

# ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo  
Invalidskega društva  
ILCO Ljubljana  
[www.ilco-si.org](http://www.ilco-si.org),  
13. številka,  
marec 2018

## sms donacija

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMA5** na številko **1919** in

prispevali boste **5 EUR** za zbiranje sredstev za izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov oseb s stomo in njihove svojce v društvu.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev 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](http://www.ilco-si.org).

Člani Invalidskega društva

*ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo za vašo donacijo.*

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in

rehabilitacijskih programov, ki jih

v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš

**TRR: 0222 2001 9146 108.**

Dobrodošel je vsak evro.

**Pravne osebe**, ki bi želele postati naš donator, nam lahko pišete na

**drustvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.



**Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**

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

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI, TISTI, KI NAS REDNO PREBIRATE, VESTE, DA JE TO ŽE TRINAJSTA ŠTEVILKA ILCOPISA. ČEPRAV V NOVEM LETU 2018 ODŠTEVAMO ŽE TRETJI MESEC, SI BOSTE LAHKO PREBRALI TUDI, KAKO SMO SE IMELI ZADNJI MESEC ODHAJAOČEGA LETA. PREDEN SMO SE ČISTO PREPUSTILI ZABAVAM, SMO SE NA PREDAVANJU V ZAGORJU SREČALI S ČLANI ZASAVSKE SEKCIJE DRUŠTVA ILCO IN PRISLUHNILI NOVOSTIM, KI JIH JE ZA OSEBE S STOMO PRIPRAVIL EDEN IZMED PROIZVAJALCEV PRIPOMOČKOV. ŠELE POTEM SMO SI PRIVOŠČILI PRAZNOVANJE IN KER SMO ZELO PRIDNI, NAS JE OBISKAL TUDI BOŽIČEK. OBISKALI PA SMO TUDI ILCO VARAŽDIN. JANUARJA SMO V PROSTORIH NAŠEGA DRUŠTVA ORGANIZIRALI PREDAVANJE O APITERAPIJI. KER PA MISLIMO TUDI NA VAŠE ZDRAVJE, SMO VAM TOKRAT PRIPRAVILI ČLANEK O SEDMIH ELEMENTIH TE TERAPIJE. PRVI DAN FEBRUARJA, TIK PRED PRVO VEČJO POŠILJKO SNEGA, SMO SI PRIVOŠČILI REKREACIJO IN REHABILITACIJO V THERMANI LAŠKO, KJER PA NISMO SAMO PLAVALI IN SE SAVNALI. PREDEN SMO SE PREPUSTILI ZDRAVILNI VODI, SMO NA PREDAVANJU IN SVETOVANJU O ZDRAVI PREHRANI PREVERILI, KAKŠNE SO NAŠE PREHRANEVALNE NAVADE. V INVALIDSKEM DRUŠTVU ILCO LJUBLJANA NE POČIVAMO. POLEG IZVAJANJA VSEH DEJAVNOSTI DRUŠTVA, ZA VAS PRIPRAVLJAMO NOVOST, O KATERI BOSTE BRALI V PRIHODNJIH ŠTEVILKAH ILCOPISA. ŠE VEDNO PA VELJA, DA SE NAM LAHKO PRIDRUŽITE KADARKOLI IN S SABO PRIPELJETE TUDI SVOJCE. S ČLANI BOMO POSKRBELI, DA SE BOSTE ZNEBILI SKRBI IN ZAČELI UŽIVATI NOVO ŽIVLJENJE – ŽIVLJENJE S STOMO.

PRIJETNO BRANJE ŽELIM,

Predsednik društva  
Zoran Terglav

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Zoran Terglav".

# (o ) pravice

oseb s stomo

## Pred operacijo

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

- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrejanjem 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](http://www.ilco-si.org)

## Kodeks pravic

### Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

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

Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, Živeti sproščeno

## Po operaciji

Imejte v mislih, da se vaše življenje zaradi stome ni končalo, ravno nasprotno, prav zaradi stome lahko zavite 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 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](http://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 mesecov po operaciji oziroma ko je zdravljenje končano. Postopek prične izbrani osebni zdravnik.

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

## druženje

Izmenjava izkušenj  
in predstavitev  
pripomočkov Coloplast

12. december 2017

Torek, 12. 12. 2017, smo namenili članom iz zasevske sekcije Invalidskega društva ILCO Ljubljana, zato smo se ob 10. 30 uri srečali v Gostišču Kum v Zagorju ob Savi. Po starji navadi smo si najprej privoščili kavico in sproščen klepet.

Kmalu zatem smo imeli kratek sestanek sekcije Zasavje, na katerem smo pregledali delovanje te sekcije in se posvetili načrtom za prihodnost.

Po sestanku sta se nam v gostišču pridružili predstavnici proizvajalca pripomočkov za oskrbo stome Coloplast, gospa Simona Truhac, viš. med. ses. ET in gospa Marjana Bratkovič. Predstavili sta nam različne pripomočke za nego stome proizvajalca Coloplast, nam pokazali novosti in prikazali, kako se pripomočke uporablja. Podarili sta nam tudi nekaj vzorcev stomalnih vrečk in drugih proizvodov za nego stome in peristomalne kože. Po predstavitvi sta prijazno odgovarjali na številna individualna vprašanja članov.

Zadnji del srečanja je bil namenjen pogovorom med člani stomisti, novo operiranimi in njihovimi svojci. Cilj teh pogovorov je izmenjava izkušenj in nasvetov ter reševanje lažjih težav, s katerimi se srečujemo osebe s stomo. Pogovori so potekali

sproščeno, razvilo se je tudi nekaj živahnih, a vseeno zelo konstruktivnih diskusij.

V eni izmed njih smo ugotavljali, kako je z dobavo pripomočkov za oskrbo stome v Sloveniji in ugotovili, da je na našem tržišču zaenkrat več različnih proizvajalcev kvalitetnih pripomočkov za stome, kar je zelo pozitivno, saj imamo osebe s stomo zelo različne potrebe glede oskrbe stome in različno reagiramo na pripomočke. Največ težav nam povzroča peristomalna koža, to je koža okoli stome, na katero prilepimo pripomoček s stomalno vrečko. Pripomočke nosimo 24 ur na dan do konca življenja, zato je zelo pomembno, da nam lepilo na pripomočku ustreza in nam ne povzroča rdečice ter bolečih vnetij. Ker vsak reagira drugače na isti pripomoček, nam morajo biti dostopni različni pripomočki, med katerimi s preizkušanjem izberemo tistega, ki nam najbolj ustreza.

Po predavanju in pogovorih smo imeli kosilo, med katerim smo se še veliko pogovarjali, saj smo bili zelo dobre volje.

Lepo je deliti izkušnje, še lepše pa je, ko pomislimo, da se kmalu spet vidimo na katerem izmed naših dogodkov. Obogateni z novimi informacijami smo se odpravili vsak na svoj dom.



# druženje

## Zaključek leta s kulturno-zabavnim programom



16. december 2017

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se že med letom zabavamo na različnih dogodkih, ki jih vse leto prizadenvno in požrtvovalno za nas pripravlja predsednik našega društva gospod Zoran Terglav. Tudi zato se nam zdi, da nam čas hitreje teče in kar ne moremo verjeti, da je že vse ozaljšano z okraski in lučkami ter da se leto 2017 resnično bliža svojemu koncu.

Zato smo se 16. decembra odpeljali v Zgornjo Poljskavo v Gostišče in turistično kmetijo Goričan, kjer nas je že čakala lepo okrašena dvorana, čudovit razgled po okolici in glasba, za katero je poskrbela skupina Tropikana. Na praznično pogrnjenih mizah pa so bili kozarčki napolnjeni z oponostjo. Nekateri še bunde niso slekli, pa so se že vrteli po taktih vesele glasbe in takoj smo vedeli, da bo res lep večer.

Na praznovanje smo povabili tudi drage prijatelje iz tujine. Iz Varaždina so prišli Milorad, Franjo, Žarko in Krunoslav. Že v avtobusu pa sta se nam pridružila Snežana iz Beograda in Dragan iz Banjaluke. Zelo smo bili veseli tudi predstavnici uvoznika pripomočkov Convatec iz Valencie, Saše in Suzane.

Ko smo si ogledali prizorišče našega praznovanja, smo se posedli za mize in si privoščili kosilo, ki smo ga dodatno začinili z dobro voljo in prijetnim klepetom.

Dobro vzdušje se je nadaljevalo tudi med igrami in plesom ter se stopnjevalo vse do prihoda Božička. Ta je vsakega obdaroval in se z obdarovanjem tudi fotografiral. Dal nam je nekaj koristnih nasvetov in nam obljudil, da nas prihodnje leto spet obišče.

Kar naenkrat je bila ura polnoč, ko smo si zapeli pesem Silvestrski poljub, s katero smo si zaželeti sreče in obilo zdravja. Predvsem slednjega osebe s stomo res potrebujemo.

Kot vsako, je tudi to naše srečanje spet prehitro minilo in že smo se odpeljali vsak na svojo stran: člani iz Zasavja z enim avtobusom, ostali pa z drugim v proti Ljubljani. Naše slovo je bilo polno lepih želja, stiskov rok in objemov.

Ob tej priliki se vsi zahvaljujemo predsedniku Zoranu za delo, ki ga opravlja v društvu in mu želimo obilo zdravja, sreče ter veselih dni v letu 2018!



# druženje

## Obisk ILCO Varaždina ob zaključku leta 2017

19.-20. december 2017

V Invalidskem društvu ILCO Ljubljana skrbno negujemo prijateljske vezi z ostalimi ILCO društvimi, zato se je letos naš predsednik Zoran Terglav odzval na povabilo Milorada Vasilića, predsednika ILCO Varaždin iz Hrvaške. Udeležil se je svečanega zaključka leta, ki ga je pripravilo to društvo.

Naše sodelovanje pa ne temelji samo na druženju in zabavi. Ob vsakem srečanju preverjamo in primerjamo dostopnost pripomočkov za oskrbo stome ter preverjamo razlike pri nabavi in distribuciji pripomočkov v Sloveniji in na Hrvaškem. Ob prijetni glasbi smo tudi zaplesali in se tudi marsikaj pogovorili.

Zvečer na odhodu smo se dogovorili za sestanek naslednjega dne.

V nedeljo 20.12.2017 smo se ob 9. uri dobili v hotelu, z vodstvom ILCO Varaždin. Prediskutirali smo teme za katere smo se dogovorili že konec lanskega leta. Tako smo preučili programe in delovanje naših društev v letošnjem letu, in pričeli dogovore o sodelovanju v prihodnjem letu. Dotaknili smo se tudi financiranj za društva povedali smo kako pri nas prosimo za pridobivanje lastnih sredstev in izmenjali izkušnje, kako pri njih. Zaželeli smo jim vso srečo in obljudili da jim bomo tudi v prihodnje pomagali kolikor bo v naši moči.

Sestanek smo končali ob 11.00 se dogovorili da se moramo večkrat dobiti in izmenjati izkušnje in odšli smo vsak na svojo stran.



# predavanje

## O apiterapiji



16. januar 2018

8

V torek, 16. januarja, smo v prostorih društva na Parmovi organizirali predavanje na temo »Vse o apiterapiji na drugi način«, ki ga je za nas pripravil apiterapevt Silvester Resinovič, sodelovala je tudi apiterapevka Nika Pengal.

Apiterapija pomeni krepitev zdravja in preprečevanje, lajšanje in zdravljenje zdravstvenih težav s čebeljimi pridelki ali pripravki iz njih. Apiterapijo sestavlja 7 elementov: surovi med, cvetni prah, propolis, matični mleček, čebelji vosk, čebelji strup in mikroklima v čebelnjaku.

Silvester nam je podrobno razložil vsak element posebej.

### Med

V prvi vrsti se uporablja kot idealno energijsko hranilo. Zaradi vsebnosti antioksidantov, baktericidnih, bakteriostatičnih in virostatičnih lastnosti pa ga uporabljamo pri prehladnih obolenjih, obolenjih dihal, prebavil in obolenjih ter poškodbah kože. Splošno znana je njegova vloga v lepotne namene, znano pa je tudi, da ugodno vpliva na celjenje opeklín, ran in odrgnin, omogoča pa tudi boljši spanec. Uporablja se samostojno ali v kombinaciji z drugimi čebeljimi pridelki in zelišči, lahko tudi v obliki injekcij in infuzij.

### Propolis

je zmes smol, balzamov, eteričnih olj in cvetnega prahu. Zaradi različnih sestavin deluje proti mikrobom, virusom in vnetjem. Vsebuje pinocembrin in mešanico eteričnih olj, kar mu daje lastnosti lokalnega anestetika. Nekatere izmed sestavin mu omogočajo protitumorsko delovanje, zato v zadnjem času znanstveniki raziskujejo uspešnost propolisa pri zaviranju rakastih obolenj. Uporablja se tudi pri premagovanju prehladnih obolenj, preprečevanju in zdravljenju vnetij sluznice ustne votline, dlesni in žrela ter za pospeševanje celjenja ran in odrgnin.

### Cvetni prah

Vsebuje 40 do 42 odstotkov beljakovin, amionokisline, nukleinske kisline, ogljikove hidrate, vitamine B-kompleksa, folno kislino, minerale in hormone. Vse te sestavine so uravnotežene v idealnem naravnem razmerju in kakovostno dopolnjujejo nezadostno prehrano. Cvetni prah kot naravni stimulator dviguje življenjsko močin spodbuja telesno aktivnost.

### Matični mleček

ima izjemno bogato in raznovrstno sestavo, zaradi česar je izvrstno naravno in uravnoteženo prehransko dopolnilo ter zdravilo. Vsebuje beljakovine, lipide, sladkorje ter številne minerale in vitamine. Deluje protimikrobično in antioksidativno. Izboljšuje koncentracijo, povečuje življenjsko moč, odpornost organizma, zavira procese staranja ...

### Čebelji vosk

se pri apiterapiji v glavnem uporablja kot strd (pomešan z medom) za žvečenje pri vnetjih ustne votline, grla in obolenjih požiralnika ter želodca. Je tudi sestavina medicinskih krem in različnih kozmetičnih preparatov (krem, emulzij, balzamov za ustnice).

Številne prestižne znamke sirov in drugih živil ovijajo izdelke v ovoj iz čebeljega voska.

### Čebelji strup

vsebuje biološko zelo aktivne sestavine (melitin, peptid, apamin, hialuronidaze, dopamin in adolapin). Deluje protibolečinsko, razširja ožilje, deluje protivnetno, najnovejša znanstvena spoznanja pa potrjujejo njegov citostatični učinek (zaviralni učinek na rast rakastih tumorjev). Uporablja se v različnih pripravkih (mazila, kreme, injekcije) za zdravljenje različnih bolezni, kot so: kronična bolečina, multipla skleroza, spondilitis, vsi tipi artritisa, različna

vnetja, težave s srcem, za odpravljanje brazgotin po zacetitvi ran. Čebelji strup se zadnje čase vse bolj aktivno uporablja v sodobni medicinski znanosti.

### Mikroklima čebelnjaka

izjemno ugodno vpliva na človekovo psihofizično počutje. Nekaj ur v čebelnjaku, kjer vdihavamo aerosol (zrak, nasičen z eteričnimi vonji), in pozitivni energetski naboje v neposredni bližini čebelje družine krepita imunski sistem, ugodno vplivata na obolenja dihal, zmanjšujeta stresno simptomatiko in dvigujeta splošno počutje. Slovenci smo prednikom lahko hvaležni, da so ustvarili čebelnjak, ki ustrezeno prilagojen predstavlja idealno lokacijo za izvajanje apiterapije.

Po tem res poučnem in izčrpnom predavanju nam je tudi Nika povedala veliko zanimivega o pripravah, učinkih, raznih mešanicah medu in o različnih kakovostih čebeljih pridelkov.

Po predavanjih smo imeli veliko vprašanj, na katera sta nam Silvester in Nika strokovno in konkretno odgovarjala. Nika je prinesla še nekaj svojih proizvodov, da so si lahko naši člani naredili zalogo čebeljih proizvodov, s pomočjo katerih, bodo lažje kljubovali boleznim in bodo zimo preživeli zdravi ter polni energije.

Ko sta predavatelja odšla, smo si udeleženci predavanj vzeli še nekaj časa za skupno premlevantje tega, kar smo izvedeli. Ugotovili smo, da veliko stvari nismo vedeli in da smo se spet naučili nečesa novega, zato si želimo še več takih strokovnih predavanj z različnih področij.



9

# predavanje

## Strokovno predavanje »Živimo zdravo«, meritve krvnega sladkorja, tlaka in aktivno plavanje v Termah Laško

10

**1. februar 2018**

Staro leto se je izteklo in prav na hitro smo skočili v leto 2018. Vseeno pa se nam je zdelo, da je od našega zadnjega srečanja minila že cela večnost. In tako smo se 1. februarja odpravili proti Zdravilišču Laško. Vzdušje na avtobusu je bilo zelo živahno, polno objemanj, čestitk in dobrih želj. Zaželedi smo si predvsem zdravja, ki ga še kako potrebujemo. Na poti smo se ustavili na Trojanah, si privoščili sendvič, nekateri pa tudi krofe in kavico, potem pa smo nadaljevali pot do Zasavja, kjer so nas že nestрпно pričakovali naši zasavski člani in se skupaj odpeljali naprej proti Termam Laško.

V zdravilišču sta nas pričakali Barbara Ramšak in Jerneja Habe, diplomirani medicinski sestri, ki sta nam pripravili predavanje o zdravi prehrani, gibanju in rekreaciji. Vanj sta vključili tudi nas, tako da je bilo predavanje bolj voden pogovor, prilagojen našim potrebam in navadam.

Po predavanju sta nam izmerili še krvni sladkor in pritisk, nato pa smo odšli na kosilo.

Med kosilom nam je predsednik društva Zoran Terglav razdelil ure za bazene, potem pa smo

uživali v plavanju. Nekateri so si privoščili tudi savno, tako da je bilo za vsakega nekaj.

Ta zdraviliška voda ima posebno moč. Vedno, ko gremo po kopanju domov imamo vsi, neverjeten elan, naši sklepi pa so bolj gibčni. Prijetno utrujeni in veseli zaradi lepo preživetega dneva v odlični družbi, smo se odpravili proti domu.



# šport

## Z vadbo moči do boljše kondicije in zdravja, 3. del

**Cvetko Ivšek**

1

11

Poleg že predstavljenih 16 vaj s katerimi kreplimo telo, je v tovrstni številki glasila opisanih še dodatnih osem krepilnih vaj, s katerimi boste popestrili vadbo in ohranjali ter razvijali moč telesa. Tudi te vaje so enostavne in priročne ter jih lahko izvajate povsod in kadarkoli. Pri vadbi upoštevajte že poznane napotke za optimalno vadbo (da ste dovolj ogreti pred vajami moči, imejte primerno oblačilo in pijte dovolj tekočine, delajte postopno, izberite primerne vaje, ne pretiravajte ...) in še najpomembnejše – pogovorite se z vašim zdravnikom o primernosti in ustreznosti posamezne aktivnosti.

### Pa si oglejmo vadbeni načrt:

- Vsaj 5 minut vadbe za ogrevanje (hoja ali tek, kolesarjenje, hoja ali tek na mestu, hoja po stopnicah ter izvedite nekaj raztegnih in zamašnih vaj za gibljivost);
- Vaje izvajajte v zaporedju od 1 do 8;
- Število ponovitev izbrane vaje naj bo med 8 do 15;
- Med posameznimi vajami naj znaša odmor 45 sekund do 1 minute;
- Ko končate prvo serijo osmih vaj in imate še dovolj energije ter moči, naredite odmor 2 do 3 minute in nadaljujte še z drugo serijo osmih vaj v enakem zaporedju;
- Ritem oziroma hitrost izvedbe vaj naj bo zmerna in enakomerna, brez sunkovitih gibov;
- Vadba naj bo 2 do 4 krat tedensko (ne zaporedoma).



### Dvig noge sede

#### Začetni položaj:

Sede na stolu, hrbet je raven in naslonjen na naslonjalo. Roke so oprijete roba stola, kot v kolenu znaša 90 stopinj, stopala so na tleh in pogled je usmerjen naprej.

#### Opis vaje:

Dvignemo levo nogo in jo v kolenu iztegnemo (vodoravni položaj noge). V zgornjem (končnem) položaju nogo zadržite 1 sekundo in jo po isti poti vrnite v začetni položaj. Stegna se ves čas dotikajo sedeče podlage in se ne dvigajo. Po določenem številu ponovitev z levo nogo, vajo ponovite še z desno nogo.

*Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde) oziroma da obe nogi dvigujete istočasno navzgor.*



### Spuščanje noge proti tlem

#### Začetni položaj

Leže na hrbtnu, roke so ob telesu, dlani na tleh, noge so dvignjene v zrak pod kotom 90 stopinj na telo in nekoliko pokrčene.

#### Opis vaje

Spuščajte eno nogo navzdol, dokler se s peto na rahlo ne dotaknete tal. Nogo vrnite v začetni položaj in nadaljujte z drugo nogo.

*Intenzivnost vadbe povečamo z dviganjem in spuščanjem obeh nog hkrati.*

2



### Zaklon - dvig rok in glave

#### Začetni položaj

Leže na trebuhu, noge so iztegnjene v širini bokov, roke so pokrčene v komolcih pod kotom 90 stopinj, podlahti in dlani se dotikajo tal. Čelo je podloženo z brisačo ali peno.

#### Opis vaje

Sočasno dvignite obe roki in glavo, pri čemer se z zgornjim delom prsnega koša nekoliko odmaknete od tal. Pri dvigu potisnite lopatice skupaj, pogled je še vedno usmerjen navzdol. V zgornjem položaju zadržite 1 do 2 sekundi in se po isti poti vrnite v začetni položaj.

*Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 5 sekund) oziroma z večjim odmikom prsnega koša od tal.*

3



### Skleca na kolnih

#### Začetni položaj

Opora ležno, roke so iztegnjene, kolena so na tleh (lahko podložena s peno ali brisačo), prsti na nogah se dotikajo tal, dlani so v širini ramen ali nekoliko širše, telo je nagnjeno nekoliko naprej (ramena so nad dlanema), glava je v podaljšku trupa (ni upognjena).

#### Opis vaje

Spuščajte se do prvega kota v komolcih – krčenje rok (do največ 90 stopinj), nato se dvignite nazaj v začetni položaj – na iztegnjene roke.

*Intenzivnost vadbe povečamo brez opore na kolnih (samo na dlaneh in prstih na nogah).*

4



### Dvig goleni navzgor

#### Začetni položaj

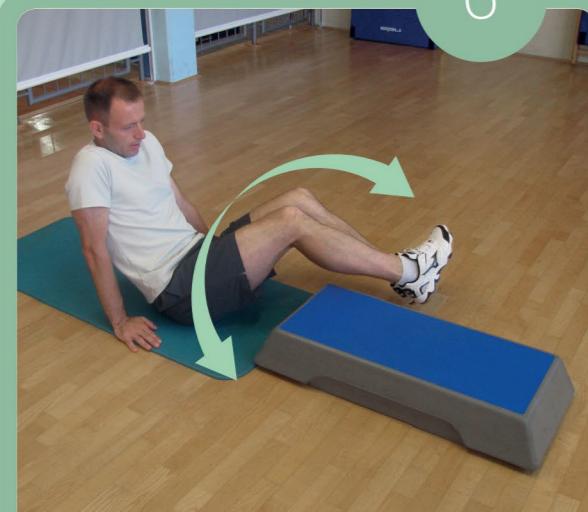
Stoje vzravnano, dlan leve roke je oprijeta v boku, dlan desne roke je zaradi ravnotežja oprijeta zgornjega roba stola. Leva noga je iztegnjena nazaj, tako da se konica prstov dotika tal (vendar brez opore).

#### Opis vaje

Golen leve noge počasi dvignite navzgor, tako da tvorite kot v kolenu približno 90 stopinj. Gib se izvaja samo v kolenu, tako da je ta ves čas v isti višini. V zgornjem (končnem) položaju golen zadržite 1 sekundo in jo po isti poti vrnite v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev se obrnite in vajo ponovite še z drugo nogo.

*Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde) oziroma da nogo dvigujete čim višje.*

5



### Dvig nog prek ovire

#### Začetni položaj

Sede na tleh, roke so iztegnjene pred telesom in z dlanmi opri ti v tla, kolena so rahlo pokrčena pred telesom.

#### Opis vaje

Noge dvignite, da gredo stopala prek ovire na drugo stran, se s peto dotaknite tal in ponovite izvedbo na drugo stran.

*Intenzivnost vadbe povečamo z iztegnitvijo nog oziroma z višanjem ovire.*



### Dvig noge v zanoženje

#### Začetni položaj

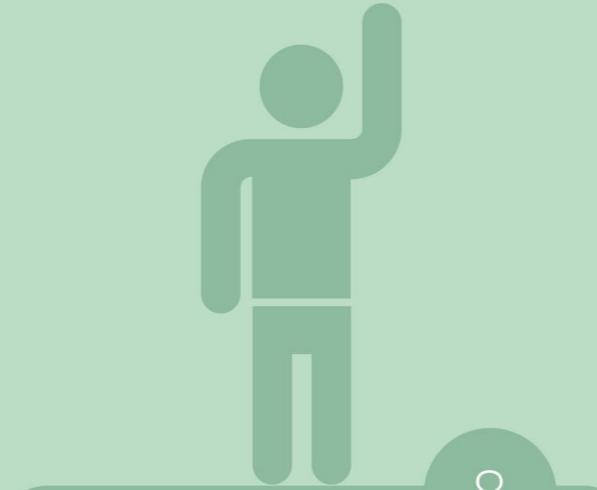
Kleče na kolenih, v bokih ste pokrčeni pod kotom 90 stopinj, roke so iztegnjene in dlanji sta v širini ramen položeni na tla. Teža je enakoverno porazdeljena na roke in kolena, hrbet je vzravnan.

#### Opis vaje

Dvignite in iztegnite levo nogo naravnost nazaj, tako se čim bolj približate ravni črti peta – koleno – zadnjica – ramena. V zgornjem položaju zadržite nogo 1 do 2 sekundi, jo po isti poti vrnite v začetni položaj in vajo ponovite z drugo nogo.

*Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 5 sekund) oziroma s sočasnim dvigom diagonalnih okončin (leva noge – desna roka in obratno).*

\*Opomba: s to vajo kreplimo tudi zadnjične mišice.



### Potisk ročke nad glavo

#### Začetni položaj

Sede, hrbet je vzravnan, kolena so pokrčena pod kotom 90 stopinj in nekoliko naranzen, roke so v odročenju pokrčene.

#### Opis vaje

Dlani (z ročko ali bremenom) potisnite navzgor proti stropu skoraj do iztegnitve rok in jih počasi vračajte v začetni položaj.

*Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.*

*Pred vadbo pa vsekakor upoštevajte naslednje napotke/priporočila:*

- Delajte postopno in sistematično
- Vadite ob dobrem počutju in najmanj dve uri po jedi
- Izberite primerne vaje (brez bolečine in da jih lahko večkrat ponovite)
- Postopno povečujte obremenitev (število ponovitev, serij)
- Ne pretiravajte in se zavedajte svojih omejitev
- Če občutite neprijeten pekoč občutek v mišici, vajo prekinite
- Vadite v mejah svojih sposobnosti (ne tekmujez drugimi)
- Dihajte skozi usta in nos hkrati (ne zadržujte dih, izdih je med naporom)

Pa pridno na vadbo ☺

Lep športni pozdrav.

## Šport in rekreacija

Ksenija Oblak

16

Šport in rekreacija sta zelo pomembna dejavnika za zdravo življenje vsakega človeka. Tudi invalidi zmoremo marsikaj, eni več drugi manj, glavno, da se gibljemo.

Vsako prvo in tretjo sredo Invalidsko društvo ILCO Ljubljana za svoje člane organizira šport in druženje ob raznih družabnih igrah in pikadu.

Na eni izmed naših športnih sred, se nas je zbral precej članov željnih rekreacije in druženja. Imamo se lepo, vedno vlada prijetno vzdušje, pa tudi tekmovalnosti ne manjka. Še posebej v tem obdobju, saj so pred nami športne igre društva in si vsak želi najboljših rezultatov.

Smeh, veselje in pozitivna energija nam pomagajo tudi pri premagovanju vsakdanjih težav. Smeh je pol zdravja in tega na naših druženjih nikoli ne zmanjka. Največkrat za to poskrbi naš Jože, saj šale stresa kar iz rokava. Rada bi se zahvalila našemu predsedniku Zoranu, ker nam omogoča vsa ta druženja. Hkrati pa vabim tudi vse ostale člane na naše športne srede, saj udeleževanjem dogodkov, ki jih organizira naše društvo izkažemo tudi spoštovanje in hvaležnost za trud pri organizaciji.



## Prvi izlet v letu 2018

Danica Filipčič

Prvega februarja smo se z društvom ILCO odpravili na prvi izlet v letu 2018, in sicer iz Parmove ulice v Ljubljani čez Trojane, Zagorje, Trbovlje, Hrastnik do Laškega.

Moj dan se je začel slabo. Lokalni avtobus, s katerim sem se peljala na zbirno mesto, je zamujal, zato sem zamudila odhod na izlet. Poskusila sem se sprizgniti z mislio, da pač ne bom šla, a se je zgodil nepričakovani obrat: en klic predsednika Zorana, ki je, ko sem mu povedala, kaj se je zgodilo, prosil voznika avtobusa, da obrne in tako so me prišli iskat. S tem je Zoran rešil moj dan, zato se njemu in Renati najlepše zahvaljujem, ostalim pa se iskreno opravičujem.

Kaj bi zamudila! V Laškem smo imeli najprej pogovorno diskusijo o zdravem načinu življenja, merjenje tlaka in sladkorja, nato kosilo, najlepše in najboljše pa je sledilo na koncu: kopanje in savna. Čudovito, se je prav prileglo, saj je bilo zunaj oblačno in deževno.

Ob 17.15 smo se prerojeni in srečni odpeljali proti domu.

Imeli smo se lepo, tudi udeležba je bila zadovoljiva. Tako sem se naplavala, da so me prav rame bolele, a je že vse pozabljeno in že komaj čakam na naslednje srečanje.

Za izlet smo si izbrali ravno pravi dan, saj je naslednji dan že zjutraj močno snežilo in vse kaže, da se je zima šele zdaj začela. Pri nas je zapadlo 40 – 50 cm snega. Pa saj je lepo tudi, če je sneg, da se lahko sankamo in kepamo z vnuki in delamo snežaka.



MAGDALENA MARINŠEK

ZMAJSKI MOST



# razgovor

Če želite imeti razgovor s prostovoljcem

- stomistom v bolnišnici ali na domu,  
pred ali po operaciji, se dogovorite z  
medicinsko sestro ali enterostomalno  
sestro na oddelku, ali pokličite vodji naših  
prostovoljev:

**041 800 210 (Renata),**

**031 848 481 (Zoran)**

in se dogovorite za termin.

## prostovoljstvo po operaciji

Pogovore za novo operirane osebe s  
stomo in njihove svojce opravljamo  
tudi **vsak drugi in četrti ponedeljak v**  
**mesecu od 10.00 do 12.00 in od 15.00**  
**do 17.00 ure**, na sedežu Invalidskega  
društva ILCO Ljubljana, Parmova 53  
Ljubljana (4. nadstropje).



**ILCO LJUBLJANA,**  
Parmova 53, 1000 Ljubljana  
01 436 21 90

**ILCO GORENSKA,**  
Gorenja vas – Reteče 61/a, 4220 Škofja Loka  
040 582 992

**ILCO za KOROŠKO,**  
Gosposvetska 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  
041 229 074

## člani pristopna izjava

Ime .....

Ustrezno obkrožite:

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

Priimek .....

Datum rojstva .....

Ulica | naselje .....

Pošta, poštna številka .....

Telefon .....

Mobitel .....

E-mail .....

Zaposlen/a v .....

Poklic .....

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 .....

Poklic .....

Priimek .....

Ustrezno obkrožite:

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

Datum rojstva .....

Ulica | naselje .....

Pošta, poštna številka .....

Telefon .....

Mobitel .....

E-mail .....

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljev za po-

moč svojcem na novo operiranih?

(ustrezno obkrožite)

DA NE

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

Datum .....

Podpis .....

**ILC(o )**  
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 zajamčena.

Datum .....

Podpis .....

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

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invaldisko društvo ILCO Ljubljana  
Parmova 53  
1000 Ljubljana  
Slovenija

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

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



**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  
ljubljana1@medihisa.si

**PE LJUBLJANA 2**  
Kržičeva 7  
1000 Ljubljana  
t: 01 230 81 30  
ljubljana2@medihisa.si

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

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

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

[www.medihsa.si](http://www.medihsa.si)



*medicinski pripomočki  
ortopedski pripomočki  
terapevtski pripomočki  
pripomočki za nego stome  
pomožna zdravila  
pripomočki za diabetike  
antiastmatični program  
antialergijski program  
medicinski aparati  
sanitarni pripomočki  
otroški program  
kozmetika in higiena*

**PROLOCO MEDICO**  
*Življenje v gibanju.*

Specializirana prodajalna  
z medicinsko tehničnimi  
pripomočki



Trgovina:  
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana  
tel.: (01) 439 83 00  
email: [trgovina@proloco-medico.si](mailto:trgovina@proloco-medico.si)

Delovni čas poslovalnice:  
od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00  
ob sobotah: 9.00 - 13.00

Uprava:  
Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana  
tel.: (01) 439 83 03

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



**Pogodbeni dobavitelj  
medicinsko-tehničnih  
pripomočkov**

**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...

ARTUM d.o.o.

# EAKIN DOT. NAJBRŽ NAJBOLJ UDOSEN IN VAREN DVODELNI SISTEM, KAR JIH BOSTE PREIZKUSILI.

Vrečka in stoma nam včasih znata malo ponagajati – naš nov dvodelni sistem ima polno pametnih lastnosti, ki pripomorejo k zanesljivosti in udobju.

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



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

**041 / 213 - 087**

Ali po elektronski pošti [info@medistar.si](mailto:info@medistar.si)



A SMALL PART  
OF A BIGGER LIFE

[www.medistar.si](http://www.medistar.si)

živeti pod s ūdjenje

## Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

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

Sestavlja jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na dom.** 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.**



**Bernarda Turk**  
GSM 041 382 862  
diplomirana medicinska sestra

**Karmen Jazbinšek**  
GSM 041 677 730  
diplomirana medicinska sestra

**Tanja Križan**  
GSM 051 399 830  
diplomirana medicinska sestra

**Alenka Petek**  
GSM 041 382 861  
diplomirana medicinska sestra  
enterostomalna terapeutka

**Klara Dižovnik**  
GSM 041 711 057  
diplomirana medicinska sestra  
enterostomalna terapeutka



svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

ARTUM, Ljubljana



# 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 obišcite [www.stoma.si](http://www.stoma.si)



170920 Informacije za uporabnike

 M E D I S

Vsak ima pravico do pripomočka,  
ki ustreza njegovim individualnim potrebam.



### SenSura Klik dvodelni sistem

Mehanski sistem pritrjevanja vrečke na kožno podlogo zagotavlja večji občutek varnosti, saj ob pravilni pritrditvi zaslišite "klik". Odločate se lahko med odprto ali zaprto vrečko, uporabite pa jo lahko tudi s posebno kožno podlogo Convex Light ali kožno podlogo Xpro.



### SenSura enodelni sistem

Vam nudi vse v enem – ščiti kožo, je prijeten in udoben za nošenje.  
Na voljo so zaprte in odprte vrečke.

 **Coloplast**

Coloplast A/S  
Podružnica Ljubljana  
Železna cesta 16  
1000 Ljubljana  
Tel: 01 280 75 30  
[www.coloplast.si](http://www.coloplast.si)

Coloplast razvija izdelke in storitve, ki izboljšujejo kakovost življenja ljudi z zelo osebnimi zdravstvenimi stanji. Tesno sodelujemo z uporabniki naših izdelkov in ustvarjamo rešitve, ki predstavljajo odziv na njihove posebne potrebe. To imenujemo intimna zdravstvena oskrba. Ukvajamo se z nego in oskrbo stome, urologijo in oskrbo inkontinenca ter nego in oskrbo rane in kože. Delujemo globalno in zaposljujemo preko 8000 ljudi po celem svetu.

Coloplast logo je registrirana blagovna znamka družbe Coloplast A/S © 2013-09.  
Vse pravice pridržane Coloplast A/S, DK-3050 Humlebæk, Denmark.

Zahtevajte svojo **BREZPLAČNO** SenSura toaletno torbico tako, da pokličete na brezplačni telefon: **080 10 07**

V torbici se nahajajo:

- Škarje
- Dva Comfeel vlažilna robčka
- Poučne brošure o stomi
- Vzorci stoma proizvodov, ki jih želite in ustrezajo vaši stomi

 MODRA ŠTEVILKA  
**080 10 07**



# Oddahnite si.

Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice,  
Talaso Strunjan, Otočec.



08 20 50 300 | [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si)  
[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

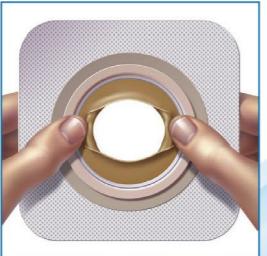
TERME KRKA



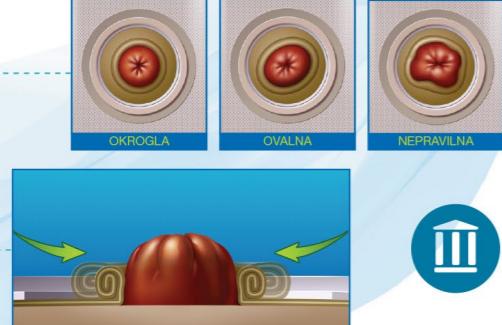
Odkrijte  
**PRILEGANJE brez skrbi.**

#### Kako deluje

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



- Oblikovalna želatina nežno objame stomo ter ustvari varno prileganje.



 ConvaTec

  
VALENCIA  
Stoma-Medical d.o.o.

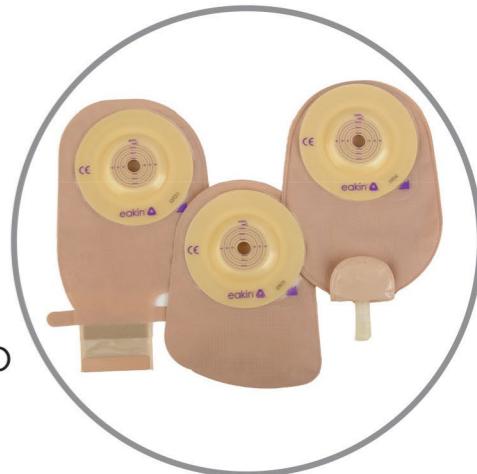
Valencia Stoma-Medical d.o.o.  
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana  
Tel.: (01) 251 49 59  
Fax: (01) 251 24 90  
[www.vsm.si](http://www.vsm.si)

# Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo **rešitev** za vas.

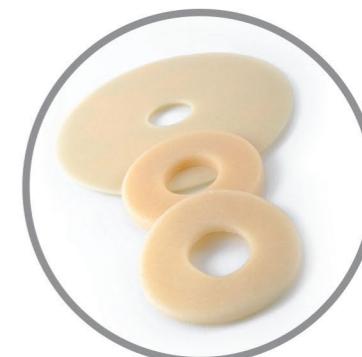
## EAKIN VREČKE ZA STOMO

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



## EAKIN OBROČKI

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



## EAKIN PASTA

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



## Naročilo brezplačnih vzorcev na:





Ulica Gradnikove brigade 11,  
1000 Ljubljana  
Tel: 01 / 511 36 00  
[www.medistar.si](http://www.medistar.si)  
[info@medistar.si](mailto:info@medistar.si)



do 5%  
nakupa se vrne  
na vaš račun

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

do 1%  
nakupa za delovanje  
in programe  
društva

# Denar nazaj pri vsakem nakupu!

Tudi mi smo postali poslovni partner, myWorld cashback programa.

MyWorld je nakupovalna skupnost z več milijoni članov po vsem svetu in več kot 80.000 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.

Poiskite vsa myWorld partnerska podjetja v vaši bližini na [www.cashbackworld.com](http://www.cashbackworld.com). Partnerska podjetja lahko prepozname po nalepki Cashback pri vhodu.

Z ILCO Cashback kartico boste imeli pri vaših nakupih pri partnerskih podjetjih myWorld do 5% popusta – ta popust se vrne na vaš račun.

Do 1% od nakupa pa gre za delovanje in programe društva.

ILCO Cashback kartico lahko dobite:

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