



ZAČETNA ŠOLA ZA ODRASLE OSEBE S KVČB V ROGAŠKI SLATINI

Društvo za KVČB je od 10.11.2011 do 13.11.2011 organiziralo začetno šolo ali prvi razred, kakor želite, za odrasle osebe s KVČB. Šola je bila organizirana, tako kot doslej, v Rogaški Slatini, v hotelu Sava – Zagreb. V šolo nas je bilo vključenih 20 udeležencev, med sabo popolnih neznancev, z le redkimi izjemami. Tako nas je na začetku povezovalo le zadovoljstvo, da smo bili v šolo povabljeni.

Prvi dan, četrtek 10.11.2011

Kot so velela navodila, smo se prvošolčki zbrali ob 16.00 v hotelu Sava. V recepciji hotela smo vsak zase opravili potrebne formalnosti in se namestili v lepo urejene sobe. Sledilo je prvo srečanje, s predstavitvijo programa in predstavitvijo nas samih. Prvi stik nam je na zelo lep in nevsiljiv način pomagala stkati Mira, s svojo »čudežno« nitko. Z njeno pomočjo smo se hitro ujeli in nadaljevali v izredno sproščenem vzdušju.

Sledilo je prvo predavanje asist.prim. Deana Klančiča, dr. med., z naslovom Bolnik – ekspert. Predavanje je potekalo v obliki delavnice Spoznali smo odnos bolnik – zdravnik ter se učili kako intenzivno in hkrati jasno predstaviti stanje bolnika zdravniku, da lahko ta odreagira pravilno in učinkovito. Hkrati smo bili podučeni o še kako pomembnem vključevanju kroničnega bolnika v proces zdravljenja in poznavanja svoje bolezni.

Po pestri in razgibani uri je sledila večerja (močno preobilna in le delno v zapovedi zdrave prehrane), začinjena s prijetnim klepetom.

Drugi dan, petek 11.11.2011

Po zajtrku nam je bilo predstavljeno sproščanje ob jogi. Spoznali smo osnove joge ter njen namen in učinek.

Sledilo je predavanje psihologinje Mateje Gorjanc – Stresu se ne da izogniti obvladujmo ga! Beseda je tekla o vrstah stresa, obvladovanju le tega in načinu izogibanja situacij, ki povzročajo stres Predavateljica nas je popeljala skozi celoten proces doživljanja in priznavanja kronične bolezni ter različne strategije posameznikovega spoprijemanja z njo.

Po predavanju smo imeli nekaj prostega časa, ki je bil namenjen kosilu in počitku. Ker je bil lep sončen dan, nas je večina ta čas izkoristila za sprehod in nepogrešljivo »kofetkanje« na prijetnem sončku. Manjkalo ni niti skok v bazen. Skratka, intenziven odmor.

Prvo popoldansko predavanje je vodila Anita –Kek Ljubec, dr.med., spec. internistko, ki nam je na temo: Splošno o Chronovi bolezni in Ulceroznim kolitisu, predstavila simptome bolezni in potek bolezni. Kljub temu, da smo z obolenjem bolj ali manj seznanjeni, ni manjkalo vprašanj in zanimive diskusije.

Po krajšem odmoru je sledilo predavanje, ki ga je vodila doc. prim. Cvetke Pernat, dr. med., spec. internist, z naslovom Zdravljenje KVČB. Ob zelo dinamičnem in nadvse zanimivem predavanju smo se seznanili z načinom zdravljenja in uporabo zdravil. Predstavljene so nam bile naj sodobnejše metode zdravljenja, vključno z biološkimi zdravili.

S tem predavanjem smo drugi dan izobraževanja zaključili. Sledila je večerja, po večerji pa kot se za 10.11 spodobi – veselo Martinovanje. Bilo je prav prijetno in zabavno, plesali smo se do onemoglosti, ostale podrobnosti pa naj ostanejo naša skrivnost.

Tretji dan, sobota 12.11.2011

Spočiti smo se po zajtrku zbrali na predavanju asist.dr. Majde Zorec Karlovšek, univ. dipl. .kem., ki je nas seznanila s pravicami, ki jih imamo kot bolniki s KVČB. Predstavljena nam je bila zakonodaja ter načini kako poiskati pomoč pri uveljavljanju pravic. Celotno predavanje je temeljilo na prodorni predstavitvi predpisane zakonodaje, zato smo se kar močno trudili, da smo se skozi predavanje sploh prebili in kaj tudi razumeli.

Po končanem predavanju, smo imeli še nekaj časa, ki smo ga izkoristili za klepet ob čaju. Sledilo je kosilo, po kosilu pa smo se v velikem številu zbrali in krenili na pohod. Vreme je bilo prečudovito, dobre volje nam pa tako ali tako ni manjkalo. Podali smo se proti Belviju in se nato namenili še na Janino, vse do razglednega stolpa. Dobre volje ter nadihani svežega zraka smo se vrnili v hotel, kjer smo od hoje utrujene noge spočili v bazenu.

Sledilo je predavanje asist. mag. Darje Urlep-Žuželj, dr. med. – Prehrana pri KVČB. Prehrana oseb s KVČB je nadvse zanimiva tema. Vsak po svoje se trudi, da bi se pravilno in zdravo prehranjeval, zato so bili nasveti, v katerih živilih se nahajajo določeni vitamini in minerali, več kot dobrodošli. Razvila se je živahna razprava, med seboj smo si izmenjali številne nasvete o zdravem načinu prehranjevanja.

Prijeten in razgiban dan smo po večerji zaključili v restavraciji hotela, kjer smo se zabavali ob nastopu folklorne skupine. Manjkal ni niti ples, za tiste bolj vzdržljive.

Četrty dan, 13.11.2011

Na zadnji dan našega druženja smo se po zajtrku zbrali na predavanju doc. dr. Zdravko Štora, dr. med., abdominalnega kirurga, ki nam je predstavil operativne posege pri KVČB.

Vsaka, še tako dobra stvar, se enkrat konča. Tako je bilo tudi z našim druženjem v Rogaški Slatini. Z Mirino nitko smo začeli in tudi zaključili naše srečanje. Le ta razlika je, da je ta nitka v tem času postala debelejša in s tem tudi močnejša. Na prijeten način smo se poslovili – s pesmijo, ki nam jo je Sandra položila v srce.

Bilo je poučno, bilo je prijetno, bilo je zabavno, predvsem pa je bilo pristno. Hvala v imenu vseh - glavnima organizatorjema, Mateji Saje in dr. Dušanu Baragi.

Z veliko željo po ponovnem srečanju in ohranitvi novo nastalega prijateljstva, zapisala Andreja Breznik