



## **Poročilo enodnevnih šole za novo obolele osebe s KVČB v Splošni bolnišnici Novo mesto**

**Poročilo pripravila: Tjaša Bašelj**

Društvo za KVČB je skupaj z Internim oddelkom, odsekom za gastroenterologijo SB Novo mesto 4.12.2018 organiziralo v predavalnici Pljučnega oddelka šolo za bolnike s kronično črevesno boleznijo. Na šoli je bilo 27 prisotnih, med njimi taki, ki imajo bolezen že nekaj časa in tudi kar nekaj novo obolelih. Sama sem se šole udeležila prvič, saj so mi diagnozo postavili pred dvema letoma.

Najprej nam je ga. Ingrid Plankar predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na nastanek in potek bolezni. Kot že vsi vemo, pred pomembnimi odločitvami, dogodki, zmenki, izpiti, občutimo čuden občutek v trebuhu – to pomeni, da naša prebavila pojasnjujejo naše čustveno vedenje, saj čustva začutimo v črevesju in ne v glavi. Čustva, ki jih občutimo pa niso vedno dobra in ravno ta imajo velik vpliv na nastanek KVČB. Ga. Ingrid nam je pojasnila, da je pomembno, da se z boleznijo soočimo in izrazimo, prepoznamo ter sprejmemo čustva ob tej spremembi.

Ga. Eva Peklaj dipl. ing. živil. Tehnol., nam je predstavila prehrano in hranila ter kako le ta pripomorejo in vplivajo na KVČB. Pomembno je, da bolezen KVČB in kakšna prehrano uživamo kot individualno terapijo. Najbolj pogost problem pri bolezni je, da imamo znižano mišično maso, težko pridobivamo na teži in imamo pomanjkanje vitaminov in proteinov. Ga. Eva nam je dala par priporočil kateri so, da pijemo čim več vode, v zagonu bolezni pa moramo vnesti čim več natrija, naša prehrana mora biti dušena, kuhana ali pečena v foliji, izogibati se moramo mastni, ocvrti hrani ter vlakninam med akutnim potekom bolezni. Med predavanjem smo omenili tudi katere vrste hranil poznamo in kako ter koliko jih lahko uživamo čez dan oziroma teden. Bolnik naj poslušša sebe in izloči živila, ki mu povzročajo težave ( intoleranca). Priporočljivo je voditi prehranski dnevnik, v katerega se beleži vsa zaužita hrana in morebitne spremljajoče težave. Zelo pomembno je tudi vsakodnevno gibanje.

Maja Denkovski dr.med.spec. internist nam je predstavila pogled na KVČB. Mednje uvrščajo Ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen in intermediarni sindrom. Zbolevalo predvsem mladi med 15. -30. letu in po 50. letu starosti. Predstavila nam je vsako bolezen, kakšni so znaki bolezni in kako jih ločimo, kakšni so lahko zapleti bolezni in, da lahko tudi normalno živimo. Pomembno jem, da svoje telo poslušamo in opazimo spremembe saj lahko le tako postavimo pravi diagnozo. Pomagajo pa nam tudi preiskave katere so pregled blata, krvne preiskave, kolonoskopijo, gastrokopijo, MR enterografijo.

Nataša Ocvirk dr. med. spec.internist je predstavila načine zdravljenja z zdravili in kirurško zdravljenj. Zdravila, ki so trenutno na voljo so aminosalicilati, kortikosteroidi, imunomodulatorji in biološka zdravila. Zavedati se moramo, da je bolezen kronična in ni ozdravljiva in bomo z njo živeli celo življenje, kar pa ne pomeni, da ne bo kvalitetno in polno. Z primernim zdravilom omilimo bolezen jo spravimo v remisijo in smo zopet zdravi. Pozorni moramo biti na stranske učinke zdravil in, če je potrebno terapijo zamenjat saj lahko povzročijo osteoporozo, artritis, luskavico, vnetje očne veznice in kup drugih nevšečnosti. Poudarila je, da imamo odkrit odnos z zdravniki, družino in samim seboj.

Na koncu je predsednica društva za KVČB ga. Mateja Saje predstavila delovanje društva, dejavnosti društva in pomen delovanja. Tudi v Novem mestu deluje društvo za KVČB v okviru Sekcije dolenske regije. Predsednica je povabila udeležence predavanja k včlanitvi v društvo za KVČB. Vsak udeleženec je prejel mapo z gradivom o KVČB, ki jo je pripravilo društvo.

Izobraževanje mi je bilo zelo všeč, slišala sem ogromno novih stvari in kar mi je največ pomenilo je to, da sem ugotovila, da nisem sama v tej bolezni. Uspelo je že veliko ljudem in bo tudi meni!