



Poročilo začetna šola za osebe s KVČB Rogaška Slatina 31.5. – 3.6.2018

Daša Heričko, Petra Krajcer, Barbara Korošec

Začetna šola za osebe s KVČB je potekala v Rogaški Slatini, od četrтка, 31.5., do nedelje, 3.6.2018. Bivali smo v Grand hotelu Sava – Zagreb. Ob našem prihodu, v četrtek popoldne, smo se najprej namestili po sobah, nato je sledilo uvodno srečanje v kongresnem centru Tempel (dvorana znotraj hotela). Uvodni del srečanja je vodila predsednica društva, Mateja Saje. Predstavila nam je društvo KVČB, njegovo delovanje in poslanstvo. Pokazala in razdelila nam je zelo uporabne priročnike, ki so polni koristnih informacij za in o bolnikih s KVČB. Seznanjeni smo bili z datumi izobraževanj in dogodkov, ki jih društvo še pripravlja. Pregledali smo tudi sam program šole in predavanj, ter se pogovorili o spremembah časovnega razporeda. Sledil bi naj govor dr. Dušana Baraga, o predstavitvi šole, katere smo se udeležili, vendar je zaradi njegove odsotnosti bil prestavljen na naslednji dan. Drugi del srečanja je prevzela sošolka Mira Juvančič, ki je na zelo prijeten in zabaven način poskrbela, da smo se udeleženci med seboj spoznali. S pomočjo spoznavne igre z imenom »Mreža prijateljstva« smo se udeleženci imensko predstavili, ter si med seboj zaupali tudi še kaj več (od kod prihajamo, s čim se ukvarjamo, katero bolezen imamo, kako dolgo ipd.). S pomočjo klobčiča je ob koncu igre nastala prepletena pajkova mreža, ki je hkrati predstavljala prijateljske vezi med nami oz. prijateljstvo, ki ga bomo skozi naše druženje stkali. Da bi preverili, kako smo si zapomnili imena drug drugega, je vsak izmed nas iz škatlice potegnil še kartonček z imenom in ga predal svojemu lastniku. Za uspešen in motiviran začetek šole smo prejeli še ročno izdelano papirnato marjetico in pikapolonico. Sledila je večerja in druženje, ki smo ga udeleženci preživeli na različne načine. Nekateri so izkoristili čas za sprehod in raziskovanje okolice hotela oz. celotnega kompleksa, nekateri so se zavrteli ob zvokih žive glasbe, spet drugi so čas izkoristili za klepet ob pijači.

Zbudili smo se v sončno petkovo jutro. Dan se je pričel najprej z objemi, saj smo se vsi strinjali z motom sošolke Mire, ki pravi, da sedem objemov na dan prežene zdravnika stran ☺. Sledila je joga in zajtrk. Po zajtrku smo prisluhnili predavanju gospe Biserke Inkret, bivše zastopnice pacientovih pravic Celje. Razumljivo in zelo izčrpno nam je predavala o pravicah, ki jih imamo bolniki, posebej bolniki s KVČB. Predavala nam je o tem, da lahko imamo svojega zdravnika tudi izven mesta, kjer živimo, o naročanju preko telefona in spleta, o čakalnih dobah v zdravstvu, o drugem mnenju zdravnika, itd.. Na koncu nam je dala še vedeti, da je zelo koristno, če poznamo vsaj malo naše pravice, saj smo tako dobro osveščeni in lahko tudi zahtevamo tisto, kar nam pripada. Sami smo odgovorni za svoje zdravje. Ob zaključku predavanj smo gospo Biserko zasuli še z našimi vprašanji, na katera je z veseljem odgovorila.

Sledilo je predavanje dr. med. Matica Koželj. Predaval nam je o KVČB osnovah in diagnostiki. S pomočjo slikovnega materiala nam je predstavil črevesje, opisal značilnosti obeh boleznih (Chronove bolezni in ulceroznega kolitisa), govoril je o značilnostih kroničnega vnetja, prepoznavnih oz. tipičnih znakih posamezne bolezni. Na nam razumljiv način je prevajal besede zapisane na naših izvidih. Govoril je tudi o še vedno neznanem vzroku nastanka bolezni, o kolonoskopiji, itd.. Sledila je še razprava. Tudi pri tej temi se je z naše strani pojavilo ogromno vprašanj.

Po kratkem premoru s kavico in rogljički je sledilo predavanje prim. Cvetke Pernat dr. med., ki nam je predavala o zdravljenju KVČB. Na pregleden in nam razumljiv način nam je predstavila vse možne načine zdravljenja bolezni. Veliko govora je bilo tudi o novejših bioloških zdravilih. Pri vsakem zdravilu nam je pojasnila za katere osebe je najbolj primerno, pri kateri starosti, govorila je tudi o posledicah oz. stranskih učinkih, ki ga/jih posamezna zdravila lahko imajo. Priporočala nam je, da če se le da, da se izognemo stresnim situacijam in prehitremu



vsakdanjemu tempu, saj lahko poslabša naše zdravstveno stanje. Priporočala je tudi veliko gibanja na svežem zraku in prehranjevanje z doma pridelano hrano.

Sledilo je predavanje gospe Gabriele Kodrič, rehabilitacijske svetovalke. Tema predavanja je bila zaposlitvena rehabilitacija in zaposlovanje invalidov. Tudi pri tem predavanju smo dobili ogromno novih, uporabnih informacij. Dejala je, da so invalidi težje zaposljivi, ter da so velikokrat izpostavljeni neenakostim in zapostavljanju, ter da na trgu dela predstavljajo posebno skupino in še seveda ogromno drugih koristnih nasvetov in informacij.

Uvod v zadnje predavanje je imel gospod Dušan Baraga, ki nam je na kratko opisal samo začetno šolo za osebe s KVČB, njen program in programe, ki jih društvo še pripravlja. Sledilo je predavanje asist. prim. Deana Klančič, dr. med. z naslovom Bolnik Expert. Želel nas je naučiti, da se moramo zavedati, da je kvaliteta našega življenja odvisna predvsem od nas samih, da moramo verjeti v to, da imamo sami precejšen nadzor nad svojim življenjem, da se moramo odločiti živeti s svojo boleznijo, ter sami sebe prištevati k borcem. Dejal je, da vse zgoraj zapisano izoblikuje bolnika experta. Poudaril je tudi pomen športa in pomembnost razvoja pozitivne samopodobe in samozavesti.

Sledila je večerja in večerno druženje ob zvokih žive glasbe.

Soboto smo začeli s pomočjo joge in sproščanja ob zvokih tibetanskih skled. Po jogi je sledil skupen zajtrk. Nato je sledilo prvo predavanje go. Ingrid Plankar, kjer je govorila o stresu in »trebušnih možganih«, povedala je, da imamo v črevesju druge možgane, ki jim pravimo tudi enterični živčni sistem, drugi možgani ali trebušni možgani. Povedala je, da so bolečine v črevesju lahko vzrok ali posledica stresa. Poučila na s je o telesnih znakih, ki se kažejo na stresne situacije, ti so: razbijanje srca, vetrovi, suha usta itd.

Po kratkem odmoru je sledilo zelo zanimivo predavanje asist. Eve Peklaj, klinične dietetičarke. Go. Eva je lepo poudarila dejstvo, da obstaja velika razlika med prehrano zdravega in prehrano bolnega človeka. Pove, da super hrane in super živil, ki bi nam pomagale ozdraviti KVČB ni. Največje zdravilo za bolnike so beljakovine, uživati pa moramo vse živila po malem. Ker smo si bolniki med seboj različni in hrana na vsak organizem vpliva drugače, mora vsak posameznik sam ugotoviti, kaj mu ustreza in kaj ne. Vsi smo po končanem predavanju bili izobraženi kakšna hrana nam med zagonom boleznijo povzroča še dodatne težave in katero hrano je med zagonom priporočljivo uživati.

Sledilo je še zadnje predavanje sobotnega dopoldneva, go. Sanje Jablanović univ. dipl. prav., ki je predavala o Zakonu o delovnih razmerjih. Poučila nas je o različnih zakonih zaposlovanja, se dotaknila dolžnosti delodajalca ter pravic in dolžnosti zaposlenega. Opozorila nas je na pasti, katere velikokrat uporabljajo delodajalci in nam svetovala, kako lahko ukrepamo ob morebitnih težavah, oziroma kršitvah zakona.

Po končanem predavanju se nas je večina skupaj odpravila na kosilo. Na kar je sledilo prosto popoldne, katerega je vsak izkoristil po svoje. Nekateri so se družili ob kavi, drugi so se sproščali v bazenu ali savni. Kar nekaj se nas pa je odpravilo na pohod na bližnji vrh – Janino. Pot nas je vodila skozi gozd in ob robu travnika. Ko smo prispeli na vrh, smo bili kar malo razočarani, ker je bil razgledni stolp zaprt in se nismo mogli povzpeti nanj, da bi videli lep razgled na Rogaško Slatino. Ko smo se vrnili v hotel, smo še imeli pred večerjo nekaj časa za počitek. Po večerji smo se sošolci zbrali v hotelskem baru, da smo zaključili zadnji večer tako kot se spodobi. Kalorije, ki smo jih pridobili pri večerji, smo pokurili s plesom in smehom in zato se nam ni nikakor mudilo v posteljo.

Po obilnem zajtrku, ki nam je po dolgem, sproščujočem in plesa polnem večeru krepko pasal, smo začeli z zadnjim predavanjem vikenda, in prvim tistega dne. Pridružil se nam je abdominalni kirurg Zdravko

društvo za
KRONIČNO
VNETNO
ČREVESNO
BOLEZEN



KVČB

DRUŠTVO ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor

pošto prejemamo na p. p. 640, 2103 Maribor

M 041 665 000 (po 17. uri)

info@kvcb.si ; www.kvcb.si

Štor, dr. med., ki je na kratko predstavil bolezn KVČB ter predstavil možnosti operativnega zdravljenja in njihovim zapletom. 90% bolnikov po 10 letih bolezn potrebuje operativni poseg, za katerega pa vsi upamo, da do njega ne bo prišlo. Po zanimivem predavanju, pri katerem smo dobili polno informacij in znanja, smo si vzeli nekaj trenutkov za še zadnje minutke druženja. Nato smo se zbrali v krogu, z našima učiteljicama, kjer smo naredili evalvacijo vikenda. Vsi »prvošolčki« smo se strinjali, da se še vrnemo, da smo pridobili in izvedeli veliko o sami bolezn, najpomembnejše pa nam je bilo to, da smo bili med sebi enakimi, saj le mi najboljše razumemo drug drugega. Odločeni, da se še vrnemo smo se odpravili v park na fotografiranje. Po kupo fotografij so sledili poslovilni objemčki, izmenjanje kontaktov in odhod domov.