



Poročilo delavnice »Od mladih do poznih let s KVČB«

Rogaška Slatina, 5. 5. 2016 – 8. 5. 2016

Marjanca Bromše

Društvo za kronično vnetno bolezen je v času od 5. 5. 2016 do 8. 5. 2016, v Grand hotelu Sava v Rogaški Slatini, izvedlo nadaljevalno šolo za odrasle z naslovom »Od mladih nog do poznih let s KVČB«.

Četrtek, 5. 5. 2016

Po prihodu in namestitvi v sobah smo se udeleženci delavnice zbrali v kongresnem centru Tempel, kjer nas je pozdravila predsednica društva KVČB, gospa Mateja Saje. Naši pogledi so begali od enega do drugega in iskali znane obraze. Večina smo se prepoznali iz svojih sekcij, drugi pa čakali na predavanje Tine Bregant, dr. med., spec. ped. nevrologinje, s temo »Vpliv kronične bolezni na otrokov razvoj«.

Zaskrbljujoče je, da število otrok s kronično boleznijo v današnjem času narašča. Dobrodošle so bile informacije o tem, kako bolezen vpliva na razvoj otroka in njegove družine, kako pomagati otroku s kronično boleznijo, kje in kdaj poiskati pomoč v posameznih razvojnih obdobjih.

Po končanem predavanju je sošolka Irena prebila led z baloni, na katere smo narisali svoje portrete, se predstavili skupini z imenom in svojimi tremi pozitivnimi lastnostmi. Zelo pozorno smo se poslušali, kajti nato smo iz vrečke vlekli naključna imena sošolcev in prepoznavali drug drugega. Kar dobro nam je uspelo.

Pogrešali smo našo »sončico« Miro, ki je bila tokrat zaradi boleznij odsotna. Vendar ni pozabila na nas, poslala nam je pismo in pozdrave. Mira, zelo smo te pogrešali in želimo ti hitro okrevanje. Prejmi velik objem nas vseh. Po večerji je sledilo zabavno, prijetno druženje in ples. Prijetno presenečeni smo bili, ko smo ugotovili da nas bo vsak večer zabavala Lucienne Lončina, ki je na poseben način povezana z društvom in člani saj je bila pred nekaj leti ambasadorica pri projektu "Naj javno stranišče". Tudi ona ima na nas lepe spomine in se nas je razveselila in nam namenila kar nekaj pozornost.

Petek, 6. 5. 2016

Jutro se je prijetno začelo z jogo. Pošteno smo si raztegnili mišice, dodatno energijo pa si pridobili z obilnim zajtrkom.

Dr. Alenka Gabrovec, univ. dipl. psihologinja, je v predavanju »Ustvarjanje družine in kronična bolezen«, govorila o vplivu družine na vedenje posameznika. Vzorec družinske vzgoje sega več generacij nazaj in se prenaša iz roda v rod. Tako lahko bolezen povzročijo različni vzroki: vse, kar si dobil v družini, karakter, genetski vzroki, stres, samopodoba. Sami se lahko odločimo za novo pot, spremenimo »družinski vzorec«, verjamemo vase in delamo spremembe. Predvsem pa si moramo zaupati. **VSAK SE ODLOČA ZA SEBE!**

Po krajšem premoru je sledilo predavanje »Težave mladostnikov pri vključevanju v družbo«, ki ga je vodil dr. Miha Rutar, univ. dipl. psih. Prijetno je bilo poslušati mladega predavatelja, ki nam je s svojim zanimivim, mirnim pristopom osvežil mladostniške težave, hkrati pa nam ponudil nekaj imenitnih poti do reševanja konfliktov z mladostniki, pa tudi s samim seboj. Večina sošolcev že imamo vnuke ali odrasle otroke, a dobrodošli napotki bodo koristni za vse. Naučil nas je, kako mirno, z »vajo hvaležnosti« končati dan in pomiriti našega »notranjega papagaja«. Predvsem pa poslušajmo svoje telo, **TELO NIKOLI NE LAŽE.**

Po predavanju smo nekaj uric izkoristili za počitek, sprehod, kopanje, popoldansko kavico.

Sledilo je predavanje »Zdravljenje KVČB med nosečnostjo in dojenjem«, kjer nas je predavateljica prim. Cvetka Pernat Drobež, dr. med., spec. gastroenterolog, seznanila z vrstami zdravil pri KVČB, o primernosti uživanja določenih zdravil med nosečnostjo in dojenjem ter o morebitnih stranskih učinkih. Tema je predvsem zanimala naše mlade sošolke, predavateljica pa se je posvetila vsakemu vprašanju in koristno svetovala.

Večer smo zaključili z zabavnim druženjem in plesom. Uživali smo ob prijetni glasbi in petju priznane glasbenice Lucienne Lončina.

Sobota, 7. 5. 2016

V sončnem sobotnem jutru smo prebudili svoje telo z umirjeno jogo, po zajtrku pa poslušali zelo zanimivo predavanje Anke Stojan, univ. dipl. psih., terapevtke, »Partnerski odnos – zakaj nam je tako potreben?« Čudovito, doživeto predavanje, ki nam je sedlo v srce. Izredna predavateljica je ob nazornih primerih prikazala partnerske odnose, kjer je zelo pomembno prepoznati čustva, jih znati obvladovati, izražati ter sprejemati. Pomembno je medsebojno spoštovanje in način komunikacije. Dobro je prepoznati lastna čustva in jih izražati z »JAZ SPOROČILI«. Zdrav partnerski odnos je najpomembnejši v partnerskem in družinskem življenju. Pa ne pozabite na »surlo«, sošolke! NIHČE NI RAD SAM.

Po krajšem odmoru je nadaljevala dr. Barbara Mazej Poredoš, dr. med., spec. druž. med., s temo »Menopavza in andropavza pri bolnikih s kronično boleznijo«. Tema je bila zanimiva za vse, saj je predavateljica razložila nekatere spremembe, ki se dogajajo v tej dobi našega življenja. Poudarila je pomen gibanja, vitamina D, zdrave prehrane in varovanje pred padci.

Popoldanski čas smo preživeli z dr. Edo Vrtačnik Bokal, dr. med., spec. ginekologinjo. Predavala je na temo »O težavah pri zanositvi in nosečnosti pri osebah s KVČB«. Zanimiva tema predvsem za mlade sošolke, ki so se seznanile s težavami pri zanositvi, kako in kje poiskati pomoč pri neplodnosti, kako strokovnjaki pomagajo v primeru neplodnosti, katera zdravila so primerna in katera ne. Bilo je kar nekaj vprašanj, na katere je predavateljica strokovno odgovarjala.

Sošolci smo se po večerji zopet družili pri petju in plesu, očarala pa nas je plesalka trebušnega plesa, ki je na plesišče privabila kar nekaj sošolcev in sošolk. Za humor in dobro voljo je ves večer skrbel sošolec Sandi.

Nedelja, 8. 5. 2016

Škoda, že zadnji dan našega druženja.

Po zajtrku je predsednica društva, Mateja Saje, predstavila delo v društvu, dejavnosti, izobraževanja in strokovna srečanja, načrt, aktivnosti in poslanstvu društva KVČB.

Sledila je evalvacija, skupinsko fotografiranje, objemi in želje po ponovnem snidenju.

Neuničljiva delavnost in dobra volja naše Mateje in njenih sodelavcev pričara čudovit vikend, poln zanimivih novosti, druženja, smeha, solza in pozitivne energije.

HVALA Mateja, iz srca!

Sošolci, ne pozabimo: SAMI GRADIMO MEDSEBOJNE ODNOSE IN ZAUPANJE.