



Poročilo šole za novo obolele osebe s KVČB, dne 15.05.2017 na Gastroenterološki kliniki v Ljubljani

Igor Trošt

Dne 15.5.2017 je Društvo za KVČB v knjižnici Kliničnega oddelka za gastroenterologinjo UKC v Ljubljani organiziralo šolo za novo obolele s kronično vnetno črevesno boleznijo. Udeležilo se nas je cca. 20 članov društva, med katerimi je bilo opaziti prisotnost veliko mladih bolnikov. Ob pričetku predavanj smo prejeli gradivo Društva za KVČB, ki zajema poleg strokovnih člankov tudi krajša, a podrobna navodila glede prehranjevanja in življenjskega sloga KVČB bolnikov. Napotki so zelo koristni za vse, ki še ne vedo kako se soočiti s svojo boleznijo.

Prisotnim nam je bil predstavljen sklop predavanj na temo medicinskega vidika, pomena ustrezne prehrane in psiholoških dejavnikov na bolnike obolele za KVČB. Prvo predavanje je bilo namenjeno predstavitvi medicinskega vidika razvoja KVČB bolezni kot sta Ulcerozni Kolitis in Crohnova bolezen, možne bolezenske posledice na zdravje in izvajanje zdravljenja, katerega nam je predstavila dr. Nataša Smrekarjeva. Namen njenega predavanja je bil predstaviti nam razlike in vzporednice med obema KVČB boleznima kot sta Ulcerozni Kolitis in Crohnova bolezen, razliko v izvajanih terapijah in pomenu pravilnega izvajanja zdravljenja KVČB bolnikov, zaradi preprečitve razvoja nadaljnjih hujših bolezenskih posledic. Predavateljica je po zaključenem predavanju odgovorila na številna zastavljena vprašanja s strani prisotnih, nanašajoča se na težave ob pojavu KVČB bolezni in v zvezi z izvajanjem zdravljenja. Predavanje samo je bilo zelo jedrnato in nazorno.

V drugem sklopu predavanj, kateri je sledil, je bila s strani ga. asist. Eve Peklaj, dipl. ing. živil. tehnol. predstavljen pomen pravilne prehrane v akutnem stanju bolezni in njeni remisiji. Predavateljica je predstavila vlogo prebave in nastalih motenj prebave ob pojavu obolelosti s KVČB oziroma ob pojavu vnetij na prebavilih, nastale vnetne posledice, pojav prehranskega primanjkljaja, posledični pojav podhranjenosti pri bolnikih obolelih s KVČB in izgubo telesne teže, predvsem pa mišične mase. V nadaljevanju je sledila predstavitev vseh za naše življenje pomembnih hranil, pomen zagotavljanja energijskega ravnovesja vnešenih hranil, priporočeno količino vnosa in pomen posameznih hranil kot so beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vlaknine, voda, mikro hranila... Priporočene so bile dnevne potrebne količine posameznih hranil v akutnem bolezenskem stanju, kar je zelo pomembno pri sestavi ustreznega dnevnega jedilnika, zaradi zagotavljanja ustreznega prehranskega ravnovesja glede na telesno tezo posameznega bolnika. Tovrstni izračuni dejansko imajo učinek na energijsko ravnovesje in posledično na telesno tezo posameznega bolnika, razmerje med mišičnim in maščobnim tkivom. So vredni upoštevanja! Nekaj besed je bilo izrečenih na temo enteralnega in paranteralnega prehranjevanja, dana so bila navodila v zvezi z izločanjem živil, ki povzročajo težave, pravilno pripravo in sestavo obrokov, njihovim številom... Primerno si je voditi prehranski dnevnik, zaradi lažjega izločanja živil, ki nam povzročajo težave. Predstavljena so bila tudi živila po posameznih kategorijah npr. meso, jajca, mleko... kako morajo biti pripravljena, da ne bi prišlo do nepotrebnih bolezenskih zapletov. Omenjen je bil tudi pomen dnevne telesne vadbe.

Sledil je krajši odmor, namenjen medsebojnemu pogovoru in zaužitju na mizo postavljenih krepčil.

Po odmoru je ga. Mateja Sajetova predstavila delovanje društva KVČB in kaj njegovim članom nudi. Podane informacije so obširneje obrazložene v priloženem gradivu.

V tretjem sklopu predavanj je ga. Ingrid Plankar, mag. farm. in psihoterapevt predstavila nam psihološke vidike nastanka KVČB bolezni. Predavateljica je nazorno predstavila in obrazložila vzroke nastanka psiholoških motenj pri posameznem KVČB bolniku, pomembnost izražanja svojih čustev, možnih posledic ter njihovim lajšanjem in o odpravljanju. Ugotavlja se, da se pri bolnikih vključenih v psihoterapevtsko zdravljenje opaža pozitivne učinke na njihovo zdravje in njihovo kakovost življenja. Vsekakor se psihoterapija kot del celovitega zdravljenja bolnikov vedno bolj uporablja in vedno bolj pridobiva ustrezno širšo veljavo.

Pomembno je bilo predvsem to, da so bila vsa predavanja dobro pripravljena in zanimiva. V zvezi s temami predavanj so predavatelji prisotnim z veseljem odgovarjali na številna postavljena vprašanja, na katera odgovori so zelo koristni za KVČB bolnike.