



## Začetna šola za osebe s KVČB

Polonca Žabota

Med 18. in 21. junijem je v Rogaški Slatini potekala začetna šola za osebe, obolele s KVČB, pod odlično organizacijo Društva za KVČB.

Zbirati smo se začeli v četrtek popoldan v hotelu Sava – Zagreb. Ko smo se namestili po sobah, nas je že čakalo prvo predavanje dr. Deana Klančiča na temo Bolnik expert. Doktor Klančič je govoril o tem, kako se moramo bolniki čim boljše sami poučiti in izobraziti o svoji bolezni. Samo na tak način lahko aktivno in uspešno sodelujemo z zdravniki pri obravnavi in zdravljenju. Več kot bomo imeli informacij in vedenja o bolezni, ki nas pesti, lažje jo bomo premagovali. K temu spadajo tudi zdrav način življenja, prehrana, gibanje, pozitivno mišljenje in uspešno premagovanje stresnih situacij. Tudi zdravnikom je v veliko pomoč, ko vidijo, da imajo pred sabo osveščene bolnike, saj jim s tem velikokrat olajšamo delo. Predavanje dr. Klančiča je spodbudilo nekaj zanimivih debat, tako da se je čas kar hitro obrnil. Pogovore smo nadaljevali še med večerjo.

Po večerji je sledil spoznavni večer, ki ga je pripravila sošolka Mira. S prepletanjem vrvice od enega do drugega udeleženca, je nastajala mreža prijateljstva. Kakšen učinek je imela nit, ki je potovala med nami in nas vse povezovala, smo spoznali šele ob koncu srečanja.

Petkovo jutro se je začelo razgibano. Dobili smo se na jutranji jogi in se počteno pretegnili. Po zajtrku nas je čakal pester dan zanimivih predavanj. Najprej nas je obiskala psihoterapevtka Ingrid Plankar in nam v predavanju z naslovom Stres in trebušni možgani razložila, kako stres vpliva na prebavila. Stresna situacija se prične v možganih in preko živčevja vpliva na notranje organe (zavre prebavljanje hrane, socialno občutljivost in spolne reakcije). Možgani in črevesje so si podobni na morfološki ravni (oboje so nagubani) in delujejo neodvisno. Vsi poznamo situacije, ko s črevesjem 'čutimo', npr. če imamo tremo čutimo črvičke v trebuhu, če nas je strah imamo občutek luknje v trebuhu. V črevesju nastaja celo 80% serotonina (hormona sreče) in stresni vpliv spremeni presnovo organizma. Dolgotrajni stres tako zavira imunske celice in vpliva na nastanek kroničnih avtoimunskih bolezni. Zato je pomembno, da stres prepoznamo ter se ga z različnimi tehnikami naučimo obvladovati in premagovati.

Po kosilu in času za počitek je sledilo naslednje zanimivo predavanje Eve Peklaj o prehrani. Čeprav ne obstaja neka čudežna dieta, ki bi pomagala pri težavah s KVČB, pa je hrana ključnega pomena za osebe obolele s KVČB. Vsak posameznik mora sam ugotoviti, kaj mu ustreza in kaj ne. So tudi razlike v prehranjevanju med aktivno fazo bolezni ali če je bolezen v remisiji. Zaskrbljujoča je predvsem podhranjenost na celični ravni, zato bi bilo zelo koristno, da so bolniki obravnavani tudi s strani kliničnih dietetikov, ki opravijo celovito prehransko obravnavo z individualnim svetovanjem. Taka terapija ima svoje prednosti pri bolnikih, pri katerih je KVČB v akutni fazi, njen primarni cilj pa je preprečiti podhranjenost, preden se ta sploh začne. Če pa je do podhranjenosti že prišlo, pa je cilj preprečevati nadaljnjo izgubo telesne teže in mišične mase. Predavanje je bilo zelo poučno, saj smo spet prišli do spoznanja, kako pomemben je zdrav način življenja, prehranjevanje, gibanje. Tako za zdrave kot za obolele.

Po krajšem odmoru s kavico in rogljički sta nas čakala še dva predavatelja z gastroenterološke klinike v Ljubljani: dr. Gregor Novak in dr. Ivan Ferkolj. Doktor Novak je predstavil osnove in diagnostiko KVČB, doktor Ferkolj pa je

govoril o zdravljenju KVČB. Sledila je zanimiva razprava, z obilico vprašanj. Vsak udeleženec je lahko povprašal tisto, kar ga je zanimalo, neobremenjen s časom.

Po večerji je bilo na vrsti druženje z živo glasbo in plesom. Do sedaj smo se udeleženci šole med sabo že dodobra spoznali.

Tudi sobotno jutro se je začelo s telovadbo. Kdor se ni razmikal prejšnji večer s plesom, se je zagotovo zjutraj pri jogi. Na programu sta bili dve predavanji. Najprej nam je gospa Biserka Inkret, bivša zastopnica pacientih pravic in še zmeraj zelo domača na tem področju, predstavila nekaj univerzalnih pravic pacientov, ki se jih včasih še premalo zavedamo. Spet smo seveda imeli veliko vprašanj in gospa Inkret je prijazno odgovarjala nanje. Dala nam je vedeti, da moramo pacienti biti osveščeni in zahtevati določene pravice, ki nam pripadajo in se ne pustiti prehitro odpraviti. Kar je včasih seveda lažje reči kot pa narediti, a biti moramo vztrajni. Sami smo odgovorni za svoje zdravje.

Naslednje predavanje je bilo žal odpovedano. Gospa Lea Kovač bi morala govoriti o rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov, a je žal zbolela. Njeno predstavitev smo si sicer ogledali na projekciji, vendar brez strokovne razlage.

Pred kosilom nam je še predsednica društva gospa Mateja Saje predstavila sestavo, delovanje in projekte društva. Rečemo lahko le, vse pohvale tistim, ki se že toliko let prostovoljno trudijo za dobrobit oseb s KVČB. Marsikje so orali ledino, njihovo delovanje pa je vidno tudi na mednarodni ravni.

Sobotno popoldne je bilo prosto in vsak ga je lahko izkoristil po svoje. Za počitek, sprehod po Rogaški Slatini ali sproščanje v bazenu. Zvečer pa spet za vse z željo po druženju, zabava z živo glasbo.

Zadnji dan, v nedeljo, nas je obiskal abdominalni kirurg Zdravko Štor in nas seznanil z operativnimi posegi pri KVČB, ki se razlikujejo glede na vrsto in obseg bolezni. Tudi zadnje predavanje nam je razjasnilo marsikatero dilemo in vprašanje.

Sledila je še evalvacija in podelitev spričeval. Nitke, ki smo jih pletli prvi dan, so nas že močno povezovala. Kar nekako nenavadno se nam je zdelo, da se je treba posloviti in oditi domov. Ob slovesu smo si obljubili, da ostanemo v stikih in se zagotovo še srečamo.