonter godine

Posebno se istaknuo naš volonter Marko, koji je bio stalni član mobilnog tima. Njegova toplina, strpljenje i spremnost da obiđe svakog člana, bez obzira na udaljenost, činili su ogromnu razliku. Često smo čuli rečenicu:

„Kad Marko dođe, u kuću uđe i dobro raspoloženje.“



Pogled unaprijed

U novu godinu ulazimo odlučni da još više ojačamo rad mobilnih timova i dostupnost prijevoza svim članovima koji ga trebaju. Planiramo dodatne obilaske, suradnje i aktivnosti na terenu, jer vjerujemo da podrška mora biti svima jednako dostupna bez obzira gdje koji član živi.



DMS GRADA ZAGREBA



Dragi naši prijatelji i suradnici!

Za Društvo multiple skleroze Grada Zagreba protekla je godina bila poseban i snažan iskorak u radu. Bila je to godina u kojoj smo rasli, širili djelovanje i jačali podršku našim članovima. Otvorili smo svoja vrata prema članovima i zajednici, ušli u nove suradnje i osnažili postojeće. Vodila nas je jednostavna misija – **biti tu kada nas trebaju, pružiti podršku, razumijevanje i mjesto gdje se svaki član može osjećati dobrodošlo**. Uz nove projekte, proširen opseg djelovanja i dolazak novih ljudi u tim, osjećamo da smo zajedničkim trudom napravili velike korake naprijed. Protekla godina za nas je bila dokaz koliko se lijepih stvari može dogoditi kada u središtu svega stoji čovjek. Radili smo puno, ali još više smo rasli; kao tim, kao zajednica i kao udruga. Uz proširenje djelovanja i nove kolege u timu, naš cilj je ostao isti: biti udruga koja svojim članovima daje podršku, razumijevanje i sigurno mjesto. Razvili smo nove projekte, proširili naše djelovanje te je protekla godina bila razdoblje ispunjeno napretkom i zajedništvom.

Ove godine krenuli smo od onoga što smatramo temeljem svakog dobrog rada; uređenja naše udruge iznutra. Željeli smo stvoriti **jasan i stabilan okvir za sve što radimo**, pa smo zajedno promišljali kako želimo rasti i kakvu udrugu trebaju naši članovi. Zato smo se posvetili tome da postavimo zdrave temelje; zahvaljujući podršci Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva, donijeli smo novi statut, obnovili važne smjernice i dogovorili načine rada koji našu udrugu čine učinkovitijom i transparentnijom. Taj proces nije bio samo administrativan, već je to bio trenutak u kojem smo kao tim sjeli, razgovarali i definirali kakvu udrugu želimo graditi u godinama koje dolaze. Uz ove promjene osjetili smo novi val energije i zajedništva koji nas nosi dalje. Nakon što smo uredili ključne procese

unutar udruge, mogli smo se u potpunosti posvetiti onome što nam je najvažnije, a to su aktivnosti koje izravno doprinose kvaliteti života naših članova. Godina je bila ispunjena radom, susretima i brojnim programima kroz koje smo nastojali biti podrška tamo gdje je najpotrebnije. Provodili smo različite projekte i programe, prilagođene raznolikim potrebama naših mnogobrojnih članova. Na taj način nastojali smo svima omogućiti sudjelovanje i podršku u skladu s njihovim specifičnim potrebama.



„Društvo multiple skleroze Grada Zagreba pomaže mi psihički i fizički. Omogućuje mi fizikalnu terapiju, stalna druženja i razmjenjivanje osobnih iskustava.“

Dragoslav, član DMS GZ

„Društvo multiple skleroze Grada Zagreba pomogla je mojim roditeljima i meni u mnogim segmentima. Osigurali su nam osobnu asistenciju, olakšali nam život i pomogli nam da se lakše nosimo s bolešću. Uvijek su tu za pomoć, savjet i podršku.“

Ivana, kćer članova DMS GZ



Naš rad ove godine podržali su Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike (MROSP), Grad Zagreb, Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva (NZRCD) te naši vrijedni donatori. Projekt **Mobilni tim** bio je usmjeren na pružanje podrške članovima, s naglaskom na informiranje, savjetodavnu pomoć i podršku u ostvarivanju prava. Članove u potrebi redovito smo obilazili, pružali im savjete i podršku te pomagali u ostvarivanju prava, kako bi im život bio što kvalitetniji. Za sve članove i članove njihovih obitelji organizirali smo stručna predavanja s vanjskim suradnicima; neurolozima, psiholozima, psihoterapeutima i socijalnim radnicima. Kroz **kreativne radionice** koje su vodili naši volonteri, članovi su imali priliku družiti se, razvijati vještine i uživati u zajedničkim aktivnostima. Posebno smo ponosni na uvođenje susreta mladih, koji su omogućili uključivanje mlađih članova i povezivanje različitih generacija unutar udruge. Projekt je tijekom godine služio kao središnji kanal podrške i informiranja, pružajući članovima potrebne informacije, priliku za druženje i osnaživanje kroz različite aktivnosti koje su prilagođene njihovim potrebama. Tijekom godine pružali smo socijalnu **uslugu osobne asistencije za 42 osobe s invaliditetom**. Usluga je članovima omogućila podršku u svakodnevnim aktivnostima, prilagođenu njihovim individualnim potrebama kako bi im se olakšalo samostalno življenje i aktivno sudjelovanje u zajednici. Za naše osobne asistente smo organizirali timske sastanke, na kojima smo razmjenjivali iskustva, pružali smjernice i stručnu podršku te razgovarali o izazovima u radu. Osobna asistencija omogućila nam je kontinuirano praćenje potreba korisnika, prilagodbu podrške i jačanje komunikacije između članova, osobnih asistenata i našeg tima, čime smo dodatno unaprijedili kvalitetu života naših članova. Tijekom protekle godine pokrenuli smo, uz podršku Grada Zagreba, projekt za neovisno življenje čime smo nastavili razvijati naše aktivnosti prema potrebama članova. Projekt je osmišljen kako bi članovima pružio podršku u očuvanju zdravlja, samostalnosti i kvaliteti života. Kroz projekt smo članovima omogućili fizioterapiju, individualno savjetovanje i razne radionice koje potiču fizičko i mentalno zdravlje. Poseban naglasak stavili smo na uključivanje u zajednicu kroz suradnju s različitim dionicima i partnerima. Tako su naši članovi dobivali donacije u obliku ulaznica za

„Društvo multiple skleroze Grada Zagreba mi je jako pomoglo da nađem novog sebe, neki novi život s multiplom sklerozom. Udruga mi jako puno znači, druženje s članovima i djelatnicima udruge koji su jako dragi i uvijek spremni pomoći. Kreativne radionice su nešto najbolje što udruga radi jer naučim nešto novo. U udruzi se osjećam ispunjeno, sretno i veselo.“

Ivan, član DMS GZ



muzeje, sportske događaje i druge aktivnosti, što im je omogućilo aktivno sudjelovanje i druženje izvan udruge. Projekt je kroz sve svoje aktivnosti nastojao odgovoriti na različite potrebe članova, pružajući im prilike za brigu o zdravlju, učenje, druženje i osobni razvoj te jačajući njihovu povezanost sa zajednicom. Kroz godinu sudjelovali smo na mnogim događanjima, edukacijama, glasno smo zagovarali prava naših članova, ukazivali na nepravdu, obilježavali smo važne dane i okupljali naše članove. Posebno smo ponosni na to što smo uključili **veliki broj volontera**, imali studente na praksi i nastojali senzibilizirati društvo kroz svakodnevni rad. Njihova pomoć i entuzijizam omogućili su

nam da naše aktivnosti budu raznovrsne, da pratimo potrebe članova i da pružamo podršku onima kojima je najpotrebnija. Nastavit ćemo s istim zalaganjem i u narednoj godini, uvijek s ciljem unapređenja kvalitete života naših članova. Iako je teško pobrojati sve lijepe trenutke i uspjehe koji su nas ove godine ispunjavali, želimo posebno zahvaliti svim suradnicima, prijateljima, članovima, članovima njihovih obitelji, volonterima i donatorima te svima koji su se uključili u naš rad i na neki način postali dio naše priče. Vaša podrška i povjerenje najveća su nagrada za naš rad.

„Društvo multiple skleroze Grada Zagreba za mene je kao jedna obiteljska zajednica. Mjesto gdje se osjećam potpuno sigurno i slobodno. Znam da me nitko neće osuditi niti shvatiti pogrešno. Volim kreativne radionice jer se zabavljamo i radimo na sebi. Nisam ni znala da nešto znam i mogu dok u udruzi nisam to probala. Također bih istaknula važnost fizikalne terapije. Mislim da već svi znamo koliko nam je to važno i hvala našoj udruzi što nam je to omogućila. Osobno mi puno pomaže u svakodnevnom funkcioniranju i osjećam se puno bolje od kad idem redovno na terapiju.“

Ena, članica DMS GZ

„Društvo multiple skleroze Grada Zagreba mi pruža veliku podršku, što mi puno znači. Posebno mi pomažu u traženju asistenta, dobivanju potrebnih informacija i savjeta te stalnoj podršci u svakodnevnim izazovima. Osjećam se dijelom zajednice ovih divnih ljudi.“

Mario, član DMS GZ



„Kada prođem kroz vrata udruge (za mene vrata raja) posebno se veselim jer mi iznimno pomažu terapijske vježbe i masaže u suradnji s fizioterapeutkinjom koja otklanja svaku moju bol. Jedan dan sam došao u udrugu jedva se natjeravši jer nisam mogao normalno hodati zbog bolova u lumbalnom dijelu, ali sam otišao jer me zanimao savjet koji ću dobiti. Nakon par savjeta i napravljenih vježbi, mene ne boli više mogućnosti poboljšati se nikakve tegobe. Cijenim što imamo mogućnosti poboljšati se kroz različite terapije – psihološke radionice, masaže, vježbe, terapijsko jahanje, bower, emmett i druge tehnike. Zahvalan sam što postoje tako divne osobe u udruzi te kao takve prostor ispunje pozitivnim ozračjem koje samo po sebi liječi svakoga koji naviri kroz vrata raja.“

Pružanje podrške i osnaživanje kroz zajedništvo

Matija, član DMS IŽ

U našem Društvu njegujemo dobro ozračje ispunjeno smijehom te smatramo kako se članovi uz takvo okruženje bolje oporavljaju i budu potaknuti na poboljšanje kvalitete života. Iako postoji dosta prepreka u životima, inspiriramo ljude na uvođenje pozitivnosti u svoje živote jer uza pozitivan stav jedino može doći do promjena na bolje. Pored psiholoških radionica jednom mjesečno, savjetovanje je dostupno svima svaki dan, bilo u vezi pravnih pitanja ili životnih savjeta. Vjerujemo u naše članove i da svaka osoba, bez obzira na invaliditet, ima pravo na dostojanstven, ispunjen i aktivan život. Upravo zato, kroz više programa pružamo podršku osobama s multiplom sklerozom i drugim oblicima invaliditeta, s ciljem da im svakodnevica postane lakša, kvalitetnija i slobodnija.

Osobna asistencija – podrška koja mijenja svakodnevicu

Usluga osobne asistencije temelji se na Zakonu o osobnoj asistenciji i predstavlja važan korak prema većoj samostalnosti osoba s invaliditetom. Cilj joj je povećati socijalnu uključenost i unaprijediti kvalitetu života osoba s multiplom sklerozom uključujući i one s najtežim oblicima invaliditeta. Osobni asistenti pomažu korisnicima u svakodnevnim aktivnostima – ustajanju, kupanju, oblačenju, pripremi hrane, kupovini, korištenju pomagala i održavanju kućanstva. Neki asistiraju i pri odlascima na posao, fakultet ili terapije. Ta podrška nije samo praktična; ona znači slobodu, sigurnost i osjećaj da niste sami. Psihološki faktor ima pogotovo značaja jer većina problema proizlazi iz negativnih misli koje se uvuku kada predugo vremena provodite sami – i samo čekate promjenu. Također je još veći izazov biti psihički i mentalno u ravnoteži kada smo u bolesti i na lijekovima koji mijenjaju našu homeostazu. Zbog toga smo iznimno zahvalni, kao i naši članovi, na ljudima koji su osjetili ovaj poziv i odlučili se biti osobni asistenti. Asistenti su često i sami osobe koje su se ranije teško zapošljavale, pa ova usluga ne pomaže samo korisnicima, već stvara i nova radna mjesta. Uslugu financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a provodi se prema rješenjima Hrvatskog zavoda za socijalni rad o pravu na osobnu asistenciju.



Program „Mobilni tim – uvijek uz vas“

Program „Mobilni tim – uvijek uz vas“ pokrenut je s ciljem da osobe s invaliditetom u cijeloj Istri imaju dostupnu, stručnu i toplu podršku bez obzira žive li u gradu ili na udaljenijem mjestu. Ideja programa je pružiti pomoć tamo gdje je najpotrebnija, u okruženju u kojem se korisnik osjeća sigurno i podržano. Kroz ovaj program razvijamo mrežu izvaninstitucijskih socijalnih usluga, jačamo kvalitetu skrbi i doprinosimo boljoj kvaliteti života osoba invaliditetom. Poseban naglasak stavljamo na prevenciju pogoršanja bolesti, očuvanje psihofizičke stabilnosti te smanjenje socijalne izoliranosti. Usluge koje pružamo kroz program:

- ▶ Psihosocijalna podrška – individualni razgovori s psihologom, kroz koje korisnici dobivaju prostor da izraze brige, pronađu nove načine suočavanja i ojačaju unutarne resurse.
- ▶ Rehabilitacijske usluge – fizioterapeut provodi vježbe prilagođene svakom korisniku, masaže, manualnu limfnu drenažu, Emmett tehniku i ultrazvuk po Seltzeru. Cilj je očuvanje i poboljšanje pokretljivosti, ublažavanje bolova i poticanje oporavka tijela.
- ▶ Informiranje i administrativna podrška – korisnici dobivaju informacije o socijalnim uslugama i pravima koja mogu ostvariti, kao i praktičnu pomoć u ispunjavanju potrebne dokumentacije.
- ▶ Peer podrška i druženja članova – osobe sa sličnim iskustvima međusobno dijele savjete, razumijevanje i ohrabrenje. Takva podrška često znači više od svake stručne riječi.

Marta, osobna asistentica

„Ponekad je svima nama potrebna druga osoba koja nas kao ogledalo reflektira kako bismo mogli vidjeti u što smo se pretvorili i tko zaista jesmo. Moje ime je Marta i osobna sam asistentica kod korisnice Lorene, sigurno već svima poznate. Sa sigurnošću mogu potvrditi riječi moje drage korisnice „učimo jedna od druge“ jer zaista ljudi koji nam se pojave u životu su tu s razlogom, no samo ako nas zanima zašto, možemo nešto i naučiti. Kroz posao osobnog asistenta sam dobila sve ono što sam pružila – smijeh, suze, radosti, toplinu, sigurnost i povjerenje, a najviše od svega – osobu koja me je inspirirala. Zbog takve podrške koju opisuje rečenica „sve je lakše kada nisi sam“ je motivirajuće biti osobni asistent.“



Uz individualne razgovore koji se održavaju osobno, putem telefona ili e-maila, članovi se redovito okupljaju u prostoru udruge – svakog četvrtka od 9 do 13 sati. Tada se razgovara, dijele iskustva i savjeti, a najvažnije – gradi osjećaj zajedništva i međusobnog razumijevanja. Program „Mobilni tim – uvijek uz vas“ pokazao je koliko je važna dostupnost podrške u zajednici. Kroz stručnost, empatiju i blizinu korisniku, vraćamo povjerenje, snagu i osjećaj sigurnosti koji svaka osoba zaslužuje.

Rehabilitacija za osobe s invaliditetom

Program rehabilitacije usmjeren je na očuvanje zdravlja, poboljšanje mobilnosti i jačanje samopouzdanja. Vježbe, masaže, plivanje, terapijsko jahanje, limfna drenaža, Bowen i Emmett tehnike, kraniosakralna terapija, refleksoterapija te različite neurorehabilitacijske metode samo su dio usluga koje pružamo. Koristimo i suvremene pristupe poput vježbanja na uređaju Huber Motion Lab koji pomaže u koordinaciji i ravnoteži. Uz to, osiguravamo vitamine, higijenske proizvode i organiziramo druženja koja članovima vraćaju osjećaj zajedništva. Program se provodi uz potporu regionalne (Istarska županija) i lokalne zajednice (Grad Pula i Općine: Tar, Medulin, Ližnjan), donatora i građana koji prepoznaju koliko podrška znači osobama koje žive s invaliditetom.

Hvala svima!

Ove godine napustila nas je naša draga članica Vuk Jadranka. Počivala u miru.



DMS KARLOVAČKE ŽUPANIJE



Društvo multiple skleroze Karlovačke županije u 2025. godini nastavlja s provedbom niza raznih projektnih aktivnosti, pružajući podršku za 119 naših članova i članica gdje smo zajedno velika međusobna podrška. Zahvaljujemo se svim dragim prijateljima, kolegama iz udruga, osobnim asistentima, građanima, suradnicima što nam pružaju veliku podršku jer lijepi je osjećaj sreće i zahvalnosti kad dobijemo povratne komentare: „**Cure, divno je to što radite, svaka čast!**“

Svaki projekt ima svoju važnu priču i svakako smo sretne što dotaknemo svaku osobu kojoj je potrebna podrška i razumijevanje da zna kako nije sama. Sudjelovali smo na različitim edukacijama, radionicama, seminarima. Sklapali smo partnerstva i suradnje, a najviše prijateljstva pružajući ruku podrške jedni drugima. Gradimo senzibilnu zajednicu dajući priliku za rast učenicima i studentima kroz praksu kod nas u udruzi, a širimo svijest javnosti. Možemo nabrajati što i kako smo radili, stvarali, ali najvažniji je trag kojeg ostavljamo. Trag koji ostaje jer ne postojimo sebe radi, već osoba s multiplom sklerozom i osoba s invaliditetom u cjelini. Prošlu godinu smo završili našom prvom izložbom „Sva lica multiple“ pod geslom – Nevidljivi u vidljivom svijetu, a godinu završavamo u vidljivom svjetlu gdje „Sva lica multiple“ u prosincu ponovno dolaze u grad. S ponosom iz 2025-te izdvajamo sljedeće:

- ▶ Provedena kampanja **#MenStruirajse** povodom Dana žena 2025. godine, zanimljivo je bilo vidjeti komentare na društvenim mrežama „Karlovac 08.03.2025. na Dan žena je osvanuo sa postavljenim gaćicama na klupama, cvijetom karanfila i letkom pružajući podršku svakoj ženi u suočavanju, nošenju i životu s multiplom sklerozom i menstrualnim zdravljem. Bravo, lijepa gesta i briga za žene s invaliditetom.“
- ▶ Provedena kampanja povodom Svjetskog dana multiple skleroze **#JasamvišeodMS-a** uz panel raspravu i projekciju filma „G35“ u Kinu Edison Karlovac 26.05.2025. uz osvjtljavanje kina narančastom bojom 29.05.2025. Reakcije na film čujemo i danas te učenici Medicinske škole Karlovac koji su gledali film su sada kod nas na praksi i kažu kako im je film ostavio takav dojam da im je puno pomogao u shvaćanju različitosti osoba s multiplom sklerozom.



- **23. Festival jednakih mogućnosti** gdje je naša predsjednica Maja koordinator volontera Festivala u organizaciji Društva tjelesnih invalida. Kroz Festival su stvorene prekrasne suradnje i prijateljstva, nošena međusobnom podrškom, razumijevanjem i vizijom stvaranja inkluzivnog društva, a naša predsjednica je održala motivacijski govor i na edukaciji za volontere.



- Prva smo udruga u Karlovačkoj županiji koja provodi radno osposobljavanje na konkretnom radnom mjestu za osobu s invaliditetom u suradnji s Centrom za profesionalnu rehabilitaciju Zagreb i HZZ Područni ured Karlovac. A što kaže Marino: **„Zadovoljan sam što sam 3 godine nakon završetka škole i nezaposlenosti dobio priliku za radno osposobljavanje, koje će mi pomoći da steknem iskustvo i pomoći mi dalje u životu. Ne znam kojim bih riječima opisao priliku koju sam dobio. Veselim se stjecanju novih iskustava, prijateljstva, učenju novih stvari i savladavanju novih izazova koji me očekuju.“**

- Održali smo izložbu **„Multipli mozaik Karlovca“** u sklopu manifestacije „Zvezdano ljeto“ gdje smo sudjelovali kao prva udruga osoba s invaliditetom u izložbenom programu. Riječi gradonačelnika Damira Mandića na otvorenju izložbe bile su „Vaša toplina, osmijeh i energija je zarazna, iz vas vrište boje i stvarno ste uvjerljivi u poslu što radite“, a izložbu su posjetili mnogi građani, naši članovi te prijatelji i suradnici iz drugih udruga uz pravobranitelja za osobe s invaliditetom Darija Jurišića.

- Održano stručno predavanje na Međunarodnom webinaru „Sindrom kroničnog umora i long COVID“ pod nazivom **„Zna li tvoj invalidiet da je umoran od nevidljivosti?“** gdje je predsjednica Maja održala vrlo inspirativno i motivacijsko predavanje iz perspektive stručnjaka socijalnog rada s multiplom sklerozom.

- Održane prve **„Igre multiple mobilnosti“** povodom Nacionalnog dana multiple skleroze 26.09.2025. u suradnji s Društvom tjelesnih invalida. Posjećenost građana, učenika medicinske škole, predstavnika udruga, institucija, Grada Karlovca i Karlovačke županije bila je velika, kao i osjećaj volje da se osjeti kako je to biti u cipelama osoba s invaliditetom i s kojim teškoćama se susreću u svojoj lokalnoj zajednici. Edukacija, uključenost i senzibilizacija javnosti gdje su dojmovi građana bili:



„Teško je, al' treba vjerovati... mutno... izgubljeno... dezorijentiranost... novo i zanimljivo... poučno... ne razmišljamo o drugima... MS ekipa, vi ste snaga!“

Ističemo dojam građanke koja nam se javila nedugo nakon završenih Igara riječima...

„Duboko me se dojmilo, dotaklo me!! Dalo mi je misliti kako žive osobe s invaliditetom i pomoglo mi je za dublje razumijevanje i shvaćanje za kasnije kada je moj muž postao osoba s invaliditetom. Hvala Vam što postojite!!!“

► **Naša volonterka Ana Mužek dobitnica je nagrade NAJvolonterke Grada Karlovca** u svojoj dobnoj skupini 20-29 godina. Anine riječi na nagradu: „**Ponos, uzbuđenje, uspjeh, sreća, poticaj za dalje**“, a na samom proglašenju Anu je upiknula osa u obraz za što danas kaže da je ona svoju žrtvu podnijela uspjevši mirno stajati na proglašenju uz Gradonačelnika i ostale dobitnike nagrade.

► U partnerstvu s Udrugom invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom Grada Duga Resa održali smo **prvi Inkluzivni Izlet bez granica na Vinicu** 321m s našim članovima, suradničkim organizacijama, prijateljima i volonterima.

S radošću se odazivamo suradnjama i partnerstvima jer jedino zajedničkim radom, trudom i međusobnim slušanjem možemo graditi inkluzivno društvo za sve, a ponajviše osobe s multiplom sklerozom koje su nevidljive u vidljivom svijetu. Pokrenuli smo priče iz našeg Nevidljivog dvorišta ideja koje su odjeknule jer svatko nosi svjetlo koje ne može nitko ugasiti, a mi i dalje nastojimo djelovati vodeći se vizijom Karlovačke županije bez prepreka za dobar život s MS-om.



DMS KOPRIVNIČKO-KRIZEVAČKE ŽUPANIJE



Dragi naši članovi, prijatelji i suradnici!

Još jedna godina je iza nas – godina ispunjena aktivnostima, susretima i zajedničkim trenucima koji su nas povezali i ohrabрили. Naše Društvo okuplja članove i aktivno djeluje na području cijele županije od 2000. godine. Licencirani smo pružatelj socijalnih usluga te pružamo uslugu osobne asistencije za osobe s invaliditetom. Broj korisnika sve brže raste - zbrinjavamo naše članove i ostale osobe s invaliditetom kojima je potrebna pomoć u svakodnevnom životu. Osobni asistenti su „ruka podrške i topla riječ“ onima kojima je to najpotrebnije, a njihov trud često je više od posla. Projekt „**Želim dobar život II**“ i dalje uspješno provodimo. Naše djelatnice pružaju pomoć i podršku starijim osobama i osobama s invaliditetom s područja grada Koprivnice i prigradskih naselja. Pomoć su u kućanstvu, kupovini i obavljanju svakodnevnih poslova. Ove godine, obilježili smo i prvu godinu rada djelatnica u projektu, uz međusobno dijeljenje iskustava. Kroz sastanke s voditeljicom i komunikaciju djelatnica s korisnicima, povećava se kvaliteta života osoba s invaliditetom i starijih osoba. Projekt sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda plus (Program „Učinkoviti ljudski potencijali 2021.-2027.“), a usluga traje do 11. ožujka 2027. godine. **U suradnji sa fizioterapeutima, provodili smo terapiju ultrazvukom po Seltzeru** za članove s područja grada Koprivnice, grada Đurđevca i pojedinih općina koje financiraju navedenu terapiju za svoje mještane. U prvoj polovici godine, uz sve redovne aktivnosti, došlo je do preseljenja udruge s adrese na kojoj smo boravili više od 20 godina. Bilo je to vrlo izazovno razdoblje jer smo bili primorani tražiti novi prostor da bi ured Društva mogao nastaviti s radom. Preselili smo se na novu lokaciju i sada se nalazimo u prostorima Obrtničke komore Koprivničko-križevačke županije, Bjelovarska cesta 75a, 48000 Koprivnica.

U ožujku smo sudjelovali na MS Kampusu u Termama Jezerčica, gdje smo kroz radionice i predavanja učili o vođenju udruge, izazovima osobne asistencije i dostupnosti fizikalne terapije za osobe s multiplom sklerozom. Stečena znanja primjenjujemo u radu te članovima prenosimo najnovije informacije.





Svjetski dan multiple skleroze obilježili smo prikazivanjem filma „G35“ i **panel raspravom** s liječnicima specijalistima iz područja neurologije, fizijatrije te psihijatrije. Osoba s multiplom sklerozom podijelila je svoje iskustvo svakodnevnog života s



tom dijagnozom i svim nevidljivim simptomima koje ista nosi. Sudjelovali su učenici Srednje škole u Koprivnici te nam je drago da su budući fizioterapeuti pokazali interes za multiplu sklerozu, razvijajući empatiju od školskih dana.

Organizirali smo tradicionalnu 5. humanitarnu biciklijadu **„Biciklirajte s nama za one koji ne mogu“**, uz odličan odaziv sudionika. Ponovno smo dokazali da fizička aktivnost, empatija i zajedništvo ruše sve predrasude. U večernjim satima, zgrada Gradske vijećnice u Koprivnici te gradski trg u Đurđevcu svijetlili su narančastim svjetlom kao podrška osobama s MS-om. U mjesecu lipnju ugodili smo predstavnike tvrtke „Robin d.o.o.“, predstavnike Križevačke udruge biciklista i predstavnike Biciklističkog kluba „Rotor Koprivnica“ na imanju našeg člana Tomislava Lončara. Povod je bila jedna vrlo humana gesta: nakon održane **„Robin biciklijade 2025.“**, prikupljena sredstva, donirana su našem Društvu za daljnji rad. Naši članovi sudjelovali su na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s MS-om** koji se održao u Tuheljskim toplicama. Čuli su korisne informacije o pravima, liječenju i važnosti aktivnog života s multiplom sklerozom. Simpozij je bio izuzetno edukativan i svake godine rado sudjelujemo. Bili smo dio **Europskog tjedna mobilnosti**: naši članovi su, u pratnji osobnih asistenata, sudjelovali na utrci u invalidskim kolicima i ostvarili izvrsno 2. i 3. mjesto u kategoriji teže pokretnih. Povodom Nacionalnog dana multiple skleroze, ugodili smo dipl. soc. rada Sonju Patrčević iz Hrvatskog zavoda za socijalni rad. Upoznala je prisutne s načinom ostvarivanja prava iz sustava socijalne skrbi za osobe s invaliditetom. Svim našim članovima osigurali smo vitamine, uz financijsku podršku Grada Koprivnice i Koprivničko-križevačke županije.



Naš član Zlatko otvorio nam je vrata svog doma i dočeka nas s mirisom roštilja i domaćeg gulaša. Uz dobru hranu, smijeh i veselo društvo, vrijeme je proletjelo u trenu. Zahvaljujemo našem Zlatku na trudu i gostoprimstvu, kao i našim članovima koji su svojim dolaskom uljepšali ovo druženje.

U rujnu smo počeli s radionicama koje jednom mjesečno održavaju socijalne radnice iz Hrvatskog zavoda za socijalni rad Koprivnica. Prva radionica **„Obitelj kao izvor podrške“** okupila je veći broj naših članova koji su pokazali interes za tu i slične teme te nas potaknuli da nastavimo s takvim vidom radionica. Naši članovi imaju mogućnost individualnog savjetovanja, a za više informacija potrebno je obratiti se djelatnicama u uredu. Održana je radionica **„Samopomoć i život s multiplom sklerozom“** s naglaskom na osluškivanje vlastitih želja i potreba te kako u užurbanoj svakodnevici pronaći stabilnost i unutarjni mir. Radionica „Intimnost, partnerstvo i MS“ bila je jednako zanimljiva i muškarcima i ženama, a sudionici su kroz razgovor podijelili svoje iskustvo. Na poziv HPD „BILO“ Koprivnica, naši su članovi sudjelovali na tradicionalnoj kestenijadi na Aninom vrhu. Uz miris kestena, uvjerali su se da su druženje, priroda i smijeh najbolja terapija.

U suradnji sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske, održali smo **MS Caffe**. Na druženje uz kavu stigli su nam predstavnici Saveza, a imali smo i stručnu medicinsku podršku liječnika specijalista iz područja neurologije i psihijatrije. Naši članovi aktivno su sudjelovali, postavljali pitanja na koja su gosti strpljivo i detaljno odgovarali. Predsjednica Društva sudjelovala je kao delegat na 30. Hrvatskom simpoziju osoba s invaliditetom s međunarodnim sudjelovanjem koji organizira Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH. Riječ je o najvećem godišnjem skupu koji okuplja organizacije, stručnjake i donositelje odluka s ciljem jačanja prava osoba s invaliditetom.

Tijekom cijele godine provodili smo kreativne radionice, na kojima su naši vrijedni članovi i asistenti izrađivali unikatne predmete koje smo kasnije predstavljali na gradskim i županijskim manifestacijama. Bilo nam je posebno zadovoljstvo sudjelovati u obilježavanju Dana grada Koprivnice. S ponosom smo predstavili kreativne radove naših vrijednih članova. Dana 28. studenog u prostoru trgovačkog centra SUPER NOVA u Koprivnici, izlagali smo radove i upoznali javnost s radom Društva.

Hvala svima koji sudjeluju na radionicama i pružaju pomoć prilikom organizacije aktivnosti kroz godinu. Hvala našim članovima, asistentima, partnerima i lokalnim medijima koji su pratili naš rad tijekom cijele godine.

Zahvaljujemo svima koji su dali svoj doprinos radu Društva, bilo financijski ili donacijom proizvoda. Vaša podrška i prisutnost daju smisao svemu što radimo. Nastavljamo raditi u interesu osoba s multiplom sklerozom – naša su vrata, kao i naša srca, otvorena za sve postojeće i nove članove i sve one kojima je potrebna pomoć i podrška.



DMS KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE

Protekla godina donijela nam je niz izazova, ali i mnogo razloga za ponos. Kroz zajednički rad, upornost i međusobno povjerenje uspjeli smo ostvariti važne korake u jačanju podrške osobama koje žive s multiplom sklerozom. Svako novo razdoblje pred nas stavlja nove obveze, ali i priliku da zajedničkim snagama unaprijedimo kvalitetu života naših članova.

Naše Društvo je korisnik sustavne temeljne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, što nam omogućava stabilnost i kontinuitet u radu te provedbu brojnih programa i projekata koji unapređuju kvalitetu života osoba s multiplom sklerozom i drugih osoba s invaliditetom. Kroz najvažniju uslugu koju pružamo - uslugu osobne asistencije omogućavamo našim članovima veću samostalnost i aktivnije sudjelovanje u zajednici. Trenutno zapošljavamo **41 osobnog asistenta koji pružaju podršku za 44 korisnika**, a broj uključenih korisnika i dalje raste. Unatoč organizacijskim izazovima, naša posvećenost ostaje snažna jer znamo koliko ova podrška znači svakom korisniku. U suradnji s Krapinsko-zagorskom županijom te osnovnim i srednjim školama, osiguravamo i uslugu pomoćnika u nastavi. Ove godine podršku u obrazovanju ima **19 učenika uz pomoć 10 pomoćnika u nastavi**, čime se djeci s teškoćama u razvoju omogućava ravnopravno uključivanje u školski sustav i društveni život. Ponosni smo i na našu uslugu pomoć u kući kroz Projekt PULS, financiran iz Europskog socijalnog fonda Plus (ESF+). Zahvaljujući projektu, 6 gerontodomaćica **svakodnevno pruža podršku 43 korisnika** u obavljanju kućanskih poslova, održavanju higijene, nabavi namirnica i društvenim aktivnostima. Projekt PULS pokazao se kao iznimno važan oblik pomoći koji omogućuje starijim osobama i osobama s invaliditetom da žive dostojanstveno i sigurno u vlastitim domovima.

Multipla skleroza ne pogađa samo tijelo, već i emocije. Zato u Društvu veliku pažnju posvećujemo **psihološkoj podršci, kroz individualne i grupne razgovore, radionice i savjetovanja**. Stručna podrška omogućava našim članovima da lakše prebrode izazove i pronađu snagu u zajedništvu.

Jednako važna je i **fizikalna rehabilitacija** koja se svakodnevno provodi uz stručni nadzor naše stručne suradnice, fizioterapeutkinje. Individualizirani tretmani pomažu u očuvanju pokretljivosti, jačanju mišića i sprječavanju komplikacija koje mogu nastati uslijed smanjene fizičke aktivnosti.



Kreativne radionice koje redovito organiziramo pružaju prostor za izražavanje, opuštanje i druženje. Kroz likovno stvaralaštvo, izradu rukotvorina i druge aktivnosti, naši članovi jačaju samopouzdanje, održavaju finu motoriku i međusobno se povezuju u podržavajućem okruženju. Kroz cijeli godinu organizirali smo predavanja i edukacije stručnjaka koji se bave liječenjem multiple skleroze. Cilj nam je približiti najnovija saznanja ne samo osobama s MS-om i njihovim obiteljima, već i mladima koji se obrazuju za rad u zdravstvenim i socijalnim područjima. Sudjelovali smo i na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s MS-om u Tuheljskim Toplicama**, u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske. Ovaj susret okupio je stručnjake, članove i predstavnike društava iz cijele zemlje te pružio prostor za razmjenu iskustava i dobrih praksi. Naši mladi članovi imali su priliku sudjelovati na **3. Networking meetu mladih osoba s multiplom sklerozom u Rastokama**, događanju koje je donijelo nova prijateljstva, razmjenu iskustava i poticaj za aktivno uključivanje mladih u rad Saveza i lokalnih društava.



U okviru globalne kampanje SDMSH-a

„Ja sam više od MS-a – male pobjede, velike priče“,

obilježili smo **Svjetski dan multiple skleroze**, 13. svibnja. Kroz niz aktivnosti, uključujući projekciju filma „G35“ i sudjelovanje brojnih stručnjaka iz područja neurologije, psihologije, socijalnog rada te i same izvršne direktorice Saveza, javnosti smo približili stvarne životne priče i iskustva osoba koje žive s MS-om.

Nacionalni dan multiple skleroze ove smo godine obilježili u Općoj bolnici Zabok i bolnici hrvatskih veterana te u Mariji Bistrici, 26. rujna. Uz druženje, održana su i stručna predavanja iz različitih područja poput neurologije, urologije i fizioterapije, a prisustvovali su članovi, asistenti, predsjednik Saveza, predstavnici DMS Vukovarsko-srijemske županije, predstavnici županije, lokalnih zajednica te dugogodišnji donatori društva. Događaj je bio ispunjen toplinom, zajedništvom i osjećajem pripadnosti. Aktivno sudjelujemo u radu Savjeta za razvoj civilnog društva Krapinsko-zagorske županije, Partnerskog vijeća za tržište rada, Partnerskog vijeća za područje KZZ te Koordinacije udruga osoba s invaliditetom. Kroz te platforme zagovaramo potrebe naših članova i doprinosimo stvaranju pravednijeg i inkluzivnijeg društva.



Suradnja sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske nastavlja se kroz brojne aktivnosti, zajedničke projekte i inicijative usmjerene na osnaživanje osoba s MS-om na nacionalnoj i lokalnoj razini. Zahvaljujemo svim članovima, osobnim asistentima, pomoćnicima u nastavi, gerontodomaćicama, volonterima, donatorima, partnerima i institucijama koje su podržale naš rad. Zajedno dokazujemo da empatija i zajedništvo mogu mijenjati živote i stvarati bolje sutra.



DMS Ličko-senjske Županije

U 2025. godini pružali smo uslugu osobne asistencije korisnicima koji su dobili to pravo od Hrvatskog zavoda za socijalni rad. Obilazili smo članove udruge i kroz razgovor iste bodrili da podijele svoje brige s bližnjima, da kad su osamljeni ili tužni nazovu telefonom prijatelja, obitelj ili udrugu. Savjetovali smo im da budu strpljivi, da što manje gledaju vijesti koje izvještavaju o lošim događajima, odnosno da gledaju na televiziji humoristične serije koje će im osmijehom ozariti lice. Zbog bolesti, život se mnogima okrenuo naglavce, poljuljana im je rutina, mnogi se boje za budućnost i da li će sutra zbog inflacije imati za režije i hranu. Sve nas to upućuje na zaključak da ništa u životu ne dolazi uz garanciju i podsjeća nas koliko smo u nekim situacijama mali i bespomoćni.



Ljudi su prije svega robovi svojih navika i vole imati kontrolu nad svojim životom, odlukama i mogućnostima. Trenutna situacija je suprotna tome - vlada nesigurnost, neizvjesnost i strah zbog potencijalnih događaja koji slijede (poplave, potresi) i takvo nas stanje može činiti zabrinutim, tjeskobnim, preplašenim i usmjeriti naš um na negativna razmišljanja. Stoga budite blagi prema sebi i bližnjima. Prisjetite se prošlih uspjeha i lijepih trenutaka koje ste proživjeli, ali i teških životnih situacija koje ste isto prošli. Izbjegavajte previše razmišljati o stvarima koje ne možete kontrolirati, ponašajte se kao u običnim situacijama i ne zaboravljajte sebe - posebno zdravo jedite, spavajte jer naši stari su govorili da je san lijek te redovito vježbajte. Napravite dnevni plan i raspored i što

je najvažnije držite ga se i nemojte dan "preležati". DMS Ličko-senjske županije bila je u kontroli jer kontinuirano ispunjavamo uvjete propisane Zakonom o osobnoj asistenciji i time nadalje možemo pružati uslugu osobne asistencije. Dosadašnji korisnici nastavili su koristiti uslugu osobne asistencije. Hrvatski zavod za socijalni rad poslao nam je tri nova korisnika i to dva korisnika koji su dobili asistenta na 8 sati dnevno i jednog kojem pomaže asistent 4 sata dnevno. Drago nam je da smo nove asistente educirali i uveli u rad. Pomažemo članovima ispuniti zahtjeve za uslugu osobne asistencije, komuniciramo s područnim uredima Hrvatskog zavoda za socijalni rad i s liječnicima vezano uz medicinsku dokumentaciju korisnika.

Nacionalni i svjetski dan osoba s multiplom sklerozom obilježili smo skromno u prostorijama udruge.

Pripremamo se za Božićni sajam, izrađujući čestite koje ćemo poslati ustanovama koje nas podržavaju. Za Božić želimo obići naše članove i podijeliti im sitne poklone.

Zahvaljujemo Ministarstvu rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike na financiranju Zakona o osobnoj asistenciji, a zahvalni smo i Gradu Otočcu, Gradu Senju, Općini Udbina i Ličko-senjskoj županiji. Zahvaljujemo i SOIH-u koji je organizirao edukaciju za osobne asistente. Naime, po završenoj edukaciji osobni asistenti stekli su odobrenje za rad, odnosno mogu pružati korisnicima uslugu osobne asistencije.

Isto tako zahvaljujemo Savezu društva multiple skleroze Hrvatske koji nas okuplja i koji je uvijek na usluzi kad nam je potrebna radna i organizacijska podrška.



S godinom koja je na izmaku, želimo Vas izvijestiti kako Društvo multiple skleroze Međimurske županije i dalje aktivno i vrijedno radi te možemo biti veoma zadovoljni svim projektima, radionicama te seminarima na kojima smo sudjelovali. Educiramo zaposlenike, sudjelujemo na simpozijima te se trudimo članovima pružiti što više kvalitetnijih i novijih informacija o liječenju multiple skleroze.

Društvo već dugi niz godina provodi programe i projekte, a tako je bilo i ove godine. Članovi društva su u prosincu 2024. godine prisustvovali na predavanju pod temom **„Samopouzdanje - temelj mentalne dobrobiti“**. Predavanje je održala prof. klinički psiholog, Berta Bacinger Klobučarić u prostorijama Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije u Čakovcu, a radionica je održana po programu „Mali Svijet“ koji je financiran od Ministarstva rada, mirovinskoga sustava obitelji i socijalne politike.

Suradnja na programu „Aktivni u zajednici“

Dana 12.02.2025. godine u uredu Društva potpisana je Izjava o suradnji: Sudjelovanje u programu „Aktivni u zajednici“ sa Zakladom Zamah. Suradnja podrazumijeva pružanje pomoći i potpore Zaklade Zamah u planiranju, organiziranju i promoviranju akcija i inicijativa koje će se pokrenuti i provoditi na području Međimurske županije u sklopu programa.

CE-Spaces4All

U veljači 2025. godine, prisustvovali smo sastanku u Međimurskoj palači turizma u sklopu projekta CE-Spaces4All koji se financira iz Interreg programa Central Europe 2021-2027 u organizaciji Javne ustanove za razvoj Međimurske županije Turističke zajednice Međimurske županije. Sastanak je okupio predstavnike različitih udruga s područja Međimurske županije s ciljenjavanja suradnje i zajedničkog osmišljavanja događanja „Poligon pozitivne“.

Sastanak po programu „Mali Svijet“

S partnerom po programu „Mali Svijet“, Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije, dana 25. travnja 2025. održan je sastanak na kojem su dogovorene daljnje radionice i nastavak suradnje te je ujedno predana donacija laptopa ravnateljici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Marini Payerl-Pal, u svrhu nastavka provođenja predavanja/radionica od strane djelatnika Zavoda. Program „Mali Svijet“ financiran je u potpunosti od Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.





Svjetski dan multiple skleroze

U proljeće, dana 31. svibnja 2025. obilježili smo Svjetski dan multiple skleroze. Društvo je na Trgu Republike u Čakovcu, uz tradicionalnu podjelu ruža na postavljenom štandu informiralo građane o ovoj bolesti. Javni nastup omogućen je po projektu „Zajedno kroz sport“ sufinanciranom od Međimurske županije, Grada Čakovca, Općine Nedelišće i Ljekarne Čakovec. Ovim putem bi željeli zahvaliti svima koji su s nama obilježili, za nas, ovaj jako važan dan.

Sportske igre za osobe s MS-om

Društvo je dana 4. listopada 2025. godine, u Sport hub-u Nedelišće, s ponosom organiziralo Sportske igre za osobe s multiplom sklerozom, koje su okupile sudionike iz različitih krajeva Hrvatske i regije. U sportskom duhu i prijateljskoj atmosferi, sudjelovali su članovi i članice iz:

- Društva multiple skleroze Varaždinske županije,
- Društva multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije,
- Udruženja oboljelih od multiple skleroze Tuzlanskog kantona (BiH),
- Udruženja oboljelih od multiple skleroze "Moj Srem" Indija (Srbija),
- Udruženja multiple skleroze "Mala Bačka" (Srbija).

Ove igre nisu bile samo prilika za sportska nadmetanja, već i za jačanje prijateljstava, razmjenu iskustava i promicanje zdravog načina života među osobama s multiplom sklerozom. U duhu inkluzije i međusobne podrške, sudionici su pokazali izniman timski rad i zajedništvo koje nadilazi granice i dijagnoze te još jednom pokazali kako sport može nadvladati prepreke, ali i povezati ljude različitih kultura, jezika i običaja. Sportske igre su nam pokazale da se barijere ruše dijalogom, kretanjem i otvorenim srcem, a ono što nas povezuje je puno veće od onoga što nas razlikuje. Aktivnost Sportske igre održana je po projektu „Zajedno kroz sport“ sufinanciranom od Međimurske županije, Grada Čakovca, Općine Nedelišće i Ljekarne Čakovec.

MS Caffé

Društvo je i ove godine u dvorani Tehnološko-inovacijskog centra Međimurje održalo MS Caffé koji je bio u provedbi Saveza društava multiple skleroze Hrvatske i DMS Međimurske županije. Na ovogodišnjem MS Caffé-u prisustvovala je Diana Uvodić-Đurić, dr.med., spec. školske medicine, voditeljica Djelatnosti za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo koja je prisutnima podijelila svoje znanje te vrlo važne i korisne informacije iz svoje prakse. Cijeli MS Caffé odvijao se u vrlo opuštenoj i prijateljskoj atmosferi – uz kavu, razgovor i osjećaj zajedništva. Zahvaljujemo svim prisutnim članovima, njihovim pratnjama te Dijani Roginić, izvršnoj direktorici SDMS Hrvatske i Luciji Ljubić, stručnoj suradnici za socijalne usluge.





Uz sve projekte, radionice, seminare i skupove, društvo i dalje nastavlja s pružanjem usluge osobne asistencije. Trenutno uslugu koristi 50 osoba i potreba za osobnom asistencijom svakim danom raste. Uslugu osobne asistencije smatramo vrlo važnom zbog pružanja sigurnosti, očuvanja dostojanstva te prije svega poboljšanja kvalitete života korisnika usluga kojima pružena pomoć znači jako puno.

Ove godine, maksimalno smo iskoristili dostupne prilike kako bismo mogli osigurati najvažnije usluge, aktivnosti i sadržaje za naše članove, informirali javnost o ovoj bolesti s „tisuću lica“ te i dalje želimo nastaviti istim tempom i truditi se biti dostupni što više možemo da svi zajedno, jedni drugima možemo pomoći – jer to je ono što je najvažnije. Tu, jedni za druge.



DMS U OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE



Dragi svi,
Iza nas je godina puna promjena,
novih iskustava i izazova, ali kao i
uvijek, izlazimo jači iz svega!

Godinu smo započeli s **medicinskom radionicom** u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije u sklopu koje smo imali predavanje Ivane Sović, mag. nutr., a nakon istog, mjerenje tlaka te razine šećera u krvi uz vaganje na pametnoj vagi s kojom smo dobili uvid u detaljnu sliku naših tijela.

U ožujku smo održali **MS Caffe** prilikom kojeg je predavanje održao Mario Burek, savjetnik pravobranitelja za osobe s invaliditetom te stručnjaci iz Područnog ureda Osijek Hrvatskog zavoda za socijalni rad - Lucija Žgur, mag. iur. te Marija Mercvajler, mag. polit. soc. Naglasak je bio upravo na inkluzivnom dodatku te su sudionici dobili uvid u sliku i s druge strane, prilikom koje su stručnjaci iznijeli primjere situacija s kojima se susreću u radu. Članovi su predavanje ocijenili iznimno korisnim te se raduju idućem.



U organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske u ožujku smo sudjelovali na **MS Kampusu** na radionici Vođenje organizacija civilnog društva pod vodstvom Mladenke Majerić. Uz ugodno druženje, razmijenili smo iskustva sa sudionicima iz drugih udruga i vratili se kući obogaćeni. U travnju smo sudjelovali na **3. Networking meet-u mladih s MS-om** prilikom čega su razmijenjena iskustva, brojevi telefona te sklopljena nova prijateljstva.

U suradnji s udrugom Mamma-e Osijek održali smo **radionicu samopregleda dojki** prilikom čega nam je održan teorijski dio u vidu predavanja i nakon toga, praktični dio s lutkom na kojoj je obavljen oblik (samo)pregleda te smo dobili uvid kako bi eventualne promjene mogle izgledati. Sudionice su bile jako zadovoljne i smatraju radionicu izuzetno korisnom.

Tradicionalno smo se odazvali na obilježavanje Svjetskog dana zdravlja s ciljem upoznavanja javnosti sa zdravstvenim problemima koji utječu na širu populaciju i važnosti prevencije i ulaganja u zdravlje.

Svibanj nam je uobičajeno prošao u **obilježavanju Svjetskog dana multiple skleroze**. Uz pokroviteljstvo Grada Osijeka i podršku Osječko-baranjske županije, otvorili smo ga projekcijom filma „G35“ u sklopu zajedničke kampanje „Ja sam više od MS-a! – Male pobjede, velike priče“, nakon čega je održana panel rasprava u kojoj su sudjelovali stručnjaci dr. sc. Damir Marinić, psiholog, Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije, Kornelija Radić Balažić, dopredsjednica Društva i Petra Mičević kao mlada članica Društva. Uoči samog Svjetskog dana multiple skleroze, 29. svibnja, grad Osijek podržao je Društvo osvjetljavanjem pješačkog mosta u narančastoj boji. Mjesec smo zaključili s drugim humanitarnim turnirom u belotu na sam Svjetski dan multiple skleroze, 30. svibnja, a koji je ponovo organizirao naš vjerni volonter Luka Novaković. Tjedni planiranja i rada rezultirali su odlično organiziranim turnirom s više od 50 donatora za sam događaj; od ugostiteljskih objekata, tvrtki preko sportskih klubova, obrta do fizičkih osoba koje su prepoznale naš rad.



Tijekom ljeta smo se orijentirali na organizacijske promjene, a jedna od njih je i **novozabrana predsjednica Ivana Slivka** koja donosi novu perspektivu za rad u pružanju podrške za osobe sa multiplom sklerozom.

Jesen smo dočekali spremni za nove radne pobjede te smo sudjelovali na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s MS-om** u hotelu Well u Tuheljskim toplicama, a u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske. Osim za razna predavanja i nova saznanja, vrijeme se iskoristilo i za druženje i razmjenu iskustava s članovima društava diljem Hrvatske.

Već tjedan poslije, Savez društava multiple skleroze Hrvatske organizirao je dobrotvornu kazališno-plesnu predstavu „Zašto ja?“ u maloj dvorani Vatroslava Lisinskog u izvedbi Katja Dance Company, koju su predstavnici našeg Društva svojim prisustvom podržali i bili dio večeri koja spaja umjetnost, hrabrost i ljudskost. Kraj mjeseca donio nam je **Nacionalni dan multiple skleroze** koji je obilježen u pozitivnom ozračju i ugodnoj atmosferi, uz druženje članova i zaposlenika.





U listopadu smo sudjelovali na **30. Hrvatskom simpoziju osoba s invaliditetom** u organizaciji Zajednice saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH. Posebna pozornost na predavanjima, panelima i raspravama posvetila se temama inkluzivnog zapošljavanja i obrazovanja osoba s invaliditetom, asistivne tehnologije, žena s invaliditetom, pristupačnosti i Platformi Accessible EU te sportu za osobe s invaliditetom.

Nastavili smo s provedbom projekata i programa usmjerenim na podršku osobama s multiplom sklerozom i osobama u njihovom okruženju. Sredinom godine smo ušli u drugu godinu provedbe institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva što nam je od iznimnog značaja za stabilizaciju rada udruge. Pionirski projekt „Zaželi uključenost“ kojim je podrška osigurana za 60 korisnika usluge pomoć u kući napreduje prema planu te svakim danom uviđamo nužnost pomoći za same korisnike. Važnost projekta se očituje i u izjavama korisnika;

„Puno mi znači što mi gerontodomaćica pomaže u svakodnevnom životu, što nisam sama i što imam još jednog prijatelja.“

Financiranjem Ministarstva zdravstva putem projekta „Korak naprijed“ te Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike putem projekta „Umrežimo s(v)e“ imamo osiguranu provedbu **kreativnih radionica** te psihološku podršku na terenu i u udruzi, grupno i individualno. S obzirom da važnu ulogu u liječenju i rehabilitaciji osoba s multiplom sklerozom ima fizikalna terapija, istim projektima je osiguran rad fizioterapeutkinje koja izrađuje individualni plan i program vježbi prema simptomima, stanju i ograničenjima svake osobe sa MS-om. Zahvaljujući dobroj opremljenosti prostora za vježbanje u mogućnosti smo provoditi individualne vježbe, vježbe na spravama, elektroterapiju (struja, ultrazvuk, ultrazvuk po Seltzeru) i masažu. Osim u udruzi, radi i na terenu u domu korisnika na području cijele Osječko-baranjske županije.

I dalje smo jedan od vodećih pružatelja usluge osobne asistencije na području na kojem djelujemo te istu sada osiguravamo za skoro 50 korisnika. S obzirom na riječi korisnika **„Osobna asistencija za mene znači podršku, slobodu kretanja, optimizam i ljepši pogled u budućnost.“**, vjerujemo da činimo pravu stvar!

„Vrlo rado sudjelujem u svim aktivnostima Društva u kojima mogu na neki način doprinijeti. Prije svega, redovno sam uključena u kreativne radionice gdje osim izrade rukotvorina, ostvarujem komunikaciju u ugodnoj atmosferi s drugim uključenim članovima, volonterima i djelatnicima Društva. Kroz prisustvo i aktivno sudjelovanje u kreativnim radionicama, kvalitetno koristim slobodno vrijeme, družim se s ljudima, razmjenjujem iskustva i time stvaram osjećaj pripadnosti i važnosti u zajednici.“

Vesna, članica DMS PSŽ

Društvo multiple skleroze Požeško-slavonske županije u 2025. godini djelovalo je u smjeru poboljšanja statusa osoba s invaliditetom i drugih ranjivih skupina društva, povećanja njihovih prava te pružanja pravovremenih i korisnih informacija kroz različite projektne i druge aktivnosti.

Među aktivnostima koje smo provodili u 2025. godini poseban naglasak stavljamo na pružanje licencirane **usluge osobne asistencije**, namijenjene ne samo članovima Društva, već i svim osobama s invaliditetom zainteresiranim za korištenje usluge putem naše organizacije, koje nas na taj način prepoznaju i potvrđuju našu organiziranost, kvalitetu usluge i pouzdanost. Naša organizacija pristupa svakom korisniku s razumijevanjem, fleksibilnošću i otvorenošću, koristeći sve raspoložive resurse kako bi pomoć bila što kvalitetnija i prilagođenija individualnim potrebama korisnika. Kroz suradnju s Hrvatskim zavodom za socijalni rad, temeljenoj na razmjeni znanja i iskustava, doprinijeli smo osiguranju učinkovitosti i inovativnosti usluge na zadovoljstvo korisnika iste.

U 2025. godini nastavljena je i realizacija projekta „Zaželi – Možemo Sve 2“ – prevencija institucionalizacije, financiranog iz Europskog socijalnog fonda, u okviru Programa Učinkoviti ljudski potencijali 2021.-2027., kojim su osigurana sredstva za trogodišnje razdoblje pružanja **usluge pomoći u kući osobama starije životne dobi i/ili osobama s invaliditetom**. U okviru projekta, zaposlenice svakodnevno obavljaju kućanske i druge poslove dogovorene s korisnicima usluge prema utvrđenom rasporedu na području Grada Požege i Općine Jakšić. Također, Društvo kao korisnik potpore, **osigurava pakete osnovnih higijenskih i kućanskih potrepština** pripadnicima ciljne skupine uključenima u pružanje opisane usluge kojima se dodatno olakšava svakodnevni život i unaprjeđuje kvaliteta boravka u vlastitom domu. Isto tako, uslugom se utječe i na jednakost pristupa dostupnim socijalnim, zdravstvenim i uslugama. S obzirom na položaj Društva kao organizacije sa značajnim utjecajem na status i kvalitetu života osoba s invaliditetom u zajednici, velika važnost pridaje se osiguranju održivosti i sposobnosti angažiranja i zadržavanja stručnog kadra. Rješavanje tih pitanja izravno utječe na kvalitetu pružanja socijalnih usluga, mogućnost sudjelovanja u provedbi određenih



promjena i podizanja svijesti javnosti o potrebama i pravima osoba s invaliditetom. Kako bi se osigurala stabilnost i kontinuitet djelovanja, Društvo aktivno prijavljuje projektne prijedloge na sve javne pozive i natječaje za koje ispunjava uvjete. Od 2024. godine, korisnik smo Institucionalne podrške koju financira Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva u Republici Hrvatskoj, kojom je omogućeno angažiranje novozaposlene osobe u skraćenom radnom vremenu, sufinanciranje plaće dugotrajno zaposlenoj osobi na poslovima voditelja projekta i financijskog asistenta, pokrivanje režijskih i uredskih troškova te **kreiranje Baze podataka kojom se na jednom mjestu objedinjuju podaci članova Društva**. Nastavak financiranja realiziran je u 2025. godini, što nam je osiguralo održivost i stabilnost organizacije, pri čemu smo nastavili s apliciranjem na javne pozive. Tijekom protekle godine naše je Društvo

aktivno djelovalo unutar lokalne zajednice i uspješno provelo osam manjih projekata koji su dodatno ojačali veze s organizacijama civilnog društva u Požeško-slavonskoj županiji. Svaki od tih projekata pridonio je većoj prepoznatljivosti našeg rada, ali i obogatio društveni život naših članova kroz razne socijalne, edukativne i volonterske aktivnosti. Svi projekti su provedeni uz svesrdnu podršku naših volontera. Njihov doprinos posebno ističemo, jer upravo volonterstvo smatramo jednom od temeljnih vrijednosti zajednice – izvorom povezanosti, solidarnosti i uzajamne pomoći. Zahvaljujući sredstvima ostvarenima na lokalnoj razini, tijekom godine organizirali smo i niz edukacija usmjerenih na nova zakonska rješenja i mogućnosti njihove praktične primjene. Na taj način naši članovi i suradnici dobivaju priliku aktivno sudjelovati u promicanju i oblikovanju pozitivnih promjena u društvu. Kroz sve aktivnosti, Društvo nastavlja potvrđivati svoju ulogu važnog čimbenika u razvoju lokalne zajednice kao mjesta gdje se znanje, empatija i volja za promjenom spajaju u konkretnu podršku ljudima kojima je ona najpotrebnija. Kroz suradnju s predstavnicima socijalnog, zdravstvenog i mirovinskog sustava te uključivanje njihovih predstavnika u naše projektne aktivnosti, uspjeli smo prikupiti niz korisnih saznanja o pružanju potpore osobama s invaliditetom. Njihovo sudjelovanje u aktivnostima doprinijelo je pristupačnosti informacijama, pružajući nam time potporu u rješavanju pitanja vezanih uz prava i potrebe ciljne skupine. Naše sudjelovanje u aktivnostima SDMSH-a bilo je kontinuirano i uključivalo je predstavnike Društva na sjednicama Predsjedništva, godišnjoj Skupštini Saveza, MS Kampusu te XV. Hrvatskom simpoziju osoba s multiplom sklerozom.



„Tijekom volontiranja u Društvu multiple skleroze Požeško-slavonske županije stekla sam dragocjeno iskustvo u radu s osobama s invaliditetom i bolje razumijevanje izazova s kojima se svakodnevno susreću. Sudjelovala sam u organizaciji različitih aktivnosti, projekata i radionica s ciljem pružanja podrške članovima Društva. Kroz druženje i učešće, naučila sam važnost empatije, solidarnosti i strpljenja s osobama s invaliditetom. Iskustvo volontiranja me obogatilo i potaknulo na osjećaj društvene odgovornosti i daljnji angažman u humanitarnim i društveno korisnim projektima.”

Marija Magdalena, volonterka Društva



Osim toga, aktivno smo sudjelovali u kampanji „**Ja sam više od MS-a – male pobjede, velike priče**“, organizirajući aktivnosti u našem gradu u suradnji sa SDMSH. Kroz sve provedene aktivnosti nastojali smo maksimalno iskoristiti dostupne mogućnosti kako bismo našim članovima osigurali ključne usluge, sadržaje i inovativna rješenja. Posebnu pažnju posvetili smo podizanju svijesti javnosti o bolesti koja uzrokuje invaliditet, značajno mijenja životne navike osoba s MS-om i njihovih obitelji te utječe na funkcioniranje cijele zajednice. Usprkos manjku sustavne podrške i svim izazovima s kojima se svakodnevno susrećemo, naše se Društvo, kao i druge organizacije civilnog društva, uspješno nosi i zalaže za povećanje kvalitete života osoba s invaliditetom i drugih ranjivih skupina unutar zajednice.



Naposljetku, želimo izraziti zahvalnost svim organizacijama koje s nama dijele motivaciju za napretkom i poboljšanjem svakodnevnog života. Svjesni smo da uspjeh nije individualan, već se ostvaruje kroz zajednički rad, podršku i razmjenu ideja. Uz međusobnu suradnju, uvjereni smo da ćemo stvoriti temelj za okolinu u kojoj svi možemo napredovati i ostvarivati svoje ciljeve. Sretno svim organizacijama u njihovim težnjama za ostvarivanjem uspjeha i doprinosu zajedničkog viziji boljeg sutra.



DMS PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



I ove smo godine nastavili stvarati prostor za kvalitetnu podršku osobama s multiplom sklerozom u našoj županiji. Svaki tjedan nam dolaze novi članovi, što je s jedne strane dobro jer to znači da smo sve vidljiviji u svojoj lokalnoj zajednici, no s druge strane nije ugodno vidjeti kako broj osoba s MS-om svake godine raste.

Zahvaljujući dobroj suradnji koju imamo s Klinikom za neurologiju KBC-a Rijeka, gotovo svi novodijagnosticirani dobiju informaciju o Društvu i najčešće nam i kažu da ih je nama uputio neurolog. Kad dođu k nama, na jednom mjestu dobiju informacije o svim pravim koja ostvaruju kao osoba s invaliditetom odnosno osoba s MS-om. Većina također donese svoju medicinsku dokumentaciju pa im se odmah i pripremaju svi zahtjevi kojima mogu ostvariti prava.

Po pitanju osobne asistencije i dalje širimo broj zaposlenih te trenutačno brojimo preko 60 osobnih asistenata. Osim toga, zapošljavamo i pomoćnike u nastavi u školama diljem županije.

Ove smo godine na poseban način obilježili **Svjetski dan multiple skleroze** uz podršku predstojnice Klinike za neurologiju prof. dr. sc. Vladimire Vuletić, kao i našeg Saveza. Nakon kratkog predavanja doc. dr. sc. Davida Bonifačića pogledali smo film „G35“, koji je sve prisutne dirnuo. Nakon projekcije razvila se kvalitetna panel rasprava koju je moderirala prof. dr. sc. Vuletić, a prisutni su sudjelovali s brojnim pitanjima i komentarima. Zahvaljujući toj raspravi dogovorili smo i nove načine suradnje s Klinikom kako bi se osobama s MS-om ubrzala i olakšala komunikacija s neurolozima. Dan smo završili s gradskim fontanama u narančastoj boji.



Uz to, družili smo se s našim liječnicima i u prostoru Društva pa je tako doc. dr. sc. Bonifačić proveo jedno popodne s nama i odgovarao na pitanja članova. Doc. dr.sc. Viviana Dobrović-Avancini iz Zavoda za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu održala je predavanje „**Bol i multipla skleroza.**“

Već duži niz godina surađujemo s udrugom Mobilnost Skopje. Ove godine su naši Ivan Tarle i Denis Knežević sudjelovali u Republičkim **sportskim igrama osoba s tjelesnim invaliditetom Makedonije**, u organizaciji Nacionalnog saveza Mobilnost Makedonija. Osim za sportska druženja, to je bila prilika za druženje i razmjenu iskustava o radu udruga, liječenju i rehabilitaciji.



Iskoristili smo i priliku da radimo na senzibilizaciji javnosti o mogućnostima i potrebama osoba s MS-om. Tako smo s štandom prisutni na Korzu, prilikom prigodnih datuma. Također rado sudjelujemo na **Špancirfestu** jer nam je to prilika da promoviramo naše kreativne radionice.

Naravno, u Društvu se uvijek i družimo uz **kreativne radionice**. Trudimo se da pomoću volontera i članovi koji samostalno to ne mogu, sudjeluju u kreativnim radionicama. Svaki četvrtak poslijepodne, vrijedne ruke nešto izrađuju.





„Naša volonterka Jadranka je posebna. Samo jedna mala pomoć ili ugodan razgovor su mi dovoljni da mi poprave cijeli dan.“

Ankica, članica DMS PGŽ



„Fizikalne vježbe u Društvu doslovno su mi vratile pokretljivost i samopouzdanje. Najvažnije mi je što radimo u grupi, zajedno se motiviramo.“

Irena, članica DMS PGŽ



DOOMS V SISACKO-MOSLAVACKE V ŽUPANIJE



Godina je bila puna izazova, ali i velikih uspjeha.

Jedan od najvažnijih trenutaka za naše društvo bio je **dobivanje novog prostora** od Grada Popovače. Otvaranje istog pomaže da Društvo može lakše i kvalitetnije raditi, pisati projekte kao što je osobna asistencija, što zbog lošeg prostora nismo mogli osigurati niti svojim članovima niti svim potrebitima, okupljati se, družiti i dijeliti informacije. Prostor moramo doraditi. Nalazimo se u mnogobrojnim dogovorima s majstorima i domarima da osiguramo sigurnost prostora koji nam donosi puno sreće, druženja i rada ispunjenog smijehom.



Održavanje „**MS Caffè**” u suradnji sa Savezom, stručnjacima kao što su mr.sc. Lidija Misir-Galić, dr.med.spec. Ivana Orešić, dipl. socijalna radnica, Greta Znika, dipl. psiholog, članovima i njihovim obiteljima naučilo nas je vrijednosti timskog rada, važnosti strpljenja i upornosti te kako se izazovi mogu pretvoriti u prilike za rast. Bio je to nezaboravan put koji smo imali priliku proći, a rezultati će trajati dugo nakon njegovog završetka. Svi gosti, članovi društva, prijatelji i rodbina jedni drugima smo dali puno više nego što je itko mogao vjerovati.

Svjetski dan MS-a u našem Društvu obilježen je 28.05.2025. godine u Kongresnoj dvorani Županijskog centra u Sisku. Nakon što se okupilo povećano društvo, program smo započeli uz projekciju filma „G35” koji nikog nije ostavio ravnodušnim, a puno nas je pustilo i suzu te dobilo snagu da se nastavimo boriti u korak s našom nerazdvojivom prijateljicom Multiplom.

Program je nastavljen tematskom **panel raspravom** kojom su nas naši stručnjaci Nela Šabanović Vidnić, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije, prim. dr. sc. Tereza Gabelić, dr. med., spec. neurologije, dr. sc. Ivan Adamec, dr. med., spec. neurologije, Jasna Jančić, dr. med., spec. fizikalne medicine i rehabilitacije, Ivana Orešić, dipl. socijalna radnica i Dijana Roginić, mag. oec. izvršna direktorica Saveza društava multiple skleroze Hrvatske, zanimljivim razgovorom upoznali s viđenjem MS-a iz različitih perspektiva.



Simpozij osoba sa MS-om bio je izvanredan! Bili smo sretni što smo mogli sudjelovati na tako inspirativnim predavanjima i razgovorima s ljudima koji su prošli kroz slična iskustva. Druženje s ostalim dionicima je bilo nevjerovatno - dijelili smo priče, savjete i podršku. Osjećali smo se kao da smo svi dio jedne velike obitelji. Posebno su nas dirnule priče osoba koje žive s MS-om, koje su nam pokazale da je moguće živjeti punim plućima unatoč izazovima.

Neke od tema koje su nas posebno zanimale su:

- ▶ Multidisciplinarni pristup liječenju MS-a – saznali smo više o najnovijim metodama liječenja i istraživanjima
- ▶ Utjecaj plesa i glazbe na oboljele od MS-a - priča o tome kako umjetnost može pomoći u borbi s bolešću



Nacionalni Dan MS-a Društvo je obilježilo okupljanjem članova, rodbine i prijatelja kao što je Senka Slivar, dr. med. spec. fizikalne medicine i rehabilitacije i Dunjica Frantal, mag. med. techn. u prekrasnom restoranu „Moslavačka priča”. Otkrili smo koliko je važno vjerovati u sebe i svoj tim, te kako zajednički rad može dovesti do izvanrednih rezultata. Kroz razgovor sa stručnjakinjama, članovima i njihovom rodbinom to je iskustvo koje ćemo uvijek pamtit i nositi sa sobom u budućnosti.

Kao što smo se i dogovorili na kraju obilježavanja Svjetskog dana MS-a s Jasnom Jančić, dr.med., spec. fizikalne medicine i rehabilitacije krećemo s „Vježbama kroz ples” te za sljedeće Glasilo moći ćemo vam sve opisati - kako smo se osjećali prilikom vježbanja kroz ples i jel' bolje tako vježbati!





Dragi članovi i prijatelji, privodimo lagano kraju još jednu godinu prepunu izazova i nadamo se uspjeha. Naše društvo trenutno ima **423 člana**, a misija nam je unaprijediti im kvalitetu života kroz rehabilitaciju, edukaciju i aktivno sudjelovanje u društvenom životu. Pružatelji smo usluge osobne asistencije sukladno Zakonu o osobnoj asistenciji za osobe s najtežim invaliditetom, financiran od strane Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

Nastavljamo i projekt „Rehabilitacija oboljelih od MS-a“ u suradnji sa zdravstvenom ustanovom Priska Med, financiranim od Grada Splita, Kaštela, Solina i Splitsko-dalmatinske županije u sklopu kojeg pružamo **redovnu uslugu tjelovježbe, medicinske gimnastike prilagođene osobama s MS-om te terapiju po Bobath konceptu**.

U suradnji sa Zdravstvenom školom Split, kroz volonterstvo maturanata i mentorstvo nastavnika, naši članovi imaju prigodu uživati u **masažama i individualnoj kineziterapiji**. Predanost i empatija tih mladih ljudi, uz mnogo smijeha i glazbe, pridonose dobrom raspoloženju i zadovoljstvu. Tehnike pravilnog disanja i laganih vježbi istezanja u prostorima Društva provodi naša volonterka Mirjana Halsey. Vježbe izuzetno djeluju na smanjenje tjeskobe, smirivanje živčanog sustava, fleksibilnost i svjesnost pokreta te poboljšanje sna. Sve ove projekte i programe koristilo je oko 100 naših članova.

U sklopu suradnje sa Zdravstvenom školom, učenicima i nastavnicima, u multimedijalnoj dvorani održali smo predavanje o MS-u. Uz video prezentaciju naša predsjednica Ivana Kokić upoznala je nazočne sa simptomima, liječenjem i životu s MS-om.

Vesna, članica
DMS Split

„Nije svako zlo za zlo s MS-om. Naučiš prave vrijednosti života i donosi ti prijatelje za cijeli život. Moje cure iz udruge su najveće bogatstvo koje mi je MS dodijelio.“



Predsjednica je također sudjelovala i na tečaju III kategorije „Suradnja medicinske sestre primarne zdravstvene zaštite i multipla skleroza medicinske sestre“ gdje je podijelila svoja iskustva na temu **„Suradnja Društva MS i MS tima klinike za neurologiju“**.

Edukativno predavanje s temom „Nove spoznaje o multiple sklerozi“ 06.05. u prostoru Društva održala je doc. dr. sc. Sanda Pavelin, dr. med., spec. neurologije i odgovarala na mnoga pitanja prisutnih.

Osobito nam je zadovoljstvo što smo u sklopu kampanje **„Ja sam više od MS-a – male pobjede, velike priče“** u suradnji sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske održali 2 projekcije filma „G35“, obilježavajući time i Svjetski dan multiple skleroze.



16.05. u Centru za kulturu i cjeloživotno obrazovanje Zlatna vrata Split pred rekordnim brojem posjetitelja nakon projekcije filma „G35“ održana je **panel rasprava** na kojoj su panelisti bili doc. dr. sc. Sanda Pavelin, spec. neurologije, Marija Matijaca, dr. med., specijalizantica fizikalne medicine, Katarina Rubić, mlada članica Društva te Ivana Kokić, predsjednica DMS Split.

26.06. u Čitovnici Stari Grad, Hvar nakon projekcije filma, panelistice prim. dr. sc. Tereza Gabelić, dr. med., spec. neurologije i Irma Bogdanić Cvrković, članica DMS sa Hvara kao prijateljice iz djetinjstva kroz toplu priču o sreći u nesreći **(kad otkriješ da imaš MS, a najbolja prijateljica ti je neurolog)** potaknule su ostale prisutne na niz pitanja. Druženje smo svi zajedno nastavili i nakon završetka panela na kavi, tim više što je i veliki broj članova došao i iz Splita.





28.05. Svjetski dan MS-a tradicionalno smo obilježili i MS šetnjom kroz Split. Kao i uvijek početak je bio u Đardinu, gdje smo uz naše fizioterapeute iz Priska Med odradili trening zajedno s dragim prijateljima iz Kluba nordijskog hodanja Split. Nakon toga smo nastavili šetnju po gradu do Rive; članovi, rodbina, volonteri, pa i neki slučajni turisti. Večer smo završili u šarmantnom Caffè-u Galerija uživajući zajedno u divnoj splitskoj noći. Kroz sve ove sadržaje nastojali smo raditi na vidljivosti naše udruge u zajednici i na usluzi članstvu. Sve važne događaje i programe smo i medijski popratili.

Sudjelovali smo ove godine i na:

- ▶ MS KAMPUSU, edukaciji za zaposlenike društava MS-a u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske u Jezerčici
- ▶ Networking meetu mladih s MS-om u Rastokama, također u organizaciji SDMSH
- ▶ Koordinacijski sastanak (dvodnevni) i izobrazba za predstavnike udruga koje koriste Institucionalnu podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva u IMPACT centru Zadar

Kao i svake godine naše članice i članovi u velikom broju su se odazvali sudjelovanju na XV. Hrvatskom simpoziju osoba sa MS-om u organizaciji SDMSH od 12. do 14.09. u Termama Tuhelj. Uz edukativni dio na simpoziju uvijek ima puno smijeha, pjesme, druženja i pozitivne energije. 17.05. organizirali smo izlet na Zvezdano selo na Mosoru iz čije kupole i okolice se pruža predivan pogled na more i otoke, a razni teleskopi pružaju poseban doživljaj. Nakon Zvezdarnice smo u obližnjoj konobi uživali u peki i soparniku. 21.06. smo se na poziv dragih prijatelja UTI Sinj pridružili tradicionalnom hodočašću za osobe sa invaliditetom u crkvi Čudotvorne Gospe Sinjske. Nakon hodočašća, druženje svih udruga je nastavljeno u restoranu Blizanci u Trilju.

Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva financira Institucionalnu podršku za stabilizaciju i/ili razvoj udruge, što nam je od iznimnog značaja. Nastavili smo i suradnju s Centrom za profesionalnu rehabilitaciju Split. Ovaj put kroz mentorstvo u pružanju usluga profesionalne rehabilitacije: radno osposobljavanje na radnom mjestu administrativni djelatnik. Mentorica korisnice za vrijeme stručnog osposobljavanja je Žana Mužinić, stručni suradnik-administrator. Uz naše trenutne aktivnosti do kraja godine planiramo i MS Caffè, nekoliko grupnih ART terapija, predavanje o hagioterapiji, adventsko druženje sa svećenikom i naravno godinu ćemo završiti božićnim domjenkom.

Koristimo ovu prigodu kako bi se posebno zahvalili Savezu društava multiple skleroze Hrvatske na kontinuiranoj podršci i pomoći. Zahvaljujemo se i našim članovima, volonterima, donatorima, lokalnoj zajednici i svima ostalima koji su nam svatko u okviru svojih mogućnosti pomogli pri ostvarenju naših planova i ciljeva. Za kraj svima želimo sretne nadolazeće blagdane, uspjeh u radu i životu!

Dragi svi,

godina iza nas prošla je gotovo u
trenu, ali ostavila je za sobom
mnogo lijepih trenutaka podrške,
zajedništva i iskrenih susreta.

Kada se osvrnemo na sve što smo zajedno prošli, ne možemo biti ništa drugo nego zahvalni - na članovima, volonterima, zaposlenima i svima koji su svojim radom, dobrom voljom i blizinom učinili ovu godinu posebnom.

Kraj godine obilježila je i Izborna Skupština. Uz lijep odaziv i prijateljsku atmosferu izabrana su tijela Društva za iduće četiri godine. Drago nam je što je Frane Zoričić ponovno dobio povjerenje članova da vodi Društvo, a jednako tako veseli nas izbor Suzane Čelić za dopredsjednicu. Vjerujemo da će zajedno, uz podršku svih nas, nastaviti razvijati ono što je najvažnije - osjećaj pripadnosti i sigurnosti našeg članstva. Zahvaljujući brojnim programima i projektima, podršci resornog Ministarstva, Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva, naše Županije i Grada, ustanova i svih partnera, tijekom 2025. godine imali smo 40 zaposlenih. Upravo oni omogućili su da naši članovi dobiju ono što im je najpotrebnije:

- ▶ kontinuiranu **osobnu asistenciju** za one kojima je svakodnevna podrška neophodna
- ▶ **pomoć u kući** koja našim korisnicima omogućava sigurniji i dulji ostanak u toplini vlastitog doma
- ▶ **fizikalnu terapiju** koju je kroz cijelu godinu redovito koristilo 19 naših članova, čime su poboljšali svoju pokretljivost i smanjili bolove
- ▶ **psihološku podršku i savjetovanje** jer dobrobit nije samo fizička, nego i emocionalna
- ▶ druženja i zajedničke aktivnosti koje donose **smijeh, ohrabrenje i osjećaj pripadnosti.**



Ove godine pokrenuli smo i nešto potpuno novo, a iznimno lijepo - **(M)oja (S)rijeda**.

To su naša vesela, opuštena druženja, svake prve srijede u mjesecu od 9 sati u prostorijama Društva, gdje članovi imaju priliku razgovarati, nasmijati se, razmijeniti iskustva i jednostavno provesti vrijeme u ugodnom društvu. Odaziv i reakcije pokazali su nam da je ovoj zajednici upravo takav prostor itekako potreban.

Sudjelovali smo i na brojnim edukacijama i radionicama, koje su nam pomogle dodatno **ojačati naše kapacitete**, unaprijediti rad Društva i osigurati da svake godine budemo sve bolji od čega posebno izdvajamo izradu strateškog plana uz podršku našeg Saveza Društava multiple skleroze Hrvatske te jačanje vještina i kompetencija digitalnog marketinga za osobe s invaliditetom. S ponosom smo sudjelovali na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s multiplom sklerozom**, a naša članica i dopredsjednica bila je panelistica drugog dana, dijeleći svoja iskustva i nadahnuće u temi „Život s MS-om: iskustva, izazovi i snaga zajednice”. Zahvalni smo što smo imali priliku biti dio ovog emotivnog susreta, gdje su zajedništvo i podrška još jednom pokazali svoju snagu i važnost.



ŠTO SMO ZAJEDNO OSTVARILI KROZ PROJEKTE I USLUGE

Usluga osobne asistencije

Kroz angažman 16 osobnih asistenata pružili smo podršku 13 osoba s najtežim stupnjem invaliditeta. Ova usluga donosi slobodu, dostojanstvo i priliku za aktivniji život, što korisnicima znači nemjerljivo puno.

Neovisno življenje osoba s multiplom sklerozom

Fizikalna terapija je mnogima najvažniji oblik podrške, a ove godine ju je redovito koristilo 19 korisnika. Mnogi su ostvarili vidljiva poboljšanja u pokretljivosti, snazi i svakodnevnom funkcioniranju. Uz to smo organizirali informativne radionice i obilježili Svjetski i Nacionalni dan MS-a, čime smo dodatno podigli svijest u zajednici.

Zaželi – Zajedno u bolje sutra III

Naših 20 pružatelja pomoći u kući svakodnevno brine o najmanje 120 korisnika. Zahvaljujući njima, mnogi i dalje mogu živjeti u svom domu, okruženi poznatim ljudima i okruženjem, uz pomoć koja im olakšava svaki dan.

Snagom zajedništva – ESC Solidarity projekt (završen)

Uspješno završen volonterski projekt je donio edukacije, terapijske aktivnosti i podršku obiteljima, ali i nešto posebno vrijedno - veću osviještenost zajednice o životu s multiplom sklerozom te smanjenje stigme. Time smo napravili važan korak prema inkluzivnijem društvu.

Surađujemo s lokalnom i regionalnom samoupravom, redovito smo prisutni u medijima, a na društvenim mrežama nastojimo pružiti brzu, toplu i korisnu informaciju svakome tko nas prati.

Zahvalni smo svim našim članovima, njihovim obiteljima, našim zaposlenima, volonterima, suradnicima i svim ljudima dobre volje koji nas podržavaju. Vaša toplina, povjerenje i suradnja naš su najveći poticaj.

S nadom, radošću i vjerom da nas očekuje još jedna uspješna godina, srdačno vas pozdravlja vaše Društvo multiple skleroze Šibensko-kninske županije!



Stjepana Radića 54, Šibenik



+385 (0) 98 181 9204



dms.sibenik@gmail.com

dmsskz



dms_skz



DMS VARAŽDINSKE ŽUPANIJE



Ova godina bila je doista izazovna, radna i plodonosna gledajući što smo sve prošli u jednoj godini. Zahvaljujući programima i projektima koje imamo preko Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva; Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike; podrškom Varaždinske županije, Grada Varaždina i Grada Ludbrega, odradili smo puno zacrtanih planova i aktivnosti udruge koje smo definirali te pregledom na sve događaje iza nas, možemo zaključiti da smo uspjeli mnogo toga realizirati, što nas jako raduje, ali i tek ono što nas čeka do kraja godine.

Naše **grupe podrške** (peer counselling) **uz podršku psihologa** te **kreativne radionice** i dalje se redovito tjedno sastaju u prostorijama udruge te zajedno osmišljavaju kreativne stvari, pružaju podršku jedna drugoj, razmjenjuju iskustva, ukratko – družu se. Povodom Valentinova, članice Kreativne radionice i djelatnice udruge ugostile su učenike Katoličke osnovne škole Svete Uršule Varaždin, pod vodstvom učiteljice Željke i pedagoginje Viktorije, s kojima su u suradnji napravili ukrase i čestitke te je uslijedilo druženje, a neki su i zaplesali. Suradnja s njima nije tu prestala, već se nastavila dva mjeseca kasnije, i to radionicom „Ususret Uskrsu“. Ovog puta je udruga (članice kreativne radionice, predsjednica te djelatnice) bila u posjetu Katoličkoj OŠ Svete Uršule i uz radnu atmosferu kreiranja uskrasnih predmeta, zajedno smo se podružili i zahvalni smo na toplom gostoprimstvu. U travnju smo imali **humanitarnu akciju** pod nazivom "Zajedno za ljepotu dobrote" koja se održala u centru grada Varaždina u sklopu Obrtničkog uličnog sajma, koju je predvodila Sekcija frizera i ostalih djelatnosti za uljepšavanje iz Udruženja hrvatskih obrtnika Varaždin. Sekcija frizera i ostalih djelatnosti za uljepšavanje, uljepšavala je posjetitelje (šišanje, bojanje i čupanje obrva, izrada frizura i drugo), a sav sakupljeni prilog doniran je našoj Udruzi pri čemu smo im iznimno zahvalni te zahvaljujemo gradonačelniku Grada Varaždina Nevenu Bosilju i županu Varaždinske županije Anđelku Stričaku što su svojim dolaskom podržali ovu hvalevrijednu humanitarnu akciju.



Od radionica i edukacija, imali smo **radionicu s logopedicom** Dijanom Težak Strahonja (Logopedski kabinet DijaLog), gdje je većina bila vrlo iznenađena koliko je uloga logopeda važna kod osoba s MS-om, posebno pravovremene vježbe koje mogu spriječiti nastanak novih poteškoća. Bila je održana i **edukacija o prehrani u prevenciji najčešćih kroničnih nezaraznih bolesti** koju je vodila mr. Irena Stipešević Rakamarić dr. med., spec. javnozdravstvene medicine. Stolnoteniski klub StaRR Varaždin je u suradnji s našom udrugom održao **radionicu stolnog tenisa** za naše članove osobe kojima je ta aktivnost bila veoma zanimljiva. Od ove godine smo u partnerstvu s Centrom za pružanje usluga u zajednici Varaždin za projekt "PREDAH - Odmor od skrbi i osnaživanje roditelja njegovatelja odraslih osoba s invaliditetom". Naša udruga partner je na navedenom projektu zajedno s Gradskim društvom Crvenog križa Varaždin. Naši osobni asistenti prolazili su edukacije za osobne asistente korištenjem programa osposobljavanja temeljem vaučera, a mjesečno s voditeljicom usluge osobne asistencije, Ivom Kapitan imaju sastanke.



Povodom Međunarodnog dana civilne zaštite i Dana civilne zaštite Republike Hrvatske, koji se obilježavaju 1. ožujka, održana je zajednička svečana sjednica Stožera civilne zaštite Varaždinske županije i Grada Varaždina te u sklopu uvodne konferencije projekta GRECALE, naša predsjednica Društva, Irena Vrdoljak i tajnica Martina Sabljak imale su prezentaciju na temu: **„Potrebe oboljelih od MS-a u Varaždinskoj županiji u situacijama prirodnih rizika“**.

Ono što se posebno istaknulo u ovoj godini bila je kampanja za Svjetski dan MS-a pod nazivom **Ja sam više od MS-a - male pobjede, velike priče** u suradnji sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske koja se pripremala od početka godine kako bi sve glatko prošlo. Svjetski dan MS-a obilježili smo u Studentskom centru u prostoru Studentskog Kluba u Varaždinu te javnozdravstvenom kampanjom na Franjevačkom trgu u centru grada. Uz

prikazivanje filma „G35“ i edukacije stručnjaka te osvještavanje građana na samom trgu na štandu, Svjetski dan MS-a je završio osvjetljenjem Vodotornja i Gradske Vijećnice u narančastoj boji.



O našim članovima Petri i Vjeki Mutavčić snimljen je prilog za emisiju Provjereno gdje su podijelili svoju priču, a također smo se pojavljivali više puta u medijima, no tekst koji se ističe je onaj za novine i portal Varaždinske vijesti gdje je naša predsjednica Irena podijelila po prvi puta i svoju priču o suživotu s multiplom sklerozom.

Početkom godine smo održali **MS Caffe** u Varaždinu u suradnji sa Savezom društava multiple skleroze Hrvatske i Centrom za pružanje usluga u zajednici te zahvaljujemo gošćama; doc. prim. dr. sc. Spomenki Kiđemet-Piskač, socijalnim radnicama iz HZSR PU Varaždin Renati Šilec, Maji Zimić Kovšca te Karolini Ovčar Poljak koje su izdvojile vrijeme kako bi pružile pomoć i podršku u vidu savjetovanja i odgovaranja na pitanja okupljenih. Što se tiče mladih članova udruge, njih šestero je prisustvovalo **3. Networking meet-u mladih s MS-om** u organizaciji SDMSH u Rastokama, dok su zaposlenici udruge s predsjednicom Irenom bili na trodnevnoj edukaciji za zaposlenike na MS Kampusu. Nekoliko članova je sudjelovalo na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s MS-om** u Tuheljskim Toplicama; vikendu ispunjenom edukacijom, razmjenom iskustava, snažnim emocijama i nadasve osjećajem zajedništva. Voditeljica usluge osobne asistencije, Iva Kapitan bila je na SOIH-ovom **30. Hrvatskom simpoziju osoba s invaliditetom** s međunarodnim sudjelovanjem u Zagrebu. Udruga je tradicionalno bila prisutna na štandu na **Špancirfestu** deset dana i to zahvaljujući trudu vrijednih volontera. Ove godine su realizirana dva izleta; jedan u **Aquatiku** - slatkovodni akvarij u Karlovcu, a drugi u **Speleon** - Centar podzemne baštine koji se nalazi u blizini Baračevih špilja (Rakovica) i u Rastoke. Naši članovi redovito posjećuju predstave u HNK Varaždin, a mnogo puta ulaznice poklanjaju za naše članove udruge, pri čemu smo im veoma zahvalni. Uveli smo i mjesečni posjet kinu za sve zainteresirane članove i čini se da im je ta aktivnost poticajna i za druženje, a financirana je programom Korak u zajednicu. **Nacionalni dan MS-a** obilježen je u centru grada uz podršku volontera te se održalo predavanje u udruzi na temu "Kanabinoidi i MS-a - nove perspektive u terapiji" koju su obradili dr. stom., bacc. physioth Dražen Marjanović i Vedran Marić kao predstavnici tvrtke Canna d.o.o. Phytocana Hemp Science. Ljekarna Varaždinske županije donirala je vitamine povodom Nacionalnog dana MS-a koje smo podijelili članovima, a koji su ujedno korisnici usluge osobne asistencije i zato smo im jako zahvalni!



Svima vama želimo sretan i uspješan početak nove 2026. godine!

DMS VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE

DMS Virovitičko-podravske županije broji 72 člana, provodimo osobnu asistenciju i projekt Zaželi. Trenutno imamo 27 zaposlenih osobnih asistenata i 25 gerento domaćica.

Od važnijih događanja spominjemo MS Caffé, obilježavanje Svjetskog Dana MS-a, Nacionalnog Dana MS-a te božićni domjenak za članove.

U travnju 2025. u ugodnoj atmosferi Kurije Janković, u suradnji sa Savezom održan je **MS Caffé**. Tom prigodom na pitanja članova odgovarali su predsjednik SDMSH Željko Pudić i Tea Mirošević Zubonja, dr. med., spec. neurologije, subspec. neuroimunologije, nakon čega je bila i večera za prisutne.

29. svibnja povodom **Svjetskog dana MS-a**, u suradnji sa Sportskom zajednicom Virovitičko-podravske županije organiziran je **Hod za MS**, gdje su članovi i građani nakon zajedničke tjelovježbe hodali oko parka i dvorca Pejačević. Događaj je medijski popraćen na HRT-u i Plavoj TV.

24. rujna, predsjednica Ljiljana Brkić gostovala je na **Plavoj TV** gdje se razgovaralo o radu udruge i o izazovima provedbe usluge osobne asistencije.





29. rujna u ugodnoj atmosferi Kurije Janković uz svečanu večeru obilježili smo **Nacionalni dan MS-a**, bez stresa i predavanja, uz opušteno druženje samo za članove.

16. prosinca, zakazan je **božićni domjenak** za članove i osobne asistente

Ovim putem se zahvaljujemo donatorima: Virovitičko-podravska županija, Grad Virovitica, Općina Špišić Bukovica i Općina Pitomača koje kontinuirano pomažu rad DMS Virovitičko-podravske županije.



DMS**VUKOVARSKO-SRIJEMSKA****ŽUPANIJE**

„Biti član ove udruge je za mene čast. Imati ovakvu udruhu u blizini je dar za oboljele. Sve pohvale za vaš rad!“

Raso, član DMS VSŽ

„Vaše Društvo zaista fascinira sa aktivnostima! Bravo!“

Laura

„Bravo! Kod naše udruge je uvijek radno.“

Jovanka

Dragi prijatelji, suradnici, članovi, volonteri i korisnici, Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije danas broji **82 člana**, a vodi ga predsjednik Zoran Oljača. Naš je cilj i dalje razvijati međusobnu podršku, druženja i suradnje - kako na nacionalnoj, tako i na međunarodnoj razini.

Ponosni smo na dugogodišnju suradnju s udrugama i društvima iz **Međimurske, Brodsko-posavske i Krapinsko-zagorske županije**, kao i sa **Savezom društava multiple skleroze Hrvatske** te partnerskim organizacijama iz **Tuzle, Brčkog, Leskovca, Indije i Bačke Topole**. Sudjelujemo i na **online događanjima** čime dodatno jačamo veze s drugim udrugama, institucijama te predstavnicima lokalne i područne samouprave. Posebno ističemo **pobratimstvo s Društvom multiple skleroze Međimurske županije**, koje nam omogućuje razmjenu iskustava, zajedničko djelovanje na projektima i međusobnu podršku u svim segmentima rada.

Kroz partnerstva s organizacijama civilnog društva, gradovima, općinama i državnim institucijama, kontinuirano radimo na **jačanju kapaciteta Društva**. Edukacijama zaposlenika i volontera stvaramo temelje za **otvaranje novih radnih mjesta**, osobito za **osjetljive skupine društva**.

Veliku važnost pridajemo **volonterima**, čije je sudjelovanje neprocjenjivo u provedbi naših aktivnosti. Tijekom cijele godine, kao i u prethodnim desetljećima, provodimo brojne **programe i projekte** koji doprinose rješavanju problema i potreba osoba sa multiplom sklerozom.

Naše djelovanje usmjereno je na unaprjeđenje kvalitete života osoba s MS-om, stvaranje podržavajuće zajednice, međusobnu edukaciju i jačanje socijalne uključenosti.



„Lijepo vas je
vidjeti na druženju,
sve je lakše.“

Miroslav

Redovito obilježavamo:

- ▶ Svjetski dan multiple skleroze (svibanj – međunarodna suradnja)
- ▶ Nacionalni dan multiple skleroze (rujan – lokalna razina)
- ▶ Božićni domjenak za članove, korisnike, volontere i suradnike, goste
- ▶ Međunarodni dan osoba s invaliditetom (prosinac)

Naši programi i inicijative

- ▶ Kroz različite programe i projekte nastojimo poboljšati kvalitetu života i osigurati ravnopravni sudjelovanje osoba s multiplom sklerozom u društvenom životu
- ▶ Osobna asistencija - usluga za osobe s najtežim invaliditetom u Vukovarsko-srijemskoj županiji, financirana od Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike
- ▶ Program „Svjesno zajedno“ - financiran od Ministarstva zdravstva, uključuje psihosocijalnu podršku, radionice, edukacije i prijevoz prilagođenim kombi vozilom



- ▶ Suradnici: Proni centar, mag. psihologije, geštalt terapeut, medicinska maserka te Ured pravobraniteljice iz Osijeka
- ▶ Program „I ja želim biti aktivan/na“ - financiran od MROSP-a, s ciljem poticanja fizičke aktivnosti i uključivanja u društveni život
- ▶ Projekt „Dom u jednom“ (Zaželi) - financiran iz Europskog socijalnog fonda plus, zapošljava 15 gerontodomačica koje pomažu starijim osobama u svakodnevnim aktivnostima
- ▶ Institucionalna podrška - financirana od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva

- ▶ Erasmus+ aktivnosti u području obrazovanja odraslih, mobilnost za polaznike i osoblje u obrazovanju odraslih
- ▶ Hod za MS - manifestacija na inicijativu Grada Vukovara
- ▶ Terapijsko jahanje - u suradnji s Konjičkim klubom „Dunavski raj“ iz Vukovara
- ▶ Kreativne radionice – poticanje kreativnog izražavanja i zajedništva
- ▶ Redovan rad udruge - kroz gradske i općinske projekte.
- ▶ Usluga prijevoza članova - za specijalističke preglede aktivnosti udruge
- ▶ Fizikalna terapija - provodi David Mitić, mag. physioth.



Zahvaljujemo svim našim članovima, volonterima, zaposlenicima, partnerima i suradnicima na podršci i predanosti.

S velikim entuzijazmom i vjerom u zajedništvo, nastavljamo graditi bolju budućnost za sve osobe sa multiplom sklerozom.

Srdačno Vas pozdravljamo,
Društvo multiple skleroze Vukovarsko-srijemske županije



DOOMS ZADARSKE ŽUPANIJE



Sedmi „Zadarski MS đir“ održan je 29. svibnja 2025. godine na Višnjiku, u organizaciji Društva oboljelih od multiple skleroze Zadarske županije. Događaj je, kao i svake godine, okupio brojne sudionike - osobe s MS-om, njihove obitelji, prijatelje, predstavnike institucija i učenike zadarskih škola koji su zajedničkom šetnjom pokazali solidarnost i podršku osobama koje žive s multiplom sklerozom. U vedroj i poticajnoj atmosferi, Višnjik je toga dana bio ispunjen osmijesima, razgovorom i zajedništvom, a posebno su oduševila djeca iz Dječjeg vrtića Radost, čije je veselje i energija dodatno naglasilo važnost međugeneracijske povezanosti. Upravo ta iskrena ljudska bliskost i osjećaj da nitko nije sam u svojoj borbi ostavili su najdublji dojam na sve prisutne. Cilj manifestacije bio je skrenuti pozornost javnosti na multiplu sklerozu, bolest s kojom mnogi svakodnevno žive te potaknuti razumijevanje, empatiju i kontinuiranu podršku zajednice. Kroz simboličnu šetnju, sudionici su poslali snažnu poruku - da se zajedno lakše nositi s izazovima i da zajedništvo ima stvarnu snagu u stvaranju boljeg i uključivijeg društva. „Zadarski MS đir“ nije samo događaj, nego i podsjetnik na važnost solidarnosti, upornosti i optimizma.



Tijekom 2025. godine, kroz aktivnosti Društva oboljelih od multiple skleroze Zadarske županije, održane su i dvije zanimljive **kulinarske radionice** koje su unijele puno vedrine, kreativnosti i zajedništva među članove. Jedna radionica, pod vodstvom poznate zadarske slastičarke Magic Bite, bila je posvećena izradi kolača koje svatko može pripremiti kod kuće. U opuštenom i toplom ozračju, sudionici su zajedno miješali, pekli i kušali razne delicije, učeći pritom male tajne slastičarskog zanata. Druga radionica, koju je vodio Josip Vrsaljko, također je bila slatka i vesela – polaznici su kroz praktičan rad savladavali tehnike ukrašavanja i pripreme modernih deserata, a sve uz mnoštvo smijeha i međusobnog poticanja.

Obje radionice imale su važan cilj potaknuti članove na druženje, razvijanje novih vještina i doživljaj stvaranja nečega lijepog i ukusnog vlastitim rukama. Kulinarske aktivnosti pokazale su se kao izvrstan način jačanja samopouzdanja i osjećaja pripadnosti, jer su sudionici, osim novih recepata, kući ponijeli i osjećaj ponosa, zajedništva i radosti. Ove kulinarske radionice pokazale su kako zajedničko kuhanje može biti više od učenja recepata - ono postaje način izražavanja, podrške i međusobnog osnaživanja.

Tijekom 2025. godine članovi Društva oboljelih multiple skleroze Zadarske županije, zajedno sa zaposlenicima i osobnim asistentima, uživali su u **dva prekrasna izleta** koji su donijeli opuštanje, druženje i nova iskustva. Prvi izlet vodio ih je u Skradin i na otok Visovac, bisere prirode i kulture koji su oduševili sve prisutne. Sudionici su u ugodnoj atmosferi razgledavali znamenitosti, fotografirali se i uživali u trenutku daleko od svakodnevice, uz dobru volju i smijeh koji su pratili cijelo putovanje. Drugi izlet bio je posjet manifestaciji Jesen u Lici, tradicionalnom sajmu domaćih proizvoda, rukotvorina i običaja koji se održava u Gospiću. Članovi su imali priliku razgledati štandove prepune mirisa domaćih delicija, suvenira i ručnih radova, a mnogi su se rado uključili u razgovore s izlagačima i kušanje lokalnih specijaliteta.

Društvo oboljelih od multiple skleroze Zadarske županije i tijekom 2025. godine nastavilo je pružati **uslugu osobne asistencije**, koja ima izniman značaj za kvalitetu života osoba s invaliditetom. Kroz ovu uslugu osobama s invaliditetom se omogućuje veća samostalnost u svakodnevnim aktivnostima, lakše sudjelovanje u društvenom životu te osjećaj sigurnosti i podrške. Osobni asistenti svojim radom ne pomažu samo u obavljanju praktičnih zadataka, već pružaju i emocionalnu podršku, stvarajući odnos povjerenja i međusobnog poštovanja. Ova suradnja temeljena na razumijevanju i empatiji dokaz je koliko je važno ulagati u dostupnost takvih oblika pomoći i inkluzije u zajednici.



Uz tu kontinuiranu podršku, Društvo je 2025. godine organiziralo i **ciklus radionica za pažnju i koncentraciju** pod vodstvom Ane Fundak. Radionice su bile osmišljene tako da kroz razne vježbe i praktične zadatke potiču sudionike na razvoj mentalne fokusiranosti, smirenosti i svjesnosti o vlastitim sposobnostima. U ugodnom i poticajnom okruženju, polaznici su imali priliku usvojiti korisne tehnike koje im pomažu u svakodnevnim izazovima.

Tijekom 2025. godine Društvo oboljelih od multiple skleroze Zadarske županije ugostilo je predstavnike tvrtke FAMAX, koji su održali prezentaciju **suvremenih pomagala namijenjenih osobama s invaliditetom i smanjenom pokretljivošću**. Posjet je bio izuzetno koristan jer su članovi imali priliku izravno se upoznati s najnovijim tehnološkim rješenjima koja mogu olakšati svakodnevni život - od ortopedskih i rehabilitacijskih pomagala do opreme za lakše kretanje i obavljanje kućanskih aktivnosti. Predstavnici FAMAX-a strpljivo su odgovarali na pitanja, demonstrirali upotrebu pomagala te istaknuli mogućnosti prilagodbe prema individualnim potrebama korisnika.

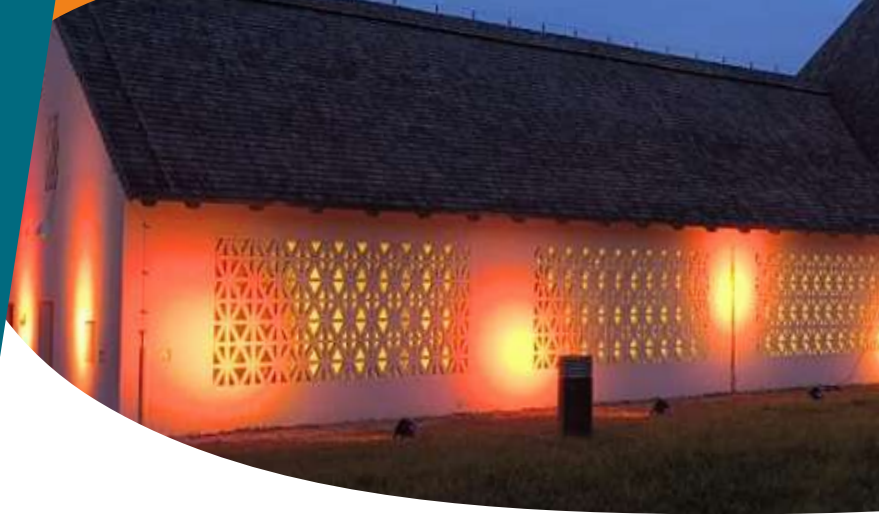


Novitet u radu Društva oboljelih od multiple skleroze Zadarske županije tijekom 2025. godine je prijava novog projekta na poziv „Širenje mreže socijalnih usluga u zajednici“, čime Društvo nastavlja svoj razvojni put u smjeru unapređenja dostupnosti podrške osobama s invaliditetom. Kroz ovaj projekt planirana je suradnja s Udrugom Zrna – Zrno nade Ražanac, a zajednički cilj je osigurati kvalitetnije i sveobuhvatnije socijalne usluge na području cijele županije. Projektom se predviđa uvođenje usluge prijevoza za osobe s invaliditetom, čime bi se olakšalo njihovo kretanje i sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima, kao i osiguravanje psihosocijalne podrške za osobe s invaliditetom te starije od 65 godina.



Ovaj iskorak pokazuje dugoročnu usmjerenost Društva prema razvoju održivih oblika pomoći u zajednici, uz naglasak na dostupnost, inkluziju i očuvanje dostojanstva svake osobe. Suradnja s Udrugom Zrna dodatno jača mrežu međusobne podrške i predstavlja važan korak prema stvaranju povezanijeg i osjetljivijeg društva u kojem su potrebe najranjivijih skupina prepoznate i sustavno podržane.





Dragi naši članovi, korisnici, zaposlenici, volonteri i svi prijatelji koji nas vole, prate na društvenim mrežama i na bilo koji način nam pružaju podršku i podržavaju nas. Nekako nam se brzo približava kraj ove kalendarske godine, a samim time dolazi vrijeme da vas malo izvijestimo o najvažnijim događanjima i aktivnostima koje su se provodile tijekom 2025. godine i koja se još uvijek provode.

Društvo multiple skleroze Zagrebačke županije pruža uslugu osobne asistencije.

Putem Temeljne sustavne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva zaposlena je poslovna tajnica čija plaća se financira iz navedenog izvora, a također pokrивamo i neke troškove osnovne djelatnosti.

S Gradom Zaprešićem potpisan je novi Ugovor o financiranju projekta „Institucionalna potpora“ koju Društvo kontinuirano koristi od 2006. godine, a putem nje se financiraju troškovi obavljanja osnovne djelatnosti.

DMS ZŽ redovito održava sastanke s **osobnim asistentima**. Osobnim asistentima na taj način omogućavamo postavljanje pitanja vezanih uz probleme s kojima se svakodnevno susreću te im nudimo rješenja istih. Uspostavljamo dobru i uspješnu komunikaciju te međusobnu interakciju.

Kontinuirano posjećujemo naše korisnike osobne asistencije kako bi dobili uvid u razinu zadovoljstva korisnika osobne asistencije te bili u mogućnosti ispraviti eventualne nedostatke i na taj način unaprijediti naše poslovanje.



Tijekom 2025. godine, sudjelovali smo na mnoštvu aktivnosti i organizirali raznodogađanja. Društvo multiple skleroze Zagrebačke županije kontinuirano organizira i sudjeluje na sastancima lokalne samouprave na kojima izlaže probleme s kojima se mi kao udruga susrećemo te uvijek nailazimo na razumijevanje i pronalazak najboljih mogućih rješenja. Ovakvi sastanci omogućavaju kontinuirano poboljšanje i podizanje kvalitete života osoba s multiplom sklerozom, kao i ostalim osobama s invaliditetom.

„Hvala što nam
pomažete da
mijenjamo svijet
na bolje.“



Od 12. do 14.03.2025. sudjelovali smo na trodnevnom **MS Kampusu** u Termama Jezerčica u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske u svrhu edukacije zaposlenika svih Društava s područja cijele Hrvatske.

U svrhu konstantnog unaprjeđivanja poslovanja i držanje koraka sa što novijim informacijama, naše Društvo kontinuirano nastoji održavati sastanke s raznim dioničkim društvima. Izdvojili bi sastanak, održan 22.05.2025., koji je uključivao i manje **predavanje od strane predstavnika Otto Bock** Adria d.o.o. Također je uspostavljen dogovor o daljnjoj suradnji u svrhu informiranja o korištenju i pravima vezanih za korištenje ortopedskih pomagala osoba s MS-om.

U svibnju, u svrhu obilježavanja **Svjetskog dana multiple skleroze**, smo se aktivno uključili u kampanju pod vodstvom Saveza društava multiple skleroze Hrvatske Ja Sam Više Od MS-a – male pobjede, velike priče i u osvjetljavanje važnih građevina ili fontana uoči Svjetskog dana multiple skleroze. Tom prigodom, u Zaprešiću smo u vrlo poznatoj zaprešićkoj Vršilnici organizirali ugodno druženje s članovima Društva i svim građanima i prolaznicima koji su bili zainteresirani priupitati nešto o multipl sklerozi ili radu Društva. U 21 h smo svi radosno dočekali osvjetljavanje Vršilnice u narančastu boju. Također, povodom Svjetskog dana multiple skleroze, naša dopredsjednica je sudjelovala u radijskoj emisiji Zfm-a (zaprešićki radio) pod nazivom - Moje normalno, u kojoj je otvoreno govorila o svakodnevici i preprekama svakodnevnice s kojima se osobe s MS-om svakodnevno susreću te koliku podršku i pomoć mogu potražiti u svojoj Udruzi.



„Nadamo se da ćemo i
budućim radom i
aktivnostima
opravdati očekivanja
naših članova.“

„Uvijek se radujem
našim radionicama.
Opuštaju me.“

Od 12 do 14.09.2025. sudjelovali smo na **XV. Hrvatskom simpoziju osoba s multiplom sklerozom**, koji je ove godine održan u Termama Tuhelj.

Tijekom godine, u kontinuitetu provodimo kreativne radionice različitih tematika. Kreativne radionice su uvijek rado posjećivane od strane naših članova te je uvijek prisutna ugodna, kreativna atmosfera. Kreativne radionice u potpunosti financira Zagrebačka županija.

19.09.2025. smo bili prisutni na **predstavi „Zašto ja?“** koja je ostavila na sve nas duboki dojam. Osvrt Društva multiple skleroze Zagrebačke županije možete pročitati na našoj web stranici.

Nacionalni dan multiple skleroze smo obilježili jednim zanimljivim predavanjem dr. Matije Pavišića, zaposlenog u hitnoj medicinskoj pomoći. Dobili smo nešto drugačiju perspektivu multiple skleroze te kako je prepoznati kao hitno stanje. Predavanje je bilo vrlo ugodno, dinamično uz mnoštvo interakcije između predavača i nas kao slušatelja predavanja. Pred kraj kalendarske godine, posebno toplo i vrlo edukativno i interesantno druženje smo imali u našim prostorijama, pod nazivom **MS Caffe**, čiji je organizator Savez društava multiple skleroze Hrvatske. U ugodnoj atmosferi, s uvijek interesantnim stručnim suradnicima - prim. dr. sc. Terezi Gabelić, dr. med., spec. neurologije i dr. Matija Pavišić koji su strpljivo i stručno odgovarali na sva pitanja, proveli smo poslijepodne.



HVALA VAM

Dragi članovi, udruge, volonteri, suradnici, donatori i partneri

Na kraju godine želimo vam uputiti iskrenu zahvalu. Sve što smo postigli, od projekata i programa do zagovaračkih inicijativa i podrške osobama koje žive s multiplom sklerozom, **ne bi bilo moguće bez vas.**

Hvala našim članovima i udrugama što svakodnevno ulažu energiju, vrijeme i srce u stvaranje boljih uvjeta za život s MS-om. Vaša snaga i zajedništvo temelj su našeg rada.

Zahvalu upućujemo i volonterima te stručnim suradnicima koji nesebično daruju svoje vrijeme, znanje i iskustvo. Vaša pomoć u savjetovanju, edukacijama, organizaciji događanja i pružanju podrške našim članovima čini razliku svaki dan. Bez vas, naš rad ne bi bio toliko snažan i učinkovit.

Hvala donatorima i partnerima koji su prepoznali važnost naših ciljeva i omogućili realizaciju brojnih aktivnosti. Vaša podrška nije samo financijska, ona je znak povjerenja i zajedničke vizije društva u kojem osobe s MS-om imaju jednaka prava i prilike.

Zajedno smo pokazali da male pobjede vode velikim promjenama.

Nastavljamo graditi **Hrvatsku bez prepreka za dobar život s MS-om – uz vašu podršku, ideje i suradnju.**

Hvala vam što ste dio ove priče.



Savez društava
multiple skleroze
Hrvatske

**Društvo multiple skleroze
Bjelovarsko - bilogorske županije**

 Masarykova 8, Bjelovar
 +385 (0) 43 244 714
 projekti-bjelovar@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Krapinsko - zagorske županije**

 Trg Svete Jelene 6, Zabok
 +385 (0) 49 221 973
 dms_krapina@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Split**

 Borisa Papandopula 3, Split
 +385 (0) 21 468 225
 dms_split@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Brodsko - posavske županije**

 Đure Pilara 2, Slavonski Brod
 +385 (0) 35 411 328
 info@dmsbpz.hr

**Društvo multiple skleroze
Ličko - senjske županije**

 Smiljanska ulica 94, Gospić
 +385 (0) 95 818 1923
 Jasna.SpaljLisac@zgs.pravosudje.hr

**Društvo multiple skleroze
Šibensko - kninske županije**

 Stjepana Radića 54, Šibenik
 +385 (0) 98 181 9204
 dmssibenik@gmail.com

**Društvo multiple skleroze
Dubrovačko - neretvanske županije**

 Branitelja Dubrovnika 3, Dubrovnik
 +385 (0) 20 425 086
 dms_dubrovnik@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Međimurske županije**

 Aleksandra Schulteissa 19, Čakovec
 +385 (0) 40 396 470
 info@dmsmz.hr

**Društvo multiple skleroze
Varaždinske županije**

 Graberje 33, Varaždin
 +385 (0) 42 206 250
 dms_varazdin@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Grada Zagreba**

 Trnsko 34, Zagreb
 +385 (0) 1 655 2265
 info@dmsgz.hr

**Društvo multiple skleroze
Osječko - baranjske županije**

 Vukovarska cesta 156, Osijek
 +385 (0) 31 302 323
 dms_osijek@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Virovitičko - podravske županije**

 Trg kralja Tomislava 5, Virovitica
 +385 (0) 99 654 7678
 dmsvpz@gmail.com

**Društvo multiple skleroze
Istarske županije**

 Keršovanijeva 35, Pula
 +385 (0) 52 210 052
 dms.istra@gmail.com

**Društvo multiple skleroze
Požeško - slavonske županije**

 Ul. Matije Gupca 6, Požega
 +385 (0) 34 895 1832
 dms_pozega@sdmsh.hr

**Društvo multiple skleroze
Vukovarsko - srijemske županije**

 204. Vukovarske brigade 89, Vukovar
 +385 (0) 32 303 883
 dmsvukovar@gmail.com

**Društvo multiple skleroze
Karlovačke županije**

 Banjavčičeva 20, Karlovac
 +385 (0) 47 412 998
 dms.karlovac@gmail.com

**Društvo multiple skleroze
Primorsko - goranske županije**

 Kružna 7, Rijeka
 +385 (0) 51 214 595
 dms_primorje@sdmsh.hr

**Društvo oboljelih od multiple
skleroze Zadarske županije**

 Ul. bana Josipa Jelačića 18, Zadar
 +385 (0) 23 325 260
 doomszz@zdt-com.hr

**Društvo multiple skleroze
Koprivničko - križevačke županije**

 Hercegovačka 1, Koprivnica
 +385 (0) 48 222 686
 dmsh-kc-kz@kct-com.hr

**Društvo oboljelih od multiple skleroze
Sisačko - moslavačke županije**

 Trg Grofova Erdodyja 4, Popovača
 +385 (0) 91 600 2102
 domssmz@gmail.com

**Društvo multiple skleroze
Zagrebačke županije**

 Krušlinova 6, Zaprešić
 +385 (0) 1 653 9529
 dmszag.zup@gmail.com