



Poročilo šole za osebe s KVČB delavnica Obvladovanje bolečine 15.10. - 18.10.2015

Barbara Kopač

OBVLADANJE BOLEČINE

Bolniki s KVČB, ki smo bili izbrani, smo se v času od 15. do 18. oktobra 2015 udeležili nadaljevalne šole KVČB, z naslovom » Obvladovanje bolečine«. Šola je namenjena članom društva KVČB, ki so že opravili začetno šolo. Šole se je udeležilo 20 bolnikov in nekaj spremljevalcev, ter organizatorji.

Četrtek; 15.10.2015

V deževnem, turobnem popoldnevu smo se zbrali v hotelu Sava-Zagreb v Rogaški Slatini. Po registraciji in namestitvi v sobe smo se zbrali v dvorani na uvodnem predavanju, ki ga je imela Anja Praprotnik Novak, dr. med. specializant. Povedala nam je, kaj bolečina sploh je in kako nastane. Poznamo več vrst bolečin. Za nas je najpogostejša kronična bolečina, ki zelo vpliva na našo kakovost življenja.

Sledila je predstavitev društva, ki ga je imela naša predsednica Mateja Saje. Seznanila nas je predvsem z aktivnostmi, ki se bodo dogajala do konca letošnjega leta in podrobno o posebnih socialnih programih in ostali dejavnosti društva.

Za spoznavni del pa je poskrbela Mira. Kljub temu, da smo se že večina poznali med sabo, vsaj na videz, je bilo zanimivo ugibat in iskat ime osebe, katere listek si izвлеkel.

Po predavanjih in spoznavnem delu smo odšli na večerjo in na družabni večer ob klepetu in plesu.

Petek; 16.10.2015

Petek smo začeli z jogo in zajterkom. Potem smo imeli prost dopoldan, ki smo ga različno izkoristili. Nekateri so odšli na plavanje, v savno, drugi na sprehod ali pa počivat.

Popoldanski del predavanj pa je začela Pika Bensa, psihoterapevka in sicer na temo: preokvirimo bolečino. Seznanila nas je z različnimi tehnikami preusmerjanja pozornosti (narava, reševanje križank, tehnika računanja, trening spomina, dihalne tehnike...) in sprostitve. Zelo pomembno je, da si ne postavljamo stavkov, ki vsebujejo besedo ne (Da me ne bi bolelo, ampak raje rečemo Danes sem dobro). Praktično pa smo preizkusili tehniko mišične relaksacije.

O obvladovanju bolečine pri KVČB v bolnišnici pa je spregovorila Cvetka Pernat, dr. med. spec. gastroenterologije. Povdarek njenega predavanja je temeljil na zdravlilih, ki so primerna za črevesne bolnike,

glede na vrsto in tip bolečine. Odgovarjala je tudi na zastavljena vprašanja, ki jih je bilo zelo veliko, zato se je tudi njeno celotno predavanje podaljšalo. Dobili pa smo veliko koristnih in uporabnih napotkov.

Po dobri večerji je sledilo obvezno druženje s plesom v kavarni .

Sobota; 17.10.2015

Po jogi in zajterku je bilo na vrsti že prvo predavanje sobotnega dne.

Kako vam lahko pomaga družinski zdravnik ob bolečini, ki jo povzroča KVČB je spregovorila Suzana Kert, dr. med. spec. spl. med. Predavanj je bilo zelo dinamično, pestro in zanimivo. Zopet smo se veliko časa ustavili pri vrsti bolečine in zdravlilih. Je pa zdravnica podala tudi kar nekaj resničnih primerov iz svojih dolgletnih delovnih izkušenj in kako v posameznem primeru stvar rešiti. Spregovorila pa je tudi o prehrani, ki vpliva na določene bolezenske znake.

Tomaž Krmelj, terapevt medicinske hipnoze in Darja Škraba Krmelj, dr. med. spec. psih., psihoterapevtka iz Jesej d.o.o. pa sta spregovorila kako si lahko s hipnozo pomagamo proti bolečini. Darja je stvari podala bolj teoretično. Potem pa je sledila skupinska hipnoza, v kateri smo poskušali vzpostaviti alfa stanje organizma. Nekateri smo to doživeli zelo konkretno, drugi bolj površinsko. Se je pa to predavanje precej podaljšalo.

Sledilo je predavanje Ivica Flis-Smaka, dr. med. spec. fizikalne medicine in rehabilitacije in sicer: akupunktura in fizikalna medicina kot metodi za premagovanje bolečine. Akupunktura temelji na teoriji akupunkturnih točk, ki potekajo vzdolž telesa in po katerih se pretaka življenska energija. Sama metoda je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine in velja za enega najstarejših postopkov zdravljenja. Ustavili pa smo se tudi pri magnetkih in obližih proti bolečinam, ki si jih lahko namestimo sami.

Po odmoru za kavico in okrepčilo je sladilo prosto popoldne do večerje. Ker je posijal sonček se nas je nekaj odpravilo na krajši sprehod, nekateri pa so odšli plavati in v savno.

S polnimi želodčki, smo se zvečer zopet dobili v kavarni na plesu in prijetnem klepetu.

Tekom dneva, pa smo v predavalnici pridno polnili kozarec z dobrimi mislimi, z stvarmi, za katere smo hvaležni. Le to smo si potem v nedeljo tudi podelili in se ob tem prijetno nasmejali.

Nedelja; 18.10. 2015

Po zajterku je sledila kratka evalvacija, nato pa še predavanje Petre Globočnik, dipl. med. sestra, ki nam teoretični in tudi praktično pokazala vaje za prebavila. Spregovorija je o jogi kot načinu sproščanja in razgibavanja. Predstavila nam je posamezne položaje pri jogi in vpliv le teh na na telo.

Za konec je sladilo še skupinsko fotografiranje, prijeten stisk roke in objem, v želji da se kmalu ponovno srečamo.

Želela bi se zahvaliti vsem, ki so kakorkoli pomagali pri izvedbi te šole, predavateljem, »sošolcem«, posebni pa Mateji in Dušanu, ki se neutrudno predajata in nam omogočita prijetna druženje, na katerih se marsikaj naučimo. In seveda na koncu hvala tudi Miri, ki poskrbi, da nam na šoli ni nikoli dolgčas.