

POROČILO O ŠOLI ZA OSEBE S KVČB NA TEMO

»POMEN PREHRANE ZA OSEBE S KVČB«

v Rogaški Slatini od 17. do 20.3.2011

Sošolci iz prvega in drugega razreda Šole za KVČB, smo nestrpno pričakovali obvestilo o razpisu za 3.razred. V začetku marca so nas organizatorji (beri: Mateja in Roman) razveselili z vabilom na delavnico z naslovom Pomen prehrane za osebe s KVČB. Uvrščeni na seznam udeležencev smo nestrpno pričakovali 17.3.2011, ko smo se zopet zbrali v prelepi Rogaški Slatini, ki nam poleg udobne namestitve nudi tudi čudovito okolje za sprehode po naravi.

ČETRTEK, 17.3.2011

Že zgodaj popoldne smo se začeli zbirati v hotelu. Srečanje s »sošolci« iz preteklih šol je bilo pristrčno, saj smo vedeli da nas čaka nekaj prijetnih in sproščenih dni v družbi s sebi enakimi, podobnimi težavami in novimi temami, ki nam bodo razširile obzorja znanja in zaznavanja.

Tradicionalno »spoznavanje udeležencev« je bilo tokrat drugačno. Naša poetinja Mira nas je presenetila s predstavitvijo udeležencev v verzih. Za vsakega od nas je našla neko značajsko lastnost, ki jo lepo uvrstila v rime. Kljub težavam, ki jo pestijo je še vedno vedra, polna življenja, žarek - ki nas boža in razvedri v vsakem trenutku.

Otvoritveno predavanje je pripadlo našemu organizatorju, dr. Baraga Dušanu, ki nam je osvežil znanja o prebavilih in prebavi. Čeprav se nam zdi da o tem vse vemo, nam je Dušan s svojim načinom izvajanja predstavil anatomijo našega »prehranjevalnega stroja« na priljuden – nam razumljiv način.

Po večerji je sledilo druženje ob prijetni glasbi z gibalnimi vajami (beri: ples).

PETEK, 18.3.2011

Na zajtrku smo se obilno podprli, saj smo vedeli da nas čaka naporen dan, natrpan z različnimi predavanji.

Prva je bila na vrsti naša vrstnica Barbara Janaškovič, ki je že zelo mlada zbolela za Crohnovo boleznijo. Ker je zelo vedoželjno dekle, je tudi za študij izbrala vedo ki preučuje njeno bolezen in prehranjevanje. Njeno izvajanje je bilo še posebej zanimivo, saj je znanstvena dognanja povezala z praktičnimi izkušnjami.

Takoj za Barbaro nam je predstavnica farmacevtske družbe Abbott predstavila njihovo novost na področju enteralne prehrane, in sicer Ensure Plus. Da pa bi bolje spoznali njihove izdelke, nas je presenetila, in poleg pokušnje vseh okusov Ensura, ponudila tudi dve torti izdelane z njihovimi izdelki, mmmmmm – zelo dobro, čeprav je zdravo.

Po kratkem odmoru nam je dr. Suzana Lazarova, ki jo poznamo kot našo »mati« iz zdravilišča, predstavila vitamine in minerale, ter njihove lastnosti in vpliv na naš organizem. Poučno in zanimivo!

V času, ki je bil namenjen kosilu smo nekateri izkoristili za sprehod, masažo, plavanje – same koristne stvari za naša telesa.

Dr. Urlep Darja je začela svoje predavanje s strahom, da ne bo povedala nič novega in da se bo ponavljala. Vendar je s svojim znanjem in izkušnjami predstavila svoje videnje prehrane pri kronično vnetnih črevesnih bolnikih, na tak način, da smo z zanimanjem poslušali in si tudi zabeležili nekatere napotke in dognanja.

Zadnje predavanje v petek je pripadlo dr. Živi Mrevlje, ki nas je s svojo energičnostjo, širino in znanjem čisto prebudila in navdušila. Ker je zaposlena v bolnišnici, ji je še posebej blizu prehrana v posebnih razmerah, ki nam jo je predstavila na svoj – zanimiv način.

Ob klepetu je čas do večerje kar prehitro minil. Pa nič zato, saj smo ga po večerji nadaljevali in nadgradili z gibalnimi vajami ob glasbi.

SOBOTA, 19.3.2011

Po zajtrku smo se udeležili predavanja naše članice Suzane Kranjec z naslovom »Naše zdravje je v naših rokah«. Seznanila nas je s tem, kaj in kako jesti (osnovna pravila zdravega hranjenja); o tem, na kaj moramo biti pozorni pri nakupu hrane – katera živila naj bodo v košarici bolnika s KVČB, da si že na začetku prehranjevalne verige zagotovi ustrezno živilo. Čeprav enotne diete oz. predpisane hrane ni za vse, in je hrana prilagojena vsakemu individualno.

Suzana nam je povedala svoje izkušnje na tem področju, in nam na projektorju pokazala tudi pripomočke v kuhinji (posodo, aparate, mlinčke,..)

Zatem smo se polni novih podatkov o prehrani napotili, da to znanje udejanjimo še v praksi, na eno od osnovnih šol v Rogaški Slatini, kjer smo imeli delavnico zdrave kuhinje. Razdelili smo se v manjše skupine, in vsaka je dobila svojo nalogo za priprave hrane. Pripravili smo vse dnevne obroke in verjemite, da bi bil nad našo vneto navdušen sam Jamie Oliver. Vzdušje je bilo zelo pozitivno in radovedno smo hodili od jedi do jedi in preizkušali naše stvaritve. Ker so naši okusi različni, hrane pa je bilo dovolj in raznolike, je vsak od nas našel nekaj zase. Kakšno idejo pa bomo sigurno uporabili tudi v domači kuhinji.

Siti in kar malo utrujeni smo po krajšem odmoru prisluhnili predavanju Enverja Merkića, dr. med. spec. med. biokemije o anemiji pri bolnikih s KVČB. Kljub temu da vseh oznak krvne analize ne poznamo, smo se seznanili vsaj z osnovnimi.

Zvečer smo se sprostili na plesišču ali v bazenu – kakor vam drago. Da je le bilo zadoščeno vsaki duši posebej.

NEDELJA, 20.3.2011

Dan smo začeli z obilnim zajtrkom, nato pa poslušali predavanje o alternativnem načinu prehranjevanja – Zen hranjenje. Nadzorno nam ga je predstavila gospa Petra Globočnik, d.m.s.. Poudarila je da ni posploševanja v prehrani in da je ključno samoopazovanje. QI – ČI, o jin in jang prehrani, ki morata biti v ravnovesju za dobro počutje človeka.

Po vsaki temi so sledila zanimiva vprašanja udeležencev, na katera so predavatelji z veseljem odgovarjali.

Odmor smo v nedeljo izkoristili za pakiranje, saj je prehitro napočil čas za odhod. Še prej pa smo se zbrali v predavalnici, kjer smo v prijetnem, prijateljskem vzdušju evalvirali izvedbo in potek tokratnega druženja. Veliko je bilo pohval, nekaj je bilo tudi predlogov za nekatera izboljšanja, vsi pa smo bili hvaležni organizatorjema Mateji in Dušanu za odlično izvedbo in izbiro kraja, kjer se odvija šola.

Na dan so privreli tudi pesniški talenti nekaterih prisotnih, kar je dalo celotnemu dogajanju še poseben čar. Za slovo je sledilo obvezno objemanje z lepimi željami, kar je naš zaščitni znak ob prihodu in odhodu.

Na koncu velja še enkrat zahvala organizatorjema in vsakemu posebej, da je prispeval svoj kamenček v mozaik dobremu vzdušju in razpoloženju.

Dogovorili smo se za podnaslov šole za KVČB:

ŠOLA ZA DUŠU, TELO IN UM!

Zabeležili Mira in Anica