



20

let

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org,
7. številka, september 2016

ILC(o)pis
GLASILO OSEB S STOMO

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,
V TOKRATNI ŠTEVILKI ILCOPIS-A SE BOSTE LAHKO PREPRIČALI,
DA ČLANI DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA RES NIKOLI NE POČIVAMO.
ENI SNUJEMO VEDNO NOVE DOGODKE ZA NAŠE ČLANE IN
NJIHOVE SVOJCE TER PRIJATELJE, PIŠEMO ČLANKE ZA ČASOPIS IN
NAŠO INTERNETNO STRAN, NA KATERI LAHKO NAJDETE VELIKO
UPORABNIH NASVETOV IN SPREMLJATE NAŠE DEJAVNOSTI, DRUGI
SE TEH NAŠIH DOGODKOV PRIDNO UDELEŽUJETE IN NAM S TEM
KAŽETE, DA SE NE TRUDIMO ZAMAN.

V ZADNJIH MESECIH SMO SE ODPRAVILI NA GORENJSKO, KJER SMO
NA PLANIŠKI VELIKANKI PREVERILI SVOJ POGUM, KI NAM GA, PO
VSEM, KAR SMO PREŽIVELI NE MANJKA, A TAKO POGUMNI KOT NAŠI
SKAKALCI S SMUČMI VSEENO NISMO. POGUMNI SO BILI TUDI VOJAKI
IZ 1. SVETOVNE VOJNE, KI SO SE BOJEVALI NA SOŠKI FRONTI. OB
OBISKU KOBARIŠKEGA MUZEJA, SMO SE ZAVEDLI, KAKŠNO SREČO
IMAMO, DA ŽIVIMO V MIRU IN DA LAHKO GREMO CELO NA MORJE!
DA, TUDI TOKRAT SMO DOPUST PREŽIVELI V PRELEPI PINESTI. LETOS
SE NAM JE ŠE POSEBEJ PRILEGEL, SAJ SMO ŽE PRED NJIM IN ŠE
POSEBEJ PO NJEM ZAVIHALI ROKAVE. V PREJŠNJI ŠTEVILKI NAŠEGA
ČASOPISA STE LAHKO PREBRALI, DA LETOS OSEBE S STOMO, KI
SMO VKLJUČENE V DRUŠTVA IN ZVEZO, PRAZNUJEMO 25-LETNICO
USTANOVITVE ILCO SEKCIJE LJUBLJANA IN 20-OBLETNICO
INVALIDSKEGA DRUŠTVA LJUBLJANA. ČLANI NAŠEGA DRUŠTVA SMO
SE ODLOČILI, DA V TA NAMEN PRIPRAVIMO SLOVESNO PRIREDITEV
S PIKNIKOM. PA NE SAMO TO. ZA NAŠE PRIJATELJE IZ HRVAŠKE,
MAKEDONIJE, SRBIJE IN BANJA LUKE SMO PRIPRAVILI TRIDNEVNI
OBISK, KI SE BO ZAKLJUČIL PRAV S TO PRIREDITVIJO. SEVEDA BOSTE
VEČ O TEM IZVEDELI V NASLEDNJI ŠTEVILKI ILCOPIS-A.

DO TAKRAT PA OSTANITE ZDRAVI IN PRIDRUŽITE SE NAM, ČE ŠE
NISTE NAŠ ČLAN. SKUPAJ BO POT PO HRIBČKIH IN DOLINAH, KI NAM
JIH PRIPRAVLJA ŽIVLJENJE, ZAGOTOVO LAŽJA.

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 naštetá 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 poškodb 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 Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

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

OCENA TELESNE OKVARE

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

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.

prostovoljci

POMEN DRUŠTVA ILCO ZA OSEBE Z IZPELJANIM ČREVESOM

Kristina Rešek

Letos mineva 20 let od ustanovitve Društva ILCO Ljubljana. To je društvo, ki združuje osebe, ki jim je bila zaradi različnih diagnoz narejena odprtina na trebušni steni – stoma. Pri odvajanju blata ali urina oseba s stomo uporablja pripomočke (vrečke) za nego stome.

Člani društva si med seboj izmenjujemo osebne izkušnje, se družimo in smo si v oporo. Udeležujemo se strokovnih srečanj, predavanj različnih strokovnjakov, zdravstvenih nasvetov in meritev, v društvu pa deluje tudi skupina prostovoljcev, ki na željo novo operiranih oseb nudijo psihično podporo.

Tudi sama sem bila zaradi Crohnove bolezni pred 28 leti operirana. Odstranili so mi debelo črevo in naredili ileostomo. Takrat sem bila zaposlena v Kliničnem centru kot socialna delavka. Po težki operaciji sem se s podporo prijaznega zdravstvenega osebja, svojcev in prijateljev dokaj hitro telesno in psihično rehabilitirala. Na pobudo mojega kirurga, ki me je operiral in gospe Darinke Klemenc, sem pričela s svetovanjem osebam s speljanim črevesom, tako pred operacijo kot po njej. Z dodatnim izobraževanjem na tem področju in seveda s pomočjo lastnih izkušenj sem svoje delo v Kliničnem centru nadaljevala kot socialna delavka – svetovalka. Leta 1992 pa sem se zaposlila v zasebni specializirani trgovini in še naprej z veseljem opravljala svoje delo. Iz Oddelka za abdominalno kirurgijo so me občasno poklicali, da sem kot prostovoljka prišla k novo operiranim bolnikom.

S pokojno psihologinjo, gospo Mario Strojin, sem večkrat sodelovala tudi pri šolanju prostovoljcev v sklopu ILCO društva.

Svoje delo sem imela zelo rada, zdaj pa sem že dve leti v pokoju. Še naprej uživam življenje in mi moja stoma pri tem ne predstavlja popolnoma nobene ovire!

Seveda pa ne smemo pozabiti, da smo skupaj močnejši, kar pomeni, da lahko člani društva ILCO

veliko storijo tudi na področju zakonodaje ZZZS. Iz prve roke osveščajo o svojih potrebah tako strokovni kader kot ZZZS in si med seboj pomagajo.

Zato svetujem, da postanete član Društva ILCO, kajti s tem boste naredili nekaj dobrega zase in za druge!



aktivnosti

TOLMINSKA KORITA IN MUZEJ V KOBARIDU

6. julij 2016

Za zadnjo dogodivščino, pred letovanjem v Pinesti, smo si tokrat izbrali izlet v Tolminska korita in ogled muzeja v Kobaridu. Seveda smo se na pot odpravili že zgodaj zjutraj. Na Vrhniki smo pobrali še zadnje potnike in pot nadaljevali najprej po avtocesti, potem pa po ovinkasti cesti do Tolmina. Slabo voljo zaradi naporne poti je na srečo pregnala Danica iz ILCO društva Nova Gorica, ki nam je pripravila prelep sprejem, za katerega se ji prav lepo zahvaljujemo.

Ko smo se okrepčali, smo se podali na krožno pot skozi korita Tolminke in Zadlaščice. Največje znamenitosti te poti so: zagozdena skala, ki ji pravijo medvedova glava, Hudičev most, ki je

razpet šestdeset metrov nad reko Tolminko in zadlaška oziroma Dantejeva jama. S sabo smo imeli izkušeno vodnico Ano Jeromelj, ki nam je o vsaki znamenitosti povedala kaj zanimivega.

Malo pred koncem poti smo si nekateri ohladili noge v mrzli reki, kar nam je pomagalo, da smo lažje prehodili preostanek poti do cilja.

Bi uganili, kaj nas je čakalo, ko smo prišli? Kosilo, seveda, saj smo si ga po naporni poti več kot zaslužili. In tudi tokrat ni šlo brez glasbe in plesa, a s tem naših dogodivščin še ni bilo konec.

Odpravili smo se v Kobarid, natančneje v Kobariški muzej: muzej 1. svetovne vojne, saj vsi veste, da je takrat po teh krajih tekla Soška fronta. Razdelili smo se v dve skupini in si vsak s svojim kustosom ogledali muzej. Ob pogledu na razstavo, fotografije in film, smo se resno zamislili nad človeško zgodovino in krutostjo 1. svetovne vojne.

Izčrpani od vsega doživetega, smo se po ogledu muzeja odpeljali proti Ljubljani.



REHABILITACIJSKO LETOVANJE 2016 PINESTA – NOVIGRAD

od 16. do 30. julija 2016

Med letom se nam veliko zgodi, od zdravstvenih in zasebnih težav, no, pa tudi marsikaj lepega doživimo, a vseeno nam kdaj pogled uide na kalendar, ker bi radi preverili, koliko dni nas še loči do društvenega letovanja v Pinesti.

Letos smo se tja odpravili 16. julija. Po namestitvi smo se hitro preoblekli v kopalke, saj je bil dan ravno prav vroč. Morska voda, kakšen užitek! Zaplavali smo v brezskrbne dneve, ki so jih popestrili dobra hrana in skupne dejavnosti. Stomisti znamo uživati življenje!

A nismo samo lenarili, poskrbeli smo za svoje zdravje, saj smo imeli organizirane različne dejavnosti: telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka in sladkorja, holesterola in trigliceridov, masaže in pa seveda športni ribolov! Naši ribiči so z naloženimi ribami popestrili ponudbo hrane

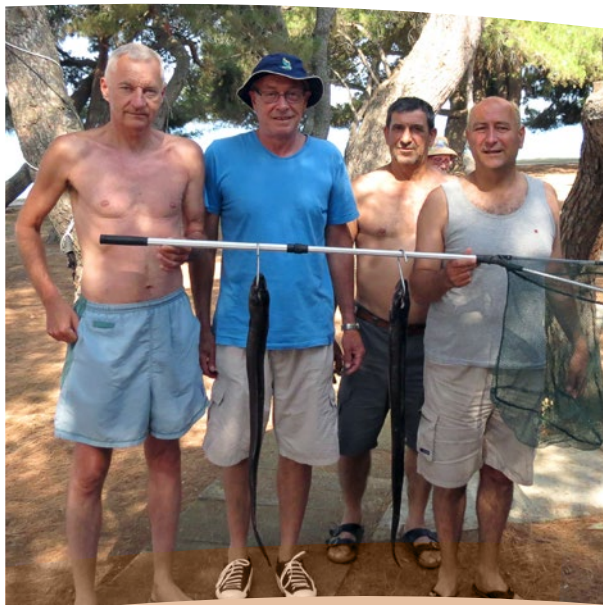
na kar dveh piknikih, ki smo jih imeli v vsaki izmeni. To je bilo veselo. Letos so se našim ribičem pri ribolovu pridružili še trije novi »vajenci«, ki so bili zelo uspešni.

Dobili smo tudi obiske iz Zveze ILCO Hrvaške in ILCO društva Pula.

Seveda je sedem dni minilo prehitro in prva skupina je morala domov. 23. julija je bila menjava. Prihod nove skupine smo dočakali z dobrodoščico in skupinskim slikanjem. Ni manjkalo objemov ter poizvedovanj, kako je doma v naših krajih in obratno, kako smo se imeli mi ... Prva skupina se je odpeljala v Slovenijo, druga pa je dala »možgane na off« in začela uživati.

Prehitro je minil tudi ta teden našega rehabilitacijskega letovanja, po nas je prišel avtobus, nas spotoma odpeljal na kosilo v kmečki turizem Hudičevac, nato pa smo polni novih moči odšli domov.

Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je tri četrtine letošnjih dopustnikov že prijavilo za rehabilitacijsko letovanje 2017. To nas več kot veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!



zdravstvo

OBISK PATRONAŽNE MEDICINSKE SESTRE PO ODPUSTU OSEB S STOMO IZ BOLNIŠNICE

Renata Batas, dipl. m. s., ET (renata.batas@zd-lj.si)
Predsednica Sekcije medicinskih sester v enterostomalni terapiji

Pacient s stomo naj bi bil planirano odpuščen iz bolnišnice, kar zagotavlja kontinuiteto in kakovost njegove nadaljne rehabilitacije. Ob odpustu iz bolnišnice je pomembno obvestiti Patronažno službo, ki se nahaja na območju bivanja in deluje v okviru Zdravstvenega doma, na nivoju primarnega zdravstvenega varstva. Patronažna medicinska sestra nato obišče stomista na domu in mu pomaga, da se osamosvoji, nauči negovanja stome. Patronažna medicinska sestra ima ključno vlogo, tako pri dokončni rehabilitaciji stomista kot tudi njegove družine. Njena vloga zajema poleg zdravstvene nege in oskrbe stome tudi skrb za vse ostale življenjske aktivnosti, ki se tičejo osebe s stomo in njene družine.

ODPUST IZ BOLNIŠNICE

Ob odpustu osebe s stomo iz bolnišnice tamkajšnja oddelčna medicinska sestra obvesti o tem patronažno medicinsko sestro, ET (eneterostomalno terapevtko), ki deluje na področju, kjer stomist stalno prebiva. Obveščanje poteka na več načinov:

- po telefonu
- pisno z obrazcem Obvestilo službi zdravstvene nege
- po delovnem nalogu pacientovega izbranega splošnega zdravnika.

Oseba s stomo in svojci se lahko tudi sami neposredno obrnejo na Patronažno službo v Zdravstvenem domu, kjer prebivajo in zaprosijo za obisk. Patronažna medicinska sestra se bo nato povezala z osebnim zdravnikom, ki bo izdal delovni nalog za nadaljne obiske.

REHABILITACIJA STOMISTA NA DOMU

Končna rehabilitacija stomista poteka na nje-

govem domu. Tu se srečamo z njim v njegovem pristnem, realnem okolju. Na podlagi ocene življenjskih razmer stomista v domačem okolju, lahko bolj realno in pravilno načrtujemo zdravstveno nego in mu lažje pomagamo k dokončni osamosvojitvi in rehabilitaciji. Patronažna medicinska sestra je usposobljena tudi za zdravstveno nego in oskrbo stome. Danes imamo na področju Slovenije že veliko patronažnih medicinskih sester, ki so tudi izšolane kot enterostomalne terapevtke. V okviru Zdravstvenega doma Ljubljana, ima vsaka enota Patronažnega varstva enterostomalno terapevtko.

ZAKAJ JE POMEMBEN PRVI OBISK PATRONAŽNE MEDICINSKE SESTRE NA STOMISTOVEM DOMU?

Patronažna medicinska sestra, ET ob obisku na domu najprej oceni kakovost življenja osebe s stomo:

- oceni sposobnost izvajanja temeljnih življenjskih aktivnosti (prehranjevanje, osebna higiena, oblačenje, gibanje ipd.),
- oceni stopnjo samooskrbe,
- oceni psihično, fizično in socialno stanje osebe s stomo in njegove družine.

Na podlagi tega načrtuje in izvaja obiske na domu, kjer poskrbi za nego stome, poučevanje stomista in svojcev, osamosvojitve stomista, povezovanje z zdravnikom v primeru zapletov, svetuje glede pomoči preko drugih servisov (Zavod za oskrbo na domu, dostave kosil, ...).

Patronažna medicinska sestra pomaga osebi s stomo tudi pri reševanju vseh drugih zdravstvenih težav, ker se poveže z osebnim izbranim zdravnikom in izvaja postopke po njegovem naročilu. Tako je za osebo s stomo poskrbljeno celostno, torej ne samo nega stome, rešujejo se še vse ostale težave, ki lahko nastopijo.

Pogosto vprašajo posamezniki, koliko časa bodo deležni obravnave s strani Patronažne službe? To je odvisno od stanja posameznika in ocene, koliko je pomoč potrebna. Izbrani zdravnik na podlagi ocene patronažne medicinske sestre odredi obdobje in pogostost obiskov na domu. V vsakem primeru pa je poskrbljeno tako, da je za osebe s

stomo primerno poskrbljeno glede na individualne potrebe, ki se pokažejo.

ŽIVLJENJE S STOMO PO ODPUSTU IZ BOLNIŠNICE IN MOŽNE TEŽAVE

Stanje kože ob stomi Osebe s stomo postanejo po odpustu iz bolnišnice v glavnem čedalje bolj aktivne, spremeni se jim telesna teža, nadaljujejo z dopolnilnimi zdravljenji. Vse to pa lahko vpliva tudi na samo nego in oskrbo stome. Največ težav na začetku vsekakor predstavlja rokovanje s pripomočki za oskrbo stome. Pri tem so ovirani bodisi zaradi oslabiljenega vida, sluha, oslabiljenih ročnih spretnosti, bodisi še zaradi oslabelosti po operaciji ali pa zaradi spremljajočih obolenj (revmatska obolenja, Parkinsonova bolezen, stanje po možganskih kapeh ipd.). Vsled tega prihaja do slabo ali nepravilno nameščenega pripomočka in do zatekanja izločka na kožo ob stomi ter posledično vnete kože (na sliki spodaj levo). Pripomočki na vneti koži popuščajo in stanje se lahko zelo poslabša. Zato je pomembno, da so spremljani na domu s stani patronažne službe še nekaj časa po odpustu iz bolnišnice, dokler se stanje ne ustali. Prve tedne doma se sama stoma še spreminja, običajno se njena velikost zmanjša, zato je potrebno prilagoditi odprtino na kožni podlagi, da ne bi izločki zatekali na kožo in jo dražili (na sliki spodaj desno).

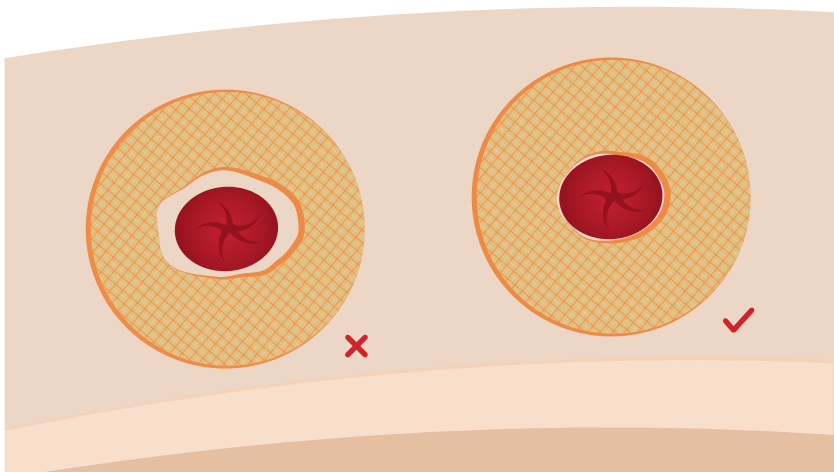
Prehrana in uživanje tekočin Zadovoljevanje potreb po hrani in pijači je življenjskega pomena. Stomistu svetujemo lahko zdravo prehrano. Pacientom z ileostomo odsvetujemo živila z veliko

vlaknin zaradi možnega nastanka zapore črevesa. Prehrana naj bo pestra, porazdeljena preko dneva (3 – 5 obrokov dnevno). Zelo pomembno je tudi uživanje zadostne količine tekočine (2 litra dnevno; pri ileostomi 1,5 – 2 litra + količina izgubljenega izločka preko ileostome; pri urostomi 2 litra dnevno in več). Prehrana stomista se od prehrane zdravih ljudi razlikuje prvih šest tednov po operaciji. V prvih tednih po operaciji uživajo stomisti hrano z manj vlakninami, postopoma pa preidejo na lahko zdravo prehrano. Če ima stomist poleg operacije na črevesju še razna spremljajoča obolenja (npr. obolenje ledvic in podobno), se glede prehrane ravna po dietnih napotkih pripravljenih glede na določeno obolenje. Pri ileostomi izostane absorpcija vode in drugih hranil. Blato je zato redko, prisotni so še prebavni encimi, ki lahko dražijo kožo okrog stome. Pacienta s stomo poučujemo o pomenu uživanja hrane v mirnem okolju in počasi. Hrano je treba dobro prežvečiti, še posebej, ko na jedilnik uvajate novo živilo, ki ga je potrebno uvajati postopno, v manjši količini na začetku. Na začetku svetujemo naj pacienti vodijo dnevnik prehrane. Tako bodo najbolje ugotovili, kako posamezna živila delujejo na njih. Težave, ki lahko nastopijo pri pacientih s stomo v zvezi s prehrano so lahko:

- napenjanje,
- vetrovi (stročnice, gazirane pijače, čebula, cvečica, zelje ...),
- neprijeten vonj (zelje, jajca, čebula, česen ...),
- zaprtje,
- driska,



Vneta stoma



Pravilen izrez odprtine na kožni podlagi

- zapora stome (koruza, suho sadje, oreščki, neprežvečena lupina jabolka ...),
- iritacija kože okrog stome.

Dobro je poznati učinek posameznih živil na prebavo:

- zapirajo: suhi siri, rozine, zelena, kokos, bel kruh, rdeče vino, koruza, krompir, prekuhano mleko;
- odvajajo: surova zelenjava, slive, špinata, fižol, pivo, sladkor, kava, surovo mleko;
- napenjajo: čebula, zelje, sveže sadje, pivo, koleraba, šumeče pijače, cvetača, stročnice;
- zmanjšujejo napenjanje: sok brusnic, jogurt;
- povečujejo neprijeten vonj: jajca, gobe, meso, česen, beluši, čebula;
- zmanjšujejo neprijeten vonj: peteršilj, špinata, zelena solata, jogurt, brusnice.

Izločanje in odvajanje Pri kolostomi je blato na začetku tekoče nato pa bolj formirano, gosto, kašasto, ker je ohranjena funkcija absorpcije vode. Višje ko je stoma na debelem črevesu, redkejša je blato. Driska je znak prebavnih motenj. Stomist si lahko pomaga z uživanjem riža, jabolčnega soka in banan, ki so izpostavljeni zraku ... Če gre za zaprtje pa si lahko stomist pomaga z mehčalci blata (uživanje zadostne količine tekočine, kompot iz suhih sliv in jabolka, Donat Mg na tešče ...).

Pri pacientu z urostomo je pomembno, da izloči dnevno okrog 1,5 litra urina, ki je primerno koncentriran. Bolj koncentriran, temen urin, je lahko znak dehidracije, premajhnega vnosa tekočin. Potrebno je ustrezno povečati vnos tekočine. Stomist lahko izgublja tekočino s prekomernim potenjem, bruhanjem, ob prisotnosti diareje. V teh situacijah se povežemo z izbranim zdravnikom, ki bo odredil nadaljne ukrepe. Pozorni moramo biti na eventualne primesi (na primer kri), vonj in barvo blata (npr. črno blato lahko nakazuje na krvavitev zgornjih prebavil ali pa je posledica železovih preparatov).

Stomist nadzira, kontrolira izločanje blata ali/urina z uporabo ustreznih pripomočkov za nego stome. S pomočjo irigacije ali samoklistiranja lahko dosežemo 24 – 48 urno kontinenco blata, vsaj 12 ur pa tudi ni vetrov. Postopek samoklistiranja pride v poštev le pri osebah s kolostomo in z

odobritvijo zdravnika, kirurga, ker je pomembno da ni kontraindikacij. Poučevanje samoklistiranja lahko izvaja le za to usposobljena oseba, torej enterostomalni terapevt/-ka.

Koristno delo in rekreacija Delo nas zaposluje, zadovoljuje in nam zagotavlja existenco. Uspešno opravljeno delo nam dviguje samozavest in nas motivira za nadaljnje delo. Pri tem je pomembna tudi sprostitev, počitek in rekreacija, da si lahko nabereemo novih moči. Stomist lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti, se vrne v normalno življenje. Odsvetujejo se mu težka fizična dela, dvigovanja težkih bremen (možnost nastanka parastomalne kile). Zaradi stome ni potrebna invalidska upokojitev. Kadar pa zahteva to zdravstveno stanje, osebni zdravnik sproži postopek, na predlog zdravnika specialista. Pri stomistu, ki ima dokončno oz. stalno stomo in je njegovo zdravljenje končano, osebni zdravnik sproži postopek za ocenitev telesne okvare. Ta pravica izhaja iz dela in je 80-odstotna. Stomisti, ki še niso v rednem delovnem razmerju, imajo pravico do ocene telesne okvare, nimajo pa pravice do denarnega nadomestila.

Stomisti se lahko ukvarjajo s športom in različnimi hobiji. Odsvetuje se ukvarjanje s težjimi športi, kot npr. karate, boks, judo ipd., da ne bi prišlo do poškodbe stome. Lahko se ukvarjajo s plavanjem, plesom, lahko obiskujejo opero, gledališče, gredo v restavracije in potujejo. Pred potovanjem je potrebno, da stomist pripravi pripomočke v ročno prtljago. Ravno tako naj stomist vedno nosi v manjši toaletni torbici pripomočke za enkratno oskrbo stome kadar gre na krajši izlet, različne preglede ipd.

Obisk patronažne medicinske sestre osebe s stomo po odpustu iz bolnišnice je velikega pomena. Na ta način bo posameznik deležen celostne oskrbe. Poleg zdravstvene nege in oskrbe stome, bo poskrbljeno še za odpravo vseh težav, ki lahko nastopijo. Patronažna medicinska sestra bo svetovala in pomagala tudi pri organiziranju druge vrste pomoči na domu in se povezala z osebnim izbranim zdravnikom, ko bo to potrebno. Delo Patronažne službe je pravica posameznika, družine, ki izhaja iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja.

rekreacija

POHAJKOVANJE PO GORENJSKI

14. junij 2016

Tokrat smo se iz Parmove z avtobusom odpeljali proti Planici, da bi si ogledali to našo prelepo dolino pod Poncami. V Mojstrani se nam je pridružil izkušeni turistični vodnik Matjaž, ki nas je navduševal s svojim znanjem o tem delu Slovenije.

Že v Mojstrani nam je povedal ogromno zanimivosti o tej dolini in vršcih, ki se pnejo nad njo. Vso pot do Planice smo ga z zanimanjem poslušali, saj je res živa enciklopedija.

Vzdušje na avtobusu je vedno prijetno in tako je bilo tudi danes, zato sploh nismo opazili, kdaj smo prispeli na cilj. Vsak je dobil svoj sendvič in odpravili smo se proti Tamarju.

Pot je bila prijetna in zanimiva, saj smo na njej srečali celo srno, ki je ni prav nič motilo naše fotografiranje. Čeprav je bila vremenska napoved za ta dan slaba, smo imeli sončen in topel dan, zato smo se nekateri povzpeli do slapu Nadiža. Vzpon je bil poplačan s čudovitim prizorom naravne lepote: bistra voda, ki objema skale pod seboj, pena in šumenje, so nas prevzeli in nas napolnili z motivacijo za nadaljnje podvige tega dne.

Pridružili smo se ostalim pohodnikom, ki so počivali pred domom v Tamarju. Skupaj smo posneli še nekaj skupinskih fotografij in se odpravili v dolino.

Pred Nordijskim centrom Planica so nas čakali člani, ki niso šli na pohod v Tamar. Vodnik Matjaž nas je popeljal v Planiški muzej, kjer smo se spoznali z zgodovino Planice in nordijskega centra. Ste vedeli, da

ima center štiri nadstropja nad zemljo, pod zemljo pa se skrivajo še tri? V spodnjih nadstropjih imajo sneg, kjer športniki trenirajo tek na snegu tudi poleti.

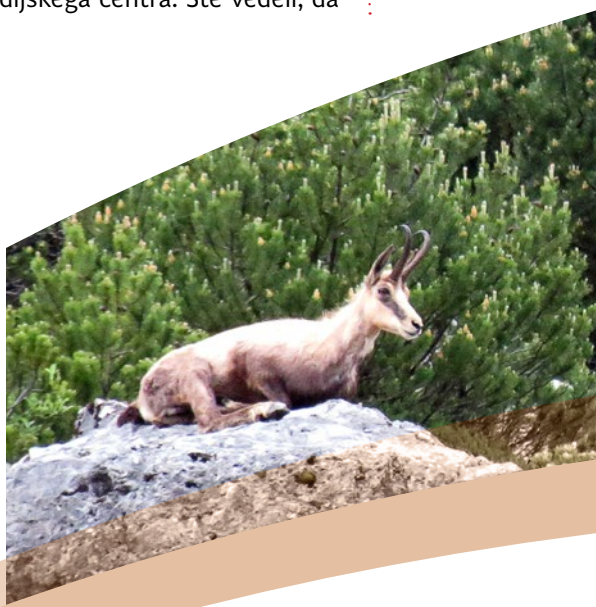
Ko je človek v Planici, seveda ne more mimo tega, da bi preveril, kakšen je pogled iz planiške velikanke. Na vrh smo se odpeljali z vlečnico. Ob pogledu iz nje, nam je zastal dih in marsikdo med nami je pomislil na Petra Prevca in ostale naše orle. Koliko poguma morajo zbrati, da se na smučeh spustijo po hrbtišču letalnice in odletijo v dolino. Za nameček pa dosegajo še rekorde. Letos bomo zanje navijali še bolj goreče kot doslej.

Rahlo utrujeni in lačni smo se odpeljali v Rateče, kjer nas je čakalo okusno kosilo. Po kosilu pa: spet v avtobus in novim dogodivščinam naproti.

Ustavili smo se ob gozdu na poti proti Kranjski Gori. Skozi gozdček smo se odpravili peš in prav kmalu se je pred nami odprl čudovit pogled na jezero Zelenci. Naredili smo še par korakov in že smo bili tik ob vodi. Pogled v njo pa nam je razkril čudovito zanimivost: vse polno malih vrelcev, ki dobesečno vrejo iz zemlje na gladini jezera. To je izvir Save Dolinke. Čudovit prizor!

Za piko na i nas je Matjaž popeljal še v Kranjsko goro, nam razkazal to čudovito alpsko mesto, pokazal njegove znamenitosti in nam razložil njegovo zgodovino.

Proti Ljubljani smo se odpeljali prijetno utrujeni, a polni novih vtisov, ki nam dajejo energijo za vsakodnevno življenje.



druženje

VSESLOVENSKO SREČANJE OSEB S STOMO NA OTOČCU

14. maj 2016

Vseslovensko srečanje oseb s stomo je namenjeno vsem, ki smo vključeni v razna ILCO društva po Sloveniji. Komaj smo čakali, da se bomo sestali s prijatelji od vsepovsod, s katerimi se nismo videli in slišali že celo leto – od zadnjega srečanja v letu 2015! Zato smo se ob 8. uri z avtobusom iz Parmove ulice odpeljali na Otočec. Tu nas je pričakala dobrodošlica s kavo in piškoti. Ob prijetnem kramljanju smo počakali še ostale. Na srečanje smo prišli kar s petimi avtobusi in številnimi osebnimi avti, tako da se nas je zbralo skoraj štiristo.

Srečanje je za nas vse velikega pomena, ker se spet srečamo, spoznamo nove osebe s stomo in predvsem zato, da skupaj poiščemo odgovore na razna vprašanja, na katera si sami ne znamo odgovoriti.

Vsako leto pripravimo lep program skozi katerega nas je z lepo napovedjo in krasnimi besedami popeljala gospa Marjana Hočevnar. Nastopili pa so Pevci in godci STUDENČEK iz Ivančne gorice in res super skupina NOBILE iz Gorenjske. Mladi glasovi, ki imajo pred sabo zelo lepo prihodnost!

Med programom so na svoj račun prišle ekipe, ki so na športnih igrah Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije dosegle najboljše rezultate v eni izmed treh športnih disciplin (kegljanje, streljanje z zračno puško in pikado). Podelitev je vodil gospod Zoran Terglav, pokale pa sta mu pomagala podeliti gospa Irena Kalan in gospod Ivan Mrevlje.

Na srečanje so prišli tudi uvozniki in predstavniki proizvajalcev pripomočkov za nego in oskrbo stome: Coloplast, Convatec, Dansac in Eakin ter predstavnice in predstavniki podjetja Nega d.o.o. Vsi so nam predstavili svoje pripomočke za oskrbo in nego stome.

Seveda srečanja po uradnem programu še ni bilo konec. Za glasbo in razvedrilo sta poskrbela duo Ivan in Andrej iz ansambla Karošec.

V letošnjo organizacijo srečanja so veliko truda vložili: vodja programa za kulturo na Zvezi ILCO Slovenija gospa Irena Kalan (tudi predsednica ILCO društva Gorenjska), vodja programa za šport na Zvezi gospod Zoran Terglav (tudi predsednik ILCO društva Ljubljana) in predsednik Zveze Ivan Mrevlje (tudi predsednik ILCO društva Nova Gorica).

Vsem se iskreno zahvaljujemo za pripravo programa in pogostitev!

Na lepo sončno soboto smo vsi uživali. Nekateri v pogovoru, drugi v plesu in glasbi nekaj pa se jih je odšlo tudi kopat. Bilo je poskrbljeno za vse.

Ostanite zdravi, se vidimo naslednje leto!



OBLETNICA PRIČETKA DRUŽENJA OSEB S STOMO NA KOROŠKEM

14. junij 2016

Štirje člani našega društva smo se odzvali na prijazno povabilo predsednice invalidskega društva ILCO za Koroško gospe Tanje Hari Vidmar, ki nas je povabila na proslavo ob 20. obletnici pričetka druženja oseb s stomo na Koroškem.

Proslavo so pripravili v Šentjanžu pri Dravogradu v hotelu Korošica. Program je bil pester in odlično pripravljen, tako da smo celo uro in pol uživali ter ob tem izvedeli marsikaj zanimivega o 20-letnem druženju oseb s stomo na Koroškem.

Po uradni slovesnosti smo se okrepčali s kosilom, na katerem smo se sproščeno pogovarjali s člani praznujočega društva in predstavniki drugih slovenskih ILCO društev. Nismo pa se samo pogovarjali, marsikateri med nami se je na tem prijetnem praznovanju, ki je trajalo do poznih popoldanskih ur, veselo zavrtel po plesišču.

Hvala koroškim kolegom za prelepo praznovanje, septembra pa praznujemo Ljubljančani, ki se že veselimo ponovnega snidenja z vami.

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 četrty 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).



članipišejo

OJ, PINESTA, MESTO NAŠE, TU SPROŠČA DUŠA SE IN TELO!

Renata Laznik

Od lanskega dopusta v našem obmorskem raju, se je leto kar vleklo, čeprav smo imeli v društvu čez vse leto veliko dejavnosti in dogodkov. Še dobro, da smo imeli nekaj dela s pripravo kovčkov in vsega ostalega. To nas je zamotilo, da smo lažje dočakali odhod. Morja smo se razveselili kot otroci in kot bi mignil smo znosili prtljago v bungalove. Avtobusu smo zaželeli srečno pot nazaj v Slovenijo, mi pa smo začeli uživati s polno paro.

Najprej s kosilom, nato pa smo nekateri šli preveriti, če je morje še vedno mokro in slano in če je na plaži še vedno tako, kot je bilo v prejšnjih letih.

Tudi letos nam ni bilo dolgčas, saj smo se zabavali z raznimi igrami, ribolovom in uživali na piknikih, na katerih smo pekli ribe, ki so jih ulovili naši vrli ribiči. Malo smo preverili tudi, ali smo zdravi, saj smo imeli merjenje pritiska, krvnega sladkorja in trigliceridov. Ugotovili smo, da smo nekateri presladki, premastni, pa še kaj bi se našlo, a nam to ni pokvarilo dopusta. Malce smo se tolažili s tem, da bo za boljše počutje poskrbelo mediteransko podnebje, plavanje in dolgi sprehodi. Hvala medicinskim sestrám in prostovoljkam, ki so svoj čas namenile našemu zdravju!

Dopustniški vsakdan so nam popestrili tudi obiski naših kolegov iz ILCO Hrvaške, s katerimi že dolgo sodelujemo.

En teden je kmalu minil in prvo skupino dopustnikov je zamenjala nova, druga. Zanje smo spet ponovili ves program in že je minil tudi drugi teden – tokrat smo se v Slovenijo odpeljali vsi.

Zdaj doma obujamo spomine in komaj čakamo na naslednje poletje. Hvala predsedniku Zoranu za ves trud, ki ga nameni društvenim dogodkom in nam!

NEPOZABNE POČITNICE NA MORJU

Mateja Medvešek

Za letošnji dopust sem načrtovala, da se bom maja in septembra udeležila plesne delavnice v Novigradu. Vedela sem, da bo naporno, tako fizično kot psihično, a hkrati sem se veselila druženja s plesalci, ki so polni humorja.

V začetku julija pa sem prejela SMS od sestrice Ksenije: »Živijo, ali greš z našim društvom na morje v Pinesto?« Bila sem tako presenečena, da nisem mogla odgovoriti na SMS, zato sem jo raje poklicala. Povabilo je bilo zelo mikavno, a sem oklevala, saj sem nameravala letos prenoviti kopalnico. Sestrična mi je vse razložila in me prosila, naj ji čim prej sporočim. Kak dan sem premlevala, ali bi spremenila svoje načrte in razmišljala, kako bi to izpeljala. K dokončni odločitvi je prispevala prometna nesreča sodelavke, ki me je opomnila, da se živi samo enkrat. Odločila sem se, da grem. Obnova kopalnice bo že počakala. Vsaj dokler mi sosod ne bo pozvonil in mi sporočil, da se je del moje kopalnice preselili v njihovo nadstropje ...

Bolj se je bližal dan odhoda, bolj sem bila vznemirjena, saj razen sestrice in njenega moža Janeza, nisem poznala nikogar iz društva. Ksenija mi je malo opisala s kakšnimi težavami se ubadajo člani društva ILCO in me seznaniila z dejstvom, da udeleženci letovanja niso prav mladi. Res nisem vedela, kaj lahko pričakujem, prav gotovo pa nisem pričakovala takega dopusta.

Na dan odhoda, 16. 7. 2016, smo se zbrali na Parmovi, kjer ima Invalidsko društvo ILCO Ljubljana svoj sedež. Kot vsi udeleženci, sem bila tudi jaz deležna toplega pozdrava predsednika Zorana. Led je bil prebit. Verjetno me je pozitivna energija peljala do Sonje, s katero sva zelo hitro navezali pristno prijateljstvo. Vkrkali smo se na avtobus in kmalu je postalo živahno kot v panju. Kljub zastoju na cesti, je pot minila dokaj hitro. Spoznavala sem člane društva: Renato, Fani, Milko, Darjo, Anico, Štefko, Valerijo,

Andreja, Tomaža, Andorja in druge. Pričakovala sem bolj otožne ljudi, vsaj po vseh tegobah, ki so jih morali prestati, a moram priznati, da sem bila presenečena nad njihovo pozitivno energijo in humorjem.

Ko smo prispeli v Pinesto, sta nas Zoran in Renata razporedila po bungalovih, nam predala ključe in nas opremila z vsemi potrebnimi informacijami. Vsega si seveda nismo zapomnili, a nas ni nič skrbelo, saj smo vedeli, da se lahko kadarkoli obrnemo na predsednika društva Zorana. Nezbrano smo poslušali zato, ker nas je lokacija nastanitve dobesedno začarala.

Bungalov, v katerem sem preživela prvi teden dopusta, je bil poleg sestrčininega. Tako so poskrbeli, da sem se počutila bolj domače. Za nameček pa sem sobo delila še s čudovito cimro Fani. Ja, ta ženska je res občudovanja vredna. Vedno je pripravljena priskočiti na pomoč. Če si potreboval tolažilno besedo, ti je zmanjkalo šampona, bi kaj popil ali pojedel ... Fani je bila vedno tu. Tako so me razvajali, da sem se zlahka pustila prepričati, da ostane še teden dni. Tudi v naslednjem tednu sva bili s Fani cimri, le da sva se preselili v drug bungalov.

V tem tednu sem spoznala nove člane društva: Ireno, Natašo, Albino, Janjo, Majdo in druge, s

katerimi smo ravno tako prijetno kramljali. Ugotovila sem, da so prav vsi, s katerimi mi je bilo dano, da se bolje spoznam, prijazni in ustrežljivi, skratka čudoviti ljudje. Ko smo se malo bolje spoznali, mi je Milka celo dejala, da »me bo kar za svojo vzela.«. Simpatična gospa tale Milka.

Večina počitniških dni je tekla po ustaljenem ritmu. Brez jutranje kavnice pač ni šlo. S to jutranjo razvado sta me največkrat crkljala Sonja in Andrej. Z največjim veseljem pa sem se pridružila tudi popoldanski kavi, ki je bila tudi v njuni domeni. Skratka čudovit začetek dneva. Sledil je zajtrk in kramljanje pri jedilniških mizah. Nato se je vsak po svoje odločil, kaj bo počel tisto dopoldne. Nekateri so dan izkoristili za plavanje, veslanje, potapljanje, drugi za sprehode v okolici ali pa so se namenili peš ali z vlakcem do Novigrada po nakupih ali na ogled starega mesta. Spet tretji so se družili pri igranju kart in drugih družabnih iger. S sestrčno sva nekajkrat nabirali sadeže, ki nam jih nudi narava. Podučila pa me je tudi o koristnosti nekaterih zelišč in njihovi uporabi.

O stomi nisem kaj dosti vedela, zato si je Ksenija vzela čas in mi z veseljem ter potrpežljivostjo razlagala podrobnosti o svoji bolezni in kirurškem posegu, ki so ji ga morali opraviti. Dovolj





la mi je celo, da sem si stomo od blizu ogledala. Res občudujem vse te ljudi, ki so prestali to težko preizkušnjo in zdaj živijo tako pozitivno in polno življenje.

Dopoldnevom, ki so bliskovito minevali, so sledila kosila. Da so bili naši želodčki včasih celo prepolni, so poskrbeli dobri kuharji v Pinesti. Hrana je bila odlična, le včasih jim je pri pripravi juh štrene zmešal nagajivi škrat in dodal premalo zakuhe. Pa nič zato, saj smo iz te pomanjkljivosti lahko izpeljali kakšno šalo.

Če je bilo treba, nas je predsednik društva pri kosilu obveščal o morebitnih skupnih aktivnostih tistega dne. Ena izmed njih je bilo merjenje krvnega tlaka in krvnega sladkorja, holesterola ter trigliceridov. Rezultati meritev so bili solidni, pravzaprav presenetljivo dobri, tako da nam medicinske sestre niso predpisale kakšne »stroge kure« in smo lahko še naprej uživali v ležernosti počitniških dni.

Tako kot dopoldneve, smo tudi popoldneve prilagajali svojim željam in potrebam. Meni je prijal popoldanski počitek na viseči mreži ali pa kar na dekici v senci borovcev. Spanec je bil tako trden, da me ni prebudil niti smeh mojih prijateljev, niti glasno govorjenje. Nekateri so se spraševali, če še diham, a jaz sem nabirala zalogo spanca za nočno plavanje, opazovanje sončnega zahoda in zvezdnatega neba. Čudovita meditacija.

Da pa nismo samo lenarili, nas je Zoran včasih pozval na jutranjo telovadbo – kratek sprehod, zmerno razmigavanje in počasni tek ali pa hitra hoja. Vse za dobro duha in telesa. Kar dobro pa smo se razmigali tudi pri metanju balinčkov. Za dobro voljo so poskrbeli soigralci s duhovitimi komentarji.

Počitniške dneve nam je popestrila tudi naša nagajiva in prikupna Renata s šalami in hudomušnimi pesmicami. Zoran pa je poskrbel, da je bilo zabavno tudi na piknikih, na katerih sem od norega plesanja uničila čevlje – romali so v smeti. Ja, ja, ta dekleta in fantje so res super in polni energije, neverjetno toda resnično.

Pa ne že spet hrana, smo se nekateri spraševali, ko se je bližal čas večerje. A smo z apetitom pomlatili večerjo in v kuhinjo oziroma pomivalnico

so odnesli prazne krožnike. Mi pa smo se zadovoljnji odpravili na večerne klepete, ki smo jih začinili z dobrimi domačimi »zvarki«, za katere so poskrbeli prav vsi.

Spoznala sem veliko dobrih, prijaznih, pozitivnih in optimističnih ljudi, ki mi bodo ostali v lepem spominu in s katerimi, upam, da se bom lahko še kdaj družila, saj ne želim, da bi se naše poti razšle.

Z veseljem bi ponovila tudi udeležbo na nočnem ribolovu. Naši vztrajni ribiči so vsak večer poskušali srečo s trnki. V večini primerov so bili uspešni in tako so pripomogli, da je bila hrana na piknikih še boljša. Seveda smo jih dekleta spodbujala, saj smo s pesmijo ustvarjale prijetno vzdušje, tako da so ribe še bolj »prijemale«.

Žal je vsega lepega enkrat konec. Nepozaben dopust s člani društva ILCO se je zaključil. Ostali pa bodo čudoviti spomini na vsak skupen trenutek z udeleženci počitnic, saj smo postali res pravi prijatelji.

Iskrena hvala Zoranu in Renati, saj sta poskrbela, da nam ni prav nič manjkalo in da nam je bilo zares lepo. Kaj lepo, nepozabno!

Presenečena

Tople julijske noči, mi Ksenija po SMS-u sporoči,
da pridružim se lahko, počitnicam društva ILCO.
V Pinesti je b'lo lepo, gledali smo zvezdnato nebo,
čez dan pa smo bili, zelo aktivni vsi.

Balinčke smo metali in pa telovadili,
veliko smo preplavali in trnke namakali.

Ribiči so vztrajni b'li, vse tja čez pol noči,
Ugorje ulovili so in mreže z ribam' napolnili so.

Da pa bolje jim je šlo, dekleta poskrbele smo,
zato vsak večer jim nesle smo, pivo in ne vodo.

Da prav nič ni manjkalo in da nam je bilo lepo,
ter da piknik je uspel, Zoran je poskrbel.

Zdaj domov odhajamo, v srcih lepe spomine nosimo,
saj postali smo mi vsi, res pravi prijatelji.

Mateja Medvešek

Ribiška

Ribica plavaj z menoj
tja daleč do rdečih boj,
tam se obrneva nazaj
na pomol se vrneva

Ribiči rib'ce lovijo
in mojo živeti pustijo,
ona jim željo izpolni,
jim ribiške mreže napolni.

Ribiči rib'ce lovijo
in trnke v morje spustijo,
da ugorja bi ulovili
in ga za večerjo naredili.

Ugor se jim pa smeji,
ker na trnek ne želi,
zato odplava stran
tja daleč v morski pristan.

Ribiči žalostni so,
a oni nikdar ne obupajo,
za vodo še kar sedijo
in trnke svoje namakajo.

Ura že polnoč je
pa ribičev še ni domov,
le kaj naj jaz nardim,
da jih domov dobim.

Ribiči ponoči ne spijo,
ker ribice oni lovijo.

Ksenija Oblak



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



Ilco Ljubljana

ČLANI

pristopna izjava



Ime

Priimek

.....

Datum rojstva

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Zaposlen/a v

Poklic

Ustrezno obkrožite:

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

Živim (ustrezno obkrožite):

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

Moj socialni položaj je:

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



KLUB SVOJCEV

pristopna izjava



Ime

Priimek

.....

Datum rojstva

Ulica | naselje

.....

Pošta, poštna številka

Telefon

Mobitel

E-mail

Poklic

Ustrezno obkrožite:

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

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

Ustrezno obkrožite:

DA NE

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

Datum

Podpis

Leto operativnega posega:

Imate priznano telesno okvaro:

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

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

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

ILC(o) Ljubljana *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

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 23. 12. 2016)

(navedena cena velja
za imetnike Zlate
kartice Thermana
Club in namestitev
v hotelu Zdravilišče
Laško pri bivanju 7
dni)

polpenzion
že od **40,98 €**
na dan na
osebo



THERMANA Laško

Thermana d.d., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško, Slovenija
www.thermana.si | info@thermana.si | T: +386 (0)3 423 21 00

Živeti poduo življenje

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje
služba medicinskih sester za zdravstveno
nego stome.



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 dostavijo 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

Klara Dižovnik

GSM 041 382 862

diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

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



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





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



medIHša

trgovina in svetovanje

ARTUM, Ljubljana.

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



Zaživite z nami!



 **ConvaTec**

Vsm
VALENCIA
Stoma-Medical d.o.o.

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

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**

ZZS
 Zavod za zdravstveno
 zavarovanje Slovenije
www.zzs.si



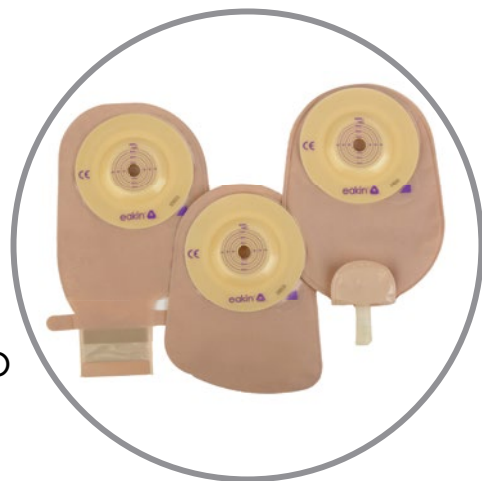
**Pogodbeni dobavitelj
 medicinsko-tehničnih
 pripomočkov**

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)CTI
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