

ILC(o)pris

GLASILO OSEB S STOMO



ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
33. številka, 6/2025

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI



Pred vami je že trintrideseti ILCOpis in letos mineva deset let odkar je izšla prva številka. V tokratni vam predstavljamo nekaj dejavnosti našega Invalidskega društva ILCO Ljubljana v preteklih petih mesecih. Spet smo bili zelo aktivni, saj smo v novo leto vstopili tudi skupaj, nato smo si pričarali (pred)poletje s kopanjem v Bernardinu, izlete pa smo popestrili s strokovnimi predavanji, koncerti, obiskom muzejev. Tudi letos smo pridno trenirali in tekmovali na Športnih igrah. Povabljeni smo bili Varaždin, zakaj pa si boste prebrali kar sami. Če ste revijo dobili v roke v težkem obdobju, ko ste izvedeli, da boste dobili stomo ali pa ste ravno prestali operacijo, naj vam zaupam, da imam tudi jaz stomo in to že osemnajst let. Ne bom tajil, na začetku mi je bilo hudo ob pogledu na spremenjeno telo, skrbelo me je, kakšno bo poslej moje življenje, vseeno pa sem se odločil, da stome ne bom skrival. Tako sem se zelo hitro otresel razmišljanja o tem »kaj bojo rekli drugi«. Poskusil sem se čim prej sprijazniti in aktivno zaživeti. Najpomembneje je, da sem živ in da lahko uživam življenje brez bistvenih omejitev.

Zavedam se, da je marsikomu težko povedati, da ima stomo. Še težje je, ko ti kirurg pove, da jo boš dobil. S tem dejstvom smo se morali sprijazniti vsi, ki stomo imamo. Morali smo začeti spet »normalno« živeti, res da malo drugače, vendar moramo biti stomi hvaležni, saj zaradi nje še vedno živimo in življenje uživamo po svojih možnostih. Zato se je treba čim prej vrniti v družinsko in družbeno življenje, kakršnega smo imeli pred operacijo.

Ko sem se vključil v ILCO društvo je šlo vse lažje, spoznal sem osebe, ki so že imele stomo. Pogovarjali smo se o različnih situacijah, od izkušenih oseb s stomo sem dobil koristne napotke o negi stome, ugotovil sem, da se še vedno lahko kopam v bazenu ali morju, kolesarim, potujem. Najbolj pa mi je koristilo dejstvo, da sem prišel med pozitivne ljudi z veliko življenjske energije.

Zdaj tudi sam delujem kot prostovoljec in s svojimi izkušnjami pomagam novo operiranim, njihovim partnerjem in svojcem.

Iz lastnih izkušenj svetujem vsem, ki se soočate s težko boleznijo črevesja, da se vključite v ILCO društvo, saj smo skupaj močnejši in lahko hitreje najdemo rešitev za težavo, ki se vam zdi nerešljiva.

Veliko kirurgov, psihologov in enterostomalnih sester nam pove, da osebe, ki so vključene v društva, hitreje fizično in psihično okrevajo in se vrnejo v normalno življenje. Vabim vas, da se nam pridružite. Prijavnico lahko izpolnite takoj, saj jo boste našli v ILCOpisu, ki ga ravno prebirate.

Želim vam prijetno branje

A stylized, handwritten signature in white ink, likely belonging to the author of the text, written on a dark blue background.

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 naštet 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 spreminil 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.

VSA IMENA LJUBLJANE

Ekvorna

Arheološka izkopavanja v Ljubljani, ki je v celoti pod kulturno varstveno zaščito, kar pomeni, da je pred vsakim gradbenim posegom potreben nadzor arheologa, so pokazala, da je bilo to področje naseljeno že od prazgodovine, le mesta naselbin so se menjala. Tako vemo, da so na Špici živeli koliščarji, na grajskem griču in v okolici pa ljudstva keltskega izvora, ki so jim že Rimljani rekli kar staroselci.

Vsekakor pa je bila rimska Emona prvo načrtno zgrajeno mesto. Preden so Rimljani zgradili Emono pa so v izvidnico poslali vojsko, ki je poskrbela za gradnjo glavnih mestnih vpadnic, ki so še danes glavne poti iz Primorske proti Gorenjski, Dolenjski, Štajerski itn. Rimska vojska se je utaborila na današnjih Prulah, natančneje na Tribuni in se pri tem pogajala in trgovala s staroselskimi plemeni, najverjetneje Tavriski. Pri tem so nalezeli na njihove običaje, navade in verovanja. Staroselska plemena so že od prazgodovine verjeli v boginjo Ekvorno, Ekorno, v zgodnjih latinskih zapisih tudi Aequorna, Aecurna ipd., ki je bila domnevno boginja skrivnostih z vodo pokritih ravnin, kakršno je Barje, ter presihajočih jezer in rek ponikalnic.

O večstoletnem čaščenju boginje Ekvorne pričajo arheološke najdbe na področjih, ki se jim je Emona izognila. Rimljani so namreč svoje novo mesto zgradili stran od staroselskih naselbin in grobišč. Seveda ne zato, ker bi jim bilo toliko mar za staroselce, ampak ker so si izbrali najugodnejši lego za svoje moderno mesto opremljeno z

vodovodom in kanalizacijo, ki smo ju dolga leta uporabljali tudi Ljubljančani, saj so ju gradbeniki moderne Ljubljane preuporabili za svoje potrebe. Boginjo Ekvorno so začeli častiti tudi Rimljani, ki so bili znano po tem, da so sprejeli tudi bogove ljudstev, ki so jih kolonizirali. Pogosto so k izvornemu imenu dodali še ime katerega svojih bogov in boginj, npr.: Mars Latobius, Jupiter Dolichenus. Vendar je z Ekvorno drugače, saj ji niso dodali imena, ampak so jo častili kot izvorno boginjo teh krajev, le njeno ime so zapisovali vsakič malce drugače, kar je razvidno iz napisov na nagrobnikih najdenih na Vrhniku, v Ljubljani in celo v Szombathelyju na Madžarskem, ki se je v Rimskih časih imenovalo Savaria in so ga ustanovili nekateri Emonci in drugi Rimljani, ki so se tja preselili zaradi možnosti trgovanja. Zakaj se je Rimljanom zdela Ekvorna tako pomembna, žal ne vemo. Vsekakor pa je bilo zanje pomembno, da so z daritvami pomirili tako Ekvorno, kot Laburusa in Savusa, da jim vode niso odplaknile kmetijskih pridelkov in poplavlile mesta, in da so lahko mirno pluli po Ljubljanici naprej po Savi, kjer je prebival bog Savus. Običajno je imela vsaka reka svoje božanstvo. Kako je bilo v rimskih časih ime reki Ljubljanici pa ne vemo zagotovo. Vemo samo, da so Rimljani običajno reke poimenovali po mestu, ki so ga zgradili ob njej, a se tudi tega niso striktno držali. Reka Ljubljanica je takrat tekla mimo največjega pristaniškega mesta v teh krajih Navporta, kjer je danes Vrhnika, pozneje pa tudi mimo Emone.

PREDAVANJE: »VSE O UROSTOMI«

• 27. november 2024 •

Za člane društva smo organizirali predavanje »Vse o urostomi«, ki ga je pripravil kirurg urološke kirurgije prof. dr. Miro Mihelič, dr. med., specialist kirurg.

Predavanja se je udeležilo skoraj petdeset članov našega društva

Dr. Mihelič nam je najprej razložil, kakšne so razlike me suho in mokro urostomo, nadaljeval pa je z razlago o tem, kako izvedejo urostomo na trebušno steno. Govoril je tudi o fistolah, različnih vzrokih prizadetosti mehurja (nevrogeno prizadetem mehurju, karcinomu, prirojenih motnjah mehurja...), ki so vzrok za urostomo.

Pojasnil je tudi, kako skupaj z enterostomalno sestro določijo mesto bodoče urostome.

Z bogatim slikovnim materialom je prikazal, kako se pravilno izdelata, oblikuje, namesti urostoma na trebušno steno in še veliko drugih zanimivih, strokovnih in za nas novih informacij. Predavanje je trajalo eno uro, potem pa si je profesor dr. Mihelič vzel še čas za veliko individualnih vprašanj, na katera je strokovno in potrpežljivo odgovoril.

Veliko novega smo izvedeli o mehurju, sečilih, urostomi, notranjih organih in bolezenskih stanjih, ki privedejo do urostome.

Še enkrat se zahvaljujemo profesorju za odlično predavanje in njegov čas.





AKUTNA MALIGNA ZAPORA LEVEGA KOLONA

Mirko Omejc

Klinični oddelek
za abdominalno kirurgijo,
UKC Ljubljana

Rak debelega črevesa z napredovanjem rasti pogosto povzroči zaporo črevesa. Pri približno 7–47 % bolnikov s kolorektalnim rakom pride do zapore črevesa, kar predstavlja približno 85 % urgentnih operacij na debelem črevesu. Tumorji, ki povzročajo zaporo so v primerjavi s tistimi, ki zapore ne povzročajo, večinoma bolj napredovali, pogostejše preraščajo na sosednje organe, večja pa je tudi prisotnost oddaljenih zasevkov. Izbira kirurškega posega je odvisna od:

- lokalizacije tumorja,
- splošnega stanja bolnika,
- izkušenosti kirurga,
- stadija bolezni,
- stopnje zapore.

Stopnja zapore črevesa lahko variira od ne-popolne zapore, zapore, ki še delno prepušča prehod vsebine, do popolne zapore, ki ob kompetentni ileocekalni zaklopki povzroča zaprto vijugo (angl. closed loop) z ishemijo, gangreno ali perforacijo črevesa. Obolevnost po operacijah zaradi zapore levega kolona je visoka, do 43 %, prav tako smrtnost, ki dosega 2–12 %. Pri zdravljenju zapore levega kolona (distalno od lienalne fleksure) je možnosti zdravljenja več,

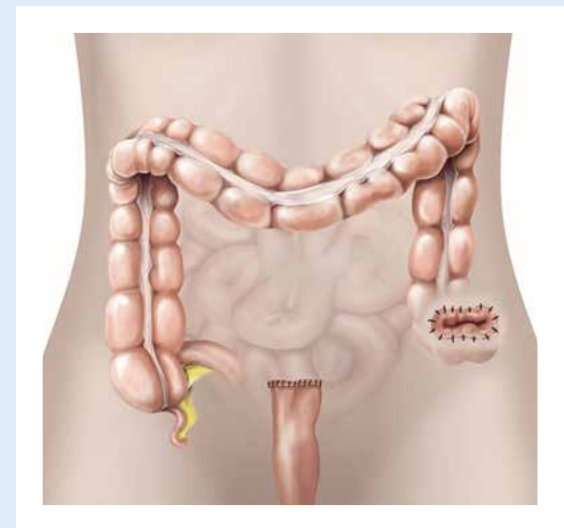
pri zapori desnega kolona je operacija izbire desna oz. razširjena desna hemikolektomija z ileokolično anastomozo, s katero razrešimo zaporo in odstranimo tumor.

Operacije v več fazah

Tradicionalni pristop pri zapori levega kolona zaradi malignoma je vključeval operacijo v treh fazah. Prva faza je pomenila razbremenitev oz. dekompresijo kolona z oblikovanjem kolostome. Temu je sledila druga operacija, pri kateri je bil odstranjen tumor. Ti dve operaciji sta bili praviloma izvedeni v času iste hospitalizacije. S tretjo operacijo se je pri kurativno zdravljenih bolnikih ponovno vzpostavila kontinuiteta prebavne cevi, opravljena pa je bila tedne ali mesece po prvih dveh. Velik del bolnikov ni nikoli opravil vseh treh posegov, saj je smrtnost visoka. Petletno preživetje bolnikov, pri katerih so bile narejene vse tri operacije je bilo le 19–38 %. Danes je ta pristop izgubil veljavo in pride v poštev le izjemoma.

Operacija v dveh fazah

Naslednja stopnja v razvoju kirurgije zapore levega kolona je bila operacija v dveh fazah – diskontinuitetna operacija ali operacija po Hartmannu. Operacija po Hartmannu je bila uvedena za zdravljenje stenoizirane distalne sigme in proksimalnega rektuma. S prvo operacijo se razbremeni črevo in reseca tumor, distalni del rektuma se slepo zapre v višini peritonealne gube ali pod njo, proksimalni del pa napelje navzven kot terminalna kolostoma. Pri drugi operaciji se vzpostavi kontinuiteta prebavne cevi. Po Hartmannovi operaciji do druge faze, v kateri se vzpostavi kontinuiteta prebavne cevi, pride le pri približno 50 % bolnikov. V primerih ko je bil razlog za operacijo karcinom levega kolona, pa je drugo operacijo dočakalo manj kot 20 % bolnikov. Ta operacija pride v poštev takrat, ko je bolnikovo stanje preslabo za tvorbo anastomoze.



• Operacija po Hartmann-u.

Operacija v eni fazi

Sodobni pristop predvideva operacijo v eni fazi, s katero se izognemo stomi. V poštev pridejo segmentne resekcije črevesja ali subtotalna oziroma totalna kolektomija s primarno anastomozo. Novejše študije kažejo, da sta resekcija in primarna anastomoza možni praktično v vseh pogojih, edina kontraindikacija je prisotnost difuznega gnojnega peritonitisa.

Standardna resekcija

Standardna resekcija debelega črevesa po načelih onkološke kirurgije s primarno anastomozo brez intraoperativnega izpiranja pride v poštev takrat, ko debelo črevo nad zaporo ni polno blata. Blato ročno iztisnemo iz debelega črevesa in oblikujemo anastomozo.

Standardna resekcija z intraoperativnim izpiranjem in primarno anastomozo

Operativno tehniko je opisal Dudley leta 1980. Pri tej operaciji najprej napravimo apendektomijo in vstavimo debel Foleyev kateter v cekum skozi krn slepiča. Nad zaporo uvedemo v kolon debelo anestezijsko rebrasto cev, ki jo izpeljemo navzven v vrečo. Debelo črevo nato s fiziološko raztopino izpiramo do čistega (angl. on table lavage), za kar je običajno potrebnih 9–12 litrov tekočine. Ko je izpirek čist, odstranimo Foleyev kateter ter naredimo standardno

resekcijo črevesa in anastomozo med uplah-njenim kolonom in neprizadetim rektumom. Ta operacija pride v poštev takrat, ko je črevo pred zožitvijo polno gostega formiranega blata, ni pa vitalno ogroženo.



• Intraoperativno izpiranje črevesa (on table lavage).

Subtotalna/totalna kolektomija

Subtotalna/totalna kolektomija se je uveljavila v zadnjih letih. S to operacijo v eni fazi odstranimo zaporo (tumor) z vsemi fekalnimi masami pred njo in oblikujemo anastomozo med dobro prekrvljenim neprizadetim ileumom in normalnim debelim črevesom distalno od zapore. S tem odstranimo tudi vse morda prisotne sočasne tumorje debelega črevesa in tako zmanjšamo možnost za nastanek novega kolorektalnega raka. Neugodna posledica subtotalne/totalne kolektomije je povečano dnevno število odvajanj, povprečno 2–4-krat na dan. Stopnja pooperativne diareje je odvisna od dolžine preostalega debelega črevesa in obsega resekcije distalnega ileuma. Resekcija manj kot 10 cm distalnega ileuma in preostanek vsaj 10 cm kolona nad peritonealno gubo močno zmanjša pojav pooperativne diareje. Pooperativna smrtnost po subtotalni kolektomiji je višja v primerjavi z elektivno standardno operacijo zaradi karcinoma levega kolona, dolgoročnega preživetja pa obsežnejša resekcija ne izboljša, primerljivo je s preživetjem po standardni operaciji. Subtotalna/totalna kolektomija pride v poštev pri tumorski prizadetosti večih delov debelega črevesa, perforaciji, ishemiji oz. gangreni kolona. Kontraindicirana je pri predoperativni inkontinenci za blato.

Endoskopija

V zadnjih letih se uveljavlja tudi vstavev en-doluminalne proteze za razbremenitev zapore. Endoskopsko želimo sprostiti distalno obstruirano debelo črevo in vzpostaviti pasažo pri bolnikih, ki so v preslabem stanju za operativni poseg, kot paliativno zdravljenje ali za premostitev in izboljšanje bolnikovega splošnega stanja do kasnejše elektivne operacije. V poštev pridejo mehanična in balonska dilatacija ter laserska fotokoagulacija in elektrokoagulacija.

Vstavev opornice

Vstavev opornice (angl. self-expanding stent) za razrešitev zapore postaja vedno bolj popularna. V novejših serijah, vstavitve opornice in s tem razbremenitev črevesa in omogočen prehod na elektivno operacijo, ki je lahko klasična ali laparoskopska, opisujejo kot 80 % uspešno. Možni zgodnji zapleti so perforacija, krvavitev in dislokacija opornice, kasni zapleti pa zapora opornice. Kontraindikacija za vstavev opornice je perforacija kolona med vstavitvijo ali pred njo. Pri bolnikih, pri katerih je bila opornica vstavljena kot paliativno zdravljenje, pride v skoraj tretjini primerov do ponovne zapore.

Zaključek

Izbira ustrezne metode pri akutni zapori levega kolona je še vedno predmet razprav. Glavna dilema ostaja resekcija v več fazah ali resekcija s primarno anastomozo. Če je le mogoče, je potrebno odstraniti tumor pri prvi operaciji. Odložena resekcija je povezana s slabšim preživetjem. Splošno stanje bolnika ob sprejemu in lokalne razmere v trebuhu kirurgu pogosto olajšajo odločitve. Pri bolnikih z visokim tveganjem ali neresektabilnih spremembah pride v poštev le oblikovanje stome. V primeru ishemije, perforacije cekuma ali sočasnih tumorjev je na mestu subtotalna ali totalna kolektomija in ileorektoanastomoza.



BOŽIČNO NOVOLETNI KONCERT

• 8. november 2024 •

Kulturno društvo Ivančna Gorica oziroma pevci in godci ljudskih pesmi Studenček so nas povabili na božično-novoletni koncert, ki so ga pripravili v avli Srednje šole Josipa Jurčiča Ivančna Gorica.

Ker Studenček vodi naša dolgoletna članica in podpredsednica Invalidskega društva ILCO Ljubljana, Renata Laznik, smo se na vabilo seveda odzvali – koncerta se je udeležilo veliko naših članov.

Na odru se je zvrstilo veliko različnih nastopajočih: moški pevski zbori, mlajši in starejši harmonikarji, plesalci in celo igralci, saj smo videli tudi krajšo igro. Čudovit program!

Po koncertu so nas pogostili s klobaso in krompirjem in seveda s sladicami, ki so jih spekle članice društev, tudi našega.

Studenčku se iskreno zahvaljujemo za povabilo, saj smo tudi tokrat preživeli prijetno nedeljsko popoldne.

Renati pa se še posebej zahvaljujemo za odlično organizacijo tega prelepega dogodka in ji želimo še veliko ustvarjalnega zagona ter koncertov, ki se jih bomo z veseljem udeležili.



NA SNEMANJU GLASBENE ODDAJE

• 28. november 2024 •

Jesenske živahne barve, so se umaknile turobnim zimskim tonom in na turoben četrtek, smo se dogovorili, da si gremo ogledat snemanje televizijske oddaje Glasbeni pozdrav, ki jo vodi naš prijatelj Andrej Hofer. V zgodnjih popoldanskih urah smo se z veseljem zbrali v avli televizije RTVSLO, kjer smo pridno čakali na poziv, da se lahko odpravimo v studio, v katerem je bilo že slišati zvoke narodnozabavne glasbe. Sprejeli so nas z nasmehom in nas hitro posedli na mesto za publiko ter nas povabili naj prisluhnemo glasbi, petju in celo učenju jodlanja. Ansambel Zeme s pevko in njeno hčerko, nam je prav lepo popestril dan. Seveda so nastopili tudi drugi ansambli in tako smo celo uro uživali. Seveda je snemanje minilo prehitro, saj bi mi z veseljem še uživali z Andrejem, sovoditeljem Sandijem in glasbeniki.

Snemanje nam je bilo tako zelo všeč, da upamo na novo povabilo in se že vnaprej veselimo, da bomo lahko prisluhnili slovenski narodnozabavni glasbi.



SREČANJE Z ILCO SRBIJA IN BOSNA – RS

• 10. december 2024 •

V torek 10.12.2024 se nas je par članov UO in NO invalidskega društva ILCO Ljubljana Ksenija, Darja, Brane in Zoran v Ljubljani srečalo s predsednico Nacionalnega invalidskega združenja "ILCO" Srbije – Snežano S. Milojević – Trivun in predsednikom društva ILCO STOMA RS Republika Srbska – Banja Luka (Bosna) Draganom Trivunom. Snežana in Dragan sta bila nekaj dni na poročnem potovanju po Sloveniji in Italiji. Srečali smo se na kosilu v prijetnem vzdušju v restavraciji Allegria. Pogovarjali smo se o naših in njihovih članih, primerjali pravice, ki jih imamo vsak v svoji državi, pregledali, katere pripomočke imajo člani naših društev na voljo in podobno. Dogovarjali smo se tudi o nadaljnjih sodelovanjih in srečanjih.

Na kratko smo omenili tudi predlog, o katerem smo se nazadnje pogovarjali v Beogradu, kjer smo se pogovarjali, da bi ustanovili združenje ILCO za Balkan. Pobuda se nam vsem zdi še vedno zanimiva, a bo treba doreči še veliko podrobnosti, zato se bomo o tem še pogovarjali. Vsekakor pa smo bili veseli, da sta se nam Snežana in Dragan oglasila, čeprav sta bila na poročnem potovanju. Seveda jima vsi želimo še veliko ljubečih skupnih let.



ŽIVAHNO NA DRUŠTVU

• 13. december 2024 •

V petek, 13.12.2024, je bilo v dvorani na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana živahno vzdušje, saj se je na delavnici ročnih spretnosti zbralo več kot štirideset oseb s stomo s svojci. Tokrat je delavnice vodila Nada Hauptman. Tudi tokrat pa smo k preverjanju ročnih spretnosti dodali preverjanje našega zdravja ter seznanjanje z novostmi na področju oskrbe stome. Po prisrčnem uvodnem nagovoru predsednika našega društva, Zorana Terglava, smo se lotili dela.

Tokrat smo izdelovali gozdne palčke (škratke) iz smrekovih vejic in maha, ki jih je prinesla mentorica Nada. Izdelave palčkov so se vsi člani lotili zelo zavzeto in kmalu so naši palčki že dobivali obliko. Pod budnim očesom mentorice in ob njeni pomoči so nastali res čudoviti izdelki – palčki, ki bodo krasili naša okna in balkone. Naši prostovoljci pa so se posvetili vsem, ki so imeli različna vprašanja povezana z oskrbo stome – težave s prebavo, kilo ali samo stomo. Pogovarjali pa so se tudi o njihovih pravicah in zakonodaji.

V dvorani so nam družbo delali zastopniki in uvozniki pripomočkov za oskrbo stome: Conva-

tec, Salts in Nega d.o.o.. Pripomočki se z uporabo novih materialov nenehno izboljšujejo, zato je pomembno, da se srečujemo s predstavniki podjetij, ki nas seznanijo z novostmi, načinom uporabe, dostopnostjo. Čeprav imamo s stomo in pripomočki izkušnje, na takih predstavitvah vedno izvemo kaj novega. Še posebej pa so ti dogodki dobrodošli za vse, ki so šele dobili stomo in se na življenje z njo šele privajajo.

Družbo sta nam delali tudi medicinski sestri ZD Ljubljana Šiška, Valerija in Beti, ki sta nam v sosednjem prostoru (naši pisarni) merili krvni tlak. Vzeli

pa sta si tudi čas za individualni pogovor s člani, ki so si to želeli ali potrebovali.

Meritve so pokazale, da imamo nekateri člani društva malce preveč telesnega izobilja in sladko življenje ...

Po vseh aktivnostih smo vseeno z veseljem poprijeli za vilice in dobro jedajo poplaknili s kozarcem rujnega. Pika na i pa je bila odlična družba veselih in vedno nasmejanih članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana, zato ni nič čudnega, če smo se domov odpravili šele pozno popoldne.



SREČANJE SEKCIJE ZASAVJE

• 17. december 2024 •

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana, sekcije Zasavje smo se ob 11. uri še zadnjič v tem letu srečali v Trbovljah, v prijetni domači gostilni "Račič".

Prisotne člane je pozdravil Uroš Vizovišek predsednik sekcije Zasavje in Renata Laznik namestnica predsednika ILCO društva Ljubljana. Priložnost smo izkoristili za predstavitev medicinskih pripomočkov Convatec, kjer nam je njihova predstavica uvoznika Valencia Mojca Mori dodobra predstavila njihove stare in nove medicinsko-tehnične pripomočke za uro-, ileo- in kolostomo.

Nato smo se 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, jih srbi in se celo vname, zato je zelo pomembno, da imamo možnost menjave pripomočkov, da lahko najdemo takega, ki nam ne povzroča težav in 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.

Ob koncu smo še veselo pokramljali in tudi zapeli ob zvoku harmonike – frajtonarice, nato pa se po dobrih treh urah poslovili in zaželeli vse najboljše v prihajajočem novem letu 2025.

Uroš VIZOVIŠEK, l.r.

ZAKLJUČEK LETA

• 21. december 2024 •

Za nami je še eno aktivno in delovno leto, saj nam je uspelo realizirati kar 111 različnih dogodkov, polnih lepih doživetij in pristrčnih srečanj. Lesketanje prazničnih lučk nam je oznanilo, da je čas za skupno slovo od leta 2024. Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se tokrat odločili prirediti zaključek leta malo drugače. Ob 8.30 je avtobus startal iz Trbovelj, spotoma do Ljubljane pobiral naše člane, ob 10. uri smo nadaljevali pot proti Kopru in spotoma tudi tu pobrali še nekaj članov.

Ob 11.30 smo prispeli v Koper, naredili kratko pavzo za kavico in WC, nato pa smo se odpeljali do glavnega vhoda v Luko Koper, kjer nas je pričakal vodič gospod Viktor Udovič. Po opravljenih formalnostih z varnostno službo, se nam je gospod Viktor pridružil na avtobusu, s katerim smo se zapeljali v naše največje pristanišče. Najprej nam je razložil, kako je pristanišče

nastalo, kakšne gradbene izzive so pri tem imeli in kako so to rešili. Nato smo se dobro uro in pol vozili od terminala do terminala, vodič Viktor pa je o vsakem razložil kateri tovor tam raztovarja, kaj se na katerem izmed njih dela, kakšni so postopki varnosti, skladiščenja, organizacije... Pripoved je začel z anekdotami, ki so se zgodile pri delu. Razložil je tudi, kakšna je vloga posebnih ladij oziroma vlačilcev, ki spremljajo ladje v pristanišče in na ustrezen privez. Po ogledu smo na glavnem vhodu v Luko izstopili iz avtobusa, naredili skupinsko sliko in se odpeljali v Dekane. Ko smo vstopili v restavracijo Brič, je bil prostor že pripravljen, glasba z ansamblom Ultrazvok pa tudi, tako da so se nekateri lahko že takoj zavrteli ob prijetnih zvokih.

Najprej smo opravili formalnosti ob zaključku leta. Predsednik društva Zoran Terglav je na kratko strnil dogodke v letu 2024, oznanil nekaj načrtov za prihajajoče leto in se zahvalil vsem, ki so kakorkoli pomagali pri organizaciji in izvedbah dogodkov v društvu.

V letu 2024, je veliko naših članic in članov praznovalo okrogle obletnice rojstva. Trije 80, sedem 70 in en 60 let. S strani društva smo jim podarili skromna simbolična darila in jim za rojstne dneve zapeli.

Postregli so nam zokusnim kosilom, potem pa smo vsi zaplesali. Veliko je bilo tudi klepetov in



smeha, saj smo bili res dobre volje. Naše rajanje se je nadaljevalo v razigranem vzdušju, igran, plesu smehu in petju. Člani ansambla Ultrazvok so nam z nekaj zabavnimi igrkami še popestrili dogajanje.

Prišel je tudi Božiček, ki je vsakega obdaroval in se fotografiral z njim, dal nam je nekaj nasvetov ter nam obljubil, da nas naslednje leto spet obišče.

Ker je bilo z nami veliko novih članov, smo si izmenjali tudi nekaj izkušenj o življenju s stomo. Kot bi mignil je bil čas že za večerjo, po kateri smo spet veselo plesali, peli in se pogovarjali

ter skorajda nismo opazili, da bo že ura 10.30 – ura odhoda. Zaplesali smo še nekaj plesov in se malo pred 11. uro odpravili na avtobus in proti domu.

Naše slovo je bilo polno lepih želja, stiskov rok in objemov.

Ob tej priliki se vsi zahvaljujemo neutrudnemu predsedniku Zoranu Terglavu za delo, ki ga opravlja v društvu in mu želimo obilo zdravja, sreče ter veselih dni v letu 2025.

Zahvala tudi vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri izvedbi naših programov v letu 2024.



SREČANJE S PROSTOVOLJCI

• 15. januar 2025 •

V sredo, 15. 1. 2025, smo na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana organizirali srečanje naših prostovoljcev – oseb s stomo, ki obiskujejo in s svojimi izkušnjami pomagajo novo operiranim, njihovim partnerjem in svojcem. Povabili pa smo tudi vse ostale aktivne člane, ki so v preteklem letu aktivno sodelovali pri dejavnostih društva in so člani upravnega ter nadzornega odbora.

To skupno srečanje naših vestnih in prizadevnih članov je potekalo v sproščenem in pozitivnem vzdušju, čeprav smo pogrešali nekatere člane in

prostovoljce. Srečanje smo izkoristili za pregled opravljenih dejavnosti in dogodkov, ki smo jih organizirali v letu 2024, v grobem pa smo načrtovali tudi delo v letu 2025.

Društvo je organiziralo kosilo za udeležence, smo si pa tudi nazdravili za uspešno zaključeno leto. Ob prijetnem sproščenem popoldnevu so se odlično prilegle izvrstne sladice, ki sta jih spekli Lidija M. in Ksenija O., za kar se jima seveda najlepše zahvaljujemo.

Prijetno smo se družili ob kosilu, glasbi in plesu ter se posladkali z domačimi dobrotami.

Ob tej priložnosti bi se še enkrat zahvalil vsem aktivnim članom, ki ste prostovoljno pomagali na dogodkih in pri dejavnostih društva.



PONOVOLETNO SREČANJE OSEB S STOMO ZASAVJE

• 21. januar 2025 •

Zasavski stomisti smo se tudi letos udeležili srečanja, na katerega nas vsako leto povabi kolektiv Stoma centra SANA iz Trbovelj in njegova direktorica Sonja Druks.

Srečanja v odlični restavraciji in kavarni K5 se je udeležilo kar enainštirideset ljudi. Pridružili pa so se nam tudi zdravstveni delavci Ambulante za operirance s stomo Splošne bolnišnice Trbovlje: zdravnik Matevž Kastrin ter višji medicinski sestre Kristina Varga in Ela Selimovič. Kosilo sta nam seveda popestrila tudi harmonikaša, člana našega društva, in s prijetnimi melodijami poživila naše druženje, ki je trajalo skoraj štiri ure.

Uroš VIZOVIŠEK



RAČUNALNIŠKI TEČAJ

• 30. - 31. januarja in 03.- 04. marca 2025 •

V društvu smo se povezali s podjetjem Agora in za naše člane pripravili 10-urni računalniški tečaj, ki je na sedežu našega društva potekal dva krat po dva dni. Delavnica je bila namenjena tistim, ki se z računalniki, tablicami in pametnimi telefoni šele spoznava in tistim, ki že imajo neko minimalno znanje.

Glavne vsebine delavnice so bile:

- **osnove dela z računalnikom, osnove hranjenja digitalnih zapisov:**
- Windowsov raziskovalec – struktura spominskih enot, map in podmap – delo z mapami in datotekami – izdelava map in podmap – kopiranje, premikanje, preimenovanje in brisanje map ter datotek,
- **osnove kibernetkega kriminala:** kaj je kiber-

netški kriminal – grožnje – zaščita – posledice in tveganja z javno objavo osebnih podatkov,

- **osnove iskanja informacij z uporabo spletnih brskalnikov:** pomen in sestava spletnega naslova – hiperpovezave – uporaba brskalnika – vnos znanih spletnih naslovov – uporaba spletnega iskalnika Google,

- **osnove komuniciranja z uporabo elektronske pošte:** pomen in sestava elektronskega naslova – izdelava in pošiljanje novih sporočil – pregledovanje prejetih sporočil,

- **vpogled v izdelovanje digitalnih dokumentov:** osnovni princip pisanja (vnos in urejanje, kam se postavimo, premikanje po dokumentu, brisanje ...) – shranjevanje in odpiranje dokumentov – osnove oblikovanja (krepko, ležeče, oblika in velikost pisave, poravnave ...) – tiskanje dokumentov in

- **osnove uporabe digitalnih storitev:** e-zdravje – e-uprava – e-banka – e-davki – e-naročanje – e-osebna izkaznica – občinski in državni e-portali.

Tečaj je bil za udeležence zelo poučen, obravnavana vsebina pa je bila predstavljena tako, da bodo udeleženci pridobljeno znanje lahko uporabljali tudi v praksi.



KULTURNI PRAZNIK

• 8. februar 2025 •

Na slovenski kulturni praznik smo v Invalidskem društvu ILCO Ljubljana v sodelovanju z Invalidskim športnim društvom DiTra in Slovenskim društvom Transplant za člane organizirali pester program.

Ogledali smo si Muzej novejše zgodovine, Narodni muzej Slovenije in Narodno galerijo.

Po ogledu vseh naštetih kulturnih ustanov, smo si privoščili krajši pohod po parku Tivoli. Sprehod smo izkoristili tudi za obisk dreves življenja, ki jih je društvo Transplant posadilo v spomin na darovalce organov. Ti so svojo odločitvijo, da ob smrti darujejo organe, rešili življenje tistim, ki so zaradi bolezni čakali na darovani organ za transplantacijo, zato je zasaditev dreves skromna gesta zahvale njim in njihovim svojcem.

Kulturni dan smo zaključili s kosilom v prijetni restavraciji Allegria v centru Ljubljane. Seveda smo ga izkoristili tudi za pogovore o podobnostih in razlikah naših invalidnosti ter si izmenjali veliko nasvetov, saj se je dogodka udeležilo veliko članov vseh sodelujočih društev.

V prijetni družbi in sončnem vremenu sploh nismo opazili, kdaj se je dan prevesil v pozno popoldne in je prišel čas za slovo.



ČISTILNA POMLAD

• 29. marec 2025 •

Čistilne akcije, ki jo s Turističnim društvom in medgeneracijskim mreženjem Ljubljana Trnovo, Zvezo prevoznikov po notranjih vodah Slovenije in Četrtno skupnostjo Trnovo, organiziramo dvakrat: spomladi in jeseni, se je tokrat udeležilo trideset članov, ki jim ni vseeno, v kakšnem okolju živijo.

Tokrat vreme ni bilo na naši strani, saj je deževalo, a smo se kljub temu ob 9.30 uri zbrali pri Kajak kanu klubu Ljubljana. Tu nas je pričakala kavica in nekaj kratkega za pogret. Bili smo dobre volje, saj nam taka malenkost, kot je slabo vreme, ne more pokvariti druženja, ki nam je vedno v izredno veselje.

Vojko nam je pripravil kratko predavanje »Grubarjev kanal, Ljubljana«.

Nato so nam razdelili rokavice in vrečke za smeti. Po skupinskem fotografiranju smo se odpravili na teren. Med pobiranjem odpadkov nas je spremljal rahel dež, zato so nam delo malo ovirali dežniki in pelerine.

Pobrali manj nemarno odvrženih odpadkov kakor prejšnja leta, vendar smo vseeno nabrali za nekaj velikih vreč smeti in ponovno ugotovili, da so čistilne akcije še kako potrebne, če želimo imeti čisto okolje.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene zabojnike. Ob povratku na izhodiščno točko čistilne akcije, smo si vzeli čas še za skupinsko fotografiranje, nato pa smo zavili v lokalni bar, kjer smo se odžejali in si malo odpočili.

Na izhodiščni točki so nam organizatorji postregli z malico, po kateri smo se prijetno siti še malo družili. Tudi tokrat smo se razšli z obljubo, da se jeseni spet srečamo in ponovno naredimo nekaj dobrega zase in naše okolje.



THERMARIS BERNARDIN

• 11. marec 2025 •

Po dolgi zimi je napočil čas za otvoritev plavalne sezone. Seveda ne v morju, ampak v našem priljubljenem morskem parku Thermaris.

Na torkovo jutro smo se zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani in se vkrkali v avtobus, ki nas je popeljal proti Primorski. Spotoma smo pobrali še naše člane na Vrhniki in Kozini, nato pa smo se ustavili na Belvederju, kjer smo si privoščili sendvič. Jasno in sončno nebo sta bila dokaz, da smo izbrali odličen termin za izlet. Pot se je v sončnem vremenu nadaljevala proti Portorožu in po desetih minutah smo prispeli v Bernardinu. Iz avtobusa smo izstopili pri cerkvi v Bernardinu ter naredili zdaj že tradicionalno skupinsko fotografijo.

V bazenih Thermaris Bernardin je naš predsednik Zoran vsem, ki so si zaželeli plavanja, razdelil »urce« za vstop v bazene z morskovo vodo. Eni so se šli takoj kopat, drugi pa so si najprej privoščili kavico.

Po kavici so se tudi »kofetarji« hitro preoblekli v kopalke in se prepustili prijetno topli bazenski vodi. Nekaterim članom pa je bolj prijal sprehod ob obali, nekaj pogumnih je celo namočilo noge v morje.

Pred odhodom na avtobus smo še malo posekali v lokal ob morju, poklepetali, se nasmejali, naužili sonca in morskega zraka, nato pa odhiteli na avtobus. Odpeljali smo se v gostilno Jasna na Belvederju, kjer so nas pričakale pripravljene mize. Kosilo nam je teknilo, saj smo bili zaradi plavanja in sprehoda utrujeni in lačni.

Po kosilu smo se sproščeno pogovarjali o pripomočkih, različnih doživetjih v življenju s stomo, predvsem pa smo se posvetili pogovorom z novimi člani in njihovimi svojci.

Ob 17. uri smo se vkrkali v avtobus in se odpeljali proti Ljubljani.

Čeprav malce utrujeni od dogodkov celega dne, smo se razigrani in polni energije razšli z željo, da se kmalu spet vidimo. Na Primorskem smo se naužili sonca, zato smo naslednjih nekaj dni lažje prenašali ljubljansko sivino.



TEKMOVANJE Z DiTra

• 13. marec 2025 •



Z invalidskim športnim društvom DiTra smo organizirali tekmovanje v badmintonu, pikadu, prstometu in plezanju.

Ob 9.30 uri smo se zbrali pred OŠ Ivana Groharja v Škofji Loki. Ko so nam odprli, 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. Po pozornem poslušanju smo začeli z ogrevalnim treningom, kjer smo se pravil učili v praksi. Ogrevanje je bilo zelo aktivno, saj smo tisti, ki ne igramo badmintona že čutili mišice, prepotili smo se pa tudi že pošteno.

V zgornjih prostorih telovadnice so zbirali prijave za pikado in prstomet. Otroci, ki so se nam pridružili na tem športnem dnevu pa so se že pripravljali na plezanje po plezalni steni. Preden so se posamezna tekmovanja začela, je vsaka skupina obnovila pravila iz športa, ki se ga je udeležila.

Tekmovanje v badmintonu se je začelo. Vsi igralci so se zavzeto borili. Predvsem začetniki smo se nadvse trudili in si domišljali, da kaj znamo, a so nas tisti, ki badminton redno igrajo kar dobro utrudili. Seveda smo imeli veliko športne volje in duha, tako da se zlepa nismo dali, saj noben začetnik ni ostal brez točk.

Istočasno so se pod budnimi očmi sodnikov odvijala tudi druga tekmovanja.

Ob 13.00 smo s tekmovanji zaključili in kmalu zatem zapisali rezultate za posamezne discipline.

Po tekmovanju smo se peš odpravili na kosilo v gostilno Starman. Tu je predsednik DiTre Janez Merela objavil rezultate in uvrstitve v vseh športnih disciplinah. Čas med in po kosilu smo izkoristili za naše običajne pogovore s sočlani: o življenju s stomo in naših pravicah. Ker pa smo imeli športne igre z društvom transplantiranih, smo lahko spoznali tudi njihove težave. Pogovarjali smo se tudi o naših društvih in bodočih načrtih za meddruštveno sodelovanje na različnih področjih.

Hvala IŠD DiTra za povabilo in odlično organizacijo tekmovanj.



ŠPORTNE IGRE ILCO LJUBLJANA

• 21. marec 2025 •



Zlasti za člane društva, ki na Malenškovi ulici v Ljubljani že vrsto let vsak teden prizadevno treniramo, je prišel čas, da svoje športno udejstvovanje kronamo s tekmovanji na naših športnih igrah.

Tekmovalci smo bili polni športne vneme, želje po druženju in smo že komaj čakali na tekmovanje. Tudi tokrat je vladalo prijetno in razigrano športno vzdušje.

Po opravljenih formalnostih smo pod budnim očesom vodij in sodnikov pričeli s tekmovanji za uvrstitev v ekipe, ki nas bodo zastopale na tekmovanju Zveze društev ILCO Slovenije.

Tekmovali smo v ženski in moški kategoriji in sicer v treh športnih panogah: kegljanju, streljanju z zračno puško in petanki.

Tekme so bile zavzete, sodniki strogi, navijači pa tudi zelo razboriti.

Tekmovalci so s tekmovalno vneto in rezultati prekašali sami sebe. Navijači pa so bučno navijali in s svojim navijanjem zabavali tekmovalce. Še sreča, da nismo profesionalni športniki in tekmujemo predvsem za zabavo, saj smo se navijanju od srca nasmejali kar med tekmovalcem.

Sodniki posameznih panog so pozorno spremljali tekmovalce in skrbno zapisali vsako točko.

Zadovoljni z doseženimi rezultati smo se odpravili v gostišče Jurman, kjer smo si privoščili okusno in predvsem zaslužno kosilo.

Po kosilu smo razglasili rezultate in podelili medalje. Sledil je bučen aplavz in čestitke vsem prejemnikom medalj.

Pred in po kosilu smo imeli tudi razgovore med stomisti, svojci in partnerji ter nadaljevali kratko druženje z veliko mero pozitivne energije in dobre volje. Ugotovili smo tudi, da so naše športne igre dokaz, da osebe s stomo invalidnosti navkljub, zmoremo marsikaj.

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



ZDRAVSTVENE INFORMACIJE IN DRUŽENJE

• 8. april 2025 •

Na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana je bilo spet živahno, saj se je na delavnici ročnih spretnosti zbralo več kot štirideset oseb s stomo s svojci in partnerji. Delavnice so vodile štiri članice iz Kulturnega društva Dob z vodjo gospo Renato Čebular.

Tudi tokrat smo delavnice ročnih spretnosti združili s preverjanjem našega zdravja ter spoznavanjem novosti na področju oskrbe stome. Po prisrčnem uvodnem nagovoru Zorana Terglava, predsednika našega društva, smo se lotili dela.

Izdelovali smo butarice in barvali jajčka z materiali, ki so jih s sabo prinesle mentorice. Izdelave butaric so se vsi člani lotili zelo zavzeto. Pod budnim očesom mentorice in ob njeni pomoči so nastali res čudoviti izdelki, ki bodo krasili

naša okna in balkone.

Naši prostovoljci pa so se posvetili vsem, ki so imeli različna vprašanja povezana z oskrbo stome – težave s prebavo, kilo ali samo stomo. Pogovarjali so se tudi o pravicah oseb s stomo in zakonodaji, ki ureja to področje.

V dvorani so nam družbo delali zastopniki in uvozniki pripomočkov za oskrbo stome: Bbraun, Salts in Nega d.o.o.. Pripomočki se nenehno izboljšujejo, zato je pomembno, da se srečujemo s predstavniki podjetij, ki nas seznanijo z novostmi, načinom uporabe in dostopnostjo novih pripomočkov. Čeprav imamo s stomo in pripomočki izkušnje, na takih predstavitev vedno izvemo kaj novega. Še posebej pa so ti dogodki dobrodošli za vse, ki so šele dobili stomo in se na življenje z njo šele privajajo.

Družbo sta nam delali tudi medicinski sestri ZD Ljubljana Šiška, Valerija in Beti, ki sta nam v sosednjem prostoru (naši pisarni) merili krvni tlak in mišično moč. Vzeli pa sta si tudi čas za individualni pogovor s člani, ki so si to želeli ali potrebovali.

Po vseh aktivnostih smo vseeno z veseljem poprijeli za vilice in dobro jedajoč poplaknili s kozarcem rujnega. Pika na i pa je bila odlična družba veselih in vedno nasmejanih članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana, zato ni nič čudnega, če smo se domov odpravili šele pozno popoldne.



25. OBLETNICA DRUŠTVA ILCO VARAŽDIN

• 30. april 2025 •

Na povabilo ILCO društva Varaždin ob njihovi 25. obletnici smo se dogodka udeležili štirje člani invalidskega društva ILCO Ljubljana: Ksenija, Renata, Brane in Zoran.

Slovesnosti ob obletnici so se poleg članov ILCO Varaždin udeležili tudi predstavniki ostalih ILCO društev Hrvaške, BiH – Republike Srbije in Srbije.

Program je otvoril predsednik ILCO Varaždina Milorad Vasilić in v uvodnem nagovoru povzel zgodovino društva ter pozdravil vse prisotne. Tudi predstavniki ostalih ILCO društev so imeli kratke govore, obenem pa so vodstvu ILCO Varaždin izročili tudi svoja darila.

Program se je nadaljeval s kratkim predavanjem abdominalnega kirurga iz varaždinske bolnišnice o operacijah črevesja in stome.

Zdravnica iz Zavoda za javno zdravje Hrvaške je predstavila njihov SVIT program in ostale preventivne dejavnosti na področju preprečevanja raka na debelem črevesu in danki.

Za zaključek uradnega dela je predstavnica Urada za socialne zadeve iz Varaždina predstavila njihove socialne programe in denarna nadomestila za invalide.



Izvedeli smo, da so pri njih invalidi po različnih kategorijah invalidnosti upravičeni do socialnega transferja glede na stopnjo kategorije invalidnosti. Razložila nam je, da invalidu s stomo pripada v večini primerov 420,00 evrov dodatka k pokojnini ali plači. Ugotavljamo, da je za invalide s stomo na Hrvaškem bolje poskrbljeno kot pri nas.

V Sloveniji dobijo nekateri invalidi glede na svojo delovno dobo samo 300,00 ali 400,00 evrov osebnega dohodka oz. invalidske pokojnine, nimamo pa posebnih dodatnih socialnih transferjev za invalide. Zato mora večina oseb s stomo preživeti z zelo skromnimi dohodki in so velikokrat odvisni od ostalih družinskih članov, če jih seveda imajo. Kar pomeni, da jih večina živi globoko pod pragom revščine.

Po uradnem programu smo imeli kosilo, nadaljevali pa smo s prijetnim druženjem ob glasbi in pogovori, med katerimi smo si izmenjali informacije o različnih izkušnjah s področja pripomočkov, pravic invalidov in drugih situacij, ki se za osebe s stomo po državah zelo razlikujejo. Bil je čudovit dan.

Še enkrat hvala ILCO društvu Varaždin za povabilo in čestitke za 25 let aktivnega delovanja društva.



POHOD OB ŽICI

• 10. maj 2025 •

Kot že vrsto let doslej smo drugo majsko soboto namenili Pohodu ob žici okupirane Ljubljane. Ob 9. uri smo se zbrali pred sedežem društva, na Parmovi ulici 53 v Ljubljani. Članom, ki so se udeležili pohoda, smo razdelili vodo in se odpravili do Koseškega bajerja, najbližje kontrolne točke na Poti spomina in tovarništva. Tam nas je že čakalo še nekaj naših članov. Prijavili smo se na kontrolni točki, prevzeli evidenčne kartončke ter se odpravili na pohod. S kratkimi postanki in osvežitvami smo prehodili približno dvanajst kilometrov. Vreme je bilo čudovito sončno in toplo, zato nam je bilo pešačenje v užitek. Na cilj na Kongresnem trgu smo prišli kar prepoteni, a veseli doseženega uspeha. Sicer pa hoditi v dobri družbi ni težko. Po kratkem predahu smo poskrbeli, da so nam dali žig na kartonček. Prejeli smo tudi spominsko značko 67. pohoda Pot ob žici (PST). Druženje smo nadaljevali na kosilu, ki smo si ga privoščili na Nazorjevi ulici v restavraciji Allegria. Hrana nam je izredno teknila, saj smo zaradi pešačenja porabili veliko kalorij. Vzdušje na pohodu je bilo zelo veselo in se je nadaljevalo tudi ob kosilu in po njem, vse do poznih popoldanskih ur. Tudi letos smo si obljubili, da se bomo pohoda udeležili vsako leto, vse dokler nam bo zdravje to dopuščalo.





SVITOV DAN

• 20. maj 2025 •

Na povabilo Zdravstvenega doma Ljubljana – Šiška smo se ob 9. uri udeležili SVIT-ovega dne. SVIT je državni preventivni zdravstveni program namenjen preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki.

Na dogodku smo imeli svoj razstavni prostor, na katerem smo razstavili pano in brošure našega društva, pretekle številke društvenega ILCOpisa ter knjižico, v kateri je naše društvo zbralo koristne nasvete, zato ima preprost naslov »Kako živeti s stomo«. Imeli pa smo tudi lutko (torzo), na kateri smo obiskovalcem pokazali mesta, kjer abdominalni kirurgi običajno naredijo stomo.

Člani smo obiskovalcem predstavili delovanje Invalidskega društva ILCO Ljubljana, pojasnili smo jim, kaj je stoma, pokazali pripomočke za njeno oskrbo in z njimi delili izkušnje iz življenja s stomo. Obiskalo nas veliko ljudi, precej je bilo tudi oseb s stomo, ki niso včlanjeni v nobeno ILCO društvo. Med njimi je bilo veliko takih, ki niso imeli urejenega priznanja telesne okvare in invalidnosti ter sploh niso vedeli, kaj jim kot osebi s stomo pripada. Seveda smo jih seznanili z njihovimi pravicami in jih povabili v društvo. Predstavniki presejalnega zdravstvenega programa SVIT so imeli postavljen napihljiv model debelega črevesja, po katerem so vodili obiskovalce in jim razložili, kako črevesje deluje.



Pojasnili so, kaj so divertikli, polipi in rakave spremembe.

Center za krepitev zdravja ZD Ljubljana – Šiška je organiziral delavnice in predavanja pod naslovom »Telesne dejavnosti in zdravje gibal«, ki so jih vodili fizioterapevt, kineziolog in psiholog.

Svojo telesno pripravljenost smo lahko preverjali na delavnici »Ali sem fit?« in »Koliko še zmorem?«.

Na dogodku je bila na voljo tudi demenci prijazna točka, kjer so obiskovalci o tej bolezni lahko marsikaj izvedeli.

Bilo je še veliko drugih spremljajočih dejavnosti: meritve krvnega tlaka, mišične moči in podobno.

Dneva se je udeležilo veliko obiskovalcev, česar smo bili vsi veseli, saj smo jim lahko vsi razstavljavci prikazali kar precej novih in koristnih zadev.

Hvala Valeriji iz ZD Ljubljana – Šiška za povabilo na ta pomemben dogodek, hkrati pa vse vabimo, da se odzovete na povabilo preventivnega zdravstvenega programa SVIT in oddate vzorec blata, saj vam lahko to reši življenje.



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 vodje naših prostovoljcev:

041 800 210 (Renata),

031 848 481 (Zoran),

031 280 306 (Ksenija),

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).



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:

.....

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 zjamčena.

Datum

Podpis



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 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

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

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA



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)

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

+ Stoma je življenje.

CENTERSANA 080 72 79

info@centersana.si | www.centersana.si

Strokovna pomoč pri negi stome na vašem domu.

34 let izkušenj

Z dolgoletnimi izkušnjami zagotavljamo strokovnost in zanesljivost.

Široka ponudba izdelkov

Nudimo vam izdelke vseh vodilnih proizvajalcev za nego stome.

Individualen pristop

Nego in izdelke prilagodimo vsakemu posamezniku.

Poslovalnice po vsej Sloveniji

Obiščite nas na eni izmed naših sedmih lokacijah po vsej Sloveniji.

Za pomoč pri negi stome oz. za vzorce kontaktirajte: **Karmen Jazbinšek, dipl. medicinska sestra na 041 492 488.**

Center Sana Celje
Gosposka ulica 22
SI-3000 Celje
051 200 410

Center Sana Maribor
Ljubljanska ulica 3-6
SI-2000 Maribor
051 200 580

Center Sana Trbovlje
Kešetovo 14a
SI-1420 Trbovlje
051 200 490

Center Sana Žalec
Šlandrov trg 33
SI-3310 Žalec
051 200 450

Center Sana Domžale
Ljubljanska cesta 91
SI-1230 Domžale
051 200 590

Center Sana Krško
C. krških žrtev 141 (Qlandia)
SI-8270 Krško
051 200 620

Center Sana Slovenj Gradec
Meškova ulica 17
SI-2380 Slovenj Gradec
051 200 520

REZULTATI,
KI JIH OBOŽUJETE,
**SEDAJ IZGLEDAJO
BOLJE
KOT KADARKOLI**

NILTAC™ in SILESSE™
sta sedaj
ESENTA™

Novo!



**IZDELKI ZA ZAŠČITO
KOŽE NA SILIKONSKI
OSNOVI**

Vsebina	Kataloška številka	Opis izdelka
50ml	423288	ESENTA™ Pršilo za zaščito kože



**IZDELKI ZA
ODSTRANJEVANJE
NA SILIKONSKI OSNOVI**

Vsebina	Kataloška številka	Opis izdelka
50ml	423289	ESENTA™ Pršilo za odstranjevanje lepila

Stomahesive® zatesnitveni obročki

Vaša vsakodnevna zaščita kože

Opis izdelka	Kataloška številka
STOMAHESIVE® obročki 48 mm (1 x 10)	413503
STOMAHESIVE® obročki TANKI 48 mm (1 x 10)	413504

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.: (01) 251 49 59
Fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si



Z vami že **30 let**

*Popolna oskrba oseb s stomo
pri podjetju NEGA d.o.o.*

Živeti polno življenje

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

Sestavljajo jo medicinske sestre in zdravstveniki,
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.

Obiščite nas tudi na:
www.nega.si



Brezplačni telefona
080 15 45

Alenka Petek
GSM 041 382 861

Barbara Turnšek
GSM 041 711 057

Dominik Kastelic
GSM 041 677 730

Biljana Djaković
GSM 051 399 830

Aldina Džananović
GSM 041 382 862

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega



Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

medihisa
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...



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



**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

Aurum®
enodelni sistem



Aurum®
dvodelni sistem



Vzorci na voljo:

Thomy F. E., d.o.o.,

Brodišče 24, Trzin, Tel.: 01 500 87 20, email: info@thomy-fe.si



Ni 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.

ILC(o)
Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO

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 ...

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

donacija

SMS DONACIJA

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo

STOMAS 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**.

TRR 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 račun

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



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

donacija

NIČ VAS NE STANE,
ČE STE DOBRODELNI

Del dohodnine lahko namenite
Invalidskemu društvu ilco Ljubljana.
Več o tem preberite na prejšnji strani.

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

www.ilco-si.org