

# ILC(o)pris

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo  
Invalidskega društva  
**ILCO Ljubljana**  
[www.ilco-si.org](http://www.ilco-si.org),  
**9. številka**,  
marec 2017



# sms donacija

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

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izi mobila, Si.mobila, T-2 in Telemacha.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.ilco-si.org**.

*Člani Invalidskega društva  
ILCO Ljubljana se vam iskreno  
zahvaljujemo za vašo donacijo.*

## donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš

**TRR: 0222 2001 9146 108.**

Dobrodošel je vsak evro.

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

Invalidsko društvo  
ILCO Ljubljana  
Parmova 53, 1000 Ljubljana  
01 436 21 90  
drustvo@ilco-lj.org  
www.ilco-si.org


9  
PRED VAMI JE DEVETA ŠTEVILKA ILCOPIS-A, KAR POMENI, DA VAS ŽE DVE LETI USPEŠNO OBVEŠČAMO O DOGODKIH IN DEJAVNOSTIH V NAŠEM DRUŠTVU, O PRAVICAH OSEB S STOMO IN VAS SEZNANJAMO S STROKOVNIMI ČLANKI, KI JIH ZA NAS PRIPRAVIJO STROKOVNJAKI S PODROČIJ, KI OSEBE S STOMO NAJBOLJ ZANIMAJO.

TOKRAT SI BOSTE LAHKO PREBRALI O TEM, KAKO SMO NA DELAVNICAH ROČNIH SPRETNOSTI IZDELOVALI BOŽIČNO-NOVOLETNE ČESTITKE, KAKO SMO Z MERITVAMI KRVNEGA TLAKA, HOLESTEROLA IPD. PREVERILI NAŠE ZDRAVSTVENO STANJE, KAKO SMO SE POSLOVILI OD LETA 2016 IN TUDI, KAJ VSE SMO POČELI V LETU 2017. NAJ NAMIGNEM, DA SMO SI LETOS ŽE PRIVOŠČILI NEKAJ PREDAVANJ, PREDVSEM O ZDRAVI PREHRANI, KI SMO GA ZDRUŽILI S PRIJETNIM KOPANJEM. S POSEBNO POZORNOSTJO PA SMO PRISLUHNILI PREDAVANJU O UROSTOMI IN SPOLNOSTI, KI GA JE ZA NAS PRIPRAVIL SPECIALIST KLINIČNEGA ODDELKA ZA UROLOGIJO UKC LJUBLJANA ASIST. BOJAN ŠTRUS, DR. MED.

SEVEDA PA NE BO ODVEČ, ČE ZNOVA POU DARIM, KAJ JE POSLANSTVO NAŠEGA DRUŠTVA. TU SMO ZATO, DA VAM POVEMO IN POKAŽEMO, DA SE ŽIVLJENJE S STOMO NE KONČA. VELIKOKRAT JE RAVNO OBRATNO. KO SI NABEREMO NOVIH MOČI IN SE SPRIJAZNIMO S SPREMEBAMI NA NAŠEM TELESU, LAHKO ZAŽIVIMO POLNEJŠE ŽIVLJENJE. DOKAZ ZA TO SMO ZADOVOLJNI IN ZELO AKTIVNI ČLANI NAŠEGA DRUŠTVA ILCO LJUBLJANA, KI VAS VABIMO, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI BRANJU TEH VRSTIC. MOGOČE PA VAS TE SPODBUDIJO TUDI K VČLANITVI V DRUŠTVO (PRIJAVNICO ZASE IN VAŠEGA PARTNERJA OZIROMA SVOJCA NAJDETE TUDI V TEM ILCOPIS-U). RAZLOG VEČ, DA SE NAM PRIDRUŽITE 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. LE ZDRUŽENI V DRUŠTVA ILCO LAHKO USPEŠNO ZASTOPAMO IN SE POTEGUJEMO ZA NAŠE PRAVICE, KOT SO PRAVICA DO INVALIDNINE IN DO BREZPLAČNIH, PREDVSEM PA KAKOVOSTNIH PRIPOMOČKOV ZA OSKRBO STOME.

ŽELIM VAM PRIJETNO BRANJE

Predsednik društva  
Zoran Terglav



# 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](http://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
- oprostitev plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro in več ob registraciji osebnega vozila do 1800 ccm<sup>3</sup> z bencinskim motorjem in do 1900 ccm<sup>3</sup> z dizel motorjem
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitev 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](http://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.

# predavanje

## Urostoma, spolnost in spolni odnosi

asist. Bojan Štrus, dr.med.

31. januar 2017

V torek, 31. januarja, smo v prostorih društva na Parmovi organizirali predavanje na temo »Urostoma, spolnost in spolni odnosi«, ki ga je za nas pripravil asist. Bojan Štrus, dr.med. predstojnik KO za urologijo UKC Ljubljana.

Najprej nam je nazorno predstavil, kako poteka operacija in izpeljava urostome, kako so sečevodi in del tankega črevesa speljani na trebušno steno in odprtino v njej – stomo in kakšne komplikacije se lahko pojavijo. Na kratko nam je razložil tudi o cistoplastikah in rezervoarjih za urin.

Govoril je tudi o posledicah cistektomije, ki se kažejo v motnjah elektrolitov, motnjah erekcije pri moškem, težave s spolnostjo pri ženski (kratka in/ali ozka vagina), občutki partnerjevega nesprejemanja, psihološki zadržki v spolnosti (strah, manjši seksualni užitek). Predstavil nam je terapije ob teh težavah: PDE 5 inhibitorji, vakumska

črpalka, intrakavernozne injekcije, implantacija penis proteze, edukacija in psihološka podpora. Povedal nam je tudi, da se je število operacij, pri katerih naredijo urostomo občutno povečalo.

Po tem res poučnem predavanju smo imeli veliko vprašanj, na katera nam je dr. Štrus dal konkretne odgovore. Veliko vprašanj pa je ostalo neodgovorjenih, saj nas je moral dr. Štrus zaradi drugih obveznosti zapustiti. Mi pa smo še kar nekaj časa premlevali stvari, ki nam jih je povedal in ugotovili, da veliko stvari nismo vedeli in da smo se spet veliko novega naučili, zato si želimo še več takih strokovnih predavanj z različnih področij.



# aktivnosti

## Delavnice ročnih spretnosti, meritve in predstavitev uvoznikov

5. december 2016

Mesec prazničnih lučk, obdarovanj, užitkov in ljubezni smo pričeli s skrbjo za svoje zdravje in sproščujočim ustvarjanjem.

V pisarni Invalidskega društva ILCO Ljubljana smo organizirali meritve krvnega tlaka, sladkorja v krvi, trigliceridov in holesterola, ki so jih izvajale medicinske sestre iz Zdravstvenega doma Ljubljana Šiška: Valerija Palkovič, dipl. m. s., Zorica Pristav, dipl. m. s. in mag. Beti Zafran. Ko smo primerjali naše izvide z izvidi iz prejšnjih meritev, smo ugotovili, da smo od takrat eni bolj ali manj »mastni«, nekateri bolj »sladki« in tako naprej. Medicinske sestre so nas posvarile, da se moramo bolj paziti, da moramo več telovaditi in hoditi, poleg seveda druženja in smeha, ki sta se v našem društvu izkazala za zelo učinkovito zdravilo. Tako smo na seznam novoletnih zaobljub zapisali tudi več telesne aktivnosti in skrbi za zdravje.

V dvorani društva so se zbrale predstavnice različnih proizvajalcev pripomočkov za oskrbo stome: Ana Zdešar – BBraun, Saša Oberstar – Convatec, Urška Kosmač in Gorina Vilič – Dansac. Vse so imele veliko dela, da so odgovorile na naša vprašanja, nekaj pripomočkov pa so tudi pokazale.

Hkrati s predstavitvijo pripomočkov je v dvorani potekalo tudi izdelovanje čestitk pod budnim

očesom izvrstne mentorice Nade Hauptman, ki nam je za navdih in spodbudo pokazala tudi nekaj svojih izdelkov. Tudi mi smo se zavzeto lotili oblikovanja čestitk in jih, tako kot tudi rezultate meritev, primerjali med sabo, se spodbujali in malce tudi pohvalili. Ugotovili smo, da je vsaka naša čestitka unikatno delo, kot smo unikatni tudi mi. Dan smo zadovoljno zaključili z izdatno malico in velikim nasmehom. Z nekaterimi smo si že izmenjali voščila in lepe želje za prihajajoče leto in si zaželeli, da se še velikokrat srečamo in objamemo!



## predavanje

### Obisk ILCO Varaždina ob zaključku leta 2016

---

13. december 2016

V Invalidskem društvu ILCO Ljubljana skrbno negujemo prijateljske vezi z ostalimi ILCO društvu, zato sta se naš predsednik Zoran Terglav in njegova namestnica Renata Laznik odzvala na povabilo Ivana Kovačiča, predsednika ILCO Varaždin iz Hrvaške. Udeležila sta se svečanega zaključka leta, ki ga je pripravilo to društvo.

Naše sodelovanje pa ne temelji samo na druženju in zabavi. Ob vsakem srečanju preverjamo in primerjamo dostopnost pripomočkov za oskrbo stome ter preverjamo razlike pri nabavi in distribuciji pripomočkov v Sloveniji in na Hrvaškem. Tako ugotavljamo, kaj bi se dalo še bolje urediti na tem področju. Pogovarjali smo se tudi o delovanju naših društev ter o vedno težjem pridobivanju sredstev potrebnih za izvedbo naših programov.

Po uradnem delu srečanja smo se okrepčali s kosilom in zaplesali ob zvokih glasbe. Ker je imel Ivan, predsednik ILCO Varaždin, rojstni dan, smo mu seveda zapeli.

Ob odhodu smo se dogovorili, da bomo v začetku prihodnjega leta organizirali ponovno srečanje vodstev obeh društev, na katerem bomo podrobneje preučili programe in delovanje naših društev ter pripravili strategijo za pridobivanje sredstev.



## zabavno

### Slow, slow, quick, quick

---

Milka Petrovič

---

V prostorih našega društva že dalj časa ob sredah popoldan vadimo plesne korake. S pomočjo učitelja plešemo angleški in dunajski valček, rumbo, sambo in meni najljubši ples slow, slow, quick, quick, ki mu pravimo tudi fokstrot.

Ples je del kulturne izobrazbe. Za učenje leta niso pomembna, ker se celo življenje učimo. Vse, kar je pomembno je brezmejna potrpežljivost našega učitelja Borisa, ki nas vodi skozi vse korake in ne obupa nad nami tudi, ko se zdi, da imamo dve levi nogi, ko se ne moremo uskalditi in ugotoviti, ali je levi ali desni obrat, ali naredimo najprej korak naprej ali nazaj in ko ne vemo, kdaj točno je pavza. Seveda nas te zadrege spravljajo v smeh, a ne glede na to se z vsakim gibom v plesnem ritmu v naši duši ustvarita zadovoljstvo in sreča.

S plesnimi vajami smo več kot zadovoljni, saj nam poživljajo telo in duha, zato upamo, da bomo z njimi nadaljevali tudi jeseni.



# druženje

## Zaključek leta s kulturno-zabavnim programom

*17. december 2016*

Zdi se, da vsako leto hitreje mine in kar ne moremo verjeti, da smo se 17. decembra člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana tokrat srečali na praznovanju, ki smo ga pripravili ob zaključku delovnega leta. Odpeljali smo se na Bizeljsko, kjer nas je v Gostilni Kocjan že čakala lepo okrašena dvorana in glasba, za katero je poskrbel Vilko Ureh, na mizah pa so bili kozarčki napolnjeni z opojnostjo. Nekateri še bunde niso slekli, pa so se že vrteli po taktih vesele glasbe – ja, obetal se je res lep večer.

Na praznovanje smo povabili tudi drage prijatelje iz tujine. Iz Varaždina so prišli Milorad, Štefan in kar dva Žarka, že v avtobusu pa sta se nam pridružila Snežana iz Beograda in Dragan iz Banja luke. Zelo smo bili veseli tudi družbe Renate Batas, predsednice sekcije enterostomalnih sester, medicinskih sester ter predstavnikov uvoznikov pripomočkov za oskrbo stome. Sledilo je kosilo, seveda tudi tu ni šlo brez klepeta in dobre volje. Naše rajanje se je nadaljevalo v dobrem vzdušju, igrah, plesu smehu, petju. Za posebno presenečenje pa sta poskrbela naša člana Majda in Anton, ki sta nam zapela nekaj pesmi. Poslušali smo ju z odprtimi usti, saj nihče izmed nas ni vedel za njun skriti talent.

Seveda nas je obiskal tudi Božiček, ki je vsakega obdaroval in se fotografiral z njim, dal nam je nekaj nasvetov ter nam obljubil, da nas naslednje leto spet obišče.

Kar naenkrat je bila ura polnoč, ko smo si zapeli pesem Silvestrski poljub, s katero smo si zaželeli obilo zdravja ter srečnih dni.

Naše srečanje je spet prehitro minilo in odpeljali smo se vsak na svojo stran, člani iz Zasavja s kombijem, ostali pa z avtobusom. Naše slovo je bilo polno lepih želja, stiskov rok in objemov.

*Ob tej priliki se vsi zahvaljujemo predsedniku Zoranu za delo, ki ga opravlja v društvu in mu želimo obilo zdravja, sreče ter veselih dni v letu 2017!*







# prostovoljstvo

## Srečanje prostovoljcev Invalidskega društva ILCO Ljubljana

2. februar 2017

V sredo, 2. februarja, smo v naši dvorani na Parmovi ulici 53 v Ljubljani organizirali srečanje prostovoljcev Invalidskega društva ILCO Ljubljana. Osebe s stomo – prostovoljci so člani našega društva, ki že leta zadovoljno živijo s svojo stomo, obenem pa so opravili tudi posebno izobraževanje za prostovoljce. Svoje znanje ter izkušnje nesebično delijo z vsemi, ki si želijo njihove pomoči: osebe, ki jih operacija še čaka, pravkar operirane osebe in svojci oseb s stomo.

Na srečanju smo pregledali naše aktivnosti v preteklem letu. Imeli smo:

- 61 razgovorov (na Onkološkem inštitutu, v UKC Ljubljana na Oddelku za abdominalno kirurgijo in Oddelku za urologijo ter dva na domu). Nekateri razgovori so bili pred, drugi pa po operaciji.
- dežurstva prostovoljcev za novo operirane in njihove svojce, ki so potekala vsak drugi in četrtri ponedeljek v mesecu od 10.00 do 12.00 ter od 15.00 do 17.00 ure, tudi na sedežu društva (razen julija in avgusta). Na razgovor je prišlo 75 novooperiranih in svojcev. Vsem smo iz izkušenj predstavili življenje s stomo, razložili, da lahko normalno živijo dalje, se ukvarjajo s športom, plavajo, kolesarijo, predvsem pa, da morajo čim prej začeti z vsakodnevnimi aktivnostmi, se družiti in živeti, kot so živeli pred operacijo.



- tridnevno srečanje prostovoljcev iz vseh štetih slovenskih ILCO društev, ki ga je organizirala Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije. Opravili smo intervizijo in izmenjavo izkušenj za vse prostovoljce.

Od UKC Ljubljana smo prejeli izkaznice prostovoljcev.

Letos bo Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije organizirala izobraževanje za nove prostovoljce, ki se ga bo udeležilo tudi nekaj bodočih prostovoljcev iz našega društva.

Na tokratnem srečanju smo tudi obnovili znanje, si izmenjali izkušnje o različnih situacijah in se pogovorili tudi o nekaterih situacijah, ki so nastale med razgovori. Predvsem pa smo izdelali načrt delovanja naše prostovoljske mreže. Sklenili smo, da se moramo še bolj posvetiti sodelovanju z bolnišnicami, enterostomalnimi sestrami in patronažnimi službami, saj so naše izkušnje za nove osebe s stomo zelo dragocene, še posebej zdaj, ko imamo med prostovoljci osebe z vsemi vrstami stome (kolo-, ileo- in uro-).



# rekreacija

## Aktivno plavanje in predavanje »Zdrav življenjski slog«

7. februar 2017

Letošnje leto se je žal začelo z gripami, virusi, prehladi, zato smo morali naše društvo enkrat že preložiti. Tudi tokrat smo zaskrbljeni pogledovali po avtobusu, a smo na srečo ugotovili, da smo skoraj vsi in da se lahko končno odpravimo na zasluženo kopanje.

Odpeljali smo se proti Trojanam, kjer so se nam pridružili naši prijatelji iz Zasavja. Seveda ni šlo brez težko pričakovanih krofov in kavice. Po zaužitju dobrot smo se odpravili proti našemu cilju v Šaleški dolini: termam Topolšica. Tam nas je pričakala nasmejana Maja Medved s sodelavci. Po sprejemu in še kakšni kavi smo se udeležili predavanja »Zdrav življenjski slog« s poudarkom na zdravi prehrani, ki ga je za nas pripravila Eva Rozensten dipl. m. s. Predavanje je zelo hitro minilo, saj je predavateljica Eva vanj vključila učenje o počutju, tapkanje ter veliko smeha, odgovorila pa je tudi na veliko vprašanj.

Po takšnem prijetnem naporu smo postali lačni, zato smo šli v lepo restavracijo na okusno kosilo. Po kosilu bi prijalo počivanje, a kaj ko se je za nas pravo delo šele začelo: plavanje, za ne-

katere pa tudi savnanje. Bazeni so bili prijetno topli in ne pregloboki in vsak je v njih našel svoj užitek.

Če je človek zadovoljen in se mu dobro godi, popoldne hitro mine, zato smo se hitro odpravili na avtobus, opravili smo še postanek na Trojanah in se poslovili od Zasavcev in zadovoljno zadremali do Ljubljane.

V Termah Topolšica smo bili prvič, zagotovo pa ne zadnjič!



# člani pišejo

## Življenje s stomo

### Danica Filipič

Pisalo se je leto 2012, ki je bilo zame strašno, saj so mi odkrili tumor na mehurju. Sledile so operacije, kar pet jih je bilo v slabih dveh letih in so pomenile veliko prelomnico v mojem življenju. Dobila sem stomo, morala sem jo sprejeti in z njo zaživeti. »Le kako?«, sem se vedno znova spraševala.

Povezala sem se z gospo, ki je že imela stomo in z enterostomalnimi sestrami, ki obvladajo delo s stomo. Kmalu sem spoznala, da ni tako težko – če zmorejo drugi, zmorem tudi jaz.

Lani, na 20. obletnico ustanovitve Invalidskega društva ILCO Ljubljana, sem postala njegova članica tudi jaz. Ni mi žal, da sem del njihove družine, saj smo v društvu vsi eno. Hvala, da ste me tako lepo sprejeli medse. Kadar le zmorem, se z mojem udeleživa srečanja in vedno je veselo, prijetno, ustvarjalno, zabavno, skratka imamo se vedno lepo.

V preteklem času smo skupaj ustvarjali novoletne čestitke in silvestrovali na Bizeljskem. Imeli smo se

čudovito, čeprav smo se domov vračali šele proti jutru, smo bili veseli in zadovoljni. Da ne naštevam vseh dejavnosti, ki sem se jih udeležila, bom omenila samo še predavanje o zdravem načinu življenja v Topolšici, po katerem smo si privoščili kosilo, nato pa najslajše štiriurno kopanje v bazenih. Zelo prijetno in ustrezljivo je bilo tudi osebje. Bilo je res lepo, pohvalno.

Seveda za vse to iskreno hvala našemu predsedniku Zoranu, Renati, Dariji, Kseniji ... Vsem, ki se trudijo, da se imamo vedno vsi lepo. Na snidenje prihodnjic, saj se že sprašujem, kje se bomo srečali in kaj bomo počeli?

Življenje s stomo ni težko, samo sprejeti jo moraš. Ta moja spremljevalka je na prvem mestu, pri plavanju, kolesarjenju, hoji v hribe ...





*Véja zeleni.  
Up v srečo se zbudi.  
Duša oživi*

*Brateča pomlad  
požene kri po žilah  
večne ljubezni.*

*Nataša Grašič*

Tivolski grad  
Razglednica iz leta 1897,  
na njej v duhu pomladi upodobljena  
Tivolski in Ljubljanski grad in  
podpisana z grbom Ljubljane.  
Vir: Milena Žnidaršič

# 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**  
**meseču od 10.00 do 12.00 in od 15.00**  
**do 17.00 ure**, na sedežu Invalidskega  
društva ILCO Ljubljana, Parmova 53  
Ljubljana (4. nadstropje).



## ČLANI 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 .....

**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 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







**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,**  
Gospovetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac  
041 583 588

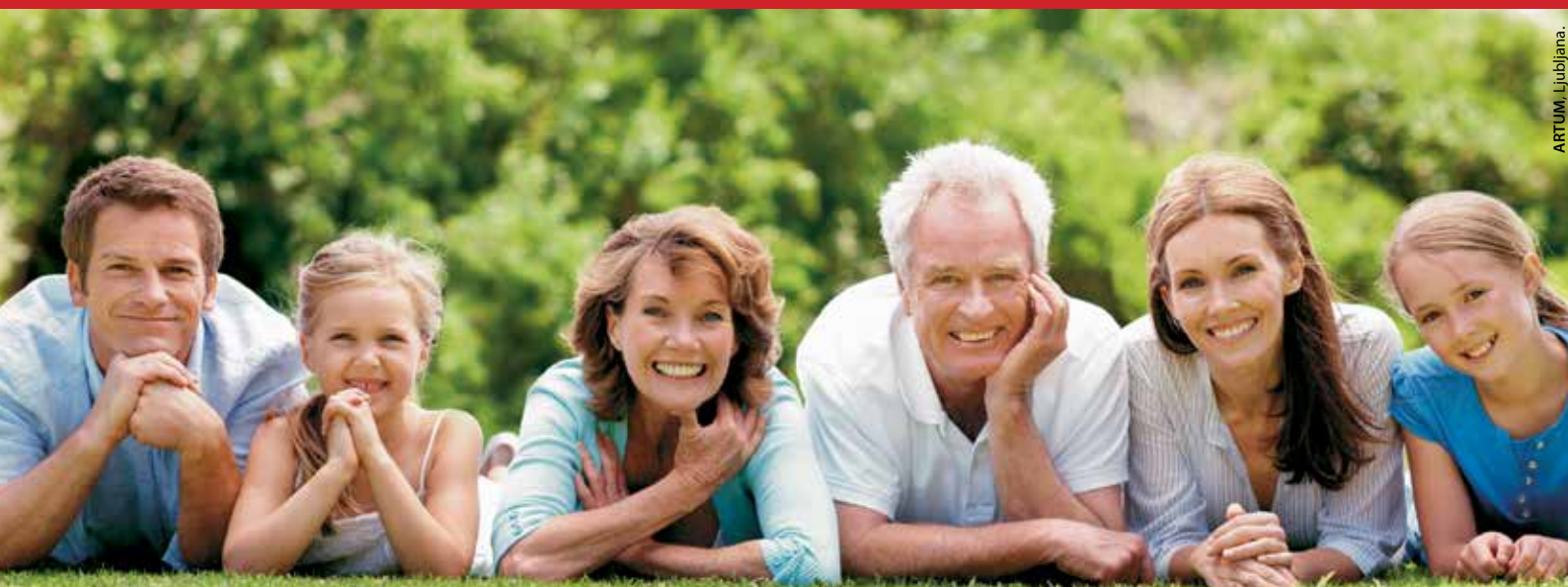
**ILCO MARIBOR,**  
Trubarjeva 15, 2000 Maribor  
08 205 64 62

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

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

Izdajatelj: Invalidsko društvo ILCO Ljubljana; Uredniški odbor: Zoran Terglav, Renata Laznik, Barbara Janaškovič;

Oblikovanje: "Padalci" (Irena Gubanc, Mateja Škofič); Na naslovnici stara razglednica v lasti Milene Žnideršič; Lektoriranje: Nataša Gaši; Naklada: 1500 izvodov; Tisk: Graphtech



*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](http://www.vsm.si)



3 dnevi vodnih užitkov v objemu  
laških termalnih vrelic v hotelu Zdravilišče Laško\*\*\*\*

## ODDIH ZA SENIORJE MED TEDNOM

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

Ponudba velja za bivanje  
med tednom (nedelja-petek) do 28. 12. 2017.



Koda rezervacije:  
**ILCO**

## UGODNOST ZA ČLANE DRUŠTVA

polpenzion že od **40,80 €**  
na dan na osebo

Navedena cena velja za namestitvev  
v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju 5 dni.

od 5. 3. do 30. 6. 2017



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.

**medIHISA**  
LJUBLJANA 1

Gregorčičeva ulica 9  
1000 Ljubljana

t: 01 421 26 84  
ljubljana@medihisa.si

**medIHISA**  
LJUBLJANA 2

Kržičeva 7  
1000 Ljubljana

t: 01 230 81 30  
ljubljana2@medihisa.si

**medIHISA**  
MARIBOR

Pobreška 8  
2000 Maribor

t: 02 300 26 50  
maribor@medihisa.si

**medIHISA**  
BELTINCI

Panonska ulica 3a  
9231 Beltinci

t: 02 542 24 66  
beltinci@medihisa.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](mailto:trgovina@proloco-medico.si)

Delovni čas poslovalnice:

od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00

ob sobotah: 9.00 - 13.00

**Uprava:**

Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana

tel.: (01) 439 83 03



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



**Pogodbeni dobavitelj  
medicinsko-tehničnih  
pripomočkov**



# 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](http://www.stoma.si)



Živeti polno 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



ARTUM, Ljubljana.

## 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



Barbara Janaškovič,  
na kratko o svoji izkušnji s stomo.

# Jaz, stoma in življenje gre naprej!

Barbara je pred petimi leti obrnila nov list v svojem življenju. Postala je stomistka. Danes s pisanjem na svojem Facebook profilu Jaz in Stoma deli svojo izkušnjo. Z njo želi spodbuditi osebe s stomo oziroma tiste, ki se na to spremembo šele pripravljajo, da je življenje z njo lahko ravno tako lepo in izpopolnjeno. V nadaljevanju navaja svoja lastna vprašanja na začetku poti in odgovore, ki jih lahko ponudi danes.

## Ali se bo stoma videla?

Ne. Sama uporabljam enodelne vrečke na izpust, ki se pod obleko praktično ne vidijo. Sicer redno skrbim, da je vrečka lepo izpraznjena. Prav zabavno mi je, ko komu povem, da imam stomo in me začudeno gleda: »Ja, kje pa je?«

## Kako pogosto si bom mogla vrečko menjati?

Običajno si vrečko menjam 1 – krat na dan, odvisno od aktivnosti, ki so tisti dan na sporedu. Če imam bolj aktiven dan, si jo bolj pogosto menjam - po daljši športni aktivnosti, predvsem plavanju pa tudi po savnanju.

## Bodo moje vsakdanje aktivnosti zaradi stome omejene?

Ne sploh ne. Lahko rečem, da je moje življenje s stomo veliko bolj aktivno, kot je bilo prej. Počnem vse običajne stvari, hodim v službo, izvajam številne športne aktivnosti, potujem, skratka uživam življenje.



## Dansac izdelki za oskrbo stome

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

[www.dansac.si](http://www.dansac.si)  
[www.hartmannplus.si](http://www.hartmannplus.si)



Enodelni sistem  
Dansac Nova 1



Dvodelni sistem  
Dansac Nova 2



Dansac  
dodatki

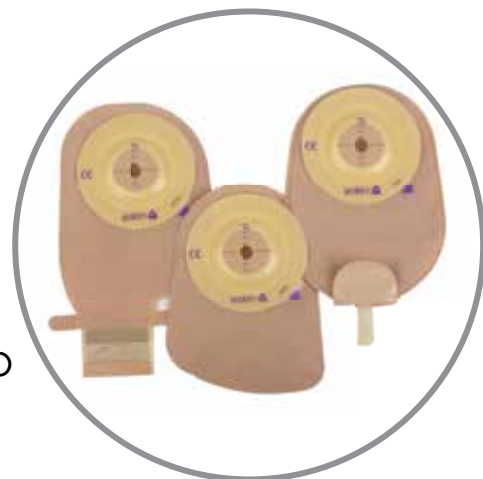
Izdelki so na voljo v specializiranih trgovinah,  
lekarnah in v naši trgovini  
HARTMANNplus, na Letališki cesti 3c, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01/548 45 96

# Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

*Eakin ima pravo rešitev za vas.*

## EAKIN VREČKE ZA STOMO

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



## EAKIN OBROČKI

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



## EAKIN PASTA

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



## Naročilo brezplačnih vzorcev na:



Ulica Gradnikove brigade 11,  
1000 Ljubljana  
Tel: 01 / 511 36 00  
[www.medistar.si](http://www.medistar.si)  
[info@medistar.si](mailto:info@medistar.si)

eakin® ™

# 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, Si.mobila, T-2 in Telemacha.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.ilco-si.org**.

*Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo za vašo donacijo.*

## donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš

**TRR: 0222 2001 9146 108.**

Dobrodošel je vsak evro.

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



**Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**

Parmova 53, 1000 Ljubljana, 01 436 21 90, drustvo@ilco-lj.org, www.ilco-si.org  
Uradne ure: vsak pon. 09.00 – 12.00, telefonska dosegljivost: pon.– pet. 09.00 – 14.00