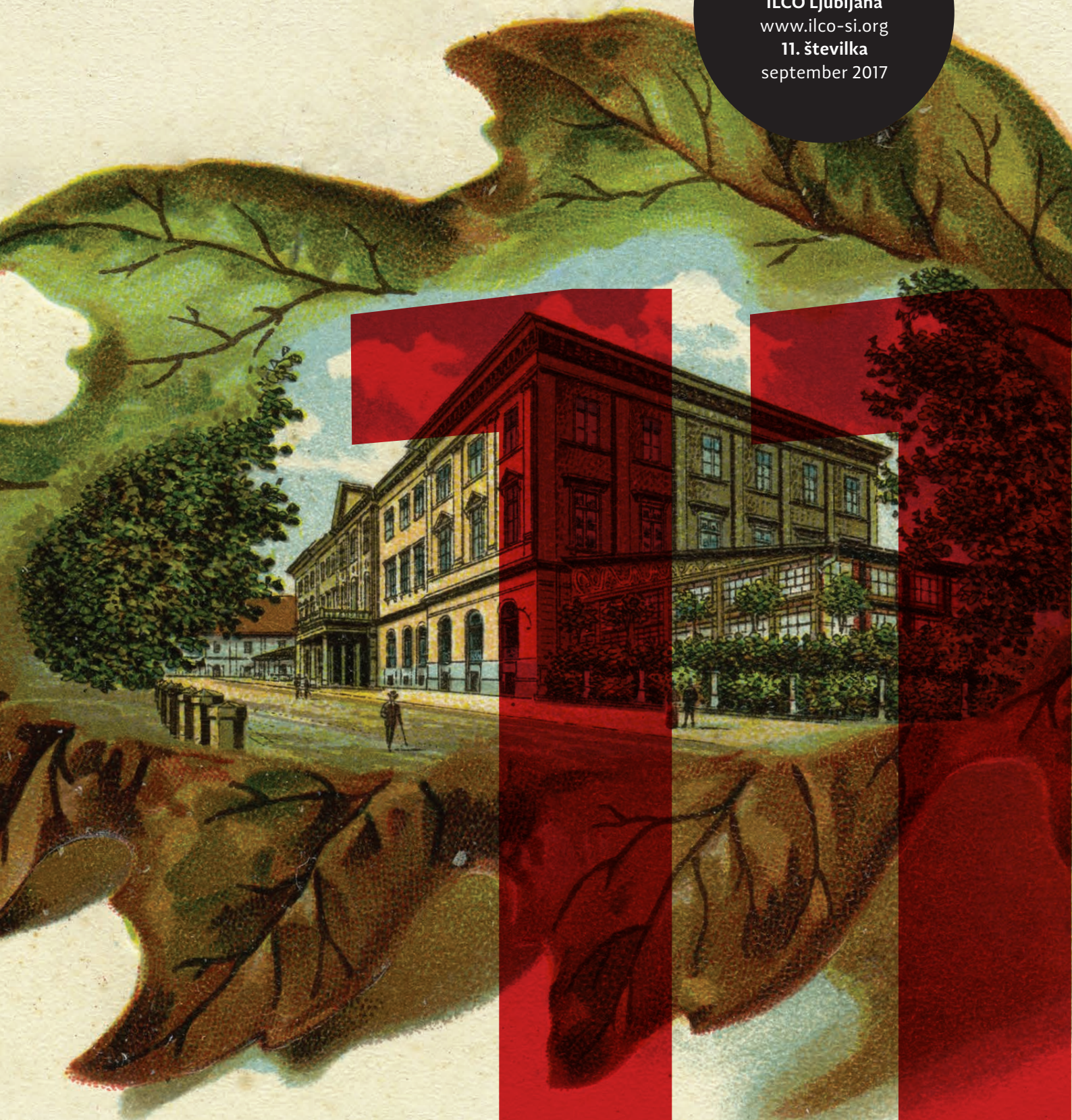


ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
11. številka
september 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,
DNEVI OD DESETE ŠTEVILKE NAŠEGA ILCOPIS-A, NA KATEREGA SMO ZELO
PONOSNI, SO MINILI BLISKOVITO HITRO. MI PA NISMO POČIVALI, SAJ SMO V
TEH NEKAJ MESECIH UŽIVALI NA ŠTEVILNIH DOGODKIH.

TAKO LAHKO V ENAJSTI ŠTEVILKI ILCOPIS-A PREBERETE O NAŠEM
POTEPANJU V MOJSTRANI, OGLEDU SLAPA PERIČNIK POD TRIGLAVSKO
STENO, RAZVAJANJU IN TERAPIJAH V TOPOLŠICI, DELU PROSTOVOLJCEV,
REHABILITACIJSKEM LETOVANJU IN DRUGIH DOGODKIH, IZMED KATERIH
VELJA OMENITI SLAVNOSTNO PRIREDITEV OB 20-LETNICI DELOVANJA
ZVEZE ILCO DRUŠTEV SLOVENIJE. KER SE BLIŽAJO HLADNEJŠI IN KRAJŠI
DNEVI, KO NAS NE VLEČE VEN NA SPREHODE IN DRUGO REKREACIJO, SMO
VAM PRIPRAVILI PRVI DEL VAJ ZA MOČ, BOLJŠO KONDICIJO IN ZDRAVJE, KI
JIH LAHKO IZVAJATE KJERKOLI, SAJ SE ZAVEDAMO, DA JE DOBRA TELESNA
KONDICIJA ZELO POMEMBNA ZA OHRANJANJE NAŠEGA ZDRAVJA IN
KAKOVOSTI ŽIVLJENJA.

TOKRAT PA BI SE RAD ZAHVALILI VSEM, KI POMAGAJO PRI RAZLIČNIH
AKTIVNOSTIH IN PROGRAMIH DRUŠTVA, SAJ BREZ NJIHOVEGA DELA NE BI
BILO VSEH NAŠIH PROGRAMOV, PA TUDI TEGA ILCOPIS-A NE.

VSEM, KI SE PRAVKAR SOOČATE Z DEJSTVOM, DA JE OPERACIJA IZPELJAVE
STOME NEIZOGIBNA ZA VAS IN TISTIM, KI STE BILI PRAVKAR OPERIRANI,
POLAGAM NA SRCE, DA SE ŽIVLJENJE S STOMO NE KONČA. VELIKOKRAT JE
RAVNO OBRATNO. KO SI NABEREMO NOVIH MOČI IN SE SPRIJAZNIMO S
SPREMEMBAMI NA NAŠEM TELESU, MNOGI ZAŽIVIMO POLNEJŠE ŽIVLJENJE.
DOKAZ ZA TO SMO ZADOVOLJNI ČLANI NAŠEGA INVALIDSKEGA DRUŠTVA
ILCO LJUBLJANA, KI VAS VABIMO, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI BRANJU TEH
VRSTIC. MOGOČE PA VAS SPODBUDIJO TUDI K VČLANITVI V DRUŠTVO.
ZAVEDAJTE SE, DA SMO VSAKEGA NOVEGA ČLANA ZELO VESELI. LE ZDRUŽENI
POD OKRILJE ZVEZE DRUŠTEV ILCO SLOVENIJE LAHKO POKAŽEMO, DA NAS NI
MALO. TAKO LAŽJE USPEŠNO ZASTOPAMO IN SE POTEGUJEMO ZA PRAVICE,
KOT SO PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA
KAKOVOSTNIH PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

ŽELIM VAM PRIJETNO BRANJE

Predsednik društva
Zoran Terjav

prave 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 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

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 ccm³ z bencinskim motorjem in do 1900 ccm³ z dizel motorjem
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaska 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

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.

prostovoljstvo

Srečanje prostovoljcev in predsednice Sekcije medicinskih sester v eneterostomalni terapiji

30. maj 2017

V torek, 30. maja, smo v dvorani na Parmovi ulici 53 v Ljubljani organizirali srečanje prostovoljcev Invalidskega društva ILCO Ljubljana. Poleg izmenjav izkušenj in dogodkov na terenu smo posvetili precej časa razgovoru z diplomirano medicinsko sestro, predsednico Sekcije medicinskih sester v eneterostomalni terapiji, ki je tudi patronažna sestra, gospo Renato Batas. Pogovarjali smo se o naših izkušnjah ter jih primerjali s prakso patronažnih sester na domu in prakso enterostomalne terapije v bolnišnici. Dotaknili smo se nekaterih konkretnih težav oseb s stomo: od vnetij kože ob stomi, psihičnih težav pri bolnikih in svojcih po operaciji, sprejemanje stome in življenja z njo.

Renata nam je bolj podrobno opisala delo patronažne sestre ET s stomo, nam opisala razna vnetja ter predstavila proces učenja menjave pripomočkov za oskrbo stome.

Povedala nam je tudi, da patronažna sestra na terenu ne skrbi samo za osebe s stomo, ampak mora opraviti tudi vso drugo nego (previjanje ran, poškodb, obiski dojenčkov in podobno).

Seveda smo nekaj besed namenili tudi pripomočkom za nego stome, ki so dostopni v Sloveniji.

Ugotovili smo, da moramo društva ILCO in ET sestre še poglobiti sodelovanje in si natančno razdeliti delo, saj še vedno velja, da strokovni del nege stome opravljajo samo ustrezno izobražene medicinske sestre, mi pa lahko novo operiranim osebam s stomo razložimo, kakšne izkušnje smo imeli sami in jim ob težavah z vnetji in podobno svetujemo, naj se obrnejo na zdravstveno osebje. Le tako lahko veliko pripomoremo k boljšemu psihofizičnemu počutju novo operiranih.

Ko bolnik dobi stomo, zdravstveno osebje poskrbi predvsem za njegovo fizično počutje, za psihično pa poskrbimo mi, prostovoljci ILCO društev, ki smo se pred časom tudi sami ubadali z občutki nemoči, tesnobe ob spremembi na telesu in dvomi, da bomo še kdaj zaživelj kvalitetno življenje. Prav zato lahko svetujemo, kako se spoprijeti s temi strahovi in jih premagati. S svojimi dolgoletnimi izkušnjami s stomo, njeno nego in pripomočki smo tudi vir koristnih informacij, ki novo operirani osebi s stomo pomaga, da hitreje najde ustrezen rešitev zase.

Prav zato so srečanja in redno sodelovanje z zdravstvenimi službami zelo koristni za obe strani, saj se ena od druge učimo in tako boljše poskrbimo za osebe s stomo.



druženje

Izmenjava izkušenj: partnerji in predavanje o parastomalni kili

22. junij 2017

V četrtek, 22. junija, smo se ob 11. 30 uri zbrali v gostišču Kum v Zagorju. Najprej smo se po naši stari navadi malce pomudili na terasi, si privoščili kavico in sproščen klepet začinjen z dobro voljo. A tudi tokrat se nismo zbrali le zaradi klepeta, prišli smo, da bi si z ostalimi izmenjali svoje izkušnje o življenju s stomo in da bi na predavanju izvedeli kaj novega.

Tokrat je predavanje o peristomalni kili za nas pripravila medicinska sestra gospa Zdenka Rajovic iz Oddelka za kirurgijo Splošne bolnišnice Trbovlje. Pojasnila nam je je, da je operacija pri kateri naredijo stomo velik poseg v telo in zato do konca življenja ne smemo več dvigovati težkih bremen. Seveda pa se med nami vedno najde kdo, ki iz različnih razlogov ne posluša navodil kirurgov in enterostomalnih sester. Mogoče zato, ker se čuti dovolj močnega in se mu stvar, ki si jo želi prenesti ne zdi težka ali pa ker s svojimi prošnjami za pomoč ne želi biti v breme. Ne glede na to, ali prekrške ob dvigovanju težkih bremen delamo zavestno ali nevede, je rezultat takega početja peristomalna kila.

Če se dvigovanju bremen in drugim fizičnim naporom vseeno ne moremo izogniti, je pripo-

ročljivo, da nosimo kilni pas, ki abdominalnim mišicam daje oporo in tako ob zmernih obremenitvah preprečuje nastanek oziroma povečanje kile. Žal kilnega pasa ne moremo dobiti na naročilnico kot preventivo, pripada nam šele po nastanku kile. Če ga hočemo uporabljati zato, da se izognemo nastanku kile, si ga moramo plačati sami.

Udeleženci predavanja so imeli veliko vprašanj, na katera je medicinska sestra gospa Zdenka Rajovic prijazno odgovorila.

Po predavanju smo imeli razgovore med stomisti in njihovimi partnerji oziroma svojci, ki so potekali sproščeno in brez večjih zadržkov. Pogovarjali smo se o izkušnjah s stomo v vsakodnevem življenju, o pripomočkih in negi, o zapletih s stomo in drugih situacijah. Pogovori so bili živahni in konstruktivni, zato so bili pomemben vir informacij za vse novo operirane, ki so se nam pridružili na tem srečanju.

Taka srečanja koristijo tako tistim, ki imamo stomo že dalj časa, saj na predavanjih izvemo vedno kaj novega kot tistim, ki se na življenje s stomo šele privajajo, zato že komaj čakamo na novo srečanje.



rekreacija

Vodene sprostitvene terapije in joga smeha, aktivno plavanje in triurna terapija v wellness-u

23. maj 2017

Malo čez 10. uro smo prispeli na cilj v Terme Topolšica. Na terasi smo počakali na prvo terapijo. Sonce je že močno sijalo tako, da smo že komaj čakali na namakanje v prijetni termalni vodi.

Vendar pa je bil naš prvi postanek v predavalnici, kjer smo imeli sprostitveno terapijo in jogo smeha, ki jo je vodila Katja Filipovič, medicinska sestra – voditeljica sprostitvenih tehnik. Naučila nas je nekaj sprostitvenih vaj, ob jogi smeha pa smo se pošteno nasmejali. Ko je človek aktiven, ure minevajo kot blisk in po eni uri sproščanja nas je že čakalo kosilo.

Po kosilu bi seveda prijal lenoben počitek, za nas pa so se aktivnosti šele prav začele. Nekateri so odšli plavat v prijetno tople in ne pregloboke bazene, drugi pa so se odločili za razvajanje v Medico Wellness centru.

V wellnessu smo si pod strokovnim vodstvom Sabine Srebotnik privoščili kar 6 terapij. Vsaka od njih je trajala 20 minut:

- **Kromoterapija** (terapija z barvo in svetlobo razni in vodena meditacija z meditacijsko glasbo),
- **Piling** celega telesa s kristalno aromatizirano morsko soljo,
- **Obloga** celega telesa z zdravilno glino,
- **Obloga** celega telesa z medom,
- Terapija na **imunskih klopek** z ingverjevim čajem in piškoti
- Whirlpool kombinacija termalne vode, toplote in vertočenje z **učinkom masaže**.

Navdušeni nad terapijami, še bolj pa nad svojo mehko in negovano kožo, smo še malce posedeli na terasi. Ugotovili smo, da so nam terapije zelo dobro dele in da jih moramo obvezno ponoviti. Dan, ki smo ga preživeli v Termah Topolšica je bil še boljši, kot smo pričakovali in prijetno utrujeni od vaj in vode smo se odpeljali proti Ljubljani.



letovanje

Savudrija 2017

Od 15. do 29. julija 2017

Čeprav se vsakemu izmed nas med letom zgodi marsikaj lepega in nepozabnega, nam misli večkrat uidejo k spominom na ILCO letovanje v vznemirjenem pričakovanju na mesec julij, ko se skupaj odpravimo na lepše. Letos je bilo to že petič zapovrstjo, a vseeno ni bilo tako kot vsako leto, saj so se nam pridružili člani iz Invalidskega društva ILCO Gorenjska in Invalidskega društva ILCO Koroška ter Turističnega društva Ljubljani-ca. Poleg tega pa smo letos prvič dopust preživljali v bungalovih „Moj Mir“ v Savudriji.

Na dan odhoda, 15. julija, je sonce že pripekalo, zato smo bili še toliko bolj veseli, da gremo končno na morje. Ko smo prispeli, sta naš predsednik Zoran in podpredsednica Renata uredila prijavo, prevzela ključe bungalovov in naredila razpored, ostali pa smo zložili prtljago iz avtobusa in čakanje izkoristili za kavico, ogled plaže

in bazena ter preverjanje slanosti morja. Ko smo dobili ključe, smo hitro pospravili svoje stvari in se odpravili na kosilo.

To je bil začetek našega brezskrbnega uživanja ob druženju, kopanju, dobri hrani in zasluženem lenarjenju. No, lenarili nismo veliko, saj na našem društvu vedno poskrbijo za različne dejavnosti: telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka in sladkorja ter zelo priljubljeni športni ribolov, ki je priljubljen zato, ker naši ribiči vedno nalovijo veliko rib, s katerimi popestrijo večerno druženje.



Nekaj dela pa smo imeli tudi s presenečenji in darili za našo Renato, ki smo jo s tem pripravili do solz in prešernega smeha. Njeno iskreno veselje je razveselilo tudi nas.

Tako je minilo prvih sedem dni. 22. julija je prvo skupino zamenjala druga, ki smo jo pričakali s pristrčno dobrodošlico in skupinskim fotografiranjem. Oni so nas spraševali, kakšna je plaža, bazen, morje, mi pa smo komaj čakali, da nam povejo, kaj se je dogajalo doma, ko nas ni bilo. Z drugo skupino smo počeli podobno kot s prvo, le da tokrat ni imel nihče rojstnega dne. Vseeno pa je tudi ta teden bliskovito minil in že smo pakirali stvari ter se odpravili na avtobus. Ustavili smo se še na kmečkem turizmu Hudičevce, kjer smo si privoščili še zadnje skupno kosilo na tem letovanju.

Ko smo polni energije, spočiti in zagoreli prispeli domov, smo po tihem že začeli odšteti dneve

do naslednjega skupnega letovanja. Tri četrtine letovalcev se je že prijavilo za naslednje leto, zato boste morali s prijavi pohiteti, če se nam boste želeli pridružiti, saj je število žal omejeno.



aktivnosti

Mojstrana, slap Peričnik, Aljažev dom in Vrata

6. julij 2017

Letošnje poletje res ni skoparilo z visokimi temperaturami, zato se nam je porodila ideja, da bi se z društvom odpravili na enodnevni pobeg v hladnejše kraje. Iz Ljubljane, ki je bila že ob 7.30 uri pošteno razgreta, smo se odpravili v Mojstrano. Prijeten hlad ob izstopu iz avtobusa, nas je prepričal, da smo se odločili prav. Privoščili smo si kavico, nato pa nas je prijazni vodnik Matjaž Podlipnik pospremil v Slovenski planinski muzej, kjer smo si ogledali film „Svetloba gora“, ki prikazuje lepote slovenske pokrajine ter spodbuja zavedanje o raznolikosti in bogastvu naravne, kulturne in zgodovinske dediščine našega gorskega sveta. Ogledali smo si tudi bivak, v katerem smo doživeli grmenje in bliskanje v hribih in gorah. Že simulacija nam je nagnala strah v kosti, zato si res ne želimo, da bi doživeli tako nevihto. Na srečo je bil pred nami lep, sončen dan, zato smo se skoraj vsi peš odpravili po čudoviti soteski proti slapu Peričnik.

Vodnik Matjaž nam je na poti povedal veliko zanimivosti, skupaj smo se povzpeli tudi do jezera Kreda. Jezero leži sredi gozda, v njem se do-

mačini poleti kopajo. Nastalo pa je zato, ker so tu kopali kredo za cementarno, ki je začela delovati leta 1893. Po opustitvi dejavnosti je kotanjo napolnila voda iz bližnjega potoka.

Nazaj na pot proti slapu Peričnik smo se vračali ob osvežilno hladni in predvsem bistri vodi reke Bistrice, ki priteče izpod Triglava. Z njo se nismo le hladili, ampak smo jo tudi pili, saj je res kristalno čista.

Po približno dveh urah hoje smo prispeli do vznožja slapa Peričnik, najbolj navdušeni med nami pa so se odpravili prav do slapa.

Očarani nad naravnimi lepotami smo pot nadaljevali z avtobusom, ki nas je odpeljal proti Vratom in Aljaževemu domu. Večina nas je šla naprej do severne Triglavske stene od koder smo opazovali našo najvišjo goro, kasneje pa smo se pridružili ostalim, ki so že počivali na terasi Aljaževega doma. Gorski zrak in hoja sta nas kar pošteno utrudila, pa tudi lačni smo že bili. Pozno kosilo smo si privoščili v Mojstrani na kmetiji odprtih vrat Pr' Železn'k.

Čeprav je bil izlet kar naporen, smo si prevzeti od naravnih lepot obljubili, da se še vrnemo.



druženje

Obisk ILCO Varaždina in izmenjave o delovanjih društev

3. junij 2017

V Invalidskem društvu ILCO Ljubljana skrbno negujemo prijateljske vezi z ostalimi ILCO društvami po Sloveniji in tudi tujini. V začetku maja smo dobili posebno vabilo gospoda Ivana Kovačiča, predsednika ILCO Varaždin iz Hrvaške in bodočega predsednika Milorada Vasilića, naj se predsednik ILCO Ljubljana, gospod Zoran Terglav, in njegova namestnica, gospa Renata Laznik, udeležita srečanja ILCO Varaždin in ILCO Maribor. Naslednji dan pa še srečanja z vodstvom ILCO Varaždin, naš predsednik Zoran Terglav in njegova namestnica Renata Laznik.

Povabilo sva seveda sprejela. Člani ILCO Varaždina so organizirali ogled muzeja žuželk, nato smo odšli do novih prostorov ILCO društva Varaždin, kjer so nam člani postregli z narezkom, pijačo in domačimi slaščicami.

Kasneje smo se odpravili v zelo staro zidnico v goricah, kjer smo imeli kosilo. Sledilo je prijetno druženje v prelepem okolju in ob dobri

družbi, ki je minilo kot bi trenil in člani društva ILCO Maribor so žal morali že domov. Z Renato pa sva druženje nadaljevala in se hkrati dogovorila, da se z vodstvom ILCO Varaždin srečamo zjutraj ter sestanek opravimo kar v hotelu.

V nedeljo, 4. 6. 2017, smo se ob 10. uri dobili v hotelu. Na sestanku smo diskutirali o temah, za katere smo se dogovorili že konec lanskega leta. Podrobno smo preučili in primerjali naše programe in delovanje slovenskih društev. Povedali smo jim, kako naša društva pridobivajo sredstva za svoje delovanje. Seveda nismo mogli mimo volitev, ki so jih bodo v društvu ILCO Varaždin izvedli 14. junija. Kolegi so nam zaupali, da imajo veliko težav pri pridobivanju aktivnih kandidatov. Zaželeli smo jim veliko sreče in obljubili, da jim bomo tudi v prihodnje pomagali, kolikor bo v naši moči.

Sestanek smo zaključili ob 12.30 s še eno ugotovitvijo in sicer, da bi se morali večkrat dobiti in si izmenjati izkušnje z delovanjem društva.



druženje

20 let Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije

6. julij 2017

Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije je letos praznovala 20 let delovanja. Ob tem jubileju smo pripravili nekaj dogodkov, ki smo jih zaključili s svečano prireditvijo 10. junija 2017 na Otočcu. Ponosni smo, da smo na dogodkih ob jubileju gostili predstavnike kar enajstih evropskih držav.

Prvi dan smo namenili sproščenemu druženju. Z vlakcem smo si ogledali pokrajino, obiskali smo muzej glasbil in se družili v zidanici.

Drugi dan smo pripravili okroglo mizo s predavanjem „Enterostomalna terapija v Sloveniji“ gospe Renate Batas, dipl. m. s., predsednice sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji v Zvezi strokovnih društev, medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Tema je sprožila živahno diskusijo o tem, kako je enterostomalna terapija organizirana v drugih državah. Hkrati smo preverili, kakšna je dostopnost pripomočkov za nego stome in kako je s priznavanjem invalidnine. Ugotovili smo, da so med državami velike razlike, zato bi morali to področje urejati pod okriljem EOA (European Ostomy Association; Evropska zveza oseb s stomo), ki bi morala poskrbeti, da bi imele osebe s stomo enako oskrbo in pravice po vsej Evropi. Pripravili pa smo tudi tiskovno konferenco, na kateri smo predstavili, kaj je stoma in kakšni so pripomočki za nego stome ter kako so dostopni – katere pripomočke krije ZZSZ. Posebno pozornost smo namenili predstavitvi dela invalidskih društev ILCO in Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije ter mreže naših prostovoljcev in njihovo delo. Po tiskovni konferenci smo si na splavu privoščili kosilo in družabni program, predsednico EOA Rio Smeijers pa so krstili za splavarja.

V soboto, 10. junija je bila v športni dvorani na Otočcu svečana obletnica s programom. Udeležilo se je kar sedem avtobusov članov društev ILCO iz cele Slovenije, veliko pa se jih je na svečanost pripeljalo s svojimi avtomobili. Zbrane sta pozdravila in nagovorila gospod Ivan Mre-

vlje, predsednik Zveze invalidskih društev Slovenije in predsednica EOA gospa Ria Smeijers. Program je povezovala Vesna Marija Maher, nastopili pa so še Tanja Žagar, Preloški muzikantje in Andrej Šifrer.

Po uradni svečanosti je sledilo skupno kosilo in druženje ob zvokih ansambla Storžič. Razšli smo se ob 18. uri. Avtobusi so odpeljali člane vsakega na svoj konec Slovenije, tuji gosti pa so z nami preživeli tudi večer. Dogovorili smo se, kako se bodo vrnili domov, potem pa smo se odpravili k počitku. V nedeljo smo se poslovili tudi od tujih gostov. Nekatere smo odpeljali na letališče, druge na železniško postajo, potem pa smo se proti domu odpeljali tudi organizatorji dogodkov, ki smo bili utrujeni, a hkrati ponosni, da nam je uspelo izpeljati vse dogodke ob pomembnem jubileju naše Zveze.



šport

Z vadbo moči do boljše kondicije in zdravja

Cveto Ivšek

Verjamem, da stoma pusti določene posledice na telo in duha. Vendar poskušajte kljub tej invalidnosti razmišljati pozitivno in se čim bolj približati dejavnostim, ki ste jih opravljali pred operacijo. Zato tudi primerna telesna vadba pri tem ne sme biti ovira. Vsi poznamo pozitivne učinke vadbe, ki se kažejo na telesnem, čustvenem in duševnem zdravju.

V tovrstni številki glasila vam bom predstavil nekaj vaj moči, saj moč predstavlja osnovno motorično sposobnost, brez katere ni gibanja. Moč je potrebna za temeljno človekovo držo v stoječem ali kateremkoli drugem položaju. Potrebna je za osnovno gibalno dejavnost – hojo in nenazadnje za premagovanje različnih naporov, lahko tudi čisto vsakdanjih. Glede na njeno močno povezanost z ostalimi sposobnostmi (ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost), padci, artritisom, osteoporoznimi zlomi ..., jo moramo ohranjati tudi v pozno starost na čim višji ravni ter ji nameniti nepogrešljivo mesto v vadbenih programih starejših oseb.

Pri spodaj opisanem vadbenem programu sem se usmeril na vaje, ki so dostopne vsem (ne potrebujete nobenih zahtevnih športnih rekvizitov) in jih lahko izvajate kadarkoli in kjerkoli. Potrebujete le manjši del vadbenega prostora, primerno oblačilo, pol litra tekočine (običajno vodo), dobro voljo in mehko podlago, da bo vadba bolj varna in neboleča.

Še preden pa začnete s spodaj opisanimi vajami, bodite dovolj ogreti (hoja ali tek, kolesarjenje, hoja ali tek na mestu, hoja po stopnicah ter izvedite nekaj razteznih in zamašnih vaj za gibljivost), saj vam dobro ogrete mišice zmanjšujejo nevarnost poškodb mišic in vezi ter vas psihično pripravijo na naloge, ki vas čakajo.

In še najbolj pomembno, pred vadbo se vsekakor še pogovorite z vašim zdravnikom, ki vam bo svetoval o primernosti in ustreznosti posamezne aktivnosti.

Pa si oglejmo vaje moči:

1



Dvig noge naprej

Začetni položaj

Stoje vzravnano, leva roka je ob telesu, dlan desne roke je zaradi ravnotežja oprijeta zgornjega roba stola. Stopala so v širini bokov, pogled je usmerjen naprej.

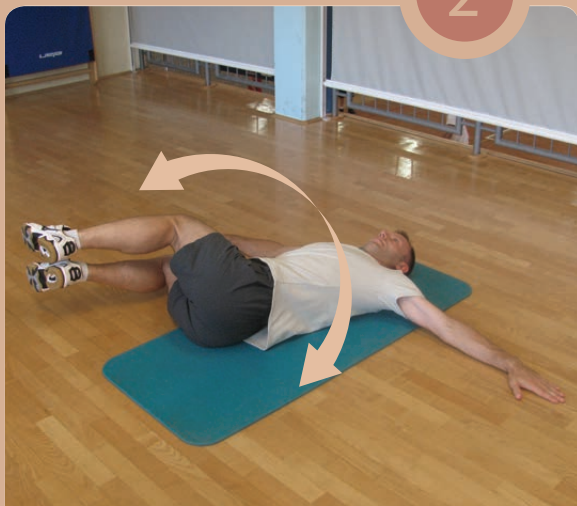
Opis vaje

Z zunanjo, levo in rahlo pokrčeno nogo naredite enakomeren in počasen gib v smeri naprej in navzgor, prste te noge usmerite proti stropu. Hrbet imejte raven. V zgornjem (končnem) položaju nogo zadržite 1 sekundo in jo po isti poti vrnite v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev se obrnite in vajo ponovite še z drugo nogo.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde) oziroma da nogo dvigujete čim višje.



2



Zasuk nog na stran

Začetni položaj

Leže na hrbtu, roke so v odročanju, dlani so na tleh, stegna so obrnjena navzgor, kolena so pokrčena pod kotom 90 stopinj.

Opis vaje

Noge nagnite na stran, dokler se spodnja noga skoraj ne dotakne tal. Gibanje nadaljujete prek začetnega položaja na drugo stran.

Intenzivnost vadbe povečamo z iztegnitvijo obeh nog.

3



Dvig noge in roke

Začetni položaj

Leže na trebuhu, noge so iztegnjene v širini bokov, roke so vzročene in nekoliko pokrčene v komolcih, pri čemer se dlani dotikata tal. Čelo je podloženo z brisačo ali peno.

Opis vaje

Sočasno dvignite levo roko in desno nogo, pri čemer se z zgornjim delom prsnega koša in glavo nekoliko odmaknete od tal. V zgornjem položaju zadržite 1 do 2 sekundi, nato se vrnite v začetni položaj in vajo ponovite še z desno roko in levo nogo.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 5 sekund) oziroma z večjim odmikom prsnega koša od tal ali pa sočasno dvigujete obe roki in nogi.



4



Skleca z oporo rok na oviri

Začetni položaj

Opora rok na oviri višine 40 do 70 cm, roke so v širini ramen in iztegnjene, prsti na nogah se dotikajo tal, telo je čim bolj ravno, glava je v podaljšku trupa.

Opis vaje

Spuščajte se v ramenih – krčenje rok v kolnicah (do največ 90 stopinj), nato se dvignite nazaj v začetni položaj – na iztegnjene roke.

Intenzivnost vadbe povečamo z manjšanjem višine ovire.

5



Počep

Začetni položaj

Stoje vzravnano, stopala so v širini bokov, roki sta iztegnjeni ob telesu, pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Zadnjico počasi spuščate navzdol (kot bi se hoteli usesti na stol), kolena upognite do kota največ 90 stopinj in pazite, da ne gredo kolena preko stopal. Pri gibanju navzdol istočasno roki dvigujete v predročje. Pogled je ves čas usmerjen naprej. V spodnjem položaju zadržite 1 sekundo in se po isti poti vrnite v začetni položaj. Stopala so vseskozi na tleh in ne dvigujete pete.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v spodnjem položaju (do 3 sekunde) oziroma s počepi na eni nogi (prsti druge noge se le dotikajo tal – ohranjanje ravnotežja).

6



Dršenje dlani po stegnih

Začetni položaj

Leže na hrbtu, kolena so pokrčena pod kotom 90 stopinj, dlani so položene na stegna.

Opis vaje

Dvignite ramena in glavo ter z dlanema počasi drsite po stegnih, dokler se s prsti ne dotaknete kolen. V začetni položaj se vrnite po isti poti.

Intenzivnost vadbe povečamo s prečenjem dlani prek kolen.

7



Dvig bokov

Začetni položaj

Leže na hrbtu, roke so priročene ob telesu, dlani se dotikata tal, kolena so pod kotom 90 stopinj in stopala so oprta v tla..

Opis vaje

Dvignite boke navzgor, tako da se čim bolj približate ravni črti ramena – boki – koleno (s stopali in rameni se oprete v tla). V zgornjem položaju zadržite 1 do 2 sekundi in se po isti poti vrnite v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 5 sekund).



8



Kroženje z rokami in bremenom

Začetni položaj

Stoja razkoračno, pogled je usmerjen naprej, roke so v vzročnju in rahlo pokrčene v komolcih, v rokah držite breme (zlepljen kup knjig, platenko s peskom, težko žogo itd.).

Opis vaje

Z rokami in bremenom delajte velike kroge (kroženje z rokami). Najprej izvedite gibanje v levo smer in ko naredite en obhod (breme je najvišje – nad glavo), zamenjajte smer. Gibe izvajajte samo z rokami (telo se ne obrača v levo ali desno stran). Pri izvedbi ne krčite komolcev preveč.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.

In kako se lotite vadbe?

- Vaje izvajajte v zaporedju od 1 do 8;
- Število ponovitev izbrane vaje naj bo med 8 do 15;
- Med posameznimi vajami naj znaša odmor 45 sekund do 1 minute;
- Ko končate prvo serijo osmih vaj in imate še dovolj energije ter moči, naredite odmor 2 do 3 minute in nadaljujte še z drugo serijo osmih vaj v enakem zaporedju;
- Ritem oziroma hitrost izvedbe vaj naj bo zmerna in enakomerna, brez sunkovitih gibov;
- Vadba naj bo 2 do 4 krat tedensko (ne zaporedoma).

Pred vadbo pa vsekakor upoštevajte naslednje napotke / priporočila:

- Delajte postopno in sistematično
- Vadite ob dobrem počutju in najmanj dve uri po jedi
- **Izberite primerne vaje** (brez bolečine in da jih lahko večkrat ponovite)
- **Postopno povečujte obremenitev** (število ponovitev, serij)
- **Ne pretiravajte** in se zavedajte svojih omejitev
- Če občutite **neprijeten pekoč občutek** v mišici, vajo prekinite
- Vadite **v mejah svojih sposobnosti** (ne tekajte z drugimi)
- Dihajte **skozi usta** in **nos hkrati** (ne zadržujte diha, izdih je med naporom)

Pa pridno na vadbo ☺

Lep športni pozdrav.



člani pišejo

Presenečenje...

Branka Petek

Dragi znanci iz društva ILCO Ljubljana, zaradi presenečenja prijateljice Ksenije in moje hčere Katarine, sem preživela lepe ure v vaši družbi.

Niti sanjalo se mi ni, kam grem in sem bila popolnoma nepripravljena, zato je bilo presenečenje še toliko večje. Vso pot do Topolšice sem imela veliko dela z ugibanjem, bilo je veliko smeha na ta račun. Pridružile smo se vaši skupini. To je bila moja prva izkušnja, srečanje s člani kateregakoli društva. O vašem društvu sem že prej veliko slišala in to samo lepe stvari. Kako se družite, si pomagata med sabo in se imate lepo. Skratka skupaj uživata.

Na začetku sem bila malo zadržana, saj sem bila prvič med vami. A sem se med vami hitro sprostila, saj sem videla, da ste dobri ljudje: sproščeni, dobre volje in odprtih src. Sprejeli ste me kot sebi enako.

Pohvalila bi tudi prečudovit program tega izleta. Doživela sem lepe, predvsem pa nove stvari, ki so mi poleg članov društva ostale v lepem spominu. Med vami sem preživela lepe, prijetne in zanimive ure razvajanja.

Z veseljem pripovedujem prijateljem, kako sem se imela lepo z vami.

Torej, da končam. Hvala, Kseniji, Katarini, Milki... in da ne naštevam naprej, hvala vsem, ki ste me lepo sprejeli v svojo družbo, v kateri nisem imela občutka, da ne sodim med vas.

Mogoče se kmalu spet srečamo.

Letovanje

Renata Laznik

Leto je kar dolgo, od enega dopusta do drugega! Čez leto, pridno varčujemo, da si lahko privoščimo, počitnice, z našimi prijatelji ILCO društva. Eni gremo za dva tedna, drugi en teden, vsak po svojih zmožnostih in času, tukaj pa je tudi čas s katerim, si ga delimo z družino! Naše druženje vsako leto kar prehitro mine, pred vsem zato, ker si ga znamo, do dobra popestriti. Imamo telovadbo, balinčkanje, kartamo pa tudi ribiči so prišli na svoje, največ pa je to, da se družimo ob enem pa spoznavamo drug drugega! Naš dan se začne in konča s prijetnim nasmehom lepim pozdravom, pa tudi objemi prav pridejo, največkrat takrat, ko pride kdo ves moker od kopanja in takrat je objemanje za ohladitev terapija! Letos je bilo na drugem kraju v Savudriji MOJ MIR! Je tudi tu bazen, v katerem smo se hladili ali šli pogret od razburkanega morja! Dragi moji prijatelji, to pa še ni vse kar se nam je dogajalo, 18. julija je bil moj veliki rojstni dan, postala sem parkrat polnoletna! Kar bi vam rada povedala se to ne da opisati z besedami kakšno presenečenje me je pričakalo za moja leta! Vem samo to, bolj sem stara bolj sem nora imam se lepo! Dan se je pričel z zajtrkom, kar nisem mogla iz bungalova, drugi pa so to komaj čakali, da ga zapustim! Grem napolnit moj želodec slutnja vmes pa mi je govorila, pa kje so vsi, da sem na današnji dan sama, kar na jok mi je šlo. Povrtek nazaj pa je bil bum, ura je 9.30 minut takrat sem se rodila in to so nekateri tudi vedeli, v tistem trenutku prikoraka, četica z pesmijo vse najboljše! To me je tudi prikovalo za mizo katero sem tako močno držala, da bi jo lahko prelomila! Vtem trenutku sem se zavedala, da nisem sama.

Darilo, ki sem ga dobila je bilo tako izvirno narejeno, da so ga mimoidoči samo lahko ogledovali, to je bila mikro valovka iz kartona. Seveda ni bila prazna, v njej so bila razna darila, od pršuta, bonov in denarja. Dragi moji, če

bi lahko bil vsak od vas tako srečen kot sem jaz, da imam tako dobre prijatelje kot ste vi, se lahko zahvalim, društvu ILCO. Praznovanje se je nadaljevalo, kar do kosila, tam so se presenečenja zopet ponovila. Prišla je ga direktorica z darilom in vodja strežbe, res pristrčno so me objele, kot bi se poznale, že mnogo let. Hvala jim. A konec kosila na pobudo našega predsednika Zorana še šampanjec za vse. Največ smeha je bilo k Renata nezna odpirat šampanjca, seveda premalo krat vzamem takšno steklenico v roke po nekaj poskusih pa je le priteklo ne samo ena kar več steklenic ga je bilo. Dragi moji takšno presenečenje bi želela, da vsak občuti, bilo je nepozabno. Rada vas imam vsakemu posebej objem. Tudi to je naš dopust sedem dni je kar prehitro minilo, že se je prva izmena začela pakirat za domov, smeški so odšli. Avtobus z drugo izmeno je pripeljal raztovorili so se eni a drugi spakirali in odšli, svojim dogodivščinam domov. Ustavili, so se še na kosi-

lu pri Hudičevcu, da so prišli, na drugo hrano, a tudi v MOJ MIRU ni bila slaba, saj smo se nekateri vrnili z kakšnim kg več. Naslednjih sedem dni je ravno tako lepo minilo, a brez presenečenj rojstnega dne, Tako se je že druga skupina pripravljala na odhod, slovo od morja je bilo žalostno, saj se eno leto več, ne bomo kopali žalost, a tudi to je življenje. Povratak je bil v Ljubljano popoldne, razšli smo se z lepimi mislimi na morje. Vidimo se kmalu polni druge energije.

Vsa naša dogajanja so vidna v društvu, kjer so naši fotografi vse zabeležili!



Sprostitutvene terapije v Termah Topolšica

Danica Filipič

V torek, 23. 5., smo z ILCO društvom spet odpravili na sprostitutvene terapije in plavanje v Terme Topolšica. Iz Ljubljane smo šli ob 8. uri zjutraj. Prvi postanek je bil na Trojanah, kjer so se nam pridružili naši člani iz Zagorja, tu smo se tudi okrepčali s sendviči, ki so jih pripravili naši člani, za kar si zaslužijo vse pohvale. Bilo nas je 40 ali kakšen več, nato smo pot nadaljevali proti želenemu. Ko smo prispeli, so nas prijetno presenetile naše članice: Ksenija, Milka in še dve iz rehabilitacije v Rogaški Slatini, ki so se nam pridružile v Topolšici na terapijah.

V Topolšici so nas zelo lepo sprejeli, kot vedno, eno uro smo imeli smejalno- sprostitutveno terapijo, nato zelo okusno samopostrežno kosilo. Po kosilu smo eni odšli na sprostitutveni program, eni pa na kopanje. Razstrupili smo se z morskno soljo, glino in medom, ki so prav dobro deli našim preutrujenim telesom. Postregli so nam tudi ingverjev čaj in piškotke. Podarili pa so nam tudi recept za piškote, da si jih bomo lahko pekli tudi doma.

Vsi smo bili zelo navdušeni. Iz zdravilišča smo odšli kot prenovljeni in seveda zelo zadovoljni in bi z veseljem ponovili terapije, če bodo na voljo še kdaj. Privoščili smo si še pijačo in klepet. Ob 18-ih pa nas je pričakal voznik avtobusa, ki nas je odpeljal domov.

Čeprav utrujeni od terapij in plavanja, smo se zadovoljni in veseli, srečni, vračali domov. Naslednje srečanje s stomisti iz kar 12-ih držav nas čaka na Otočcu. Tega se že zelo veselimo.

Vse pohvale seveda spet našemu enkratnemu predsedniku Zoranu, Renati, Darji, Ani... skratka vsem, ki se trudijo, da nam je vedno dobro in lepo.

S prisrčnimi pozdravi, zadovoljna stomistka.

Topolščica

Renata Laznik

Naše spomladansko potovanje v Terme Topolšica je bilo načrtovano za 23. maj 2017! Dneva smo se veselili kot mali otroci, saj smo si iz vabila obetali lepa doživetja. Na vabilu je pisalo, da se lahko eni kopajo, drugi pa se lahko udeležijo triurne terapije.

Po prihodu v terme smo najprej popili kavico, nato pa smo odšli na predavanje in jogo smeha. To je bilo res nekaj za našo dušo, en sam smeh. Še bolj smešno pa je bilo, ker sta se naša dva starejša člana najbolj zabavala. S svojim smehom sta osrečevala tudi vse ostale. Nepozabno, kako se starejši člani znajo zabavati: bravo za gospo Marijo in gospoda Marjana. Smeh je res pol zdravja, lahko bi rekli, da je celo terapija za naše življenje. Ker smo se tako lepo sprostiti, smo šli na kosilo odlično razpoloženi in zdi se, da nam je teknilo še bolj kot ponavadi. Po kavici pa končno terapija.

V wellnesu nas je sprejela terapevtka, ki nas je razdelila v tri skupine. In sta spet sledila smeh in dobra volja. Kako ne bi, ob takem razvajanju in užitku. Wellness program je balzam za dušo in telo, ki ga priporočam vsakomur.

A vsega lepega je hitro konec, če pa uživaš, se ti zdi, da čas mineva še hitreje. Tri ure so se zdele kot tri minute in že smo sedeli v avtobusu, ki nas je med prijetnim dremanjem odpeljal domov.





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 zajamčena.

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 zajamčena.

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

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA



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, bergle,
- 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
ljubljan@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

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**

ZZS
Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije
www.zzs.si



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**



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



Živeti poduo 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
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



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

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).

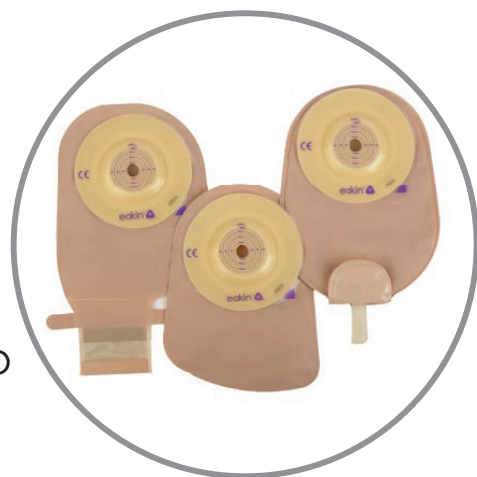
prostovoljstvo

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo rešitev za vas.

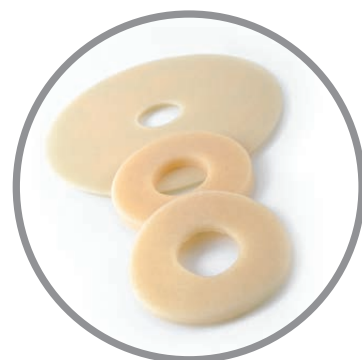
EAKIN VREČKE ZA STOMO

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



EAKIN OBROČKI

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



EAKIN PASTA

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



Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin® ™

 medistar

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

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