



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

Kosten Nina

Društvo za KVČB je skupaj z internim oddelkom, odsek za gastroenterologijo SB Novo mesto organizirala dne, 11.12.2019, predavanje v predavalnici Pljučnega oddelka šola za bolnike s kronično črevesno boleznijo.

Najprej nam je dr.med.spec. internist Maja Denkovski predstavila na splošno, kaj sploh je KVČB. Mednje uvrščajo Ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen in Intermediarni sindrom. Največ ljudi zboli med starostjo 15-30 let in po 50. letu starosti. Vsako bolezen nam je predstavila posebej in kako se razlikujejo med sabo. Naprej je predavala Nataša Ocvirk dr.med.spec. internist. O tej bolezni nam je povedala z zdravstvenega vidika. Kako se ta bolezen zdravi. Da je bolezen kronična, zato se je ne da pozdraviti, lahko pa jo umirimo ter gre bolezen v remisijao. Trenutno poznajo kar nekaj zdravil in to so aminosalicilati, kortikosteroidi, imunomodulatorji in biološka zdravila. Tudi ta zdravila imajo stranske učinke, zato moramo biti pozorni na spremembe. Če so, je potrebno zdravilo zamenjati. Povedala pa je tudi, da se moramo o tej bolezni odkrito pogovarjati, takoz zdravnikom kot tudi z družino, navsezadnje pa s samim sabo.

O prehrani nam je predavala ga. Tajda Košir Božič. Predstavila nam je prehrano katera vpliva na KVČB. Najbolj pogosto pri nas je, da imamo znižano mišično maso, težko pridobivamo na teži, ter imamo pomankanje vitaminov. Priporočila nam je da pijemo zelo veliko vode. Predpisane prehrane za KVČB ni. Priporočila pa, da jemo hran, ki je dušena, kuhana ali pečena v foliji. Izogibati pa se moramo ocvrti in mastni hrani. Navsezadnje pa moramo poslušati svoje telo, saj nam ta sporoča, katera hrana nam ustreza in obratno. Zelo pomembno pa je tudi, da se gibamo vsak dan po svojih zmogljivostih.

Ga. Ingrid Plankar nam je predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Govorila je o stresu, kako pomemben dejavnik je pri KVČB, kljub temu, da ne povzroča te bolezni, pripomore pa poslabšanje le te. Od nas je odvisno, kako stres obvladujemo oziroma nadzorujemo. Povedala je še nekaj na temo o čustvih, in sicer kako ubistvo črevesje oziroma prebavila sporočajo možganom naša čustva, naš strah, veselje... ker pa vsa čustva niso dobra, prihajajo namreč že iz otroštva, le ta veliko pripomorejo k nastanku KVČB. Zelo pomembno je, da čustva prepoznamo, jih ne držimo v sebi, temveč jih izražamo. Z boleznijo se moramo soočiti in jo sprejeti, pa bo živeti z njo lažje.

Zadnja na vrsti je bila predsednica društva KVČB ga. Mateja Saje, katera je povedala vse o delovanju društva, nas povabila k včlanitvi tisti, ki še niso člani. Skozi celotno leto potekajo številne delavnice, tabori, srečanja bolnikov, ter sama predavanja, ti pa so zelo koristni za posameznike, ki se morda težko soočajo z boleznijo, ne vedo kako si pomagati, pridobijo številne informacije, spoznajo nove ljudi itd. Vsak udeleženec, ki je bil na novo, je prejel mapo z vsem gradivom o KVČB.

Udeležencev je bilo okoli 30. Predavanje je bilo več kot odlično, saj smo po vsakem sklopu lahko podali različna vprašanja, na katera so nam odgovarjali. Pripravili so nam tudi nekaj za pod zob.

Še naprej se bomo z največjim veseljem udeleževali tovrstnih srečanj.