



Šola za osebe s KVČB nadaljevalna šola – Delavnica: Obvladovanje bolečine 26. - 29. 11. 2015

Matija Mastnak

V Rogaški Slatini v Hotelu Sava-Zagreb je med 26. in 29. 11. 2015 potekala nadaljevalna šola za odrasle osebe s KVČB. Izobraževanje na temo »Obvladovanje bolečine« je organiziralo Društvo za KVČB.

Četrtek (26. 11. 2015)

Po prihodu in namestitvah v sobah smo se udeleženci nadaljevalne šole zbrali v recepciji hotela. Skupaj smo odšli v predavalnico kjer nas je pozdravila predsednica društva za KVČB Mateja Saje. Nato je besedo prevzela naša sošolka Mira, ki je vsakemu izmed nas razdelila balone na katere smo narisali svoje portrete. Te pa smo nato obesili na veje ter tako ustvarili prav posebno praznično drevo. Vsak izmed nas se je predstavil ter sošolcem zaupal kaj od izobraževanja pričakuje.

Sledilo je prvo predavanje **Akupunktura in fizikalna medicina kot metodi za premagovanje bolečine**, ki ga je vodila zdravnica Ivica Flis Smaka. Poleg osnov akupunkture nas je seznanila še s številnimi drugimi koristnimi nasveti. Med drugim smo izvedeli, da se ne smemo bati maščob.

Po kratkem odmoru je besedo prevzel zdravnik Matic Koželj, ki nam je predaval: **Kaj bolečina je in kako nastane?** Izvedeli smo, da bolečina ni samo to kar zaznamo s čutili. Zaupal pa nam je tudi svoje izkušnje s kolonoskopijo, gastroskopijo in nekaterimi drugimi – za bolnike neprijetnimi – pregledi. Povedal je, da pacienti zelo različno prenašajo te preglede.

Po večerji je sledilo prijetno druženje, ki ga je s pripovedovanjem šal popestril sošolec Sandi.

Petek (27. 11. 2015)

Petek smo začeli z jogo, ki nas je napolnila še z dodatno energijo. Sledila je predstavitev Društva za KVČB.

Predsednica Mateja Saje je spregovorila o pomenu in delovanju društva.

Po kosilu je potekala tretja delavnica **Zdravljenje bolečine**. Diplomirana medicinska sestra Petra Globočnik nas je popeljala v svet joga. Pod njenim vodstvom smo izvedli številne vaje za prebavila in tudi za hormonsko ravnovesje. Predavateljica nas je opozorila, da če se vaje izvajajo nepravilno, si z njimi naredimo več škode kot koristi.

Pred večerjo smo prisluhnili še gastroenterologinji Cvetki Pirnat. **Obvladovanje bolečine pri KVČB v bolnišnici** je bilo naše že četrto predavanje. Zdravnica je poudarila, da strah pred bolečino povečuje tudi zaznavanje bolečine in bolj kot bolečino zaznamo oziroma bolj kot nas boli, večji je tudi strah pred bolečino. Gre namreč za začaran krog iz katerega je težko izstopiti. Opozorjeni pa smo tudi bili, da protibolečinska zdravila skrivajo pasti. Zelo kmalu lahko nastopi odvisnost od opiatov in sindrom narkotičnega črevesja.

Tako kot v četrtek je bilo po večerji na vrsti neobvezno druženje. Večer so popestrili glasbeniki, ki so jih najeli notarji. Ti so namreč prav tako imeli kongres v hotelu.

Sobota (28. 11. 2015)

Tudi tretji dan šole smo začeli s 45 minutno jogo.

Sledila je delavnica **S hipnozo in hipnoterapijo proti bolečini**, ki sta jo vodila terapevt medicinske hipnoze Tomaž Krmelj in psihoterapevtka Darja Škraba Krmelj. Po zelo zanimivem teoretičnem uvodu sta zakonca izvedla skupinsko hipnozo. Za marsikoga je bilo spoznanje, da naše življenje najbolj oblikujejo izkušnje, ki jih dobimo v prvih sedmih letih po rojstvu, presenetljivo. Še več, v naših možganih so globoko skrita tudi sporočila, ki so se zapisala že v času, ko smo še prebivali v trebuhu naših mater.

Ko smo se nekoliko okrepčali s čajem in podprli z rogljički smo začeli z delavnico **Preokvirimo bolečino**.

Psihoterapevtka Pika Bensa nas je naučila nekaj tehnik sproščanja. Naučili smo se, da je osnova sprostitvenih tehnik, dihanje. Pogosto se lahko občutek bolečine precej zmanjša že s tem, da človek pravilno diha.

Neformalno druženje je seveda sledilo tudi po sobotni večerji.

Nedelja (29. 11. 2015)

Preden je bilo na vrsti še zadnje predavanje, je vsak izmed nas strnil kaj mu je bilo v šoli najbolj všeč in kaj bi se dalo še izboljšati. Sošolka Mira je ob tem vsakemu izmed nas razdelila dobre misli, ki smo jih na glas prebrali. Predavanje **Kako vam lahko pomaga družinski zdravnik ob bolečini** je izvedla zdravnica Suzana Kert. Spomnila nas je, da je zdravljenje lahko uspešno le, če bolnik in zdravnik sodelujeta. Od nje smo dobili številnih koristnih nasvete, prav tako pa nam je na položila na srce, da nobeno zdravlilo ni idealno. Sledila je svečana podelitev diplom in neverjetno prav vsi smo dobili najvišjo možno oceno.

ZAKLJUČEK

Tokratna šola je bila tako kot vse prejšnje zelo zanimiva in poučna. Vse delavnice so nam bile zanimive, tako da se nismo mogli odločit, katera nas je najbolj očarala.

Veliko pa nismo odnesli le od predavanj, ki so bila pripravljena vrhunsko, ampak tudi od medsebojnih pogovorov. Za dobro voljo je ves čas skrbela že večkrat omenjena sošolka Mira, ki je tokrat imela veliko pomoč v Sandiju kateremu šal nikoli ne zmanjka. A tudi drugi smo po naših najboljših močeh doprinesli k sproščenemu ozračju. Čeprav smo zelo resno spremljali predavanja, smeha in objemov ni manjkalo.

Udeleženci tokratne šole si želimo, da nas bosta Mateja in Dušan v najkrajšem možnem času spet povabila v eno izmed šol društva.