



## **Šola za novo obolele bolnike s KVČB kot je Crohnova bolezen ali Ulcerozni kolitis dne 15. 6. 2016**

Matea Tomac

Splošna bolnišnica Izola – Oddelek za interno medicino – gastroenterološka dejavnost in naše Društvo za KVČB sta dne 15.06.2016 v prostorih oddelka za interno medicino SB Izola organizirala izobraževanje za novoodkrite bolnike s KVČB, kot sta Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis.

Ob prihodu nas je sprejela predsednica društva KVČB Mateja Saje in nam razdelila mape START-PAKET v katerih smo dobili splošni priročnik o KVČB, prehranski priročnik, prehranski dnevnik, glasilo KRONČEK, letak KRONOFON, posvetilno kartico »Ljubezen je ...« Središča za zdravje in razvoj odnosov, itd.

Zbralo se nas je okoli 15-20 udeležencev. Poslušali smo sklope štirih predavaj po dnevnem programu.

Prvi del – Splošno o KVČB nam je predavala dr. Tamara Marušič.

Predstavi nam splošne značilnosti bolezni in našteje možne vzroke nastanka bolezni. Opiše-prikaže na projektorju kakšna je razlika med Crohnovo boleznijo in ulcerozni kolitisom. Katere preiskave je potrebno opraviti preden diagnosticirajo bolezen, kako poteka zdravljenje bolezni, kako spremljajo bolnike ter nas seznanijo o zdravljenih in njihovih možnih stranskih učinkih. Razloži tudi, da je zelo pomembno sodelovanje men bolnikom (nami) osebnim splošnim zdravnikom in našim gastroenterologom.

Drugi del – Prehrana pri KVČB nam je predavala Eva Peklaj

Predstavi nam kako pomembna je prehrana in gibanje. Glede prehrane ne obstaja posebna dieta. Predstavi enteralno in parenteralno prehrano. Jedilniki morejo biti raznoliki redni (več manjših obrokov/dan) in vsebovati vsa hranila (makro in mikro). Vsak bolnik si more prilagoditi prehrano katero dobro prenaša zato je najbolje, da si vodi dnevnik. Nova živila uvajati na 48 ur tako najlažje ugotovimo če nam odgovarjajo. Ne smemo pozabiti na tekočino. Podrobno nam je razložila: pomembnost makrohranil in mikrohranil (vitaminov in mineralov). Kakšne so potrebe po vnosu hranil pri aktivnem zagonu in v prehodnem obdobju ter o prehranskih dodatkih (omega 3, glutamin,...). Seznanila nas je tudi o tem kako zelo pomembna/koristna je telesna vadba saj z njo vzdržujemo dobro delovanje srca, obtočil, poskrbimo za mišično maso. Nikoli ne vadimo na tešče ali žejni. Kaj je priporočljivo jesti in piti pred vadbo, med vadbo in po njej.

Tretji del – vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni nam je predavala psihologinja in terapevtka Anka Stojan

Predstavi nam psihološki vidik vzrokov nastanka bolezni. Razloži nam, da je črevesje povezano s čustvi. Poda primere kako je »pravilno/nepravilno« komunicirati v določenih situacijah. Kako je pomembno, da znamo

prepoznati, izraziti naša čustva, sprejemati in spoštovati čustva drugih ter se čim bolje odzivati na čustva drugih. Pripravila nam je tudi nekaj vajic ... naštelimo pozitivna in negativna čustva ter naredili vajo o prepoznavanju čustev. Dobri medsebojni odnosi so večje zadovoljstvo = zdravje.

Četrty zadnji del predavanj zaključijo Mateja Saje, predsednica Društva KVČB

Predstavi zgodovino Društva KVČB, kako je društvo nastalo, kdo so člani društva in kaj je njihova naloga. Društvo KVČB je razdeljeno na mladinsko sekcijo, otroško sekcijo in sekcije odraslih po regijah v Sloveniji. Predstavi nam glasilo KRONČEK in linijo za pomoč na področju KVČB – KRONOFON, aplikacijo MOJ KVČB, predstavi spletno stran, e-učilnico, ... . Seznanimo nas z vsakoletno šolo za bolnike.

Na koncu dnevnega programa je sledila razprava, kjer smo lahko predavateljem postavili razna vprašanja glede naše bolezni. Udeleženci izobraževanja smo izpolnili prostovoljno pristopno izjavo za včlanitev v društvo KVČB.