

ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO



ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
18. številka
junij 2019

sms donacija

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

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila,

Si.mobila, T-2 in Telemacha.

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

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



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



V zadnji številki ILCOpis-a pred poletjem vam spet predstavljamo dejavnosti našega društva, ob katerih smo se člani in članice družili. Zgodaj spomladi smo si privoščili izlet na morje, maja smo prehodili del Poti ob žici okupirane Ljubljane, v okviru društva smo preverili svoje zdravstveno stanje in se naučili razpoznavati nujna bolezenska stanja ter ob njih pravilno ukrepati. V časopisu vas čakajo tudi nasveti za telovadbo, da boste gibljivi in vzdržljivi, kajti dobra telesna kondicija je nepogrešljiva, če hočemo ostati zdravi, polni energije in optimizma. Če ste dobro telesno pripravljeni tudi hitreje in predvsem lažje okrevate po bolezni, zato naj vam bo prispevek v našem časopisu v vzpodbudo, da naredite nekaj zase.

Tokrat objavljamo zares težko življenjsko zgodbo naše članice, ki pa je, kljub vsemu, kar je doživela, ostala pozitivno naravnana, saj meni, da se je za življenje treba potruditi. Čeprav se vam mogoče v danem trenutku ne zdi tako, to, da boste ali ste že dobili stomo, ni razlog za obupovanje. Mnogim med nami je prav stoma dala še eno priložnost, da lahko živimo in uživamo. Sicer pa v tej situaciji niste sami. Prostovoljci in prostovoljke ter člani in članice našega društva so vam vedno na voljo za pogovor in nasvet. Tudi to, kako do nas, izveste v tem časopisu.

Vem, da se ponavljam, a zdi se mi pomembno, da poudarim dejstvo, da veliko kirurgov, psihologov in enerostomalnih terapevtov pravi, da osebe, ki so vključene v društva, hitreje fizično in psihično okrevajo in se hitreje vključijo v normalno življenje.

Uživajte v poletju!

Zoran Terglav, predsednik društva

AKTIVNO PLAVANJE V LAGUNI BERNARDIN IN RAZGOVORI MED STOMISTI

druženje

19/3/'19 • Ker smo bili že pošteno naveličani mraza, megle in zimskih oblačil, smo se odločili, da gremo pogledat na morje. Vremenska napoved sicer ni bila najboljša, a se v našem društvu, v katerem smo zbrani sami dobrovoljnejši, tega nismo prestrašili, zato smo se ob 8.00 uri odpeljali iz Parmove ulice proti Bernardinu.

Na poti sta nas spremljala sneg in burja, a to ni skalilo našega veselja ob druženju na avtobusu.

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 v močni burji in snegu na avtocestnem postajališču Ravbarko-manda, prav zaželeli.

Po kavici pa smo se tudi mi hitro preoblekli v kopalke in se prepustili prijetno topli bazenski vodi. Med pla-



vanjem smo presunjeni opazovali, 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 13 stopinj, kar je bilo kar precej več kot v Ljubljani, zato je bil sprehod do Pirana ali Portoroža prijeten in poživljajoč.

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.

Po kosilu smo se najprej pogovorili o različnih stvareh v zvezi z našim življenjem s stomo, potem pa na poti do mrzle Ljubljane prijetno utrujeni razmišljali o tem, kako dobro smo izkoristili dan in si zaželeli, da bi bilo takih dni čim več.



ŠPORTNE IGRE ZVEZE ILCO SLOVENIJE

druženje



29/3/'19 • Letos so bile Športne igre zveze ILCO Slovenije v petek, 29. marca, zato smo se takrat vsi udeleženci zbrali 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 tekmovanji, smo morali izpolniti še nekaj formalnosti, ki so na takem tekmovanju neizogibne (sodniki, komisije in podobno).

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 spremljali 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 Terglav je ob pomoči Ane Koren podelil medalje posameznikom. Povedal je tudi, da bodo ekipni pokali podeljeni na srečanju oseb s stomo Slovenije na Otočcu, ki bo 8. junija 2019.

Tudi s tem druženjem smo člani poskrbeli za obilico lepih spominov na športne igre, ki jih bomo lahko obujali, ko nas bo dajalo malodušje. Vsi smo bili enotnega mnenja, da nas take igre združujejo in prinašajo obilico dobre volje in sprostitve, zato smo na poti domov že razmišljali o naših novih srečanjih.

RAZPOZNAVANJE NUJNIH BOLEZENSKIH STANJ

3/4/'19 • V sredo, 3. marca, smo organizirali predavanje »Razpoznavanje nujnih bolezenskih stanj«, ki ga je vodila zdravnica Tanja Gomzi Hrabar. Predavanje je bilo še toliko bolj posebno, saj je s sabo pripeljala prav posebne- ga pomočnika – reševalnega psa.

Čeprav smo se pogovarjali o zahtevnih temah, je bilo vzdušje prijetno. Zdravnica nam je pojasnila simptome različnih bolezenskih stanj, ki prizadenejo različne notranje organe in dele telesa, od glave, ožilja, želodca, črevesja, krvnega tlaka, sladkorja, oči ... Pri vsakem bolezenskem stanju nam je pojasnila, v katerih primerih je nujno poklicati reševalce na telefonsko številko 112, kdaj je dovolj, da sami odidemo na urgenco in kateri bolezenski znaki niso življenjsko ogrožajoči in lahko

*Spet smo
se veliko
novega
naučili*

mirno počakamo ter kasneje obiščemo osebnega zdravnika.

Velikokrat ljudje hitijo na urgenco, ko to ni potrebno in se čudijo, zakaj morajo tako dolgo čakati. Prav tako pa nekateri ne vedo, kdaj je nujno, da pokličejo na številko 112.

Med predavanjem, ki je kar prehitro minilo, smo imeli seveda številna vprašanja, na katera smo dobili strokovna in jasna pojasnila, zato smo se spet veliko novega naučili.

Po predavanju smo se še malo pogovorili in se še posebej posvetili novim osebam s stomo, ki so pred kratkim stopile na pot življenja s stomo. Potem smo si privoščili malico in se zadovoljno odpravili domov.



DELAVNICE ROČNIH SPRETNOSTI, MERITVE KRVNEGA SLADKORJA, HOLESTEROLA, TRIGLICERIDOV, KRVNEGA TLAKA



9/4/'19 • Tokratno torkovo 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. Tokrat nismo imeli meritev sladkorja, holesterola in trigliceridov kot po navadi. Medicinske sestre Zdravstvenega doma Šiška – Valerija, Zorica in Andreja merile krvni tlak in telesno strukturo.

Zaradi njihove prijaznosti smo z veseljem vstopali v pisarno, v kateri so imele svoj delovni 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 pojedli kakšen grižljaj več in si privoščili celo sladkarije. No, zima je odšla, zato zdaj ne bo več izgovorov, 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 podvige, ki nas čakajo spomladi in poleti.

Razočaranje zaradi slabih rezultatov preiskav smo pregnali s pomočjo mentorice delavnice ročnih spretnosti gospe Nade, ki nam je pokazala, kako se naredijo košarice iz papirja. Za izdelavo smo uporabili star papir, predvsem reklamne letake in kataloge.

Po parih urah druženja in izdelovanju košaric, ki jih bomo lahko uporabili ob praznovanju Velike noči, smo si zaslužili dober obrok. Hrana nam je zelo teknila tudi zato, ker smo uživali v dobri družbi veselih in nasmejanih ljudi, članov Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

ČISTILNA AKCIJA »ZA LEPŠO LJUBLJANO«

13/4/'19 • Člani invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se v soboto, 13. aprila 2019, udeležili čistilne akcije, ki jo dvakrat letno organizira Turistično društvo Ljubljana, s katerim sodelujemo že vrsto let. Pod Prulskim mostom se nas je tokrat zbralo 28. Večina udeležencev se čistilne akcije udeležuje spomladi in jeseni, zato smo se srečanja 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 tudi malo pogrelo, saj je bilo tokrat kar hladno in oblačno.

Preden smo se razkropili po bregovih Ljubljane, smo si razdelili majice, rokavice, vrečke za smeti in naredili skupinsko sliko. Med pobiranjem odpadkov od Špice, ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega, smo se kar pošteno segreli, nizkim temperaturam navkljub.

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 pomeni, da čistilne akcije niso potrebne. Še vedno je bilo precej nemarno odvrženih plastenk, pločevink,

plastičnih vrečk in ostale embalaže. Ob čiščenju vedno znova ugotavljamo, da naše vreče za smeti ob čistilnih akcijah žal še dolgo ne bojo ostale prazne.

Vse pobrane odpadke smo odvrgli v posebej pripravljene zabojnike. Ko smo se vračali pod Prulski most, smo se ustavili še v Afrika lounge baru, kjer smo si pogasili žejo in si malce odpočili po napornem delu. Ker je imel naš Zoran, predsednik našega društva, 11. aprila rojstni dan, smo mu zapeli in dali darilce.

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 – odličen golaž. Siti in zadovoljni smo poklepetali s prijatelji, nekateri pa so druženje nadaljevali na ladjici, ki jih je popeljala do mesta in nazaj.

Vedno znova ugotavljamo, da nam v prijetni družbi ni težko pobirati odpadkov z bregov Ljubljane. 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.

*Polepšali
smo
Ljubljano*



POHOD OB ŽICI OKUPIRANE LJUBLJANE



11/5/'19 • V soboto, 11. 5. 2019, smo se ob 9. uri zbrali na sedežu društva na Parmovi 53 v Ljubljani. Tudi letos se nam je pridružil nekaj članov Turističnega društva Ljubljana. Razdelili smo si vodo za na pot, nekateri so si pred začetkom pohoda »vlili« moči s šilcem krepkega, potem pa smo se skupaj odpravili do prve kontrolne točke na Koseškem bajerju.

Ko smo prišli do kontrolne točke, na kateri nas je že čakalo še nekaj naših članov. Ti so delali družbo članom Invalidskega športnega društva DiTra, ki so se nam na pohodu prvič pridružili letos. Vseh skupaj nas je bilo kar dvainštirideset. Na kontrolni točki smo se prijavi in prevzeli evidenčne kar-

tončke. Tudi letos smo s kratkimi postanki in osvežitvami prehodili približno enajst kilometrov. Vreme je bilo malo spremenljivo, a na srečo ni deževalo, zato nam je bilo pešačenje v užitek.

Kar naenkrat smo se znašli na Kongresnem trgu, kjer smo si malo odpočili in poskrbeli, da so nam dali žig na kartonček. Prejeli pa smo tudi spominsko značko 63. 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 spet udeležili naslednje leto, zato smo si zaželeli veliko zdravja za vse naše skupne podvige.



VADBA RAVNOTEŽJA

Velikokrat se pri športni vadbi osredotočimo na vadbo moči, vzdržljivosti ali gibljivosti (razteznim vajam), pozabljamo pa na vadbo ravnotežja. Ravnotežje pojmuje kot sposobnost ohranjanja ali vzpostavljanja stabilnega položaja pri opravljanju različnih gibalnih nalog. Ravnotežje predstavlja v strukturi kondicije sicer manjši del (raven kondicije je namreč v največji meri odvisna od vzdržljivosti, moči in hitrosti), vendar je nujno potreben. Pomembno vlogo ima pri mnogih športnih aktivnostih (smučanje, smučarski skoki, tek na smučeh, umetnostno drsanje, rolanje, ples, gimnastika, alpinizem,...), kot tudi v vsakdanjem življenju, navsezadnje že pri hoji, ko je potrebno nezavedno, stalno in neprekinjeno ohranjati težišče telesa. Z vadbo ravnotežja se bo izboljšala tehnika vašega gibanja (še posebno pri določeni športni aktivnosti), zmanjšala se bo prisotnost športnih in ostalih poškodb ter bolje boste pripravljene reagirati na nepredvidljive situacije.

V nadaljevanju bom opisal 6 vaj za razvoj oziroma ohranjanje ravnotežja, ki jih lahko izvajate kot samostojno vadbeno enoto ali pa jih vključite med druge vaje moči.

Čeprav za vadbo ravnotežja ne potrebujete posebnih priporočil, vseeno upoštevajte že poznane napotke za optimalno vadbo (da ste dovolj ogreti, imejte primerno oblačilo, delajte postopno, izberite primerne vaje, ne pretiravajte ...). In kadar izvajate vajo z zaprtimi očmi, se lahko na začetku rahlo opirate ali dotikate stene ali stola.

Vadbeni načrt:

- Vaje izvajajte v zaporedju od 1 do 6 (oziroma jih vključite med ostale vaje);
- Število ponovitev izbrane vaje naj bo med 8 do 15 oziroma pri 3. in 6. vaji zadržite položaj 30 do 60 sekund;
- Med posameznimi vajami naj znaša odmor 45 sekund do 1 minute;
- Ko končate prvo serijo šestih vaj, naredite odmor 2 do 3 minute in nadaljujte še z drugo serijo šestih vaj v enakem zaporedju;
- Ritem oziroma hitrost izvedbe vaj naj bo počasna in enakomerna, brez sunkovitih gibov;
- Vadba naj bo 2 do 4 krat tedensko, lahko je pa tudi vsakodnevna;
- Vsekakor pa ravnotežje najbolje razvijate z različnimi dejavnostmi (še posebej v naravi), ki so povezane z ravnotežjem...

Pa si oglejmo nekaj vaj ravnotežja (brez rekvizitov), ki jih lahko vključite v svoj vadbeni načrt:



DVIG NOGE NAVZGOR IN NATO
V ZANOŽENJE

Začetni položaj

Stoja vzravnano, stopali sta skupaj, roki sta v odročanju in pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Desno nogo pokrčite in dvignite pred seboj navzgor (stegno proti vodoravnemu položaju ali višje), zadržite nogo 1 sekundo in jo nato spustite nazaj v zanoženje. Roki sta ves čas v odročanju, trup je pokončen in pogled je usmerjen naprej. Po določenem številu ponovitev z eno nogo, vajo izvedite še z drugo nogo.

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



DVIG NOGE NAVZGOR IN VSTRAN

Začetni položaj

Stoja vzravnano, stopali sta skupaj, z obema rokama se držite levega boka in pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Desno nogo pokrčite in dvignite vstran (stegno proti vodoravnemu položaju ali višje), jo zadržite v zgornjem položaju 1 sekundo in jo nato spustite nazaj. Po spustu prekrížajte levo stojno nogo in se s prsti dotaknite tal. Roki sta ves čas na levem boku, trup je pokončen in pogled je usmerjen naprej. Po določenem številu ponovitev z eno nogo, vajo izvedite še z drugo nogo.

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



LASTOVKA

Začetni položaj

Stoja vzravnano, stopali sta skupaj, roki sta v odročanju in pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Iztegnjeno desno nogo počasi povlečete nazaj in navzgor (v zanoženje), sprednja stojna noga je rahlo pokrčena in trup se nagiba naprej (proti vodoravnemu položaju). Pogled je še vedno usmerjen naprej in roke ostajajo v odročanju – ste v položaju »lastovke«. Po določenem času vajo ponovite še na drugi nogi.

Težavnost vadbe povečamo z vztrajanjem v položaju »lastovke«, na mehkejši površini (peni) oziroma da vajo izvajamo z zaprtimi očmi.

3



HOJA PO ČRTI / VRVICI

Začetni položaj

Na tla položite 3 do 5 m dolgo vrvico (lahko uporabite kar vezalke čevljev) in jo napnite – oba konca vrvice s selotejpom pritrdite na tla. Stopalo leve nogo položite na vrvico, desno nogo postavite pred levo nogo in se s prsti rahlo dotikate vrvice ter peto dvignite. Obe nogi sta iztegnjeni, stopali sta usmerjeni v smeri vrvice, roki sta rahlo odročeni, pogled je usmerjen naprej in rahlo navzdol (3 do 4 m pred telo).

Opis vaje

Počasi stopate po vrvici naprej, tako da se jo najprej dotaknete s prsti stopala. Noga, ki jo postavite pred seboj, naj bo iztegnjena in roki imejte ves čas v rahlem odročanju. Ko pridete do konca vrvice, za trenutek počakajte in nadaljujete s hojo nazaj. Tudi pri hoji nazaj postavite iztegnjeno nogo najprej na prste stopala in nato na peto. Ves čas hoje občutite vrvico na sredini stopala.

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

4



IZPADNI KORAK Z ZASUKOM TRUPA

Začetni položaj

Stoja vzravnano, stopali sta skupaj, roki sta ob telesu (priročno) in pogled je usmerjen naprej.

Opis vaje

Z desno nogo naredite izpadni korak naprej in pazite, da pokrčeno koleno ne gre preko stopal. Zadnja noga je iztegnjena ali rahlo pokrčena, stopali sta vzporedni. Istočasno roki predročite in nato v položaju izpadnega koraka naredite zasuk najprej v levo in nato še v desno stran. Po vsakem zasuku trupa zadržite položaj 2 sekundi in se počasi ter po isti poti vrnite v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev z eno nogo, vajo izvedite še z drugo nogo.

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

5



DVG NOGE IN ROKE NAVZGOR

Začetni položaj

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

Opis vaje

Hkrati dvignite in iztegnite desno nogo naravnost nazaj ter desno roko navzgor in naprej (obe desni okončini), tako se čim bolj približate ravni črti peta – koleno – zadnjica – ramena (dvig roke in noge vsaj 30 do 50 cm od tal). V zgornjem položaju zadržite nogo in roko 30 do 60 sekund, jo po isti poti vrnite v začetni položaj in vajo ponovite še z drugo nogo in roko.

Težavnost vadbe povečamo z vztrajanjem v zgornjem položaju, na mehkejši površini (peni) oziroma da vajo izvajamo z zaprtimi očmi.

*Opomba: s to vajo krepimo tudi zadnjične mišice in mišice hrbta.

6

MOJE LETO 2018 – MOJ SIN, MOJA STOMA Zdenka

člani pišejo

Sem upokojena, veliko berem in hodim na krajše sprehode. Več skoraj ne morem, še kar počivam od dogodkov v letu 2018, ki je bilo zame zelo težko, tako fizično kot psihično in čustveno. Počasi se pobiram.

V začetku leta sem pri svojih šestdeset letih ter 7 mesecev pred upokojitvijo izgubila delo. Kmalu sem dobila novo ponudbo za delo, a le v obliki zaposlitve s.p. Delo v tej obliki sem sprejela, ker nisem imela druge izbire.

Skoraj istočasno sem izvedela, da imam raka. Vest me je pretresla, pa tudi prestrašila, saj si pred avgustom, ko bi se lahko upokojila, nisem mogla privoščiti ne dopusta, ne bolniške, ker sem kot s.p. dobivala plačilo le za ure dejanskega dela. Zaradi vsega tega sem vedela, da moram delati, hkrati pa se moram zaradi odkrite bolezni tudi zdraviti.

Za zdravljenje sem imela najprej predpisano kemoterapijo in obsevanje, za tem pa operacijo. Da bom po operaciji živila s stomo na začetku nisem vedela. Kasneje me je kirurg seznanil o tej možnosti, za katero je rekel, da se bo zanj lahko odločil šele med operacijo. A o tej možnosti nisem hotela dosti razmišljati.

Tako sem delala, ob tem hodila na razne preglede in se strogo držala navodil zdravnikov glede kemoterapije in obsevanja. Med zdravljenjem in hkrati delom sem bila kar utrujena, a mislila sem le na to, da moram do upokojitve avgusta zdržati. O raku nisem veliko razmišljala, skoraj mehansko sem opravljala dolžnosti glede dela in zdravljenja.

Še med zdravljenjem konec maja pa je moj edini sin na svoj dvainštirideseti rojstni dan naredil samomor. Za moje občutke takrat ni besed, ki bi jih lahko opisale. Ne more biti prav, da otrok umre pred svojimi starši, še ni na vrsti. A moj ljubi sin me je na svoj način več let pripravljal na to. Večkrat mi je govoril o možnosti samomora. Moje prigovarjanje, pa tudi psihiatrična pomoč,

mu teh misli ni uspelo preprečiti. Bil je poseben človek, osebnostno in moralno zelo lep, umetnik po duši, pisec, ljubitelj in zagovornik živali in narave. Kapitalističnemu razmišljanju in obnašanju z vsem kar pride zraven, od tekmovalnosti, poneumljanja in drugih absurdov našega časa, pa se ni zmozel prilagoditi. Ob tem je veliko notranje trpel, nekaj časa imel tudi shizofrenijo. Skupaj z njim sem trpela jaz, tako da sem si večkrat morala ponavljati, da *"nihče ne more živeti življenja svojega otroka."* Nekajkrat se je zdravil v bolnišnici, predpisana zdravila je jemal le tam. Tablete, ki jih je dobil za terapijo doma, pa je prihranil. Zadnja leta ni več kazal znakov bolezni, nekako je obvladoval svoja posebna čutenja in zaznavanja, videti je bil vedno bolj sprijaznjen s tem svetom, svoja stališča je izražal le še s pisanjem. Le občasno se je še pritoževal nad "normalnim" življenjem in kar verjamem mu, ko je rekel *"Vi ste nori, jaz se moram pa zdraviti."* Zadnje dni pred dogodkom je bil pa zelo lepo razpoložen in zdaj mislim, da je bil tiste dni že odločen in imel načrt kje, kdaj in kako bo to naredil. Videti je bil srečen.

Da sem nekako preživela, sem tolažbo iskala v knjigah. Brala sem knjige predvsem o smrti in posmrtnem življenju ter podobnem, ob tem pa mislila na sina. Tolažile so me misli, da sin še živi, le v drugačni obliki in predvsem bolj srečen. Želim verjeti v misel, da je *"smrt le sprememba življenjskega sloga"*. Moč, da sem še naprej skrbela zase, hodila na obsevanje, se držala navodil glede kemoterapije, čez nekaj časa vrnila na delo in pričela urejati zadeve za upokojitev. Moč mi daje njegova želja, da po njegovem odhodu, še naprej lepo živim, kar sem mu morala že pred leti obljubiti. Svojo željo je napisal tudi v pesmi, darilu za moj rojstni dan: *"...in končno le za svoj blagor poskrbela..."*.

Upokojila sem se sredi avgusta, čez nekaj dni pa šla na operacijo. Ko sem se zbudila, sem takoj

ugotovila in dojela, da imam stomo in to stalno. Ta ugotovitev me je najprej spomnila na mojo lastno minljivost. A na stomo in minljivost nisem mogla dolgo misliti, ker sem začela čutiti zelo hude bolečine v križu. Dobivala sem maksimalne odmerke protibolečinskih sredstev, a ni dosti pomagalo. Sicer pa so zdravniki in sestre zelo lepo skrbeli zame, tako da sem imela občutek, da jim je res mar zame.

Po odpustu sem imela še vedno hude bolečine, tako da nisem zmogla sama skrbeti zase. Obe moji dragi sestri sta mi ponudili pomoč, začasno sem šla živeti k sestri dvojčici. Brezpogojno je skrbela zame, vse uredila in mi pomagala ravno takrat in tako, kot sem potrebovala. Pomoč pa sem potrebovala pri skoraj vsem, še pri tuširanju. Bolečine so bile še nekaj časa tako hude, da mi je stoma predstavljala le nekaj malega nevšečnosti, pa še te so se ob pomoči moje sestre in stomistke zmanjševale. Vse to me je zopet spomnilo na minljivost in pa, kako dragocene osebe so naši bližnji, ki jih imamo radi in oni nas. Večkrat se moramo spomniti na to in paziti na naš odnos z njimi ter sproti reševati nesporazume, saj *"za jutri ali večnost nikoli ne vemo, kaj bo prej prišlo."*

Večkrat sem prebrala, da je naše življenje na Zemlji nekakšna šola. Sprašujem se, kaj sem se naučila iz mojega leta 2018. Najprej mi pride na misel zavedanje o minljivosti. Pa spoznanje, da je ljubezen večna. Moja ljubezen do sina ostaja, še vedno se čutim mama. Nekdo je zapisal, da bi morali za ljubezen do svojih otrok izumiti drugo besedo, saj ta ljubezen presega vse ostale ljubezni. Spoznala sem tudi, kako pomembna in dragocena je zmožnost skrbeti sam zase, ne samo telesno in psihično, tudi finančno, kar je sploh pogoj za delovanje. Pa kako so dragoceni lepi in ljubeči medsebojni odnosi. Pa tudi odnosi na splošno in

*Vsak dan,
ko se prebudiš,
je lep dan.*

medsebojna pomoč ter podpora, ki jo nudi tudi društvo ILCO. Pomembno mi je tudi vedenje, da se je za vsako stvar treba potruditi, tudi za zadovoljstvo. Čeprav v meni biva žalost, se vseeno trudim tudi za zadovoljstvo. Med drugim mi pride prav stavek, ki ga je napisal pripovedovalec, ki je preživel koncentracijsko taborišče: *"Vsak dan, ko se prebudiš, je lep dan."*

Vem, da stoma še daleč ni najhujše, kar se nam lahko zgodi. Meni je včasih le nadležna, saj je treba kdaj kaj ukrepati tudi ob neprimernem času. A vseeno ni problem, dokler nimam z njo kakih drugih težav. A če bi jih imela, ali če bom imela kake druge zdravstvene težave, upam da se bom sposobna spomniti na to, da se da veliko pozdraviti ali vsaj omiliti in upam tudi, da se bom uspela spomniti na, po anekdoti, največjo modrost na svetu: *"Tudi to bo minilo"*.

člani pišejo

razgovor

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

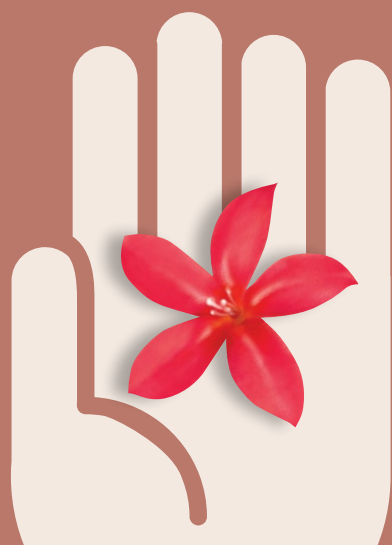
041 800 210 (Renata),

031 848 481 (Zoran)

in se dogovorite za termin.

po operaciji

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



ČLANI pristopna izjava

Ime

Priimek

Datum rojstva

Ulica | naselje

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Zaposlen/a v

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a

2. upokojen/a

3. nezaposlen/a

4. drugo/opiši

Živim (ustrezno obkrožite):

1. s partnerjem

2. pri otrocih

3. sam

4. drugo/opiši

Moj socialni položaj je:

1. zelo dober

2. dober

3. slab

4. komaj se preživljam

KLUB SVOJCEV pristopna izjava

Ime

Priimek

Datum rojstva

Ulica | naselje

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a

2. upokojen/a

3. nezaposlen/a

4. drugo/opiši

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljcev za po-
moč svojcem na novo operiranih?

(ustrezno obkrožite)

DA

NE

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



Izdajatelj: INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, uredniški odbor: ZORAN TERGLAV, RENATA LAZNIK, MILKA PETROVIČ, KSENIJA OBLAK
oblikovanje: "PADALCI" (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC), na naslovnici: stolp Ljubljanskega gradu s kipom ljubljanskega zmaja, ilustracija: TEJA JALOVEC, lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, tisk: GRAPHTECH

ILCO LJUBLJANA

Parmova 53, 1000 Ljubljana
01 436 21 90

ILCO GORENJSKA

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

ILCO za KOROŠKO

Gospodsvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac
041 583 588

ILCO MARIBOR

Trubarjeva 15, 2000 Maribor
08 205 64 62

ILCO NOVA GORICA

Draga 19a, 5294 Dornberk
041 504 501

ILCO NOVO MESTO

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
031 352 018



sms donacija

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

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

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

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

donacija

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

Dobrodošel je vsak evro.

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



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

Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 0,5 %) namenite izbranim organizacijam, ki opravljajo družbeno koristne programe. Med temi je tudi **Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**. Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate pri izvedbi naših programov (več na www.ilco-si.org).

Pomembno! Odločitev za donacijo **NE POMENI**, da zato plačate več dohodnine. **POMENI**, da se država odpove navedenemu odstotku dohodnine, ki vam jo bo odmerila in ta znesek preusmeri k organizaciji, ki jo izberete. Na ta način lahko vsaj malo vplivate na to, za kakšen namen se bo porabil z davki zbran denar. Če te možnosti ne izkoristite, država celoten znesek razporedi v skladu s svojimi prioritetami. Več o namenjanju dela dohodnine na www.dobrodelen.si.

KAKO DONIRATE DEL DOHODNINE?

V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, ga izrežite in pošljite na pristojni Davčni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Če ne veste pod kateri Davčni urad spadate, preverite na www.durs.gov.si (O davčni upravi/Davčni uradi in uradne ure).

Davčni urad upošteva vašo zadnjo veljavno zahtevo, ki jo od vas prejme do **31. decembra tekočega leta** oz. jo najkasneje do tega datuma oddate priporočeno po pošti.

Prosim, da ta zahtevek za namenitev dela dohodnine posredujete tudi svojim sorodnikom, prijateljem, znancem, sosedom ...

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo.

ILC(o)
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO
Ljubljana

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime	Davčna št
Priimek	Pristojni davčni urad, izpostava
Ulica naselje	
.....	
Pošta, poštna številka	

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

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

Davčna številka upravičenca: 35366346

Odstotek (%): 0,5 %

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

Podpis

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

Trio zaščitni film
uspešno premaga
vse!



Za vzorec pokličite ali obiščite spletno stran:

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

www.medistar.si

trio ostomy care™

Živeti polno življenje

Popolna oskrba
oseb s stomo
pri podjetju NEGA

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



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

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

Služba deluje po vsej Sloveniji.

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

Karmen Jazbinšek

GSM 041 677 730

diplomirana medicinska sestra

Tanja Križan

GSM 051 399 830

diplomirana medicinska sestra

Alenka Petek

GSM 041 382 861

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

Brezplačni telefona

080 15 45



NOVO

Imate kolostomo, ileostomo ali urostomo? Bi želeli živeti bolj polno, brezskrbno življenje?

Bolj enostavno ne gre!

Flexima 3S - Novi dvodelni pripomočki B.Braun združujejo mehansko spajanje in vodeno nameščanje

Proizvajalec B.Braun je na osnovi 40-letnih izkušenj z izdelovanjem materialov za oskrbo izločalnih stom in v sodelovanju z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem izdelal nove pripomočke, ki prihajajo na slovenski trg. **Flexima 3S** je nov, inovativen, zanesljiv, enostaven in diskreten dvodelni sistem. Vrečka se na kožno podlogo namesti z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk pa je vodeno v treh stopnjah.

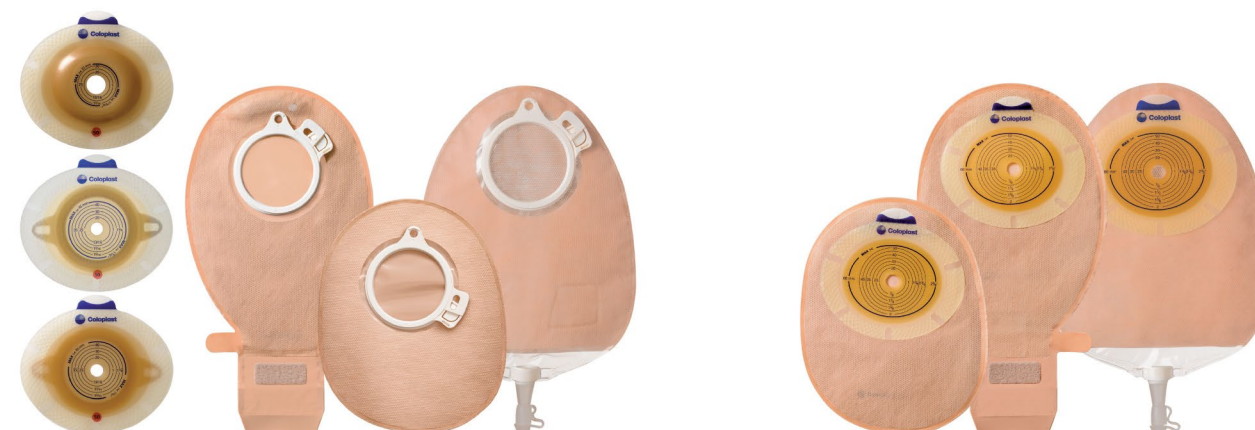
Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

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

Dodatne informacije in testiranje: brezplačna telefonska številka 080 87 86 ali obiščite www.stoma.si.



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



SenSura Klik dvodelni sistem

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

SenSura enodelni sistem

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



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

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

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

www.coloplast.si

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

V torbici se nahajajo:

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



Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

medihisa
trgovina in svetovanje

PE LJUBLJANA 1
Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana
t: 01 421 26 84
ljubljan1@medihisa.si

PE LJUBLJANA 2
Kržičeva 7
1000 Ljubljana
t: 01 230 81 30
ljubljan2@medihisa.si

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

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

ARTUM d.o.o.

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

www.medihisa.si



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...



KOLIČINSKA PRODAJA

Vstopnice za Terme Šmarješke Toplice, Terme Dolenjske Toplice in Talaso Strunjan.

CENA V KOLIČINSKI PRODAJI (do 30. 9. 2019)	REDNA CENA	PON-ČET	VSE DNI V TEDNU
Odrasli – celodnevna, bazeni	10,00–13,00 EUR	7,40 EUR	11,10 EUR
Otroci – celodnevna, bazeni	8,00–11,00 EUR	5,60 EUR	9,30 EUR
Savne – celodnevna	17,00–19,00 EUR	12,10 EUR	16,10 EUR
Bazeni in savne – celodnevna	20,00–23,00 EUR	13,80 EUR	19,50 EUR
Klasična masaža celega telesa (40 min.)	38,00 EUR	35,70 EUR	35,70 EUR

Po preteku veljavnosti vstopnice ni mogoče podaljšati ali zamenjati. Z vstopnicami, veljavnimi od ponedeljka do četrтка, ni mogoče vstopati ob vikendih in za praznike, niti ob doplačilu. **Pogoji nakupa:** Minimalna količina nakupa je 20 vstopnic oz. 5 masaž. Ponudba velja ob takojšnjem plačilu, od 1. 12. 2018 do 30. 9. 2019, vstopnice pa veljajo do 15. 12. 2019.

Borut Pucelj | 051 684 539 | borut.pucelj@terme-krka.eu

TERME KRKA

ESTEEM TM
Enodelni sistem

PREDNOSTI

- IZBOLJŠAN FILTER**
Izboljšan filter zmanjšuje možnost zamažitve, tako deluje dalj časa. Preprečuje naplavljenost vrečke in neprijeten vonj. Priložene so tudi nalepke za prekrivanje filtra.
- UDOBNEJŠI MATERIAL**
Preoblikovana vrečka ima mehkejšo in prijetnejšo prevleko, ki je vodoodporna.
- POENOSTAVLJENA OBLIKA**
Inovativna poenostavljena, zaokrožena oblika dodaja vrečki udobje in diskretnost.
- ENOSTAVNO BRANJE KODE**
Šifra artikla je natisnjena na vrečki za hitro identifikacijo

**Za brezplačni
vzorec pokličite
080 15 45**

ConvaTec

Zastopnik in distributer v Sloveniji:
 Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana
Tel./fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si

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

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

Specializirana prodajalna
z medicinsko tehničnimi
pripomočki

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

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

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



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



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**



TERMALNA OSVEŽITEV V THERMANI LAŠKO

do 11. 7. 2019

*Izognite se gneči in
si privoščite mini oddih.*

- **BREZPLAČNA** namestitev za otroke do 5. leta!

3 dni / 2 noči
že od **100 €** na osebo

THERMANA POLETJE

14. 7.–1. 9. 2019

- **BREZPLAČNA** namestitev za otroke do 5. leta in do 31. 7. tudi enega otroka do dopolnjenega 10. leta!

4 dni / 3 noči
že od **180 €** na osebo

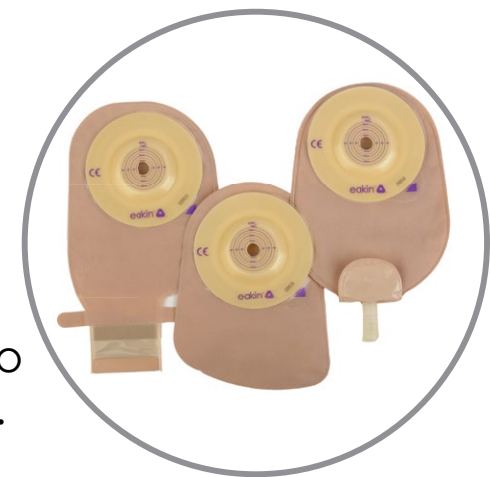


Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

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
info@medistar.si

eakin® 



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

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

do **1%**
nakupa za delovanje
in programe
društva

Denar nazaj pri vsakem nakupu!

Tudi mi smo postali poslovni partner, myWorld cashback programa.

MyWorld je nakupovalna skupnost z več milijoni članov po vsem svetu in več kot 150.000 myWorld poslovnih partnerjev.

V Sloveniji lahko Cashback kartico uporabljate že v različnih trgovinah z živili, oblekami, tehničnimi izdelki, na bencinskih črpalkah, v hotelih, termah, zdraviliščih, lekarnah, cvetličarnah, restavracijah, gostilnah, pri veterinarjih, vulkanizerjih, optikih, avtomehanikih, frizerjih ...

Med partnerji je tudi veliko spletnih trgovin.

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

Z ILCO Cashback kartico boste imeli pri vaših nakupih pri partnerskih podjetjih myWorld do **10%** popusta – ta popust se vrne na vaš račun. Do **1%** od nakupa pa gre za delovanje in programe društva.

ILCO Cashback kartico lahko dobite:

na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana
pri članih Invalidskega društva ILCO Ljubljana

na www.ilco-si.org (banner - ILCO cashback kartica) brezplačni aplikaciji, na katero dostopate s pomočjo telefona. Preko kode si na telefon naložite brezplačno aplikacijo. Če pa bi želeli kartico, pa jo lahko pridete iskati na društvu.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

cb cashback
world



Registracija



Brezplačna aplikacija

