



Priručnik za zagovornike

Učini korak protiv stigme, ususret Međunarodnom danu epilepsije

Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija [WHO] procjenjuje da oko 50 milijuna ljudi diljem svijeta živi s epilepsijom (iako nedavne studije pokazuju da bi ta brojka mogla biti veća), a oko 50 posto¹ će doživjeti neki oblik stigme.

Zbog toga su 2022. godine zemlje članice WHO-a jednoglasno usvojile 10-godišnji Međusektorski globalni akcijski plan za epilepsiju i druge neurološke poremećaje².

Cilj ovog plana je smanjiti stigmju, utjecaj i teret neuroloških poremećaja te poboljšati kvalitetu života osoba s neurološkim poremećajima, njihovih negovatelja i njihovih obitelji.

Epilepsiji je posvećena posebna pozornost u ovom Planu, s globalnim ciljevima usmjerenim na poboljšanje pristupa skrbi i rješavanje problema diskriminacije i ljudskih prava koji utječu na našu zajednicu diljem svijeta.

Međutim, niske razine zdravstvene pismenosti i visoke razine nerazumijevanja i zabluda o epilepsiji potiču društvenu stigmju i isključenost, što može dovesti do diskriminacije

¹ Baker GA, Jacoby A, Buck D, Stalgis C, Monnet D. Quality of life of people with epilepsy: a European study. *Epilepsia*. 1997 Mar;38(3):353-62. doi: 10.1111/j.1528-1157.1997.tb01128.x. PMID: 9070599.

² [IBE Guide To IGAP](#)

osoba s epilepsijom na svim društvenim razinama. Na primjer, na poslu, u školi ili u zajednici.

Takav nedostatak znanja također može pridonijeti izazovima u pristupu liječenju zbog pogrešnih dijagnoza, neprikladnih odluka o liječenju, neadekvatnog pružanja skrbi i nedovoljne podrške osobama s epilepsijom i onima koji o njima brinu. Zapravo, zbog stigme koja okružuje epilepsiju, u mnogim dijelovima svijeta oboljeli ne žele doći potražiti zdravstvenu skrb.

O snaživanje i pojačavanje glasa i vidljivosti osoba s epilepsijom i onih koji o njima brinu nužan je korak u podizanju svjesnosti i zagovaranju koji će biti potrebni kako bismo osigurali da možemo ispuniti ovaj ambiciozni globalni cilj koji je postavio IGAP.

Stoga, ovog [Međunarodnog dana epilepsije](#), želimo poboljšati razinu znanja o epilepsiji među svim sektorima društva tražeći od osoba s epilepsijom i onima koji o njima brinu da podijele svoje putovanje s epilepsijom (*Epilepsy Journey*).

U tjednima koji prethode Međunarodnom danu epilepsije, pozivamo sve da nam se pridruže na našem putovanju s epilepsijom i poduzmu korak protiv stigme!

#50MillionSteps Campaign – Kampanja #50MilijunaKoraka

Kampanja #50MillionSteps ili #50MilijunaKoraka služi kao početna točka za Međunarodni dan epilepsije (#EpilepsyDay) koji se obilježava 10. veljače 2025. godine.

U skladu sa sveobuhvatnim ciljem #EpilepsyDay, kampanja nastoji podići svjesnost, razbiti mitove i poboljšati razinu znanja o epilepsiji. Obje kampanje imaju za cilj izgraditi informiraniju globalnu zajednicu koja pruža više podrške.

U četiri godine od početka kampanje napravljeno je gotovo 900.000.000 koraka.

Broj koraka koje smo ostvarili u 2024. premašio je naš cilj i očekivanja!

U nadolazećoj godini želimo postići još više!

Više koraka. Više svjesnosti. Još poboljšanih života.

A naš cilj možemo postići samo uz vašu pomoć.

Pomozite nam podići svjesnost o stigmati epilepsije hodajući 50 000 000 koraka - jedan korak za svaku osobu koja živi s epilepsijom, ususret Međunarodnom danu epilepsije, 10. veljače 2025.

Kako sudjelovati?

Pridružiti se kampanji je jednostavno! Od 6. siječnja do 10. veljače 2025. sve što trebate učiniti je brojati korake dok hodate. Zatim zabilježite svoje korake na našem brojaču koraka na adresi www.50millionsteps.org.

Preporučujemo da bilježite svoje korake ili na kraju svakog dana ili kumulativno na kraju tjedna kako bismo mogli zajedno pratiti ukupni napredak i označiti ključne prekretnice na našem putu.

Otkrit ćemo naš veliki, ukupni broj koraka 10. veljače, na Međunarodni dan epilepsije.

Dodatne predložene aktivnosti

Podijelite svoj dnevni/tjedni broj koraka na društvenim medijima: Uključite se u zajednicu '50 Million Steps' dijeljenjem broja koraka dnevno na društvenim medijima.

Primjer objave: “Ulazimo u 12. dan kampanje '50 milijuna koraka'. Današnji broj: XXX koraka. Svaki korak je korak protiv #epilepsy stigme. Nastavimo hodati zajedno! #StepsAgainstStigma #50MillionSteps” ili #KoraciProtivStigme #50MilijunaKoraka

Podijelite selfie iz svoje šetnje: Snimate i podijelite trenutke iz svojih šetnji. Podijelite svoje selfije na društvenim mrežama koristeći hashtagove kampanje #50MillionSteps #StepAgainstStigma ili #50MilijunaKoraka #KoraciProtivStigme

Primjer objave: “Danas poduzimam #KoraciProtivStigme! Pridružite mi se u kampanji #50MillionSteps dok hodamo zajedno kako bismo razbili mitove i podigli svjesnost o epilepsiji.”

Ili ako želite, možete izraditi kratki video koji ćete podijeliti na društvenim medijima.

Objavite činjenice o epilepsiji na društvenim mrežama: Naš priručnik (Toolkit) uključuje uzorke objava na društvenim mrežama, logotipa i grafike koje možete koristiti da razbijete uobičajene mitove i zablude o epilepsiji.

Hodaj i pričaj: Organizirajte događaj "Šetnja i razgovor" u vašoj školi, na radnom mjestu ili u lokalnom susjedstvu. Ovo je izvrsna prilika za pružanje prostora za otvorene rasprave o epilepsiji, promicanje razumijevanja i povezivanje zajednica.

Sponzorirana šetnja: Potaknite prijatelje, obitelji i kolege da sponzoriraju svakog sudionika na temelju broja koraka koje poduzmu.


Imajte na umu: Donacije za kampanju trebaju biti uplaćene izravno pojedinačnim članicama. IBE neće prikupljati donacije.


Izazovi koraka: Stvorite tjedne izazove koraka s različitim temama ili ciljevima, na primjer, "Koraci visoke energije".


Satovi fitnessa: Udružite se s fitness studijima ili trenerima kako biste organizirali posebne fitness satove ili vježbe usmjerene na brojanje koraka.


Budite kreativni sa svojim koracima!


U kampanji '50 milijuna koraka' ne postoji univerzalni pristup za sudjelovanje. Zato pustite mašti na volju i budite kreativni sa svojim koracima!

 **Biciklizam:** Pedalirajte pitem do našeg cilja! Bilo da se radi o ležernoj vožnji ili uzbudljivoj vožnji biciklom, zabilježite te biciklističke milje!

 **Plešite iz srca:** Pojačajte glazbu i zaplešite prema #50MillionSteps. Zašto ne organizirati dobrotvorni ples (dance-a-thon), gdje sudionici mogu zabilježiti svoje plesne sesije kao korake?

 **Korak i istezanje:** Kombinirajte svoju redovitu jogu, pilates ili Tai Chi rutinu sa svojim dnevnim koracima. Možda svjesna šetnja do mirnog vanjskog mjesta za vježbanje joge ili uključivanje koraka u zagrijavanje i hlađenje.

 **Preplivaj udaljenost** Ako volite vodu, svaki krug u bazenu dodaje se našem konačnom broju koraka.

 **Skijanje ili Snowboarding:** Zagrlite zimsku zemlju čudesa i pretvorite svoje snježne avanture u korake.

Kako svoje aktivnosti pretvoriti u korake?

Za praćenje svojih koraka možete koristiti Fitbit ili brojač koraka. Ili možete procijeniti svoje korake. Referentno, jedan kilometar ima otprilike 1350 koraka. Prosječna osoba prijeđe oko 3,8 kilometara nakon što napravi 5000 koraka.

Pretvaranje koraka u druge oblike tjelesne aktivnosti poput trčanja, joge ili plesa uključuje procjenu ekvivalentne potrošnje energije ili utrošenog vremena na temelju tipičnih asocijacija.

- U prosjeku, trčanje prelazi određenu udaljenost po koraku. Radi jednostavnosti, možete koristiti pravilo da je otprilike 2000 koraka jednako trčanju milje.
- U prosjeku, joga umjerenog intenziteta može sagorjeti oko 150-200 kalorija u 30 minuta. Mogli biste procijeniti da bi dovršavanje 5000 do 7000 koraka moglo biti ekvivalentno 30-minutnoj sesiji joge.
- Za plesni trening umjerenog intenziteta, mogli biste procijeniti da je 5000 do 7000 koraka ekvivalentno otprilike 30 minuta plesanja.
- Otprilike 1 minuta vožnje biciklom može biti ekvivalentna 1000-1500 koraka. Upotreba uređaja za praćenje fitnessa s metrikom vožnje bicikla ili praćenjem otkucaja srca može pružiti detaljnije uvide u potrošnju energije tijekom biciklističkih sesija.

Koju god aktivnost da odaberete, želimo vidjeti i čuti o njoj! Obavezno nas označite na svojim društvenim mrežama i podijelite svoje slike s nama.



facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy



instagram.com/international_epilepsy



twitter.com/IBESocialMedia

Dok se ujedinjujemo kao globalna zajednica kako bismo postigli naš cilj od 50 milijuna koraka, svaki poduzeti korak, korak je na putu povećanja svjesnosti i uklanjanja stigme epilepsije. Zbrojeni zajedno, naši koraci postaju putovanje solidarnosti i odlučnosti da se stvori inkluzivnije društvo s više razumijevanja za 50 milijuna osoba koje žive s epilepsijom diljem svijeta.

Hvala na podršci!

Kada zajedno hodamo u korak, ništa nije nemoguće!

Priručnik za kampanju

Materijali kampanje besplatno su dostupni za korištenje pojedinačnim zagovornicima ili neprofitnim organizacijama.

Komercijalne tvrtke koje žele koristiti resurse kampanje trebaju nas kontaktirati za odobrenje.

Ako imate bilo kakvih pitanja o kampanji ili problema s preuzimanjem grafike, obratite se Marie Ennis O'Connor, Head of Communications na communications@ibe-epilepsy.org

Grafika na društvenim mrežama

X (bivši Twitter) slike zaglavlja



[Preuzimanje zip datoteke ili slika](#)

X (bivši Twitter) grafika za objavu



[Preuzimanje zip datoteke ili slika](#)

Facebook naslovna fotografija



[Preuzimanje zip datoteke ili slika](#)

Facebook kvadratne grafike



[Preuzimanje zip datoteke ili slika](#)

Instagram grafika (kvadrat)



[Preuzimanje zip datoteke ili slika](#)

Primjeri objava na društvenim mrežama

Koračajmo protiv stigme vezane uz epilepsiju [#epilepsy](#) [#stigma](#) ovog Međunarodnog dana epilepsije 🍷 Posjetite [50MillionSteps.org](#) kako biste bili dio promjene! [#StepsAgainstStigma](#) [#50MillionSteps](#) ([#KoraciProtivStigme](#) [#50MilijunaKoraka](#))

Kako bismo podigli svjesnost o [#epilepsy](#) [#stigma](#) molimo vas da nam pomognete koračati [#50MillionSteps](#) 🚶 Brojite svoje korake između 6. siječnja i 10. veljače. Posjeti [50MillionSteps.org](#) i uključi se.

U 4 godine od početka kampanje [#50MillionSteps](#), napravljeno je gotovo 500,000,000 koraka 🚶 Ove godine želimo postići još više! Više koraka. Više svjesnosti. Još poboljšanih života. Sudjelujte na [50MillionSteps.org](#)

Pomozite nam podići svjesnost o [#epilepsy](#) [#stigma](#) hodajući 50,000,000 koraka jedan korak za svaku osobu koja živi s epilepsijom. Posjetite [50MillionSteps.org](#) da biste sudjelovali. [#50MillionSteps](#) [#StepsAgainstStigma](#) ([#KoraciProtivStigme](#) [#50MilijunaKoraka](#))

Koračam protiv [#stigma](#) 🚶 Pridružite mi se u hodanju [#50MillionSteps](#) kako biste podigli svjesnost o [#stigma](#) Saznajte više na [50MillionSteps.org](#) [#StepAgainstStigma](#)

Vrijeme je da se suprotstavimo stigmati epilepsije! Posjetite [50MillionSteps.org](#) za informaciju kako možete nešto promijeniti 🍷 [#50MillionSteps](#)

Svaki korak se računa 🚶 Zavežite cipele i pridružite nam se u [#StepsAgainstStigma](#). Posjetite [50MillionSteps.org](#) kako biste saznali više o kampanji! [#50MillionSteps](#)

Hodajmo [#50MillionSteps](#) ususret Međunarodnom danu epilepsije [#epilepsy](#) 10. veljače 🍷 Posjeti [50MillionSteps.org](#)

Koračam velikim koracima na svom [#putovanjesepilepsijom](#) ([#EpilepsyJourney](#)) s misijom brisanja stigme. Hodaj uz mene pridruživanjem pokretu na [50MillionSteps.org](#) 🚶

Ujedinimo se i srušimo barijere oko epilepsije 🍷 Napravite prvi korak na [50MillionSteps.org](#). Zajedno možemo napraviti razliku! [#KorakProtivStigme](#) [#50MilijunaKoraka](#)