



## **Poročilo enodnevne šole za novo obolele osebe s KVČB v Splošni bolnišnici Jesenice**

Beti Rant

Ambulanta za biološko terapijo KVČB SB Jesenice je skupaj z Društvom za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) dne 30.01.2020 organizirala šolo za bolnike s kronično črevesno boleznijo (ulcerozni kolitis, Crohnova bolezen). Udeležba je bila rekordna in sicer se nas je zbralo 48 bolnikov vseh generacij. Ob prihodu so nam razdelili obsežno dokumentacijo z vsebino o sami bolezni, prehranski dnevnik, prehranski priročnik in glasilo Kronček. Postregli so nam z okusnimi narezki in poskrbeli za našo žejo z veliko vode in sokovi.

Predavanje je začel dr. med., spec. interne medicine in gastroenterolog Janez Breznik in nam predstavil na splošno kaj je KVČB in kako poteka zdravljenje. Opozoril nas je, da je potrebno kljub remisiji oz. ko pacient nima težav, redno izvajati kontrole. Ker bolezen je kronična, kar pomeni, da bomo z njo živeli do konca svojih dni. Pojasnil nam je vzroke za nastanek te bolezni (genski, okoljski, psihološki), kakšni simptomi se pojavijo (driska, krči, neješčnost), kako se postavi diagnoza (MR preiskava, kolonoskopija, odvzem krvi) in kakšno je lahko zdravljenje (kortikosteroidi, biološka zdravila, operacije).

Za njim nam je ga. Carmen Bobnar Sekulić, ki je medicinska sestra v UKC Lj, predstavila biološka zdravila in kako jih uporabljamo. Pacient ima možnost, da se ob pripravi pravega odmerka zdravila zdravi sam doma in sicer s peresniki, ki si ga aplicira v stegno ali z injekcijo (v trebuh) ali na oddelku za KVČB, kjer zdravilo dobi intravenozno. Opozorila nas je na previdnost pri prevzemu zdravil iz lekarne do prinosa domov, ker so zdravila zelo občutljiva (vsebujejo proteine, ki se ob neprimerni temperaturi lahko uničijo).

Nato nam je psihoterapevka Ingrid Plankar predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Stres naj bi bil pomemben dejavnik pri KVČB, čeprav je ne povzroča, lahko slabo vpliva na samo stanje. Tudi čustva igrajo pomembno vlogo in sicer se ves naš strah, žalost, veselje zrcali v prebavilih. Zato je potrebno o problemih in težavah govoriti, jih ne držati v sebi. Tudi varnost, ki se začne že pri novorojenčku je pomemben dejavnik, ki vpliva na čustveno stanje osebe.

O prehrani je predavala dr. Eva Peklaj in nam predstavila jedi, ki so najbolj primerna za nas bolnike. Kadar je bolezen v remisiji, lahko jemo vse v zmernih količinah (beljakovine, ogljikove hidrate, mlečne izdelke, vitamine...), večkrat na dan majhne obroke, pomembno je popiti čim več vode. Ko pa je bolezen v zagonu, hrano prilagodimo in sicer je najboljša dušena, kuhana ali pečena v foliji. Izogibati se je potrebno mastni in ocvrti hrani, sveži zelenjavi in vlakninam. Poleg prehrane je zelo pomembno tudi gibanje.

Za konec se nam je predstavila še predsednica društva ga. Mateja Saje. Zahvalila se nam je za prisotnost in nas povabila k včlanitvi v društvo, kjer bomo lahko pridobivali nove informacije, se lažje soočali z boleznijo, spoznavali nove ljudi s podobnimi težavami. Celo leto so preko društva organizirane številne delavnice, predavanja, tabori, srečanja.

Šola je bila zelo koristna in se je bomo še naprej z veseljem udeleževali.