



Šola za osebe s KVČB

BORO PEJIČ

V času od 11. aprila 2013 do 14. aprila 2013 je v Rogaški Slatini v hotelu Sava potekala delavnica »Obvladovanje bolečine« za odrasle osebe s KVČB. Delavnica je bila organizirana kot nadaljevalna šola za tiste, ki so že obiskovali začetno izobraževanje. Delavnico je obiskalo 27 udeležencev in 7 spremljevalcev.

Četrtek 11.04.2013

V četrtek popoldne smo se zbrali na uvodnem srečanju v kongresnem centru Temelj v hotelu Sava - Zagreb. Večina obrazov je bilo znanih, že iz prejšnjih srečanj in topel objem ob snidenju je bil res lepa dobrodošlica. Z novimi udeleženci smo se tudi kar hitro spoznali in vse skupaj je potekalo v prijetnem vzdušju za kar je še posebej poskrbela tudi naša Mira.

Predstavitve programa šole nam je predstavila naša predsednica KVČB Mateja Saje in nam ulila upanje, da se bodo delavnice še nadaljevale.

Pomen delavnice »Obvladovanje bolečine« za kronične bolnike pa nam je predstavil Dušan Baraga.

Bolečina je neprijetna zaznavna in čustvena izkušnja. Če traja dolgo ali ni zdravljena, povzroča trpljenje in lahko globoko poseže v bolnikovo psiho in tako lahko po drugi strani požene človeka v obup. Ta odstotek s starostjo močno narašča. Res pa je, da je bolečina lahko tudi koristna, saj nas opozarja, da se v našem telesu dogaja nekaj neobičajnega saj bolečina spremlja številne bolezni, poškodbe, oziroma druge procese in bolnika prisili k mirovanju ali k omejeni uporabi obolelega ali poškodovanega dela telesa.

Prvo predavanje o kronični bolečini s poudarkom na visceralno bolečino nam je predstavila Marija Cesar Komar, dr.med.spec.anestezilog.

Kronična bolečina je patološka bolečina, ki traja dlje od treh mesecev po zdravljenju bolezni ali poškodbe. Ostaja še potem, ko je osnovni vzrok odstranjen ali kadar ga ni mogoče odstraniti. Kronična bolečina ne pomeni samo ponavljanje akutne bolečine, temveč postaja sama bolezen s svojimi značilnostmi. Kronična bolečina spremeni kakovost življenja bolnika. Spreminja in omejuje vse bolnikove vsakodnevne življenjske aktivnosti, kot so delo, družinske vloge, družbeno življenje, spanje, prosti čas, osebne navade.

Visceralna bolečina – bolečina, ki jo čutimo v notranjih organih, (jetra, srce, pljuča).

Po predavanju smo odšli na večerjo in druženje, ter se še dolgo pogovarjali o tej temi.

Petek 12.04.2013

V petek smo se dokončno pred zajtrkom zbudili pri sproščanju z jogo.

Po zajtrku smo odšli na predavanja s hipnozo in hipnoterapijo proti bolečini, ki sta jo predstavila Darja in Tomaž Krmelj, Jesej d.o.o.

Predstavila sta nam zgodovino, kaj je hipnoza, kako se da odpraviti bolečino s hipnozo in hipnoterapijo.

Hipnoterapija je metoda zdravljenja pri kateri se uporablja hipnoza. Hipnoza ni tip psihoterapije in ni sama

po sebi smatrana kot terapija, ampak je postopek, ki se uporablja kot dopolnitev drugih terapij. Razlika med psihoterapijo in hipnoterapijo je v tem, da psihoterapija deluje na zavestni ravni, hipnoterapija pa na podzavestni.

Eden izmed težav kronične bolečine je, da se možgani navadijo na zdravila proti bolečinam in zato potrebujejo vedno večje odmerke.

Hipnoza deluje na drugačen način tako, da se možgani nehajo odzivati na signale bolečine. Preprosto dejstvo, da ko smo sproščeni, čutimo manj bolečine, hipnoza zmanjša dojetje občutka bolečine. Raziskave so pokazale, da signali bolečine še vedno potujejo v možgane, vendar lahko hipnoza nauči možgane, da jih ignorirajo.

Delovanje s hipnozo sta nam pokazala tudi na praktičnih primerih s tremi udeleženkami.

Predavanje je bilo zelo zanimivo.

Naslednja tema je bila pogovor o bolečini, predstavitev lasnih izkušenj in primerov obvladovanja bolečine, ki pa jo je vodil Dušan Baraga in pri tem se je razvila debata vsakega posameznika.

Bolečina je neprijetna zaznavna in čustvena izkušnja. Če traja dolgo ali ni zdravljena, povzroča trpljenje in lahko globoko poseže v bolnikovo psiho in tako lahko po drugi strani požene človeka v obup. Ta odstotek s starostjo močno narašča. Res pa je, da je bolečina lahko tudi koristna, saj nas opozarja, da se v našem telesu dogaja nekaj neobičajnega saj bolečina spremlja številne bolezni, poškodbe, oziroma druge procese in bolnika prisili k mirovanju ali k omejeni uporabi obolelega ali poškodovanega dela telesa.

Med prostim časom smo poskrbeli še nekoliko za rekreacijo in odšli na sprehod do Belvija.

Po sprehodu nas je že čakalo zanimivo predavanje o akupunkturi in fizikalni medicini kot metodi za premagovanje bolečine, predavala nam je Flis-Smaka.

Akupunktura je metoda zdravljenja, ki temelji na zabadanju iglic v akupunkturne točke. Temelji na teoriji akupunkturnih točk, ki potekajo vzdolž telesa in po katerih naj bi se pretakala življenjska energija. Sama metoda je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine in velja za enega najstarejših postopkov zdravljenja nasploh.

V Evropo je akupunktura prišla v 17. stoletju, vendar ni bila podprta za metodo zdravljenja. Šele novejša raziskava so potrdile, da postopki akupunkture dejansko delujejo. Akupunktura se uporablja predvsem za lajšanje kroničnih bolečin, vendar je 10 - 20 % ljudi odpornih na tovrstno terapijo in sicer zaradi motečih točk v telesu. Kljub temu pa številna področja uporabe akupunkture niso povsem raziskana. Tako ni povsem jasno kako postopki dejansko učinkujejo.

Predavanje je bilo zelo zanimivo mogoče za nekatere povsem novo.

Sobota 13.04.2013

Kot pozdrav novemu dnevu – sproščanje z jogo.

Po zajtrku je sledilo predavanje »Kaj bolečina je in kako nastane« predaval nam je Gregor Novak, dr.med. specializant gastroenterologije

Bolečina je eden najpogostejših simptomov bolezni in poškodb, zaradi katere ljudje pogosto poiščejo pomoč. Občutimo jo kot neprijeten dražljaj, ki ga ljudje različno zaznamo in se nanj različno čustveno odzovemo. Vsekakor pa smo si enotni, da je bolečina neprijetna zaznava, ki zmanjšuje kakovost življenja in jo je seveda smiselno in potrebno čim prej omiliti ali odstraniti. Poznamo več vrst bolečin. Glede na trajanje bolečin ločimo akutno bolečino, ki se pojavi zaradi poškodbe. Kronično bolečino ki je dolgotrajna in postane neodvisna.

Naslednje predavanje je vodila Cvetka Pernat, dr.med.spec. gastroenterologije »Obvladovanje bolečine pri KVČB v bolnišnici«

Kronične vnetne črevesne bolezni zdravimo z zdravili, z dietno prehrano in kirurško. Vrsta zdravljenja in izbira zdravil je odvisna od tipa in teže bolezni, mesta vnetja, morebitne dodatne prizadetosti drugih organov, splošnega stanja in starosti bolnika, pa tudi od odziva bolezni na zdravljenje, neželenih stranskih učinkov zdravil, zapletov bolezni in nenazadnje od bolnikovih osebnih odločitev.

Ločimo dve fazi zdravljenja: zdravljenje zagonov aktivne bolezni in vzdrževalno zdravljenje. Cilj prvega je odpraviti bolezenske znake in simptome ter po možnosti doseči umiritev črevesnega vnetja. Cilj vzdrževalnega zdravljenja pa je preprečiti oziroma zmanjšati možnosti ponovnega zagona bolezni.

Ker nam je odpadlo predavanje »Avtogeni trening« smo imeli pogovore in razpravo na temo bolečine, predstavitev lasnih izkušenj in primerov obvladovanja bolečine.

Nedelja 14.04.2013

Po zajtrku smo imeli še eno predavanje na temo »Zdravljenje bolečine – vaja za prebavila«, Petra Globočnik, dipl.med.sesta

Predavala nam je kako se zdravimo z jogo. To so vaje, ki ne omejujejo svojega delovanja le na posamezne dele telesa - deluje na celoten organizem, ga krepijo in povečujejo učinkovitost našega imunskega sistema. Pri teh vajah je pomembno, da si sproščeni in da se vaje pravilno izvajajo.

Zaključek

Tako kot vedno do sedaj, so tudi tokrat predavanja potekala izredno zanimivo, spoznali smo veliko novega in smo še bogatejši z znanjem, da se bomo lažje spopadali vsak s svojimi težavami v bolezni. Menim, da bi takih delavnic moralo biti še več.

Med posameznimi predavanji je bilo zadosti časa za sprehod, za klepet in izmenjavo mnenj.

Ob enem pa bi rad pohvalil Matejo in Dušana za njuno delo in trud, ki sta ga vložila v to delavnico.

Na koncu pa moram priznati, da se brez naše Miroslave nebi imeli tako srčno lepo in nebi bilo toliko smeha, pozitivne energije in dobre volje v vsem pogledu.

Bilo je kratko, a res sladko!

Ob zaključku je sledilo obvezno fotografiranje in podelitev potrdil. Razšli smo se z dobrimi željami in seveda v upanju, da se čim prej vidimo.