

ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
12. številka
december 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,
PRED VAMI JE ŽE DVANAJSTA ŠTEVILKA NAŠEGA ILCOPIS-A, KAR POMENI, DA VAS ŽE TRETJE LETO USPEŠNO SEZNANJAMO Z DOGODKI IN AKTIVNOSTMI NAŠEGA DRUŠTVA, PA TUDI S PRAVICAMI OSEB S STOMO IN RAZLIČNIMI STROKOVNIMI ČLANKI. SEVEDA SMO BILI TUDI PRETEKLE TRI MESECE ZELO DEJAVNI, ZATO BOSTE V TEJ ŠTEVILKI LAHKO PREBRALI, KAKO SMO, TAKO KOT VSAKO JESEN, ČISTILI OBREŽJE LJUBLJANICE, KAKO SMO SI V BERNARDINU OBNOVILI MOČI IN SE POGOVORILI O TEGOBAH PA TUDI O LEPIH PLATEH NAŠEGA ŽIVLJENJA IN KAKO SMO SV. MARTINU POMAGALI IZ MOŠTA NAREDITI VINO. ČEPRAV SE JE JESEN ZAČELA Z DEŽEM, NAM JE PONUDILA TUDI NEKAJ PRIJETNIH, SONČNIH DNI. EDEN TAKIH JE BIL TUDI, KO SMO SE ODPRAVILI NA POHOD PO DOLINI REKE DRAGONJE. DA PA BI POSKRBELI ZA DOBRO TELESNO PRIPRAVLJENOST TUDI, KO NISMO SKUPAJ, TOKRAT OBJAVLJAMO DRUGI DEL VAJ ZA MOČ, BOLJŠO KONDICIJO IN ZDRAVJE, KI JIH LAHKO IZVAJATE KJERKOLI. LETOŠNJE LETO JE PRAV POSEBNO, SAJ SO ŠTEVILNA ILCO IN DRUGA DRUŠTVA PRI NAS IN V TUJINI PRAZNOVALA POMEMBNE OBLETNICE, KI SO JIH OBELEŽILA Z RAZLIČNIMI SLAVNOSTNIMI DOGODKI, NA KATERE SO POVABILI TUDI NAS. POSEBNA IZKUŠNJA JE BILO POTOVANJE NA PRAZNOVANJE 30. OBLETNICE POLJSKEGA DRUŠTVA ILKO, PRAZNOVALE PA SO TUDI ENTEROSTOMALNE SESTRE, KI SO NEPOGREŠLJIVE PRI NAŠEM OKREVANJU IN SEZNANJANJU S STOMO. SEZNANJANJE S STOMO IN SKRB ZA KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE Z NJO PA JE POSLANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA. TU SMO ZATO, DA VAM POVEMO IN POKAŽEMO, DA SE ŽIVLJENJE S STOMO NE KONČA. MNOGI MED NAMI IMAJO, ODKAR SO ČLANI INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA, AKTIVNEJŠE IN POLNEJŠE ŽIVLJENJE. PREDVSEM PA VEJO, DA SE LAHKO VEDNO ZANESEJO NA NASVET IN POMOČ SVOJIH SOČLANOV. PO IZKUŠNJAH ZDRAVNIKOV IN ENTEROSTOMALNIH SESTER NOVO OPERIRANE OSEBE S STOMO HITREJE OKREVAJO IN SO V BOLJŠI PSIHOFIZIČNI KONDICIJI, ČE SO VČLANJENE V ENEGA IZMED ILCO DRUŠTEV. PRAV PROSTOVOLJCI NAŠIH DRUŠTEV NUDIJO NOVO OPERIRANIM POMEMBNO PSIHIČNO OPORO, ZA KATERO ZDRAVSTVENEMU OSEBJU POGOSTO ZMANJKA ČASA, S SVOJIMI OSEBNIMI IZKUŠNJAMI PA SO POMEMBEN VIR INFORMACIJ IN NAPOTKOV, ŠE POSEBEJ V SITUACIJAH, S KATERIMI TISTI, KI STOME NIMAJO, NIMAJO IZKUŠENJ. MOGOČE VAS RAVNO ZGORNJE VRSTICE SPODBUDIJO K VČLANITVI V NAŠE DRUŠTVO. PRELISTAJTE ILCOPIS, V NJEM BOSTE NAŠLI TUDI PRIJAVNICO ZASE IN ZA SVOJE BLIŽNJE. DRAGI MOJI, LETO 2017 JE MINILO KOT BLISK IN ŽE JE TUKAJ VESELI DECEMBER IN PRAV KMALU BOMO ZAKORAKALI V LETO 2018. V PRIHAJAJOČEM LETU VAM ŽELIM VELIKO ZDRAVJA, SREČE, ZADOVOLJSTVA, RAZUMEVANJA, POSLOVNIH USPEHOV IN ŠE ENKRAT ZDRAVJA. 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 našeta 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

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 ali več ob registraciji osebnega avtomobila do 150kW.
- 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 S. 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 ILCO Slovenije

10. – 12. november 2017

Zveza ILCO Slovenije je v Šmarjeških toplicah organizirala tridnevno srečanje prostovoljcev vseh šestih ILCO društev. Ta srečanja so zelo pomembna, saj se prostovoljci med letom srečamo z veliko novo operiranimi in njihovimi svojci in seveda različnimi situacijami. Tako si lahko izmenjamo izkušnje in se posvetujemo s predavatelji.

Prvi dan smo imeli popoldne srečanje in intervizijo.

Drugi dan dopoldne in po kosilu je bilo predavanje na temo Integriteta in zdravo spoštovanje, ki sta nujna za zdrav odnos do sebe in drugih. Predavala nam je gospa Nevenka Črnko, univ. prof. razrednega pouka in mednarodna predavateljica na Inštitutu za družino. Popoldne je bilo namenjeno individualnim posvetovanjem s psihologinjo.

Zvečer smo se odpeljali v zidanico, kjer smo imeli večerjo z družabnim večerom.

Zadnji dan, v nedeljo, smo imeli predavanje in na temo Pravice do medicinskih pripomočkov za oskrbo stome, ki ga je vodila gospa Alenka Franko Hren, univ. dipl. upr. org. iz Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Predstavila je statistiko porabe pripomočkov v Sloveniji, pravilnik o minimalnih standardih, pravilnik za predpisovanju pripomočkov in še kar nekaj stvari

o pripomočkih za nego stome, ki jih ureja ZZZS. Po predavanju se je razvila kar pestra diskusija, saj smo osebe s stomo zelo različne, imamo različne potrebe, predvsem pa različno reagiramo na pripomočke, ki jih imamo prilepljene na kožo 24 ur. Nekaterim pripomočki, ki so zagotovljeni in financirani s strani ZZZS ne ustrezajo in jim povzročajo težave s peristomalno kožo, kar je zelo neprijetno in boleče. Tisti, ki jim pripomočki predpisani s strani ZZZS ne ustrezajo, morajo pripomočke, ki jih uporabljajo plačati ali doplačati sami, kar je neke vrste diskriminacija in kršenje njihovih pravic, saj jim ni zagotovljena enaka oskrba kot drugim.

Po predavanju smo si vzeli še nekaj časa za analizo te tridnevne delavnice. Izkazalo se je, da nas večina meni, da bi morali imeti intervizije, supervizije in predavanja vsaj dvakrat letno, če hočemo biti še bolj učinkoviti in uspešni pri zastopanju pravic oseb s stomo in ostalih dejavnostih. Izpostavili smo tudi dejstvo, da bi morali čim prej organizirati izobraževanja za nove prostovoljce, žal pa je seveda vse odvisno od finančnih sredstev Zveze ILCO.

Po intenzivnem dnevu smo še malo poklepetali, se odpravili na kosilo in se odpeljali domov.



predavanje

30 let sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji

Zoran Teržlav

6. oktober 2017

Na povabilo predsednice sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji gospe Renate Batas, dipl. m. s., ET, sem se kot podpredsednik Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije v Zrečah udeležil strokovnega srečanja na temo »Rane, stome, inkontinenca«. Srečanje je hkrati obeležilo tudi 30. obletnico ustanovitve sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zvezi strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov.

Predstavil sem programe in delovanje Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije in posameznih lokalnih društev, ki delujejo v njenem okviru. Posebno pozornost sem namenil predstavitvi dela naših prostovoljcev ter izrazil željo Zveze, da bi bolj sodelovali s stroko, enterostomalnimi (ET) medicinskimi sestrami, patronažno službo in bolnišnicami. Na društvih ILCO imamo izkušene in izobražene prostovoljce, ki sestavljajo mrežo prostovoljcev in tako omogočajo pomoč osebam s stomo in njihovim svojcem po vsej Sloveniji. Osebe s stomo obiskujemo v bolnišnicah, na domu, srečujemo pa se tudi v prostorih naših ILCO društev. Letno opravimo preko 400 svetovanj, pri katerih se srečujemo z različnimi problemi, ki jih imajo novo operirane osebe s stomo in njihovi svojci. Največkrat gre za pomoč pri navajanju na nego stome in svetovanje o pravilni uporabi pripomočkov. Pogosto smo s svojimi izkušnjami, saj imamo tudi sami stomo, vir uporabnih informacij in živ dokaz za to, da se življenje s stomo ne konča ter da z njo lahko živimo enako ali pa celo še boljše kot prej. Seveda to ne gre brez lastne volje in želje, da bi, ko si nabere moči in se sprijaznimo z novo podobo, spet zaživel polno življenje. Mogoče tudi v okviru katerega izmed društev ILCO.

Govoril sem tudi o pripomočkih za nego stome. Večina oseb s stomo je zadovoljnih z dostopnostjo in ponudbo pripomočkov za nego stome na našem tržišču. Seveda se zavedamo, da obstajajo tudi novejši in boljši pripomočki, ki jih uporabljajo osebe s

stomo v drugih državah. Stroške za osnovne pripomočke za nego stome krije ZZSZ iz naslova obveznega zavarovanja, zato osebe s stomo pripomočke dobimo na napotnico. ZZSZ pa postavlja standarde za te pripomočke in zaenkrat nam še ni uspelo, da bi spremenili oziroma posodobili standarde ter na seznam uvrstili tudi novejšie pripomočke. Za to si prizadevamo predvsem zato, ker so med osebami s stomo tudi take, ki jim noben izmed standariziranih pripomočkov ne ustreza. Z uporabo pripomočkov, ki so jim na voljo, ne morejo normalno funkcionirati, kar zmanjšuje kakovost njihovega življenja. Če pa pripomočke naročajo individualno, je to povezano z dodatnimi stroški, ki jih ostale osebe s stomo nimajo. Poslanstvo Zveze invalidskih društev ILCO je tudi v tem, da si prizadeva za to, da bi imele vse osebe s stomo enake pravice.

Svoje predavanje sem zaključil z zahvalo vsem ET medicinskim sestram, medicinskim sestram v patronaži in ostalim, ki so nam pomagali v najtežjih dneh po operaciji in drugih situacijah, s katerimi se soočamo osebe s stomo.

Žal se zvečer nisem mogel udeležiti svečane akademije ob 30. obletnici sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji, ker sem popoldne že vodil tridnevno delavnico za samske osebe s stomo in njihove svojce v Šmarjeških toplicah.



druženje

Na 30. obletnici invalidskega društva ilco Maribor

8. september 2017

Na povabilo ILCO Maribor smo se štirje člani ILCO Ljubljana udeležili slavnostne prireditve ob 30. obletnici ustanovitve Invalidskega društva ILCO Maribor, ki so jo priredili v Restavraciji Pan v Kidričevem.

Predsednik mariborskega ILCO društva gospod Franc Kavčič nas je s svojim govorom spomnil na pomembne dosežke tega društva v 30-ih letih njegovega delovanja, potem pa je zbrane nagovoril tudi predsednik Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije gospod Ivan Mrevlje.

Nagovorom je sledil pester kulturni program z različnimi glasbenimi in drugimi točkami. Nastopili so saksofonist Oto Vrhovnik, pevski duet Majda in Marjan Petan, sopranistka Nataša Trobentar Majcen in dramski igralec Bojan Marošević. Po programu je sledilo kosilo, nato pa smo ob zvokih ansambla Jovibend tudi zaplesali. Vzdušje v dvorani je bilo prijetno, zato smo bili člani zelo navdušeni nad praznovanjem, ki smo ga zapustili v poznih popoldanskih urah, ko smo se odpeljali nazaj v Ljubljano.



druženje

Na 35-letnici društva laringektomiranih Slovenije

23. september 2017

Na povabilo predsednika Društva laringektomiranih Slovenije gospoda Ivana Košaka se je predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana gospod Zoran Teržlav udeležil prireditve ob 35. obletnici ustanovitve Društva laringektomiranih Slovenije, ki so jo pripravili v Gostišču ob Planšarskem jezeru v Zgornjem Jezerskem. Slovesnosti so se udeležili tudi predstavniki podobnih društev iz Avstrije in Hrvaške.

Praznovanju je bilo naklonjeno tudi vreme in nekateri so sončen dan izkoristili za ogled kulturnih in naravnih znamenitosti na vodenem pohodu. Ostali so ta čas izkoristili za sproščen pogovor s prijatelji in znanci iz društva. Ko so se pohodniki vrnili, smo vsi skupaj sedli h kosilu. Po kosilu je bil slavnostni program.

Predsednik društva gospod Ivan Košak je v slavnostnem govoru opisal delovanje njihovega društva v teh letih, zbrane, bilo jih je približno dvesto, pa so pozdravili tudi povabljeni gostje. Uradnemu delu je sledil zabavni z glasbo in plesom, kot se spodobi za praznovanje tako pomembne obletnice. Vzdušje je bilo res prijetno, zato prijateljem iz Društva laringektomiranih Slovenije želimo še veliko uspešnih let društva in se že veselimo nove obletnice.



aktivnosti

Pohod po dolini Dragonje

13. september 2017

V soboto, 13. septembra 2017, smo imeli v okviru posebnega socialnega programa na državni ravni organiziran enodnevni pohod po dolini Dragonje. Pohoda se je udeležilo 79 pohodnikov iz vseh šestih ILCO društev povezanih v Zvezo invalidskih društev ILCO Slovenije. Avtobusi so nas pripeljali do zbornega mesta na turistični kmetiji Mahnič v Dragonji, kjer so nam postregli s kavo, pršutom in šilcem kratkega.

Vsi smo bili kar malo presenečeni, ker se je letos pohoda udeležilo zelo malo naših prijateljev, članov ILCO društva Maribor in Koroške. Po dobrodošlici nas je pozdravila turistična vodnica Lara Segarič, ki nam je povedala veliko o zgodovini in drugih znamenitostih doline Dragonje. Gostiteljica Ingrid Mahnič pa nam je predstavila kmetijo in nam predstavila vinogradništvo in suhe mesnine, glavne dejavnosti njihove kmetije. Pripovedovala je na zanimiv, včasih tudi šaljiv način in nam povedala marsikatero zanimivost, ki je nismo vedeli.

Po predstavitvi kmetije smo se odpeljali do štartne točke našega pohoda in se odpravili na pohod. Pot nas je vodila ob reki Dragonji, kjer smo uživali v sončnih žarkih, saj smo si za izlet izbrali najlepši dan tega tedna. Vodnica Lara nam je povedala, da je Dragonja presihajoča reka, ki se pri Sečovljah izliva v Jadransko morje. Je mejna reka s Hrvaško in edina slovenska reka, ki ne teče skozi naselja in je zato neokrnjena in čista. Na svoji poti razkriva flišne plasti, ustvarja zanimive geomorfološke pojave in tolmane. Dolina Dragonje je bila blagodat že starim Rimljanom: na 29 km dolgi reki so mleli žito v več kot 40-ih mlinih. Danes lahko v dolini Dragonje vidimo veliko opuščenih mlinov. Obnovljena sta le Kodarinov in Mazurinov mlin. Vidimo pa lahko tudi domačije in zaselke, ki izkazujejo pristno in značilno istrsko arhitekturo.

Po približno dveh urah in pol hoje po čudovitem sončnem vremenu smo se vrnili do avtobusov, nekatere, ki so že težko hodili, je avtobus kar spotoma pobral. Posneli smo še skupinsko fotografijo in se odpeljali nazaj na kmetijo Mahnič. Tu

nas je pričakalo kosilo in glasbeni ansambel, ki je poskrbel, da smo se po dobrem kosilu in prijetnem pogovoru o vtisih iz pohoda, zavrteli še v plesu. Gospodinja kmetije gospa Ingrid, ki je med drugim tudi predsednica Društva vinogradnikov slovenske Istre in vinski vitez I. reda, nam je znova pripovedovala o vinih, tudi svetovnih, zlasti pa o domačem refošku in malvaziji.

Prijetno utrujeni in zadovoljni z lepo preživetim dnevom smo se pozno popoldne odpravili vsak proti svojemu domu.



delavnice

Delavnice ročnih spretnosti, meritve krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov, krvnega tlaka, predstavitev pripomočkov za nego stome

28. november 2017

Zima že kaže zobe, sneg je pobelil ljubljanske ulice, ni nam več toliko do sprehodov, zato smo še bolj veseli druženj s prijatelji iz društva ILCO Ljubljana. Ker prihaja adventni čas, je bila organizirana delavnica kot nalašč za izdelovanje adventnih venčkov. Tudi tokrat smo preverjanje naših ročnih spretnosti združili s preverjanjem zdravja in novosti na področju pripomočkov za nego stome. Pred začetkom je vse zbrane pozdravil predsednik društva, gospod Zoran Terglav, in nam zaželel prijeten ustvarjalni dan.

Mentorici delavnice ročnih spretnosti, gospe Nada in Marija, sta seboj prinesli, veliko materiala, mi pa smo si zamislili, kako bomo ta material uporabili za svoj venček. Pustili smo domišljiji prosto pot in nastali so prekrasni venčki, ki se jih ne bi branili niti profesionalci.

V dvorani so bili tudi uvozniki pripomočkov za nego stome BBraun, Coloplast in Convatec, ki jih osebe s stomo uporabljamo. Predstavili so nam novosti in nam postregli z informacijami, ki so nam še manjkale v zvezi s posameznimi pripomočki in njihovo uporabo.

Te informacije so bile najbrž še posebej dobrodošle za nove stomistke, ki smo jih člani lepo pozdravili, jim predstavili društvo in jim povedali, da nas je bolezen zbližala in nam kljub vsemu odprla vrata v nepozabne dogodivščine in vesela druženja.

V sosednjem prostoru pa so medicinske sestre iz ZD Šiška izmerile krvni tlak, sladkor, trigliceride, holesterol. Rezultati meritev so pokazali, da bo treba kakšen grižljajček sladkega manj, pa tudi porcije bo treba zmanjšati. Sicer to ni ravno dobra popotnica v veseli december, a zdravje je na prvem mestu.

Ker pa ni zdravo, da izpuščamo obroke in zdravniki celo priporočajo, da si občasno privoščimo kak kozarček rjune, smo z veseljem pojedli malico, nekateri pa smo nazdravili tudi z žlahtno kapljico.



druženje

Na 30. obletnici Ilko Poljske

od 11. do 16. oktober 2017

Na povabilo Poljskega tovarištva stomistov POL ILKO smo se v imenu Zveze ILCO Slovenije, ILCO Ljubljane in ILCO Gorenjske štirje člani udeležili slavnostne prireditve ob 30. obletnici, ki je trajala od 13. do 15. oktobra 2017. Obletnica je bila v mestu Poznan, kjer je bilo društvo ILKO na Poljskem ustanovljeno in začelo s svojim delovanjem.

Slovenski predstavniki Irena, Renata, Nataša in Zoran smo se na dolgo pot proti Poljski odpravili v sredo, 11. 10. ob 7-ih zjutraj, v Poznan pa smo prispeli šele ob 22.30 uri. Utrujeni in lačni smo najprej znosili prtljago v hotelske sobe in se odpravili iskat kaj za pod zob. Na srečo smo našli lokal, ki je še delal in kjer smo si lahko privoščili pizzo in pomfri. Zjutraj smo malo dlje počivali, po zajtrku pa smo se odpravili na ogled mesta, ki se je zavlekel do poznega popoldneva.

V petek, 13.10., se je po kosilu pričela svečana slovesnost s kulturnim programom. Slovesnosti so se udeležili tudi predstavniki iz Avstrije, Češke, Slovaške, Bosne, Srbije in novi predsednik EOA iz

Islandije. Tu so bili tudi kirurgi, predstavniki proizvajalcev pripomočkov in drugi.

POL ILKO ima kar 20 kantonov – društev in iz vsakega je prišlo nekaj predstavnikov, tako da nas je bilo kar precej čez 100.

Slavnostni govor je imel predsednik Andrzej Piwowski, ki je povzel 30 let uspešnega delovanja. Govorili so tudi kirurgi in člani, ki so sodelovali pri ustanovitvi. Podelili so priznanja in plakete članom za uspešno delo. Gostje smo dali darila in nagovorili člane. Zvečer pa smo imeli gala večerjo, ob kateri smo se pogovarjali o delovanjih društev po drugih državah in Poljski, seveda se pa tudi pozabavali in zaplesali.

Naslednji dan, v soboto, so nam gostitelji takoj po zajtrku organizirali ogled dvorca in gradu. Res je bilo lepo veliko zgodovine in zanimivosti v tem kratkem dnevu. Zvečer ob večerji smo imeli prijetne sproščene pogovore. Rahlo utrujeni smo odšli spat, saj so nam za naslednji dan pripravili ogled Poznana.



aktivnosti

Čistilna akcija »Za čisto Ljubljano«

16. september 2017

Kljub močnemu dežju, smo se ob 9-ih zbrali pod Prulskim mostom, da bi, kot že vsa leta poprej, na čistilni akciji združili moči s člani Turističnega društva Ljubljana.

Dan ni bil prav nič prijeten, a smo vseeno upali, da bomo lahko pobrali malomarno odvržene odpadke na nam že dobro znani trasi od Špice ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega. Najbolj vztrajni med nami so nekajkrat poskusili, a se žal ni izšlo.

Tako smo ostali kar na zbirnem mestu, kjer pa nam ni bilo dolgčas, saj so se akciji pridružili člani različnih društev, s katerimi smo se spoznavali, se pogovarjali o dejavnostih njihovih društev in našega, spregovorili pa smo tudi o težavah, ki nas vse skupaj pestijo. Druženje smo začinili še s pesmijo in plesom, Turistično društvo Ljubljana pa je poskrbelo za krepčilno malico.

Čeprav tokrat nismo mogli počistiti okolice, smo s prijetnim druženjem na turoben dan, očistili svoje misli, da bomo lažje počakali na naslednjo akcijo.



izobraževnje

Temeljni postopki oživljanja in Eakin pripomočki

14. november 2017

V torek, 14. 11. 2017 smo ob 10.00 uri v prostorih društva na Parmovi organizirali delavnico temeljnih postopkov oživljanja in predstavitev novih pripomočkov za nego stome proizvajalca Eakin.

Predstavniki podjetja MiDS d.o.o. (iHelp), gospodje Andraž Ogorevc, Damir Madžarovič in Hristo Hristov so vodili delavnico – seminar, ki je namenjena izobraževanju ljudi, da postanejo prvi posredovalci pomoči do prihoda reševalcev.

V teoretičnem delu so opisali, kaj se zgodi ob infarktu, zastoju srca in drugih situacijah, ki tako ogrozijo človekovo življenje, da je za njegovo preživetje pomembna vsaka sekunda. Glede na to, da zaradi bolezni srca in ožilja na svetu vsakih 40 sekund umre ena oseba, je znanje, kako ukrepati, več kot potrebno. Prikazali so nam tudi delovanje mobilne aplikacije iHELP za SOS alarmiranje v primeru nujne medicinske pomoči in nam predstavili delovanje iHELP mreže defibrilatorjev (AED) v Sloveniji.

V praktičnem delu delavnice smo se učili ravnati z defibrilatorjem in izvajati masažo srca. Učili smo se, kako reagirati – mirno pristopiti k prizadetemu, preveriti, ali se odziva, ali diha, na glas zaklicati »Na pomoč!«, poklicati na številko 112 in dispečerju razložiti, v kakšnem stanju je oseba, ki

potrebuje nujno medicinsko pomoč in natančno povedati, kako se do nje pride.

- Če je oseba v nezavesti, jo obrnemo na hrbet, razpremo prsni koš, glavo nagnemo nazaj, da sprostimo dihalne poti in očistimo tujke ter odstranimo protezo iz ust.
- Če je oseba v nezavesti in NE diha oziroma diha nepravilno, lovi sapo moramo takoj pričeti z izvajanjem masaže srca. Če nas je ob prizadetem več, enega pošljemo po najbližji defibrilator, sami pa začnemo izvajati masažo srca tako, da dlan dominantne roke položimo na sredo prsnega koša, drugo roko položimo na prvo in prepletamo prste, da ne pritiskamo na sosednja rebra. Nagnemo se nad prizadetega tako, da imamo roke iztegnjene pravokotno na njegov prsni koš in pritiskamo tako, da se prsni koš vda za približno 4-5 centimetrov, popustimo pritisk, a rok ne odmaknemo s prsnega koša. Izvedemo 30 stisov prsnega koša, s frekvenco 2 stisa na sekundo. Glasno štejemo, da zagotovimo okoli 100 stisov na minuto.

Po 30-ih stisih damo umetno dihanje – 2 vpiha. Preden damo umetno dihanje moramo sprostiti dihalno pot tako, da glavo zvrnemo nazaj (eno roko imamo na čelu z drugo pa dvigujemo brado),

nato odpremo usta prizadetega tako, da povlečemo brado navzdol in s prsti roke, ki je bila prej na čelu stisnemo mehki del nosu ter zatisnemo nosnice. Z usti objamemo usta prizadetega, da jih zatesnimo, vdihnemo in počasi enakomerno vpihujemo zrak v usta prizadetega ter opazujemo dvigovanje prsnega koša. Vpih naj traja eno sekundo, prsni koš se mora dvigniti, nato nadaljujemo s 30-imi masažami srca.

Temeljne postopke oživljanja z masažo srca opravljamo do prihoda defibrilatorja, nato masažo nadaljujemo po navodilih defibrilatorja. Če defibrilatorja ni, izvajamo temeljne postopke oživljanja do prihoda reševalcev oziroma dokler smo fizično zmožni.

Namen delavnice je bil, da bi se znebili strahu in negotovosti v primeru, če bi se znašli v situaciji, ko bi morali koga oživljati. Hkrati smo na lutki lahko preizkusili in se naučili, kako je treba izvesti določene prijeme, koliko je treba pritisniti in pihniti, da je oživljanje res učinkovito. Možnost preizkušanja tega, kar smo se naučili v teoriji, je zlata vredna. Ob vajah pa so se nam porajala tudi nova vprašanja, na katera so nam izvajalci delavnice natančno odgovorili in nam prijeme tudi nazorno pokazali.

Po zelo kratki pavzi pa nam je gospod Boris Cerar iz podjetja Medistar, uvoznika za Eakin predstavil Eakinove nove pripomočke za nego stome. Predstavil je novosti in povedal, kako te novosti vplivajo na uporabo pripomočkov. Bilo je veliko vprašanj, na katera je gospod Cerar prijazno odgovoril, vzel pa si je tudi čas za individualno svetovanje posameznikom, ki so jih pripomočki Eakin še posebej zanimali.

Po delavnici in predstavitvi smo imeli malico, ob kateri smo se sproščeno pogovarjali o vsem, kar smo izvedeli in izkusili. Ugotovili pa smo tudi, da bi morali imeti takih delavnic, kjer se naučimo toliko koristnega, še več. Oboroženi z novim znanjem smo se zadovoljno odpravili domov.



aktivnosti

Pokrajinski muzej Celje in martinovanje

18. november 2017

Nebo so prekrivali temačni oblaki, mi smo pa vedeli, da bomo doživeli še en odličen dan in tako smo se z dvema avtobusoma odpravili proti Celju. Na poti smo imeli dva postanka v Domžalah in na Trojanah, kjer smo pobrali naše člane. Na Trojanah smo se okrepčali s krofi, nato pa smo se odpeljali v Celje.

V Celju nas je pričakalo sonce, zato smo z veseljem odpešali do Pokrajinskega muzeja Celje, kjer sta nas že čakali muzejski vodnici gospa Rada Hriberšek in gospa Savina Frangež. Posneli smo še skupinsko fotografijo, nato pa smo se razdelili v dve skupini in se odpravili na ogled muzeja.

Ena skupina si je najprej ogledala razstavo o Celjskih Grofih. Celjski grofje predstavljajo najbolj znano in najpomembnejšo plemiško in vladarsko rodbino, ki je imela svojo matično posest na območju današnje Slovenije. Delovali so že od leta 1130 in pod raznimi imeni in nazivi gospoda, knezi, grofi, bani, delovali oziroma obstajali do leta 1456.

Druga skupina pa si je ogledala najprej razstavo Celeia – mesto pod mestom v Knežjem dvoru. V letih vladavine cesarja Klavdija (41 – 54 n. št.), v obdobju, ko je Norik postal rimska prokuratorska provinca, je Celeia med prvimi v provinci dobila status municipija (samostojnega mesta) s polnim imenom Municipium Claudium Celeia. Naslednji dve stoletji sta predstavljali za mesto obdobje največjega razcveta in tudi fizične rasti. V obdobju pozne antike se je Celeia močno zmanjšala, po izteku 5. in v 6. stoletju pa se nekoč cvetoče mesto skoraj ni več omenjalo. Tako smo se sprehodili po rimski cesti, videli talno ogrevanje v tistem času, mozaike, slike in ostale stvari, ki so se ohranile več stoletij, celo tisočletij in stojijo še vedno na istem mestu, saj so jih arheologi in muzealci ohranili *in situ*. Vodnici sta bili res enkratni, saj sta nas s svojo živo pripovedjo kar prestavili v davne čase tako, da smo podoživeli takratno življenje.

Iz muzeja smo se vrnili do avtobusov in se odpeljali na Frankolovo, kjer smo imeli kosilo: pravo kmečko pojedino, za glasbo pa je poskrbel ansambel Utrip. Veselemu taktu glasbe se nismo mogli več upirati, zato smo zapeli in zaplesali. Za dodatno veselje je poskrbel Sv. Martin, ki je mošt spremenil v vino in lahko potrdimo, da je letošnja letina odlična. Fantje iz ansambla so poskrbeli tudi za nekaj skečev, tako da smeha in dobre volje ni manjkalo.

Malo čez deseto uro smo se odpravili v avtobuse in se prijetno utrujeni odpeljali proti domu.



šport

Z vadbo moči do boljše kondicije in zdravja, 2. del

Cveto Ivšek

V prejšnji številki glasila sem predstavil pomembno vlogo vadbe moči, ki je še toliko bolj pomembna v vadbenih programih starejših ljudi. Tudi tokrat sem vam pripravil 8 vaj za krepitev različnih segmentov telesa (noge, trebuh, hrbet, roke in ramenski obroč), ki so dostopne vsem in po izvedbi dovolj enostavne. Upoštevajte navodila, napotke in priporočila iz prejšnje številke (da ste dovolj ogreti pred opisanimi vajami moči, imejte primerno oblačilo in pijte dovolj tekočine, delajte postopno, izberite primerne vaje, ne pretiravajte ...) in še najpomembnejše – pogovorite se z vašim zdravnikom o primernosti in ustreznosti posamezne aktivnosti.

Pa si oglejmo vadbeni načrt:

- Vsaj 5 minut vadbe za ogrevanje (hoja ali tek, kolesarjenje, hoja ali tek na mestu, hoja po stopnicah ter izvedite nekaj razteznih in zamašnih vaj za gibljivost);
- 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).



Dvig na prste in pete

Začetni položaj

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

Opis vaje

Dvignite pete in se postavite na prste. V zgornjem položaju zadržite 1 sekundo, se počasi spustite nazaj na stopala, nato pa se še postavite na pete (prsti na nogah so dvignjeni). Tako izmenično dvigujete pete in prste.

Intenzivnost vadbe povečamo z dvigovanjem na prste in peto samo z eno nogo, pri čemer se prsti druge noge (neaktivne) le dotikajo tal.

1



Dršenje s stopalom po tleh

Začetni položaj

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

Opis vaje

Stopalo ene noge počasi spustite k tlom, se rahlo dotaknete tal in z minimalnim dotikom drsite do iztegnjenega položaja noge. Nogo vrnite v začetni položaj in nadaljujte z drugo nogo.

Intenzivnost vadbe povečamo z drsenjem in vračanjem nazaj z obema nogama hkrati.



Dvig ramen in stisk lopatic

Začetni položaj

Leže na trebuhu, noge so iztegnjene v širini bokov, roke so iztegnjene in priročene ob telesu. Dlani sta obrnjeni navzgor, čelo je podloženo z brisačo ali peno.

Opis vaje

Sočasno dvignite roke in ramena navzgor in potisnite lopatice skupaj, pri čemer se z zgornjim delom prsnega koša in glavo nekoliko odmaknete od tal. Pogled je usmerjen navzdol. 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) oziroma z večjim odmikom prsnega koša od tal.



Skleca zadaj na klopki / stolu

Začetni položaj

Hrbet je pred klopco, roke so iztegnjene, dlani so oprte na rob klopce in obrnjene naprej, kolena so rahlo pokrčena, stopala pa so oprta v tla.

Opis vaje

Spuščajte rit proti tlem – krčenje rok v komolcih (ne preko 90 stopinj), pri čemer naj ostane zadnjica čim bližje klopki. Po isti poti se dvignite nazaj v začetni položaj – na iztegnjene roke.

Intenzivnost vadbe povečamo z izvedbo sklec z iztegnjenima nogama.



Odmik noge leže

Začetni položaj

Leže na desnem boku, glava je položena na spodnjo roko, ki je v komolcu pokrčena. Dlan leve roke je oprta v tla pred trebuhom, noge so rahlo pokrčene v kolenu.

Opis vaje

Levo nogo počasi dvignite navzgor (kolikor lahko), stopalo pa pri tem rahlo upognite. V zgornjem položaju nogo zadržite 1 sekundo in jo po isti poti vrnite v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev se obrnite na drugi bok in vajo ponovite še z drugo nogo.

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



Opora na podlaktih

Začetni položaj

Leže na trebuhu, podlakti in dlani so na tleh (komolca naj ležita natančno pod ramenski- ma sklepoma), prsti nog se dotikajo tal.

Opis vaje

Napnite telo in se dvignite na komolca do iztegnjenega položaja telesa in vztrajaj- te v tem položaju 2 do 5 sekund. Pogled je usmerjen navzdol.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztraja- njem v iztegnjenem položaju telesa oziroma lahko posamezno nogo dvigujemo od tal v zanoženje.



Dvig bremena

Začetni položaj

Desno golen in dlan položite na klop, v bo- kih ste pokrčeni pod kotom 90 stopinj, leva noga je nekoliko pokrčena, v levi iztegnjeni roki držite breme (ročko), nadprijem. Pokr- čeno koleno je pod kolkom in položena dlan je točno pod ramenom. Hrbtenica je vodo- ravna in vzporedna s klopjo.

Opis vaje

Dvignite komolec ob telesu naravnost proti stropu, tako da lopatico potegnete nazaj in pokrčite komolec. Ročka se med dvigom premika proti sredini trupa. Ko je dlan vzporedna s prsnim košem, roko po isti poti vrnite v začetni položaj. Po določe- nem številu ponovitev z eno roko, obrnite položaj telesa in vajo ponovite še z drugo roko.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.



Dvig ročke / bremena do ramen

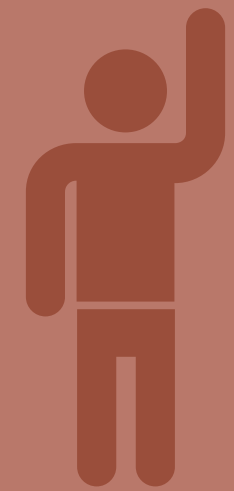
Začetni položaj

Stoje vzravnano, stopala so v širini ramen, roke so iztegnjene ob telesu, nadprijem.

Opis vaje

Dlani (z ročko ali bremenom) dvignite navzgor proti bradi – do višine ramen, pri čemer gredo komolci stran od telesa. Po isti poti vračajte roki v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.



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 ome- jitev
- Če občutite **neprijeten pekoč občutek** v miši- ci, vajo prekinite
- Vadite **v mejah svojih sposobnosti** (ne tek- mujte z drugimi)
- Dihajte **skozi usta** in **nos hkrati** (ne zadržujte diha, izdih je med naporom)

Pa pridno na vadbo ☺

Lep športni pozdrav.

rekreacija

Plavanje v laguni Bernardin in pogovori med stomisti in svojci

7. november 2017

V velikem pričakovanju nove dogodivščine smo se v torek, 7. 11. 2017 ob 8.00 uri, zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani. Vstopili smo v avtobus, zasedli svoja mesta in se odpeljali proti Primorski. Na prvem postanku, počivališču Ravbarkomanda, smo si privoščili jutranjo kavico in sendvič. Pot proti Portorožu smo nadaljevali v zelo vetrovnem vremenu, burja je tako pihala in premetavala avtobus, da bi skoraj dobili morsko bolezen. Po dobri uri vožnje smo prispeli v Bernardin. V Ljubljani je bil dež, tu pa je sonce že malo kukalo izza oblakov.

Naredili smo skupinsko fotografijo, potem pa je predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana tistim, ki so si zaželeli kopanja, razdelili vstopnice za 4-urno kopanje v bazenih z morsko vodo, nekateri pa so si raje privoščili sprehod ob obali. V garderobah smo se preoblekli in kmalu zatem smo že plaval v prijetni morski vodi. Nekateri so si privoščili tudi savnanje.

Z željo, da pred odhodom na avtobus še malo poklepetamo in se nasmejemo, smo še trenutek posedeli, nato pa odhiteli na avtobus, saj so nam prazni želodčki že oznanjali, da je čas za kosilo. Odpeljali smo se v gostišče Jasna nad Izolo. Tam so nas pričakale že pripravljene mize in dva harmonikarja. Ob zvokih harmonike so nekateri tudi zaplesali. Kosilo nam je teknilo, saj smo bili od plavanja in sprehoda utrujeni in lačni. Hrana je bila odlična, prav tako tudi postrežba.

Po kosilu smo se sproščeno pogovarjali o pripomočkih, raznih situacijah, ki se nam dogajajo, posebno pozornost pa smo namenili pogovorom z novimi člani in njihovimi svojci.

Ob 17.30 uri smo se odpravili proti avtobusu, ki nas je odpeljal nazaj v deževno Ljubljano, kar pa ni skalilo našega veselja ob lepo preživetem dnevu.



člani pišejo

Martinovanje

Lidija Markoja

Prišla je jesen. Vse se spreminja. Barve, oblike, temperatura, svetloba ... Spet so obrodila jabolka, hruške, kostanj, zrasle so gobe in dozorelo je grozdje, iz katerega smo naredili mošt, ki zori v novo vino. Na god Sv. Martina, zavetnika vinogradništva, pa se mošt in novo vino z blagoslovom spremenita v pravo vino.

Ljudje so spreminjanje mošta v vino praznovali že dolgo pred našim štetjem, obenem so se bogovom jeseni zahvalili za dobro letino in se priporočili za ponovitev obilja v prihodnjem letu. Ta običaj zahvaljevanja in priprošnje se je prenesel tudi v krščanstvo. Za darove jeseni se kristjani zahvalijo 31. nedeljo v letu – zahvalno nedeljo, martinovanje pa je praznovanje poimenovano po svetniku Sv. Martinu, dobrotniku in škofu iz časa Rimskega imperija, ki je tudi zavetnik vinogradništva. 11. novembra, ko ima god, »Sveti Martin iz mošta naredi vin'«.

Martinujemo pa po tradiciji tudi člani društva ILCO. Tokrat smo se odpravili na Štajersko, enega izmed slovenskih vinorodnih okolišev, ki se po naša tudi z najstarejšo trto na svetu v Mariboru.

Za dober začetek in podlago okušanju vina, smo se ustavili na Trojanah in si privoščili njihove znamenite krofe.

Celje nas je pričakalo v soncu. Sprehodili smo se do Pokrajinskega muzeja Celje. V Knežjem dvorcu smo si ogledali zanimivi razstavi. Celea – mesto pod mestom, ki z odličnimi monumentalnimi rimskimi ostalinami ter tekstovnimi in slikovnimi razlagami prikazuje življenje na tem območju pred skoraj 2000 leti. Druga razstava, Grofje Celjski, prikazuje vzpon in padec najpomembnejše plemiške rodbine v obdobju poznega srednjega veka na slovenskih tleh.

Po ogledu razstav nas je Ksenija z gosjim peresom vpisala v knjigo obiskovalcev muzeja, poslovili smo se od prijaznih muzejskih vodnic in se odpravili proti Frankolovem. Tam so nas gostoljubno sprejeli v gostilni Turist. Po obilnem kosilu so, kot običajno, mnoge ob živahnih ritmih glasbe ansambla Utrip zasrbele pete. Pridružil se je še Jernej s svojo trobento in veselju in plesu kar ni bilo videti konca. Da pa sta se »nečisti mošt« in »grešno« novo vino spremenila v pravo vino, je sledil še šaljiv blagoslov Sv. Martina. Po večerji smo še enkrat nazdravili in se polni lepih vtisov odpravili proti domu.

Zahvaljujem se organizatorjem društva ILCO za še en lep, zanimiv izlet in prijateljsko druženje.



Pohod dolina Dragonja

Renata Laznik

Pred odhodom na tokratni pohod smo vsi pogledovali v nebo in se spraševali, kakšno bo vreme, saj je bil letošnji september bolj muhast od aprila. Med pogledovanjem v nebo smo si seveda vzeli čas tudi za pozdrave članov iz ljubljanskega, mariborskega in gorenjskega društva ILCO, saj je pohod pripravila Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije.

Ljubljančani smo se peljali s člani iz Maribora in Gorenjske, kar nas je zelo razveselilo, saj smo imeli med vožnjo dovolj časa za medsebojno spoznavanje. Prvi postanek smo imeli na Razdrtem, kjer smo člani ILCO Ljubljana razdelili sendviče, ki so člane drugih društev prijetno presenetili in so jim seveda tudi teknil.

Pot smo nadaljevali do domačije Mahnič tik ob slovenski meji s Hrvaško. Tam so nas lepo sprejeli

in nam postregli s pršutom, pijačo in dobro voljo. Srečali pa smo se tudi s člani ILCO Novo mesto in ILCO Primorske, s katerimi smo se veselo pozdravili. Po dogovoru o tem, kako bo potekal naš pohod, smo se z avtobusi odpeljali k reki Dragonji. Z nami je bila tudi turistična vodnica, ki nam je povedala veliko o teh krajih in priznati smo morali, da marsičesa še nismo vedeli. Pohod ob reki Dragonji je bil zanimiv, za nekatere pa je bil malce predolg, zato nas je moral priti iskat avtobus.

Na domačiji nas je že čakalo slastno kosilo in druženje s hišno gospodinjjo, ki nam je povedala, kaj vse pridelujejo na kmetiji Mahnič. Ko se je kosilo malce poleglo, pa smo si privoščili še malce plesa ob živi glasbi. Po parih urah druženja, smo veselo sedli v avtobuse in se odpeljali proti Ljubljani.



Hotel Union
Grand hotel Union je med najstarejšimi
hoteli v Ljubljani. Otvoritev je bila
28. oktobra 1905. Hotel je zgrajen v
secesijskem slogu.
Vir razglednice: Milena Žnideršič

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 zjamčena.

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, 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
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

antiastrmatični 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**



EAKIN DOT. NAJBRŽ NAJBOLJ UDO BEN IN VAREN DVO DELNI SISTEM, KAR JIH BOSTE PREIZKUSILI.

Vrečka in stoma nam včasih znata malo ponagajati – naš nov dvodelni sistem ima polno pametnih lastnosti, ki pripomorejo k zanesljivosti in udobju.

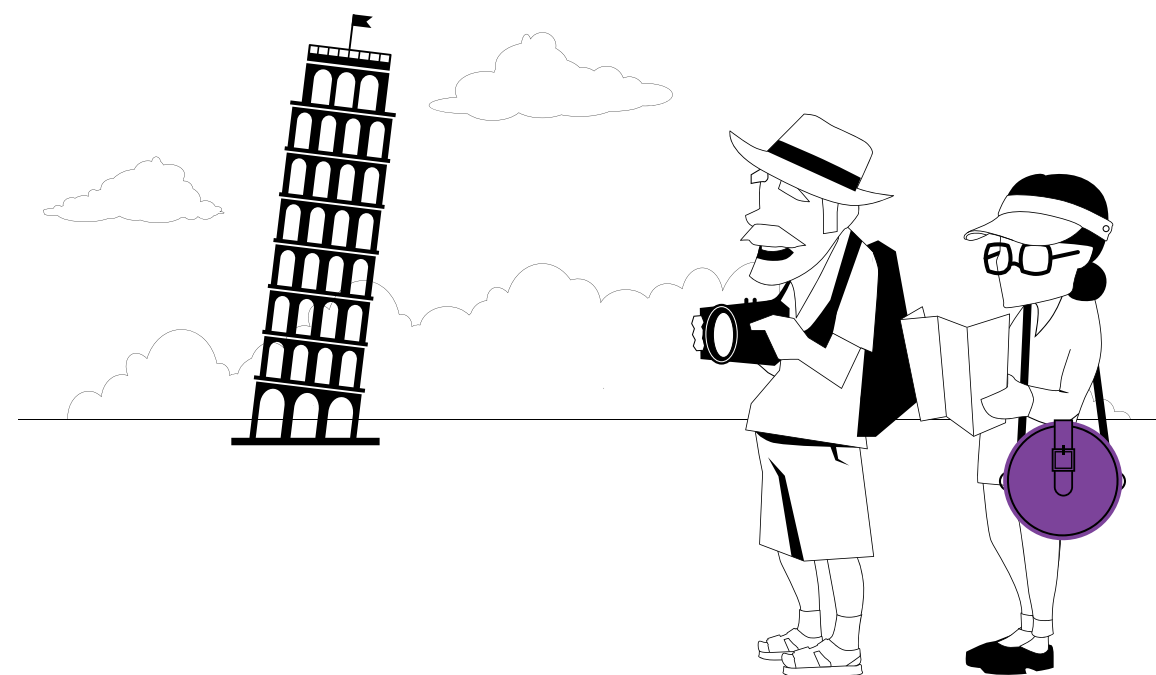
Enostavno namestite vrečko na zelo moderno kožno podlogo, zaslišite **KLIK** in porabite čas za pomembnejše stvari.

**Naj bo stoma majhen del velikega življenja.
ZA NAROČILO BREZPLAČNIH VZORCEV POKLIČITE**



041 / 213 - 087

Ali po elektronski pošti info@medistar.si



eakin®



A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

www.medistar.si



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

www.medis.si



MEDIS

170920 Informacije za uporabnike

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

ARTUM, Ljubljana



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

dansac
Posvečeni oskrbi stome

pokličite na brezplačno številko **080 50 75**
za strokovno pomoč enterostomalne terapevte

HARTMANN

Vsak ima pravico do pripomočka,
ki ustreza njegovim individualnim potrebam.



SenSura Klik dvodelni sistem

Mehanski sistem pritrdjevanja vrečke na kožno podlogo zagotavlja večji občutek varnosti, saj ob pravilni pritrditvi zaslišite "klik". Odločate se lahko med odprto ali zaprto vrečko, uporabite pa jo lahko tudi s posebno kožno podlogo Convex Light ali kožno podlogo Xpro.

SenSura enodelni sistem

Vam nudi vse v enem – ščiti kožo, je prijeten in udoben za nošenje. Na voljo so zaprte in odprte vrečke.

Coloplast

Coloplast razvija izdelke in storitve, ki izboljšujejo kakovost življenja ljudi z zelo osebnimi zdravstvenimi stanji. Tesno sodelujemo z uporabniki naših izdelkov in ustvarjamo rešitve, ki predstavljajo odziv na njihove posebne potrebe. To imenujemo intimna zdravstvena oskrba. Ukvarjamo se z nego in oskrbo stome, urologijo in oskrbo inkontinence ter nego in oskrbo rane in kože. Delujemo globalno in zaposlujemo preko 8000 ljudi po celem svetu.

Coloplast logo je registrirana blagovna znamka družbe Coloplast A/S © 2013-09.
Vse pravice pridržane Coloplast A/S, DK-3050 Humlebaek, Denmark.

Coloplast A/S
Podružnica Ljubljana
Železna cesta 16
1000 Ljubljana
Tel: 01 280 75 30

www.coloplast.si

Zahtevajte svojo **BREZPLAČNO** SenSura toaletno
torbico tako, da pokličete na brezplačni
telefon: **080 10 07**

V torbici se nahajajo:

- Škarje
- Dva Comfeel vlažilna robčka
- Poučne brošure o stomi
- Vzorci stoma proizvodov, ki jih želite in ustrezajo vaši stomi



MODRA ŠTEVILKA
080 10 07



ARTUM, Ljubljana

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

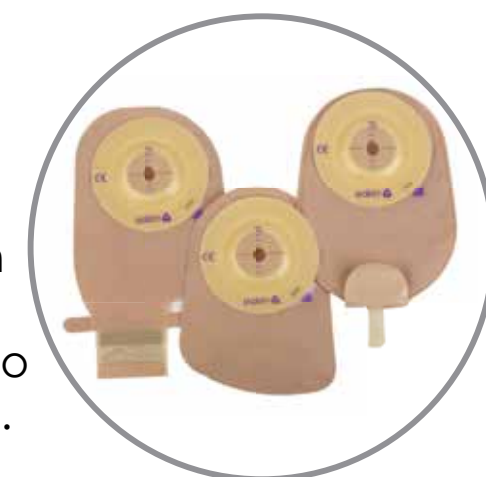
Pogovore za novo operirane osebe s
 stomo in njihove svojce opravljamo
 tudi **vsak drugi in četrty ponedeljek v**
mesecu od 10.00 do 12.00 in od 15.00
do 17.00 ure, na sedežu Invalidskega
 društva ILCO Ljubljana, Parmova 53
 Ljubljana (4. nadstropje).

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