



Poročilo začetne šole za osebe s KVČB

Urška Koren, Ana Bovhan

Benjamin Franklin je dejal: »Povej mi in bom pozabil. Uči me in si bom zapomnil. Vključi me in se bom naučil.« Včasih so bile osebe s KVČB velikokrat izločene iz družbe zaradi svoje bolezni, vendar se je z raznimi javnimi akcijami to spremenilo. Javnost je postala veliko bolj osveščena, v veliki meri tudi zaradi boljše osveščenosti in poučenosti samih bolnikov in njihovih svojcev. Pri izobraževanju ima vsekakor veliko vlogo Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen, ki vsako leto organizira začetne in nadaljevalne šole za bolnike s kronično vnetnimi črevesnimi boleznimi.

Začetna šola je letos potekala od devetega do dvanajstega novembra v hotelu Sava-Zagreb v Rogaški Slatini. Naše izobraževanje sta začeli Mateja Saje, predsednica društva KVČB, in Mira Juvanič ter s svojo sproščenostjo pripomogli, da smo se udeleženci, stari od 17-77 let, resnično povezali že prvi dan. K temu je pripomoglo tudi večerno druženje ob glasbi in pijači v hotelskem baru.

Petkov dan smo začeli z jogo in zajtrkom. Nato je sledilo prvo predavanje psihoterapevke Ingrid Plankar z naslovom Stres in »trebušni možgani«. Že uvodoma je predavateljica poudarila narcisoidnost današnje družbe, v katero smo vpleteni. Med nami je prisoten pretirani individualizem, težnja po uspehih in tekmovalnost. Živimo pod težkim bremenom različnih zahtev, realnih in namišljenih, ki nas izčrpavajo. Pogosto so naše zahteve večje od sposobnosti, kar pa povzroča s stresom povezane motnje. Ko je stresa preveč, se nanj ne oziramo več, posledice pa ostanejo. Svoj napredek večkrat dokazujemo s tem, da smo ves čas zasedeni in prezaposleni, vsi želimo obvladati vse. Kadar pa nam ne uspe, se začnemo potlačevati in takrat izgorimo. Ne izgorimo namreč od preobilice dela, temveč potlačevanja, da nismo dovolj dobri in da dela nismo dobro opravili. Kadar pa tehtnico prevesimo v drugo smer in so naše sposobnosti večje od zahtev, je lahko stres tudi pozitiven, saj s tem razvijamo kreativnost in motivacijo. Vendar je pozitivnega stresa zelo malo. V današnjem svetu se mora človek namreč stalno premikati naprej, brez počitka in poglobljanja ter razmisleka. Ženemo se za uspehom, pri tem pa pozabljamo na sebe.

Sledili sta predavanji zdravnikov s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, UKC Ljubljana. Matic Koželj nam je predstavil osnove in diagnostiko kronično vnetnih črevesnih bolezni, Ivan Ferkolj pa nam je predaval o zdravljenju KVČB. Podal nam je veliko informacij predvsem o bioloških zdravilih, ki so v zadnjih letih v velikem porastu. Med biološka zdravila v širšem pomenu besede štejemo vse tiste terapevtske pripravke, ki vsebujejo učinkovine biološkega izvora, pridobljene z biotehnološkimi postopki s pomočjo živih organizmov. Napredek pri razvoju tovrstnih zdravil je posledica boljšega razumevanja bolezni, identifikacije specifičnih tarčnih molekul vnetja ter novih načinov njihove aplikacije.

Po odmoru je bilo na urniku predavanje Deana Klančiča z naslovom »Bolnik izvedenec«. Bolnik izvedenec je namreč oseba, ki se zaveda, da je kvaliteta življenja odvisna od njega samega, verjame da ima nadzor nad svojim življenjem in je odločen živeti zdravo s svojo boleznijo, o sebi ne razmišlja kot o bolniku, temveč živi z boleznijo. Bolnik ekspert svoj čas in denar investira v pridobivanje informacij, ki jih lahko nato vrača družbi in tako pomaga ostalim bolnikom. Poznavanje bolezni izboljša dialog med bolnikom in zdravnikom.

Sledilo je še zadnje predavanje dneva, in sicer nam je o prehrani spregovorila Eva Peklaj, klinična dietetičarka. Eva je lepo poudarila dejstvo, da obstaja velika ločnica med prehrano zdravega in prehrano bolnega človeka. Super hrane in superživil ni. Največje zdravilo za bolnike so beljakovine, uživati pa moramo vse skuine živil. Ker pa smo si bolniki različni in hrana na naš organizem vpliva različno, mora posameznik sam ugotoviti, kaj mu ustreza in kaj ne. Pri tem nam lahko veliko pomagajo tudi prehranski dnevnik, s pomočjo katerih izločamo živila, ki nam ne ustrezajo. V zadnjem času je moderno govoriti o zdravi prehrani, predava nam lahko vsak, ki ima pet minut časa in opravi tečaj prehranskega svetovalca. Na nas bolnikov pa je, da se pravilno izobrazimo tudi o tej temi in Eva nas je pri tem zagotovo največ in pravilno podučila.

Tudi v soboto smo se prebudili s pomočjo telovadbe in sproščanja ob zvokih tibetanskih skled. Malo je manjkalo, pa bi zdrsnili nazaj v spanec. Ob bogatem zajtrku smo bili z mislimi že pri prihajajočih predavanjih. Sanja Jablanović, univ. dipl. prav. nam je predavala o Zakonu o delovnih razmerjih. Pojasnila nam je različne postavke Zakona, se dotaknila dolžnosti delodajalca ter pravic in dolžnosti zaposlenega. Opozorila nas je na

pasti, katerih se dandanes poslužujejo delodajalci in nam svetovala, kako lahko ukrepamo ob morebitnih težavah, oziroma kršitvah zakona. Naslednja je predavala Gabriela Kodrič, rehabilitacijska svetovalka, ki nam je predstavila poklicno rehabilitacijo in zaposlovanje invalidov. Spoznali smo proces zaposlitvene rehabilitacije (kakšen je njen namen, cilj in sam potek), za katero smo nekateri prvič slišali. Osvetlila nam je različne vidike meril zaposljivosti.

Po predavanjih smo si malo odpočili, nekateri odšli na kosilo, nato pa smo se pripravili na pohod na Janino. Vsi skupaj smo se zbrali v hotelu in kmalu ubrali pot pod noge. Na poti smo pozdravili trop ovac in nadaljevali s hojo po jesensko obarvanem gozdu. Kmalu smo prispeli na vrh, kjer so se najbolj pogumni in radovedni povzpeli še na razgledni stolp, iz katerega je bil prelep razgled na Rogaško Slatino in okolico. Ko smo prispeli nazaj v hotel, se je pričelo že večeriti. Čas do večerje smo izkoristili še za skok v bazen ali savno. Po večerji smo se zbrali v hotelskem barčku. Kalorije smo pokurili s plesom in smehom. Presenetil nas je nastop folklorne skupine, ki je imela pripravljen zabaven program, v katerem smo sodelovali tudi člani našega društva. Prisostvovali smo krstu vina, saj je bilo ravno Martinovo. Dobre volje ni manjkalo, zato se nam ni mudilo spat.

Zadnje dopoldne v Rogaški Slatini smo poslušali še dve predavanji. Prvi nam je predaval Zdravko Štor, dr. med., abdominalni kirurg. Na kratko je predstavil Crohnovo bolezen in ulcerozni kolitis, podrobneje pa se je posvetil možnim zapletom in operativnim posegom pri KVČB. Čeprav vsi upamo, da do tega ne pridemo, je dobro vedeti kakšne operacije se lahko izvajajo in kako potekajo. Sledilo je predavanje Biserke Inkret, bivše zastopnice pacientovih pravic Celje, ki nam je predstavila bolnikove pravice. S kritičnim pogledom na zdravstveni sistem je odprla marsikatero dilemo in debato. Izvedeli smo precej novega o svojih pravicah in kako si jih izboriti.

Po predavanjih smo zbrali in podelili vtise o začetni šoli. Strinjali smo se, da smo se naučili mnogo koristnih stvari. Vsi smo bili izredno zadovoljni z organizacijo šole ter s pozitivno energijo, ki nas je spremljala celoten vikend. Vse pohvale celotnemu društvu, še posebej pa našima super »razredničarkama«, Mateji in Miri. Naš super vikend je prišel h koncu. Po poslovnih objemih novih prijateljev smo se odpravili nazaj, vsak na svoj konec Slovenije.