



Šola za novo obolele osebe s KVČB 22.11.2016 Gastroenterološka klinika Ljubljana

Sebastjan Kočevar

22.11.2016 je društvo za KVČB, na kliničnem oddelku za gastroenterologijo, organiziralo šolo za novo odkrite bolnike s kronično vneto črevesno boleznijo, kot sta Chronova bolezen (CB) in ulcerozni kolitis (UK).

Šolo smo začeli v sejni sobi, kjer se nas je nabralo 20, na novo obolelih v zadnjih 6 mesecih, kasneje pa nadaljevali v knjižnici Kliničnega oddelka za gastroenterologijo. Poslušali smo štiri sklope predavanj na temo KVČB ter prejeli Start paket mape s publikacijami, prehranskim priročnikom, beležko in pisalom. Seveda pa ni manjkala hrana in pijača za pogostitev.

Prvi sklop predavanj je vodila dr. Nataša Smrekar, ki nam je predstavila značilnosti bolezni, ter dodala, da pravega vzroka za nastanek bolezni še ne poznamo. Predstavila je različne metode za odkrivanje bolezni in nas seznanila, kako pogosta je bolezen v Sloveniji in kam spada Slovenija v svetu, glede na pojavnost bolezni. Podrobno nam opiše razlike med Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom, prav tako predstavi zdravila, ki se uporabljajo pri samem zdravljenju. Dotaknila se je tudi teme, kako lahko bolezen vpliva na naša življenja in poudarila, da se bolezen pri vsakem posamezniku razlikuje.

V drugem sklopu predavanj smo poslušali dietetičarko Evo Peklaj, ki je predstavila kako pomembna je prehrana pri bolniku s KVČB ter kaj je priporočeno uživati v različnih fazah bolezni. Omenila je, da je treba biti posebej pozoren v fazah zagona bolezni, kjer je prehranska potreba večja, vendar je v tej fazi otežena prebava. Dodala je, da pri osebah s KVČB prihaja do intolerance predvsem na laktozo in gluten ter nas opomnila na pomembnost telesne aktivnosti, ki je ključnega pomena za boljše počutje. Pri tem pa je pomembno, da nikoli nismo tešči, kadar smo telesno aktivni. Potrebno je uporabljati prehranski dnevnik, saj tako lažje izločimo prehrano, ki nam ne odgovarja.

Po krajšem premoru je sledil tretji sklop, ki ga je vodila psihoterapevtka Ingrid Plankar. Predstavila nam je, kako so psihološke težave povezane z boleznijo ter izpostavila, da je potrebno znati izražati čustva in občutenje, saj le tako lahko izboljšamo počutje in posledično odpravimo možne vzroke za bolezen.

Zadnji, četrti sklop predavanj, pa je vodila Mateja Saje, predsednica Društva KVČB. Predstavila nam je delovanje društva KVČB, njegovo zgodovino in na katere regije ter sekcije je društvo razdeljeno. Omenila nam je delovanje telefonske linije KronoFON, kjer svetovalci nudijo pomoč na področju KVČB. Vsako leto društvo izvaja tudi akcijo »Naj stranišče«, kjer ugotavljajo čistost in uporabnost javnih stranišč po Sloveniji. Ponosno je predstavila še ostale dejavnosti društva, kot so nadaljevalna šola za KVČB, otroški tabor, športne in druge dejavnosti.

Po končanih predstavitev smo udeleženci šole izpolnili še pristopno izjavo za včlanitev v društvo, ter imeli možnost postaviti dodatna vprašanja na temo KVČB.