



Šola za novo obolele bolnike s KVČB kot je Cronova bolezen ali Ulcerozni kolitis dne 28.6.2017

Boris Cunja

Dne 28.6.2017 je SB Izola skupaj z Društvom za kronično vnetno črevesno boleznijo organiziralo predavanje za novoodkrite bolnike s KVČB.

Predavanja se je udeležilo cca 15 bolnikov, kar nakazuje razširjenost bolezni med populacijo.

Predavanje je bilo sestavljeno po različnih sklopih, in sicer:

Prvi del predavanja je obravnaval predstavitev bolezni KVČB. Dr. Tamara Marušič nam je predstavila sam potek razvoja bolezni, načine zdravljenja le te, ter možne zaplete med samim potekom zdravljenja. Prav tako nam je razjasnila osnovne razlike med dvema najbolj pogostima oblikama črevesne bolezni, to sta Ulcerozni kolitis in pa Crohnova bolezen.

Velik poudarek je namenila razvoju medicine ter novim načinom zdravljenja omenjenih bolezni. Zlasti v zadnje čase je veliko govora o »bioloških zdravilih«, le malokdo pa v resnici pozna način zdravljenja z temi zdravili.

Predvsem pa, ker je KVČB bolezen s katero bolnik živi, zato je pomembno medsebojno sodelovanje z svojim izbranim zdravnikom gastroenterologom.

Drugi del predavanja je obravnaval problematiko prehrane bolnikov s KVČB.

Večina bolnikov, ki se prvič sreča z omenjeno boleznijo doživi šok, saj smo enostavno zmedeni, kaj dejansko lahko jemo in česa ne! Predavateljica Eva Peklaj nam je ponazorila kako pomembna je raznolika prehrana pri bolnikih KVČB, saj se pogosto dogaja da bolniki zaradi enolične prehrane postanejo podhranjeni z nekaterimi vitamini nujno potrebnimi za delovanje organizma. Zlasti v fazi zagona bolezni, kjer organizem zaradi prizadetosti črevesja iz zaužite hrane ne uspe počrpti ustreznih hranil se pojavlja hujšanje in izčrpavanje organizma. Ker je v tej fazi bolezni potrebno izbirati ustrezno hrano, da čim manj obremenjujemo črevesje se pojavljajo določeni primankljaji.

Nasprotno, v fazi remisije, pa je potrebno v telo vnašati raznoliko hrano, da organizem nekoliko pridobi in okrepi organizem. Diete se odsvetuje, raze v fazi zagona bolezni.

Predavateljica nam je svetovala, naj si vsak bolnik posebej vodi dnevnik prehrane, tako si zapisuje posamezne obroke in vnos posameznih živil v organizem, saj le na tak način lahko vsak posamezni bolnik ugotovi katera živila mu povzročajo težave, napetost, tiščanje itd. Zelo pomembno je uživati dovolj tekočine, saj telo zlasti v fazi zagona bolezni izgublja veliko tekočine, katero je potrebno nadomestiti, da ne prihaja do dehidracije organizma.

Predstavila nam je tudi prehranska dopolnila s katerimi v daljših obdobjih bolezni v telo vnašamo zadostne količine hranil ki so nujno potrebni za normalno delovanje organizma. Velik poudarek je Eva dala na fizični aktivnost, ker tako okrepimo telo da lažje prenaša faze bolezni.

Tretji del predavanja je bil namenjen psihološkim dejavnikom ki so nedvomno eden od pomembnih dejavnikov tako za nastanek kakor tudi za potek same bolezni.

Predavateljica Tjaša Dimec Časar nam je osvetlila nekatera dejstva ki nedvomno vplivajo na potek bolezni

Naše vsakodnevno počutje in dožemanje okolice tako v domačem ali delovnem okolju.

Ob pojavu bolezni se nam pojavi dodatni psihološki pritisk, katerega se moramo naučiti obvladovati zato, da bi lažje shajali z omenjeno boleznijo.

Zato je zelo pomembno da postanemo odprti, komunikativni, da se naučimo izražati svoja čustva, saj se le na tak način lahko notranje razbremenimo in s tem sprostimo napetost ki nastajajo v telesu zaradi vsakodnevnega dogajanja ali službenih obveznosti ki imajo v današnjem času tako velik vpliv na naš življenjski slog.

Pokazala nam je nekaj osnovni dihalnih vaj, s katerimi si na enostaven način lahko lajšamo trenutne napade tesnobe in napetosti ki nastanejo v nas.

Dihalne vaje smo tudi praktično vadili.

Zadnji in ste zaključni del predavanja je povzela predsednica društva KVČB Maja Saje, ki nam je ob tej priložnosti razdelila »START PAKET« mapo v kateri so: prehranski priročnik, prehranski dnevnik, glasilo KRONČEK, letak KRONOFON in še nekaj koristnih informacij in navodil za bolnike

Predstavitev je zajemala nekaj osnovnih podatkov o samem društvu, nastanku, načinu delovanja in viziji v prihodnje. Kar je pomembno je, da društvo tesno sodeluje s stroko (gastroenterološko dejavnostjo) in tako preko različnih predavanj in šolami poskuša stroko približati bolnikom KVČB, da bi se tako lažje znašli v poplavi informacij, katere ja danes na voljo v različnih medijih.

Z hitrim razvojem medicinske stroke, se na trgu nenehno pojavljalo tako nove metode diagnosticiranja, kakor tudi načinov zdravljenja omenjene bolezni. Za nas bolnike je pomembno da smo podučeni z novostmi, saj se tako lažje pogovorimo s svojim zdravnikom ter nam tako lažje svetuje da živimo kvalitetno življenje kljub bolezni.

V okviru društva je aktiven tudi KVČB- KRONOFON linija za pomoč, ki bolnikom nudi pomoč za nasveti bolnikov ki so v podobni situaciji kot mi sami.

Na koncu je sledila razprava, kjer smo bolniki med seboj izmenjali svoje izkušnje in poglede na bolezen. Prav tako so predavatelji odgovarjali na naša vprašanja in nam poskušali pojasniti da se kljub omenjeni bolezni kvalitetno živeti in uživati v življenju.

Menim, da so tovrstna predavanja koristna, saj se nam stroka poskuša približati na poljudnoznanstveni način, tako da tudi mi razumemo bolezen in način zdravljenja.

Nudenje tovrstne pomoči bolnikom, ki se srečajo z boleznijo je dobrodošlo, saj tako dobilo občutek da niso sami v bolezni temveč je v okviru društva KVČB poskrbljeno tako za psihični kakor tudi fizično podporo človeka v stiski. Prav tako društvo organizira srečanja bolnikov in tudi raznorazne fizične aktivnosti in tekmovanja.