



Poročilo začetna šola za osebe s KVČB Rogaška Slatina 8.11. – 11.11.2018

Maja Gorišek, Veronika Doler

V četrtek, 8.11.2018 se je začela naša začetna šola za osebe s KVČB. Zbrali smo se v recepciji Grand hotela Sava – Zagreb in se na začetku nekoliko zbegano gledali med seboj. Prijavili smo se na recepciji in se namestili po sobah. Nato je sledil uvodni del srečanja v kongresnem centru Tempel, kjer so kasneje potekala tudi vsa ostala predavanja. Na uvodnem delu sta nas prijazno sprejeli in pozdravili predsednica društva Mateja Saje in njena desna roka Mira Juvančič. Poskrbeli sta, da smo se na začetku najprej zblížali. Določili smo si pravilo tikanja, saj smo vsi med sabo sošolci in tako smo se tudi klicali. Mira nam je podala klobčič, s pomočjo katerega smo izvedli spoznavno igro. Vsak se je predstavil, povedal kakšne težave ima in kaj od začetne šole pričakuje. Nato smo si ga med seboj podajali in s tem spletni našo mrežo prijateljstva, ki se je kasneje iz dneva v dan samo še bolj utrdila. Tako smo spoznali svoje sošolce in hitro ugotovili, da v težavah, katere nas pestijo tekom življenja, nismo edini. Nato je sledilo naše prvo strokovno predavanje. Asist. prim. Dean Klančič, dr. med. nam je predaval na temo Bolnik Expert. Poučil nas je o tem, kako pomembna je komunikacija med bolnikom in zdravnikom in kako se na zdravniški pregled čim bolje pripraviti. Predaval je tudi o tem, da smo v veliki meri sami odgovorni, za naše zdravje, saj je pomembno, da imamo nadzor nad svojim življenjem. Z veseljem je odgovoril na vsa naša radovedna vprašanja. Sledila je večerja, kjer smo se posedli skupaj in začeli bolje spoznavati drug drugega. Kasneje je sledil prosti čas za druženje. Nekateri so ga preživeli ob živi glasbi, ki je bila vsak večer v hotelu, drugi v savni, bazenu ali na kakšen drug način.

V petek zjutraj smo dan najprej začeli z objemi sošolcev. Nato smo se skupaj malo razmigali na jogi in sprostili ob zvokih tibetanskih posod. Po zajtrku smo se nekateri odpravili na pohod, spet drugi so prosti čas lahko preživeli kako drugače. Iz pohoda smo se skupaj odpravili v bližnjo restavracijo na kosilo in odšli na predavanje ga. Biskerke Inkret, bivše zastopnice pacientovih pravic Celje, na temo Bolnikove pravice. Predavala nam je o naših pravicah in nas opozorila na kaj moramo biti pozorni. Opozorila nas je na komunikacijo med zdravniki in pacienti in da si lahko svojega zdravnika, če se mu ne moramo zaupati, poiščemo tudi drugje. Poudarila je, da je zaupanje med pacientom in bolnikom ključnega pomena. Tudi tukaj so se nam porajala različna vprašanja na katera je z veseljem odgovorila.

Nato je sledilo predavanje ga. asist. Eve Peklaj, univ. dipl. inž. živ. teh., ki nam je predavala o Prehrani pri KVČB. Podala nam je ogromno informacij glede prehrane. Opozorila nas je na to, da so za nas izjemnega pomena beljakovine, katerih se moramo potruditi zaužiti čim več. Opozorila nas je na to, katero hrano je v času zagona bolje opustiti in kaj je takrat za nas najbolj priporočljivo. Poudarila je tudi to, da je izjemnega pomena gibanje. Svetovala nam je, naj vsaj 3x tedensko delamo vaje za moč. Ker se nam je glede prehrane porodilo ogromno različnih vprašanj je z veseljem in zelo izčrpno odgovorila na vsa vprašanja.

Sledilo je predavanje ga. Gabriele Kodrič, rehabilitacijske svetovalke s temo Zaposlitvena rehabilitacija in zaposlovanje invalidov. Pridobili smo ogromno novih informacij glede zaposlitvene rehabilitacije in delovnih invalidov. Prijazno je odgovarjala na vsa zastavljena vprašanja, ki jih na to temo ni bilo malo.

Po predavanjih je sledila večerja in prosti čas, katerega je lahko vsak preživel tako kot mu je najbolje ustrezalo.

Tudi sobotno jutro smo začeli aktivno z jogo, ob zvokih tibetanskih skled, kar nas je popeljalo v nov dan. Skupaj smo se odpravili na zajtrk, takoj zatem pa je sledilo predavanje, ki ga je izpeljal Gregor Novak, dr. med., specialist gastroenterologije, na temo osnove in diagnostika KVČB ter zdravljenje KVČB. Predavanje, ki je trajalo dobri dve



uri, nam je odgovorilo na marsikatero vprašanje. Odlično nam je pojasnil značilnosti in simptome Chronove bolezni in Ulceroznega kolitisa. Prav tako pa nam je pojasnil možnosti zdravljenja obeh bolezni in vse skupaj opisal ter predstavil na izjemno razumljiv način. Ob koncu predavanja je dr. Gregor Novak prijazno odgovoril tudi na vsa vprašanja, ki smo mu jih postavili.

Sledilo je novo predavanje in sicer predavanje psihoterapevtke Ingrid Plankar, na temo stres in »trebušni možgani«. Ingrid nam je na enostaven način predstavila, kako zelo so naši možgani povezani s črevesjem, kako se spopadati s stresom v vsakdanjem življenju ter nam predstavila nekaj vsakdanjih situacij in primerov, iz katerih smo se kar dosti naučili.

Nato je prišla gospa Sanja Jablanovič, univ. dipl. prav., ki nam je predstavila zakon o delavnih razmerjih. Tudi ona nam je na enostaven in razumljiv način predstavila zakon, nas seznanila z dolžnostmi delodajalca ter pravicami in dolžnostmi zaposlenih. Ob koncu nam je tudi odgovorila na vsa vprašanja, povezana z našim delovnim okoljem, ki smo jih imeli.

Po zadnjem predavanju je sledil odmor s kavo in čajem ter odličnimi rogljički, ob čemer smo se sprostili, se malo pogovorili, nato pa je sledilo prosto popoldne, ki smo ga porabili za kakšen sprehod, masažo ali pa skok v bazen in savno.

Zvečer smo se skupaj odpravili na večerjo ter se nato nekateri zabavali ob živi glasbi v kavarni hotela Sava, drugi pa so si privoščili še večerno kopanje, saj je bil to naš zadnji večer.

Nedeljsko jutro smo začeli z odličnim zajtrkom, nato pa je sledilo predavanje Zdravka Štora, dr. med., abdominalni kirurg, na temo operativnih posegov pri KVČB. Predstavil nam je možnosti operativnega zdravljenja, nam pojasnil kdaj in v kakšnih primerih se za takšno zdravljenje odločajo ter tudi postopek okrevanja po operaciji. Ob izčrpnih in razumljivih power point predstavah nam je odlično predstavil omenjeno temo. Prijazno pa je odgovoril tudi na vsa naša vprašanja.

Po končanem predavanju je sledil kratek odmor, nato pa smo se še zadnjič skupaj zbrali v krogu, za evalvacijo. Povedali smo svoje vtise in mnenja, prav vsi pa smo se strinjali, da je za nami čudovit vikend, v katerem smo dobili veliko novega znanja in informacij, ki smo jih potrebovali, predvsem pa smo spoznali mnogo novih ljudi, zdaj tudi prijateljev, s katerimi delimo podobne izkušnje in predvsem razumemo drug drugega ter si znamo pomagati med sabo.

Sledilo je še zadnje fotografiranje, objemi ter slovo, po katerem smo se počasi odpravili domov.