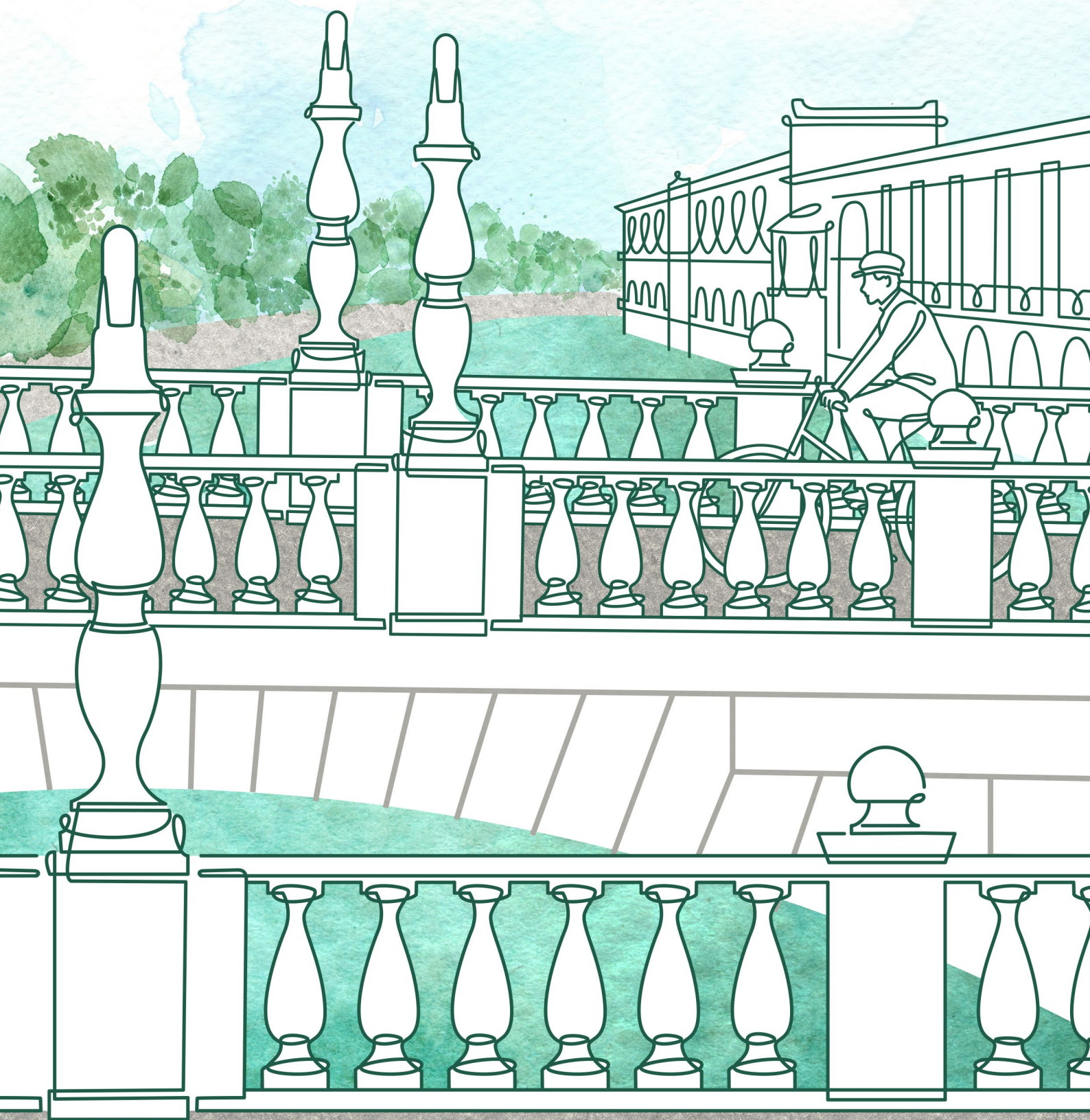


ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO



ILCOPIS JE GLASILO INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA

www.ilco-si.org, 28. številka, december 2022

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI



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

OD ZADNJE ŠTEVILKE ČASOPISA INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA JE MINILO ŽE PET MESECEV, KAR PA SEVEDA NIKAKOR NE POMENI, DA SMO ČLANI DRUŠTVA V TEM ČASU POČIVALI. KAJ VSE SMO POČELI, SI LE PREBERITE, ČE PA SI ŽELITE AŽURNJŠEGA PREGEDOVANJA NAŠIH DEJAVNOSTI, PRIPOROČAM OGLED NAŠE SPLETNE STRANI [HTTP://WWW.ILCO-SI.ORG](http://www.ilco-si.org) ALI FB PROFILA ILCO LJUBLJANA.

NA NAŠO SPLETNO STRAN VAS VABIM TUDI ZATO, KER BOSTE NA NJEJ NAŠLI VELIKO UPORABNIH NASVETOV O ŽIVLJENJU S STOMO – O VRSTAH STOME, O NEGI IN POTENCIALNIH ZAPLETIH, O VSEM, KAR MORATE VEDETI PRED IN PO OPERACIJI.

SEVEDA SO NA SPLETNI IN TUDI V ILCOPISU KONTAKTI ČLANOV – PROSTOVOLJCEV. TI SO POSEBEJ IZURJENI ZA POGOVORE Z OSEBAMI, KI JIH ČAKA OPERACIJA ALI PA SO BILE ŽE OPERIRANE. ZA POGOVORE SMO NA VOLJO TUDI SVOJCEM. LE POKLIČITE NAS ALI PA ZDRAVSTVENIM DELAVCEM POVEJTE, DA SI ŽELITE STIKA Z NAMI.

V ILCOPISU NAJDETE PRIJAVNICO V NAŠE DRUŠTVO ZASE IN ZA SVOJE BLIŽNJE.

POSŁANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA JE DOKAZATI, DA SE ŽIVLJENJE S STOMO NE KONČA. VELIKOKRAT JE RAVNO OBRATNO. KO SI NABEREMO NOVIH MOČI IN SE SPRIJAZNIMO S SPREMEMBAMI NA TELESU, LAHKO ZAŽIVIMO POLNEJŠE ŽIVLJENJE. DOKAZ SMO ZADOVOLJNI IN NADVSE AKTIVNI ČLANI NAŠEGA INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA, KI SI POMAGAMO IN SKRIBIMO, DA JE NAŠE ŽIVLJENJE, KLJUB BOLEZNI IN STOMI, RADOSTNO IN IZPOLNJUJOČE.

DRAGI MOJI, LETO JE MINILO KOT BLISK IN ŽE JE TUKAJ DECEMBER IN PRIHAJAJOČE LETO 2023. ŽELIM VAM VELIKO ZDRAVJA, SREČE, ZADOVOLJSTVA, RAZUMEVANJA, POSLOVNIH USPEHOV IN ŠE ENKRAT ZDRAVJA!

Predsednik društva

Zoran Terjav

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 našeta vprašanja v pomoč:

- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrevaljem po operaciji in rehabilitaciji?
- 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 začnete 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 s 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

40. OBLETNICA DRUŠTVA LARINGEKTOMIRANIH SLOVENIJE

• 19. avgust 2022 •



Na povabilo Ivana Košaka, predsednika Društva laringektomiranih Slovenije, se je nekaj članov iz našega društva ILCO Ljubljana udeležilo praznovanja ob štirideseti obletnici delovanja njihovega društva, ki so ga pripravili na Zgornjem Jezerskem.

Srečanja se je udeležilo veliko članov društva, ki so se s kar šestimi avtobusi pripeljali z vseh koncev Slovenije.

Predsednik Ivan Košak je imel pozdravni govor, tudi povabljeni in vodje področnih enot smo udeležencem namenili nekaj besed, predvsem pa smo jim čestitali ob visokem jubileju delova-

nja društva. Pevci in godci ljudskih pesmi »Studentček« so pripravili kulturni program: zapeli in zagodli so veliko pesmi. Po uradnem delu je seveda sledilo druženje s kosilom, na katerem so se spletli pogovori med člani. Seveda pa je vse skupaj spremljala glasba, ob kateri so nekateri tudi zaplesali.

Dogodek je bil lepo pripravljen, ves čas je bilo čudovito vzdušje polno pozitivne energije.

Še enkrat iskrene čestitke ob 40. obletnici Društva laringektomiranih Slovenije in hvala za povabilo.

druženje

ČISTILNA AKCIJA

• 15. oktober 2022 •

Z Zvezo prevoznikov po celinskih vodah Slovenije in Turističnim društvom Ljubljana Trnovo smo organizirali čistilno akcijo.

Ob 9.45 smo se zbrali v Kajak kanu klubu Ljubljana. Tu nas je pričakala kavica in nekaj »kratkega za pogret«.

Tokrat se je čistilne akcije udeležilo kar štirideset članov Društva ILCO Ljubljana s partnerji, otroki in drugimi svojci, zato je bilo vseh udeležencev čez sedemdeset. Seveda smo bili zelo dobre volje, saj nam je druženje v okviru društva vedno v veselje. Čistilnih akcij pa se radi udeležujemo tudi zato, ker s tem naredimo nekaj dobrega za naše okolje.

Po kavici in kratkem druženju so nam organizatorji razdelili rokavice in vrečke za smeti. Po skupinskem fotografiranju, smo se odpravili na teren. Med pobiranjem odpadkov nas je spremljalo sonce, zato nam je delo šlo veliko lažje od rok. Tudi tokrat smo pobrali veliko odvrženih plastenk, pločevink in nakupovalnih vrečk in še več nemarno odvrženih zaščitnih mask. Napolnili smo precej vreč za odpadke. Na žalost je med

ljudmi še vedno veliko nemarnežev, ki odpadke mečejo vsepovprek namesto v smetnjake, zato so čistilne akcije še kako potrebne, če hočemo imeti čisto okolje. Zelo zaskrbljujoče pa je tudi to, da je pod mostovi zelo veliko uporabljenih igel, ki jih uporabniki prepovedanih drog ne pospravijo za sabo. Igle pa so nevarne tudi zato, ker se lahko okužimo s prenosljivimi boleznimi, če se zbodemo.

Zbrane odpadke smo odvrgli v za to pripravljene zabojnike. Ob povratku na izhodiščno točko čistilne akcije smo si vzeli čas za še eno skupinsko fotografiranje, nato pa smo se ustavili v Afrika lounge baru, kjer smo se odžejali in si malo odpočili.

Ko smo si povrnili moči, smo se po Poljanski ulici vrnili na izhodišče, kjer so nam organizatorji ob 13.00 uri za malico pripravili odlično pečenega odojka. Prijetno siti smo se še malo družili, nato pa smo se, zadovoljni z aktivno preživetim dnem, razšli. Seveda ne brez obljube, da se kmalu spet srečamo.

”

*Več kot sedemdeset nas
je dobre volje in z veseljem
naredilo nekaj dobrega
za naše okolje.*



druženje

VODEN OGLED MUZEJA TONETA PAVČKA IN MARTINOVANJE S KRSTOM VINA

• 12. november 2022 •



Nebo so prekrivali oblaki, mi smo pa vedeli, da bomo doživeli še en odličen dan in tako smo se z avtobusom odpravili proti Mirni Peči oz. Šentjuriju na Dolenjskem. Na poti smo imeli tri postanke, na katerih smo pobrali še nekaj članov. Ko smo prispeli v Šentjurij, nas je pred Pavčkovim domom pričakala vodička Anica Levstek. Lepo nas je pozdravila, povedala nekaj o zgodovini Šentjurija in okolice, popeljala nas je do spominskega obeležja pesniku, poleg spomenika smo si ogledali še cerkvico Sv. Jurija. Vrnili smo se v Pavčkov dom, kjer je tudi »Pavčkova knjižnica«. Tam smo si ogledali film o njem, gospa Anica nam je prebrala nekaj Pavčkovih pesmi in povedala marsikaj zanimivega o njem. Zbirka je zasnovana kot poklon preminulemu velemojstru slovenske pesniške besede, verza in rime: velemojstru intimne poetične izpovedi, o kateri pričajo čudovite pesmi, napisane v razponu več kot pol stoletja in v umetnosti otroške in mladinske poezije, ki z Jurijem Murijem in drugimi pesmimi že desetletja neizbrisno zaznamuje domišljjski svet mladih rodov. Zelo zanimiv in poučen ogled. Zahvalili smo se gospe Anici za čudovito vodenje, se odpravili proti avtobusu in odpeljali proti Šentjerneju oz. Vrbovcem v zidanico Majzelj.

Ob prihodu nas je na dvorišču pred zidanico pričakalo šilce kratkega, domače vino in domače dobrote (salame, šunka, siri...) ter seveda glasba s harmoniko in kitaro. Nekateri smo si ogledali vinsko klet, nato pa smo odšli v zgornji prostor, kjer nam je že igral Glasbeni duo Peti as. Nekateri so takoj šli na plesišče in se zavrteli. Kmalu so nam prinesli okusno kosilo, potem pa smo nadaljevali druženje ob prijetnih zvokih glasbe. Tudi zapeli smo nekaj domačih. Ker pa je ravno ta dan imela naša Ružica rojstni dan, smo ji vsi čestitali in zapeli. Prišel je tudi škof (naš Mile), ki je krstil vino – tako je iz mošta nastalo vino. Med našimi članicami smo izbrali tudi kraljico vina. Izbrali smo slavljenko Ružico. Precej smo se pogovarjali o naši stomi, pripomočkih in pravicah invalidov. Neutrudna pri plesu, petju in dobri volji sta bila naša člana Ružica in večni šarmer in plesalec Jože. Zaslužili smo si tudi večerjo, po kateri se je naš je program v čudovitem vzdušju nadaljeval do 22. ure, ko smo odšli na avtobus in se odpeljali proti Ljubljani. Bilo je čudovito vzdušje in razpoloženje, veliko plesa in zabave, tako da je bilo pozitivne energije za izvoz. Res čudovit dan!

potep

PO BELI KRAJINI

• 21. maj 2022 •

Čeprav je bilo lenobno sobotno jutro, smo se na sedežu društva zbrali že ob 8. uri in se z odpe-
ljali proti Metliki, na Vinsko Vigred.

V Metliki smo izstopili iz avtobusa, pojedli
sendviče in se odpravili v staro mestno jedro,
kjer je bilo središče dogajanja. Najprej smo odšli
na kavico, potem pa vsak po svojih željah. Ogle-
dali smo si Belokranjski muzej, Hišo dobrot Bele

krajine, župnijsko cerkev Sv. Nikolaja, si po stoj-
nicah ogledovali razne ročno izdelane izdelke
in kulinarčne dobrote značilne za Belo krajino
in še veliko drugih znamenitosti.

Ob 12.30 uri smo se z avtobusom odpeljali v
Radovico, saj se je ob 13. uri že pričel pouk v
šoli »Brihtnih glav«. Pred šolo nas je pričakal
»ravnatelj«, razložil nam je, kako se moramo



obnašati, naslavljal »tovarišico učiteljico« in
povedal, da je bil idejni vodja te šole izjemni
belokranjski humorist Toni Gašperič.

Čas v šoli se zavrti nazaj v 50. leta 20. stoletja,
učilnica je opremljena kot takrat – stare šolske
klopi, slike takratnih voditeljev, zemljevidi Ju-
goslavije in ostale šolske drobnarije.

Ko je vstopila »tovarišica učiteljica« smo morali
vsi vstati, pozdraviti. Med poukom smo morali
sedeti z rokami na hrbtu in vzravnani. Stroga uč-
iteljica je po razredu hodila s palico v roki, najbolj
neposlušne učence pa je v kotu čakala koruza za
klečanje. Vseeno pa nam je učiteljica na šaljiv
in sproščen način predstavila Belo krajino, po-
sejano z vitkimi brezami in številnimi vinogradi
– belokranjsko naravno in kulturno dediščino.
Vsi »učenci« smo morali aktivno sodelovati pri
pouku, odgovarjati na vprašanja, risati na tablo,
zapeti pesem »Lepa Anka kolo vodi« in podobno.

Kot se v šoli spodobi, smo na koncu prejeli tudi
»izpričevalo«, nekateri z boljšimi, drugi s slab-
šimi ocenami.

Po pouku smo pešali v bližnjo turistično iz-
letniško kmetijo Bajuk, kjer so nam pripravili
domače belokranjsko kosilo. Po kosilu nam je na
harmoniko zaigral Andrej Bajuk, mi smo zapeli
nekaj pesmi, nekateri pa so tudi zaplesali.

Za konec so nas domačini peljali še v vinsko
klet, kjer smo imeli degustacijo nagrajenih
vin, ni pa manjkala niti belokranjska pogača in
seveda smo se tudi v kleti povsneli in zapeli
nekaj pesmi.

V čudovitem vremenu je naš razgiban kulturni
dan minil z zvrhano mero dobre volje, z veliko
novimi izkušnjami in doživetji, predvsem pa
prehitro.

potep RIBNIŠKO POHORJE

• 4.–9. junij 2022 •

Kmalu po prihodu v apartmaje smo imeli v restavraciji meritve krvnega tlaka, po večerji pa še podrobno predstavitev dogodkov v času bivanja v Ribnici na Pohorju in pogovore med člani društva. Zvečer smo še malo posedeli na terasi, potem pa smo se odpravili k počitku.

Drugi dan, v nedeljo, smo imeli dan športnih aktivnosti in tekmovanj. Tekmovali smo v različnih disciplinah: streljanje z lokom, suvanje krogle, vorteks, prstomet in petanka. V vsaki disciplini sta tekmovala oba spola. Z nami so bili tudi trije predstavniki Invalidskega športnega društva Ditra, ki so nam tekmovanje organizirali in ga tudi vodili. Tekmovanja pa so se udeležili tudi predstavniki Društva laringektomiranih in nekaj članov društva ILCO za Koroško, ki so poskrbeli za kulinarčno razvajanje, saj so nam prinesli potice in druge sladke dobrote.

Vreme je bilo čudovito, dobre volje, športne zagnanosti in pozitivne energije pa zvrhan koš. Tudi naši navijači so bili glasni, da ne govorim o navijaški skupini naših članic, ki so jo organizi-

rale na lastno pobudo. Po uspešnih aktivnostih smo imeli podelitev plaket najboljšim, nato pa popoldanski piknik in druženje.

Tretji dan smo imeli strokovno predavanje in praktično usposabljanje v temeljnih postopkih oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja (TPO+AED), ki sta ga vodila reševalca s Koroške Peter Kordež in Primož Krajnc. Pripeljala sta kar 14 lutk za oživljanje in nekaj defibrilatorjev, tako da smo pod njunim vodstvom in nadzorom vsi aktivno vadili oživljanje in uporabo defibrilatorja.

Po vajah smo imeli še predstavitev pripomočkov za nego stome proizvajalcev Convatec in Welland. Ponovno smo udeležencem izmerili krvni tlak.

Ob 13. uri smo se odpeljali do naše izhodiščne točke doma na Pesniku, od koder smo se odpravili na pohod do gozdarskega muzeja. Poti smo organizirali za vse pohodnike, zato smo razdelili v dve skupini po telesni zmogljivosti in sposobnosti. Pohod se je zaključil s povratkom na dom

Pesnik, kamor so se eni vrnili prej, eni pozneje. Vsi so bili navdušeni nad gozdovi, potmi in naravo. Pri domu smo se odžejali, malo družili, seveda tudi skupinsko fotografiranje ni manjkalo. Potem pa smo se vrnili v naše domovanje na Ribnici. Naš vodič Bojan Hartman iz Ribnice na Pohorju, član ILCO Koroške, ki nas je vse skozi vodil, je kar pohvalil naše pohodnike iz obeh skupin.

Četrty dan smo se po zajtrku odpravili na ogled nekaj kilometrov oddaljene obnovljene 200 let stare družinske kovačije pri Kovaču v Janževskem vrhu v Podvelki. Ob prihodu nas je pričakala gostiteljica in vodička Tinca z nekaj zdravilnimi kozarčki kratkega in sokovi. Pripravili so tudi prigrizek z raznimi domačimi namazi in sveže pečenim raznovrstnim kruhom. Tudi kurišče v kovačiji je bilo že zakurjeno in je zelo segrelo prostor. Posedli smo se v kovačiji, Tinca pa nam je predstavila njeno preteklost, povedala nam je, kaj so včasih razni kovači na Pohorju ustvarjali in popravljali, predstavila je





stara kovaška orodja in razne priprave za kovanje. Potem nam je dala navodila, kako si lahko naredimo izdelek. V žerjavici smo razgreli različne črke in številke, tako da si je lahko vsak v ploščico vtisnil črko imena, priimka ali hišno številko, kakor si je kdo zamislil.

Ker je bilo lepo vreme, smo v čudoviti pokrajini ob potoku poleg kovačije posedeli na klopih, se pogovarjali in uživali ter občudovali naše izdelke. Ker je prišel čas odhoda, smo se poslovili od gostiteljice in se odpravili proti novemu cilju. Z avtobusom smo se odpeljali do kmetije »Tete Lene«, kjer nas je pričakala in pozdravila gostiteljica Urška, oblečena po pohorsko s slamnikom na glavi. Odšli smo v pripravljen prostor, kjer so nas pričakali domači sokovi, Urška pa nam je predstavila zgodovino kmetije in njen razvoj, povedala in pokazala, kaj vse počenjajo na kmetiji, saj imajo tudi apartmaje in glamping. Odpravili smo se do ovc in krav, sproti je veliko povedala o rastlinah in rožicah. Ko smo se vrnili v prostor, so nas pričakale same dobrote:

namazi, marmelade ... Urška nam je zaupala nekaj receptov za marmelade, najbolj smo bili pa presenečeni in navdušeni nad smrekovo marmelado. Čas je seveda prehitro minil in morali smo se vrniti v našo Ribnico. Tu nas je že čakala odlična večerja, zvečer pa smo se zavrteli in zapeli ob živi glasbi do poznih nočnih ur. Igrala sta nam vsem že znani in vsestranski Bojan ter njegov prijatelj Igor.

Peti dan smo se že takoj po zajtrku odpravili do Hudega kota. Potem smo si vodeno ogledali Pahernikove gozdove in Pahernikovo smreko, spomenike (skulpture v gozdu), vseskozi nas je vodila in poučevala o gozdovih gospa Jerneja z Zavoda za gozdove Slovenje. Povzpeli smo se še do Pahernikovega doma in cerkve Sv. Bolfenka. Tudi za dosego tega cilja smo se pohodniki razdelili v dve skupini po zmogljivosti. Pri domu so nas domačini iz Krajevne skupnosti Hudi kot pošteno razvajali, saj se je že ob prihodu kadilo iz peči in loncev. Priložnostna kuharja Janez in Miha (gozdarja iz Pahernikove ustanove) sta

”

*Vsi smo bili navdušeni
nad naravo in gozdovi.*



pripravljala gozdarsko malico – friko. Čakala nas je tudi pijača. Po pohodu in toplem vremenu se je prav prilegla. Pozdravila nas je tudi gospa Marija iz KS Hudi kot in domačinka gospa Marica. Friko so nam postregli na prav posebnih krožnikih (1 cm debelih rezancih hloda), jedli pa smo z lesenimi vilicami. Ko smo pojedli, smo si ogledali film o gozdarjih, pogozdovanju in sonaravnem gospodarjenju in bivanju. Gospa Marija nas je odpeljala še v cerkev Sv. Bolfenka in nam razložila zgodovino in pomen te in ostalih cerkva na severnem Pohorju. Seveda je tudi vse te dogodke organiziral Bojan iz Hudega kota. Odpravili smo se nazaj proti Ribnici, kjer nas je že čakal vodič Danilo, ki nam je razkazal še cerkev Sv. Jerneja v Ribnici in samo Ribnico na Pohorju.

Ob povratku v našo restavracijo smo imeli še predavanje oz. predstavitev o zeliščih in zdravilnih rastlinah, ki je vodila Mojca Černe. Po večerji smo vsi uživali na travniku pred apartmaji in lovili zadnje žarke našega zadnjega večera na Pohorju.

Šesti dan smo po zajtrku posedeli na terasi, spili kavico, spakirali stvari, si še enkrat izmerili krvni tlak, se poslovili od prijaznih domačinov in se odpravili proti avtobusu.

Vsi udeleženci so bili nad šestdnevним bivanjem na Ribniškem Pohorju navdušeni. Prevzela jih je prelepa narava in dobra organizacija dnevnih dogodkov. V restavraciji so nas vsak dan razvajali s pohorskimi specialitetami, tako smo lahko delno spoznali tudi lokalno kulinariko.

Predsednik ILCO Ljubljana Zoran je povedal, da je to zadnji večdnevni obisk severnega Pohorja, saj smo ga v zadnjih dveh letih kar dodobra prečesali. Prihodnje leto, če bodo finance in zdravje zadovoljive, bomo dogodke organizirali na drugem koncu Slovenije.

Vsi so se zahvalili Zoranu za idejo za to destinacijo, organizacijo in pestrost dogodkov ter vsem aktivnim za neutrudno dnevno pomoč pri vseh dnevnih dogodkih in pri organizaciji.

Prav tako velika zahvala Bojanu Hartmanu za organizacijo, pomoč in sodelovanje na dogodkih.



potep REHABILITACIJSKO LETOVANJE 2022 V BAŠANIJI – MOJ MIR

• 16.–30. julij 2022 •



Čeprav med letom doživimo marsikaj lepega in se veliko družimo, nam pogled vseeno večkrat uide na koledar, na katerem preverjamo, koliko časa nas še loči do društvenega rehabilitacijskega letovanja v letovišču Moj mir.

Tokrat smo dopust preživljali skupaj že enajsto leto zapored. Letos se nam je pridružilo tudi nekaj članov Invalidskega športnega društva DiTra in skupaj smo se 16. julija polni pričakovanj odpravili na letošnje letovanje.

Zoran in Janez sta tja prišla malo prej z avtom in uredila vso potrebno dokumentacijo ter prevzela ključe bungalovov.

Med tem smo ostali zložili stvari iz avtobusa, nekateri pa so na kavici počakali, da so bungalove počistili in jih pripravili zanje. Seveda naši letoviščarji niso pozabili preveriti, kakšna sta plaža in bazen in tudi tokrat so nas razveselili z novico, da je morje še vedno mokro in slano. Tako smo zaplavali v brezskrbne dneve, ki so jih popestrili dobra hrana in skupne dejavnosti. Vreme je bilo sončno in temperatura zraka je že dosegla 30 stopinj Celzija in več.

Osebe s stomo znano uživati življenje. Naši članici Anica in Renata sta praznovali rojstni dan, zato smo jima zapeli in naredili nekaj presenečenj.

Nismo pa samo počitniško lenarili. Poskrbeli smo tudi za svoje zdravje, saj smo imeli organizirane različne dejavnosti: telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka, razgovore, refleksno masažo in pa seveda športni ribolov. Na

žalost pa tudi letos ribe niso hotele iz vode, zato smo se morali zadovoljiti z mesnim menijem na pikniku, ki smo ga popestrili s plesom. Seveda pa smo tudi letos občudovali čudovite sončne zahode.

Sedem dni je minilo prehitro in prva skupina je morala 23. julija domov. Prihod nove skupine smo pričakali z dobrodošlico in skupinskim slikanjem. Ni manjkalo objemov ter poizvedovanj, kako je doma v naših krajih in obratno, kako smo se imeli mi.

Prva skupina se je odpeljala v Slovenijo, druga pa je dala »možgane na off« in začela uživati. Seveda tudi v tem tednu ni manjkalo različnih dejavnosti: telovadba, športne igre, merjenje krvnega tlaka, pogovori, en dan pa smo imeli večer ob glasbi na terasi restavracije, saj nas je s pijačo počastila naša članica Marija, ki se zaradi poškodbe letos ni mogla udeležiti letovanja. Prehitro je minil tudi drugi teden našega rehabilitacijskega letovanja.

Spakirali smo stvari v avtobus, se spotoma odpeljal na kosilo v gostišče Ob kaminu v Postojni, nato pa smo polni novih moči odšli domov.

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je kar nekaj letošnjih dopustnikov že prijavilo za rehabilitacijsko letovanje 2023. To nas več kot veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!

Vsi prisotni se zahvaljujemo našemu ZORANU za organizacijo idiličnega dopusta. Zoran, hvala, in naslednje leto ponovi naš skupni dopust.

potep

POHOD ILCO DRUŠTEV V MOSTEC IN NA ROŽNIK

• 8. julij 2022 •

V petek, 08. julija 2022, smo se udeležili enodnevnega pohoda Zveze ILCO Slovenije vseh 6 ILCO društev. Ob 9.30 smo se zbrali na parkirišču ob Večni poti v Ljubljani (kjer so lahko avtobusi obrnili in odložili udeležence) in se skupaj odpravili peš v Mostec.

Že zjutraj je bilo lepo sončno vreme in po dvajsetih minutah hoje smo prišli v Mostec.

Tam so nas pričakali s šilcem »zdravja« in toplo obaro z žganci. Ko smo se okrepčali, smo še malo poklepetali in se razdelili v dve skupini glede na telesno pripravljenost. Določili smo tudi vodji skupin pohodnikov. Ena skupina se je odpravila na krajši, druga na daljši pohod. Skupaj smo odšli do skakalnic Smučarskega skakalnega kluba Ilirija. Prekrite so z umetno podlogo, kar omogoča skoke tudi poleti. Seveda smo lepo okolje izkoristili za skupinsko fotografiranje. Vodja programa za šport Zoran pa nam je povedal nekaj dejstev o skakalnicah. Presunil nas je podatek o prvi skakalnici, ki



je imela doskočišče blizu Bolnišnice dr. Petra Držaja.

Nato se je pohodna skupna podala na Rožnik, ostali pa so se sprehajali po okolici in se vrnili v Mostec, kjer so se nekateri pomerili v prstometu (balinčkah), nekateri pa so šli po pešpoti do živalskega vrta.

Pohodniki težje ture so se z Rožnika vrnili okoli 14.30 ure, nekateri bolj, nekateri manj utrujeni. Najprej so si spočili, se odžejali, se pogovorili o poti, povedali še ostalim, kako je bilo na poti in na Rožniku. Vsi udeleženci iz drugih društev so bili presenečeni, da imamo tako lepe sprehajalne poti, gozd in enkratno lokacijo v naravi, kot je Mostec in to skoraj v centru Ljubljane. Kmalu so vsem že zadišale dobrote z žara in prišel je

čas, da smo se pošteno okrepčali, nato pa smo se veselo pogovarjali in si spet izmenjali veliko izkušenj z našimi stomami in pripomočkih za njihovo oskrbo.

Ves čas nam je igral ansambel Bajuk, zato smo lahko tudi zaplesali in zapeli.

Ker smo ob vseh aktivnostih spet porabili veliko energije, so nam popoldan postregli še slastno pito.

Ker smo imeli lep sončen dan in vseskozi čudovito vzdušje z enkratnim programom, smo bili cel dan dobre volje, zato je bilo pozitivne energije za izvoz. V pozno popoldanskih urah pa smo se po prijetno preživetem dnevu zadovoljno odpravili vsak proti svojem domu.

potep

20. OBLETNICA ILCO SRBIJE

• 18.–21. november 2022 •



Na povabilo Snežane S. Milojević, predsednice Nacionalnega invalidskega združenja "ILCO" Srbije – Društvo "ILCO" Srbije, smo se štirje člani (Renata, Ksenija, Brane in Zoran) Invalidskega društva ILCO Ljubljana udeležili štiridnevnega programa ob njihovi dvajseti obletnici delovanja. Dogodkov ob obletnici so se udeležili še člani društev ILCO Makedonije in Varaždina. V petek, 18. 11. 2022, smo se malo pred 4. uro zjutraj odpeljali iz Ljubljane. Brane nas je spotoma pobiral. Nazadnje je pobral Renato v Ivančni Gorici in po močnem dežju smo nadaljevali pot v Beograd.

V Beogradu smo parkirali na dogovorjenem mestu, pozdravila sta nas Dragan in Milorad. Stvari smo pustili v avtu in se po programu odpravili z vodičko po Beogradu, malo peš, malo s kombijem. Po ogledu smo imeli pozno kosilo, zvečer pa sproščen sprehod po centru Beograda

in »korzu«. Nato smo se namestili po sobah v stanovanju.

Po zajtrku smo se s kombijem odpeljali v naselje Kovačica, kjer smo si ogledali galerijo naivnega slikarstva. Pri izdelovalcu violin Janu Nemčeku smo si ogledali različne violine. Prijazno si je vzel čas za nas in nam razložil, koliko časa izdeluje

”

*Padel je predlog, da bi
ustanovili združenje
ILCO za Balkan.*



violine, katere materiale uporablja in nam opisal postopek izdelovanja violin. Bilo je zelo poučno, saj smo izdelali veliko novih stvari.

Potem smo se odpeljali do »100 Topola«, kjer smo si ogledali konje, nekateri so jih tudi zajahali. Tu smo imeli kosilo in se sproščeno pogovarjali o razmerah za osebe s stomo v državah, iz katerih prihajamo, čeprav je bil potem temu namenjen uraden dogodek. Vrnili smo se v Beograd, odšli v naše prostore in se do večera družili z Makedonci, nato pa utrujeni popadali v postelje.

V nedeljo smo se po zajtrku odpeljali do medgeneracijskega centra, kjer so nam pripravili pevski nastop. Po nastopu smo se odpeljali v pisarno ILCO Srbije, kjer smo si izmenjali izkušnje o delovanjih društev po državah, pripomočkih, pravilih, invalidnosti in drugem. Snežani smo predali darilo Invalidskega društva ILCO Ljubljana ob njihovi 20. obletnici. Padel pa je tudi predlog, da bi ustanovili združenje ILCO za Balkan,

o katerem se bomo še pogovarjali in dogovarjali. Zapustili smo pisarno in se odpeljali do stolnice srbske pravoslavne cerkve – Cerkev svetega Save. Cerkev je res ogromna, imponantna z veliko poslikavami, čudovitimi materiali in jo uvrščajo med največje cerkvene stavbe na svetu. Res je čudovita.

Po ogledu so nas gostitelji odpeljali v Staro Pazovo, kjer smo imeli kosilo s specialitetami z žara, odlična hrana v velikih količinah kot se za Srbijo spodobi.

Vrnili smo se v Beograd in odšli v gledališče, kjer smo si ogledali predstavo »Reče mi jedan čoe«, ki jo je odigral Petar »Pera« Božović.

V ponedeljek smo si po zajtrku ogledali Muzej Nikole Tesle, spotoma pa smo se še malo sprehodili po mestu. Kmalu zatem smo se odpravili nazaj v Slovenijo.

Še enkrat hvala gostiteljem za povabilo in čestitke ob 20. obletnici ILCO Srbije.

na naslovnici

TROMOSTOVJE

Čeprav se življenje po pandemiji koronavirusne bolezni vrača na stare tire, se je med izolacijo zaradi preprečevanja širjenja virusa med ljudi naselila previdnost v odnosih z drugimi in celo odtujenost. Zato se bomo morali ponovno povezati. V ILCOpisu bomo to naredili na simbolni ravni: s predstavitvijo znamenitih ljubljanskih mostov. V prejšnji številki smo vam predstavili Zmajski most, tokratne vrstice pa namenjamo Tromostovju.

Na mestu, kjer danes stoji sredinski most Tromostovja, je stal lesen most, o katerem so prvič pisali leta 1280. Po propadu Emone v 5. st. n. št. je bil Stari most najbrž prvi, ki je povezoval oba bregova Ljubljane po antiki. Zgrajen je bil iz lesa in je bil glavna povezovalna pot z Gorenjsko in Štajersko. Pozneje so čez Ljubljano zgradili nov Zgornji most, zato so Stari most preimenovali v Spodnji most. Leta 1657 ga je zajel požar, zato so na

njegovem mestu zgradili prav tako lesen Novi most. Nanj so postavili barake, v katerih so trgovci prodajali svoje blago. Da bi most obvarovali pred nesrečami so na sredino ob ograjo postavili veliko razpelo, ki so ga leta 1796 premestili na vrh stopnišča pred vhodom v Frančiškansko cerkev, kjer ga lahko vidimo še danes. Leta 1842 so dotrajani leseni most zamenjali s kamnitim Nadvojvode Franca mostom, poimenovanem po zadnjem vladarju Avstrogrske monarhije nadvojvodi Karlu I. Habsburško-Lotariškim (s polnim imenom Karl Franz Josef Ludwig Hubert Georg Maria von Habsburg-Lothringen). Poznamo ga tudi pod imenom Špitalski most, saj se je po njem nadaljevala takratna Špitalska, danes Stritarjeva ulica. Most iz kamnitih kvadrov glinškega apnenca in litoželezno ograjo je zasnoval arhitekt Giovanni Picco. Z njim je zelo polepšal vstop na takratni Marijin trg (Prešernov trg), ki je bil bolj zaprto območje kot danes, ko nanj vodi tudi Miklošičeva ulica. Most je sicer brez večjih poškodb prenesel znameniti potres leta 1895, a ker je mestna uprava takrat

dobila znatna sredstva za obnovo, se je odločila, da ga bodo razširili. Zaradi Prve svetovne vojne, so bila dela ustavljena, denar pa je izpuhtel. Deset let po vojni so obnovo zaupali arhitektu Jožetu Plečniku, ki je ugotovil, da je Špitalski most v zelo dobrem stanju in bi ga bilo nesmiselno podirati. Predlagal je, da na vsaki strani obstoječega mostu zgradijo betonski most za pešce. Obstoječi most je z novima poenotil z balustradno ograjo in povezavo na spodnjo teraso nad reko Ljubljanico. Tako je nastalo Tromostovje, po katerem so vozile konjske vprege, avtomobili, tovorna vozila, tramvaj, pozneje mestni avtobus, ki so terjali svoj davek, zato so ga morali leta 1992 temeljito obnoviti. Jeseni leta 2007 pa so ga zaprli za promet in nam omogočili, da v njegovi lepoti uživamo brez ropota, izpušnih plinov in strahu, da bi nas kdo povozil.



člani pišejo

SPOŠTOVANE ČLANICE, ČLANI!

Ko sem se zbudil iz 16-dnevne kome, ko nisem vedel kje sem, ko nisem vedel ali bom ostal živ ali bom preostanek življenja prebil na invalidskem vozičku, takrat sem spoznal, da so ob meni ljudje, ki že vrsto let nesebično, volontersko pomagajo osebam, ki so se znašle v podobni situaciji. Vlivajo jim pogum, z njimi delijo željo za boljši jutri. Ob zelo temčnih mislih na samomor, globoki depresiji, osebnih težavah v najožji družini pomagajo s svojo življenjsko močjo. Vse to smo mi, članice in člani. In kdo nam je pomagal iz globin depresije, samomora, najbolj črnih misli?

ILCO z Zoranom in vsemi predanimi sodelavci, ki nam s svojo življenjsko pozitivno mislijo nesebično pomagajo, da se postopoma navadimo na nove okoliščine v življenju. Zoranu sem neizmerno hvaležen, da mi je pomagal najti nov smisel v življenju in me spet vrnil v skupnost, ker ILCO je močna skupnost, ki z nezlomljivo in nesebično pomočjo poskrbi za našo misel na boljši jutri! In kaj nam sporoča neki anonimnež Maksimiljan? Oseba brez hrbtenice, ki se skriva pod psevdonimom »Maksimiljan Maksi«. Po vsej dostopni anonimni dokumentaciji je edini namen in cilj tega anonimneža, ki je infiltriran v našo skupnost, da to skupnost uniči! To mu ne bomo dovolili!!! ILCO je moj drugi dom, moja druga družina, moje pribežališče. In zato mu sporočamo, da ne dovolimo njegovega poniževanja in razdvajanja!

Frleta Radovan, l.r.

TO SO MOJI PTIČKI

Sreda je! Skočim izza mize, za katero sem pila kavo. »Kam tako hitiš?«, me vpraša mož. »Grem na kegljišče, danes kegljajo vsi iz skupine ILCO.« To je veliko društvo. Vsi so veseli, razigrani in nič jih ne ustavi. Zbrani so z vseh strani. Ko pridejo skupaj, se človeku kar milo stori.

Ko bi jih vi gledali z mojimi očmi, bi videli, da so kot jata ptičkov. Vsi se smejejo, pojejo, žvrgolijo. Poslušam, poslušam, velikokrat se ne morem odločiti ali so jata ptičkov ali celo zbor čričkov? Ko pa utihnejo takoj vem, da sledi resen pogovor. Oglasi se neka gospa.

Jaz moram iti, grem v bolnico, nesem jim našo revijo, vsi jo radi berejo. Veliko ljudi šele iz revije izve, kaj pomeni ime ILCO. Veliko ljudi se šele potem vpraša, ali bom kmalu tudi jaz med njimi? Zato pojdimo na pregled še pravočasno! Naj živi in se veseli skupina ILCO.

Kmalu bomo zakorakali v novo leto, zato vam vsem iz srca želim zdravo in veselo NOVO LETO 2023.

Ivanka

ZA PRIJATELJE SI JE TREBA ČAS VZET

Ob koncu leta radi vsaj za hip pogledamo nazaj na pot, ki smo jo prehodili med letom: kaj smo v tem času dobrega in lepega doživeli, kaj bi še radi doživeli in kaj si želimo?

Ker se bo letošnje leto kmalu izteklo, vam želimo izraziti zahvalo za vse delo. Zaradi odličnega in požrtvovalnega dela predsednika Zorana in njegove ekipe, smo spet bogatejši za lepe spomine.

Druženje z društvom ILCO je vedno veselo in polno pozitivnosti. Vedno tudi kaj novega vidimo in slišimo, kar sicer zagotovo ne bi. Ko se srečujemo, skupaj doživljamo veliko lepih trenutkov. Lep slovenski pregovor pravi: »Dobri prijatelji so zlata vredni in kdor jih je našel, je našel zaklad«.

Tudi me kot podpornice društva ILCO, smo našle svoj zaklad.

Vse dobro vam želimo še naprej in veliko skupnih poti, predvsem pa vsem veliko veselja in zdravja!

Lidija, Darka, Olga

Tam sredi doline, v zavetju planine, kjer reka mogočna utira si pot. Ob poti v planino, tam gor nad dolino, vas plaha kot ptica, pozdravi vasica, s kaj čudnim imenom res, vas hudi kot.

Tam sredi planine, tam sredi strmine, si dom je postavilo mnogo rodov. Drevesa in kamen, pa oglarski plamen, so kruh jim dajali, da tam so ostali, tam sredi stoletnih neskončnih gozdov.

Olcár s cepinom in žago in klinom. Pa Pruhar s kladivom in svedrom, smodnikom. Oglarji pa z ognjem in krampom, sekiro, družinam služili vsakdanji so kruh.

Špes in Ravnjak, Založnik in Stramec, pa Mavrič, Razbornik in Šmid, pa Vrhovnik, Ladinek, pa Pušnik in Klemenčev Ludvik, Bisako Avgust, pa Breznik in Hrust.

Minila od takrat že mnoga so leta, a reka v dolini še vedno hiti, vse tja do obzorja, do Črnega morja, kot večna je priča, kaj tu se godi.

Pojdite na pot, prav tja gor, v Hudi kot, hodite počasi, stopite v spomine, že res, da vse v času zbledi in vse mine, a druge že piše nov Olcarski rod.

Miran Švarc

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 zahvaljuje 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

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 zagamčena.

Datum

Podpis

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

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:

.....



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 zjamčena.

Datum

Podpis

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invalidsko 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



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.

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.



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, zancem, sosedom ...

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

ZDRAVE VEZI NAS NAREDIJO MOČNEJŠE

IZBOLJŠAN
DVODELNI
SISTEM

Lastnosti vrečk Natura®+



**InvisiClose™
zapiranje**

Varno in enostavno
zapiranje izpusta.



**Lock-it Pocket™
varnostni žep**

Lahko se upogne, da
prekrije tesno zaprt izpust.



Udobna vrečka

Mehka in udobna tkanina,
ki je vodoodporna in se
hitro suši.

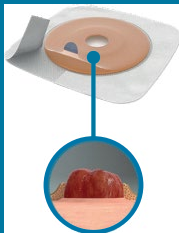
Lastnosti podlog Natura®

Stomahesive® in Duraheasive® sta patentirana
hidrokoloidea, ki pomagata ohranjati
kožo zdravo. Trdno se oprimetata kože ter
zagotavljata varnost in udobje.



Stomahesive®

Primeren za pogosto
menjavo podlog.



Duraheasive®

Primeren za daljšo uporabo podloge.
V stiku s tekočim blatom nabrekne
in tako ustvari še varnejši oprijem
podloge okoli stome.

Ob upoštevanju mnenj več kot 1000
enterostomalnih terapevtov in 400
uporabnikov je ConvaTec razvil izboljššan,
varnejši, udobnejši in diskretnejši sistem.

Izboljšane vrečke Natura®+

v kombinaciji z

zanesljivo, patentirano

tehnologijo

Natura® podlog

olajšajo

vsakodnevno

življenje

uporabnikov.



VRHUNSKI
DVODELNI SISTEM

**Natura®
& Natura®+**

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



Zastopnik in distributer v Sloveniji
Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana

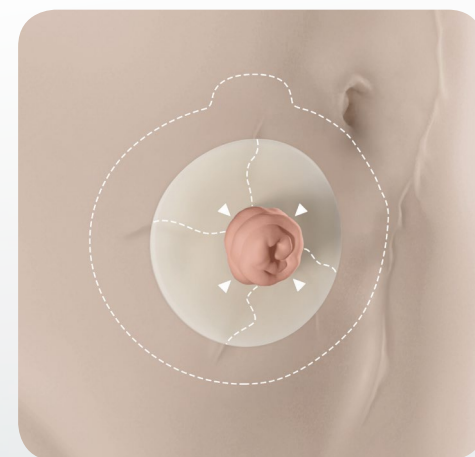
Tel./fax: (01) 251 24 90

www.vsm.si

ConvaTec

ARTUM d.o.o., VSM-11/22.

Imate težave z zatekanjem,
je koža okoli stome rdeča? Ste že preizkusili
Brava® Oblikovalni obroček?



Brava®
Oblikovalni obroček
preprečuje zatekanje in
zagotavlja zdravo kožo.



Coloplast®
Care

MODRA ŠTEVILKA
080 1007

Za brezplačni vzorec pokličite Coloplast
Care center za svetovanje osebam s stomo.

Klic na 080 1007 je brezplačen.



Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
trgovina in svetovanje

PE LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84

ljubljan@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2

Kržičeva 7
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30

ljubljan2@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



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...

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

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

Gospodsvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradec
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, KSENIIJA OBLAK,
ilustracija in oblikovanje: PADALCI (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC),
fotografiji Tromostovja: Razglednice Milene Žnidaršič; TadejM, 2012,
Wikipedia; lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, tisk:
GRAPHTECH





Specializirana prodajalna z medicinsko tehničnimi pripomočki

*medicinski
pripomočki*

*ortopedski
pripomočki*

*terapevtski
pripomočki*

ortopedska obutev

pomožna zdravila

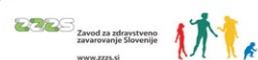
*pripomočki za
diabetike*



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



**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 OPERACIJI

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 paletu 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)

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

www.medis.com

MEDIS Hospital Care



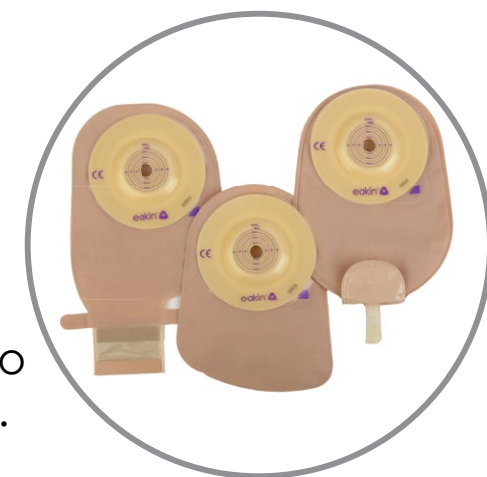
221123 Informacije za uporabnike

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo rešitev za vas.

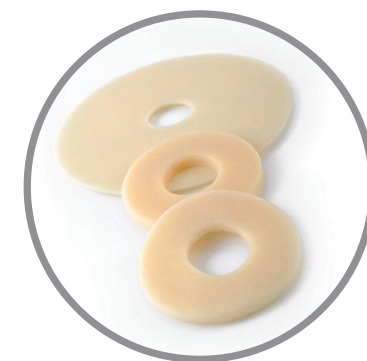
EAKIN VREČKE ZA STOMO

- ✓ 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:

medistar

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

eakin 



do **10%**
nakupa se vrne
na vaš račun

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

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 vходу.

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

