

ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO



ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
21. in 22. številka
marec–junij 2020



Zoran Terjav

Drage stomistke in stomisti, bralke in bralci,

Tisti, ki nas redno prebirate, veste, da je to že enaindvajseta številka ILCOpisa, ampak tokrat nam jo je malo zagodla korona. Tako imate sedaj pred seboj kar dve številki v enem ILCOpisu, in sicer enaindvajseto in dvaindvajseto številko. Čeprav v letu 2020 odštevamo že šesti mesec, si boste lahko prebrali tudi, kako smo se imeli zadnji mesec odhajajočega leta. Preden smo se čisto prepustili zabavam, smo imeli na sedežu društva delavnico ročnih spretnosti, predstavitev pripomočkov za nego stome, meritve holesterola, trigliceridov in še kaj. Šele potem smo si privoščili praznovanje tokrat dvodnevno in to v Varaždinu in ker smo bili zelo pridni, nas je obiskal tudi Božiček. Januarja smo v prostorih našega društva organizirali predavanje in srečanje aktivnih članov, ki so v preteklem letu kakorkoli aktivno pomagali v društvu. V februarju je bilo kopanje v Termah Olimije in ogled planetarija v Podčetrtku, marca pa nam je uspelo organizirati še športne igre društva in zbor članov.

Kakor vidite v Invalidskem društvu ILCO Ljubljana ne počivamo.

Naj ob tej priliki še enkrat poudarim, kaj je poslanstvo našega društva. Tu smo zato, da vam povemo in pokažemo, da se življenje s stomo ne konča. Velikokrat je ravno obratno. Ko si nabereмо novih moči in se sprijaznimo s spremembami na našem telesu, mnogi zaživimo polnejše življenje. Dokaz za to smo zadovoljni in zelo aktivni člani našega Društva ILCO Ljubljana, ki vas vabimo, da se nam pridružite pri branju teh vrstic. Mogoče pa vas ravno te spodbudijo tudi k včlanitvi v društvo. Vedite, da smo vsakega novega člana zelo veseli. Le združeni v ILCO društva lahko pokažemo, da nas ni malo. Vaše izkušnje z boleznijo in po njej so za nas neprecenljive, saj vas lahko le tako uspešno zastopamo in se potegujemo za pravice vseh oseb s stomo, kot so na primer pravica do invalidnine in do brezplačnih, predvsem pa kakovostnih pripomočkov za oskrbo stome.

Predsednik društva

Zoran Terjav

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

Po operaciji

Imejte v mislih, da se vaše življenje zaradi stome ni končalo, ravno nasprotno, prav zaradi stome lahko začivate novo življenje. Kot oseba s stomo imate določene pravice in olajšave, vašemu delodajalcu pa pripada stimulacija za zaposlitev osebe s stomo.

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare - TO (postopek prične osebni zdravnik)
- denarnega nadomestila za telesno okvaro – invalidnine je predpisana samo za invalide, ki so stomo dobili zaradi poškodbe na delovnem mestu
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro ali več ob registraciji osebnega avtomobila do 150kW.
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

Vse pravice, olajšave in stimulacija za delodajalce so podrobno opisane na naši spletni strani v poglavju Pravna pomoč:

www.ilco-si.org

Kodeks pravic

Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

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

Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, Živeti sproščeno

Ocena telesne okvare

Osebam s kolostomo	80 % TO
Osebam 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 osebni zdravnik.

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

Pravice oseb s stomo

druženje

*Skupaj ustvarjamo
lepe spomine*

1 Delavnice, meritve in predstavitev pripomočkov

3. december 2019 • Tudi tokrat je bilo v dvorani na sedežu Društva ILCO Ljubljana živahno vzdušje, saj se je delavnice ročnih spretnosti in preverjanja zdravja udeležilo 50 oseb s stomo s svojci.

Delavnico ročnih spretnosti sta vodili Nada Hauptman in Marija Turk. S seboj sta prinesli veliko materiala, ki smo ga vsi z veseljem uporabili za naše adventne venčke. Kdor je hotel delati, se je prepustil domišljiji in ustvarjalnosti. Z nekaj truda so ob zavzetem ustvarjanju in prijetnem klepetu nastali lični adventni venčki.

Motivacija je bila velika, saj bodo ti izdelki krasili naše domove v prihajajočih prazničnih dneh.

V dvorani so bili tudi trije predstavniki proizvajalcev pripomočkov za nego stome: BBraun je predstavljala Ana Zdešar, ConvaTec Saša Oberstar, Eakin pa Boris Cerar. Vsi so imeli kar precej dela, da so odgovorili na vsa vprašanja in nam praktično pokazali, kako se uporablja nekatere njihove pripomočke.

Istočasno je bilo v sosednjem prostoru merjenje krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov in krvnega tlaka, ki so ga izvajale Valerija Palkovič, dipl. m. s., Andreja Semulič – Valič, dipl. m. s. in Beti Zafran, mag. zdr. nege. iz



Zdravstvenega doma Ljubljana – Šiška. Meritve so opravile za vse udeležence delavnice ročnih spretnosti, zato smo iz njihovega prostora odhajali vsak s svojim izvidom – eni bolj, drugi pa manj zadovoljni z zapisanim.

Prisotnost in zadovoljstvo udeležencev je dokaz, kako pomembna so naša srečanja in druženja, zato smo si ob slovesu obljubili, da se kmalu spet srečamo.

Zahvala aktivnim članom Invalidskega društva ILCO Ljubljana

16. januar 2020 • V četrtek, 16. januarja 2020, smo imeli na sedežu društva prijetno druženje za člane, ki so v minulem letu 2019 aktivno pomagali pri delovanju društva in njegovih programih. Srečanje je potekalo v sproščnem in pozitivnem vzdušju. Lidija M. je spekla odlične sladice, za kar se ji najlepše zahvaljujemo hvala. Pogrešali smo štiri člane, ki se žal

niso mogli udeležiti tega prijetnega druženja. Štefka, Majda, Brane in Boštjan – naslednjič računamo, da se skupaj poveselimo. Vsi smo dobili skromna in pristrčna darila. Naše štiri odsotne pa darila seveda čakajo na društvu. Ob tej priliki bi se še enkrat zahvalil vsem za pomoč pri delovanju in programih društva!
Zoran



3

Ponovoletno druženje sekcije Zasavje



22. januar 2019 • Krepko smo že zakorakali v novo leto in prav je bilo, da smo se stomisti iz Zasavja srečali in se povесelili v začetku leta 2020.

Člani ILCO sekcije Zasavje smo se skupaj z ostalimi stomisti iz Zasavja in bližnje okolice, ki medicinske pripomočke nabavljajo v Stoma centru v Trbovljah, 22. januarja 2020 ob 13. uri srečali v gostilni Račič v Trbovljah.

Tam smo se po mojem in pozdravnem govoru gospe Sonje Druks, direktorice Stoma centra Trbovlje in pokroviteljice srečanja družili, si izmenjali razne informacije in se tudi malo zavrteli ob igranju harmonikarja. Seveda smo se tudi obilno najedli in tudi nekaj malega popili. Srečanje se je zaključilo ob prijetnem vzdušju in želji, da bi se to še ponovilo. Tudi z udeležbo smo bili zelo zadovoljni, saj nas je bilo vseh skupaj kar 37.

Uroš Vizovišek

Predsednik sekcije Zasavje ILCO društva Ljubljana



potep

*Lahkih nog,
naokrog*

Zaključek leta, ogled Varaždina in razvajanje v termah

13. in 14. december 2019 • Za nami je še eno aktivno in delovno leto polno lepih doživetij in pristrčnih srečanj. V letu 2019 smo izvajali štiri stalne dejavnosti, na društvenih dogodkih pa smo se srečali kar 49-krat.

Praznične okrasitve in lesketanje lučk so nam oznanile, da je čas za skupno slovo od leta 2019. Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se tokrat odločili, da bomo zaključek leta preživeli s člani ILCO Varaždin v okolici v Varaždina.

Ob 10. uri smo se z dvema avtobusoma odpeljali proti Hrvaški, točneje v Gornjo Dubravo v domačijo *Štefanova klet*. Spotoma smo pobirali še naše člane in avtobusa sta se kmalu napolnila, saj nas je bilo kar 80.

S krajšimi postanki smo na cilj prispeli malo pred 14. uro. V *Štefanovi kleti* so nas pričakali z aperitivi in sokovi, hišni ansambel pa je že pripravljaj inštrumente. Predsednika ILCO društev Ljubljane, Zoran in Varaždina, Milorad, sta imela pozdravni govor. Prišli so tudi predsedniki ILCO Bosne Republike Srbske, Srbije in Pule: Snežana, Dragan in Albert.

Nato je nastala velika gneča na plesišču, saj nas je bilo okrog 130. Dobre volje je bilo za izvoz, druženje članov z obeh društev pa



*Dobre volje
je bilo za izvoz,
druženje članov
z obeh društev pa
prisrčno.*

prisrčno, saj se je sklenilo kar nekaj novih prijateljstev. Z nami sta bila tudi dva glasbenika Zoran iz Beograda in Bogdan iz Dolenjske, ki sta nam zapela veliko pesmi in tako še popestrila program.

Seveda nas je obiskal tudi Božiček, ki je vsakega obdaroval in se fotografiral z njim, dal nam je nekaj nasvetov ter nam obljubil, da nas naslednje leto spet obišče. Naše rajanje se je nadaljevalo v dobrem vzdušju, igrach, plesu smehu, petju, vendar smo se morali odpraviti proti Varaždinskim toplicam, kjer smo prespali. Ob odhodu smo si zapeli pesem Silvestrski poljub, s katero smo si zaželeli sreče in obilo zdravja, to pa je tisto, kar mi najbolj potrebujemo.

Zjutraj smo pozajtrkovali, nato pa so se nekateri člani odpeljali do Varaždina, kjer so si z vodnico ogledali to prelepo mesto v adventnem času. Kdor je ostal v toplicah, pa se je lahko razvajal v termalni vodi.

Ko smo se vsi zbrali, smo pojedli okusno kosilo, nato pa se odpravili v avtobusa.

Tako je naše srečanje zopet prehitro minilo in odpeljali smo se v smeri Ljubljane. Naše slovo je bilo polno lepih želja, stiskov rok in objemov.

Ob tej priliki se vsi zahvaljujemo predsedniku Zoranu za delo, ki ga opravlja v društvu in mu želimo obilo zdravja, sreče ter veselih dni v letu 2020!



2

Terme Olimia, Jelenov greben in planetarij

13. februar 2020 • Leto 2020 se je pričelo pozitivno in zelo spodbudno, kar nam je dalo delvno vnemo za naprej. Čeprav nam je v ušesih še odzvanjal Silvestrski poljub, smo se lotili dela in sredi februarja smo se odpravili na naše prvo raziskovanje letos. Dan se je pričel z lepim, sončnim jutrom, zato smo se hitro odpravili na pot. Med potjo smo na Trojanah pobrali ostale člane, si privoščili krofe in se zadovoljno odpeljali proti Termam Olimia. Prispeli smo v času, ki je bil predviden za prihod, zato smo si privoščili malo ogledov in klepeta in že smo se posedli za mizo ter si privoščili odlično kosilo. Po dobrotah, smo se šli še malo razvajati – termalna voda, kopanje in sonce, človek si ne more želeči boljšega. V vodi smo se razgibali in pogreli. Zelo smo uživali, kar vidite tudi na fotografijah. Po kopanju pa nas je čakala že nova dogodivščina. A ker smo bili še malce prezgodnji, nas je voznik avtobusa Samo odpeljal na Jelenov greben,



kjer smo si lahko od blizu ogledali jelene in jih tudi nahranili. Bili smo očarani smo nad temi lepimi živalmi. Kmalu smo spet sedeli v avtobusu, ki nas je peljal novi dogodivščini naproti. Tokrat smo si ogledali nekaj povsem novega – planetarij. Že pred Planetarijem Odiseja v Podčetrtku nam je gospod Sebastjan povedal veliko o ozvezdijh, notranjost planetarija pa nas je čisto prevzela.

Izvedeli smo veliko o naših planetih: kako krožijo v našem osončju, kako so razvrščeni. Najbolj pa nas je presenetil podatek, da v našem osončju poznamo okoli 180 lun. Podali smo se na čudovito potovanje od velikega poka naprej, po našem osončju, mimo meglic in galaksij do roba danes znanega vesolja. Veliko smo izvedeli o zvezdah in ozvezdijh, ki jih vidimo na nebu in o tem, kako naj bi v prihodnosti potovali po vesolju. Odslej bomo drugače zrl v nebo. Bilo je lepo, poučno in zelo, zelo zanimivo.



*Najbolj nas je
preseetil podatek,
da v našem osončju
poznamo okoli
180 lun.*

rekreacija

*Radi se
razmigamo*

Invalidsko športno društvo DITRA

9. februar 2020 • V nedeljo, 9. februarja, se je Zoran Terglav, predsednik društva ILCO Ljubljana, udeležil dogodka in skupščine Invalidskega športnega društva DITRA. S svojim obiskom se je odzval vabilu gospoda Braneta Tometa, predsednika Invalidskega športnega društva DITRA.

Društvo DITRA vključuje dializne in transplantirane bolnike, sodelujejo pa tudi z društvi ledvičnih, pljučnih bolnikov in drugimi. Njihova dejavnost je usmerjena predvsem na šport in rekreacijo.

Dogodek je bil razdeljen na več delov. Najprej so organizirali rekreacijsko tekmovanje v bowlingu. Sledilo je predavanje o magneziju in izdelkih z magnezijem, potem pa so skilcali skupščino. Na skupščini so poudarili, da si želijo sodelovanja z drugimi društvi. Seveda bi bil poudarek na športnih dejavnostih društev in njihovih članov.

Po skupščini smo se sproščeno pogovarjali o nadaljnjih planih in sodelovanju med društvoma. Ugotovili smo, da sodelujemo že na pohodu Pot ob žici.

Med letom se bomo sproti dogovarjali o realizaciji še kakšnih skupnih športnih dogodkov. Bil je res prijeten, in uspešen dan.



2

Športne igre društva

6. marec 2020 • Tudi letos smo se zbrali na Malenškovi ulici v Ljubljani, kje že vrsto let potekajo športne igre Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

Vsi zbrani smo komaj čakali na tekmovanje. Seveda je tudi tokrat vladalo prijetno športno vzdušje. Hitro smo opravili vsakoletne formalnosti in pod budnim očesom vodij pričeli s po-

samičnimi boji za uvrstitev v ekipe naslednjih športnih disciplin: kegljanje, šah, streljanje z zračno puško in pikado. Zbrane ekipe nas bodo zastopale na tekmovanju Zveze društev ILCO Slovenije.

Razgreti tekmovalci so s svojo športno vneto in rezultati prekašali sami sebe. Navijači pa so bučno navijali za tekmovalce in ker nismo profesionalni športniki, ki bi bili odvisni od dobre uvrstitve, smo se ob vsem skupaj zelo zabavali in nasmejali.

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

Zadovoljni z doseženimi rezultati smo se odpravili v gostišče Zajčja Dobrava. Slovesno smo razglasili rezultate in podelili zaslužene medalje. Sledil je bučen aplavz. Še enkrat čestitamo vsem prejemnikom odlikovanj. Sledila je še skupinska fotografija prejemnikov medalj. Po podelitvi smo si v prijetnem ambientu privoščili okusno kosilo in se še malo družili. Polni športnega duha smo se pozno popoldne razšli v upanju, da se bomo na Zveznih igrah okitili še s kakšno medaljo.

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



ILC

Jagned

Oj ti jagned visokorastoči,
ti brezkončno trepetajoči,
pozdravljen mi! — V tvoji bližini
na zeleni višini
ali bela pristáva se skriva
ali dom, ki v njem župnik prebiva,
ali kranjski gradič.*

*En polič
še pod nič,
malo krače
brez plače
in poljubček
vroč
krasotici...
In ljubček
gre proč,
po gorici
glasno ukajoč,
tebe, znamenje verno,
hvaleč neizmerno.*

*Jagned je staro poimenovanje za drevo topol, z vejami, ki so tesno obrnjene navzgor.

Na naslovnici

Dragotin Kette

Drage bralke in bralci ILCOpis-a,

za vas smo pripravili novo rubriko, v kateri vam bomo na kratko predstavili slovenske pesnice in pesnike, ki so živeli in ustvarjali v Ljubljani in so v mestu pustili svojevrsten pečat.

Ljubljančani že nekaj časa spremljamo spreminjanje podobe zapuščene in propadajoče nekdanje tovarne sladkorja, Cukrarne. V njej bo MOL po prenovi uredila kulturni center. Konec 19. in v začetku 20. stoletja so v Cukrarni živeli tudi nekateri obubožani slovenski umetniki. Dva pesnika pa sta tam sklenila svojo kratko življensko pot.

Dragotin Kette (1876 – 1899) in Josip Murn – Aleksandrov (1879 – 1901) sta bila prijatelja, ki ju je družila ljubezen do pisanja poezije in dejstvo, da sta zgodaj ostala brez družine. Tudi zato se je Kette, ko se je iz vojske vrnil z načetim zdravjem, zatekel k Murnu v Cukrarno in tam zaradi jetike umrl. Svoje pesniške zbirke ni dočakal, čeprav je pesmi že prodal založniku Schwentnerju, ki mu je med boleznijo obljubil, da jih bo izdal v zbirki. Obljubo je držal, Kettejeve Poezije so izšle leta 1900.

Na zadnjo pot na pokopališče Sv. Krištof, kjer je zdaj Gospodarsko razstavišče, ga je pospremila nepregledna množica ljudi, saj je

bil Kette takrat že priznan slovenski literat. Danes je skupaj z Josipom Murnom, Ivanom Cankarjem in Otonom Župančičem, ki so ga tja pokopali po 2. sv. vojni, pokopan v grobu slovenske Moderne na Žalah.

Kette je pisal predvsem ljubezenske in razpoloženske pesmi. Pisal pa je tudi basni in pravljice. Njegovo pravljico Šivilja in škarjice zagotovo vsi poznate.

Pesem, ki jo objavljamo je še posebej zanimiva, saj je pesnik verze oblikoval v likovno pesem. Verze različnih dolžin je oblikoval tako, da je z njimi upodobil to, kar opisuje.





šport

Vaje za boljše počutje



Z vadbo plavanja do boljšega počutja in kondicije

Verjamem, da med vami ni nikogar, ki bi dvomil o pozitivnih učinkih športa. Razen, kadar govorimo o tekmovalnem športu, kjer veljajo stroga, včasih celo nečloveška pravila treniranja. Res je, da vsaka športna aktivnost ni primerna za vsako starostno obdobje. S starostjo moramo upoštevati kar nekaj pravil, saj z leti prihaja do funkcionalnih težav, ki nastanejo zaradi bioloških in fizioloških sprememb organizma. Nevarne so zlasti športne aktivnosti s telesnim dotikom (pri tem seveda ne mislim na ples...), hitra in nenadna spreminjajoča se gibanja ter športi z velikim deležem uporabe moči. Zato je potrebno pozornost bolj posvečati športnim panogam, za katere je značilno dalj časa trajajoče enakomerno obremenjevanje čim večjega števila mišičnih skupin, njeni učinki pa se še dodatneje kažejo v pozitivnem vplivu na srčnožilni in dihalni sistem. Rekreativno plavanje nesporno sodi med te aktivnosti. Od ostalih gibalnih oziroma športnih dejavnosti ima še dodatno prednost, saj zaradi vodoravnega – ležečega

položaja telesa v vodi in njenih zakonitosti (sile vzgona), celotni skelet ni pod vplivom velikih obremenitev. Zato je še posebej primerno za starejše in težje ljudi ter posameznike z določenimi gibalnimi poškodbami ali okvarami.

Če hočemo še naprej ostati v kondiciji in nekoliko spremeniti ritem in okolje naše gibalne ali športne aktivnosti, hkrati pa ohranjati ali malce nadgraditi svojo plavalno vzdržljivost, potem se lahko odločimo tudi za vadbo plavanja. V poletnih mesecih je morje sigurno najboljša izbira, drugače pa lahko primerno in zanimivo vadbo plavanja naredimo v bazenu. Pri tem seveda upoštevamo lastno zdravstveno stanje, sposobnosti in znanje.

V nadaljevanju bom predstavil primer rekreativne plavalne vadbe, kjer se kondicijska pripravljenost s številom vadbениh enot počasi izboljšuje. Vadba je sestavljena iz več stopenj, vsaka pa predstavlja določen nivo plavalne vzdržljivosti. Na podlagi lastnih sposobnosti se lahko uvrstite v določeno stopnjo ter nivo znanja oz. kondicije stopnjujete.

1. stopnja

Varianta 1: Hoja v bazenu 3 minute, vmes si pomagajte z zavesljaji prsno (nivo vode je približno v višini prsi). Sledi odmor 30 sekund. Nato še 4 do 5-krat ponovite 3-minutno hojo s 30 sekundnimi odmori.

Varianta 2: Hoja v bazenu 5 minut, vmes si pomagajte z zavesljaji prsno (nivo vode je približno v višini prsi). Sledi odmor 20 sekund, nato še 4 do 5-krat ponovite 5-minutno hojo z 20 sekundnimi odmori.

Varianta 3: Hoja v bazenu 8 minut, vmes si pomagajte z zavesljaji prsno (nivo vode je približno v višini prsi). Sledi odmor 15 sekund, nato še 3 do 4-krat ponovite 8-minutno hojo s 15 sekundnimi odmori.

Varianta 4: Eno dolžino bazena hodite, drugo dolžino pa tečete in si pomagajte z zavesljaji prsno (nivo vode je približno v višini prsi). Po dolžini teka počivajte okrog 20 sekund in vadbo ponavljajte od 20 do 25 minut.

2. stopnja

Varianta 1: Eno dolžino bazena (25 m) plavate, drugo dolžino hodite ali počasi tečete (lahko pa tudi zelo počasi razplavate). Po 6 minutah sledi minuta odmora. To ponovite 3 do 4-krat.

Varianta 2: Eno dolžino bazena (25 m) plavate, drugo dolžino tečete ali počasi razplavate. Po 8 minutah sledi 30 sekund odmora. To ponovite 3 do 5-krat.

3. stopnja

Varianta 1: Eno dolžino bazena (25 m) plavate, sledi 30 sekund odmora. Vajo ponavljate 15 minut. Naredite 2 minutni odmor ter še enkrat ponovite 15 minut plavanja s 30 sekundnimi odmori po vsaki preplavani dolžini.

Varianta 2: Eno dolžino bazena (25 m) plavate, sledi 15 sekund odmora. Vajo ponavljate 15 do 20 minut. Naredite 2 minutni odmor ter še enkrat ponovite 15 do 20 minut plavanja s 15 sekundnimi odmori po vsaki preplavani dolžini.

4. stopnja

Varianta 1: Plavate 4 dolžine bazena in naredite odmor 30 sekund do 1 minute. To ponavljajte 20 do 25 minut.

Varianta 2: 10 minut plavate neprekinjeno. Če potrebujete odmor, se zaustavite za 15 do 30 sekund in nadaljujte s plavanjem. Nato naredite 1 minutni odmor in ponovite vadbo še 1 do 2-krat.

5. stopnja

Plavate 20 do 25 minut neprekinjeno ali s kratkimi odmori. Pri tem lahko kakšno dolžino preplavate tudi hitreje.

6. stopnja

Povečujete čas neprekinjenega plavanja (25 – 30 – 35 – 40 minut), čas odmora pa skrajšujete (30 – 20 – 15 – 10 sekund).



		1	2	3	4	5
		Zelo slabo	Slabo	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
30–39 let		< 320 m	320–409 m	410–499 m	500–599 m	> 600 m
		< 230 m	230–319 m	320–409 m	410–499 m	> 500 m
40–49 let		< 270 m	270–359 m	360–449 m	450–549 m	> 550 m
		< 180 m	180–269 m	270–359 m	360–449 m	> 450 m
50–59 let		< 230 m	230–319 m	320–409 m	410–499 m	> 500 m
		< 140 m	140–229 m	230–319 m	320–409 m	> 410 m
60 + let		< 230 m	230–269 m	270–359 m	360–449 m	> 450 m
		< 140 m	140–179 m	180–269 m	270–359 m	> 360 m

Ko ste dovolj pripravljeni, se lahko preverite z 12 – minutnim plavanjem Cooperjevega testa. Test se opravlja tako, da plavate 12 minut v katerikoli plavalni tehniki (lahko jo tudi vmes spreminjate), vmes pa lahko tudi počivate. Po 12 minutah končate s plavanjem, vaša preplavljena razdalja pa pomeni nivo plavalne pripravljenosti.

Preden zaključim pa je potrebno poudariti, da se vsi ne morejo preverjati po tej ocenjevalni lestvici, ki je podlaga za zdravo populacijo. Lahko pa se tem normam približate oziroma že v štartu prištejete približno 50 metrov preplavane dolžine (odvisno od teže vaše oblike bolezni).

Lep plavalni pozdrav,
Cveto Ivšek

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:

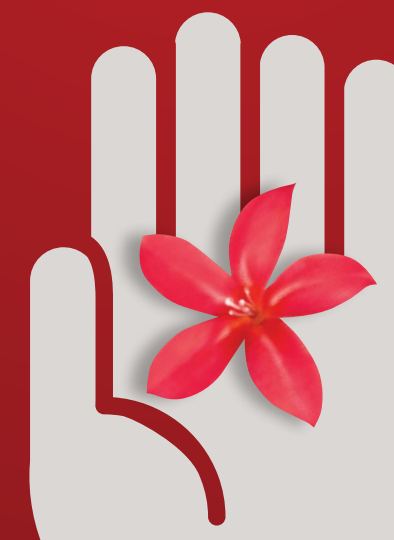
041 800 210 (Renata),

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 pišejo

*Zgodbe, ki jih
pišejo življenja*

Aktivno društvo ILCO Ljubljana

Naše društvo je celo leto zelo aktivno. Dogodki so redno predstavljeni v ILCO-pisu, jaz pa bom opisala svojo zgodbo in dogajanje v veselem decembru.

V februarju sem imela spet operacijo, že šesto po vrsti, a sem se spet pobrala iz brezna. Pri zadnji operaciji so mi predstavili urostomo iz desne na levo stran. Zaradi parastomalno kile mi pripomoček ni dobro tesnil in je puščal, kar me je spravljalo v zadrego. Zdaj sem zelo zadovoljna, včasih kar pozabim, da imam stomo, hvala bogu, da je tako, življenje teče naprej s pozitivnim razmišljanjem in druženjem tudi v društvu ILCO.

Dogodki v decembru, ki sem se jih z veseljem udeležila:

Dne, 3. 12. 2019 smo imeli delavnice ročnih spretnosti. Izdelovali smo adventne venčke. Ob delavnici pa smo imeli meritve. Zdravstveno osebje iz Zdravstvenega doma Ljubljana Šiška nam je opravilo preiskave krvnega sladkorja, trigliceridov, holesterola in nam izmerilo pritisk. Z meritvami sem bila zadovoljna, ker sem poleti trudila znižati povišan krvni sladkor in holesterol. Po posegu sem imela vse povišano, ker se nisem mogla toliko ukvarjati z rekreacijo. Zdaj se lahko

ponovno rekreiram in sem vesela rezultatov. Dne 12. in 13. decembra 2019 pa smo imeli silvestrovanje in to dvodnevno, skupaj z Varaždinci. Bilo je lepo, sprejeli so nas z dobro hrano in pijačo, tudi za glasbo je bilo poskrbljeno. Še Božička smo imeli, ki nas je obdaril in izrekel nekaj pozitivnih misli. Zmotil me je edino prevoz ponoči, v dežju do nastanitve, a smo vsi preživeli in bili presenečeni, ker so nas na posteljah pričakala darilca: angelček, bomboni in čokolada. Varaždin je veliko, lepo mesto, jaz sem bila tam prvič. V soboto smo imeli lepo sončno vreme za ogled Varaždina, nato kosilo in povratek domov.

Ko smo prišli domov, smo bili začudeni, koliko je bilo snega, pri nas na Vrhniki še več kot v Ljubljani. A ga je žal dež spral in z njim veselje ob pogledu nanj. A bomo to zimo sploh imeli kaj snega, se sprašujem? Vendar pa to lepo vreme s soncem zelo dobro izkoristim: vsak dan po dve do tri ure sem na sprehodih, kar priporočam tudi vsem sotrpinom.

Z lepimi pozdravi, se že veselim naslednjega snidenja,

Danica Filipič

2

Branko Tome – Brane

"Nikoli ne bi videl toliko sveta, če ne bi zbolel"

Brane Tome ima na svoji facebook strani – družbena omrežja rad in redno uporablja – objavljeno misel Elisabeth Kübler Ross, ki pravi takole: »Šele ko se zares zavemo in doumemo, da nam je na zemlji namenjen le določen čas, homo začeli polno živeti vsak dan posebej, kot da bi bil edini, ki nam je na voljo.« Sledi tej misli in kljub temu, da je skozi življenje vse preveč časa preživel po zdravstvenih ustanovah, najde veselje v začimbah življenja – v dobri hrani, dobri družbi in potovanjih.

Na vprašanje, katere države je že obiskal, odgovarja z besedami: »Vprašajte me raje, kje nisem bil!« In našteva skorajda brez konca. Tajska, Avstralija, Kanada, Južna Afrika, ZDA, Evropa po dolgem in počez ... Brane Tome, ki je letos aprila praznoval polnoletnost svoje ledvice in kot pravi, 18 let nove ga življenja, svoja prizadevanja v svetu transplantiranih opiše kot vračanje okolju. »Ko sem bil uspešno transplantiran, sem sprejel odločitev, da nekaj vrnem okolju v zahvalo za novo priložnost, ki sem jo dobil. Darovalcu se tako ne morem zahvaliti, lahko pa se zahvalim sistemu. V ta namen sem prevzel vodenje Zveze društev ledvičnih bolnikov in skozi zvezo pomagal marsikomu.«

Vedno si je želel biti konstrukter
Opravil je srednjo tehnično šolo strojne stroke – letos praznuje 50. obletnico zaključka – in je svoje poklicno življenje in hobije negoval s strojniško, tehniško, inovatorsko žilico. Ker hrepeni po napredku, je registriral tri patente. »Zaključno nalogo v srednji šoli sem spisal na temo zobniške črpalke v varjeni izvedbi, kar je bilo za tiste čase kar malo revolucionarno. Inovativnost sili v ospredje skozi vse

moje poklicno življenje,« je dejal. Potem ga je delo prisililo, da je zaključil višjo tehnično šolo, pa višjo šolo za organizacijo dela in ko se je zaposlil v zunanjetrgovinskem podjetju, še VEKŠ v Mariboru.

Od sistematskega pregleda do tiste velikonočne nedelje

Njegova karierna pot bi bila morda drugačna, če mu ne bi načrtov prekrizala bolezen. Leta 1969, po končani srednji šoli, je Tome hotel v službo. V tistem obdobju je bilo po njegovih besedah težko dobiti zaposlitev in mnogi njegovi kolegi so zato odpotovali v Nemčijo, sam pa se je odločil drugače. Šel je v vojsko za leto in pol, ker je opravljena vojaščina takrat izboljšala možnosti zaposlitve. Na zdravniškem pregledu pred nastopom službe pa so ga zavrnilo z besedami »nekaj je na ledvicah.« »Leta 1971 je torej tisto, ko sem ugotovil, da je z mojimi ledvicami nekaj narobe. Na začetku sem preglede opravljal pri urologih, takrat nefrologije pri nas še ni bilo, in ti so ugotovili hudo vnetje ledvic. Kmalu zatem je na UKC Ljubljana vzniknil nefrološki oddelek in moj novi nefrolog je postavil diagnozo: glomerulonefritis,« je navedel sogovornik. Gre

za vnetje drobnih ledvičnih filtrirnih enot, glomerulov, ki ga je težko pozdraviti, in nato je vsaka tri leta opravljal kontrole, ki so pokazale, da ledvica počasi funkcijsko slabi. Do leta 1998 je zdržal brez dialize, potem pa ni šlo več. Takoj ko se je začel zdraviti z dializo, se prijavil kot kandidat za transplantacijo, opravil vse potrebne zdravniške preglede in leta 2001 dočakal odrešilni klic. »Velikonočna nedelja je bila, 15. april ob 10:30 uri. Spomnim se, kot bi bilo včeraj. Točno vem, kje sem stal, ko sem se oglasil na telefon. Povedali so mi, da so ledvico pred mano ponudili dvema. Neka gospa se je »izgovorila« na praznik in obiske – mnogi ljudje se ustrašijo, ko gre zares – drugi, gospod, pa je imel vročino, zaradi katere ni bil primeren kandidat za poseg. In tako je kocka padla.«

Ta ledvica je moja!

Spomni se, da je ob prihodu na UKC Ljubljana vzhičeno, skoraj evforično ponavljal: »Ta ledvica je moja!« še preden so do konca izpeljali protokol, vse preglede, papirologijo. Zaveda se, da je bil nekoliko vsiljiv, prenagljen, od silne želje, da se že zgodi. Spomni se, da je pred operacijo kramljal z anesteziistom o tem, da

*Na vprašanje,
katere države je že
obiskal, odgovarja
z besedami:
»Vprašajte me raje,
kje nisem bil!«*

je 15. april dan železničarjev in ker je bila njegova prva zaposlitev pri železnicah, je to vzel kot dober znak. Anestezist je nato dodal, da ima praznik tudi on, saj goduje sv. Anastazij. »Jaz sem sklenil, da bo največji praznik to, da bom dobil novo ledvico. V prijetnem vzdušju sva kramljala, potem pa me je zmanjkalo ...,« je pripovedoval Brane.

Prvo uriniranje – orgazmično

Na intenzivni terapiji je preživel le eno noč, nato je bil premeščen na nefrološki oddelek. Levica je delala brez težav, urin je tekkel, »prvo uriniranje je bilo orgazmično«, opisuje Brane. Tretji dan je bil že na nogah. In kaj je najbolj pogrešal? Svojo psičko. Ona pa njega, saj je doma bojkotirala obroke. Deveti dan po operaciji je bil na njuno veliko veselje odpuščen v domačo oskrbo. »Resnično sem imel srečo, bil sem šolski primer okrevanja,« pove Brane, ki je 18. obletnico operacije letos obeležil na srečanju balkanskih ledvičnih bolnikov v S. Makedoniji.

Kožni rak? To ni nič!

Ne zaradi operacije ali novega organa, pač pa zaradi imunosupresivne terapije so se nato

zvrstile njegove zdravstvene težave. Kožni rak, huda siva mrena, petkratni zlom noge na startu svetovnega prvenstva transplantiranih v Bormiu. »To ni nič,« z roko zamahne Brane in dodaja, da se od zloma najbolj spomni adrenalinske vožnje s helikopterjem in smešne anekdote, ko se je v bolnišnici trudil kot tolmač med zdravnikom, ki je govoril izključno francosko, ter sotrpinom Nemcem in Latvijcem. »Čeprav sem znal le okoli tri Italijanske besede in »Google prevajalnik« angleščino, sem bil kar naenkrat prevajalec za celo bolniško sobo in tudi medicinski tehnik, ki nas je stregel in ki je znal samo italijansko, me je prosil za pomoč. Takrat sem ugotovil, da imam talent za jezike,« smeje pove Tome, ki tekoče govori nemško in razume francosko. »Da govorim 24 jezikov, se prijatelji šalijo. Kje pa, toda jeziki so si res zelo podobni, če vzamem za osnovo latinski jezik. A jaz primarno rad zabavam ljudi,« je dejal Brane.

Na to je ponosen

Dva meseca po transplantaciji, junija 2001, je prevzel vodenje Zveze društev ledvičnih bolnikov, s katero je bil povezan že prej, v času

svoje dialize. Vodenje je trajalo do leta 2011 in označili so ga za zelo uspešnega. Zveza je pod njegovo taktirko postala članica evropske federacije za šport dializnih in transplantiranih (ETDSF) in evropske federacije ledvičnih bolnikov (CEAPIR sedaj EKPA). »Socialni programi, finančna pomoč, stipendiranje, športni programi, gradili smo – bolniki sami – dializni center v Kobaridu, dializni bolniki so hodili na počitnice v Medulin brezplačno ... Na vse to sem res ponosen,« je našteval Brane, ki je zadnjih 17 let tudi med organizatorji evropskih iger transplantiranih. Z ekipo »trmastih« ledvičnih bolnikov pa je organiziral tretje evropske igre dializnih in transplantiranih leta 2004, ki so bile, kot pravijo tedanji udeleženci, ene boljše organiziranih iger.

Do abrahama šport ni bil v prvem planu

Pred evropskimi igrami 2014 je doživel infarkt, ki je bil nesrečna kombinacija zdravil in stresa, ki je spremljal organizacijo. »A mu spet nisem pustil do živega,« zamahne z roko sogovornik in namesto o infarktu pove, da ga je transplantacija zavezala športu. »Do svo-

jega 50. rojstnega dne se nisem prav veliko ukvarjal s športom. Pred transplantacijo, med dializo, sem sicer malo migal, po transplantaciji pa je šport postal moje vodilo,« je dejal in našteval, kaj vse je poskusil. Skok v višino, tek, skok v daljino, plavanje, met koplja in diska, suvanje krogle, bowling, namizni tenis in petanko. »Meni najljubši šport je vseeno dobra hrana in dobra družba – to tudi štejem med šport,« se pošali Brane. Nekaj od naštetih športov je sčasoma odpadlo zaradi odpoved mišic, pa tudi zaradi težav s kilo. »Še zmeraj ne znam preceniti, kaj smem dvigniti in kaj ne več,« pove Brane, ki ga kirurgi oštevajo, ko se pod nož vrača po nepotrebnem.

Kakovost življenja, ne zgolj preživetje

Brane je zbolel še za rakom na mehurju, zaradi katerega so mu pred štirimi leti odstranili mehur, del črevesja in prostato. Živi z urostomo, a kot pravi, ga ta ne omejuje, da bi živel kakovostno. Pobudnik za ustanovitev invalidskega športnega društva DiTra poudarja, da svojim zdravnikom vselej postavi pogoj – kakovost življenja, ne zgolj preživetje. »In enako je bilo z rakom na mehurju. Danes pla-

3 Moja zgodba

vam in se ukvarjam s športom, skratka vse, kar sem delal pred boleznijo. Prvič, ker sem trmast, in drugič, ker bi rad drugim dokazal, da se da. Ne razumem ljudi, ki ob dializi izgubijo upanje do življenja, životarijo od dialize do dialize. Tega si enostavno ne smemo dovoliti.« Tudi zato se je aktivno vključil v delovanje Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

»Kaj znancov je zasula že lopata!«

Pravi, da ima v glavi vselej Prešerna in njegove verze iz pesmi Momento Mori: »Dolgost življenja našega je kratka. Kaj znancov je zasula že lopata! Odprte noč in dan so groba vrata, al dneva ne pove nobena pratka.« Zato pravi, da ga bolezen nikoli ni upočasnila in da ni zaradi zdravstvenega stanja nikoli kaj dosti počival, bolj pazil nase. »To je zguba časa!« odvrne. »Skoraj polovice mojih srednješolskih prijateljev ni več. Življenje je zelo kratko. Prideš in odideš. Nekaj sicer pustiš za sabo. Jaz sem si zadal za cilj, da pomagam drugim.«

Rotni list, poln žigov

Brane Tome je član Evropske federacije ledvičnih bolnikov. Ima prijatelje po vsem sve-

tu, potoval je poslovno in še bolj zaradi vključenost v svet ledvičnih bolnikov. Danes je v pokoju. »Kamorkoli grem, najdem nekoga, s katerim stkem vez, ga nato povabim k nam v Slovenijo... To me žene naprej, mi daje energijo, prijetno vznemirja,« je povedal in dodal, da je vzpostavljena jugovzhodna evropska mreža »Transplant«, kjer se skozi rekreativni šport, predvsem pa z izmenjavo izkušenj slovenski dializni in transplantirani bolniki povezujejo s Hrvati, Srbi, Črnogorci, Makedonci, Bolgari in Romuni, pridružujejo se še Moldavijci ter Albanci. Stkane so vezi tudi z Ukrajinci in Grki. Izmenjave znanja in dobrih praks pridejo prav vsem. »Nam dajejo zagon, ker smo korak spre-daj, ostalim pa idejo, kako se da. Povezujeta nas bolezen in šport, obenem pa življenjska vez, prijateljstvo. Tega manjka. Premalo sloge je pri nas, pa tudi po drugih državah je, vidim, enako. Človeški faktor in finančni interesi naredijo svoje. Namesto da bi bili združeni in močni, se parceliramo in vsak vleče na svoje,« je bil za konec kritičen Brane Tome.

Zdenka Melanšek

Vrhnika, 15. december 2019 · Že devet let imam urostomo. Približno toliko let pa sem tudi člani- nica Invalidskega društva ILCO Ljubljana. To je društvo, ki ti da podporo in upanje za nadaljnje življenje. Naše druženje mi veliko pomeni. Ko sem se včlanila in se začela srečevati z drugimi ljudmi, podobnimi meni in moji bolezni, sem lažje zaživela po zdravljenju. Zato dragi moji vsi, ki ste se spopadli z boleznijo, ki vas je privedla do stome in invalidnosti – čim prej se vklju- čite v ILCO in lažje vam bo. A naj bo to dovolj promocije za naše društvo, odloči- tev o včlanitvi je vaša. Naj napišem še malo o našem prednovoletnem srečanju ILCO Ljubljana in Varaždin. Naš požrtvovalni predsednik Zoran Terglav nam je or- ganiziral po mojem mnenju do zdaj najlepše srečanje. Ne morem prehvaliti, kako je to bil lep izlet, lepo doživetje in druženje – prava

»žurka« za naše ranjene duše. Ko sem nas opazovala, bi človek rekel, pa kaj tem manjka, kakšni invalidi so to? Na nek način je to res, mi znamo živeti bolje in se veseliti vsakega trenutka. Ko si enkrat doživel tako preizkuš- njo, kot smo jo mi, si postavljen pred dejstvo, da imaš samo eno življenje.

V glavnem prekrasno srečanje z našimi Varaždinci in gosti drugih ILCO društev. Spo- znala sem nove prijatelje. Enkratno je bilo, zato želim našemu pred- sedniku vso srečo, zdravja v novem letu 2020 in naj nas še tako naprej vodi.

Hvala ti Zoran!
Vaša stomistka
Nada Frankovič

*Invalidsko društvo
ILCO Ljubljana je
društvo, ki ti da podporo
in upanje za nadaljnje
življenje.*

4 Varaždin

Zgodaj jeseni nam je naš predsednik pripravil presenečenje s predlogom, da bi tokrat imeli novoletno zabavo na Hrvaškem, pri prijateljih iz ILCO društva Varaždin. Bili smo navdušeni. Zelo veliko se nas je odzvalo. Vsi smo imeli v mislih, da se nam obeta čudovit izlet. Ni sem še bila v Varaždinu, pa tudi veliko drugih članov še ni bilo. Slišala sem pa veliko o lepoti tega srednjeveškega mesta.

Varaždin je mesto na severu Hrvaške, leži ob reki Donavi. Ima približno 47000 prebivalcev. Umeščen je med vinogradnimi griči Hrvaškega Zagorja. Je mesto baroka, mladih ljudi, glasbe, cvetja, koles ... Romantične ulice in trgi starega mestnega jedra so oder za številne dogodke in prireditve vse leto. Najbolj priljubljen je »Špancir festival«, festival baročne glasbe. Varaždin je tudi mesto angelov, »mesto v katerem spijo angeli« in imajo svoj muzej po zaslugi slikarja Željka Prsteca, ki je s svojimi motivi baročnih



angelov rodnemu mestu prisrbel ta vzdevek.

Mesto ima pestro zgodovino, saj je bilo na križišču pomembnih srednjeveških poti. Prvič je bil Varaždin omenjen leta 1181. Ohranjena baročna urbana celota vsebuje veliko spomeniško in umetniško dediščino.

Na sprehodu po ulicah so številne palače, vile, ponasa se z najstarejšo mestno hišo v Evropi, ohranjene so »cimre« - simboli, s katerimi so obrtniki označevali svojo dejavnost v srednjem veku. Varaždin ima kar enajst cerkva, tri samostane in katedralo. Obdan je s sprehajališči in parki, ima pa tudi eno najlepših pokopališč na Hrvaškem. Ljudje v njem si prizadevajo, da bi mesto ostalo lepo, uglajeno, poduhovljeno, hkrati pa veselo in zabavno. To jim nedvomno uspeva. Nas ni pustil ravnodušne. Še eno mesto ki ima dušo. Bilo je zelo lepo.

Milka in Alma

5 Silvestrovanje v Varaždinu

13. in 14. decembra 2019 smo se iz Ljubljane odpeljali na »silvestrovanje« v Varaždin. Tokrat je bilo prvič, da smo lahko uživali kar dva dneva. V gostišču »Štefanova klet« smo bili izredno lepo sprejeti. Pogostitev je bila na nivoju, osebje prijazno. Ob prijetni glasbi smo peli, plesali in se družili. Obiskal nas je tudi Božiček, ki je imel za vsakega darilo. Zabavali smo se pozno v noč.

Naslednji dan smo se po zajtrku odpravili v mesto Varaždin. Z vodnico smo si ogledali

lepo okrašeno mesto in njene znamenitosti. Mesto Varaždin je »mesto angelov«.

Po dobrem kosilu v hotelu smo se polni lepih vtisov odpeljali proti Ljubljani.

Iskrena hvala za prečudovito dvodnevno »silvestrovanje«. Organizacija je bila odlična, družba še boljša. Zoranu in ostalim, ki so pomagali pri organizaciji: hvala za ves trud.

Darka, Olga, Lidija



6 Varaždinske toplice



Minilo je dve leti, odkar sem se pridružila ILCO društvu. Dragi vsi moji prijatelji, vesela sem, da ste me sprejeli. Z vami sem preživela čudovite dni. Imeli smo se krasno na morju, na izletih, kjer smo se družili.

Ko smo bili dva dni v Varaždinskih Toplicah, je bilo nepozabno. Zjutraj smo se odpravili z avtobusom, ko sem vstopila, je bilo razpoloženje že čudovito. Odpeljali smo se do gostilne Štefanova klet v Varaždinu, kjer so nas za začetek pozdravili z aperitivom. Med sabo smo se pozdravili in ni manjkalo objemov in poljubov. Začelo se je s kosilom in glasbo. Po kosilu in kozarčku dobrega vina pa smo bili že prijetno razpoloženi tudi za ples. Imela sem se krasno v družbi tako veselih in pozivnih prijateljev. Sledila je večerja, nato pa je prišel Božiček, ki nas je obdaroval z darili. Tako smo rajali in se veselili do polnoči, nato pa se odpravili z avtobusom v deževno noč. Odpeljali smo se v Varaždinske Toplice, kjer smo prenočili. Drugi dan smo se po zajtrku odpravili na ogled Varaždina. Imeli smo še kosilo. V večernih urah pa smo se z lepimi spomini in malo utrujeni vračali proti domu.

Majda Hasičić



7

COVID-19

Prestopno leto je res nekaj posebnega, že sam začetek je nakazoval, da se bodo dogajale čudne stvari. Dva meseca v tem letu sta lepo minila, marec pa se je kar naenkrat sprevrgel v nočno moro, vsaj za nekatere, ki so zapadli v »koronavirusno preganjavico«.

Virus Sars-Cov-2 je nekatere zelo povezal, za nekatere pa je bila razglašena epidemija polomija, saj niso ali nismo navajeni življenja brez stikov. Začetni tedni epidemije so bili priložnost za počivanje, kasneje pa se je začel čas v osamitvi vleči in za nas, ki se radi srečujemo z ljudmi, je bilo kar težko. Meni druženje v Invalidskem društvu ILCO Ljubljana ogromno pomeni, zato sem bila zelo vesela vsakega klica, samo da smo se slišali in malo poklepetali. Seveda smo tudi pojamrali, a smo si obljubili, da se bomo takoj po epidemiji spet videli. Navajeni smo objemov, za katere pa bomo še nekaj časa prikrajšani, saj previdnost ne bo odveč tudi potem, ko bo epidemije konec.

Klicali so tudi novo operirani. Vem, da se je težko sprijazniti z novo podobo in funkcijo telesa. Vem, da je čisto normalno, da si človek želi, da stome ne bi imel, zato me vprašanje o tem, kako bi se dalo stomo zapreti, ni presenetilo. Vendar pa moram povedati, da kot oseba s

stomo – prostovoljka nisem pristojna za dajanje nasvetov o tem. S takimi vprašanji se mora oseba s stomo obrniti na svojega zdravnika, saj je on tisti, ki najbolje ve, kakšno je vaše zdravstveno stanje in katero zdravljenje je najprimernejše za vas. Sama lahko povem samo svoje stališče, ki je plod lastnih izkušenj z boleznijo in stomo. Meni je stoma rešila življenje, rešila me je tegob, ki so me spravljal v zadrego in slabo voljo. Jaz in moja stoma se odlično razumeva in zato bom stomistka za vedno.

Nekatere je karantena pahnila v malodušje, v razmišljanje o zdravstvenem stanju in bolečinah. Glede na to, da smo preživeli težke bolezni, nas je virusa upravičeno strah. Vendar pa lahko strah preženemo tudi s tem, da se držimo ukrepov, kot so pogosto umivanje rok, razdalja med osebami in predvsem, da ostanemo doma, če se slabo počutimo.

Drugače pa mislim, da nas virus ne sme čisto ohromiti. Sama sem že z mislijo na našem dopustu v Savudriji, kjer se bomo spet družili in veselili in najbrž bomo vsi hitro pozabili mesece, ki smo jih preživeli v karanteni.

Naj že pride sonce in poletje, da odložimo skrb in pozabimo na tegobe!

Renata Laznik

8

Oddih v Rogaški Slatini

Vsako leto se veselim bivanja v apartmaju »Ljubljanskega doma« v Rogaški Slatini. Tja zahajam že odkar sem se včlanila v Invalidsko društvo ILCO Ljubljana. To mi predstavlja teden dni odklopa in možganov na OFF.

Zadnja štiri leta je še posebej prijetno, ker imava teden zase dve babici. Branka Petek je mama moje snahe Katarine in babica, ki dopustuje z mano. Po prvem najinem skupnem bivanju v Rogaški Slatini sva se odločili, da bo ta najin teden užitka za naju postalo kar tradicionalno.

In res to je teden smeha, joka, radosti in dobre volje. To je najin terapevtski teden, teden pogovorov, plavanja, pohajkovanja in lenarjenja. Domov se vrneva prerojeni, polni energije pripravljeni na nove izzive, ki nama jih prinaša življenje.

Zavedam se, kako pomembno je imeti ob sebi srčne in iskrene ljudi, zato sem zelo hvaležna, da so se najine poti prekrizale in da zdaj z Branko del življenjske poti opravljava skupaj. Čeprav se med letom ne vidiva in ne slišiva pogosto, pa vseeno vem, da je nekje z menoj v mislih, tako kot sem jaz z njo.

Rada bi se zahvalila vsem, ki mi omogočijo bivanje v teh apartmajih: HVALA VAM!

Hkrati pa pozivam vse člane, naj izkoristijo to čudovito priložnost in prečudovito lokacijo za razvajanje ob terapijah. LE SPROŠČENO TELO, JE LAHKO ZDRAVO TELO!

Ksenija Oblak

Babica

Babica prijazna
je, vedno pomaga
ti in marsičesa
te nauči srečo
imaš če babico
imaš če je nimaš
smola je ker dolga
je.

Ema Oblak, 8 let

9

Obisk



Naš planet je zelo živahen in nas nenehno opozarja, da ni nič samoumevno, da se nenehno vse spreminja in da moramo biti pripravljeni na presenečanja, izzive. Tokrat smo dobili nenavaden obisk, ki smo mu hitro zaprli vrata. Presenetil nas je, ker je nevaren, silovit, zato smo se mu raje umaknili in ga pustili, da občuti vso sivino nezaželenosti. Po dveh mesecih se je umaknil ali pa samo potuhnil. Pustil nam je čas za razmislek. Mogoče je to tudi čas, da bolje spoznamo njega in tudi sami sebe.

Izkazalo se je, da so ljudje, velikim omejitvam navkljub, postali prijaznejši, solidarnejši, pripravljeni smo si med seboj pomagati. V solidarni človeški skupnosti se počutimo varno, manj nas je strah, zato je bilo veliko lažje premagati ta siloviti obisk.

Ostanite pogumni, solidarni in predvsem: ostanite zdravi!

Milka Retrovič

10

Delovanje in programi društva v letošnjem letu pred in v času epidemije

Pozdravljene drage članice in člani
V začetku leta nam je uspelo izvesti veliko dogodkov: aktivno plavanje v Podčetrtku, ogled Jelenovega grebena, ogled in izvajanje eksperimentov v planetariju, prostovoljstvo v bolnicah in na domu, srečanje prostovoljcev in aktivnih članov društva, razgovori s svojci, osebami s stomo in prostovoljci, športne igre društva, sejo upravnega in nadzornega odbora, volilnega zbora članov za mandatno obdobje 2020 – 2024.

Leto se je začelo aktivno kot vsako leto doslej, a so nas od 13. 3. 2020 ustavili protikoronski ukrepi in uvedba karantene.

Vendar smo bili tudi v tej situaciji aktivni na nekaterih področjih. Seveda smo večji del aktivnosti opravljali od doma preko spletnih omrežij. Tako smo organizirali nekaj video konferenc in srečanj z našimi člani preko spletne aplikacije Zoom. Včasih smo se nasmejali, spet drugič smo nastalo situacijo kritizirali, vedno pa smo bili dobre volje in polni optimističnega pričakovanja, da bo kmalu prišel čas, ko se bomo znova srečali. Bilo je kar precej telefonskih klicev in vprašanj novo operiranih in njihovih svojcev, pogovorov in svetovanj. Nekateri so imeli

težave s stomo, kako se navaditi nanjo, kako jo negovati, ravnati z njo. Spraševali so nas o stomalnih vrečkah in drugih pripomočkih. Veliko je bilo tudi klicev psihološkega značaja zaradi osamljenosti ali drugih življenjskih situacij.

Naši prostovoljci so opravili nekaj obiskov na Onkološkem inštitutu UKC Ljubljana in na domu, kjer smo svetovali z našimi izkušnjami novo operiranim in njihovim svojcem.

V tem času smo tudi pripravljali članke za dve številki ILCOpisa, urejali dokumentacijo in sprotne tekoče zadeve na društvu. Pripravljali in urejali smo tudi vse potrebno za našo novo spletno stran.

Tako moram priznati, da smo bili kljub karanteni zelo aktivni, kolikor so seveda razmere dopuščale.

A vseeno vsi komaj čakamo, da se snidemo in se v živo vidimo, se poveselimo, poklepeta-mo, saj se že vsi zelo pogrešamo.

Zoran Terglav

sms donacija

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMAS** 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

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

Poklic

Priimek

Datum rojstva

Ulica | naselje

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

1. zaposlen/a

2. upokojen/a

3. nezaposlen/a

4. drugo/opiši

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

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

- NE
- ŠE V TEKU
- DA (ustrezno obkrožite):
70 % 80 % 90 % 100 %

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....

ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:

.....



Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma
2. ileostoma
3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

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

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

Datum

Podpis

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

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



Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

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

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.



KAKO DONIRATE DEL DOHODNINE?

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

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

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime

Priimek

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Davčna št | | | | | | | | | |

Pristojni davčni urad, izpostava

.....

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

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

Davčna številka upravičenca: **35366346**

Odstotek (%): **0,5 %**

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

Podpis

Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
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



ESTEEMTM
Enodelni sistem

PREDNOSTI

- IZBOLJŠAN FILTER**
Izboljšan filter zmanjšuje možnost zamašitve, 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

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...

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 dostavimo 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



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™



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

Izdajatelj: INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, uredniški odbor: ZORAN TERGLAV, RENATA LAZNIK, MILKA PETROVIČ, KSENIIJA OBLAK,
ilustracija in oblikovanje: PADALCI (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC), lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, tisk: GRAPHTECH

*medicinski pripomočki
ortopedski pripomočki
terapevtski pripomočki
pripomočki za nego stome
pomožna zdravila
pripomočki za diabetike
antiastrmastični 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**



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.

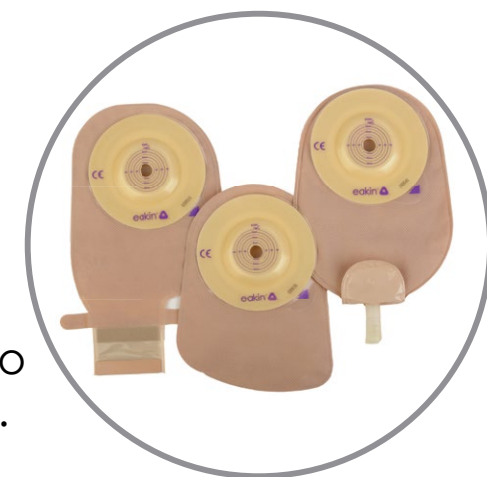


Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

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 prepoznate po nalepki Cashback pri vhodu.

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
- ali pa do nje dostopate preko brezplačne telefonske aplikacije, ki jo lahko prenesete s spodnjo QR kodo.

