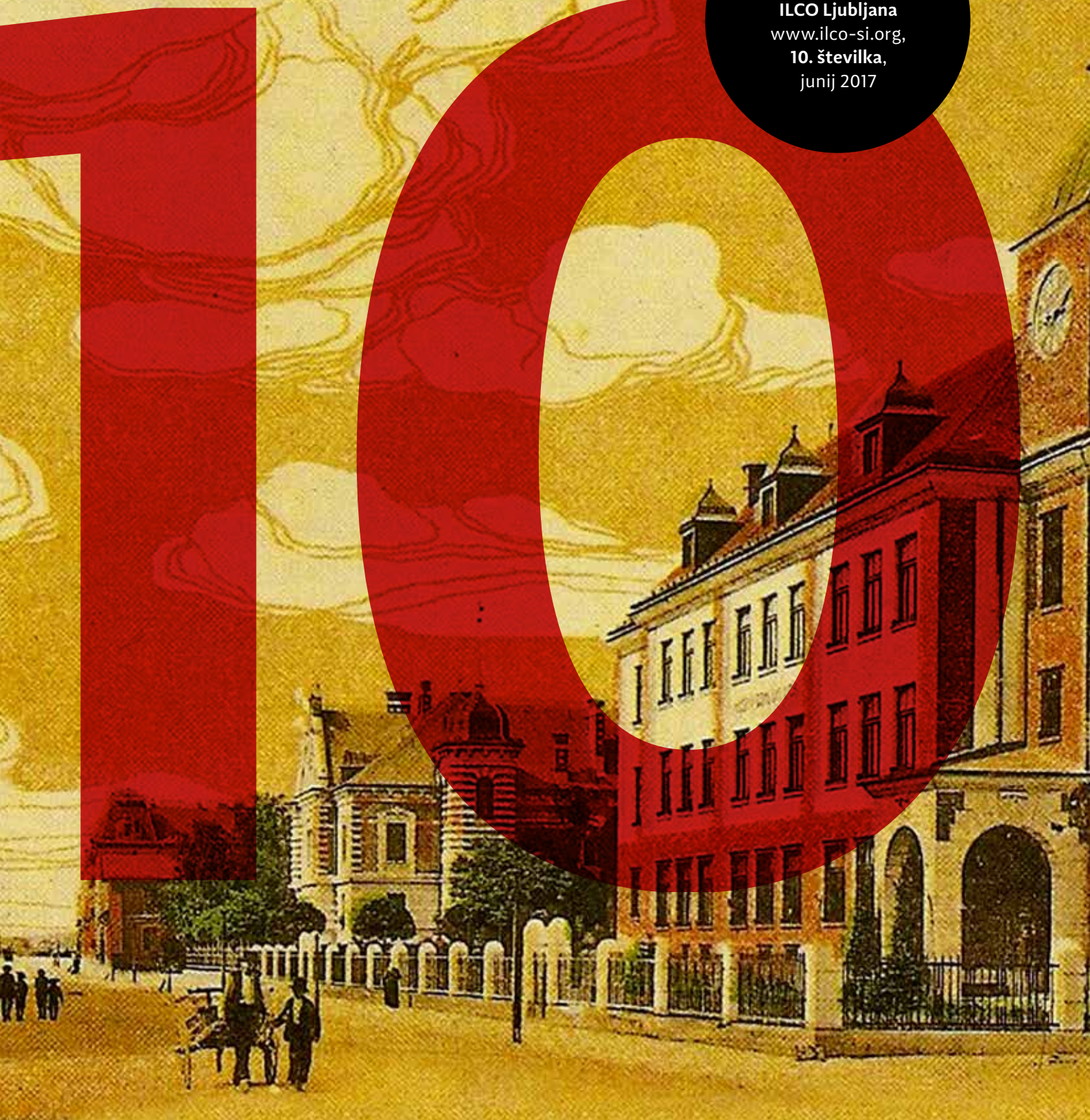


# ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo  
Invalidskega društva  
**ILCO Ljubljana**  
[www.ilco-si.org](http://www.ilco-si.org),  
**10. številka,**  
junij 2017



## sms donacija

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

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila,

Si.mobila, T-2 in Telemacha.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na

spletni strani **www.ilco-si.org**.

*Člani Invalidskega društva*

*ILCO Ljubljana se vam iskreno*

*zahvaljujemo za vašo donacijo.*

## donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš

**TRR: 0222 2001 9146 108.**

Dobrodošel je vsak evro.

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

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

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI,  
SEPT SO PREHITRO MINILI TRIJE MESECI ODKAR STE PREJELI 9. ŠTEVILKO  
ILCOPIS-A IN ŽE JE PRED VAMI PRVA, KI JO OBELEŽUJE DVOMESTNO ŠTEVILO:  
10. ŠTEVILKA.

TUDI TOKRAT BOSTE LAHKO PREBRALI, KAJ SE JE ZGODILO V PRETEKLIH  
TREH MESECIH V NAŠEM INVALIDSKEM DRUŠTVU ILCO LJUBLJANA. TO  
TROMESEČJE JE BILO ZELO ŠPORTNO IN REKREATIVNO OBARVANO: IMELI  
SMO AKTIVNO PLAVANJE V MORSKI VODI, ŠPORTNE IGRE LJUBLJANE, ZVEZNE  
ŠPORTNE IGRE, POHOD OB ŽICI, DELAVNICE ROČNIH DEL, MERITVE IN ŠE  
BI LAHKO NAŠTEVAL, PA RAJE SAMI RAZIŠČITE MED VRSTICAMI NAŠEGA  
ČASOPISA..

POSŁANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA JE TUDI TO, DA VAM POVEMO IN POKAŽEMO,  
DA SE ŽIVLJENJE S STOMO NE KONČA. KO SI NABEREMO NOVIH MOČI IN  
SE SPRIJAZNIMO S SPREMEMBAMI NA TELESU, LAHKO ZAŽIVIMO POLNEJŠE  
ŽIVLJENJE, KI JE VČASIH ŠE BOLJŠE, KOT JE BILO ŽIVLJENJE PRED STOMO.  
DA BI VAM POMAGALI NA TEJ POTI, IMAMO ŽE VRSTO LET ORGANIZIRANO  
MREŽO PROSTOVOLJCEV, KI SO SE USPOSOBILI NA IZOBRAŽEVANJIH S  
KIRURGI, PSIHOLOGI, ENTEROSTOMALNIMI SESTRAMI. IZOBRAŽEVANJA  
PROSTOVOLJCEV ORGANIZIRA ZVEZA INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO  
SLOVENIJE. NAŠI PROSTOVOLJCI PA SE UDELEŽUJEJO TUDI IZOBRAŽEVANJ V  
UKC LJUBLJANA. PROSTOVOLJCI SMO VAM NA VOLJO PRED OPERACIJO, PO  
OPERACIJI IN KASNEJE TUDI NA DOMU. SVETOVALI VAM BOMO S SVOJIMI  
IZKUŠNjami. SEVEDA NAS MORATE POKLICATI, ALI VPRAŠATI ZDRAVNIKA  
ALI MEDICINSKE SESTRE, DA VAS POVEŽEJO Z NAMI, ČE SI ŽELITE NAŠEGA  
OBISKA.

IZ LASTNIH IZKUŠENJ VSEM, KI SE SOOČATE Z TEŽKO BOLEZNIJO –  
INVALIDNOSTJO IN VAŠIM SVOJCEM SVETUJEM, DA SE VKLJUČITE V ILCO  
DRUŠTVA, SAJ SMO SKUPAJ MOČNEJŠI IN LAHKO HITREJE NAJDEMO REŠITEV  
ZA TEŽAVO, KI SE VAM V TEM TRENUTKU ZDI NEREŠLJIVA.

VEČ KOT NAS JE VKLJUČENIH V DRUŠTVA ILCO, BOLJ USPEŠNO LAHKO  
ZASTOPAMO IN SE POTEGUJEMO ZA NAŠE PRAVICE, KOT STA RECIMO  
PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA KAKOVOSTNIH  
PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

ŽELIM VAM PRIJETNO BRANJE

Predsednik društva  
Zoran Tergrlav



# 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 naštetá 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](http://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

## 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)
- denarnega nadomestila za telesno okvaro - invalidnine je predpisana samo za invalide, ki so stomo dobili zaradi poškodbe na delovnem mestu
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro in več ob registraciji osebnega vozila do 1800 ccm<sup>3</sup> z bencinskim motorjem in do 1900 ccm<sup>3</sup> z dizel motorjem
- 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](http://www.ilco-si.org)

## OCENA TELESNE OKVARE

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Osebam s kolostomo | 80 % TO      |
| Osebam z ileostomo | 80 % 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.

## šport Športne igre društva Ilco Ljubljana

3. marec 2017

Ob 9.00. uri smo se zbrali na Malenškovi 1, v Ljubljani. Bili smo še posebej počaščeni, saj se nam je pridružilo kar precej novih članov, ki so nam vlili novih moči za športne boje.

Po opravljenih formalnostih, smo pod budnim očesom vodij pričeli s posamičnimi boji za uvrstitev v ekipe naslednjih športnih disciplin: kegljanje, šah, streljanje z zračno puško in pikado. Ekipe nas bodo zastopale na tekmovanju Zveze društev ILCO Slovenije, ki bo 7. aprila 2017.

Na tekmovališčih je bilo kar napeto, saj so bili rezultati zelo izenačeni. Navijači so bučno navijali za tekmovalce in ker na srečo nismo profesionalni športniki, smo se ob tem zelo zabavali in nasmejali. Razglasili pa smo tudi ekipe, ki nas bodo zastopale na zveznem tekmovanju.

Polni športnega duha smo se pozno popoldne razšli v upanju, da se bomo aprila okitili še s kakšno medaljo.



## druženje

### Plavanje v Laguni Bernardin, predavanje o oljčnem olju in razgovori med stomisti

17. marec 2017

Krepko naveličani zimskih oblačil smo se odločili, da je čas za letošnji prvi izlet na morje. Odpravili smo se v Laguno Bernardin v Portorožu, kjer vsako leto plavanje združimo z izmenjavo izkušenj s stomo in še kakšno zanimivostjo. Letos je bilo to predavanje o oljčnem olju.

Na poti nas je spremljalo toplo sonce, ki nas je tako razgrelo, da so bili naši pogovori in smeh še živahnejši kot običajno, zato skorajda nismo opazili, kdaj smo prispeli na cilj. Predsednik nam je razdelili kartice za plavanje. Med nami pa je bilo tudi nekaj takih, ki so se zaradi prijetnih sončnih žarkov odločili raje za pohajkovanje po Portorožu.

Lansko leto smo med kopanjem opazovali temne oblake in razburkano morje, letos pa je bila slika popolnoma drugačna: kristalno čisto nebo in morje obsijano s sončnimi žarki, ki so najbolj pogumne člane zvabili na zunanje ležalnike. Tudi

plavanje nam je šlo dobro od rok in nog, saj so nekateri bazen preplavali kar 20-krat. Bravo!

Po kopanju smo odhiteli na avtobus, ki nas je zapeljal na kosilo v gostilno Jasna. Po kosilu pa smo prisluhnili predavanju gojitelja oljk in pridelovalca oljčnega olja Bojana Pahorja, ki nam je predstavil različne sorte oljk in oliv ter nam pojasnil vse o olju, njegovi uporabi in shranjevanju. Seveda nismo samo poslušali, ampak smo tudi v praksi preizkusili, v čem se razlikujejo olja iz različnih vrst oliv.

Ker pa smo v našem društvu sami veseljaki in se radi zavrtimo v ritmu prijetne glasbe, smo bili zelo veseli dveh muzikantov, ki sta nam popestrila popoldne. Tako smo si privoščili nekaj polk, valčkov in ostalih plesov, potem pa smo prijetno utrujeni odplesali do avtobusa, ki nas je zapeljal nazaj v Ljubljano.



## delavnica

### Delavnice ročnih spretnosti, meritve krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov, krvnega tlaka

Renata Latnik

4. april 2017

Toplota sončnih žarkov je že zdavnaj pregnala misli na zimo. V našem društvu pa smo se odločili, da preverimo, kakšne posledice je zima pustila na nas. Saj veste, pozimi se malo manj giblamo, posežemo po malce bolj močni hrani, ker ni sonca, se skušamo razvedriti s čim sladkim ... Zato smo v naše prostore spet povabili medicinske sestre iz Zdravstvenega doma Ljubljana Šiška, ki so nam opravile meritve krvnega tlaka, sladkorja, trigliceridov in holesterola.

Da pa med meritvami ne bi čakali križem trok, smo organizirali delavnice ročnih spretnosti. Gospa Nada Hauptman nam je pokazala, kako se naredi prelepa košarica. Vanjo je tokrat dala velikonočna jajčka, vendar pa je košarica več kot uporabna tudi za druge stvari. Na primer rožice iz krep papirja, ki so prav tako nastale pod njenimi spretnimi prsti. Malce drugačne cvetlice izdeluje gospa Marija Turk, ki nam je pokazala, kako se jih naredi. Obenem nam je seveda pokazala tudi svoj prelepe izdelke – prava paša za oči.

Nekaj članov pa si je zaželelo, da bi spet barvali mandale. Seveda smo jim uresničili željo. Tako je bilo tudi čakanje na rezultate bolj prijetno.

Kot že jeseni, smo tudi tokrat ugotovili, da smo nekateri »presladki«, drugi »premastni« in da bi se morali malce več gibati. No, tudi za to smo že in bomo še poskrbeli v društvu ILCO Ljubljana. Obetajo se nam pohodi, izleti, športna udejstvovanja in še marsikaj zanimivega, kar je koristno tako za telo kot duha.

V naši družbi je vedno veselo in tudi, če ste ob prihodu na katero izmed naših dejavnosti potrti in slabe volje, vam zagotavljamo, da boste domov odšli polni energije in dobre volje. Tako je bilo tudi tokrat, ko smo si nasmejani zaželeli lepe velikonočne praznike in si obljubili, da se kmalu spet vidimo.



## druženje

### Čistilna akcija »Za lepšo Ljubljano« in predavanje »Kulturna dediščina ob Ljubljanici«

Renata Latnik

22. april 2017

Člani invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se v soboto, 22. aprila 2017, udeležili čistilne akcije, ki jo organizira Turistično društvo Ljubljana, s katerim sodelujemo že vrsto let. Tokrat se nas je pod Prulskim mostom zbralo malo manj kot prejšnje leto ampak vseeno nas je bilo 25 iz ILCO društva. Večina se akcije udeleži vsakič, ko poteka: spomladi in jeseni, zato so se med nami stkale že prave prijateljske vezi in zelo pogrešamo vsakega, ki se mu čistilne akcije ne uspe udeležiti. Ker je bila ura šele 9., smo si najprej privoščili jutranjo kavico, nekateri pa so posegli tudi po »razkužilu« za grlo, ki jih je malo pogrelo.

Letos smo pred čistilno akcijo prisluhnili predavanju gospoda Toma Zupančiča »Kulturna dediščina ob Ljubljanici«. Po zanimivem predavanju smo z veseljem pričakali župana Zorana Jankoviča, ki nas je nasmehom pozdravil in nam povedal par spodbudnih besed. Vzel pa si je tudi toliko časa, da se je fotografiral s tistimi, ki so si to želeli.

Preden smo se razkropili po bregovih Ljubljane, smo si razdelili majice, rokavice in vrečke za smeti. Med pobiranjem smeti od Špice, ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega se je že pokazalo sonce, ki nas je kar pošteno ogrelo.

V delovni zagnanosti smo napolnili kar veliko vreč, a vseeno manj kot prejšnja leta. Veseli nas, da so ljudje vedno bolj ozaveščeni, a žal to še ne pomeni, da čistilne akcije niso potrebne. Še vedno je bilo veliko nemarno odvrženih plastenk, pločevink, plastičnih vrečk in ostale embalaže, našli pa smo celo posteljne vzmetnice in avtomobilske gume. Žal se bojimo, da naše vreče za smeti ob čistilnih akcijah še dolgo ne bojo ostale prazne.

Zbrane odpadke smo odvrgli v zato pripravljene smetiščne zabojnike. Ob povratku je sledila skupinska fotografija, nato smo se ustavili, da malo odpočijemo in poplaknemo žejna usta v lokalu Bu-eno bar.

Po Poljanski ulici smo se ob 12.50 uri vrnili k Turističnemu društvu Ljubljana pod Prulski most, kjer nas je pričakala malica. Za dobro voljo je tudi letos s kitaro in pesmijo poskrbel Bogdan Smrke, ki je v ples ponesel nekaj zagrelih plesalcev. Kdor je želel pa se je lahko z ladjico odpeljal do mesta in nazaj.

Ob prijetnem vzdušju smo se dobre volje, da smo naredili nekaj dobrega zase in za okolje, poslovili in odšli v lep sončen dan novim dogodivščinam naproti.



## druženje

### Pohod ob žici okupirane Ljubljane

6. maj 2017

V soboto, 6. maja, smo se ob 9.00 zbrali na sedežu društva na Parmovi 53 v Ljubljani, kjer je bil start našega pohoda.

Pridružilo se nam je tudi nekaj članov Turističnega društva Ljubljana, tako da nas je bilo kar 33. Razdelili smo si vodo, da kdo ne bi dehidriral, nekateri so si privoščili tudi šilce močnega, potem pa smo se odpravili.

V čudovitem sončnem vremenu smo prišli do Koseškega bajerja, kjer nas je čakalo še nekaj naših članov. Skupaj smo se se prijavili, dobili evidenčne liste, nato pa smo pot nadaljevali s postanki in osvežitvami vse do Kongresnega trga, kjer je bila zaključna slovesnost in tudi cilj našega pohoda, ki je bil dolg približno 11 km. Prijetno utrujeni od hoje in pomladanskega sonca smo si malo odpočili, nato pa smo se odpravili po žige,

ki so nam jih odtisnili na kartice udeležbe, dobili pa smo tudi spominske značke 61. Pohoda ob žici Ljubljane. Nato smo se odpravili na kosilo na Nazorjevi ulici. Hrana nam je izredno teknila, saj smo med hojo porabili kar nekaj kalorij.

Vzdušje na pohodu je bilo zelo veselo in se je nadaljevalo tudi pri kosilu in po njem, do poznih popoldanskih ur.

Udeleženci pohoda smo se dogovorili, da se ga bomo udeleževali vsako leto, vse dokler nam bo zdravje to dopuščalo.



# šport

## Športne igre

### Zveze ILCO Slovenije

#### 7. april 2017

V petek, 7. aprila, smo se ob 9. uri zbrali na Malenškovi 1 v Ljubljani, saj so nas čakala tekmovanja Športnih iger Zveze ILCO Slovenije. Po opravljenih formalnostih, ki so na takem tekmovanju potrebne (sodniki, komisije ...), smo pričeli s posamičnimi tekmami v različnih disciplinah: kegljanju, streljanju z zračno puško in pikadu.

Sodelovalo je 6 ekip iz šestih ILCO društev. Vsak član si je želel doseči najboljši rezultat, tako zase kot za ekipo, zato so bile tekme nape-te in zanimive. Sodniki so imeli kar naporno in odgovorno delo.

Zagrizeni tekmovalci so s tribun spremljali še bolj zagrizeni navijači, za katere pa je treba reči, da so se lepo in športno obnašali. Po koncu tekmovanj smo se veseli in razigrani odpravili na kosilo, ki smo se ga že zelo veselili, še bolj pa tistega kar je sledilo za njim: podelitev medalij.

Vodja programa gospod Zoran Terglav je ob pomoči Milke Petrovič, Danila Trpina in Ksenije Oblak, ki je vse ulovila v fotografski objektiv, podelil medalije posameznikom. Tokratna podelitev je bila še bolj razkošna kot po navadi, saj je komisija podelila tudi ekipne pokale, na katere po navadi čakamo do slavnostne podelitve Zveze društev ILCO Slovenije.

A razlog za predčasno podelitev pokalov ni od-poved prireditve, ravno nasprotno, še bolj slav-nostna bo, saj letos Zveza društev ILCO Sloveni-je obeležuje 20 let obstoja pod tem imenom in kar 30 let organiziranega druženja oseb s sto-mo, ki so se na začetku družile v okviru Sekcije. Zato bo letošnja prireditev 10. junija na Otočcu namenjena svečani počastitvi tega pomembne-ga jubileja.

Tako je gospod Zoran ob pomoči sodelavcev podelil še ekipne pokale po posameznih pano-gah in pokale za skupne dosežke na tekmo-va-nju. In naj se pohvalimo: naše društvo ILCO Lju-bljana je osvojilo skupno prvo mesto.

Tokrat smo se razšli še malce bolj radostni in ponosni kot po navadi.



# člani pišejo

## Življenje s stomo

Nada Frankovič, Vrhnika

Lep pozdrav drage stomistke in stomisti!

Ko sem prejela 9. številko ILCOpisa, so me zgodbe v njem spodbudile, da tudi sama z vami delim svojo. Sem urostomistka. V avgustu 2010 sem doživela enega večjih šokov v svojem življenju. Odkrili so mi 4,5 cm velik tumor v mehurju. Vse se je dogajalo tako hitro, da nisem uspela dojemati. Prvo operacijo sem imela že štirinajst dni po tem, ko so mi povedali za diagnozo. Sledila ji je še druga in dobila sem stomo. Ko mi je kirurg razlagal o stomi, si sploh nisem predstavljala, o čem mi govori. Imela sem zelo agresiven tumor, zato so operaciji sledile kemoterapije, z njimi pa slabosti in razni šoki. Po kemoterapiji sem dobila klic, ki se ga vsi onkološki bolniki zelo bojimo. Leta 2011 sem morala spet na operacijo. Po operaciji sem imela še sepsa, ki sem jo komaj preživela.

Potem pa je bilo treba zaživeti s stomo. Za Invalidsko društvo ILCO Ljubljana sem izvedela od tedanjega predsednika Jožeta Horvata, ki je bil iz Vrhnike in me je obiskal kar na domu. Zaradi iskrenega pogovora z njim mi je bilo stomo veliko lažje sprejeti in včlanitev v ILCO je bila samoumevna. Od takrat mi je lažje. Spoznala sem, da nisem edina s takimi zdravstvenimi težavami, spoznala sem ljudi podobne sebi. Spoznala sem dobre prijatelje in svojo Darjo, ki je prva pristopila do mene na ladjici in od takrat sva pravi prijateljici. Zelo sem vesela za naše društvo, ki se vse bolj razvija in deluje. Društvo nudi nesebično pomoč in dela na tem, da nam je lažje živeti. A vsega tega ne bi bilo brez našega predsednika Zorana Terglava in njegovih sodelavcev.

Hvala Vam!



### Savna

*V savni ležim in se potim,  
da svoje telo okrepim.*

*V savni ležim, da sree okrepim  
in nevarne bacile prepodim.*

*Kaplja pota mi po hrbtu spolzi  
in mi sporoči, da telo se isti.*

Bleiweisova cesta (danes Prešernova)  
Na razglednici je upodobljena stavba  
arhitekta Maksa Fabianija »Mladika«  
zgrajena leta 1907. Danes je v njej  
Ministrstvo za zunanje zadeve RS.  
Vir razglednice: Milena Žnideršič



### Usoda

*Živina pod istim nebom,  
gledava iste zvezde,  
pa vendar vsak s svojo usodo  
preživljava dneve, ki so si podobni.*

*Usoda ne obupaj, bori se za svojo usodo  
in se ne prepusti malodušju.*

*Kajti, v življenju se vedno najde stvar in trenutek,  
za katero se je vredno boriti  
in potruditi.*

Pesmi: Ksenija Oblak  
Risba mandale:

## 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).



## 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



**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  
041 229 074



- V naših trgovinah imamo **široko ponudbo medicinsko tehničnih pripomočkov**, ki se izdajajo **na podlagi naročilnice:**
- pripomočki za **nego in oskrbo stome**
  - pripomočki za **oskrbo sladkornih bolnikov**
  - obvezilni material za oskrbo vseh vrst **ran in opeklin**
  - pripomočki za oskrbo **žená po operaciji dojke** (prsne proteze, lasulje, nedrčki)
  - pripomočki za **oskrbo inkontinence**
  - križne in kilne pasove, ortoze, bergele,
  - sanitarni program, ...

Medicinske pripomočke vam lahko na vašo željo brezplačno dostavimo na dom.

## medIHša LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9  
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84  
ljubljan1@medihisa.si

## medIHša LJUBLJANA 2

Kržičeva 7  
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30  
ljubljan2@medihisa.si

## medIHša MARIBOR

Pobreška 8  
2000 Maribor

t: 02 300 26 50  
maribor@medihisa.si

## medIHša BELTINCI

Panonska ulica 3a  
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66  
beltinci@medihisa.si

*medicinski pripomočki*

*ortopedski pripomočki*

*terapevtski pripomočki*

*pripomočki za nego stome*

*pomožna zdravila*

*pripomočki za diabetike*

*antiastmatični program*

*antialergijski program*

*medicinski aparati*

*sanitarni pripomočki*

*otroški program*

*kozmetika in higiena*

## PROLOCO MEDICO

*Življenje v gibanju.*

**Specializirana prodajalna  
z medicinsko tehničnimi  
pripomočki**

### Trgovina:

Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana

tel.: (01) 439 83 00

email: [trgovina@proloco-medico.si](mailto: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



**Širok izbor medicinskih  
pripomočkov  
v skladu z zahtevami  
in priporočili**



# Ustvarjeno za brezskrben dan

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

## Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Enodelne (**Flexima**) in dvodelne (**Flexima Key**) medicinske pripomočke za oskrbo kolostome, ileostome in urostome podjetja B.Braun odlikujejo visoka kakovost, zanesljivost, diskretnost in udobje.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)
- sredstvo za zgoščevanje vsebine vrečke (Ileo gel+)
- sredstvo za nevtralizacijo neprijetnega vonja izločka (DeOdour)
- sprej za zaščito in nego kože (Askina Barrier Film Sprej)
- sprej za lažje odstranjevanje kožnih podlog (Askina Remover Sprej)

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko 080 87 86 ali obiščite [www.stoma.si](http://www.stoma.si)

[www.medis.si](http://www.medis.si)



Živeti polno življenje

## Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

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

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.

**nega**

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega



### Klara Dižovnik

GSM 041 382 862

diplomirana medicinska sestra  
enterostomalna terapevtka

### Karmen Jazbinšek

GSM 041 677 730

diplomirana medicinska sestra

### Tanja Križan

GSM 051 399 830

diplomirana medicinska sestra

### Alenka Petek

GSM 041 382 861

diplomirana medicinska sestra  
enterostomalna terapevtka



Barbara Janaškovič,  
na kratko o svoji izkušnji s stomo.

## Jaz, stoma in življenje gre naprej!

Barbara je pred petimi leti obrnila nov list v svojem življenju. Postala je stomistka. Danes s pisanjem na svojem Facebook profilu Jaz in Stoma deli svojo izkušnjo. Z njo želi spodbuditi osebe s stomo oziroma tiste, ki se na to spremembo šele pripravljajo, da je življenje z njo lahko ravno tako lepo in izpopolnjeno. V nadaljevanju navaja svoja lastna vprašanja na začetku poti in odgovore, ki jih lahko ponudi danes.

### Ali se bo stoma videla?

Ne. Sama uporabljam enodelne vrečke na izpust, ki se pod obleko praktično ne vidijo. Sicer redno skrbim, da je vrečka lepo izpraznjena. Prav zabavno mi je, ko komu povem, da imam stomo in me začudeno gleda: »Ja, kje pa je?«

### Kako pogosto si bom mogla vrečko menjati?

Običajno si vrečko menjam 1 – krat na dan, odvisno od aktivnosti, ki so tisti dan na sporedu. Če imam bolj aktiven dan, si jo bolj pogosto menjam – po daljši športni aktivnosti, predvsem plavanju pa tudi po savnanju.

### Bodo moje vsakdanje aktivnosti zaradi stome omejene?

Ne sploh ne. Lahko rečem, da je moje življenje s stomo veliko bolj aktivno, kot je bilo prej. Počnem vse običajne stvari, hodim v službo, izvajam številne športne aktivnosti, potujem, skratka uživam življenje.



## Dansac izdelki za oskrbo stome

Življenjske zgodbe so različne, tudi vsaka stoma je drugačna. Dansac zato izdeluje edinstvene izdelke, ki izboljšujejo kakovost življenja ljudi s stomo.

[www.dansac.si](http://www.dansac.si)  
[www.hartmannplus.si](http://www.hartmannplus.si)



Enodelni sistem  
Dansac Nova 1

Dvodelni sistem  
Dansac Nova 2

Dansac  
dodatki

Izdelki so na voljo v specializiranih trgovinah,  
lekarnah in v naši trgovini  
HARTMANNplus, na Letališki cesti 3c, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01/548 45 96

**dansac**  
Posvečeni oskrbi stome

pokličite na brezplačno številko  
za strokovno pomoč enterostomalne terapevtke

080 50 75

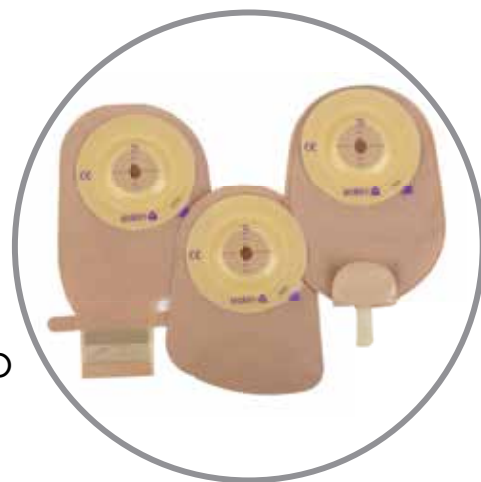


# Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo **rešitev** za vas.

## EAKIN VREČKE ZA STOMO

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



## EAKIN OBROČKI

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



## EAKIN PASTA

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



**Naročilo brezplačnih vzorcev na:**

**eakin®** 



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



*Zaživite z nami!*

 **ConvaTec**



**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



## TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI PRI POLIKLINIKI V LJUBLJANI

- Pripomočki za nego in oskrbo stome
- Medicinski pripomočki (merilniki tlaka, termometri, inhalatorji, aspirator, TENS...)
- Pripomočki za diabetike
- Prsne proteze in ortopedski nadržki (strokovne meritve in svetovanje)
- Program za nego zob
- Izdelki za dojenčke in starše
- Kompresijske nogavice (strokovne meritve, svetovanje, ambulantno zdravljenje ven)
- Izdelki za inkontinenco (vložki, plenice ...)
- Protirevmatski grelci in perilo
- Možnost dostave na dom



**DIAFIT TRGOVINA PRI POLIKLINIKI**

DIAFIT d.o.o., Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana, T: 01 230 63 90, 01 230 63 91, E: trg4@diafit.si, www.diafit.si  
Odpiralni čas: ponedeljek – petek od 8.00 do 17.00 ure

# sms donacija

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

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

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

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

## donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš

**TRR: 0222 2001 9146 108.**

Dobrodošel je vsak evro.

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



**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