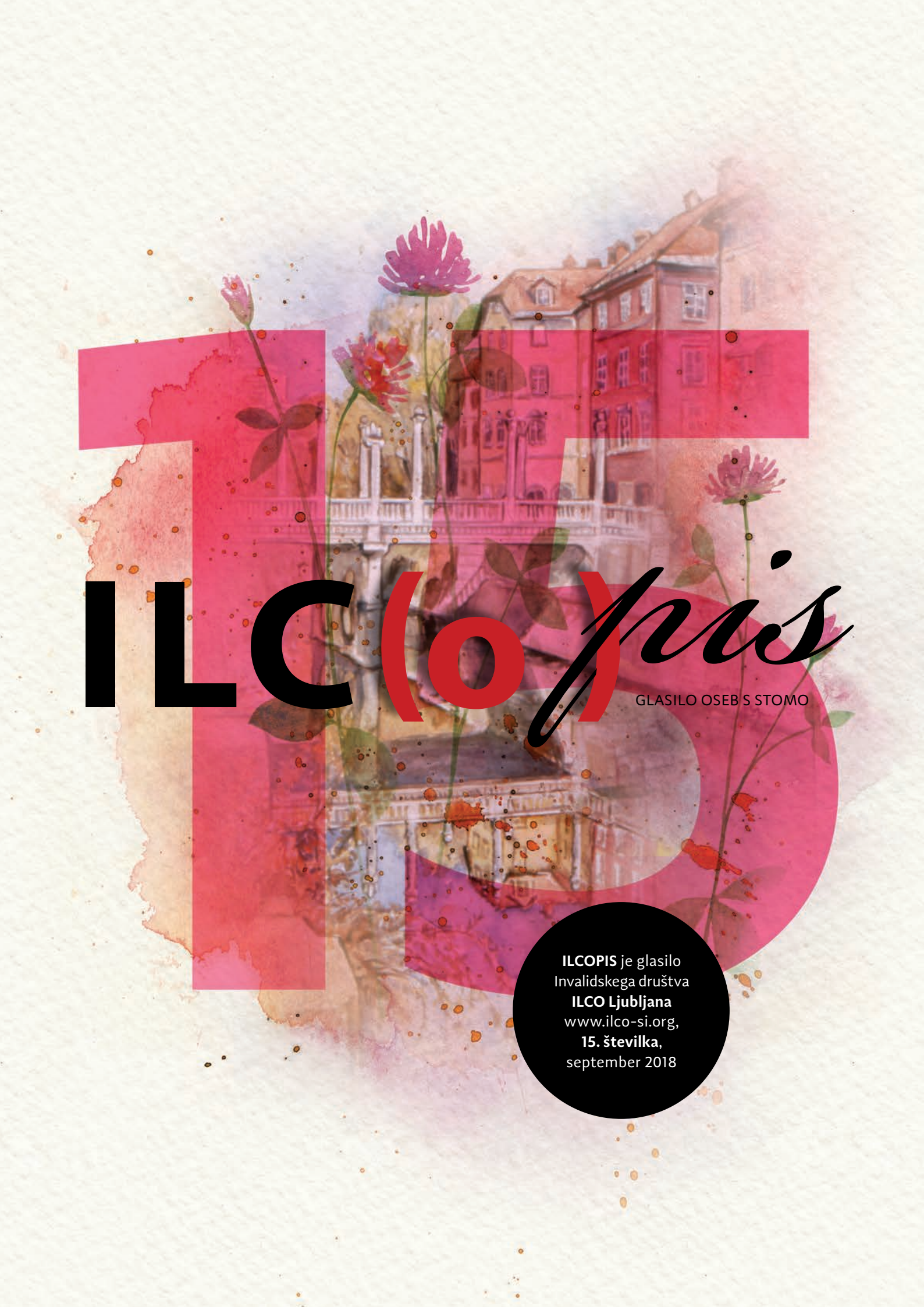




ILCO *pis*

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org,
15. številka,
september 2018

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 Telekom 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

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI,
DNEVI OD ŠTIRINAJSTE ŠTEVILKE NAŠEGA ILCOPIS-A SO MINILI
BLISKOVITO HITRO. PREDVSEM ZARADI DOPUSTOV, KI PA NAM NISO
ONEMOGOČILI DRUŽENJA NA SKUPNIH DOGODKIH. TAKO SI V 15. ŠTEVILKI
LAHKO PREBERETE, KAKO SMO SI OGLEDALI CERKNIŠKO JEZERO, BLOŠKO
JEZERO, SE VOZILI Z LOJTRNIKI, BILI NA SREČANJU OSEB S STOMO
SLOVENJE NA OTOČCU IN KAKO SMO PREŽIVELI REHABILITACIJSKO
LETOVANJE NA MORJU.

NAJ NEKAJ BESED NAMENIM ŠE PREDSTAVITVI NAŠE SPLETNE STRANI:
WWW.ILCO-SI.ORG, NA KATERI LAHKO AŽURNO SPREMLJATE NOVICE IN
NAŠE DEJAVNOSTI. NAMENJENA JE VSEM, KI STOPAJO NA POT ŽIVLJENJA
S STOMO, ZATO SMO SE POTRUDILI IN PRIPRAVILI VELIKO KORISTNIH
NASVETOV O PRIPRAVI NA OPERACIJO, O SPREMENJENI SAMOPODOBI,
NEGI STOME, PRIPOMOČKIH IN PODOBNO. SEVEDA PA SMO VAM
NA VOLJO TUDI ZA INDIVIDUALNA VPRAŠANJA IN SREČANJA, KI JIH
OPRAVLJAJO NAŠI ČLANI PROSTOVOLJCI. KONTAKTNE PODATKE NAJDETE
TUDI V TEM ILCOPISU.

NAJ OB TEJ PRILIKI ŠE ENKRAT POUДАРIM, 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 DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA.

RAZLOG VEČ, DA SE NAM PRIDRUŽITE PA JE TUDI DEJSTVO, DA NAM
JE VELIKO KIRURGOV, PSIHOLOGOV IN ENTEROSTOMALNIH SESTER
POVEDALO, DA LJUDJE, KI SO VKLJUČENI V DRUŠTVA, HITREJE FIZIČNO
IN PSIHIČNO OKREVAJO IN SE HITREJE SPET VKLJUČIJO V NORMALNO
ŽIVLJENJE.

PREDSEDNIK DRUŠTVA
ZORAN TERGLAV



(o) pravice

oseb s stomo

Pred operacijo

Vsaka operacija in priprava nanjo je za človeka velika in stresna preizkušnja. Priporočamo vam, da si zapišete vse, kar vas zanima in o tem povprašate kirurga in enterostomalnega terapevta. Naj vam bojo spodaj naštet vprašanja v pomoč:

- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrevanjem po operaciji in rehabilitacijo?
- Kakšna bo?
- Kako izgleda stomalna vrečka?
- Kje dobim vse medicinsko tehnične pripomočke za oskrbo stome?
- Bo to zame dodaten strošek?
- Bom za oskrbo stome potreboval posebno nego na domu?
- Ali se bom moral vse življenje držati posebne diete?
- Kako bo z aktivnostmi, ki sem jih opravljal do zdaj: prehranjevanje v restavracijah, rekreacija, plavanje, služba, potovanja, druženje s prijatelji, spolnost?

Več vprašanj in odgovorov najdete na naši spletni strani v poglavju Živeti s stomo: www.ilco-si.org

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 živite 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 poškodb 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 Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

Vse pravice, olajšave in stimulacija za delodajalce so podrobno opisane na naši spletni strani v poglavju Pravna pomoč: www.ilco-si.org

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.

druženje

Ogled Cerkniskega jezera z vozom in obisk muzeja Jezerski hram

4. junij 2018

Pomlad je že skoraj prešla v poletje lepe in sončne dni, ki so v nas vzbudili željo po svežem zraku in pomirjajočem šumenju vode. Zato smo se v začetku junija z avtobusom in z vedno dobro družbo odpeljali v neokrnjeno naravo v osrčje Notranjske, ki je mnogi med nami niso poznali. Seveda smo si najprej privoščili postanek v gostilni Kontrabantar, kjer so nam postregli z ocvirkovko in požirkom kratkega. Takoj smo opazili, da se zunaj pripravlja konjska vprega z lojtrnimi vozovi, nekaj trenutkov kasneje pa smo se že povzpeli na lojtrnike in oddrveli s konjsko vprego. Nevajeni kolo-voznih poti in neamortiziranih prevoznih sredstev s trdimi sedeži, smo malce stisnili zobe, ko nas je premetavalo ob luknjah na poti – zdi se, da smo našli prav vse nepravilnosti na cesti. Tokrat smo bili na boljšem tisti, ki imamo kakšen kilogram več. Med sabo smo se hecali, da smo ravno prav »oblazinjeni« za take primere. Za tiste z manj kilogrami je bilo bolj težko, a so preživeli.

Kočijaž Tomaž nam je vožnjo popestril z razlago o presihajočem Cerkniskem jezeru. Zanimivo je bilo poslušati, kaj vse raste v okolici jezera, predvsem pa, kako voda ponikne in spet pride na površje.

Ko smo se vračali, smo se ustavili še v čudovitem muzeju, kjer nam je lastnik muzeja na maketi pokazal presihanje jezera, po predavanju pa smo si ogledali še film. Tako smo izvedeli vse o jezeru in okolici.

Lakoto po znanju in novih doživetjih smo si potešili, oglasila pa se je prava lakota, ki so nam jo z zelo okusnim kosilom potešili v gostilni Kontrabantar. S tem pa našega dneva še ni bilo konec. Zapeljali smo se proti Novi vasi, kjer smo uživali ob še enem jezeru – Volčjem ali Bloškem jezeru. V prijetno urejenem okolju med prijaznimi in gostoljubnimi domačini smo uživali v sproščenih pogovorih in namakanju nog. Čeprav bi še ostali, smo morali domov. A nič zato, ostal nam bo spomin na krasno preživet sončen dan.



druženje

Vseslovensko
srečanje oseb s stomo
na Otočcu

6



9. junij 2018

Vseslovensko srečanje oseb s stomo je namenjeno vsem, ki smo vključeni v različna ILCO društva po Sloveniji. Komaj smo čakali, da se bomo spet sestali s prijatelji od vsepovsod, s katerimi se nismo videli in slišali že celo leto – od svečanega dogodka ob obletnici Zveze ILCO. Zato smo se ob 8. uri z avtobusom s Parmove ulice odpeljali na Otočec. Tu nas je pričakala dobrodošlica s kavo in piškoti. Ob prijetnem kramljanju smo počakali še ostale. Na srečanje smo prišli s kar petimi avtobusi in številnimi osebnimi avtomobili, tako da se nas je zbralo kar precej čez tristo.

Srečanje je zelo pomembno, ker se spet srečamo, spoznamo nove osebe s stomo in predvsem zato, da skupaj poiščemo odgovore na razna vprašanja, na katera si sami ne znamo odgovoriti.

Vsako leto uživamo v pestrem in zanimivem programu. Najprej nas je vse lepo pozdravil predsednik Zveze ILCO Ivan Mrevlje. V pozdravnem

govoru se je dotaknil tudi pripomočkov za oskrbo stome, ZZZS-ja, financiranja s strani Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, ki za zdaj še zagotavlja stabilno, trajno in avtonomno financiranje iz namenskih javnih sredstev. Zaželel nam lep program in prijetno druženje.

Na koncu govora je povabil voditeljico kulture pri Zvezi ILCO Slovenije, Ireno Kalan, ki nam je predstavila program in izvajalce.

Ansambel Kerlci v zasedbi Matej, Grega, Marko, Mitja, Tomaž, David in Manca so nam uprizorili glasbeno predstavo »Mamina zgodba«, ki so jo sestavili sami, in to v gorenjskem narečju. Predstava se začne, ko se mladi Janez z dežele poda v Ljubljano na lov za dekletom. Spozna mlado dekle, pričneta hoditi, se poročita in dobita otroka. Skozi celotno zgodbo pa Janez poskrbi za veliko zabavnih prigod in smeha, ki ga popestrijo ansambla



Avsenik, znane slovenske popevke, pop in jazz stvaritve tako slovenskih kot tujih avtorjev.

Predstava je bila profesionalno speljana in odigrana. pošteno smo se nasmejali in bili smo iskreno navdušeni, zato aplavz na koncu predstave ni in ni ponehal.

Po kratki pavzi je vodja športa pri Zvezi ILCO Slovenije, Zoran Terglav, podelil pokale za kegljanje, streljanje z zračno puško in pikado skupinsko, pomagala pa sta mu Irena Kalan in Ivan Mrevlje. Za zaključek podelitve so najprej športniki nazdravili s penino, pridružili pa so se jim tudi ostali člani.

Sledilo je kosilo, nato pa so člani ansambla Kerlici poskrbeli za glasbo, ob kateri smo vsi zaplesali in se družili do poznih popoldanskih ur.

Prireditev je še en lep kamenček, ki smo ga dodali v mozaik našega življenja, tako smo na lepo sončno soboto vsi uživali v predstavi, pogovoru, plesu in glasbi.



druženje

Srečanje zasavcev s člani invalidskega društva ILCO Posavje

Uroš VIZOVIŠEK, predsednik ILCO sekcije Zasavje ILCO društva Ljubljana

8



20. junij 2018

Na povabilo predsednika Invalidskega društva ILCO Posavje gospoda Alojza Zorka se je pet članov ILCO sekcije Zasavje ILCO društva Ljubljana udeležilo medsebojnega srečanja, ki so ga Posavci priredili v vaškem domu v Velikem Mraševem na Dolenjskem v bližini Cerkelj.

Po spoznavni uri in pogostitvi smo se nekateri peš odpravili po lepi poti do bližnjih zidanic, kjer so nam pod vinskimi trtami postregli s prigrizkom in pijačo. Urejenost in idiličnost kraja nas je naravnost osupnila. Ko smo se okrepčali, smo se odpravili po krožni poti, ki je dolga približno tri kilometre, nazaj do vaškega doma.

Tam smo se nekateri pomerili v streljanju z zračno puško, zatem pa smo vsi skupaj uživali ob slastnem pečenju na žaru in žlahtni kapljici. Vmes

so nam zaigrali trije člani posavskega društva zaigrali na harmoniko in še dva »čudna inštrumenta«. Po jedači in pijači pa se je tudi plesalo in pelo do popoldanskih ur, ko smo s srečanjem zaključili in se odpravili vsak proti svojemu domu.

Treba je povedati, da je bilo druženje več kot odlično, da so predvsem posavske članice poskrbele za odlične prigrizke in pecivo. Pa tudi sveže nabranih češenj ni manjkalo. Sklenili smo, da se bomo še večkrat srečali in tako podružili.

Upam, da se bo v prihodnje srečanja udeležilo več naših članov, saj je bilo, kot bodo povedali ostali, to naše prvo srečanje odlično in nepozabno.

Še enkrat hvala za povabilo in že se veselimo naslednjega snidenja.



letovanje

Rehabilitacijsko letovanje 2018 v Mojmiru v Bašaniji

10



od 14. do 28. julija 2018

Med letom se nam veliko dogaja, od zdravstvenih in zasebnih težav, no, tudi marsikaj lepega doživimo. Vseeno pa nam pogled večkrat uide na koledar, na katerem preverjamo, koliko časa nas še loči do društvenega rehabilitacijskega letovanja v letovišču Mojmir.

Naše rehabilitacijsko letovanje je tokrat že šesto leto zapored. Tudi letos se nam je pridružilo nekaj članov iz ILCO Gorenjske in Koroške in Turističnega društva Ljubljana. Tako smo se 14. julija polni pričakovanj odpravili na letošnje letovanje. Bil je lep sončen dan, posedli smo se v udoben avtobus in se odpravili v Savudrijo. Zoran, ki j prišel par ur prej z avtom, je že pripravil razporede po bungalovih, nato pa sta z Renato šla urejat prijave in prevzela ključe. V tem času smo ostali zložili stvari iz avtobusa, nekateri pa so na kavici počakali, da so njihove bungalove počistili in pripravili zanje. Seveda pa niso pozabili preveriti, kakšna sta plaža in

bazen, najbolj pa so nas razveselili z novico, da je morje še vedno mokro in slano.

Tako smo zaplavali v brezskrbne dneve, ki so jih popestrili dobra hrana in skupne dejavnosti. Osebe s stomo znamo uživati življenje. Naši članici Anica in Renata sta praznovali rojstni dan, zato smo jima zapeli in naredili nekaj presenečenj.

Nismo pa samo lenarili. Poskrbeli smo tudi za svoje zdravje, saj smo imeli organizirane različne dejavnosti: telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka in pa seveda športni ribolov. Naši ribiči so z naloženimi ribami popestrili počitniški jedilnik.

Seveda je sedem dni minilo prehitro in prva skupina je morala domov. 21. julija je bila menjava. Prihod nove skupine smo pričakali z dobrodoščilo in skupinskim slikanjem. Ni manjkalo objemov ter poizvedovanj, kako je doma v naših krajih in obratno, kako smo se imeli mi.



Prva skupina se je odpeljala v Slovenijo, druga pa je dala »možgane na off« in začela uživati. Seveda tudi v tem tednu ni manjkalo različnih dejavnosti. Poleg zgoraj naštetih so se nekateri lotili tudi barvanja mandal in ustvarili so kar lepe slike.

Letos smo ponovno uvedli piknik, tako smo ob prijetnem druženju v vsaki izmeni tudi nekaj spekli na žaru.

Prehitro minil tudi drugi teden našega rehabilitacijskega letovanja. Po nas je prišel avtobus, nas spotoma odpeljal na kosilo v kmečki turizem Hudčevce, nato pa smo polni novih moči odšli domov.

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je tri četrtine letošnjih dopustnikov že prijavilo za rehabilitacijsko letovanje 2019. To nas več kot veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!



Moje doživetje rojstnega dne na letovanju v letovišču MOJ MIR

Renata Laznik

Moj mir, Savudrija

Renata Laznik

Vsako leto se zelo veselim druženja z vsakim, ki se udeleži našega skupnega letovanja. To je čas, ko se še bolj spoznavamo med seboj, si marsikaj zaupamo ter se skupaj sprostimo. Med vsakoletnim letovanjem, je tudi en dan, ki se ga še posebej veselim in obenem bojim. To je moj rojstni dan, ki ga nadvse lepo preživim med vami, dragi moji prijatelji. Žal ne znam dovolj dobro opisati vaše dobrote in zabave, ki mi jo pripravite. Ne bom naštevala imen, ker bi lahko koga pozabila, a vsakemu posebej hvala za dobre želje, stisk roke in nasmehe ter objeme – to se nikoli ne pozabi. Nabran šopek rož je bil čudovit, dragi moji. Tudi koprive, ki niso ovenele vse do odhoda domov in so me spominjale na nepozaben dan.

Ko ste mi izrekli čestitke, se mi je zgodil neljub dogodek. Popustila podloga in meni se je od zadrege vse porušilo, zato hvala, ker ste me sprejeli tudi takšno. Zalivanje lončnic je nekaj posebnega, kajne Milan in Ani? To mi gre dobro od rok – vse se pokonci postavi, bravo jaz. Zoran ti pa si cvet zase. Bolj, ko sem te spraševala, če kaj veš, ali se kaj pripravlja za moj rojstni dan, bolj si se modro izmotaval z odgovorom: „Ne sprašuj, ker res ne vem.“ Seveda pa si še predobro vedel, da se pripravlja in tudi kaj se pripravlja, saj si pri vsem sodeloval. Hvala ti, tega ne bom pozabila nikoli.

Tudi šampanjec smo pili, hvala osebju in šefici gostinstva Moj mir. Za nameček pa je prišla še naslednja skupina letovalcev s prisrčnimi čestitkami, darili in nepozabnim druženjem! Takšno praznovanje želim vsakemu posebej, a povrnit vam žal ne znam.

Ko se vračamo iz našega dopusta, se že pogovarjamo, kako se drugo leto zopet dobimo v isti sestavi, ali pa še dopolnjeni s tistimi, ki so do sedaj ostajali doma. Letošnji oddih se je kar na hitro iztekkel, vsaj tako smo vsi občutili. Komaj smo prišli, odložili stvari, že smo morali pospraviti svoje in oditi nazaj k svojim domačim dogodivščinam. Med našim letovanjem se nam tudi marsikaj zgodi. Imamo razne obveznosti in zadolžitve, ki nam jih narekujejo naši nadrejeni, predvsem Zoran, ki ga vsi obremenjujemo s svojimi vprašanji. Oh, ko bi nam še vsaj dolgo težil z zadevami ki jih z veseljem opravimo. Merjenje tlaka, telovadba, kopanje, balinanje, kartanje, druženje. Kavic in hrane ne spustimo, ker bi lahko shujšali, se nehali šaliti o vsem in smejat. Letos je za odlično vzdušje poskrbela naša Marija, ki jo vsi zelo dobro poznate. Občudujem njeno vsestranskost in zanimivo pripovedovanje, ki nam je vsem v veliko veselje, pa če pravi vice ali druge stvari, vedno jo je veselje poslušati. Druženje z nami je nadvse prijetno. Kdor koli nas posluša ali opazuje, bi se nam rad pridružil in ostal z nami. Tako sta se dve skupini naših stomistov prav lepo zabavali, si nabrali lepo zagorelo polt in veliko vitamina D, ki so ga skupaj z lepimi mislimi odnesli s sabo domov, da bodo jesenski dnevi bolj znosni. Še postanek v Gostišču Hudičevce s posebno okusno hrano in že drvimo proti Ljubljani, kjer se naše poti razidejo. A seveda samo do naslednjega snidenja. Do takrat pa: bomo fajn!!!



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 Telekom 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.

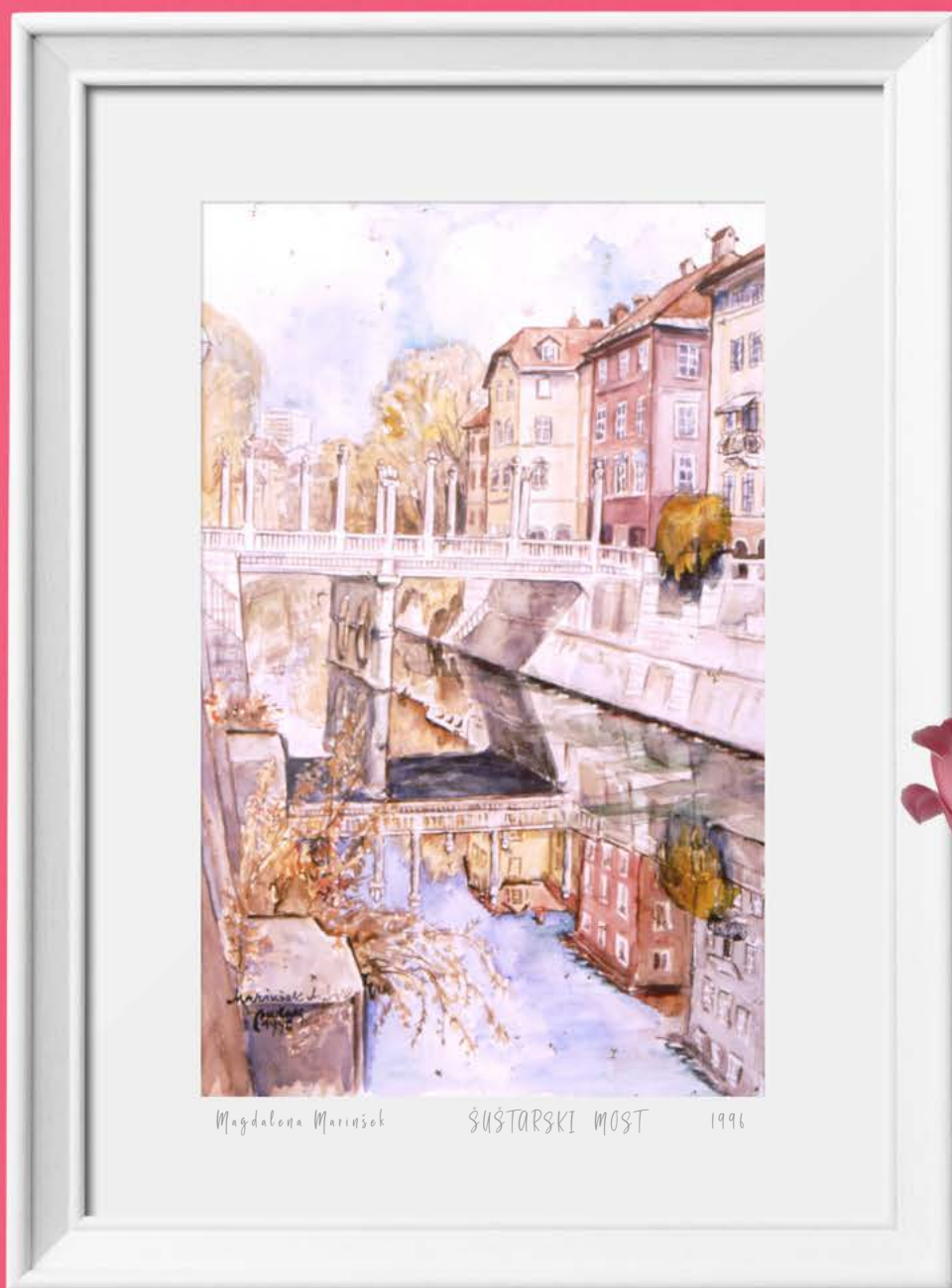
Dobrodošel je vsak evro.

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

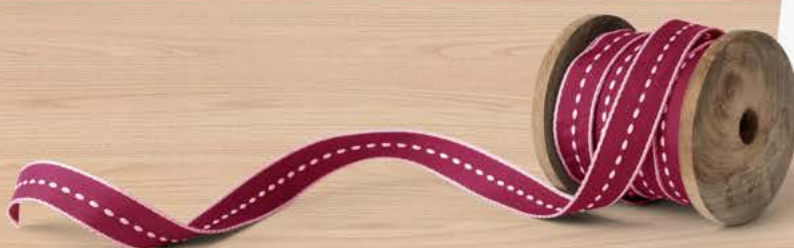
Parmova 53, 1000 Ljubljana, 01 436 21 90, drustvo@ilco-lj.org, www.ilco-si.org
Uradne ure: vsak pon. 09.00 – 12.00, telefonska dosegljivost: pon.– pet. 09.00 – 14.00



Magdalena Marinšek

ŠUŠTARSKI MOST

1996



Z vadbo moči do boljše kondicije in zdravja

5. del

Cveto Ivšek

16

V prejšnji številki sem vam predstavil krepilne vaje z elastiko oziroma elastičnim trakom, tokrat pa si oglejmo nekaj enostavnih krepilnih vaj s težko žogo oz. medicinsko žogo ali t.i. »medicinko«, ki so jo že včasih uporabljali v terapevtske namene in je še vedno zelo uporaben športni rekvizit. Medicinke so obtežene gumijaste ali usnjene žoge različnih tež (od 2 kg naprej), ki se uporabljajo predvsem pri vadbi moči. Pri vadbi izberite žogo, ki je dovolj težka, da upočasni vaše gibe in da lahko z njo izvedete ustrezno število ponovitev (do 20).

V nadaljevanju bom opisal 8 krepilnih vaj z medicinko, ki jih lahko združimo v eno samostojno vadbeno enoto (trening le z medicinko) ali pa jo kombinirate z vajami iz prejšnjih glasil.

Pri vadbi upoštevajte že poznane napotke za optimalno vadbo (da ste dovolj ogreti pred 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 oziroma izvedbe posamezne vaje.

Ra 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 zmerina in enakomerna, brez sunkovitih gibov;
- Vadba naj bo 2 do 4 krat tedensko (ne zaporedoma),
- V vadbeni načrt oziroma vadbo lahko po izbiri umestite (ali zamenjate) tudi kakšno vajo iz prejšnjih števil glasila, ki jo z veseljem izvajate.

1



Izteg rok nad glavo z medicinko

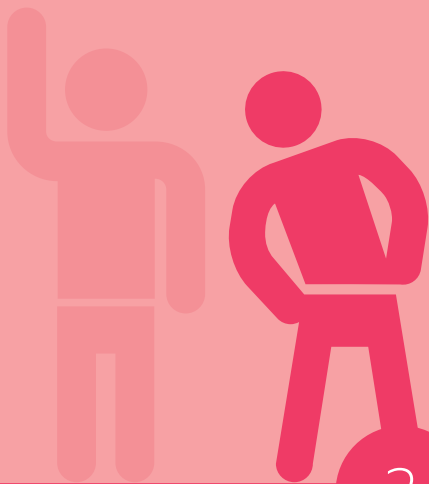
Začetni položaj

Rahlo razkoračna stoja, roke vzročite in jih v komolcih pokrčite nazaj ter medicinko močno držite z dlanema za glavo. Pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Podlaht iztegnite v komolcu, tako da medicinka preide v zgornji položaj (nad glavo) in jo po isti poti vrnite v začetni, spodnji položaj. Pri izvedbi ne spuščajte ramen oziroma nadlahti. Pogled je ves čas izvedbe usmerjen naprej.

Intenzivnost vadbe povečamo s težjo medicinko oziroma da povečujemo število ponovitev.



Zasuk trupa z medicinko

Začetni položaj

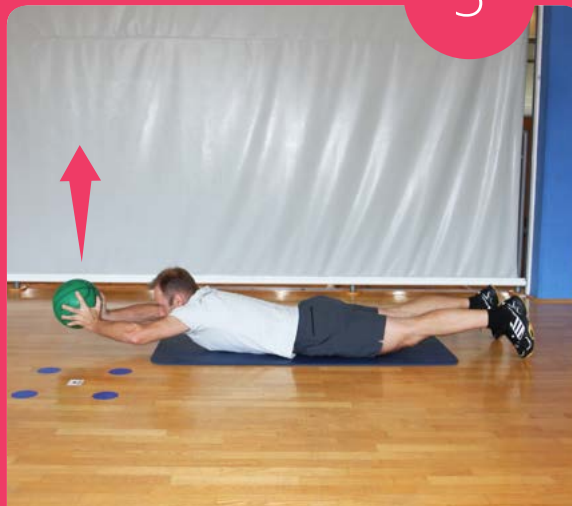
Sede, noge so v širini bokov in pokrčene v kolenih. Medicinko držite z dlanema s pokrčenima rokama pred seboj. Pogled je usmerjen naprej oziroma v medicinko.

Opis vaje

Naredite zasuk trupa z medicinko najprej v desno stran (za 90 stopinj), v končnem položaju trup zadržite 1 sekundo in se počasi ter po isti poti vrnite v začetni položaj ter enako izvedbo ponovite še na levo stran. Pri izvedbi vaji naj bodo boki pri miru, s pogledom spremljate medicinko.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v končnem položaju (do 3 sekunde), s težjo medicinko oziroma da povečujemo število ponovitev.

3



Dvig medicinke navzgor

Začetni položaj

Leže na trebuhu, noge so iztegnjene v širini bokov, roke so vzročene in nekoliko pokrčene v komolcih, z dlanema držite medicinko. Pogled je usmerjen navzdol ali poševno naprej.

Opis vaje

Z rokama dvignite medicinko navzgor, pri čemer se z zgornjim delom prsnega koša in glavo nekoliko dvignete od tal. V zgornjem položaju zadržite 1 sekundo, nato se vrnite v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde), s težjo medicinko oziroma da povečujemo število ponovitev.

4



Rotisk medicinke nad glavo

Začetni položaj

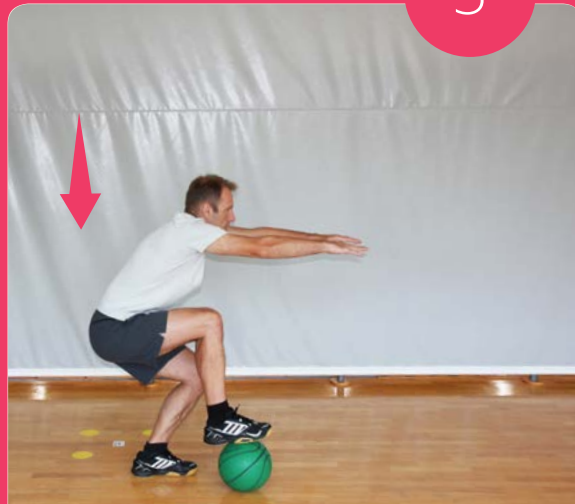
Rahlo razkoračna stoja, dlan leve roke je oprijeta v boku, desna roka je v komolcu pokrčena, dlan je obrnjena navzgor, na katero je položena medicinka. Pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Dlan z medicinko potisnite navzgor skoraj do iztegnitve roke in jo nato po isti poti počasi vračajte v začetni položaj. Pogled je ves čas usmerjen naprej. Po določenem številu ponovitev z eno roko, vajo ponovite še z drugo roko.

Intenzivnost vadbe povečamo s težjo medicinko oziroma da povečujemo število ponovitev.

5



Ročep z eno nogo

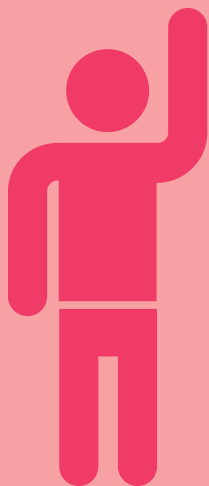
Začetni položaj

Medicinko postavimo za eno stopalo pred desno nogo, s katero rahlo stopimo nanjo, leva noga je iztegnjena. Roki sta ob telesu (priročeno) in pogled je usmerjen naprej.

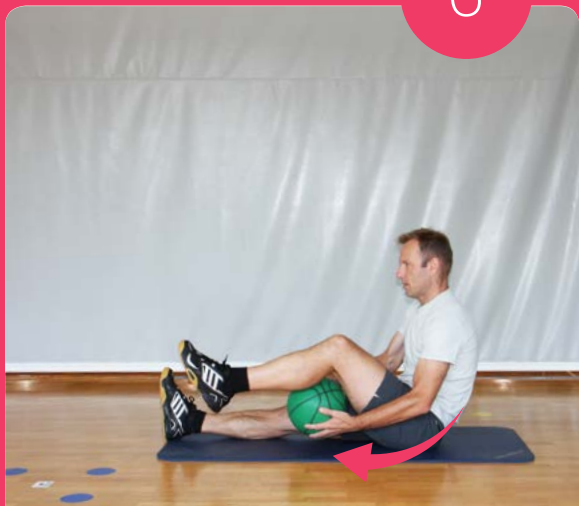
Opis vaje

Za približno 45 stopinj se spustite z levo nogo v polčep (ne prenizko), istočasno pa roki predročite (vodoravno pred seboj). Ko se vračate v začetni - pokončni položaj, potujeta roki nazaj k telesu v priročenje. Pogled je ves čas usmerjen naprej. Po določenem številu ponovitev z eno nogo, vajo ponovite še na drugi nogi.

Intenzivnost vadbe povečamo z nižanjem polčepa oziroma da povečujemo število ponovitev.



6



Kroženje medicinke okoli kolena

Začetni položaj

Sede, leva noga je iztegnjena na tleh, desna noga je rahlo pokrčena in peta se dotika tal. Medicinko držite s pokrčenima rokama nad kolenom, trup je pokončen in pogled je usmerjen na medicinko.

Opis vaje

Z medicinko krožite okoli kolena, tako da jo pri dvigu desne noge spravite pod koleno ter jo pri spustu noge prenesete na drugo stran kolena (kroženje okoli kolena). Pri izvajanju naloge pazite na koordinirano gibanje rok (podaja medicinke iz desne v levo roko in obratno), da trup ne nagnete preveč nazaj in pogled imejte ves čas usmerjen na gibanje medicinke. Po določenem številu ponovitev z eno nogo, vajo ponovite še na drugi nogi.

Intenzivnost vadbe povečamo s težjo medicinko oziroma da povečujemo število ponovitev.



7



Rotisk medicinke naprej

Začetni položaj

Rahlo razkoračna stoja, medicinko držite s pokrčenima rokama pred seboj v višini prsi in pogled je usmerjen naprej.

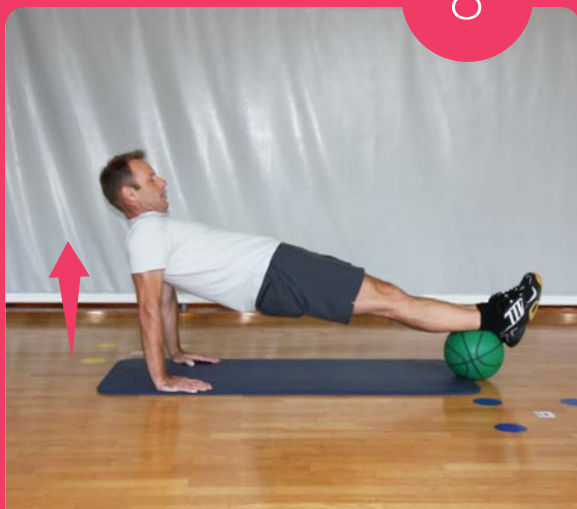
Opis vaje

Potisnite medicinko vodoravno naprej (do iztegnitve v komolcih) in jo nato po isti poti vračajte v začetni položaj. Pogled je ves čas usmerjen naprej.

Intenzivnost vadbe povečamo s težjo medicinko oziroma da povečujemo število ponovitev.



8



Rotisk bokov navzgor

Začetni položaj

Sede, nogi sta iztegnjeni in gležnja sta položena na medicinko. Trup je nekoliko pomaknjen nazaj, roki sta ob telesu iztegnjeni in z dlanema oprti v tla (dlan je pod rameni). Pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Dvignite boke navzgor tako, da se čim bolj približate liniji koleno – boki – ramena, pogled pa usmerite poševno navzgor. V zgornjem položaju zadržite 1 sekundo, nato se vrnite v začetni položaj. V kolikor ne morete imeti obeh gležnjev na medicinki, postavite gleženj ene noge na sredino žoge, drugo nogo pa položite zraven na tla.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde) oziroma da povečujemo število ponovitev.

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 tekmuje z drugimi)
- Dihajte **skozi usta** in **nos hkrati** (ne zadržujte dih, izdih je med naporom)

Pa pridno na vadbo ☺

Lep športni pozdrav.

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).



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

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:

.....

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

EAKIN DOT. NAJBRŽ NAJBOLJ UDOBEN IN VAREN DVODELNI 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.

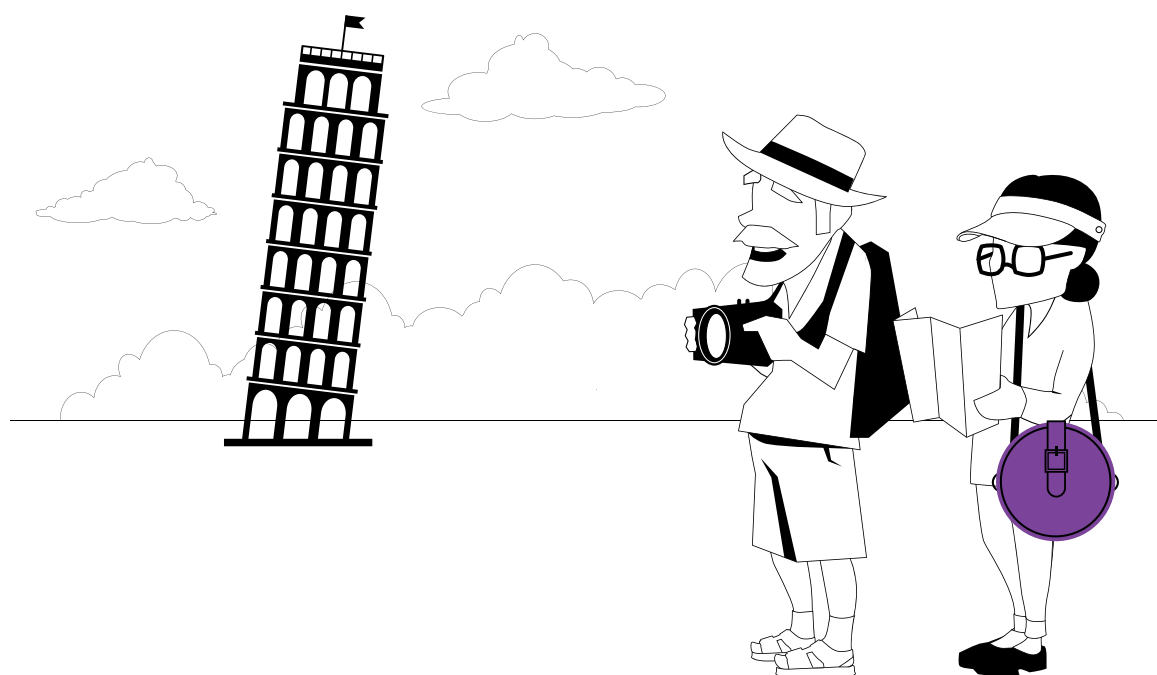
Enostavno namestite vrečko na zelo moderno kožno podlogo, zaslišite **KLIK** in porabite čas za pomembnejše stvari.

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



041 / 213 - 087

Ali po elektronski pošti info@medistar.si



A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

www.medistar.si

Živeti polno življenje

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

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



Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in so **brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

Bernarda Turk

GSM 041 382 862

diplomirana medicinska sestra

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

Klara Dižovnik

GSM 041 711 057

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

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



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 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 Humlebæk, 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



Prava zdravilna oaza

Terme Šmarješke Toplice

08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

TERME  KRKA

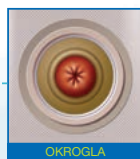
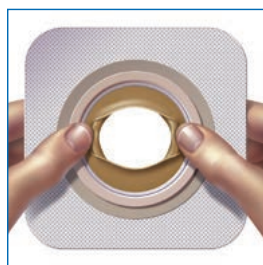


Odkrijte
PRILEGANJE brez skrbi.

Kako deluje

- Mehka, oblikovalna želatina se s svaljkanjem prilagodi željeni velikosti in obliki stome.

Rezanje ni potrebno.



OKROGLA

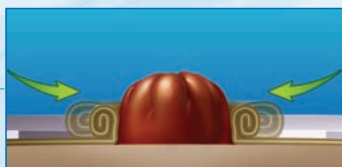


OVALNA



NEPRAVILNA

- Oblikovalna želatina nežno objame stomo ter ustvari varno prileganje.



Občutite prednosti

- **Izboljšana zaščita kože** – Prilagodljivo prileganje zmanjša nevarnost, da bi izločki prišli v stik s kožo v okolici stome.
- **Enostavno za uporabo in učenje** – Oblikovalna želatina je enostavna za oblikovanje – merjenje, zarisovanje in rezanje ni potrebno.
- **Praktičnost** – Ne potrebujete škarij.
- **Prilagodljivost** – Želatina se razteza in krči skupaj s stomo in tako med nošenjem ohranja prileganje brez praznin.
- **Vsestranskost** – Prilega se različnim oblikam in velikostim stome.
- **Manj odpadkov** – Oblikovana odprtina se lahko prilagodi, ko je kožna podloga nameščena na telo.



ConvaTec


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



*Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!*



Tudi ti se lahko ...

medIHŠA
trgovina in svetovanje

V naših trgovinah imamo

široko ponudbo medicinskih pripomočkov,
ki se izdajajo na podlagi naročilnice:

pripomočki za:

- nego in oskrbo stome
- oskrbo sladkornih bolnikov
- oskrbo inkontinence

obvezilni material za oskrbo vseh vrst

- ran in opeklin

pripomočki za oskrbo

- **žená po operaciji dojke**
(prsne proteze, lasulje, nedrčki)

križne in kilne pasove, ortoze, bergle,
sanitarni program...

PE LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84

ljubljanamedihisa.si

PE LJUBLJANA 2

Kržičeva 7
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30

ljubljanamedihisa.si

PE MARIBOR

Pobreška 8
2000 Maribor

t: 02 300 26 50

maribor@medihisa.si

PE BELTINCI

Panonska ulica 3a
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66

beltinci@medihisa.si

ARTUM d.o.o.

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

www.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

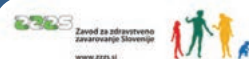
Uprava:

Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana

tel.: (01) 439 83 03



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



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

UGODNO ZA ČLANE DRUŠTEV ILCO

NAJBOLJ UGODEN SEPTEMBER

za člane *Thermana cluba*

4 dni/3 noči polpenzion

že za **110,16 €** na osebo

(cena velja za namestitve v hotelu Zdravilišče Laško IN ZA
IMETNIKE Zlate kartice Thermana cluba)

PRIJETNA JESEN V THERMANI

1. 10.–23. 12. 2018

6 dni/5 noči polpenzion

že od **43,20 €** na dan na osebo

Koda rezervacije:
ILCO



THERMANA *Laško*

Thermana d.d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško, Slovenija
www.thermana.si | info@thermana.si | T: +386 (0)3 423 21 00

ILC(o)pris

GLASILO OSEB S STOMO

Izdajatelj:

INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Uredniški odbor:

ZORAN TERGLAV, RENATA LAZNIK, BARBARA JANAŠKOVIČ

Oblikovanje:

“PADALCI” (IRENA GUBANC, MATEJA ŠKOFIČ, ANKA DOBLEKAR)

Ilustracija na naslovnici:

MAGDALENA MARINŠEK, ANA VIČIČ

Lektoriranje:

NATAŠA GAŠI

Naklada:

1000 IZVODOV

Tisk:

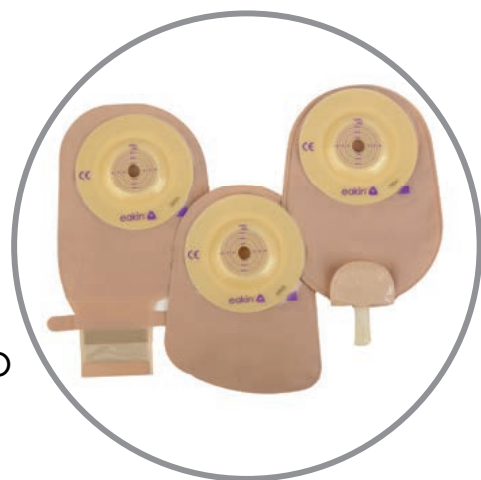
GRAPHTECH

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo rešitev za vas.

EAKIN VREČKE ZA STOMO

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



EAKIN OBROČKI

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



EAKIN PASTA

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



Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin® ™



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



do **5%**

nakupa se vrne
na vaš račun

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

do **1%**

nakupa za delovanje
in programe
društva

Denar nazaj pri vsakem nakupu!

Tudi mi smo postali poslovni partner, myWorld cashback programa.

MyWorld je nakupovalna skupnost z več milijoni članov po vsem svetu in več kot 90.000 myWorld poslovnih partnerjev.

V Sloveniji lahko Cashback kartico uporabljate že v različnih trgovinah z živili, oblekami, tehničnimi izdelki, na bencinskih črpalkah, v hotelih, termah, zdraviliščih, lekarnah, cvetličarnah, restavracijah, gostilnah, pri veterinarjih, vulkanizerjih, optikih, avtomehanih, frizerjih ...

Med partnerji je tudi veliko spletnih trgovin.

Poiščite vsa myWorld partnerska podjetja v vaši bližini na **www.cashbackworld.com**. Partnerska podjetja lahko prepoznate po nalepki Cashback pri vhodu.

Z ILCO Cashback kartico boste imeli pri vaših nakupih pri partnerskih podjetjih myWorld do **5%** popusta – ta popust se vrne na vaš račun. Do **1%** od nakupa pa gre za delovanje in programe društva.

ILCO Cashback kartico lahko dobite:

- na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- pri članih Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- na www.ilco-si.org (banner - ILCO cashback kartica) aplikaciji, na katero dostopate s pomočjo telefona. Na telefon si naložite kodo, ki jo uporabljate kot kartico. Če pa bi želeli prav kartico, pa jo lahko pridete iskat naknadno.