



## Začetna šola za osebe s KVČB

Zorica Žižak, Niko Filipovič

Od 20. do 23.10.2016 je v Rogaški Slatini potekala začetna šola za osebe, obbolele s KVČB, pod organizacijo Društva za KVČB. Šolo je obiskalo 20 oseb s KVČB.

V četrtek popoldan smo se zbrali v hotelu Sava-Zagreb. Sledila je namestitvev po dodeljenih sobah ter pričetek prvega predavanja asist.prim. Deana Klančiča, dr.med. – tema BOLNIK EXPERT. Asist.prim. Dean Klančiča, dr.med. je govoril o tem, kako se moramo bolniki čim bolje sami poučiti in izobraziti o svoji bolezni. Poudarjal je odprt odnos do svojih splošnih izbranih zdravnikov (družinski) ter pomembnost aktivnega sodelovanja med zdravnikom in nas samih. Dal nam je vedeti kaj pomeni BOLNIK EXPERT in sicer osveščen bolnik, ki dobro pozna svojo bolezen. Po končanem predavanju je sledila večerja. Ko smo povečerjali smo se dobili zopet v predavalnici, kjer je Mira pripravila t.i. pajkovo mrežo, ki imela je pomen in sicer s prepletanjem vrvice od enega do drugega udeleženca je nastajala mreža prijateljstva. Nato je sledil zabavni večer v družbi žive glasbe.

Petkovo jutro se je začelo z JOGO, ki nam je dala »zagon« za petkov dan! Po zajtrku se je začelo prvo predavanje in sicer s temo BOLNIKOVE PRAVICE, predavateljica Biserka Inkret, bivša zastopnica pacientovih pravic. Dala nam je vedeti, da moramo pacienti biti osveščeni in zahtevati določene pravice, ki nam pripadajo in se ne pustiti prehitro odpraviti, ter biti pri tem vztrajni. Predvsem smo sami odgovorni za svoje zdravje.

Sledilo je kosilo in čas za počitek. Drugo predavanje s temo Stres in »trebušni možgani« je predavala psihoterapevtka Ingrid Plankar, ki je govorila o stresu in »trebušnih možganih« izpostavila je, da imamo v črevesju druge možgane, ki jim pravimo tudi enterični živčni sistem, drugi možgani ali trebušni možgani. Stres »steče« skozi nas brez opaznih učinkov. Povedala je tudi, da so bolečine v črevesju lahko vzrok ali posledica stresa, motnje v delovanju črevesja-signala-v možgane- povzročijo stres, depresijo. Nato je nadaljevala, da lahko prepoznavanje stresne reakcije pri sebi zavestno zaznavamo le drobce sprememb, ki se dogajajo z našim organizmom.

Sledila sta še dva predavatelja z gastroenterološke klinike v Ljubljani: Matic Koželj, dr. med. specializant gastroenterologije in prof. dr. Ivan Ferkolj, dr.med.spec . gastroenterolog. Matic Koželj, dr. med. specializant gastroenterologije je predstavil osnove in diagnostiko KVČB, ter nam povedal kaj je KVČB. Dobro nas je seznanil s terminologijo besed KVČB ter s prvimi znaki za akutno stanje. Njegovo predavanje je meni osebno dalo največ informacij o moji bolezni. Nato je sledilo predavanje prof. dr. Ivan Ferkolj, dr.med.spec . gastroenterolog na temo Zdravljenje KVČB + razprava, kjer je predstavil zdravljenje KVČB, analizo zdravljenja ter nam povedal veliko informacij o bioloških zdravilih ter tudi o drugih zdravilih. Sledila je t.i. »ambulanta«, kjer nam je bilo omogočeno tudi, da se individualno pogovorimo z obema zdravnikoma posebej o naših težavah. Omogočanje takšne »ambulante« je bilo veliko dejanje samega Društva KVČB in samega zdravnika.

Sledila je večerja in druženje z živo glasbo in plesom.

Z obiskom šole sem bogatejša za pomembno življenjsko spoznanje, kako dragoceno je življenje in kako lahko je lepo. Hvala Društvu KVČB za možnost udeležbe in za pridobitev novih prijateljev .

Do sobote smo se že dodobra vsi spoznali in navezali prijateljske stike, zato nam je bilo veliko lažje vsakega izmed nas objeti in z optimizmom začeti nov dan. Tudi v soboto smo dan pričeli s telovadbo, na kateri smo se dokončno prebudili, se dobro ogreli, raztegnili mišice in ponovili vaje pravilne tehnike dihanja.

Po tako imenovani »jogi«, je sledil težko pričakovani zajtrk. Edina zahtevna stvar pri zajtrku je bila, kaj izbrati izmed vseh dobrot, ki jih je ponujala restavracija hotela. Časa za pretirano mencanje ni bilo, saj je kmalu sledilo po urniku predvideno predavanje dr. Sanele Banovič.

Predsednica društva ga. Mateja Saje, nam je že na začetku pojasnila, da dr. Sanela Banovič do sedaj še ni predavala na začetnih šolah za osebe s KVČB, zato smo njeno predavanje pričakovali še z večjim zanimanjem. Predavanja v preteklih dveh dneh so bila resnično zelo kakovostna, saj so bili predavatelji vrhunski strokovnjaki na svojem področju, vendar nas je predavanje dr. Banovičeve pritegnilo bolj, kot ostala predavanja. Zato smo jo prosili, da bi po predavanju kirurga dr. Jana Groska, nadaljevala s svojim predavanjem. Saj je čas namenjen njenemu predavanju enostavno minil prehitro. Na veselje vseh nas, je bila pripravljena nadaljevati s predavanjem, udeleženci t. i. »prvošolčki«, smo bili prav vsi pripravljeni odreči predvidenemu prostemu času. Z svojim predavanjem nas je nasmejala do solz, saj jih je začinila z pripetljaji iz vsakdanjega življenja. Tema predavanja dr. Banovičeve je bila prehrana pri KVČB. Na predavanju smo se naučili, da ni hrana samo tisto, kar damo v usta in pojemo, ampak je zelo pomembna tudi duševna hrana. Predvsem nam je predavateljica želela razložiti, kako psihične obremenitve vplivajo na potek KVČB. Dala nam je vedeti, naj življenje uživamo z veliko žlico. Po končanem predavanju, si je predavateljica zaslužila en velik aplavz.

Med predavanji dr. Banovičeve smo poslušali predavanje dr. Groska, ki je abdominalni kirurg in nam je iz lastnih izkušenj podal informacije glede operativnih posegov pri osebah s KVČB. Predavanje je bilo zelo zanimivo, vsi »prvošolčki« smo vsako besedo pozorno poslušali. Dr. Grosek nam je predstavil kako potekajo operacije pri Ulceroznem kolitisu in kako pri Crohnovi bolezni, kakšni so možni zapleti in kako jih rešujejo. Do sedaj sem mislil, da že vse vem o KVČB, ampak sem po predavanju kirurga Groska spremenil mišljenje. Naučil sem se veliko novih stvari o svoji bolezni, ki mi bodo v pomoč, da jo bolje razumem in se lažje z njo soočam.

Po kratkem premoru je sledilo predavanje ge. Lee Kovač, profesorice defektologije, ki je govorila o možnostih zaposlovanja oseb s KVČB in splošno o zaposlovanju invalidov na podlagi Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov. Seznanila nas je z možnostmi do katerih smo opravičeni na podlagi omenjenega zakona, o načinu delovanja invalidskih organizacij in delodajalcih, ki zaposlujejo invalide.

Po končanem predavanju ge. Lee Kovač je sledilo prosto popoldne, katerega je vsak izkoristil po svoje. Eni so izbrali druženje ob kavi, drugi sproščanje v bazenu in savni tretji pa le počitek. Nekateri so se odpravili na »ekskurzijo« oz. raziskovanje lepot Rogaške Slatine z okolico. Seveda je po večerji sledilo še skupno druženje in ples ob živi glasbi v hotelu.

Nedelja se je na veselje vseh udeležencev prav tako pričela s telovadbo t.i. »joga«. Tisti, ki so prejšnji večer veliko plesali, bi lahko bili opravičeno odsotni, vendar so se tudi ti veselo potrudili, da so pravočasno prišli na jutranjo telovadbo.

Po zajtrku in kavici je ob 9. uri sledilo predavanje ge. Sanje Jablanović, univ. dipl. prav., ki nam je predavala na temo Zakona o delovnih razmerjih. Na tem predavanju sem se naučil veliko koristnih stvari, najbolj pa sem si zapomnil kaj pomeni osebno dopolnilno delo in kako ga je možno izvajati. Zelo pohvalno od predavateljice je, da se lahko v primeru težav, ali kakšnih vprašanj obrnemo na njo preko elektronske pošte.

Ker je bil program Začetne šole za osebe s KVČB zelo obširen, predavatelji pa so običajno predavanja podaljšali na željo poslušalcev, smo imeli od prvega dne šole še na dolgu Predstavitev društva za KVČB in njegovih dejavnosti, ki nam ga je predstavila predsednica društva ga. Mateja Saje. Po predstavitvi sem dobil občutek, kako veliko društvo smo, koliko je sekcij, s čim se ukvarjajo itd.

In kot vse prijetne stvari hitro minejo, tako je minila tudi naša Začetna šola, saj nam je ostala samo še evalvacija in zaključek. Preden sta nam predsednica Mateja in sošolka Mira podelili potrdila o uspešno zaključenem »prvem razredu«, smo vsi stopili na sredino predavalnice v krog in si povedali, kaj smo se naučili, kaj nam je bilo

všeč in kaj ne. Največkrat smo ponavljali, da bomo pogrešali družbo in jutranje objeme ter koristnost takšnega izobraževanja.

Ob zaključku smo si izmenjali še email kontakte, ker smo med seboj spletli vezi prijateljstva in nas je to izobraževanje in delitev osebnih izkušenj udeležencev povezalo. Ob tem smo spoznali, da nismo sami na tej poti polni preizkušenj, ki nam jih prinaša življenje dan za dnem. Pomembno je, da se znamo soočiti s tem in živeti polno življenje kar se da.

Z obiskom šole smo bogatejši za pomembno življenjsko spoznanje, kako dragoceno je življenje in kako lahko je lepo. Hvala Društvu KVČB za možnost udeležbe in za pridobitev novih prijateljev .

Vsekakor pa gre pohvala in zahvala organizatorici Mateji Saje za vložen trud, za pridobitev res dobrih predavateljev ter, da se vedno znova trudi organizirati tovrstna izobraževanja in druženja. Predvsem pa njena predanost delu, volja do povezovanja in osveščanja ljudi, saj je nekajkrat povedala, da bomo skupaj močnejši, če bomo o tej bolezni govorili in bomo le tako tudi slišani.