

ILC(o)pris

GLASILO OSEB S STOMO



Lili Kovčič

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
23. številka
oktober 2020



Drage stomistke in stomisti, bralke in bralci,

dnevi od dvojne številke našega ILCOpis-a so zaradi dopustov minili bliskovito hitro, a smo omejitvam zaradi korone navkljub uspeli izpeljati nekaj dogodkov. Tako v triindvajseti številki našega ILCOpis-a lahko preberete, o našem pohodu na Socerb, ogledu Rakovega Škocjana, vzponu na Slivnico, pikniku, predavanjih, športnih dejavnostih in meritvah krvnega tlaka. Seveda smo tudi letos del poletja preživeli na rehabilitacijskem letovanju na morju. Poslanstvo našega društva je, da vam povemo in pokažemo, da se življenje s stomo ne konča. Ko okrevamo po operaciji, si povrnemo moč in se sprijaznimo s spremembami na našem telesu, lahko 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 spodbudijo k včlanitvi v društvo, saj je prijavnica za vas in vašega partnerja – svojca že v ILCOpis-u. Le izpolniti in poslati jo morate.

V društvu imamo tudi mrežo prostovoljcev, ki so se usposobili na izobraževanjih s kirurgi, psihologi in enterostomalnimi sestrami. Izobraževanja organizirata zveza invalidskih društev ILCO Slovenije. Prostovoljci pa se udeležujejo tudi različnih izobraževanj, ki jih organizira Univerzitetni klinični center Ljubljana. Prostovoljci smo vam na voljo pred operacijo, po njej in kasneje tudi na domu. Pomagali vam bomo s svojimi izkušnjami. Seveda nas morate poklicati. Željo, da bi se radi povezali z našimi prostovoljci lahko izrazite tudi zdravniku ali enterostomalnim sestram, ki vas bodo povezali z nami.

Zaradi lastnih izkušenj vam vsem, ki se soočate s težko boleznijo in invalidnostjo svetujem, da se vključite v ILCO društvo, saj smo skupaj močnejši in lahko hitreje najdemo rešitev za težavo, ki se vam zdi nerešljiva. Veseli bomo tudi vaših bližnjih: zakoncev, potomcev in drugih sorodnikov.

Več vključenih v društva ILCO, pomeni uspešnejše zastopanje naših pravic: 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 naštetá 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 začnete novo življenje. Kot oseba s stomo imate določene pravice in olajšave, vašemu delodajalcu pa pripada stimulacija za zaposlitev osebe s stomo.

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare - TO (postopek prične 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 s 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*

Šport in piknik

19. junij 2020 • V petek, 19. junija, smo organizirali predavanje »Srečno in zdravo življenje«, ki ga je vodila Tonja Gomzi Hrabar, dr. med.. Zdravnica nam je razložila evolucijo zob in prebavil od pradavnine do danes. Predstavila nam je tudi človekove prehranjevalne navade in poudarila, da smo ljudje že od pradavnine vsejedi. Povedala je, da moramo jesti raznoliko hrano, več obrokov na dan. Poudarila je, da je danes hrana slabše kakovosti, v njej ni toliko hranil, kot je bilo to v času naših prednikov. Dotaknila se je tudi naše odpornosti – ste vedeli, da je prav od zdravja našega črevesja odvisno, kako zdravi bomo? Mikrobiota predstavlja več kot 80 % našega imunskega sistema. Zato je tudi od tega odvisno, kako odporni smo na bolezni. Zdravnica nam je predstavila epidemije različnih nalezljivih bolezni v preteklosti ter se s tem navezala na trenutni Covid-19. Seveda smo imeli precej vprašanj, tako v zvezi s prehrano, kot s Covid-19. Dobili smo strokovna in jasna pojasnila, zato smo se spet veliko novega naučili. Po predavanju je bilo kar nekaj individualnih vprašanj, za kar si je zdravnica tudi vzela čas. Izvajali smo tudi meritve krvnega tlaka, imeli razgovore med osebami s stomo, svojci in prostovoljci.





Prostovoljci smo si izmenjali izkušnje o delu, obiskih na domu in v bolnišnicah. Ugotovili smo, da je bilo v času karantene veliko klicev, predvsem psihološkega značaja, saj je karantena za marsikoga predstavljala izziv in žal tudi izvor različnih stisk.

Organizirali smo tudi nekaj rekreativnih športnih dejavnosti: balinanje (prstomet), petanko, badminton, tako da smo poskrbeli tudi za športni duh.

Na dogodku se nam je pridružilo nekaj članov invalidskega športnega društva Ditra.

Ksenija je organizirala rekreativno zabavno igrico, z žara, za katerega je skrbel Jovo, pa je že pošteno dišalo. Ko smo poskrbeli za želodčke, pa so člani pripravili presenečenje za predsednika Zorana, ki je imel aprila med karanteno 60. rojstni dan. Prinesli so veliko čokoladno torto (po njegovem okusu) in prečudovito čestitko, seveda pa so mu tudi zapeli.

Naše druženje se je nadaljevalo do poznega popoldneva. Ni ga prekinila niti 20-minutna nevihta. Premaknili smo se na teraso pod streho, pobrisali klopi in mize in nadaljevali z druženjem.

Bil je res čudovit, aktiven, prelep dan.



Organizirali smo tudi nekaj rekreativnih športnih dejavnosti, tako da smo poskrbeli za športni duh.

potep

Lahkih nog,
naokrog

1 Rehabilitacijsko letovanje 2020 v Umagu

18. junij – 1. avgust 2020 • Letos nam je med izolacijo zaradi epidemije koronavirusa pogled še večkrat zašel na poletne mesece na koledarju, saj smo pogrešali družbo vedno nasmejanih članov našega društva. Na koledar pa smo pogledovali tudi zaradi skrbi, saj nas je bilo strah, da bo naše vsakoletno letovanje odpadlo. A na srečo ni. Tako smo letos letovali že osmo leto zapored.

Na Hrvaškem je manj gostov in nekatera letovišča sploh niso odprla svojih vrat. Tako je

bilo tudi z letoviščem Moj mir, zato smo letos letovali v Stelli Maris.

18. julija smo se odpeljali iz oblačne in hladne Ljubljane in se polni pričakovanj odpravili na popotovanje do Umaga. Zoran in Janez sta se na pot odpravila malo prej, da sta preverila, kje bomo nastanjeni. Med urejanjem še zadnjih formalnosti so nekateri že zlagali stvari iz avtobusa, drugi pa so na kavici počakali, da so njihove apartmaje počistili in pripravili zanje. Seveda pa niso pozabili preveriti, kakšna



sta plaža in bazen. Najbolj pa so nas razveselili z novico, da je morje tudi letos mokro in slano. Vreme je bilo za razliko od Ljubljane sončno in temperatura zraka je že dosegla 29 stopinj. Tako smo zaplavali v brezskrbne dneve, ki so jih popestrili dobra hrana in skupne dejavnosti.

Nismo pa samo lenarili. Poskrbeli smo tudi za svoje zdravje, saj smo imeli organizirane različne dejavnosti: jutranjo telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka, predavanje in pa seveda športni ribolov.

Naši ribiči z naloženimi ribami letos niso mogli popestriti počitniškega jedilnika, saj ulov ni bil preveč uspešen.

Imeli smo tudi predavanje oziroma okroglo mizo o stomi in pripomočkih v vročih poletnih dneh. Predavanje in razgovore je vodila Dragica Tomc, vms., ET., ki se ji ob tej priložnosti tudi zahvaljujemo za predavanje in vse odgovore na naša vprašanja.

Organizirali smo tudi Razgovore med stomisti, partnerji in otroki.

Sedem dni je minilo prehitro in prva skupina letovalcev je morala domov. Prihod nove skupine, 20. 7., smo pričakali z dobrodošlico in skupinskim slikanjem. Stari letoviščarji smo

radovedno poizvedovali, kako je doma, novi letoviščarji pa so spraševali o našem dopustu. Prva skupina se je odpeljala v Slovenijo, druga pa je dala »možgane na off« in začela uživati. Tudi v tem tednu smo imeli veliko različnih dejavnosti in aktivnosti, tako kot v prvi izmeni. Organizirali smo piknik in turnir v »balincanju« - prstometu v mešanih parih. Izvedli smo meritve krvnega tlaka, organizirali razgovore, na žalost pa nismo mogli izvesti predavanja, saj Dragica ni mogla priti zaradi obveznosti v službi.

Tudi drugi teden našega rehabilitacijskega letovanja je minil prehitro. Po nas je prišel avtobus, nas spotoma odpeljal na kosilo v kmečki turizem Hudičevce, nato pa smo polni novih moči odšli domov.

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je več kot polovica letošnjih dopustnikov že prijavila za rehabilitacijsko letovanje 2021, ki ga bomo organizirali, če nam bodo koronavirusne razmere in ukrepi dopuščali.

Vsi se že veselimo 9. letovanja in se najlepše zahvaljujemo našemu predsedniku Zoranu za organizacijo idiličnega in brezskrbnega dopusta.



Pohod po kraškem robu, školjčiščna sipina in razgovori

14. junij 2020 • V nedeljo, 14. junija 2020, smo skupaj z Invalidskim športnim društvom DiTra in Slovenskim društvom Transplant organizirali voden pohod po kraškem robu od Socerba do mejnega kamna. Pohoda se je udeležilo 65 pohodnikov iz vseh treh društev.

Zbrali smo se na parkirišču pri gradu Socerb, pojedli malico, dobili vodo za na pot in se odpravili. Pot nas je vodila skozi gozdičke in po planem. Na začetku poti je bilo še oblačno, kasneje pa nas je sonce izdatno ogrelo in ob hoji tudi pošteno prepotilo, nekaterim pa je pustilo tudi barvo. Do cilja smo potrebovali dobri dve uri, seveda s postankom. Pohod se nam je obrestoval, saj smo večino poti očudovali čudovit razgled na Koprski in Tržaški zaliv.

Ob povratku na grad Socerb, smo naredili še nekaj skupinskih fotografij in se odpravili do naravnega parka v Ankaranu, ki slovi po školjčiščni sipini. Sipina, poimenovana po dr. Janezu Drnovšku, je nastala iz materiala, ki so ga izkopali ob poglobljanju morja za Luko Koper. Mulj z morskega dna so odlagali v zaliv Polje. Ščasoma je dež iz navoženega materiala izpral blato in tako je nastala sipina ali tudi pokopališče školjk. Nekateri udeleženci izleta so si nabrali nekaj školjk, potem pa smo se

sprehodili skoraj do pristanišča Luka Koper in se nato odpravili na kosilo.

Čas pred in po kosilu smo izkoristili za pogovore med stomisti in svojci. Pogovarjali smo se o naših izkušnjah in ker smo se tokrat srečali ljudje z različnimi invalidnostmi, smo si izmenjali tudi te izkušnje. Člani društva DiTra so namreč tisti, ki so morajo zaradi svoje bolezni hoditi na dializo ali pa so jim tranplantirali ledvico, člani društva Transplant pa so osebe s presajenim organom. Ugotovili smo, da so po eni strani naše invalidnosti zelo različne, po drugi pa se srečujemo z veliko podobnimi situacijami. Strinjali smo se, da je za invalide in društva zadnja leta vedno slabše poskrbljeno.

Po kosilu smo še posedeli in se sproščeno pogovarjali, pa tudi kakšen vic je padel.

Dan je bil res čudovit. Sončno, čudovito vzdušje in enkraten program, dobre volje in pozitivne energije pa je bilo za izvoz. Pozno popoldne pa smo se prijetno utrujeni, a zadovoljni z lepo preživetim dnevom, odpravili vsak proti svojemu domu.

*Sončno, čudovito
vzdušje in enkraten
program, dobre
volje in pozitivne
energije pa je bilo
za izvoz.*



Pohod od Rakovega Škocjana na Slivnico



20. avgust 2020 • V četrtek, 20. avgusta 2020, smo v okviru posebnega socialnega programa na državni ravni organizirali enodnevni pohod na Slivnico. Pohoda se je udeležilo 42 pohodnikov. Ob 7.30 smo se zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani in se z avtobusom odpeljali proti Cerknici. Spotoma smo pobrali še nekaj naših članov, na Uncu pa vodnika Igorja.

A tokrat nismo šli samo na pohod. Pod vodstvom Igorja smo si spotoma ogledali naravne znamenitosti Rakovega Škocjana, med drugim veliki in mali naravni most. Izvedeli smo veliko novih stvari, od zgodovine jam, vrtač, pokrajine, kako so ljudje v teh krajih živeli v preteklosti, o velikih in malih živalih, ki živijo na tem področju. Prvi del pohoda in ogledov je z malico trajal štiri ure.

Nato smo se z avtobusom odpravili čez Cerknico proti Slivnici. Nekateri so na vrh Slivnice podali že peš iz Cerknice, druge pa je avtobus zapeljal bližje Slivnici.

Vrh Slivnice (1114 m) so dosegli vsi pohodniki, z malo pomoči celo članica Monika s hojco, saj čaka operacijo kolkov. Z vrha smo se spustili do razgledne točke, kjer nam je vodnik Igor veliko povedal o Slivnici in Cerkniškem jezeru. Povedal nam je tudi nekaj zgodbic in seveda ni po-





zabil na cerkniško znamenitost – čarovnice, ki se po ljudskem izročilu zbirajo prav na Slivnici. Odpravili smo se v Planinski dom na Slivnici, kjer nam je osebje postreglo šilce kratkega, odličen ričet z mesom in sladico. Zelo smo uživali na čistem zraku in sončnih žarkih. Na ploščadi pred domom smo organizirali tekmovanje, prvič na višini 1075 m, v balin-canju (prstometu) in v žoganju. Na veliko pre-senečenje se je tekmovanja udeležila večina pohodnikov. Tekmovali so zelo zavzeto, bor-beno, z dobro voljo in predvsem »fer«. Čas pred in po kosilu smo izkoristili tudi za pogovore med stomisti, svojci in otroki. Po-govarjali smo se o naših izkušnjah. V poznih popoldanskih urah smo se odpravili še na Bloško jezero, kjer smo se popolnoma sprostili in osvobodili misli ter se naužili zra-ka in čudovite pokrajine. Sončen dan, čudovito vzdušje in enkraten program so nas spravili v dobro voljo, zato je bilo pozitivne energije za izvoz. Ob 19. uri smo se prijetno utrujeni, a zadovoljni z lepo pre-živetim dnevom, z avtobusom odpravili proti Ljubljani in nato vsak proti svojemu domu. Vsi se zahvaljujemo Zoranu za čudovito or-ganiziran dan.

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).



ILC

Vse teče

*Vse teče, nič se ne povrne
in nič ne pride več nazaj;
nikoli val se ne obrne,
sijoča zvezda se utrne,
v temi zgubi se njen sijaj.*

*Mi vsi smo kakor na palubi
in plovemo v neznano stran;
zato trenutka ne izgubi
in, ker s teboj potuje, ljubi,
dokler ti svetli čas je dan.*

*Predana bitja, glej, otroke,
mladost, ki vre in ki trpi;
glej trud moža, glej stare roke
in luč ljubezni pregloboke:
glej svoje matere oči.*

*Še kar se tebi v prsih skriva,
vse: up in borbo, strast, bridkost,
kar hraniš kakor dobra njiva,
kar medlo v tebi se preliva,
vse glej in ljubi vso skrivnost.*

*A glej na vse kot iz daljine,
kot da že nič več tvoje ni,
kot da bi gledal na spomine,
na ladjo, ki s teboj izgine,
na luč, ki se v megli gubi.*

Na naslovnici

*Lili
Novy*

V nekdanji dom pesnice in prevajalke Lili Novy (24. 12. 1885 – 7. 3. 1958) na Starem trgu 11 a v Ljubljani vstopimo skozi temna vrata nad katerimi bdi kip Molčalca ali Schweigerja po nemško, zato hiši pravijo tudi Schweigerjeva hiša. Temna vrata (1941) pa je tudi naslov pesničine prve pesniške zbirke. Druga, ki je izšla po njeni smrti, nosi naslov *Oboki* (1959), saj se do stopnišča, ki vodi v pesničino nekdanje stanovanje pride po obokanem hodniku. Lili Novy je najprej pisala v nemščini samo zase, ko pa je pesmi prebral njen mož, jo je nagovoril k objavi. Ker je bila po materi Slovenka, je prebirala tudi slovenske pesnike in jih prevajala v nemščino, v slovenščino pa je prevajala nemškega pesnika Goetheja. Tako

si je utrla pot med slovenske pesnike in pisatelje, ki sprva niso bili prav navdušeni nad njeno družbo. Anekdota pravi, da so ji v gostilni Kolovrat pripravili prav poseben sprejem: slekli so hlače in ji pokazali zadnjice. A to je ni prestrašilo, prav nasprotno, zdelo se ji je celo duhovito. Kako desetletje kasneje so na njeno pobudo ustanovili Ligo lepe lenobe ali LLL, namenjeno izmenjavi mnenj o književnosti in umetnosti. V času Druge svetovne vojne je skrbela za svoja vnuka, saj so njuno mamo odpeljali v internacijo. Takrat je pisala tudi otroške pesmi, ki jih lahko preberemo v zbirkah *Pika – poka* (1968) in *Majhni ste na tem velikem svetu* (1973). Po vojni se je zaposlila kot lektorica v Državni založbi Slovenije.



člani pišejo

Zgodbe, ki jih
pišejo življenja

1 Letovanje v Umagu

Umag, 1. avgust 2020 • Na morje smo se odpravljali malce zaskrbljeni in v dvomih, saj so nas svarili pred epidemijo Covid 19. A z možem Alojzem sva vseeno šla. Alojz je pred odhodom opravil še vse preglede za operacijo kile. Kar bo pa bo! Pa gremo!

V petek pred polnočjo sem prišla iz službe in moža še enkrat vprašala, ali res greva. Odvrnil mi je, da, seveda. Angela, ti kar pripravi kovčke in zjutraj gremo.

Sin naju je peljal do Unca, kjer naju je pobral ILCO-ov avtobus. Na morje smo prispe-li hitro, ker smo šli mimo Matavuna in na mejnem prehodu nismo dolgo čakali.

Na obali pred Stella Marisom nas je že čakal Zoran Terglav in nas peljal do apartmajev, kjer nas je pričakala skupina, ki je letovala pred nami. Bili so videti zelo zadovoljni.

Lepo so nas sprejeli, ne glede na Covid 19. Skupaj smo naredili nekaj gasilskih fotografij in po dveh se je prva skupina z avtobusom odpeljala domov.

Naša skupina pa se je nastanila v čudovitih klimatiziranih apartmajih s pogledom na morje. Nato so nam tisti, ki so letovali že s prvo skupino razkazali kamp in pokazali, kje imamo zajtrk in večerjo. Nameščeni smo bili en ob drugem, da smo se lahko spoznavali in družili, si pomagali, izmenjevali mnenja ... Vsako jutro smo telovadili. Veliko smo kartali in balinali. Skratka, bili smo kot ena velika družina.

Teden dni kar hitro mine in že smo se morali odpraviti proti domu. Povedali so nam, da se bomo ustavili pri Hudičevcu pri Slavini na kosilu.

Naših sedem pravljicnih dni se je prehitro izteklo in vrnili smo se v enolično življenje: vstani, služba, kuhaj, njiva, skopaj se, pa spat. Ja, jutri se vaja ponovi.

Naj mi vsaj ta zapis prinese 5 minut slave:

*Angela Modic in
stomist Alojz Modic*

*Bili smo
kot ena
velika
družina.*

2

Stella Maris

Bil je ponedeljek, ko me je Zoran poklical, da gremo na morje tokrat na novo lokacijo v Stella Maris. Bila sem prijetno presenečena, saj sem v tem kraju že preživljala dopust – pred več kot 40-imi leti. Po klicu sem razmišljala, da se bo prav zanimivo vrniti tja po tolikih letih. Spominjam se, kako nas je ob vstopu v kamp na desni strani pozdravila stara trgovinica, ki je bila tedaj pravo razkošje. Na levi strani naprej od recepcije je bilo močvirje preraščeno s trsjem in travo – pravo gojišče komarjev. Desno od obale je bil prostor za kampiranje, prikolice, desno od njih pa so bili bungalovi Standard operative Ljubljana (armiran penobeton). Zelo sem bila presenečena, ko smo se 25. julija pripeljali v Stella Maris. Takoj na vstopu nas je na desni strani pozdravila meni znana trgovinica, ki je zdaj v lasti Konzuma, dalje na desni je restavracija, kjer smo imeli zajtrk in večerjo. Na levi strani pa so iz takratne mlakuže naredili pravo laguno. Kamp so že pred leti preselili na drugo stran ceste, o bungalovih pa ni bilo ne duha ne sluha. Na prostoru, kjer so bile prej prikolice, je naselje vil-apartmajev z lično urejeno okolico. Na mestu starih bungalovov pa so zrastle več-

nadstropne stavbe z apartmaji. Moram reči, da so naredili pravi čudež.

Na vhodu nas je pričakal Zoran in usmeril voznika avtobusa na cilj. Tu smo morali malo počakati, da so apartmaje pripravili za vsetev. Z Ružico sva se takoj, ko sva razpakirali, odpravili na potep ob obali in si ogledali Stella Maris resort, ki je poln plaž v senci borovcev. V bližini je najboljši teniški teren na Hrvaškem, kjer organizirajo ATP tekme. Tu je veliko igrišč za otroke, bazen in barčkov ob obali, kjer si lahko privoščiš osvežitev s kavo ali hladno pijačo. Zvečer smo se zbrali pri apartmaju Zorana in Renate, ki sta nas informirala o obveznostih (podpisali smo papirje, ki so bili potrebni za naše bivanje). Povedala sta nam, da bomo imeli dvakrat meritve tlaka, nato pa sta nas po bližnjici odpeljala do restavracije.

Tako se je pričel naš enotedenski oddih v Stella Maris resortu. Videvali smo se pri zajtrku in večerji, čez dan pa smo se razpršili v manjše skupinice – zaradi upoštevanja protikoronskih ukrepov. Z Ružico sva jo po vsakem zajtrku in popoldanskem počitku mahnili v smeri Katora, kjer sva odkrili pravi prostor za plavanje. Čista in globoka voda je



Resort Stella Maris je poln plaž v senci borovcev, veliko je igrišč za otroke, bazen in barčkov ob obali.



bila božanska. Pogosto se nama je pridružil Jože in, kapo dol, plaval jez nama do boj, kar je za njega vredno vseh pohval.

V četrtek smo organizirali piknik v senci oljke s pogledom na luk (Zoran in Renata sta ga organizirala, se razume). Med prijetnim klepetom in izmenjavo vseh mogočih izkušenj, se je ob peki perutničk, reberc, čevapčičev grel naš žar mojster – kdo drug kot naš Zoran. Mmmm, kako je bilo okusno, tudi priložena zelenjava in pijača so dobro deli. Imeli pa smo tudi dva mlada natakara – Tamaro in Gala. Zadnje večere sem se z veseljem pridružila skupini, ki je igrala remi. Ura je kar prehitro tekla in že smo se morali posloviti od prijetnega dne. No, pa saj nas je že čakal naslednji dan. Prehitro je prišel zadnji dan, ko smo se morali posloviti in se odpeljati proti domu. Toda za pikico na i smo se v Sloveniji ustavili na ekološki turistični kmetiji Hudičevce, ki se s turizmom ukvarja že od leta 1970. Tu nas je pričakalo kosilo z okusno domačo hrano. Pozno popoldne smo prispeli v Ljubljano, kjer smo se poslovili, si zaželeli vse dobro in seveda na čim prejšnje ponovno snidenje.

Marija B.



3 Piknik in predavanje

Prvo polovico letošnjega leta lahko povzamemo z rekom: »Slab začetek, dober konec.«. Vsaj za naše društvo lahko tako trdim.

Po karanteni zaradi preprečevanja širjenja bolezni COVID-19, smo se člani našega društva prvič srečali v petek, 19. junija, v Ribiškem domu na Barju. Polni pričakovanj in prepričani, da bomo preživelili lepo srečanje, smo s pripravami začeli že zgodaj zjutraj.

Ob 10. uri smo imeli predavanje o prehrani in življenju s stomo. Predavala nam je zdravnica Tonja Gomzi, dr. med., ki je na srečanje prišla s svojim zvestim štirinožnim prijateljem. Z zanimanjem smo poslušali predavanje, po njem pa smo imeli veliko različnih vprašanj, na katera je zdravnica odgovarjala predano, strokovno in predvsem tako, da je lahko njena pojasnila razumel vsak. Po predavanju smo bili že kar malo lačni in žejni. Malo zato,



ker smo se pogovarjali o prehrani, hkrati pa je do nas že prišel omamen vonj Jovovih dobrot z žara.

S člani našega društva in Invalidskega športnega društva DiTra smo se veliko pogovarjali o času karantene, o osamljenosti, ki smo jo doživljali v tem času, ko se nismo mogli srečevati.

Zato smo bili še toliko bolj veseli, da smo spet skupaj in da smo se tako odlično ujeli tudi s člani DiTre. Naš predsednik Zoran Terglav je med karanteno praznoval 60. rojstni dan, na kar seveda nismo pozabili. Po navadi je prav on tisti, ki poskrbi za presenečenja in praznovanja drugih članov, tokrat pa smo ga presenetili mi z njemu najljubšo čokoladno torto. Presenečenje za Zorana je uspelo, vse skupaj pa nas je presenetil dež, ki pa ni skalil veselega vzdušja na pikniku.

Renata Laznik



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

**Za brezplačni
vzorec pokličite
080 15 45**

 **ConvaTec**

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

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

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: GRAPTECH

*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.

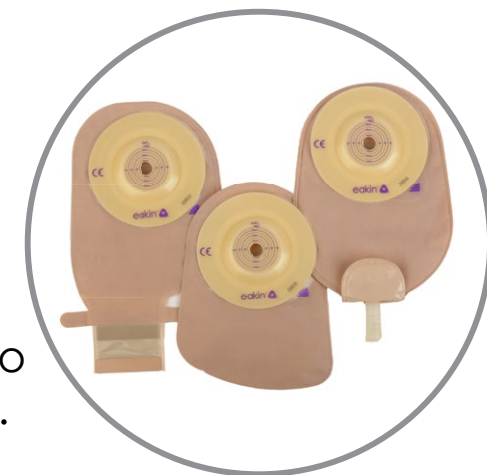


Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

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 vходу.

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

ILCO Cashback kartico lahko dobite:

- na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- pri članih Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- na www.ilco-si.org
- ali pa do nje dostopate preko brezplačne telefonske aplikacije, ki jo lahko prenesete s spodnjo QR kodo.

