



Poročilo šole za osebe s KVČB delavnica nadaljevalna šola - »Prehrana in KVČB«

Pripravili: Maja Pellis Matičič in Zorica Žižek

V Rogaški Slatini v hotelu Sava je pretekli vikend potekala nadaljevalna šola za bolnike s KVČB. Tema delavnice je bila "prehrana pri KVČB". Udeleženci delavnice smo imeli že opravljeno začetno šolo. Delavnice smo se udeležili z zavzetostjo in veseljem. Tema delavnice prehrana je pri bolnikih z KVČB izrednega pomena.

Četrtek, 10.5.2018

Popoldan okrog 16. ure smo prispeli v Rogaško Slatino. Prijavili smo se v hotel in se namestili po sobah. Nato smo se zbrali v predavalnici kjer sta nas lepo pozdravila Mateja in Dušan. Sledilo je prvo predavanje gospe Ane Jakopin dr. med. spec. z naslovom "Splošno o zdravi prehrani". Glavna tema predavanja je bila zdrava prehrana. Predavateljica nam je povedala, da je zdrav življenski slog sestavljen iz prehrane, telesne aktivnosti, dovolj spanja, urejenih odnosov doma in v službi, obvladovanja bolezni in razvad. Opisala nam je sestavine prehrane in v kateri hrani najdeš določeno skupino živil. Poudarek je bil pri higieni priprave živil. Po predavanju smo se udeleženci spoznali med seboj. Naša Mira je to naredila zelo prikupno in sproščeno. Dobili smo kartice z imeni. Sledila je večerja, in po njej druženje ob glasbi in plesu.

Petek, 11.5. 2018

Jutro smo pričeli z sproščanjem ob jogi. Nato smo odšli na zajtrk, po zajtrku pa je sledil sprehod ali jutranja kavica. Prvo predavanje na temo "Prehrana v posebnih primerih" je vodila predavateljica Eva Peklaj, asist.dipl.ing.živ.teh.. Tukaj smo poslušali o prehrani, vnetjih, posledicah le-teh, o prehranskih primankljajih, in podhranjenosti. To je stanje, ki nastane kot posledica različnih dejavnikov, zaradi katerih se spremeni sestava telesa. Po predavanju je sledilo druženje ob kavici in rogljičkih.

Nato smo imeli predvanje na temo "Sestava telesa in prehransko svetovanje" katerega je vodila ista predavateljica, ga. Eva. Opisala nam je kako poteka prehransko svetovanje. Pred pregledom naj pacient vsaj 3-7 dni vodi prehranski dnevnik. Zapisuje naj kaj uživa in kdaj se pojavijo težave, če jih opazi. Po predavanju smo imeli prosto za aktivnosti. Nekateri smo to izkoristili za plavanje v bazenu in sončenje na terasi, kjer smo se družili in izmenjevali izkušnje glede naše bolezni. To druženje, prosti čas, nam veliko pomeni, saj izvemo veliko novega, uporabnega od ostalih udeležencev. Polni novih moči smo odšli na predavanje Matica Koželja, dr.med.special. gastroenterologa, na temo "Splošno o prebavilih in prebavi". Predstavil nam je pot prebavnega traku od vnosa hrane v usta do izločanja blata. Pojasnil nam je delovanje določenih organov. Sledilo je predavanje asist.dr. Evgena Benedikta, univ.dipl.inž.živ.teh. na temo prehranskih alergij, ki se pojavljajo pri določenih ljudeh in lahko sčasoma minejo in se kasneje spet pojavijo. Npr. intoleranca na laktozo, občutljivost na gluten – brezglutenska prehrana. Nadaljevali smo z večerjo. Kasneje smo se družili v hotelu ob glasbi in plesu. Glavna animatorka je bila naša Mira. Rodila so se nova prijateljstva, imeli smo se res lepo. Te delavnice si bom zapomnila, to pa zato, ker sem veliko novega izvedela, predvsem pa sem imela čas za počitek in druženje z mojimi sotrpini v bolezni, s katerimi sem delila svoje izkušnje o bolezni in videla, da nisem sama v tem.

Sobota, 12. maj 2018

Sobotno jutro smo dan pričeli s sproščujočo jogo. Ko smo se po jogi okrepčali ter poklepetali ob zajtrku smo začeli s predavanjem. Gregor Novak, dr. med., special. gastroenterolog nam je predaval temo in sicer »Anemija pri bolnikih s KVČB«. Poudaril je, da je anemija ali slabokrvnost pri bolnikih dokaj pogost pojav. Dalje je povedal, da je anemija stanje pri katerem se zmanjša število eritrocitov ali koncentracija hemoglobina v krvi. Poudaril je, da je anemija izredno pogosta pri ženskah. Vzroki za to so različni. Lahko je pomanjkanje železa, kronična izguba krvi (krvavitve), pomanjkanje vitamina B 12 in folne kisline. Razložil je tudi, da lahko do anemije

pride zaradi avtoimunskih reakcij, zaradi pomanjkanja eritropoetina – to je hormon, ki ga izločajo ledvice in omogoča proizvodnjo eritrocitov v krvi. Opozoril nas je, da če že pride do anemije jo je potrebno zdraviti. Na podlagi laboratorijskih testov terapijo predpiše osebni zdravnik. Da pa do anemije ne bi prišlo, lahko veliko naredimo sami z ustrezno prehrano in z dodatki vitaminov in mineralov. Najpomembnejše je, da v telo vnesemo dovolj železa, vitamina B 12 in folne kisline, vitamina B 6 in B 2, vitamina C in baker. Povedal nam je v katerih živilih se nahajajo naštetih vitamini in minerali. Prikazal in objasn timer nam je pojem »Anemija«.

Po končanem predavanju smo imeli čas za rehabilitacijske vsebine, ki smo ga pridno skupaj izkoristili ter se družili in pogovarjali o naši bolezni. Ta čas je bil preživet zelo kvalitetno saj smo dobili zelo veliko informacij od nas samih, katerih literatura ne DA.

V popoldanskem času smo imeli predavanje na temo: »Prehranske alergije in ne prenašanje hrane pri KVČB, katerega je predaval asist. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ .teh. Predaval je o temi kako pomembna je prehranska podpora pri sindromu razdražljivega črevesa, ki je funkcionalna motnja prebavil, ki jo spremljajo trebušne težave ali nelagodje, kamor sodijo spremembe v pogostosti odvajanja.....ter nam razložil vsebnost prehranske vlaknine na enoto živila in pomen mlečnih izdelkov, glutena, maščobe, alkohola.....

Nedelja, 13. maj 2018

Vse lepe stvari hitro minejo in tako je bila tukaj že nedelja. Po zajtrku smo začeli predavanje na temo Zen hranjenje, ki ga je predavala Petra Globočnik, d.m.s., ki med drugim vodi šole hujšanja, zdravega prehranjevanja in gibanja. Njena tema predavanja je bila »Zen hranjenje«. Predstavila nam je temeljna načela za izbiro zdravega sloga prehranjevanja s poudarkom na pravilni izbiri in pripravi živil, prilagajanju letnim časom in telesnim sposobnostim. Med drugim smo se seznanili tudi z jin in jang prehrano katera nam zagotavlja optimalno zdravje. Naštela nam je katera živila so jin in katera jang. Spoznali smo Qi (chi) energijo, ki jo pogosto prevedemo kot naravno energijo, življenjsko silo ali pretok energije.

Sledila je evalvacija, skupinsko fotografiranje, objemi in obljuba, da se kmalu zopet srečamo.

Hvala za prečudovit konec tedna. Velika hvala naši predsednici Mateji in Miri, ki sta ves čas šole, skrbeli, da so nam bile podane vse informacije ter dajali pozitivno energijo in stimulacijo za naprej. Hvala.