

Jelka Gošnik
Ksenija Fučkar Reichel
Natalija Špehar

MODUL TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA STUDENTE S INVALIDITETOM NA FILOZOFSKOM FAKULTETU U ZAGREBU (DIO 2)

1. UVOD

Na Filozofskom fakultetu (FF) pravo na posebne akademske prilagodbe uz potvrdu svog statusa ima 51 student s invaliditetom što je najveći broj upisanih studenata na pojedinu sastavnicu zagrebačkog Sveučilišta (Ekonomski i Pravni fakultet imaju 2/3 manje upisanih). Radi se o fakultetu koji je najprilagođeniji potrebama studenata s invaliditetom. U istraživanju (Franulović, 2009) aspekata kvalitete života studenata s invaliditetom, najveći je broj anketiranih (51 ispitanik, odnosno 37,3% svih anketiranih) s FF-a.

Jedan od kolegija zastupljen gotovo na svim fakultetima u okviru studijskog programa je kolegij Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) koji je 34. godinu obvezni modul na FF. Provodi se tijekom prva četiri semestra studija preddiplomskog studija u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom akademske godine. Katedra za kineziologiju nastavlja dugogodišnju tradiciju brige i skrbi za studente invaliditetom. Timski je rad: nastavnik TZK na FF, Zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar i Služba za školsku i sveučilišnu medicinu, Kineziološki fakultet (KIF) – Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Katedra za kineziološku rekreaciju i kineziterapiju oduvijek bio prisutan. Katedra FF, u suradnji s KIF-om, pripremila je od 2003. do 2005. godine pilot projekt u okviru kojeg se organizirala i provodila prilagođena nastava TZK za studente s invaliditetom u SD „Martinovka“, a koju su provodili studenti KIF-a usmjerenja Kineziterapije.

U suvremeno koncipiranom radu Katedre, zadatak je nastavnika da pokušava pronaći način prilagodbe individualiziranim potrebama studenata. Studenti trebaju biti, najviše koliko je moguće, uključeni u nastavne i izvannastavne aktivnosti.

Kretanje (lat. *motilitas*) jedan je od najvažnijih elemenata zdravlja i jedna od bitnih pretpostavki u održavanju stabilnog i uravnoteženog stanja ljudskog organizma (ekvilibrijum) i razine zdravlja. Suprotno tomu, nedostatak kretanja (inaktivnost) može se smatrati značajnim patogeno-uvjetovanim faktorom kojega je Kraus (1976) označio kao „hypokinetic diseases“ (Kosinac, 2008).

2. NE/OSLOBAĐANJE OD NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Teškoće s kojima se studenti s invaliditetom suočavaju ponajprije ovise o vrsti invaliditeta. Postoje različiti pristupi i kriteriji definiranja invaliditeta, no svakako je moguće razlikovati „vidljiva“ od takozvanih „nevidljivih“ oštećenja koja za posljedicu mogu imati invaliditet osobe. U „vidljiva“ oštećenja spadaju oštećenja vida i sluha i tjelesni invaliditet, dok u „nevidljiva“ mogu spadati određene kronične bolesti, psihički poremećaji i specifične teškoće učenja.

Mnoga stanja i bolesti, psihičke i fizičke poteškoće (prirodne i stečene) dobro reagiraju na primjenu pokreta kao prirodnog podražaja koji vraća ili podiže funkcionalne sposobnosti pojedinih organa ili organizma u cjelini. Fizičko i psihičko osposobljavanje osoba s invaliditetom kretanjem, odnosno primjenom kinezioloških aktivnosti u svrhu prevencije, terapije, rehabilitacije određenih stanja i bolesti, kao i vraćanja pojedinih sposobnosti i osobina, preporučano je i provođeno, ne zbog nedostatka drugih načina i mogućnosti ozdravljenja, već upravo stoga jer je najprirodnije (kineziterapija).

Studente s invaliditetom najčešće se oslobađa od nastave TZK. Uvjeti i načini oslobođenja ovise od fakulteta do fakulteta. Nerijetko se događa da ih nastavnici, zbog neznanja, potrebe za prilagodbom, nepristupačne dvorane ili zbog njihove volje za i protiv, oslobode od pohađanja nastave. Postupajući na taj način, studenta s invaliditetom diskriminira se na osnovi invaliditeta (Zakon o suzbijanju diskriminacije, NN, 85/08, 112/12) te im se ujedno oduzima pravo dostupnosti sporta (Zakon o športu, NN, 71/06). Stoga, „oslobađanje“ od nastave TZK nema zakonske podloge, naprotiv, studente neizravno degradira i diskriminira (Fajdetić, et al., 2012).

3. INDICIRANE KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organization, WHO), potrebno je težiti stvaranju društveno-medicinskog modela invaliditeta. To podrazumijeva dobivanje uvida u dijagnoze bolesti i oštećenja koja su uzrokovala invaliditet, ali i stjecanje predodžbe na koji su način osobe s invaliditetom uključene u obrazovanje te postoje li prepreke njihovom sudjelovanju u zajednici ravnopravno s drugima. Kako bi se takva načela mogla ostvariti, WHO je izradila Međunarodnu klasifikaciju funkcioniranja, neosposobljenosti i zdravlja (MKF) (International Classification of Functioning. Disability and Health, 2001), (prema Strnad i Benjak. 2010). MKF je uvršten u Nacionalnu strategiju za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2007. do 2015. godine (NN 63/2007).

Kako je Hrvatska ratificirala Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom u kojoj definicija invaliditeta uključuje i važnost interakcije osobe s invaliditetom i njezine

okoline, odlučeno je da se u procjeni uzroka invaliditeta i funkcionalnih sposobnosti osobe komplementarno koriste Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih stanja (priručnik za Međunarodnu klasifikaciju bolesti, deseto izmijenjeno i dopunjeno izdanje, MKB-10) i MKF. Stoga su MKB-10 i MKF komplementarne klasifikacije, MKB-10 služi za prikaz dijagnoze uzroka invaliditeta, bolesti, oštećenja ili drugih zdravstvenih stanja, a MKF za uvid u funkcioniranje osobe (Benjak, 2010).

Podaci o zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta mogu se koristiti u svrhu unapređenja Programa tjelesne i zdravstvene kulture za studente s invaliditetom na Sveučilištu. Kao smjernice za izradu programa za pojedinu „dijagnozu“, navedene su osnovne kineziološke aktivnosti indicirane za pojedine grupe bolesti. Istodobno je upozoreno na kontraindicirane kineziološke aktivnosti i preporuke za uvjete rada.

Tablica 1. Naziv grupe bolesti – opis, šifra prema MKB – 10. revizija te indicirane i kontraindicirane aktivnosti (8)

Br.	Naziv grupe bolesti - opis	šifra prema MKB-10	Indicirani kineziološke aktivnosti	Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada
01	Zarazne i parazitarne bolesti	A00-B99	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja	Statička opterećenja, vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
02	Novotvorine	C00-D48	Prilagođeni prirodni oblici kretanja i vježbe manipuliranja vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete
03	Bolesti krvi i krvotvornog sustava te određene bolesti imunološkog sustava	D50-D89	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre i plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta.	Statička opterećenja, izbjegavati prostore s velikim temperaturnim razlikama
04	Endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma	E00-E90	Prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture, plivanje	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
05	Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja	F00-F99	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, vježbe koje su namijenjene razvoju koordinacije, ravnoteže, orijentacijsko kretanje, plesne strukture. Savjetovalište s liječnikom	Aktivnosti koje potiču izrazito uzbuđenje, napetost i agresivnost.

06	Bolesti živčanog sustava	G00-G99	Prirodni oblici kretanja, prilagođene sportske igre, plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
07	Bolesti oka i očnih adneksa	H00-H59	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, vježbe jačanja i istezanja, plesne strukture	Statička opterećenja, borički sportovi, aktivnosti u vodi
08	Bolesti uha i mastoidnog nastavka	H60-H95	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, orijentacijsko kretanje, plesne strukture	Aktivnosti u vodi, intenzivne vježbe koje podižu temperaturu tijela
09	Bolesti cirkulacijskog sustava	I00-I99	Hodanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture	Statička naprezanja, vježbe s teretom
10	Bolesti dišnog sustava	J00-J99	Trenažne vježbe bez opterećenja uz pravilan ritam disanja, hodanja, prilagođene elementarne i sportske igre	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
11	Bolesti probavnog sustava	K00-K93	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, elementarne i prilagođene sportske igre, plivanje, plesne strukture	Aktivnosti koji sadrže eksplozivne pokrete
12	Bolesti kože i potkožnog tkiva	L00-L99	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina na svježem zraku; individualni pristup	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru, vježbe u bazenima
13	Bolesti mišićno – koštanog sustava i vezivnog tkiva	M00-M99	Plivanje, trenažne vježbe bez opterećenja, prilagođene elementarne i sportske igre	Skokovi, poskoci, trčanja, nagle promjene kretanja, vježbe s vanjskim opterećenjima
14	Bolesti genitourinarnog sustava	N00-N99	Kineziološke aktivnosti niskog do srednjeg intenziteta koje se izvode u optimalnim temperaturnim uvjetima	Aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokreta, aktivnosti u vodi
15	Trudnoća, porođaj i babinje	000-099	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju, edukacija o prehrani. Savjetovalište s liječnikom	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima

16	Određena stanja nastala u perinatalnom razdoblju	P00-P96	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
17	Kongenitalne (prirođene) malformacije, deformiteti i kromosomske abnormalnosti	Q00-Q99	Vježbe umjerenog do srednjeg intenziteta, vježbe disanja, opuštanja i labavljenja, elementi pojedinih sportskih igara, vježbe s malim opterećenjima (ovisno o kojim se malformacijama radi)	Vježbe s velikim opterećenjima, eksplozivne vježbe, statičke vježbe (ovisno o kojim se malformacijama radi)
18	Simptomi, znakovi i abnormalni klinički i laboratorijski nalazi neuvršteni drugamo	R00-R99	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja, opuštanja. Pojedini elementi sportskih igara (ovisno o dijagnozi)	Dugotrajno i naporno vježbanje, vježbe s vanjskim opterećenjima, vježbe koje imaju elemente eksplozivne snage (ovisno o dijagnozi)
19	Ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka	S00-T98	Posebno odabrani i prilagođeni: prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina s ili bez opterećenja, vježbanje u vodi	Statička opterećenja i uvjete rada koji mogu prouzročiti tegobe
20	Vanjski uzroci morbiditeta i mortaliteta	V01-Y98	Vježbe opuštanja, disanja. Vježbe s malim opterećenjima, savjetovalište s liječnikom (ovisno o dijagnozi)	Vježbe statičkog i dinamičkog naprezanja
21	Čimbenici koji utječu na stanje zdravlja i kontakt sa zdravstvenom službom	Z00-Z99	Vježbe niskog do umjerenog opterećenja, hodanja umjerenim tempom, vježbe manipulacije vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete, aktivnosti koje zahtijevaju veliki angažman

4. UVJETI RADA: SPORTSKO-REKREACIJSKE DVORANE, REKVIZITI

Modul TZK izvodi se u obliku vježbi (praktične) i provodi se u dvorani, na bazenu ili na otvorenom zavisno od odabira kineziološke aktivnosti. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture na FF-u najčešće se održava u sportskoj dvorani „Martinovki.“ Ulazni prostor, sportske garderobe, prostori za vježbanje, gledalište, sanitarni čvor, prostor za tuširanje i oglasni prostor trebali bi biti prostorno pristupačni studentima

s invaliditetom, imati mogućnost manevriranja, međutim dvorana ne zadovoljava ni jedan uvjet (NN, 151/05).

Za aktivno i ravnopravno sudjelovanje studenata s invaliditetom u nastavi TZK, osim o prostornoj pristupačnosti, potrebno je voditi računa o postojanju odgovarajućih rekvizita za specijalizirane sportove namijenjene studentima s invaliditetom. Potrebno je imati na umu da ih mogu koristiti studenti bez invaliditeta i s invaliditetom (u suprotnom ih diskriminiramo na osnovi invaliditeta) (NN 85/08, NN71/06).

Za izvođenje nastave potrebni su nam rekviziti namijenjeni različitim vrstama sportova, od individualnih, kolektivnih i ostalih. Za studente s oštećenjima vida predlažu se zvučno označeni sportski rekviziti, studentima s oštećenjima sluha nije potrebna posebna prilagodba sportskih rekvizita, a studentima s motoričkim poremećajima katkad je potrebno prilagoditi dimenzije i težinu sportskih rekvizita. Neki su od prilagođenih rekvizita zvučne lopte, lopte različitih težina, dimenzija i boja, lopte za psihomotoriku (pilates-lopta), palice, obruči, čunjevi, vijače, daske za vježbanje ravnoteže, švedske ljestve, trampolini, strunjače, tatami podovi - judo/karate, boksačke vreće, reketi za stolni tenis. SD „Martinovka“ ima i teretanu na 1. katu bez mogućnosti samostalnog pristupa studenata s invaliditetom. Sprave bi trebale biti sigurne i dizajnirane na način da prate pokrete tijela tijekom izvedbe različitih vježbi. Treba uvažiti, prilikom nabavke opreme i sprava za vježbanje, načelo nediskriminacije, multifunkcionalnosti i univerzalnog dizajna opreme i sprava i time se voditi. (Barić, et al., 2012)

5. ZAKLJUČAK

Svaki student u proces studiranja donosi veliku raznolikost vještina, potreba i interesa za učenje i na toj se činjenici temelji univerzalni dizajn za učenje. Univerzalnim dizajnom za učenje, odnosno inkluzivnim dizajnom, moguće je osigurati najviše standarde i kvalitetu visokog obrazovanja za najveći broj studenata, uključujući studente s invaliditetom. To znači da je moguće realizirati dostupnost određenih aktivnosti i sadržaja, učinkovito primijeniti fleksibilne nastavne metode (materijale, tehnike i strategije) i uključiti još neke dodatne prilagodbe za studente s invaliditetom (Barić, et al., 2012). Plan i program nastave TZK treba biti dizajniran s precizno definiranim, jasnim i dostižnim ishodima učenja. Važno je znati što se pravilno oblikovanim nastavnim procesom koji prethodi neposrednom radu sa studentima s invaliditetom želi postići te koje se akademske i generičke kompetencije nastoji razviti kod studenata.

Misija Katedre za kineziologiju na FF je, između ostalog, kreirati nastavni program modula TZK u skladu s univerzalnom dizajnom na način da zadovolji potrebe najvećeg broja studenata, a pogotovo potrebe studenata koji imaju različite (dručkije) sposobnosti, vještine, interese i preferencije.

6. LITERATURA

1. *Deklaracija o pravima osoba s invaliditetom.* (Narodne novine br. 47/05).
2. Barić, A., Dolanc, I., Haničar, E., Pavlović, N., Španić, D. & Udiljak-Bugarinovski, Z. (2012). *Prostorna pristupačnost. Education for Equal opportunities at Croatian Universities – EduQuality*” (Nr: 158757-TEMPUS-1-2009-1-HR-TEMPUS-JPGR) U: Haničar, E., Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, 138-150. Benjak, T. (2010). *Kvaliteta života i zdravlje roditelja djece s pervazivnim razvojnim poremećajima.* Doktorska disertacija. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Fajdetić, A., Farnell, T., Jokić-Begić, N., Kiš-Glavaš, L., Lenček, M., Miholić, D., Pribanić, L., & Sekušak-Galešev, S. (2012). *Opće smjernice.* “Education for Equal opportunities at Croatian Universities – EduQuality” (Nr: 158757-TEMPUS-1-2009-1-HR-TEMPUS-JPGR), “Studenti s invaliditetom”. U: Kiš-Glavaš, L., Zagreb: Sveučilište u Zagreb, 37-42.
4. Franulović, M. (2009). *Neki aspekti kvalitete života studenata s invaliditetom.* Diplomski rad, Zagreb: Studijski centar socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
5. Kosinac, Z. (2008). *Kineziterapija sustava za kretanje.* Zagreb: Gopal.
6. *Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2007. do 2015. godine.* (Narodne novine, br. 63/2007).
7. *Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju.* (2007). Zagreb: Prijedlog Udruge nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture Sveučilišta u Zagrebu.
8. *Pravilnik o osiguranju pristupačnosti građevina osobama s invaliditetom i smanjene pokretljivosti,* (Narodne novine br. 151/05).
9. Strnad, M. & Benjak, T. (2010). *Međunarodna klasifikacija, funkcioniranja, onesposobljenosti i zdravlja* (prijevod). Zagreb: Medicinska naklada.
10. *Zakon o suzbijanju diskriminacije.* (Narodne novine br. 85/08, br.112/12).
11. *Zakon o športu.* (Narodne novine br. 71/06).