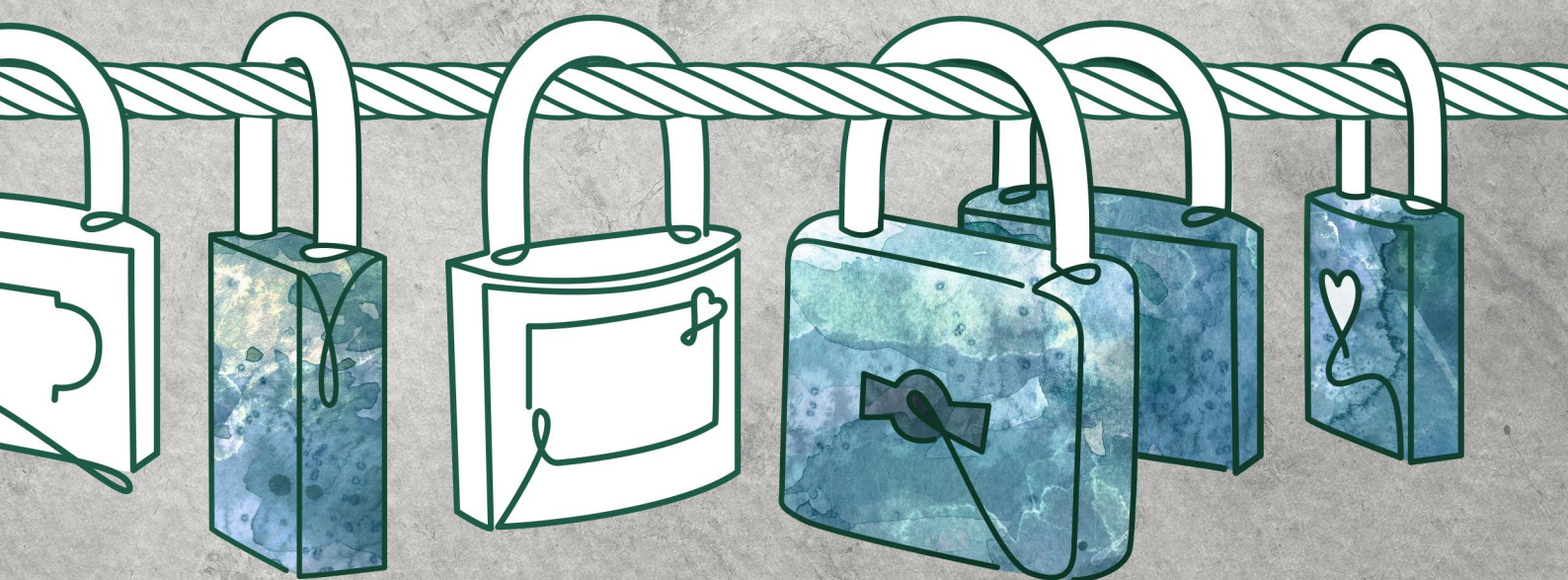
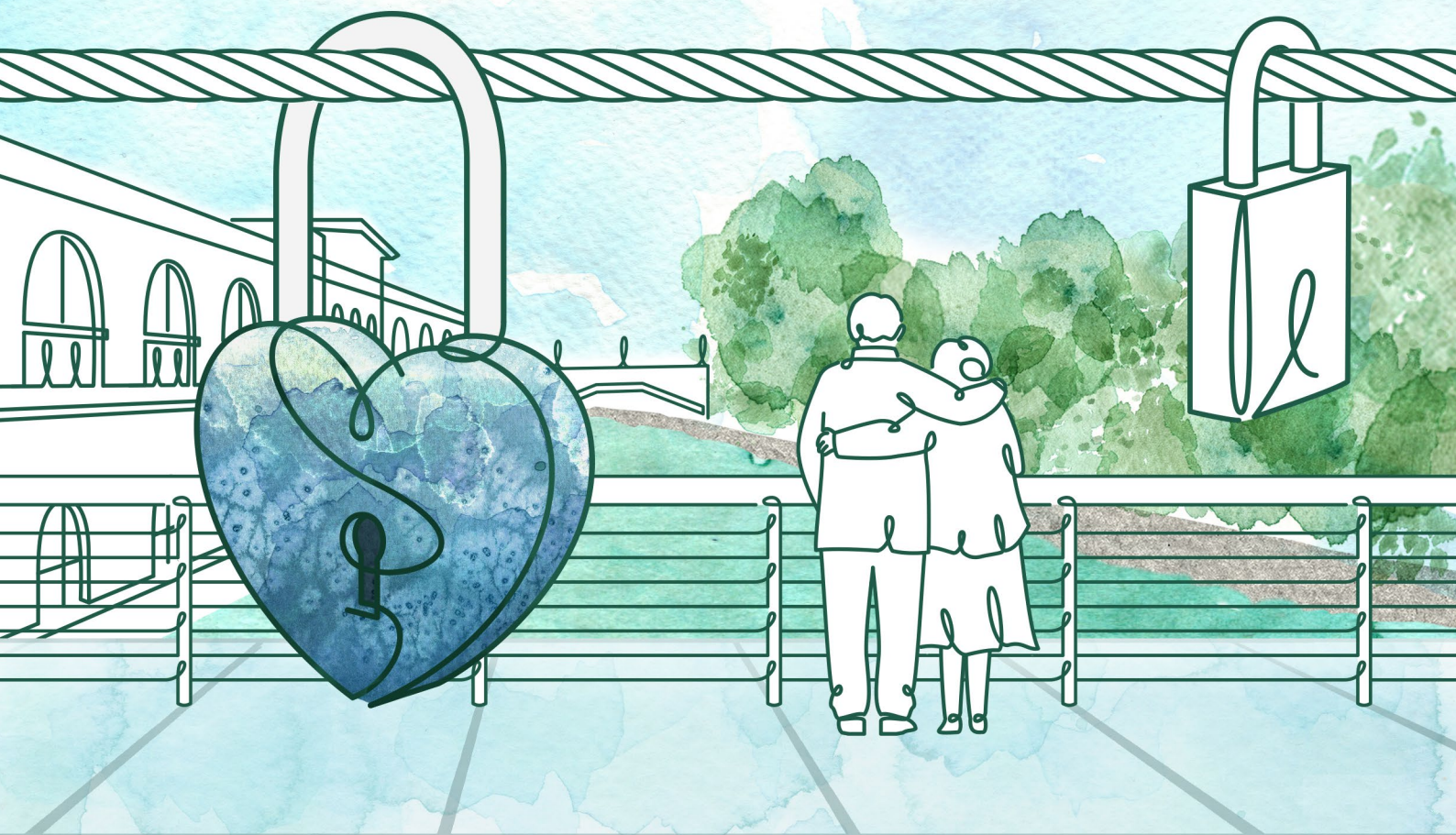


ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO



DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI

PRED VAMI JE DEVETINDVAJSETA ŠTEVILKA IL-COPIS-A, V KATERI VAM PREDSTAVLJAMO NEKAJ DEJAVNOSTI IN DOGODKOV NAŠEGA INVALID-SKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA, KI SMO JIH ORGANIZIRALI V PRETEKLIH ŠTIRIH MESECIH. PREBRALI BOSTE, KAKO SMO SKOČILI V NOVO LETO, KATERE DELAVNICE SMO IMELI, KAM SMO SE ODPRAVILI PLAVAT IN KAKO SO SI NAJBOLJŠI ČLANI PRIBORILI MESTO V ŠPORTNIH EKIPAH, KI SE BODO NA ZVEZNIH ŠPORTNIH IGRAH POMERILE V KEGLJANJU IN STRELJANJU Z ZRAČNO PUŠKO. DODALI SMO ŠE STROKOVEN ČLANEK O NOSEČNOSTI S STOMO IN IZKUŠNJO ŽENSKE, KI JE ZANOSILA TER RODILA S STOMO. SEVEDA PA VAS TUDI TOKRAT SEZNANJAMO S PRAVICAMI, KI JIH IMAJO OSEBE S STOMO IN VAS VABIMO, DA SE VČLANITE V NAŠE DRUŠTVO. DEJAVNOSTIM SMO DODALI ŠE SODELOVANJE Z RADIOTELEVIZIJO SLOVENIJA, SAJ SMO Z EKIPO SOUSTVARILI ENO IZMED ODDAJ AH, TA LETA, V KATERI SI LAHKO OGLEDATE ZGODBO O ŽIVLJENJU S STOMO, DELO NAŠIH PROSTOVOLJCEV NA TERENU, V STUDIJSKEM DELU ODDAJE PA SVA Z ABDOMINALNIM KIRURGOM SPLOŠNE BOLNIŠNICE JESENICE MAG. MIRANOM REMSOM PREDSTAVILA STOMO IN IZKUŠNJE Z NJO. ODDAJA AH, TA LETA JE ODDAJA JE NA SPOREDU VSAK PETEK OB 17.15 NA PRVEM PROGRAMU TELEVIZIJE

SLOVENIJA. ODDAJO Z NASLOVOM ŽIVLJENJE S STOMO PA SI LAHKO OGLEDATE V SPLETNEM ARHIVU RTVSLO NA POVEZAVI: <https://www.rtvsl.si/tv/oddaja/173251416>.

V ODDAJI BOSTE SLIŠALI TUDI MOJO IZKUŠNJO S STOMO. TUDI JAZ JO IMAM IN TUDI JAZ SEM SE MORAL Z NJO NEKAKO SPRIJAZNITI TER SE PO OPERACIJI SPET VKLJUČITI V AKTIVNO ŽIVLJENJE, KOT SEM GA IMEL PREJ. NE BOM REKEL, DA MI NI BILO TEŽKO, A MORDA MI JE BILO LAŽJE, KER STOME ŽE OD ZAČETKA NISEM SKRIVAL. PREDVSEM PA SE NISEM OBREMENJEVAL Z VPRAŠANJI »KAJ BODO DRUGI REKLI«. NAJPOMEMBNEJE JE, DA SEM ŽIV IN DA LAHKO UŽIVAM ŽIVLJENJE BREZ BISTVENIH OMEJITEV.

ZAVEDAM SE, DA JE MARIKOMU TEŽKO Povedati, da ima stomo. Še težje je, ko ti kirurg pove, da jo boš dobil. S tem dejstvom smo se morali sprijazniti vsi, ki stomo imamo. Morali smo začeti spet »normalno« živeti, res da malo drugače, vendar moramo biti stomi hvaležni, saj zaradi nje še vedno živimo in življenje uživamo po svojih možnostih. Zato se je treba čim prej vrniti v družinsko in družbeno življenje, kakršnega smo imeli pred operacijo.

Ko sem se vključil v ilco društvo je šlo vse lažje, spoznal sem osebe, ki so že imele

stomo. Pогоvarjali smo se o raznih situacijah, od izkušenih oseb s stomo sem dobil koristne napotke o negi stome, ugotovil sem, da se še vedno lahko kopam v bazenu ali morju, kolesarim, potujem. Najbolj pa mi je koristilo dejstvo, da sem prišel med pozitivne ljudi z veliko življenjske energije.

ZDAJ TUDI SAM DELUJEM KOT PROSTOVOLJEC IN S SVOJIMI IZKUŠNJAMI LAHKO POMAGAM NOVO OPERIRANIM, NJIHOVIM PARTNERJEM IN SVOJCEM.

IZ LASTNIH IZKUŠENJ SVETUJEM VSEM, KI SE SO-OČATE S TO TEŽKO BOLEZNIJO, DA SE VKLJUČITE V ILCO DRUŠTVO SAJ SMO SKUPAJ MOČNEJŠI IN LAHKO HITREJE NAJDEMO REŠITEV ZA TEŽAVO, KI SE VAM ZDAJ ZDI NEREŠLJIVA.

Predsednik društva
Zoran Terlav



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 okrevaljem po operaciji in rehabilitaciji?
- 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

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)
- invalidnine za telesno okvaro – denarno nadomestilo za telesno okvaro
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro ali več ob registraciji osebnega avtomobila do 150kW.
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

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

Kodeks pravic

Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

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

Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, Živeti sproščeno

Ocena telesne okvare

Osebam s kolostomo	80 % TO
Osebam s ileostomo	90 % 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.*

strokovni prispevek

NOSEČNOST IN STOMA

prof. dr. Mirko Omejc, dr. med.
Lucija Vegan, štud. med.
Andrej Omejc, štud. med.

V strokovni literaturi je objavljenih relativno malo raziskav o poteku in izidu nosečnosti pri bolnicah s stomo. Zaradi bremena bolezni, ki je botrovala namestitvi stome in zaradi fizičnih in psihičnih omejitev zaradi stome same, so misli o načrtovanju družine pri bolnicah s stomo pogosto polne negotovosti in tesnobe. Temu prav gotovo ne pripomore dejstvo, da je omenjeni problematiki namenjeno le malo literature, ki je širši javnosti slabše dostopna. Namen sestavka je seznaniti bralca s temeljnim sporočilom; Tako kot vsaka nosečnost tudi nosečnost pri bolnicah s stomo predstavlja izziv z določeno mero tveganja, ki pa kljub temu v veliki večini primerov vodi v rojstvo zdravega otroka brez poslabšanja zdravja matere.

Glavni indikaciji za namestitev stome v rodni dobi sta kronična vnetna črevesna bolezen (ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen) in familiarna adenomatozna polipoza. Pri ženskah v rodni dobi najpogostejše srečamo ileostomo. Kronična vnetna črevesna bolezen se najpogostejše izrazi v tretjem desetletju in je pogostejša pri ženskah. Poteka v zagonih in remisijah in negativno vpliva na možnost zanositve. Terapija je konzervativna z zdravljenjem in kirurška z odstranitvijo prizadetega dela črevesa. Oba omenjena načina zdravljenja prav tako lahko vplivata na plodnost. Kljub temu lahko večina bolnic ob vzdrževanju remisije bolezni, prilagoditvi medikamentozne terapije in sodobnim kirurškim postopkom (tudi ob na-

mestitvi stome) zanosi po naravni poti. Z namenom optimizacije stanja bolezni in terapije je pred poskusom zanositve smiselno posvet z zdravnikom.

Familiarna adenomatozna polipoza je dedna bolezen, ki se izraža s številnimi polipi v steni debelega črevesa. Ker imajo ti polipi maligni potencial, se zdravi kirurško z odstranitvijo debelega črevesa, tvorbo pelvinega rezervoarja ali formiranjem stalne stome. Tudi bolnice s familiarno adenomatozno polipozo lahko spontano zanosijo in po nezapleteni nosečnosti rodijo zdravega otroka.

Pri vnetnih boleznih črevesa, kjer je operacija neizogibna, je načrtovanje nosečnosti varneje po oskrbi s stomo. Operacija in oskrba s stomo običajno zmanjša aktivnost bolezni, nosečnost pa je posledično povezana z manj zapleti. Po namestitvi stome zanositev ni zaželeno pred 6. mesecem, saj tkivo po operaciji potrebuje določen čas za okrevanje.

Med nosečnostjo se vsaka stoma spremeni. V veliki večini primerov gre za povsem fiziološke spremembe, ki zahtevajo zgolj nekaj prilagoditev nege. Redko se med nosečnostjo v povezavi s stomo pojavijo zapleti, ki pa jih ob hitrem prepoznavanju in ustrezni oskrbi lahko dobro obvladamo. Ključna je bolničina sposobnost prepoznavanja t.i. »red flag« opozorilnih znakov, poznavanje možnih zapletov in dobra komunikacija z zdravnikom ob nastanku kakršnihkoli sumljivih sprememb.

Fiziološke spremembe stome se pojavljajo v celotnem obdobju nosečnosti in se nanašajo predvsem na izgled stome in peristomalne kože, ne vplivajo pa na njeno funkcijo. Z rastjo ploda v maternici postane stoma pogosto manj izbočena, njen premer se poveča, peristomalna koža pa se izravna. Z napredovanjem nosečnosti se tudi stoma lahko izravna ali celo retrahira, kar pa običajno ne vpliva na njeno funkcijo. Omenjene spremembe pogosto zahtevajo spremembe nege in pripomočkov za nego stome (npr. prilagoditev izreza na kožni podlogi, uporaba bolj prilagodljivih kožnih podlog,...), a z izjemo draženja peristomalne kože in nastankov laceracij na stomi ne prinašajo posebnih tveganj. V izogib poškodb peristomalne kože je priporočljivo skrbno spremljanje morebitnih kožnih sprememb zaradi zatekanja stomalnega izločka pod kožno podlago. Zaradi povečanega obsega trebuha lahko stoma izgine iz vidnega polja, zato je možna tudi potreba po uporabi ogledala. Do sprememb videza stome pride tudi po porodu. Peristomalna koža se znova naguba, stoma pa se znova bolj izboči, kar lahko znova zahteva prilagoditev pripomočkov za nego. Omenjene spremembe so povsem normalne in ne predstavljajo razloga za skrb. Med redke resnejše zaplete spada dehidracija

in elektrolitno neravnovesje predvsem v prvem tromesečju, med zaplete v drugem in tretjem trimesečju, ki so sicer pogostejši pa zapora črevesja, prolaps stome, parastomalna hernija, krvavitev in zožitev stome.

Bolnice z ileostomo imajo večje tveganje za razvoj dehidracije ob jutranjih slabostih in bruhanju. Slabost tudi zmanjša apetit, kar posebno pri bolnicah s stomo lahko vodi v malnutricijo mame in ploda. V primeru močnejših jutranjih slabosti je indiciran poostren nadzor bolnice in po potrebi intravensko nadomeščanje tekočine in hranil.

Incidenca zapore črevesa pri nosečih ženskah s stomo je nizka, kljub temu pa je potrebna pozornost ob morebitnem pojavu alarmantnih znakov. Ti so ponoven pojav jutranjih slabosti, bruhanja in bolečin v trebuhu v napredovalih obdobjih nosečnosti. Ker se omenjena težava pojavlja v zadnjem delu nosečnosti, je pomembna diferenciacija bolečine zaradi zapore črevesa z morebitnimi krči maternice ob koncu nosečnosti. Zapora črevesa ne pomeni nujno kirurškega posega, saj jo je možno razrešiti tudi s konzervativnimi metodami. Po drugi strani pa je zapora črevesa lahko vzrok za indukcijo poroda oz. končanje poroda s carskim rezom, če je potrebna kirurška intervencija za razrešitev zapore.



Prolaps stome lahko povzroči napenjanje zaradi bruhanja. Običajno se ta zaplet reši z ročno repozicijo in le izjemoma s kirurškim posegom po porodu. Ta je potreben zelo redko, saj se pri večini bolnic, kjer ročna repozicija ni možna, težava po porodu razreši sama od sebe.

Ob rasti uterusa lahko raztezanje trebušne stene vodi v povečanje odprtine v trebušni steni, skozi katero je napeljeno črevo. Posledica je nastanek parastomalne kile. Tudi ta zaplet le redko zahteva kirurško intervencijo in se običajno po porodu sam razreši. V izogib parastomalni kili se priporoča uporaba kilnega pasu.

Med možnimi zapleti se v literaturi omenja še krvavitev, ki je običajno posledica neustrezne nege (pretesen izrez na kožni podlagi) in zožitev stome. Slednje zahteva posebno spremljanje in v primeru motnje prehodnosti črevesne vsebine hitro razrešitev.



NAČIN PORODA

Pri bolnicah s stomo vaginalni porod nikakor ni kontraindiciran. Ravno nasprotno je vaginalni način poroda celo bolj zaželen, saj se tako izognemo ponovni operaciji in njenim posledicam v trebušni votlini, kjer so že prisotne adhezije in brazgotine po prejšnjem posegu. Kljub temu pa je prag odločanja za rojstvo s carskim rezom nekoliko nižji. Zanj se odločamo ob na primer slabo kontrolirani osnovni bolezni in številnih

predhodnih operacijah, tveganih nosečnosti, ... Glavno tveganje vaginalnega poroda je poškodba analnega sfinktra, ki lahko prepreči kasnejšo rekonstrukcijo. Kljub temu pa koristi vaginalnega načina poroda omenjeno tveganje pretehtajo. Ob odsotnosti povsem jasnih smernic mora biti torej odločitev o načinu poroda individualizirana za posamezno bolnico in sprejeta multidisciplinarno.

POROD PRED ALI PO ODSTRANITVI ZAČASNE STOME ?

Pojavlja se vprašanje, ali je načrtovanje nosečnosti bolj smiselno pred ali po morebitni rekonstrukciji prebavne cevi. V splošnem velja, da je pri vaginalnem načinu poroda nekoliko višja možnost nastanka fekalne inkontinence zaradi okultnih okvar analnega sfinktra. Pojavnost fekalne inkontinence je nekoliko višja pri bolnicah po rekonstrukciji prebavnega trakta, saj pri bolnicah s pelvinim rezervoarjem (pouchem) na dolgi rok po porodu lahko pride do disfunkcije pelvinega rezervoarja. Tovrstnih zapletov pri porodih bolnic s stomo sicer ni, vendar pa nosečnost s stomo prinaša v prejšnjih odstavkih omenjena tveganja. Jasnega odgovora na to, ali je nosečnost bolj zaželen v času s stomo ali po rekonstrukciji prebavne cevi, ni. Predvsem je potrebno poudariti, da je v obeh primerih izid nosečnosti s stališča porodne teže, časa poroda, komplikacij in morebitnih urgentnih carskih rezov dober in primerljiv s splošno populacijo.

Nosečnost pri bolnicah s stomo poteka najpogostejše brez zapletov, njen izid pa je povsem primerljiv s splošno populacijo. Po namestitvi stome je zanositev zaželena po najmanj 6 mesecih. Med nosečnostjo so vedno prisotne vizualne spremembe stome, ki v veliki večini ne predstavljajo razloga za skrb. Bolnica naj bo v tem času zgolj bolj pozorna na zgoraj navedene opozorilne znake. Ključen je nadzor in redne kontrole osnovne bolezni. Pomembna je tudi skrb za ustrezno prehrano (obroki z manj maščobami in sladkorja) in hidracijo. Zaželen način poroda je vaginalni in je tako pri bolnicah s stomo kot tudi pri bolnicah po rekonstrukcijski operaciji povezan z dobrim izidom.

prostovoljstvo



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 vodje naših prostovoljcev:

041 800 210 (Renata),

031 848 481 (Zoran),

031 280 306 (Ksenija),

in se dogovorite za termin.

PO OPERACJI

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).

druženje

DELAVNICE, MERITVE IN POSVETI

• 6. december 2022 •

Tudi tokrat je bilo v dvorani na sedežu Društva ILCO Ljubljana živahno, saj se je delavnice ročnih spretnosti in preverjanja zdravja udeležilo precej oseb stomo in njihovih svojcev.

Delavnico ročnih spretnosti sta vodila Ksenija in Janez Oblak. S seboj sta prinesla nekaj materiala za izdelavo novoletnih voščilnic. Vsak se je prepustil svoji domišljiji in ustvarjalnosti, saj je bilo veliko različnih materialov in pripomočkov za izdelovanje. Z nekaj truda so ob zavzetem ustvarjanju in prijetnem klepetu nastale lične voščilnice. Poleg voščilnic pa smo posejali še božično žito. Najprej smo okrasili lončke (kozarčke), nato pa smo jih napolnili z zemljo in žitom, ki sta ga prinesla Ksenija in Janez.



Motivacija za lično in zavzeto izdelovanje izdelkov je bila velika, saj bodo ti izdelki krasili naše domove v prihajajočih prazničnih dneh, voščilnice pa bomo poslali sorodnikom in drugim ljubim osebam. Veliko voščilnic so člani podarili društvu, da bomo lahko pisali našim partnerjem in društvom, s katerimi prijateljujemo.

V dvorani so bili tudi predstavniki proizvajalcev pripomočkov za nego stome ConvaTec, ki sta jih predstavili Saša Oberstar in Suzana Majcen. Imeli sta kar precej dela, da sta odgovorili na vsa vprašanja in nam praktično pokazali, kako se uporablja nekatere njihove pripomočke. Istočasno je bilo v sosednjem prostoru merjenje krvnega sladkorja in krvnega tlaka, ki sta

ga izvajali Valerija Palkovič, dipl. m. s. in Beti Zafran, mag. zdr. nege. iz Zdravstvenega doma Ljubljana – Šiška. Meritve sta opravile za vse udeležence delavnice ročnih spretnosti, zato smo iz njihovega prostora odhajali vsak s svojim izvidom – eni bolj, drugi pa manj zadovoljni z zapisanim.

Po meritvah so se člani o svojih zdravstvenih težavah lahko tudi individualno posvetovali z medicinskima sestrama.

Prisotnost in zadovoljstvo udeležencev je dokaz, da naša srečanja in druženja članom društva zelo veliko pomenijo, zato smo si ob slovesu obljubili, da se kmalu spet srečamo.



druženje

ZAKLJUČEK LETA S KULTURNO-ZABAVNIM PROGRAMOM

• 16. december 2022 •



Za nami je še eno aktivno in delovno leto, polno
lepih doživetij in pristrčnih srečanj. Praznične
okrasitve in lesketanje lučk so nam oznanile, da
je čas za skupno slovo od leta 2022. Člani Inva-
lidskega društva ILCO Ljubljana smo se tokrat
odločili prirediti zaključek leta v Planinskem
domu Gore nad Hrastnikom.

Ob 12.30 smo se izpred društva na Parmovi od-
peljali proti Hrastniku, spotoma pa pobirali naše
člane. Bolj ko smo se vzpenjali in bližali cilju, več
je bilo snega in ko smo prispeli do planinskega
doma, smo se znašli v pravi zimski idili.
Prostor je bil že pripravljen, glasba z ansam-
blom Bajuk pa tudi, zato so se nekateri lahko
že kar takoj zavrteli ob prijetnih zvokih.
Najprej smo opravili formalnosti ob zaključ-
ku leta. Predsednik Zoran Terglav je na kratko



”

*Bolj kot smo se vzpenjali
in bližali cilju, več je bilo
snega in ko smo prispeli do
planinskega doma, smo se
znašli v pravi zimski idili.*

predstavil dogodke v letu 2022, nekatere načrte za prihajajoče leto in se zahvalil vsem, ki so kakorkoli pomagali pri organizaciji in izvedbah dogodkov v društvu.

Članica Marija je imela rojstni dan, zato smo ji vsi zapeli in zaželeli še veliko let.

Postregli so nam zokusnim kosilom, seveda tudi tu ni šlo brez klepeta in dobre volje. Potem pa smo vsi zaplesali. Rajanje se je nadaljevalo z igrami, smehom, plesom, petjem in odličnim vzdušjem.

Prišel je tudi Božiček, ki je vsakega obdaroval in se fotografiral z njim. Dal nam je nekaj nasvetov ter obljubil, da nas prihodnje leto zagotovo spet obišče.

Priredili smo tudi poroko članice Ružice in člana Jožeta, dveh srčnih prijateljev, ki sta se spoznala v društvu.

Prinesli so večerjo, potem pa je čas do polnoči in Silvestrskega poljuba, s katerim smo si zaželeli sreče in obilo zdravja, ki ga osebe s stomo potrebujemo bolj kot vse drugo.

Zaplesali smo še dva plesa in se hitro odpravili v avtobus, saj je pričelo rahlo snežiti in zmrzovati. Naše slovo je bilo polno lepih želja, stiskov rok in objemov.

Ob tej priliki se vsi zahvaljujemo neutrudnemu predsedniku Zoranu za delo, ki ga opravlja v društvu in mu želimo obilo zdravja, sreče ter veselih dni v letu 2023!



druženje

PRED- NOVOLETNO DRUŽENJE V ZASAVJU

• 20. december 2022 •



Prednovoletno srečanje in druženje oseb s stomo, njihovih svojcev in partnerjev iz Zasavja, ki ga je organiziral STOMA center Trbovlje z direktorico Sonjo Druks in medicinsko sestro Zdenko Rajovic v gostilni Račič v Trbovljah.

Malo smo se pozabavali, najedli, predebatirali in zaplesali ob zvokih dveh harmonikarjev. Zbralo se nas je 25 in bilo je lepo.

Uroš Vizovišek



druženje

SREČANJE PROSTOVOLJCEV IN AKTIVNIH ČLANOV ILCO LJUBLJANA

• 22. december 2022 •



Na sedežu društva smo organizirali sestanek naših prostovoljcev – oseb s stomo, ki obiskujejo in s svojimi izkušnjami pomagajo novo operiranim, njihovim partnerjem in svojcem. Skupaj smo naredili načrt dela za leto 2023. Že nekaj časa ugotavljamo, da nas je premalo, zato smo se dogovorili, da bomo okrepili mrežo naših prostovoljcev. To bomo naredili tako, da bomo organizirali izobraževanja in delavnice za vse tiste, ki si želijo s svojo izkušnjo pomagati ljudem, ki se s stomo šele soočajo. Po sestanku smo se v dvorani pridružili ostalim aktivnim članom, ki so v preteklem letu aktivno

sodelovali pri dejavnostih društva. V dvorani so namreč pakirali pošto in ILCOpis. Tudi to srečanje naših vestnih in prizadevnih članov je potekalo v sproščenem in pozitivnem vzdušju, čeprav smo pogrešali nekatere najaktivnejše člane in prostovoljce. Društvo je organiziralo malico za udeležence, smo si pa tudi nazdravili s penino za uspešno zaključeno leto. Ob penini so se odlično prilegle izvrstne sladice, ki sta jih spekli Lidija M. in Ksenija, za kar se jima seveda najlepše zahvaljujemo. Ob tej priliki se še enkrat zahvaljujem vsem za pomoč pri delovanju in programih društva!

potep MUZEJ, GOTSKA CERKEV IN KULTURNI PROGRAM

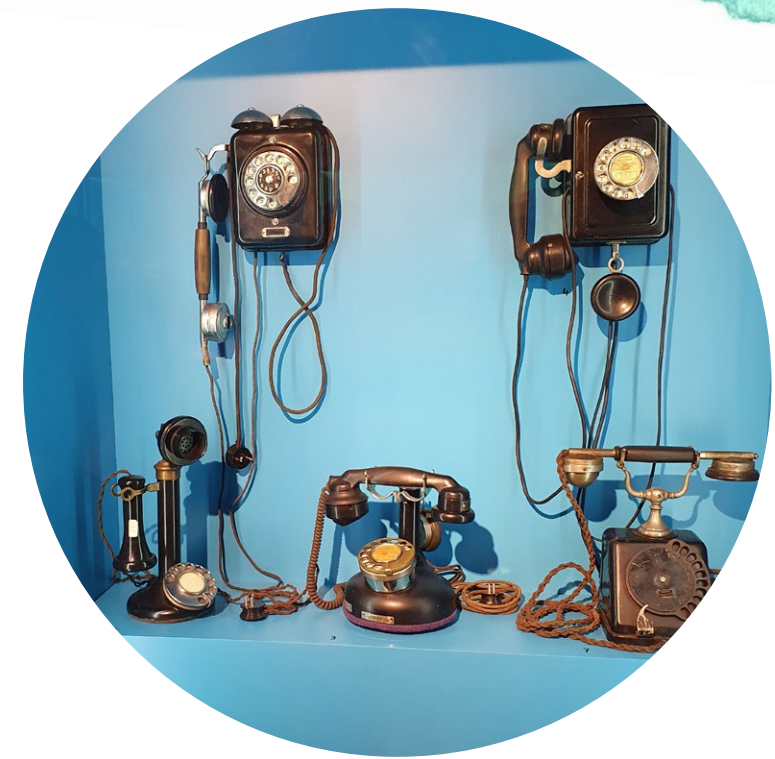
• 8. februar 2023 •

Z invalidskim društvom DiTra smo ob kulturnem prazniku organizirali nekaj dejavnosti, ki so se jih udeležili številni člani obeh društev.

Ob 10.30 uri smo se zbrali pri graščini v Polhovem Gradcu, kjer smo si vodeno ogledali Muzej pošte in telekomunikacij. Iz muzeja smo se odpeljali v Dvor, kjer smo si z vodičem ogledali enkratno gotsko cerkev Sv. Petra.

Odpeljali smo se še do gostišča Kramarjev hram, kjer smo pojedli kosilo. Franci nam je zaigral na harmoniko, gospod Andrej Jelačin – Toni Karjola igralec, režiser, humorist, dramatik, gledališki organizator pa je recitiral nekaj Prešernovih del. Vrhunec programa je bil njegov humoren intervju s Francetom Prešernom. Odigral ga je res enkratno tako, da smo se parkrat nasmejali do solz.

Po programu smo se še malce podružili, nato pa poslovili in odpeljali vsak proti svojemu domu. Čeprav je bil dan mrzel in neprijazen, sta kultura in druženje poskrbela, da nam je bilo toplo pri srcu.



potep KOMEDIJA, DRUŽABNI PROGRAM, DEGUSTACIJA IN KONCERT

• 12. marec 2023 •



Čeprav je bila nedelja, smo se na sedežu društva zbrali ob 10. uri in se z odpeljali proti Metliki in Radovici.

V Radovici smo izstopili iz avtobusa pri šoli »Brihtna glava«, kjer so nas že pričakovali. Zbrali smo se v razredu, vendar tokrat nismo imeli šolske ure, temveč smo si ogledali komedijo: na šaljiv način opisano življenje trdožive, srčne in gostoljubne Belokranjke z naslovom »Življenjske zgodbe trdožive Belokranjke«. Bila je zanimiva, enkratna predstava, na kateri smo se do solz nasmejali in tudi aktivno sodelovali. Res čudovita zamisel za komedijo, ki nas je dejansko zelo prevzela in nas celo pritegnila k sodelovanju.

Po predstavi smo se kar peš odpravili v bližnjo turistično izletniško kmetijo Bajuk, kjer so nam pripravili domače belokranjsko kosilo. Ob kosilu in še po kosilu smo imeli razgovore in izmenjave izkušenj o življenju s stomo med osebami s stomo, svojci – partnerji in novimi člani. Seveda smo nekaj besed namenili tudi izkušnjam s pripomočki za stomo. Tudi tokrat je bilo z nami nekaj novih stomistov.

Za konec so nas domačini peljali še v vinsko klet, kjer smo imeli degustacijo nagrajenih vin,

ni pa manjkala niti belokranjska pogača. Mi ne bi bili mi, če se tudi v kleti ne bi povesečili in zapeli nekaj pesmi.

Ob 16. uri smo se iz Radovice odpeljali v Semič, kjer smo si ob 17. uri v Kulturnem domu ogledali čudovit koncert ansambla Andreja Bajuka z gosti ob izidu nove zgoščenke ansambla. Na koncert nas je Andrej povabil že decembra, ko je igral na našem zaključku leta v Planinskem domu Gore.

Bil je super koncert z veliko gosti (tamburaši, raznimi ansambli ...), nastopili so tudi učenci iz Andrejeve glasbene šole: harmonikarji vseh starosti in solo pevke.

Izredno lep koncert s predstavitevijo avtorskih pesmi in skladb, odlično izpeljan program s hudomušno razpoloženim voditeljem, skratka enkratno. Koncert se je zaključil ob 19. uri in odpravili smo se proti avtobusu ter se odpeljali nazaj proti Ljubljani.

Bil je čudovit dan, poln humorja in glasbe, v katerem je res vsak lahko našel nekaj zase. Vsi udeleženci koncerta iz ILCO Ljubljana se Andreju iz srca zahvaljujemo za povabilo.



potep AKTIVNO PLAVANJE IN RAZGOVORI

• 1. marec 2023 •

Ker smo bili že pošteno naveličani mraza in zimskih oblačil, smo se odločili, da je spet napočil čas za plavanje v morskem parku Thermaris. Vremenska napoved sicer ni bila najboljša, a se v našem društvu, v katerem smo zbrani sami dobrovoljneži, tega nismo prestrašili, zato smo se ob 8.00 uri odpeljali iz Parmove ulice proti Portorožu oziroma Hotelu Bernardin. Prvi del poti nas je spremljal sneg, potem pa ga je zamenjala burja. Svinčeno nebo in neprijetno vreme pa seveda nista skalila vzdušja na avtobusu. Na Belvederju smo se ustavili, da smo pojedli sendviče, si z razgledne točke ogledali Izolo in se privajali na burjo.

”

Naša članica je poudarila bistveno vlogo društva ILCO pri njenem okrevanju in življenju.

V bazenih Termaris Bernardin nam je Zoran razdelil »urce« za vstop v bazene. Eni so se šli takoj kopat, drugi pa so si najprej privoščili kavico. Po kavici smo se tudi »kofetarji« hitro preoblekli v kopalke in se prepustili prijetno topli bazenski vodi, ki ji pravijo tudi mlado morje, saj naj bi vsebovalo enako količino mineralov in drugih snovi, kot naše morje ob nastanku pred približno 250 milijoni let. Med plavanjem smo opazovali zanimivo svinčeno sivo nebo s še temnejšimi oblaki, burja pa se je malce umirila, a ni pojenjala. Ob 11.30 uri je na bazen prišla snemalna ekipa Radiotelevizije Slovenija, ki bo za oddajo *Ah, ta*

leta, ki je na sporedu vsak petek ob 17.20 uri na prvem programu Televizije Slovenija, posnela celo oddajo o življenju s stomo. V oddaji bo tudi osebna zgodba ene izmed naših članic, zato je ekipa posnela intervju z njo in njenim možem. Ker pa je članica poudarila bistveno vlogo našega društva pri njenem okrevanju in življenju na sploh, jo je ekipa posnela tudi med preživljanjem časa z nami.

Ker nam je del dneva sledila kamera, se nam je zdelo, da čas tokrat teče še hitreje kot takrat, ko je človeku samo lepo, je čas namenjen plavanju bliskovito minil. Sledila je lahen tek po stopnicah do cerkvice pred katero se po navadi fotografiramo, potem pa smo pohiteli na avtobus, ki nas je odpeljal na zasluženo in zelo okusno kosilo v Gostilno Jasna.

Po kosilu, ko se je TV ekipa od nas poslovila, smo se vodeno pogovarjali. Tokrat se nam je na izletu pridružilo nekaj novih oseb s stomo in njihovih svojcev in njim smo se še posebej posvetili. Tudi na vožnji nazaj v Ljubljano nas je spremljala burja, a nam ni skalila prijetnih misli o dobro izkoriščenem dnevu in sreči, da smo v društvu srčni in prijetni ljudje.



predavanje

PREDAVANJI IN RAZGOVORI

• 3. februar 2023 •

Organizirali smo dve predavanji: »Kako čustva vplivajo na naše telo, bolezni in zdravje« in »Sprostitev ob zgodbah in kitari«, ki ju je vodil Andrej Pešec, univ. dipl. pol. z Zavoda znanje za življenje.

Že ob prihodu je udeležencem ponudil doma pečene piškotke in se predstavil.

Najprej je razložil, da različna čustva in čustvena stanja različno vplivajo na bolezni organov v našem telesu.

V nadaljevanju je še bolj konkretno pojasnil, kako določeno čustvo lahko bolezensko vpliva na posamezen organ: srce, kožo, ščitnico, pljuča, jetra ...

Povedal je tudi, da lahko določena čustva vsaj delno obvladujemo oziroma nadziramo ter po-

jasnil, kako dnevna rutina in negativna čustva vplivajo na nas. Pokazal nam je tudi nekaj sprostitvenih tehnik.

Predavanje je zaključil ob 11.15 uri.

Po odmoru je Andrej nadaljeval z drugo temo in sicer »Sprostitev ob zgodbah in kitari«. Povedal je nekaj življenjskih zgodb, nekajkrat zaigral na kitaro, malo smo tudi mi zapeli.

Po predavanju nam je naš stomist Bojan predstavil svoj patentiran prenosljiv stolček, ki ga lahko povsod uporabljamo, ne glede na teren. Imeli smo še razgovore med stomisti in svojci, se okrepčali z malico in se še naprej prijetno družili. Dogodka se je udeležilo veliko novih oseb s stomo in njihovih partnerjev.



PREDAVANJE

"Kako čustva vplivajo na naše telo, bolezni in zdravje"

»Je stres dober ali slab?« rad vprašam goste na predavanjih. »Slab,« pravijo nekateri: »Slab, definitivno«. Drugi pravijo: »Slab je, ko ga je preveč.« Nekateri pa povedo: »Dober, dober. Stres je dober.«

Je rdeča lučka, ki se prižge v avtu, ko nam zmanjkuje goriva, dobra ali slaba? Dobra, seveda. Slaba za denarnico, dobra za nas. Je stres, ko smo po dolgih izmenah izmučeni slab? Ni? Pove nam, da potrebujemo kvalitetno, celostno regeneracijo. Zato je treba znati razbrati, kaj nam čustva sporočajo. Včasih nam preprosto sugerirajo potrebo po počitku, gibanju, pogovoru, druženju, sprostitvi ali pa spremembo razmišljanja, delovanja in pogleda na svet: le-ta namreč v največji meri vpliva na naše občutke.

Moj izjemno sposoben dedek je rad malo za šalo malo zares rekel: »Najprej se bomo zmenili, potem pa bo tako, kot bom jaz rekel ...«

Neka komanda tako v operacijskih sobah, podjetjih in družinah seveda mora biti, vseeno pa je treba znati biti fleksibilen, saj se nikdar nič ne izide povsem po naše.

Čudežna tabletko za mir ne obstaja: obstaja pa čudežni način življenja.

Zelo pogost vzrok za stres in ostale neprijetne emocije je preveč črno-bel pogled na svet. Zelo težko je namreč katerokoli situacijo in izkušnjo samo po sebi označiti bodisi za dobro bodisi za

slabo, saj vsi vemo, kako dragocene in legendarne nauke ter spremembe so nekateri povzeli iz navidezno najbolj neprijetnih in »negativnih« situacij. Po hudih težavah z zdravjem sem postal precej bolj hvaležen, ponižen in spoštljiv, kot sem bil pred njo. Prav tako sem se začel zavedati, da nam bo slej ko prej odvzeto vse, kar vemo in poznamo. Na meni pa je, ali reči izpustim sam, ali pa mi bo zdravje in osebe, ki jih imam rad, iz rok iztrgal čas.

»Dobrota je sirota ... Narod je žleht ...«, rad reče marsikdo. Ne, ne, ni res. Dobrota je edini smisel življenja, a mora biti izražana pravilno, glede na vse dane okoliščine, brez pričakovanj in skritih motivov dobivati karkoli v zameno.

Nekdo, ki začne inteligentno in ljubeznivo doprinarjati življenjem vseh, in s tem služiti življenje, naravo, veselje, Boga, postane miren, zadovoljen, sproščen in preskrbljen v vseh pogledih.

Andrej Pešec, Znanje za življenje

rekreacija

TEKMOVANJE V BADMINTONU, PIKADU IN PRSTOMETU

• 25. februar 2023 •



Z invalidskim športnim društvom DiTra in gosti smo organizirali tekmovanje v badmintonu, pikadu in prstometu.

Hladnemu jutru navkljub, smo se ob 9.45 uri zbrali pred OŠ Ivana Groharja v Škofji Loki. Ko so nam odprli telovadnico, smo se v garderobi preoblekli in odšli v telovadnico, kjer so že bila pripravljena igrišča za badminton.

Jože Kordež nam je razložil številna pravila za badminton. Po pozornem poslušanju smo začeli z ogrevalnim treningom, kjer smo se pravil učili v praksi. Ogrevanje je bilo zelo aktivno, saj smo tisti, ki ne igramo badmintona že čutili mišice, prepotili smo se pa tudi že pošteno.

V zgornjih prostorih telovadnice so zbirali prijave za pikado in prstomet in razložili pravila tekmovanja.

Tekmovanje v badmintonu po točkah se je začelo. Vsi igralci so se zavzeto borili. Predvsem mi amaterji smo se nadvse trudili in si domišljali, da kaj znamo, a so nas profesionalci kar dobro

utrudili. Seveda smo imeli veliko športne volje in duha, tako da se zlepa nismo dali, saj noben »amater - začetnik« ni ostal brez točk.

Istčasno so se pod budnimi očmi sodnikov odvijala tudi druga tekmovanja.

Moram pa povedati, da smo pri badmintonu resnično razgibali in spravili v pogon prav vse mišice. Res odlična rekreacija za celo telo. Ob 12.30 smo zaključili s tekmovanji in razglasili rezultate.

Po tekmovanju smo se odpeljali na kosilo v restavracijo Klementina v Pungert. Čas smo izkoristili za naše običajne pogovore s sočlani: o življenju s stomo in naših pravicah. Ker pa smo imeli športne igre z društvom transplantiranih, smo lahko spoznali tudi njihove težave. Pogovarjali smo se tudi o naših društvih in načrtih za meddruštveno sodelovanje na različnih področjih tudi v bodoče.

Hvala IŠD DiTra za povabilo in odlično organizacijo tekmovanj.





rekreacija

ŠPORTNE IGRE DRUŠTVA

• 27. marec 2023 •

Ob 9.30 uri smo se zbrali na Malenškovi ulici v Ljubljani, kjer že vrsto let potekajo športne igre Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

Vsi, ki smo se zbrali, smo bili polni športne vneme, želje po druženju in smo že komaj čakali na tekmovalce. Tudi tokrat je vladalo prijetno in razigrano športno vzdušje.

Po opravljenih formalnostih smo pod budnim očesom vodij pričeli s posamičnimi boji za uvrstitev v ekipe, ki so tekmoval v kegljanju in streljanju z zračno puško. Ekipe nas bodo zastopale na tekmovalstvu Zveze društev ILCO Slovenije, ki bo 24. aprila 2023.

Razgreti tekmovalci so s svojo športno vnemo in rezultati prekašali sami sebe. Navijači pa so bučno navijali in s svojim navijanjem zabavali tekmovalce. Še sreča, da nismo profesionalni športniki in tekmuje predvsem za zabavo, saj smo se navijanju od srca nasmejali kar med tekmovalcem.

Sodniki posameznih panog so z budnim očesom spremljali tekmovalce in skrbno zapisovali vsako točko.

Zadovoljni z doseženimi rezultati smo se odpravili v gostišče Jurman, kjer smo razglasili rezultate in podelili zaslužene medalje. Sledil je bučen aplavz in čestitke vsem prejemnikom medalj. Seveda smo za spomin posneli tudi s fotografijo dobitnikov medalj. Po podelitvi smo si privoščili okusno, predvsem pa zaslužno kosilo.

Pred in po kosilu smo imeli tudi razgovore med stomisti, svojci in partnerji ter nadaljevali kratko druženje z veliko mero pozitivne energije in dobre volje. Ugotovili smo tudi, da so naše športne igre dokaz, da osebe s stomo invalidnosti navkljub, zmoremo marsikaj. Nekateri med nami čakajo zvezne igre, zato gremo trenirat!!!



~na naslovnici~

MESARSKI MOST



Tokrat vam v duhu povezovanja predstavljamo most, ki smo ga ljubljanci hitro sprejeli za svojega, čeprav bo 10. julija star šele 13 let. Uradno se imenuje Mesarski most, a ga ljudje bolj dojemajo kot most ljubezni. Ima namreč ograjo, ki je naravnost vabila, da zaljubljeni nanjo obesijo ključavnico in zaklenejo svojo ljubezen. Menda naj bi zaljubljeni po vsem svetu idejo za to dobili v romanu Federica Moccie *Želim si te (Ho voglia di te)*, v katerem sta zaljubljenca ključavnico s svojima imenoma zataknila na tretjo ulično svetilko na rimskem mostu Ponte Milvio, se poljubila in ključ vrgla v reko Tiber. Ključavnice zaljubljenecv tako najdemo na mostovih v Rimu, Parizu, Moskvi, Veroni v Pecszu na Madžarskem, na Kitajskem in najbrž še marsikje drugje.

Mesarski most pa sicer nima prav romantičnega imena. Ime izhaja iz dejstva, da po njem lahko s Petkovškovega nabrežja pridemo do pokritih tržnic namenjenih mesnim izdelkom. Most je na tem mestu predvidel že arhitekt Jože Plečnik, a seveda ne v taki obliki. Mesarski most je namreč zasnoval arhitekt prof. Jurij Kobe. Pa tudi okrasje mostu, kipi akademskega kiparja Jakova Brdarja, ni prav romantično, a je vseeno

navdihujoče in k razmišljanju spodbuja še posebej tiste, ki poznajo antične, judovske in krščanske mite. Na strani tržnice nas pričakata iz raja izgnana Adam in Eva, sredi mostu stoji samovšečni Satir, nad stopnicami, ki vodijo na most na Petkovškovem nabrežju pa na nas preži bežeči Prometej. Antični polbog oziroma Titan je iz gline ustvaril ljudi, ki jim je dušo vdahnila boginja Atena. A ker niso častili bogov, jim je Zevs vzel luč, zato je Prometej z Olimpa ukradel ogenj. Poleg ognja pa je ljudem prinesel še abecedo, številke, umetnost in druga znanja ter veščine. Zevsa je Prometejevo kljubovanje tako razsrdilo, da ga je priklenil na goro, kjer mu je orel čez dan kluval jetra, ki pa so ubogemu kaznjencu vedno znova zrastle. Idejo zanj je Jakov Brdar dobil, ko je v ateljeju iz gline oblikoval oblikoval Adama, ki pa mu je ponoči odpadel trebuh iz težke gline. Mesarski most tako predstavlja nastanek človeštva in je most med antičnim in krščanskim mitom o nastanku sveta in ljudi.

Na ograjah mosta lahko podrobno preučimo žabe, ribe in školjke, na katere sicer ljudje tudi zaklepajo ključavnice, kar pa ni najbolj zaželeno, saj gre vendarle za unikatno umetniško delo.



člani pišejo

ŽIVLJENJSKA ZGODBA O STOMI, NOSEČNOSTI IN PORODU Z NJO

IRENA GUBANC JE OBLIKOVALKA IN ILUSTRATORKA, KI IMA STOMO ŽE ŠESTNAJST LET. DOBILA JO JE ŠE PREDEN JE POSTALA MAMA, ZATO SMO JO PROSILI, DA Z NAMI DELI SVOJO IZKUŠNJO.

Zakaj in kdaj si dobila stomo?

Pri tridesetih letih so mi diagnosticirali ulcerozni kolitis. Ker sem bila do takrat popolnoma brez zdravstvenih težav, se za diagnozo nisem kaj dosti zmenila. Vendar se je ta hitro spremenila v Crohnovo bolezen, že mesec pozneje ob naslednji kolonoskopiji. Bolezen se je kar hitro začela agresivno stopnjevati. Od diagnoze v septembru sem že januarja urgentno pristala v bolnišnici, izčrpana in brez moči do te mere, da nisem bila zmožna samostojno sedeti. Tako sem imela za opravljanje potrebe ograjico okoli stranišča, da se ne bi zgrudila. To je bil moj prvi zagon bolezni. Kvaliteta življenje je bila vsak dan slabša, nenehni zagoni so botrovali vse krajšim remisijam, tako da sem bila večino leta bolna, na koncu pa sem s 44 kilami za leto in pol obležala v postelji. Avtoimuna bolezen in slaba absorpcija uničenega čreva sta kljub zaščiti kosti pripeljali do hude osteoporoze, zaradi katere je prišlo do zloma devetih vretenc. Pridružila se je še huda rozacea, izpadanje las in deformacija nohtov, herpes pasovec, inkon-

тиненca blata in atrofija mišic, zaradi katere sem lahko hodila le s hojico. Tako sem v cvetu tridesetih namesto na zabavah pristala s pleniciami v postelji.

Opiši svoje življenje preden si dobila stomo.

Pred boleznijo sem v živela zelo zdravo, tako da mi prijatelji niso verjeli, da sem zbolela na prebavilih. Moja prehrana je bila pretežno zelenjava in sadje, oljčno olje je bilo edino olje, ki sem ga uporabljala, na jedilniku ni bilo pohanjih jedi, večinoma enolončnice, solate, ribe iz pečice, skratka, to kar so kasneje priporočali kot dieto. Prav tako sem se rekreativno ukvarjala s športom, tek, plavanje, kolesarjenje. Ker sem živela na obali sem v poletnem času vsak dan začela z jutranjim plavanjem in popoldanskim tekom, pozimi pa sem plavanje zamenjala za kolesarjenje. Prav tako nisem pila alkohola, niti kadila. Skratka lahko rečemo, da sem precej zdravo živela.

Zakaj si pravzaprav dobila stomo?

V času bolezni sem se veliko spraševala po razlogu, tako s strani zdravstvenih ugibanj, kot tudi duhovnih. Po vsem obračanju dejstev (kot sem povedala, sem zdravo živela), sem zaključila, da je bila to samo Pot. Pot ki me je pripeljala do spoznanj, ki me danes oblikujejo. Rada rečem, da je bila bolezen nekakšna avtocesta

spoznanj. Z njeno pomočjo sem dobila drugo perspektivo na življenje, za kar sem ji hvaležna, čeprav je bila cena kar visoka (nasmeh).

Kaj je bila tvoja prva misel ob tem, da boš dobila stomo? (Zakaj si se ji toliko časa izogibala? Kaj je zate pomenila – kako si gledala nanjo, preden si jo dobila?)

Stomo oz stomalno vrečko na trebuhu sem prvič videla že v otroštvu. Seveda je bila to prva slika, ki sem jo v mislih srečala, ko sem sprejela dejstvo, da ni druge rešitve, saj sem postala rezistentna na vsa zdravila, rektalna mišica pa je bila zaradi bolezni popolnoma uničena. Seveda na trebuh nalepljene vrečke res ni nekaj kar napišeš na listo želja, a ko daš na drugo stran življenje z nenehnimi bolečinami, polno zdravlil, nenehne zagone bolezni, ki psihično ubijajo, je stoma res rešitev.

Ob misli na stomo, ki se mi je obetala, sem imela še vedno v mislih gospoda iz otroštva, ki je imel

na trebuh nalepljeno vrečko. Ta misel pa se je ob obisku prostovoljke Kristine že v prvih minutah spremenila. Ko je urejena Kristina z divjo frizuro vstopila v sobo, sem po njenem trebuhu iskala tisto vrečko, ki naj bi me kazila. A ko je Kristina odpela je kavbojke, se je nad čipkastimi spodnjicami pokazala manjša vrečka kožne barve. Še bom lahko lepa, je bila prva misel. Morda se sliši plehko, mislim da nam vsem izgled veliko pomeni, enim več enim manj, zagotovo pa vsi razmišljajo o njem. Kristina mi je med pogovorom odprla pogled na življenje s stomo in danes, ko je moja stoma stara 16 let, lahko mirno pritrdim Kristininim besedam, da je lahko življenje s stomo boljše, kot mučenje z boleznijo.

Kako si se na stomo privadila?

V bolnici mi je enterostomalna sestra predstavila nego stome, kasneje je patronažna naredila še nekaj obiskov doma in hitro se je nega stome vpeljala v dnevno rutino.

Na kaj se ti je bilo najtežje navadit?

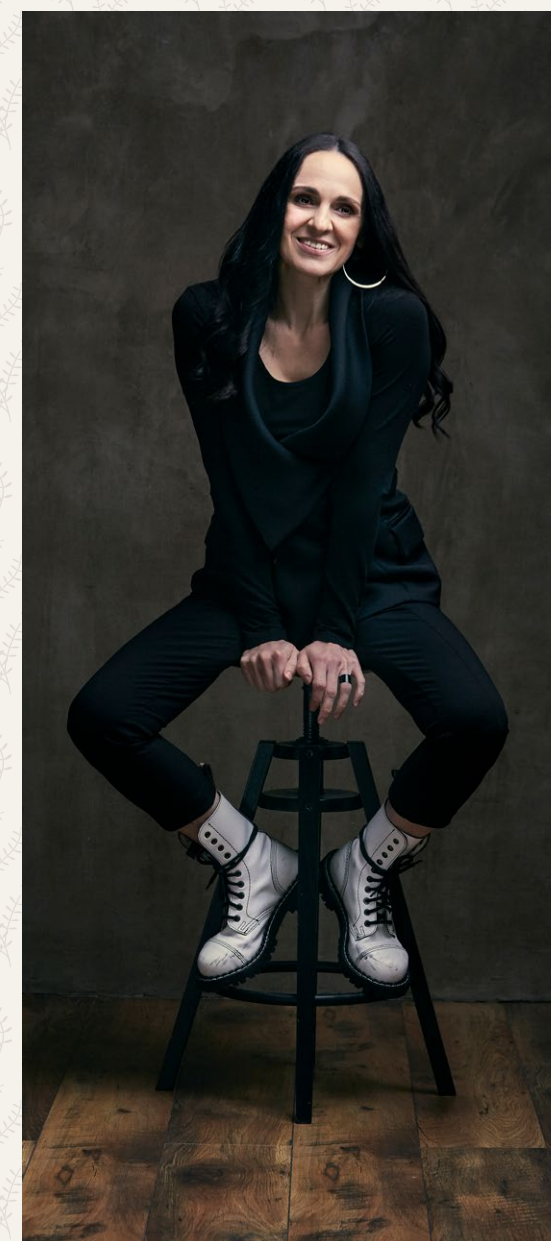
Na samo vrečko sem se hitro navadila, je pa bilo ravno v tistem času moderno imeti nizek pas na oblačilih in ta vrečka se nikakor ni ujela v hlače. Zato sem si sama sešila ali predelala nekaj kosov oblačil, da sem jim povišala pas. K sreči pa se moda obrača.

Ali obstaja vseeno tudi kakšna slabost življenja s stomo?

Stoma mi je vrnila kvaliteto življenja. Če ni drugih težav, je res samo nekaj minut več v kopalnici zaradi nege stome. Če pa pride do vnetij peristomalne kože, so lahko težave. Imam precej občutljivo kožo in vsi pripomočki dobavljivi na našem trgu mi žal naredijo vnetje, tudi do krvi in zaradi tega je rane težje sanirati. K sreči lahko v tujini kupim vrečko drugega proizvajalca, njena podloga pa mi ne povzroča vnetij kože. Sredstva nakupa na podlagi poslane vloge pa vrneta ZZZS in zavarovalnica dodatnega zavarovanja.

Kako je stoma vplivala na tvojo samopodobo, sprejemanje svojega telesa, intimnost?

Stomalne vrečke ali stome se nisem nikoli sramovala. Vse skupaj je bilo lažje, ker sem imela stalnega partnerja, ki je vso zgodbo poznal, saj



je bil z menoj od prvega dne bolezni. Zato tudi njemu to ni predstavljalo težave. Tudi s strani drugih nisem opazila, da bi se kdorkoli vtikal v mojo »nalepko«, včasih so se na plaži ali na bazenu na njej morda ustavili kakšni pogledi, komu pa sem tudi razložila čemu je namenjena.

Ker si imela velike zdravstvene težave ravno v obdobju, ko si ljudje ustvarjajo družino, si si družino ustvarila šele po tem, ko si dobila s stomo. Je nosečnost s stomo posebna?

Nosečnost je potekala povsem normalno, bila je prav »šolski primer« nosečnosti, s kumari-cami vred (smeh). Zdravstveno osebje je bilo seveda bolj previdno, ne samo zaradi stome, ampak tudi zaradi vse zdravstvene preteklosti. Stoma je cel čas nosečnosti delovala brezhibno, le proti koncu nosečnosti, ko si je moje dete v maternici omislilo več prostora, se je skupaj s trebuhom malce razširila tudi stoma.

Kako je potekal porod? Si imela zaradi stome posebno obravnavo, na kaj so morali biti pozorni zdravstveni delavci?

Proti koncu nosečnosti je ginekolog kolegom opisal moj primer in jih opremil z napotki, saj nismo načrtovali medicinsko sproženega poroda. Sprva sem mislila, da bom rodila s carskim rezom, a sem se po nasvetu ginekologa odločila za vaginalni porod. Tako kot nosečnost, je tudi porod potekal kot vsi drugi porodi. Na tem mestu bi svetovala nosečnicam s stomo, naj se z ginekologom in abdominalnim specialistom že v začetku nosečnosti pomenijo o svojih potrebah, pred in med porodom pa naj se ne ukvarjajo več z mislimi o stome, ampak naj bodo mirne in osredotočene na tisto najpomembnejše – otroka.

Kako je potekalo okrevanje po porodu, dojenje, prilagajanje na novo življenje z novorojenčkom?

Tudi po porodu je vse potekalo popolnoma običajno. Le da se otroka nosila na levi strani (ker imam stomo na desni) in tako sem ojačala še levico.

Tvoj sin je zdaj že dvanajstletnik. Otrok med odraščanjem raziskuje svoje telo in telo svojih

stršev. Kako si sinu pojasnila, da imaš malce drugačen trebuh in da drugače opravljaš veliko potrebo? Kako je to sprejel?

Sin že od malega imenuje stomo »kečap«. Hja, če pa je taka kot »kečap« na trebuhu (smeh). Nikoli se ni sramoval mame z »nalepko«, pravzaprav je tudi sam ponosno povedal čemu je namenjena. Verjetno otroci niso najbolj razumeli, se je pa zgodilo, da so nekateri stomalno vrečko celo že poznali. Moj mali dečko počasi prehaja v puberteto in bomo videli kako bo. Gotovo pa sram tu nima mesta. Kot sem nekoč zapisala, stoma je medalja na mojem trebuhu, za vse kar sem prestala, premagala. Na njo (in seveda sebe) sem lahko samo ponosna.

Kakšne so tvoje izkušnje z drugimi. Ali poznajo stomo? Kaj se ti zdi, da bi bilo treba o stomi povedati ljudem?

S kronično vnetnimi boleznimi je stoma postala pogostejša tudi pri mladih. Tu se mi zdi, bi bilo dobro še več ozaveščanja in promocije, saj je mladim že tako težko s sprejemanjem nove podobe, iskanjem partnerjev, da pa je na to priplepljen še tabu, da je »vrečka« starejše, je za njih še večje breme.

Osebam s stomo bi svetovala, naj poizkusijo še mini vrečko, ki je običajno namenjena otrokom. Ta vrečka je manjša in s tem bolj estetska, manj moteča pod oblačili. Sama uporabljam enodelni sistem, ker je mehkejši in me ne moti med športom.

Za konec bi se zahvalila vsem, ki so mi stali ob strani na tej pomembni življenjski poti, tako ožji družini, prijateljem, zdravstvenemu osebju, še posebej dr. Ferkolju, dr. Marušičevi, dr. Omejcu, dr. Drobničju, Kristini in Invalidskemu društvu Ilco Ljubljana, ki mi je svetovalo pri ureditvi invalidskega statusa.



NA GREGORJEVO SMO OBISKALI BELO KRAJINO

Bil je eden prvih prijetno toplih dni, ko smo se člani društva stomistov ILCO in njihovi podporniki odpravili na izlet v Belo Krajino. Na Gregorjevo, 12. marca, nas je pot vodila v Radovico, kjer stoji stara šola Brihtna glava, v kateri predstavijo učno uro iz leta 1950. Mi smo tokrat v stari učilnici prisluhnili komediji Življenjske zgodbe trdožive Belokranjke. Gospa Ankica je na hudomušen in preprost način predstavila prigode iz svojega življenja.

Po predstavi smo odšli na odlično kosilo na izletniško kmetijo Bajuk, kjer so nam na koncu v vinski kleti ponudili svoja najboljša vina. Lahko se pohvalijo z izvrstnimi vini, s katerimi so prejeli najboljše nagrade doma in v tujini. Okusili smo tudi tradicionalno belokranjsko pogačo, ki v tem delu Slovenije ob degustacijah vin prav gotovo nikoli ne manjka.

Lahko bi rekli, da je marec mesec ljubezni, kajti poleg tega, da se že sama narava začne prebujati in cveteti, je tu še Gregorjevo, dan žena, materinski dan in nenazadnje dan sreče. Ljubezen je gonilna sila sveta, vanjo pa zares verjamejo tudi člani ansambla Andreja Bajuka, ki so nam ob izidu svoje nove zgoščenke pripravili koncert z naslovom Verjamem v ljubezen. Poleg njih smo prisluhnili tudi Ansamblu Dolenjskih 5, Ansamblu Krjavli, tamburaški skupini Melos ter pevkam in harmonikarjem Glasbene šole Andreja Bajuka. V večernih urah smo se, veseli in hvaležni za tak dan, odpravili proti domu in še nekaj dni po tem prepevali pesmi Ansambla Andreja Bajuka. Kako bi lahko lepše vstopili v pomlad, kot pa z domačo pesmijo in vero v ljubezen?

Tjaša Zajc



MOJA DOŽIVETJA

Po koronavirusnem omejevanju smo se končno lahko začeli družiti v našem društvu ILCO Ljubljana. Komaj smo čakali ta dan, saj nas je obdobje pandemije oropalo veliko lepih skupnih trenutkov nam, a za nas je vsak dan zelo pomemben. Imeli smo prednovoletno srečanje v planinskem domu GORE nad Hrastnikom, ki je odlično uspelo. Enkratno smo se zabavali z ansamblom Andreja Bajuka in njihovo pevko. Naplesali smo se in se neizmerno srečni in veseli šele pozno v noč vrnili v Ljubljano.

Prvi večji dogodek v letu 2023, ki sem se ga udeležila, je bilo kopanje v hotelu Laguna Bernardin v Portorožu. Ta prvomarčevski dan je bil precej hladen, z burjo, ampak kopanje v bazenih hotela je bilo enkratno. Tokrat je bilo malce drugačno, saj nam je sružbo delala televizijska snemalna ekipa RTVSLO. Potem je sledilo kosilo in druženje v gostilni Jasna na Belvederju. Ob 18. uri smo se odpravili domov srečni in veseli. 12. marca smo se spet zbrali v Ljubljani in poln

avtobus čalnov je nestrpno pričakoval velik dogodek: koncert ansambla Andreja Bajuka z gosti, ki je bil v dvorani v Semiču. Dvorana je pokala po šivih. Najbolj so me navdušili otroci s harmonikami, ki jih uči Andrej Bajuk v svoji glasbeni šoli. Bilo je tudi snemanje za TV. Pred koncertom smo bili v šoli Brihtne glave v Radovici. Poslušali smo zgodbe trdoživih Belokranjke. Nasmejala nas je do solz. Sledilo je kosilo v gostilni, pokušanje vin v vinski kleti. Seveda ob vinu ni manjkala zelo okusna belokranjska pogača. Potem smo se odpeljali na koncert, ki je bil ob 17. uri in je trajal celi dve uri. Po koncertu smo se polni dobre volje odpeljali proti Ljubljani. Vsa pohvala našemu predsedniku Zoranu za tako lepo organizirane dogodke, enako tudi vsem članom, ki mu pomagajo pri tem. Želim si še več takih druženj.

Vaša stomistka Nada Franković in moja prijateljica Marija Maglajić





PROSTOVOLJSTVO

V društvu ILCO deluje skupina prostovoljcev, ki delujejo na terenu. Obisk opravijo na domu, v bolnici ali pa se z osebo, ki potrebuje pomoč pogovorijo po telefonu. S svojimi izkušnjami pomagajo pri navajanju na življenje s stomo in reševanju težav, ki se v času privajanja pogosto zgodijo. Sama sem se prostovoljcem – osebam s stomo pridružila na povabilo predsednika Invalidskega društva in prostovoljca Zorana Terglava. Prostovoljstvo v društvu mi ogromno pomeni, saj se zavedam, da lahko s svojimi izkušnjami nekomu pomagam premostiti zadrege in olajšati začetek novega življenja s stomo.

To delo me bogati in osrečuje, saj vedno, ko nekaj dam zagotovo tudi nekaj dobim. Dobim veselje, srečo, zadovoljstvo in hvaležnost. Zavedanje, da sem nekomu olajšala življenje, da smo skupaj premagali strahove, ker stoma ni »bav bav«, me napolni z energijo in v meni spodbudi željo, da bi pomagala še komu. Zame je dajanje bogastvo, ker tako osrečim sebe in tudi druge. Želim si, da bi ljudje nesebično pomagali drug drugemu, vsak dan na vsakem koraku, ker samo tako lahko ustvarimo lepši in boljši vsakdan.

Ksenija Oblak

9. MAREC 2023 SVETOVNI DAN LEDVIC

Člani invalidskega društva ILCO Ljubljana se družimo tudi s člani drugih društev. Tako spoznavamo njihove življenjske zgodbe in spoznavamo, v čem so si naše invalidnosti podobne in kako se razlikujejo. Z invalidskim športnim društvom dializnih in transplantiranih DiTra pa nas družijo prav posebna vez, saj imajo tudi nekateri njihovi člani stomo, ki so jo dobili zaradi bolezni ledvic in sečil. Zato tokrat v ILCOpisu nekaj prostora namenjamo zdravju ledvic.

Kronična ledvična bolezen (KLB) je izraz, ki pomeni da so ledvice poškodovane, ne delajo dovolj dobro, z drugo besedo so bolne, obenem pa to stanje traja že nekaj časa. Na žalost je KLB, kot s kratico imenujemo kronično ledvično bolezen, zelo pogosta. Imelo naj bi jo okoli 10 % vsega odraslega prebivalstva v Sloveniji, torej približno 180.000 ljudi. Največji problem KLB je, da močno vpliva na zdravje celega telesa, predvsem na srce in žile. Ljudje s KLB živijo bistveno krajša življenja kot njihovi vrstniki, v napredovali fazi bolezni pa imajo tudi veliko težav. Kot mnoge kronične bolezni današnje dobe, za primer bi lahko navedli arterijsko hipertenzijo in sladkorno bolezen, tudi KLB sprva povzroča zelo malo simptomov.

Ocenjujejo, da kar 90 % bolnikov s KLB ne ve, da ima težave z ledvicami.

Zato je zelo pomembno, da se testirajo tiste osebe, ki imajo povečano tveganje za nastanek bolezni ledvic. To so bolniki s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, srčno-žilno boleznijo in tisti, ki imajo bližnje sorodnike z ledvično boleznijo ali so sami že v preteklosti imeli težave z ledvicami.

Vsi, ki se ukvarjamo z ledvičnimi boleznimi, zdravnice in zdravniki, medicinske sestre in zdravstveni tehniki, ter nenazadnje bolnice in bolniki, si želimo zdravje ledvic za vse. Najboljši način kako lahko to storimo je, da premislimo kako trenutno živimo svoja življenja. Imamo priložnost in dolžnost, da te neugodne trende obrnemo in se vrnemo k boljšemu, bolj zdravemu in bolj srečnemu življenju. Življenju, kjer več časa preživljamo v naravi, sproščeni, z dobrimi prijatelji in ob hrani, ki smo si jo izbrali in pripravili, da bomo v njej uživali in zdravo jedli. Zato je drugi slogan naše letošnje akcije: **GREMO VSI VEN! ZA ZDRAVE LEDVICE, DUŠO IN TELO!**



donacija



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

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 zahvaljuje 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.

ČLANI pristopna izjava

Ime

Priimek

Datum rojstva

Ulica | naselje

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Zaposlen/a v

Poklic

Ustrezno obkrožite:

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

Živim (*ustrezno obkrožite*):

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

Moj socialni položaj je:

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

KLUB SVOJCEV pristopna izjava

Ime

Priimek

Datum rojstva

Ulica | naselje

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Poklic

Ustrezno obkrožite:

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

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljcev za pomoč svojcem na novo operiranih? (*ustrezno obkrožite*)

DA NE

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

.....



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



Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 1 %) 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.



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, zancem, sosedom ...

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime

Priimek

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Davčna št | | | | | | | | | |

Pristojni davčni urad, izpostava

.....

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

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

Davčna številka upravičenca: 35366346

Odstotek (%): 1 %

V..... dne.....

Podpis

ZDRAVE VEZI NAS NAREDIJO MOČNEJŠE

Lastnosti vrečk Natura®+



**InvisiClose™
zapiranje**

Varno in enostavno
zapiranje izpusta.



**Lock-it Pocket™
varnostni žep**

Lahko se upogne, da
prekrije tesno zaprt izpust.

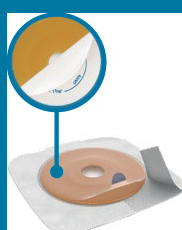


Udobna vrečka

Mehka in udobna tkanina,
ki je vodoodporna in se
hitro suši.

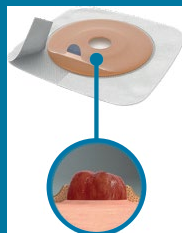
Lastnosti podlog Natura®

Stomahesive® in Duraheasive® sta patentirana
hidrokoloide, ki pomagata ohranjati
kožo zdravo. Trdno se oprimetja kože ter
zagotavljata varnost in udobje.



Stomahesive®

Primeren za pogosto
menjavo podlog.



Duraheasive®

Primeren za daljšo uporabo podloge.
V stiku s tekočim blatom nabrekne
in tako ustvari še varnejši oprijem
podloge okoli stome.

Ob upoštevanju mnenj več kot 1000
enterostomalnih terapevtov in 400
uporabnikov je ConvaTec razvil izboljššan,
varnejši, udobnejši in diskretnejši sistem.

Izboljšane vrečke Natura®+

v kombinaciji z
zanesljivo, patentirano

tehnologijo

Natura® podlog

olajšajo

vsakodnevno

življenje

uporabnikov.



**VRHUNSKI
DVODELNI SISTEM**

**Natura®
& Natura®**

Vse dodatne informacije lahko dobite
na našem naslovu ali na naši brezplačni
telefonski številki.



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



ARTUM d.o.o., VSM-11/22.



Že poznate Salts?



Gre za eno najstarejših družinskih podjetij v
Angliji. Njihove izdelke odlikujejo razvojnost,
naprednost in kakovost.

*Inovacija je vsaka sprememba,
ki naredi pomembno razliko.*



CONFIDENCE® NATURAL

- Edinstvena podloga **Flexifit®** s
petimi ušesi je zasnovana za
popolno prileganje
- Želatina vsebuje aloe vero
- Koži prijazen hidrokoloid ima
vrhunski oprijem



CONFIDENCE® NATURAL CONVEX SUPERSOFT

- Bolj čvrsta raven
konveksnosti kot linija Natural
- Edinstveno vrtljivo odpiranje
- Hiter zaskočni priklop
- Drenažna vrečka za še
preprostejšo uporabo



CONFIDENCE® NATURAL ADVANCE

- Edinstvena podloga **Flexifit®** s
petimi ušesi je zasnovana za
popolno prileganje
- Želatina vsebuje aloe vero
- Koži prijazen hidrokoloid ima
vrhunski oprijem



CONFIDENCE® COMFORT

- Podloga ovalne oblike



CONFIDENCE® COMFORT NEONATAL/PAEDIATRIC

- Za novorojenčke, dojenčke in
otroke
- Edinstvena podloga **Flexifit®**
s šestimi ušesi je zasnovana za
popolno prileganje
- Mehka in za čiščenje
preprosta odprtina



**DISKRETNOST
UPORABA**



**NARAVNO
UDOBJE**



**KILI
PRIJAZNO**

Za pomoč pri negi stome oz. vzorčke kontaktirajte: Karmen Jazbinšek, dipl. medicinska sestra, 041 492 488

CENTER SANA **DISTRIBUTER Salts Healthcare:** INN d.o.o., Lava 7, SI-3000 Celje,
080 72 79, info@centersana.si, www.centersana.si

Center Sana Celje
Gospodarska ulica 22
SI-3000 Celje
051 200 410

Center Sana Maribor
Ljubljanska ulica 3-6
SI-2000 Maribor
051 200 580

Center Sana Trbovlje
Kešetovo 14a
SI-1420 Trbovlje
051 200 490

Center Sana Žalec
Šlandrov trg 33
SI-3310 Žalec
051 200 450

Center Sana Domžale
Ljubljanska cesta 91
SI-1230 Domžale
051 200 590

Center Sana Krško
C. krških žrtev 141 (Qlandia)
SI-8270 Krško
051 200 620

Center Sana Slovenj Gradec
Meškova ulica 17
SI-2380 Slovenj Gradec
051 200 520

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.

www.medihisa.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

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

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

Z vami že **30 let**

*Popolna oskrba oseb s stomo
pri podjetju NEGA d.o.o.*

Živeti polno življenje

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

Sestavljajo jo medicinske sestre in zdravstveniki,
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.

Obiščite nas tudi na:
www.nega.si



Brezplačni telefona
080 15 45

Alenka Petek
GSM 041 382 861

Barbara Turnšek
GSM 041 711 057

Dominik Kastelic
GSM 041 677 730

Biljana Djaković
GSM 051 399 830

Aldina Džananović
GSM 041 382 862

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega



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 Gradec
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



Specializirana prodajalna z medicinsko tehničnimi pripomočki

*medicinski
pripomočki*

*ortopedski
pripomočki*

*terapevtski
pripomočki*

ortopedska obutev

pomožna zdravila

*pripomočki za
diabetike*

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

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

**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

*antiastmatični
program*

*antialergijski
program*

*medicinski
aparati*

*sanitarni
pripomočki*

otroški program

*kozmetika in
higiena*

Širok izbor medicinskih pripomočkov v skladu z zahtevami in priporočili



Nova ponudba vrečk za stomo

Obstaja več kot en plus!

- + **Izbira barv** Vrečke za kolostomo, ileostomo in urostomo so na voljo v peščeni in črni barvi.
- + **Kožna podloga nove oblike** Zasnovana za zmanjšanje možnosti nastanka kanalov za iztekanje.
- + **Koži prijazna** Kožna podloga z visoko absorpcijo in s koži prijaznim manukinim medom.

S koži prijaznim **manukinim medom...**

- + **Aurum®Plus** vključuje naravni manukin med v hidrokoloidni podlogi, ki je oblikovana tako, da je mehka, prožna in zmanjšuje možnost draženja.



**Welland
Medical**

Zaščita, varnost in nega Linija pripomočkov

Zaščita

Pomoč za zaščito kože okrog stome

Pripravite kožo in jo zaščitite pred bolečimi posledicami uhajanja in neudobjem, ki ga povzročajo stalne menjave vrečke, iz linije pripomočkov, zasnovanih za bolnike s stomo, ki potrebujejo dodatno zaščito.



Varnost

Za popolno varnost in notranji mir

Poskrbite za dodatno podporo in varnost, kadar jo potrebujete z linijo izdelkov, zasnovanih z namenom zagotoviti občutek varnosti in samozavesti med nošenjem vrečke.



Nega

Izdelki za nego kože in brezskrbno odstranjevanje vrečke

Poskrbite za hitro, neboleče in brezskrbno odstranjevanje vrečke s pripomočki, ki so zasnovani za zagotovitev dodatne pomoči in nege, ki jo včasih potrebujete.



Manukin med

Po uspehu ene od ključnih novosti v liniji vrečk Aurum® – uporabi manukinega medu medicinske kakovosti – so se pri podjetju Welland odločili, da ga dodajo še podaljškom HydroFrame® in obročkom HyperSeal®.



Zakaj manukin med?

Manukin med je čist in naraven, pridelan samo iz nektarja cvetov drevesa manuka na Novi Zelandiji. Zgodovinske raziskave so pokazale, da ima ta vrsta aktivnega manukinega medu lastnosti, ki otežujejo rast bakterij, blažijo vnetja in spodbujajo rast celic, kar lahko pomaga pri postopku celjenja.

Vsebnost manukinega medu lahko pripomore k zdravi koži okrog stome.

**Welland
Medical**

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



Ustvarjeno za
brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Na podlagi 40 letnega sodelovanja z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem je proizvajalec B.Braun razvil paleto izdelkov za oskrbo stome, ki so na voljo tudi na slovenskem trgu. Izdelki **Flexima** (enodelni sistem), **Flexima Key** in **Flexima 3S** (dvodelna sistema) so inovativni, zanesljivi, enostavni in diskretni. Pri dvodelnem sistemu se vrečka na kožno podlogo namesti na dva načina in sicer pri Fleximi 3S z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk je vodeno v treh stopnjah, pri Fleximi Key pa se vrečke na kožno podlogo namestijo z nalepljanjem.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- Pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)

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

www.medis.com

MEDIS Hospital Care



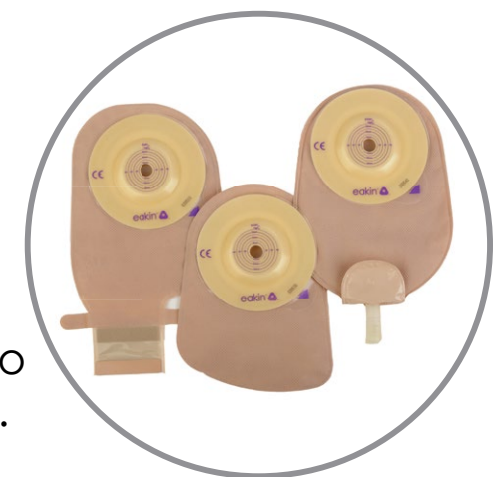
221123 Informacije za uporabnike

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 **25%**
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 250.000 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 prepoznate po nalepki Cashback pri vходу.

Z ILCO Cashback kartico boste imeli pri vaših nakupih pri partnerskih podjetjih myWorld do 25% popusta – ta popust se vrne na vaš račun ali porabi za nadaljnje nakupe. 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
- ali pa do nje dostopate preko brezplačne telefonske aplikacije, ki jo lahko prenesete s spodnjo QR kodo.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

cb cashback
world



Registracija



Brezplačna aplikacija

