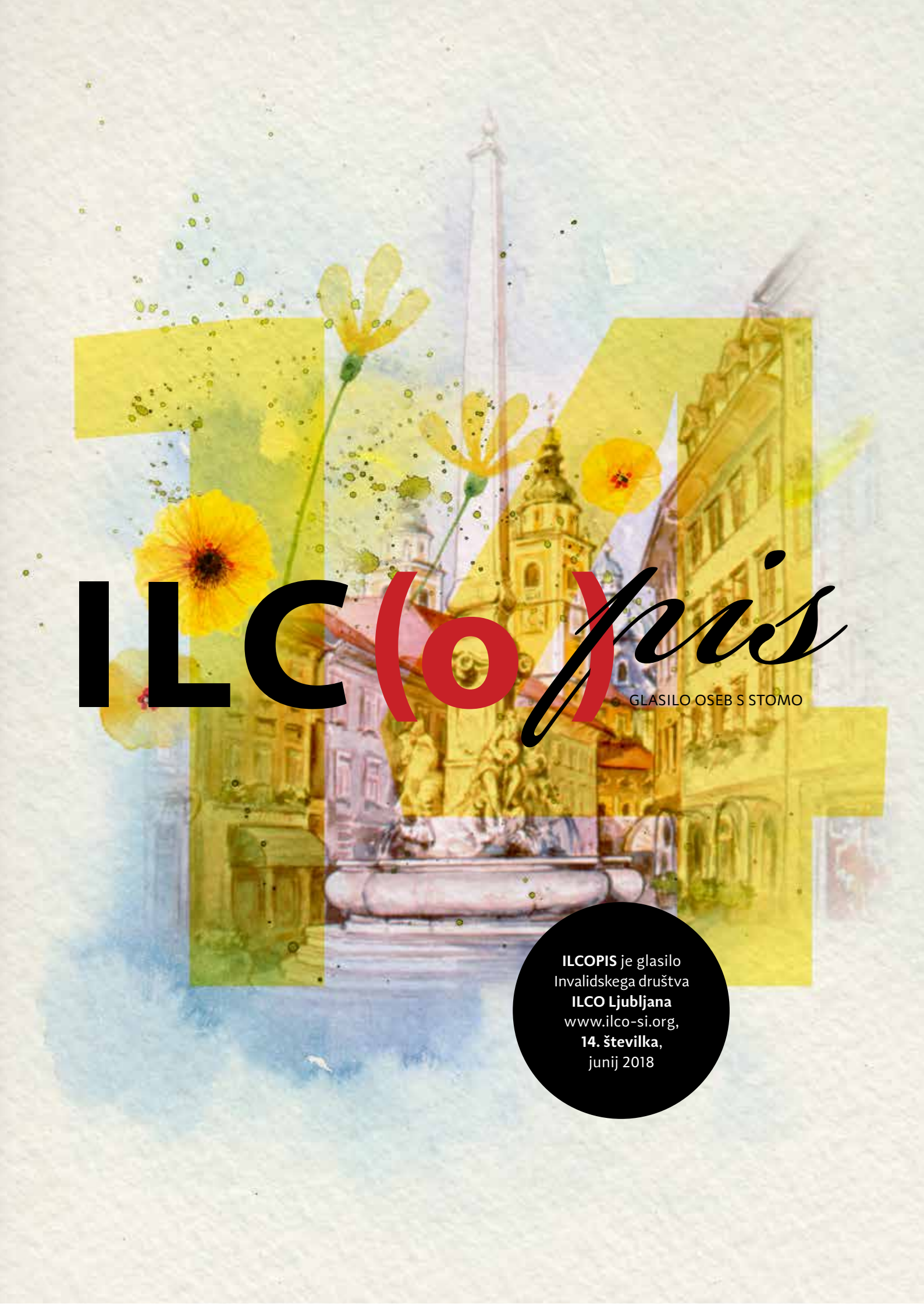




ILC (o)pris

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org,
14. številka,
junij 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**.

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

donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš **TRR: 0222 2001 9146 108**. Dobrodošel je vsak evro. **Pravne osebe**, ki bi želele postati naš donator, nam lahko pišete na **drustvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.



Invalidsko društvo ILCO Ljubljana

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

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI, V TOKRATNI ŠTEVILKI ILCOPISA SE BOSTE LAHKO PREPRIČALI, DA ČLANI INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA RES NIKOLI NE POČIVAMO. ENI SNUJEMO VEDNO NOVE DOGODKE ZA NAŠE ČLANE IN NJIHOVE SVOJCE TER PRIJATELJE, PIŠEMO ČLANKE ZA ČASOPIS IN NAŠO INTERNETNO STRAN TER SKRIBIMO, DA NAŠE DRUŠTVO DOBRO DELUJE, DRUGI PA NAM S SVOJIM UDELEŽEVANJEM NA DOGODKIH SPOROČATE, DA SE NE TRUDIMO ZAMAN.

ZADNJE MESECE SMO BILI ZELO DEJAVNI. PRIVOŠČILI SMO SI KOPANJE V BERNARDINU, OB ROČNIH DELIH SMO PREVERILI NAŠE ZDRAVSTVENO STANJE, UDELEŽILI SMO SE ČISTILNE AKCIJE OB LJUBLJANICI, IMELI SMO ŠPORTNE IGRE, POSKRBELI PA SMO TUDI ZA PREDSTAVITVE PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME. SEVEDA SMO SE TUDI SREČEVALI IN SE POVESELILI. ENO SREČANJE JE BILO V OKVIRU SEKCIJE ZASAVJE, DRUGO PA OB 10. OBLETNICI ILCO BOSNE RS. NO, NE BOM IZDAL VSEGA, KAR PREBERITE SI, KAJ VSE SMO DOŽIVELI.

ŽIVLJENJE SE S STOMO NE KONČA, MI SMO DOKAZ ZA TO. MNOGI MED NAMI SMO, KO SMO SI OPOMOGLI OD OPERACIJE IN SE SPRIJAZNILI Z NAŠO NOVO PODOBO, POSTALI BOLJ DRUŽABNI IN AKTIVNI. TUDI ZARADI NESEBIČNE POMOČI IN POZITIVNE ENERGIJE NAŠIH ČLANOV, JE BREME ŽIVLJENJA S STOMO LAŽJE. TO VAM POVEM IZ LASTNIH IZKUŠENJ IN VAM PRAV ZARADI TEGA SVETUJEM, DA SE VKLJUČITE V ILCO DRUŠTVO, SAJ SMO SKUPAJ MOČNEJŠI IN LAHKO HITREJE NAJDEMO REŠITEV ZA TEŽAVO, KI SE VAM V TEM TRENUTKU ZDI NEREŠLJIVA. VEČ KOT NAS JE VKLJUČENIH V DRUŠTVA ILCO, BOLJ USPEŠNO LAHKO ZASTOPAMO IN SE POTEGUJEMO ZA NAŠE PRAVICE, KOT SO PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA KAKOVOSTNIH PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

PREDSEDNIK DRUŠTVA
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 naštet vprašanja v pomoč:

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

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

Kodeks pravic

Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

- predoperativnega svetovanja
- pravilno izbranega mesta stome
- dobro oblikovane stome
- čustvene podpore pred operacijo
- pooperativne zdravstvene nege
- individualnega poduka
- informacij o možnostih pridobitve medicinsko tehničnih pripomočkov za nego stome
- pooperativnega nadzora in doživljenjsko zagotovljene nege
- vseh storitev, ki jih lahko nudijo zdravstveni strokovnjaki
- informacij in nasvetov združenja invalidov z 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 začnete novo življenje. Kot oseba s stomo imate določene pravice in olajšave, vašemu delodajalcu pa pripada stimulacija za zaposlitev osebe s stomo.

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare - TO (postopek prične osební zdravnik)
- denarnega nadomestila za telesno okvaro - invalidnine je predpisana samo za invalide, ki so stomo dobili zaradi poškodbe na delovnem mestu
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji 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

Ocena telesne okvare

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

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

Plavanje
v Bernardinu
in pogovori

13. maj 2018

Čeprav smo že zakorakali v meteorološko pomlad, je zima še kazala zobe. Ker pa smo bili že pošteno naveličani mraza, megle in zimskih oblčil, smo se odločili, da gremo pogledat na morje. 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 Bernardinu.

Na poti nas je spremljal dež, kar pa ni skalilo našega veselja ob druženju na avtobusu. Zgleda, da je naš zvonki smeh pregnal slabo vreme, saj se je pričelo jasni.

V Laguni Bernardin nam je naš predsednik razdelil kartice za vstop v bazene. Eni so se šli takoj kopat, drugi pa so si najprej privoščili kavico, saj smo si jo po dobrem sendviču, ki smo ga pojedli na Ravbarkomandi, prav zaželeli. Potem smo se tudi mi odpravili na kopanje. Bazeni so bili prijetno topli in

bilo je čudovito gledati skozi okno, kako se jasni in kako sta morje in obala obsijana s sončnimi žarki.

Še posebej so se tega razveselili tisti člani društva, ki se ne kopajo. Sonce je ozračje segrelo na prijetnih 15 stopinj, kar je bilo kar 10 več kot v Ljubljani, zato se je bilo užitek sprehoditi do Pirana ali Portoroža.

Ko je človeku lepo, čas hitreje teče. Čas namenjen plavanju in sprehodom je minil kot bi mignil in že smo hiteli na avtobus, ki nas je odpeljal v Gostilno Jasna, saj smo bili že kar lačni. Na srečo nas je tam že čakalo okusno kosilo ob spremljavi glasbe.

Po kosilu smo se najprej pogovorili o različnih stvareh v zvezi z našim življenjem s stomo, potem pa smo še malce zaplesali v ritmu žive glasbe.

Na poti do mrzle Ljubljane smo prijetno utrujeni razmišljali o tem, kako dobro smo izkoristili ta dan in si zaželeli, da bi bilo takih dni čim več.



druženje

Pohod ob žici
okupirane Ljubljane

6



5. maj 2018

V soboto, 5. 5. 2018, smo se ob 9. uri zbrali na sedežu društva na Parmovi 53 v Ljubljani. Našim članom se je pridružilo tudi nekaj članov Turističnega društva Ljubljanica tako, da se nas je nabralo kar enaintrideset pohodnikov. Razdelili smo si vodo za na pot, nekateri so si pred startom moči vlili s šilcem krepkega, potem pa smo se skupaj odpravili do prve kontrolne točke na Koseškem bajerju.

Letos z nami ni bilo predsednika Zorana in podpredsednice Renate, saj sta bila na mednarodnem srečanju ob 10. obletnici ILCO Bosne. Kljub temu je vse potekalo po načrtih, saj je naš neumorni in vestni Zoran že prej vse pripravil in se dogovoril z gospo Olgo Rus, ki je ob pomoči ostalih vodila letošnji pohod.

Ko smo prišli do kontrolne točke, na kateri nas je čakalo še nekaj članov, smo se prijavili in prevzeli evidenčne kartončke. Tudi letos smo s kratkimi postanki in osvežitvami prehodili približno enajst kilometrov. Vreme je bilo sončno, zato nam je bilo pešačenje v užitek in kar naenkrat smo bili na

Kongresnem trgu, kjer smo si malo odpočili in poskrbeli, da so nam dali žig na kartonček. Prejeli pa smo tudi spominsko značko 62. pohoda Pot ob žici.

Ker smo uživali v dobri družbi, smo druženje nadaljevali na kosilu, ki smo si ga privoščili na Nazorjevi ulici. Tudi tokrat smo se dogovorili, da se bomo pohoda udeležili tudi naslednje leto, zato smo si zaželeli veliko zdravja za vse naše skupne podvige.



Srečanje oseb s stomo sekcije Zasavje

Uroš Vizovišek, predsednik ILCO sekcije Zasavje ILCO društva Ljubljana

25. april 2018

Gospa Sonja Druks, direktorica stoma centra SANA, trgovine z ortopedskimi in drugimi pripomočki, je 25. aprila organizirala srečanje oseb s stomo iz Celja in Zasavja. Na srečanje je s pomočjo ILCO Ljubljana, sekcije Zasavje povabila tudi vse naše člane. Udeležilo se ga je petinštirideset ljudi. Iz Zasavja je prišlo deset oseb s stomo, osem njihovih partnerjev oziroma spremljevalcev in tri medicinske sestre.

Zasavčani smo se na pot odpravili z avtobusom ob 8.15 uri iz Trbovelj, člani iz Hrastnika pa ob 8.30 uri. Ob 9.00 smo prispeli v Laško, kjer smo se najprej odpravili v Thermana center Laško na triurno kopanje pod prelepo stekleno kupolo. Nekateri so bili tam prvič in so bili prijetno presenečeni nad raznolikostjo bazenov in ostale zdraviliške ponudbe.

Po kopanju smo se z avtobusom odpravili na bližnjo turistično kmetijo Vesenjaki v Jagoče pri Laškem, kjer so nas postregli z razkošnim in zelo, zelo dobrim kosilom. A nismo uživali le v odličnem kosilu, temveč nas je očaral tudi ambient, v katerem so nas prijazno pogostili. Piko na i pa je postavil harmonikar Dragan, ki je nekatere s svojo diatonično harmoniko ali po domače frajtonarico zvalil na plesišče. Plesalci so se razgibali s plesom in vrtenjem, a tudi tisti, ki smo ostali za mizo, nismo počivali. Z zvonkim smehom ob vicih, ki smo si jih pripovedovali, smo utrjevali trebušne in obrazne mišice ter si pridelali nove smejalne gube.

Ob 17.00 uri pa smo se odpravili vsak na svojo stran Slovenije v upanju, da se bomo še večkrat srečali in se družili na takšen ali drugačen način.



druženje

10. obletnica
»ILCO – Stoma«
RS Banja Luka



2. do 7. maj 2018

V Invalidskem društvu ILCO Ljubljana s svojimi izkušnjami in nasveti že vrsto let pomagamo tudi osebam s stomo, ki ne živijo v Republiki Sloveniji. Tako so se pred desetimi leti osebe s stomo s področja Republike srbske v Bosni in Hercegovini organizirale in ustanovile »ILCO – Stoma« RS Banja Luka. Zato smo se z veseljem odzvali povabilu na delovno srečanje in praznovanje 10. obletnice ustanovitve tega društva, na katerega nas je povabil predsednik Dragan Trivun.

Srečanje je bilo mednarodno, saj so se ga udeležili predstavniki ILCO organizacij iz različnih evropskih držav: predsednik ILCO – EOA Evrope in ILCO Islandije Jon Thorkelsson s soprogo, ILCO Poljske Andrzej Piwowarski in članica Ela, ILCO Srbije Snežana Milojević-Cmiljanić in ILCO Ljubljane Zoran Terjav in Renata Laznik.

V Banja Luki smo imeli različna predavanja in srečanja. V prostorih Ministrstva za zdravje in socialno varstvo Republike srbske nas je sprejela namestnica ministra gospa Amela Lolić. Srečanje smo izkoristili za pogovor o pripomočkih za oskr-

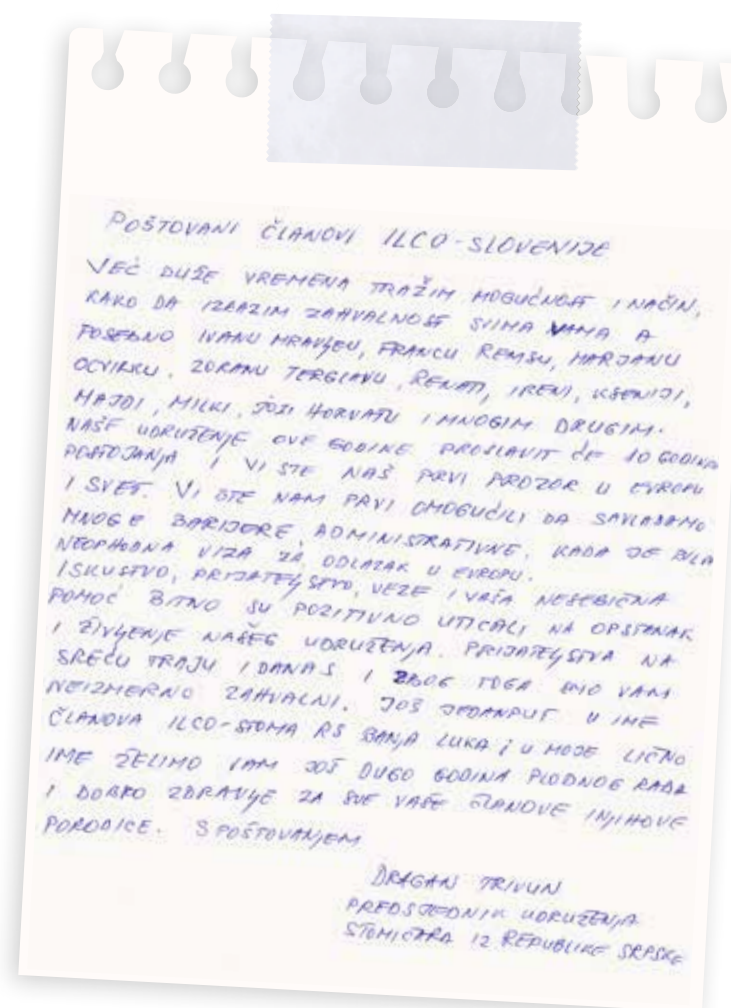
bo stome ter njihovi dostopnosti v Republiki srbski. Spregovorili smo tudi o standardih in na kratko pojasnili, kaj bi lahko pristojno ministrstvo še naredilo, da bi izboljšalo kakovost življenja oseb s stomo v Republiki srbski.

Gostitelj Dragan Trivun nam je v času, ki nam je ostal med dogovorjenimi srečanji in predavanji, razkazal mesto Banja Luka, ogledali smo si tudi Klinični center v Banja Luki in staro kirurgijo.

Sicer pa nismo bili omejeni samo na Banja Luko. V Prijedoru smo se udeležili predavanja o zdravljenju s čebeljim strupom, ki ga je za nas pripravil čebelar in apiterapevt z licenco gospod Branko Končar.

Na enodnevnem izletu smo si ogledali tudi kanjon reke Vrbas, mesto Jajce in Sarajevo.

Udeleženci srečanja in praznovanja ob jubileju ILCO – Stoma Banja Luka pa si bomo zagotovo najbolj zapomnili pravo srbsko slavo, ki sta nam jo pripravila člana društva, zakonca Kalaba. Slava je srbski družinski praznik, na katerem se slavi svetnika, ki je zavetnik domačije. Vsaka hiša ima



svojega svetnika za zavetnika in ko je po koledarju na vrsti svetnik, ki je zavetnik njihovega doma, hišni gospodar in gospodinja pripravita gostijo za sorodnike in goste. Gosti običajno pridejo po dvanajsti uri in v dar prinesejo tradicionalne sladice, kot sta Vasina torta in žito v smetani ter vino ali pa kakšno malenkost. Po običaju se povabi tudi pravoslavnega duhovnika ali popa, ki blagoslovi pogačo in s tem tudi dom gostiteljev. Slava, ki so jo pripravili po starih običajih, je bila še posebej zanimiva našim gostom iz Islandije in Poljske, saj so to praznovanje doživeli prvič.

V dnevih, ki smo jih preživeli skupaj, smo veliko časa posvetili primerjavam med našimi ILCO društvi: kako so organizirani, kako se financirajo, kateri pripomočki so v njihovih državah dostopni osebam s stomo. Zanimalo nas je tudi, kakšne projekte izvajajo, katerih kongresov se udeležujejo.

Pogovori so bili zelo koristni, saj so dali novega vetra v jadra vsem, ki aktivno delujemo v ILCO društvih, zato že komaj čakamo na priložnost za naslednje mednarodno srečanje.



predstavitev

Izmenjave izkušenj in predstavitev Convatecovich pripomočkov za nego stome



1. marec 2018

Prvi četrtek v mesecu marcu smo izkoristili za ponovno druženje s člani zasavske sekcije našega društva. Od srečanja nas nista odvrnila niti hud mraz, še manj pa močno sneženje. Ob 11.30 uri smo namreč že klepetali ob skodelici kave na terasi Gostišča Kum v Zagorju. Hkrati smo opravili kratek sestanek sekcije Zasavje in izvolili novega predsednika. Zdaj sekcijo vodi gospod Uroš Vizovišek iz Hrastnika.

Po sestanku smo imeli predstavitev novosti proizvajalca pripomočkov za nego stome Convatec. Z njimi nas je seznanila njihova predstavica gospa Aleksandra Oberstar. Predstavila nam je različne pripomočke za nego stome, opisala nekaj novosti in izboljšav ter nas seznanila z načinom uporabe. Podarila nam je nekaj vzorcev stomalnih vrečk in drugih pripomočkov za nego stome in peristomalne kože (robčki, spreji ...). Udeleženci so imeli

spet veliko vprašanj, na katera je gospa Oberstar strokovno in prijazno odgovorila.

Po predstavitvi smo si vzeli čas še za medsebojne pogovore med osebami s stomo, ki imamo stomo že dalj časa in novo operiranimi ter njihovimi svojci. Pogovori so potekali zelo sproščeno in neprisiljeno, na kar kaže tudi to, da je bilo spet zelo veliko vprašanj, iz katerih se je razvila tudi živahna in konstruktivna diskusija.

Dotaknili smo se tudi dobave pripomočkov in ugotovili, da je na našem trgu zaenkrat zadovoljivo število različnih proizvajalcev kvalitetnih pripomočkov za stomo. Osebe s stomo smo si med sabo zelo različne. Imamo različne navade in pričakovanja do svojih pripomočkov, saj jih različno pogosto menjamo. Poleg tega pa ima vsak drugačno peristomalno kožo, na katero pripomoček prilepimo. Naša koža na lepilo na pripomočku

različno reagira. Nekaterim določen pripomoček zelo ustreza, drugim pa koža okrog stome pordi, jih srbi in se celo vname, zato je zelo pomembno, da imamo možnost menjave pripomočkov, da lahko najdemo takega, ki nam popolnoma ustreza. To nam daje občutek varnosti, saj vemo, da nam pripomoček ne bo povzročil nevšečnosti s kožo in da se ne bo odlepil ali kako drugače prepustil izločke. Že tako imamo težave s sprejemanjem svoje nove podobe in smo zaradi tega pogosto nesamozavestni, zadržani ali pa nas je celo strah, ker ne vemo, kako nas bodo ljudje sprejeli. Prav zato morajo biti pripomočki za oskrbo stome kvalitetni in tako rekoč brezhibni ter dostopni vsem osebam s stomo.

Dan smo zaključili s kosilom, ki smo ga začinili z dobro voljo in sproščenim klepetanjem v prijetni družbi.



dogodek

Čistilna akcija
Za lepšo Ljubljano
in predavanje



12



21. april 2018

Člani invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se v soboto, 21. aprila 2018, udeležili čistilne akcije, ki jo organizira Turistično društvo Ljubljana, s katerim sodelujemo že vrsto let. Pod Prulskim mostom se nas je zbralo 23. Večina udeležencev se čistilne akcije udeležuje spomladi in jeseni, zato smo se srečanja starih prijateljev tudi tokrat zelo razveselili. Ker je bila ura šele 9.00, smo si najprej privoščili jutranjo kavico, nekateri pa so posegli po »razkužilu« za grlo, ki jih je malo pogrelo.

Letos smo pred čistilno akcijo prisluhnili predavanju o ločevanju odpadkov. Po izčrpnem in zanimivem predavanju nas je obiskal župan MOL,

gospod Zoran Jankovič. Že njegov nasmeh je sam po sebi spodbuda, s svojim nagovorom pa nam je dal dodatno motivacijo za delo in občutek, da naše delo ni zaman. Letos se je županu pridružila gospa dr. Anja Kopač Mrak, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Vzela sta si tudi nekaj časa za vse tiste, ki so se želeli fotografirati z njima.

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

V delovni zagnanosti smo napolnili veliko vreč, a vseeno manj kot prejšnja leta. Veseli nas, da so ljudje vedno bolj ozaveščeni, a žal to še ne pome- ni, da čistilne akcije niso potrebne. Še vedno je bilo precej nemarno odvrženih plastenk, pločevink, plastičnih vrečk in ostale embalaže. Ob čistilnih akcijah vedno znova ugotavljamo, da naše vreče za smeti ob čistilnih akcijah žal še dolgo ne bojo ostale prazne.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene za- bojnike. Ob povratku je sledila skupinska fotogra- fija, nato smo se ustavili v Afrika lounge baru, da pogasimo žejo in se malo odpočijemo.

Ko smo si povrnili moči, smo se po Poljanski ulici vrnili pod Prulski most, kjer nam je ob 12. 30 uri Turistično društvo Ljubljana pripravilo malico. Za dobro voljo je tudi letos s kitaro in pesmijo poskrbel Bogdan Smrke. Z veselimi takti je v ples zavrtel nekaj plesalcev, nekateri pa so druženje nadaljevali na ladjici, ki jih je popeljala do mesta in nazaj.

Vedno znova ugotavljamo, da nam v prijetnem vzdušju ni težko pobirati odpadkov z bregov Lju- bljanice. Poleg tega pa smo po čistilni akciji vedno zelo ponosni in polni elana, saj vemo, da smo spet naredili nekaj dobrega zase in naše okolje. Tokrat je k dobremu vzdušju pripomoglo tudi odlično vreme in prav lepo vreme ter veliko zdravja smo si zaželeli za naše jesensko srečanje.

delavnica

Delavnice ročnih spretnosti,
meritve krvnega sladkorja, holesterola,
trigliceridov in krvnega tlaka

26. marec 2018

Tokratno ponedeljkovo dopoldne na sedežu Invalidskega društva ILCO je bilo zelo živahno, saj smo se zbrali na delavnicah ročnih spretnosti, ki jih vedno združimo s skrbjo za zdravje z meritvami krvnega tlaka in preverjanjem krv- nega sladkorja, holesterola in trigliceridov.

Meritve so opravile medicinske sestre Zdra- vstvenega doma Šiška – Valerija, Zorica in An- dreja. Zaradi njihove prijaznosti smo z veseljem vstopali v pisarno, v kateri so imele svoj delov- ni prostor. Iz pisarne pa smo prišli zamišljeni in celo malce zaskrbljeni, saj naši izvidi niso bili najboljši. Seveda se pozna, da smo letošnjo zimo preživeli tudi tako, da smo si privoščili kakšen grizljaj več in si privoščili celo sladkari- je. No, zima je odšla, zato zdaj ne bo več izgo- vorov, da ne moremo na sprehod, ker je slabo vreme. V starejših številkah ILCOpisa imamo strokovne predloge za rekreacijo, ki nam bo



pomagala stopiti kakšno maščobno blazinico, predvsem pa nam bo dala energijo za vse pod- vige, ki nas čakajo spomladi in poleti.

Razočaranje zaradi slabih rezultatov preiskav smo pregnali s pomočjo mentorice delavnice ročnih spretnosti gospe Nade, ki nam je poka- zala, kako se naredijo mačice, ki izgledajo kot prave. Preizkusili smo se v tej spretnosti in si naredili vejico za popestritev domače namizne dekoracije, ki je letos, ko zaradi dolge zime spomlaanske cvetlice malce zamujajo, še kako dobrodošla.

Po parih urah druženja in izdelovanja pomla- danske dekoracije, ki jo bomo lahko uporabili ob praznovanju Velike noči, smo si zasluži- li dober obrok. Hrana nam je zelo teknila tudi zato, ker smo uživali v dobri družbi veselih in nasmejanih ljudi, članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana.



13

šport

Športne igre društva

Ksenija Oblak

9. marec 2018

Marec ni samo mesec, v katerem se začne pomlad, ampak je tudi mesec športnih iger Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

V petek, 9. 3. 2018, smo se zbrali na Malenškovi ulici v Ljubljani, kjer že vrsto let potekajo naše igre. Vsi zbrani smo kar pokali od športne vneme v pričakovanju začetka tekmovanja. Kot vedno je tudi tokrat vladalo prijetno športno vzdušje, čeprav ni bilo našega predsednika Zorana, ki mu je spet ponagajalo zdravje. Ker pa je korenina, se ni vdal v usodo in bo zagotovo tudi tokrat hitro okreval.

Športne igre so se začele s tekmovanjem v streljanju z zračno puško. V popolni tišini in skoncentriranosti so metki luknjali tarče čisto na sredini. BRAVO STRELICI!

Nadaljevali so kegljavci. Kegljji so padali kot za stavo. Gotovo je bilo tako tudi zaradi razgretih navijačev.

Med tem so moči sivih celic merili tudi šahisti, ki so po končanem šahovskem turnirju, razmigali tudi

svoje telo, saj so se pomerili v pikadu. To je bilo šele vroče. Tekmovalci so bili tako natančni, da so s svojo puščico iz tarče izbili puščice ostalih tekmovalcev tako, da je bilo na tleh več puščic kot v tarči. Odlično razpoloženi tekmovalci so prekašali sami sebe.

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

Zadovoljni z rezultati, smo se odpravili v gostišče Portal, kjer nas je čakalo okusno kosilo v prijetnem ambientu. Druženje smo nadaljevali z razglasitvijo rezultatov in podelitvijo zasluženih medalj. Sledil je bučen aplavz in čestitke vsem prejemnikom odlikovanj in pa obvezna skupinska fotografija.

Nekatere med nami čakajo še zvezne igre, zato še vedno pridno in zavzeto treniramo.

Naše športne igre so dokaz, da osebe s stomo zmoremo in dosežemo marsikaj.



šport

Športne igre Zveze ILCO Slovenije

6. april 2018

Letos so Športne igre zveze ILCO Slovenije padle na petek, 6. aprila, zato smo bili vsi udeleženci ob 9-ih zjutraj na Malenškovi 1 v Ljubljani. Tudi tokrat smo tekmovali v različnih disciplinah: kegljanju, streljanju z zračno puško in pikadu. Sodelovalo je 6 ekip iz šestih ILCO društev. A preden smo pričeli s tekmovanjem, je bilo potrebnih izpolniti še nekaj formalnosti, ki so na takem tekmovanju potrebne (sodniki, komisije in podobno).

Tudi letos smo igre vzeli zelo resno. Vsak član si je želel doseči najboljši rezultat, tako zase kot za ekipo, zato so bile tekme napete in zanimive. Sodniki so imeli kar naporno in odgovorno delo.

Zagrizene tekmovalce so s tribun spremljali še bolj zagrizeni navijači, za katere pa je treba reči,

da so se lepo in športno obnašali. Po koncu tekmovanj smo se veseli in razigrani odpravili na kosilo, ki smo se ga že zelo veselili. Še bolj pa smo se veselili podelitve težko prisluženih medalj.

Vodja programa gospod Zoran Terlav je ob pomoči Renate Laznik, Dragice Gaberšček in Ksenije Oblak, ki je vse ulovila v fotografski objektiv, podelil medalje posameznikom. Povedal je tudi, da bodo ekipni pokali podeljeni na srečanju oseb s stomo Slovenije na Otočcu, ki bo 9. junija 2018.

Z obilico lepih spominov na športne igre smo se pričeli odpravljati proti domu. Bili smo enotnega mnenja, da nas take igre združujejo in prinašajo obilico dobre volje in sprostitev.



Z vadbo moči do boljše kondicije in zdravja 4. del

Cveto Ivšek

Vadbo moči lahko poleg navadnih krepilnih vaj z lastnim telesom popestrimo z uporabo različnih vadbениh trenažerjev (fitnes napravami), lahko pa tudi z enostavnimi rekviziti, kot je npr. elastika oziroma elastični trak. Ta predstavlja odličan pripomoček k vadbi in ga lahko kupite v različnih velikostih, dolžinah, širinah, debelinah in trdotah – upornosti, ki narekuje, kolikšna sila je potrebna za razteg elastike. Po težavnosti raztega se običajno ločijo po barvi (npr. rumena barva označuje manjšo upornost kot črna), zato jih lahko izbiramo glede na našo fizično pripravljenost. So varen in poceni vadbени pripomoček, priročni za transport ter povsod uporabljeni (doma, v hotelih, v fitnesih in manjših športnih dvoranh...). Zato vam bom v nadaljevanju predstavil nekaj vaj z elastičnim trakom, s katerim bo vadba še bolj zabavna. Lahko jo naredite kot samostojno vadbo (vaje le s trakovi), ali pa jo kombinirate z vajami iz prejšnjih glasil.

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.

Ra si ogledjmo vadbени načrt:

- Vsaj 5 minut vadbe za ogrevanje (hoja ali tek, kolesarjenje, hoja ali tek na mestu, hoja po stopnicah ter izvedite nekaj razteznih 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),
- V vadbени načrt oziroma vadbo lahko po izbiri umešitate (ali zamenjate) tudi kakšno vajo iz prejšnjih števil glasila, ki jo z veseljem izvajate.

1



Primik noge navznoter

Začetni položaj

Stoje vzravnano, dlan leve roke je oprijeta v boku, desna roka je v komolcu pokrčena in s podlahtjo oprta v steno (zaradi ravnotežja). Noge so v širini bokov, desno stopalo je za polovico stopala pomaknjeno naprej, pogled je usmerjen naprej. Elastični trak je zavezan okoli gležnjev in rahlo napet.

Opis vaje

Desno nogo dvignite in potisnite navznoter, tako da prekrizate levo nogo. Stopalo je rahlo upognjeno. V zgornjem (končnem) položaju nogo 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), da nogo dvigujete čim višje oziroma uporabljate močnejši elastični trak.

2



Rotisk dlani ob telesu navzven

Začetni položaj

Stoje, pravokotno na letvenik oziroma primež (cev, drog), kjer je fiksirana elastika. Noge so v širini ramen (stabilen in uravnotežen položaj telesa), kolena so rahlo pokrčena, trup je pokončen in pogled je usmerjen naprej. Oba konca elastike spojite skupaj, da oblikujete kolut. Na eni strani (v primežu) je kolut fiksiran, na drugi strani pa je ovit okoli zunanega zapestja, dlani sta spojeni skupaj. Trak je rahlo napet in dlani sta v ravnini stranskega dela trupa, ki je bližje steni.

Opis vaje

Z obema dlanema počasi potiskajte dlani (in seveda trak) v vodoravni smeri ob telesu na drugo stran – stran od stene. Ko končate poteg (do sredine ali do konca trupa), v tem položaju roki zadržite 1 sekundo in ju počasi ter po isti poti vrnite v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v končnem položaju (do 3 sekunde) oziroma močnejšim elastičnim trakom (barvo traku).

3



Veslanje sede

Začetni položaj

Pokončni sed, noge iztegnite predse, kolena so rahlo pokrčena in v širini bokov. Trak namestite okoli obeh stopal, vsak konec traku primite v svojo roko in ga nežno ovijete okoli dlani, ki so obrnjena proti tlom.

Opis vaje

Upognite komolce in jih potiskajte diagonalno nazaj (elastiko povlecite k sebi), lopatice pa čim bolj stisnite skupaj. Pazite, da se ne zakrčite v ramenih, da ne popustite pokončnega seda in da maksimalno stiskate trebuh. V zadnjem položaju roki zadržite 1 sekundo in ju po isti poti vrnite v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zadnjem položaju (do 3 sekunde) oziroma močnejšim elastičnim trakom (barvo traku).

4



Odmik podlahti navzven

Začetni položaj

Stoja rahlo razkoračno (stabilen položaj), pogled je usmerjen naprej, notranja roka je priročena, zunanja roka je pokrčena v komolcu, ki je oprt v boke pod kotom 90 stopinj. Elastični trak nastavite v višino bokov in ga na eni strani fiksirate za letvenik oziroma nek primež (cev, drog), drugi del ovijete okoli dlani.

Opis vaje

Dlan potiskajte navzven (odpiranje podlahti), brez rotacije telesa in komolec je ves čas oprt v boke. Ko naredite odmik za približno 30 do 45 stopinj, roko zadržite za 1 sekundo v tem položaju in jo nato po isti poti vračajte v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev z eno roko, vajo ponovite še z drugo roko.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v končnem položaju (do 3 sekunde), močnejšim elastičnim trakom (barvo traku) oziroma skrajšamo trak.



5



Odmik noge vstran

Začetni položaj

Stoje vzravnano, dlan leve roke je oprijeta v boku, desna roka je v komolcu pokrčena, s podlahtjo oprta v steno (zaradi ravnotežja) ter po možnosti z dlanjo oprijeta v nek primež (letvenik, cev, drog). Stopala so v širini bokov, pogled je usmerjen naprej. Elastični trak je zavezan okoli gležnjev in rahlo napet.

Opis vaje

Dvignite zunanjo (levo) nogo v stran, tako da je celotna teža na notranji (stojni) nogi. Pri odmiku ne krčite noge v kolenu in prste dvignjene noge usmerite proti tlom. V zgornjem položaju nogo 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), da nogo dvigujete čim višje oziroma uporabljate močnejši elastični trak.



6



Rotisk nog naprej

Začetni položaj

Sede, z nagibom trupa nazaj, glava je v podaljšku trupa, roke so ob telesu in komolci so oprti v mehko podlago. Kolena in stopala so v širini bokov. Kolena so pokrčena in pete so približno 10 cm nad tlemi. Sredina traku je ovita okrog stopal, oba konca traku (elastike) sta močno oprijeta oziroma ovita okoli zapestja.

Opis vaje

Z obema nogama potiskajte stopala naprej vzporedno s tlemi (pete so ves čas dvignjene 10 cm od tal), dokler niso noge skoraj povsem iztegnjene. V končnem položaju noge zadržite 1 sekundo (brez dotika tal) in ju po isti poti vračajte v začetni položaj. Pri tej vaji ni pomembno, kakšen je odpor traku, čutiti morate trebušne mišice.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v končnem položaju (do 3 sekunde), da vajo izvajamo zelo počasi oziroma da povečujemo število ponovitev.



7



Dvig bokov z odporom

Začetni položaj

Leže na hrbtu, kolena so pod kotom 90 stopinj in stopala so oprta v tla. Trak napnite in ga položite preko bokov ter ga z dlanema potisnite proti tlom.

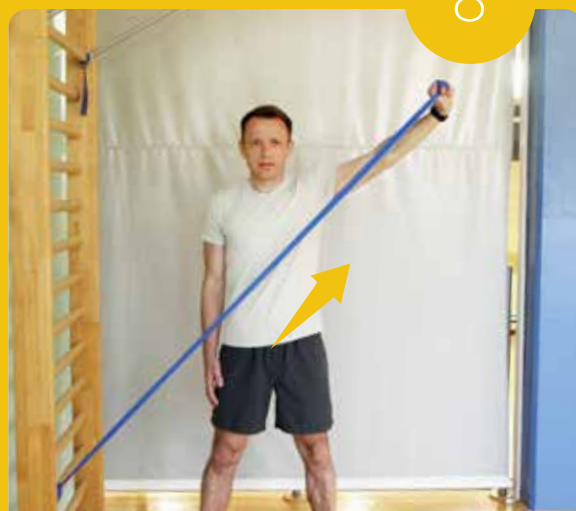
Opis vaje

Dvignite boke navzgor, tako da se čim bolj približate ravni črti ramena – boki – koleno (s stopali in lopaticami se oprite v tla). Trak ves čas izvedbe z dlanema potiskajte proti tlom. V zgornjem položaju zadržite 1 sekundo in se po isti poti vrnite v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde) oziroma z močnejšim elastičnim trakom (barvo traku).



8



Odmič roke diagonalno navzgor

Začetni položaj

Stoja rahlo razkoračno, pogled je usmerjen naprej, notranja roka je priročena, zunanja je prekrížana na nasprotni bok in je v komolcu nekoliko pokrčena. Elastični trak na eni strani fiksirate za letvenik oziroma nek primež (cev, drog) v višini gležnjev oziroma malo višje, drugi del ovijete okoli dlani ali močno za prste.

Opis vaje

Z roko naredite poteg diagonalno navzgor, pri čemer ne krčite komolca. Gib naj bo samo iz rame, brez rotacije telesa. Ko končate poteg (dolžina potega je odvisna od vaše moči in vrste elastičnega traku), roko zadržite za 1 sekundo v tem položaju in jo po isti poti vračajte v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev z eno roko, vajo ponovite še z drugo roko.

Intenzivnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju (do 3 sekunde), močnejšim elastičnim trakom (barvo traku) oziroma skrajšamo trak.

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 tekmuje z drugimi)
- Dihajte **skozi usta** in **nos hkrati** (ne zadržujte dih, izdih je med naporom)

Pa pridno na vadbo ☺

Lep športni pozdrav.

razgovor

Če želite imeti razgovor s prostovoljcem – stomistom v bolnišnici ali na domu, pred ali po operaciji, se dogovorite z medicinsko sestro ali enterostomalno sestro na oddelku, ali pokličite vodji naših prostovoljcev:

041 800 210 (Renata),

031 848 481 (Zoran)

in se dogovorite za termin.

po operaciji

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



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

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

ILCO za KOROŠKO,
Gospodsvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac
041 583 588

ILCO MARIBOR,
Trubarjeva 15, 2000 Maribor
08 205 64 62

ILCO NOVA GORICA,
Draga 19a, 5294 Dornberk
041 504 501

ILCO NOVOSTO,
Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
041 229 074



MAGDALENA MARINŠEK ROBOV VODNJAK 1999



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:

.....

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma
2. ileostoma
3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

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

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

Datum

Podpis



izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

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

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

sms donacija

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno

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

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

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

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

donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš

TRR: 0222 2001 9146 108.

Dobrodošel je vsak evro.

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



Invalidsko društvo ILCO Ljubljana

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

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

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

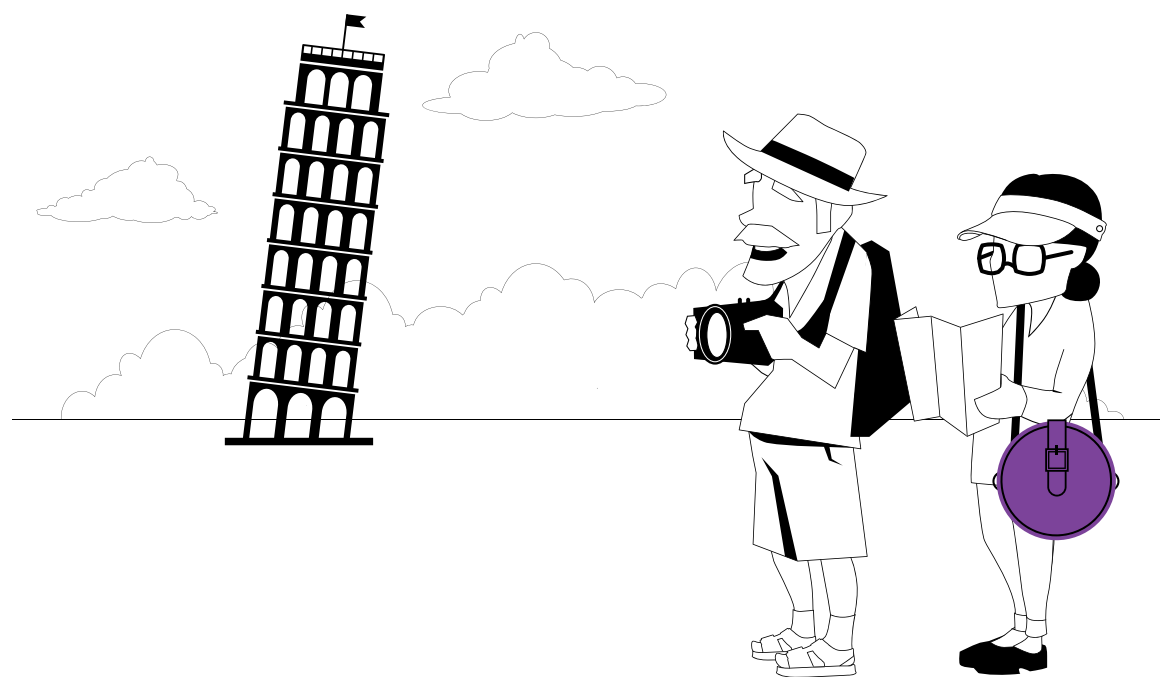
Enostavno namestite vrečko na zelo moderno kožno podlogo, zaslišite **KLIK** in porabite čas za pomembnejše stvari.



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

041 / 213 - 087

Ali po elektronski pošti info@medistar.si



A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

www.medistar.si

Živeti polno življenje

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

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

Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega



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 terapevtka

Klara Dižovnik

GSM 041 711 057
diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

Ustvarjeno za brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

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

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

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

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

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



SenSura Klik dvodelni sistem

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

SenSura enodelni sistem

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



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

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

Coloplast A/S
Podružnica Ljubljana
Železna cesta 16
1000 Ljubljana
Tel: 01 280 75 30

www.coloplast.si

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

V torbici se nahajajo:

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



Prava zdravilna oaza

Terme Šmarješke Toplice

08 20 50 300 | booking@terme-krka.si
www.terme-krka.si

TERME KRKA



Odkrijte
PRILEGANJE brez skrbi.

Kako deluje

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



■ Oblikovalna želatina nežno objame stomo ter ustvari varno prileganje.



Občutite prednosti

- **Izboljšana zaščita kože** – Prilagodljivo prileganje zmanjša nevarnost, da bi izločki prišli v stik s kožo v okolici stome.
- **Enostavno za uporabo in učenje** – Oblikovalna želatina je enostavna za oblikovanje – merjenje, zarisovanje in rezanje ni potrebno.
- **Praktičnost** – Ne potrebujete škarij.
- **Prilagodljivost** – Želatina se razteza in krči skupaj s stomo in tako med nošenjem ohranja prileganje brez praznin.
- **Vsestranskost** – Prilega se različnim oblikam in velikostim stome.
- **Manj odpadkov** – Oblikovana odprtina se lahko prilagodi, ko je kožna podloga nameščena na telo.

ConvaTec

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



Barbara Janaškovič,
 ambasadorica blagovne znamke
 Dansac za ozaveščanje o stomi

Jaz, stoma in življenje gre naprej!

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

Ostanite z mano na Jaz in stoma.

Dansac izdelki za oskrbo stome

Življenjske zgodbe so različne, tudi vsaka stoma je drugačna. Dansac zato izdeluje edinstvene izdelke, ki izboljšujejo kakovost življenja ljudi s stomo.

www.dansac.si



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

dansac
 Posvečeni oskrbi stome

pokličite na brezplačno številko za
 nasvet in naročilo brezplačnih vzorcev

080 50 75



POMLADNA PONUDBA
do 12. 7. 2018

4 dni/3 noči polpenzion
že od **43,20 €**
na dan na osebo

v terminu 1.6. – 30.6.2018
celo že od 36,72 € na dan
za imetnike Zlate kartice
Thermana Club
(cena velja za namestitve
v hotelu Zdravilišče Laško)

POLETJE
V THERMANI

polpenzion
že od **49,30 €**
na dan na osebo
(cena velja za imetnike Zlate kartice
Thermana Club Laško)

Koda rezervacije:
ILCO

UGODNO
ZA ČLANE
DRUŠTEV ILCO

THERMANA Laško

Thermana d.d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško, Slovenija
www.thermana.si | info@thermana.si | T: +386 (0)3 423 21 00

Ker vemo, kako dragocen je vaš vid!

OPTIKA ŠIMENC

Trubarjeva 56, 1000 Ljubljana
www.optika-simenc.si



DOBER PREGLED DOBER VID!

01/282 18 48

Naročite se na temeljit pregled vida!



Članom Ilco društva nudimo 10% popust na korekcijska očala in 25% popust na sončna očala!

Pri nas lahko koristite vašo Ilco cash back kartico!

*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
ljubljan@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2
Kržičeva 7
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30
ljubljan2@medihisa.si

PE MARIBOR
Pobreška 8
2000 Maribor

t: 02 300 26 50
maribor@medihisa.si

PE BELTINCI
Panonska ulica 3a
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66
beltinci@medihisa.si

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

www.medihisa.si

f medihisa

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

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

**Specializirana prodajalna
z medicinsko tehničnimi
pripomočki**

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

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

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



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

**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**



AVTOBUSNI PREVOZI

V NOTRANJEM IN MENARODNEM PROMETU

Tel. 041 646 569

petric.prevozi@siol.net



Naša dejavnost obsega prevoz oseb. Opravljamo taxi storitve po Sloveniji in v tujini. Odlikuje nas prijazen pristop, zanesljivost, varnost in prilagodljivost. Vse to so lastnosti, s katerimi se vsakodnevno odzivamo na še tako zahtevne želje strank. Naša vozila so urejena in varna. Naša prednost pa kratek odzivni čas ter konkurenčne cene.



ILC(o)pris
GLASILO OSEB S STOMO

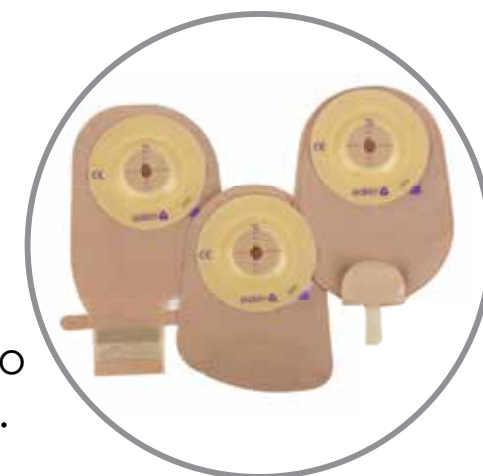
Izdajatelj:
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA
Uredniški odbor:
ZORAN TERGLAV, RENATA LAZNIK, BARBARA JANAŠKOVIČ
Oblikovanje:
"PADALCI" (IRENA GUBANC, MATEJA ŠKOFIČ, ANKA DOBLEKAR)
Ilustracija na naslovnici:
MAGDALENA MARINŠEK, ANA VIČIČ
Lektoriranje:
NATAŠA GAŠI
Naklada:
1500 IZVODOV
Tisk:
GRAPHTECH

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo **rešitev** za vas.

EAKIN VREČKE ZA STOMO

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



EAKIN OBROČKI

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



EAKIN PASTA

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



Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin®



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



do **5%**

nakupa se vrne
na vaš račun

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana

Parmova 53, 1000 Ljubljana,

01 436 21 90,

drustvo@ilco-lj.org,

www.ilco-si.org

do **1%**

nakupa za delovanje
in programe
društva

Denar nazaj pri vsakem nakupu!

Tudi mi smo postali poslovni partner, myWorld cashback programa.

MyWorld je nakupovalna skupnost z več milijoni članov po vsem svetu in več kot 90.000 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, avtomehanih, frizerjih ...

Med partnerji je tudi veliko spletnih trgovin.

Poiščite vsa myWorld partnerska podjetja v vaši bližini na www.cashbackworld.com. Partnerska podjetja lahko prepoznate po nalepki Cashback pri 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 (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.