



ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org

.....
številka 1, april 2015

Drage stomistke in stomisti, bralke in bralci

2

Pred vami je prva številka glasila ILCO-pis, ki smo jo namenili predstavitvi dejavnosti in dogodkov našega Invalidskega društva ILCO Ljubljana. V njem se srečujemo ljudje, ki smo zboleli na prebavilih ali izločalih in smo zato dobili stomo.

Bolezen je bila huda preizkušnja v našem življenju. Po zdravljenju ni bilo nič več tako kot prej. Soočiti smo se morali z novo telesno podobo, z različnimi dvomi in strahovi. Zaradi stome smo postali invalidi in zaživeti smo morali na novo, drugače. Pa ne samo mi, tudi naši partnerji, svojci in prijatelji. Vendar je največje darilo, da še vedno živimo in uživamo življenje. Da je res tako, si lahko preberete v publikaciji, ki jo imate ravno v rokah, poiščete pa nas lahko tudi na spletu www.ilco-si.org, kjer si lahko preberete vse o življenju s stomo.

Če se vi in vaši svojci ravno soočate s težko boleznijo, vam sporočamo, da niste sami. V našem društvu smo se zbrali prav zato, da si izmenjujemo izkušnje, pridobljena znanja in praktične veščine ter z veseljem pomagamo vsakomur, ki stopa po naši poti. Zato vam polagamo na srce: ne bijte te bitke sami, skupaj smo močnejši in lahko hitreje najdemo rešitev za težavo, ki se vam v tem trenutku zdi nerešljiva.

Veliko kirurgov, psihologov in enerostomalnih sester nam je zaupalo, da osebe s stomo, ki so vključene v društva, hitreje fizično in psihično okrevajo in se hitreje vključijo v normalno življenje.

Predsednik društva
Zoran Terglav



Kratka zgodovina DRUŠTVA

21. 12. 1991 Ustanovitev sekcije oseb s stomo ILCO Ljubljana.
29. 5. 1996 Ustanovitev Invalidskega društva ILCO Ljubljana.
12. 6. 1997 Ustanovitev krovne ILCO organizacije: *Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije*.
- 1997 Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije postane enakopravna članica v Svetu invalidskih organizacij Slovenije (SIOS).
- 1998 Invalidsko društvo ILCO Ljubljana prvič dobi javna finančna sredstva, s pomočjo katerih prične izvajati posebne socialne programe.
- avgust 2003 Društva ILCO in Zveza invalidskih društev Slovenije dobijo status invalidske organizacije, ki jima omogoči prijavljanje na državne razpise za invalidske programe.
- DANES Danes Invalidsko društvo ILCO Ljubljana pridobiva finančna sredstva za svoje delovanje in izvajanje socialnih programov od Zveze ILCO Slovenije, ki jo deloma financira FIHO, večino sredstev pa dobi s pomočjo donatorjev, sponzorstev, prispevkov in članarin.

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana s sekcijo Zasavje deluje na območju osrednje Slovenije: od Ilirske Bistrice, Planine, Idrije, Medvod, Kamnika, Trojan, Zasavja, Ivančne Gorice do Kočevja.

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 nam želele postati naš donator, nas lahko kontaktirate na **društvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.

Pravice oseb S STOMO



4

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?
- Kakšna bo?
- Kako bo z okrevaljem po operaciji in rehabilitacijo?
- 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, vrestavracijah, 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 izločili imajo pravico do:

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

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

PO OPERACIJI

Imejte v mislih, da se vaše življenje zaradi stome ni končalo, ravno nasprotno, prav zaradi stome lahko zaživite 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 osebne vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro in več ob registraciji osebne vozila do 1800 ccm³ z bencinskim motorjem in do 1900 ccm³ z dizel motorjem.
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

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

Ocena telesne okvare

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

* 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.

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

Srečanje INVALIDSKEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA

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

V sredo, 28. 1. 2015 smo v dvorani na Parmovi ulici 53 v Ljubljani organizirali srečanje prostovoljcev Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

Zbrali smo se tudi zato, ker je konec lanskega leta potekalo izobraževanje za nove prostovoljce v Šmarjeških toplicah. Izobraževanje je organizirala Zveza invalidskih društev ILCO Slovenija, izvajale pa so ga enterostomalne medicinske sestre, kirurgi in psihologi. Na srečanju smo obnovili znanje in naredili nekaj praktičnih vaj. Ker so se nam pridružili novi prostovoljci, smo naredili nov načrt delovanja naše prostovoljske mreže. Sklenili smo, da se moramo bolj posvetiti sodelovanju z bolnišnicami in patronažnimi službami, saj so naše izkušnje zelo dragocene za nove osebe s stomo. Še posebej zato, ker imamo zdaj med prostovoljci ljudi z vsemi vrstami stome (kolo, ileo, uro).

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), 041 833 656 (Janez) in se dogovorite za termin.

PROSTOVOLJSTVO

Pogovore 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).



Delavnica in izlet

ROČNE SPRETNOSTI V PIRANU

MUZEJ SOLINARSTVA V SEČOVLJAH

6

Lepo pomladno sonce nas je s vojimi žarki zvabilo na morje. V soboto, 24. maja smo se odpeljali na celodnevni izlet, v želji, da se naužijemo morskega zraka. Tisti bolj pogumni pa so si zaželeli tudi čofotanja v morski vodi, tokrat samo z rokami do kolencev, a je bilo vseeno zelo prijetno. V Piran nas je med drugim gnala tudi radovednost, saj nas je zanimalo, kaj so nam pripravili na stojnici, društva ANBOT. Predsednica društva gospa Natalija Planinc nas je lepo sprejela in povabila k delu na stojnici pripravljeni za nas, kjer smo ob pomoči njihovih članic (animatork), izdelovali šopke iz rožmarina, lovorja, mete, sivke... Kdor je želel, si je naredil zeliščno mešanico po lastni želji ali pa si je napolnil vrečko s s soljo iz Sečoveljskih solin. Kasneje nam je gospod Mario pokazal, kako se izdelujejo mozaiki iz školjk, peska, kamenčkov in raznega drugega naravnega materiala. Z njegovo pomočjo smo tudi sami naredili kar nekaj mozaikov, ki bodo krasili naše domove. Po delavnicah smo se okrepčali s kosilom in pijačo ter se prijetno siti odpravili na ladjico. Ene je plovba zazibala v spanec, drugi pa smo uživali v morskem zraku in z zanimanjem prisluhnili

vodniku, ki nam je razlagal zanimivosti o solinah. Ko smo se izkrcali, smo odpešali do solin, kjer smo videli, kako se pridobiva sol. Seveda smo si nekaj soli tudi nekaj prisvojili in z njo si začnimo vsakdan z lepimi spomini na prijeten izlet. Z ladjico smo se vrnili do avtobusa in se z njim po dolini reke Dragonje odpeljali proti Koštaboni. Žal pa smo prišli le do Šmarij, kjer nam je zapora ceste preprečila obisk Koštabone. Kljub temu smo se zadovoljni in polni lepih vtisov odpravili proti domu.



Predavanje in izlet

DIHALNE VAJE V TEORIJ IN PRAKSI

PLAVANJE V TERMAH LAŠKO

V sredo, 14. januarja 2015 smo se se iz Parmove ulice odpeljali na še eno lepo doživetje v prijetni družbi.

Pot nas je vodila najprej do Trojan, kjer smo si privoščili jutranjo kavico ter krof. Po okrepčilu smo se odpravili proti Zasavju, kjer so nas že nestrpno pričakovali naši člani iz Zagorja, s katerimi smo se odpeljali naprej proti Termam Laško. V toplicah so nas prijazno sprejeli in pospremili v predavalnico, kjer smo se udeležili predavanja in praktičnih vaj o pravilnem dihanju in pomembnosti dihanja za naše telo. Uvodno besedo je imela gospa Irena Školja, predstavnica Hotela Laško. Sledil ji je Janko Novak, dipl. fizioterapevt, ki nas je podrobneje seznanil s pravilnostjo dihanja v teoriji in v praksi.

Po predavanju nas je čakalo dobro kosilo in prijazno osebje. Predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana, Zoran Terglav, nam je priskrbel vstopnice za bazen ter jih razdelil.

Naše prijetno druženje in veselje se je tako nadaljevalo v toplem objemu vode. Ure so hitro minevale in po treh urah plavanja in čofotanja smo se morali od razvajanj Term Laško posloviti. Prijetno utrujeni

smo pohiteli na naš avtobus. Prijazni voznik je domov odpeljal najprej naše prijatelje iz Zagorja, mi pa smo nadaljevali pot proti Ljubljani. V Trojanah se nismo mogli upreti krofom, zato smo naredili kratek postanek. V Ljubljano smo se vrnili v poznih popoldanskih urah. Utrujeni od doživetij smo se veseli in dobre volje razšli z veliko željo, da se zopet kmalu snidemo in skupaj izkusimo še kakšen nepozaben dan.



Delavnice

ROČNE SPRETNOSTI IN TERAPEVTSKA DELAVNICA

8

• DELAVNICE ROČNIH SPRETNOSTI IN MERJENJE HOLESTEROLA, TRIGLICERIDOV, KRVNEGA SLADKORJA IN KRVNEGA TLAKA

V četrtek, 4. 12. 2014 smo na sedežu društva ILCO Ljubljana organizirali delavnice ročnih spretnosti. Razdelilil smo se v več skupin, ki so izdelovale božične rože iz papirja, božične in novoletne čestitke. Pri izvedbi delavnic so nam pomagale tri animatorke. V zavzetem ustvarjanju in prijetnem klepetu, so izpod naših rok nastali lični izdelki, ki so polepšali naše domove v prazničnih dneh.

Istočasno pa je v sosednjem prostoru potekalo merjenje holesterola, trigliceridov, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, ki so ga izvajale Valerija Palkovič, dipl.m.s., Beti Zafran, mag. zn. in Tatjana Hribar, dipl.m.s. iz Zdravstvenega doma Šiška.

Spet nam je čas prehitro minil, zadovoljstvo udeležencev pa je dokaz, kako pomembna in dobrodošla so naša srečanja in druženja.

• TERAPEVTSKA DELAVNICA SMEJOČIH PRESENEČENJ – JOGA SMEHA

V torek, 11. februarja 2014 smo v dvorani na Parmovi ulici organizirali terapevtsko delavnico »smejočih presenečenj« (joga smeha), ki jo je vodila Simona Krebs, mag. zdr. nege.

Ta dan je bil zelo aktiven in resnično poln smeha. Gospa Simona nam je že na vhodu v dvorano pokazala, kako bo potekala naša delavnica, bil je SMEH presenečenja. Nato so se pričele priprave na delavnico. Napihali smo nekaj balonov in razdelili igrače. Pogled na nas z igračami v rokah je moral biti prav zanimiv, saj smo bili sami odrasli otroci z nasmehom na ustnicah. Simona, ki je z nami delila dobro voljo, nas je prav pošteno utrudila s prikazom, kako se lahko ljudje smejimo sami sebi. Že pogled v ogledalo lahko izzove prešeren smeh. Ali veste kako se smejejo prašički, ali pa posamezne živali? Morali bi nas videti, kako smo jih oponašali, noro dobro. In ali veste, kako se govori ŽLOBUDRAVŠČINA (jezik kreativnosti in sprostitve)? Že od mladih nog poslušamo, da je smeh več kot pol zdravja, a nekako kar ne znamo izkoristiti terapevtskega učinka smeha, ki nas poleg vsega še nič ne stane. Smejte se in zdravi boste.

Naše druženje s smehom je prehitro minilo, zato si želimo še več takih delavnic, ki bi nas spravljale v smeh. Udeleženci smo se namreč tudi po delavnici še dolgo smejali vsaki malenkosti.



Predavanja ZDRAVILNE ZELI, NEGA STOME, POGLED V TELO

• SKRIVNOSTNE MOČI ZDRAVILNIH ZELI IN PREDSTAVITEV PRIPOMOČKOV ZA NEGO STOME

Jeseni, ko je hladnjeje, vsakomur prija skodelica čaja, zato smo v Invalidskem društvu ILCO Ljubljana v torek, 28. oktobra 2014 v naši dvorani na Parmovi ulici organizirali predavanje o zdravilnih zeliščih. Slikovito predavanje, na katerem nam je predstavila različne vrste zdravilnih rastlin (zelene travnice, enoletnice, drevesa, grme in polgrme), nam je pripravila gospa Sabina Grošelj. Na predavanju smo izvedeli, kako se rastline pravilno nabira, suši, kako se jih pravilno uporablja in kakšne učinke imajo na naše telo. Po predavanju je gospa Sabina Grošelj odgovarjala na številna vprašanja in tako dokazala, da je res strokovnjakinja za zdravilna zelišča.

Pred in po predavanju smo gostili tudi tri predstavnike proizvajalcev pripomočkov za nego stome: BBraun, Convatec in Dansac. Tokrat smo pozornost posvetili predvsem negi kože okoli stome, dobavitelji pa so nam pokazali vse potrebne izdelke, ki nam stomistom omogočajo ustrezno nego stome in spodobno življenje.

Na predavanju in predstavitvi smo se spet veliko novega naučili, zato se že veselimo novih predavanj.

• VRSTE, POSEBNOSTI IN OSKRBA IZLOČALNIH STOM – POGLED V TELO

V torek, 17. februarja 2015 smo na Parmovi ulici v prostorih društva organizirali predavanje na temo »Vrste, posebnosti in oskrba izločalnih stom (kolo, ileo, uro) – pogled v telo«, ki ga je vodila Suzana Majcen Dvoršak, dipl.m.s. (VS) ET.

V slikovitem predavanju nam je predstavila različne vrste stom, kako so izpeljane, iz katerega dela črevesja ali sečevodov. Na kratko je predstavila anatomijo črevesja, mehurja, sečevodov, dotaknila se je tudi nege stome in raznih komplikacij.

Predavanje je trajalo dve uri, predavateljica pa je odgovarjala na vsa vprašanja obiskovalcev in tako smo izvedeli veliko novega.

Ker je bil pustni torek, je kar nekaj naših članov prišlo v maskah, s čimer so nam še dodatno poživili dan.



Letovanje REHABILITACIJSKI PROGRAMI V PINESTI

10

V društvu ILCO vsako leto organiziramo tudi počitnice. Letos smo jih preživeli v Novigradu, natančneje v bungalovih Pinesta. Prva skupina se je na enotedenske počitnice odpravila 16. julija 2014. Vožnja proti morju je hitro minila, saj se je med letom nabralo toliko novic, ki smo si jih veselo izmenjevali, zato smo presenečeno in seveda veselo vzkliknili: »Morjeeee!«, ko smo ga zagledali. Hitro smo znosili prtljago v bungalove, odšli na kosilo in skočili v morje. Že prvi večer smo se vsi zbrali pred enim bungalovom in se prijetno družili ob pesmi, pogovorih, skečih, vicih in še bi lahko naštevati. Ker nam je bilo vzdušje všeč, smo druženje ponovili vsak večer, pa tudi podnevi. Vendar pa na morju nismo samo lenarili, saj smo imeli številne organizirane aktivnosti: merjenje tlaka, jutranjo telovadbo, športne in družabne igre (balinanje, karte, človek ne jezi se ...), pohode, izlete, vožnje z vlakcem in celo športni ribolov, ki sta se ga udeleževala predvsem

mentor Janez in vajenec Zoran, ki sta ponoči lovila ribe, tako da smo jih imeli za naš ribji piknik. Na pikniku se je pelo, plesalo, smejala, pa tudi dobro jedlo in pilo. Toliko je bilo dogodivščin, da je teden minil kot bi švignil. Triindvajsetega julija je prispela druga skupina dopusta željnih počitnikarjev, ki jih je skupina odhajajočih pričakala z aperitivom in jim dala par nasvetov za prijetne počitnice.

Tudi druga skupina se je udeleževala vodenih aktivnosti, le športnega ribolova ni bilo, ker je s prvo skupino domov odšel tudi mentor Janez, ki je svojega vajenca Zorana pustil brez ribiške opreme. A to še ni bil razlog, da bi odpovedali ribji piknik.

In glej tudi drugi teden je minil kot blisk. Morali smo se odpraviti domov. Na avtobusu pa smo spočiti in polni energije že načrtovali nove počitnice, zato slovo ni bilo prav nič težko, saj smo se razšli z mislijo, da se prihodnje leto spet srečamo.



Izlet

OBRAVNAVA STOME, PLAVANJE V STRUNJANU, OGLED KOPRA IN SOCERBA



Čeprav je bilo še poletje, smo v društvu ILCO Ljubljana že začeli z novimi aktivnostmi.

V torek, 19. 8. 2014 smo se že navsezgodaj zjutraj zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani, kjer nas je pričakal avtobus. Odpeljali smo se na morje, na kopanje v Strunjan. V želji, da bi nas spremljalo lepo vreme, smo pogledovali proti oblakom, ki pa žal niso napovedovali sončnega dneva.

Morje je bilo toplejše od zraka, zato je večina v vodo pomočila le prst, nekaj junakov pa se ni pustilo motiti in je uživalo v plavanju, kljub rahlemu dežju.

Namen izleta v Strunjan pa ni bilo samo kopanje. Pogovorili smo se o stomi in koži okoli nje, saj je ta v poletnih mesecih še malce bolj obremenjena. Zaradi toplote se lepilo na podlogi zelo zmehta, kar lahko povzroči nekaj težav. V nekaterih primerih pride do puščanja, včasih je lepilo težje odstraniti iz kože. Koža pod in ob podlogi se v poletnih mesecih pogosteje vname. Na to in še druge teme povezane s stomo smo si izmenjali kar nekaj mnenj in izkušenj, ki so vsem zelo koristile.

Pred kosilom smo se nekateri odpravili na pohod do Strunjanskega križa, ki tam stoji že od leta

1600. Od tod ima človek čudovit razgled na tržaški zaliv, na severno obalo Strunjanskega polotoka, ob lepem vremenu pa tudi na italijanske Dolomite in na Julijske Alpe.

Po pohodu smo si privoščili kosilo v hotelu Krka in še vedno upali, da bomo zagledali kakšen sončni žarek. Ker ga ni bilo smo se dogovorili, da gremo na ogled Kopra. Predsednik društva Zoran Terglav nas je po mestu vodil kot pravi turistični vodnik. Poznal je letnice starejših stavb in zgodovino mesta. Pokazal nam je balkon, na katerem se je igral in užival svoja mladostniška leta. Povedal nam je tudi nekaj anekdot iz svojega otroštva.

Ko smo se vrnili na avtobus, nam je predsednik namignil, da ima za nas še eno presenečenje.

Izlet na Socerb! Z grajskega hriba smo na razgledni točki videli del Italije in del Slovenije. Čudovit razgled na morje, gore in naselja.

Polni prijetnih vtisov smo se odpravili proti Ljubljani, kjer smo se z nasmehom in v pričakovanju novega izleta razšli.



Zaključek leta S KULTURNO ZABAVNIM PROGRAMOM

12

Praznične lučke so se že prižgale in naša srca so utripala v pričakovanju tradicionalnega decembrskega praznovanja. Tokrat je bilo prav posebej svečano, saj smo se 20. decembra odpravili po dolgi in vijugasti cesti prek Gorjancev v Belo Krajino. V Metliki nas je pred domačo gostilno Gera pričakal muzikant, v gostilni pa člani društva ILCO Novo Mesto, s katerimi smo se dogovorili za skupno praznovanje. Predsednik Invalidskega društva ILCO Ljubljana, gospod Zoran Terglav, je pozdravil in nagovoril zbrane. Tokratno praznovanje je bilo mednarodno obarvano, saj smo nanj povabili gospoda Dragana Trivuna, predsednika ILCO Bosna, gospoda Ivana Kovačiča, predsednika ILCO Hrvaška in gospo Snežano Cmiljanić-Milojević. Iz Hrvaške so prišli še predstavniki društva ILCO Varaždin (Stjepan Vuk in Žarko Videc), ILCO Reka (Ognjan Peleš) in ILCO Pula (Mitja Vekić in Albert Čičič). Z veseljem pa so se nam na praznovanju pridružili tudi predstavniki uvoznikov pripomočkov za oskrbo stome podjetij Convatec in Dansac.

Po uradnem delu se je pričela zabava. Ob zvokih ansambla Hit ni bilo plesišče nikoli prazno. Čas je bliskovito minil in že je bila večerja, ob kateri smo se zavedli, da se naše druženje bliža koncu.

Vseeno pa nismo odšli domov pred srečelovom, ki ga je vodil sam Božiček. Žrebanje je bilo zabavno in vsi smo bili veseli daril. Počakali smo le še na pesem Silvestrski poljub, ki nas je še zadnjič zvabila na plesišče. Za leto 2015 pa smo si zaželeli čim več zdravja, sreče in še veliko skupnih srečanj.



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 zajamčena.

Datum

Podpis

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 OSEB S STOMO

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 OSEB S STOMO



Kontakti

INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO V SLOVENIJI

ILCO LJUBLJANA,

Parmova 53, 1000 Ljubljana, 01 436 21 90

ILCO GORENJSKA,

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

ILCO za KOROŠKO,

Gospodsvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac, 041 583 588

ILCO MARIBOR,

Trubarjeva 15, 2000 Maribor, 02 228 22 05

ILCO NOVA GORICA,

Draga 19a, 5294 Dornberk, 041 504 501

ILCO NOVO MESTO,

Rozmanova 10, 8000 Novo mesto, 041 229 074

Ilco Ljubljana





6. - 24.4. in 3.5. - 24.6.

Pomladna ugodnost za člane društva ILCO Ljubljana in njihove spremljevalce v Thermani Laško

TUDI DO 35% POPUSTA IN BIVANJE VNUKOV DO 5.LETA GRATIS

POLPENZION ŽE OD 40,12 € NA OSEBO

(cena velja za bivanje v hotelu Zdravilišče Laško in že vključuje akcijski popust)

PROGRAM VKLJUČUJE: pijača dobrodošlice · bivanje v sobi standard (kopalni plašč v sobi) · polpenzion (samopostrežni bife za zajtrk in večerjo, možnost menjave večerje za kosilo) · neomejeno kopanje v hotelu Thermana Park Laško in Zdravilišče Laško (tudi na dan odhoda) · dnevno vstop v fitnes · brezplačno pitje termalne vode Laško · brezplačen dostop do brezžičnega interneta v sobi · pestra animacija in rekreacije (ogledi, gratis sprehodi, telovadba, joga, predavanja, ...)



**NE ZAMUDITE ZANIMIVE PONUDBE ZA VELIKO NOČ IN PRVOMAJSKE POČITNICE!
TUDI ZA BABICE IN DEDKE Z VNUKI**

 **THERMANA Laško**

03 423 20 52 | 080 81 19
www.thermana.si | info@thermana.si



**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.

www.medis.si

M E D I S

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

PROLOCO MEDICO

Življenje v gibanju.

**Specializirana prodajalna
z medicinsko tehničnimi
pripomočki**

Trgovina:

Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 00

email: trgovina@proloco-medico.si

Delovni čas poslovalnice:

od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00
ob sobotah: 9.00 - 13.00

Uprava:

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



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



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

Zaživite z nami!

ARTIM



Convatec 

Vsm

VALENCIA

Stoma-Medical d.o.o.

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

medIHISA

trgovina in svetovanje

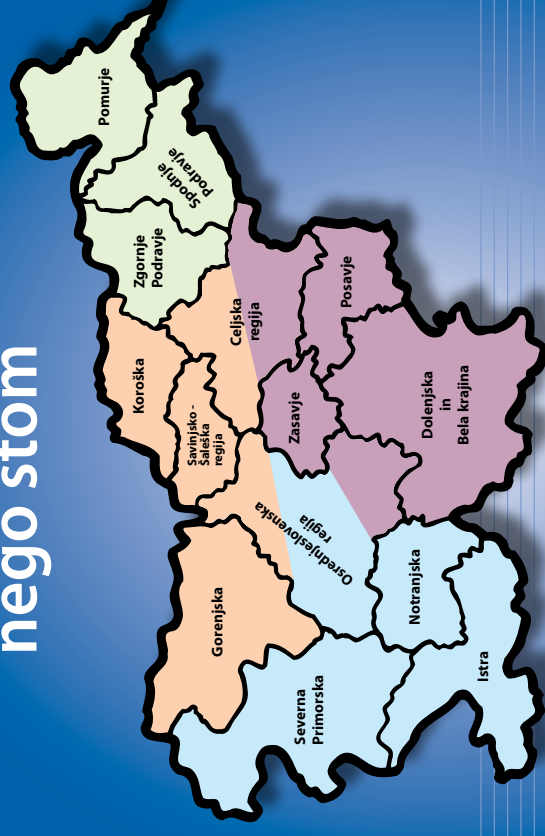
V naših trgovinah imamo **široko ponudbo medicinsko tehničnih pripomočkov**, ki se izdajajo **na podlagi naročilnice**:

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

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

medIHISA	medIHISA	medIHISA	medIHISA
LJUBLJANA 1	LJUBLJANA 2	MARIBOR	BELTINCI
Gregorčičeva ulica 9 1000 Ljubljana	Kržičeva 7 1000 Ljubljana	Pobreška 8 2000 Maribor	Panonska ulica 3a 9231 Beltinci
t: 01 421 26 84 ljubljan1@medihisa.si	t: 01 230 81 30 ljubljan2@medihisa.si	t: 02 300 26 50 maribor@medihisa.si	t: 02 542 24 66 beltinci@medihisa.si

Medicinske sestre za zdravstveno nego stom



Bernarda Turk
diplomirana medicinska sestra
GSM: 041 / 382-862

Klara Dižovnik
diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka
GSM: 051 / 399-830

Karmen Jazbinšek
diplomirana medicinska sestra
GSM: 041 / 677-730

Alenka Petek
diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka
GSM: 041 / 382-861

SVETOVANJE ■ OSKRBA ■ ZDRAVSTVENA NEGA

Sedež podjetja:

NEGA

NEGA d.o.o.

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

ARTUM



Dansac izdelki za oskrbo stome

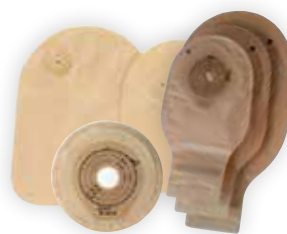
PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o. Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana, tel.: 01 548 45 80, si.hartmann.info

USTVARJENO za VAŠE življenje

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

Dodatne informacije o Dansac izdelkih za oskrbo stome najdete na spletni strani, kjer si lahko naročite tudi brezplačne vzorce:

www.dansac-slovenija.com



Enodelni sistem
Dansac Nova 1



Dvodelni sistem
Dansac Nova 2



Dansac dodatki

dansac 





STOMA CENTER SANA

V Stoma centrih SANA, kjer vam bomo po najboljših močeh skušali pomagati pravimo: Vsako jutro imamo možnost izbrati srečo ali nesrečo. Zakaj ne bi izbrali sreče?

V naših stoma centrih SANA, vam bomo uredili vse glede pripomočkov za oskrbo vaše stome. Pokličete nas lahko na našo brezplačno številko: 080 72 79 ali pa na telefonsko številko vam najbližje naše poslovalnice STOMA CENTER SANA.

Za vse težave in nejasnosti glede oskrbe stome, vam na vašo željo uredimo, da vas obišče enterostomalna terapevtka – brezplačno.

V vseh naših STOMA CENTRIH SANA, vam nudimo tudi brezplačno dostavo na dom.

STOMA CENTER SANA DOMŽALE

Ljubljanska cesta 91, Tel: 01 72 95 840

Od ponedeljka do petka 8 -16 ure

sobota zaprto

e-mail: sandom1@inn.si

UPRAVA

Inn trgovina d.o.o., Lava 7, 3000 Celje

Tel: 03 42 86 670/671, Fax: 03 42 86 677

e-mail: info@inn.si

www.inn.si

STOMA CENTER SANA ŽALEC

Šlandrov trg 33, Tel: 03 71 20 690

Od ponedeljka do petka 8 -18 ure

sobota 8-12 ure

e-mail: sanza1@inn.si

STOMA CENTER SANA KRŠKO

Cesta Krških žrtev 141(Qlandia), Tel: 07 48 81 790

Od ponedeljka do petka 8 -18 ure

sobota 8-12 ure

e-mail: sankk1@inn.si

STOMA CENTER SANA MARIBOR

Ljubljanska cesta 3, Tel: 02 33 01 600

Od ponedeljka do petka 8 -18 ure

sobota 8-12 ure

e-mail: sanmb1@inn.si

STOMA CENTER SANA SLOVENJ GRADEC

Glavni trg 38, Tel: 02 88 50 890

Od ponedeljka do petka 8 -16 ure

sobota 8-12 ure

e-mail: sanzsg1@inn.si

STOMA CENTER SANA CELJE

Gosposka ulica 22, Tel: 03 42 86 685

Od ponedeljka do petka 8 -18 ure

sobota 8-12 ure

e-mail: sance1@inn.si



WWW.INN.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 ran 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

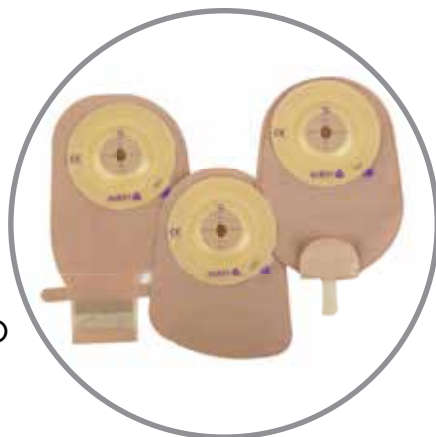


Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

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

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana

Parmova 53, 1000 Ljubljana

Tel. 01436 21 90

drustvo@ilco-lj.org, www.ilco-si.org

Predsednik društva: Zoran Teržlav

zoran.terglav@ilco-lj.org

Predsednik sekcije Zasavje: Andrej Korinšek

andrej.korinsek@ilco-lj.org

Uradne ure: vsak ponedeljek 09.00 – 12.00

Telefonska dosegljivost:

ponedeljek – petek: 09.00 – 14.00

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 nam želele postati naš donator, nas lahko kontaktirate na drustvo@ilco-lj.org in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.

PROSTOVOLJSTVO

Če želite imeti razgovor s prostovoljcem – stomistom v bolnišnici ali na domu, pred ali po operaciji, se dogovorite z medicinsko sestro ali enterostomalno sestro na oddelku, ali pokličite vodji naših prostovoljcev: **041 800 210** (Renata), **041 833 656** (Janez) in se dogovorite za termin.

