



## **Poročilo o izobraževanju za novo obolele s kronično vneto črevesno boleznijo kot je Crohnova bolezen in Ulcerozni kolitis 5. 5. 2015**

Astrid Deško

5. 5. 2015 smo se ob 16:00 zbrali v sejni sobi oddelka za interno medicino v SB Izola, z namenom pridobitve novih znanj o KVČB-ju. Sprva nam je Mateja Saje (predsednica društva KVČB) razdelila mape START-PAKET-e v katerih smo dobili glasilo KRONČEK, prehrambeni dnevnik, zbirka osnovnih stvari o KVČB-ju, letak KRONOFON itd.

Prvo nam je dr. Tamara Marušič obrazložila osnovne pojme o KVČB-JU. Tako smo spoznali kaj spada pod KVČB, kakšne so posledice in znaki ene in druge bolezni (izpostavila je tudi izven črevesne znake bolezni) s čim nas lahko zdravijo, kakšni so možni zapleti in kakšne preizkave nam lahko naredijo. Predstavljen nam je bil tudi nov način zdravljenja z biološkimi zdravili in njihovimi stranskimi učinki.

Drugi del je predavala ga. Eva Peklaj, z onkološkega inštituta, kjer se ukvarja profesionalno s prehrano bolnikov s KVČB-jem. Predavala nam je o makro in mikro hranilih. Govorili smo tudi, kaj naj jemo ko zbolimo in kako je pomemben zadosten vnos tekočine. Pomembno je tudi, da se ne smemo izogibati hrani in spuščati obrokov saj je 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. Univerzalne diete sicer ni, ampak smo dobili nekaj osnovnih napotkov čemu se je bolje, da se izogibamo v zagonu in kaj lahko jemo v remisiji, če nam odgovarja seveda. Pomembno je da posameznik "posluša" svoje telo in iz prehrane izloči živila, ki mu povzročajo težave.

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 in kako samo društvo tudi deluje.

Med predavanjem je tudi potekala diskusija na vprašanja, ki so bila zastavljena s strani udeležencev dogodka. Bilo je zelo zanimivo in poučno. Sedaj vemo tudi mi kam se lahko obrnemo ko mimamo težave pri tej bolezni. Spoznali smo veliko novih in poučnih stvari.