



Poročilo Šole za osebe s KVČB - delavnica »Obvladovanje bolečine« Rogaška Slatina

Katja Sladnjak

V času od 12. do 15. oktobra 2017 je v Hotelu Sava-Zagreb v Rogaški Slatini potekala nadaljevalna šola za osebe s KVČB, z naslovom »Obvladovanje bolečine«. Šole se je zraven 21 bolnikov udeležilo tudi nekaj spremljevalcev, skupaj pa smo pridobivali nova znanja o naši bolezni ter veččine s katerimi si bomo pomagali pri lajšanju naših težav.

Četrtek, 12. 10. 2017

Naše druženje se je začelo v četrtek, med četrto in peto uro, ko smo udeleženci prispeli v hotel, se namestili v svojih sobah ter tudi na hitro spoznali s svojimi »sošolci«. Kmalu je sledilo prvo predavanje naše šole, ki ga je vodila zdravnica Anja Praprotnik Novak, na njem pa smo se seznanili z mehanizmom nastanka bolečine in različnimi vrstami bolečine, predvsem s kronično bolečino, s katero se soočamo bolniki s KVČB. Po predavanju nam je naša predsednica društva, Mateja Saje, predstavila program delavnic, potem pa predala besedo Miri, ki je poskrbela, da smo se udeleženci šole predstavili in tako drug drugega malo bolje spoznali. Temu je sledila večerja, potem pa nadaljevanje druženja in spoznavanja v kavarni hotela.

Petek, 13. 10. 2017

Petkovo jutro se je začelo na sproščen in umirjen način, za kar je poskrbela delavnica joge, ki ji je sledil zajtrk. Sproščen in umirjen je bil tudi ves dopoldan, saj je bil prost predavanj, zato smo ga izkoristili za rekreacijo v naravi. Odpravili smo se na krajši pohod na bližnji grič nad Rogaško Slatino- Janino, na vrhu katerega so se najbolj pogumni povzpeli tudi na razgledni stolp. Popoldan je bil namenjen delavnici in predavanju. Pred njunim začetkom pa smo si vzeli še kratek odmor za skodelico kave ali čaja in prigrizek. Z delavnico je začela Petra Globočnik dipl. med. sestra., ki je predstavila jogo in njene prednosti pri sproščanju in razgibavanju telesa, pokazala pa nam je tudi posamezne položaje v jogi, ki pozitivno vplivajo na delovanje prebavil.

Delavnica se je nadaljevala s predavanjem gastroenterologinje Cvetke Pernat, ki je predavala o obvladovanju bolečine v bolnišnici, predvsem o zdravilih ki so najprimernejša za bolnike s KVČB, ter o njihovih neželenih učinkih in previdnostih pri njihovi uporabi.

Dan se je zaključil z večerjo in druženjem ob glasbi in plesu v kavarni.

Sobota, 14. 10. 2017

Tudi sobota se je začela z delavnico joge in zajtrkom. Po zajtrku je sledila delavnica Ivica Flis-Smaka, dr.med. spec. fizikalne medicine in rehabilitacije. Na delavnici smo zraven akupunkturo spoznali tudi druge metode (magnetoterapija, elektroterapija, termoterapija, klimaterapija itd.), ki so koristne pri obvladovanju bolečine. Delavnici je sledilo predavanje o kronični bolečini, njenem nastanku in zdravilih, ki se najpogosteje uporabljajo za njeno obvladovanje, vodila pa ga je anesteziologinja Nevenka Krčevski Škvarč. Za predavanjem smo imeli

udeleženci nekaj prostega časa, ki smo ga lahko izkoristili za kosilo, druženje ali za kratek počitek. Popoldan se je nadaljeval z delavnico psihoterapevtke Pike Bensa, ki nam je predstavila tehnike preusmerjanja pozornosti (odštevanje 100-7, iskanje besed na določeno črko...) in sproščanja, skupaj pa smo izvedli tudi trening mišične relaksacije. To je bila zadnja delavnica tega dne. Ostalo nam je še nekaj prostega časa, ki so ga nekateri izkoristili za sprehod drugi pa za plavanje. Zvečer smo se ponovno srečali v kavarni, kjer je sledil klepet ob pijači in glasbi, ni pa manjkalo niti plesa, objemov in smeha, za kar je večinoma poskrbela Mira.

Nedelja, 15. 10. 2017

V nedeljo se je naša šola in s tem tudi naše druženje pripeljalo h koncu. Dan smo začeli z evalvacijo šole, kjer smo strnili svoja mnenja in misli o šoli, ter o vsem novem znanju, ki smo ga pridobili na delavnicah in predavanjih pa tudi o znanju, ki smo si ga izmenjali s sošolci. Evalvaciji je sledilo še zadnje predavanje Romana Paskulina dr. med., ki je bilo usmerjeno v hipnozo, kot tehniko obvladovanja bolečine. Nazadnje je bila na vrsti izvedba ankete o šoli, podelitev spričeval udeležencem šole ter skupinsko slikanje. Ob zaključku smo vsi udeleženci šole neizmerno hvaležni vsem, ki so kakorkoli omogočili izvedbo šole, predvsem Mateji in Dušanu, pa tudi Miri, ki je poskrbela za veliko mero dobrega počutja in smeha. Kljub temu, da se je šola šele zaključila se že veselimo naslednje, prav tako pa tudi vseh ostalih aktivnosti, ki jih društvo pripravlja.