

Ljubljana

ILC(o)

20
let

ILC(o) *pis*

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo Invalidskega
društva **ILCO Ljubljana**
www.ilco-si.org
5. številka, marec 2016

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, Debitela, 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.

PRED VAMI JE PETA ŠTEVILKA ILCOPISA, V KATERI VAM PREDSTAVLJAMO NEKAJ DEJAVNOSTI IN DOGODKOV NAŠEGA INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA V PRETEKLIH TREH MESECIH. LETOS OBELEŽUJEMO 25. OBLETNICO USTANOVITVE SEKCIJE ILCO LJUBLJANA IN 20. OBLETNICO OBSTOJA INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA, ZATO SMO V TEJ ŠTEVILKI NEKAJ PROSTORA NAMENILI TUDI ZGODOVINI DELOVANJA IN IZVEDBI PROGRAMOV V TEH LETIH.

NAJ OB TEJ PRILIKI ŠE ENKRAT POUČIM, KAJ JE POSLANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA. TU SMO ZATO, DA VAM POVEMO IN POKAŽEMO, DA SE

20
let

ŽIVLJENJE S STOMO NE KONČA.
VELIKOKRAT JE RAVNO OBRATNO.
KO SI NABEREMO NOVIH MOČI IN
SE SPRIJAZNIMO S SPREMEMBAMI
NA NAŠEM TELESU, MNOGI
ZAŽIVIMO POLNEJŠE ŽIVLJENJE.
DOKAZ ZA TO SMO ZADOVOLJNI
IN ZELO AKTIVNI ČLANI NAŠEGA
DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA, KI VAS
VABIMO, DA SE NAM PRIDRUŽITE

PRI BRANJU TEH VRSTIC. MOGOČE PA VAS RAVNO TE SPODBUDIJO TUDI K VČLANITVI V DRUŠTVO. VEDITE, DA SMO VSAKEGA NOVEGA ČLANA ZELO VESELI. LE ZDRUŽENI V ILCO DRUŠTVA LAHKO POKAŽEMO, DA NAS NI MALO. VAŠE IZKUŠNJE Z BOLEZNIJO IN PO NJEJ SO ZA NAS NEPRECENLJIVE, SAJ VAS LAHKO LE TAKO USPEŠNO ZASTOPAMO IN SE POTEGUJEMO ZA PRAVICE VSEH OSEB S STOMO, KOT SO NA PRIMER PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA KAKOVOSTNIH PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

Predsednik društva

Zoran Terjav



PRAVICE OSEB S STOMO PRED OPERACIJO

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

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

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

KODEKS PRAVIC

Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

- predoperativnega svetovanja
- pravilno izbranega mesta stome
- dobro oblikovane stome
- čustvene podpore pred operacijo
- pooperativne zdravstvene nege
- individualnega poduka
- informacij o možnostih pridobitve medicinsko tehničnih pripomočkov za nego stome
- pooperativnega nadzora in doživljenjsko zagotovljene nege
- vseh storitev, ki jih lahko nudijo zdravstveni strokovnjaki
- informacij in nasvetov združenja invalidov z izpeklanim črevesom

Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, *Živeti sproščeno*

PRAVICE OSEB S STOMO 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 osebni zdravnik)
- denarnega nadomestila za telesno okvaro – invalidnine je predpisana samo za invalide, ki so stomo dobili zaradi poškodbe na delovnem mestu
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro in več ob registraciji osebnega vozila do 1800 ccm³ z bencinskim motorjem in do 1900 ccm³ z dizel motorjem
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

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

OCENA TELESNE OKVARE

Osebam s kolostomo	80 % TO
Osebam z ileostomo	80 % TO
Osebam z urostomo*	70 – 90 % TO

Ocena za telesno okvaro se lahko uveljavlja šest mesecev po operaciji oziroma ko je zdravljenje končano. Postopek prične izbrani osebni zdravnik.

* ZPIZ Slovenije je 5. 5. 2005 spremenil oceno telesne okvare. Vsi, ki imajo urostomo in odstranjen sečni mehur imajo priznano oceno TO 90 %. V primeru, da je ocenjena TO nižja lahko zahtevate ponovno ocenitev TO na ZPIZ Slovenije.

Že leta **1984** se je stomistka **Nevenka Gračnar** začela spraševati, zakaj v Sloveniji še nimamo društva oseb s stomo. Njeni naporu so obrodili sadove 1. julija **1987**, ko je bil v Mariboru ustanovni občni zbor Društva bolnikov z ileo in kolo stomo Maribor. Po uspešnem delu in velikih birokratskih težavah, da bi društvo dobilo svoj žig, je bil 20. maja **1989** letni občni zbor v predavalnici v Kliničnem centru v Ljubljani. Tu se je imenu društva dodalo besedo "urostoma". Torej je bilo novo ime društva: Društvo bolnikov z ileo, kolo in urostomo – ILCO Slovenija s sedežem v Mariboru.

Število oseb s stomo v Sloveniji je nenehno rastlo, zato so se leta 1991 začele ustanavljati prve sekcije tega društva. 19. septembra **1991** pa je bila v prostorih podjetja Sanolabor na Cigaletovi v Ljubljani ustanovljena ILCO sekcija Ljubljana. Za predsednika so takratni člani izvršnega odbora izvolili **Cirila Jagodica**, tajnik pa je postal **Anton Beravs**.

Po smrti gospoda Beravs leta **1995** je delo sekcije dobesedno zamrlo, a ne za dolgo, saj so se na pobudo nove tajnice sekcije **Mire Dimic**, osebe s stomo ponovno zbrale in okrepljene z novimi močmi sekcijo ponovno zagnale. Predsednik sekcije Ciril Jagodic je ob tej priliki znova predstavil idejo o društvu, ki jo je utemeljil z dejstvom, da je bila sekcija brez bančnega računa in tako tudi brez finančnih sredstev, kar je zelo oviralo, če ne celo onemogočalo, njeno delovanje. Tako so 28. septembra **1995** ustanovili iniciativni odbor za ustanovitev invalidskega društva ILCO Ljubljana.

17. januarja **1996** je delegacija ILCO Ljubljana, ki so jo sestavljali Mira Dimic, Franc Rems in Franc Teršek, odšla v Maribor na sedež Društva in se tam dogovorila, da bo sekcija ILCO Ljubljana ustanovila Invalidsko društvo ILCO Ljubljana. Invalidsko društvo ILCO Ljubljana in Invalidsko društvo ILCO Maribor pa bosta ustanovila Zvezo invalidskih društev ILCO Slovenija, ki bo krovna organizacija vseh ILCO društev. Tako je bil 29. maja **1996** v gostišču Šestica **ustanovni občni zbor**, na katerem je bilo ustanovljeno **Invalidsko društvo ILCO Ljubljana** s sedežem na Cigaletovi 9 v Ljubljani. Za prvega predsednika društva je bil izvo-

ljen Franc Rems, za podpredsednika Franc Teršek in za tajnico društva Mira Dimic. Z ustanovitvijo Invalidskega društva ILCO Ljubljana je bil izpolnjen pogoj za ustanovitev Zveze ILCO Slovenije.

Ustanovna skupščina Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije je bila 12. junija **1997** v Mariboru na Trubarjevi 15. Takrat so podpisali tudi meddruštveno pogodbo, ki jo je za ILCO Ljubljana podpisal Franc Rems, za ILCO Maribor pa Franc Kaučič. Za prvega predsednika Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije je bil izvoljen **Franc Kaučič**.

Novoustanovljenemu Invalidskemu društvu ILCO Ljubljana so se priključile sekcije Dolenjske, Gorenjske, Obale, Severnoprimske in Zasavja. Člani ILCO društva Ljubljana so, takoj po ustanovitvi društva, pričeli iskati možne povezave z drugimi invalidskimi organizacijami. Uspeli so se povezati z Zvezo delovnih invalidov Slovenije (ZDIS) in Svetom invalidskih organizacij Slovenije (SIOS, zdaj NSIOS – Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije).

Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije je tako že leta **1997** postala enakopravna članica v Svetu invalidskih organizacij Slovenije (SIOS) in prvič prejela finančna sredstva Loterije Slovenije za izvajanje posebnih socialnih programov, delovanje in investicije za leto **1998**. S sredstvi za investicije so kupili prve poslovne prostore za delovanje Invalidskega društva ILCO Ljubljana v poslovni zgradbi Lesnine na Parmovi ulici 53.

V letu **1998** je Mira Dimic postala redna članica Sveta FIHO.

Jeseni leta **1998** je sekcija za Dolenjsko ustanovila Invalidsko društvo ILCO Novo mesto in tako izstopila iz Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

V tem letu je Zveza ILCO na razpisu Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) pridobila sredstva za nakup poslovnih prostorov v Ljubljani. Zveza je tako leta **2000** kupila poslovne prostore v poslovni stavbi Lesnine, ki naj bi skupaj koristila Invalidsko društvo ILCO Ljubljana in Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije.

Avgusta **2003** so društva ILCO in Zveza ILCO Slovenije dobili status invalidske organizacije, ki jim je omogočil lažje prijavljanje na vse državne in lokalne razpise za invalidske programe.

Jeseni istega leta je Zveza ILCO organizirala okroglo mizo, na kateri so spregovorili o problematiki oseb s stomo. Osebe z urostomo so javno izrazile nezadovoljstvo do ocene njihove telesne okvare, ki so jo

označile za diskriminatorno v primerjavi z drugimi, saj je bila njihova okvara ocenjena prenizko.

V Invalidskem društvu ILCO Ljubljana se je takoj pričela aktivnost za spremembo ocene TO (telesne okvare). Po letu in pol je 5. maja **2005** drugostopenjska invalidska komisija pri SPIZ-u (Slovenski pokojninski in invalidski zavod) spremenila oceno telesne okvare iz 70% na 70% do 90%, tako da so vse osebe z urostomo prejele novo odločbo in zdaj vsi novo operirani prejemajo odločbe z novo oceno TO.

Po enajstih letih napornega in uspešnega dela je 22. marca **2007** predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana Franc Rems odstopil. Istega dne je bil do rednih volitev za predsednika Invalidskega društva ILCO Ljubljana izvoljen **Ivan Mrevlje**.

Na rednem zboru članov 12. marca **2008** je bil za predsednika izvoljen **Jože Horvat**.

29. februarja **2009** je ILCO sekcija za Severno Primorsko ustanovila *ILCO invalidsko društvo oseb s stomo Nova Gorica*.

5. februarja **2010** je sekcija ILCO Gorenjska ustanovila društvo *ILCO invalidsko društvo Gorenjska*.

25. oktobra **2011** je tedanji predsednik Društva ILCO Ljubljana Jože Horvat zaradi poslabšanja zdravja po-

dal odstopno izjavo. Za novega predsednika do rednih volitev Invalidskega društva ILCO Ljubljana je bil izvoljen **Zoran Terglav**, ki je bil izvoljen tudi na rednih volitvah 20. marca **2012**.

V letu **2013** je Zoran Terglav predlagal, da se prostori na Parmovi 53 prepišejo na invalidsko društvo ILCO Ljubljana. 21. februarja **2014** sta upravni odbor Zveze ILCO na tretji redni seji in zbor članov na redni seji sprejela sklep, da se vsi prostori na Parmovi 53 v Ljubljani, ki so vpisani v Zemljiško knjigo kot last Zveze ILCO, prepišejo na Invalidsko društvo ILCO Ljubljana. 23. marca **2014** je tudi Svet FIHO sprejel sklep, da soglaša s prenosom lastništva prostorov. 29. avgusta **2014** sta darilno pogodbo podpisala Franc Kaučič, za Zvezo ILCO Slovenije in Zoran Terglav, za Invalidsko društvo ILCO Ljubljana. Od 16. septembra **2014** je v Zemljiški knjigi kot lastnik prostorov vpisano Invalidsko društvo ILCO Ljubljana.

Letos je dosedanjemu predsedniku Invalidskega društva ILCO Ljubljana Zoranu Terglavu potekel mandat, vendar so mu člani na volitvah, 23. 2. **2016**, ponovno podelil štiriletni mandat.



Ustanovni občni zbor Invalidskega društva ILCO Ljubljana v Šestici.



Ustanovni občni zbor Invalidskega društva ILCO Ljubljana v Šestici.

KAJ SMO VVSEH TEH LETIH DOSEGLI?

Uspelo nam je doseči, da imamo primerne pripomočke za oskrbo in nego stome.

Dosegli smo ocene telesne okvare za ileo-, kolo- in urostomo.

Sodelujemo z zdravstvenimi institucijami (ministrstva, bolnišnice, zdravstveni domovi), kirurgi (na abdominalni, urologiji, onkološkem), enterostomalnimi sestrami, uvozniki pripomočkov.

Sodelujemo v programu SVIT (Državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki).

Svojim znanjem in izkušnjami smo aktivno pomagali pri ustanovitvi ILCO Srbija in ILCO Bosna (Republika Srbska).

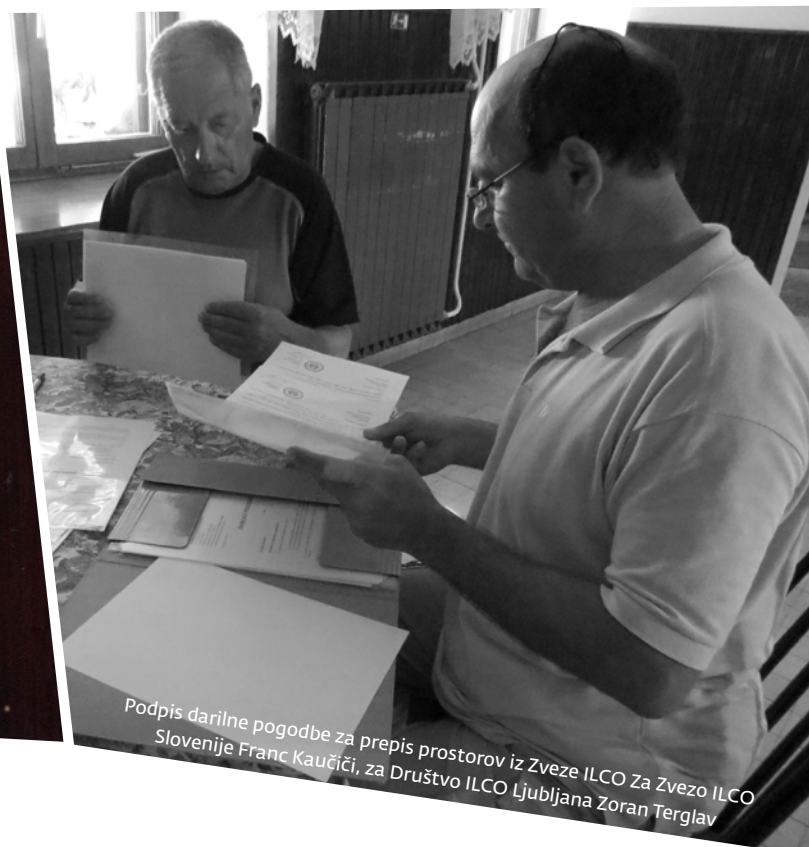
Sodelujemo z invalidskimi društvi in drugimi društvi v Sloveniji in mednarodno z ILCO društvi Hrvaške, Bosne, Srbije in drugimi ILCO društvi po Evropi.

Izvajamo socialne, rehabilitacijske in druge programe:

- Delovanje oseb s stomo
- Pomagajmo si v stiski – Klub svojcev
- Šola irigacije – izpiranje debelega črevesa
- Vzdrževanje socialne mreže s prostovoljci
- Svetovanja izkušenih in usposobljenih prostovoljcev z lastnimi izkušnjami za novo operirane in svojce v bolnišnicah in na domu
- Zdrava prehrana
- Delavnica za pridobivanje ročnih spretnosti
- Organizacija pravne pomoči, zagovorništva in socialnega svetovanja
- Obnovitvena rehabilitacija
- Šport in rekreacija
- Program za starše in svojce
- Pomoč svojcem po operaciji
- Seznanjanje s tehničnimi pripomočki za oskrbo in nego stome v sodelovanju z uvozniki in proizvajalci pripomočkov
- Socializacija oseb s stomo
- Rehabilitacijska letovanja



Prvi predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana Franc REMS



Podpis darilne pogodbe za prepis prostorov iz Zveze ILCO Slovenije Franc Kaučiči, za Društvo ILCO Ljubljana Zoran Terglav

Seveda pa je bilo v okviru Invalidskega društva ILCO še veliko neformalnih srečanj, svetovanj, prostovoljnih akcij, ki jih nismo uradno zabeležili, so nam pa veliko pomenila.

Danes Invalidsko društvo ILCO Ljubljana s sekcijo Zasavje deluje v osrednjeslovenski, zasavski in notranjsko kraški regiji: od Ilirske Bistrice, Planine, Idrije, Medvoda, Kamnika, Trojana, Zasavja, Ivančne Gorice do Kočevja.

KRATEK ZGODOVINSKI PREGLED

1991

Ustanovitev sekcije oseb s stomo ILCO Ljubljana.

1996

Ustanovitev **Invalidskega društva ILCO Ljubljana**.

1997

Ustanovitev krovne ILCO organizacije: Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije.

Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije postane enakopravna članica v Svetu invalidskih organizacij Slovenije (SIOS).

1998

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana prvič dobi javna finančna sredstva, s pomočjo katerih prične izvajati posebne socialne programe.

2003

Društva ILCO in Zveza invalidskih društev Slovenije dobijo status invalidske organizacije, ki jima omogoči prijavljanje na državne razpise za invalidske programe.

danés

Danes Invalidsko društvo ILCO Ljubljana pridobiva finančna sredstva za svoje delovanje in izvajanje socialnih programov od Zveze ILCO Slovenije, ki jo deloma financira FIHO, večino sredstev pa dobi s pomočjo donatorjev, sponzorstev, prispevkov in članarin.



ZAHVALA PRESEDNIKA INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA

Ob naši 20. obletnici bi se rad najprej zahvalil prvemu predsedniku Invalidskega društva ILCO Ljubljana Francu Remsu, ki je tlakoval pot za naše sedanje delovanje. V enajstih zelo težkih letih se je namreč aktivno boril za pravice oseb s stomo, dosegel je spremembo pravilnikov in predpisov na teh področjih ter nam priboril številne ugodnosti, ki jih osebe s stomo prej nismo imele.

V tem obdobju je sodelovalo in krojilo delovanje in obstoj društva še kar precej ljudi: osebe s stomo, ki so delovale v raznih organih društva in sekcije in so nesebično, prostovoljno pomagale pri delovanju društva, zdravniki, kirurgi, enterostomalne in medicinske sestre, uvozniki in zastopniki stomalnih pripomočkov ... Vsi vi ste zaslužni za to, da je danes Invalidsko društvo ILCO Ljubljana tako, kot je, da lahko pomagamo osebam s stomo pred in po operaciji in vse naprej, da se lahko družimo, si izmenjujemo izkušnje, predvsem pa, da smo veliki prijatelji.

Hvala vam, saj nam je zaradi vašega nesebičnega in požrtvovalnega dela danes veliko lažje.

Ob tej priložnosti bi se zahvalil tudi vsem donatorjem, sponzorjem, ministrstvom, Fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in drugim, ki ste nam v teh letih tudi finančno pomagali.

Drage stomiste, ki še niste včlanjeni v društvo, pa lepo vabim, da se nam pridružite. Skupaj lažje prebrodimo stiske ob življenjskih preizkušnjah, predvsem pa lažje zagovarjamo naše pravice in zastopamo interese oseb s stomo.

Želim vam veliko zdravja.

Predsednik društva
Zoran Teržlav

Sreda, 9. marec 2016

V Invalidskem društvu ILCO Ljubljana smo združene tudi osebe s stomo – prostovoljci, ki že leta zadovoljno živimo s stomo in smo opravili posebno izobraževanje za prostovoljce. Svoje poslanstvo v društvu smo našli prav v svetovanju vsem, ki čakajo na operacijo ali pa so bili pravkar operirani. Na voljo pa smo tudi njihovim svojcem.

V sredo, 9. marca smo v dvorani na Parmovi ulici 53 v Ljubljani organizirali srečanje prostovoljcev Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

Zbrali smo se tudi zato, ker je konec leta 2014 potekalo izobraževanje za nove prostovoljce v Šmarjeških toplicah. Izobraževanje je organizirala Zveza invalidskih društev ILCO Slovenija, izvajale pa so ga enterostomalne medicinske sestre, kirurgi in psihologi. V letu 2015 smo imeli tudi dve izobraževanju za prostovoljce na UKC Ljubljana.

V preteklem letu smo obiskali več kot trideset novo operiranih oseb s stomo na UKC Ljubljana, Onkolo-

škem inštitutu in na domu in jim iz izkušenj predstavili življenje s stomo, razložili, da lahko normalno živijo dalje, se ukvarjajo s športom, plavajo, kolesarijo, predvsem pa, da morajo čim prej začeti z vsakodnevnimi aktivnostmi, se družiti in živeti, kot so živeli pred operacijo.

V preteklem letu so dežurstva prostovoljcev za novo operirane in njihove svojce potekala vsak drugi in četrti ponedeljek v mesecu od 10.00 do 12.00 ter od 15.00 do 17.00 ure na sedežu društva.

“ Svoje poslanstvo v društvu smo našli prav v svetovanju vsem, ki čakajo na operacijo ali pa so bili pravkar operirani. ”

Na tokratnem srečanju smo obnovili znanje in naredili nekaj praktičnih vaj. Predvsem pa smo dodelali načrt delovanja naše prostovoljske mreže. Sklenili smo, da se moramo še bolj posvetiti sodelovanju z bolnišnicami in patronažnimi službami, saj so naše izkušnje za nove osebe s stomo zelo dragocene, še posebej zdaj, ko imamo med prostovoljci osebe z vsemi vrstami stome (kolo, ileo in uro).

PROSTOVOLJSTVO

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.

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).



DELAVNICE ROČNIH SPRETNOSTI IN DAN NAMENJEN NAŠEMU ZDRAVJU

Vtorek, 1. decembra 2015

Na sedežu Društva ILCO Ljubljana je bilo spet živahno. Na delavnico ročnih spretnosti, ki sta jo vodili mentorici Jožefa Mežan in Nada Hauptman, je prišlo kar dvainpetdeset oseb s stomo in njihovih svojcev.

Tokrat smo se naučili, kako se izdelajo različne rože iz papirja. Izdelovali pa smo tudi božično-novoletne okraske in čestitke za Božič in Novo leto. Za delo smo bili zelo motivirani, saj bodo ob prihajajočih praznikih ravno ti okrasni krasili naše domove.

Tudi letos delavnica ročnih spretnosti ni bila edina dejavnost tega dne. V dvorani so štiri predstavnice proizvajalcev pripomočkov za nego stome: Ana Zdešar iz Bbrauna, Simona Truhačev iz Coloplasta, Saša Oberstar iz Convateca in Klavdija Ronchi iz Dansaca, prijazno odgovorile na vsa naša vprašanja v zvezi s pripomočki. Nekatere pripomočke so predstavile tako, da so pokazale, kako se jih uporablja.

“Veliko število udeležencev na našem dogodku je dokaz, kako pomembna so naša srečanja in druženja.”

Dogodek smo posvetili tudi našemu zdravju, zato smo k sodelovanju povabili Zdravstveni dom Ljubljana – Šiška, ki nam je omogočil merjenje krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov in krvnega tlaka. Izvajale so ga diplomirane medicinske sestre: Valerija Palkovič, Andreja Semulič Valič in Zorica Pristav, ki so krvne preiskave in meritve krvnega tlaka opravile za vseh dvainpetdeset udeležencev. Eni so bili svojih izvidov veseli, drugi pa malo manj ...

Veliko število udeležencev na našem dogodku je dokaz, kako pomembna so naša srečanja in druženja.

OBISK ILCO VARAŽDIN OB ZAKLJUČKU LETA 2015

16.-17. 12. 2015

Na povabilo predsednika ILCO Varaždin gospoda Ivana Kovačiča sta se predsednik ILCO Ljubljana Zoran Terglav in namestnica predsednika Renata Laznik udeležila svečanega zaključka leta ILCO Varaždin.

V sproščenem razgovoru z vodstvom in člani društva ILCO Varaždin ter predstavniki pripomočkov za oskrbo stome za Hrvaško smo si izmenjali izkušnje o pripomočkih. Ugotavljali pa smo tudi, kakšne so razlike med Hrvaško in Slovenijo pri načinu dobavljanja pripomočkov.

Nato smo se okrepčali s kosilom in zaplesali ob glasbi. Prireditelji so poskrbeli tudi za odličen plesni nastop klasičnih in modernih plesov in pa odličen pevski nastop.

Vodstvi obeh društev ILCO sta se dogovorili, da bosta v letu 2016 organizirali srečanje članov obeh društev.



Vsredo, 2. marca 2016

Ob 9-ih, smo se spet zbrali, na Malenškovi ulici 1 v Ljubljani, saj se bliža športno tekmovanje Zveze ILCO Slovenija, ki bo letos 15. aprila.

Po opravljenih formalnostih smo pod budnim očesom vodij posameznih disciplin pričeli s tekmovanji za uvrstitev v ekipe, ki se bodo na zvezni tekmi pomerile v kegljanju, šahu, streljanju z zračno puško in pikadu.

Na vseh prizoriščih so se tudi letos odvijali ogorčeni boji. Tekmovalci so bili zelo dobro pripravljeni, zato so bili rezultati dokaj izenačeni. To je v dobro voljo spravilo tudi tiste, ki so prišli navijati. Uradno sicer nismo imeli tekmovanj za najboljšega navijača, a se je zdelo, da tudi ti tekmujejo v športnem navijanju, dobri volji in smehu.

Po tekmovanju smo se odpravili na zaslužno kosilo, ki smo ga izkoristili tudi za podelitev medalj najboljšim trem tekmovalcem v vsaki disciplini. Seveda smo razglasili tudi ekipe, ki bojo Društvo ILCO Ljubljana zastopale na tekmi Zveze društev ILCO Slovenije.



ZAKLJUČEK LETA S KULTURNO ZABAVNIM PROGRAMOM

19. december 2015

Že je leto na okoli december ves v lučkah, in vse se blešči okoli nas! 19. decembra smo se odpravili na dolgo pričakovano SILVESTROVANJE našega društva! Seveda smo se tudi med letom lepo zabavali in marsikaj postorili. Silvestrovanje je bilo v obmorskem kraju Hrastovlje, kjer smo si oči spočili, ko smo občudovali razgled na Trst in Obalo. Za sprehod ni bilo časa, ker smo se raje sami zabavali ob glasbi naših vrlih muzikantov Ivana in Andreja. Bilo je obilo smeha druženja, plesa pa tudi igre so popestrile to naše druženje. Na silvestrovanju nismo bili samo člani iz ILCO Ljubljana.

Povabili smo tudi prijatelje iz drugih društev: ILCO Nova Gorica, ILCO Srbija, ILCO Bosna, ILCO Varaždin in ILCO Pula.

Seveda nas je obiskal tudi Božiček. Ho ho ho, to je bilo zanimivo obdarovanje. Božiček je vsakemu kaj povedal, se slikal in obljubil, da nas spet obišče naslednje leto.

Ko se človek zabava, čas prehitro mine in že je bilo tu jutro. Razšli smo se z zdravico in dobrimi željami. Zaželeli smo si predvsem zdravja, saj je ravno zdravje tisto, ki ga najbolj potrebujemo!

Hitro, no, kolikor hitro smo še zmogli, smo se odpravili na avtobuse. Malo smo zaspali in že smo bili v Ljubljani.

Srečno!

DIHALNE VAJE IN AKTIVNO PLAVANJE V ZDRAVILIŠČU LAŠKO

11. januar 2016

Staro leto se je spet prehitro izteklo, pred nami je torej leto 2016 z novimi izzivi, druženji in srečevanji. Zdelo se nam je, da je od zadnjega srečanja minila že cela večnost, zato smo pohiteli in se v ponedeljek, 11. 1. 2016, odpravili proti Zdravilišču Laško. Seveda je na avtobusu kar odmevalo od čestitk in dobrih želja. Na ta sončen dan smo si še raje privoščili kavico in krofe na Trojanah. Potem pa smo se hitro odpravili proti Zasavju, kjer so nas že nestrpno pričakovali naši člani iz Zagorja, ki so se z nami odpeljli v Laško.

V zdravilišču nas je pozdravila gospa Valerija Kufnerl, predstavnica Term Laško, ki nam je zaželela srečno in zdravo Novo leto 2016. Nato smo se udeležili strokovnega predavanja o dihanju, ki ga je za nas pripravil gos-

pod Janko Novak, dipl. fizioterapevt. Razložil in pokazal nam je, kako je treba pravilno dihati, nato pa smo opravili nekaj praktičnih vaj pravilnega dihanja v mirovanju in v gibanju. Gospod Novak nam je razložil, kako pomembno je predihati in s tem prečistiti pljuča. Tudi predihavanje smo preizkusili in se zraven trudili, da bi si vaje čim bolje zapomnili, da jih bomo lahko izvajali tudi doma, kajti ura, ki smo jo namenili spoznavanju pravilnega dihanja, je minila kot blisk.

Pošteno predihani in dobre volje smo odšli na dobro kosilo, po kosilu pa seveda – kopanje. Zdraviliška voda ima posebno moč. Da nam novega elana, naše telo pa je po kopanju čudežno gibčno, čeprav tudi malo utrujeno. Zato je vožnja domov marsikoga zazibala v spanec.



MOJI NOVI PRIJATELJI

Majda Kovačič

Že nekaj let pred upokojitvijo sem se ukvarjala z mislijo, kaj bom počela, ko bom upokojena. Hotela sem se vpisati v Društvo upokojencev Fužine, kjer tudi živim. No, usoda pa je hotela drugače. Celih 30 let sem namreč kot kurir delala na Parmovi 53, kjer ima sedež tudi Društvo ILCO Ljubljana. Ker sem imela pisarno zraven recepcije, sem poznala vsa podjetja v naši stavbi in imela z mnogimi ljudmi prijetne stike, nekateri so me imeli že za inventar hiše in so me pogosto spraševali: "A ti si pa še vedno tukaj?". Med delom sem velikokrat slišala vesele glasove, ki so prihajali in odhajali iz dvigala. Receptorja Marjana sem vprašala, kdo so ti ljudje, ki s takim veseljem hodijo v službo in tako sva oba pristala v Društvu ILCO Ljubljana kot podporna člana. Zelo sem vesela, da so me sprejeli medse. Toliko pozitivnih in iskrenih ljudi še nisem srečala, smo kot velika družina prijateljev. Za stomo sem sicer prvič slišala pred več kot dvajsetimi leti, saj jo je imel moj stric, kaj več pa o življenju s stomo nisem vedela, saj se v družini o tem nismo pogovarjali. V teh treh letih, odkar sem v društvu, sem že veliko lepega doživela in videla. Še posebej bi omenila enotedensko morsko doživetje v Pinesti. Imela sem občutek, kot da se poznamo že zelo dolgo. Najbolj pa sem bila presenečena, da lahko s tako hudo telesno okvaro (stomo) ljudje bolj ali manj normalno živijo, se normalno prehranjujejo, ukvarjajo s športom in plavajo.

Koliko pozitivne energije je potrebne, da se sprijazniš s svojo boleznijo in jo sprejmeš za svojo, zato velikokrat pomislim na te moje prijatelje, ki so mi dali nov zagon in pogled na življenje in ljudi okoli nas. Z nekaterimi člani sem navezala tesnejše vezi in se z njimi rada srečujem tudi izven društva.

Zato bom izkoristila teh nekaj vrstic, da se vam zahvalim za iskren sprejem in vsa nova prijateljstva. Želim si, da bi v skupnem druženju preživeli še veliko lepih trenutkov!

Še posebej pa bi se rada zahvalila predsedniku društva Zoranu in Renati.

Vsem želim veliko zdravja in vse dobro.

MOJE DOŽIVLJANJE ŠPORTNIH IGER

Ksenija Oblak

Leto je zopet naokoli in že je tu mesec marec, mesec naših športnih iger. Vsako leto se veselim tega tekmovanja, saj takrat pomerimo moči med seboj. Malo za šalo, malo pa zares.

Rada tekmujem in sodelujem. Saj veste, kako pravijo: važno je sodelovati, ne samo zmagati. Zame je zmaga vsak dan, še posebej, če ga preživim kvalitetno, za kar večkrat poskrbi tudi Društvo ILCO Ljubljana.

Rada se družim in sem vesele narave, zato veselje in radost rada delim naprej.

Naše igre so polne veselja in dobre volje, pa tudi tekmovalnosti ne manjka. Vsi se trudimo po svojih najboljših močeh, da dosežemo dober rezultat.

Na letošnjem kvalifikacijskem tekmovanju sem sodelovala pri kegljanju, pikadu in šahu. Lahko rečem, da sem bila na kegljanje kar dobro pripravljena, saj nam naše društvo omogoča, da dvakrat na mesec kegljamo in streljamo z zračno puško na Malenškovi ulici v Ljubljani. Če le nimam kakšnih obveznosti, se srečanj udeležim. Malo se razmigam in tudi nasmejim, saj Jože vedno kakšno ušpiči, da je smeh. Pravi jo, da je smeh pol zdravja in mogoče smo prav zaradi tega, ker se toliko presmejimo, tako vitalni.

Vesela sem, da sem lahko del tako prijetne ekipe v društvu, to bogati moje vsakdanje življenje.

Usoda

*Živiva pod istim nebom,
gledava iste zvezde,
pa vendar vsak s svojo usodo
preživljava dneve,
ki so si podobni.*

*Toda ne obupaj,
bori se za svojo usodo
in se ne prepusti
malodušju.*

*Kajti v življenju se vedno
najde stvar in trenutek,
za katero se je vredno
boriti in potruditi.*

**KONTAKTI INVALIDSKIH
DRUŠTEV ILCO V SLOVENIJI**

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

Ilco Ljubljana



ČLANI

pristopna izjava



Ime

Priimek

.....

Datum rojstva

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Zaposlen/a v

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Živim (ustrezno obkrožite):

1. s partnerjem
2. pri otrocih
3. sam
4. drugo/opiši

Moj socialni položaj je:

1. zelo dober
2. dober
3. slab
4. komaj se preživljam



KLUB SVOJCEV

pristopna izjava



Ime

Priimek

.....

Datum rojstva

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljcev za pomoč svojcem na novo operiranih?

Ustrezno obkrožite:

DA NE

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

Datum

Podpis

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

- NE
- ŠEVTEKU
- DA (ustrezno obkrožite):
70 % 80 % 90 % 100 %

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....
ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:
.....

ILC(o) Ljubljana *20 let*
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma
2. ileostoma
3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

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

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

Datum.....

Podpis.....

----- ✂

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

Dodatne informacije:
tel/fax +386 (0)1 436 21 90
drustvo@ilco-lj.org
www.ilco-si.org

ILC(o) Ljubljana *20 let*
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

PROSTOVOLJSTVO

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.

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).



Ustvarjeno za brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Enodelne (**Flexima**) in dvodelne (**Flexima Key**) medicinske pripomočke za oskrbo kolostome, ileostome in urostome podjetja B.Braun odlikujejo visoka **kakovost, zanesljivost, diskretnost in udobje.**

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

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

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko 080 87 86 ali obiščite www.stoma.si



Zaživite z nami!



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



medIHŠA

trgovina in svetovanje

V naših trgovinah imamo **široko ponudbo medicinsko tehničnih pripomočkov**, ki se izdajajo na podlagi naročilnice:

- pripomočki za **nego in oskrbo stome**
- pripomočki za **oskrbo sladkornih bolnikov**
- obvezilni material za oskrbo vseh vrst **ran in opeklin**
- pripomočki za oskrbo **žená po operaciji dojke** (prsne proteze, lasulje, nedrčki)
- pripomočki za **oskrbo inkontinence**
- križne in kilne pasove, ortoze, bergle, sanitarni program, ...

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

medIHŠA
LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84
ljubljan1@medihisa.si

medIHŠA
LJUBLJANA 2

Kržičeva 7
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30
ljubljan2@medihisa.si

medIHŠA
MARIBOR

Pobreška 8
2000 Maribor

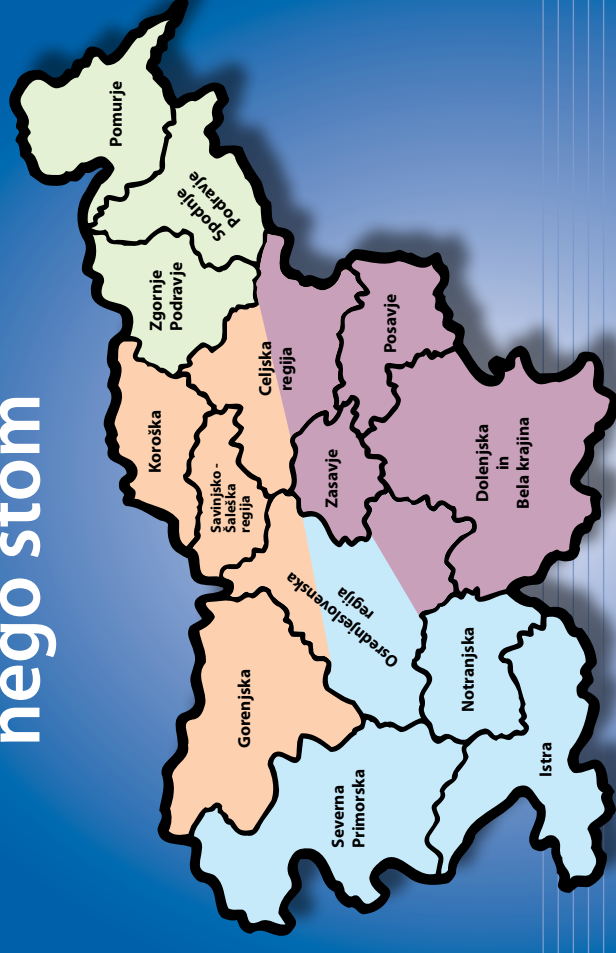
t: 02 300 26 50
maribor@medihisa.si

medIHŠA
BELTINCI

Panonska ulica 3a
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66
beltinci@medihisa.si

Medicinske sestre za zdravstveno nego stom



Bernarda Turk

diplomirana medicinska sestra

GSM: 041 / 382-862

Klara Dižovnik

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

GSM: 051 / 399-830

Karmen Jazbinšek

diplomirana medicinska sestra

GSM: 041 / 677-730

Alenka Petek

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

GSM: 041 / 382-861

SVETOVANJE ■ OSKRBA ■ ZDRAVSTVENA NEGA

Sedež podjetja:

NEGA

NEGA d.o.o.

Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana, tel: 01 / 251 93 41, info@nega.si

PROBIRO



040628874

Nudimo:

- Nove in rabljene fotokopirne stroje, tiskalnike, faxe...
- Novo in rabljeno računalniško opremo
- Ugoden servis računalniške in biro opreme
- Prodaja tonerjev, kartuš in pisarniškega papirja
- Servis na domu ali v vaši pisarni

PE Fotokopirnica Poljanska (Poljanska cesta 22, Ljubljana)

- Barvno in ČB tiskanje in kopiranje do A3 formata
- Skeniranje
- Vezave
- Plastificiranje

tel.: 082057846 email: fotokopirnica@probiro.si

ProBiro, Robert Pergar s.p.

Laze pri Borovnici 20a

1353 Borovnica

info@probiro.si

ID za DDV: SI87933721



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**

 ZGS
Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije
www.zzs.si



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

„Navadil sem se na
občasno popuščanje
pripomočkov za stomo
– menil sem, da je to
normalno.“

Nicholas, oseba s stomo od leta 2010

Premislite še enkrat, rešitev je Brava®

Brava dodatni pripomočki za nego in oskrbo stome so vam že na voljo na vseh
prodajnih mestih – v specializiranih maloprodajalnah in lekarnah.

Več o izdelkih si lahko preberete v brošuri.



Za izdelke, ki niso dobavljivi na naročilnico, lahko zaprosite za vzorce.

Pokličite nas v Coloplastov Center za pomoč uporabnikom na

brezplačno telefonsko številko 080 1007 vsak ponedeljek, torek ali četrtek med 9h in 13h.

Izbirate lahko med vzorci:

- Brava oblikovalni obroček 2,0 mm
- Brava oblikovalni obroček 4,2 mm
- Brava elastični trak
- Brava zaščitni film robčki
- Brava lubrikantni deodorant

Poslali vam bomo dva vzorca izdelka, ki si ga boste izbrali.



Imate vprašanje, težavo, potrebujete nasvet?

Na voljo smo vam na brezplačni telefonski številki **080 1007**.



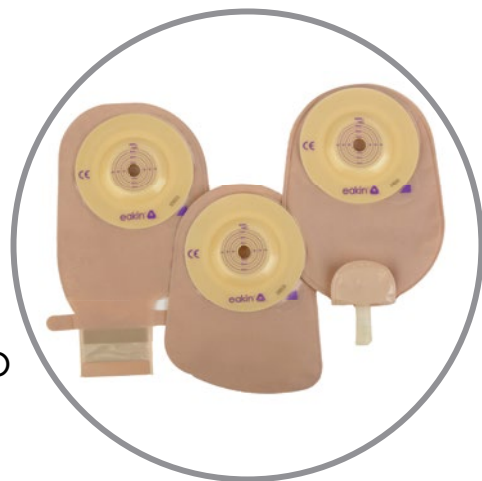
Coloplast A/S
Podružnica Ljubljana
Železna cesta 16
1000 Ljubljana
tel. št.: (01) 280 75 30
brezplačna tel. št.: 080 1007
www.coloplast.si
www.coloplast.com

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

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, Debitela, 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.

