ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS JE GLASILO
INVALIDSKEGA DRUŠTVA
ILCO LJUBLJANA
www.ilco-si.org
27. številka
junij 2022

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI

PRED VAMI JE SEDEMINDVAJSETA ŠTEVILKA NAŠEGA ILCOPIS-A, V KATERI VAS SEZNANJAMO Z DOGODKI IN AKTIVNOSTMI NAŠEGA DRUŠTVA, PA TUDI S PRAVICAMI OSEB S STOMO.

PRVI ŠTIRJE MESECI LETOŠNJEGA LETA SO BILI Z VIDIKA ORGANIZACIJE DOGODKOV PONOVNO IZJEMNO ZAHTEVNI ZARADI VSEH UKREPOV ZA OMEJEVANJE ŠIRJENJA KORONAVIRUSNE BOLEZNI. A VSEM OMEJITVAM NAVKLJUB, SMO LETOŠNJI PRVI DOGODEK IZPELJALI ŽE SREDI FEBRUARJA. OD TAKRAT PA DO ZAČETKA MAJA SMO ORGANIZIRALI 21 RAZLIČNIH DOGODKOV IN 2 STALNI CELOLETNI DEJAVNOSTI.

NEKAJ O TEM, KAR SMO POČELI V ZADNJIH TREH MESECIH, SI LAHKO PREBERETE V TEJ ŠTEVILKI. ŠE VEČ PA VAS ČAKA NA NAŠI SPLETNI STRANI HTTP://WWW.ILCO-SI.ORG, KJER SMO ZA VAS ZBRALI VSE, KAR BI VAS UTEGNILO ZANIMATI.

SEVEDA SMO VAM NA VOLJO TUDI PO TELEFONU, SAJ SO V NAŠEM DRUŠTVU TUDI ČLANI – PROSTOVOLJCI, KI SO POSEBEJ IZURJENI ZA POGOVORE Z OSEBAMI S STOMO. KONEC KONCEV JE POMOČ IN SKRB ZA KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE OSEB S STOMO GLAVNO POSLANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA.

ORGANIZIRANO IMAMO MREŽO PROSTOVOLJCEV, KI SO SE USPOSOBILI NA IZOBRAŽEVANJIH S KIRURGI, PSIHOLOGI, ENTEROSTOMALNIMI SESTRAMI. IZOBRAŽEVANJA PROSTOVOLJCEV ORGANIZIRA NAŠA KROVNA ORGANIZACIJA ZVEZA INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO.

PROSTOVOLJCI SMO VAM NA VOLJO PRED IN PO OPERACIJI. NA VAŠO ŽELJO PA PRIDEMO TUDI K VAM DOMOV. SEVEDA NAS MORATE POKLICATI ALI PA TO, DA BI SI ŽELELI SREČANJA Z NAMI POVESTE ZDRAVNIKU ALI MEDICINSKIM SESTRAM.

TUDI SAM SEM PREHODIL TRNOVO POT BOLEZNI, KI SE JE KONČALA Z OPERACIJO IZPELJANEGA ČREVESA IN STOMO, ZATO PRIPOROČAM VSEM, KI SE SOOČATE S TEŽKO BOLEZNIJO IN INVALIDNOSTJO, DA SE VKLJUČITE V ILCO DRUŠTVO. VČLANITEV V DRUŠTVO SVETUJEM TUDI VAŠIM BLIŽNJIM, SAJ SMO SKUPAJ MOČNEJŠI IN LAHKO HITREJE NAJDEMO REŠITEV ZA TEŽAVO, KI SE VAM V TEM TRENUTKU ZDI NEREŠLJIVA.

OD ŠTEVILA ČLANOV VKLJUČENIH V DRUŠTVA ILCO JE ODVISNA TUDI NAŠA UPEŠNOST PRI POTEGOVANJU IN ZASTOPANJU PRAVIC OSEB S STOMO, KOT SO PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA KAKOVOSTNIH PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

Predsednik društva

Zoran Terglav

pravice oseb s stomo

Pred operacijo

Vsaka operacija in priprava nanjo je za človeka velika in stresna preizkušnja. Priporočamo vam, da si zapišete vse, kar vas zanima in o tem povprašate kirurga in enterostomalnega terapevta. Naj vam bojo spodaj našteta vprašanja v pomoč:

- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrevanjem po operaciji in rehabilitacijo?
- Kakšna bo?
- Kako izgleda stomalna vrečka?
- Kje dobim vse medicinsko tehnične pripomočke za oskrbo stome?
- Bo to zame dodaten strošek?
- Bom za oskrbo stome potreboval posebno nego na domu?
- Ali se bom moral vse življenje držati posebne diete?
- Kako bo z aktivnostmi, ki sem jih opravljal do zdaj: prehranjevanje v restavracijah, rekreacija, plavanje, služba, potovanja, druženje s prijatelji, spolnost?

Več vprašanj in odgovorov najdete na naši spletni strani v poglavju Živeti s stomo: www.ilco-si.org

Po operaciji

Imejte v mislih, da se vaše življenje zaradi stome ni končalo, ravno nasprotno, prav zaradi stome lahko zaživite novo življenje. Kot oseba s stomo imate določene pravice in olajšave, vašemu delodajalcu pa pripada stimulacija za zaposlitev osebe s stomo.

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare - TO (postopek prične osebni zdravnik)
- invalidnine za telesno okvaro – denarno nadomestilo za telesno okvaro
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro ali več ob registraciji osebnega avtomobila do 150kW.
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

Vse pravice, olajšave in stimulacija za delodajalce so podrobno opisane na naši spletni strani v poglavju Pravna pomoč: www.ilco-si.org

Kodeks pravic

Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

- predoperativnega svetovanja
- pravilno izbranega mesta stome
- dobro oblikovane stome
- čustvene podpore pred operacijo
- pooperativne zdravstvene nege
- individualnega poduka
- informacij o možnostih pridobitve medicinsko tehničnih pripomočkov za nego stome
- pooperativnega nadzora in doživljenjsko zagotovljene nege
- vseh storitev, ki jih lahko nudijo zdravstveni strokovnjaki
- informacij in nasvetov združenja invalidov z izpeljanim črevesom

Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, Živeti sproščeno

Ocena telesne okvare

Osebam s kolostomo	**80 % TO**
Osebam z ileostomo	**90 % TO**
Osebam z urostomo*	**70–90 % TO**

Ocena za telesno okvaro se lahko uveljavlja šest mesecev po operaciji oziroma ko je zdravljenje končano. Postopek prične izbrani osebni zdravnik.

** ZPIZ Slovenije je 5. 5. 2005 spremenil oceno telesne okvare. Vsi, ki imajo urostomo in odstranjen sečni mehur imajo priznano oceno TO 90 %. V primeru, da je ocenjena TO nižja lahko zahtevate ponovno ocenitev TO na ZPIZ Slovenije.*

druženje

DELAVNICE, MERITVE TER RAZGOVORI MED STOMISTI IN SVOJCI

• 7. april 2022 •

Ob 10. uri smo v dvorani društva organizirali delavnice ročnih spretnosti, hkrati pa smo opravili meritve krvnega tlaka, teste vzdržljivosti in moči, meritve mišične mase in še nekaj drugih meritev.

Za dobrodošlico nas je prijazno pozdravil naš predsednik Zoran ter nam zaželel lep delovni dan, dobre izvide na meritvah in čim več koristnih informacij.

Tokrat smo imeli za delavnico kar dva mentorja. Marija Turk je pripravila material za izdelovanje velikonočnih butaric in nam pokazala, kako se jih izdela. Janez Oblak je prinesel material za izdelovanje košaric in nekaj polizdelkov, da smo si lahko sami izdelali košarice. Te stare obrti se je naučil od očeta, pozneje pa se je izpopolnjeval skozi izdelavo lastnih košar.

Vsi udeleženi so se lotili izdelave obeh izdelkov. Izdelave so se lotili vestno in zagnano z mislijo na to, da bodo ti izdelki krasili njihov dom med velikonočnimi prazniki.

Med nami so bili tudi novi stomisti, ki smo jih sprejeli z lepimi besedami, jim predstavili društvo in jim povedali vse o naših veselih druženjih. Poudarili smo, da nas je bolezen vse zbližala. Sicer ne moremo ravno reči, da smo veseli, ker smo zboleli, zagotovo pa lahko rečemo, da smo veseli, ker smo dobili novo priložnost, da lahko živimo.

Tudi to še ni vse. Z nami so bile tudi medicinske sestre in terapevt iz ZD Šiška, ki so nam v sosednjem prostoru (pisarni) merili krvni tlak, izvedli teste vzdržljivosti (hoje) in moči, izmerili so nam mišično maso in opravili še nekaj drugih meritev. Rezultati so pokazali, da smo v vzdržljivosti večinoma povprečni in nimamo nekih posebnih težav.

Vseeno pa smo na koncu prijetno preživetega dopoldneva veselo poprijeli za vilice ter s slastjo pojedli malico, tudi kozarček vinčka je dobro del.

Malce smo še poklepetali, potem pa smo zadovoljno odnesli svoje izdelke domov. Poslovili smo se z željo, da bi letos lahko organizirali čim več dogodkov in nam korona ne bi več mešala štren.

družení

ČISTILNA AKCIJA

• 9. april 2022 •

Z Zvezo prevoznikov po celinskih vodah Slovenije in Turističnim društvom Ljubljanica Trnovo smo organizirali čistilno akcijo. Ker je žal Turistično društvo Ljubljanica prenehalo delovati, nam je predsednik TD Ljubljanica Trnovo sporočil, da bodo letos oni organizirali čistilno akcijo in tako smo se na hitro odločili za sodelovanje.

Ob 9.45 smo se zbrali pod Prulskim mostom in odšli na novo zbirno mesto pri Kajak kanu klubu Ljubljana. Tu nas je pričakala kavica in nekaj kratkega za pogret. Bili smo dobre volje, saj nam je druženje vedno v izredno veselje.

Nato so nam razdelili rokavice, vrečke za smeti, majice. Po skupinskem fotografiranju, smo se odpravili na teren. Med pobiranjem odpadkov nas je spremljalo sonce, večinoma pa oblaki, v katere smo nenehoma pogledovali, saj so bile napovedane padavine, dež in sneg, predvsem pa ohladitve.

Tudi tokrat smo pobrali veliko odvrženih plastenk, pločevink in nakupovalnih vrečk in še več nemarno odvrženih zaščitnih mask. Napolnili smo precej vreč za odpadke in ponovno ugotovili, da so čistilne akcije še kako potrebne, če hočemo imeti čisto okolje.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene zabojnike. Ob povratku smo si še enkrat vzeli čas za našo ILCO-vo skupinsko fotografiranje, nato pa smo pohiteli nazaj na zbirno mesto, saj je veter pripihal črne oblake.

Na srečo smo se pravočasno vrnili. Organizatorji so nas napotili na pokrito in zaprto ladjico in komaj smo se posedli, že je začelo grmeti in deževati, dež pa se je že po malem spreminjal v sneg oz. sodro.

Na ladjici so nam organizatorji postregli z malico, mi pa smo se še nekaj časa družili, potem pa smo se razšli v dobri volji in smehu, mrazu in dežju navkljub.

Vedno znova ugotavljamo, da nam v prijetnem vzdušju ni težko pobirati odpadkov, saj smo po čistilni akciji vedno zelo ponosni, zadovoljni in polni energije, saj vemo, da smo spet naredili nekaj dobrega zase in naše okolje. Zato smo še posebej veseli, da s prenehanjem delovanja TD Ljubljanica ni ugasnila tudi naša čistilna akcija.

Čistilne akcije so še kako potrebne, če želimo imeti čisto okolje.

KONCERT »VESELO V MESEC MAJ«

• 8. maj 2022 •

Bila je nedelja, ko se je dvasjet članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana in in Društva laringektomiranih Slovenije udeležilo koncerta »Veselo v mesec maj«, ki ga je organiziralo Kulturno društvo Ivančna Gorica oziroma pevci in godci ljudskih pesmi zbrani v ansambel z imenom Studenček, ki so nas povabili na koncert.
Koncert so pripravili v gasilskem domu naselja Malo Hudo. Bilo je veliko različnih nastopajočih, pevci, mlajši in starejši harmonikaši. Videli smo tudi nekaj plesov in celo krajšo igro. Skratka pripravili so čudovit program.
Po koncertu so nas pogostili s klobaso in krompirjem, in seveda s sladicami, ki so jih spekle članice društev, tudi našega.
Hvala Studenčku za povabilo, saj smo preživeli lepo nedeljsko popoldne.

potep

KULTURNI PROGRAM IN POHOD LJUBLJANA TIVOLI

• 13. februar 2022 •

Na povabilo invalidskega društva DiTra se je nekaj naših članov udeležilo njihovega kulturnega programa in pohoda.
Ob 10. uri smo se v prečudovitem dnevu zbrali v Jakopičevem drevoredu, pri dveh brezah (drevesih življenja, kot jim pravijo), ki so jih leta 2010 in 2011 posadili transplantirani.
Uvodne besede je imel Brane Tome, po pozdravu predsednika DiTre Janeza Merela, pa se je začel kulturni program: na harmoniko je igral Franci Novak, igralec, režiser, humorist, dramatik, gledališki organizator Andrej Jelačin pa je recitiral nekaj Prešernovih del. Višek programa je bil njegov humoren intervju s Francetom Prešernom. Odigral ga je res enkratno, tako da smo se parkrat nasmejali do solz.
Ob zaključku je predsednik DiTre podelil plaketo za dolgotrajno sodelovanje in pomoč prim. Danici Avsec, dr. med., spec. anesteziologije in intenzivne terapije, svetnici, direktorici zavoda RS za presaditve organov in tkiv. Po svečani

podelitvi sta z Branetom opisala zgodovino društva transplantiranih in sodelovanje med stroko in društvom.
Po programu smo se odpravili na pohod po Tivoliju, si ogledali znamenitosti in zaključili prelep dan s kosilom v stari in znani gostilni Šestica. Tu smo se prijetno pogovarjali, izmenjali marsikatero izkušnjo.
Bil je res čudovit dan, rahlo naporen, a v čudoviti družbi polni dobre volje in pozitivizma je vse lažje.

Humoren intervju s Prešernom nas je nasmejal do solz.

potep

REKREACIJA NA KULTURNI

• 13. februar 2022 •

Na nedeljsko jutro, ko je Žan Košir divjal med veleslalomskimi vrati proti olimpijskem srebru, smo se udeleženci in gostje vsak po svoji progi prebijali v park Tivoli. Kulturno-rekreacijski dogodek smo pričeli pri brezah, posajenih v čast življenju in vsem darovalcev organov.
Kulturni program je vodil velik podpornika akcije, gledališki igralec, pisec, komedijant predvsem pa velik ljubitelj Franceta Prešerna, gospod Andrej Jelačin. Njegovo umetniško ime je Toni Karjola in s svojimi številnimi talenti je pritegnil pozornost vseh prisotnih. Resna deklamacija pesmi Franceta Prešerna je v njegovi izvedbi zvenela popolno – doživeto, z lepim namenom, kar je tudi namen kulture.
Topli sončni žarki in globok glasen odmev Prešernove poezije so privabili med nas tudi sprehajalce parka Tivoli. Bežen pogled okoli nas je pritegnil staro in mlado populacijo. Harmonika, ki je bila povezovalni člen, da smo lahko zajeli dah, je nežno zvenela v melodiji Avsenikovih valčkov v izvedbi Franca Novaka.
Da smo se malo nasmejali, smo si na šaljiv način privoščili Prešerna.

Smo gosta tol'ko starega imeli,
da monolog z Francetom v živo doživeli.
Jih Toni stresa res kar iz Karjole,
sedeti več med nami nihče ne more.
Kulturo smo počastili, zato smo tudi druge malo omenili.

Predstavitev zgodbe dreves, brez, smo prepustili zaslužnim zato, da brezi rasteta na tem mestu. Spoštovana gostja prim. dr. Danica Avsec, do nedavnega direktorica Slovenija Transplanta, nam je predstavila, kaj vse so morali narediti, da danes občudujemo ti drevesi. Brane Tome je pojasnil, da se je ideja za zasaditev porodila na Irskem, sam pa pri projektu sodeloval od začetka do uresničitve. Če želite doživeti pomen dreves priporočamo obisk parka Tivoli.
Priložnost, ki se mi je ponudila ob zaključku kulturnega programa, sem izkoristil, da v imenu IŠD DiTra v zahvalo podarim plaketo primarij dr. Danici Avsec za ves trud v zgodbah transplantiranih. Vsi, ki smo imeli tovrstno izkušnjo, nam njeno delo pomeni veliko, zato hvala od vseh nas, ki smo ali so bili ali pa tisti, ki še bodo prišli na to pot, ki jo je pogumno tlakovala.
Zaključek smo posvetili sprehodu po parku Tivoli vsak po poti, ki si jo sam izbral.
Ker smo se na pot podali zgodaj je zagnana telesna aktivnost klicala po kosilu. Da bi bil dan v znamenju kulture popoln, smo peš krenili proti centru mimo muzejev, Sobe 102 do Name proti Nebotičniku ter čez cesto v znamenito Prešernovo Šestico.
Narodna noša zaposlenih, prijaznost in posebna soba, kjer so nam postregli kosilo, vesela družba vseh generacij, staro (90 let) in mlado(4 leta), kupica žlahtne rdeče ali bele opevane tekočine, harmonika in ples, prijeten klepet med bežnimi in starimi znanci, nam je napolnilo srca.
Za konec smo obiskali tudi sobo, kjer je Prešeren ustvarjal, sedli za mizo našega poeta in ustvarjali novo poezijo.
Hvala vsem zadovoljnim udeležencem in gostom, ki so nas ob koncu dneva razveselili z donacijo, s poslanim sms sporočilom na 1919. Prav tako hvala vsem za trud pri organizaciji, nastopajočim za nepozaben program, posebej pa slavnostni gostji za prisotnost.

Janez Merela, predsednik Invalidskega športnega društva Ditra

potep

POHOD Z DRUŠTVOM LARINGEKTOMIRANIH NA SABOTIN

• 6. marec 2022 •

V nedeljo smo se z nekaj člani udeležili vodenega pohoda na Sabotin in vodenega ogleda muzeja, kavern, rovov, zaščitnih obrambnih linij Soške fronte. Na dogodek so nas povabili prijatelji iz Društva laringektomiranih Slovenije. Ob 9.10 smo prispeli na parkirišče v Solkanu pod Sabotinom, kjer so nas že čakali člani društva Laringektomiranih, popili smo kavico in si za moč privoščili tudi sladico, še posebej zato, ker sta jih pripravila prijazna člana Društva laringektomiranih. Preobuli smo se v pohodne čevlje in se odpravili na pohod.

Vzpon je bil kar naporen, po polovici poti smo začeli iskati lažje položnejše smeri brez skal, saj je bil z nami tudi najstarejši udeleženec pohoda skoraj 89-letni Jože iz našega društva. Poleg tega smo na poti ugotovili, da nismo ravno v najboljši telesni kondiciji, zato nas je vzpon kar utrudil. Vendar smo bili vztrajni in se vsi sami povzpeli na vrh, najprej do cerkve svetega Antona, nato še do koče Sabotin, kjer nas je že čakal vodič za ogled kavern, tunelov in obrambnih jarkov iz 1. svetovne vojne.

Vzpon je bil kar naporen, vendar nas je vztrajnost vse pripeljala na vrh.

Najprej nam je opisal potek bojev na Soški fronti, potem smo skupaj odšli na ogled. Takoj za kočo je pot do vhoda v sistem rovov zgrajenih v več etažah. Uporabljali so jih bodisi avstro-ogrski bodisi italijanski vojaki. Ogledali smo si zaklonišča, prostore za shranjevanje zalog streliva in položaj s topom, obrnjenim proti Sveti Gori. Stopnice vodijo do jarka s strelnimi linami, malo naprej pa je druga strelna lina za top, ki so jo zgradili Italijani po avgustu leta 1916, ko so poskušali zavzeti Vodice.
Po strmih stopnicah smo se spustili ob kaverni s topniškimi položaji in prišli do končne postaje žične vzpenjače, ki je v preteklosti povezovala vrh in desni breg Soče blizu železniške proge.
Par korakov navzdol se že odpirajo trije drugi avstro-ogrski rovi, ki so služili kot zaklonišča za vojake in so v njih shranjevali vodo za garnizijo. V dveh kavernah je bila urejena kuhinja. Tu je bilo nameščeno tudi vojaško poveljstvo, obkrožali pa so ju manjši okopi, orožarna in postojanka za protiletalsko topništvo. Imeli pa so tudi zbiralnik vode.
Pri koči smo si ogledali tudi rov, v katerem je bila kovačija.
Po zanimivem vodenju, razlagi in videnih veliko neverjetnih stvari, smo odšli v kočo, kjer smo se okrepčali z joto in si malo odpočili. Ob prijetnem druženju smo si izmenjali nekaj izkušenj, se pogovorili o različnosti naših invalidnosti in situacijah, s katerimi moramo živeti.
Bil je res čudovit prijetno aktiven dan preživet v čudoviti družbi polni dobre volje in pozitivizma. Vsaka čast našemu Jožetu, saj se je pri skoraj 89. letih sam povzpel iz Solkana na Sabotin.

potep

POHOD OB ŽICI OKUPIRANE LJUBLJANE

• 7. maj 2022 •

Po dveh letih, ko ni bilo pohoda zaradi korone in omejitev, smo se v soboto, 7. 5. 2022, ob 9. uri zbrali na sedežu društva na Parmovi 53 v Ljubljani. Razdelili smo si vodo za na pot in se skupaj odpravili do prve kontrolne točke na Koseškem bajerju.

Ko smo prišli do kontrolne točke, nas je tam že čakalo še nekaj naših članov. Prijavili smo se in prevzeli evidenčne kartončke ter se odpravili na pohod. S kratkimi postanki in osvežitvami smo prehodili približno enajst kilometrov. Vremenska napoved je napovedovala dež z nevihtami, a na srečo ni deževalo, zato nam je bilo pešačenje v užitek, še bolj veseli pa smo bili dejstva, da smo na cilj prišli prepoteni, a suhi. Kar naenkrat smo se znašli na Kongresnem trgu, kjer smo si malo odpočili in poskrbeli, da so nam dali žig na kartonček. Prejeli smo tudi spominsko značko 64. pohoda Pot ob žici (PST).

Ker smo uživali v dobri družbi, smo druženje nadaljevali na kosilu, ki smo si ga privoščili na Nazorjevi ulici. Hrana nam je izredno teknila, saj smo pri pešačenju porabili veliko kalorij.

Vzdušje na pohodu je bilo zelo veselo in se je nadaljevalo ob kosilu in po njem, do popoldanskih ur. Udeleženci pohoda smo se dogovorili, da se ga bomo udeležili vsako leto dokler nam bo zdravje to dopuščalo.

predavanje

EAKIN PRIPOMOČKI, PREDAVANJE IN IZMENJAVE IZKUŠENJ

• 31. marec 2022 •

Ob 11.30 smo se zbrali v Gostišču Kum v Zagorju. Člani zasavske sekcije smo se tam zbrali po dolgih dveh letih, saj so naša srečanja zaradi epidemije koronavirusa odpadla.

Predsednik Invalidskega društvo ILCO Ljubljana, ki vključuje tudi zasavsko sekcijo, Zoran Terglav, je prisotne lepo pozdravil, jih seznanil z novostmi na področjih, ki zanimajo osebe s stomo: priznavanje telesne invalidnosti, pravica do pripomočkov, dejavnosti društva in opisom poteka srečanja.

Sledila je predstavitev proizvajalca pripomočkov Eakin, ki nam jih je predstavil Boris Cerar, predstavnik podjetja Medistar, ki je slovenski uvoznik teh pripomočkov. Predstavil nam je različne pripomočke za nego stome, nas seznanil z nekaterimi novostmi in nam pokazal, kako se z njimi rokuje. Seveda se je prijazno posvetil tudi vsem našim vprašanjem.

Po predstavitvi je medicinska sestra Zdenka Rajovic s kirurškega oddelka Bolnišnice Trbovlje

predavala o stomah. Posebno pozornost namenila pogostim težavam oseb s stomo: vnetju peristomalne kože, spremembah na stomi, peristomalni kili, prehranjevanju in prebavi oseb s stomami in pripomočkih. Povedala je, da imajo vsak mesec stoma ambulanto za posvete in preglede stom. Predstavila nam je tudi, kako učijo novo operirane osebe, ki dobijo stomo. Udeleženci so imeli veliko vprašanj, na katera je konkretno in strokovno odgovorila. Po predavanju pa je imela tudi nekaj individualnih razgovorov.

Nato smo še pogovarjali in si izmenjevali izkušnje – osebe s stomo med sabo, marsikaj pa je zanimalo tudi njihove partnerje in svojce, ki so se nam pridružili na srečanju. Posebno pozornost smo seveda namenili novo operiranim osebam s stomo, ki se šele privajajo na novo življenje. Pogovori so potekali sproščeno, z veliko vprašanji in seveda uporabnimi odgovori.

Dotaknili smo se tudi dobave pripomočkov in ugotovili, da je na našem trgu zaenkrat veliko različnih proizvajalcev kvalitetnih pripomočkov za oskrbo stome, kar je zelo pozitivno. Osebe s stomo imamo različno občutljivo kožo, naš pripomoček pa je nanjo prilepljen cel dan. Naša koža na »lepilo« na pripomočku različno reagira. Nekaterim določen pripomoček zelo ustreza, drugim pa koža okrog stome pordi, srbi in se celo vname, zato je zelo pomembno, da imamo možnost menjave pripomočkov, da lahko najdemo takega, ki nam popolnoma ustreza. To nam daje občutek varnosti, saj vemo, da nam pripomoček ne bo povzročil nevšečnosti s kožo in da se ne bo odlepil ali kako drugače prepustil izločke. Že tako imamo težave s sprejemanjem svoje nove podobe in smo zaradi tega pogosto nesamozavestni, zadržani ali pa nas je celo strah, ker ne vemo, kako nas bodo ljudje sprejeli. Prav zato morajo biti pripomočki za oskrbo stome kvalitetni in tako rekoč brezhibni ter dostopni vsem osebam s stomo.

Dan smo zaključili s kosilom in ob vižah iz harmonike, na katero je zaigral naš stomist Mirko, mi pa smo tudi zapeli in si nazdravili.

Tako smo dan zaključili z dobro voljo in sproščenim klepetanjem v prijetni družbi.

predavanje

VPLIV STRESA, TEHNIKE SPROŠČANJA IN OGLED MUZEJA

• 22. april 2022 •

Ob 10-ih smo se zbrali v dvorani našega društva, kjer nas je že čakal naš predsednik Zoran Terglav, ki nam je opisal, kaj bomo počeli in nam zaželel prijeten dan.

Najprej smo prisluhnili predavanju diplomirane psihologinje Renate Močnik »Vplivi stresa na psihofizično zdravje«. Povedala je, da ljudje stres različno doživljamo in se z njim tudi vsak drugače spoprijemamo. Seveda je doživljanje stresa odvisno tudi od same situacije in dogodka, ki je stres sprožil. Strokovno predavanje je podkrepila z bogatim slikovnim materialom, s pomočjo katerega nam je predstavila razliko med parasimpatetičnim in simpatetičnim živčevjem ter njegovim spreminjanjem med evolucijo. Pokazala nam je, kako so se naši možgani spremenili od pradavnine do danes. Razložila je tudi, kako različna vrsta in naše sprejemanje – doživljanje stresa vpliva na različne telesne organe (slinavka, črevesne bolezni, sladkorna, ožilje, srce...).

Predavanje je bilo koristno. Kot po navadi, smo zastavili nekaj vprašanj, na katera je psihologinja Renata z veseljem odgovorila, nato pa nam je pokazala še nekaj tehnik sproščanja, ki smo jih skupaj preizkusili. Poudarila je, da če želimo doseči rezultate, moramo te tehnike redno izvajati vsaj enkrat na dan.

Po predavanju smo seka peš odpravili do Železniškega muzeja Slovenskih železnic. Tu nas je pričakal naš vodič Mladen Bogič, upokojeni ravnatelj Železniškega muzeja SŽ.

Vodil nas je po delavnicah, ogledali smo si razstavljene parne lokomotive in naš vodič je za vsako povedal od kod je, po katerih progah in kateri tovor je vozila. Pojasnil nam je delovanje različnih naprav in orodij za vzdrževanje tirov. Predstavil nam je kretnice, železniško signalizacijo, ki se razlikuje od prometne, pokazal nam je stare in nove komandne pulte in naprave, ki jih imajo na vseh železniških postajah.

Ogromno smo izvedeli, saj je Mladen pravi železničarski leksikon. Seveda smo mu postavili nešteto vprašanj, na katera je zavzeto odgovoril in obenem povedal še kakšno zanimivo anekdoto iz železničarskega življenja.

Muzej je res vreden ogleda. Presenečeni smo bili nad njegovo velikostjo in številom raznovrstnih muzejskih eksponatov.

Po ogledu smo se vrnili v dvorano društva, kjer smo imeli razgovore med stomisti in svojci, se okrepčali s kosilom in se okrepljeni z novim znanjem odpravili vsak proti svojemu domu.

rekreacija

AKTIVNO PLAVANJE

• 8. marec 2022 •

Krepko naveličani zimskih oblačil smo se odločili, da je čas za letošnji prvi izlet na morje. Odpravili smo se v morski vodni park Termaris Bernardin v Portorožu, kjer vsako leto plavanje združimo z izmenjavo izkušenj s stomo in še kakšno zanimivostjo. Izleta nismo mogli zaradi epidemije covid-19 izpeljati kar dve leti, a smo bili prijetno presenečeni, saj so v Bernardinu epidemijo izkoristili za prenovo bazenov.
Tako smo se v torek, 08.03.2022, ob 8:00 uri zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani, vstopili na avtobus, zasedli svoja mesta in jo mahnili proti Primorski. Pridružilo se nam je tudi par članov invalidskega športnega društva DiTra.
Na poti nas je spremljalo toplo sonce, predsednik Zoran je z Janezovo pomočjo razdelil članicam ob dnevu žena skromno darilo, zato so bili naši pogovori in smeh še živahnejši kot običajno in skorajda nismo opazili, kdaj smo prispeli na cilj. Predsednik nam je razdelili zapestnice za plavanje. V morski vodi smo se pošteno naplavali in telovadili, nekaterim šlo tako dobro od rok in nog, da so bazen preplavali kar 20-krat. Naredili smo tudi nekaj fotografij, se celo srečali z člani ILCO društva Nova Gorica. Srečanje je bilo lepo presenečenje, saj nismo vedeli, da smo na isti dan prišli v Bernardin.
Z željo, da pred odhodom še malo poklepetamo in se nasmejemo, smo še trenutek posedeli, nato pa odhiteli na avtobus, saj so nam prazni želodčki že oznanjali, da je čas za kosilo. Odpeljali smo se v gostišče Jasna nad Izolo. Tam so nas pričakale že pripravljene mize.
Po kosilu smo se sproščeno pogovarjali o pripomočkih, različnih situacijah, ki se nam dogajajo, predvsem pa smo se posvetili pogovorom z novimi člani in njihovimi svojci. Franci iz DiTre je imel seboj harmoniko in ob poskočni glasbi so nekateri tudi zaplesali ter zapeli. Kosilo nam je teknilo, saj smo bili od plavanja in sprehoda utrujeni in lačni. Hrana je bila odlična, prav tako tudi postrežba.
Brane je zrecitiral komično pesnitev za dan žena in tako tudi kulturno obeležil dan žena.
Pred odhodom v Ljubljano nas je Ksenija predstavila z doma narejenimi darili za moške ob dnevu mučenikov, ki sta nam jih z Renato razdelili.
Tako smo se ob 18. uri smo se odpravili proti avtobusu in pot nas je peljala proti Ljubljani.
Čeprav malce utrujeni od dogodkov celega dne, smo se razigrani in polni energije razšli z željo, da se kmalu zopet vidimo.

rekreacija

ŠPORTNE IGRE DRUŠTVA

• 21. marec 2022 •

Ob 9. uri zbrali na Malenškovi ulici v Ljubljani, kje že vrsto let potekajo športne igre invalidskega društva ILCO Ljubljana. Z izjemo zadnjih dveh let, ko jih zaradi pandemije koronavirusne bolezni nismo mogli izvesti.

Vsi zbrani smo bili polni športne vneme, želje po druženju in smo že komaj čakali na tekmovanje. Kot vedno, je tudi tokrat vladalo prijetno športno vzdušje.

Po opravljenih formalnostih smo pod budnim očesom vodij pričeli s posamičnimi boji za uvrstitev v ekipe naslednjih športnih disciplin: kegljanje, streljanje z zračno puško in pikado. Ekipe nas bodo zastopale na tekmovanju Zveze društev ILCO Slovenije, ki bo 25. aprila 2022.

Razgreti tekmovalci so s svojo športno vnemo in rezultati prekašali sami sebe. Navijači pa so bučno navijali za tekmovalce in ker, na srečo, nismo profesionalni športniki, smo se ob tem zelo zabavali in nasmejali. Sodniki posameznih panog so z budnim očesom spremljali tekmovalce in skrbno zapisovali vsako točko.

Zadovoljni z doseženimi rezultati smo se odpravili v prostore društva na Parmovi, razglasili rezultate, podelili zaslužene medalje. Sledil je bučen aplavz in čestitke vsem prejemnikom odlikovanj. Seveda smo posneli tudi skupinsko fotografijo za spomin. Po podelitvi smo si privoščili okusno in predvsem pa zasluženo kosilo.

Po kosilu smo nadaljevali druženje do poznega popoldneva z veliko mero pozitivne energije in dobre volje. Ugotovili smo tudi, da so naše športne igre tudi dokaz, da osebe s stomo, kljub invalidnosti, zmoremo marsikaj.

Nekatere med nami čakajo zvezne igre, zato gremo trenirat!!!

rekreacija

TEKMOVANJE V BADMINTONU

• 10. april 2022 •

Invalidsko športno društvo DiTra (dializnih in transplantiranih) nas je povabilo na tekmovanje v badmintonu.
Kljub hladnemu jutru, smo se ob 9.30 uri zbrali pred OŠ Ivana Groharja v Škofji Loki. Ko so nam odprli telovadnico, smo se v garderobi preoblekli in odšli v telovadnico, kjer so že bila pripravljena igrišča za badminton.
Jože Kordež nam je razložil pravila za badminton, ki jih ni malo. Po pozornem poslušanju smo začeli z ogrevalnim treningom, kjer smo se učili pravil v praksi. Ogrevanje je bilo zelo aktivno, saj smo tisti ki ne igramo badmintona že čutili mišice, prepotili smo se pa tudi že pošteno.
Tekmovanje po točkah se je začelo, bilo je zelo zagreto, predvsem nas »amaterjev«, ki smo se nadvse trudili in si domišljali, da kaj znamo, vendar so nas profesionalci kar dobro utrudili. Seveda smo imeli veliko športne volje in duha, tako da se zlepa nismo dali, saj noben »amater - začetnik« ni ostal na nuli in smo si priborili vsaj 5, 8, 9, točk v igri seveda se je igralo do 21 točk. Moram pa povedati, da smo pri badmintonu resnično razgibali in spravili v pogon prav vse mišice. Res odlična rekreacija za celo telo.

Po tekmovanju nam je Brane Tome podelil plakete za sodelovanje na igrah, nato smo se odpeljali na Križno goro, kjer smo imeli kosilo in pogovore o naših društvih in nadaljnjem meddruštvenem sodelovanju na različnih področjih.
Hvala ŠD DiTra za povabilo in predstavili nova področja. Res čudovit dan, športno pozitivno naporen.

Badminton je odlična rekreacija za celo telo.

rekreacija

NA ŠPORTNIH IGRAH ZVEZE ILCO SLOVENIJE

• 25. april 2022 •

Kar dve leti sta minili odkar smo imeli zadnje zvezne športne igre, saj nam jo je pandemija koronavirusa pošteno zagodla. Zato smo igre vseh društev ILCO organizirali takoj, ko so se se ukrepi sprostili in je bilo to mogoče.

Na naših tekmovanjih ne štejejo samo rezultati, čeprav nam borbenega duha ne manjka. Veselimo se druženja in sprostitve, saj ljudje potrebujemo smeh in dobro voljo, da pozabimo na slabe dneve.

Člani ILCO-Gorenjske, ILCO-Koroške, ILCO--Ljubljane ILCO-Maribora, ILCO-Nove Gorice in ILCO-Novega mesta, smo se zbrali na Malenškovi v Ljubljani, da pokažemo svojo športno moč.

Po opravljenih formalnostih, ki so na takem tekmovanju potrebne, smo pričeli, seveda pod budnimi očmi sodnikov, s posamičnimi borbami: v kegljanju in streljanju z zračno puško. Ekipo so sestavljali štirje člani/članice in rezerva, poleg tekmovalcev pa še vodje ekip, sodniki in seveda navijači.

V kegljanju smo doseli 5. mesto, streljanju z zračno puško 3. mesto, skupno pa 4. mesto.

Po kosilu smo podelili medalje posameznikom, pokale ekipam in seveda pokal za skupni rezultat na igrah.

Preživeli smo še en lep dan. Vsi smo se strinjali, da nas take igre združujejo in nam prinašajo obilico dobre volje.

na naslovnici

ZMAJSKI MOST

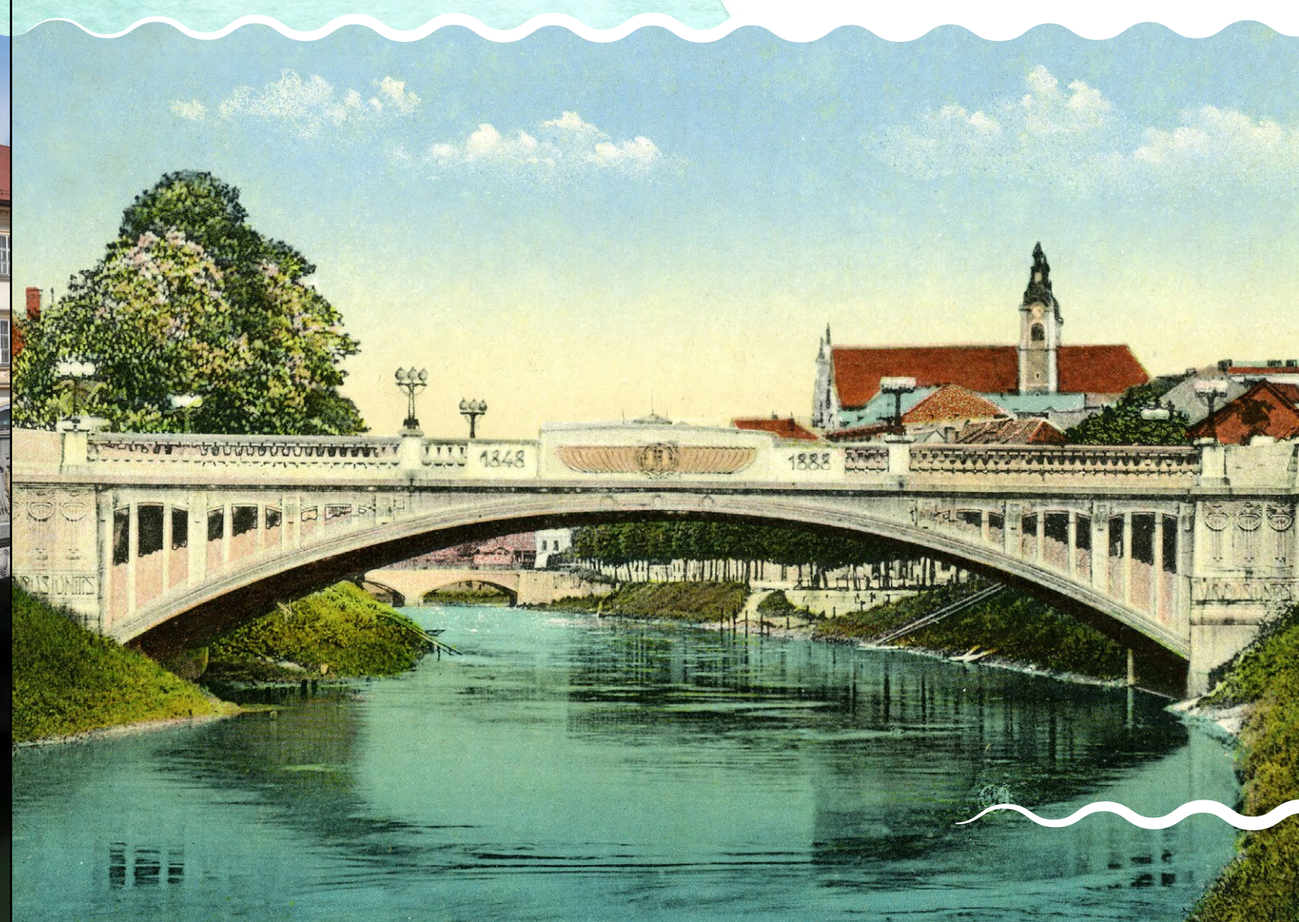
Med pandemijo koronavirusne bolezni smo se morali morali izolirati in socialno oddaljiti. Pandemije sicer še ni konec, življenje pa nam postavlja nove izzive v obliki podražitev energentov in hrane, zato bomo morali delovati povezovalno. Simbol povezovanja so vsekakor mostovi, ki povezujejo kraje in ljudi, zato bomo nekaj naslednjih številk namenili ljubljanskim mostovom. Začnimo z najznamenitejšim – Zmajskim mostom.

Leta 1895 je Ljubljano prizadel potres, ki je tako poškodoval tedanji leseni Mesarski most namesto katerega imamo zdaj Zmajski most, da ni bil več varen za uporabo. Zato je župan Ivan Hribar naročil izdelavo novega mostu.

Vsi vemo, da je Zmajski most danes najznamenitejša turistična atrakcija Ljubljane, le malokdo pa ve, da je tudi pomemben tehnični spomenik, saj je to prvi most, ki so ga na naših tleh zgradili s pomočjo tedaj velike tehnološke inovacije, danes pa običajnega gradbenega materiala – armiranega betona. Druga gradbena inovacija, ki so jo tudi uporabili prvič, pa je bil asfalt, ki so ga nalepili na betonsko podlago vozišča in pločnikov na mostu. Betonski most je bil cenejši od kamnitega in tudi zgradili so ga hitreje. Graditi so ga začeli v letu 1900, otvorili pa so ga že leta 1901, takrat so ga poimenovali Jubilejni most Franca Jožefa I., kar lahko preberemo na plošči pritrjeni na most. Bil pa je eden največjih in najinovativnejših mostov v Evropi.

Most je projektiral prof. Josef Melan, znameniti projektant železobetonskih mostov in oče teorije statičnega izračuna velikih visečih mostov. Značilno secesijsko podobo z okrasnimi betonskimi oblogami, balustradami, značilnimi svetilkami in zmaji pa je mostu dal dalmatinski arhitekt Jurij Zaninović, ki se je šolal pri znamenitemu dunajskemu profesorju Ottu Wgnerju, kjer se je izučil tudi arhitekt Jože Plečnik.

Če ste že vse to vedeli, pa zagotovo ne veste, da bi na mestu znamenitih zmajev, morali stati krilati levi, a so mestne oblasti arhitektu naročile, naj leve zamenja z znakom Ljubljane – zmajem, ki je simbol moči, poguma in modrosti.



člani pišejo

POHOD NA SABOTIN

• 6. marec 2022 •

Predsednik društva laringektomiranih g. Ivan nas je povabil na pohod na Sabotin. V njihovem društvu deluje pohodniška družba, ki kljub vsem svojim omejitvam veselo stopajo in osvajajo različne vrhove v Sloveniji. Odločila sem se, da se jim pridružim. Še nekaj članov našega društva smo se v soboto zjutraj zbrali na Parmovi, ter se skupaj z njimi odpravili novim dogodivščinam naproti. Prispeli smo v Solkan, kjer so nas pričakali še ostali pohodniki. Družba je bila vesela polna optimizma in zagretosti za hojo v hrib. Jaz sem se odločila, da se na Sabotin povzpnem kar iz vznožja. Tako se je pot pričela takoj iz parkirišča v Solkanu. Šli smo tudi mimo najstarejšega, kamnitega in obokanega železniškega mostu še iz časa Avstro ogrske, zgrajen je bil l.1905. Občudovala sem Sočo, njeno smaragdno modro barvo, ob pogledu iz mostu, kjer izvajajo skoke v globino Soče, mi pa kar zastane dih.

Vendar to je bil šele začetek. Pa prav tukaj sem se zavedla svojega diha, ko sem hodila ob osebi, ki je zaradi dihalne stome dihala precej težje kot jaz. V tem trenutku sem začutila njeno izjemno moč in voljo do hoje, življenja in vsega kar nas je obdajalo v tistem trenutku. Še celo klepetali smo med hojo. Pot se je vse bolj in bolj vzpenjala in postajala vse bolj strma. Vendar vsi ti pohodniki so hrabro premagovali vse ovire skalovja in strmine vse do vrha Sabotina. Tudi naš Jože se je podal na to pot in jo z malo pomoči tudi zmogel, ter s strumnimi koraki prispel do koče na Sabotinu.

Moj poklon vsem njim in našemu Jožetu, da je klub svojim častitljivim letom zmogel to pot. To mi je samo še en dokaz več, da če si nekaj močno želim tudi zmorem in potrditev, da imam vso moč v sebi. Bili so čudovita družba, polna energije, dobre volje in novih načrtov. Samo ozremo se na okoli po hribovju in že so imeli idejo za naslednji izlet. Hvaležna sem za to izkušnjo pohoda z njimi in lepo preživet dan.
Rada bi se zahvalila celotni pohodniški družbi za prisrčen sprejem medse, z željo da se še kdaj skupaj povzpnemo na kak Slovenski vrh.

Ksenija Oblak

donacija

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana

Parmova 53, 1000 Ljubljana

01 436 21 90

drustvo@ilco-lj.org

www.ilco-si.org

Uradne ure:

vsak pon. 09.00 – 12.00

Telefonska dosegljivost:

pon.– pet. 09.00 – 14.00

SMS DONACIJA

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMA5** na številko **1919** in prispevali boste **5 EUR** za zbiranje sredstev za izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov oseb s stomo in njihove svojce v društvu.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila, Si.mobila, T-2 in Telemacha.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.ilco-si.org**.

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo za vašo donacijo.

DONACIJA

Vsi, ki bi hoteli donirati za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš **TRR: 0222 2001 9146 108**.

Dobrodošel je vsak evro.

Pravne osebe, ki bi želele postati naš donator, nam lahko pišete na **drustvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.

ČLANI pristopna izjava

Ime .....

Priimek .....

.....

Datum rojstva .....

Ulica | naselje .....

.....

Pošta, poštna številka .....

Telefon .....

Mobitel .....

E-mail .....

Zaposlen/a v .....

Poklic .....

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši .....

Živim *(ustrezno obkrožite)*:

1. s partnerjem
2. pri otrocih
3. sam
4. drugo/opiši .....

Moj socialni položaj je:

1. zelo dober
2. dober
3. slab
4. komaj se preživljam

KLUB SVOJCEV pristopna izjava

Ime .....

Priimek .....

.....

Datum rojstva .....

Ulica | naselje .....

.....

Pošta, poštna številka .....

Telefon .....

Mobitel .....

E-mail .....

ILC(o) Ljubljana

INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Poklic .....

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljcev za pomoč svojcem na novo operiranih?

(ustrezno obkrožite)

DA NE

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a. Tajnost podatkov zajamčena.

Datum .....

Podpis .....

Leto operativnega posega: .....

Imate priznano telesno okvaro:

- NE
- ŠE V TEKU
- DA (ustrezno obkrožite):
  70 % 80 % 90% 100%

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....

ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:

.....

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma

2. ileostoma

3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

1. rak

2. Mb. Crohn

3. Ulcerozni kolitis

4. poškodba

5. drugo .....

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a. Tajnost podatkov zajamčena.

Datum .....

Podpis .....

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invaldisko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

Dodatne informacije:
tel/fax +386 (0)1 436 21 90
drustvo@ilco-lj.org
www.ilco-si.org

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 1 %) namenite izbranim organizacijam, ki opravljajo družbeno koristne programe. Med temi je tudi **Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**. Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate pri izvedbi naših programov (več na www.ilco-si.org).

Pomembno! Odločitev za donacijo **NE POMENI**, da zato plačate več dohodnine. **POMENI**, da se država odpove navedenemu odstotku dohodnine, ki vam jo bo odmerila in ta znesek preusmeri k organizaciji, ki jo izberete. Na ta način lahko vsaj malo vplivate na to, za kakšen namen se bo porabil z davki zbran denar. Če te možnosti ne izkoristite, država celoten znesek razporedi v skladu s svojimi prioritetami. Več o namenjanju dela dohodnine na **www.dobrodelen.si .**

KAKO DONIRATE DEL DOHODNINE?

V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, ga izrežite in pošljite na pristojni Davčni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Če ne veste pod kateri Davčni urad spadate, preverite na **www.durs.gov.si** (O davčni upravi/Davčni uradi in uradne ure).

Davčni urad upošteva vašo zadnjo veljavno zahtevo, ki jo od vas prejme do **31. decembra tekočega leta** oz. jo najkasneje do tega datuma oddate priporočeno po pošti.

Prosim, da ta zahtevek za namenitev dela dohodnine posredujete tudi svojim sorodnikom, prijateljem, znancem, sosedom ...

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime .....

Priimek .....

Ulica | naselje .....

.....

Pošta, poštna številka .....

Davčna št | | | | | | | | |

Pristojni davčni urad, izpostava .....

.....

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

Ime oz. naziv upravičenca: **INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, Parmova 53, 1000 Ljubljana**

Davčna številka upravičenca: **35366346**

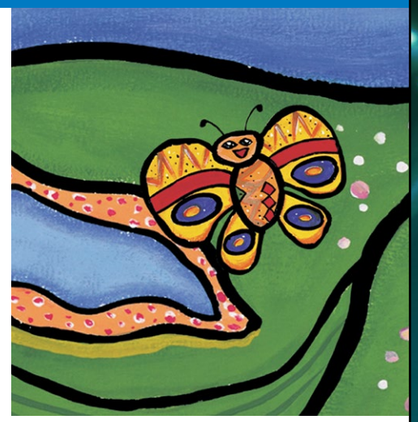
Odstotek (%): **1 %**

V..... dne..... Podpis .....

EuroTec

Edinstvene lastnosti vrečk

SOFT-CONVEX



Enodelni sistem vrečk SOFT-CONVEX

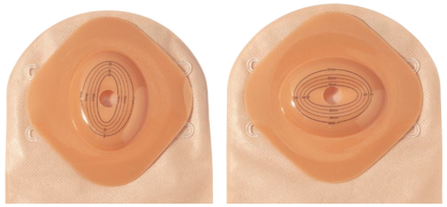
ILEOMATE in UROMATE sta enodelna sistema vrečk za stomo. Vrečke za stomo imajo koži prijazno lepilo. Na voljo so v številnih predizrezanih in prirezljivih velikostih in imajo odprtino za stomo, ki jo je mogoče enostavno raztegniti. Mehke konveksne vrečke so posebno oblikovane za vgreznjene stome. Mehak in upogljiv konveks omogoča kožni podlogi, da se prilega neravni parastomalni koži. Kožna podloga potrebuje nekaj sekund, da se dobro prilepi na kožo.

Ileomate

Uromate

Edinstvene lastnosti vrečk

- imajo izredno obstojen filter
- imajo okence, ki omogoča pregled stome in olajša pritrditev na kožo
- posebni SOFTSAFE Velcro zapirali, ki omogočata enostavno zapiranje
- praktični »žepek za prst« za enostavno odpiranje in čiščenje izpusta z eno roko
- za lažje prepoznavanje artiklov, je na vrečki odtisnjena kataloška številka
- kožne podloge so narejene iz koži prijaznega hidrokoloida iz naravnih materijalov
- izjemno mehke in udobne za uporabo
- kožne podloge so primerne za oskrbo zahtevnih oblik stom, saj poleg mehkih predizrezanih in prirezljivih konveksnih podlog, obstajajo tudi ovalnih oblik, tako v vertikalni kot v horizontalni verziji.



Vse dodatne informacije lahko dobite na našem naslovu ali na naši brezplačni telefonski številki.

BREZPLAČNO KLIČI
080 15 45

Zastopnik in distributer v Sloveniji

VSM VALENCIA Stoma-Medical d.o.o.

ConvaTec

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana
Tel./fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si

Tri najbolj pogoste nadloge so srbeča, pordela in vneta koža.

Trio zaščitni film uspešno premaguje vse!

Za vzorček **pokličite** ali **obiščite** spletno stran:

T: 041 / 213 - 087 **E:** info@medistar.si

www.medistar.si

trio ostomy care™

Še nikoli se nisem počutila bolje!

Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
trgovina in svetovanje

V naših trgovinah imamo

široko ponudbo medicinskih pripomočkov, ki se izdajajo na podlagi naročilnice:

pripomočki za:
- **nego in oskrbo stome**
- **oskrbo sladkornih bolnikov**
- **oskrbo inkontinence**

obvezilni material za oskrbo vseh vrst
- **ran in opeklin**

pripomočki za oskrbo
- **žená po operaciji dojke**
  (prsne proteze, lasulje, nedrčki)

križne in kilne pasove, ortoze, bergle, sanitarni program...

PE LJUBLJANA 1
Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana
t: 01 421 26 84
ljubljana@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2
Kržičeva 7
1000 Ljubljana
t: 01 230 81 30
ljubljana2@medihisa.si

PE MARIBOR
Pobreška 8
2000 Maribor
t: 02 300 26 50
maribor@medihisa.si

PE BELTINCI
Panonska ulica 3a
9231 Beltinci
t: 02 542 24 66
beltinci@medihisa.si

ARTUM d.o.o.

www.medihisa.si

medihiša

ILCO LJUBLJANA
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01 436 21 90

ILCO GORENJSKA
Gorenja vas – Reteče 61/a, 4220 Škofja Loka
040 582 992

ILCO za KOROŠKO
Gosposvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac
041 583 588

ILCO MARIBOR
Trubarjeva 15, 2000 Maribor
08 205 64 62

ILCO NOVA GORICA
Draga 19a, 5294 Dornberk
041 504 501

ILCO NOVO MESTO
Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
031 352 018

Izdajatelj: INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, uredniški odbor: ZORAN TERGLAV, RENATA LAZNIK, MILKA PETROVIČ, KSENIJA OBLAK, ilustracija in oblikovanje: PADALCI (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC), fotografiji Zmajskega mosta: Thomas Ledl: Lastno delo, 2017, Wikipedia, Razglednice Milene Žnidaršič, 1916, lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, tisk: GRAPHTECH

Živeti polno življenje

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje služba medicinskih sester za zdravstveno nego stome.

ARTUM d.o.o., 12/2020.

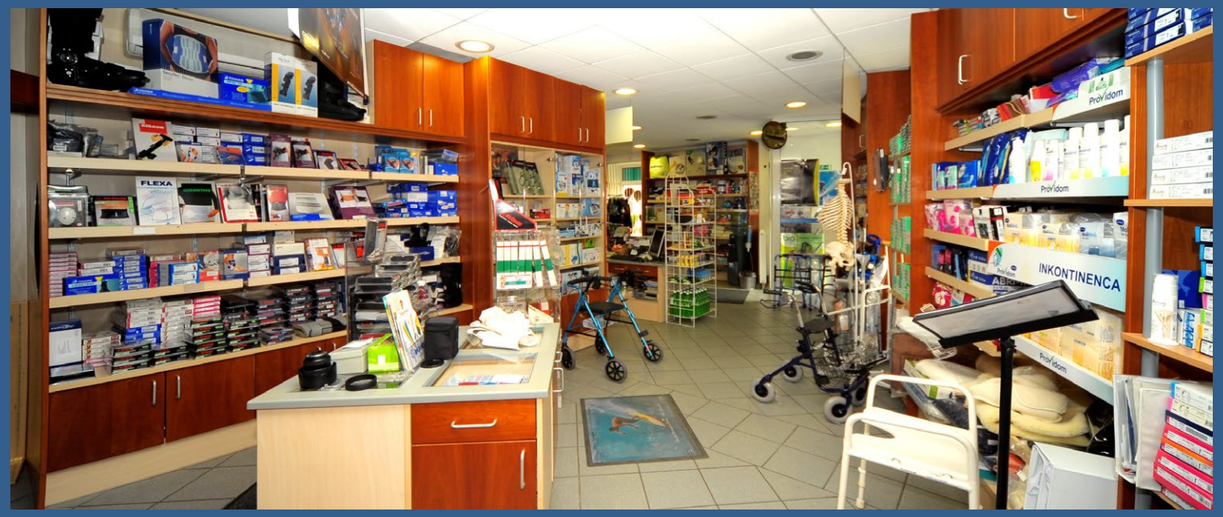
Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.

Alenka Petek
GSM 041 382 861
diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

Brezplačni telefona
080 15 45

nega
svetovanje | oskrba | zdravstvena nega



Specializirana prodajalna z medicinsko tehničnimi pripomočki

medicinski pripomočki

ortopedski pripomočki

terapevtski pripomočki

ortopedska obutev

pomožna zdravila

pripomočki za diabetike

PROLOCO MEDICO

Življenje v gibanju.

Trgovina:
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 00
email: trgovina@proloco-medico.si

Delovni čas poslovalnice:
od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00
ob sobotah: 9.00 - 13.00

Uprava:
Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 03

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije
www.zzzs.si

Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov

antiastmatični program

antialergijski program

medicinski aparati

sanitarni pripomočki

otroški program

kozmetika in higiena

Širok izbor medicinskih pripomočkov v skladu z zahtevami in priporočili

prostovoljstvo

RAZGOVOR

Če želite imeti razgovor s prostovoljcem – stomistom v bolnišnici ali na domu, pred ali po operaciji, se dogovorite z medicinsko sestro ali enterostomalno sestro na oddelku, ali pokličite vodji naših prostovoljcev:
041 800 210 (Renata),
031 848 481 (Zoran)
in se dogovorite za termin.

PO OPERACJI

Pogovore za novo operirane osebe s stomo in njihove svojce opravljamo tudi **vsak drugi in četrti ponedeljek v mesecu od 10.00 do 12.00 in od 15.00 do 17.00 ure**, na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana, Parmova 53 Ljubljana (4. nadstropje).

Ustvarjeno za brezskrben dan

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Na podlagi 40 letnega sodelovanja z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem je proizvajalec B.Braun razvil paleto izdelkov za oskrbo stome, ki so na voljo tudi na slovenskem trgu. Izdelki Flexima (enodelni sistem), Flexima Key in Flexima 3S (dvodelna sistema) so **inovativni, zanesljivi, enostavni** in **diskretni.** Pri dvodelnem sistemu se vrečka na kožno podlogo namesti na dva načina in sicer pri Fleximi 3S z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk je vodeno v treh stopnjah, pri Fleximi Key pa se vrečke na kožno podlogo namestijo z nalepljanjem.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- Pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)
- Sprej za zaščito in nego kože (Askina Barrier film sprej)
- Sprej za lažje odstranjevanje kožnih podlog (Adhesive Remover sprej)

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko **080 87 86** ali obiščite **www.stoma.si**

www.medis.com

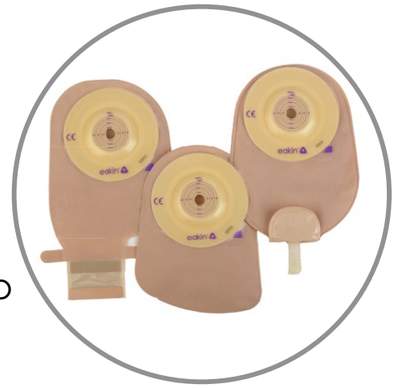
MEDIS Hospital Care

210823 Informacije za uporabnike

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

*Eakin ima pravo **rešitev** za vas.*

EAKIN VREČKE ZA STOMO



- ✓ Izvrstna zaščita pred puščanjem pri vseh stomah, tudi pri vgreznjenih.
- ✓ Mehak izbočen (konveksni) del je izredno udoben in s tem preprečuje vnetje kože.

EAKIN OBROČKI

- ✓ Preverjeno najboljša zaščita za učinkovito tesnenje, tudi pri najbolj zahtevnih stomah.
- ✓ Preprosto se gnete in oblikuje, tako da se prilega vsem oblikam in velikostim stome.

EAKIN PASTA

- ✓ **Brezalkoholna pasta** - **ne peče** pri uporabi.
- ✓ Absorbira vlago in s tem varuje kožo ter preprečuje puščanje.

Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin®™

medistar
Ulica Gradnikove brigade 11,
1000 Ljubljana
Tel: 01 / 511 36 00
www.medistar.si
info@medistar.si

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53, 1000 Ljubljana,
01 436 21 90,
drustvo@ilco-lj.org,
www.ilco-si.org

do 10%
nakupa se vrne na vaš račun

do 1%
nakupa za delovanje in programe društva

Denar nazaj
pri vsakem nakupu!

Tudi mi smo postali poslovni partner, myWorld cashback programa.

MyWorld je nakupovalna skupnost z več milijoni članov po vsem svetu in več kot 150.000 myWorld poslovnih partnerjev.
V Sloveniji lahko Cashback kartico uporabljate že v različnih trgovinah z živili, oblekami, tehničnimi izdelki, na bencinskih črpalkah, v hotelih, termah, zdraviliščih, lekarnah, cvetličarnah, restavracijah, gostilnah, pri veterinarjih, vulkanizerjih, optikih, avtomehanikih, frizerjih ... Med partnerji je tudi veliko spletnih trgovin.
Poiščite vsa myWorld partnerska podjetja v vaši bližini na www.cashbackworld.com. Partnerska podjetja prepoznate po nalepki Cashback pri vhodu.

Z ILCO Cashback kartico boste imeli pri vaših nakupih pri partnerskih podjetjih myWorld do 10% popusta – ta popust se vrne na vaš račun. Do 1% od nakupa pa gre za delovanje in programe društva.
ILCO Cashback kartico lahko dobite:

- na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- pri članih Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- na www.ilco-si.org
- ali pa do nje dostopate preko brezplačne telefonske aplikacije, ki jo lahko prenesete s spodnjo QR kodo.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

cb cashback world

Registracija

Brezplačna aplikacija