



Šola za osebe s KVČB

V času od 12. do 15. aprila 2012 je v Rogaški Slatini v hotelu Sava potekala šola za odrasle osebe s KVČB na temo »Prehrana«. Delavnica je bila organizirana kot nadaljevalna šola za tiste, ki so že obiskovali začetno izobraževanje. Delavnica je predstavila pomen prehrane pri osebah s KVČB. Ker je prehrana pomemben del našega življenja in ne nazadnje počutja, smo bili veseli, da je bila delavnica ponovno organizirana, tako da smo se je lahko udeležili tudi tisti, ki smo začetno šolo opravili lani.

Četrtek, 12.4.2012

Predstavitve programa in spoznavanje udeležencev

V četrtek popoldne smo se zbrali na uvodnem srečanju. Dušan in Mateja sta pozdravila vse udeležence in nam predstavila program delavnice. Ugotovili smo, da se nas večina pozna iz zadnjih dveh šol, zato smo bili snidenja in druženja zelo veseli. Z novimi udeleženci smo prav tako hitro navezali stike. Za sproščeno spoznavanje je poskrbela naša nenadomestljiva animatorka Mira, ki je imela za vsakega narciso, ki si jo z lepo mislijo dal »sošolki« ali »sošolcu«.

Strokovne predavanja

Po uvodnem srečanju smo poslušali prvo predavanje z naslovom »Splošno o prebavilih in prebavi«, ki ga je predstavil naš član in strokovni vodja šole Dušan Baraga, dr.med.,spec.spl.med. Čeprav smo o tej temi že poslušali predavanja in brali, je vedno dobrodošlo slišati ponovno, saj zveš kaj novega ali pa si osvežiš znanje. Večer smo po večerji nadaljevali s prijetnim druženjem ob glasbi in plesu.

Petek, 13.4.2012

V petek smo dan začeli s sproščanjem z jogo, kar nas je poživilo in nam dalo energijo, da smo po zajtrku z veseljem prisluhnili prvemu predavanju.

Predavanje z naslovom »Prehrana pri KVČB« nam je predstavila naša članica Barbara Janaškovič, ki zaključuje študij dietetike.

Najprej nam je povedala nekaj o hranilih, njihovi vsebnosti in pravilnem razmerju vnosa ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter pomenu pitja vode. Poudarila je, da je vnos hrane pri KVČB različen v različnih fazah bolezni. Vsak mora sam zase ugotoviti, katera hrana je zanj najbolj ustrezna. Prava hrana pri bolnikih s KVČB je zelo pomembna, ker je potrebno nadomestiti izgubljene snovi in zagotoviti, da ne pride do podhranjenosti.

Ker je tudi sama bolnica s KVČB, nam je znanje o prehrani dopolnila s svojimi izkušnjami.

Naslednje predavanje je imela predstavnica firme Abbott o enteralni prehrani.

Povedala nam je, da sta podhranjenost in kahesija pogosti pri bolnikih in sta posledica slabše prehranjenosti. Bolniki, ki druge hrane ne morejo jesti, si z enteralno prehrano, ki celi in pospeši okrevanje, izboljšajo kvaliteto svojega življenja.

Poskusili smo njihove napitke Ensure Plus in dve torti, pripravljene posebej za nas s pomočjo njihovih prehranskih dodatkov.

Prosto popoldne smo izkoristili za sprehode po okolici in plavanje v bazenu.

Večerno predavanje z naslovom »Prehrana pri KVČB – posebni primeri« je predstavila Eva Peklaj, univ.dipl.ing.živ.teh.

Na začetku nam je povedala nekaj o pomenu prehrane v različnih fazah bolezni in sicer ob vnetju, podhranjenosti, kahesiji in posledici na našo bolezen ter počutje. Pomembno je, da zgodaj začnemo s prehransko intervencijo, da preprečimo ali celo zmanjšamo nadaljnjo izgubo teže. Vnos hrane se zagotovi v črevo z običajno hrano in enteralnimi dodatki ali pa v žilo – parenteralna prehrana.

Pomembno pa je dejstvo, da uporabimo črevo, če deluje. Predstavila nam je tudi parenteralno prehrano na domu.

Spoznali smo makro in mikro hranila, posebej pa je poudarila pomen vnosa vode v telo. Važna je tudi uporaba dodatkov in probiotikov. V vsaki fazi bolezni so potrebe po energiji in hranilih drugačne, zato je potrebno uživati hrano, ki nam prija in izločiti živila, ki nam delajo težave. Važno pa je, da uživamo vse skupine živil v več manjših obrokih, le način priprave obrokov prilagajamo. Povedala nam je



kakšno hrano moramo uživati v akutni fazi bolezni, v pripravah na operacijo, v zgodnjem obdobju po operaciji, pri stenozah, fistulah in v remisiji.

Važen dejavnik v vseh fazah bolezni pa je gibanje, ki mora biti prilagojeno našim trenutnim zmožnostim. Za preprečitev propadanja mišične mase je potrebno delati vaje za moč, vztrajnostno vadbo, prehrana in prehranski dodatki. Vadbo ne smemo nikoli pričeti tešč ali žejni, zato moramo vsaj dve uri prej zaužiti lahek obrok.

Po večerji smo se družili v bazenu in na plesišču.

Sobota, 14.4.2012

Dan smo začeli pred zajtrkom s sproščanjem z jogo.

Po krajšem predavanju Natalije Habjanič **o pripravi zdravega obroka** smo se odpravili v kuhinjo na osnovni šoli v Rogaški Slatini, kjer smo ob njeni pomoči in pod vodstvom glavnega kuharja hotela Sava Željka, začeli s praktičnim delom delavnice – pripravo obrokov zdrave hrane. Razdelili smo se v manjše skupine in vsaka je dobila svojo nalogo za pripravo hrane. Pripravili smo vse obroke, pa tudi kruh brez glutena smo spekli. Čas je hitro mineval in komaj smo čakali, da smo sedli za mizo in poskusili vse pripravljene dobrote. Ker je bila hrana zelo raznolika, je vsak našel nekaj zase. Po obilnem obroku se je prilegel kratek počitek in priprava na večerno druženje.

Nedelja, 15.4.2012

Za zadnji dan so bila predvidena tri predavanja, zato smo začeli kar zgodaj.

Predstavnica Farmedica je predstavila njihove izdelke Molkosan, Iberogast, Ribamed, Remifemin in vpliv na naše boljše počutje po njihovi uporabi.

Naslednje predavanje z naslovom **»Anemija«** je imel Enver Malkić, univ.dipl.ing.spec.biokem.med., ki je tudi sam bolnik s KVČB. Predstavil nam je osnovne krvne analize in se osredotočil na anemijo bi bolnikih s KVČB.

Zadnje predavanje tokratne šole o alternativnem načinu prehranjevanja pa je imelo naslov **»Zen hranjenje«** in nam ga je predstavila Petra Globočnik, dipl. med. sestra, shiatsu in joga terapevtka. Povedala je, da je naša prehrana odsev nas samih. Spoznali smo energijo Qi, jin in jang prehrano, ki morata biti vedno v ravnovesju za naše dobro počutje.

Zaključek

Vse prehitro so minili dnevi prijetnega druženja z starimi in novimi prijatelji. Po oceni izvedbe tokratne delavnice, pisanju naših vtisov in zahvali neumornima organizatorjema Mateji in Dušanu, smo prejeli še diplome.

Prišel je čas slovesa, objeli smo se in si zaželeli čimbolj mirno življenje z našim prijateljem KVČB ter na ponovno snidenje.

Ljubljana, 23.4.2012

Lidija Peklaj