



ILCO(LO)pis

GLASILO OSEBS S STOMO

ILCOPIŠ je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org,
6. številka, junij 2016

20
let

SMS DONACIJA

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMA5** na številko **1919** in prispevali boste **5 EUR** za zbiranje sredstev za izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov oseb s stomo in njihove svojce v društvu. Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila, Debitela, 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.

Ljubljana



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

DRAGE STOMISTKE IN STOMISTI, BRALKE IN BRALCI,
DNEVI OD PETE ŠTEVILKE NAŠEGA ILCOPIS-A, NA KATEREGA SMO
ZELO PONOSNI, SO MINILI BLISKOVITO HITRO. MI PA VSEENO
NISMO POČIVALI NA LOVORIKAH. PRAV ZATO VAM LAHKO V BRANJE
PONUDIMO ŠESTO ŠTEVILKO, V KATERI SI LAHKO PREBERETE, KAJ SMO
POČELI V ZADNJIH TREH MESECIH.

KER PA NAJ ILCOPIS NE BI BIL SAMO ČASOPIS O NAŠIH DOGODKIH,
AMPAK NAJ BI VAS TUDI OBVEŠČAL O BOLEZNI IN BOLEZENSKIH
ZNAKIH, USTREZNI PREVENTIVI IN ZDRAVSTVENIH POSEGIH, KI
PRIPELJEJO DO STOME, SMO TOKRAT K SODELOVANJU POVABILI
GOSPO VANJO VILAR, VIŠ. MED. SES., DIPL. EKON., ET IZ SVETOVALNE
SLUŽBE ZDRAVSTVENE NEGE V UKC LJUBLJANA.

NAJ OB TEJ PRILIKI ŠE ENKRAT POUCHARIM, DA SE ŽIVLJENJE S STOMO
NE KONČA, VELIKOKRAT JE RAVNO OBRATNO. KO SI NABEREMO NOVIH
MOČI IN SE SPRIJAZNIMO S SPREMEMBAMI NA NAŠEM TELESU, MNOGI
ZAŽIVIMO POLNEJŠE ŽIVLJENJE. DOKAZ ZA TO SMO ZADOVOLJNI
ČLANI NAŠEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA.

IZ LASTNIH IZKUŠENJ (SAJ SEM KOT OSEBA S STOMO MARSIKAJ
PREŽIVEL) VAM VSEM, KI SE SOOČATE S TEŽKO BOLEZNIJO IN VAŠIM
SVOJCEM SVETUJEM, DA SE VKLJUČITE V ILCO DRUŠTVO, SAJ SMO
SKUPAJ MOČNEJŠI IN LAHKO HITREJE NAJDEMO REŠITEV ZA TEŽAVO,
KI SE VAM V TEM TRENUTKU ZDI NEREŠLJIVA. VAŠE IZKUŠNJE Z
BOLEZNIJO IN PO NJEJ SO ZA NAS NEPRECENLJIVE, SAJ VAS LE TAKO
USPEŠNO ZASTOPAMO IN SE POTEGUJEMO ZA NAŠE PRAVICE, KOT
SO PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA
KAKOVOSTNIH PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

RAZLOG VEČ, DA SE NAM PRIDRUŽITE PA JE TUDI DEJSTVO, DA NAM
JE VELIKO KIRURGOV, PSIHOLOGOV IN ENTEROSTOMALNIH SESTER
POVEDALO, DA LJUDJE, KI SO VKLJUČENI V DRUŠTVA, HITREJE FIZIČNO
IN PSIHIČNO OKREVAJO IN SE HITREJE SPET VKLJUČIJO V NORMALNO
ŽIVLJENJE.

Predsednik društva
Zoran Terglav



20

let

pravice oseb s stomo

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 rehabilitaciji?
- 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

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*

PO OPERACIJI

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

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare - TO (postopek prične osebni zdravnik)
- denarnega nadomestila za telesno okvaro - invalidnine je predpisana samo za invalide, ki so stomo dobili zaradi poškodbe na delovnem mestu
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro in več ob registraciji osebnega vozila do 1800 ccm³ z bencinskim motorjem in do 1900 ccm³ z dizel motorjem
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaska Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

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

OCENA TELESNE OKVARE

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

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.

druženje

IZMENJAVE

IZKUŠENJ MED

STOMISTI - PARTNERJI

5. maj 2016

Za svoje člane iz Zagorja vsako leto pripravimo srečanje, na katerem si izmenjamo izkušnje in spoznamo nove pripomočke za nego stome. Tokrat smo se ob 11.30 uri zbrali v gostišču Kum. Najprej smo se seveda malce podružili ob kavi na prijetni terasi, nato pa smo odšli v dvorano, kjer sta nas že čakali predstavnici BBrauna gospa Ana Zdešar, dipl. fiziot. in Manca Kolenc, dipl. biol., ki sta nam predstavili razne pripomočke za nego stome in nam povedali nekaj novosti o njih, nam predstavili rokovanje z njimi in ponudili prijavo za vzorčke. Udeleženci so imeli seveda kar veliko vprašanj in predstavnici podjetja BBraun sta nanje prijazno odgovarjali.

Po predstavitvi smo imeli izmenjavo izkušenj med stomisti, partnerji in svojci. Pogovori so potekali v sproščenem ozračju, ki so zagotovo veli-

ko pomenili predvsem na novo operiranim, ki so se našim izmenjavam izkušenj pridružili prvič. V živahnih in konstruktivnih diskusijah so sodelovali tudi svojci oseb s stomo, na bolj zapletena in specifična vprašanja pa je odgovarjala tudi medicinska sestra gospa Zdenka Rajovic iz kirurškega oddelka bolnice Trbovlje.

Dotaknili smo se tudi dobave pripomočkov in ugotovili, da je na našem trgu zaenkrat kar nekaj različnih proizvajalcev kvalitetnih pripomočkov za stomo, kar je zelo pozitivno, saj imamo različno občutljivo kožo, pripomoček pa mora biti na našo kožo prilepljen podnevi in ponoči do konca življenja, pa tudi uporabniki pripomočkov smo zelo različni, kar se tiče pogostosti menjave pripomočka. Zato je pomembno, da imamo na voljo raznovrstne in predvsem kakovostne pripomočke, da imamo čim manj zapletov in da se izognemo vnetjem peristomalne kože.

Lepo in pomirjujoče je, da si lahko delimo izkušnje, še lepše pa nam je ob misli, da se bomo kmalu spet srečali in izvedeli kaj novega.



aktivnosti

AKTIVNO PLAVANJE

V LAGUNI

BERNARDIN

23. marec 2016

Zime je končno konec, vsaj po koledarju. Naveličani toplih oblačil, smo se odločili, da jo tokrat mahujemo proti morju. Dobili smo se ob 8-ih in se odpeljali proti Bernardinu. Na poti smo seveda klepetali, se šalili in zabavali, kot to počnemo vsakič, ko gremo na izlet z društvom ILCO. Vreme nam sicer ni bilo najbolj naklonjeno, saj se je ljubljanski veter na poti spremenil v pravo primorsko burjo, a to ni bil razlog za slabo voljo.

Po prihodu v Bernardin, smo si privočili kavico, ki se je res prilegla po odličnem sendviču.

Predsednik društva nam je ob tem razdelili vstopnice za bazen. Na kavici bi z veseljem še malo posedeli, če nas burja ne bi prepihala do kosti, zato smo vsi odhiteli na toplo – eni na kopanje, drugi, ki so se odločili, da se ne bodo kopali, pa so zbrali pogum in se odpravili na sprehod.

Kopalci se kar nismo mogli nagledati prelepega vzvalovanega morja, ki smo ga opazovali skozi okna kopališča, ko smo plavali v toplem bazenu z morsko vodo. Čisti užitek!

Vse lepo hitro mine in tako smo se spet odpravili na avtobus, ki nas je odpeljal do gostilne Jasna, kjer nas je čakalo dobro kosilo in glasba. Poskočnim vižam se seveda nismo mogli upreti in smo z veseljem zaplesali.

Tako je minil še en dan s člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana, vsi pa komaj čakamo na nove dogodivščine.

ROČNE SPRETNOSTI

IN DAN NAMENJEN

NAŠEMU ZDRAVJU

V torek, 15. marca 2016

je bilo na sedežu Društva ILCO Ljubljana spet živahno. Na delavnico ročnih spretnosti, ki jo je vodila mentorica Marija Perdih, prof. lik. ped. spec. Pzu., je prišlo trideset oseb s stomo in njihovih svojcev.

Tokrat smo se naučili, kako barvamo mandale. Mandale, ki smo jih barvali so bile zelo različnih oblik, med njimi so se našle tudi take z motivom živali in velikonočnih pirhov. Bilo je tako zanimivo, da se nekateri kar niso mogli odmakniti od barvanja, med katerim so razmišljali o tem, kako jim bodo ti izdelki krasili dom.

Dogodek smo posvetili tudi našemu zdravju, zato smo k sodelovanju povabili Zdravstveni dom Ljubljana – Šiška, ki nam je omogočil merjenje krvnega sladkorja, holesterola, trigliceridov in krvnega tlaka. Meritve so izvajale diplomirane medicinske sestre: Valerija Palkovič, Andreja Semulič Valič in Zorica Pristav, ki so krvne preiskave in meritve krvnega tlaka opravile vsem udeležencem. Eni so bili svojih izvidov veseli, drugi pa malo manj.

V dvorani društva pa se je študentka dietetike Urša Kogovšek individualno pogovarjala s člani, jim svetovala o prehrani in za marsikoga našla uporaben nasvet.

Veliko število udeležencev na našem dogodku je še en dokaz, kako pomembna so naša srečanja in druženja.



ČISTILNA AKCIJA

»ZA LEPŠO

LJUBLJANO«

16. april 2016

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana je v soboto, 16. 4. 2016 skupaj s Turističnim društvom Ljubljana, organiziralo čistilno akcijo ob Ljubljani. Čeprav smo se pod prulskim mostom zbrali že ob 9. uri zjutraj, smo ob prijetnem božanju sončnih žarkov hitro ugotovili, da nas čaka še en prekrasen dan. Najprej smo šli na jutranjo kavo, ki pa je bila malce drugačna kot po navadi. Nismo klepetali, ampak smo prisluhnili predavanju gospoda Toma Zupančiča »Zgodovina Ljubljane in njenih bregov«.

Čistilne akcije imamo dvakrat na leto in nekateri člani se jih redno udeležujemo, saj se veselimo srečanj z ostalimi udeleženci akcije. Z nekaterimi smo stkali prijateljske vezi in zato pogrešamo vsakega, ki se mu akcije ne uspe udeležiti.

Po predavanju smo dobili majico, rokavice in vrečko za smeti. Odpravili smo se po znani trasi od Špice, ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega. V delovnem, a veselem vzdušju smo napolnili veliko vreč za smeti. Tokrat jih je nekaj ostalo praznih, saj smo že med pobiranjem opazili, da je smeti manj kot po navadi. To dejstvo nas je res razveselilo, saj to pomeni, da so ljudje malce bolj ozaveščeni in skrbni.

Zbrane odpadke smo odvrgli v za to pripravljene smetiščne zabojnike in se odpravili nazaj proti zbirnemu mestu. V Buenu baru smo se okrepčali in posneli skupinsko fotografijo. Pot smo nadaljevali po Poljanski ulici do Turističnega društva Ljubljana, kjer nas je pod prulskim mostom že čakala malica.

Malce smo še poklepetali, potem pa odhiteli novim dogodivščinam naproti, seveda ne brez obljube, da se naslednjič spet vidimo.



zdravstvo

SVETOVALNA SLUŽBA ZDRAVSTVENE NEGE V UKC LJUBLJANA

Vanja Vilar, viš. med. ses., dipl. ekon., ET

V Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana je bila leta 1997 ustanovljena Svetovalna služba zdravstvene nege. Njeno delovanje izhaja iz visoko kakovostnih storitev zdravstvene nege na področju oskrbe pacientov s stomo, kronično rano in inkontinenco. Temeljni namen delovanja službe je zagotavljanje enotne strokovne doktrine v zdravstveni negi, ki je dostopna, učinkovita, namenska, racionalna in ustreza pacientovim potrebam.

V Svetovalni službi zdravstvene nege smo zaposlene tri medicinske sestre z dodatnimi znanji iz enterostomalne terapije. Naše delovanje poteka na vseh klinikah Kliničnega centra Ljubljana. Pri pacientu pri katerem je predvidena

izločalna stoma je zelo pomembna vloga enterostomalne terapevtke že v predoperativnem obdobju. Na operativni poseg pacienta skrbno pripravimo. Oblikujemo negovalni načrt z vključevanjem multidisciplinarnega tima, ki se prične s predoperativnim izobraževanjem pacienta in družine, označitev mesta stome in izborom pripomočkov.

Priprava pacienta na operacijo se prične s seznanitvijo s pacientom. O zdravljenju in poteku operacije pacientu poda informacije zdravnik. V kolikor potrebuje še dodatne informacije se z njim pogovori tudi enterostomalna terapevtka v okviru svojih kompetenc. Natančno pa ga seznani z zdravstveno nego po operaciji. Ključnega pomena v predoperativnem obdobju je označitev mesta stome, kar preprečuje kasnejše težave pri oskrbi stome. Pri označevanju mesta stome upoštevamo, da bo izbrano mesto ravno, stran od kostnih štrlin, brazgotin, nevusov, popka, pasu, ki ovirajo namestitev pripomočkov.



Mesto naj bo na mišici, ki bo stomo podpirala. Idealno je, da pacient mesto dobro vidi. Izbrano mesto preverimo stoje, sede, leže in upoštevamo morebitno pridobivanje na teži ali hujšanje pacienta.

Pacientu predstavimo vse pripomočke, ki se uporabljajo za oskrbo izločalnih stom, način pridobitve le teh in njihovo nabavo. Predoperativno svetovanje in označitev mesta stome sta ključna elementa in pripomoreta k boljši rehabilitaciji pacienta po operaciji. Pacient, ki nima težav s stomo in mu pripomočki dobro držijo, je veliko bolj samozavesten in samostojen pri prilagajanju na življenje s stomo. Pacient pred operacijo dobi knjižico o stomi in vzorce pripomočkov za oskrbo stome. Uredimo lahko tudi obisk osebe s stomo, prostovoljca, ki se s pacientom pogovori o življenju s stomo.

Po operaciji v zdravstveno nego in vzgojo vključimo tudi svojce, ki so pacientu največja pomoč in opora. Aktivno sodelujemo s celotnim zdravstvenim timom in koordiniramo odpust pacienta v domačo oskrbo. Pacienta in svojce moramo naučiti osnovne nege stome, ki obsega čiščenje

kože v okolici stome, menjavo kožne podloge in praznjenje vrečke. Seznanimo jih z morebitnimi zapleti in pripomočki, ki jih lahko uporabljajo za njihovo odpravo. Pacientu svetujemo glede prehrane, kopanja, tuširanja, rekreacije, spolnosti, kdaj mora poiskati zdravniško pomoč in kdaj naj se obrne pomoč k enterostomalni terapevtki. Če so svojci vključeni v vse stopnje zdravljenja in podpirajo pacienta, se ta veliko lažje prilagodi telesni spremembi. Sprejetje stome je proces, ki se ob odpustu iz bolnišnice šele prične. Pacient ob odpustu iz bolnišnice dobi pisna navodila o oskrbi stome in druge potrebne informacije o posvetovalnicah in prostovoljnih organizacijah. Enterostomalna terapevtka poskrbi za predajo pacienta v primarno zdravstveno varstvo – patronažni medicinski sestre, skrbi zanj v domačem okolju.

V okviru Svetovalne službe zdravstvene nege deluje tudi Posvetovalnica za paciente s stomo na Polikliniki I. klet C hodnik. Posvetovalnica deluje od torka do petka od 9.00 do 10.00 ure in v ponedeljkih popoldne od 14.00 do 19.00 ure. Za termin obiska v Posvetovalnici se je treba predhodno dogovoriti po telefonu (01 522 49 79).

S skupnimi napori želimo doseči čim boljšo rehabilitacijo pacienta s stomo, kar pomeni, da pacient obvlada oskrbo stome in živi aktivno življenje.



predavanja

PREDAVANJE

O STOMI

IN NJENI NEGI

5. april 2016

Zagotovo že veste, da je naš ILCOpis namenjen osebam s stomo na izločalih in njihovim svojcem. Poslanstvo našega društva ni samo preživljanje prostega časa, saj organiziramo različna predavanja, posvete in predstavitve na katerih se tudi izobražujemo. Tokrat smo na sedežu društva organizirali predavanje o različnih vrstah stome, irigaciji in predvsem zapletih pri negi stome. Predavanje so vodile diplomirane medicinske sestre Bernarda Turk, Karmen Jazbinšek in Tanja Križan iz podjetja NEGA d.o.o.

Za vse, ki ne veste, kaj je stoma smo tokrat pripravili nekaj splošnih informacij.

V medicini z izrazom stoma imenujemo s kirurškim posegom narejen izhod iz telesa, ki ima lahko različne funkcije. Poznamo: hranilne, dihalne in izločalne stome. Njihov namen je zagotoviti hranjenje, dihanje in izločanje blata ali urina v primeru, ko to zaradi bolezni ali poškodbe po naravni poti ni več mogoče.

Ker imamo v telesu več izločal (urinski in prebavni trakt s tankim in debelim črevesom), poznamo več vrst stom, ki so dobile imena po izločalu, iz katerega so izpeljane:

- **ileostoma** je izpeljava tankega črevesa na trebušno steno,
- **kolostoma** je izpeljava debelega črevesa na trebušno steno,
- **urostoma** je kirurško narejena odprtina na trebušni steni, skozi katero je potegnjena del tankega črevesa, v katerega sta pripeljana oba sečevoda.

Med ileostomami in kolostomami pa so različne tudi glede na mesto, kjer je stoma izpeljana. Posebnost med kolostomami sta sigmoidna in descendentna kolostoma, ki osebam s tako stomo omogočata, da se lahko irigirajo. Irigacija je postopek izpiranja črevesja, ki ga lahko opravlja oseba s sigmoidno ali descendentno kolostomo in se tako izogne uporabi stomalne vrečke. Seveda

lahko irigacijo izvaja samo po predhodnem posvetu in pregledu kirurga, ki samoklistiranje odobri glede na bolnikovo zdravstveno stanje. Pravilne irigacije vas nauči enterostomalna medicinska sestra. Osebe s sigmoidno ali descendentno kolostomo irigacijo opravljajo vsak dan ob isti uri (z možnostjo odstopanja do dve uri), lahko pa se kasneje odločijo, da jo opustijo in namesto tega uporabljajo stomalne pripomočke (vrečko).

Predavanje je bilo zelo poučno tudi zato, ker so predavateljice prinesle veliko fotografij različnih stom, ki so jih fotografirale pri delu na terenu. Na fotografijah smo videli lepo in zdravo stomo, ki smo jo lahko primerjali s fotografijami stom vnetih zaradi nepravilne uporabe pripomočkov ter drugih zapletov, ki lahko nastanejo zaradi različnih vzrokov.

Zaplete delimo na zgodnje (neprimerno mesto stome, vgreznjena stoma, vnetje šivov ob stomi, nekroza) in pozne (stenoza oz. zožitev stome, prolaps: zdrs črevesa iz stome, parastomalna kila, zapora črevesa in vnetje peristomalne kože).

Pri zapletih izloček pogosto zateka pod podlogo stomalnega pripomočka, zaradi tega ta več ne tesni dobro in lahko se zgodi, da nam izloček začne uhajati iz pripomočka, kar seveda neugodno vpliva na naš občutek varnosti. Da bi se puščanju pripomočka izognili, moramo poiskati vzrok zanj, ga odpraviti in poiskati ustrezen pripomoček, ki bo zanesljiv in varen.



Lepa stoma

V Sloveniji imamo zastopstva različnih proizvajalcev stomalnih pripomočkov, zato je priporočljivo, da oseba s stomo preizkusi več različnih znamk in vrst pripomočkov ter tako najde tisti pripomoček, ki ji najbolj ustreza. Vsi pripomočki so brezplačni in jih dobite na naročilnico.

Seveda pa je treba veliko pozornosti nameniti tudi negi peristomalne kože (kože okoli stome), na katero prilepimo stomalni pripomoček.

Nekaterim težavam pa se lahko izognemo tudi z uravnoteženo prehrano, pitjem dovolj tekočin in skrbjo za redno prebavo.

Na tokratnem predavanju so se predavateljice posvetile prav vsem vrstam stom. Odgovarjale pa so tudi na vprašanja o naših stomah in si vzele čas za nasvet vsakemu, ki ga je kaj zanimalo.

Po predavanju smo se še malo podružili ob hrani in pijači, nato pa smo se poslovili in domov odšli opremljeni z novim znanjem o naši odprtini na trebuhu.

PROSTOVOLJSTVO

Če želite imeti **razgovor s prostovoljcem**

– **stomistom** v bolnišnici ali na domu,
pred ali po operaciji, se dogovorite z
medicinsko sestro ali enterostomalno
sestro na oddelku, ali pokličite vodji
naših prostovoljcev:

041 800 210 (Renata), 031 848 481

(Zoran) in se dogovorite za termin.

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).



Alergija – zamenjaj proizvajalca



rekreacija

ŠPORTNE IGRE ZVEZE ILCO SLOVENIJE

V petek, 15. aprila 2016

Ob 9. uri smo se zbrali na Malenškovi 1 v Ljubljani, saj smo se tudi letos udeležili športnih iger Zveze ILCO Slovenije. Po opravljenih formalnostih, ki so na takem tekmovanju potrebne, smo pričeli s posamičnimi tekmovanji v različnih športnih panogah: kegljanju, streljanju z zračno puško in pikadu. Sodelovalo je šest ekip iz šestih ILCO društev.

Vsak član si je želel doseči kar najboljši rezultat, zato je na tekmovališčih pod budnim očesom sodnikov potekal pravi športni boj. Seveda tudi tokrat ni šlo brez glasnega navijanja, dobre volje in smeha. Po koncu tekmovanja smo se malce utrujeni, a zadovoljni, odpravili na kosilo. Po kosilu pa je vodja tekmovanja gospod Zoran ob pomoči gospe Albine Šetina podelil medalije. Ob tem nas je obvestil, da bodo ekipni pokali podeljeni 14. maja 2016 na Otočcu, kjer bo tudi letos srečanje oseb s stomo Slovenije.

Navdušeni nad tekmovanjem in rezultati, ki nas vedno spravijo v dobro voljo, še bolj pa nad srečanjem na Otočcu, smo se odpravili domov.

POHOD OB ŽICI OKUPIRANE LJUBLJANE

7. maj 2016

Tudi letos smo se nekateri člani Društva ILCO udeležili pohoda Pot ob žici. Ob 9.00 uri smo se zbrali na sedežu našega društva, kjer so se nam pridružili še nekateri člani Turističnega društva Ljubljana. Vseh skupaj nas je bilo kar 39 in pogumno smo se odpravili do Koseškega bajerja, kjer se nam je pridružilo še nekaj članov. Skupaj smo se prijavi, dobili evidenčne liste, nato pa smo se odpravili po poti spomina in tovarštva do Kongresnega trga. V lepem vremenu smo s krajšimi postanki in osvežitvami prehodili 11 kilometrov.

Na Kongresnem trgu smo prijetno utrujeni od hoje in spomladanskega sonca prislunili zaključni prireditvi, žigosali kartice udeležbe in dobili spominske značke letošnjega že 60. Pohoda ob žici okupirane Ljubljane.

Ker smo na poti porabili kar nekaj kalorij, se nam je kosilo, ki smo si ga privoščili na Nazorjevi ulici, zdelo pošteno zaslužno. Bili smo zelo dobro razpoloženi in nam je zelo teknilo. Ob dobri volji in hrani pa čas hitreje mineva, zato smo se razšli šele v poznih popoldanskih urah z obljubo, da se pohoda udeležimo tudi naslednje leto, če nam bo le zdravje dopuščalo.



člani pišejo

Avtorica pesmi je Ksenija Oblak

Vsi
ljudje so naši
prijatelji,
sami si naredimo
sovražnike.

Sonce

Pridi, pridi sonce zlato
in razsvetli nam nebo,
da zaužijemo tvoje žarke,
nam pri srcu bo toplo.
Osvobodilo si se oblakov
in obsijalo nam nebo,
tvoji žarki pa žarijo,
kot najčistejše zlato.
Ribiči na morje se podajo,
galebi jih zvesto spremljajo,
ti pa neutrudno svetiš
in nas greješ prav toplo.

Pikapolonica

Pikapolonica prileti,
med poliže in odleti.
Če jo poprosiš ti srečo prinese
in slabo voljo odnese.

KONTAKTI INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO V SLOVENIJI

ILCO LJUBLJANA,
Parmova 53, 1000 Ljubljana, 01 436 21 90

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

ILCO za KOROŠKO,
Gospodsvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac, 041 583 588

ILCO MARIBOR,
Trubarjeva 15, 2000 Maribor, 08 205 64 62

ILCO NOVA GORICA,
Draga 19a, 5294 Dornberk, 041 504 501

ILCO NOVO MESTO,
Rozmanova 10, 8000 Novo mesto, 041 229 074



ČLANI

pristopna izjava



Ime

Priimek

.....

Datum rojstva

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Zaposlen/a v

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Živim (ustrezno obkrožite):

1. s partnerjem
2. pri otrocih
3. sam
4. drugo/opiši

Moj socialni položaj je:

1. zelo dober
2. dober
3. slab
4. komaj se preživljam

----- ✂

KLUB SVOJCEV

pristopna izjava



Ime

Priimek

.....

Datum rojstva

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Poklic

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

Bi se hoteli pridružiti skupini prostovoljcev za pomoč svojcem na novo operiranih?

Ustrezno obkrožite:

DA NE

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a Pravi-la ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi raval/a. Tajnost podatkov zajamčena.

Datum

Podpis

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

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

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....
ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:
.....

ILC(o) Ljubljana *20 let*
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma
2. ileostoma
3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

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

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

Datum

Podpis

----- ✂

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

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

ILC(o) Ljubljana *20 let*
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA



Dansac izdelki za oskrbo stome

USTVARJENI za VAŠE življenje

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

www.dansac.si



Enodelni sistem
Dansac Nova 1



Dvodelni sistem
Dansac Nova 2



Dansac dodatki

HARTMANN^{plus}+

SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

Dodatne informacije o Dansac izdelkih za oskrbo stome najdete v specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki HARTMANNplus ali na spletni strani, kjer si lahko naročite tudi brezplačne vzorce:
www.dansac.si

Pri nas boste dobili tudi:

- Inkontinenčni program (plenice in vložki)
- Negovalni program (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- Izdelki za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- Operacijski program (maske, kape, kirurške rokavice)
- Razkužila (za roke, površine, instrumente in kožo)



Obiščite nas: Letališka cesta 3c, Ljubljana
(med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)



Pokličite nas: 01/ 548 45 96
www.hartmannplus.si

Brezplačno strokovno svetovanje.
Brezplačno pošiljanje naročil po pošti s plačilom po povzetju.

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana



HARTMANN



Ustvarjeno za brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Enodelne (**Flexima**) in dvodelne (**Flexima Key**) medicinske pripomočke za oskrbo kolostome, ileostome in urostome podjetja B.Braun odlikujejo visoka **kakovost, zanesljivost, diskretnost in udobje.**

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

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

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



3 dnevi vodnih užitkov v objemu
laških termalnih vrelov

ODDIH ZA SENIORJE MED TEDNOM

**2x polpenzion samo 98 € na osebo
v hotelu Zdravilišče Laško******

(ponudba velja za bivanje med tednom (nedelja-petek) do 28. 12. 2016)



UGODNO ZA ČLANE DRUŠTVA

(do 14. 7. 2016)

**polpenzion že od 38,25 €
na dan na osebo**

(cena velja za imetnike Zlate kartice Thermana Club in namestitev
v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju nedelja – četrtek)

POLETJE ZA ČLANE DRUŠTVA V THERMANI

(17. 7.–13. 9. 2016)

**že od 45,90 € na dan
pri bivanju 4 dni/3 noči**

(cena velja za imetnike Zlate kartice Thermana Club in
namestitev v hotelu Zdravilišče Laško)

medIHŠA

trgovina in svetovanje

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

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

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

medIHŠA
LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84
ljubljana@medihisa.si

medIHŠA
LJUBLJANA 2

Kržičeva 7
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30
ljubljana2@medihisa.si

medIHŠA
MARIBOR

Pobreška 8
2000 Maribor

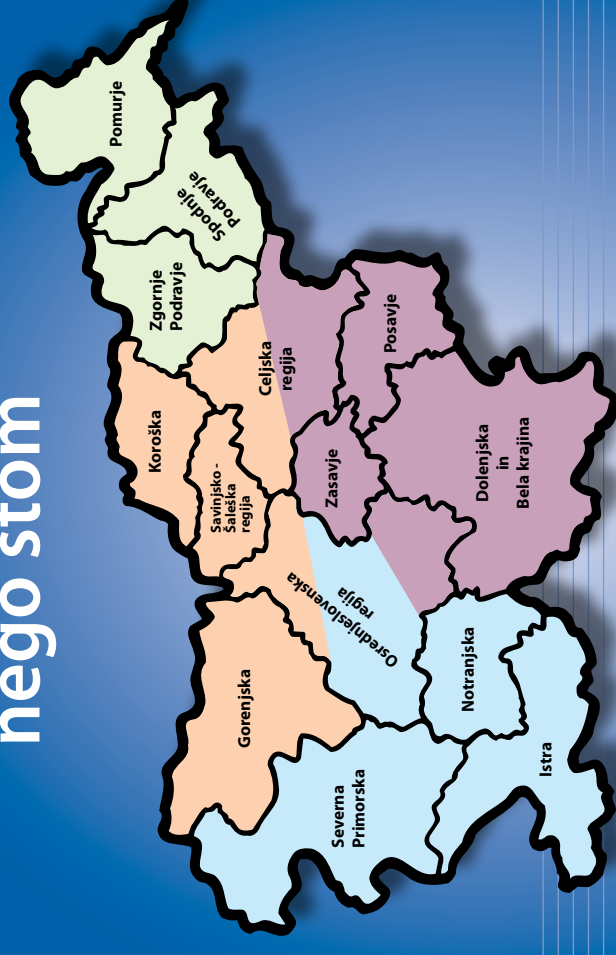
t: 02 300 26 50
maribor@medihisa.si

medIHŠA
BELTINCI

Panonska ulica 3a
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66
beltinci@medihisa.si

Medicinske sestre za zdravstveno nego stom



Bernarda Turk

diplomirana medicinska sestra

GSM: 041 / 382-862

Klara Dižovnik

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

GSM: 051 / 399-830

Karmen Jazbinšek

diplomirana medicinska sestra

GSM: 041 / 677-730

Alenka Petek

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

GSM: 041 / 382-861

SVETOVANJE ■ OSKRBA ■ ZDRAVSTVENA NEGA

Sedež podjetja:

NEGA

NEGA d.o.o.

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

PROBIRO



040628874

Nudimo:

- Nove in rabljene fotokopirne stroje, tiskalnike, faxe...
- Novo in rabljeno računalniško opremo
- Ugoden servis računalniške in biro opreme
- Prodaja tonerjev, kartuš in pisarniškega papirja
- Servis na domu ali v vaši pisarni

PE Fotokopirnica Poljanska (Poljanska cesta 22, Ljubljana)

- Barvno in ČB tiskanje in kopiranje do A3 formata
- Skeniranje
- Vezave
- Plastificiranje

tel.: 082057846 email: fotokopirnica@probiro.si

ProBiro, Robert Pergar s.p.

Laze pri Borovnici 20a

1353 Borovnica

info@probiro.si

ID za DDV: SI87933721

Pisarniški A4 papir

samo

3,15 z DDV

Barvno tiskanje

samo

0.10€ z DDV

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

PROLOCO MEDICO

Življenje v gibanju.

**Specializirana prodajalna
z medicinsko tehničnimi
pripomočki**

Trgovina:

Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana

tel.: (01) 439 83 00

email: trgovina@proloco-medico.si

Delovni čas poslovalnice:

od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00

ob sobotah: 9.00 - 13.00

Uprava:

Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana

tel.: (01) 439 83 03



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

 ZGS
Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije
www.zzs.si



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

Zaživite z nami!



Vsm

VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

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

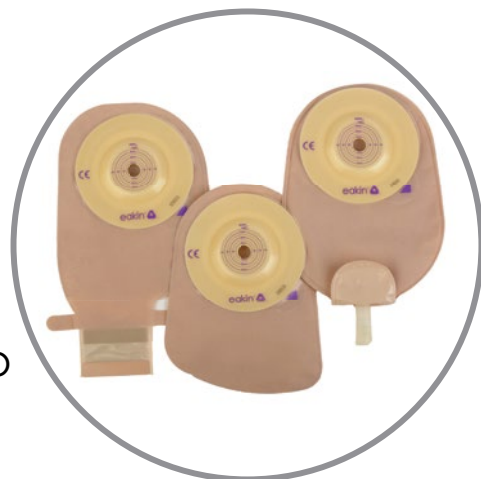
ConvaTec 

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

Eakin ima pravo rešitev za vas.

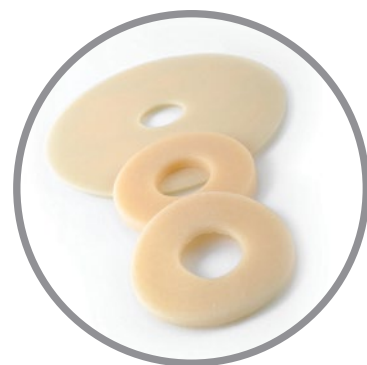
EAKIN VREČKE ZA STOMO

- ✓ Izvrstna zaščita pred puščanjem pri vseh stomah, tudi pri vgreznjenih.
- ✓ Mehak izbočen (konveksni) del je izredno udoben in s tem preprečuje vnetje kože.



EAKIN OBROČKI

- ✓ Preverjeno najboljša zaščita za učinkovito tesnenje, tudi pri najbolj zahtevnih stomah.
- ✓ Preprosto se gnete in oblikuje, tako da se prilega vsem oblikam in velikostim stome.



EAKIN PASTA

- ✓ **Brezalkoholna pasta - ne peče** pri uporabi.
- ✓ Absorbira vlago in s tem varuje kožo ter preprečuje puščanje.



Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin® ™



Ulica Gradnikove brigade 11,
1000 Ljubljana
Tel: 01 / 511 36 00
www.medistar.si
info@medistar.si

SMS DONACIJA

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMA5** na številko **1919** in prispevali boste **5 EUR** za zbiranje sredstev za izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov oseb s stomo in njihove svojce v društvu. Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila, Debitela, 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.



Ljubljana

(o)
C
I
L
C
O
20
let

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