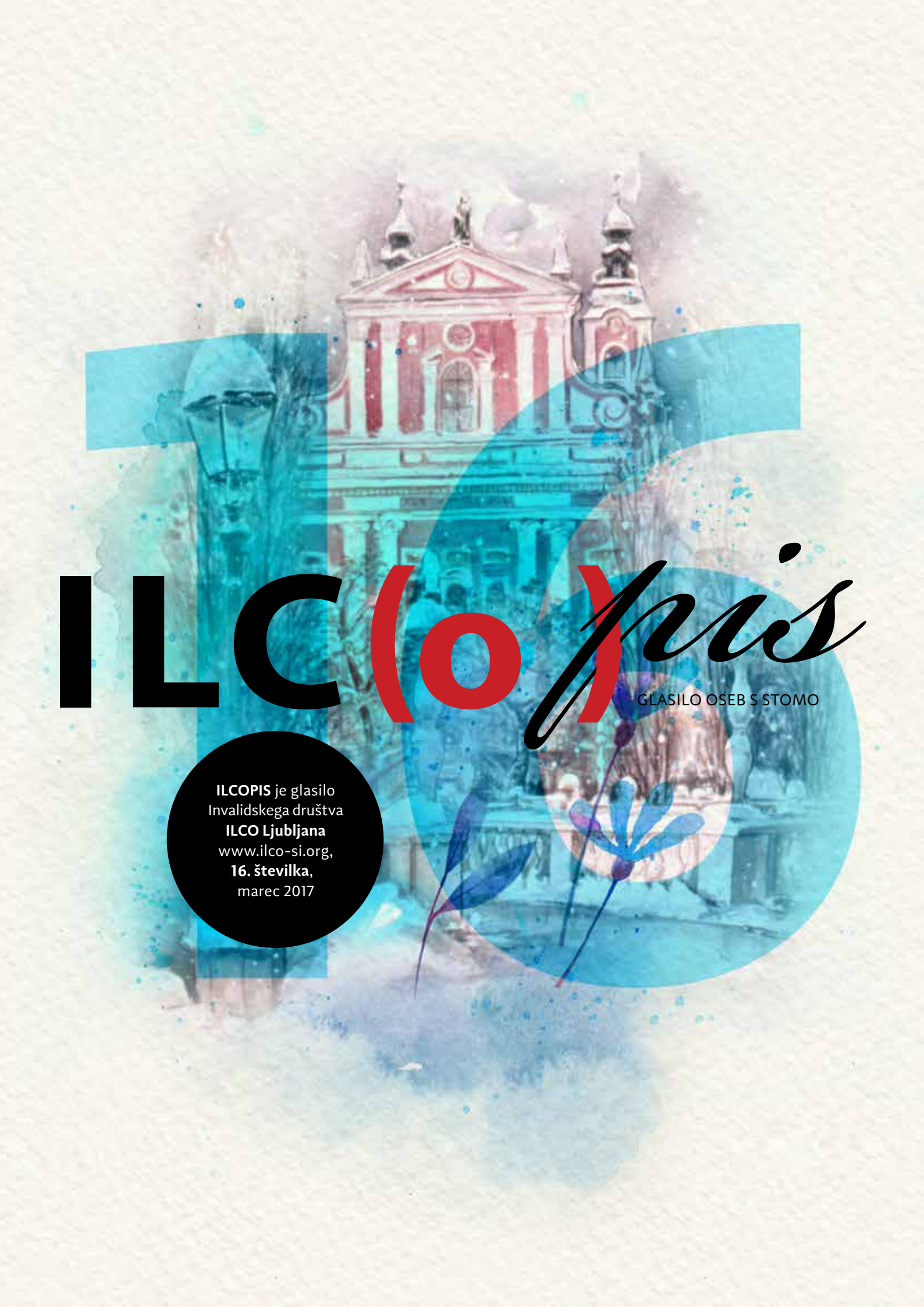




ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org,
16. številka,
marec 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 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, PRED VAMI JE ŽE ŠESTNAJSTA ŠTEVILKA NAŠEGA ILCOPIS-A, KAR POMENI, DA VAS ŽE ČETRTO 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, SI V LAŠKEM OBNOVILI MOČI IN SE POGOVORILI O TEGOBAH PA TUDI O LEPIH PLATEH NAŠEGA ŽIVLJENJA. BILI SMO TUDI NA OBISKU PRI ILKO MAKEDONIJA IN TUDI LETOS SMO SV. MARTINU POMAGALI IZ MOŠTA NAREEDITI VINO, ŠE PREJ PA SMO SE SE ODPRAVILI NA POHOD PO POHORJU. DA PA BI POSKRBELI ZA DOBRO TELESNO PRIPRAVLJENOST TUDI, KO NISMO SKUPAJ, TOKRAT OBJAVLJAMO ŽE ŠESTI DEL VAJ ZA MOČ, BOLJŠO KONDICIJO IN ZDRAVJE. 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. 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 2018 JE MINILO KOT BLISK IN ŽE JE TUKAJ VESELI DECEMBER IN PRAV KMALU BOMO ZAKORAKALI V LETO 2019. V PRIHAJAJOČEM LETU VAM ŽELIM VELIKO ZDRAVJA, SREČE, ZADOVOLJSTVA, RAZUMEVANJA, POSLOVNIH USPEHOV IN ŠE ENKRAT ZDRAVJA.

ŽELIM VAM PRIJETNO BRANJE

Predsednik društva
Zoran Terjav



(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 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 izpeklanim 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 začnete 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 osební 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 osebne- ga vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro ali več ob registraciji osebne- ga 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 priznано oceno TO 90 %. V primeru, da je ocenjena TO nižja lahko zahtevate ponovno ocenitev TO na ZPIZ Slovenije.

šport

Pohod po Pohorju

1. september 2018

V soboto, 1. septembra 2018, smo imeli v okviru posebnega socialnega programa na državni ravni organiziran enodnevni pohod po Pohorju. Pohoda se je udeležilo 212 pohodnikov iz vseh šestih ILCO društev povezanih v Zvezo invalidskih društev ILCO Slovenije. V oblačnem vremenu so nas avtobusi (dva velika in pet manjših) pripeljali na zborna mesto pri hotelu Zarja. Odšli smo v šotor, kjer so nam postregli s šilcem kratkega, pohorskim loncem in domačim kruhom.

Črni oblaki so napovedovali naliv in med tem, ko smo malicali, je padalo tako močno, da so s šotora tekli slapovi. Na srečo pa je do konca malice nehalo deževati, zato smo lahko uresničili naš načrt o pohodu po Pohorju. Res se je malo ohladilo in bilo je megleno, vendar nas to ni ustavilo.

Zaradi dežja nismo mogli iti do slapu Skalca in razglednega stolpa. Smo pa odšli do cerkve svetega Areha, na nadmorski višini 1249 m, ki tam stoji že od konca 15. stoletja. Največja znamenitost cerkve je kamniti grob Svetega Henrika, reliefna marmorna plošča, ki kaže ležečega vojvodo s krono na glavi, oblečenega v tesno se prilagajajočo obleko ter z mečem v roki. Ploščo so sem prinesli iz grobne kapele iz Žičke kartuzije. Pozornost pritegneta tudi oltarja: glavni, delo Jožefa Štrauba, in stranski oltar Sv. Ane.

Pot smo nadaljevali do Ruške koč, športnega centra (naselja Bolfenk, nad katerim smo bili

razočarani, saj je zapuščeno in v začetni fazi propadanja), mimo vzpenjače, s katero se nismo smeli peljati, saj so bile napovedane nevihte z vetrom in strelami. Povzpeli smo se še do cerkve svetega Bolfenka, ki je bila zgrajena leta 1501 na mestu, kjer je pred tem zelo verjetno že stala manjša kapela. Prvi pisni dokumenti o začetku gradnje objekta na tem mestu sodijo namreč v leto 1291. Cerkev je zgradil Wolfgang Herzenskraft Limbuški v takrat značilnem nemškem poznogot-skem stilu.

Po reformah Jožefa II. leta 1785 je bila opuščena, del notranje opreme pa prenesen v okoliške cerkve. Leta 1856, ko je bila zgradba že v zelo slabem stanju, je postala last takratnega mariborskega župana in notarja Otmarja Reiserja. Ta jo je pričel pet let zatem prenavljati.

Na severno steno stolpa so namestili razgledni balkon, mostovž, ki je bil pred tem del tedanje kavarne Pix v Mariboru.

S prenovalo je nadaljeval Otmar Reiser ml., ki je zgradbo podedoval. Na prenovljeno streho stolpa je namestil pozlačeni glavni križ, ki ga je blagoslovil takratni škof Anton Martin Slomšek. Leta 1878 je v stavbi uredil stanovanje za logarja in šest sob za planince z vpisno knjigo. Zato lahko Bolfenk štejejo za najstarejšo planinsko postojanko na Pohorju, ki je beležila šeststo do tisoč obiskovalcev letno.



druženje

Čistilna akcija »Za čisto Ljubljano«

15. september 2018

Člani invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se v soboto, 15. oktobra 2018, udeležili čistilne akcije, ki jo organizira Turistično društvo Ljubljana, s katerim sodelujemo že vrsto let. Pod Prulskim mostom se nas je zbralo 28. Večina udeležencev se čistilne akcije udeležuje spomladi in jeseni, zato smo se srečanja starih prijateljev tudi tokrat zelo razveselili. Ker je bila ura šele 9.00, smo si najprej privoščili jutranjo kavico, nekateri pa so posegli po »razkužilu« za grlo, ki jih je tudi malo pogrelo.

Kot vsako leto nas je obiskal župan MOL, gospod Zoran Janković. Že njegov nasmeh je spodbuden, s svojim nagovorom pa nam je dal dodatno motivacijo za delo in občutek, da naše delo ni zaman. Vzel si je tudi nekaj časa za vse tiste, ki so se želeli fotografirati z njim.

Preden smo se razkropili po bregovih Ljubljane, smo si razdelili majice, rokavice in vrečke za smeti. Med pobiranjem odpadkov od Špice, ob Grubarjevem prekopu do Kodljevega, nas je sonce kar pošteno segrelo, saj se je temperatura dvignila skoraj do 25 stopinj Celzija.

V delovni zagnanosti smo napolnili veliko vreč, a vseeno manj kot prejšnja leta. Veseli nas, da so

ljudje vedno bolj ozaveščeni, a žal to še ne pomeni, da čistilne akcije niso potrebne. Še vedno je bilo precej nemarno odvrženih plastenkov, pločevink, plastičnih vrečk in ostale embalaže. Ob čistilnih akcijah vedno znova ugotavljamo, da naše vreče za smeti po čiščenju žal še dolgo ne bodo ostale prazne.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene zabojnike. Ob povratku je sledila skupinska fotografija, nato smo se ustavili v Afrika lounge baru, da se odžejamo in se odpočijemo.

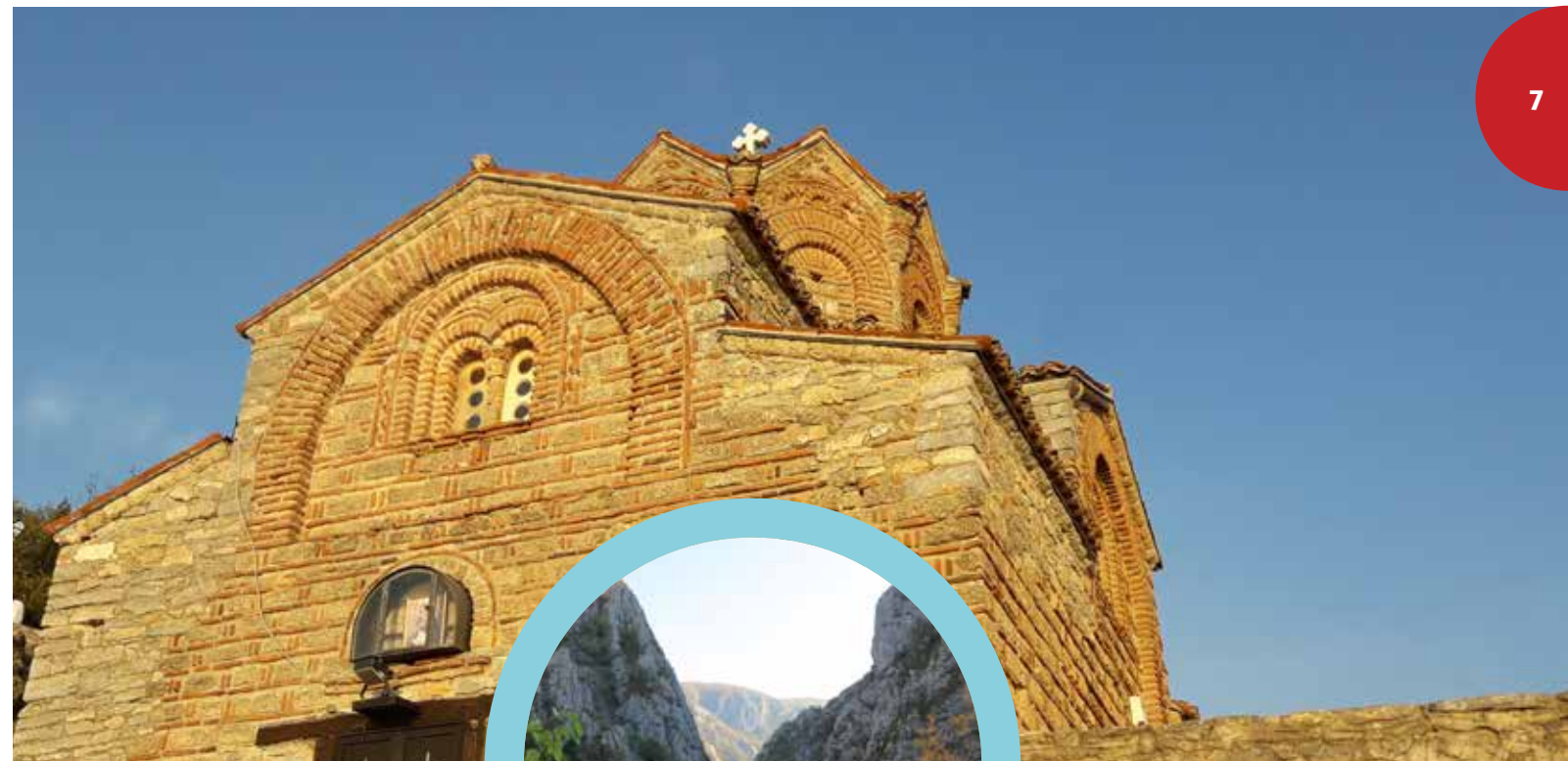
Ko smo si povrnili moči, smo se po Poljanski ulici vrnili pod Prulski most, kjer nam je ob 13.00 uri Turistično društvo Ljubljana pripravilo odličen golaž. Za dobro voljo je tudi letos s kitaro in pesmijo poskrbel Bogdan Smrke. Z veselimi takti je v ples zavrtel nekaj plesalcev, nekateri pa so druženje nadaljevali na ladjici, ki jih je popeljala do mesta in nazaj.

Vedno znova ugotavljamo, da nam v prijetnem vzdušju ni težko pobirati odpadkov z bregov Ljubljane. Poleg tega pa smo po čistilni akciji vedno zelo ponosni, zadovoljni in polni energije, saj vemo, da smo spet naredili nekaj dobrega zase in naše okolje.



potep

Obisk »ILKO – Makedonija« ob svetovnem dnevu oseb s stomo



10. - 14. oktober 2018

Na povabilo predsednice ILKO Makedonija, Ljubice Nuri, sva se iz ILCO Ljubljana odzvala Renata Laznik in Zoran Terglav. Zoran se je na pot odpravil 10. 10. sredi noči, a se mu je v Ivančni Gorici na potovanju pridružila Renata Laznik, ki mu je krajšala čas na megleni avtocesti. V Zagrebu so se jima pridružili še člani invalidskega društva ILCO iz Varaždina: Milorad, Miroslav in Žarko. Pot je bila še nekaj časa meglena, blizu Slavonskega Broda pa se je megla razkadila in vožnja je bila nekoliko prijetnejša. Z mnogimi postaniki smo v Skopje prispeli v poznih popoldanskih urah. Tu nas je pričakala Valentina Talimdziosko, prisrčno smo se pozdravili in odpeljala nas je do apartmajev. Na hitro smo razpakirali kovčke in odšli na kratek ogled mesta in na pijačo, ki smo si jo zares zaslužili.

Naslednje jutro so nas gostitelji odpeljali na ogled »Etno sela« (Makedonsko selo), vasi, ki se razprostira na 12.000 kvadratnih metrih, na katerih je 16 avtentičnih hiš z različnih delov Makedonije. Etno vas je umeščena na prekrasno planino Vodno, bogato z gozdovi, čistim planinskim zrakom in čudovitim pogledom na Skopje.

Popili smo še kavo in se odpeljali na ogled kanjona Matka, ki se nahaja kakšnih 15 km jugozahodno od mesta Skopje. Kanjon Matka slovi po svojih lepotah za obiskovalce tako od blizu kot tudi od daleč. Matka je namreč priljubljena točka oddiha tudi za prebivalce Skopja. Ime Matka pomeni maternico in predstavlja biser, zibelko narave. Samo jezero kanjona Matka je sicer umetno, nastalo je ob gradnji hidroelektrarne na reki Treska. Po nekaterih podatkih naj bi šlo



za najstarejšo umetno jezero v Makedoniji. Reka Treska teče vzdolž kanjona, ki poteka nekje od vasi Zdunje na jugu okoli 30 kilometrov vse do hidroelektrarne Matka. Reka Treska se malo pred Skopjem izteče v reko Vardar. Treska je dala ime tudi dolini, po kateri reka teče.

Odpeljali smo se nazaj v Skopje, kjer smo imeli pozno kosilo s predstavniki ILKO Makedonije, uvozniki in enterostomalno terapevtko. V sproščenem vzdušju smo se pogovarjali o delovanju društev, pripomočkih in podobno. Od članov ILKO Makedonija smo se za ta večer poslovili, saj smo se ponovno srečali naslednji dan, ko smo se udeležili njihovega zbora. Večer smo izkoristili za ogled makedonskega glavnega mesta.

V petek zjutraj smo se odpravili v Klinični center v Skopju. Sprejela nas je medicinska sestra in nam razkazala oddelek za kirurgijo, abdominalno intenzivno nego, ambulantno za osebe s stomo ter nam predstavila svoje delo, saj je aktivno udele-

žena pri obravnavi bolnikov pred in po operaciji. Pokazala nam je precej fotografij stom: od takih, ki so bile uspešno izvedene in so brez posebnosti do takih, kjer je prišlo do različnih zapletov, kot so vnetje, odprte rane zaradi raztrganih šivov in podobno. Obisk smo zaključili z izmenjavo informacij o tem, kako je obravnava oseb s stomo organizirana v Sloveniji in na Hrvaškem ter o tem, kako in kakšni pripomočki za oskrbo stome so nam na voljo.

Dan smo nadaljevali v Makedonskem narodnem muzeju, kjer je že bilo nekaj članov iz ILKO Makedonija. Sprejela nas je kustosinja in nas popeljala po muzeju, v katerem je trinajst razstav, ki nas popeljejo po makedonski zgodovini: od bojev pod turško okupacijo do razglasitve neodvisnosti od Jugoslavije, 9. septembra 1991. Muzej hrani originalno listino – deklaracijo o neodvisnosti. Vsa obdobja so zelo nazorno prikazana, saj je ogromno voščenih lutk v naravni velikosti.

Po ogledu smo odšli v dvorano, kjer se je odvijal zbor članov ILKO Makedonija. Izvolili so novo vodstvo. Nova predsednica je postala Valentina Talimdzioska. Ob tej priložnosti smo jim izročili darilo. Povedali smo kako smo organizirani mi, kako delujemo, kako se financiramo, prav tako tudi gostje iz Hrvaške. Okoli teh stvari se je razvila diskusija, saj so povsod težave s financiranjem, poleg tega je zelo težko dobiti ljudi, ki bi prostovoljno delali po društvih.

Po zaključku zbora smo z vodstvom ILKO Makedonija odšli na pozno kosilo, kjer smo v sproščenem vzdušju predebatirali še marsikatero temo s področja življenja s stomo in naših društev. Po kosilu smo odšli še malo na ogled mesta, nato pa proti apartmajem na počitek, saj nas je naslednji dan čakala pot v Ohrid.

Po kar poznem zajtrku, ogledu tržnice in nekaj malega nakupovanj, smo se odpravili proti Ohridu, kamor smo prispeli v popoldanskih urah, tako da smo imeli malo časa za ogled, ki ga je za nas pripravila Valentina.

Ogledali smo si staro mesto, se povzpeli do cerkve sv. Jovan Kaneo, na jugozahodni strani starega mestnega jedra Ohrida, na pečini visoko nad Ohridskim jezerom. Pot nas je vodila po prijetnih ulicah in stopniščih znotraj obzidja ohridskega grajskega kompleksa. Proti koncu poti so romantična stopnišča speljana skozi zanimiv naravni park, pogled na Ohridsko jezero in mesto Ohrid pa je čudovit in nepozaben.

Stara cerkev iz 14. stoletja ima obliko križa. Ima tristransko apsido (polkrožen prostor s kupolo) in osemkotne kupole, sama arhitektura pa je harmonična kombinacija bizantinskih in armenskih arhitekturnih elementov.

Po ogledu smo odšli nekaj pojest in počivat, saj smo od 3-eh zjutraj potovali nazaj v Slovenijo. V Ljubljano smo po vseh postankih in poslavljanjem v Zagrebu vrnili ob 20. uri.



druženje

Ayurveda v Termah Laško za stomiste in svojce



10

18. oktober 2018

Čeprav je bilo letos tako imenovano babje leto, je vseeno prišla jesen, ki je naravo odela v zlato rjave tone in se pokazala v vsej svoji lepoti.

V četrtek, 18. oktobra, smo se zbrali na Parmovi 53, kjer je sedež enega najprijetnejših društev: našega Invalidskega društva ILCO Ljubljana. Ob 8. uri smo se odpeljali proti že zelo znani destinaciji – Termam Laško. Med potjo smo se nekajkrat ustavili, da smo pobrali prijatelje, s katerimi smo bili dogovorjeni. Ustavili smo se tudi na kavici na Trojanah, nato pa smo pot nadaljevali proti Zasavju, kamor smo šli še po naše zasavske člane, ki so nas že nestrpnost čakali. Tudi v termah so nas že pričakovali, zato smo se kar hitro odpravili v predavalnico, kjer smo imeli predavanje o Ayurvedi.

Ajurveda je sistem tradicionalne medicine, ki izvira iz Indije, izvaja pa se tudi v drugih delih sveta kot oblika komplementarne in alternativne medicine zdravilstva. Beseda »ayurveda« je v sanskrtu sestavljena iz besede »āyus«, kar pomeni življenje in »veda«, kar pomeni znanje ali znanost.

Človeka obravnava celostno, ga uči, kako živeti v harmoniji z naravo, in mu pomaga živeti zdravo.

Pokriva vse vidike zdravja, saj spodbuja telesno, umsko, čustveno in duhovno dobro počutje. Razlaga, kako naše misli, prehrana in način življenja vplivajo na naše fizično stanje.

V dvorani sta nas pričakala dva nasmejana obraza, to je bil predavatelj doktor Ayurvede gospod Ajtiah Chaprakani Somarjan iz Indije. Govoril je o uporabi raznih zelišč, kdaj in kako jih uporabljati, imunskem sistemu, fizični aktivnosti, prehrani in kako to vse skupaj povezano deluje na naš organizem in zdravje. Prevajal pa nam je Peter Reberšek, vodja wellnessa, ki nam je vsako besedo zelo lepo prevedel in pojasnil, zakaj gre.

Po zanimivem in izčrpnem predavanju smo odšli na dobro kosilo, od tam pa na kopanje. Nekateri smo bili malo razočarani, saj tokrat zunanji bazen in savne niso obratovali. A triurno namakanje v termalni vodi, nam je vseeno dobro delo in kljub vsemu smo zadovoljno ugotavljali, da smo spet preživeli zanimiv dan.

druženje

Zavrh, starodobniki, stara kmečka orodja in martinovanje

11

3. november 2018

Ko smo že mislili, da je jesen, se je vrnilo poletje s toplimi sončnimi žarki, a z jesensko obarvanimi krošnjami, ki kar kličejo po sprehodih in novih doživetjih. Grozdje je že zdavnaj dozorelo, pridne roke so ga pobrale in sprešale, nastal je mošt, mi pa se že veselimo dne, ko bo iz mošta nastalo vino. Martinovanje je res poseben praznik, ob katerem se vsi veselimo pravkar nastale sladke kapljice, z malo kisline, ki ji vsi nazdravljamo in jo imenujemo novo vino.

Člani društva ILCO Ljubljana smo se takoj po praznikih odpravili na praznovanje in pokušino vina v Voličino v Slovenskih goricah. Najprej smo se odpeljali do kraja Zavrh, kjer imajo visok razgledni stolp z lepim razgledom, v katerem pa zaradi meg-le žal nismo mogli uživati. Smo pa zato še toliko bolj pozorno prisluhnili gospodu Stanku Kranvoglu iz Turističnega društva Rudolf Maister – Vojanov Zavrh, ki nam je pripovedoval o zgodovini tega kraja, predvsem pa nam je veliko povedal o generalu Rudolfu Majstru, ki je nekaj časa prebil v Zavrhu.

Po predstavitvi in razlagi, smo se odpravili peš do muzeja, ki ga vodi gospod Roman Kranvogel z družino. Videli smo zavidljiv vojni park starodobnikov, od koles, motorjev, avtomobilov in traktorjev, ki je gospod Roman Kranvogel kupil, popravil in spravil v pogon. Obnovil pa je tudi kmečko hišo, opremljeno tako, kot so bile hiše opremljene nekoč in tako je nastal Muzej stare viničarije. Originalna stara orodja za delo v hiši, na njivah ter za razne druge namene je nabral iz celotnih Slovenskih goric in tako je nastala neprecenljiva zbirka kulturne dediščine. Klet je opremljena s sodi in ima malo kamro z mizo, ki ima poseben pomen, saj je v njej po navadi v samoti popival gospodar kmetije in najbrž v tišini tuhtal, kako čim bolje gospodariti s posestvom.

Mi pa si kapljice nismo privoščili sami, ampak v dobri družbi. Pripravili so nam nekaj za jest: kruh, pecivo in podobno. Za vino pa smo ugotovili, da je letos »zeeeeelo dobro, sladko in gre v glavo gladko«.



Zavrh je res na visokem, ceste do njega so strme in polne ostrih ovinkov. Ko smo se vzpenjali, se nam je zdelo, da pot traja celo večnost. Nazaj gredo pa je vse hitreje minilo. Najbrž zaradi pričakovanja, kaj vse nas še čaka v tem dnevu.

Zbrali smo se v restavraciji Kmetič v Spodnji Voličini. Tam so nas že pričakali, prijazni gostitelji in ansambel veseli Jurovčani. Kmalu po prihodu, smo dobili okusno kosilo, potem pa so nas muzikantje zvalili na plesišče. Rajanje se je stopnjevalo vse do krsta vina. Muzikantje so pripravili pravi krst z veliko smeha in petja. V pomoč jim je bil tudi naš Zoran, ki je postal boter tej dobri kapljici. Neutrudna pri plesu, petju in dobri volji sta bila naša najstarejša člana Marija in večni šarmer in plesalec Jože.

Zaslužili smo si tudi večerjo, po kateri pa se nas je polastila utrujenost, ki je bila pričakovana po tako intenzivno preživetem dnevu.



predavanje

Strokovno predavanje in predstavitev pripomočkov Welland medical

20. november 2018

V torek, 20. 11. 2018, smo na Parmovi ulici v prostorih društva organizirali predavanje »Strokovne usmeritve za nego, oskrbo stome in ukrepanje pri zapletih«, ki ga je vodila Renata Batas, dipl. m. s., ET, predsednica Sekcije medicinskih sester Slovenije v enterostomalni terapiji.

V slikovitem predavanju je predstavila različne vrste stom, kako so izpeljane, govorila je o negi, pripomočkih, parastomalni kili, parastomalni koži, o raznih vnetjih kože in drugih zapletih, ki se lahko zgodijo osebam s stomo.

Vse skupaj je bilo posebej zanimivo, ker je predstavila vse vrste stom s podrobno razlago o vsaki posebej. Predavanje je bilo zelo konstruktivno in poučno, odgovarjala pa je tudi na zastavljena vprašanja, ki smo jih postavljali med in še zlasti po predavanju.

Na srečanju je imela predstavitev tudi Klavdija Ronchi, predstavnik podjetja Thomy F.E., ki zastopa podjetje Welland Medical, produkte za stomo, z inovativno linijo Aurum.

Posebnost te linije je prekritost podloge z Manuka medom, ta vrsta aktivnega Manuka medu blagodejno vpliva na peristomalno kožo, saj s svojimi lastnostmi otežuje rast bakterij, zatira vnetje in spodbuja rast celic. Linija Aurum je zagotovo posebnost na našem trgu. Razložila je tudi, kako različne pripomočke tega proizvajalca in ostale materiale za nego stome uporabljati.

Strokovno predavanje in predstavitev sta bili odlična, saj smo veliko novega zvedeli in zato si želimo še več tako kvalitetnih predavanj.

Po predstavitvi se je pričelo prijetno druženje, na katerem pa tudi ni manjkalo individualnih vprašanj. Druženje je potekalo v sproščeno, še posebej smo se posvetili izmenjavi izkušenj z novimi člani.



izletniški kotiček

Potovanje Budine kapljice

Milka Petrovič

14 Izletniški kotiček, s katerim že vrsto let potujem v čudovite kotičke našega planeta, je tokrat pripravil desetdnevno raziskovanje Budine kapljice v Indijskem oceanu: Šrilanka s tridnevnim oddihom na Maldivih in panoramskim ogledom Dubaja.

Po prvotnem navdušenju nad tem turističnim doživetjem in vsebinsko polnim potovanjem, me je prevzela negotovost in po malem strah, ali bom srečno prestala to dolgo potovalno preizkušnjo z mojo stomo. Skrbela me je dolžina potovanja, higienske razmere, vlažno tropsko podnebje, a mi potovalna žilica vseeno ni dala miru in že sem začela pripravljati kovček. Najprej sem začela pripravljati pripomočke za nego in oskrbo stome: podloge, vrečke, komprese, fiziološka raztopina, alkoholni robčki, vlažilni robček, alkohol za razkuževanje. Preostali prostor v kovčku pa sem zapolnila s poletno garderobo. Ker človek nikoli ne ve, kaj se mu lahko na potovanju pripeti, sem poskrbela tudi za turistično zavarovanje Coris, ki ni pretirano drago.

Potovanje se je začelo z avtobusnim prevozom do zagrebskega letališča. Polet do Dubaja je trajal pet ur. Po pristanku in opravljenih formalnostih smo imeli nekaj ur prostega časa do naslednjega poleta. Prvi del poti sem prestala odlično. Naslednji polet je trajal štiri ure in zgodaj zjutraj smo pristali na šrilanškem letališču ter premaknili uro za dve uri naprej.

Jutro bilo sončno, toplo, z veliko vlage v zraku. Počutila sem se dobro, kljub celonočnem letu. Avtobus nas je že čakal in začelo se je potovanje po prijetnem tropskem otoku, kjer je narava v vseh možnih odtenkih zelene. Ime Šrilanka pomeni svetli otok. Prvi dan smo občudovali Jamski tempelj z več kot sto petdesetimi kipi Bud. Zbranost je bila

že močno načeta, bili smo utrujeni in smo komaj čakali prihod v hotel. Bila je tema. Avtobus je peljal po polžje in se nagibal na levo in desno, da smo se nemirno spogledovali – le kam nas bo pripeljal?

Ko smo prišli smo bili nepopisno presenečeni. Pričakalo nas je hotelsko osebje s cvetjem nanizanim v verižico, ki so nam jo dali okoli vratu. Nasmejani obrazi, hotel pa svetel in čist. Tudi sobe so presegle naša pričakovanja. Takrat sem pomislila, da je bil moj strah odveč. Pozitivno presenečenje je bila tudi hrana. Veliko riža, testenin, kari omake, ki so pekoče ali pa zelo pekoče. Veliko rib, piščančjega mesa, zelenjave. Pestrost začimb je bila prava paša za oči in brbončice.

Tudi sadja je bilo v izobilju: ananas, mango, kokos, papaja ... Tako je bilo ves čas potovanja. Voda je sicer delno oporečna, zato smo pili samo ustekleničeno.

Tuširanje ni bilo problematično. Stomo sem pustila zaprto in po tuširanju opravila nego stome in tako je bilo ves čas potovanja. Dnevi ki so sledili so bili zapolnjeni s celodnevni ogledi veličastnih ostankov preteklih cesarstev, templjev, nasadov čajevca, ki so jih zasadili Britanci po zavzetju otoka. Danes je čaj najpomembnejši izvozni artikel Šrilanke. Izvažajo pa še začimbe: cimet, muškatni orešček, nageljnov žbice ali klinčke. Gojijo tudi kakavovec in kavo, saj imajo idealno klimo.

Med potovanjem smo zamenjali prenočišče, ki je bilo nekoliko slabše od prvega, a kljub temu urejeno. Drugi del potovanja je bil namenjen ogledu sirotišnice slonov. Sloni so bili (in ponekod so še) delovna sila. Divji lovci so jih veliko teh pohabili ali pobili. Ostali so mladiči brez možnosti preživetja. Zanje so ustanovili slonjo sirotišnico.



15 Ogledali smo si tudi šolo in otrokom podarili šolske potrebščine – zvezek, svinčnik, šilček. Sledil je ogled njihovih bivališč v naravi. Ljudje tu sobivajo z naravo in živalskim svetom. Njihove kuhinje so z odprtim ognjem, tla bivališč so iz zbite zemlje. V naselju lahko vidimo, kako vsestransko uporabni so palmovi listi. Iz njih naredijo vse – od kritine do krožnikov. Ljudje tu nimajo pribora, jedo s prsti iz skodelice narejene iz kokosovega oreha. Mi bi temu rekli, da so ekološko ozaveščeni, ampak ti ljudje dejansko sobivajo z naravo, kolikor vzamejo, tudi vrnejo, kot so to nekoč počeli tudi naši predniki. Zaključila bom z opisovanjem tega dela poti. Bilo je še veliko dogodkov, biserčkov, ki so napolnili dušo in pustili nasmehe in toplino tega res prijetnega koščka raja.

Zdravstvenih težav nisem imela. Na stomi nisem imela nobenih sprememb.

Sledil je polet proti Maldivom. Tokrat samo uro in pol. Po pristanku je sledila še štiridesetminutna vožnja s hitrim čolnom in spet smo bili v delčku raja. Kakšen sprejem so nam pripravili, spet so bile cvetlice na vrvi okrog vratu. Postavni domačini temnejše polti z dolgimi črnimi lasmi in ples ob ritmu bobnov. Bilo je zvečer okrog desete ure. Videlo se ni veliko. Zjutraj pa se nam je odstrl pogled na biserno belo plažo s turkizno zelenim morjem.

Zdaj pa res oddih. Tri dni brez voženj, brez ogledov. Sama se ne potapljam, ampak tisti, ki so se, so uživali v barvitosti podvodnega sveta. Pobožala sem mojo stomo in res sem ji hvaležna, da mi omogoča, da lahko počnem, kar si želim in imam rada.

Po treh dneh smo se vrnili v Dubaj, ki smo si ga z zanimanjem ogledali. Zveneče ime, veliko blišča, stolpnic, ki segajo v nebo. Jadro, simbol mesta. Lepo. Nisem pa začutila duše tega mesta.

Še zadnjih pet ur poleta proti domu. Srečno smo pristali. Vsi smo se vrnili brez zapletov in zdravstvenih težav. Avtobus je že čakal. Po prečkanju meje postanek za najboljšo kavico in pot proti Ljubljani – mestu, ki ima dušo.



Koristna uporaba pohodnih (pohodniških) palic na pohodih

Cveto Ivšek

V okviru različnih programov za ohranjanje zdravja s športnimi vsebinami, predstavljajo pohodi osrednje mesto, s katerimi celostno vplivamo na človekov organizem. Njihovi pozitivni učinki se kažejo na telesnem, čustvenem in duševnem zdravju, hkrati pa predstavljajo dejavnost, ki ima zelo pomemben – socialni vidik, ki se kaže v druženju, pripadnosti in sodelovanju v skupini, novih poznanstvih...

Pri uspešnosti pohoda je eden od elementov tudi tehnična priprava, v katero je vključena pohodna oprema. Pohodi so lahko zelo udobni, če uporabljamo ustrezna oblačila in tudi varni, če imamo primerno pohodno obutev (treking čevlje ali pohodne čevlje – gozdarje). Vsekakor pa so priporočljiv pripomoček pri hoji oziroma pohodih pohodne oziroma pohodniške palice, ki postajajo naš vedno pogostejši spremljevalec v hribe ter jim pripisujemo kar nekaj pozitivnih lastnosti.

Naštujemo nekatere najpomembnejše:

- Z njihovo uporabo precej razbremenimo noge;
- Pri sestopanju zmanjšamo obremenitev občutljivih kolenskih sklepov in hrbtenice;
- Krepimo mišice rok in ramenskega obroča, s tem pa omogočamo lažje in boljše dihanje (di-

hanje je globlje in učinkovitejše);

- Povečamo stabilnost in ravnotežje;
- Lahko jo uporabimo kot pripomoček ob poškodbi (imobilizacija uda);
- Primerne so tudi za počivanje, ko se opiramo nanje;

Ločimo več vrst palic, vendar so za pohodnike najprimernejše dvo ali trodelne. Takšne so zelo praktične, saj jih zlahka spravimo v nahrbtnik ali pa pripnemo na stranske paščke nahrbtnika (še posebno takrat, ko jih ne rabimo).

Slika 1: Palice pripnemo na bočno stran nahrbtnika

Slika 2: Palice spravimo v nahrbtnik

Sodobnejše sestavljive pohodne palice imajo med veznimi členki vzmet, ki dodatno blaži pritiske in tresljaje, zato so še posebej primerne za trde in kamnite podlage. Ročaja palic naj bosta zaradi dobrega oprijema iz mehkejših materialov (najboljša je zmes plute in gume), ki pozimi ne ohlaja dlani, poleti pa preprečuje prehitro znojenje. Steblo palice je običajno iz aluminijevih zlitin, saj morajo biti stabilne in trdne, da lahko prenesejo vse obremenitve. Nameščeni krpeljci na koncu palic preprečujeta zagozditve palic v manjše razpoke v kamenju oziroma pozimi ugreznitev v sneg.



Neposredno pred pohodom si pravilno nastavite višino palic, ki je predvsem odvisna od naklona terena (pri hoji navzgor so načelno krajše, pri spustu daljše) in jo držite za ročaj. Glede uporabe jermenčkov je več različnih mnenj in pristopov, zato naj vsak uporablja tisti način, ki mu najbolj ustreza.

Tudi pri tehniki hoje s palicami obstaja več načinov, pa si oglejmo najpogostejše:

- Sočasno gibamo z nasprotnima okončinama (leva noga – desna roka), pri čemer se naenkrat opiramo samo na eno palico. Ta način je primeren za hojo po ravnini ali ne preveč strmim vzponu / spustu.

Slika 3: hoja s palicami izmenično (leva roka – desna noga)

- Sočasno gremo z obema rokama naprej in se opremo oziroma potegnemo za obe palici. Tak način tehnike se uporablja pri hoji v strmino, ko varčujemo z močmi (s potegom rok razbremenimo noge) in hoji navzdol, ko z rokami zadržujemo telo (razbremenimo kolena).

Slika 4: Hoja z vbodom obeh palic hkrati – navzdol

Slika 5: Hoja z vbodom obeh palic hkrati – navzgor

- Pravilo treh opornih točk. S to tehniko se sreča-

mo na nevarnem terenu, saj se gibamo tako, da sočasno premikamo le eno okončino.

Pri konkretni izvedbi pohodov kombiniramo vse tri načine tehnike med seboj, odvisno od situacije in naših lastnih navad ter izkušenj.

Za v prihodnje torej: »s palicami na hitrejše, mnogo lažje in manj utrudljive pohode«.

Lep športno-pohodniški pozdrav!





Ko smo dobili povabilo društva ILKO Makedonija, naj se udeležimo njihovega občnega zbora, se mi je uresničila dolgoletna želja, da bi obiskala Makedonijo. Naše potovanje se je pričelo ob 3. uri zjutraj. Najprej do Zagreba, kjer so naju že čakali naši prijatelji iz Varaždina. Pozdravi in še nekaj besed o cestah in odšli smo na pot, saj nas je čakalo dolgo potovanje. Med samim potovanjem smo se velikokrat ustavljali, nekaj popili pojedli, vmes si privoščili tudi kakšno kavico in bili smo čedalje bližje našemu cilju. Tudi spali smo, a seveda ne vsi. Naš šofer Zoran, ki smo mu zelo zaupali, nas je varno pozibal po cestah, ki niso bile vse v najlepšem stanju. Proti večeru, smo le prispeli na cilj, kjer nas je že pričakovala Valentina, najino srečanje je bilo zelo prisrčno, kot da sva že prijateljice dolgo, a sva se srečali prvič. Fantje iz ILCO Varaždin jo že poznali, tudi naš Zoran, najino prijateljstvo je bilo tudi hitro sklenjeno s polno smeha in objemov. Odpravili smo se proti apartmajem, da smo se lahko nameslili uredili in se odpravili proti mestu in na večerjo. Naš pohod ni trajal dolgo, ker smo bili utrujeni in zaspani. Najbolj spočit in za akcijo ter sprehod je bil Zoran. Vsi smo se čudili njegovi energiji po toliko prevoženih kilometrih. A z mojo novo prijateljico Valentino sva bili kaj kmalu soglasni, da greva počivat, vseeno nisva takoj zaspali, sva si imeli še veliko za povedat. Kmalu so se vrnili tudi najini prijatelji. Bilo je še veliko smeha in besed, nato nas je zagnila noč in utrujenost. Jutro se je pričelo s smehom ter dobro voljo in že smo odhiteli proti novim dogodivščinam ter lepotam mesta Skopje in drugim krajem, ki so res vredni ogleda. Njihovo Etno selo, ki je zelo visoko z lepim razgledom, nato kanjon Matka zeeeeelo lepo. Ker je bil v Makedoniji praznik, je bila zelo velika gneča povsod, a kar smo želeli smo lahko videli. Zvečer smo se srečali z nekaterimi člani društva ILKO Makedonije. Bili smo prav prijetna družba, pogovori so lepo stekli. Razložili so nam, kaj

se bo dogajalo naslednji dan na njihovem občnem zboru.

Kanjon Matka je naravni spomenik (park) in ga obiskujejo ljudje od blizu in daleč. Preden, smo prehodili nekaj razglednih točk, smo bili že pošteno utrujeni in ker je bil že večer, smo se

odpravili na dobro večerjo. Izmučeni od dolge vožnje smo popadali v postelje.

V petek zjutraj smo se peš odpravili, do bolnice v Skopju. Tam smo spoznali enterostomalno sestro, ki nam je pokazala tudi pripomočke za nego stome, ki jih uporabljajo v Makedoniji. Na voljo so jim pripomočki samo dveh proizvajalcev.

Še dobro, da smo v Sloveniji in imamo vsega več kot pri njih, so res revni, a ob enem boljši ljudje, kot to znamo pokazat pri nas.

Po zajtrku smo se dobili pred njihovim Narodnim muzejem. Res vredno ogleda. Po ogledu bili na občnem zboru ILKO Makedonija, kjer so izvolili novo vodstvo. Nato smo se odpravili na okusno pojedino. Že se je dan prevešal v večer odšli smo še malo po mestu, na njihovo tržnico, kjer imajo zelo zanimive zadeve. Počasi smo se začeli vračati proti našemu apartmaju, med sprehodom smo si še ogledali mesto in veličastne skulpture. Po vrnitvi smo spakirali, se odpravili k počitku, ker nas je zjutraj čakala dolga pot do Ohrida. Vožnja do mesta Ohrid je potekala po soteskah in ozkih cestah, a naš Zoran je to vse lepo prevozil brez zapletov in jamranja, medtem ko smo bili preostali zelo utrujeni tudi, če smo malo dremali. Po prihodu smo se nastanili, nato takoj odšli proti mestu in razglednim točkam, kjer je pogled na jezero in okolico naravnost fantastičen. Po večerji smo šli v sobe na počitek, saj smo se v zgodnjih jutranjih urah odpravili proti naši Sloveniji. Zoran in vsi trije prijatelji iz Varaždina so bili res dobra družba, jaz sem se počutila med njimi, kot prava kraljica. Hvala vsem za tako prijetno vzdušje!

Želim, da se imate vsi najlepše!

AYURVEDA indijska zakladnica zdravja v THERMANI LAŠKO

Ksenija Oblak

Kot je že v navadi imamo v jesenskem delu leta izlet v Laško. Tega se vedno veselimo saj imajo v Thermeni Laško zelo dobre terapevtske maserje, kjer si tudi že vnaprej naročim masažo. Tokrat smo imeli organizirano predavanje o Ayurvedi in njenem pomenu za naše zdravje.

Njihov ayurvedski zdravnik dr. Ajith Chakrapani Somarajan nam je predaval o Ayurvedi, ki je tradicionalna indijska medicina izpred približno 5000 let. Ayurveda razlaga o sistemu, ki nas vodi v boljše življenje in je veja znanosti, ki se ukvarja s študijo življenja.

Zdravnik nam je predstavil 5 osnovnih elementov narave (zrak, voda, prostor, ogenj in zemlja), kar oni imenujejo DOŠA (VATA, PITA, KAPHA). Te DOŠE lahko vidimo v vsakem aspektu našega življenja. V vsakem telesu prevladuje ena DOŠA in ta tvori strukturo našega telesa.

Predstavil nam je značilnosti ljudi (VATA, PITA, KAPHA) in njihove šibke točke v telesu.

Te tri DOŠE lahko vključimo v vsako obdobje našega življenja. Do 16. leta starosti prevladuje KAPHA, zato otroci v tem obdobju doživljajo veliko respiratornih težav: astma, bronhitis in vnetje sinusov. Do 60. leta prevladuje PITA, kar pomeni da imamo lahko težave s prebavo. Od 60. leta pa do smrti pa prevladuje VATA, kar pomeni da imamo lahko več težav s sklepi. Enako je z našo strukturo telesa. Zgornji del je KAPHA, srednji del je PITA, kjer je prebava, spodnji del pa je VATA.

Enako je razdeljen dan. Zjutraj je KAPHA čez dan je PITA in zvečer je VATA.

Če obiščemo ayurvedskega specialista ta najprej s pulz diagnozo določi našo strukturo telesa (DOŠO). Na podlagi tega nam določi kakšno hrano lahko jemo in čemu se moramo izogibati. Določi tudi zdravila in terapije.

Na predavanju je bilo govora tudi o imunskem sistemu in tem, kaj pravi Ayurveda o njem. Imunski sistem se začne ob našem rojstvu in se gradi tudi z uživanjem kvalitetne hrane že v otroštvu. Pomanjkanje fizične aktivnosti, slaba in neredna prehrana

slabi in znižuje imunski sistem. Pojav gripe lahko hitro vpliva na ljudi s slabim imunskim sistemom.

Ayurvedski zdravnik nam je predstavil tudi sadje in začimbe, s katerimi si lahko dvignemo nivo imunskega sistema.

LIMONA čisti telo in dviguje nivo imunskega sistema, odsvetuje pa se ljudem ki imajo preveč želodčne kisline. INGVER znižuje nivo toksinov v našem telesu, pospešuje presnovo. Zaužije se ga približno 45 minut pred glavnim obrokom in se ga žveči. KURKUMA: damo jo ščepec na različne jedi. Lahko jo damo majhno žličko v kozarec vode in spijemo, to čisti jetra.

V Ayurvedi obstaja tudi nekaj zdravil za dvig imunskega sistema, to so ŠATAVARI in AŠVAGANDA (pri težavah z meno). V ayurvedski medicini se priporoča pitje prekuhane vode in ne iz pipe. Prav tako se ne priporoča kombinirati mrzle in tople pijače, ter kuhane in surove hrane.

To je kratek povzetek zelo poučnega predavanja o Ayurvedi. Vsi udeleženci smo z zanimanjem poslušali predavanje in imeli veliko vprašanj, na katera nam je specialist Ayurvede z veseljem odgovoril.

Po predavanju smo se s praznimi želodčki odpravili v lepo urejeno jedilnico in komaj čakali, da nam postrežejo z njihovo vedno zelo okusno hrano.

Po kosilu smo se šli razvajat v bazen, kjer smo uživali v topli vodi z mehurčki in masažami. Nekateri so izkoristili popoldan za sprehod v naravo, obsijano s soncem in posuto z jesenskim listjem prečudovitih barv.

Dan smo zaključili prijetno utrujeni, a polni nove energije.

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 po-
moč svojcem na novo operiranih?

(ustrezno obkrožite)

DA NE

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a
Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a.
Tajnost podatkov zagamčena.

Datum

Podpis

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

- NE
- ŠE V TEKU
- DA (ustrezno obkrožite):
70 % 80 % 90 % 100 %

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma
2. ileostoma
3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

1. rak
2. Mb. Crohn
3. Ulcerozni kolitis
4. poškodba
5. drugo

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a
Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi
ravnal/a.
Tajnost podatkov zjamčena.

Datum

Podpis

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

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, tisk: GRAPHTECH

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



Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 0,5 %) namenite izbranim organizacijam, ki opravljajo družbeno koristne programe. Med temi je tudi **Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**. Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate pri izvedbi naših programov (več na www.ilco-si.org).

Pomembno! Odločitev za donacijo **NE POMENI**, da zato plačate več dohodnine. **POMENI**, da se država odpove navedenemu odstotku dohodnine, ki vam jo bo odmerila in ta znesek preusmeri k organizaciji, ki jo izberete. Na ta način lahko vsaj malo vplivate na to, za kakšen namen se bo porabil z davki zbran denar. Če te možnosti ne izkoristite, država celoten znesek razporedi v skladu s svojimi prioritetami. Več o namenjanju dela dohodnine na www.dobrodelen.si.

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.

ILC(o)
Invalidsko društvo oseb s stomo

KAKO DONIRATE DEL DOHODNINE?

V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, ga izrežite in pošljite na pristojni Davčni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Če ne veste pod kateri Davčni urad spadate, preverite na www.durs.gov.si (O davčni upravi/Davčni uradi in uradne ure).

Davčni urad upošteva vašo zadnjo veljavno zahtevo, ki jo od vas prejme do **31. decembra tekočega leta** oz. jo najkasneje do tega datuma oddate priporočeno po pošti.

Prosim, da ta zahtevek za namenitev dela dohodnine posredujete tudi svojim sorodnikom, prijateljem, znancem, sosedom ...

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime	Davčna št
Priimek	Pristojni davčni urad, izpostava
Ulica naselje	
.....	
Pošta, poštna številka	

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

Ime oz. naziv upravičenca: INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, Parmova 53, 1000 Ljubljana

Davčna številka upravičenca: 35366346

Odstotek (%): 0,5 %

V..... dne..... Podpis



Zahvala

Leto je naokoli in spet smo se udeležili martinovanja. Bilo je zelo zanimivo in veselo. V imenu Turističnega društva Ljubljana, se želimo zahvaliti za še en zares prekrasen dan druženja z društvom ILCO. Z gotovostjo trdimo, da je bil to dan, ki nas je napolnil s pozitivno energijo. Ključno so k temu prispevali člani društva ILCO. Pa tudi toplo jesensko vreme, ki nam je omogočilo, da smo lahko uživali v dejavnostih na prostem. Še enkrat hvala in se že veselimo novoletnega srečanja.

Turistično društvo Ljubljana

Olga, Darja, Lidiya

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.

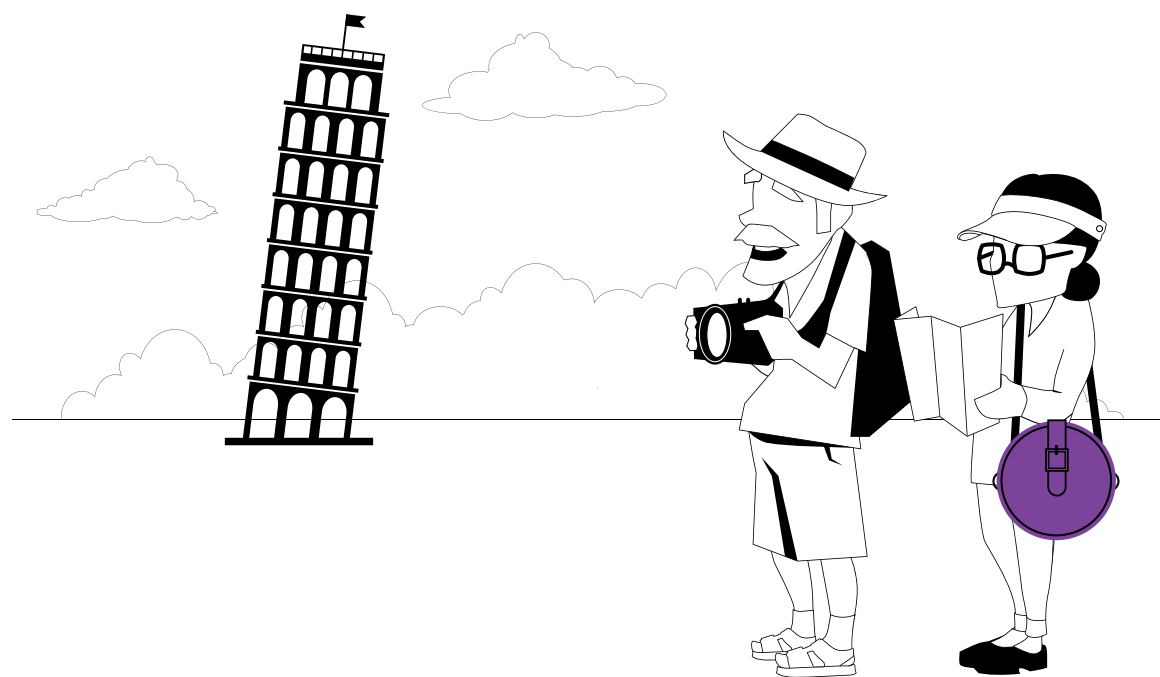
Enostavno namestite vrečko na zelo moderno kožno podlogo, zaslišite **KLIK** in porabite čas za pomembnejše stvari.



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



Žan Janc

GSM 041 382 862
diplomirani zdravstvenik

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



Novo

Imate kolostomo, ileostomo ali urostomo? Bi želeli živeti bolj polno, brezskrbno življenje?

Bolj enostavno ne gre!

Flexima 3S - Novi dvodelni pripomočki B.Braun združujejo mehansko spajanje in vodeno nameščanje

Proizvajalec B.Braun je na osnovi 40-letnih izkušenj z izdelovanjem materialov za oskrbo izločalnih stom in v sodelovanju z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem izdelal nove pripomočke, ki prihajajo na slovenski trg. **Flexima 3S** je nov, inovativen, zanesljiv, enostaven in diskreten dvodelni sistem. Vrečka se na kožno podlogo namesti z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk pa je vodeno v treh stopnjah.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

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

Dodatne informacije in testiranje: brezplačna telefonska številka 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 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



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).

ESTEEM™
Enodelni sistem

PREDNOSTI

■ IZBOLJŠAN FILTER

Izboljšani filter zmanjšuje možnost zamažitve,
tako deluje dalj časa. Preprečuje naplavljenost
vrečke in neprijeten vonj. Priložene so tudi nalepke
za prekrivanje filtra.

■ UDOBNEJŠI MATERIAL

Preoblikovana vrečka ima mehkejšo in prijetnejšo
prevleko, ki je vodoodporna.

■ POENOSTAVLJENA OBLIKA

Inovativna poenostavljena, zaokrožena oblika
dodaja vrečki udobje in diskretnost.

■ ENOSTAVNO BRANJE KODE

Šifra artikla je natisnjena na vrečki za hitro identifikacijo

**Za brezplačni
vzorec pokličite
080 15 45**

ConvaTec

Zastopnik in distributer v Sloveniji:
Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana
Tel./fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si

*Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!*



Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
trgovina in svetovanje

PE LJUBLJANA 1
Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana
t: 01 421 26 84
ljubljan1@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2
Kržičeva 7
1000 Ljubljana
t: 01 230 81 30
ljubljan2@medihisa.si

PE MARIBOR
Pobreška 8
2000 Maribor
t: 02 300 26 50
maribor@medihisa.si

PE BELTINCI
Panonska ulica 3a
9231 Beltinci
t: 02 542 24 66
beltinci@medihisa.si

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

www.medihisa.si

medihisa

*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**

Želimo, da bi našli srečo tam, kjer jo iščete in najbolj potrebujete. To naj se zgodi v letu 2019 v naši dobri družbi. Srečno Novo leto!

UGODNO ZA ČLANE DRUŠTEV ILCO

PRIJETEN PRIČETEK NOVEGA LETA

6. 1. – 15. 2. 2019

4 dni/3 noči polpenzion
že od **140,40 €** na osebo
(cena velja za namestitev v hotelu Zdravilišče Laško)

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



Odkrijte **PRILEGANJE brez skrbi.**

Kako deluje

Mehka, oblikovalna želatina se s svaljanjem prilagodi željeni velikosti in obliki stome. **Rezanje ni potrebno.**



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

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

ARTUM d.o.o.



Barbara Janaškovič,
ambasadorka blagovne znamke
Dansac za ozaveščanje o stomi

Jaz, stoma in življenje gre naprej!

Pred sedmimi leti sem obrnila nov list v življenju, postala sem stomistka. Danes pa začenjam z novim poglavjem, postala sem ambasadorka blagovne znamke Dansac za ozaveščanje o stomi. Moja želja je spodbuditi osebe s stomo oziroma tiste, ki se na to spremembo šele pripravljajo, da je življenje s stomo lahko ravno tako lepo in izpopolnjeno. Stoma je naša rešiteljica, kar pomeni da nam je bila v življenju dana še ena priložnost in ne gre je zapraviti. Stopiti je potrebno na novo, nam nepoznano, pot in povsem razumljivo je, da nas je strah in da so prvi koraki težki. Mislimo si, da smo na tem popotovanju sami in počutimo se izgubljene. Niste sami, za začetek sem tukaj jaz, da z vami delim svojo zgodbo in življenje s stomo.

Ostanite z mano na **f** Jaz in stoma.

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



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

dansac
Posvečeni oskrbi stome

pokličite na brezplačno številko za
nasvet in naročilo brezplačnih vzorcev

080 50 75



Aurum² 
z Manuka medom

Nova linija **Aurum²** vrečk za kolostomo, ileostomo in urostomo, ki vključuje koži prijazno podlogo z dodanim Manuka medom.

**Zakaj
Manuka med
v hidrokoloidni
podlogi?**

Ta vrsta aktivnega Manuka medu blagodejno vpliva na peristomalno kožo, saj s svojimi lastnostmi otežuje rast bakterij, zatira vnetje in spodbuja rast celic.



Inovatorji v **negi in oskrbi stome**

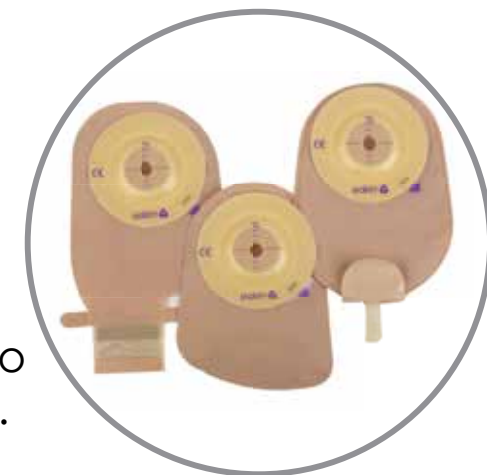
Zastopa: **Thomy F. E., d.o.o.**, Brodišče 24, Trzin, Tel.: 01 500 87 20, email: info@thomy-fe.si

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 120.000 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, avtomehanikih, 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 vходу.

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.