



Poročilo izobraževanja za novo obolele GEIK 17. 6. 2014

Alina Cirman

17. 6. 2014 smo se ob 15:30 zbrali v knjižnici gastroenterološke klinike v Ljubljani, z namenom pridobitve novih znanj o KVČB-ju. Sprva nam je Mateja Saje (predsednica društva za KVČB) razdelila mape START- PAKET-e v katerih smo dobili glasilo KRONČEK, prehrambeni dnevnik, zbirka osnovnih stvari o KVČB-ju, kuli, letak KRONOFON, zgibanico za pomoč ob psihičnih težavah itd.

Prvo nam je dr. Smrekarjeva obrazložila osnovne pojme o KVČB-ju. Tako smo se naučili kaj spada pod KVČB, kakšne so posledice in znaki ene in druge bolezni (izpostaviti je treba tudi izven črevesne znake bolezni), s čim nas lahko zdravijo, kakšni so možni zapleti, kakšne preiskave nam lahko naredijo.

Drugi del je predavala Eva Peklaj, ki dela sicer na onkološkem inštitutu, se pa bolj ukvarja s prehrano bolnikov s KVČB-jem. Najbolj pomembno je to, da se ne smemo izogibati hrani ali spuščati obrokov, saj je to v času zagona bolezni nekaj najhujšega kar lahko storimo samemu sebi. Namreč telo ravno v zagonu potrebuje največ energije, da si lahko opomore. Ravno zato moramo paziti na uravnoteženo prehrano in jesti raznoliko hrano, saj le tako pridobimo dovolj snovi, ki so nujna potrebna za naše telo. Sicer univerzalne diete ni, ampak smo dobili nekaj osnovnih napotkov čemu je bolje, da se izogibamo v zagonu in kaj lahko jemo v remisiji (če nam odgovarja). Ne nazadnje pa je odvisno od vsakega posameznika kaj mu bo ustrezalo in kaj mu ne bo. Čeprav imamo bolezen, pa ne smemo pozabiti na gibanje. Vendar, če se gibamo moramo paziti tudi, da zaužijemo dovolj tekočine (med daljšo aktivnostjo je priporočeno piti isosport).

Tretji del predavanj je bil usmerjen na psiho bolnikov. Predavala nam je Ingrid Plankar. Njeno predavanje je bilo usmerjeno bolj v to, da zaradi kroničnega obolenja lahko postanemo depresivni, se izoliramo ipd. Seveda se moramo pa veliko pogovarjati o naših problemih, da ne zapademo v neko luknjo iz katerega ne vidimo izhoda. Potrebno je ohraniti voljo in optimizem in ne smemo obupati, čeprav je včasih težko.

Zadnji del je bil usmerjen v predstavitev Društva za KVČB. Predstavila ga je Mateja Saje- predsednica društva, ki je izpostavila razne dogodke, ki jih društvo organizira, dejavnosti tako za mlajše, kot odrasle osebe. Še posebej zanimivo je bilo to, da organizirajo izobraževanja za splošne zdravnike, saj so le-ti zelo malo, ali pa sploh niso izobraženi o teh dveh boleznih. Glavno je, da ozaveščamo splošno javnost o tem, da smo prisotni in potrebujemo določeno razumevanje za čim boljše potekanje našega vsakdana.

Med predavanji in še posebej po predavanjih je sledila diskusija oziroma smo spraševali strokovnjaki o stvareh, ki so nas zanimale, kaj narediti v določenih primerih, na koga se moramo obrniti, na kaj moramo biti pozorni, ali obstaja kakšna alternativa itd.