



# Priručnik za zagovornike

Suzbijmo stigmatu povodom Međunarodnog dana epilepsije 2023.

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da oko 50 milijuna ljudi diljem svijeta živi s epilepsijom. Epilepsija se lako kontrolira, ali zbog dugotrajnih zabluda i mitova ostaje stigmatizirana.

**50% osoba koji žive s epilepsijom prijavljuju društvenu stigmatu.<sup>1</sup>**

Diskriminacija i stigma imaju mnoge oblike. Dijete s epilepsijom može biti isključeno iz školskih aktivnosti ili društvenih događaja, a odrasla osoba s epilepsijom može se osjećati zanemarenom zbog posla koji bi lako mogla obaviti.

*Epilepsia*<sup>2</sup> vodeći časopis o epilepsiji, u siječnju 2022. objavio je posebno izvješće o stigmati i epilepsiji. Radna skupina Međunarodne lige protiv epilepsije (engl. International League Against Epilepsy) provela je istraživanje.

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Kwon, C-S, Jacoby, A, Ali, A, Austin, J, Birbeck, GL, Braga, P, et al. Systematic review of frequency of felt and enacted stigma in epilepsy and determining factors and attitudes toward persons living with epilepsy—Report from the International League Against Epilepsy Task Force on Stigma in Epilepsy. *Epilepsia*. 2022; 63: 573– 597. <https://doi.org/10.1111/epi.17135>

## **Glavni rezultati istraživanja upućuju na:**

- Za osobe koje žive s epilepsijom, negativni stavovi prema epilepsiji imaju značajne društvene implikacije.
- Stavovi prema epilepsiji mogu se razlikovati, ne samo među zemljama nego i između zemljopisnih regija unutar zemlje.
- Terminologija epilepsije doprinosi stigmatizaciji povezanoj s poremećajem.

Zablude i mitovi često doprinose stigmatizaciji vezanoj uz epilepsiju. Na primjer, mnogi ljudi pretpostavljaju da je epilepsija mentalna bolest, da ograničava aktivnosti ili čak da je zarazna.

**Kampanja povodom Međunarodnog dana epilepsije 2023.g. nastoji suzbiti takve mitove.**

Dijeleći činjenice o epilepsiji, osporit ćemo javne zablude i mitove.

## **#50MillionSteps Campaign – Kampanja #50milijunakoraka**

Višegodišnja kampanja #50MillionSteps ili #50milijunakoraka održat će se ususret Međunarodnom danu epilepsije 2023.

U tri godine od početka ove kampanje učinjeno je gotovo 300.000.000 koraka.

Ove godine 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 stigmatizaciji epilepsije hodajući 50 000 000 koraka - jedan korak za svaku osobu koja živi s epilepsijom, prije Međunarodnog dana epilepsije, 13. veljače 2023.**



## Kako sudjelovati?

**Sudjelovati je vrlo jednostavno. U razdoblju od 9. siječnja do 13. veljače 2023. jednostavno brojite korake dok hodate.**

Pametni sat ili brojač koraka mogu vam pomoći da pratite svoje korake. Pametni telefoni također se mogu koristiti za praćenje koraka. Ako nemate ni jedno ni drugo, možete procijeniti svoje korake. Kao vodič može vam poslužiti podatak da otprilike 1350 koraka treba po jednom kilometru. Prosječna osoba napraviti će 5000 koraka nakon što prohoda više od 3,8 kilometara.

**Koraci se mogu zabilježiti na brojaču koraka na [www.50millionsteps.org](http://www.50millionsteps.org).<sup>3</sup> Ukupan zbroj koraka otkrit ćemo 13. veljače, na Međunarodni dan epilepsije.**

## #50MillionSteps Fundraiser - #50milijunakoraka Prikupljač sredstava

Kampanja pruža priliku članicama da prikupe sredstva za podršku radu koji obavljaju. Razmislite o tome da potaknete svoju mrežu na davanje jednokratne donacije ili na doniranje temeljeno na broju poduzetih koraka.

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

---

<sup>3</sup> Brojač koraka bit će dostupan na web stranici između 9. siječnja i 13. veljače 2023.

## Podijelite svoj događaj s nama!

Ovaj događaj je fantastičan način da se uključite u značajne aktivnosti podizanja svjesnosti. Voljeli bismo vidjeti kako sudjelujete, stoga vas molimo da podijelite svoje priče i slike na društvenim medijima i označite nas na našim kanalima društvenih medija.



[facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy](https://facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy)

[facebook.com/HrvatskaUdrugaZaEpilepsiju](https://facebook.com/HrvatskaUdrugaZaEpilepsiju)



[instagram.com/international\\_epilepsy](https://instagram.com/international_epilepsy)

[instagram.com/croatian.epilepsy.association](https://instagram.com/croatian.epilepsy.association)



[twitter.com/IBESocialMedia](https://twitter.com/IBESocialMedia)

Obavezno označite svoje objave s #50MillionSteps (#50milijunakoraka) i #StampOutStigma (#suzbijmostigmu).

Kako bismo vam pomogli u promicanju vašeg angažmana, pružili smo ogledne postove na društvenim mrežama, logotipe i grafike u našem Priručniku u nastavku.

Grafike se mogu preuzeti izravno iz ovog dokumenta i sa [Resources - 50 Million Steps for Epilepsy](#).

**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](mailto:communications@ibe-epilepsy.org)

## Poster

- Poster 1 – ([preuzimanje.pdf](#)) ([preuzimanje.png](#))
- Poster 2 – ([preuzimanje.pdf](#)) ([preuzimanje.png](#))

## Logo

*50 Milijuna Koraka*  
Protiv Stigme

- ljubičasto prozirna [preuzimanje.png](#)
- bijela prozirna [preuzimanje.png](#)
- crno prozirna [preuzimanje.png](#)



## Grafika na društvenim mrežama

### Twitter slike zaglavlja



[preuzimanje zip datoteke](#)

### Twitter post grafika



[preuzimanje zip datoteke](#)

## Facebook naslovne slike



[preuzimanje zip datoteke](#)

## Facebook post grafika



[preuzimanje zip datoteke](#)

## Instagram post grafika



[preuzimanje zip datoteke](#)

## Slikovne kartice koje se mogu uređivati



- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)

Ovi prazni predlošci mogu se prilagoditi vlastitim logotipom i slikama.

**Napomena:** Ovi su predlošci dizajnirani pomoću Canva. Ako niste upoznati s Canvom, [vodič možete pogledati ovdje](#)



## Primjeri objava na društvenim mrežama

Koračajmo protiv stigme vezane uz epilepsiju [#epilepsy](#) [#stigma](#) ovog Međunarodnog dana epilepsije [#InternationalEpilepsyDay](#)! Posjeti [50MillionSteps.org](#) i uključi se u kampanju [#StampOutStigma](#) [#50MillionSteps](#) ([#suzbijmo stigmu](#) [#50milijunakoraka](#))

[@WHO](#) procjenjuje da oko 50 milijuna ljudi diljem svijeta živi s epilepsijom [#epilepsy](#). Pridruži se i pomozí koračati [#50MillionSteps](#) - po jedan za svaku osobu oboljelu od epilepsije - ususret Međunarodnom danu epilepsije [#EpilepsyDay](#) 13. veljače. Posjeti [50MillionSteps.org](#) za više informacija.

Kako bismo podigli svjesnost o [#epilepsy](#) [#stigma](#) molimo vas da nam pomognete koračati [#50MillionSteps](#) 🧑‍🚶 Broji svoje korake između 9. siječnja i 13. veljače. Posjeti [50MillionSteps.org](#) i uključi se.

U tri godine od početka kampanje [#50MillionSteps](#), napravljeno je gotovo 300.000.000 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](#) [#StampOutStigma](#)

Koračam protiv [#stigma](#) 🧑‍🚶 Pridružite mi se u hodanju [#50MillionSteps](#) kako biste podigli svjesnost o [#stigma](#) s kojom se suočavaju mnogi od 50+ milijuna ljudi koji žive s [#epilepsy](#) diljem svijeta. Saznajte više na [50MillionSteps.org](#) [#StampOutStigma](#)

Jeste li znali? 50% osoba koje žive s [#epilepsy](#) osjeća se stigmatizirano. Pridružite mi se u hodanju [#50MillionSteps](#) kako bismo podigli svjesnost o [#epilepsy](#) [#stigma](#). Pridruži se našoj kampanji na [50MillionSteps.org](#) [#StampOutStigma](#)

Pitate se kako sudjelovati u našoj [#50MillionSteps](#) kampanji? U razdoblju od 9. siječnja do 13. veljače 2023. jednostavno brojite svoje korake dok hodate 🧑‍🚶 i zabilježite ih na [50millionsteps.org](#).