



---

## **Poročilo začetna šola za osebe s KVČB Rogaška Slatina 7.11. – 10.11.2019**

Anita Vavtar Abram, Marjan Pokovec

### **Četrtek, 7.11.2019**

Po 24-ih letih življenja z ulceroznim kolitisom in res težkih zadnjih treh letih s hudim zagonom sem se odločila, da se tudi sama prijavim v začetno šolo za osebe s KVČB. Sprva sem imela pomisleke, če mi bo počutje to sploh dopustilo in če bo izpolnjen ta prvi pogoj, kako bo s hotelsko prehrano, saj vedno zelo pazim na to, kaj bom pojedla in kako si bom obrok pripravila. Pomislekom navkljub sem vztrajala pri odločitvi in s seboj povabila tudi mamico, ki mi v težkih časih vedno stoji ob strani in me bodri.

Šola se je odvijala v Rogaški, v hotelu Sava, kjer nas je v četrtek, 7. 11., pričakala gospa Mira in nas prijazno napotila na prvo predavanje gospe Gabrijele Kodrič, rehabilitacijske svetovalke. Pred predavanjem in po pozdravnem nagovoru predsednice društva, gospe Mateje Saje, nas je gospa Mira pozvala, da stopimo skupaj in se med podajanjem vrvice med seboj povežemo, se predstavimo in povemo nekaj o sebi. To so bile zelo zanimive in čustvene pripovedi in kar takoj smo začutili medsebojno povezanost in naklonjenost.

Sledilo je zame zelo zanimivo predavanje o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov, saj sem lahko predavanju sledila tako s stališča bolnika kot tudi s stališča delodajalca, ker sem zaposlena kot kadrovnica v invalidskem podjetju. Tudi ostali so predavanju z zanimanjem sledili, predavateljici pa smo med predavanjem zastavljali različna vprašanja na temo zaposlitvene rehabilitacije. Po predavanju je sledila večerja v hotelski restavraciji, nato pa še večerno druženje ob živi glasbi, kjer smo se udeleženci začetne šole lahko sprostiti, pošalili in zaplesali.

### **Petek, 8.11.2019**

Naslednji dan smo pričeli z objemi in jutranjo jogo, s katero smo se najprej ogreli in razgibali, nato pa se sprostiti ob poslušanju zvokov tibetanskih posod. Z joge smo vsi osveženi odšli naravnost v hotelsko restavracijo na zajtrk. Po zajtrku smo zavili kar v predavalnico na prvo petkovo predavanje o bolnikovih pravicah. Predavala nam je gospa Biserka Inkret, bivša zastopnica pacientovih pravic v Celju. Med predavanjem smo se zopet zelo razživeli in gospo Biserko zasuli z vprašanji, na katera nam je z veseljem in kvalitetno odgovarjala. Po predavanju smo se nekateri odpravili na kosilo, nekateri na pohod na Janino, drugi so se odločili za plavanje v bazenu...

Od 16. do 18. ure je sledilo težko pričakovano predavanje dr. Ivana Ferkolja o osnovah in diagnostiki ter zdravljenju KVČB. Dve urici sta minili, kot bi mignil, saj je dr. Ferkolj predaval zelo dinamično, vse skupaj pa začinil še z dobršno mero humorja. Sledilo je še predavanje dr. Deana Klančiča z naslovom Bolnik expert. Tu smo bii poučeni, kako pomembno je, da se bolniki s KVČB stalno izobražujemo, spremljamo novosti v svetu glede zdravljenja naše bolezni in kako naj komuniciramo z našimi lečečimi zdravniki, da bomo v tej izmenjavi informacij čim bolj učinkoviti.

Po predavanju smo že precej lačni odhiteli na večerjo, po večerji smo se malce osvežili in dan zelo lepo zaključili ob skupnem večernem druženju ob glasbi, plesu in šalah.

## **Sobota, 09. 11. 2019**

Zjutraj smo se zbudili, se dobili pred kongresnim centrom Tempel in se prisrčno objeli. Joga, ki je sledila, se je začela nekoliko drugače kot v petek. Najprej smo naredili pet tibetanskih vaj vrelca mladosti, sledilo je nekaj dihalnih vaj in jutranja meditacija, ki se je zaključila ob prijetnih zvokih tibetanskih posod. Po jogi smo se odpravili na zajtrk in se posladkali z odlično hrano, kjer je vsak našel kaj dobrega zase.

### **predavanje: Stres in "trebušni možgani", Ingrid Plankar, psihoterapevka**

Ga. Ingrid nam je predstavila splošne znake stresa in kako ga prepoznamo. Stres tudi ni vedno slab, saj premagovanje stresnih situacij privede do novih znanj in vpliva na naš napredek. Na razumljiv način je podala povezavo med možgani in našim črevesjem. Opozorila je na tri najpomembnejše dejavnike, ki povzročajo stres: nevednost, negotovost, nemoč. Za posameznega povzročitelja stresne situacije je nazorno opisala, kako se navadno odzivamo in kako jih običajno rešujemo, ker se ne želimo preveč odmakniti iz naše cone ugodja. Pomembno je, da prepoznamo telesne znake stresa, in stresne situacije rešujemo, ko nastopijo.

Kratek odmor smo izkoristili za klepet in se posladkali z sadnim prigrizkom, sokom, kavico ...

### **predavanje: Prehrana pri KVČB, Tajda Košir Božič dr. med., spec.**

Ga. Tajda nam je povedala, da bolniki KVČB potrebujemo uravnoteženo prehrano. Kakšna posebna dieta ni predpisana. Izločiti je potrebno jedi, ki bolnike KVČB napenjajo ali pospešijo prebavo. Zelo je pomembno, da zaužijemo dovolj beljakovin, če je potrebno tudi s prehranskimi dodatki (enteralna prehrana). Predavateljica nas je opozorila na znake dehidracije. Za bolnike s KVČB je zelo pomembno, da uživamo zadostno količino tekočine. Prav tako je za bolnike s KVČB pomembno redno preverjati količino mikroelementov in vitaminov v krvi in jih po potrebi tudi dodajati. Pri UK je priporočljivo uživati probiotike.

Na koncu predavanja smo dobili tudi informacije o prehranski ambulanti, ki deluje v okviru Onkološkega inštituta. Kot smo sošolci med pogovorom tudi sami ugotovili, se prehranjujemo zelo različno in si vsak posameznik nekako izoblikuje svojo dieto.

### **predavanje: Operativni posegi pri KVČB, Zdravko Štor, dr. med., abdominalni kirurg**

Dr. Štor nam je predstavil operativno zdravljenje KVČB. Predstavil je tudi zaplete, ki se lahko pojavijo pri posameznih operacijah. Tudi slikovno gradivo je bilo zelo nazorno prikazano (za nekatere od nas, kar malo preveč in smo raje pogledali stran). Prav pa je, da poznamo našo bolezen in vse možne zaplete, ki se lahko pojavijo.

Po zadnjem predavanju smo imeli čas za kosilo, ali prosti čas za rekreacijo, sprehode, obisk bazena, savne... Na hotelskem dvorišču je bil tudi kostanjev piknik.

Ker je bila sobota pred martinovanjem, so nam pred večerjo postregli s sladkim moštom. Večerja je bila odlična, saj je vsak našel nekaj dobrega zase. Po večerji smo si ogledali nastop folklorne skupine s krstom mošta v vino. Po končanem krstu vina pa smo pričakovali plesno glasbo, tako kot v četrtek in petek, vendar je žal ni bilo. Za nas se večer vseeno ni končal, saj smo nadaljevali s prijetnim klepetom in šalami, s katerimi nas je zabavala Mira.

**Nedelja, 10.11.2019**

Zjutraj smo se pred kongresnim centrom Tempel objeli in nadaljevali s predavanji.

**predavanje: Zakon o delovnih razmerjih, Sanja Jablanović, univ. dipl. prav.**

Ga. Sanja nam je predstavila Zakon o delovnih razmerjih. Predstavila nam je tudi posamezne pravne akte in njihovo veljavnost po posameznih aktih. Zelo podrobno je predstavila tudi posamezne pravice invalidov. Tudi med predavanjem je odgovarjala na mnoga naša vprašanja, saj je skoraj vsak od nas naletel na kakšno nerazumevanje pri delodajalcu.

V odmoru po predavanju smo izpraznili hotelske sobe in se odjavili. Vrnili smo se v predavalnico, kjer smo naredili oceno našega izobraževanja. Mateja in Mira sta nam podelili spričevala za uspešno opravljeno začetno šolo KVČB. Sledilo je fotografiranje in majhen prigrizek.

Naj končam s slovensko pesmico *"Oj zdaj gremo, oj zdaj gremo, nazaj še pridemo....."*

Mateja, Mira in dragi sošolci, upam da se kmalu spet vidimo.