



Poročilo enodnevne šole za novo obolele osebe s KVČB, dne, 20.11.2017 na Gastroenterološki kliniki v Ljubljani

Kristina Belak

Društvo za KVČB je v knjižnici Kliničnega oddelka za gastroenterologinjo UKC v Ljubljani dne 20. 11. 2017 organiziralo šolo za novo obolele s kronično vnetno črevesno boleznijo (ulcerozni kolitis, Cronova bolezen). Udeležilo se nas je približno 15 bolnikov kar nakazuje na porast bolezni med nami.

Predavanje je bilo sestavljeno po različnih sklopih in sicer:

V prvem delu predavanja nas je dr. Nataša Smrekar iz medicinskega vidika seznanila z KVČB in osnovnimi razlikami med dvema najbolj pogostima boleznima ulcerozni kolitis in Cronova bolezen. Poudarek je bil na poteku razvoja bolezni, možni zapleti med samim zdravljenjem, na kaj naj bomo pozorni med samim zdravljenjem, in izvajanjem zdravljenja z različnimi terapijami oz. zdravili.

Predavanje je bilo zelo izčrpno, nov pogled o KČVB predvsem odgovor na nerešena vprašanja.

V drugem delu je sledilo predavanje ga. Eve Peklaj dipl. ing. živil. tehnol. o prehrani pri KČVB. Predstavljen nam je bil pomen pravilne prehrane v akutnem stanju bolezni in v njenem mirovanju. Predavateljica je predstavila vlogo prebave in nastalih motenj prebave ob pojavu obolelosti s KVČB oziroma ob pojavu vnetij na prebavilih, nastale posledice, pojav prehranskega primanjkljaja, posledični pojav podhranjenosti pri bolnikih obolelih s KVČB, izgubo telesne teže, in mišične mase. V nadaljevanju je sledila predstavitev 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... Navodila v zvezi z izločanjem živil, ki nam povzročajo težave, pravilno pripravo in sestavo obrokov, njihovim številom, na kaj naj bomo pozorni in ob tem je priporočila da si vodimo prehranski dnevnik. 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 da si okrepimo mišice.

Po krajši razpravi je sledil je odmor, namenjen medsebojnem pogovoru in zaužitju na mizo postavljenih krepčil.

Po odmoru je sledilo tretje predavanje ga. Ingrid Plankar, mag. farm. in psihoterapevt, ki nam je predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Osvetlila nam je nekatera dejstva ki vplivajo na potek bolezni in kako pomemben organ so črevesa. Zelo je poudarila kako naša psiha vpliva na bolezen in na kaj moramo biti pri tem pozorni. Pred vsem si dovoliti si izražati čustva in se ne zapirati vase.

Zadnji del predavanja je bil namenjen predstavitvi društva za KVČB, dejavnosti in pomen delovanja, ki ga je nam predstavila ga. Mateja Saje. Ob tej priložnosti nam je razdelila Start Paket (mapo) v kateri so: nekaj koristnih informacij o bolezni in navodila za bolnike, glasilo KRONČEK, letak KRONOFON, prehranski priručnik, prehranski dnevnik.

Predstavila nam je nekaj osnovnih podatkov o društvu, nastanku, načinu delovanja društva in kaj njenim članom nudi.

Menim da so to vrstne šole za nove bolnike za KČVB zelo pomembne in koristne predvsem v nujenju pomoči bolnikom, ki se soočajo z boleznijo. Predvsem pa so ta predavanja zelo na razumljiv način pripravljena ter podana naprej, kar je mi je bilo v pomoč pri razumevanje in sprejemanju bolezni.