

ILC(o)pris

GLASILO OSEB S STOMO



ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
26. številka
december 2021



Drage stomistke in stomisti, bralke in bralci,

pred vami je že šestindvajseta številka našega ILCOpis-a, kar pomeni, da vas že sedem let uspešno seznanjamo z dogodki in aktivnostmi našega društva, pa tudi s pravicami oseb s stomo in različnimi strokovnimi članki.

Letošnje leto je bilo kar zahtevno in nepredvidljivo, saj je bilo zaradi Covid-19 in ukrepov za preprečevanje te bolezni zelo težko načrtovati in izvajati dogodke. Kljub vsem omejitvam, nam je vseeno uspelo izvesti kar 55 različnih dejavnosti in 3 stalne celoletne dejavnosti.

Nekaj o tem, kar smo počeli v zadnjih treh mesecih, si lahko preberete v tej številki. Še več pa vas čaka na naši spletni strani <http://www.ilco-si.org>, kjer smo za vas zbrali vse, kar bi vas utegnilo zanimati. Seveda smo vam na voljo tudi po telefonu, saj so v našem društvu tudi člani – prostovoljci, ki so posebej izurjeni za pogovore z osebami s stomo. Konec koncev je pomoč in skrb za kakovostno življenje oseb s stomo glavno poslanstvo našega društva.

Nenehno poudarjamo: življenje se s stomo ne konča! Prav z njo vam je bila dana nova možnost, da živite malce drugačno, a vendarle kakovostno življenje. Dokaz za to trditev smo zelo aktivni in zadovoljni člani našega Invalidskega društva ILCO Ljubljana.

Po izkušnjah zdravnikov in enterostomalnih sester novo operirane osebe s stomo hitreje okrevajo in so v boljši psihofizični kondiciji, če so včlanjene v enega izmed ILCO društev. Prav prostovoljci naših društev nudijo pomembno psihično oporo, za katero zdravstvenemu osebju pogosto zmanjka časa. S svojimi osebnimi izkušnjami so pomemben vir informacij in napotkov, še posebej v situacijah, s katerimi tisti, ki stome nimajo, nimajo izkušenj.

Mogoče vas ravno zgornje vrstice spodbudijo k včlanitvi v naše društvo. Prelistajte ILCOpis, v njem boste našli tudi prijavnico zase in za svoje bližnje.

Dragi moji, leto 2021 je bilo leto z ogromno omejitvami, ukrepi in odpovedovanji, vendar smo ga vseeno srečno preživeli. Lepo preživite njegove zadnje dni in pogumno zakorakajte v leto 2022.

V prihajajočem letu vam želim veliko zdravja, sreče, zadovoljstva, razumevanja, poslovnih uspehov. Predvsem pa vsem nam želim, da bi virus, ki nas ogroža končno le omagal ter da bi se naše življenje vrnilo v predkoronavirusne tirnice.

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)
- invalidnine za telesno okvaro – denarno nadomestilo za telesno okvaro
- 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

1 Zdrava prehrana, plavanje, kultura in piknik

18. avgust 2021 • V sredo, 18. avgusta, smo se ob 8. uri zbrali na Parmovi ulici in z avtobusom odpeljali proti Šmarješkim toplicam. Dan smo pričeli s predavanjem o zdravi in uravnoteženi prehrani, ki ga je vodila gospa Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije. Poudarila je raznovrstnost hrane,

pogostost hranjenja ter dejstvo, da moramo uživati predvsem veliko raznobarvne zelenjave. Prav tako moramo paziti na količino zaužite hrane pri obrokih. Hranila (ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine, minerale in ostale sekundarne komponente) moramo v pravem razmerju v prvi vrsti dobiti





predvsem iz hrane. Le pri določenih boleznih ali specifičnih potrebah zaradi zdravstvenega stanja se priporoča še prehransko dopolnilo. Posamezno živilo vsebuje le nekatera hranila in nikakor vseh, zato je nujno, da v naše obroke vključujemo zelo različno hrano. Pogoji, da res dobimo dovolj hranil iz živil, je tudi, da je hrana sezonska (dozorela na soncu), lokalna ter mehansko in termično pravilno pripravljena. Po predavanju je bilo precej vprašanj, tudi individualnih, na katera je gospa Janja prijazno odgovorila.

Po predavanju smo se odpravili v zunanje bazene, kjer smo imeli rekreacijsko aktivno plavanje in druženje. Ob bazenu smo naredili tudi posebno skupinsko sliko. Odločili smo se, da se bomo pogumno fotografirali tako, da lahko vidite, kako je videti stomalna vrečka in kako jo lahko prekrijemo. To je namreč eno najpogostejših vprašanj tistih, ki čakajo na operacijo in novo operiranih, ki jih skrbi, kako se bodo kopali, kako se obleči, da se stomalna vrečka ne bo videla in podobno.

Vreme smo imeli čudovito, saj temperatura zraka ni presegla 27 stopinj, voda pa je imela 25 stopinj Celzija, tako da smo se lahko pošteno naplavali.

Ob 15. uri smo se odpravili proti prireditvenemu prostoru, kjer smo na željo članov zopet organizirali nastope country plesne skupine Bizonke, ki je nastopila v pravih kavbojskih oblekah in nam predstavila različne plesne. Pevci ljudskih pesmi Studenček so nam zapeli in zaigrali nekaj veselih viž, ki so nam ogrela srca in nas spravila v dobro voljo.

Višek programa pa je bil ob ponovnem nastopu Bizonk, ki so tokrat nastopile v drugačnih kostumih in odplesale še nekaj zanimivih kavbojskih plesov. Program smo zaključili z večno Avsenikovo Na Golici.

Udeleženci so bili nad ponovnim kulturnim programom navdušeni, saj je bil malce drugačen kot po navadi, nastopajoči pa so s svojo energijo poskrbeli, da nikomur ni bilo žal, da se je dogodka udeležil. Nekateri člani so se naučili tudi nekaj korakov country plesov. Ker je z žara že pošteno dišalo, smo hitro poskrbeli za želodčke. Ob hrani in pijači smo se prijetno družili in si izmenjali mnenja ter izkušnje z različnih področij.

Med pogovori in veselim druženjem, je čas spet prehitro tekkel: kar naenkrat je bilo že pozno popoldne in tako smo se ob 19. uri odpravili na avtobus in se odpeljali proti domu.

2

Čistilna akcija »za čisto Ljubljano«



18. september 2021 • V soboto, 18. septembra 2021, smo skupaj s Turističnim društvom Ljubljana organizirali čistilno akcijo.

Pogoj za udeležbo je bil PCT in upoštevanje vseh veljavnih pravil in ukrepov za preprečevanje koronavirusne bolezni.

Kakor vam je že znano, s Turističnim društvom Ljubljana sodelujemo že vrsto let. Na žalost pa so se odločili, da bodo prenehali z delovanjem in bodo društvo ukinili, zato je bila ta čistilna akcija najbrž zadnja.

Ob 9.30 smo se zbrali pod prulskim mostom, kjer so nam postregli s kavico. Bili smo dobre volje in druženje nam je bilo spet v izredno veselje, hkrati pa smo bili tudi žalostni, ker se z ukinitvijo Turističnega društva Ljubljana zaključuje naše dolgoletno druženje spomladi in jeseni.

Nato so nam razdelili rokavice, vrečke za smeti, sendviče in vodo, ker se tudi tokrat zaradi ukrepov po akciji nismo smeli vrniti in se družiti pod mostom. Sledilo je še tradicionalno skupinsko fotografiranje in odšli smo v akcijo po dobro znanem rajonu od Špiče, ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega. Med pobiranjem odpadkov nas je sonce kar pošteno ogrelo.



Tudi tokrat smo pobrali veliko odvrženih plastenk, pločevink in nakupovalnih vrečk in veliko nemarno odvrženih zaščitnih mask, za katere smo ugotavljali, da jih je bilo še več kot v spomladanski akciji. Napolnili smo precej vreč za odpadke in ponovno ugotovili, da so čistilne akcije še kako potrebne, če hočemo imeti čisto okolje.

Zbrane odpadke smo odvrgli v pripravljene zabojnike. Ob povratku smo si še enkrat vzeli čas za skupinsko fotografiranje, nato pa smo se ustavili pred Afrika lounge barom, kjer smo se odžejali in si malo odpočili. Ker se je letos naša čistilna akcija zaključila najbrž za vedno, smo se malo dlje poslavljali in z grenkim občutkom, da je konec nečesa pomembnega, kar je zapolnjevalo naše življenje, odšli vsak proti svojemu domu.

Vedno znova ugotavljamo, da nam v prijetnem vzdušju ni težko pobirati odpadkov z bregov Ljubljane in Grubarjevega prekopa. Poleg tega pa smo po čistilni akciji vedno zelo ponosni, zadovoljni in polni energije, saj vemo, da smo spet naredili nekaj dobrega zase in naše okolje.

Zato bo treba najti nov način za organiziranje te dejavnosti.



potep

*Lahkih nog,
naokrog*

1 Srečanje in pohod z društvom laringektomiranih

7. avgust 2021 • V soboto smo se z nekaterimi našim člani udeležili pohoda na Sveto Kuni-gundo, ogleda muzeja, piknika in razgovorov, na katerega so nas povabili iz Društva larin-gektomiranih Slovenije. Ob prihodu so nas pričakali s kavico in malico. Spoznavali smo se, malce poklepetali, nato pa smo se odpravili na Kunigundo. Ta gora ima več imen. Domačini ji pravijo Gora, mi smo ji rekli Kunigunda, pravijo ji pa tudi Šentjungert.

Narava nam je poklonila lep dan: vroč sončen, brez vetra in dežja. Tako smo po dobri uri do-segli vrh. Z Gore je, kljub njeni skromni viši-ni, lep razgled. Proti vzhodu je hribovit svet proti Vojniku, Šentjurju in na Kozjanskem s Konjiško goro, Bočem in Donačko goro, v bli-žini pa vidimo naselje Šmartno v Rožni doli-ni in Šmartinsko jezero. Na jugu je Savinjska dolina s Celjem, Petrovčami, Žalcem in Šem-petrom na levem bregu Savinje ter Grižami





in Preboldom na desnem bregu, ob vznožju Posavskega hribovja z Maličem, Bukovico, Homom, Gozdnikom, Mrzlico, Golavo, Reško in Veliko planino. Na zahodu vidimo gornji del Savinjske doline proti Braslovčam pod vznožjem Dobrovelj, na severni strani doline pa je Ponikevska planota z Goro Oljko, naprej proti zahodu pa vidimo Menino planino, Veliki Rogac, Raduho in vrhove vzhodnega dela Savinjskih Alp z Ojstrico. Na severni strani je v bližini Paški Kozjak, zadaj pa Uršlja gora in Pohorje.

Spočili smo se, naužili lepe narave, čistega zraka in razgleda ter se odpravili na naše izhodišče. Tu je z žara že prav prijetno dišalo po dobrotah, na mizah so bile slastne sladice, ki so jih spekle nekatere članice društva laringektomiranih.

Ob prijetnem druženju smo si izmenjali nekaj izkušenj, se pogovorili o različnosti naših invalidnosti in situacijah, s katerimi moramo živeti ter o pravkar sprejetem zakonu o povrnitvi nadomestila invalidnine za telesno okvaro.

Bil je res čudovit prijetno aktiven dan preživeti v čudoviti družbi, polni dobre volje in pozitivizma.



predavanje

*Vedno se je dobro
kaj novega naučiti*

1 Delavnica, meritve in predavanje

14. oktober 2021 • Ob 10. uri smo v dvorani društva organizirali delavnice ročnih spretnosti, meritve krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov, krvnega tlaka in predavanje psihologinje.

Za dobrodoščilo nas je prijazno pozdravil naš predsednik Zoran ter nam zaželel lep delovni dan, dobre izvide na meritvah in čim več koristnih informacij.

Dan smo pričeli s predavanjem Renate Močnik, diplomirane psihologinje na temo »Stres in depresija v času Covid-19«. Povedala je, da se je v tem času povečalo število oseb z depresijo, stresom, občutkom nelagodnosti, zaprtostjo vase ipd. (po podatkih primerjalne tabele 2019 – 2021). Razložila nam je, kako lahko delno tudi sami vplivamo na ta stanja oziroma jih omilimo. Predlagala je, da ko pri sebi opazimo katerega izmed naštetih stanj, na to opozorimo svojega osebnega zdravnika, saj nas ta lahko napoti na pogovor s posebej za to ustanovljenimi strokovnimi ekipami, ki jih ima vsak zdravstveni dom. Predavanje je bilo zelo koristno, seveda smo spet imeli veliko vprašanj, na katera je psihologinja z veseljem odgovorila. Po predavanju se je začela delavnica ročnih spretnosti. Vodila jo je mentorica Marija Turk,



ki je s seboj prinesla nekaj ustvarjalnega materiala, nekaj smo ga imeli na društvu, nekaj pa so ga prinesli člani. Tokrat smo izdelovali jesenske dekoracije. Vsak je imel svojo zamisel, v katero je vložil veliko svojega truda. Ko



so vsi pokazali svoje izdelke, smo si jih občasno ogledovali, saj so izgledali, kot da bi jih izdelali profesionalni aranžerji.

Med nas so prišli novi stomisti, ki smo jih sprejeli z lepimi besedami o društvu ter jim povedali vse o naših veselih druženjih in poudarili, da nas je bolezen vse zbližala. Sicer ne moremo ravno reči, da smo veseli, ker smo zboleli, zagotovo pa lahko rečemo, da smo veseli, ker smo dobili novo priložnost, da lahko živimo.

Tudi to še ni vse. Z nami so bile tudi medicinske sestre iz ZD Šiška, ki so nam v sosednjem prostoru preverjale krvni tlak, sladkor, trigliceride, holesterol. No, rezultati so pokazali, da imamo v življenju mogoče celo malce preveč sladkosti in da malce preveč zares jemljemo izrek »veselo je debelo«. Vseeno pa smo na koncu prijetno preživetega dopoldneva veselo poprijeli za vilice ter s slastjo pojedli malico, tudi kozarček vinčka je dobro del.

Malce smo še poklepetali, potem pa smo zadovoljno odnesli svoje izdelke domov. Poslovili smo se z željo, da bi letos lahko organizirali še eno delavnico ročnih spretnosti, ki bi jo namenili izdelovanju božičnih in novoletnih venčkov in okraskov.

*... zagotovo lahko
rečemo, da smo veseli,
ker smo dobili
novo priložnost
za življenje.*



2

Praznična delavnica in predstavitev pripomočkov

23. november 2021 • Ob 10. uri smo v dvorani društva organizirali delavnico ročnih spretnosti. Priredili smo jo na željo in pobudo naših članov. To je bila zadnja delavnica letos, zato smo nanjo povabili tudi tri proizvajalce



pripomočkov za nego stome.

Priprave na društveni dogodek so se pričele že dan prej, saj smo morali zaradi ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusne bolezni ustrezno pripraviti kraj srečanja. Poskrbeti smo morali za ločena vstop in izhod iz dvorane, za predpisane razdalje med mizami in stoli ipd.

Naslednji dan nas je ob prihodu na delavnico prijazno pozdravil predsednik našega društva Zoran Terglav, ki nam je želel obilo ustvarjalnega navdiha. Tokrat je malce poklepetal z vsakim izmed udeležencev, saj je moral vsakemu preveriti pogoje PCT in izmeriti temperaturo.

Malce drugače kot običajno je bilo tudi to, da smo tokratno delavnico ročnih spretnosti izvedli brez mentoric. Veliko nasvetov in pomoči sta nam nudila naša ustvarjalna člana Ksenija in Janez. Izdelovali smo adventne venčke in novoletne čestitke. Člani so prinesli nekaj ustvarjalnega materiala, predvsem svežih vejic iglavcev, ki smo jih uporabili za izdelavo venčkov. Vsi udeleženci so se odločili, da si bodo izdelali adventni venček. Vsak se je prepustil domišljiji in ustvarjalnosti. Z nekaj truda so ob zavzetem ustvarjanju in pri-



jetnem klepetu nastali lični adventni venčki, ki bodo krasili naše domove v prihajajočih prazničnih dneh. Izdelali smo tudi veliko novoletnih čestitk. Poslali jih bomo vsem, ki sodelujejo z nami in nam pomagajo, da lahko naše društvo deluje.

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

Udeležba na delavnici in zadovoljstvo udeležencev sta dokaz, kako pomembna so naša srečanja in druženja. Delavnice so se želeli udeležiti številni člani, žal pa smo jih morali nekaj zavriniti, ker je bilo zaradi ukrepov število udeležencev omejeno.

Ob slovesu smo si obljubili, da se kmalu spet srečamo. Seveda samo v primeru milejših ukrepov za preprečevanje koronavirusne bolezni. Zato upamo, da bomo z upoštevanjem omejitev in odgovornim ravnanjem uspeli zamejiti virus.



rekreacija

*Radi se razmigamo
se razmigamo*

Aktivno in rekreacijsko plavanje v Aquaparku Bohinjska Bistrica

7. oktober 2021 • V velikem pričakovanju novega zanimivega dneva smo se v torek, 7. 10. 2021, ob 8.30 uri zbrali na Parmovi ulici v Ljubljani. Bilo je oblačno in mokro, saj je celo noč močno deževalo. Vstopili smo na avtobus, zasedli svoja mesta in se odpeljali proti Gorenjski. Malo smo bili neučakani hkrati pa malce v dvomih, saj smo se prvič odpravili plavat na Gorenjsko.

Ko smo prispeli v Bohinjsko Bistrico, smo razdelili sendviče in odšli v vodni park. Zoran je uredil vse za vstopnice in razdelil zapestnice za vstop v bazene za 4-urno plavanje. Nekateri so odšli takoj v bazene, nekateri pa najprej na kavico.

V garderobah smo se preoblekli in kmalu zatem smo že plavali v prečudovitih bazenih. Nekateri so rekreativno plavali, nekateri so aktivno plavali, treba pa je bilo tudi uživati, zato so nekateri izkoristili jacuzzi in razne vodne masaže s curki in mehurčki. V bazenih je bil tudi rečni tok in se je bilo treba kar namučiti, da si ga nekajkrat preplaval proti toku. Najpogumnejši so se preizkusili tudi v plezanju po plezalni steni pod slapom.

V vodnem parku je bilo res veliko različnih stvari, tako je vsak našel nekaj zase, za lažjo





ali zahtevnejšo rekreacijo oziroma je lahko težavnost sam izbral glede na svojo telesno pripravljenost.

Izvedli smo tudi kratko telovadbo v bazenih. Ob 15. uri smo dejavnosti v bazenih zaključili in odšli proti družinskemu hotelu Tripič, kjer smo imeli kosilo.

Nekateri so iz bazenov odšli malo prej, si ogledali Bohinjsko Bistrico in sprehodili po okolici.

V hotelu so nas pričakale že pripravljene mize in kosilo nam je teknilo, saj smo bili od plava-

nja in sprehoda utrujeni in lačni. Hrana je bila odlična, prav tako tudi postrežba.

Po kosilu smo se sproščeno pogovarjali o pripomočkih, raznih situacijah, ki se nam dogajajo, predvsem pa smo veliko pozornosti namenili pogovorom z novimi člani.

Ob 17.30 smo se odpravili proti avtobusu, ki nas je zapeljal nazaj proti Ljubljani.

Čeprav smo bili malce utrujeni od dogodkov celega dne, smo vseeno prekipevali od energije, zato smo se razigrano poslovili z željo, da se kmalu spet vidimo.



2

Pohod Koseze • Mostec • skakalnice • Rožnik

27. september 2021 • V okviru posebnega socialnega programa na državni ravni smo organizirali enodnevni pohod na Rožnik. Ob 8.00 smo se zbrali pri Koseškem bajerju v Ljubljani, pregledali PCT pogoje in se skupaj odpravili peš v Mostec.

Zjutraj je še rahlo deževalo, vendar je dež kmalu ponehal, tako da nismo prišli mokri v Mostec.

V Mostecu so nas pričakali s šilcem »zdravja« proti prehladu in toplo obaro z žganci. Ko smo se okrepčali, smo še malo poklepetali in se razdelili v dve skupini ter določili vodje skupin pohodnikov. V prvi so bili člani, ki lahko dobro hodijo. Ti so se odpravili na Rožnik in Šišenski hrib. Druga skupina, ki težje hodi, pa se je odpravila do skakalnic za smučarske skoke.

Že kmalu po krepčilnem »zajtrku« se je začelo jasni in pokazalo se je sonce.

Ko se je prva skupina vrnila, so pomagali pri pripravi za peko na žaru. Nekateri so vrgli balinčke, spet drugi počivali ali se še sprehajali po okolici Mosteca. Nekateri so bili prvič pri skakalnicah in sploh niso mogli verjeti, da jih imamo skoraj v mestu.

Druga skupina se je z Rožnika vrnila okoli 13.30, nekateri bolj, nekateri manj utrujeni. Najprej so si spočili, se odžejali, se pogovorili o poti, povedali še ostalim, kako je bilo na Rožniku in po poti, nato pa so vsem že zadišale dobrote z žara.

Pošteno smo se okrepčali in napolnili želodčke, nato pa se veselo pogovarjali, si spet izmenjali veliko izkušenj o naših stomah in pripomočkih za njihovo oskrbo.

Organizirali smo tudi manjši turnir v balincaju (prstometu).

Ob 17. uri so nam prinesli potico s svečkami v obliki številke 25, saj letos Invalidsko društvo ILCO Ljubljana praznuje 25., sekcija pa 30. obletnico. Tako smo skromno praznovali obletnici, saj zaradi razmer in koronavirusnih ukrepov nismo mogli narediti svečane prireditve.

Ker smo (razen zjutraj) imeli lep sončen dan, vseskozi čudovito vzdušje in enkraten program, smo bili cel dan dobre volje, zato je bilo pozitivne energije za izvoz. Tako smo se v poznih popoldanskih urah veselo odpravili vsak proti svojem domu.



*Invalidsko društvo
ILCO Ljubljana letos
praznuje 25 let.*



ILC

Svetlobi kolečin sem darovan

magistralni sonet

*Svetlobi kolečin sem darovan,
viharji rož mi trgajo nosnice,
prižgal sem rok pohlepnih voščence,
med gorsko travo kor sem bil vsejan.*

*Nič več poljub moj ne bo zapeljan,
po vseh nočeh še trezne so zenice,
ponudi sol domače mi solnice,
glej, Gospodar, Tvoj zvesti sem dvorjan.*

*Vem, da si padlim zvezdam milostljiv,
pred ciljem sem s krvavimi stopali,
v daljavi rodni ognji se kade.*

*Cvet dragih ustnic me je pogostil,
na mladih vekah solze se mede,
zdaj kodo moji spevi počivali.*

Na naslovnici

*France
Balantič*

Letos mineva 100 let od rojstva dolgo zamo-
lčanega pesnika Franceta Balantiča, ki je živ-
ljenje sklenil v ognjenih zubljih le nekaj dni
preden bi dopolnil dvaindvajset let. Po znača-
ju je bil tih, zadržan, že od malega zaverovan
k raziskovanju življenja. Po nemški okupaciji
rodnega Kamnika se je preselili v Ljubljano, ki
je bila takrat še pod italijansko okupacijo. Kot
krščanski socialist in zaveden Slovenec se je
priključil gibanju OF. Njegovi kolegi s fakulte-
te so večinoma prebegnili v partizane, sam pa
se zaradi šibkega zdravja za to ni odločil. Bil
je priča številnim aretacijam in junija 1942 je
bil pregnan v taborišče Gonars. Od tam se je
v Ljubljano vrnil psihično strt, študija pa za-
radi prepovedi ni mogel nadaljevati. Ves čas je

čutil, da se je treba okupatorju upreti, a se kot
globoko veren katoličan ni mogel popolno-
ma poistovetiti s socialističnimi idejami, ki so
prevladovali pri partizanih. Čustveno razkla-
nega in polnega dvomov je prijatelj iz otroštva
in domobranski poveljnik Franc Kremžar –
Cezar prepričal, da je sprejel službo vaške-
ga stražarja v Grahovem. Tam sta prijatelja
sklenila svojo življenjsko pot. Zaradi te na-
pačne odločitve je temna senca padla tudi na
njegovo poezijo, ki pa z družbenopolitičnim
dogajanjem tistega časa nima nič skupnega.
Gre namreč za intimne pesmi dvomečega člo-
veka nemirnega duha, ki so brezčasne – prav
zaradi tega, ker pogosto dvomi in je nemiren
prav vsak izmed nas.



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, T-2, Telemacha in A1 Slovenija.

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 zagamčena.

Datum

Podpis

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

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

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....

ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:

.....



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 1 %) 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 pomagata 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 (%): 1 %

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

Podpis



apartma
»Ob stari
murvi«

Vaša oaza sprostitve
in dobrega počutja na Krasu



Krpanova pot 5, Sežana



00386 (0)40 490 094

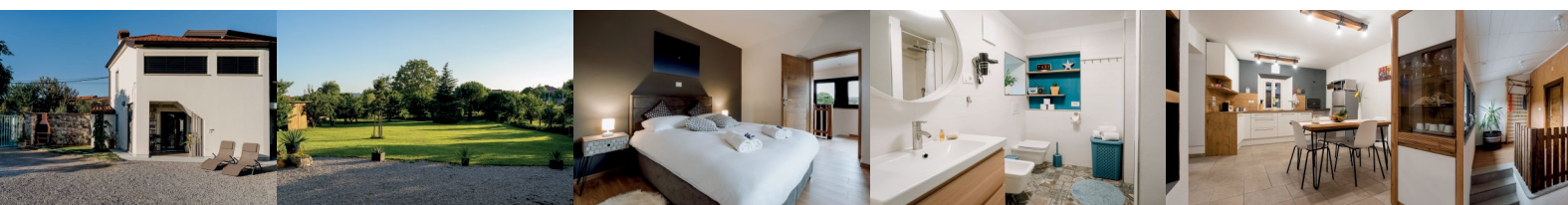


app.murva@gmail.com



@obstarimurvi

• možnost koriščenja turističnih bonov • članom ILCO nudimo 5% popust



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 Gradec
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, KSENIJA OBLAK,
ilustracija in oblikovanje: PADALCI (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC), lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, tisk: GRAPHTECH

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

Trio zaščitni film uspešno premaga vse!



Za vzorček **pokličite** ali **obiščite** spletno stran:

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

www.medistar.si

(trio) ostomy care™

sms donacija

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

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, T-2, Telemacha in A1 Slovenija.

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.

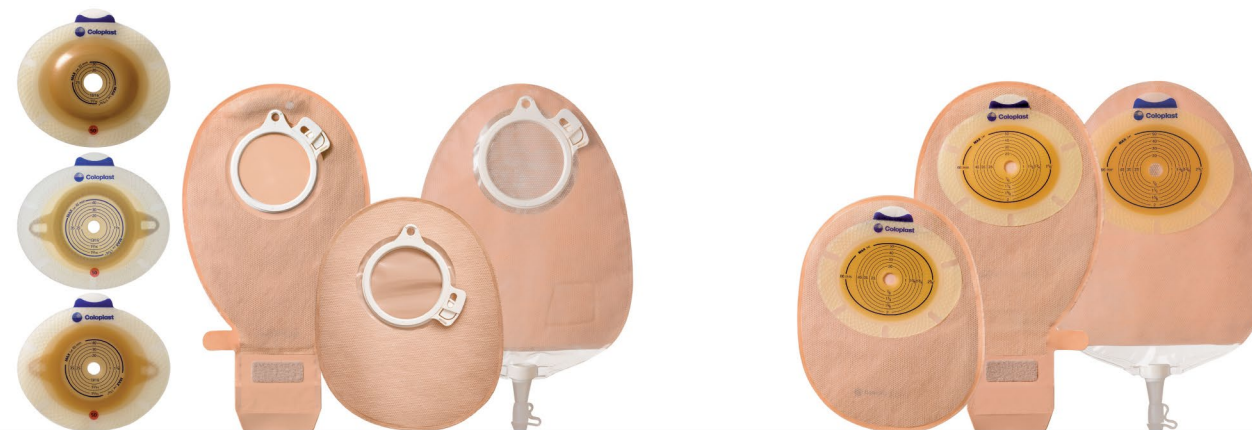
Pravne osebe, ki bi želele postati naš donator, nam lahko pišete na **drustvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.



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

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



SenSura Klik dvodelni sistem

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

SenSura enodelni sistem

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



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

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

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

www.coloplast.si

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

V torbici se nahajajo:

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



Še nikoli
se nisem
počutila
bolje!



Tudi ti se lahko ...

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., 12/2020.

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.

Alenka Petek

GSM 041 382 861

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

Brezplačni telefona

080 15 45

nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega



Specializirana prodajalna z medicinsko tehničnimi pripomočki

*medicinski
pripomočki*

*ortopedski
pripomočki*

*terapevtski
pripomočki*

ortopedska obutev

pomožna zdravila

*pripomočki za
diabetike*

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

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

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE
www.zzs.si

**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

*antiastmatični
program*

*antialergijski
program*

*medicinski
aparati*

*sanitarni
pripomočki*

otroški program

*kozmetika in
higiena*

Širok izbor medicinskih pripomočkov v skladu z zahtevami in priporočili



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).





Ustvarjeno za
brezskrben dan

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Na podlagi 40 letnega sodelovanja z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem je proizvajalec B.Braun razvil paletu izdelkov za oskrbo stome, ki so na voljo tudi na slovenskem trgu. Izdelki **Flexima** (enodelni sistem), **Flexima Key** in **Flexima 3S** (dvodelna sistema) so **inovativni, zanesljivi, enostavni in diskretni**. Pri dvodelnem sistemu se vrečka na kožno podlogo namesti na dva načina in sicer pri Fleximi 3S z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk je vodeno v treh stopnjah, pri Fleximi Key pa se vrečke na kožno podlogo namestijo z nalepljanjem.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- Pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)
- Sprej za zaščito in nego kože (Askina Barrier film sprej)
- Sprej za lažje odstranjevanje kožnih podlog (Adhesive Remover sprej)

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

www.medis.com

MEDIS Hospital Care



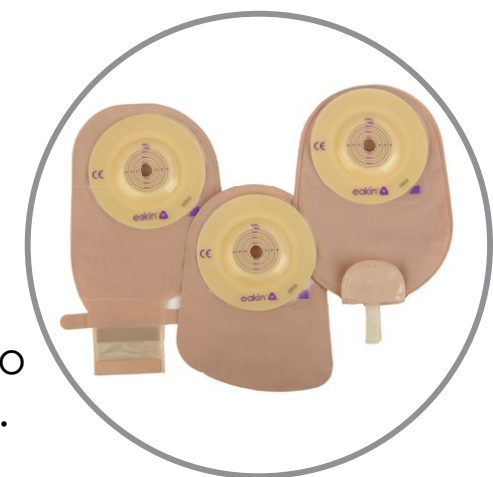
210823 Informacije za uporabnike

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:

 **medistar**

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.

