

ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO



ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
19. številka
september 2019

sms donacija

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

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila,

Si.mobila, T-2 in Telemacha.

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

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



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

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.



Drage stomistke in stomisti, bralke in bralci, dnevi od osemnajste številke našega ILCOpis-a, so zaradi dopustov minili bliskovito hitro, a smo kljub temu uspeli izpeljati nekaj dogodkov. Tako v že devetnajsti številki našega časopisa lahko preberete, kako smo si ogledali hidroelektrarno in muzej v Brežicah, repnice, se kopali v termah, bili na srečanju oseb s stomo Slovenje na Otočcu. Seveda smo tudi letos del poletja preživeli na rehabilitacijskem letovanju na morju.

Pred kratkim, tik pred letovanjem na morju, je moja bolezen spet pokazala zobe in za nekaj dni so me sprejeli v bolnišnico. Tam sem imel čas za razmišljanje. Razmišljal sem tudi o tem, kako vesel sem, da sem se pred leti vključil v Invalidsko društvo ILCO Ljubljana. Spoznal sem osebe, ki so že imele stomo, pogovarjali smo se o različnih stvareh, ki nas pestijo, tudi o tistih, o katerih se po navadi človek zelo težko pogovarja, saj so del njegove intimne. Izvedel sem veliko praktičnih stvari o negi stome. Navdušen sem bil, ko so mi povedali, da se še vedno lahko kopam v morju, bezenih, da lahko kolesarim, hodim v hribe. Predvsem pa sem vesel, da sem spoznal veliko pozitivnih ljudi z ogromno življenjske energije, ki so jo nesebično delili z mano tudi v teh dneh, ko so zdravniki ugotavljali, od kod izvira moja bolečina. Prišli so me obiskat, me bodrili in spodbujali, naj hitro ozdravim, da bom lahko šel z njimi na morje. In sem potem res šel. Neznansko sem užival. Tudi zaradi spoznanja, da dokler bom v našem društvu, ne bom nikoli sam.

Ker si želim, da nihče ne bi sam stopal po poti iz težke bolezni do novega življenja s stomo, vas vabim, da se nam pridružite. Vsakega novega člana smo zelo veseli. Vaše izkušnje z boleznijo in po njej so za nas neprecenljive, saj vas in nas le tako lahko uspešno zastopamo in se potegujemo za pravice, kot so pravica do invalidnine in do brezplačnih, predvsem pa kakovostnih pripomočkov za oskrbo stome. To pa lahko naredimo le, če smo osebe s stomo združene pod krovno organizacijo Zvezo društev ILCO Slovenije.

Zoran Terglav, predsednik društva

OGLED REPNICE IN VODEN OGLED MUZEJA V BREŽICAH

28/5/'19 • V deževnem vremenu smo se ob 8. uri odpeljali proti Brežicam. Bolj, ko smo se bližali našemu cilju, lepše vreme je bilo.

Ko smo se pripeljali na Brezovico na Bizeljskem do Kmetije odprtih vrat Repnice in ribnikov Kelhar, smo avtobus parkirali ob ribnikih. Naša članica Milena nam je spekla veliko odličnih sladici, s katerimi smo se posladkali kar ob ribnikih. Potem pa je našo skupino obsijalo še sonce, čeprav je po celi Sloveniji deževalo.

Ob ribnikih nas je sprejel gospodar Franc Kelhar, ki nam je povedal nekaj dejstev o ribogojstvu in naštel vrste rib, ki živijo v njegovih ribnikih. Ko smo se povzpeli do kmetije, smo spotoma videli jelene in srne, ki jih gospodar tudi redi, nato pa smo si najprej ogledali Repnico in poizkusili koraček domačega rujnega vina.

Repnice so jame, skopane v kremenčevem pesku, ki ga je na območju Bizeljskega pred milijoni let naplavilo Panonsko morje. Jugozahodno od črte Bizeljsko-Pišece tla vsebujejo drobnozrnate kremenove peske z vmesnimi polami sivega laporja in vložki glin. Nekoč je repnico imela vsaka hiša. V preteklosti so služile zgolj za shranjevanje poljščin in sadja, danes v njih shranjujejo dobro domače vino, saj imajo celo leto konstantno temperaturo med 10 in 12 stopinj Celzija.

Po ogledih so nam domači pripravili bogate prigrizke iz domačih dobrot in za sladico še domač štrudelj. Vseskozi nam je Franci veliko pripovedoval o zgodovini teh krajev in njihovi kmetiji. Mi pa smo zapeli nekaj pesmi.

Lepo smo se poslovili od naših gostiteljev in se odpeljali v Brežice, kjer smo si z vodnico ogledali Posavski muzej v Brežiškem gradu. Muzej je čudovito urejen in vreden ogleda. O času od prazgodovine do prihoda Slovanov pripoveduje arheološka zbirka. Kako so stanovali, delali, verovali in se likovno izražali prebivalci Posavja v 19. in 20. stoletju, priča več sto predmetov v etnološki zbirki. V zbirki Kmečki upor in reformacija je s predmeti, slikovno in pisno predstavljeno burno 16. stoletje, čas kmečkih uporov, turških vpadov in reformacije. Med razstavljenimi predmeti je faksimile Dalmatinove Biblije – prevoda svetega pisma iz nemščine v slovenščino, izdane leta 1584, muzej pa hrani tudi original.

Grad Brežice ima tudi eno najlepših baročnih dvoran v Sloveniji Viteško dvorano, ki je res čudovita.

Po ogledih smo odšli na kosilo, kjer smo si imeli kaj povedati, pa tudi poveselili smo se.

Tako se je končalo naše čudovito potepanje, ki smo ga sklenili z mislijo, da še se vrnemo.



VSESLOVENSKO SREČANJE OSEB S STOMO NA OTOČCU

8/6/'19 • Vseslovensko srečanje oseb s stomo je namenjeno vsem, ki smo vključeni v različna ILCO društva po Sloveniji. Srečujemo se enkrat letno, zato smo že komaj čakali, da se spet sestanemo s prijatelji od vsepovsod, s katerimi se nismo videli in slišali že celo leto. Zato smo se ob 8. uri hitro vkrkali na avtobus in se s Parmove ulice odpeljali na Otočec. Tam nas je pričakala dobrodošlica s kavo in piškoti. Ob prijetnem kramljanju smo počakali še ostale udeležence.

Srečanje je za nas zelo pomembno. Vsako leto se nam pridružijo nove osebe s stomo in vsako leto spoznamo koga novega. Skupaj poiščemo odgovore na različna 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, ZZS-ja, financiranja s strani Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, ki za zdaj še zagotavlja stabilno, trajno in avtonomno fi-

*Navdušenje
ob predstavi
Jamski
človek*

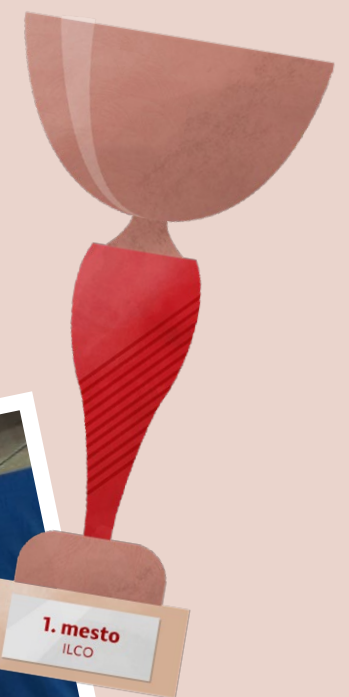
nanciranje iz namenskih javnih sredstev. Zaželel nam lep program in prijetno druženje. Nagovorila nas je tudi voditeljica kulture pri Zvezi ILCO Slovenije, Irena Kalan, ki nam je predstavila program in izvajalca. Tokrat smo si ogledali monokomedijo Jamski človek.

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

Po kratki pavzi so podelil ekipne pokale tekmovalcem Športnih iger in sicer za kegljanje, streljanje z zračno puško, pikado in seveda pokale za ekipno skupno zmago. Za zaključek podelitve so športniki nazdravili s penino, pridružili pa so se jim tudi ostali člani.

Sledilo je kosilo, nato pa je ansambel Karošec poskrbel 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.



VODEN OGLED HIDRO ELEKTRARNE BREŽICE IN PLAVANJE V TERMAH PARADISO

potep

20/6/'19 • Ob 8. uri smo se izpred sedeža društva odpeljali proti Brežicam. Tokrat smo načrtovali ogled hidroelektrarne Brežice in plavanje v Termah Paradiso.

Malo po 10.30 uri smo parkirali avtobus pred mostom do elektrarne, pojedli sendviče, ki jih je za nas pripravilo društvo. Privoščili smo si tudi nekaj sladic, ki jih je spekla Milena. Ko smo se okrepčali, smo odšli čez most do hidroelektrarne, kjer nas je sprejel gospod Mitja Omerzel.

Razkazal nam je od jez, turbine elektrarne in kontrolno sobo. S pomočjo makete nam je opisal delovanje elektrarne, ki so jo pričeli graditi leta 2012, obratovati pa je začela pred tremi leti. Elektrarna ima tri vertikalne agregate z dvojno reguliranim vertikalnim Kaplanovim gonilnikom. Največji pretok vode skozi elektrarno je 500 m³/s, srednji letni pretok pa 207 m³/s. Ima pet pretočnih polj in na leto proizvede povprečno 161 GWh električne energije.

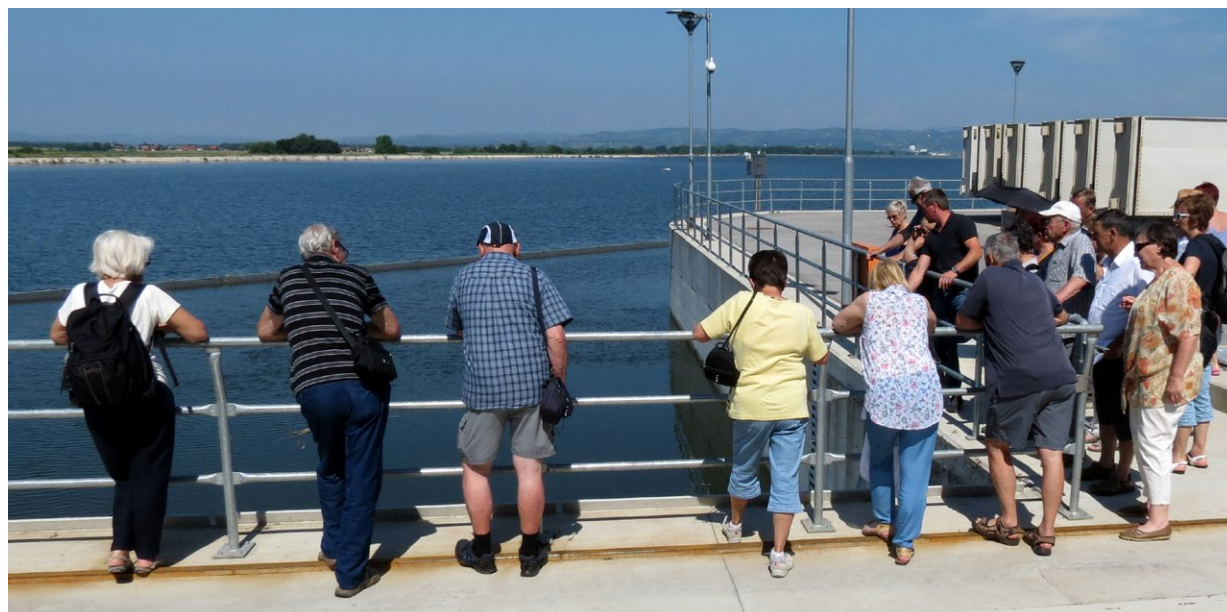
Ogled je bil zelo zanimiv in poučen in ker nas

*Rahlo
utrujeni
s prijetnimi
vtisi*

je zanimalo še veliko stvari, kar nismo mogli nehati spraševati.

Po ogledu smo se odpravili do avtobusa, kjer smo pojedli še nekaj Mileninih sladic, potem pa smo se odpeljali v terme Paradiso. Tam je naš predsednik Zoran odšel po urice za kopanje in bone za kosila in nam jih razdelil. Odšli smo v bazene, se namestili na ležalnike, kolikor smo jih dobili, saj je bila kar gneča, nato pa smo odhiteli v bazene. Voda je bila izredno osvežujoča, saj smo bili kar precej »skuhani«. Nekateri so takoj šli na tobogane, nekateri pa so še nekaj časa zbirali pogum. Najpogumnejši je bil naš Jože, saj se je pri svojih 86. letih kar pridno spuščal po različnih toboganih. Vsi smo uživali v plavanju, namakanju in v prijetnem kramljanju. Vmes smo si seveda privoščili kosilo, na terasi v senčki pa še pijačo in sladoled.

Tudi ta čudovit dan se je iztekel in pozno popoldne smo se s prijetnimi vtisi ter rahlo utrjeni odpravili vsak proti svojemu domu.



SREČANJA SEKCIJE ILCO ZASAVJE

druženje

13/6/'19 • Šest oseb s stomo, članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana, sekcije Zasavje, se je udeležilo tradicionalnega srečanja oseb s stomo, ki ga je pripravilo ILCO društvo Maribor. Srečanje vsako leto pripravi direktorica stoma centra SANA gospa Sonja Druks in nas tudi letos povabila.

Srečanje je bil v bistvu piknik v prostorih prostovoljnega gasilskega društva PGD Smolnik v bližini Ruš. Poskrbeli so zares za prijetno družbo, jedajočo, pijačo in ples ob živi glasbi. Tudi vreme nam je služilo, saj je bil lep, vroč in sončen dan.

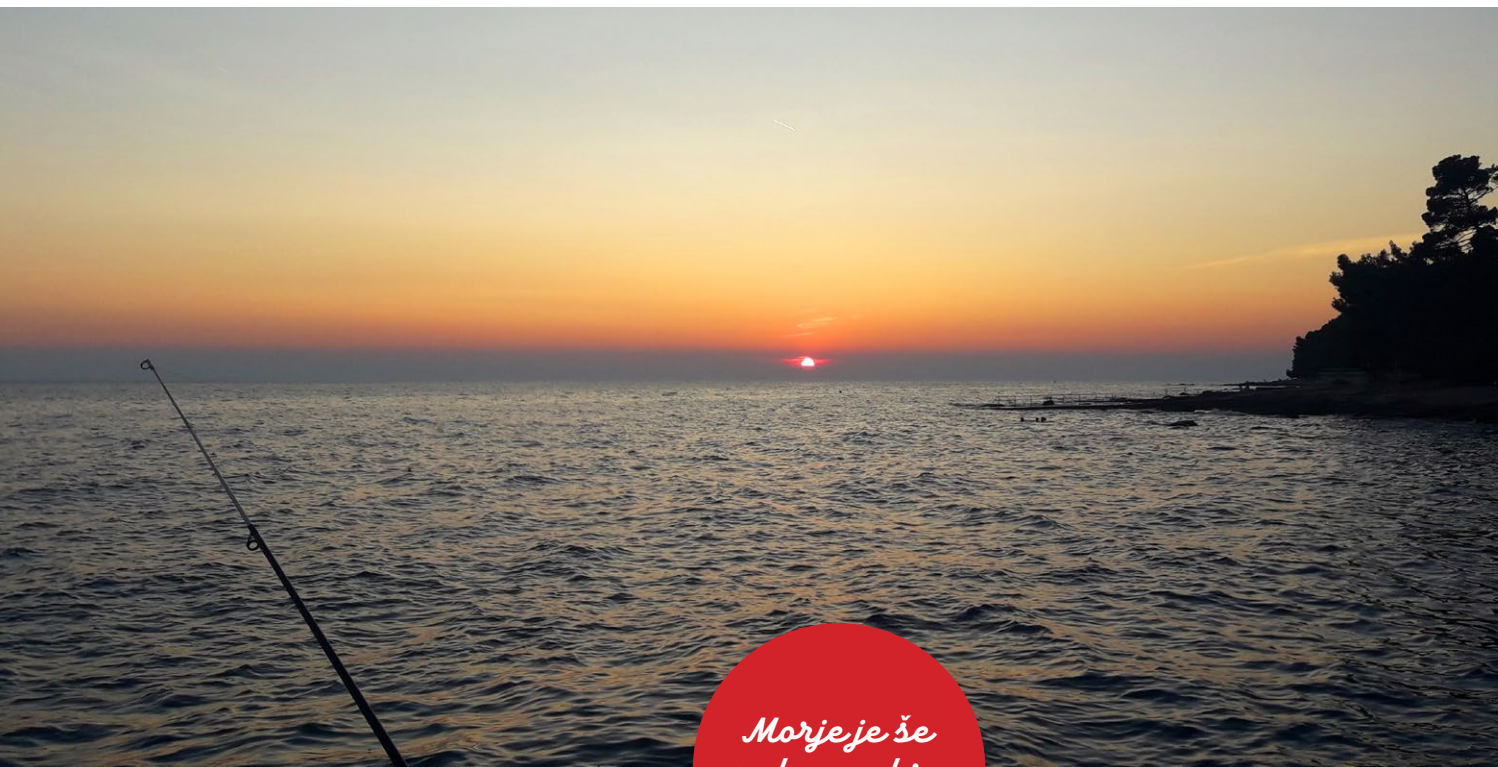
Po srečanju smo se odpravili še na panoramsko vožnjo proti Zasavju, in sicer čez Lovrenc na Pohorju, preko Rogle proti Zrečam in naprej do Zasavja.

Tako smo zaokrožili krožno pot in vsi smo bili zelo zadovoljni. Škoda je le, da se je na srečanje prijavilo samo šest naših stomistov.

Tudi naslednje leto se bomo z veseljem odzvali na vabilo društva ILCO Maribor in ge. Druks, si pa želimo, da bi nam s skupnimi močmi članov iz Zasavja uspelo pripraviti podobno srečanje tudi v Zasavju.



LETOVANJE 2019: MOJ MIR – SAVUDRIJA, BAŠANIJA



*Morje je še
vedno mokro
in slano*

13–27/7/'19 • Čeprav med letom doživimo marsikaj lepega in se veliko družimo, nam pogled vseeno večkrat uide na koledar, na katerem preverjamo, koliko časa nas še loči do društvenega rehabilitacijskega letovanja v letovišču Moj mir.

Tokrat smo dopust preživljali skupaj že sedmo leto zapored. Tudi letos se nam je pridružilo nekaj članov iz ILCO Gorenjske in Koroške in Turističnega društva Ljubljana.

Tako smo se 13. julija obsijani s soncem in polni pričakovanj odpravili na popotovanje do Savudrije.

Tokrat z nami ni bilo predsednika Zorana, saj je bil v bolnišnici. Vseeno pa je poskrbel, da sta njegovi namestnici Renata in Ksenija dobro vedeli, kaj morata narediti, zato sta takoj uredili prijave

in prevzeli ključe. Med tem smo ostali zložili stvari iz avtobusa, nekateri pa so na kavici počakali, da so njihove bungalove počistili in jih pripravili zanje. Med čakanjem so se odpravili na sprehod, na katerem so med drugim preverili stanje plaže, bazena in morja. Spet so nas razveselil z novico, da je morje še vedno mokro in slano. Tako smo prešerno nasmejani in razigrani zaplavali v brezskrbne dneve, ki so jih popestrili dobra hrana in skupne dejavnosti. Osebe s stomo res znamo uživati življenje. A letos je bil užitek pomešan z grenkobo, saj smo zelo pogršali našega Zorana. Zato smo bili neizmerno veseli, ko se nam je tri dni kasneje pridružil ves nasmejan in dobre volje. Ugotovil je, da sta njegovi namestnici odlično opravili zadane naloge in se tudi sam preprustil brezskrbnemu uživanju.

Vmes je naša Renata praznovala rojstni dan in seveda ni šlo brez presenečenj, petja in veselih voščil. Pika na i je bilo tudi to, da smo imeli na isti dan naš tradicionalni ILCO-v piknik.

Nismo pa samo veseljačili in lenarili. Poskrbeli smo tudi za svoje zdravje, saj smo imeli organizirane različne dejavnosti: telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka in pa seveda športni ribolov. Prvič pa smo organizirali turnir v »balinca-nju« - prstometu. To so bila strastna tekmovanja s strogimi in natančnimi sodniki in zelo razgretimi navijači.

Seveda je sedem dni minilo prehitro in prva skupina letovalcev je morala domov. 20. julija je bila menjava. Prihod nove skupine smo pričakali z dobrodošlico 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 in aktivnosti, tako kot v prvi izmeni. Tudi v tej izmeni smo organizirali piknik in turnir v »balinca-nju« - prstometu in sicer v mešanih parih.

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

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je več kot polovica letošnjih dopustnikov že prijavila za rehabilitacijsko letovanje 2020. To nas izjemno veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!

Vsi prisotni se zahvaljujemo našemu ZORANU za organizacijo idiličnega na dopusta. Zoran hvala in naslednje leto ponovi naš skupni dopust.



*Možgane
sma dali
na off*





LETOVANJE MOJ MIR 2019

Renata Laznik

Iz dopusta se vedno vračamo z najlepšimi spomini. Še preden smo doma, nam misli že uhajajo in razmišljamo o tem, kako se bomo naslednje leto vrnili. V Moj mir se vračamo že nekaj let, saj smo ugotovili, da tu res najdemo svoj mir in sprostitev. Teden ali dva mineta prehitro, da bi uresničili vse svoje celoletne načrte o tem, kaj vse bomo počeli na dopustu. Tudi zato, ker smo v Invalidskem društvu ILCO Ljubljana zbrani ljudje, ki ne damo miru. Vedno se kaj dogaja: telovadba, merjenje tlaka, kopanje, pomerili smo se v balinanju, skupna kosila vsaj v prvem tednu in to druženje se je pogosto nadaljevalo kar do večerje, po večerji malo sprehoda spet druženje in ogromno smeha.

Največkrat smo se zadrževali pri naši Štefki, kjer se je kuhala kava, jedlo se je in pilo ter smejal do onemoglosti. Naša animatorka, najstarejša članica Marija, je bila balzam za naše duše. Imamo tudi svojega fotografa Milana, ki kar vedno najde koga v kakšnem nemogočem položaju. Največkrat sem to jaz: imam noge v zraku, vodi ali objemam drevo, oh ja, takšno je naše preživljanje dopusta, res se nam dogaja! Najlepše je, ker smo vsi skupaj in

si imamo toliko za povedat, da ne pridemo vsi na vrsto!

Na letovanje smo se odpeljali brez našega Zorana – to je bil že prvi šok: nismo navajeni, da nas ne usmerja in skrbi, da vse poteka gladko in brez zapletov. Sicer je bil z nami na telefonu in je budno spremljal našo pot in nastanitev, a vseeno nam je bilo neprijetno ob misli, da gremo mi uživati na letovanje, on pa je sam v bolnišnici. Vedeli smo, da misli na nas in da se nam bo pridružil takoj, ko mu bo bolje in mu bojo zdravniki pustili na letovanje. In tako je tudi bilo. Prav kmalu smo se razveselili njegovega nasmeha in veselja, ki ga je z nami delil vse do konca.

Prva skupina je odšla domov, a prišli so drugi. Veselje in dejavnosti so se nadaljevali vse do zadnjega dne, ko smo morali pospraviti in zapustiti Moj mir, a vemo, da se bomo naslednje leto spet vrnili. Na poti smo se ustavili na slastnem kosilu v gostilni HUDIČEVEC z mislimi na domače odpotovali proti domu. Zaželeli smo si lep preostanek poletja in čimprejšnje snidenje. Naslednje leto pa nas bo počitniški nemir spet pripeljal v Moj mir!



VADBA RAVNOTEŽJA 2. del

Velikokrat športniki v procesu treniranja razvijajo ravnotežje z različnimi pripomočki, kot so ravnotežne polžoge, ravnotežni krožniki, ravnotežne deske ali ravnotežne blazine. Vendar si lahko ravnotežje izboljšate tudi z vajami z enostavnimi rekviziti, če imate le malo domišljije in volje. Zato sem vam spodaj opisal nekaj vaj, ki jih lahko izvajate doma brez profesionalnih rekvizitov, temveč s srednje veliko žogo, vrvico in žogico. Vadbo lahko izvajate kot samostojno vadbeno enoto ali pa opisane vaje vključite med druge vaje moči.

Čeprav za vadbo ravnotežja ne potrebujete posebnih priporočil, vseeno upoštevajte že poznane napotke za optimalno vadbo (da ste dovolj ogreti, imejte primerno oblačilo, delajte postopno, izberite primerne vaje, ne pretiravajte ...).

Vadbeni načrt:

- Vaje izvajajte v zaporedju od 1 do 6 (oziroma jih vključite med ostale vaje);
- Število ponovitev izbrane vaje naj bo med 8 do 15;
- Med posameznimi vajami naj znaša odmor približno 1 minuto;
- Ko končate prvo serijo šestih vaj, naredite odmor 2 do 3 minute in nadaljujte še z drugo serijo šestih vaj v enakem zaporedju;
- Ritem oziroma hitrost izvedbe vaj naj bo počasna in enakomerna, brez sunkovitih gibov;
- Vadba naj bo 2 do 4 krat tedensko, lahko je pa tudi vsakodnevna;
- Vsekakor pa ravnotežje najbolje razvijate z različnimi dejavnostmi (še posebej v naravi), ki so povezane z ravnotežjem...

Pa si oglejmo nekaj vaj ravnotežja z rekviziti, ki jih lahko vključite v svoj vadbeni načrt:



ZASUK TRUPA Z ŽOGO

Začetni položaj

Stoja na levi nogi, desna noga je rahlo pokrčena in približno 15 cm dvignjena od tal (lahko se dotika stojne noge), roki sta predročeni pred telesom. Z dlanmi držite žogo v višini brade in pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Naredite zasuk trupa v levo stran kolikor lahko, pri čemer gre pogled za žogo, dlani z žogo pa ves čas ostajajo na isti višini. V končnem položaju zadržite žogo 2 sekundi, jo po isti poti vrnite v začetni položaj in vajo ponovite še na drugo stran. Po določenem številu ponovitev na levi nogi, vajo izvedite še na desni nogi.

Težavnost vadbe povečamo s številom ponovitev, na mehkejši površini (peni) oziroma da vajo izvajamo z zaprtimi očmi.



ODKLON TELESA Z VRVICO

Začetni položaj

Stoja na levi nogi, desna noga je rahlo pokrčena in približno 15 cm dvignjena od tal (lahko se dotika stojne noge), roki sta vzročeni. Z dlanmi oprimate vrvico v širini ramen in pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Naredite odklon trupa v levo stran kolikor lahko (ne premikate telesa naprej oziroma nazaj) in glava je ves čas med rokama. V končnem položaju zadržite roki 2 sekundi, se počasi in po isti poti vrnite v začetni položaj ter vajo ponovite še na drugo stran. Po določenem številu ponovitev na levi nogi, vajo izvedite še na desni nogi.

Težavnost vadbe povečamo s številom ponovitev, na mehkejši površini (peni) oziroma da vajo izvajamo z zaprtimi očmi.



POTEG ELASTIKE VSTRAN

Začetni položaj

Stoja na levi nogi, desna noga je rahlo pokrčena in približno 15 cm dvignjena od tal (lahko se dotika stojne noge). Elastični trak oziroma gumico v višini kolena fiksirate za letvenik oziroma nek primež (cev, drog), drugi del pa držite v rokah, ki so pokrčene. Trak je rahlo napet in pogled je usmerjen v spoj elastičnega traku in primeža.

Opis vaje

Z obema rokama naredite poteg elastike vodoravno v stran – v levo, jo v končnem položaju zadržite 2 sekundi in jo po isti poti vrnite v začetni položaj. Vajo ponovite še na drugo stran (v desno). Po določenem številu ponovitev na levi nogi, vajo izvedite še na desni nogi.

Težavnost vadbe povečamo s številom ponovitev, na mehkejši površini (peni) oziroma da vajo izvajamo z zaprtimi očmi.

3



ODBOJ ŽOG V STENO

Začetni položaj

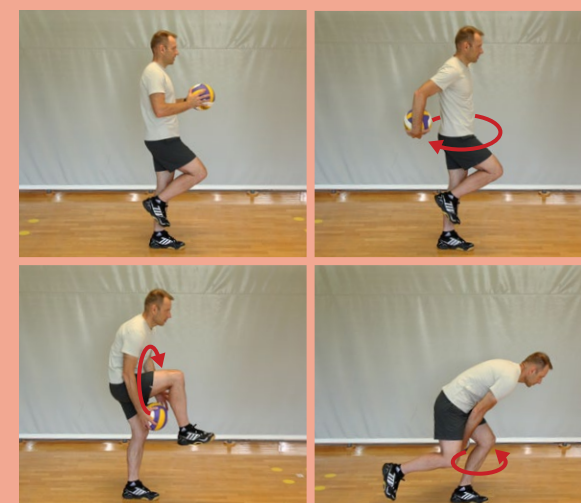
Stoja na levi nogi približno 2 metra od stene, desna noga je rahlo pokrčena in približno 15 cm dvignjena od tal (lahko se dotika stojne noge). Roki sta pokrčeni pred telesom in z dlanmi držite žogo.

Opis vaje

Žogo vrzite poševno navzgor v steno in jo poizkušajte po odboju spet ujeti, pri tem pa vseskozi stojite na levi nogi. Po določenem številu ponovitev na levi nogi, vajo izvedite še na desni nogi.

Težavnost vadbe povečamo s številom ponovitev, oddaljenostjo od stene oziroma da žogo mečemo nekoliko bolj na levo ali desno stran (ne po sredini).

4



KROŽENJE ŽOG OKOLI TRUPA IN NOGE

Začetni položaj

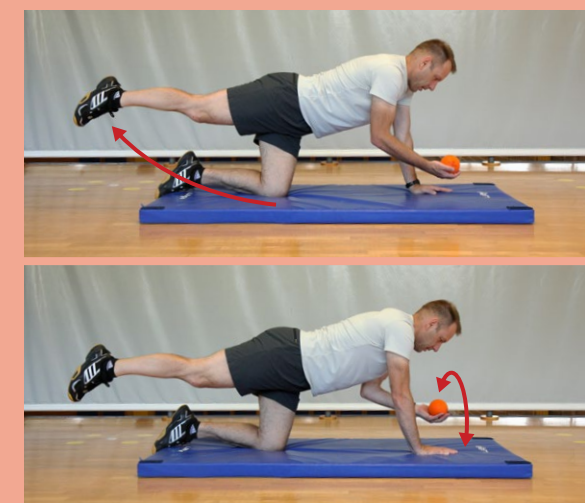
Stoja na levi nogi, desna noga je rahlo pokrčena in približno 15 cm dvignjena od tal (lahko se dotika stojne noge). Roki sta pokrčeni pred telesom in z dlanmi držite žogo.

Opis vaje

Z žogo naredite kroženje okrog telesa – boka, nato obkrožite dvignjeno desno nogo (okoli stegen) in v kolikor lahko, na koncu obkrožite z žogo še stegno leve stojne noge. Po določenem številu ponovitev na levi nogi, vajo izvedite še na desni nogi.

Težavnost vadbe povečamo s številom ponovitev oziroma da vajo izvajamo z zaprtimi očmi.

5



LOVLJENJE ŽOGICE

Začetni položaj

Kleče na kolenih (na blazini), v bokih ste pokrčeni pod kotom 90 stopinj, leva roka je iztegnjena in z dlanjo položena na tla, v desni roki držimo žogico. Teža je enakomerno porazdeljena na levo roko in kolena, hrbet je vzravn.

Opis vaje

Dvignite in iztegnite desno nogo naravnost nazaj in navzgor (vsaj 20 cm od tal). Ko vzpostavite ravnotežje, vrzite žogico rahlo navzgor in jo poizkušajte z levo roko ujeti, desno dlan pa takoj postavite na tla. Ko po določenem času vzpostavite ravnotežje, zopet vržete žogico v nasprotno roko in vajo ponavljate. Po določenem številu ponovitev na eni nogi, vajo izvedite še z ravnotežjem na drugi nogi.

Težavnost vadbe povečamo z vztrajanjem v ravnotežnem položaju oziroma da vajo izvajate na mehkejši površini (peni).

6

MOJ ROJSTNI DAN

Renata Laznik

Dragi moji prijatelji in vsi, ki ste bili z mano 18. julija! Najprej se vam moram iz srca zahvaliti za čestitke in vse, kar ste mi pripravili za moje praznovanje rojstnega dne HVALA VAM! Vsako leto praznujem z najboljšimi ljudmi na našem skupnem dopustu. Takrat so z mano vsi, ki jih imam neizmerno rada, razen tistih, ki so me čakali doma. Dan, ki ga po tistem čakam, saj vem, da bo takrat veliko objemov, poljubov iskrenih želja in veliko presenečenj.

Začelo se je že po zajtrku: z okrasitvijo vhoda v apartma, nadaljevalo se je s čestitkami od vsepovsod. Tudi osebje letovišča mi je čestitalo s šampanjcem – in to že dopoldan! Nadaljevalo pa se je na skupnem društvenem pikniku.

Dragi moji vaše presenečenje me je spravilo v solze sreče. Ne morem vam opisati, kakšna radost se nabere v mojem srcu – vse bi vas hkrati objela, a to se ne da. Darilo je res izvirno album z lanskimi fotografijami. Zelooooooo sem se čudila, kako sem ga spet lomila. Zdaj sem sicer leto dni starejša, a nič pametnejša, juhu!

Brez glasbe seveda ni šlo. Mladi muzikant Anej mi je igral na harmoniko, s katero si je na tekmovanju v Ljubecni prislužil zlato plaketo v starosti do 10 let. Z bratcem, sta tudi zapela, da smo se vsi od srca nasmejali – mladeniča, hvala vama! Tudi ostali mlajši so se mi pridružili v iskrenih čestitkah, z raznimi risbicami, objemi ter besedami, ki so me zadele v srce in brez solz ni šlo, kar same so tekle, nisem jih mogla zadržati.

Naš žar mojster Franci je okusno spekel čevapčiče, perutničke, zelenjavo – pravi praznik za naše brbončice!

Drage moje hvala vam za vso pripravo, brez vas in Zorana, ki stoji za vsemi zadevami, ne bi bilo nič. Zvečer pa pri večerji šampanjec in zelo lepo darilo od šefice Rosane in pesem VSE NAJBOLJŠE. Kaj si lahko želim še boljšega, kot da dočakam spet drugo leto? Vsem in vsakemu posebej, hvala. Naslednje leto prinesem brisačo v ustih (tisti, ki ste praznovali z mano, veste, kaj to pomeni).

POČITNICE MOJMIR

SAVUDRIJA 2019

Maruša Rezar

Moja mami se je že četrto leto odpravila z društvom ILCO na morje. Letos so že tretje leto dopustovali v bungalovih Mojmir v Savudriji, kjer se prehranjujejo v restavraciji s samopostrežnimi zajtrki in večerjami. Tako sem bila letos tudi sama en teden del društva. Vzdušje med člani društva ILCO je bilo super. V dušo segajoč smeh »šefice« Renate se je razlegal po bungalovih, kar nas je že na vsezgodaj spravilo v dobro voljo. Turnir v balinčkanju je bil pravi uspeh, saj smo sodelovali vsi: v vlogi tekmovalca ali pa v vlogi sodnika. Maskota drugega tedna letovanja je bil naš kuža Olly. Na pikniku smo se mastili s čevapčiči in perutničkami ter spili kakšen »sok z rožički«. Smo pa bili tudi pridni, saj smo si merili pritisk. Zaradi res dobrih rezultatov glede pritiska, smo imeli naslednje jutro jutranjo telovadbo, kjer smo pokazali vse kar zmoremo. Po telovadbi smo se počutili prerojeni in tako, kot da zmoremo vse. Vsak dan smo se kopali v bazenu s slano vodo. Morje je čisto, samo popoldne kdaj pa kdaj priplava kakšna morska trava. Letos smo na žalost imeli tudi dva obiska urgence, vendar sta se oba končala dobro, saj sta oba bolnika ozdravela in uživala do konca dopusta. Spodaj bi pripisala še tri sestavke mojih nečakov, ki so res zelo uživali in že komaj čakajo naslednje leto. Prav tako pa je navdušena moja mami, članica društva ILCO.

Moje letovanje v Savudriji (Tara 7 let)

Že četrto leto sem preživela prijetnih 14 dni s člani društva ILCO. Bilo mi je všeč, ko sem bila na



Renatinem praznovanju rojstnega dne. Plavala sem v morju in bazenu. V morju sem plavala s kužkom Ollyem. V bazenu sem se potapljala z bratom Galom in v vodi iskala kovanec. Na društvenem pikniku pa sem s partnerjem Zoranom na tekmovanju z balinčki osvojila odlično 2. mesto. Lep pozdrav do naslednjega leta, če bo vse po sreči!

Morje 2019 (Gal 9 let)

Na morju mi je bilo fajn. Lovil sem ribe, vendar na žalost niso veliko prijemale. Z blazino in kužkom sem plaval v morju, v bazenu pa sem se potapljajal s sestrico in iskal kovanec. Ni pa mi bil všeč vmesni obisk urgence v Izoli, čeprav mi je pomagal, da sem lahko že naslednji dan skočil v bazen. Prav tako ne bom pozabil tekmovanja v balinčkanju. Upam, da me drugo leto mama spet vzame s sabo, čeprav nerada sliši, ko ji govorim, da ponoči preveč naglas smrči. Pozdrav vsem.

Mojmir 2019 (Mai 13 let)

Na počitnicah z mamo in atom je bilo super. Vsak dan se je zgodilo kaj novega. Zvečer sem z atom, Zoranom in Janezom lovil ribe. Imeli smo turnir v balinčkanju, društveno telovadbo in merjenje krvnega tlaka. S sestrico Taro sva se potapljala v morju in z masko iskala črne školjke. V bazenu sem Tari z velikim veseljem ponagajal in jo jezil. Ko pa se je bližal čas odhoda, sem komaj čakal, da se vrnem k Playstationu, čeprav sem preživel super teden s člani društva ILCO, saj so me vsi vzeli za svojega.



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:

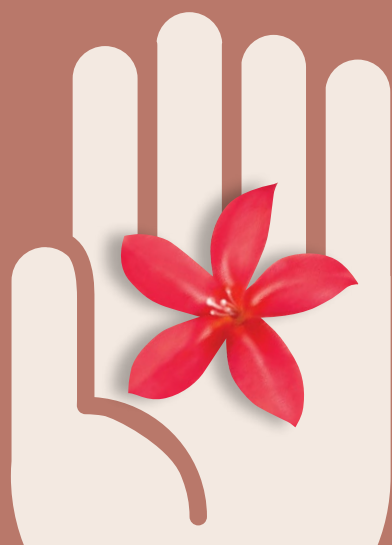
041 800 210 (Renata),

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 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 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, MILKA PETROVIČ, KSENIJA OBLAK
oblikovanje: "PADALCI" (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC), na naslovnici: Slovenska filharmonija s kipom Emonca, ilustracija: TEJA JALOVEC, lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, 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
031 352 018



sms donacija

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

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

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

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

donacija

Vsi, ki bi hoteli donirati za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš TRR: 0222 2001 9146 108.

Dobrodošel je vsak evro.

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



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

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.

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 ...

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo.

ILC(o)
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO
Ljubljana

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

Tri najbolj pogoste nadloge
so srbeča, pordela
in vneta koža.

Trio zaščitni film
uspešno premaga
vse!



Za vzorec pokličite ali obiščite spletno stran:

T: 041 / 213 - 087 E: info@medistar.si

www.medistar.si

trio ostomy care™

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.



ARTUM d.o.o., 05/2019.

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

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

Brezplačni telefona

080 15 45



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.

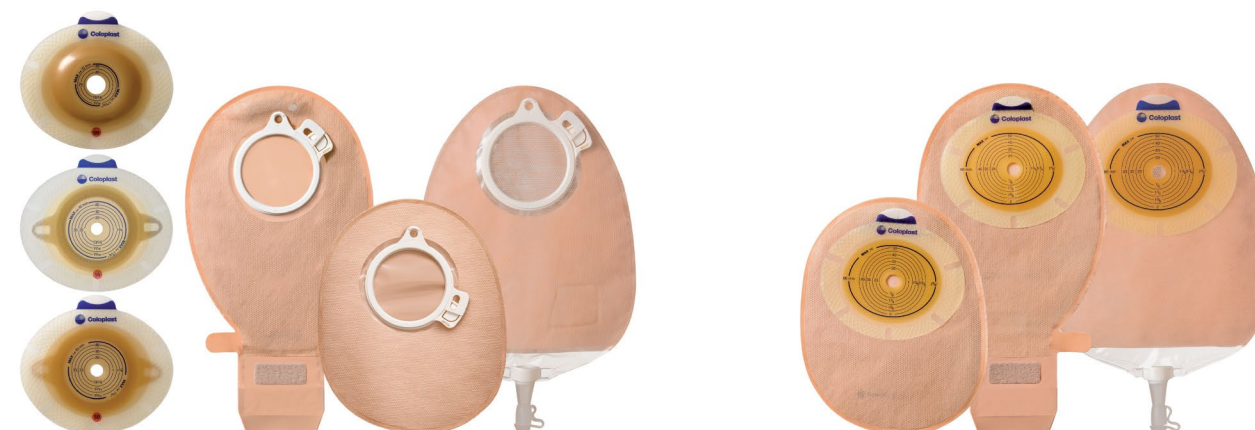
Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- 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 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



Dve revolucionarni inovaciji, združeni v eni edinstveni vrečki.

Svoboda

Notranjo vrečko in podlogo lahko preprosto splaknete v običajno straniščno školjko.

Koži prijazno

Hidrokoloidni kožni podlogi Hyperflex® je dodan manukin med, ki lahko pripomore k bolj zdravi koži okrog stome.

„Splakovanje je enostavno.... Počutim se bolj samozavestno, ko sem naokoli.“

Gospa P.B iz Hereforda, VB



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

THERMANA VAS RAZVAJA

od 1.10. do 1.12.2019

Izognite se gneči in si privoščite mini oddih.

3 dni / 2 noči od 134 € na osebo

BREZPLAČNA namestitev za otroke do 5. leta!

NAJBOLJŠE JESENSKE POČITNICE Z VODOMČKOM

25.10. – 3.11.2019

4 dni / 3 noči od 222 € na osebo

BREZPLAČNA namestitev za otroke do 5. leta in enega otroka do dopolnjenega 10. leta!

Pestra animacija!

Geslo rezervacije: ILCO

Thermana Laško, Zdraviliška c. 6, 3270 Laško

www.thermana.si | info@thermana.si | 03 423 2100 | 080 81 19

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

Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

medihisa
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

ARTUM d.o.o.

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

www.medihisa.si



ESTEEMTM 
Enodelni sistem

PREDNOSTI

- **IZBOLJŠAN FILTER**
Izboljšan filter zmanjšuje možnost zamašitve, 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

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

- ženā po operaciji dojke
(prsne proteze, lasulje, nedrčki)

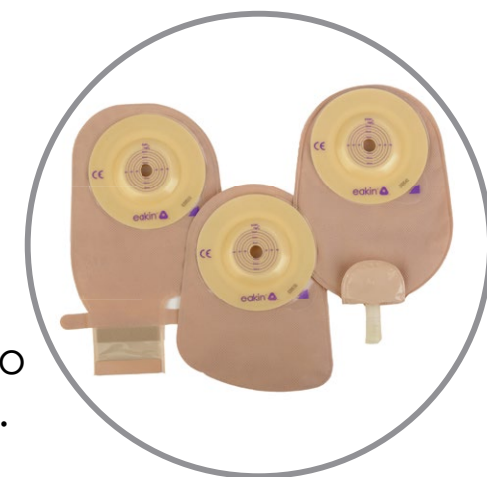
križne in kilne pasove, ortoze, bergle,
sanitarni program...

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo **rešitev** za vas.

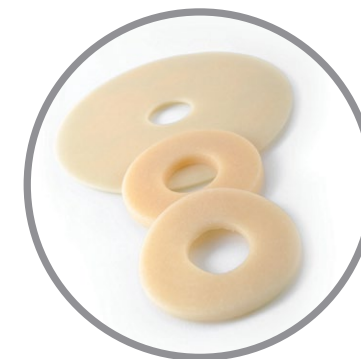
EAKIN VREČKE ZA STOMO

- ✓ 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:

 **medistar**

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

eakin[®] 



do **10%**
nakupa se vrne
na vaš račun

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53, 1000 Ljubljana,
01 436 21 90,
društvo@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 150.000 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 **10%** 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) brezplačni aplikaciji, na katero dostopate s pomočjo telefona. Preko kode si na telefon naložite brezplačno aplikacijo. Če pa bi želeli kartico, pa jo lahko pridete iskati na društvo.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

cb cashback
world



Registracija



Brezplačna aplikacija

